

すこやがスマイル

2023
5
238号

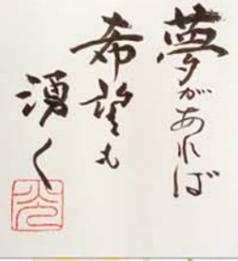
■組合員数 10,665名 ■出資金 3億7,946万円 2023年3月末現在

【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 村山光映さん作品



生活相談員



特養はるかでは、生活相談員3名と介護支援専門員1名で申し込み相談、入所・退所の手続き、日々の生活相談などに対応をしています。

施設入所にあたっては、大きな不安を抱える方も多くおられます。はるかで安心して過ごしていただけるよう、入所者様・ご家族様のお話を

うかがいながら、それぞれの専門職と協力し合いながら毎日の生活支援を行っています。

入所の相談や施設について知りたい方は、いつでもお声かけください!

看護師

1階中央に医務室があり、看護師が7時～19時の間は常駐(夜間はオンコール体制)し、入所者様の日常的な体調管理や急に体調を崩された時の対応を担い、介護スタッフや医師との連携による適切な看護ケアに努めています。

当施設の強みは、生協かんだ診療所 星野医師、ながおか生協診療所 羽賀医師による定期的な訪問診療や必要時の臨時往診が可能となっている点です。

「特別介護老人ホーム」は終の棲家とも言われ、最期の時を迎える生活の場でもあります。入所者様やご家族様の思いに寄り添い、苦痛なく穏やかに過ごせるような看取りケアを心がけ、年間約20～30名の方が特養はるかで最期を迎えられています。終末期においてはご家族様とのつながりを大切に、コロナ禍であっても感染対策に十分配慮しながら面会や付き添いが可能な体制をとっています。



羽賀先生 訪問診療の様子

星野先生、羽賀先生による訪問診療が木曜、金曜日に行われています。

管理栄養士

私たち管理栄養士は毎日の食事の様子や食事量、体重、検査データ等を確認し、一人ひとりに見合った栄養管理を行っています。食事の時間には、実際の食事状況を確認するためフロアに行きます。課題が発見された場合には、多職種で意見交換を行い、適切な食事の支援方法を検討し日々のケアに導入しています。また、生活の場である特養はただ介護を受けるだけでなく、穏やかに心地よく過ごしていただくための支援の場でもあります。

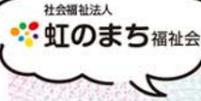
お正月や節分、七夕などの行事食の提供や、旬の食材を使い季節感のある食事を提供することで、施設にいらながらも四季を感じていただけるような献立を心がけています。今後も生きる活力となる食事を、安心・安全に提供できるよう努力して参ります。



お正月メニュー



小倉 野中 平田



特別養護老人ホーム はるか

こんにちは。特別養護老人ホーム施設長の遠藤豊です。特養はるかがどんなところかをご紹介します!!

特養はるかは、「ご自宅に近い居住環境で、在宅でのくらしに近い日常生活を実現すること」と言われる「ユニット型」施設です。具体的な特徴は、1ユニットに10人前後の入所者様と固定の職員でケアを行うため、「馴染みの関係が築きやすい」「一人ひとりの生活リズムを大切にしたい個別サービスの提供ができる」です。当施設は、この特徴を活かした10ユニットに、計96名のみなさんが生活しておられます。

ユニット名の由来 ご自分の家をイメージしてもらえよう、○丁目○番地と名付けています。みなさんに「わたしの家は、はるかの○丁目○番地だよ」と思っただけいたら嬉しいです。

はるか フロアガイド



施設長 遠藤豊

特養はるかの一日

それぞれの時間は目安です。一人ひとりの生活リズムに合わせて過ごしていただきます。

- 6:00 起床 **バイタルチェック**
- 7:30 朝食
- 10:00 お茶飲み **入浴** **体操・個別リハビリ**
- 12:00 昼食午睡
- 14:00 レクリエーション活動 **2ユニット毎で行います**
- 15:00 おやつ **入浴** **個別リハビリ**
- 17:30 夕食
- 20:00 就寝 **2時間毎に巡回**

