ながおか医療生活協同組合機関紙

すこやかスマイル

2023 3 236号

■組合員数 10,669名　■出資金 3億8,161万円　2023年1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）

一緒に考えよう

地域共生社会（ちいききょうせいしゃかい）

AIPのまちづくり

社会福祉士　土田武千代

地域共生社会って？

今回のテーマは「地域共生社会」。「きょうせい」と読むより「ともいき」と読むとお互い様で生きていくまちというイメージが湧くかもしれません。

厚労省の地域共生ポータルサイトでは、地域共生社会について、「制度・分野ごとの『縦割り』や『支え手』『受け手』という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と社会資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく地域社会」と説明しています。

私たちの暮らすまちでは、核家族化が進み多世代同居が珍しくなりました。単身高齢者世帯も増え、認知症者も増加傾向にあります。周囲の誰とも接点を持たずに暮らした結果、死を迎えても、亡くなった事実を誰にも気づかれないままになってしまう**孤立死**も珍しいことではなく、ご近所や友人、家族間など、地縁や血縁によるつながりや支え合いが、弱くなっている印象があります。

厚労省が提起する「地域共生社会」を実現するにはまだ問題がたくさんありそうです。今月は「地域共生社会」の課題について考えます。

4つの「助」自助・互助・共助・公助

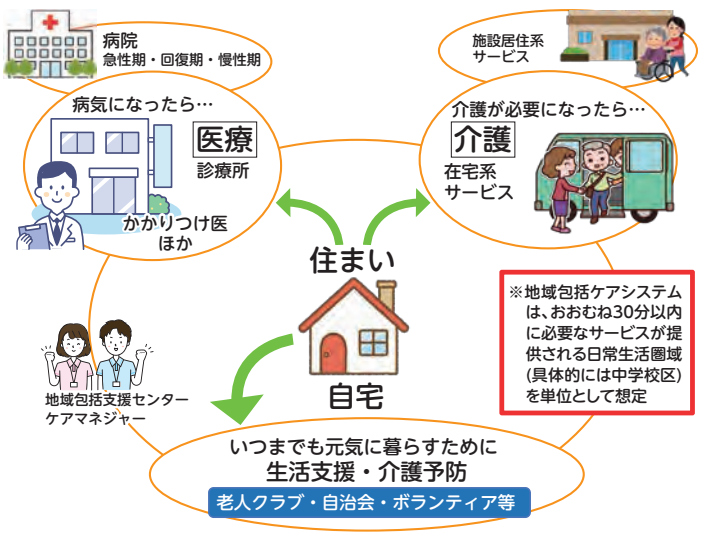
国は、2016年に「我が事・丸ごと地域共生社会実現本部」を立ち上げ、「地域住民を土台とした全ての関係者が、様々な生活課題に対し『我が事』として連携・参加し、既存の年齢・障害等の縦割福祉制度を『丸ごと化（規制緩和）』で見直す地域社会創り」を提示しました。そして、共生社会を推進・実現するための仕組みとして地域包括ケアシステム（図1）を掲げました。

その地域包括ケアシステムを構成する5要素は、「住まい・医療・介護・生活支援・介護予防」です。また、当事者・関係者の役割分担は、4つの助「自助・互助・共助・公助」で構成されその優先順位は左記の順のとおりとされています。

4つの『助』の内容と優先順位

① 自助　自らの力、家族の力で課題（困りごと）を解決すること。
② 互助　近隣の助け合いやボランティア等で解決すること。
③ 共助　介護保険のような社会保険制度による相互扶助で解決すること。
④ 公助　右記で対応困難な場合、生活保護等の自治体サービスで解決すること

地域包括ケアシステムの姿（図1）



AIPとは？
Aging in Place（エイジングインプレイス）
年を重ねても安心して住み慣れたまち（地域）に住み続けること

この優先順位は社会保障制度としての国の公的責任が後退し「介護保険制度スタート前の家族介護」への回帰が心配される内容です。介護保険制度設立時に国が声高に謳った「介護の社会化の理念」はどこに行ったのでしょう？

また、近年の〝介護保険・医療保険の自己負担額引上げ〟や〝サービス内容の縮減方針〟を見ても不安になります。「地域共生社会」という考え方自体は評価されてよいと考えますが、国の財政負担の軽減論ありきの視点はいただけません。私たちは、施策の動向をしっかり見守ると同時に〝生活の改善向上を目的とする生協陣営〟として「まちづくりの行動」をたとえ小さくとも興し継続していきましょう。

