

なごか医療生活協同組合



なごか医療生活協同組合

理事長 羽賀 正人

2025年
明けましてお
めでとうござ
います。

昨年は当生
協の法人認可
30周年にあたり、様々な企
画にご参加、
ご支援いた

ご感謝申し上げます。また、常勤医師2名（高網先生、若山先生）を迎え、医師体制を充実することができました。今後も診療の質、量の充実、待ち時間の低減につとめます。また地域の医療福祉機関や虹のまち福祉会とも連携を密にしていまいります。

ただ介護分野は人手不足と低報酬に苦戦しており、これら構造的な問題に対応、協議を開始しているところです。

さて本年は、当生協事業開始30周年です。30年、いろいろなことがありました。

つらく厳しいことも多々ありましたが、組合員さんの笑顔に支えられ、乗り越えることができました。生協の理念である「参加と協同。支えあい」の原点に立ち返り、また新たな一歩を皆様と踏みだしてまいります。今年もよろしくお願



社会福祉法人 虹のまち福祉会



社会福祉法人 虹のまち福祉会

理事長 星野 智

新年あけましておめでとうございます。今年も虹のまち福祉会の各事業所をよろしくお願

いします。私は生協かんだ診療所の診療と、長岡市花園南にある特別養護老人ホームはるかで入所者の診療もしております。

特別養護老人ホームへの入所待機者は年々減少しており、2019年時点で全国に32・6万人いた待機者が2022年4月時点では27・5万人まで減少しており、遡って2014年からだと半数の約25万人が減少したという厚労省の報告があります。

明らかに高齢化が進んでいるのに入所待機者が減少している理由は、高齢者施設が多くできてきたこと、特養へ入ることのできる要件が要介護3以上になったことが大きいと思われる。私たちの特養はるかにおいても例外ではなく、入所待機者は最近少なくなってきました。これからは特養が入所希望者に選ばれた時代が変わるようになっています。必然的に、よりよい施設での生活環境や介護サービスが求められることとなります。特養はるかの特徴は、全室個室で入所者を少人数ごとに担当する手厚い介護と、なごか医療生活協との綿密な連携による医療の提供です。

今年には医師体制をさらに充実させ健康管理により気を配っていきます。新型コロナウイルスをはじめとした感染症の蔓延防止に特に留意しつつ、ご家族とのつながりを大切にして入所されている方々がいつまでも安心して暮らせるような温かい家づくりを目指します。



今年も1、2月は合併号!! 次号(3月号)は2月下旬発行です



かなまちづくりを 目指します。



療生協とともに

医療

- **なごか生協診療所**
一般内科、泌尿器科、
糖尿病外来、物忘れ外来、
循環器内科、
リハビリテーション
・訪問看護 すまいる
- **生協かんだ診療所**
一般内科、泌尿器科、
神経内科、労災診療、
リハビリテーション
- **生協こどもクリニック**
- **あたごこどもクリニック**
- **生協なごかデンタルクリニック**



介護

- **通所リハビリテーション**
なごか生協診療所
生協かんだ診療所
かんだリハビリキャンパス
かんだリハビリパレット
- **介護老人保健施設**
老健あらまち
- **小規模多機能居宅介護**
プラット笹崎
プラット高町
プラット新町
- **介護付き有料老人ホーム**
アシスト笹崎
- **通所介護・指定相当通所型サービス**
あしたばdays
- **訪問介護**
ヘルパーステーションおひさま
- **グループホーム**
にこにこ ・ やなぎわき
ざおう
- **介護福祉相談室**
地域サービス連携室