理学療法士

特養はるかでは、その人らしい生活を送れるよう多職種で連携し、日々の生活の中にリハビリの要素を取り入れています。具体的には、機能訓練や日常生活に必要な動作訓練といった個別リハビリ、集団体操や歌唱などの集団リハビリを行っています。また、職員への介助方法の伝達・学習会や介護ロボット研修、入所者様の状況・状態に合わせた福祉用具・機器の選定なども行っています。



入所者様・ご家族様の意向を尊重し、歩まれてきた人生も踏まえうえでリハビリ計画を作成し、その人らしい「笑顔で過ごせる生活」を送れるようお手伝いさせていただきます。

ある日の特養はるかの様子

長岡花火をみんなで鑑賞しました。やっぱり花火はいいです!



特養はるか ある日の様子

特養はるかではご利用者様とフロアスタッフが共に楽しみ、季節を感じていただけるように様々なレクリエーション活動を行いながら、生活の質の向上に努めています。

3F 7・8丁目

栄養士さん、美味しいご飯ありがとうございます

2F 1・2丁目

今年も元気に過ごせますように...

3F 5・6丁目

たこ焼きとビールは最高!

オニが...

2F 3・4丁目

スライカ割りのあどはフルーツポンチに!

風船バレー白熱中!!

1F 9・10丁目

お天気の日にはテラスでお茶会

ハンドマッサージは気持ちいいね~

◇面会について◇
 コロナ禍の3月末時点では、予約制でアクリル板越しの面会で、大変不便をおかけしております。ご家族と直接顔を見て会話をすることで家族とのつながりを大切にしたいと考えております。
 面会方法は、感染症の流行状況により制限の強化や緩和を繰り返すこともあります。

何にしようかな~

喫茶 はるか
 コロナ禍でも外出気分を味わっていただくために、1階にある地域交流室で開催しました。

今月のすこやかコラム

今年の「お花見」はどのような様子になつていくのでしょうか? ・ ・ ・ というのは、この原稿を書いているのは、「5月8日から新型コロナウイルス感染症の分類が5類に変わる」と示され国が具体的な対応を検討中の時期です。世の中が大きく変わつても春になると桜をはじめたくさんの花々が咲き始めます。コロナ期間で新たにウオーキング・ガーデン・登山の楽しみを見つけたので今年も花を愛でつつ楽しみたいと思います。

今回は「佐藤常務」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**

レタスに肉のうまみがしみ込みます **レタスぎょうざ**

25分 栄養評価(1人分) 熱量 327kcal 塩分 0.8g

材料 (2人分:10個分)
 ●レタス(包む用)・・・大きめの葉5枚
 ●レタス(タネ用)・・・約1/3玉 (100g)
 ●白ねぎ・・・約5cm (30g)
 ●豚ひき肉・・・200g
 ●塩・・・ひとつまみ
 (A) しょうが(みじん切り)・・・小さじ1/2
 にんにく(みじん切り)・・・小さじ1/2
 酒・・・小さじ2
 片栗粉・・・大さじ1と1/2

作り方
 ①包む用のレタスは縦半分に切り、600Wの電子レンジで1分加熱する。
 ※レタスががたく包みにくい場合は、加熱時間を増やす。
 ②タネに入れるレタスと白ねぎはみじん切りにする。
 ③豚ひき肉と塩を合わせて粘りが出るまで混ぜ、②と(A)を加えてさらに混ぜる。
 ④③を10等分に丸め、レタスで包む。
 ⑤フライパンに④をのせ、水50ml(分量外)を加えて、弱めの中火で10分ほど蒸し焼きにする。途中で水がなくなってきたら大さじ1ずつ水を足す。
 ⑥つけダレをつけていただく。お好みで練りからしを添えて。

ポイント
 ★レタスをタネにも皮にも使った、レタスがたたく食べられるメニューです。
 ★酢が多めの酢じょうゆで、さっぱりいただきます。

つけダレ
 ●酢・・・大さじ1
 ●しょうゆ・・・大さじ1/2
 ●練りからし・・・お好みで

掲載号 Comcom 2022年5月号 Na657 【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】スタジオブルミエ 高倉弘幸

