

なごか医療生活協同組合員限定 福島視察ツアー報告

東日本大震災・原発事故から12年 被災地支援 見る・知る・考える「福島いま」

10月19日（木）～20日（金）の二日間、組合員限定の福島視察ツアーに行ってきました。

震災の翌年2012年からなごか医療生活協が始めた福島支援「福島親子リフレッシュ企画」をきっかけに交流が続いていた、浜通り医療生活協職員工藤史雄さんから、報道だけでは知ることのできない「ほんとうの福島いま」を聞かせていただきました。

1日目

広野火力発電所、Jビレッジ、宝鏡寺、富岡駅、夜ノ森駅、大熊町役場を視察しました。（※宝鏡寺、夜ノ森駅は下車見学、他は車窓から）

四倉PAで、ガイドをしていただく浜通り医療生活協工藤さんと合流。

冒頭、「震災後数年、市内あちこちに置かれたフレコンバッグ（除染作業で出た除染廃棄物が入った黒い袋は、中間貯蔵施設に移され、今はほとんど見ることがなくなりましたが、それが「復興した」ということでしょうか。福島県の統計ではお米の収穫量が震災前を越えていると言われているが、双葉郡を例に見ると半分以下と感じている。どうしても帰ってお米を作る！という人もいいる一方で、復興と言うところまで行ききれていない人もいいるという現状を、車窓から見える田畑や町の風景を実際に見て肌で感じてほしい。」とお話がありました。

● 広野火力発電所

四倉PAを出発後、間もなく車窓から見える白い大きな煙突は、東京電力広野火力発電所の煙突。東電が唯一供給エリア外に持つ火力発電所です。出力は420万kwで、東電の火力発電の中で最大だそうです。

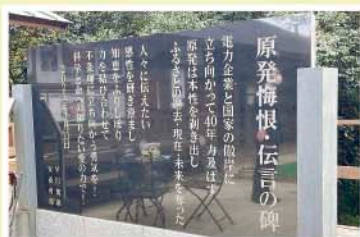
東電の原発施設はすべて東電の供給エリア外にあり、火力発電だけは広野を除きすべて供給エリア内にあるというお話に「原発は安全だ」と言っなら、なぜ、原発を自分たちの供給エリア内に作らないんだろう。」そんな疑問の声も聞こえました。



宝鏡寺駐車場で線量計を持つ工藤さん。「土の上は、舗装してある所より少し線量が高くなります。」

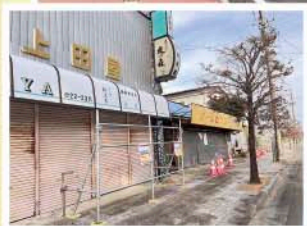
宝鏡寺 伝言館

この施設を作ったのは、福島県楢葉町にあるお寺の第30代住職・早川篤雄さん。早川住職は、いわき避難者訴訟で原告団長を務め、東電から謝罪を勝ち取りました。伝言館は原発事故の教訓を伝えるため、私費を投じて作った施設で、館内には多くの資料が並んでいます。今、この施設を守るのは丹治杉江さん。早川住職の意志を引き継ぎ、ほぼ毎日40kmの道のりを運転して通っているそうです。



夜ノ森駅前

令和2年3月 帰還困難区域の一部の避難指示を解除された地域で富岡町の「誇り」桜のトンネルがあります。新築して間もない家は障子が剥がれ、庭も草だらけ。駅の利用者は一日数人、お店もなく、生活の実態がない町を見て参加された方が「家に灯りが灯ることもないんだから、夜なんて真っ暗で怖いよね。」と。確かに人が生活していた形跡はあるのに誰もいない状況は寂しさより怖さを感じます。



2日目

東日本大震災 原子力災害伝承館

福島県双葉町にある県立の施設。らせんスロープ状の廊下の壁面にはたくさんのパネルがあり、福島原発の歴史が展示されています。震災後、水蒸気爆発をした建屋の外観、1〜4号機の廃炉が決定した日の写真には原発全体上空から写した写真が掲示され目を引くものがありました。

3階には、地震発生から津波が到達するまでの映像、津波に流されたあとに見つかった学用品、靴、海水でびびたポストや、退勤時刻が打刻されていないタイムカードなど津波の爪痕のこころ品が多数展示されていました。右下の写真は、1階屋外に展示された消防車。津波被害により原型をとどめておらず、タイヤやナンバーがなければ車と思えないほどで、改めて津波の威力を感じました。



