



から申込みができる ようになりました!

今年はQR

簡単バージョン

・足を上げないで片足に

・椅子など安定した ものに掴まりながら

でもOK

つけたままでOK

体重を乗せるだけでもOK

■組合員数 10,561 名

■出資金 3 億 8,698 万 5 千円

2021年7月末現在

る

ながおか医療生活協同組合本部 〒940-0042 長岡市前田 1-6-7 ながおか医療生活協同組合 技索 T E L 0258-38-0813 F A X 0258-30-1160

長岡 局派

0079

郵便はがき

長岡市土合4-1-14 ながおか医療生協 くらしいきいき支援室 健康チャレンジ2021 իվիկակիրվիակարկակակականականակի

態原チャレンジ 申込み メ切10/31 必着

年代 ~9才・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代~

基本姿勢をしてみたら、 股関節の硬さを実感 (支援室談)

キレンジコース 【配入例】③

9408790



# う則

名を超えました。 加者は年々増え、 今年で7回目となる健康チャレンジ。 昨年の参加者は1300

いろな形でたくさんの方々から取組んで頂職場の仲間、サークルの皆で…など、いろ に健康づくりが習慣化し、「チャレンジ期この健康チャレンジへの参加をきっかけ きました。 一人で取り組むことはもちろん、

間が終了しても毎日取り組んでいます。」

2021

220 号

サイズ。を紹介。 ナ禍でもできる。自宅で取り組めるエクサ というお声も届いております。 健康チャレンジの参加は無料です。 インボーの高橋トレー 折込みのリーフレットでは、 『最強足腰運動』を2種類紹介していま ぜひ挑戦してみてください。 本誌では、 ナーがおススメす フィットネス 今年もコロ 申し

きます。

いった嬉しい効果も!ケガをしづらくなる、

痩せやすくなると

筋力・柔軟性アップで姿勢が良くなる。

ことで、

節の柔軟性アップといった効果が期待で

ひざを伸ばす

足腰・体幹の筋力を鍛え、

お相撲さんが土俵の上で片足を高くあ

強く地を踏む "四股"。

四股を踏む

きに必要事項を記入し、 込み方法は、チャレンジシートの応募はが ました。まずはお気軽にお申し込み下さい ホンからもエントリーできるようになり 左のQRコードを読み取りスマー ポストに投函いた

基本姿勢

足を肩幅より広く開き、つま

先は逆の『ハ』の字になるよ

う外に向ける

僕が<mark>おススメ</mark>する 最強足腰運動を 2つ紹介します



2



フィットネスレインボー トレーナー 高橋健人

ージョンから挑戦してみまし転倒する恐れがあります。 不 4を左右交互に6回行う 恐れがあります。不安な方は簡単バ片脚立ちになるためバランスを崩し

ゆっくりおろす

姿勢を維持しながら右足を降 ろす。(勢いよく降ろさない)

右足を上げ体を傾けながら 左ひざを伸ばし1秒キープ

上げる

重心を左足に

重心を左足に移す

\*効果

·膝痛、

腰痛の予防・改善

背筋はまっすぐ、お尻の下に四角 を作るイメージでひざを曲げ、腰 を落とし股割の姿勢をつくる

自分に合ったレベルで挑戦しましょう! 床から少し 浮かせて

タオルを片手に持ち替えて横に倒 し、20 秒キープする。 ※足は少し床から浮かせましょう。

0~2を左右行う



タオルの両端を持ち足にかけ、 足を真上に上げて行き、気持ち のいい所で止める。膝裏、腿裏 の伸びを感じながら 20 秒キー プする。

\*伸びる部分 · 膝裏

・腿裏

・ふくらはぎ

より効果的な運動が出来ます。

のストレッチです。 タオルで動きの補助や制限をすることで 日頃なかなか伸ばしづらい、

膝裏・腿裏

方はお気軽にお問い合わせください。 を行っています。見学・お試しをご希望の 教室では様々なトレーニングやストレッチ フィットネスレインボー運動教室 39 - 2882

今 たった15分程度のウオーキングですが、生活障が出始めたのがきっかけです。とが多くなったら、身体のあちこちに様々なまコロナのステイホームで家でゴロゴロする。5月頃から朝のウオーキングを始めました。 月 の すこやか でなさ

れてます。小鳥の元気なさえずりも「可愛いなあ・」と癒さの花植えよう・・」とか、毎朝出会うワンちゃんやお宅のお庭の花を見て「来年はうちの庭にもこお宅のお庭の花を見て「来年はうちの庭にもこの中でとても大事な時間となりました。よそのの中でとても大事な時間となりました。よその 今回 ば 《佐藤常務》



## 組合員の作品(あみもの班、手芸班)

新しい生活様式で班会を楽しんで行っていまーす!!



