ながおか医療生活協同組合機関紙

すこやかスマイル

2022 10 232号

■組合員数 10,582名　■出資金 3億7,676万円　2022年8月末現在

【発行】ながおか医療生活協同組合本部　〒940-0042 長岡市前田1-6-7
TEL 0258-38-0813　FAX 0258-30-1160

ながおか医療生活協同組合 検索

（組合員 内藤初子さん作品）

2025年問題と ヤングケアラー

2025年問題とは、約800万人いる団塊の世代が75歳以上となり、国民の4人に1人が後期高齢者という超高齢化社会を迎え、雇用，医療・福祉面などで様々なひずみを引き起こすことを指します。今回は、その中から「ヤングケアラー問題」を介護保険制度の課題から考えます。

（社会福祉士　土田武千代）

【ヤングケアラー問題とは】

ヤング（若い）とケアラー（世話をする人）を組み合わせた言葉で、法令上の定義はありませんが下のイラストのように〝本来大人が担うような家事や家族の世話などを日常的に担っている子ども〟を指します。介護制度等の不十分さから、最近この問題が注目されています。国の調査では、小学6年生6.5％、中学2年生5.7％、高校2年生4.1％がヤングケアラーとのデータでした。ケアの対象者は、兄弟姉妹・父母・祖父母と多岐にわたっています。問題なのは、その子ども自身の「健康状態の不良・学業の遅れなど」が高率でみられ、子どもの教育の機会を奪う重大な人権侵害の恐れがあることです。

一方、昔から子どもが家事手伝いや家族のケアをすることを「孝行息子（娘）」と褒める風潮があり、周囲も「当たり前のこと」と意識しがちです。そんな中、子ども自身も「ケアラー」であることに疑問を持たず無意識のうちに受け入れ、外部へのSOS相談に結びつかない傾向があります。

【問題の発生要因】※高齢者分野の場合

介護保険制度におけるサービス利用費負担は当初1割でしたが、現在は収入に応じ1～3割と高額になっています。さらに財務省を中心に、2025年問題に加えコロナ禍での国費出費増大から、「2割負担者拡大の動き」が活発です。総じて低所得世帯の貧困層に「ヤングケアラー」が発生する危険性が高い傾向があり、家計の支出を抑えるためには、介護保険サービスの利用量を自粛せざるを得ません。ここにも「ヤングケアラー問題」を深刻化させる温床があります。

また、介護福祉関係者にも認識の甘さが見受けられます。介護保険法のケアマネジャーは介護支援計画を作成する場合、安価な家族内介護人材の活用を前提としがちです。その理由の一つは、訪問介護（ヘルパーさん）の業務ルールにあります。訪問介護では、①身体介護（食事介助・おむつ替え・入浴介助など）と②生活援助（掃除・洗濯・調理など）の2種類があり、②ではヘルパーさんにご利用者の食事を用意してもらうことはできても、家族の分は用意してもらえませんし、洗濯もご本人の衣類に限定されます。ここにも、子どもでも社会資源として利用せざるを得ない「ヤングケアラー」多発の温床が存在します。これらの点について、国は2023年度からケアマネジャーの各種法定研修に「ヤングケアラー支援プログラム」を追加するとしています。

【行政・自治体の対策】

上記の課題に対しては、兵庫県神戸市の取組みが先進的です。同市では、2021年6月に全国自治体初の「こども・若者ケアラー相談・支援窓口」を市立総合福祉センターに開設しています。2022年8月からは同センターで、家族の世話に追われる18歳未満の「ヤングケアラー」がいる世帯を対象に、無料でヘルパーを派遣する支援事業を開始しています。勉強など子ども本来の生活を確保することを目指しています。援助内容は、前記②生活援助で頻度は週1回（2時間）が上限ですが、子どもの修学旅行などでは集中的に利用することも可能としています。

