



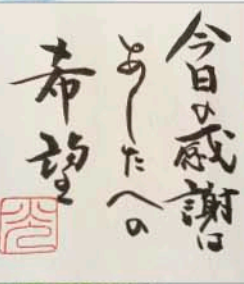
すこやかスマイル

2024

6

249号

組合員 村山光映さん作品



■組合員数 10,623 名 ■出資金 3 億 7,393 万円 2024 年 4 月末現在

【発行】なご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

なごか医療生活協同組合

検索

2024年

第33回通常総代会開催にあたり

なごか医療生活協同組合

理事長 羽賀 正人

2024年度なごか医療生活協同組合総代会開催にあたり、ご挨拶申し上げます。

2023年度も新型コロナウイルス感染症に振り回されました。冬期間は、インフルエンザの同時流行となり、2つのこともクリニック、内科クリニックは通常業務に支障が出るほど多忙でした。介護現場でもクラスターが発生し、やはり難儀な1年でした。4月現在でもコロナ感染症は続いており、いまだ油断できない現状です。ただデンタルクリニックは、新所長後藤先生が就任されて1年たち順調に運営することができました。

2024 年 第 33 回通常総代会 6 月 22 日 (土)

時間：午後 2 時～ 5 時
会場：ホテルニューオータニ長岡NCホール
今月号折込のダイジェスト版をご覧ください。

2024年度は、これら感染症の備えをしながらも、なごか医療生活協が新しい持続発展の可能性が見えてきました。4月1日に新たに高綱先生（消化器内科）をお迎えし、診療所医師体制が充実しました。高綱先生には、早速、消化器内視鏡検査を中心に活躍いただき、ポリペクトミーなど内視鏡治療も始まりました。消化器がんの早期発見・治療をさらにすすめてまいります。

介護の分野では笹崎の既存施設内を改築し、デイサービスを開始することを計画しております。介護予防から特養まで、さらにサービス内容の充実を図ります。

みなさまに置かれましても、感染症など大変な1年だったと思います。が、くらしの困りごとを共有して、新年度に着実な一歩を踏み出しましょう。

来る総代会が皆様の発言で充実したものになるよう祈念します。

※内視鏡的ポリペクトミー



新入職員紹介

この春から新たな一歩を踏み出しました。これからそれぞれの仕事に従事し、やりがいや楽しさを感じながら、様々な経験を積み、成長していきたいと思っております。ご利用者様に安心と快適なサービスを提供できるよう精一杯努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



高林 樹璃 (介護職員)
介護付有料老人ホーム
アシスト高岡



小林 皐月 (介護職員)
特別養護老人ホームはるか



田中 聖愛 (介護職員)
特別養護老人ホームはるか



宮下 一翠 (介護職員)
介護老人保健施設あらまち



上村 彩 (医療事務)
あたごこどもクリニック



山崎 美空 (トレーナー)
なごか生協診療
通所リハビリテーション



久住 美奈子 (作業療法士)
かんだリハビリ キャンパス



佐藤みら (介護職員)
グループホームささぎ



谷内田 佑伽 (介護職員)
小規模多機能型居宅介護
プラット笹崎



すこやかスマイル7・8月合併号
発行遅延のお知らせ

すこやかスマイル次月号(7・8月合併号)は、6月22日に開催される通常総代会の記事掲載の都合上、皆様へのお届けが1週間程度遅れます。何卒ご了承ください。

3年前、20年振り位にスキーを再開しました。若いころ何度かスキースクールに入りましたが一向に上達しませんでした。でも何故か楽しいのです。これから夏が来ますが、私は急斜面で上手く滑る自分を妄想しながらウォーキン

今月のすこやかコラム



今回は《佐藤常務》です

グや自宅筋トレで体力維持に励んでいます。スキーは登山と違い、リフトやゴンドラが私を山頂まで運んでくれるので年齢を自覚し無理さえしなければ長く続けられるスポーツだと思えます。

お花見ツアーに行ってきました

グループホーム ざおう

グループホームざおうでは、4月3日に花見と外食をしました。まだどこも開花しておらず半分諦めていましたが、前日に千秋が原ふるさとの森に2本開花しているのを見つけて出かけました。

