

～ながおか医療生活協強化月間です～

★知人・ご家族の新規加入・増資にご協力お願い致します！今月号に振込用紙を折り込んでいます。

成年後見制度と社会福祉士

地域サービス連携室 室長 平原 壮一

成年後見制度って？

聞きなれない制度ですが、とても簡単に紹介すると、自分でも様々な判断ができなくなったとき（認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力が不十分な場合など）に、その方に代わって資産の管理や様々な手続きをしてくれる人を裁判所から選んでもらい、支援を受けることが出来る制度です。

成年後見制度は、大きく分けると、法定後見制度と任意後見制度の2つがあります。【図1】

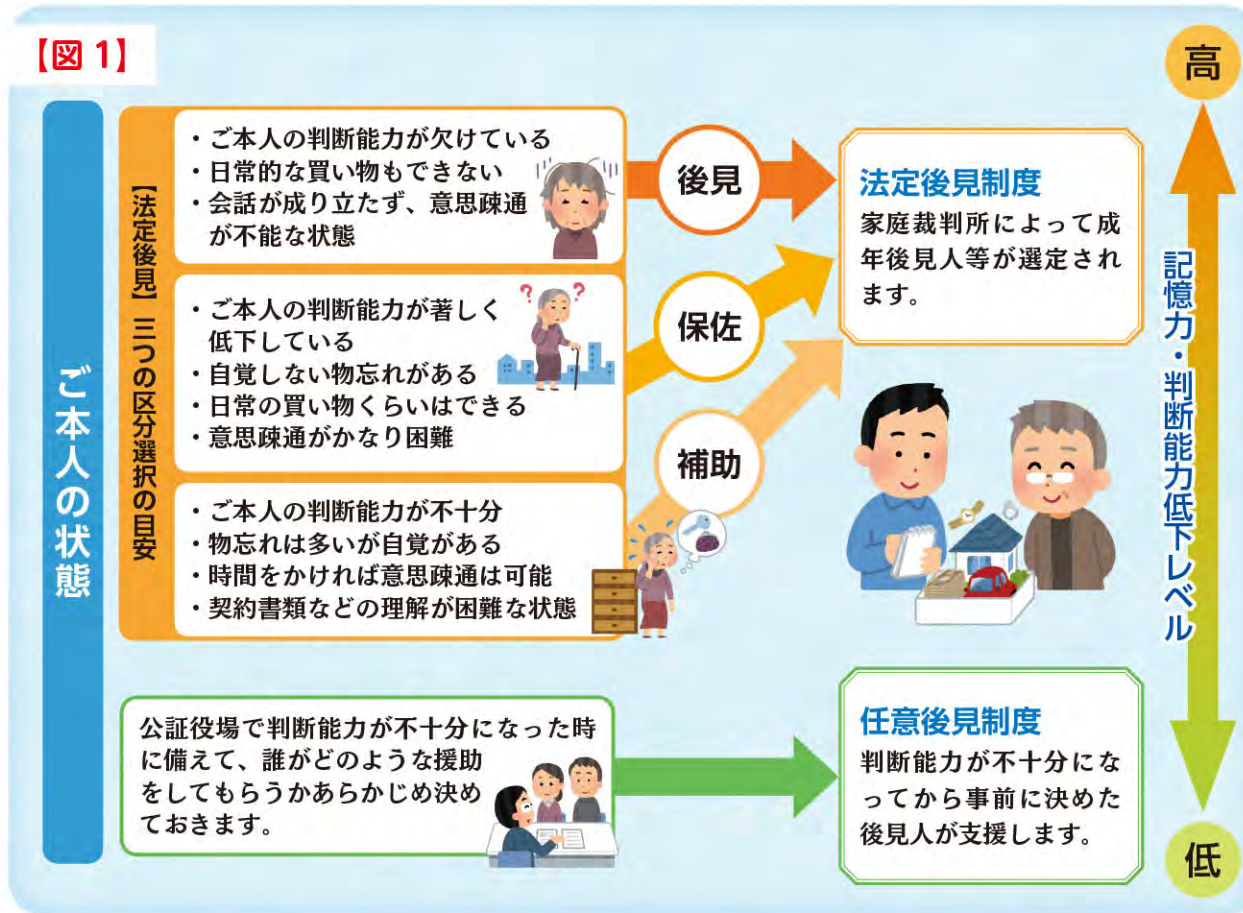
法定後見制度とは・・・判断能力が衰えた後に家庭裁判所で後見人・保佐人・補助人のいずれか（以降は後見人と表記します。）を選任してもらい、財産管理や身上監護をする制度です。