一方、長岡市の状況を調べたところ、「ヤングケアラー」の実態調査データはありませんでしたが、2021年の市議会ではこの問題が取り上げられ、長岡市は「独自対策として、『子供ナビゲーター（貧困の視点で支援が必要な子供や家庭の情報を収集する制度）』を活用してヤングケアラーの情報収集を開始する。」と答弁しています。同市2022年度予算には、新規事業として「ヤングケアラーの支援（関係機関向け研修会・支援体制検討会開催）」に26万円が計上されました。そして、「ヤングケアラー問題」担当窓口は左記であることを明確にしましたが、対策はまだ緒についたばかりの印象です。

長岡市ヤングケアラー担当窓口
こども家庭センター
長岡市幸町2-1-1
さいわいプラザ内
☎0258・36・3790

【当事者団体の活動】

〝NPO法人ふうせんの会〟は、2019年に発足した元ヤングケアラーたちの集まりです。会の目的は〝同じような立場の子ども・若者たちが暮らしやすい社会の実現に向けて情報発信や様々な取り組みを行う〟ことです。

同会ホームページの無料ドキュメンタリー動画『もっと子どもでいたかった』は、新潟県南魚沼市のスクールカウンセラー活動も収載され、ヤングケアラー問題の理解が進みます。同会共同代表者（濱島淑惠：大阪歯科大学教授）の関連著作紹介もあります。

ふうせんの会

【おわりに】

「ヤングケアラー」問題への適切な支援の遅れは、後々「介護虐待」や「介護殺人」等の発生につながる危険性をはらんでいると思います。全国レベルの早い行政対応を望みます。当生協で実施している「わいが家食堂（地域・こども食堂）」や「常設フードバンク（四郎丸わいが家）」の取組みは小さい実践ですが、ヤングケアラー支援につながっていると確信しています。

〝子どもが子どもでいられる街に！〟

ヤングケアラーとは

イラスト「ふうせんの会」より転載

今年もたくさんの折り鶴をお寄せいただき、ありがとうございました

千羽鶴に願いを込めて

昨年の夏、広島へ1万7千羽の鶴を、12月末には広島に1万3千羽、長崎には9千羽を奉納しました。

鶴を送る活動を継続して一年が経過し、今年は昨年の数を大幅に超える鶴が集まりました。

わいが家にお届けいただいた分で3万7千羽、他事業所に届いた数は、8千羽を数え、合計4万5千羽を超える鶴を9月9日㈮に広島へ送ることが出来ました。

各事業所の職員や、施設のご利用者の方々が一生懸命折ってくださったものもたくさん届きました。

また、わいが家では鶴を折ったり、折った鶴を糸に通してつなぐ作業をしてくださる方や、ご自宅で少しずつ折って届けてくださる方がいたり、楽しみながら、気が向いた時に続けてくださっています。今年もそれぞれの思い、平和への願いを広島へ届けることが出来ました。

今年は、「慰霊」、「復興」、「平和」への祈りを込めて長岡花火も3年ぶりに再開しました。長岡花火の力も一緒に届くことを願って今年は奉納させていただきました。

たくさんの鶴をお寄せいただき、大変ありがとうございました。

たくさんお届けいただき、ありがとうございます！今後も折り鶴を送る活動は継続していきます。10羽でも50羽でもぜひお持ちください。

今月のすこやかコラム

コロナ禍も3年目となり、地域の感染状況により休日の過ごし方が色々変わりました。

今の楽しみは「自宅でおいしい地ビール晩酌」です。そして、ビールが引き立つおつまみの食材を求め道の駅やら野菜直売所に足を運ぶことも楽しみの一つです。お店には、おいしそうなお惣菜も適量のパックで売られ、それを目当てに開店を待つお客さんも多く、私もその列に並びます。