満開とまでいきませんでした。皆さん「きれいだね」と花を見ながら自然と笑顔になっていました。その後の外食では、料理の量が多かったのが全部食べられるかと職員は心配していましたが、皆さん美味しそうに全部召し上がられていました。

また来年も皆さまと一緒に花見ができることを楽しみにしています。



プラット新町

プラット新町毎年恒例のお花見ドライブ! 今年は今宮公園、ハイブ長岡、福島江に出てきました。

ハイブ長岡では昼食を持参し、空の下で食べる昼食は新鮮だったようで皆さんの食も進み、多めに持参したおにぎりも即完食! 温かい風も気持ちよく、待ち望んでいた桜に心が和み、利用者さんの笑顔もいっぱい見ることができました。今年は桜が長く楽しめたので、桜三昧の素敵な時間を過ごせてよかったです。

来年も利用者さんに喜ばれるお花見を企画し、皆さんを笑顔にしていきたいと思います!



アシスト笹崎

4月上旬、アシスト笹崎のお花見ドライブで、越路河川公園に出かけてきました。「いつ行くの?」と楽しみにしていた方、あまり乗り気ではなかった方など様々でしたが、公園内に立ち並ぶ満開の桜に迎えられると、一様に歓声が上がりました。園内を回りながら「キレイだね」「みんな開いているね」「まだ若い木だね」など、会話にも花が咲き、たくさんの笑顔も見られました。

楽しみのある暮らしを目指し、今年は外出・ドライブレクを鋭意企画中です!



今月のレシピ

今月はComcomよりレシピ紹介します

大量消費もお任せ!

ミニトマトの万能和風ソース

栄養評価
(100gあたり)

熱量
51kcal

塩分
1.0g



塩と上手におつきあい
すこしお



25分

材料 (つくりやすい量)

- ミニトマト …… 20個 (400g)
- 玉ねぎ1/3個 …… (約80g)
- にんにく1片 …… (約4g)
- めんつゆ (2倍濃縮) …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ2
- 食塩 …… 小さじ2/3 (4g)
- こしょう …… 少々 (1g)
- オリーブ油 …… 小さじ2

手順

- ①ミニトマトはヘタを取って縦半分に切る。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ②鍋に材料をすべて入れ、中弱火で時々ミニトマトを潰しながら煮詰める。
- ③とろりとしてきたら火を止める。

ポイント

- ★いろいろな料理にかけたり、和えたりと何にでも合う万能ソースです。
- ※粗熱をしっかり取り、密封して冷凍すれば1か月保存可能です。

【活用例】



キャベツとツナの和風トマト和え



和風トマトパスタ

フレイル予防運動

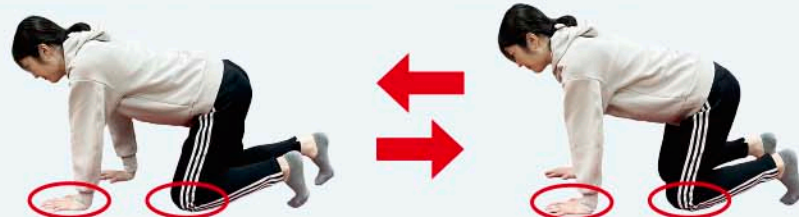
今月は
生協かんだ診療所リハビリ パレット
トレーナー 櫻井弓子
が担当しました!

テーマ『四つ這い歩きで動作をスムーズに!』

体幹を保ちながら手脚を連動して動かす練習をすることで調和がとれ、歩行動作がスムーズになったり、いつもより体を楽に動かすことができます。

《やり方》

- ①3~5m位の範囲で、四つ這い姿勢から左手左脚、右手右脚を同時に出ししながら前に移動したら、後ろに移動しましょう。(1往復×3~5セット)



- ②四つ這い姿勢から、左手右脚、右手左脚を同時に出しながら①と同様に移動しましょう。(1往復×3~5セット)



※慣れてきたら、手と脚は同時に地面につくように動きをコントロールしてみましょう。

ながおか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。(営業時間 8:30~17:00)

四郎丸 エリア フィットネスレインボー運動教室
長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882

新町 エリア Studio Fit (スタジオフィット)
長岡市西新町 2-3-22 ☎ 0258-39-2882

宮内 エリア sasazaki Akala (アカラ)
長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各教室紹介WEBサイト



