

あ、で、ラ、今、敗、つ、た、正、月、の、風、物、詩、ラ、グ、ビ、ー、大、学、選、手、権、が、終、わ、ら、れ、た、が、残、念、な、ら、私、の、応、援、す、る、明、治、大、学、は、4、0、年、以、上、の、色、あ、せ、な、い、。、学、生、時、代、の、思、い、出、は、あ、ら、ま、で、も、や、れ、な、い、。、ポ、ジ、シ、ョ、ン、が、つ、ら、く、て、痛、く、て、毎、日、懲、り、懲、り、に、

今月のすこやかコラム



か、と、選、手、の、姿、を、み、て、い、る、と、明、日、は、少、し、頑、張、る、の、に、。、も、う、い、い、歳、な、の、に、。、

今回は「羽賀先生」です

LINE

くらしいきき支援室公式アカウント

友だち募集中

@ 235ebmwu

支援室のいろいろな情報をLINEでお届け!

すこやかスマイル
〇月号
発行しました!

今日の企画で
〇〇作り
ました~!

メッセージ機能で直接の
お問い合わせも可能です。

- ・申し込んだけれど、都合が悪くなった。
- ・急遽、友だちも一緒に参加したい。
- ・天候が微妙だけど、開催の有無を確認したい。

など、連絡用ツールとしてもご利用ください。

※開催開始時刻を過ぎてのご連絡は直接お電話をお願いします。

新しい先生のご紹介です!!

ようこそ!!

もてぎ だいすけ
茂木 大輔 先生

4月よりなごか医療生活協同組合に医師として入職させていただきます。茂木大輔と申します。群馬県の出身で平成27年に新潟大学を卒業しました。卒業後は消化器・一般外科医として新潟県内で救急患者や癌の患者の診療に携わっております。より地域の患者さんを支えられるような医療に携わりたいとの思いから、この度研修や勤務などで縁のあった長岡の地で、一般内科診療や在宅医療を務めさせていただくこととなりました。まだまだ若輩者であり至らない点も多く、皆様にご迷惑をおかけすることが多々あることかと思っております。一日でも早く職務に慣れ、地域の皆様のお役にになれるよう努めてまいります。どうか皆様、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願いたします。

今月は栄養士のレシピを紹介します

簡単ししゃもの南蛮漬け

栄養価(1人前) ...写真の量

熱量 145kcal
塩分 1.8g
たんぱく質 11g

材料 (作りやすい量)

- ししゃも …… 1P (10本入)
- 新玉ねぎ … 中1個 (180g)
- 人参 …… 1/3本 (40g)
- ピーマン …… 1個 (30g)
- サラダ油 …… 大さじ1/2

南蛮酢

- だし汁 …… 100cc
- 酢 …… 100cc
- 醤油 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2
- 輪切唐辛子 …… 1本分

作り方

- ①新玉ねぎは薄切り、人参・ピーマンは細切りにします。南蛮酢の材料を混ぜておきます。
- ②フライパンにサラダ油をしき、ししゃもを両面焼きます。油ハネしやすいので蓋をしておきます。
- ③ししゃもが焼けたら火を止め、ししゃもの上に人参、新玉ねぎ、ピーマンの順にのせていきます。
- ④南蛮酢をかけて、蓋をしておきます。
- ⑤10分後、野菜の上下を返し全体に南蛮酢がまわるようにし、味がなじんだら完成です。

ポイント

- ★蓋ができるフライパンや鍋を使うこと。
- ★ししゃもより、新玉ねぎが主役のような料理です。玉ねぎの量が多いので、しんなりさせることがポイントです。
- ★新玉ねぎは水にさらさず使えますが、普通の玉ねぎは水にさらしてください。

フレイル予防運動

今月のテーマ【縮こまった胸をほぐす!】

冬の寒さで体は縮こまり、猫背の姿勢が染みついていませんか?猫背の姿勢のまましていると肩こりや腰痛を発症してしまう可能性が大きくなります。硬くなった胸をストレッチでほぐし、姿勢を正しましょう。