すべての野菜・山菜がとても新鮮でおいしそうで、もはや晩酌より食材探しのほうが楽しみになってきました。

今回は《佐藤常務》です

今月はComcomよりレシピ紹介します

今月のレシピ

ソースとカレーの楽ちんタレでつくる

牛肉ときのこの時短ハヤシライス

20分

塩と上手におつきあい すこしお

栄養評価（1人分）

熱量 611kcal　塩分 0.9g

すこしおタレで、楽ちん！レシピ

冷蔵庫で1週間を目安に使い切りましょう

ソースとカレーの楽ちんタレ：中濃ソース 8：カレー粉 6：砂糖 2：おろしにんにく 1：おろししょうが 1

材料（2人分）

- 楽ちんタレ… 大さじ3
- まいたけ…… 2/3袋（70g）
- ぶなしめじ… 2/3袋（70g）
- えのき…… 1/2袋（50g）
- 玉ねぎ…… 1/4個（50g）
- なたね油…… 大さじ1
- 牛こま肉…… 140g
- トマトジュース（無塩）…… 200㎖
- ごはん…… 茶碗2杯分（300g）
- パセリ…… お好みで

作り方

1. まいたけは石づきを切り落とし、ぶなしめじとともに小房に分ける。えのきは石づきを切り、ざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンでなたね油を熱し、❶を入れて炒め、きのこがしんなりしてきたら牛肉と楽ちんタレを加えて炒める。
3. 牛肉の色が変わったら、トマトジュースを入れて沸々とさせながら3分ほど煮る。
4. 器にごはんを盛り、❸をかける。好みでパセリなどをちらす。

ポイント

★きのこのうま味×トマトジュース×ソースとカレーの楽ちんタレで簡単にハヤシライスがつくれます。きのこを数種類組み合わせると、うま味や食感が増し、満足できる一品になります。

掲載号　Comcom　2020年10月号　№638　【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】 スタジオプルミエ　髙倉弘幸

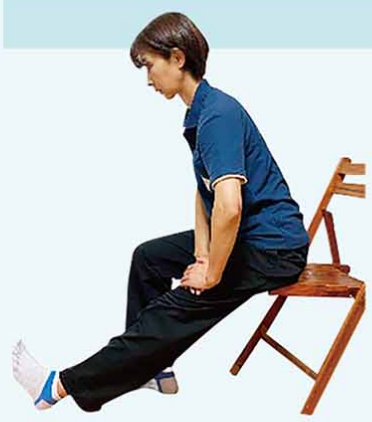
フレイル予防運動

運動で予防「関節痛エクササイズ」

○膝痛予防ストレッチ

座りっぱなしの姿勢は筋肉が硬くなり膝痛の原因になります。
痛いからといって脚を動かさないでいると、筋肉が衰え、血流も悪くなる一方なので、無理のない範囲で出来るだけ膝を動かすようにしましょう。

膝裏のストレッチ



①椅子に浅く腰掛け、片足を伸ばす。
②膝の少し上に両手を置き、膝裏の伸びを感じられるように、ゆっくり膝を伸ばす。この時背中を伸ばし、足先を上に向ける。
③反対の脚も同様に行う。

ポイント
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

膝周辺のストレッチ

①椅子に座り片方の足首に両手を添えて、お尻の方にゆっくりと引き寄せ、膝周辺を気持ちよい程度に伸ばす。
②反対の脚も同様に行う。

ポイント
腰が丸まらない様にする
痛みを感じる所まで曲げない。

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、関節痛予防の為の筋トレやストレッチ、体操を行っています。
見学や体験随時受け付けております。
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

10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
- 勝山先生　内科・外科
- 茂木先生　内科
- 片山先生　内科・泌尿器科
- 星野先生　内科・循環器内科

■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
8:30～12:00	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山	羽賀 勝山 茂木	羽賀 片山 茂木	勝山 岡田 茂木	羽賀 ★片山 ★勝山 ★茂木	★火曜日午後の診察 羽賀・・・第1・2・3・5週 勝山・・・第1・3・5週 片山・・・第2・4週 星野・・・第4週
	訪問診療					休診	★水曜日午後の診療 関・・・・・第2・4週 茂木・・・第2・4週
15:00～17:00 (月曜のみ17:30まで)	羽賀 片山 茂木 17:30まで	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野	勝山 ★関 ★茂木	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木		★土曜日の診療 片山・・・第1・3・5週 勝山・・・第2・4週 茂木・・・第1・4・5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
8:30～12:00	星野 勝山	星野 片山 茂木	星野 片山	勝山 岡田	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 青木…第2週 羽賀…第4週
	訪問診療					休診	★土曜日の診療 岡島…10/1(土)
15:00～17:00 (月曜のみ17:30まで)	星野 勝山 17:30まで	★星野 ★青木 ★羽賀 茂木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山		