お申込みは
下記QRもしくは
お電話で。

LINE



WEBサイト



医療・福祉のページ

おねしょの悩み
そろそろ
相談してみませんか？



生協こどもクリニック

所長 井埜 晴義

新学期を迎えて新しい生活にも慣れてきたと思いますが、小学生になってもおねしょが続いている、修学旅行前に治したいとお悩みの方もいることでしょうか。

5歳以降で月に1回以上、3か月以上続くと「夜尿症」と呼び、小学校低学年では1割くらいにみられます。ほとんどが思春期までに治っていくため「放っておけばよい」と考えられがちですが、本人が引け目を感じて自尊心が低下してしまうことがあるため積極的に治療することを考えてははいかがでしょうか。

クリニックではまずこれまでの経過について詳しく話をお聞きして、尿検査や夜尿記録から夜尿のタイプを見極めます。「焦らず、怒らず、起さず」を基本として生活の見直し（規則正しい生活、夜の飲水制限、便秘の治療など）を行います。

その上で薬物療法（おしっこの量を減らす薬、膀胱の緊張を緩める薬）やアラーム療法（夜尿があった瞬間に刺激を与えて夜尿を減らすトレーニング方法）をお子さんとご家族の要望も踏まえて試していきます。

治療には長い期間が必要となりますが、多くのお子さんが夜尿症から卒業して自信を持つて過ごせるようになっていきます。そのため何よりも大切なのは本人の治したいという意欲とそれを支えるご家族の協力体制です。当院ではその気持ちを維持できるようにサポートしお子さんに適した方法を一緒に考えていきますので、お困りの方は是非ご相談ください。

生協こどもクリニック

☎33-7131



6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

診療所診療科目 羽賀先生 内科・消化器内科 星野先生 内科・循環器内科 勝山先生 内科・外科 片山先生 内科・泌尿器科 高網先生 内科・消化器内科 茂木先生 内科

■なごか生協診療所

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 高網	羽賀 勝山 高網	羽賀 高網 茂木	羽賀 片山 茂木	高網 茂木 岡田	★羽賀 (~10:30迄) ★高網 ★勝山 ★片山 ★茂木	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週 高網…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 関…第2・4週 片山…第3週 高網…第1・2・4週 茂木…第2・4週 ★木曜日 午後 片山…第1・4週 茂木…第1・3・5週 勝山…第2・4週 ★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 茂木…第2・4週 ★土曜日 羽賀…第1・2・3・4週 (10:30迄) 高網…第1週 勝山…第4・5週 片山…第1・3・5週 茂木…第2・4週
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高網 17:30迄	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野 ★高網	★羽賀 ★勝山 ★関 ★片山 ★茂木 ★高網 ★茂木	羽賀 片山 茂木	★羽賀 高網 ★茂木	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 茂木	星野 片山 茂木	星野 片山	勝山 高網 岡田	星野 (羽賀) 片山	★星野 ★高網 ★岡島	★月曜日 午後 勝山…第1・3・5週 ★火曜日 午後 星野…第1・2・3・5週 高網…第4週 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週 ★水曜日 午後 片山…第4週 茂木…第1・5週 羽賀…第2週 高網…第3週 ★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高網…第2・4週 ★金曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 ★土曜日 星野…第1・2・4週 高網…第3・5週
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 ★勝山 茂木 17:30迄	★星野 ★高網 ★茂木 ★青木	★片山 ★茂木 ★羽賀 ★高網	星野 ★勝山 ★高網	★星野 片山 ★茂木	休診	

■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 専門外来※ 田中(午前)					8:30～ 10:45～ 1歳以上 予防接種
11:30～12:00	慢性外来					11:15～ 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)			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・金)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					

■あたごどもクリニック

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	発達外来		休診 6/15のみ 午後診療あり
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) 6/7(午前・午後)・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)

■生協なご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	後藤 ★赤柴	●水曜日は休診 6/13(木)終日・15(土)午後 は臨時休診 ●訪問診療に出ている場合が あります
13:30 ~18:00	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	後藤 ★赤柴	★市川医師の診療日 …6/4・25(火) ★赤柴医師の診療日 …6/1(土)