医療・介護を通じて 健康で心豊

今年もなごか医



社会福祉法人
虹のまち福祉会

虹のまち福祉会

グループ法人 社会福祉法人

●特別養護老人ホーム

- ・はるか
- ・はるか高町

●介護付有料老人ホーム

- ・アシスト高町

●多機能こどもセンター銀河

- ・障がい児相談支援星の里
- ・児童発達支援すばる
- ・放課後等デイサービスはやぶさ
- ・保育所等訪問支援とれいる

●多機能就労支援センター

- ・大きなかぶ



●介護予防・日常生活支援総合事業

- ・ほつとなごか
- ・ほつとあらまち
- 【くらし元気アップ事業】
- ・四郎丸わいわい倶楽部
- ・ささぶえ倶楽部
- ・新町わいわい倶楽部
- 【短期集中レベルアップ事業】
- ・介護予防教室レインボー
- ・介護予防教室ステップささぶえ



●食事付共同住宅

- ・ゆーこーぼ鈴

●地域交流空間

- ・四郎丸わいわい家
- ・高町わいわい家
- ・新町わいわい家
- ・笹崎わいわい家

●病児保育施設

- ・すこやか

●運動教室

- ・Fitness Rainbow
- ・StudioFit (フィットネスレインボー)
- ・StudioFit (スタジオフィット)
- ・sasazaki Akala (アカラ)

●高齢者専門宅配弁当



1食 600円・お汁つき



今月のすこやかコラム

近年、初詣は地元「鉢伏神社」である。四季を通じ、早朝散歩で急坂を上り静寂な市立墓園を散策し、同神社に必ず立ち寄るからである。実りの秋には、途中で胡桃や山栗を拾い、リスやウサギといった森の生き物たちと遭遇することが楽しみである。もっとも、一昨年からケン出注意！の看板が立ちっぱなしの熊には



今回は《土田常務》です

遭いたくない。昨秋散歩中に、山栗の木に車を横付けし、イガ剥き道具を駆使して中実だけ持ち去る人間に遭遇した。その様子を目撃してから、栗拾いはヤメた！動物たちの生息地に入り込んで、「ご飯取り」はいただけない。新年、熊さんは満腹で冬眠できているだろうか…。

一年が速いのはなぜ…？「年齢速度の法則」

数年前、地域の回報に寄せられていた投稿で知った「年齢速度の法則」。皆さんは聞いたことがありますか？

子どもの頃の一年と、大人になってからの一年。同じ一年なのに、なぜ大人になってからのの方が早く過ぎてしまうのか。子どもの頃は、誕生日やクリスマス、バス遠足や修学旅行、イベントの日が待ち遠しく指折り数え、やっと当日を迎えていたのに、今の自分はどうか。月1回の受診も、年1回の誕生日も、あつという間に次が来る。時間の経過を早く感じるのは「年齢速度の法則」だとわかったー。

「年齢速度」とは、現在の自分の年齢を「●才」ではなく1時間に何km進むという速度の単位kmに置き換えて表す。
0歳は時速0km、10歳は時速10km、50歳は時速50kmと、それぞれの年齢速度で人生というコースを走行しているという考え方。

これを読んで、時間が早く過ぎると感じてしまうのは仕方がないとして、あとは時間の使い方。時間はみな平等、どうせなら楽しいこと、やりたいことをやって「あつという間だったけど充実していた」と振り返れるように、何か新しいことに挑戦してみようと思いはじめた。それから数年、なかなか決められず。子どもには「とりあえずやってみればいいじゃん！」と言われるが見切り発車しそうな時は、投稿の続きを思い出す。

「人生100年時代。80代の自分は、今80kmのスピードで人生を走行中ということ。人生の走行は車の運転と同じ。せかせかしないで急がず焦らずゆっくり安全にいきましょう。」

あれをしようか、これをしようか、ワクワクしながら考えていると、それこそあつという間に時間が過ぎる。でもそれは私にとって楽しく充実した時間で、ムダに過ごした時間ではないのだ。さあ何をしようか、まだまだゆっくり考えよう。



フレイル予防運動

今月の担当
介護予防センター
生協ささざき
本間 将司
[健康運動指導士]

テーマ
『活動量をUPしよう!』

○椅子に座っても全身運動

右肘と左膝をタッチ! 左肘と右膝をタッチ! 左右交互に“ゆっくり”と20回行ってみましょう。ポイントはお腹の捻じり! 脚(膝)は高く上げて、お腹を捻じって肘と膝をタッチさせましょう。上半身を被せるように無理にタッチに行くのは“NG” 結果的にタッチができなくても“OK” 全身を大きく使って動いてみましょう!