～座ったままできるストレッチ～

＜胸反らし＞

- ①両肘を膝上に置きます。
- ②胸を張りながら背中を反らしていきましょう。
- ③目線は斜め上に向けていきましょう。

＜胸捻じり＞

- ①背すじを伸ばし、左手は右膝の外側に添えます。
- ②右胸が開くように右手は椅子の後ろを押さえ上半身を右側に捻じります。
- ③目線は捻じっている方向に向けましょう。

※反対側も同様に。

なごか医療生活協同組合では様々な運動教室を運営しています。また、LINEやFacebook、YouTubeなど、SNSを活用した情報発信も行っています。中でもYouTubeは運動や食事についてためになる情報が盛りだくさん!!ぜひ下のQRコードを読み取って覗いてみてください!

通所リハビリパレット
☎ 0258-32-3888 YouTube
営業時間 8:30 ~ 17:00

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 |
| 訪問診療 | | | | | | | |
| 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

| 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 |
| 訪問診療 | | | | | | | |
| 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…3/19(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

| 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 | | | 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 | | | 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) 3/4(午前・午後) 3/11(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)

| 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 | 8:30 源川 四日 ★赤柴 | ※水曜日は休診。 3/23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 3/15・29(火) ★菊地医師の診療日 毎週木曜及び 3/14・28(月) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 3/19(土) |
| 13:30 ~18:00 | 源川 ★菊地 | 源川 ★市川 | 休診 ※注 | 源川 菊地 | 源川 | 13:00 源川 四日 ★赤柴 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

ガングリオン



ながおか生協診療所 医師 勝山 新弥

■もともとの意味は球状に固まったもの。「がん」ではありませ
ん。手首や指先などに皮膚から半
球状にもりあがつたやや硬い隆起
として認められます。関節包から
伸びたガングリオンの袋に滑液が
たまると次第に濃縮され、注射器
で穿刺するとゼリー状の内容物が吸
引されます。(イラスト参照)

■原因
関節被膜や靭帯への繰り返し返され
る傷害が、ヒアルロン酸を生成す
る線維芽細胞を刺激してガングリ
オンの中にゼリー状の内容物を形成
するとい説があります。

■年齢、性別 20歳代から40歳代
の女性に多くみられます(男:女
11:2程度)。

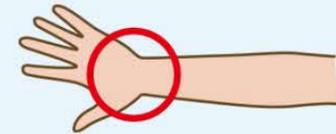
■できやすい部位
手首背側のガングリオンが最も
多く、通常痛みはないですが、

何か腫れているという
事で受診されます。手
首側では親指側に多
く、ガングリオンが神
経を圧迫すると痛みの
出る事があります。

指先第一関節の手背
側に米粒大隆起として
も見られ、皮膚が薄い
ためゼリー状の内容物が透けて水泡
状に見えます。

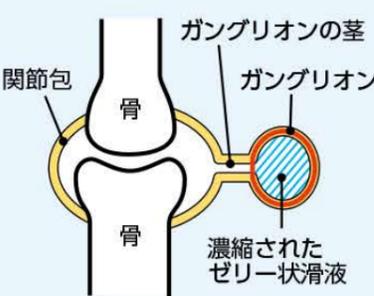
■検査は、視診である程度分か
りますが、超音波検査をするとよく
わかります。

■治療
小さいガングリオンで症状がな
ければ経過観察。
大きかったり、痛みのあるも
の、見た目を気にする人には保存
療法として、やや太い針を付けた
注射器でガングリオンを穿刺し内



容物を吸引します(細い針だとゼ
リー状なので針につまり吸引でき
ない)。数回の穿刺吸引で炎症に
より癒着し治療することがありま
す。

またガングリオンを手で押しつ
ぶすこともありませ
ず。以上で治癒しなければ手術にな
ります。皮膚表面のガングリオン
から茎まで追っかけてこれらを切
除しますが、再発率は部位によ
りますが10
%くらいで
す。穿刺吸
引は当診療
所でも行っ
ています。



