

（切り絵）

## 羽賀理事長 樋口専務 対談 今年度の振り返りとこれから

### 今年度はどんな一年でしたか

**羽賀** 新型コロナウイルス、今年度はそれに尽きるんじゃないでしょうか。コロナ騒ぎが出たのは、去年の1月くらいからでしょうか。まだ終わっていませんし、まだおさまっていないですけども、まさかこれほど正直長引くとは思っていませんでした。

このコロナで右往左往したっていうのが正直な所です。医療の方では、受診控えの影響もあり4月5月は一体どうなるのかなと思っていました。ギリギリのところ踏ん張った。すこやかスマイルの年始の挨拶にも書きまじり、内科系の二つの診療所が底堅かった、患者さんがちゃんと来てくれたということ。そして、2つのこどもクリニックも、患者数は



樋口専務

羽賀理事長

減りましたけど、ワクチンや健診という形で、十分存在感を示していただいたということが大きいと思います。

福祉系は、一応当初にかかげた形で、昨年度よりは少しは着実に改善がみられているのではないかと、と思います。

総じて、各事業所間の連携や医療福祉の連携も、課題はまだ多いですがそれなりに進んだんじゃないか、一歩前進したんじゃないかという評価です。

「ウイルス」と言っても、これは予期せぬ災害ですから、なんとか最低限乗り切った。皆さんお疲れ様でしたというところでしょうか。

**樋口** どうやって災害（コロナ）に立ち向かって通常の流れを作るか、組合員さんとの接点を作るか、というのが私たちの仕事でした。先週雪下ろしを思ったことですが、自宅前の雪かきも厳しいような世帯が年々増えているということ。だから組合員さんの中にも困っている人は大勢いるんだろうな。

本日は今年、支部や班会の活動などに職員を参加させて、もう少し接点を作りたいなと、計画はしてたんですけどできませんでした。職員配置がまだ潤沢にできていない状況の中で、手を空けるのは厳しいけれど、職員も同じ組合員の一人として地域に出ていくという形が春からできていけばというのが正直な所。ただ、コロナ禍の状況を考えると今年早々に解決する問題じゃありませんし、つながり、コミュニケーションを阻害する病気ですから。

**羽賀** それと、クラスタの恐ろしさですね。我々のところの施設で、もし新潟市で起きたような

ことがあれば大混乱ですから。そういう意味では、社会的責任の問題もあるんで、ひやひやドキドキの毎日でしたね。

利用者さんや職員の過度の緊張やそこまですなくてもいいんじゃないかっていうくらいのもあったかもしれないけど、長岡市内でも陽性者が40人出てますから、これが1人でも法人施設で陽性になったらということ考えると、やはりこんなもんじゃなかったですよ。

全国の医療生協、民医連でも、もつと大変なことが起きているわけですけど、それだけじゃなくて、全国の医療機関が大変で。新潟県は感染者が少ない部類だろうけど、それでも大変でしたよね。

**樋口** それこそ、全国の医療生協でクラスタが起きた病院はたくさんあります。新潟県や長岡市内でも感染が広がる中、うちの施設ではそんなことはなくて。ただ、医療の現場も介護の現場も感染予防対策で、職員はいつも以上に気を張っていたと思うし、とても疲れているんだろうなと思います。でも本日に頑張ってもらいました。

**羽賀** それはそうですね。職員にとつては、日々の業務に加え、この雪のダブルパンチですから、疲労はたまっていると思います。受診に来られる患者さんもおね、この地域に長く住み、雪に慣れた人たちでも、雪で参っているなという印象を受けます。

それから、くらしが成り立たないという人が徐々に増えてきました。職場がなくなるっていうわけではないけど、「仕事がないから休んでいい」と言われて収入が減ったりね。就労困難というか、職場（仕事）がなくなると夢も希望もなくなりませんか、給与カットなんてレベルじゃないですか、特に自営業の人達は大変だと思いませんか。