■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（急性疾患） 予防接種・健診（1歳未満） 予防接種（1歳以上）・慢性外来					10：30～
13:45	予防接種・健診（1歳未満）		休診	予防接種・健診（1歳未満）		休診 (10/22のみ1日診療 予防接種 慢性外来あり)
14:45	予防接種(1歳以上)慢性外来			予防接種(1歳以上)慢性外来		
15:30～17:30	一般外来（急性疾患）			一般外来（急性疾患）		

お知らせ
- ●診察医　＊吉川（月～土）　＊本間（金）10/7（午前・午後）10/21（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	源川 ★市川	休診 ※注	源川	源川	8:30 源川 四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 **10/12(水)診療します。** ●訪問診療に出ている場合があります。
13:30～18:00	源川	源川 ★市川	休診 ※注	源川	源川	13:00 源川 四日 ★赤柴 17:00	★市川医師の診療日 10/4・18（火） ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 10/22（土）

㊟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

こどもの歯の破損

ながおか生協デンタルクリニック　歯科医師　源川　裕子

こんにちは。生協ながおかデンタルクリニックの源川です。今回は外傷についてお話したいと思います。

歯の外傷は1～2歳の乳幼児と7～8歳の学童に多く発生する傾向があります。転倒が1番多く、衝突、転落、打撲等、多くが日常生活の中で発生します。永久歯の外傷の原因では、背景に交通事故やスポーツ等もあり、日常的に発生するものはそれほど多くありません。特にスポーツでは転倒、衝突だけではなく、接触の機会が多く外傷のリスクになっています。お子さんがスポーツをされる場合は歯への衝撃を分散し、外傷のリスクを軽減するマウスガードなどのプロテクターの使用を考えましょう。

歯の外傷は迅速な対応で、望ましい治療結果を得られることが多いので、保護者の皆さんも応急処置や専門家による緊急処置の必要性を是非再認識して頂きたいと思います。

小児の場合は歯の治癒力が高いので、できるだけ歯髄と歯を保存するように考えています。

受傷時ですが、顎の骨の骨折や頭部の打撲等の心配があります。まず、吐き気や眩暈(めまい)がないか確認し、症状があるようであれば歯科よりもそちらを優先してください。歯の外傷は、大きく次の8つに分けられます。

①亀裂
②歯の神経が露出していない破折
③歯の神経が露出するほどの破折
④根の破折
⑤震盪（しんとう）
⑥脱臼
⑦めり込み

⑧脱落

程度によって、経過観察や形態修正、整復、固定などが必要です。破折の場合は程度や型によって治療法や予後が左右されます。

脱落の場合は抜けた歯がどれだけ短時間で口腔内に戻すことが可能か、どのように歯を持ち運ぶかで結果が大きく左右されます。脱落した歯や欠けた歯の欠片は可能であれば、歯の保存液や生理食塩水、冷たい牛乳（低脂肪乳を除く）につけて来院してください。その際は汚れがあっても歯をごしごしと流水で洗い流さないように気を付けましょう。

歯肉が切れていると唾液混じりの出血が多くありますが、焦らずにすぐ歯科を受診しましょう。

理事会報告

2022年度第3回理事会

開催日時　2022年9月14日（水）
午後6時30分～午後7時25分

場　所　ながおか医療生活協同組合　2F会議室

❖報告事項

①7月の事業・経営状況の報告、8月の概況
②くらしいきいき支援室報告
③委員会報告
④生協診リハビリ室改修工事について
⑤生協ながおかデンタルクリニック　レントゲンサーバ入替について
⑥ながおか生協診療所　自動血球計数測定装置リース扱入替について
⑦監査報告について

