



2021年 総代会にむけて

ながおか医療生活協同組合

理事長 羽賀 正人

組合員の皆様、何かと大変だったこの1年、本当にお疲れさまでした。昨年冬にはじまった新型コロナウイルス感染症は、収まるどころか、過去最大の第4波の感染者増になりそうです。ワクチンが待ち遠しいですが、声はすれども姿がみえない状況で、総代会までに皆様の接種は間に合わないようです。

そのような状況下ではありますが、総代会は、密を避けながら、感染に配慮しながらきちんと行いたいと思います。総代会議案ダイジェストはお手元にあるかと思われますので暮らしが大変であった1年を振り返り活発な討議をしたいと思います。役員改選も予定しております。

たしかに昨年度は、コロナウイルス感染症に振り回された1年でした。

人と人の接触、交流が制限されるという生協活動にはとても厳しい1年でした。受診抑制、介護利用控え、入居者の家族との面会制限、感染予防対策など、私達スタッフも対応に追われ、不安、焦燥で心が擦り切れた1年でした。

2021年度 第30回 通常総代会 6月19日(土)

午後2時～5時
会場：長岡市立劇場3階大会議室



ながおか医療生活協同組合 入職式

しかし、みんなの努力で、できる活動はおこない、配食サービスなど暮らしを支えるサービスは、途絶えることなくできました。また通所、入所、訪問サービスもつがなく継続でき、経営的にもなんとか「ギリギリのところ」で踏ん張った、乗りきった1年でもありました。

組合員の皆様からも、ここ数年では最も多くの増出資を頂くなど、多く励ましを頂きました。理事会を代表してあらためて感謝申し上げます。

ただ、私たち生協の、暮らしのたすけあいの制度や、子育てから看取りまでの医療福祉サービスをこ存じない方も大勢いられます。お近くの暮らしに困っている方々にお声がけいただければ幸いです。今年も皆様の声が集まる総代会にしたいと思っています。

2020年度 増資協力への お礼

昨年度は、ながおか医療生活協「創立25周年」の年度であり、それを記念して組合員の皆様へ25周年記念増資をお願いしておりました。コロナ禍により、組合員の皆様にとっても大変な状況の中、ここ数年の平均出資件数を300件以上うまわる1150件のご増資を頂くことが出来ました。紙面ではありますが、この場にてお礼申し上げます。大変ありがとございました。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、全国的に病院・診療所における来院患者数の減少が新聞・TV等で報道されています。当法人内の診療所も例外でなく、内科診療所への来院は95・2%、小児科診療所は79・6%（いずれも前年同期比）と減少し、大きく影響を受けた一年でしたが、組合員の皆様からのお気持を受け止め、今年度も引き続き皆様のお役に立てるよう役職員一同努めて参ります。

ながおか医療生活協同組合 専務理事 樋口 歩

2021年度

組合員活動始動!

晴れの日ウォーキング

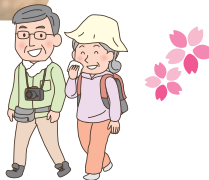
WHOウォークイベント

サプリメントのはなし

4月7日(水)
晴れの日ウォーキング(四郎丸)



4月14日(水)の
「晴れの日ウォーキング(新町)」は
雨天のため中止でした。残念…!



★四郎丸わいが家出発コース
毎月第1水曜日 9時30分
★新町わいが家出発コース
毎月第2水曜日 9時30分

4月7日(水)は、今年度第1号のわいが家企画「晴れの日ウォーキング」でした。四郎丸わいがが家駐車場までラジオ体操をしてからいざ出発!感染予防対策でマスクをして、少し距離もとりながら、舗装された遊歩道を悠久山方面に向かって歩きました。「あったかいね。」と半袖で歩く方もいるくらい陽気の中、出発前のラジオ体操と合わせて約1時間のウォーキング。参加者からは「ちょうどいいコースだね。」「来月も参加するよ。」との声も聞かれました。

4月14日に予定していた新町わいが家出発コースは、あいにくの雨で中止となりましたが、晴れの日ウォーキングは今後も毎月1回開催します。ぜひ一緒に歩きましょう。コースは参加してからのお楽しみですよ。

