

CO・OP共済(コープ共済連)協賛



健康チャレンジ

報告締め切りは
1月20日(水)
です。



健康チャレンジ2020に参加申込をされた皆様へ!

報告ハガキの提出はお済ですか?結果報告をまだされていない方はチャレンジの達成・未達成に関わらず、報告ハガキの提出をお願いいたします。報告ハガキを提出していただいた方全員に記念品を進呈いたします。

(参加申し込みだけでは記念品はお送りすることができませんのでご注意ください)

みなさんのご報告お待ちしております!!

※記念品が欠品の為、代替品とさせていただきます。ご了承下さい。

報告ハガキはチャレンジシートP4の右下に!



健康チャレンジの結果はいかがでしたでしょうか・・・? 簡単だと思えた項目でも、いざ毎日の事となるとなかなか継続はむずかしいな・・・と感じた方も多かったと思います。これまでに届いた報告ハガキのお声を一部紹介いたします。

- 夫婦で互いに声を掛け合い達成できた。
- 子どものお手伝いは定着しました。
- 記録をして達成感を味わえた「記録」の効用です!
- 目標があるとがんばろう!と思えました。
- 毎日続けるのは本当に難しいです。
- 81才でも毎日家族の食事の用意ができる事をよろこびとしています。
- 気軽に出来るような内容を家族みんなで健康のためチャレンジしてみた。
- やっているうちに習慣となり、身についた。

- コロナ対策で免疫力を高めたいので今後も継続!!
- 60日間は長かった~(´;w;`)
- 沢山やろう!としたのは失敗でした...
- 全員に記念品プレゼントもやる気を生みます。
- 毎日、意識して暮らすことが大切だと思いました。
- 普段から健康を意識することがとても大事だと感じた。家族みんなでチャレンジしたのがよかった。次回はみんなで同じ項目で挑戦できそう!!
- 日々の積み重ねが健康に繋がることが意識できた。
- 家族が起きる前の早朝におこなった。

こんなことができるようになりました!!

- 台所腕立てをしたら車庫のシャッターが楽に上げられるようになった!良かったです~♪
- 膝が痛くて正座できなかったのがなんと、正座ができるようになりました。

これからも是非継続してください!

次回も皆さんのチャレンジをお待ちしております!!

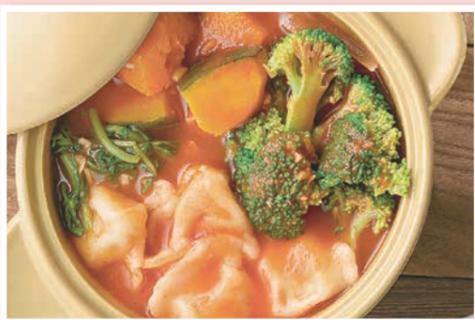
今月のレシピ

市販品をアレンジ 冬野菜のトマト餃子鍋

栄養評価
(1人分)

熱量
306kcal

塩分
0.9g



材料 (2人分)

- かぼちゃ.....100g (1/12個)
- ブロッコリー.....80g (1/4株)
- 玉ねぎ.....50g (1/4個)
- 春菊.....50g (1/4束)
- にんにく.....1かけ
- オリーブ油.....大さじ1/2
- トマトジュース(無塩).....150ml
- 水.....100ml
- 砂糖.....大さじ1/2
- 冷凍水餃子.....140g (8個)
- しょうゆ.....小さじ1/2

作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにし、春菊はざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが立ったら、かぼちゃ、ブロッコリー、玉ねぎを加えて炒め、トマトジュース、水、砂糖を入れ、ふたをして8分煮る。
- 3 2に水餃子を加えて火が通るまで煮る。春菊を入れ、サッと煮立たせ、しょうゆを回し入れる。

ポイント

- ★かぼちゃとトマトジュースの甘味で、少ない調味料でもおいしく召し上がれます。春菊はサッと加熱する程度にして、さわやかな風味を生かしましょう。
- ★水餃子のほか、冷凍シューマイなどを入れるのもおすすめです。

※水餃子の種類によって栄養価は異なります。使用した水餃子「大阪王将 ぶるもち水餃子」
<https://www.eat-and.jp/products/detail.php?id=27MMADB>

掲載号 Comcom 2019年12月号 No.628 【管理栄養士・フードコーディネーター】若子みな美
【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸

フレイル予防運動 自宅でできる有酸素運動

有酸素運動と効果

有酸素運動とはウォーキングや自転車こぎなどの様に軽～中強度の運動を一定時間つづけて行う運動で、筋力アップの効果は期待できませんが「心肺機能の向上」「減量」「高血糖」「高血圧」「動脈硬化」などに効果があります。