柱には津波の高さを示すラインがあり4メートルに色がついていました。



東日本大震災・原子力災害伝承館 hp より。
https://www.fipo.or.jp/lore/lore_cms/wp-content/themes/loretheme/images/exhibition/outdoor-exhibition.jpg

参加者の声

● 一度、福島原発の建屋を自分の目で見たいと思っていた。所々で帰宅困難区域、立ち入り禁止のバリケードをみて「まだほんとにこんなところがあるんだな。」と感じたし、家の玄関が草だらけで、建てて間もない新しい家に住んでいる現実、いろんなことを聞きながら福島いまを知ることで、とても良かった。

● 工藤さんの説明を聞きながらいろんな地域を見させてもらって、テレビで報道されていないことがたくさんあり、見えることが聞いたことが全部じゃないことがわかった。またこんな企画があったらぜひ参加したい。

● 伝承館には津波の被害に遭われた家族の記録も所々に掲示されており、どんなに辛かったのだろうとご遺族の気持ちを考えると胸が締め付けられる思いでした。また、工藤さんの話を聞いて、必要のない書きで見えなくなってしまう現実があることもわかりました。今回の視察で見たこと、聞いたこと感じたこと、福島の現状は本当はこうなんだ、ということを感じて一人でも多くの方に伝え風化させないことが本当の意味の復興につながると感じています。



平和の折り鶴

今年も5万3千羽

今年も多くのお鶴を奉納させていただくことが出来ました。
ご協力、ありがとうございました。

まちづくり・ボランティア委員会

今年は、まちづくり・ボランティア委員会から、広島・長崎へ奉納する折り鶴の募集呼びかけ、6月20日に1万9千羽、8月18日に1万5千羽、そして10月19日に1万9千羽、合計5万3千羽の鶴を奉納することが出来ました。

昨年、一昨年に続き、多くの鶴をお寄せいただき、そして、鶴をつなぐボランティアさんからも、ご協力いただいたおかげで皆



ボランティア大募集!

鶴をつなげて下さるボランティアの方を募集しています。空いた時間にわいが家でお手伝いいただける方はぜひご連絡下さい。

くらしいきいき支援室

TEL 30-11161

今月のすこやかコラム

「タイヤの誕生日」

雪国はそろそろスノータイヤに履き替える季節ですね。以前、車検に出したら、溝がまだ十分に残っているのに買い替えを強く勧められました。車屋さんはタイヤを見るだけで製造年月日がわかるんですね!

その秘密は、タイヤ側面のアルファベット記号後の「4桁数字」です。上2桁が「製造週」、下2桁が「製造西暦年」。たとえば「XX1820」の表示は、「新年から18週目」製造、すなわち「2020年4月の5週目」が誕生日と読めます。なお、溝が残っていないタイヤ素材の寿命は5年程度とすることで、結局購入するハメになりました。

今回は「土田常務」です



フレイル予防運動

今月のテーマは【腰痛予防】

腰痛を繰り返している方におすすめする運動です。背骨を支えている多裂筋という筋肉をストレッチでほぐした後、エクササイズで多裂筋を活性化させ、骨盤の動きを良くしていきましょう。※腰の痛みが落ち着いている時にしましょう。

《やり方》

- ① 四つ這い姿勢から、息をゆっくり吐きながらおへそを覗き込み、両手で床を押して背中を丸めましょう。5回×2セット
- ② 四つ這い姿勢から、息をゆっくりと吐きながら片足を床と水平まで上げましょう。左右交互に10回×2セット



※痛みのない範囲で動かしましょう。
※腰痛予防の一例です。

ながお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で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下さい!

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

YouTube



LINE



今月のレシピ

時間をかけてつくって楽しむレシピ

今月はComcomよりレシピを紹介します

エビとブロッコリーのフリッター

栄養評価 (1人分)

熱量 420kcal

塩分 1.0g

30分

クリスマスカラーのソースを添えて



すこしお

材料 (2人前)

- ブロッコリー …… 1/2株 (150g)
- エビ …… 6尾 (90g)
(ブラックタイガーなど大きめのもの)
- マッシュルーム …… 2個
- ミニトマト …… 2個
- 油 …… 適量