年末年始でいえば、今年も忘年会も新年会も自粛の会社が多くて、会場になるお店も然り、そこに関連する食材卸、酒屋、農家さんも大変なわけですね。

今年度の経営の方向性及びコロナ禍で孤立されている方に、生協としてはどうやって手を差しのべていきたいか

**羽賀** まず、新しいことよりも、いつも来て頂いている方に、安心と信頼を、きちんと提供できるようにやりたいということ。今後10年は、高齢で亡くなる人が1.5倍まで増えることははっきりしています。年々増えて、10年後には1.5倍、人が亡くなるわけですが、そこには必ず一人ひとりのドラマがあるはず。少なくとも、全員が我々のところに対応できるわけじゃないけど、そのために、他の医療機関と福祉機関とも連携しながら、その人らしい看取りというか、終の棲家も含めて、提供していけたらな。それだけでも大変な仕事なんです。要望もいろいろあるでしょうし、家族との葛藤もあるでしょうし、お金の問題もあるでしょうし。だから単なる看取りというだけじゃなくて、出来ればもっと早くから関わっていきなさいと思っておりますが、そこがなかなかね。どうにもならなくなる前に相談していただけたら助かります。

**樋口** ここ二年くらい、法人内事業所間の連携をいかに強化するか、情報を共有するかということをやってきました。今年は、引き継ぎやらなきやいけないうらうと。それと長い間、管理者が変わらなかつた事業所について、本人のスキルアップ、事業所の風通しを良くするという意味も含め、ある程度異動させて全体としてスキ



ルを共有化していくという形を去年から作ってきて、それも継続してやっていきたいです。うちの法人は人件費率が7割、人は財産ですから、なるべく成長を促す形でやっていきたいと思っています。

今年度25周年記念増資では、多くの組合員さんからご協力いただきました。コロナの収束が見えず、組合員活動も制限の多い一年になるかもしれないませんが、組合員さんに向けてメッセージを。

**羽賀** 25周年記念増資は、多くの方から協力頂いたということ、本当に嬉しく、ありがたい話です。職員と共有したいと思っております。創業の理念を忘れずに、支えていただいた方々に感謝の気持ちで、出来るだけサービスで応えられるように。それと持続可能性という言葉がありますが、建物もだいが古くなってきたので、ハード面もソフト面も徐々に考えていく必要があります。加えて私も歳をとってきたので、次世代にどうつなげるかということも本気で今年も考えたいと思っています。

**樋口** 何も手を打たなければ、経営そのものがぐらつきかねないコロナ禍の中で、お預かりしている出資金をきちんと健全運営に生かしていくということが、私の与えられた仕事なので、それは完遂したいですね。コロナがいつおさまるかはわからないが、収束したら、班会や支部の催しなどで、また皆さんと笑いあえる日が早く来てほしいと思っています。

**羽賀** コロナはまず東京が収まらないと、県内もまだ増えているので油断大敵です。

今までの実績、信頼関係を崩さないように、また新しい時代の要望に応えられるように、総合的に対応していきたい。持続的に発展していけるよう、職員の力を引き出すリーダーシップとマネジメントに力を入れたいと思います。

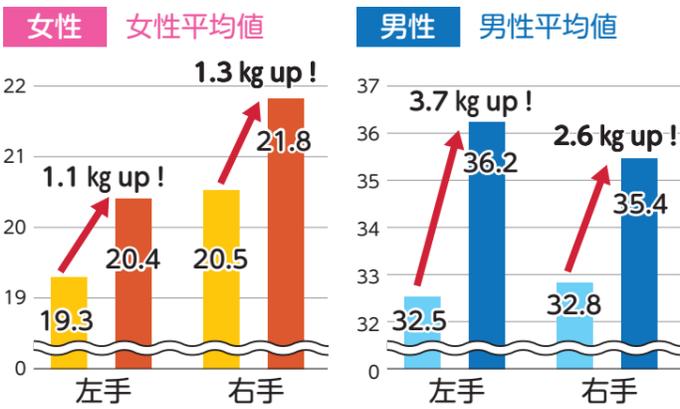
# フィットネスレインボー体操教室で 筋力アップに大成功

フィットネスレインボー健康運動教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため昨年3月中旬から6月末までの間、体操教室の営業を休止。その後、感染対策を徹底した上で7月に再開しています。

長引く外出自粛の影響で、体力の低下を実感されている方も多かったです。まずは問診と体力測定を実施しました。最初は無理をせず、個々の状態に合わせ少しずつ運動の強さを上げ、体を慣らすことから始めました。

## 握力があがった！

その後3か月間、運動教室で週1回50分間の運動を行い、10月に再度体力測定を実施。教室再開時の測定結果と比較してみると、握力について男性・女性ともに、平均値がUPしていました。