いのちや健康を守り「住み慣れたまちで安心して歳を重ねていく」ことができる地域づくり（AIP）の視点を優先した「地域包括ケアシステム構築」が大切です。

ながおか医療生協型　地域包括ケアシステム［概要図］（図2）

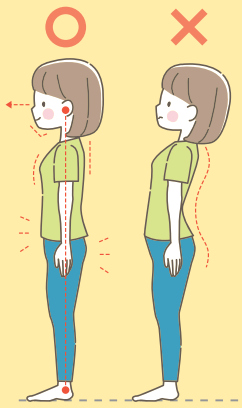
「家」で一人の生活が辛くなったら無理をせず、住み慣れた地域にある色々な種類の施設や居住系サービスに住まいを変えることを選択できる時代になりました。生活協同組合は血縁・地縁・社縁ではなく〝第4の縁〟の一角を成す「互助の関係で組織化された自治的な法人」で組合員のみなさんのお力で運営されています。

〝誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくり〟に向け、「ながおか医療生協型 地域包括ケアシステム（図2）」の深化・充実を一緒に進めましょう。

反り腰になっていませんか？

かんだリハビリキャンバス
理学療法士　藤井陽介

正常な人間の背骨は、運動からの衝撃を和らげるために緩やかなS字状をしていますが、腰の反りが過剰となった状態を反り腰といいます。反り腰の場合は、衝撃を上手く和らげることができないため、腰に過剰に負担がかかりやすく、腰痛の原因にもなります。生活習慣としてヒールや踵の高い靴を履くことが多い方、妊娠や体重の増加によりお腹が前に出た姿勢をキープしている方、運動不足のため腹筋が弱くなっている方、猫背を気にするあまり腰を反りすぎていることも原因となります。男女を比べると、女性のほうが多い傾向です。反り腰の方は、背中の筋肉が硬くなり、お腹の筋肉が弱まり、太ももや股関節の前の筋肉が、硬くなっていることが多いです。



反り腰のセルフチェック

①仰向けで寝た時に手の平が腰の下に簡単に通る。
②壁に背中とお尻と踵をつけて立った時に壁と背中の間にこぶしが通る。

これらに該当する方は反り腰である可能性が高いです。改善するためには、硬くなっている筋肉は、ストレッチで緊張を緩和し、弱くなっている筋肉を筋トレで活性化する必要があり、これから紹介する

①背中のストレッチ
②股関節のストレッチ
③腹筋の運動

が効果的です。

はじめは、毎日行うことにこだわらず継続できる頻度が一番です。週3回程度から始めましょう。体が温まったお風呂あがりや寝る前に行うとよいでしょう。

①背中のストレッチ

●四つ這いになり前方の床に両手をついて体を前に倒し、図のように背中を20秒間伸ばします。

②股関節のストレッチ

●片膝立ちの状態からゆっくりと前の膝を曲げていきましょう。後ろ足の股関節の前面を伸ばします。左右10秒ずつ伸ばします。

③腹筋の運動

●仰向けに寝た状態で膝を立てます。床と腰の隙間の部分に筒状に巻いたバスタオルを入れます。息を吐いた時にバスタオルを押しつぶすように腰の部分を床へ押し当てていきます

今月のすこやかコラム

ゆえあって、突如ベトナム語を勉強することにした。英語やドイツ語、中国語などとほとんど共通点のない言語。日本語では「あいうえお」と5つだけの母音がなんと12音もあることから、文法は簡単だがそれより発音が圧倒的に複雑で難関。挨拶の言葉や単語を暗記できても、それを通じるように話せるか、ましては会話を聞き取れるようになれるのかとてもそうは思われず、絶望的と感じつつ毎日CDやYouTubeで耳から学習をやってきた。するとそれなりに慣れてくるもので単語が聞き取れてくる。もうちょっと若いうちからやってればもっと覚えよかったなあと後悔しつつ、新しい事を知るってやはり楽しいことだと気づかされる。

今回は《星野先生》です

今月はComcomよりレシピ紹介します

時間をかけてつくって楽しむレシピ

今月のレシピ

春のごちそうスープ
ツナバーグ入り丸ごとオニオンのスープ煮

すこしお（塩と上手におつきあい）　40分

栄養評価（1人分）
熱量 262kcal　塩分 1.0g

材　料（2人分）

- ●新玉ねぎ　小さめ2個（1個150g）
- ●ブロッコリー…… 10房
- ●にんじん…… 1/4本（60g）
- ●ツナ（水煮）…… 1缶（80g）
- ●卵…… 1個
- ●パン粉…… 大さじ3
- ●こしょう……少々
- ●コンソメ顆粒…… 3g
- ●水…… 200ml
- ●パセリ……適量