なご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)

- 四部丸 エリア Fitness Rainbow(フィットネスレインボー) 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

公式LINEでも
情報発信中!



今月は組合員さんのレシピを紹介します

今月のレシピ

松代 おらほの のっぺ汁



お正月といえはコレ!!
野菜のうまみと甘みがたっぷり味わえる
郷土料理
組合員 カタコさんのおススメレシピ

材料

- 里芋 ●にんじん ●砂糖……………大さじ2
- ごぼう ●たけのこ ●醤油……………大さじ3
- こんにゃく ●シイタケ ●塩……………小さじ1/2
- ちくわ ●料理酒……………大さじ2
- *焼き豆腐 *インゲン ●だし汁……………800ml
- 片栗粉……………適宜



手順

- 鍋にだし汁を入れ火にかける
煮えにくい材料から順番に入れて煮る
- 煮立ってきたらあくを取る
- 調味料をいれ、味をみながら煮込んでいく
- 煮込んでいる間に、インゲンを湯がく
- 材料が柔らかくなったら、*焼き豆腐、インゲンを入れ味を調える
- 最後に片栗粉ですこ〜しとろみがつく程度に仕上げ、でき上がり!

食材は、季節の野菜を使うと、違った食感を楽しめますヨ!



ポイント

- ★材料は好きな量でOK
- ★食べやすい大きさに切っておく
- ★調味料は目安。少量から入れて、お好きな味に仕上げてください
- ★具を同じ大きさに揃えると、まんべんなく火が通ります
- ★夏は夕顔やジャガイモなどで作っても美味しいですよ!

医療・福祉のページ

特集 メンタルヘルス

体だけでなく心の調子を整えることが健康維持に必要です。
 ※認知行動療法を専門に行っている若山先生が全2回にわたって心の健康について解説します。今回はその第1回目をお届けします。
 ※認知行動療法：認知（ものの受け取り方や考え方）に働きかけて気持ちを楽にする心理療法

不安がなかったら大変危険です

生協かんだ診療所 医師 若山隆

今回はメンタルヘルスについて、その中でも不安をテーマにお話いたします。

不安は、人間の生存に不可欠な役割を担っています。原始時代、人間は猛獣や自然災害など、予測不能な危険に常に晒されていました。この時、不安は「危険を察知し、身を守る」というシグナルとして機能しました。例えば、暗い森の中で物音がすると、人は不安を感じ、身構えたり逃げたりすることで、危険から身を守ることができたのです。

現代社会において、不安は多様な形で現れます。プレゼンテーションの前や試験前に感じる緊張感、新しい環境に飛び込む際の不安、将来に対する漠然とした不安など、私たちの日常生活には様々な種類の不安が存在します。これらの不安は、一見マイナスに思えるかもしれませんが、しかしながら、私たちに注意を促し、潜在的な危険から身を守るための、いわば「心の防衛機能」として不安は必要不可欠です。例えば、プレゼンテーション前の緊張感がなければ、準備をしようと思わず、その結果大失敗してしまうかもしれません。新しい環境に飛び込む際の不安があるから、失敗を想定し備えることで、その環境への適応を促し、安全な人間関係を築くことができるのです。

しかしながら、時に不安は過剰となり、何も手につかなくなるなど日常生活に支障をきたす事があります。また、身体的な症状として睡眠障害や食欲不振を引き起こすこともあります。