フレイル予防運動 姿勢改善エクササイズ

円背(えんばい)とは ※
 円背とは脊柱が前に倒れた状態。多くの場合、猫背が進行することで円背になります。

年齢による背中の曲がりの原因は、骨の影響など様々ありますが、筋力低下による背中の曲がりは姿勢に気をつけたり運動したりすることによって予防・改善を図ることができます。きれいな立ち姿は人を若々しく見せます。日頃から意識して姿勢を正すことで円背※を防ぎましょう。

骨盤を起こす運動

- ①椅子に浅く腰掛けます。
- ②骨盤を後ろに倒し、背中全体を丸めます。
- ③骨盤を前に起こし、良い姿勢に戻します。そのまま5秒保持します。

①~③を繰り返します。

肩甲骨周辺の運動

- ①腕を肩の高さで前に出し、軽く肘を曲げます。
- ②肘を下げないように気をつけながら、後ろに引きます。

※肘を後ろに突き出すように行います。
 ※腰を反らさないよう、下腹に力を入れて行いましょう。
 ①、②を繰り返します。

お困りのときは 地域サービス連携室

なごか医療生活協同組合と虹のまち福祉会の施設利用についての総合お問合せ窓口として「地域サービス連携室」の運営が始まりました。「施設を利用したいが、どこに、どのように問い合わせたらよいのかわからない」「利用料がどれくらいかかるのか知りたい」など、いつでもお気軽にお問い合わせください。

まちの福祉相談室 長岡市笹崎2-1-15
 ほっとなごか TEL. 0258-39-7033
 (笹崎わいが家内) 担当者: 平原 壮一

右記QRコードからLINEでの対応可

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、姿勢改善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。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

医療・福祉のページ

コレステロールが高いと言われたら～女性の場合～

生協かんだ診療所 所長 星野 智



動脈硬化が原因としておこる病気のうち心筋梗塞は突然死など命に関わる怖い疾患ですが、全年齢層において女性よりも男性が2〜5倍高く発症しています。女性は比較的動脈硬化になりにくく、男性よりも10歳ほど遅れて増えてくるとも言われています。いっぽう動脈硬化の原因として重要なコレステロール値は、健診においては男女とも同基準で異常としています。これについて対応の仕方を女性と男性とでちょっと違って考えるべきです。

男性は成人をすぎれば若くても心筋梗塞になることがあります。なので悪玉LDLコレステロールが高ければ下げるように生活習慣や薬治療が必要です。しかし女性は閉経前にはまず心筋梗塞は起こりません。女性ホルモンのエストロゲンがLDLを減らし善玉HDLコレステロールを増やすため動脈硬化をおさえているのです。しかし閉経を迎えるとエストロゲンが減少しLDLが増えてきて動脈硬化が進行します。当面はHDLも高めなので動脈硬化は男性よりは抑制されますが、ある程度LDLが高くなったら治療すべきとされます。

女性で健診にて脂質異常を指摘されたら、これまで動脈硬化の病気がないならば診療所では血管エコーなどで動脈硬化の有無を確認します。それも異常がなく、ただLDLだけが低い女性は、以上のような理由ですぐに薬を飲むとか極端な食事制限をしてLDLを下げることにこだわることはありません。むしろ動脈硬化を進める他の危険因子、つまり血圧高め、血糖高値、中性脂肪高値、体重過多などあればこれらを治療ないし改善することの方が重要です。バランス良い食生活と適度な運動と、とくに女性では禁煙が第一です。



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

■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
8:45~11:30	11:15~1歳以上予防接種		急性外来 専門外来 田中(午前)	11:15~1歳以上予防接種		8:30~ 10:45~慢性外来
11:30~12:00	慢性外来					
13:45~14:30	14:00~1歳未満予防接種 栄養相談(第2・4)		1歳未満予防接種 栄養相談		1歳未満予防接種 栄養相談	
14:30~15:45	15:30~慢性外来		1歳以上予防接種		慢性外来	
15:45~	慢性外来					
16:00~17:30	急性外来					