理事会報告

2023年度第12回理事会
〈開催日時〉
2024年5月8日(水)
午後6時30分~午後7時50分
〈場所〉
なごか医療生活協同組合 2F会議室

報告事項

- 3月の事業・経営状況の報告、4月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- あたごどもクリニック 薬冷庫入替について
- なごか生協診療所 内視鏡診療備品購入について
- 勤怠管理システムの導入について
- 新設サービスの名称について

協議事項

- 剰余金処分案
- 医師紹介会社からの常勤総合診療科医師採用について

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

天気家族 あらい太朗



先月の応募は39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3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

- 1 ■タテのカギ
- 22 21 19 16 14 12 11 9 8 7 4 1 ■ヨコのカギ
- 夏のはじめ
年を取ると皮膚にできる
細かい筋
奴隷(どれい)解放をした
アメリカの第16代大統領
考え違い。……を招く発言
成長した羊の肉
ふり仮名。……を振る
僕方(ぼく)の「サラダ……」
ふき掃除の布
年が若い人
お得意の客
白濁(きゆう)のこと
- 20 18 17 16 15 13 11 10 6 5 4 3 2
- 「隣の……はよく柿食
う……だ」
入……。日光……
- 筋道の通らない言葉
神社の入り口にある
猪……蝶
裏声の発声法が特色のス
イス地方特有の民謡
握り寿司の単位
高い所からの眺めを楽し
む遊園地の乗り物
お店に飾るネコの置物
月下……。八方……
昔、一定期間、住み込み
で働いた……奉公
ダンボは……の赤ちゃん
海水の満ち干

《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。

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おススメ「〇〇」教えてください
③「やらかした!」ことあります?
●写真、イラスト、絵手紙などの作品

▲応募は
こちらから

お問合せ先

くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2024年6月12日(水) 必着

スマイル短歌(班会)

首藤隆司選

- 種まき後そこそこ芽の吹き出せど
名前を忘れようこび半分
 - 路歩くランドセルを背の一年生
我はほほえむ遠き日想い
 - チチと鳴く影の飛び交いひとつふたつ
桜の花びらふわり舞いくる
 - 赤いランドセルは父親の肩に
楽しそうに歩いて来た親子連れ
- 加藤シズ
田所典子
大原歌子

短歌投稿

- 花の種五種類蒔きて咲き競ふ
夏の日を待つわれの楽しみ
 - 川柳投稿
Aーに就職面談まかせてる
満面の笑みもあるのね麻生さん
下がらぬか物価血圧血糖値
- 高津百合子
小室清琴
あおいいるか
ヒロボウ

どしどし応募ください 作品募集中!

読者の声
組合員の作品

※敬称略



すずらん
すずらん花言葉
・純粋
・再び幸せが訪れる
組合員さんから頂いたすずらん。わいが家に飾っています。小さくてかわいらしく、とてもいい匂いです。ありがとうございます。

●悠久山のお花見
今年もタイミングよく悠久山の満開の桜を見ることのできました。久しぶりに小動物園で色々な生き物に癒され、散策ができた満足です。長岡に由緒ある石碑が多く、歴史の勉強をしてからまた訪れたいです。昔から長岡の人たちが、桜を鑑賞するために集まった楽しい場所だ感慨にふけた時間でした。(ミスターA)

●嬉しい誘い
孫から10月結婚式予定と報告が。「ばばちゃん出席してね」の誘いあり。ラジオ体操張り切っています。(やちばちゃん)

●子どもの成長
我が家は「フミの夫婦」。成長期の我が子に背丈を抜かされるー!というイベント(?)を私より先に旦那が体験しました。まだまだ私は子どもたちに抜かされなさそうです。(深話切子)

●美輪さんのひとこと
楽しい事も沢山あるけど辛い事、悲しい事も沢山あると思うこの頃。先日のテレビでの美輪明宏さんの一言「それが人生です」。その通りだとあらためて納得。(サボテン)

●ラジオ体操
秋から始めたアオーレの画面に合わせたラジオ体操教室。よく続いたものだ。今は、足元も明るいから転ぶ心配なし。(芋ようかん)