任意後見制度とは・・・判断能力が衰える前に、本人が適当と思う人を選任して、判断能力が低下した場合に、その人に財産の管理や身上監護をしてもらう制度です。

制度の目的 財産管理と身上監護

制度の目的として「財産管理」と「身上監護」の2つがあります。財産管理は、認知症や知的・精神的な課題で適切な判断や手続きをすることが困難な人たちの支援を行うことです。例えば、収入以上にお金を使ってしまう生活が破綻している方については、適切な支出となるように支援を行います。また、預

【図1】



金の払い戻し自体が困難になっている方については本人に代わって後見人等が銀行と取引を行うといった支援も可能となりますし、時には、遺産の相続手続きなどを行う事もあります。

もう一つの身上監護は、生活を送る上で支援が必要となる事について、介護・福祉サービス等の要請や契約を行い、日常生活に支障が生じないようにします。

利用するにはどうするのか？

長岡市では、窓口として「長岡市成年後見センター」があります。家庭裁判所に申し立てる手続きを経て成年後見制度を利用します。裁判所が後見人を必ず。また、体の具合が悪い場合については、入院の手続きを行い治療してもらえように手続きを行います。このように、自分で自分の事について、適切に判断や手続き行えないことを代わって行うのが後見人の役割です。【図2】

【図3】



【図2】

成年後見人の主な役割

身上監護

事務手続き

- ・病院での手続きや支払
- ・医療や福祉サービスに関する手続き
- ・住居の手続きや契約・支払
- ・生活状況の定期的な確認

財産管理

お金の管理

- ・預貯金や現金の入出金管理
- ・不動産や車など資産の管理・処分
- ・税金の申告・納税
- ・年金などの申請や受取
- ・遺産分割

【相談先窓口】

長岡市成年後見センター
TEL 86-4715
開館時間
平日8時半から17時15分

要とされている方の生活背景や、現在抱えている課題などを総合的に判断した上で、親族（子・姪・甥等）、もしくは弁護士、司法書士、行政書士、社会福祉士等、どの専門職が適切であるかを判断し、選任します。後見人を指定する事はできません。【図3】（予め、後見人を決めておきたい場合は、任意後見制度のご利用をお勧めします。）

後見人が定められた後は、資産の管理は原則として、後見人が行う事になります。後見人が本人の意向と資産状況を加味しながら（場合によっては、裁判所の許可を受けて）適否を判断します。しかし、ご本人が買い物等の日常生活に必要なお金を使用する事は十分可能となります。

また、後見人の報酬については後見人の行っている支援内容や、本人の資産を総合的に判断して裁判所が決定する事になりますので、いきなり高額な報酬の請求がある事は絶対ありません。資産の少ない方については、長岡市の場合は補助制度もありますので、安心して利用をして頂けると思います。



義父が畑でイチゴを作っています。毎年頂くのですが、生では消費しきれない量なのでジャムを作ってみました。売り物よりも上手に（自己評価では）完成しました。数回やって失敗もなく、味をしめてグレープフルーツやリングを材料とし

今月のすこやかコラム



今回は「樋口専務」です

てのジャムにもトライ、いずれもレシピ通りにやれば難なく食せるものが出来上がるんですね。家庭内では私の言うことが軽視されるか全く取り入れられない中で、思った通りの結果が出るだけでもストレス解消には効果がありました。

アシスト笹崎

8月6日(日) 夏祭り開催!!

午前の縁日では、射的やヨーヨー釣りなど定番の遊びに加え、一風変わったワニたたきなども楽しんでいただきました。皆さんどの遊びにも普段とは違う真剣な顔つきで本真さが伝わってきました。

午後からは職員の踊りを全10曲披露しました。曲に合わせて一緒に踊って下さる方もいて、大いに楽しんでいただけました。(近藤)

今年の夏 盛り上がりました! 納涼会

特別養護老人ホームはるか

7月30日(日) はるか祭り開催!