作り方

❶ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
❷玉ねぎの皮をむき、芯を浅めに切り落とす。頭を2cmほど切り落とし、中を直径5cmほどくり抜く。
❸❷でくり抜いた玉ねぎとにんじんをみじん切りにする。
❹ボウルに❸、水気を切ったツナ、卵、パン粉、こしょうを加えてこねる。❷に詰める。
❺鍋にコンソメと水、❹を入れて蓋をして弱火で30分煮込む。器に盛り、パセリを振り、ブロッコリーを添えて完成。

ポイント

★具材が大きいので食べごたえがあり、スープの量を減らすことができるので、減塩効果があります。

掲載号　Comcom　2021年3月号　№643　【管理栄養士・フードコーディネーター】 安藤ゆりえ
【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
ストレッチポールを使って簡単エクササイズ

ご自宅にポールがない方は、なしでもできます!!

①背中・肩を伸ばす

両手をポールの上に乗せて、手を思いきり前に伸ばしていきます。
体の伸び感を感じたら、そのまま10秒キープ。

Point!
息を止めると筋肉が縮まってしまいます。自然な呼吸を心がけましょう。

②脇を伸ばす

ポールを体の横に置きます。ポール側の手を前方に置き、反対の手をポールの上に置きます。ポールは横に転がしていきましょう。

Point!
耳が地面に着く位、体を大きく捻じる事で脇が伸びてきます。

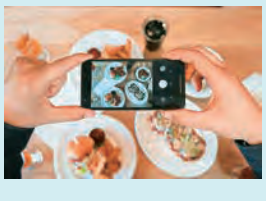
③ヒップリフト

足をポールの上に乗せ、そのままお尻を上げます。

Point!
ポールが動かないように、ポールを真下に踏みつける意識で行いましょう。腿裏に刺激が入ればOK。無理せず行いましょう。

ながおか医療生活協同組合
通所リハビリパレット
☎ 0258-32-3888
営業時間 8:30 ～ 17:00
お申込みはこちら　LINE

各種運動教室開催中!

大好評!食事指導サービス


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
- 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…3/25(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 田中	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(急性外来) ※月曜は8:30～12:00、土曜日は8:30～10:30					
11:00～11:45		1歳未満予防接種・健診				
11:45～12:00		慢性外来・1歳以上予防接種				
13:30～14:00	発達外来		休診	発達外来		休診
14:00～15:00	1歳未満予防接種・健診	コロナ予防接種		1歳未満予防接種・健診	慢性外来・1歳以上予防接種	
					コロナ予防接種	
15:00～17:30	一般外来（急性外来）			一般外来（急性外来）		

お知らせ
- ●診察医　＊吉川(月～土)　＊本間(金) 3/3(午前・午後)3/10(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。 **3/22(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 3/14・28（火） ★四日医師の診療日 3/4・11・18（土） ★赤柴医師の診療日 3/25（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

起立性調節障害（OD）について

あたごこどもクリニック　所長　吉川　秀人

朝なかなか起きられない、午前中は調子が悪いが午後から元気になる、立ちくらみやめまいを起こしやすい、疲れやすい、乗り物酔いをしやすいなどの症状で困っているお子さんは少なくないと思います。そのため学校へ行けなくなったり、友人関係の問題が生じたりして、自分に対して自信が持てなくなることもあります。小学校高学年から中学生の約1割はこのような問題で困っているといわれています。心身ともに変化する思春期に多いのが特徴です。基本的には血圧や心拍を調節する自律神経系の異常によっておきますが、心身症とも深く関係がある疾患です。

しかし、甲状腺機能異常、不整脈、貧血などの身体的な基礎疾患による症状であることもあるので、まずは基礎疾患を除外するために、血液検査や心電図検査を行うことをお勧めします。

症状よりODが疑われる場合には、「(新)起立試験」で、横になっているときと起き上がったときの血圧、心拍数の変化を測定します。これらは専用の自動血圧計で測定しますが、検査する時刻やその日の体調にも影響されるので、1回の検査で判定が難しい場合も多いです。症状や検査結果を総合的にみて、起立性調節障害があるか、ある場合はどのサブタイプであるかで診断します。サブタイプは、「起立直後低血圧」、「体位性頻脈症候群」、「血管迷走神経性失神」、「遷延性起立性低血圧」に分類されます。