●診察医 *井笠(月~土) *田中(月)午前、(水)午前(専門外来)
*内山医師の診療は不定期の為、電話で確認ください。

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

■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 茂木	羽賀 勝山	羽賀 茂木 ★勝山	羽賀 片山 茂木	勝山 茂木 岡田	★羽賀 (~11時迄) ★勝山 ★片山 ★茂木	★火曜日午後の診療 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 ★水曜日午前の診療 勝山...第3週
訪問診療							★水曜日午後の診療 羽賀...第1週 勝山...第3週 茂木...第2・4・5週 関...第2・4週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 茂木	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山	★羽賀 ★勝山 ★茂木 ★関	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木	休診	★土曜日の診療 羽賀...第1・2・3・4週(11時迄) 勝山...第4・5週 片山...第1・3・5週 茂木...第2・4週

■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			慢性外来・ 1歳以上予防接種		
11:45~12:00	慢性外来					
13:30~14:00	発達外来			発達外来		
14:00~15:00	1歳未満予防 接種・健診	慢性外来・ 1歳以上予防接種	休診	1歳未満予防 接種・健診	慢性外来・ 1歳以上予防接種	休診 (5/20のみ 午後診療 あり)
15:00~17:30	コロナ予防接種		コロナ予防接種			
	一般外来(急性外来)			一般外来(急性外来)		

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 5/12(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 茂木	星野 片山 ★八幡	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 羽賀...第4週(16時迄) 茂木...第1・3・4・5週 青木...第2週 ★水曜日午前の診療 八幡...第1・3・5週
訪問診療							★水曜日午後の診療 片山...第1・4週 羽賀...第2・3・5週 八幡...第1・3・5週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 (~16時迄) ★茂木 ★青木	★片山 ★羽賀 ★八幡	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診療 岡島...5/20(土)

■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 後藤	後藤 ★市川	休診 ※注	源川 後藤	★四日 後藤	8:30 ★源川 四日 後藤 ★赤柴	※水曜日は休診。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★源川医師の土曜診療日 5/6・13・20 ★市川医師の診療日 5/9・23(火) ★四日医師の診療日 5/12・19・26(金) ★赤柴医師の診療日 5/27(土)
13:30~18:00	源川 後藤	後藤 ★市川	休診 ※注	源川 後藤	★四日 後藤	13:00 ★源川 四日 後藤 ★赤柴	

理事会報告

〈開催日時〉 2023年4月13日(水)
午後6時30分~午後7時30分
〈場所〉 ながおか医療生活協同組合 2F会議室

報告事項

- 2月の事業・経営状況の報告、3月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- 法人車両保険更新について
- 介護事業所でのLIFE(科学的介護情報システム)実施に向けての設備投資について

協議事項

- 期末賞与支給について
- 冬季賞与分短期借入金一部返済について
- 役員選任規約改定について
- 2023年度第33回通常総代会最終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

お天気家族
あらい太良日



◆マスクの着用について、医療介護事業を行っている法人ですので、今までどおり全ての活動においてマスクの着用を引き続きお願いします。

下記企画等のお問い合わせ、参加申し込みは くらいいきき支援室 (☎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	大河への道	地域の茶の間 ながおかわになーれ
脳活 簡単体操 5月27日(土) 9:30~ 要申込	千葉県市役所職員が観光振興策を提案し郷土の偉人「伊能忠敬」の大河ドラマの制作を始めるが、かつて日本地図を完成させていたのは…	5月19日(金) 13:30~ 出演/中井貴一 松山ケンイチ 北川景子 他	5月1日(月) 10:00~

投稿 スナップ

傷だらけの息子くん
顔中、引っ掻いちゃうそんな時期あるあるーと、大変さを感じながらも…しあわせのひとつとき (いちご大福)