午前、長岡青悠会・光悠会様による悠久太鼓演奏があり、地域の方々もたくさん来てくださり大盛況でした!

午後には、模擬店を楽しみ、獅子舞が登場するとご利用者の喜ぶ様子に職員も一安心。

コロナも少しずつ落ち着き、施設全体での行事は久しぶりでした。皆様のたくさんの笑顔を見ることができ、職員も充実した楽しい一日となりました。(本間)

グループホームさおう

「ボールで遊んで、冷たいデザートを食べて涼もう!!」

7月の行事は、丸めた新聞紙を玉に的に入れるゲームをチーム対抗で行いました。円になり順番に玉を的に投げ入れて、点数を競いました。玉の数をみんなで大きな声で「1, 2, 3...」と数え、大盛り上がりしました。

そのあと、冷たいアイスクリームを堪能。汗をかけた後は格別でした! これからも皆さんから楽しんでいただける行事を考えていきたいと思っています。(折田)

今月のレシピ

今回はComcomよりレシピ紹介します

さつまいものコーンフ레이크コロッケ

栄養評価 (1人分)

熱量 300kcal

塩分 0.4g

サクサク食感が楽しい

簡単上手におつきあい すこしお 30分

材料 (2人分)

- コーンフ레이크 (プレーンタイプ) 20g
- さつまいも 小1本 (200g)
- 玉ねぎ 1/4個 (50g)
- 粉チーズ 小さじ1
- 薄力粉 大さじ3
- 溶き卵 1個分
- レタス、トマトなど好みの付け合わせ 適量

手順

※コーンフ레이크は袋に入れて、砕いておく。

- 1 さつまいもは皮をむき、輪切りにして蒸し、温かいうちにマッシャーなどでつぶす。玉ねぎは薄切りにし、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 2 さつまいもと玉ねぎ、粉チーズをよく混ぜ合わせ、4等分して、たわら型に丸める。薄力粉、溶き卵の順につけ、コーンフ레이크を全体にまぶす。
- 3 フライパンに1cmほど油を入れ、中火でこんがりとするまで②を両面焼く。
- 4 軽く油を切り、レタスやトマトなど好みの付け合わせと盛りつける。

ポイント

★さつまいもの甘みと粉チーズの塩気で、ソースはなくてもおいしく食べられます。

フレイル予防運動

膝痛予防、緩和「膝血マッサージ」

膝の血周りは靱帯や筋肉が集中しています。膝の血を動かすことでそれらをまとめてほぐすことができます。

- 1 片足を伸ばし両手で膝の血をつまみます。
※膝が曲がっていたり、腿に力が入ったりしていると膝の血が動かせない為力を抜いて足をのばしておきましょう。
- 2 膝の血を上下、左右、円を描くように滑らせます。
片足1分ほど行いましょう。

膝の骨 (全面) もも ひざ すね

関節痛予防、緩和の運動行っています

フィットネスレインボー運動教室では関節痛予防、緩和のためのストレッチやトレーニングを行っています。見学、体験無料です!!

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

お知らせ

**インフルエンザ
予防接種の予約受付
始まっています!**

—— 料 金 ——
◇1回目
＜組合員＞
3,700円
(員外 4,300円)

◇2回目 (13歳未満)
＜組合員＞
2,800円
(員外 3,080円)

◇65歳以上自己負担額
1,650円

※詳細は各診療所、クリニックの窓口にお問い合わせください。

医療・福祉のページ

『水いぼ』 おすすめの塗り薬あります!