每週火曜日10:00~ 会場 新町わいが家

この日は、パッチワーク、小物作り、 何色もの色鉛筆でぬりえを楽しむ方も いらっしゃいました。

『やだね、縫い幅が全然揃っていなく て

『と言う

Kさんの
手元を見ると、ど こが揃っていないのかわからないくら い、ひと針ひと針丁寧に縫われていま した。作品の写真を撮らせてもらって いる横で『梅の漬け方』の話で盛り上が っていて、とても楽しそうでした





あみもの班 每週木曜日13:00~ 会場 新町わいが家

合間を見つけてちょこちょこ…、集中して一気 に!!など、皆さん自分のペースで編み物を楽し

まれていました。編むだけで なく着用してさらに楽しま れていることが素敵でした。



和歌山の



合わせ

調味料

В

合わせ

調味料

組合員さんのレシピです。

蒸し器で作る

## 五目赤飯

料(もち米1kgの分量)

•だし ……… 120cc

干し貝柱と干ししいたけの戻し 汁を合わせて120cc。 干ししい たけの戻し汁をやや多めに

•酒 ······ 120cc

•醤油 ······· 80cc

もち米 ……… 1kg •ひじき ......3g •しめじ ………少量 •油あげ ………1枚

油あげ、にんじんは細切り、しめ じ、エリンギは小さめに切る。 具材は前日に煮ておく。 味付けはしょうゆと砂糖、塩小さ

じ2分の1。 •エリンギ……… 小2本 •にんじん ........2cm 少し甘めの味付けです。

★干ししいたけ …2枚(戻し汁はだしに使用)

★干し貝柱(中) … 半分(戻し汁はだしに使用)





#### 作り方

- 研いで水に浸しておいたもち米を蒸し器に入れる。 もち米は、真ん中を低めにしてならします。
- ❷もち米を蒸す (蒸し時間は30~40分) だいたい8分蒸しが目安です。
- ❸桶にあけて、合わせ調味料(A)と具材(B)を混 ぜます。もち米全体にしょうゆの色がつくようにし っかり混ぜましょう。
- ♪混ぜたもち米をもう一度蒸します。 最初に蒸した時と同じように真ん中を低めにしてな らし、10分蒸したら完成です

## フレイル予防運動

やってみよう脳トレ! 「マルチタスクトレーニング」

●マルチタスクトレーニングとは

複数の動作を同時に行ったりするトレーニングで、軽度認知障害があ る高齢者の記憶力の改善に効果的だといわれています。

### 「一人じゃんけん」

①右手の動き:「グー」「チョキ」「パー」を繰り返す

②左手の動き:右手に負ける手を出す

③①と②の動作を同時に行い、5周繰り返す

出来たら左手が勝つように行ったりテンポを速くしたりしてみましょう



※写真は鏡になっています

#### ただ体を動かすだけではつまらない方

フィットネスレインボー運動教室では、筋力トレーニ ング、ストレッチ等様々な運動を行っております。 自宅でも出来る楽しい運動も紹介したりしておりま す。興味がある方は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 C 0258-39-2882





## 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



羽賀先生 内科·消化器内科 勝山先生 内科・外科

星野先生 内科·循環器内科

片山先生 内科•泌尿器科

|本田先生 | 内科・呼吸器内科

#### ■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<br>~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<br>勝山<br>本田 | ★羽賀<br>★勝山<br>★片山<br>★本田 | ★火曜日午後の診察<br>羽賀・・・第1・2・3・5週<br>星野・・・第4週<br>勝山・・・第1・3・5週<br>片山・・・第2・4週<br>本田・・・第1・3・5週 |  |
|  | 訪問診療    |                          |                |        |                |                          | ★水曜日午後の診療   |  |
| 15:00<br>~17:30<br>(火曜、水曜、<br>木曜17:00<br>まで) | 羽賀片山本田  | ★羽賀<br>★星野<br>★勝山<br>★片山 | 勝山<br>本田<br>★関 | 羽賀片山本田 | 羽賀 勝山 本田       | 休診                       | 関・・・第2・4週<br>★土曜日の診療<br>勝山・・・第2・4週<br>片山・・・第1・3・5週<br>本田・・・第3・5週                      |  |
|  | 17:00まで |                          |                |        |                |                          | 羽賀・・・第1・2・3・4週  |  |