理事会報告

- 2021年度第8回理事会
(開催日時)
2022年1月12日(水)
午後6時30分~午後7時45分
- 報告事項
11月の事業・経営状況
の報告、12月の概況
 - 委員会報告
 - 委員会報告
 - A高町・GHにここに
高圧気中開閉器入替に
ついて
 - アシスト高町 エレベ
ーター部品交換修理に
ついて
 - 総務部報告
 - 2022年度第31回通
常総代会一次議案の検討
について
 - 冬季賞与支給にかかる
短期借入金返済について
調停中の案件、終結に
向けた費用負担について
虹のまち福祉会への寄附
について
 - 報告事項
12月の事業・経営状況
の報告、1月の概況
 - 委員会報告
 - 生協こどもクリニック
CRP測定装置入替に
ついて
 - 協賛事項
所在不明組合員の脱退
手続きについて
 - 第31回通常総代会の開
催日・会場等について
 - 総務部報告
 - 2022年度第31回通
常総代会一次議案の検討
について
 - 冬季賞与支給にかかる
短期借入金返済について
調停中の案件、終結に
向けた費用負担について
虹のまち福祉会への寄附
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。

～最終回～

ある日の風景



◆お知らせ◆
事情により今号で最終回となります。今後は不定期でバックナンバーを掲載します。
作者より…
「かれこれ二十年近くお世話になり、私の拙いマンガを採用して下さってありがとうございました。発表の場をいただき、私も楽しく描かせて頂きました。」
(たこちゆう)

◆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 くらいいき支援室 (☎30-1161) まで
オレンジカフェ 新町わいが家 (毎月第4土) 四郎丸支部主催DVD鑑賞会 わになーれ
スクエアステップで脳活 木村トレーナー 3月26日(土) 9:30～ 要申込
ニッポン無責任時代 3月18日(金) 13:30～ 植木等、ハナ肇、谷啓 他
中止

読者の声・組合員の作品 ※敬称略

●生協こどもクリニック
いつも生協こどもクリニックにお世話になってます。井笠先生に勧められ、舌下療法を始めました。今年の春のスギ花粉による症状の変化が楽しみです。(タケパパ)

●3才の息子がお世話になってます。井笠先生を「優しい先生」と呼んでいて、風邪をひいて「優しい先生のところに行く？」と聞くと嫌がらず、とても助かっています。(あーちゃんママ)

●本田先生：
合併号で本田先生が地元へ戻られるのを知りビックリしています。私は何度も病気を患ってしまい、とても有難く思っております。感謝ばかりです。本当にお世話になりました。(今井歌子)

●雪かきダイエツト
雪かきをきつかけにダイエツトに成功した我が家の旦那は、毎年雪が降ると張り切って雪かきに使って冬の良い運動になるようです。(むしぼん)

●帯状疱疹
帯状疱疹について改めて学びました。お腹になったことがあるので、少し体調が悪い時にお腹がピリピリすることがあり、再発するのでは？とドキドキしています。ワクチンがある事も知り、真剣に考えようというきっかけになりました。(カワモ)

●味の決め手は白だし
毎年少しばかりですがお正月に筑前煮を作っています。料理が得意とは言えない私ですが、和食を作る時は白だしがあれば味が決まります。今年も白だしに感謝して。(岩塩)

●今月の作品
手作りチャーシューを作りたいと思いましたが、圧力鍋なら簡単に作ることができ、みんなが集まる時の一品にしたいです。(ヤマ)

●今月の作品
内藤さんの作品、毎月楽しみです。いつも素敵な作品に私も今年はやってみよう!!と頑張っています。これからもお元気で楽しい作品をお願いします。(S.K)



栖吉支部



コロナ感染がやや落ち着いていた昨年12月某日。栖吉支部はわいが家企画「いまだきのお墓事情とコロナ禍のお葬式」に参加!! そのあと「道の駅ながおか花火館に行こう!!」ミニミニバスツアーを開催しました!!
わいが家企画のお墓の話…これからの我が家にはものすごく参考になり大変よかったです。花火館も混み合っておらずゆっくりと見学できました。大型バスでの移動もウキウキ♪疲れず、楽しく、短時間の移動でとってもいい一日でした!!