生協こどもクリニック 所長 井埜 晴義

プールや海水浴に行ったときに水いぼが目立って困ったことはありませんか?今回は水いぼについて新しい治療方法も含めてご紹介いたします。

水いぼ(伝染性軟属腫)は子どもに多いお肌のウイルス感染症です。ウイルスが肌につくことで感染し、数週間後に小さいドーム状のつやのあるイボが出てきます。手の平と足の裏を除く全身に見られます。見た目が気になるだけで痛みやかゆみはありませんが、イボの周りに湿疹ができて、引っかいて細菌感染とびひを起すことがあります。イボに触れた手でほかの場所をさわることや次々と広がり、肌同士が接触してほかのお子さんにうつすこともあります。時間はかかりますが6か月から3年で自然に消えていきます。

昔前は水いぼがあるとプールに入れないこともありましたが、水では感染しないのでビート板やタオルの共用を控えればプールの制限は必要ありません。アトピー性皮膚炎や乾燥肌などお肌のトラブルがあると感染しやすいので日ごろからのスキンケア

ケアを心がけましょう。ほかのお子さんにうつさないために露出部のイボは包帯などで覆っておくようにしましょう。

自然に治るので特別な治療をしないで様子を見て構いません。従来からの治療法としてピンセットでの摘除、冷凍凝固、塗り薬(イソジンや硝酸銀)、漢方薬などがありますが、痛みを伴う、お肌にあとが残る、効果が確実ではないなどの問題点があります。

最近新しい治療法として「水いぼ専用銀イオン配合保湿クリーム」という塗り薬が注目されています。銀を含む配合成分の抗菌作用や抗炎症作用によって、2か月くらいイボに塗り続けると8割くらいの方でイボが消えていきます。時間はかかりますが痛みがないのでお子さんに試してみてもよいでしょう。ただし、保険適用外のため自己負担が生じます。当院で購入できますので、興味のある方はぜひご相談ください。

生協こどもクリニック

TEL 33-7131

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 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

■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
8:45 ～11:30	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 1歳以上 予防接種
11:30～12:00	慢性外来					1歳以上 予防接種
13:45 ～14:30	14:00～ 1歳未満予防接種 栄養相談 (第2・4)			休診	1歳未満 予防接種 栄養相談	休診
14:30 ～15:45	15:30～慢性外来	1歳以上予防接種			1歳以上 予防接種	
15:45～	慢性外来				慢性外来	
16:00～17:30	急性外来				急性外来	
お知らせ	●診察医 *井埜(月～土) *田中(月)午前、(水)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・早発症など) *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					

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(急性疾患)					
11:00 ～ 12:00	予防接種・健診(1歳未満)			10:30 ～		
	慢性外来			予防接種・慢性外来		
13:30 ～	発達外来		休診 (10/4 終日休診)	発達外来		休診 10/21 午後 予防接種・ 慢性外来
14:00 ～14:30	予防接種・健診 (1歳未満)	予防接種・慢性外来		予防接種・ 健診 (1歳未満)	予防接種・ 慢性外来	
15:00 ～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) 10/6・27(午前・午後)					
	web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診			発達外来、アレルギー外来は 予約制(電話のみ)		
せ	web問診できます 一般診療					

■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
訪問診療							★水曜日午前の診療 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	★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 ★土曜日の診療 岡島...10/21(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	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	8:30 後藤 ★赤柴	●水曜日は休診。 10/11(水)は診療します。 ●訪問診療に出ている場合があります。 ★市川医師の診療日 ...10/3・17・24(火) ★赤柴医師の診療日 ...10/7(土)
13:30 ~18:00	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	13:00 後藤 ★赤柴 17:00	

理事会報告

〈開催日時〉
2023年9月13日(水)

午後6時30分~午後7時35分

〈場所〉
ながおか医療生活協同組合
2F会議室

報告事項

- 7月の事業・経営状況の報告、8月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- 医師の入職について

協議事項

- 個人情報保護規定の改正について
- 2023年度第一四半期 内部監査報告

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



先月の応募は34通でした

図書カードが
あたる!

