

【はじめに】  
社会保障分野では、2000年に「介護保険制度」が創設され、「女性に押し付けられた家族介護をどう支援するか」が大きなテーマとして掲げられました。その背景には、「団塊の世代」の方々が75歳を迎え、一気に介護リスクが増大するいわゆる「2025年問題」がありました。今後、高齢者人口がピークを迎える2040年に向け、クローズアップされてくるテーマは、老後の「一人暮らしや高齢者のみ世帯をどう支えるか」です。それに対し、厚労省は次の4つの取り組みを進めるとしています。

## 2040年問題

# あれこれ

社会福祉士 土田武千代

厚労省が進める4つの取り組み

- (1) 多様な就労・社会参加の環境整備
- (2) 健康寿命の延伸

最近の多様な就労関連の話題は、パート労働の「厚生年金の年収要件撤廃・所得税課税基準の引上げ」です。介護人材不足を補う方策の一つとして注目されています。「就労」自体も「フレイル予防・健康寿命の延伸」に効果ありと言われています。また、「社会参加と健康寿命」については、生活圏での認知症者への社会参加が大きなテーマです。2024年1月には「認知症基本法」が施行され、認知症の人を「支える対象」とするのではなく、共に支え合って生きることが重要と指摘されています。ところが、認知症のひとりである徘徊（一人歩き）を原因とする「行方不明」は、約2万人（2023年）で増加傾向にあります。このうち約500人は死亡が確認され15%は事故死です。

\*認知症者 90歳以上で約6割、95歳以上で約8割

### 平均寿命と健康寿命の差 (2019年)

\*健康寿命：日常生活に制限の無い期間



出典：厚生労働省「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」（令和3年12月）

### 都道府県別健康寿命

- 【女性】
- 第1位：三重 77.58
  - 22位：新潟 75.68
  - 40位：大阪 74.78
- 【男性】
- 第1位：大分 73.72
  - 28位：新潟 72.61
  - 40位：沖縄 72.11



【3】医療・福祉サービスの改革による 生産性の向上  
「生産性向上」とは、少子高齢化の一層の進展を見据え、介護人材不足の中で良質な介護サービスを効率的に提供することを目指し、介護ロボットやITテクノロジーを活用することです。ながおか医療生活協同組合のまちは福祉会では、すべての介護施設に「電子記録システム」を導入するとともに、一部施設で「見守りロボット・眠りスキャン」や「情報共有インカム」を使用しています。しかし、これは導入コストも高く、拡張はなかなか困難です。



ここで思い出されるのは、2007年に列車にはねられた認知症男性（91歳・要介護4）の妻（要介護1）が監督義務責任を問われ、JRから720万円の「損害賠償請求訴訟」を起こされた事件です。その後、2016年最高裁で妻の献身的な介護がようやく認められ、JRの逆転敗訴となりました。しかし、介護者側への国レベルでの事故救済策は見当たりません。これでは認知症基本法が謳う認知症の社会参加を推進するどころか、「事故予防のため家の中に閉じ込める閉鎖的な介護ケア」になりかねません。

### 共生の体制づくり（理想）



【4】給付と負担の見直し 等による社会保障の持続可能性の確保  
制度を支える財源確保面では、国は「全国民が年齢にかかわらずその負担能力に応じて支え合う」方針のもと、社会保障費の枠内で賄うとしています。これを全世代型社会保障と呼び、「安倍〜菅〜岸田政権で継承」されてきました。例えば、岸田政権では「次元の異なる少子化対策」として、2023年4月に「出産育児一時金」を50万円に引き上げ、その原資として後期高齢者の医療保険料に負担を求めました。さらに、介護保険自己負担においても「後期高齢者医療自己負担」とダブルで、「2割対象者の拡大」に向け議論しています。当面、全世代型社会保障と言え、高齢世代の負担を増やす政策のようです。もっと大きな財源の使途見直しは課題です。

【まとめ】  
在宅の医療・介護システム  
2040年を展望すると、支援が必要な「一人暮らし高齢者や高齢者のみ世帯」であっても、できるだけ住み慣れた自宅で暮らす「共生の体制づくり」には、介護保険システムに加え在宅医療システムが必須です。しかし、訪問診療や往診を行う診療所は限られています。例えば長岡市では「在宅療養支援診療所」は13か所（うち2つは当生協経営）と少ないため、通院困難な身体状況に陥ると、たちまち医療を受けることが困難になります。