#### ■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                                |
|--|------|-------------------|------|------|----------|-----------|-------------------------------------|
|  | 星野勝山 | 星野片山              | 星野片山 | 勝山本田 | 星野 羽賀 片山 | 9:00~     |                                     |
| 8:30<br>~12:00                               |      |                   |      |      |          | 星野<br>★岡島 | ★火曜日午後の診療<br>星野…第1・2・3・5週<br>羽賀…第4週 |
|  |      |                   | 訪問診療 | ŧ    | 5:       | 青木…第2週    |                                     |
| 15:00<br>~17:30<br>(火曜、水曜、<br>木曜17:00<br>まで) | 星野勝山 | ★星野<br>★羽賀<br>★青木 | 羽賀片山 | 星野勝山 | 星野片山     | 休診        | ★土曜日の診療<br>岡島…9/4(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<br>~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<br>児健診はweb予約もで |  |
| 13:45<br>~15:45 | 乳児健診<br>予防接種 | 乳児健診<br>予防接種 | 乳児健診<br>予防接種 | <b>/</b> +≣∧ | 乳児健診<br>予防接種 | <b>#</b> ≣∧ | きます。<br>★内山医師の診療            |  |
| 16:00<br>~17:30 | 井埜           | 井埜           | 井埜           | 休診           | 井埜 井埜        | 休診          | 電話にてお問い合わせください。             |  |

#### **■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<br>~11:00  | -       |                                |    |                                 |          |                 |  |  |  |  |  |
| 11:00<br>~12:00 | 慢性外     | 慢性外来・予防接種(1 歳以上) ※土曜日は 10:30 ~ |    |                                 |          |                 |  |  |  |  |  |
| 13:45<br>~15:00 | 1歳未満の予  | 防接種·健診                         |    | 1歳未満の予                          | 休診       |                 |  |  |  |  |  |
| 15:00<br>~16:00 | 慢性外来·1崩 | 以上予防接種                         | 休診 | 慢性外来·1歳                         |          |                 |  |  |  |  |  |
| 16:00<br>~17:30 | 一般外来    | 来 (急性)                         |    | 一般外来                            |          |                 |  |  |  |  |  |
|                 |         | 般診療、予防接種                       |    | 前·午後)9/10(4<br>休診<br>9/2休·29(水) | 発達外来、アレル | レギー外来は<br>注話のみ) |  |  |  |  |  |

#### ■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<br>~12:00  | 源川<br>★菊地 | 源川<br>★市川 | 休診<br>※注 | 源川菊地      | 源川★四日 | 8:30<br>源川<br>★四日<br>★赤柴           | <ul> <li>※水曜日は休診。</li> <li>9/22(水)診療します。</li> <li>●訪問診療に出ている場合があります。</li> <li>★市川医師の診療日9/7・14(火)</li> </ul> |  |  |
|                 |           |           | Y2       | ★菊池医師の診療日 |       |                                    |   |  |  |
| 13:30<br>~18:00 | 源川<br>★菊地 | 源川★市川     | 休診<br>※注 | 源川菊地      | 源川★四日 | 13:00<br>源川<br>★四日<br>★赤柴<br>17:00 | 毎週木曜 (9/23 (水休診)<br>及び 9/13・27 (月)<br>★四日医師の診療日<br>9/10・24 (金)<br>9/4・11・25 (土)<br>★赤柴医師の診療日<br>9/11 (土)    |  |  |

母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

#### 福祉のページ

## RSウイルス感染症



RSウイルスは呼吸器感染症を引き

なります。

2歳までにほとんど その後も感染を繰

例年は秋から冬に

り返します。飛沫 の乳幼児がかかり、 多く見られます。 起こすウイルスで、

(咳やくしゃみ)