握力は全身の筋肉量を反映する。握力は筋力のバロメーターです。握力は小さい筋肉なので効果的に鍛える事が難しいと言われていますが、全身の大きな筋肉を鍛える過程で自然と強化していく部位とされています。

ですから、握力が上がるということは、全身の筋肉量も増えたという事が言えるのです。また、筋肉という足の筋肉や腹筋、背筋をイメージすると思いますが、内臓の筋力にも関係があり、握力が強いと足腰だけでなく内臓も元気！ということ、そして、鍛えにくい握力が3か月でこれだけアップしたというのは実はスゴいことなんです。

体操教室で効果的な運動を実施できた結果ですね。

## 運動するならグループで

左下の表は、4年後に介護認定を受けるリスクを表したものです。この結果によると、運動はグループで、週1回以上行った方が4年後の要介護認定のリスクが低くなる事が報告されています。

グループで運動の利点は、お互いの存在が刺激になること。そして、運動の効果を共感したり、アドバイスしたり、運動を通じて交わす会話で自然とつながりができることです。

「教室に参加するのは「健康のため」だけど、教室の仲間に出会うことも目的の1つ」と話される方も多く、ただ体を動かすだけではなく、人と人とのつながりも、健康づくりに大切であることがわかります。

専門の運動トレーナー指導のもと、効果的な運動をグループで実施することで皆さんの健康は間違いなく向上します。

フィットネスレインボーで、健康増進を目指しましょう。

感染症対策も徹底しています。



## 4年後に要介護認定を受けるリスク



出典：Kanamori S, Kai Y, Kondo K, et al. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: The AGES cohort study. PLoS ONE 2012;7(11):e51061. [論文より村山洋史氏(東京都健康長寿医療センター研究所)が図を作成]

## ★新町わいが家運動教室も、元気に体を動かしています！ 今回、新町教室に参加していただいている方にアンケートを実施しました。

- Q運動に対する意識の変化はありましたか？
- ・人の歩く姿を見て、姿勢に気を付けるようになった
  - ・膝を悪くしたが、教室に参加して歩けるようになった
  - ・テレビを観ながらでも手足を動かしてみようと思う
- Q身体への変化について？
- ・階段の昇り降りが楽になった
  - ・肩の痛みが取れてスムーズに動くようになった
  - ・五十肩が治った！
- Q日常的な運動習慣はつきましたか？
- ・呼吸方法を意識するようになった
  - ・毎日の生活の中に取り入れて運動している
  - ・朝晩運動するようになった



他にも沢山のお声を頂きました。頂いたご意見をもとにこれからも色々な体操、トレーニングメニューを提供していきたいと思っております！ご協力ありがとうございました。

かんだりハビリパレット トレーナー 佐藤・早川・生越

## フレイル予防運動

ペットボトルのキャップが開けにくい、布巾がしぼれない、荷物を長時間持つていけない...これは握力低下のサインです。大きい筋肉を鍛え、握力アップを目指しましょう！

●誰でも簡単スクワット

簡単なようで難しいスクワット。1つのポイントを意識することで誰でも簡単に正しいフォームで出来ます。

- ①足を肩幅に開き両手を股関節に置く
- ②股関節に置いた両手を挟むようにお尻を落とす

●椅子で腹筋

- ①椅子に浅く腰掛け、視線をへそに向けて
- ②出来るだけゆっくりと背もたれに寄りかかり、再び状態を起ここして

どちらも10回1セット 1~2セット

ここがポイント

## 握力は健康のバロメーター

握力が高い方は健康寿命が長く、循環器系の疾患リスクが低いと言われています。フィットネスレインボーではその為の様々な筋トレを行っています。興味がある方は是非お電話下さい。

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

## 【求人】登録ヘルパー募集

### 利用者のご自宅に伺って介護を行います

給与/30分1,050円 時給1,100円~1,450円  
資格/・普通自動車免許  
・初任者研修修了またはヘルパー2級以上  
時間/8:30~18:00の間で、30分~6時間程度

- 希望を伺ってシフト組みします。
- ご家庭優先で働きやすい職場です。
- お気軽にご相談ください



## ヘルパーステーションおひさま

☎0258-38-6326 (担当/本間)  
長岡市泉1-7-22

## 今月のレシピ

## ラップで簡単ミニオムレツ

お弁当のすき間に



- 材料 ●たまご(L) 1個 ●ローソ火腿1枚(みじんぎり) ←すべて混ぜておく  
●マヨネーズ 小さじ1/2 ●鶏ガラスープ 小さじ1/3  
●ケチャップ、パセリ 適量