不安とはうまく付き合う術が必要なので、今回は不安の対処法についてお話ししたいと思います。



第2回は2025年3月号に掲載予定です

1・2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 高綱先生 内科・消化器内科 若山先生 総合診療科 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 高綱	羽賀 勝山 高綱	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 若山 茂木	高綱 茂木 ★勝山 ★岡田	★羽賀 (~10:30迄) ★片山 ★高綱 ★茂木 ★若山	羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第1・3・4・5週 片山…第2週 高綱…第1・2・3・5週 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 片山…第1・2・3・4週 高綱…第2・4週 茂木…第2週 勝山…第2・4週 片山…第1週 高綱…第4週 若山…第1・3・5週 茂木…第2・3・5週 勝山…第1・3・5週 岡田…第1・2・4週 羽賀…第1・2・3・4週 勝山…第1・3・5週 茂木…第2・4週 羽賀…第1・2・3・4週 (~10:30迄) 片山…第1・4・5週 高綱…第1・5週 茂木…第2・4週 若山…第3週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高綱	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木 ★関	羽賀 ★勝山 ★片山 ★高綱 ★若山 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	★火曜日 午後 ★水曜日 午後 ★木曜日 午後 ★金曜日 午前 ★金曜日 午後 ★土曜日 午前

■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 若山 茂木	星野 片山 茂木	星野 片山 若山	勝山 高綱 岡田	星野 (羽賀) 片山	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山 ★岡田	星野…第1・2・3・5週 高綱…第4週 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週 羽賀…第2週 片山…第3・4週 茂木…第1・5週 勝山…第1・3・5週 高綱…第2週 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 星野…第1・2・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 若山…第1・5週 岡田…1/11
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山 茂木	★星野 ★茂木 ★高綱 ★青木	若山 ★羽賀 ★片山 ★茂木	星野 ★勝山 ★高綱	片山 ★星野 ★茂木	休診	★木曜日 午後 ★金曜日 午後 ★土曜日 午前

■生協子どもクリニック 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					8:30~
11:30~12:00	慢性外来					10:45~ 1歳以上 予防接種
13:45~14:30	14:00~ 栄養相談 (第2・4)	1歳未満 予防接種	栄養相談 (第2・4)	栄養相談 (第2・4)	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	休診			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

●診察医 *井笠(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

■あたご子どもクリニック 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)			慢性外来		
13:30~	発達外来		発達外来		発達外来	
14:00~14:30	予防接種・健診 (1歳未満)	予防接種・慢性外来	休診	予防接種・健診 (1歳未満)	予防接種・慢性外来	休診
15:00~17:30	一般外来(急性疾患)			一般外来(急性疾患)		

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 1/10(午前)、31(午前・午後)、2/7(午前)、28(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)
 web問診できます 一般診療

■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
8:35~12:00 ※8:30~開院	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	2025年1月4日より 診療時間を変更いたします。 変更後は平日・土曜日共に 午前 8:35~12:00 午後 13:00~17:00 開院は8:30となります。
13:00~17:00	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	●水曜日は休診 ●訪問診療に出ている場合があります ★赤柴医師の診療日 …1/25(土)、2/8(土)

理事会報告
 2024年度第6回理事会
 (開催日時)
 2024年12月11日(水)
 午後6時30分~午後7時18分
 (場所)
 なごか医療生活協同組合 2F会議室

報告事項
 ①10月の事業・経営状況の報告、11月の概況
 ②くらしいきいき支援室報告
 ③委員会報告
 ④なごか生協・生協かんだ診療電子カルテクライアント更新について
 ⑤2024年度第2四半期 内部監査報告

協議事項
 ⑥法人内パソコン2025年度入替分購入について
 ⑦冬季賞与支給について
 ⑧賞与支給他への対応のため 短期借入金金の追加について
 ⑨2025年度第34回通常総代会の開催日・会場等について
 ⑩冬季賞与支給について(確定)

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

支部活動報告

なごか医療生活協では、小学校区を基礎に7つの支部が活動しています。各支部では地域の組合員同士の交流を深めるため、交流会をはじめとした様々な活動に取り組んでいます。今回はこの秋に行われた3支部の活動についてご紹介します。