読者の声・組合員の作品 ※敬称略

●機能性ディスプレイ
親族で患っている人に記事を紹介したら喜ばれました。色々な身近な症例を取り上げていただけると幸いです。(ソーニヤン)

●孫の成長
1才5カ月の孫が毎月3回、お風呂に入りに来ます。先月頃から歩くようになり、動きが活発になりました。この前まではハイハイしていたのがもう成長が早い。私も年をとったなと思う今日この頃です。(コンターボ)

●舌下免疫療法
つらい花粉症の季節。去年始めようと思った舌下免疫療法は迷ったあげく、結局始めず…今年こそ始めたい!と思っています。(岩塩)

●DIYケアスタッフに感謝
サービスを週1回、5年利用しています。主人は何もせず家で療養していたら、今頃は完全に「寝たきり」になっていたはず。自分の足で歩ける有難さを実感しております。(二人三脚)

●私の趣味
ポイント集めのポイ活
アプリやスタンプカードなどいろんなものを駆使してポイントを集めています。少しずつ貯まるポイントを見て嬉しくなりま。たくさん貯まったら一気に使いたいです。(わたなべさん)

●土いじりの楽しみ
種まきからのガーデニング。今年も雪解けが早かったので昨年秋に種を蒔いた冬越苗の植付け真っ最中です。色とりどりの花が咲くのを楽しみにしています。(ランコ)

●当たらと嬉しい懸賞!
いろいろな懸賞に応募しています。いつか温泉旅行などが当たるといいなあ。(まるこ)

●子どもの日のイベント
姉妹なので家で柏餅を食べ、糸魚川の弁天岩にかかる鯉のぼりを見にドライブをしていました。お雛様も豪華で好きだけど、男の子の兜飾りにも憧れます。(しー)

●動物園デビュー
3年前、2時間で動物園到着予定が実際には4時間かかりました。ナビは高速を示していたのですが、何を勘違いしたのか下道ルートと信じ込んでこのような結果に。娘もまだかまだかと最後には駄々をこね…到着すると喜びに代わり目一杯楽しんで(わかば)

●我が家のSDGsの取り組み
SDGsという言葉が流行る前は、中古品に少し抵抗がありましたが、いざ使ってみると思っていたほど気になりませんでした。地球にもお財布にも優しいこの活動をこれからも続けて行きたいと思えます。(むしぼん)

●オール電化住宅での対策
今年の冬の電気代の異常な高さ。我が家の蓄熱暖房機を最低の蓄熱量に設定。その分エアコンに頑張ってもらい、サッシにクッション材を貼るなど工夫しました。在宅勤務時間はとにかく着込みました。だいぶ節約しましたが、払う電気代は昨年以上という限界!(あぶらけんしん)

川柳 (投稿)

雪とけて春日の中をご住職
雅楽に送られ極楽浄土へ かつちゃん

七き夫に書く歌はみな返歌なし
それでも返歌待つわれのみで 高津百合子

杖付いて三本足で散歩する
見慣ればマスク顔でも悪くない ヨシさん

スマイル短歌 (班会)

ひな飾りやさしき顔にいやされて
米寿に近き我もほほえむ 加藤シズ

風に乗る花粉は黄色の霧となり
峠越えする道を覆いぬ 田所典子

雪消えを待ちてフキノトウ採りに行く
夫の笑顔の今は遺影に 大原歌子

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 作品大募集!

首藤隆司選

LINE くらいいきき支援室公式 アカウント

友だち募集中

@235ebmwu

わいが家から
いろいろな情報を
LINEでお届け!

QRコード

お友達登録は
コチラから

すこやかスマイル 折作業

5月の予定

★四郎丸わいが家
22日(月) 9:30~

★新町わいが家
23日(火) 13:30~

お時間ある方、ご協力ください!