❖協議事項

なし

以上、報告がありました。

今月の４コマ

❖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（毎月第4土）
認知症サポーター養成講座
10月22日(土) 9:30～　要申込

四郎丸支部主催ＤＶＤ鑑賞会
科捜研の女　劇場版
10月21日(金)13:30～　定員17名
通称：科捜研に所属する法医学研究員・榊マリコは「科学は嘘をつかない」を信条とし難事件の裏に潜む真実を追い求め、最新科学を武器に真相に挑む
出演／沢口靖子　内藤剛志　佐々木蔵之介 他

わになーれ
10月3日(月)
10:00～

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●医療・福祉のページ
「胸やけ」が取り上げられていました。年に数回、草取りのときに感じることがあり、参考になりました。これからも色々掲載してください。（五十嵐秀則）

●生協こどもクリニック
対応が素晴らしいです。先生をはじめ、スタッフの皆様が丁寧に接してくれることに感謝です。コロナの時も大変な中、優しく応対下さりありがとうございます。（はるはるはるママ）

●あたごこどもクリニック
先日、息子たちが順々に体調を崩しました。コロナではありませんでしたが、高熱が続き解熱するまでは心配で堪りませんでした。そんな中、クリニックのスタッフの方々がとても優しく、明るく接して下さり、親子共々弱った心まで助けて頂き、ありがとうございました。（りんママ）

●コロナウイルス次々と…
先日、子ども3人と私が次々と罹患。テレビなどで見たり聞いたりしていても、実際になってみないと分からないこともあり、小児科の先生、看護師さんには大変お世話になりました。幸い症状はみな軽く、数日で回復しましたが、自宅療養中の体力低下が心配です。無理せず少しずつ家の中での運動から始めたいと思います。（ゆまかなみわ）

●自分の時間を楽しもう
毎日遊びに来ていた孫も幼稚園入園で楽しく過ごしているようです。ババも孫に負けないように毎日楽しく過ごしますよ。これからは淋しいより自分の時間を楽しく、有意義に…（さぼてん）

●今年は残暑がない？
いつも9月15日過ぎに外している盆栽の遮光ネットを台風との兼ね合いもあり、いつ外そうかと迷っている…困ったもんだ。（初菊）

●オレンジカフェ
骨粗しょう症で病院通いをしています。8月のオレンジカフェで栄養士の平田先生の「骨と栄養 ちょっと運動」はグッドタイミングの講座でした。資料が高齢者向けの見やすい、読みやすい、理解しやすい内容でＴＶ台において何時でも手に取れるようにしています。（梅ちゃん）

●我が家の楽しみ
長男の子（10カ月）が私にとって目に入れても痛くないくらいかわいいです。動きもでてきて人見知りもあるかな…と思っている今日この頃です。（コンターボ）

●祝、次女ちゃんお食い初め
これから食べ物に困らない様、なんでも食べられる子になってほしいと願いを込めて母から赤飯を炊いてもらうなどして、お食い初めをしました。もうすぐ離乳食が始まります。料理が苦手な私は離乳食期間だけでも手作りでがんばりたいと思います。（うめこ）

くらしいきいき支援室公式ＬＩＮＥ～ある日の投稿～
【支援室】四郎丸わいが家にあるアジアンタムを先日植え替えたら、2か月たって出た芽は5本…その後なかなか成長せず鉢が残念なことになっています。
どなたかアジアンタムを繁らせる方法があったらぜひおしえてください。

～投稿後～
「これから元気になるのでは…」「環境が寒いのかも。人間にとって暖か過ぎるくらいがちょうどいいと言われています。」「5本出たなら　これからも出てくるかもね」と言ったコメントが寄せられました。また、資料を写真に撮って画像で送って下さる方もいて、それを見たら今まで過酷な環境で育てていたことを反省…無知って怖いです
肥料、土、温度、水やり、あとはこれからの成長にも期待して大事に育てます！情報を下さった皆さんありがとうございました。