和奏さん
よかったですね!!
1・2月合併号の投稿を読ませていただき嬉しかったです。
ヨシさん

スマイル短歌(班会) 作品大募集!

- 木曜日風雨に負けず配りいる 加藤シズ
- 「新婦人しんぶん」六十年間 田所典子
- 曇りたる通園バスの窓をふき ヒラヒラと舞う小さき手の平 加藤シズ
- 峠の茶屋岩魚焼く店主は無口なり 大原歌子
- 薪くべながら「十分待つて」 加藤シズ
- 猫飼えず部屋に五枚の絵をかざり 田所典子
- 子猫の顔に我はいやさる 加藤シズ
- 二年ぶり帰ってくる子のリクエスト 「のっぺ」の材料幾度も確かむ 田所典子
- にび色の雲の隙間に金星あり 大原歌子
- ほっとひと息雪道急ぐ

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

先月号の答え

(今月の応募は38通でした)
答え「ジダイゲキ(時代劇)」
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。

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ジ | コ | セ | ン | ガ | ク | ジ |
| ヤ | キ | イ | モ | ヨ | シ | ン |
| ン | ガ | ジ | ヨ | ウ | ダ | |
| ブ | ロ | | シ | カ | イ | コ |
| ダ | | | | | | |
| ゲ | ン | ジ | | | | |
| ン | ト | ウ | カ | イ | ド | ウ |
| キ | ユ | ウ | シ | キ | | ス |

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
なごか医療生活協同組合
くらいいき支援室 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。

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。

住所不明組合員のみなし脱退に関する公示
2022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。2019年5月より2年間住所の変更の届を行わず、「出資金残高通知」が宛先不明で戻った方、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。ご連絡がない方は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 2022年2月21日～3月22日
生協診療所掲示板に掲示

ザ・クロスワード

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 7 | 11 | 16 | 21 | 24 |
| 2 | | 12 | | | |
| | | 10 | | 22 | |
| 3 | 8 | | 17 | 19 | |
| | | | | | |
| | 9 | 13 | | 20 | 25 |
| 4 | | 14 | 18 | | |
| 5 | | | | 23 | |
| 6 | | 15 | | | |

《問題》二重枠に入った文字をAから順に並べてできる言葉は?

2022年
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。

わいが家企画

折り紙で小物入れを作ろう



四郎丸わいが家 3月15日(火) AM10:00~
新 町わいが家 3月16日(水) PM13:30~

定員 各会場先着 10名

参加費 200円

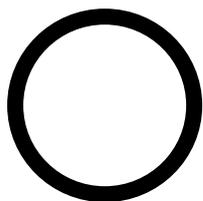
《お申込み先》
くらしいきいき支援室 ☎30-1161

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
シーズ、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

すこやかスマイル配布者大募集!

「すこやかスマイル」を近くの組合員さんにお届けする配布者さんが不足しています。
月に一度ご近所数件の配布、ご協力いただけませんか?



**配布者
不足地域**

弓町、金房、表町、本町、長岡駅周辺
高見、川崎、下条町

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

銀河食堂

食事作りが大変な高齢者世帯、
日々忙しく頑張っている子育て中の
パパママを応援します!



開催日 3月4日(金)
4月1日(金)

新年度から申込みは2週間前からと変更させていただきます。
4月分は3月18日(金)から申込みを受け付けます。

※多くの方からご利用頂きたいため、申込数を制限させた
頂く場合があります。ご了承下さい。

料金 200円 ◆午後 3:30~5:30 の間に四郎丸わいが家にお越し下さい。
食数 50食 *配達はいりません。 *アレルギーの対応は行っていません。
申込み くらしいきいき支援室 ☎30-1161