生協こどもクリニック 井埜 医師 晴義

ますが、 要です。 どが軽い感冒で治り 年長児以降はほとん ます。一度感染した る)で感染が広がり したとき特に生後6か月以内の乳児や 初めて感染

診断できますが、重症化しやすい1歳 疾患など)は急性細気管支炎や肺炎を 起こして重症化しやすいので注意が必 基礎疾患のあるお子さん(早産児や心 **末満か入院患者さんにのみ保険適応と** 鼻の奥をこする鼻咽頭検査ですぐに

た手で目鼻や口を触 や接触(飛沫のつい

児や大人の中にはRSと気づいていなRS流行時期に感冒症状のある年長 さんへうつさ かどうかに関わらず、 い方もいます。RSと診断されている

など赤ちゃん りやおもちゃ の着用を徹底 洗いやマスク ないように手 し、おしゃぶ

科を受診しましょう。 ど症状の悪化があるときは早めに小児 症化しやすく、高熱が続く、 や去痰剤などを使用しながら自然回復RSに特効薬はありません。解熱剤 しそう、水分が取れない、 を待ちます。発病5日目くらいから重 眠れないな 呼吸が苦

1歳未満のお子 とともに打て

きちんと接種 るワクチンは しておくこと

大年は新型コロナウイルス対策のお を)がいつか流行するかもしれません で、一一で、一日では、 と)がいつか流行するかもしれません と)がいつか流行するかもしれません なっていた感染症(インフルエンザな はんでした。RSの免疫を持たないお はんでした。RSの免疫を持たないお なっていた感染症(インフルエンがな なっていた感染症が流行しま 化を予防できることがあります。 る抗体を毎月筋肉注射することで重 ものは清潔にしておきましょう。尚 基礎疾患のあるお子さんはRSに対

く承認されました。以上、報告・協議の上、全員異議 な

第4号議案 第3号議案 ❖協議事項 いて 事業継続につデイサービスささぶ 委員会報告

室報告

第2号議案

くらしいきいき支援

第1号議案

の報告、7月の概況6月の事業・経営状況

❖報告事項

(開催日時)2021年8月11日(水) 午後6時30分~午後7時29分

2021年度第3回理事会 理事会報告



### ある日の風景



❖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(くらしいきいき支援室(☎ 30-1161)まで

オレンジカフェ 新町わいが家

ませんが、その際はどうぞよろ後身内がお世話になるかもしれ組みには大変感心しました。今川規模多機能型居宅介護の取り

ね!早速作りたいと思います。美味しく栄養がとれそうですラダ』暑くて食欲のない日でも

(とも)

グランドを声あげ駆ける子どもたち

鬼になりしかポニーテー

ルの子

大原歌子

生前に己が求めし仏壇に

友は笑顔で静かに眠る

薬味たっぷりくずしやっこサ

9月25日(土) 9:30~要申込 (毎月第4土)

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

中澤卓也コンサート 2019

要申込 9/15 乄切

者の思いを尊重してくださりと

ても嬉しかったです。

(たあと)

オリンピック閉

わになーれ

中

検査をテキパキと進めてくださ腹痛で受診した際、問診や各種●先生とのやりとり

の声

.

組合員

の作

品

※敬称略

RSウイルス大流行







)11

9月17日(金)13:30~ 定員15名

> で退場していきましたが、またの姿でした。ゴールして車イスの姿でした。ゴールして車イスました。私が一番心に残ったのました。私が一番心に残ったのました。 したいと思いい!とか。こ 生きて

と2人で声を上げて応援してい 東京オリンピックを見て、 (かっちゃん) い

オリンピック感

を楽しむ、優しそうな方と写真田隆蔵さんが紹介されて苦労います。8月号に作者である村 えもガタガタな私からしたら、した。紙を半分に切ることでさ た。本当に素晴らしいのでこれ から感じられました。これから ただただ感心するばかりでし もよい作品を楽しませてくださ 毎月、切り絵を楽しみにして 村田さんの切り絵を拝見しま (ヨシさん)

コンも入れて倒れないようにしをつけ水分補給、室内でのエア猛暑続く中、皆さん熱中症に気 からも頑張ってほしいです。 (みどりちゃん)

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。

らしい姿を見て感動しました。

ロナ禍で色々言われたオリン

ました。最後まで諦めないすば

思いました。日本選手だけでな

く世界の選手も頑張ってくださ

(土合S·K)

ずの私です。

(内藤初子)

今日のレシピ

て過ごしましょう…夏バテ知ら

スマイル短歌(班会)

首藤

隆司選

イル文芸作品大募集!