4月19日(月) サプリメントのはなし

講師:ことり薬局薬剤師 名地さん



4月15日(木)

WHOウォークイベント
(健康づくり委員会主催)





今月のすこやかコラム



今回は「土田常務」です

「地域包括ケア病棟」を考える
今年3月に長岡市初の「地域包括ケア病棟」が、川西のある病院に誕生した。一般的に高齢者が骨折や脳卒中で救急病院に入院した場合、在院日数は2週間〜1カ月程度である。そして自宅への退院が困難な際は、入院期間に上限がない「療養型病院」へ転院となる。しかし、長期入院は社会的医療費増大を招くことから、「地域包括ケア病棟」は在宅復帰前提で入院期間上限60日と限定された経緯がある。

一方、重要な機能として、いつも在宅、ときどき入院の視点で、自宅療養患者さんの急病時の受入れ及びレスパイト入院（介護者の休養目的）がある。介護保険制度にも短期入所があるが、医療依存度によっては利用困難で、もちろん急病には対応できない。すると、当生協の「診療所サポーター型地域包括ケアシステム」も連携は大切である。「雪の上で終末を迎えたい」とよく聞く言葉だが、「地域包括ケア病棟」の活用は選択肢の一つではないか。

お花見ツアーに行ってきました！

小規模多機能型事業所 プラット笹崎



コロナ禍のため、残念ながら今年も大々的な春の行事は出来ませんでした。今年例年より桜の開花が早く3月末頃からお花見ドライブをスタートしました。六分咲きの場所もありましたが、桃や白い色の花が咲き誇り、車中では拍手や感嘆の声が響き渡りました。寿の桜並木は、お花見ドライブでは初めて行く場所。「こんなところにも桜があったなんて、初めて知った」と驚かれた方もおられました。桜を観望した後はみなさん顔にパッと花が咲いたような笑顔がこぼれ、弾んだ声色の会話が聞こえてきました。コロナ禍で暗いニュースが多い中、ご利用者の明るい笑顔に職員一同とても嬉しく温かい気持ちになりました。

来年こそはおやつを持ってお花見に行けるといいですね。

有料老人ホーム アシスト高町



4月初めの晴天の日、春の陽気を感じながら悠久山や福島江、施設からそれほど遠くない公園までお花見ツアーに出掛けてきました。感染対策でマスクを着けたままのお花見ツアーとなりましたが、満開に咲き誇る桜を見ながら「やっぱり桜はきれいだね」、本当に来てよかった。と、ニッコリと満面の笑顔を浮かべて話される皆さんの様子に、私たち職員もとても嬉しい気持ちになりました。

施設に戻った後は茶話会を開いて、残念ながら一緒に出掛けることができなかったご入居者の方々に、おみやげ話と撮りためたの写真を見てもらいお花見気分を味わっていただきました。今後とも体調管理に努め、来年の今頃はマスクを外し、春の日差しを浴びながらお花見ができることを願っています。



フレイル予防運動

運動で予防「関節痛トレーニング」

●腰痛予防お尻ストレッチ

座りっぱなしの姿勢はお尻の筋肉が硬くなり腰痛の原因になります。長時間テレビを見たときや運転の後、デスクワークの間に行ってみて下さい。

椅子で行う場合

- ①椅子に座り片足を膝にかける
- ②体を前に倒し、かけている足(写真では左足)のお尻が伸びているのを感じる所で20秒キープする



椅子でも 床でも

ポイントは

- ★腰が丸まらない様にする
 - ★痛みを感じる所まで伸ばさないこと
- この2点に注意しましょう

床で行う場合



- ①床に両足を伸ばして座り片足をかける
- ②かけた足を両手で抱え込む
- ③背筋を伸ばし、お尻が伸びているのを感じる所まで上半身を前に倒し20秒キープする

膝痛、腰痛の予防や改善をしたい方

フィットネスレインボー運動教室では、関節痛予防の為に筋トレやストレッチ、体操を行っています。見学や体験は随時受け付けております。お気軽にお電話下さい。



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

かんたんレンジでチン！

今月のレシピ

冷凍コンテナパスタ



レンジ対応のタッパに材料を入れてそのまま冷凍！
食べる時にレンジでチンするだけでおいしいパスタの出来上がり～！
1人分なら、手軽で洗い物も少なく片付けもラクチンです。