すこやかスマイルに支部から企画のご案内が折り込まれているときはぜひ奮ってご参加ください。

栖吉支部

10月2日(水)、三条市下田の「いい湯らてい」へバスツアーに行ってきました。目の前に八木ヶ鼻の絶壁がそびえる温泉でのんびりしてました。ゲームではまるで子どものように紙ヒコーキ飛ばしに夢中になりました。

設立当時の役員が、診療所のスタートの時のことや、中越地震の時のことなど語り始めた止まらず、お風呂に入るのも忘れて聞き入っていました。折角なのでその内容は毎月すこやかスマイルに折り込んでいる栖吉通信に連載してもらおうとしました。



豊田支部

この秋一番の好天に恵まれた11月16日(土)、豊田支部「秋の交流会」を豊田コミュニティセンター講堂で行いました。今回は「長岡さくら会」に演奏をお願いし、三味線、箏、十七絃、打楽器、フルート等の多才な7名の演奏者においで頂きました。

1時間15分にわたり、トーク進行、演奏、うたごとと楽しい時間を過ごしました。参加いただいたみなさん本当にありがとうございました。



四郎丸支部

10月28日(月)に「転倒予防体操で、心も体も元気アップ!」と題して転倒予防体操企画を行いました。田中貴トリーナーによる軽快な音楽に合わせた体操はとても楽しく、足腰に良い運動になりました。

また、体操後に河上副支部長のハーモニカ演奏に合わせて赤とんぼ、幸せな手をたたこう、里の秋を歌いました。今年3月にまた楽しい企画をする予定なのでみなさんの参加をお待ちしています。



生協強化月間報告

2024年度

なごか医療生活協では、9月1日～11月30日を生協の活動を地域に広く知らせ、組合員・出資金を増やすための期間として強化月間活動を行っています。

今年度は、月間目標 新規加入 400人、増出資 1,300万円を掲げて取り組みました。新規加入数、増出資額ともに目標には届きませんでしたが、新規加入と増出資件数については昨年対比で130%と大きく伸ばしました。各診療所・事業所の多くのご利用者の皆さまからご協力をいただき誠にありがとうございました。

組合員訪問・地域住民へのポスティング

組合員訪問：215件(内対話：91件)、ポスティング件数：1,037件

なごか生協診療所、生協かんだ診療所のお近くにお住まいの組合員を職員が訪問し、「お元気ですか」「お変わりありませんか」のお声かけと近況をお聞きしました。加えて「地域の茶の間「だんだん」」のチラシをお渡しし、非組合員にもポスティングを行い、わいが家の利用を促すことで「ゆるやかなつながり」づくりで地域に開かれた医療生活協の実現に努めました。

月間中の主な組合員活動

- 支部・班会では、組合員が工夫を凝らして会話・交流する機会をつくりました。
- 健康づくりに向けた各種取り組み
 - ・文化講演会「体験!フレイル撃退法!」
 - ・腰痛のはなし
 - ・フレイル測定会
 - ・健康チャレンジ



腰痛のはなし



フレイル測定会

生協に加入することは、事業利用・組合員割引・配食サービスなどの提供だけでなく、健康づくり、居場所、つながりといった「安心のネットワーク」に入るということです。組合員活動に参加することで「生きがいややりがい」を感じてより元気に、意欲的にくらししている組合員が大勢いらっしゃいます。活動に参加することが社会参加であり、フレイル予防にもつながります。

安定した事業の継続、安心して暮らし続けられるまちづくりを進めるためにも、「安心のネットワーク」のすそ野を広げることを意識して新規加入・増出資を推進していきます。

「地域の茶の間「だんだん」」

リニューアル!!

好評のポッチャのほかに切り絵とハンドベルが加わってリニューアルした「だんだん」の様子をご紹介します! 楽しくわいわいがやがやおしゃべりしながら過ごせますので、ぜひ遊びにきてください!