- 作り方 ①小皿にラップを敷き、材料の半量を流し入れラップの口をふんわりと閉じレンジで40秒(600W)加熱します。(きつくすると破裂することがあります)  
②半熟くらいになったらラップの中で上下をひっくり返し、さらに10秒加熱し完全に固まったら完成です。加熱しすぎに注意してください。  
※必要に応じて加熱時間は調整、追加加熱は様子を見ながら完全に火が通るまで10秒ずつ加熱してください。



ケチャップとパセリでいろどりきれいに♡

半分に切って断面を見せてもGOOD



# 3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

## 診療科目

- 羽賀先生 内科・消化器内科
- 星野先生 内科・循環器内科
- 勝山先生 内科・外科
- 本田先生 内科・呼吸器内科
- 片山先生 内科・泌尿器科

### ■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							

### ■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
8:30 ~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	9:00~ 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 (火曜、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…3/13(土)
訪問診療							
17:00まで							

### ■生協子どもクリニック 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	休診	井埜	井埜	

### ■あたご子どもクリニック 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) 3月5日(午前・午後)、12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 予約制(電話のみ)
	web問診できます						一般診療

### ■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 ★菊地	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。 <b>3/17(水)診療します。</b> ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 3/9・23(火)
13:30 ~18:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	★菊池医師の診療日 毎週木曜及び3/8・22(月) ★四日医師の診療日 3/12(金)・13(土)・26(金)・27(土) ★赤柴医師の診療日 3/6(土)
18:00							17:00

⑨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

## 医療・福祉のページ

# 小児喘息について

あたご子どもクリニック 所長 吉川秀人

・以前は、梅雨時や季節の変わり目になると夜中の救急外来や小児科病棟は喘息の患者さんで込み合っていました。  
・現在は喘息で入院するお子さんは激減し、家庭でのケアで改善することがほとんどになりました。  
・ここ20年ほどで喘息の治療法が大きく変わり、吸入ステロイド薬やロイコトリエン受容体拮抗薬などの気道炎症に対する抗炎症治療薬を用いるようになったためです。

・喘息は、気道の慢性炎症を特徴とし、発作性に起こる気道狭窄によって、咳、呼吸困難、呼吸困難を繰り返す疾患です。  
・特定の遺伝素因に、いくつかの環境因子(アレルギー、気候、感染、運動、大気汚染、受動喫煙など)が関与すると発症します。

・「喘鳴などの症状を繰り返す、運動によって誘発される、夜間・早朝に多い、呼吸時の喘鳴、3歳を超えても繰り返す、感冒罹患後に遷延する、気管支拡張剤や吸入ステロイド剤が有効」というような症状の場合、喘息が疑われます。

・環境調整として、アレルギーがはつきりしている場合にはアレルギーの暴露の回避が勧められます。我が国ではダニ感作による喘息が多いため、アレルギー回避の対策はダニ対策(掃除、洗濯、布製やジュタンなどを避ける等)が主体となります。  
・ウイルス感染症と喘息も深い関係があります。乳児期は気管が細いため、通常のウイルス性の気管支炎でも喘息と同じなせきこみ、喘鳴が出現することがよくあります。特にRSウイルス、ヒトメタニューモウイルスなどは喘息の発症および増悪に關与することが知られています。

・薬物療法には、症状発現を予防するための長期管理薬(コントローラー)と、発作時に症状を改善させるための発作治療薬(リリーバー)があります。予防薬(コントローラー)には、吸入ステロイド薬やロイコトリエン受容体拮抗薬などの気道炎症に対する抗炎症治療薬(モンテルカスト、プラナルカストなど)があります。症状に応じた治療ステップがあり、3か月以

上、良好な状態を維持できたらステップダウンしていきます。発作治療薬(リリーバー)には気管支拡張薬であるβ2刺激薬の吸入や内服、全身性のステロイド薬の内服、点滴などがあります。  
・発作強度は症状、経皮酸素分圧などの程度により小・中・大発作および呼吸不全の4段階に区分されます。  
・発作程度に合わせた治療が必要で、家庭では小・中発作への対応が大切です。唇や爪の色が白っぽい、息を吸う時に胸がペコペコへこむ、脈がとても速い、話すのが苦しい、横になれないあるいは眠れない、などの「強い喘息発作のサイン」があれば医療機関へ受診が必要です。著明な呼吸困難や意識低下または興奮がある場合にはためらわずに救急車を呼んでください。