材 料 (1人分)

★レンジ対応の容器を使用します

・パスタ………100グラム

- A {
- ・オリーブ油…小さじ1
 - ・水………250ml

- B {
- ・ベーコン…2枚 (1cm幅に切る)
 - ・キャベツ…1枚 (3cm角に切る)
 - ・コーン……大さじ3 (冷凍・缶詰どちらでも可)

- C {
- ・顆粒コンソメ………小さじ2
 - ・すりおろしにんにく…少々
 - ・塩、こしょう………少々

作り方

- ①パスタは半分に折り、「×」の形にして保存容器へ。そこにAも入れ軽くかき混ぜる。
- ②容器にBの具材とCを入れる。
- ③保存容器のふたをして冷凍庫に入れる。
- ④食べる時は、ふたを斜めにのせて蒸気の逃げ道をつくり、レンジにかける。
★加熱時間は、既定の茹で時間+5分 (600ワット) が目安。(500ワットは1.2倍、700ワットは0.85倍の時間にします。様子を見ながら調整してください。)

- ⑤加熱が終わったら良くかき混ぜて完成です。

※容器が熱くなるのでヤケドに注意！



ふたをして冷凍へ



完成！





6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

	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
		17:00まで					

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	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…6/5(土)
		17:00まで					

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	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		

■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
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		休診	
15:00 ～16:00	慢性外来・1歳以上予防接種		慢性外来・1歳以上予防接種			
16:00 ～17:30	一般外来（急性）		一般外来（急性）			
お知らせ	●診察医 *吉川（月～土） *本間（金） 6月11日（午前） web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 web問診できます 一般診療 発達外来、アレルギー外来は 予約制（電話のみ）					

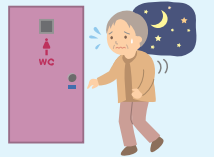
■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	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。 6/2(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 6/8・22(火) ★菊池医師の診療日 毎週木曜及び 6/14・28(月) ★四日医師の診療日 6/11・18(金) 6/5・12・19(土) ★赤柴医師の診療日 6/12(土)
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	
							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

夜間頻尿について



生協かんだ診療所 医師 片山 靖士

夜間頻尿とは、夜間睡眠中に1回以上排尿のために起きることと定義されていますが、実際の診療では2回以上を病的とらえています。排尿に関わる症状のうち最も頻度が高く、若年者で10～30%、高齢者で40～80%にみられ、加齢とともに増加し、生活の質(QOL)の低下に強く関与しています。

夜間頻尿の原因

夜間頻尿の原因は、多尿・夜間多尿、蓄尿障害、睡眠障害に分けられますが、これらが複雑に絡み合っています。

1 多尿・夜間多尿

多尿とは1日(24時間)の尿量が40ml/kg以上、また朝起床時の尿量も含めた夜間の尿量が1日の尿量の33%(若年者では20%)以上ある場合を夜間多尿

といいます。原因は糖尿病、尿崩症、水分摂取過剰、加齢、薬剤性多尿、高血圧、うつ血性心不全、腎機能障害などがあります。

2 膀胱蓄尿障害

膀胱容量自体が減少する場合と、残尿が増えて機能的膀胱容量が少なくなる場合があります。原因は前立腺肥大症、過活動膀胱、神経因性膀胱、間質性膀胱炎などがありますが、膀胱の老化現象、原因が不明のことも少なくありません。

3 睡眠障害

夜間頻尿に及ぼす睡眠障害には、不眠症(身体疾患、薬物、心理的、環境的要因)、うつ病、睡眠時無呼吸症候群(SAS)、などがあります。

診断

問診、尿検査、超音波検査な

どを行い、夜間頻尿の原因を調べます。排尿日誌は起きてから翌日の朝まで、排尿した時刻と排尿量を記録するもので、多尿・夜間多尿の診断に有用です。

治療

夜間頻尿の原因は決して単一のものではなく、個々の症例により様々な要因が関与しています。基礎疾患がある場合は、その治療が重要です。脳梗塞や心筋梗塞の予防のため睡眠前や夜間にたくさん水分をとる方がいますが、科学的根拠はなく、水分の摂りすぎで頻尿になっている場合は水分を控えることが必要です。