●この春もやってきました
昨年よりつがいでキジバトが庭に遊びに来ます。目の前に餌を置いてあげるとあげただけでなくついばんでいきます。キジバトの世界は、どうもかなりの亭主関白のようです。(さくらつ子)

●父親を高く2で亡くし、苦勞して育ててくれた母も20年前に66歳で他界。なかなか親孝行できなかったけど、唯一就職後に祖父母も連れて温泉旅行に行ったことをとても喜んでくれ、ずっと良かったです。妻の母には長生きしてほしいです。(あぶらけんしん)

●ゴールデンウィークのご予定は?
前半はアルビレックスの野球観戦と山菜採り、後半は山菜を関東の親戚に渡しに行く予定です。新潟の山の幸を口にしたいですね。(ポチャ太郎)

●長野県で、神社や寺巡り!運氣を揚げにいきたいと思います。(サーちゃん)

●久しぶりにゆつくり休めました。家の中の整理整頓、断捨離をがんばりました。これといって出掛けたわけではありませんが、リフレッシュできました。(タマママ)

●職場の皆さんが休暇の予定を希望したので、夜勤と宿直を中心の仕事に頑張ります。(あいなぶう)

●今年は、静岡より子供たちが来るのでうれしです。が、帰ったら寂しいです。(齊川美智子)

●息子一家と1泊の予定で長野へのドライブに行きます。楽しみです。(小林文子)

●若手県にいる娘が孫娘と一緒に帰ってくるので楽しみです。(青柳マチ子)

●どこに行こうかと早くから計画していたのに、思いがけず膝をひねってしまい歩くこともままならず。「楽しみにしていたのに!」と肩を落とす妻にしばらく頭が上がりません。撮りためたビデオを見て過ごすことになりました。(なべちゃん)

●佐渡の実家に帰省して父親と呑んできました。頻りに帰省できないのでゆつくりさせてもらい、家族に感謝です。(かねつか)

●母の日「お母さんありがとう」エピソード
・年令に伴いほしいものはないけれど、娘はカーネーションを持ってきてくれる。それを楽しみに生きています。(R・T)

鍛える脳 クロスワードパズル
先月号の答え



すこやかスマイル折作業
次回の予定

7・8月合併号は通常総代会の
記事の都合上、いつもより遅
い作業日程になっております。
お間違いないようご協力お願
いいたします。

★四郎丸わいが家
7月2日(火)
9時30分

★新町わいが家
7月3日(水)
13時30分

わいが家からいろいろな情報をLINEでお届け!

メッセージ機能で直接の
お問い合わせも可能です。

- ・申し込んだけれど、都合が悪くなった。
- ・急遽、友だちも一緒に参加したい。
- ・天候が微妙だけれど、開催の有無を確認したい。

など、連絡用ツールとしても
ご活用ください。

※開催開始時刻を過ぎてのご連絡は
直接お電話をお願いします。

LINEID
@235ebmwu

お知らせ

友だち募集中

くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

【ながおか医療生活協同組合】

2024年6月

わいが家通信



★今まで通り、すべての活動においてマスクの着用をお願いします。



★各種企画や活動中の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や法人HP等に掲載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。

求人

介護職員募集！

- ・正職員、パート(5h以上)
- ・未経験の方も大歓迎！
- ・残業なし、有給もしっかり消化
- ・医療費法人負担、退職金制度
- ・見学からお気軽にどうぞ

採用情報は LINE から！
随時更新！



お電話でのお問い合わせは
本部 ☎38-0813 大崎まで

／ 知っておきたい！

健康づくり委員会主催

消化管(食道・胃・大腸)の癌のお話

癌は怖い病気です。重要なのは「自覚症状のない早期の段階で癌を発見」することです。定期的に内視鏡検査うけ、早期発見、早期治療につなげましょう。

講師 ながおか生協診療所 医師 高網将史



高網将史先生 専門：内科・消化器内科

2016年卒業後、長岡中央総合病院や基幹病院、長岡日赤病院などで勤務され、今年4月より、ながおか生協診療所、生協かんだ診療所にて勤務されています。

会場① 四郎丸わいが家

7月9日(火)

14:00～15:00

定員30名

会場② 新町わいが家

7月11日(木)