○平行足踏み

- ・腕を大きく振り、床と腿が平行になる所まで上げ足踏みを繰り返す。
- ・体力に合わせて3分～10分行う

※バランスが取りづらい方は腿を低く上げるか何かに掴りながら行って下さい。



○足上げ自転車漕ぎ

- ・寝た姿勢で両足をあげ、自転車をこぐように足を回す。
- ・体力に合わせて1分～5分行う

※体力的にきつい方は連続して行わず休みを入れながら行ってください。



冬の運動不足を感じる方

フィットネスレインボー運動教室では、運動不足を感じている方の為の様々なトレーニング等を行っています。興味があるかた、お電話お待ちしております。



資料請求・問い合わせ

フィットネスレインボー運動教室
☎ 0258-39-2882

1月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

■ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~12:00	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
15:00 ~17:30 (火曜、水曜、 木曜17:00 まで)	羽賀 片山 本田	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第3・5週 羽賀…第1・2・3・4週
訪問診療							
17:00まで							
年末年始 12/29(火)午前診療・午後休診、12/30(水)~1/3(日)終日休診							

■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ~12:00	星野 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
15:00 ~17:30 (水曜、木曜 17:00まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診療 岡島…1/23(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせていただきます。
訪問診療							
17:00まで							
年末年始 12/29(火)午前診療・午後休診、12/30(水)~1/3(日)終日休診							

■生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45 ~12:00	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、乳 児健診はweb予約もで きます。
13:45 ~15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
16:00 ~17:30	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	
訪問診療							
17:00まで							
年末年始 12/29(火)午前診療・午後休診、12/30(水)~1/3(日)終日休診							

■あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~11:00	一般外来(急性) ※土曜日は 8:30 ~ 10:30						
11:00 ~12:00	慢性外来・予防接種(1歳以上) ※土曜日は 10:30 ~						
13:45 ~15:00	1歳未満の予防接種・健診			休診	1歳未満の予防接種・健診		
15:00 ~16:00	慢性外来・1歳以上予防接種			休診	慢性外来・1歳以上予防接種		
16:00 ~17:30	一般外来(急性)			休診	一般外来(急性)		
お知らせ	●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 1月8日(午前・午後)、22日(午前) web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 発達外来、アレルギー外来は web問診できます 一般診療 予約制(電話のみ)						
年末年始 12/30(水)~1/3(日)終日休診							

■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ~12:00	源川 ★島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 1/13(水)診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 1/26(火) ★四日医師の診療日 1/8(金)・9(土)・22(金)・23(土) ★赤柴医師の診療日 1/16(土) ★島村医師の診療日 1/25(月) ⑤新型コロナウイルス感染 拡大防止のため診療体 制が変更となる場合が あります
13:30 ~18:00	源川 ★島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	
訪問診療							
18:00							
年末年始 12/30(水)~1/3(日)終日休診							

医療・福祉のページ

生活習慣病について



一年の計は新年にあり
~生活習慣の見直しをしてみませんか~

ながおか生協診療所
内科・呼吸器内科 本田 利栄子

生活習慣病



高血圧・糖尿病・脳卒中などは、発病が中高年以降に多いことから、かつては『成人病』といわれていました。遺伝や加齢が発病に大きく関わるため、予防は難しいと考えられ、早期発見・早期治療することに重点が置かれていました。言葉のイメージでは若年層に無関係なように思えますが、年々子供の肥満や成人病の若年化が問題となり、『成人病』という言葉が実態にそぐわなくなってきたことや、発病には個人の生活習慣が、より大きく関わるようになってきたことから、今では『生活習慣病』といわれるようになりました。

生活習慣病の予防は健康的な生活を送ること
普段の食生活、運動習慣、喫煙や飲酒などの嗜好、ストレスや休養の有無など、まさに生活そのものが病気を引き起こす原因にもなりますし、健康的な生活を送ることが発病を予防することにもなります。過食や運動不足で内臓脂肪が増えれば肥満になり、それが高血圧や糖尿病の発病につながります。また喫煙は呼吸器疾患やがん発病のリスクとなり、過度なダイエットや運動不足は骨粗しょう症をまねき、なんと歯を支える歯槽骨を減少させて歯周病の原因となるのです。さらにその歯周病は心疾患や脳卒中の原因となる動脈硬化を引き起こすといわれ、まさに発病の悪循環を招きます。何より『生活習慣病』の怖いところは発病しても、かなり進行するまでは無自覚なのです。