睡眠障害に対しては、睡眠環境や生活習慣の改善(表)が重要です。参考にしてみてください。

- ①就寝前の飲水を控える
- ②就寝前3～4時間のアルコールやカフェイン類(コーヒー、紅茶、日本茶、炭酸飲料)は避ける
- ③就寝前1時間、中途覚醒時の喫煙は避ける
- ④就寝1時間前から部屋の照明を暗くして、音楽、香り(アロマ)などリラックスできる環境を作る
- ⑤昼間に日光を浴びる(交感神経による覚醒作用、夜間のメラトニン分泌量増加)
- ⑥朝一定の時刻に起床する
- ⑦規則正しい食事習慣、特に朝食が重要
- ⑧入浴1～2時間前に入浴(40～41℃で約20分間)する あるいは足浴(40℃で約20分間)
- ⑨昼食後に約30分の昼寝を行う(午後3時以降は行わない)
- ⑩夕方に軽い運動を行う

表 睡眠の観点から見た夜間頻尿に対する生活指導(夜間頻尿改善10ヶ条)

理事会報告

2021年度第11回理事会
〔開催日時〕2021年5月12日(水)
午後6時30分～午後7時22分

〔場所〕ながおか医療生活協同組合2F会議室

◆報告事項

①3月の事業・経営状況の報告、4月の概況

②くらしいきいき支援室報告

③委員会報告

④生協かんだ診療所 屋上漏水修理について

⑤ながおか生協診療所 待合室長イス・事務イス入替について

◆協議事項

⑥第30回通常総代会 特別決議(案)の修正について

⑦剰余金処分案について

以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。



ある日の風景

「ホウキの記憶」



◆各種企画・支部班会等、組合員活動に参加にあたっては、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。

下記企画等のお問い合わせ、参加申し込みは ぐらしいきき支援室 (☎ 30-1161) まで

オレンジカフェ 新町わいが家

6月26日(土)9:30～ ※毎月第4土
要申し込み

地域の茶の間 ながおかわにな一れ (毎月第1月曜日)

8月まで中止。再開については、スマイル紙面にてお知らせします。

四郎丸支部主催

映写会
6月お休み

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●星野先生の記事を読んで

アナフィラキシーとワクチン

・星野先生の記事を読んで、今まではアナフィラキシーショックが起きたら、死に直結してしまっているのではないかと不安があり、ワクチンを打つのも心配だなと思っていました。でも接種後30分以内に起こり、かつ施設内で適切な処置で回復できることと安心しました。大変勉強になりました。(スノーピー)



・アナフィラキシーとは聞いたこともありませんでしたが、星野先生の分かりやすい説明で初めて知ることが出来ました。いつ頃ワクチン接種できるのか、そして高齢者の接種後の副反応も心配で気になっていたことが安心してワクチンを受ける事が出来そうです。

・ワクチン接種は怖くないことが分かりましたので、順番がきたら受けたいと思います。(初美)

●花壇作り、畑の準備 (あーちゃん)
ようやく春らしい陽気となり、今年は芝生を剥いで花壇を作りました。ルピナス、ネモフィラ、ユキアなどを植える予定。そろそろ畑の準備も思っている今日この頃です。(コン太郎)

●ねこピンチかわいいですね!
ねこピンチ、実物が見たいです。また作る機会がありましたら是非とも! 今回のワロスワード、非常に難しかったです。2時間以上費やしました。(ヨシさん)

●木村トレーナー

平成25年に心臓のバイパス手術をし、体力が落ちていたので翌年にミガル運動教室に参加。その時の指導者が木村トレーナーでした。スマイルを見る限りあまり変わっていませんね。今は水曜にフィットネスレインボー運動教室に参加しています。(かつちゃん)

●スクエアステップ

「スクエアステップ」の記事は、読者だけで頭の体操になりますね! これから実際にやってみようと思います。(ハイ爺)