お問合せ先 くらいいきき支援室 ☎30-1161

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 5月10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39通でした)

答え「スポーツクラブ」

タ	ン	ポ	ポ	ク	ラ	ゲ
イ	カ	ブ	ト	マ	ク	ラ
キ	リ	ク	ク	キ	リ	ク
ア	ラ	ーム	シ	オ	ヒ	ガ
イ	ポ	シ	オ	ヒ	ガ	リ
コ	ウ	シ	ヤ	ク	ス	ス

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
ながおか医療生協
くらいいきき支援室 まで

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

■ぬいカギ

お肉に……をかけたいたらベツパーを取って「ポケモン……だぜ!」

……話……動……難

テングタケやワライタケは代表的な……

4月から……に乗る時はヘルメット着用が努力義務にフルートは……楽器です

群馬県の有名な温泉地「草津」と書きませんが、魚類ではありません

アラビア、漢、ローマなどそれぞれの家に付いてます生活に必要なインフラ設備モーターがエジプトを脱出して渡った……半島

21 20 18 16 13 11 9 6 5 4 3 2 1

■タテのカギ

固く辞退いたします

ヒーローとかヒロインです

香川県の別称は……県

誤用すると命に関わる薬牛にあつて馬にないもの

GRAMやハワイは……の島

やきとりには欠かせません

相手の勢いをうまくもらして倒す相撲の決まり手

歌手・松尾和子の名曲

対人……禁止のオタワ条約

日本有数の繁華街といえは

蝦夷……津軽……、薩摩……などがあります

……日……涙……着

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?

2023年
5月

わいが家通信

わいが家企画・組合員活動について

マスクの着用について、医療介護事業を行っている法人ですので、今までどおり全ての活動においてマスクの着用を引き続きお願いします。

企画・イベント時の写真撮影と画像の使用について

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

管理栄養士による栄養講座

「最近やせてきた」「食べる量が減った」「骨粗しょう症が心配」こんな不安を抱えていませんか。日々の食事には、心と体を健康に保つためのメリットがたくさん隠れています。元気な毎日を過ごすために、大切な体を守る“栄養の秘訣”を学びましょう。要申し込み。お早めにお申し込みください。

上手に食べて
フレイル予防



新町わいが家

5月24日（水）午後13：30～

【テーマ】あなたの骨は元気？
丈夫な骨を作る食事

講師 特別養護老人ホームはるか 管理栄養士 平田

四郎丸わいが家

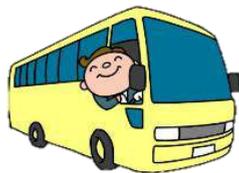
5月25日（木）午前10：00～

【テーマ】健康を維持するための食事
～健康食品との上手なつき合い方～

講師 特別養護老人ホームはるか 管理栄養士 野中

【問い合わせ・申込先】 くらいいきいき支援室 ☎30-1161

③バスハイク再開です！ くらいいき支援室☎30-1161



バラ園が美しい大地主の建築と庭園

聖籠町 二宮邸



■日 時 6月1日(木)

【出発】四郎丸わいが家 8:30⇒新町わいが家 8:45

■募集人数 43名様(最少催行人員 35名様)

■旅行代金 ~~8,750円~~→全国旅行支援 20%割引適用で **7,000円**

(当日の朝徴収します。おつりのないようご注意ください。)

参加条件 ながおか医療生協組合員(本人加入)

当日までの加入で参加可能。(出資金 1口 5,000円)

コロナワクチンを2回以上接種していること。

■申込期間 5月10日(水) 9時 ~ 5月19日(金)正午 まで

※先着順ではありません。

※申込者多数の場合、参加回数が少ない方が優先となります。

注意事項 ※お申し込み時に、参加者(グループの場合は全員分)の氏名、住所、電話番号、集合場所をお聞きします。

※参加の可否は5月24日(水)までにお電話でご連絡します。(グループ参加は代表者にのみ連絡。)