・長引かせきや、喘息が疑われる場合にはお気軽にご相談ください。



## 理事会報告

2020年度第8回理事会  
開催日時 2021年2月10日(水)  
午後6時30分~午後7時40分

### ◆報告事項

- 12月の事業・経営状況の報告、1月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- 老健あらまち 居室TV入替について
- 生協通所リハビリ室 送迎車両入替について
- 訪問看護STすまいる 訪問車両入替について

### ◆協議事項

- 2021年度第30回通常総代会 一次議案の検討について
  - 所在不明組合員の脱退手続きについて
  - 第30回通常総代会の開催日・会場等について
  - 総代選出定数・選出基準について
  - 役員選任にかかる理事「全体区分常勤・有識者」「地域区分」の定員について
  - 2021年度総代選挙実施公告及び役員選挙の実施公告について
  - 役員改選に伴う推薦委員の選任・選考委員会の開催について
- 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。

四郎丸支部主催映写会  
3月～6月お休みします

地域の茶の間 なごかわになーれ（毎月第1月曜日）  
3月1日（月）10時～11時30分 四郎丸わいが家 参加費無料  
※新潟県のコロナ感染症警報が発令されている場合は、中止となります

読者の声・組合員の作品 ※敬称略

●介護・医療保険制度の改善  
介護保険・医療保険制度改正の記事はわかりやすいと思います。本日に制度改善は困ります。今回の制度改正が成立すると、さらに課税世帯区分の見直しや年取区分の見直しなど制度改善が進行し、多くの方々が影響を受けることが危惧されます。（セイカイ）

●将来が心配  
介護保険・医療保険制度改正困ります。年をとれば必然的に利用せざるを得ないのに倍くらい負担が増えるので将来が心配です。（サッチャン）

●三寒四温 春を待とう  
寒いですがね。雪も降るし、屋根から下ろした雪を消そうと始めたが硬く大変だった。体力がないから、人は「無理するな」と云ってくれるが「手伝ってやる」とは云ってくれない。「三寒四温」もう少しで春が来る。無理しないでゆっくりいこう。（アーチャン）

●大雪でも楽しんでおとう  
今年はずいぶん雪が多く、除雪で苦労された方が多いと思います。休みはほとんど子どもたちと雪遊びできたことが楽しかったです。かまくらづくりのあとに中で食べるおにぎりが絶品でした。新潟ならではの醍醐味ですね。（seyva）

●今年も健康維持を  
クロスワードも子どもとできるよになり楽しみます。日々の感染症対策を精一杯やっているおかげで今年はインフルエンザが少なく聞きました。コツコツできることをやって今年も健康を維持していきたいです。（富永恵）

●SDGs 身近にできることから  
SDGsを意識し、料理の際の保存袋をスタツシャヤーに変えました。スタツシャヤーとは繰り返し使えるシリコンバックで、冷凍も電子レンジもオーブンでも使用できます。焼豚やガトシヨコラなど色々な料理が簡単に出来て環境にも優しいのでおすすめです！（むしぼん）

●食品ロスの記事がとて心に残りました。以前から知ってはいましたが、詳しくは知らず、意識も低かったと思います。今後は、自分ができることを少しでも意識して行おうと思います。（近藤 祐）

●食品ロスの記事を読み、つい先日テレビで放送されているのを見ました。なすのヘタを斜めに切れば捨てる部分が減るとのこと。捨ててしまう野菜の皮を煮詰めて作るベジブロスという野菜だしを作り、だしを取った後の野菜を乾燥させて肥料にすれば廃棄ゼロになるそうです。すごいことだと思いたいです。少しずつできることをやっていたいと思います。（はむたろう）

●もとの生活にもどれますように  
新潟県でも最近では毎日の様にコロナの感染者が続出しています。3密、マスク、手洗い等を実行してマナーを守っているつもりなのになぜでしょうか？一日も早くワクチンにであいたいものです。そして、今まで通りの生活に戻れることを祈っております。（後期高齢者）