マスクした会話は一方通行で

うつむく老女の声は聞こえず

田所典子

ピックでしたがすばらしい!!と

表紙の切り絵 (Norochan) 捕食に それ 今月の

飛鳥するようになりました。現らブルーベリーの果実を捕食に来ていたのですが昨年くらいか やってきたのでついつい、パンぼしきヒヨドリ達が毎朝、庭に って果実を食べているようで の連続です。時々、下部から潜 在は防鳥網で囲いをして攻防戦 からは毎年冬季間だけ、 事にキャッチするのです。 す。結構、利口な鳥ですね~(笑) の耳を丸めて投げると空中で見 五年ほど前に冬季間、

と、一方的な場合が多い中、患出しますから飲んでください。」出しますから飲んでください。」お断りしましたが、他所だと「薬お断りしましたが、他所だと「薬か?」と聞かれました。お薬は

み止めを出しますがどうします うしても心配ならば念のため痛

り大きな問題は無しと診断。「ど

が子が年齢的に打つべき足しているのですね。わ日本脳炎のワクチン、不 です。 時期です。 喜んでいますが私は忘れそうで心配時期です。注射ギライのうちの子は 日本脳炎忘れずに

(深詰切子)

提灯。毎月御参りが楽しみです。はガラスの風鈴、8月はバルーンに。5月はカーネーション、6月新型コロナ禍で手水舎は花手水 6手

にかけてはインフルも心配です。けでなく、他の感染症もこれから冬に発展してしまいました。コロナだいですが、軽い咳と鼻水から中耳炎いですが、軽い咳と鼻水から中耳炎 流行してしまい登園自粛になりましこの夏、保育園でRSウイルスが大 きいめい

お言葉を頂き感謝の気持ちで 読者の方から暖かい励ましの 様はじめ、すこやかスマイル

ありがとうご

くらしいきいき支援室の

和奏さんより

ざいます。 いっぱいです。

を作ったり、病気になる前よる質を見たり、一緒にお菓子で題を見たり、一緒にお菓子の、普通の生活を送れておりの、普通の生活を送れております。夏休みに入った息子のようでは、一緒にも今のところ、抗が 過ごされることを祈っており り普通の日常に幸せを感じ ようになりました。 私も皆様が健やかな日々を

(和奏)

## 猿よけの爆竹音を遠く聞き

山百合

(投稿)

母を手伝い馬鈴薯を掘る (投稿)

(若造り)厚化粧 同級会の 若造り 見慣れても マスク外すと 別人に

酷暑でも 尽くすスタッフ 頼もしい! いつまでも 続くコロナの 恐さかな エイイチ ヨシさん ハイ爺 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

メ切9月8日 (水) <del>必着</del>

ハガキ ①〒/住所 ②氏名 (ペンネーム) ③電話番号 ④意見、要望、 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

加藤シズ

(応募 45 通、正解者 43 名) 図書カードをプレゼントして正解者の中から抽選で5名 答え「ナツヤサイ(夏野菜)」 代えさせて頂きます 当選者の発表は発送を カボチヤ ハカ 力 シド ツビ ます。に もって

ナラーバメン

スランプ

宛先

 $\exists$ 

〒940-0043 長岡市土合4-1-14 ながおか医療生協 くらしいきいき支援室 まで

〈ご注意〉クイズに応募できるのは、ながお か医療生協の組合員限定とさせていただきま



#### 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。)



本誌は当法人のホームページからも閲覧いただけます。 で自宅への配布、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。



『ふうせんかずら』

内藤初子さん

『紫陽花』ヨシさん ちぎり絵に初挑戦!!

# 兄物する人はいません **1のカギ**

グの最多安打記録保持者ピート・……は米大リー漢字で章魚とも書きます宮本武蔵の代名詞短気は……

12 9 6 5 4 3 18 15 13

19

餅にもなる秋の七草 を語では「ランウエー」。 でもファッションショー でもファッションショー ではありませんよ かけもちではない かけもちではない しげですね 自分だけの利益を図ることえるとか。……は世につれる一方、世相にも影響を与せ相の変化に伴って変わ

⊐

## 2 1

分不相応な大きなたくらみいやです、断りますや観光地で鳴いていますつ口ナ禍の影響で歓楽街 まず街

## N. N. W.

《解き方》 イラストをヒントにして、二重ワクの 7文字をうまく並べてできる言葉は?