※全国旅行支援対象。旅行代金の20%割引と地域クーポン券2,000円が付与(当日配布)。

適用条件はワクチン2回以上の接種済証(コピーまたは画像)と本人確認書類(免許証、マイナンバーカード等)の提示が必要です。当日確認しますので忘れずにお持ちください

日程表 6月1日(木) ●昼食 / 北方文化博物館



●バスハイク参加の方へ●

- ・当日の朝は、わいが家内で受付をしてからバスにご乗車ください。※時間厳守をお願いいたします。
- ・できるだけ徒歩、自転車、バス等でお越しください。

～お車で来られる方～

四郎丸乗車…市民体育館の駐車場(裏側)をご利用ください。

新町乗車…新町わいが家駐車場をご利用ください。台数に限りがありますので、自家用車の相乗りやご家族からの送迎等、ご協力をお願いいたします。

- ・交通事情などにより、時間が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

～感染対策について～

- ・基本的な感染対策、車内、屋内ではマスク着用、飲食は「黙食」をお願いいたします。
- ・随時、車内の換気をします。個々に合わせた空調調節は難しいため羽織れるものをお持ちください。
- ・当日発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、その他体調のすぐれない方は参加をお控え下さい。

旅行企画・実施 株式会社新潟トラベル 観光庁長官登録旅行業第207号

お申込み先・お問い合わせ 株式会社新潟トラベル 長岡営業所
〒940-0051 長岡市西神田町2-3 電話 0258-35-5451 FAX:0258-35-5453

総合旅行業務取扱管理者:山田雅昭
担当者:渡辺昭仁

・交通機関等の事情により日程が変更になる場合があります、予めご了承ください。

・運行予定バス会社:ひまわり観光(バスガイドは乗車いたしません)

・食事:昼1回 添乗員:同行いたしません

・取消料/お申し込み後、お客様のご都合により取消になる場合、旅行開始日の前日から起算して前日まで無料。当日不参加 2,000円

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申し込みください。

協力:ながおか医療生活協同組合

◆お仕事紹介（サポーター）

配達、送迎は法人車両で行います。（すべてAT車）

宅配弁当の配達

配食サポーター

急募！

稼働 月～土 *日祝休み 週1～3回

高齢者専門宅配弁当をお届けするお仕事です。安否確認も兼ねて手渡しが基本です。高齢者世帯の在宅生活に安心を届けるやりがいのあるお仕事です。

勤務地 前田地域・かんだ地域

勤務時間 午前 10:30～12:00

午後 3:30～5:00

●配達は法人車両。※全車ATです

ご利用者送迎

運転サポーター

募集中！

介護施設、リハビリご利用者の送迎を行います。午前午後の短時間と、半日程度の勤務があります。問合せ先 総務・人事担当 ☎38-0813（大崎）

巡回便

運転サポーター

稼働 月～金 *土日祝休 週1～3回

運行予定表に沿って、医療生協の各事業所を巡回し、事業所間文書の収集、配達を行うお仕事です。事業所のご利用者が通院等のため乗車することもあります。

勤務地 前田地域

勤務時間 午前 9:00～11:30

午後 1:50～3:50



宿直サポーター

募集中！

勤務地 ゆーこーぼ鈴長岡市前田 3-1-16

曜日 週1回曜日固定（曜日相談可）

時間 夕方 5:30～翌朝 8:00 まで

※身体介護はありません。

問合せ先 生協本部 ☎38-0813（樋口）

折込みチラシの印刷、折り作業

機関紙すこやかスマイルの発行前準備のお仕事です。印刷機と紙折り機を使用します。

勤務地 前田地域

勤務日 月の中旬あたり連続した2日間
9:00～16:00（昼休憩1時間）



機関紙配達

募集中！

機関紙の配布をして下さる方に、袋詰めした機関紙を届けるお仕事です。

作業頻度 月1回 半日～1日

◆有償ボランティア

移動等含め、自家用車での活動となります。

相互支援サービスちょっとたのむ手

日中お一人の高齢者や高齢者世帯の”ちょっとした困りごと”をお手伝いするサービスです。

支援者として自分の「できること」を活かしてみませんか。

・活動手当 60分 ¥800 ・待機の必要はありません。



◆ボランティア（無償）

すこやかスマイル作業

・チラシの折込み、配布部数ごとの振分け、袋詰め

・郵送用機関紙発送準備（本誌折り、宛名バル貼り、帯封巻き）

作業日はわいが家通信に記載。四郎丸と新町わいが家で毎月各1回行います。

<作業時間> 四郎丸 9:30～12:00 新町 13:30～15:00



調理ボランティア

四郎丸と新町わいが家で毎月各1回実施するわいが家食堂(地域食堂)の調理ボランティアです。

四郎丸わいが家 毎月第1金 12:30～

新町わいが家 毎月第4月 12:30～



お仕事&ボランティアの紹介

ながおか医療生協では 60 代から 70 代の多くの「サポーター」と「ボランティア」が活躍しています。
生協の事業は、サポーターさんとボランティアさんにとっても支えられています。