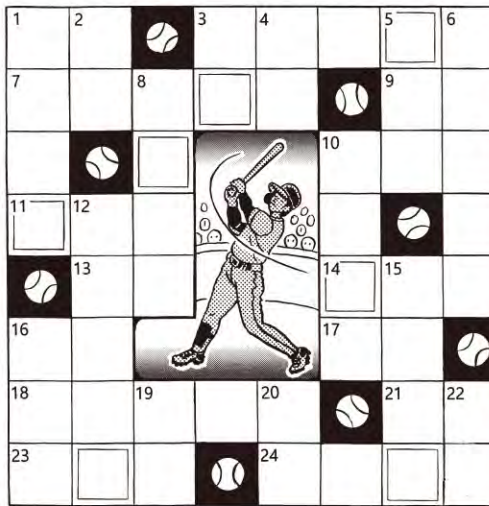
鍛える脳 クロスワードパズル

正解者の中から抽選で5名に図書カードプレゼント。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

■モノのカギ
24 23 21 18 17 16 14 13 11 10 9 7 3 1
岩手山の別名は南部……
サッカーの試合開始です
秋といえは、この童謡
……が鳴ったら出航
神社の地図記号はこれ
人がいませぬ
意……、無……、食……
失敗に備えて……をかける
台所の間取り記号
……が残る試合でした
肩が上った状態のこと
無料。語源は「只」とか
マフン、散歩、自動車教
習所。共通する言葉は?
すしやサラダ、漬物など
で食べる野菜です

■クテのカギ
22 20 19 16 15 12 10 8 6 5 4 3 2 1
農場。野球でも使います
品書きに「……」とある
と注文しづらいですね
原子番号79、元素記号はAu
約3.3平米ある計量単位
魚介類を生きたまま食べ
ます。……食い
柄の付いた浅い調理器具
フードの真ん中のトレ
ードマークといえは
6県あります。……地方
ランニングゲームの切り札
9月第3月曜日は……の日
練習です。「……をつける」
別名は「キネズミ」
瀑布(ばくふ)とも言う
建物を支える構造部材

《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?



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。

ハガキ

①〒/住所
②氏名 (ペンネーム)
③電話番号
④投稿 (右記参照)

答え

クイズのこたえ・投稿はハガキまたは QR コードからご応募ください

〒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

QR
コード

《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。

▲応募は
こちらから

●すこやかスマイルについてのご意見・ご感想など
●テーマ別 ①身近な出来事など
②今年のうちにやってみたいこと ③我が家のペット
●写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先

くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2023年10月11日(水) 必着

川柳 (投稿)

・晩秋の鳴く虫 庭が集会所
・いやされる 看護師さんのあの笑顔
・小室清琴
・ヒロボウ

どしどしご応募ください 作品募集中!

●3年ぶりの魚突き
昔に比べて海の砂地が広がった気がします。そのせいかキスが太く驚きました。その反面、タコの好きそうな岩が砂に埋まっているようでタコがいなくなつたと聞きます。自然界のバランスの繊細さに気付かされました。(ホッシー)

●月明りに照らされた越後三山
夜中の3時に山古志で写真を撮つてきました。月あかりに照らされた越後三山が優しく見守つてくれているように感じました。(初菊庵)

●暑すぎ……
先日登山にいきましたが、暑すぎてかなり辛かったです。早く気持ちよく登れる気候になってほしいです。(うーぽー)

●生協の取り組み
いつも良い取り組みをされていると思います。色々な企画に参加したいと思いつつ、勇気がでません。塩分測定器を購入して利用しています。(シャロット)

●生協利用してます
生協の運動教室に週1回行つています。基礎的な筋力をつけるのにもとても良いと思います。他に旅行やイベントなど楽しみが一杯です。今度、参加したいです。(フランチ)

●健康チャレンジ完走!
今年も健康チャレンジを完走しました。毎日体重計に乗ることに加え、水を1リットル以上飲むことにも取り組めました。体重は現状維持でしたが、便秘が解消されたのが一番の成果でした!(むしばん)

●まゆみんさんのコウモリの件
私も知りたいです(泣) うちはまだ休憩所として使われているだけのようですが、糞害がすごいんです。歩き始めたばかりのなんでも手にする、口にしている子がいるので衛生上気が重いです。あと2ヵ月くらいで今年のコウモリシーズンも終わると思いましたが、また来年も……と考えると憂鬱です。どなたか助けてください!(ゆつちゃん)

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●今年のうちにやってみたいこと
○実家の空き家を解体しようと思つてます

●子どもの頃の思い出が詰まった家ですが、傷みも激しく、冬の雪が心配なことから決断しました。家財道具の片付けも大変で、リサイクル店に何度も通っています。ちよつとしたお宝も発見できました。(あづらけんしん)