スマイル文芸　作品大募集！

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）

首藤 隆司 選

・シルバーズディのお菓子売り場の老夫婦
　かごは一杯お盆の近し　田所典子

・わが畑で猛暑のなかに草取りす
　友をねぎらい水を差しだす　加藤シズ

・今聞きし事メモせむとペン探す
　その間に記す言葉は逃げる　大原歌子

川柳（投稿）

・馬肥ゆる 私も肥ゆる 秋の味　小室清琴

・忘れずに メモをとっても 忘れ物　ヨシさん

・夏はゆき 秋を迎えて なおコロナ　エイイチ

・ひめしおん 泡立草が 畔占める　高橋弘子

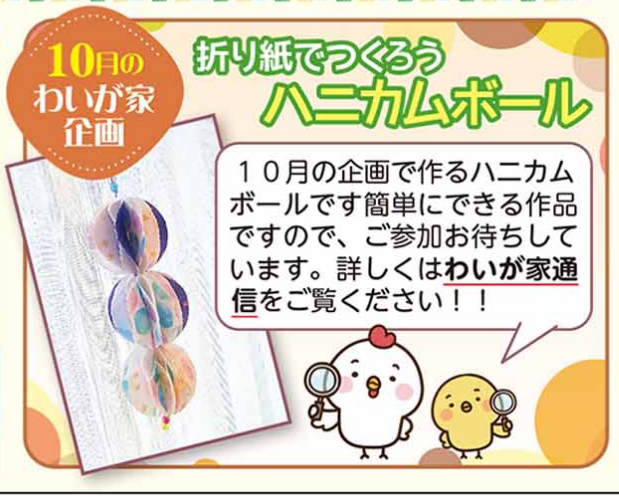
おしゃれな ハーバリウム

9月のわいが家企画

「最初はできるか心配だったけど完成させてみたら素敵にできて嬉しい!!」「こんなに簡単にできるなんて!! 玄関に飾りたいな。」など感想をいただきました。皆さん出来上がりに大満足でした！

10月のわいが家企画　折り紙でつくろう ハニカムボール

１０月の企画で作るハニカムボールです簡単にできる作品ですので、ご参加お待ちしています。詳しくは**わいが家通信**をご覧ください！！



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。
〆切 10月12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

（今月の応募は 31 通でした）
答え「ナツヤマトザン」
（夏山登山）

ヤ	ブ	■	エ	ベ	レ	ス	ト
マ	ン	ハ	ツ	タ	ン	■	ン
ノ	■	イ			カ	キ	ネ
ヒ	ザ	シ				タ	ル
■	ツ	ヤ				ダ	■
メ	カ	ク	シ			ケ	ガ
ダ	テ	■	ナ	ミ	ダ	■	ツ
カ	ン	パ	イ	■	ニ	ツ	キ

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。

当選者の発表は発送をもって代えさせて頂きます。

宛　先

〒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。

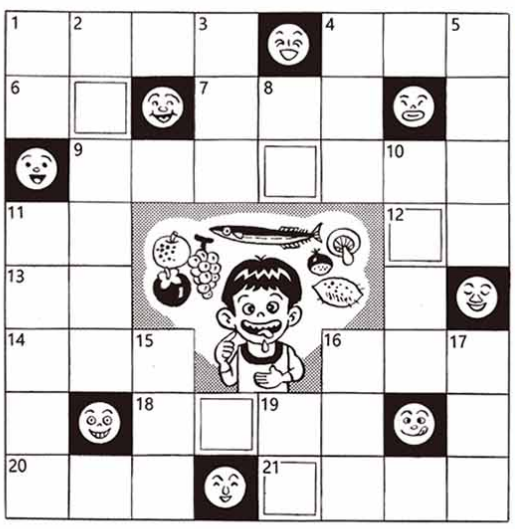
ＱＲコードでクイズの応募がカンタンに！
コードを読み取り、フォームに沿って入力するだけで簡単に応募ができます。