14:00～15:00

定員35名

* 各会場 要申込となります

* 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

参加費無料

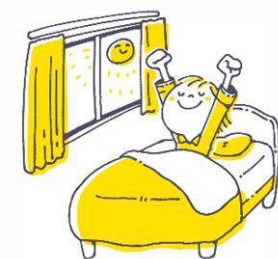
申込・お問合せ先 ぐらしいきいき支援室 30-1161

健康講座

参加費
無料

「睡眠のはなし」

講師：新潟中央ヤクルト販売株式会社
下中 由美子 さん



「疲れがとれない・・・」、「日中ねむい・・・」
なんてことはありませんか？もしかして、
睡眠が原因かも？

睡眠で体と心を休めることは健康に大きく関わります。

質のよい睡眠をとるための工夫など
参考になるおはなしです。

日時：6月27日(木)

10:00～(1時間程度)

場所：新町わいが家

定員：30名

申込先：くらしいきいき支援室
30-1161

※9:40 発で四郎丸わいが家から送迎します(先着7名)
ご希望の方は、申し込み時に「送迎希望」とお伝えください

※駐車場は台数に限りがあります。自家用車の相乗りや
ご家族からの送迎などご協力お願いいたします。

～地域とともに歩んだ30年～

ながおか医療生活協同組合

設立30周年記念文化講演会のお知らせ

9月21日(土)長岡市立劇場大ホールにてながおか医療生活協同組合設立30周年記念文化講演会を開催いたします。

講師は、落語家 八家五円さん(新潟お笑い集団NAMARA)と介護エンターティナー 石田竜生さん。落語と脳トレ体操で、たくさん笑って元気をチャージしましょう! 詳細は9月号折込みのチラシ(入場券つき)をご覧ください。



ながおか医療生活協同組合 30周年記念 文化講演会

落語で笑って 脳トレでスッキリ!

体験! フレイル撃退法!



第一部

落語で笑って!

きはちやごえん

八家五円

(NAMARA)



第二部

脳トレでスッキリ!

心も体も頭も元気!

たのしく笑って健幸に!

介護エンターティナー

石田竜生

いしだ たつき
(作業療法士・芸人・舞台俳優)



日時

2024年 9月21日(土)

13:30～16:00(開場 13:00)

会場

長岡市立劇場大ホール

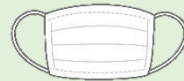
※入口2カ所(2階大ホール正面入口および1階管理玄関前入口)

入場無料

入場券が必要です。

入場券はすこやかスマイル9月号折込みのチラシに印刷されます。

わいが家の定期開催企画一覧



当面マスクの着用
をお願いします。

申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

～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
6月3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、ギターの伴奏に合わせて歌います。 **参加費¥100(員外¥300)**
6月10日(月)10:00～ 要申込み 定員 30名

●**(うた)とまり木の会** ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪ **参加費¥100(員外¥300)**
6月28日(金)10:00～ 要申込み 定員 30名

●**映写会 嘘八百 なにわ夢の陣**(四郎丸支部主催) 出演:中井貴一、佐々木蔵之介
6月21日(金)13:30～ 無料 申込み不要



～あらすじ～茶の湯の聖地・大阪の堺を訪れた、目利きだがお宝に縁のない古物商の男。彼は思いがけず落ちぶれた陶芸家の男と出会う。2人の過去には、共通の悪玉が存在していた。彼らは手を組み、ある大博打を企てる。

～新町わいが家～

◆**うたごえ広場** (キーボード伴奏に合わせて歌います。)
6月13日(木)10:00～ 要申込み 定員 35名 **参加費¥100(員外¥300)**

◆**オレンジカフェ 脳トレ 笑学校** 講師 脳トレ笑学校 校長 大原研二さん
6月22日(土)9:30～ 要申込み

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

6月7日(金) 受付は 5/24～
7月5日(金) 受付は 6/21～

新町わいが家

6月24日(月) 受付は 6/10～
7月22日(金) 受付は 7/8～

・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

大人気！

簡単ボッチャで遊ぼう！

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。

四郎丸わいが家

6月10日(月)
6月21日(金)
〈時間〉13:30～15:00

新町わいが家

6月12日(水)
6月25日(火)
〈時間〉13:30～15:00