●ワロスワード

毎月ワロスワードを楽しみにしています。今月はなかなか正解の5文字にたどり着けず、「ぶんぐりす?」そんな訳ないな(笑)と夫婦で大笑いしながらチャレンジしました。(むしぼん)

・わが子がワロスワードを楽しめる年齢になりました。パパと2人で「あれかな、これかな?」と考えて答えにたどり着いた時の嬉しそうなわが子の顔に、こちらも嬉しくなります。これから家族でワロスワードに挑戦して達成感に満ちた顔がたくさん見られると嬉しいです。(あゆお)

●子どもに癒されて
天気がよい日が増えてきて、毎日のように子どもたちと公園に行っています。ふと気づくと布団の上が砂まみれだったりしますが、ぐっすり寝ている子どもたちを見て癒されています。(西脇由美)

●今月のレシピ

・ブリのイタリア風照り焼き」作ってみようと思います。バルサミコ酢を料理で使うことがないので、いつものブリの照り焼きじゃないんだ! って、びっくりさせたいです。(川上香織)



●私の絵で

スマイルに私の絵が掲載されていたり、読者の声を拝見するのが楽しみです。私の絵でいやすれているとのコメントを見ると、嬉しく頑張らなくちゃ!! と元気が出ます。コロナ前は介護施設を訪問したりしてパワ―の素を頂いていました。それが懐かしい思い出です。この春はうどを採りに行き、初物で葉はごまみそ和え、茎はキンピラと酒のつまみで疲れも和みました。春の山歩きもいいですね。(内藤初子)

●夏に負けないように

これからまた、暑い季節がやってきます。熱中症や身体のために水分補給が大切になります。頑張つて水をたくさん飲んで夏に負けない様に頑張りたいと思います。(S・K)

●向日葵の絵ハガキ

リハビリ入院中の日に絵ハガキを送りました。「向日葵の種を蒔きました。5月3日には双葉の力強い芽を見つけた。向日葵の咲く頃元気になって退院できますように」と、ひと言添えて。(松ちゃん)

●ゴールデンウィーク

今年のGWもコロナ禍で東京の孫たちは帰省できず、のんびりです。早くワクチン接種がスムーズに実施され夏には会えることを切に願っています。(ふーこ)

●すこやかスマイル

いつも楽しく、面白く…ためになることも一杯。「まちなか散策記」…是非散策したいものだ。(新保延夫)

●今月の作品



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

- ・会釈して道渡りゆく人のいて フロントガラスに春めくひかり 田所典子
- ・赤帽をかぶりて走るおきな子に しぼしとどまり笑顔を送る 加藤シズ
- ・三分の一になりたる胃袋へ 旨し旨しと口は運びぬ 大原歌子

(投稿)

- ・解体の家よりい出たる日記焼き あわき初恋煙に消えゆる やまゆり
- ・桜の木見頃になりて風つよし 池にちりほら花びら落ちる かつちゃん

川柳(投稿)

- ・(相撲)名場面 コロナのせいで柏手だけ 清琴
- ・コロナにも負けず人呼ぶ桜花 エイイチ
- ・落ち着けと鏡がそつと教えてる ヨシさん
- ・前向きに歩む行く手に道開き ハイ爺

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6月9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

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)

先月号の答え

(応募36通、正解者36名)

答え「スプリング」



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
ながおか医療生活協
ぐらしいきき支援室 まで

《ご注意》クイズに応募できるのは、ながおか医療生活協の組合員限定とさせていただきます。



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。



ザ・クロスワード

出題・モロズミ勝



《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?