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。

ザ・クロスワード

出題●モロズミ勝



■ヨコのカギ
1 鼻がムズムズ、もうがまんできな～い
4 よく見かけるキノコの一種
6 鮮……、人……、木……
7 「こしゅう」ともいいます
9 たくさん食べる男性
11 インディゴは……色の染料
12 秋の七草の一つ
13 甲羅を背負ったは虫類です
14 一休さんといえば
16 江戸時代の蘭学者・青木昆陽が全国に広めた……
18 イモ
20 パラダイス。地上の……
21 キャップとかハットとか アフリカの代表的な動物。2色で描きます

■タテのカギ
1 「豆腐にかすがい」。それでは、「ぬか」といえば
2 初めてお会いしますね
3 人をおだてて持ち上げる時に担ぎますね
4 上品で落ち着いた感じ
5 デニム生地、カジュアル、ズボンといえば
8 ……置、……方、……理
10 互いの意見を譲らないことで生じる不和
11 ♪夕焼け小焼けの……
15 広告をかいた紙
16 秋の味覚の代表格です。
17 漫画家・手塚治虫の作品の一つ。「……大使」
19 イラストレーターや画家

《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの５文字をうまく並べてできる言葉は？

2022年
10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・マスク・３密を避ける等、感染対策をお願いいたします。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。

企画・イベント時の写真撮影と画像の使用ついて
各種企画や組合員活動の様子をスタッフが撮影し、すこやかスマイル誌面や生協のホームページ、LINE、Facebook 等で組合員活動の紹介・報告で使用することがあります。
※掲載を希望しない方は、スタッフにお申し出ください。

10月のわいが家企画

手軽に簡単！折り紙で作ろう ハニカムボール

ハニカムとは「ハチの巣」という意味です。
ハニカムボールは、ハチの巣のように規則的なパターンで折り紙を貼り合わせて作る飾りのことです。何個かつなげたり、ビーズで装飾して、オリジナルの作品を作ってみませんか？

日時　10/18(火)　四郎丸わいが家　10:00～
新町わいが家　14:00～

定員　四郎丸わいが家　12名
新町わいが家　15名

参加費　200円(材料費)

すこやかスマイル４ページに、カラー写真があります。

申込み　くらしいきいき支援室　☎30-1161

健康づくり委員会主催

長岡造形大学 周辺

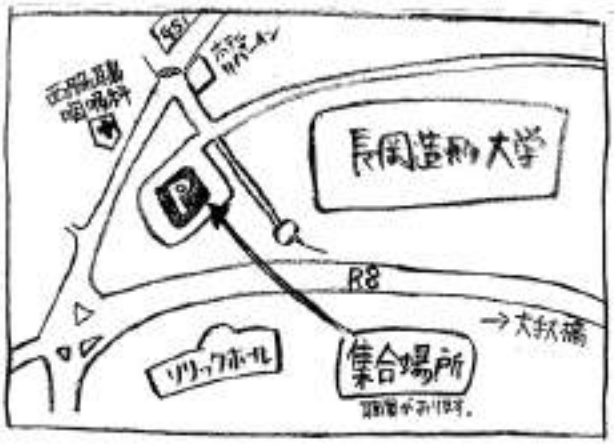
ウォーキング

参加費無料

大学構内のカツラ並木、ケヤキ並木、ビオトープ、
ちょっと気になりませんか？
だれでも、元気に、無理なく、楽しく、
健康づくりの輪をひろげましょう!!
たくさんの参加お待ちしております！

日　　時	10月19日（水）　予備日 10月26日（水）　小雨決行
集合場所	長岡造形大学 大学駐車場　（長岡市千秋4-197）
時　　間	9:30～11:30
申込〆切	10月14日（金）