●コロナワクチンいつから？  
コロナのワクチン、我々が打てるのはいつになるのか…ニュースに一喜一憂の我が家です。（りよちまる）

●除雪作業  
年末から年明けにかけての大雪！毎日除雪には疲れました。でも、久しぶりに下屋根・車庫の雪降ろしを息子をまじました。とても気持ちのよい汗をかきました。（その後の酒がおいしかったで（コンターボ）

●今月の作品  
内藤初子さんの作品すばらしい。また楽しみにしています。（ヨシさん）



笠井久江さん 作 内藤初子さん 作

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。

スマイル文芸 作品大募集！

- スマイル短歌（班会） 首藤 隆司 選
- 雪明かりたよりにブレーカー確かめぬ
  - 点きし灯火の色あたたかし
  - 玄関に正月花を活けたれば
  - 遠き昔の日々よみがえる
  - 落雪に折れし南天実はたわわ
  - 雪を払い大壺に差す
- 川柳（投稿）
- うつになる条件そろうたコロナ病
  - 雪山やひと雨ごとにやせ細り
  - 雪原に子等の歓声雪煙り
  - 散歩道雪に埋もれて通せんぼ
  - 彼岸など不要不急で娑婆にいる
- 大原歌子 加藤シズ 田所典子 高野栄一 高野栄一 ヨシさん 上原 修 清琴

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3月10日（水）必着

ハガキ

- 〒/住所
- 氏名（ペンネーム）
- 電話番号
- 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



宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14  
なごか医療生活協  
くらしいきき支援室 まで  
（ご注意）クイズに応募できるのは、なごか医療生活協の組合員限定とさせていただきます。

ご記入いただいたご意見は紙面に掲載させていただく場合があります。  
★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、お取扱できかねます。）  
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。

住所不明組合員のみなし脱退に関する公示

2021年3月1日  
なごか医療生活協同組合  
理事長 羽賀正人  
なごか医療生活協同組合定款第9条（届出の義務）、10条（自由脱退）に基づき、2年間以上住所確認ができなかった組合員について「みなし脱退対象者」として公示いたします。2018年5月より2年間住所の変更の届を行わず、「正資金残高通知」が宛先不明で戻った方で、電話及び手紙による確認においても転居先住所確認ができなかった組合員が対象です。対象の組合員のお名前はくらしいきき支援室で確認できますのでお申しつけ下さい。ご住所が確認できた方は「みなし脱退対象者」から除外いたします。ご連絡がない方については、2021年3月31日をもって脱退の手続きをとらせて頂きます。

公示期間  
2021年3月1日～3月20日  
生協診療所掲示板に掲示

■ワコのカギ  
3月11日は…日本大震災発生から10年  
3月5日は冬ごもりの虫がはみ出してくる  
化学実験用のガラス管漢字から作った文字  
牛…天…  
イタリア風ソーセージ土地の値段  
児童公園にある遊具  
映画撮影…イン  
…は食わねど高楊枝  
黒く穴があいた歯  
磯辺焼きには欠かせないもの  
寄らば大樹の…  
低級の反対…品  
木に生えるキノコ  
書画を書く四角い厚紙

■タテのカギ  
ひな祭のひし形のもち  
「切岸」とも言う。山道  
の…崩れに注意  
地震の揺れる度合い  
都道府…  
腕にできる筋肉のこぶ  
すぐに高台に避難を！  
中国の漢時代の文章  
月はムーン、太陽は？  
宴会の余興でする芸  
牛などを飼って牛乳やバターなどを作る農業  
雌馬と雄馬の子  
10年ひと…  
相撲取り  
西芳寺の通称は…寺  
グリン童話…白…姫

ザ・クロスワード 出題 ●モロシメ勝

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

【問題】二重ワクワの文字を、A～Gの順に並べてできる言葉は、なに？

2021  
3月

# わいが家通信

わいが家企画・組合員活動について

検温・手洗い励行・マスク着用・3密を避ける等“新しい生活様式”を実践するなかでの開催となります。なお、感染拡大状況によっては中止となることもあります。

## ①わいが家企画 スクエアステップ

# 笑える! 楽しい! 歩く脳トレ スクエアステップ

講師 フィットネスレインポーター木村（スクエアステップ指導員）

スクエアステップは、トレーナーのお手本（足の運び方）をよく見て覚え同じように歩く、体も頭も使う楽しい脳トレです。最初は簡単でも、徐々に難易度を上げていきます。覚えつつも、マットに上がると・・・