【衣】

- A { 薄力粉 …… 35g
- 片栗粉 …… 35g
- 水 …… 90ml
- 卵白 …… 2個分
- 塩 …… 少々

【オーロラソース】

- B { トマトケチャップ …… 大さじ2
- マヨネーズ …… 大さじ2

【ブロッコリーチーズソース】

- C { ピザ用チーズ …… 20g
- 無調整豆乳 (または牛乳) …… 大さじ1
- ブロッコリー (みじん切り) …… 2房分 (18g)

手順

- ① ブロッコリーを小房に分ける。ブロッコリーチーズソースに使うCのブロッコリーはみじん切りにする。エビは殻をむき、背わたを取り除き、分量外の片栗粉を加えてもみ込み、水洗いして汚れを取り除き、水気を拭き取る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。別のボウルで卵白と塩を入れてツノが立つまで泡立てる。Aを入れたボウルに合わせ、ゴムベラでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。
- ③ 170~180℃に油を熱し、具材に衣を絡ませてカラッとするとまで揚げ、油を切っておく。
- ④ ソースをつくる。オーロラソースは小さな容器にBを入れて混ぜる。ブロッコリーチーズソースは耐熱容器にCを入れて、600Wの電子レンジで1分加熱し、よく混ぜる。

ポイント

- ★そのまま食べるのには飽きてしまいがちなブロッコリーをフリッターにすることで食べやすく。

医療・福祉のページ

りんご病(伝染性紅斑)

あたごこどもクリニック 医師 吉川 秀人



☆りんご病はヒトパルボウイルスB19の感染により発症します。飛沫感染または接触感染で感染します。

☆症状…ほっぺがりんごのように赤くなるので、りんご病とよばれています。感染から1、2週間が感染時期になります。この期間に微熱やかぜ症状が出ることもあります。感染から2、3週間、ほっぺの発疹、太ももや腕には赤い斑点や網目状、レース状とよばれる発疹が出現します。年長児や大人がかかると微熱、頭痛、感冒様症状、関節痛を訴えることもあります。

☆紅斑が出現



☆紅斑が出現せずに関節痛のみのこともあるので注意が必要です。紅斑は抗体上昇後に出現する二次的な要因によるもので、ほっぺが赤くなる時期には感染性はほとんどありません。伝染性紅斑は一度かかると終生免疫が得られ、健康者は再感染しないと言われています。自然に治りますが、かゆみが強いときにはかゆみ止めなどを処方します。

☆診断…典型的な発疹、流行状況で容易に診断できますが、血液検査でB19 IgM抗体、B19ウイルスDNAのPCR法で検出法もあります。

☆登園・登校禁止期間…ほっぺが赤くなったときは、すでにうつる時期を過ぎているので、元気であれば登園・登校してもかまいません。登園・登校許可

☆食事…いつもどおりでかまいません。

☆入浴…いつもどおりでかまいません。ただし熱い風呂に長く入ると赤みが強くなつて長引くことがあるので、短時間で切り上げましょう。

☆運動…運動で体が熱くなったり日光に長く当たると、長湯と同じように赤みが長引きます。

☆予防…ワクチンはありません。B19未感染の妊婦さん、各種血液疾患児は、患者さんとの接触をなるべく避けてください。しかし、発疹の出る前の無症状の時期に感染源になるので、現実的な予防は難しいと思われます。

☆伝染性紅斑以外のパルボB19感染症

・慢性溶血性貧血患者の無形性発作

・関節症状…小児ではあまりみられませんが、思春期、成人では80%近くに認められます。一部は関節リウマチに発展する例もあるといわれています。

・子宮内感染…妊婦さんが妊娠中、特に妊娠初期に感染すると胎児水腫の原因になることがあります。

・稀に心筋炎、骨髄不全の報告もあります。

あたごこどもクリニック

TEL 36-5810

12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

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	急性外来 11:15~1歳以上予防接種 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					
13:45~14:30	14:00~1歳未満予防接種 栄養相談(第2・4)	14:00~1歳未満予防接種 栄養相談(第2・4)	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	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	1歳以上予防接種	1歳以上予防接種	休診
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					
年末年始	12/29(金)~1/3(水)終日休診					

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)			予防接種・慢性外来		
	慢性外来					
13:30 ～	発達外来		休診	発達外来		休診
14:00 ～14:30	予防接種・健診 (1歳未満)			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) 12/1(午前・午後)、12/8(午前)					
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)		
web問診できます	一般診療					
年末年始	12/29(金)～1/3(水)終日休診					