早期発見・早期治療も重要
まず一番に予防が重要といえますが、早期発見・早期治療も重要なことです。健診結果でちょっとした数値異常を、このくらいは平気だろうと自己判断はせず、早い段階で医療機関をぜひ受診してください。先ほど述べたように、歯周病も放置していると重大な全身疾患につながります。歯科健診による歯周病予防も怠らないようにしましょう。新年にあたり、ぜひご自身の生活習慣を一度見直してみませんか。

健康的な生活

健診結果に異常があったら早めに受診を。

歯科検診で歯周病予防も忘れずに。

理事会報告
2020年度第6回理事会
〔開催日時〕2020年12月9日(水)
午後6時30分~午後7時15分

◆報告事項
①11月の事業・経営状況の報告、11月の概況
②くらしいきいき支援室報告
③委員会報告
④法人内パソコン入替について
⑤小児科2診療所 野立て看板設置について
⑥2021年度「新潟県民連立学術運動交流集会」の参加について
⑦2020年度第2回内部監査報告について

◆協議事項
⑧夏季賞与支給分短期借入金返済について
⑨冬季賞与支給額及び資金手当てについて
⑩デンタルクリニック ユニット2台増設について

以上報告協議の上、全員異議なく承認されました。

ある日の風景



❖わいが家企画・支部班会など、組合員活動に参加される方へ…新しい生活様式（検温、手洗い励行、マスク着用、3密を避ける）の実践をお願いします。飲食は禁止、水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。ご不明な点はくらしいきいき支援室（☎30-1161）までお問い合わせください。

四郎丸支部主催 交渉人 眞下 正義 1月15日(金) 13時30分～〈会場〉四郎丸わいが家 定員17名 無料
 出演 ユースケ・サンタマリア 小泉孝太郎 水野美紀 寺島進 ほか
 事前申し込み不要ですが、定員を超える場合入場をお断りする場合があります。

地域の茶の間 なごかわになーれ 1月4日(月) 10時～11時30分 四郎丸わいが家 参加費無料

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●ふくらはぎマッサージ
 夏頃から就寝中にふくらはぎがつる事がありました。どうしたものかと思っていました。12月号の自分で出来るふくらはぎマッサージの仕方を見て、気づいた時に実施するように心がけています。痛みで目が覚めてしまうふくらはぎの「つり」が治りますように。(コロコちゃん)

●秋野菜の収穫

我が家では、畑でミニ大根とほうれん草をこの秋収穫しました。姉の所、息子の嫁の実家から続々と収穫物が届きます。大根、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、カブ、ゴボウ等々。盛り沢山、食べきれません！うれしい悲鳴です。(コン太郎)

●年末年始の移動は悩みますね

年末年始、県外の実家には行きづらいなあと思っています。せめて年賀状で挨拶をしたいですね。(深話切子)

●肩こりも歯ぎしりから

歯ぎしりの記事を読んで、受診しなければと思いました。寝ている間に歯ぎしりしていると、子どもの頃から言われていたのに、放置しています。肩こりも歯ぎしりの影響と知り、歯ぎしりをそのままにしているのはいけないと痛感しました。

●いつもと違う年末年始

クロスワードの答えで「良いお年を」というものが浮かび上がってきて、なんだか泣きそうになりました。(笑)一人暮らしで人と話す機会がありません。中、コロナ禍で実家に帰ることもできず、早く今までのような日常に戻り、温かい年末を過ご

●海外のクリスマスグッズ

海外に住む知人からクリスマスグッズをたくさん送ってもらいました。なかでも、お菓子の家を作るキットは大きな箱で、可愛いお菓子の家のパッケージを見て、子どもたちが大喜びしています。段々と気温も低く外で遊べなくなってきたので、家の中で工夫して楽しく過ごせるようにしたいです。(はむたろ)

●減塩おせち

減塩おせちのレシピ参考になりました。毎年だて巻きを20本程度作っていますが、工程が非常に似ていますね。(笹井一行)

●楽しみながら運動いいですね

足の筋力低下で「要介護3」「ふくらはぎ」の運動を本人自らスタートしました。笑いながら出来るので、とても良い感じでした。続けていきます。(吉澤綾子)

●編み物班会

一週間に一回の編み物班、今年はコロナのためマスクと三密で何となく雰囲気も違っていたりで、一寸淋しくもありましたが、皆さん頑張っておられました。来年はコロナが少しでも収束してにぎやかな班会になりますように祈っております。(ふく子)

●コロナ禍の入院で…

つい先日夜中にトイレに起きた夫が転んで圧迫骨折で老人2人ではどうにもならず入院2週間の予定ですが、会う事がかなわないため様子がわからず不安な毎日です。(いまいつたこ)

●歯ぎしりとペンネームの由来

「歯ぎしり」色々ある事を知りました。(いまいつたこ)

●良いお年を!!