お弁当配達

サポ



利用者送迎

サポ



機関紙配達

サポ



有償
ボラ

まかせ手さん



地域食堂調理

ボラ



機関紙
折込み作業

【お問い合わせ】

ながおか医療生活協同組合くらしいきいき支援室

☎30-1161



【よくある質問】

Q 毎日出勤するのですか？

A 配属先によって出勤の頻度は異なりますが、複数のサポーターさんが交代で勤務する「シフト制」です。事前にお伝えいただければ、お休み希望も調整可能です。

Q 自家用車持込ですか？

A サポーター業務(弁当配達、利用者送迎)で使用する車は法人車両です(すべてAT)。ボランティア活動(有償含む)は自家用車での活動となります。

Q 何歳くらいの方が活躍してますか、また何歳まで働けますか？

A 60代、70代のシニア世代の方は多く活躍されています。
人を乗せる仕事は70歳まで、配達や印刷業務などは75歳までとなっています。

その他詳細は、お問い合わせください。

お知らせ 組合員活動への今後の対応について

専務理事 樋口 歩

政府は新型コロナウイルス感染症法上の位置づけを5月8日から季節性インフルエンザと同じ「5類」へ引き下げることにしました。また、マスクの着用については3月13日以降、屋内・屋外を問わず個人の判断が基本となっています。

しかし、医療機関や介護施設等では新型コロナウイルス感染症の感染再拡大を防ぐため、引き続きのマスクの着用が推奨されています。ながおか医療生協グループ全体としても、引き続き以前と変わらず感染防止に努めて参ります。

組合員活動については、わいが家の利用定員の上限など、徐々に制限を緩和したいと考えておりますが、支部活動や班会、企画参加においては現行通りマスク着用での活動をお願いします。今後の対応についての詳細はくらしいきいき支援室(30-1161)へお問い合わせ下さい。



◆ 健康づくり委員会からのお知らせ ◆

テレビよりためになる！健康のための知恵がここにある！

『健康づくりセミナー』

6月開催予定！！

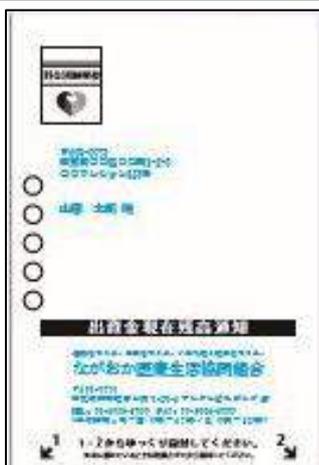
健康づくりについて学ぶ3回の講座

ご自身で健康づくりについて学び『地域まるごと健康づくり』をしてみませんか？お互い支え合いながら健康寿命をのばしましょう！！

- 内容は
- ①8つの生活習慣と2つの健康指標
 - ②フレイルについての講義と骨密度測定
 - ③歯科衛生士による講座



日時など詳細は次月わいが家通信でお知らせします。
お問い合わせ くらしいきいき支援室 ☎30-1161



出資金現在高のご確認

組合員のみなさまからお預かりしている出資金の残高通知を郵送にてお届けします。通知がお手元に届きましたら残高をご確認下さい。ご家族ですでに亡くなられた方、転居された方がおられましたらご連絡下さい。

- 発送は5月中旬頃の予定です。
 - 2012年9月より、出資証券は発行されなくなっています。
- お問い合わせ くらしいきいき支援室 ☎30-1161