●習慣化で心に余裕を
ものごとを習慣化するには3週間かかると聞きました。①10分散歩②10分読書③10分草むしり④10分掃除⑤10分ストレッチなど、日々無理なく取り入れて今年のうちに身につけたいです。娘と本を読んだり、草花を見ながら散歩を楽しんだり、心に余裕が持てるようになって嬉しかったです!(テンちゃんママ)

●掃除
・年に1回くらいはいつも掃除しない所を綺麗にしておきたいです。(まるの)

・不用品を片づけて、床になるべくものを置かないようにして家の中をスッキリさせたい。(井口陽子)

●おススメの本
・「科学漫画サイババル」シリーズ(朝日新聞出版発行)親子で楽しみながら読んでいます。(なー&けー)

・Eテレの番組から出た「理想の本箱」こんな気持ちの時にはこんな本はいかが?といった様々なジャンルの本が紹介されていて、すてきなブックガイドです。(高橋紀子)

・夫婦がベストパートナーになる7つの魔法。夫にもっと変わってほしいと思つていましたが、私が変わったほうがいいのかもと素直に思えました。今よりもっとよい夫婦になれるようにできることからやってみようと思います。(うめこ)

・絵本作家浜田桂子さんの「へいわってどんなこと?」とてとてとてとてなど、是非読んで欲しい。お子様に読み聞かせて欲しい。心があたたく、ほっこりします。図書館に絵本が揃っています。(梅ちゃん)

鍛える脳 クロスワードパズル
先月号の答え

トザンシーズン(登山シーズン)



お時間ある方、
ご協力
ください!



★新町わいが家
24日(火) 13時30分

★四郎丸わいが家
23日(月) 9時30分

すこやかスマイル
折作業
10月の予定



手芸班
手づくり作品
展示します!

毎週火曜日10時から、新町わいが家で活動中。ひとつひとつ丁寧に仕上げた作品を展示します。ぜひご覧ください。

展示場所
○新町わいが家
10月中旬〜11月中旬まで

お知らせ

2023年
10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仕様について

各種企画や組合員活動の様子をスタッフが撮影し、すこやかスマイル紙面や生協のホームページ、LINE、Facebook等で組合員活動の紹介・報告で使用する場合があります。掲載を希望しない方はスタッフにお申し出ください。



わかると楽しい！

初めてのスマートフォン教室

2回コース

講師 エックスモバイル長岡神田店 佐藤 勇 様

スマホに変えたけど使い方がよくわからない…、難しそうで変えるのをためらっている、そんな方におすすめの講座です。体験用のデモ機もありますので、スマホをお持ちでない方もご参加いただけます。



会場 新町わいが家

1日目

10月13日(金) 13:30~

- ・スマホの基本機能の説明
- ・電源、各ボタンの操作
- ・電話のかけ方
- ・文字の打ち方

【仕上げ】

- ✓ 電話帳に連絡先を登録しよう



2日目

10月18日(水) 13:30~

- ・メールを送る
- ・カメラを使ってみよう
- ・撮影した写真を見よう

【仕上げ】

お気に入りの写真を

- ✓ メールで送ってみよう！
- ✓ ホーム画面に設定してみよう！

●参加費無料 ●定員 10名（要申し込み、定員になり次第〆切）

●お使いのスマートフォン、筆記用具をお持ちください。

*携帯会社、機種は問いません。

【申込み】 くらいしいきき支援室 ☎ 30-1161

運動の秋 秋

健康づくり委員会 主催

秋のウォークイベント

駒形十吉記念美術館へ行こう
(今朝白 2-1-4)

さわやかな風を感じ、秋を満喫しませんか？
四郎丸わいが家から栖吉川土手（往復約4km）のコースを歩こう!!