治療で大切なのは、日常生活習慣の改善です。適切な食事と運動が治療の基本になります。水分や塩分を十分とらなければ血管内の血圧を維持できません。ごはんを食べなければ、ぼーっとして元気も出ません。運動は重要で、特に下半身の筋力低下は起立時の下半身血液貯留および血圧低下につながります。毎日30分程度でも歩くことにより症状の改善が期待できます。

また夜眠る時間が遅ければ当然朝起きられません。スマホやPCの画面ばかり見て、自然光で物を見る機会が少ないのもよくありません。日中、十分に日光にあたる生活をしなければ、睡眠リズムがうまくつくれません。まずは、早寝、早起き、そして3食ちゃんと食べ、水分も十分にとり、運動して、日中、太陽の光を浴びる生活をしましょう。普通の生活をすることがOD症状の改善につながります。逆に言えば、不自然な生活様式がODの発症に関連しているのだと思います。

このような生活習慣の改善を行った上で改善されなければ、薬物療法の適応になります。薬物療法としては、ミドトリンや漢方薬が使われます。また心理社会的関与がある場合には、心理的な治療も必要になる場合もあります。症状がありご心配な場合にはお気軽にご相談ください。

あたごこどもクリニック　☎36・5810

理事会報告

2022年度第7回理事会
〈開催日時〉
2023年1月11日(水)
午後6時30分～午後7時45分

❖報告事項
①11月の事業・経営状況の報告、12月の概況
②くらしいきいき支援室報告
③委員会報告
④ながおか生協診療所眼底カメラ入替について

❖協議事項
⑤第33回通常総代会の日・会場等について
⑥総代選出定数について
⑦非常勤理事・監事の定年年齢について

2022年度第8回理事会
〈開催日時〉
2023年2月8日(水)
午後6時30分～午後7時25分

❖報告事項
①12月の事業・経営状況の報告、1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　ハンディ型血液ガス測定装置購入について

❖協議事項
⑤所在不明組合員の脱退手続について
⑥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
⑦2023年度総代選挙実施と公告及び役員選挙の実施公告について
⑧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
⑨2023年度第31回通常総代会一次議案の検討について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

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）
スクエアステップ
3月25日(土) 9:30～　要申込

四郎丸支部主催ＤＶＤ鑑賞会
峠 最後のサムライ
司馬遼太郎のベストセラー小説の初映画化。幕末の風雲児と呼ばれた越後長岡藩家老・河井継之助を描いた作品
3月17日(金)13:30～ 要申込 定員20名
出演／役所広司　松たか子　仲代達矢 他

わになーれ
3月6日(月)
10:00～

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●すこやかスマイル
先生方の新年の挨拶を読みました。関先生のアルツハイマーのお話しに驚いたと共に、新しいことを知ることができ、勉強になりました。ところでなんの食べ物がアルツハイマーを誘発するのでしょうか…？　（ゆうちゃん）

●職員の皆様に感謝
老健あらまちで母がお世話になりました。一昨年、母は亡くなりましたがコロナ禍での職員の皆様の温かい心遣いは忘れられません。ありがとうございました。　（町永和子）

●サッカー少年達
雪の片づけが年々重荷になってきていますが、この時期心温まるありがたい事があります。数年前から帝京高校サッカー部の生徒たちが多勢で歩道の除雪に来てくれるようになりました。賑やかに楽しそうに短時間で随分きれいにしてくれます。いつも感謝でいっぱいです。　（おひさま）

●配食弁当、楽しみです
高齢者宅配弁当を利用しています。おかずもバラエティーに富み、やさしい味付けで毎回楽しみにしています。スタッフの皆様ありがとうございます。　（石田豊）

●4月から始めたいこと
実家の大掃除をしたいです。いよいよ親も後期高齢者に仲間入りしました。一緒にできるうちに家を片付けて、両親が住みやすい様にしたいです。（うめこ）

●いつか利用したい、わいが家食堂
お弁当の写真がとても美味しそうでした。いつも仕事が遅くなり、特に金曜日は冷蔵庫の中の物も少なく、子どもたちに満足させてあげられる夕食を作ってあげられないのです。いつか、もう少し早く退勤できるようになったら、利用したいです。　（ダマママ）

●ちょっと脳トレ
・脳トレに初挑戦。３個の数字を組み合わせて電卓で…と思いましたが順番に９個の数字を並べて色々組み合わせた結果、10分程度で解くことができました。おもしろかったです☺　（ヨシさん）
・年令と共に頭や考え方が硬くなってきます。クロスワードと共に脳トレに挑戦します!!　（増田眞理子）