寒い中、配布ありがとうございました。皆様も良いお年を!! (きよんしー)

●ある日の風景に癒されます

四コマの「ある日の風景」が、ほのぼのとしていて和みます。(チガ)

●育児でバタバタの毎日ですが、

「ある日の風景」の四コマ漫画にホッとしたり、息抜きにクロスワードをしたり、すこやかスマイルが毎月届くのを楽しみにしています。(けんけん)

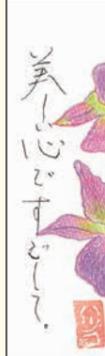
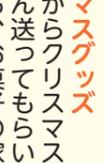
氏名の記載を忘れずに！ペンネームのみでの応募は無効となります。

スマイル短歌(班会) 作品大募集!

- ・三回忌すませど亡夫の遺影には 変わらぬ笑顔見れば哀しも 加藤シズ
- ・立たむとし崩れ落ちたる我は今 救急車の中大腿骨脱臼 田所典子
- ・寒き朝雪降りたるやと外見れば 縁側に日の差し庭土黒々 石見政夫
- ・「お持ち帰り」と優しい日本語あるものを 大原歌子
- ・テイクアウトと耳にうるさき 星野四郎
- ・戦時中の映画「戦ふ兵隊」に 戦病死者の兄の頭ちくる 高橋弘子
- ・南天の豊かな実り喜びつ 次々の季節の大雪憂う 清琴

川柳(投稿)

- ・何日に成る コロナ撲滅 皆願う 上原 修
- ・うらやまし 詐欺に振り込む 札の束 ヨシさん
- ・影が伸び 日当たり求め 我が衣服



内藤初子さん作品

クイズの応募

ハガキに必要事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。メ切1月13日(水) 必着

ハガキ

①〒/住所
 ②氏名(ペンネーム)
 ③電話番号
 ④意見、要望、感想
 身近な出来事など
 コメントも忘れずにご記入下さい

答え

先月号の答え (応募33通、正解者32名)

ト	ウ	ジ	ク	ス	タ	ノ	ド
シ	モ	フ	ズ	イ	ビ	ピ	
コ	ウ	セ	キ	シ	ギ	ソ	
シ		キ	ヨ	ウ	ヨ	ム	
	ヨ	イ	ワ	リ	ダ	カ	
	ク	ロ	シ	オ	ケ	キ	
	メ	ケ	ン	シ	ド	ジ	

正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。

宛先 〒940-0043 長岡市土合4-1-14 なごか医療生活協 ぐらしいきいき支援室 まで

★川柳、短歌、絵手紙など作品もお寄せ下さい。(作品はご自身のもの)

QRコードでクイズの応募がカンタンに!

コードを読み取り、フォームに沿って入力するだけで簡単に応募ができます。

ハガキで応募される方…63円分の切手を貼付して下さい。(料金不足で到着した場合、お取扱できません。)

すこやかスマイル不要の連絡は…

本誌は当法人のホームページからも閲覧いただけます。ご自宅への配布、郵送が不要な方はご連絡下さい。右のQRコードからも手続き頂けます。

■ニコのカギ

1 正月に子どもは大喜びで すが、大人は大変? 十二支動物の7番目 とればとるほど増える 唱歌「雪」の中でネコが 丸くなる場所 北海道、中仙道、奥州街道、日光街道、甲州街道 のことを言います 千里の…も一歩から 痛みのない…手術 初対面の人に渡す紙片 …は身を助ける 一定料金で食べ放題 「いなか」の反対語 ……のできる店 ……にウグイス 音楽会などで出演者に再 演奏を求める拍手

2221 1917 1514 1312 11 8 7 6 4 1

■タテのカギ

1 ……に聞く。…無しの 構え 1歳違いの兄弟姉妹 健康…は世につれ世は… につれ 正月の松飾りのある間 国や県、市、町、村の仕 事に就いている人 物語を何枚かの絵に描い てめくりながら説明 ……に飾られる 新年のあいさつ言葉 ……に飾られる 万年も生きる動物 ネズミ色。灰色 千年も生きる動物

2018 1614 10 9 7 5 4 3 2 1

ザ・クロスワード

出題 ●モロズミ勝

1	2	3	4	5
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				

【問題】二重ワクワクの文字を、A～Gの順に並べてできる言葉は、なに?