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
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	★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 ★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
年末年始	12/29(金)~1/3(水)終日休診						

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
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…12/23(土)
年末年始	12/29(金)~1/3(水)終日休診						

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。 ●訪問診療に出ている場合があります。 ★市川医師の診療日 …12/5・19(火) ★赤柴医師の診療日 …12/16(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	
年末年始	12/30(土)~1/3(水)終日休診						

理事会報告

- 2023年度第6回理事会議事録
(開催日時)
2023年11月8日(水)
午後6時30分~午後7時27分
- 〈場所〉
ながおか医療生活協同組合 2F会議室
- ◆報告事項
① 9月の事業・経営状況の報告、10月の概況
② くらいしいいきき支援室報告
③ 委員会報告
④ 2024年度 法人内パソコン入替について
⑤ ながおか生協・生協かんだ診療電子カルテ更新について
⑥ あたごこどもクリニック 複合機入替について
- ◆協議事項
⑦ 新潟県生協指導検査の結果通知について
⑧ 2023年度冬季賞与支給について
⑨ 介護予防特化型サービスの開設について
⑩ 夏季賞与支給に係る短期借入金返済について
- 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 あらい太郎



先月の応募は48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。

出題 ●モロズミ勝

23 22 18 16 15 13 11 10 8 7 5 1

■カギ
2024年の干支
氷柱って何て読む?
ドルフはサンタさんのソ
リを引く赤鼻の……です
別名をタガミトカゲとも
メキシコを代表する料理
積み重ねて遊びます
風邪を引いてコンコン
……によって……のこ
とし、いつも同じです
今年の新年……大賞は?
世の中を批評する……漫画
旅行に出席すること

《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?



■タテのカギ
1 サンタさんの贈り物が入
っているかな?
ライラックの花のこと
打球が大きくそれました
コンビエンス……
能ある……は爪を隠す
物事のその後を追って調
べる……調査
鎌は弁慶の……道具のつ
品質や程度が高い……品
雨まじりの雪です
「そんな……は聞きたくない
武器(?)は最後つ屁
善光寺参りをする動物
……は世につれ、世は……
につれ
モンゴル高原の……砂漠

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。

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

ハガキ
〒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。

●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今年の思い出・できごと ③ サンタさん、お願い!
●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12月13日(水) 必着

スマイル短歌(班会)

・秋空に浮かぶ雲さへやさしげで
歩みをとめてしばしばみつめる
加藤シズ

・過ぎし日に夫の詠みたるモンキチヨウ
庭の紫蘇の上行きつ戻りつ
藤縄一枝

・泡立草の中に一群れコスモスの
赤際立てり小雨降る中
田所典子

・玄關前ドンと置かれし枝豆の
豆もぎ取れば大ざるに二つ
大原歌子

首藤隆司選

短歌投稿

・三等のハンコ押されし米俵
信じられない越後の農は
かつちゃん

川柳(投稿)

・Aに頼って自分見失う
おー寒い夏の暑さがなつかしい
小室清琴

・暑さ過ぎ山には木の実どっさり
卒寿なりバズル川柳お茶会に
ヒロボウ

・神の留守 静寂なりし鎮守様
高津百合子

とじしご応募ください 作品募集中!

読者の声
組合員の作品

※敬称略



●リハビリ利用で……
週1回リハビリに通っています。お陰様
で、冬囲いなどの冬準備を一人で出来
るようになり有難いです。

●家庭内W感染
現在5人家族のうち、3人が新型コロナ
ナ、1人がインフルAに。自分だけ無
症状でコロナの陰性でした。少しパニ
ックではありましたが、皆の熱も下が
りホッとしています。

●気をつけよう
子どもが今年2回目の
インフルエンザにかか
りました。「今年は1
年中ウィルスがあり、
3回もありえる」との
こと。40℃近くの熱が出て心配しまし
た。今ではすっかり元気になりました。
みなさまも、お気をつけください。

●季節感……
10月末だというのに、
庭の芝草が咲きました。
植物も季節感がくるってきいてるので
しょうか?

●スマイル毎月楽しみます
「摂食嚥下障害」のことが勉強になり
ました。それと、今月のレシピを参考
にして食事を作ったりしています。

●シニアカレッジ1年次終了
6月に始まったシニアカレッジ。様々
な分野の講義が大変参考になりました。
た。2年次も元気で休まず無事に卒業
したい!