切り絵



ハンドベル

ポッチャ



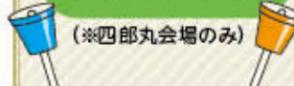
四郎丸わいが家：毎月第2月曜日、第4金曜日
新町わいが家：毎月第2水曜日、第4火曜日
※時間 13:30～15:00、参加費無料

切り絵



四郎丸わいが家：毎月第3水曜日
新町わいが家：毎月第4水曜日
※時間 10:00～11:30、材料費100円～

ハンドベル



四郎丸わいが家：毎月第2火曜日
※時間 10:00～11:30、参加費無料

わいが家の定期開催企画一覧

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
参加をお控えください

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 わになーれ
コープデリにいがた主催
1月6日(月) 10:00～
2月3日(月) 10:00～

要申不要
無料
時間内出入り
自由

●うたごえ広場
ハーモニカ、ギターの伴奏に合わせて歌います。
2月10日(月) 10:00～
※1月はお休み

●歌声とまり木
ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪
※1月・2月 お休み
要申込み 定員30名 参加費¥100(員外¥300)

●映写会(四郎丸支部主催) 申込み不要 無料

1月17日(金) 13:30～
railways 49歳で電車の運転士になった男の物語
出演：中井貴一、高島礼子、本仮屋ユイカ、奈良岡朋子、橋爪功 他
一流企業に勤める肇は取締役への昇進が決まるも、家族との距離は広がるばかり。そんなある日、母親が倒れたとの連絡が入り、さらに同期の親友が事故死したと知った彼は、久しぶりに戻った故郷で“バタデン”の運転士になりたかった子供の頃の夢を思い出す。

2月21日(金) 13:30～
ラーゲリより愛を込めて
出演：二宮和也、北川景子、松坂桃李、中島健人、寺尾聰 他
第2次世界大戦後の1945年。シベリアの強制収容所(ラーゲリ)に抑留された日本人捕虜たちは、零下40度にもなる過酷な環境の中、わずかな食糧のみで重い労働を強いられていた。そんな中、山本幡男(二宮和也)は生きる希望を捨てず、帰国を信じて周囲の人々を励まし続ける。



●新町わいが家 ◆うたごえ広場 ※1月・2月はお休みです

◆オレンジカフェ 参加費¥100
1月25日(土) 9:30～ 「認知症のリハビリー作業療法」 講師：かんだりハキャンパス 加藤
2月22日(土) 9:30～ 「介護に直面した家族はどうしたらよいか？」 講師：ほっとなごか 荒木



●わいが家映写会

●四郎丸：1月24日(金) 10:00～ ●新町：1月9日(木) 10:00～
1月「人生、いろどり」 出演：吉行和子、富司純子、中尾ミエ 他
基幹産業のミカンが全滅し、苦境に立たされた徳島県上勝町の人たち。そこで農協職員の江田は居酒屋で見た光景をヒントに、料理の彩りに使う“つまもの”と呼ばれる葉っぱを売るビジネスを提案する。

●四郎丸：2月28日(金) 10:00～ ●新町：2月13日(木) 10:00～
2月「美空ひばり 伝説のコンサート」 出演：美空ひばり
戦後歌謡史に偉大な足跡を残し、1989年に52歳という若さで世を去った美空ひばり。88年4月、東京ドームでの伝説のコンサートを収録した映像。



わいが家食堂



四郎丸
●1月10日(金)【受付12/26～】
●2月7日(金)【受付1/24～】
●3月7日(金)【受付2/21～】

新町
●1月27日(月)【受付1/14～】
●2月25日(火)【受付2/10～】
●3月24日(月)【受付3/10～】

1食
200円
食数
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。 ●多くの方にご利用いただきたくため、申込数を制限させて頂く場合があります。



地域の茶の間 だんだん

① ポッチャ

時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

四郎丸 1月24日(金)
2月28日(金)