『あれ…? □※△×○%』

と、かなりの確率で混乱しますがそれもスクエアステップ楽しいところ！あせっても脳はしっかり鍛えられています。難しいステップをクリアした時の爽快感、味わってみませんか。

### 四郎丸わいが家（1階）

3月15日（月曜日） 10時～

定員15名

### 新町わいが家

3月18日（木曜日） 10時～

定員18名

※申込み受付は3月1日（月）からです。

※時間はおおむね1時間程度です

※タオル、うちばき、のみもの ご持参ください。



申込み先 ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

洗濯ばさみでつくる

わいが家企画

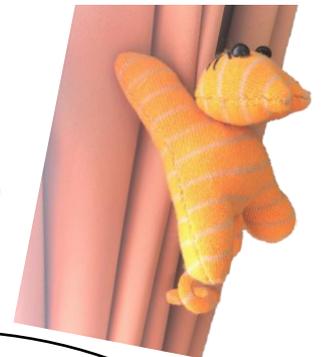
# ねこピンチ

どこにでもパチンとくっつけられるかわいいねこピンチ。  
ちくちく縫って綿を詰めたらできあがり！

この形の洗濯ばさみを使います。



カーテンに挟んでも  
かわいい♡



**四郎丸わいが家**

3月15日(月)

13:30~

定員 10名

**新町わいが家**

3月17日(水)

13:30~

定員 10名

**持ち物**

針・糸(白、黒両方)、糸切りばさみ、老眼鏡

**参加費**

300円(材料費)

**申込み**

3月1日(月)より申し込みを受け付けます。

※期日前の申込みはお受けできません。

※定員の関係上、大人数での申込みはご遠慮下さい。

申込み先 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

# 4月のわいが家企画～予告～

## 詳細は4月号でご案内します

### 晴れたらいっしょに歩こうて!



運動って一人だとおっくうでも、きっかけがあれば意外とすんなり始められるもの。春の健康づくりのスタートに、晴れたらみんなまで歩きますか？

まずは月1回からスタートです。初回は下記日時で開催します。

❖四郎丸わいが家出発コース 4月7日(水) 9:30～

❖新町わいが家出発コース 4月14日(水) 9:30～

- 集合後、準備体操をして出発。時間は体操を含めおおむね1時間程度。ご自身の体調、体力に合わせ途中Uターン可。
- 雨天中止。
- 要申し込み。(当日参加もOKです)



お問い合わせ くらしいきいき支援室 ☎30-1161

4月の  
企画

薬剤師のはなし

## サプリメントとお薬について

4月19日(月) 午後 新町わいが家

「サプリメント」  
ってなんだろう？



効果は  
あるのかな？



薬との  
飲み合わせは  
大丈夫？



ステロイド剤  
(ぬり薬、のみ薬)  
は怖い!?

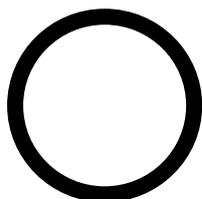


# くださーい! ちょっきん用の布

診療所や介護事業所で、大変役立っています。  
四郎丸わいが家、新町わいが家までご持参ください。  
ご持参できない方は、くらしいきいき支援室までご連絡ください。

## ★吸水性の良い綿素材のもの

(古布、古着は、洗濯済みで清潔なもの)



タオル、シーツ、  
シャツ、Tシャツ、  
さらし、ガーゼ製品  
ゆかた など



吸水性の悪いものは使用できません  
ジーンズ、スラックス、ジャケット、厚手の毛布やタオルケット、セーターなど毛  
糸製品、ウール製品、帽子、手袋など小物

連絡先 くらしいきいき支援室 TEL30-1161

# すこやかかスマイル配布者大募集!



毎月末に発行している広報誌「すこやかかスマイル」は、  
多くの組合員さんにご協力いただきながら皆さんの手元  
にお届けしていますが、現在配布者が不足しています。  
月1回、ご近所への配布にご協力いただけませんか?下  
記の地域が、特に配布者が不足している地域です

## 配布者が不足している地域

長岡駅周辺(表町、本町、坂之上、東坂之上など)  
北園、川崎、宮内、摂田屋、中島、水道町、小曾根

- この地域に限らず、配布にご協力いただける方は下記までご連絡ください。
- 「すこやかかスマイル」はながおか医療生協のホームページから閲覧できます。  
配布・郵送不要の方は下記までご連絡ください。

連絡先 くらしいきいき支援室 TEL30-1161