開催日：10月26日(木)

(予備日 10月27日(金))

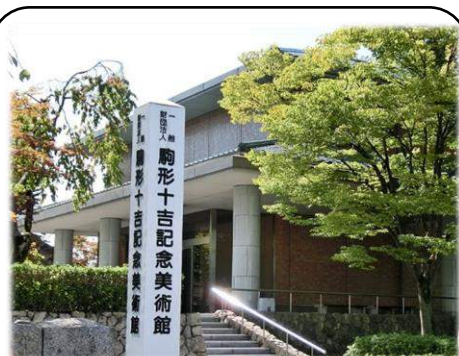
集合場所：四郎丸わいが家

集合時間：9：00

新町わいが家から送迎あり
8：40 発 定員6名
申し込みの際に送迎希望とお伝えください。

入館料：500円

(おつりのないようにご準備ください)



＊ ＊ 展示作品 ＊ ＊
平山郁夫・加藤唐九郎
村上華岳・速水御舟 等

申込み・お問合せ先 くらいいきいき支援室

☎ 30-1161



駒形十吉…長岡市袋町生まれ。大光相互銀行会長・新潟総合テレビ社長等々歴任した実業家。長岡空襲後の長岡復興に尽力した人です。三十余年の歳月をかけ集めた日本近代洋画の作品群「大光コレクション」を公開。
美術館の庭は、四季折々の変化を見せてくれます。

晴れたら歩こ～！

「米百俵プレイスミライエ長岡周辺散策」



◆開催日 10月10日(火) 予備日 10/17(火)

- 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。
四郎丸わいが家、新町わいが家 とともに9:20 出発です。※時間厳守
 - 送迎定員各先着6名。移動手段のない方が優先となります。
 - 現地集合の方 アオーレ長岡前(歩道) 9:30 集合
- 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
くらしいきき支援室
☎30-1161

すこしおレシピコンテスト 2023



塩と上手におつきあい
すこしお

～あなたが作る自慢の減塩レシピ大募集～

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(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安。
③時短減塩レシピ	夕食の献立の主菜(メインディッシュ)一品。 審査基準は「塩分と手間を減らす工夫」。食材の指定はありません。

①②③ともに、「塩分量」を必ず記載してください。③の一品にはつけあわせも含みます。

応募〆切 11月30日(木) 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」は多くの組合員さんからご協力いただき、皆さんの手元にお届けしていますが、現在配布者が不足しています。月1回、ご近所への配布にご協力いただけませんか？



特に配布者が不足している地域

川崎、美沢、宮原、宮内、水道町、小曽根

- 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。 くらしいきき支援室 ☎30-1161

わいが家の定期開催企画一覧

申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎30-1161

～当面、全ての活動においてマスクの着用をお願いしています～

～四郎丸わいが家～



●地域の茶の間 **ながおかわになーれ** コープデリにいがた主催
10月2日(月)10:00～ 無料 申込み不要 時間内出入り自由

●**うたごえ広場** キーボード、ハーモニカ、ギターの演奏に合わせて歌います。
10月16日(月)10:00～ 要申込み 定員20名

うた

●**とまり木の会** ハーモニカとスマホのコラボで楽しく歌おう♪
10月27日(金)10:00～ 要申込み 定員20名

うた

●**映写会 ギターを持った渡り鳥**(四郎丸支部主催) 出演:小林旭、浅丘ルリ子他
10月20日(金)13:30～ 無料 申込み不要

～あらすじ～マイトガイ・小林旭の世界を確立した記念碑的作品! 日活無国籍アクションの人気シリーズ第1弾! 夕映えの港町に流れ着いた渡り鳥がギターを背に、胸のすくような鉄拳の嵐を巻き起こす痛快アクション篇。

～新町わいが家～

◆**うたごえ広場** (キーボード伴奏)脚立
10月12日(木)10:00～ 要申込み 定員25名

うた

◆**オレンジカフェ 認知症サポーター養成講座** 講師:ほっとながおか 荒木
10月28日(土)9:30～ 要申込み

☆生協の介護のプロと話そう! 認知症のお話と、皆さんの疑問に答えるコーナーあり。お申込みお待ちしております。

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!

わいが家食堂

四郎丸わいが家



10月6日(金) 受付は9/22～
11月10日(金) 受付は10/27～

新町わいが家



10月23日(月) 受付は10/10～
11月27日(月) 受付は11/13～

・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
- ・配達はいきません。
- ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
- ・お渡し時間は、15:30～17:00まで。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。

だれでも寄れるみんなの茶の間

だんだん



四郎丸わいが家

10月16日(月) 10月27日(金)
〈時間〉13:30～16:00

新町わいが家

10月11日(水) 10月24日(火)
〈時間〉13:30～16:00

わいが家で気分転換しませんか。
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。DVD鑑賞もできます。
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