●花が大好き、囲まれて暮らしたい
好きな花を分球、根分け、挿し木…発芽して蕾がつき、開花した時はとっても嬉しい。写真を撮ったり、気に入った器に一輪挿しに。冬はドライフラワーに。香炉をたいて癒されて。クリスマスローズ、雪割草、福寿草…春よ来い。　（なわとび）

●日本代表、感動をありがとう、ブラボー!!
サッカーW杯でドイツ、スペインを破る歴史的快挙を見せてくれた代表戦士たち。サッカー観戦を好きになったのは、10年以上前、アルビレックス新潟戦を見にビックスワンに行ったことが始まりです。ホームだけじゃなく、今年は金沢まで家族旅行を兼ねて行って来ました。その甲斐あってか見事Ｊ２優勝。久しぶりのＪ１での戦いが始まります。今から3月のホーム開幕戦が待ち遠しい。　（あぶらけんしん）

●ウォーキング
春、夏、秋は軽登山。雨天や冬は毎日のように体育館でウォーキングをしています。　（ウォーキングおやじ）

投稿スナップ

神立スキーリゾートで初滑り⛷晴天に恵まれ、楽しんで来ました😄　（鈴木衛）

すこやかスマイル折作業

3月の予定

★四郎丸わいが家
23日(木)　9:30～

★新町わいが家
24日(金)　13:30～

お時間ある方、ご協力くださ～い！

お問合せ先　くらしいきいき支援室
☎ 30-1161

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

・施設に居る友を見舞えば遠き日の旅の思い出果てなく語る　加藤シズ
・大雪の日の苦労さえなつかしむ東京移住八年目の友　田所典子
・さつまいも土を纏（まと）いて届きたり越冬保存にと農家の配慮　大原歌子
・つかの間の日射しを追いてゴロゴロと物干台は部屋から部屋へ　田所典子
・足腰の痛みを知らぬ米寿われ新聞配る暮らしありてか　加藤シズ
・軒下をめくり揚ぐるや季節風「西高東低」いよいよ雪か　大原歌子

（投稿）
・男手にわしわしと髪洗はるるデイサービスと言ふに来たれば　すばる
・年越しの鎮守の森の神守を父と息子はストーブ背負いて　かっちゃん

川柳（投稿）
・春ですよ 雑草伸びた 髪伸びた　小室清琴
・もう一度 生まれ変われば ショーヘイに　ヨシさん
・トラどしうまれは うさぎのかっこうしないでよー　今井正和

住所不明組合員のみなし脱退に関する公示

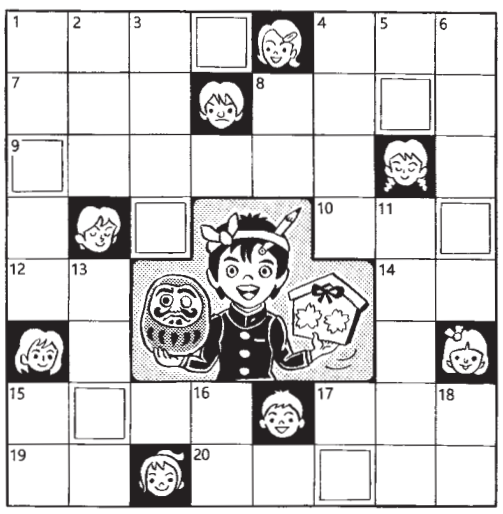
2023年3月1日
ながおか医療生活協同組合
理事長　羽賀正人

ながお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」とさせて頂きます。２０２０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。ご連絡がない方については、２０２３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
２０２３年２月20日～３月22日
・生協診療所掲示板に掲示

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７文字をうまく並べてできる言葉は？

■ヨコのカギ
1 ローマにある世界最小面積の国。……市国
4 物価高騰で……は赤字続き着るものです
7 もとになったのは万葉仮名
8 さまざまな人間感情のこと
9 耳や鼻が専門です
10 厚……、待……、冷……
12 モンブランの材料といえば
14 天女が着ているもの
15 長所です。私の……は積極的に行動すること
17 文殊は……をつかさどる菩薩です
19 それはよい考えです
20 食べ放題のメニュー