●落ち葉拾い
2歳の娘が毎日保育園の帰り道で色と
りどりの落ち葉を拾ってきます。虫食
いの穴が空いていても、宝物のようで
す。

●読書の……食欲の……
カフェでコーヒーを飲
みながらの読書は最高
です。と、言いながら
つついすウィーツも注文してしま
い、食欲の秋が止まりません

●食欲の秋
毎日仕事と育児を頑張っている自分
に、高めのケーキを買って、ついつい自
分を甘やかしてしまいます。(まるこ)

●家庭菜園で育てたさつま芋が、た
っぷりあるので様々な料理にチャレン
ジしています。(むしぼん)

●新米が美味しい!今
年は全国的に出来が良
く、我が家が頼んでい
る栃尾の農家さんは全
て一等米だったとのこと。糖質制限中
の娘も、誘惑に勝てずにつつかり食べ
てしまっています。(K)

●ウォーキングの秋
ひよんなことから始めたウォーキン
グ。朝、寒いのですが頑張って起きて
歩いてみると、朝日が少しずつ出てき
てとても気持ちが良いです。身近なこ
とに幸せを感じられることは人生をよ
り楽しく過ごせることにつながると感
じた秋の散歩道でした。(ホッシー)

●芸術の秋
先日、市民音楽祭に
出演者として参加し
ました。中でも少年
少女合唱団と大人の
合唱とのコラボレ
ションは最高に感激
しました。素敵なひ
とときをありがとうございました。

●七五三の思い出
生まれ育った地域は十三参りがあり
ました。千歳飴の美味しさを思い出に
して、大人の仲間入りの
十三参りだからと千歳飴はなし。残
念がる私に、六つ下の妹が自分の千歳
飴をそっと一本くれました。今思い出
しても、あの味はとて甘くて美味し
かったです。(テンちゃんママ)

●子供たちの七五三詣りは必ず越路地
区にある宝徳大社に行っていました。
初穂料以上ありそうなお土産がどっさ
り貰え、とても得した気分でした。

●まだ、七五三詣りをしていない我が
子5歳。子どもがご祈祷の間、静かに
聞いていられるか
な?5歳ならで
きる!とおだてて
やる気にさせてお
かないとですね!

●お時間ある方、
ご協力
ください!

★新町わいが家
22日(金) 13時30分

★四郎丸わいが家
21日(木) 9時30分

★すこやかスマイル
折作業
12月の予定

★新町わいが家
22日(金) 13時30分

★四郎丸わいが家
21日(木) 9時30分

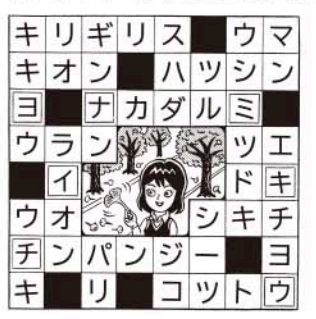
★すこやかスマイル
折作業
12月の予定

★新町わいが家
22日(金) 13時30分

★四郎丸わいが家
21日(木) 9時30分

鍛える脳 クロスワードパズル
先月号の答え

イチヨウナミキ(銀杏並木)



お時間ある方、
ご協力
ください!

★新町わいが家
22日(金) 13時30分

★四郎丸わいが家
21日(木) 9時30分

★すこやかスマイル
折作業
12月の予定

お知らせ

2023
新潟まるごと
健康チャレンジ

結果提出締切日が12月15日
です!ハガキまたはWEB
にて報告願います。(各事業
所でも受付ます)達成され
た方には記念品を進呈いた
します!!

達成したら
報告して、記念品を
もらっちゃおう

2023年
12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。



今年最後のわいが家企画！

一緒に活けよう！ 『正月花』

講師 東古流 久カ 一治 様

会 場 新町わいが家 （泉 1-7-20）

開催日時 12月27日（水）

時 間 10：00～11：00

・9：40 四郎丸わいが家発で送迎あり（先着 5 名）
申込時に送迎希望とお伝えください。

参 加 費 ￥3,000円
（花材（写真とは異なります）、オアシス代）

定 員 10 名

持 ち 物 花ばさみ、花材持ち帰り用の袋



- なるべく大きめの袋をご用意ください。
- ご自宅の花器をお持ちいただいてもかまいませんが、当日はオアシスを花器として利用します。活け込んだままお持ち帰りできます。