- ヨコのカギ
- 女王と兵隊がいます
 - 熱中し過ぎると依存症に
 - 実際の力量のこと
 - 米田青春小説の古典的名作「……畑でつかまえて」
 - 亀の……より年の……
 - カツオ一本釣り漁法のえさ
 - 名画「叫び」の作者
 - 警察、消防、税務。共通点とは?
 - 道路や線路の片勾配
 - 沖縄にある自然洞窟
 - この太さの単位は「番手」
 - SSHとは、スーパー……
 - ハイスクールのこと
 - 宙返りともいいます
- タテのカギ
- 「紫陽花」って読めますか
 - 物事の程度を示す割合
 - ……介……類……群
 - チベットなどに棲むウシ科茶色です
 - マリイ・アントワネット
 - の夫は……16世
 - 椅子なし。……パーティー
 - すねの裏側のけいれん
 - 米1ドル紙幣の人物は?
 - 刑事ドラマで容疑の濃い人
 - 男……は8ビット
 - 男性です
 - 薩長土肥の肥は今の……県
 - 面積の約35%を米軍飛行場が占める沖縄県の……島
 - 原子番号50の元素

2021
6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



第2弾！

切り絵 を作ろう

2月に好評だった、切り絵企画の第2弾です！

申込みは6月7日(月)から受け付けます。

定員に達し次第締め切り。

四郎丸わいが家

**6月14日(月)13:15～
定員 10名**

新町わいが家

**6月16日(水)13:15～
定員 10名**

参加費 200円(材料費) ※額が必要な方は別途 110円。

持ち物 老眼鏡(必要な方)、作品持ち帰り袋
お持ちの方はデザインナイフ

申込み先 **くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161**

元気とどけ隊 養成講座

みなさ〜ん、元気とどけ隊をご存知でしょうか？

元気とどけ隊とは、ご自身の健康づくりと合わせて、
学んだことを地域に広めるボランティアさんです。

お住まいの地域の皆さんが明るく元気であるために、
ご自身が健康について学び、
楽しみながら健康なまちづくりのお手伝いをしてみませんか？
是非、みなさん一緒にチャレンジしましょう!!
以前、保健学校を受講修了されている方の参加もお待ちしております！



● スケジュール・内容

(3回すべての受講が必要となります。)

8つの生活習慣と2つの健康指標

講師：生協トレーナー

6月15日(火)
13:30～(90分程度)

規則正しい生活を心がけるための
健康習慣を学びます。
**血圧や体脂肪の正しい
測り方を身につけます。**



骨密度測定・フレイルについて

6月22日(火)
14:00～16:30

別途 500 円
(組合員のみ)

ながおか医療生協診療所にて
骨密度の測定を行います。
1年に1回は測り、骨の変化を
チェックしましょう！

減塩についてののはなし

講師：生協栄養士



6月29日(火)
13:30～(90分程度)

食塩の制限は高血圧の予防、
脳卒中や心臓病の予防に
重要です。
日頃の塩分摂取について
考えてみましょう。

修了証授与

養成講座を全て受講すると最終日に受講修了証が授与されます。

会 場 四郎丸わいが家(土合 1-4-14)
新町わいが家より送迎あり(先着 7 名)

参加費 1,100 円(テキスト代込)
※ テキストをお持ちの方は無料

定 員 15 名(要申込)

持ち物 筆記用具

申込先 ぐらしいいきいき支援室 TEL 30-1161

申し込み〆切
6月7日(月)

6月の

晴れたらいっしょに歩こ〜て！

●四郎丸わいが家出発コース (毎月第1水曜日)

6月2日(水) 9:30～

5月は長岡市緑花センター花テラスまで行ってきました！

5月は水道公園まで行ってきました！

●新町わいが家出発コース (毎月第2水曜日)

6月9日(水) 9:30～

※雨天中止。夏季、気温が高い時は、熱中症の危険があるため中止とさせていただきます。判断に迷う時はお問い合わせください。

- ・水分、汗ふきタオルをご持参ください。
- ・集合後、準備体操をして出発。時間は体操を含め、概ね1時間。
- ・ご自身の体調、体力に合わせ途中Uターン可。
- ・要申し込み。(当日参加もOKです)



お問い合わせくださいいきいき支援室

TEL30-1161

6月の銀河食堂

★開催日 6月4日(金) *前日(6/3)までにお申し込みください。

★お渡しは四郎丸わいが家(土合4-1-14)

午後4時～6時の間にお越し下さい。＊配達是不行。

★料金 1食 200円 限定50食 ＊アレルギーの対応は行いません。



【申込み】ながおか医療生協 うれしいいきいき支援室 ☎30-1161