■タテのカギ
1 凍結しない程度の温度での保存。……室
2 法律の……に国民は反対
3 商店街の抽選は……なし
4 失敗だと思ったら、結果はよかったよ。……の功名
5 雷鳴の前にピカッ！……場、……目、……屋
6 世界三大瀑布とは、ナイアガラ、イグアス、……の滝
8 赤ちゃんの第一声
11 末広がりを意味する、縁起のよい漢字
13 細部にこだわりすぎ。木を見て……を見ず
15 昔の中国王朝の一つ……は異なるもの味なもの
16
17
18

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 3月8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 55 通でした）

答え「ワタリドリ（渡り鳥）」

カ	ン	コ	■	カ	メ	ム	シ
ワ	■	オ	ー	バ	ー	■	ド
セ	イ	リ			テ	ソ	ウ
ミ	ケ				ル	ー	■
■	メ				リ	ス	ト
サ	ン	タ			ン	■	レ
ツ	■	タ	イ	カ	ク	セ	ン
カ	ザ	ミ	ド	リ	■	イ	チ

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。

2023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・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。

わいが家企画

“摂食・嚥下”食べる機能のお話

講師　生協診療所リハビリテーション　言語聴覚士　永村　正

“食事中よくムセてしまう”“食べ物が飲みこみにくくなった”その症状は食べる･飲みこむ機能（摂食嚥下機能）低下のサインです。いつまでも美味しいものを楽しく食べられるように、食事の形態や姿勢、安全な飲み込みの方法など日常生活で心がけたいことを言語聴覚士がお話しします。

3月15日（水）13時30分～

（会場）四郎丸わいが家　（定員）20 名
参加費無料　要申し込み

★13:00 発で新町わいが家から送迎あり。
参加申込みの際「送迎利用」とお伝えください。先着 5 名まで。

参加申込み　くらしいきいき支援室　☏30-1161

キーボード演奏会

新町わいが家のうたごえ広場でおなじみの小泉さんによる
春の歌の演奏会です♪
演奏曲…うれしいひなまつり、早春賦、春が来た　など

日　時　　３月９日（木）
開　始　　10:00～（1 時間程度）
会　場　　新町わいが家
定　員　　20 名

参加費
無　料

□ 申込開始　　２月27日（月）より
□ 申し込み　　くらしいきいき支援室
30-1161

定員になり次第受付終了となりますので
ご希望の方は早めにお申込み下さい!!

＊コロナ感染予防対策のためマスク着用をお願いいたします。
＊体調不良の方は参加を控えてください。

ひざや腰に負担がかかる歩き方をしていませんか。

正しい歩き方講座

講師：介護予防センター生協ささざき　トレーナー本間将司

正しい歩き方は転倒予防にもつながります。
姿勢、足の運び方、重心の移動など、正しい歩き方を身につけましょう！

4月8日(土) 10時～（1時間程度）

定員　２０名　要申し込み
※申込み受付は３月13日(月)～

会場　新町わいが家　（長岡市泉1-7-20）

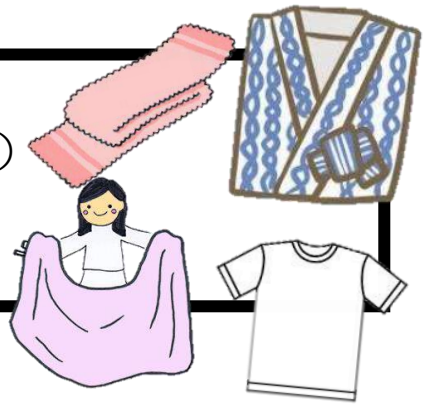
定員になり次第受付終了となります。お早めにお申込み下さい!!

★四郎丸わいが家９：30発で送迎します。
参加申し込みの際、送迎利用とお伝え下さい。各先着７名。
交通手段のない方が優先となります。ご了承下さい。

申し込み　　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

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　お渡し　四郎丸わいが家

３月３日（金）受付は２/17～
４月７日（金）受付は３/24～

新　町　お渡し　新町わいが家

３月27日（月）受付は３/13～
４月24日（月）受付は４/10～

・１食200円・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。
・お渡し時間は、15：30～17：30まで。
　上記時間内、なるべく早めにお越しください。
・申込数を制限させて頂く場合があります。

申込み先　くらしいきいき支援室　TEL　30-1161

だれでも寄れるみんなの茶の間

だんだん

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転換になりますよ(^^)/。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
３月13日(月) 13:30～16:00
３月24日(金) 13:30～16:00

新町わいが家
３月　８日(水)　13:30～16:00
３月28日(火) 13:30～16:00

お問い合わせ　くらしいきいき支援室　TEL30-1161