申込み先 くらいいきいき支援室 T E L 30-1161

みんなの茶の間わいが家



だんだん



遊びに来ませんか

2020東京パラリンピックで日本人選手がメダルを獲得し話題になった「ボッチャ」。ちょっと頭を使いながらボールを投げたい転がしたい…初心者でも楽しめる「ボッチャ」体験してみませんか。

だんだん開催日 ※時間は13:30～16:00。無料。出入り自由

四郎丸わいが家

12月11日(月)

12月22日(金)

新 町わいが家

12月 6日(水)

12月26日(火)

ボッチャもあります！

※わいが家オリジナルルールで行います。

ルールは簡単！
初心者大歓迎！



お問い合わせ くらいいきいき支援室 ☎30-1161

介護予防ささざき企画

冬こそメタボ対策!

管理栄養士と健康運動指導士が教える

生活習慣の極意!

～血糖値改善とメタボ対策 食事と運動編～



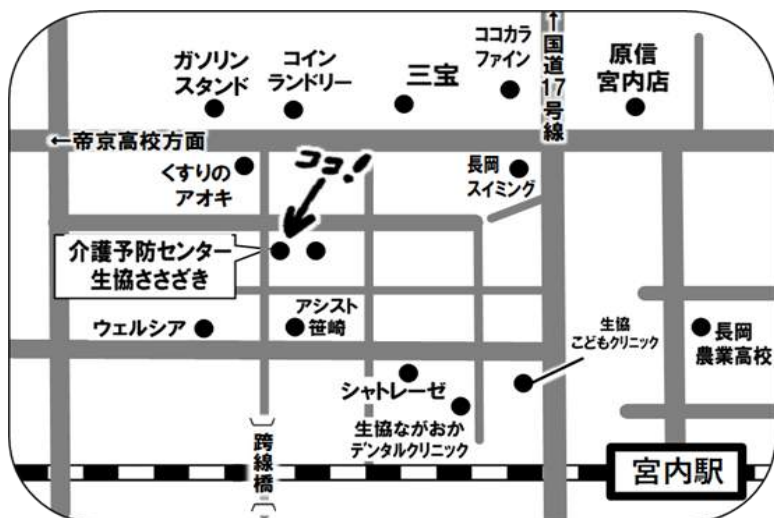
12月16日(土) 10:00～11:20

(栄養講座・運動各40分程度)

参加費 300円 定員 20名 持ち物 内履き

★参加者全員に「おすすめレシピ本」をプレゼント!

申込み〆切 12月13日(水)



【会場】
介護予防センター
生協ささざき
(笹崎 2-1-15)

申込み
☎33-8111

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
12月4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。
12月11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♪
12月22日(金)10:00～ 要申込み 定員20名

うた

●**映写会 マエストロ!** (四郎丸支部主催) 出演:松坂桃李、miwa 他
12月15日(金)13:30～ 無料 申込み不要

～あらすじ～若手バイオリニスト香坂は、不況の影響によって解散したオーケストラの再結成に携わる。しかし、練習場に集まったのは再就職先が決まらない演奏家たちで、音合わせもうまくいかず前途多難な雰囲気が漂う。再結成を企画した謎の指揮者、天道の理解不能な行動に団員は不安を覚えるが、次第に天道の指揮に引き込まれていき…。

～新町わいが家～

◆**うたごえ広場** (キーボード伴奏)
12月14日(木)10:00～ 要申込み 定員 25 名

うた

◆**オレンジカフェ 上映会 【老後の資金がありません!】**
12月23日(土)9:30～ 要申込み

～あらすじ～節約がモットーの主婦・後藤篤子は、夫の給料や自身のパート代をやり繰りして老後の資金をためてきた。ある日、舅が他界し 400 万円近い葬儀代が必要となるが、自身のパートの契約が終了、さらに娘の結婚が決まって多額の出費に頭を抱える中、夫の会社が倒産。そして成り行きで同居することになった姑は、金遣いが荒かった。

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!

わいが家食堂

四郎丸わいが家

12月1日(金) 受付は 11/17～
1月5日(金) 受付は 12/22～



新町わいが家

12月25日(月) 受付は 12/11～
1月22日(月) 受付は 1/9～



・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
- ・配達はありません。
- ・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。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

12月11日(月) 12月22日(金)
〈時間〉13:30～16:00

新町わいが家

12月6日(水) 12月26日(火)
〈時間〉13:30～16:00

簡単ボッチャで遊びませんか?

手芸や 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