新町 1月28日(火)
2月12日(水)

② 切り絵

時間は両会場 10:00～11:30 材料費100円～

四郎丸 1月15日(水)
2月19日(水)

新町 1月22日(水)
2月26日(水)

③ ハンドベル

時間 10:00～11:30 参加費無料

四郎丸 1月14日(火)
※2月はお休み

※開催は
四郎丸会場のみ





今月の4コマ



先月の応募は50通でした

鍛える脳 クロスワードパズル

図書カードが当たる! 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。

21 20 19 17 16 15 13 11 10 9 8 7 5 1
 《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? (ヒント) 12月の異名です。

■Eのカタギ
 対義語は「和食」
 「……はちマアヤの冒険」
 背骨の下部から骨盤の上
 こよみ
 ……するより難むがやし
 みそ……お……粉
 悲しいときや、感動した
 ときに出る液体
 昔の武器の一つ
 猪……蝶
 「朱鷺」って読めますか?
 「ワトリ」の形をした風向計
 「肩照」は読める?
 家計をやり……買収する
 映画「男はつらいよ」幸
 福の……」

■タテのカギ
 カ士の最高位の称
 ……に引かれて善光寺参り
 ある結果になることを前
 もって何となく感じます
 一年の終わり。年の……
 服装や行いを整えること
 ……が良人
 道具、工具、英語では?
 恩を……で返す人もいる
 イヤリングのことです
 国境の長いトンネルを抜
 けると……国であった
 住まいは善員の中
 四つの角がある形
 二人はコンビ、三人組
 は?
 「……も……」
 冬は毛……のセーター

スマイル短歌(班会) 首藤隆司選

- 爆風で腹割られしアオギリの二世 藤縄一枝
- 根を張り「核廃絶を」と
- 町からは米寿の祝い頂くも 加藤シズ
- わが身の老いの進むが哀し
- 日の射してひとときわ紅葉華やけり 田所典子
- 冷気静かに身をつつみゆく
- サツマイモ詰め放題に立ち寄れば 「立てて入れれ」と係の人が 大原歌子

短歌投稿

- 誕生日友より届いたシクラメン かつちゃん
- 部屋も心も温かくなり
- 川柳投稿) 妻が上はしご支えは俺の役 ヨシさん
- ひらひらと散りゆく楓自由の身 浦山平一

どしどし応募ください 作品募集中!

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
 なごか医療生協
 ぐらしいきいき支援室 まで

QRコード

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)

お問合せ先 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

応募締切 2025年1月31日(金) 必着

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。

お問合せ先 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

●あしたはdaysの記事
 スマイル12月号にあしたはdaysが紹介されて嬉しくなりまして! 皆さんに関心を持っていただけたと思います。

●紅葉がきれいな蓬平へお出かけ
 体操教室のお仲間と蓬平へ。近くの高龍神社へは急な階段の手すりにつかまりエレベーターに乗り、なんとかたまりに。『ヤッター! 登れた!!』少し自信がたった秋の一日でした。(リトルミー)

●ノーベル平和賞
 日本被弾協のノーベル平和賞受賞ニュースを万感の思いで見えています。この人たちの長い間の平和への願いを持続されてこられたことに大拍手!! (あおいるか)

●年賀状
 年賀状はやはり大切な挨拶。まだまだ書けるうちは書きますよ!! (せつちゃん)

●年賀状
 助け、助けられていく世の中。自分から「じまい」はせずに明るい社会を。(しなのリバー民)

●年賀状
 賀状はお互いの元氣と幸せの証明書。ほとんどお会いする機会がなくなりましたが先輩から「高齢のため今年で年賀状じまいをすることとしました」という賀状が毎年のように少しくつづ届きつつも嬉しいですね。(さくらんぼ)

●年賀状
 現役世代ですが、最近元同僚から今年で終わりに……という年賀状が何枚か届きます。私は筆まめでありますが、一度まだ元氣でいるよと伝えたいと思います。(あづらん)