＊送迎あり　送迎希望の方は申込みの際、お申し出ください。
- 四郎丸わいが家　９名　９：10 発
- 新　町わいが家　６名　９：15 発



〇当日は歩きやすい服装、靴でお越しください
〇飲み物は各自でご準備ください。
〇荒天の場合は予備日に実施いたします。
　判断に迷う場合はお問合せ下さい。

申込み・お問合せ　　くらしいきいき支援室　30-1161

だれでも寄れるみんなの茶の間

だんだん

＼ちょこっと行ってみるか／

だんだんは、誰でも寄れるみんなの茶の間。
自宅以外の場所で、参加者同士おしゃべりを楽しむだけでも気分添加になりますよ(^▽^)/。クイズ、手芸キット、昔なつかしいカルタなども用意しています。どなた様もお気軽にお越しください。
参加費無料、時間内出入り自由です。　※工作キットは有料（￥110）です

四郎丸わいが家

●10月11日(火)
●10月28日(金)
時間は両日 13:30～16:00

新町わいが家

●10月14日(金)
●10月31日(月)
時間は両日 13:30～16:00

お問い合わせ　くらしいきいき支援室　☎30-1161

晴れたら歩こ～！

開催日　10月14日（金）

※雨天中止。判断に迷う時はお問い合わせください。

●現地まで車で移動します。送迎を利用される方は参加申込みの際、
「送迎利用」とお伝えください。

●出発は、四郎丸わいが家 9:15/新町わいが家 9:30　です。※時間厳守

●現地に直接行く方は、長岡市役所与板支所前　10:00　集合

●送迎定員各先着 6 名。要事前申込み。

【参加者多数の場合】

・送迎利用は移動手段のない方が優先となります。

・可能な方には、自家用車での移動をお願いすることがあります。

当日、体調がすぐれない時は参加をお控えください。
水分、タオル、帽子、日傘などの必要に応じ各自ご用意ください。

申込み　くらしいきいき支援室　30-1161

秋の生協強化月間

個人加入と出資金増資のお願い

本誌に郵便振り込み用紙を折り込みました。
個人加入および増資(１口：5000 円から)のご協力をお願い致します。郵便局からのお振込みまたはお近くの診療所、事業所、わいが家でも受け付けております。

※ゆうちょ銀行の料金改定により、現金振り込みの場合、
現金扱い手数料￥110 がかかります。

問　くらしいきいき支援室　☎30-1161

すこしおレシピコンテスト 2022

～あなたが作る自慢の減塩レシピ大募集～

塩と上手におつきあい
すこしお

部門	内容
①1食分レシピ	基本一汁三菜(汁物はなくても可)。野菜を100～150g入れる。塩分の目安は、合計 2 グラム以下。
②惣菜レシピ	標準的な小鉢1品、塩分の目安は、1 品あたり 0.5g以下
③インスタント食品、レトルト食品を使った減塩レシピ	審査基準は、『アイデア』と『塩分を減らす工夫』インスタント食品、レトルト食品は、レシピのメインとして使用。

※インスタント、レトルト食品･･･カップ麺、カップ飯、レトルトカレー、おかゆ、丼の素など。
※缶詰、瓶詰、冷凍食品は含みません。
応募〆切　11月30日(水)　表彰･賞品　最優秀賞、優秀賞、佳作に賞品を用意しています。

お問い合わせ･･･くらしいきいき支援室　TEL30-1161

わいが家食堂(旧銀河食堂)

名称が変わりました！

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！

四郎丸

10 月 7 日(金) 受付は 9/22～
11 月 4 日(金) 受付は 10/21～

お渡し　四郎丸わいが家

新町

新町はカレーです

10 月 24 日(月) 受付は 10/11～
11 月 28 日(月) 受付は 11/14～

お渡し　新町わいが家

◆料金　１食 200 円（おつりのないようにお願いします。）
◆お渡し時間…15:30～17:30（なるべく早めにお越し下さい。）

・食数は各 50 食　・アレルギーの対応は行っていません　・配達は行いません。
・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
・多くの方からご利用頂きたいため、申込数を制限させて頂く場合があります。ご了承下さい。

申込み先　くらしいきいき支援室　☎３０-１１６１