●年賀状
 切手料金が上がり迷いますが、年に一度の挨拶として疎遠の方々に送り続けたいです。(おとちゃん)

●年賀状
 年々減っていますが、県外に住む祖母や恩師は年賀状を楽しみにしてくれているので毎年作成しています。(はむたろう)

●年賀状
 退職し、今年はハガキ代が値上がり……年賀状じまいを考案中。年に一度のやり取りの方もいるので悩ましいところですが、皆さんはどうされますか? (のこねえ)

●年賀状
 妻と相談。今年からラインやメールで年賀の挨拶をすることにしました。絵文字も入れ、楽しいものにしたと思います。脳トレにもなりますよ。(マササン)

●年賀状
 年賀状じまいしました。LINEで連絡を取り合えるのでやめても楽になりました。(赤)

●年賀状
 我が家は郵便料金値上げに伴い、来年度から廃止に。その代わり、親しい友達にはLINEで新年の挨拶を送ることにしました。(むしぼん)

●年賀状
 2年前に年賀状じまいしました!! 少し寂しい気もしたけど、宛名書きもパソコン印刷に頼ってしまい、出す意味あるのかな……って。気持ちを込めて書く時間もなくなりやめちゃいました。(クロロー)

●年賀状
 大晦日、うちのこちそうはコレ!
 大晦日は鮭、タコの酢、刺身は定番。あとはメンバーによって決まります。(チエちゃん)

●年賀状
 家族の大好きなつべ、厚焼き玉子、コブ巻、黒豆、花豆、肉のゴボウ巻、サーモンの焼き魚、松前漬、生寿司です。(ミイちゃん)

●年賀状
 つべい汁!! (白井直哉)

●年賀状
 すきやき!! (羽鳥仁望)

●年賀状
 我が家は毎年、主人の好物「すき焼き」です。私は、実家の習慣だった「年明けうどん」を食べるために腹八分にしています。(テンちゃんママ)

●年賀状
 大晦日夕食は、いつもすき焼きで1年の慰労を兼ねています。お肉は、いつもより贅沢にスーパードライでなくお肉屋さん頼んでます。お肉を中心に長岡なので車麩も入れます。すき焼きの味が浸み込んで絶品です。お酒も日本酒を中心にほどほど飲んで、紅白歌合戦を見ながらワイワイガヤガヤと過ごしています。(ミスターA)

●年賀状
 母が作るのつべと、焼いたシヤケがある大晦日だなと感じます。「シヤケを食べない年を越せないよ」と子ども頃から言われていました。今では自分の子どもたちにもそう言いながら、両親と一緒に年を越せるのが感慨深いです。(ゆい)

読者の声 組合員の作品

※敬称略

鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

アラマキジャケ(新巻鮭)

ア	ラ	ス	カ	ク	ビ
イ	ノ	ー	ベ	ル	マ
ス	キ	ー	ブ	リ	マ
ト	ウ	ジ	ユ	ス	ボ
マ	サ	オ	カ	シ	キ
リ	ト	ウ	ケ	イ	コ

すこやかスマイル折作業 次回の予定

★四郎丸わいが家 2月20日(木)9時30分

★新町わいが家 2月21日(金)13時30分

お時間ある方、ご協力ください!

フードバンクにご協力ください

ご家庭で消費しきれないものはありませんか? みなさんの寄付が誰かの助けになります。

・ギフトパック(お中元、お歳暮など)・乾燥食品・缶詰・調味料など長期保存が可能な食品

未開封で安全な食品をお持ちいただける助かります。

*四郎丸わいが家玄関に回収ボックスを常時設置しています。

お問合せ先 ぐらしいきいき支援室 ☎(30)1161

お知らせ

わいが家からいろいろな情報をお届け!

LINE ID @235ebmwu

友だち募集中

ぐらしいきいき支援室 公式アカウント