\*在宅療養支援診療所  
在宅療養患者に対し24時間対応が可能な診療所

以上のように2040年問題への対応は緒に就いたばかりです。今年、社会保障制度整備の目標年を2025年から2040年に切り替える年です。石破新政権には、党派を超え、真に国民目線で医療介護の課題や壁の解消を進めていただきたいものです。

【参考文献】医療福祉生協の地域包括ケア いっまでも自分らしく支え合う地域包括ケア 発行 日本医福連

訪問看護ステーション

すまいる Q&A

回答/すまいる管理者 外山敬子

「訪問看護」とは、主治医が訪問看護を必要と認めた要介護者及び要支援者のお宅に訪問して、療養上のお世話や診療の補助などを行うサービスです。  
ながおか医療生協では、4名の看護師がご利用者の情報共有を行い、最適なケアをおこなっています。

サービスの内容について教えてください

ご利用者の状態により違いはありますが、熱や血圧測定などの状態観察、体拭き、入浴介助などの清潔の援助、簡単なリハビリ、内服管理、医療処置、介護相談や助言、看取りの援助など多岐にわたります。

利用するにはどうしたらいいですか？

相談先は？  
・担当のケアマネジャーがいる場合はケアマネジャーに相談してください。  
・担当のケアマネジャーがいない場合は主治医や地域包括支援センターなどに相談してください。



利用対象者、利用回数や時間の制限は？

医療保険や介護保険で利用できるのですが、ご自宅でも利用可能です。ただし、医師の指示書が必要となりますので、指示がなければ利用できません。  
・利用回数は主治医やケアマネジャーとご利用者の状態を見ながら相談して決めます。  
・時間の制限については、普通の訪問は30分〜1時間程度となります。ご利用者の状態によりケアマネジャーの作成するケアプランに長時間の訪問が必要な理由などを入れてもらわないと長時間訪問はできません。

外来通院しながら利用できますか？

できません。



訪問看護を利用されている平岡さん  
「先生や看護師さんによくしてもらってありがたい。周りの人に感謝しています。なんにも心配することがないです」



住み慣れたご自宅で快適な療養生活がおくれるように、そして自立能力が高まるようにおひとりおひとりの状態に合わせた看護をいたします。

長岡市前田 1-6-7 Tel 39-7019

今月のすこやかコラム

「誰がなるんだ」と、ずーっと思っていました。が今年の誕生日を迎えるといわゆる「還暦」60歳になります。長高の同期生で打ち上げる長岡まつりの還暦花火というのがあります。その打ち合わせ兼同窓会が正月にありました。70人以上が集い皆年齢相応にくたびれて、様変わりして誰だか全く分からない同級生もいました（自身もそう思われたかどうかは未確認）が、



今回は「樋口専務」です

大半は高校当時の面影を残していました。私の青春期の記憶で60歳と言え「もう第一線から退いて悠々自適」の印象が強かったものです。が、皆口を揃えて「まだまだ働かないと」。寿命が延びていることを喜ぶべきなのか、社会環境の変化を恨めしく思うべきなのか難しいところです。

今月はComcomよりレシピ紹介します  
今月のレシピ カレーチキン



栄養評価 (1人分) 熱量 296kcal  
たんぱく質 22.1g 塩分 1.1g

材料 (2人分)  
●鶏もも肉…………… 1枚 (250g)  
●キャベツ…………… 2枚 (100g)  
●油…………… 小さじ2  
A カレー粉…………… 小さじ1  
しょうゆ…………… 小さじ1  
こしょう…………… 少々

手順

- 鶏もも肉は一口大(約3cm角)に切る。キャベツはざく切りにする。
- フライパンに油を中火で熱し、キャベツを炒める。しんなりしてきたら(約3分)火を止め、皿に盛る。
- 2のフライパンに鶏もも肉を皮目を下にして並べ、ふたをして中火で焼く(約3分)。
- 表面が白っぽくなって焼き目がついたら裏返し、再びふたをして中〜弱火で焼く(約5分)。
- 火が通ったら、混ぜた(A)をかける。全体に味をなじませながら弱火で焼く。
- 5をキャベツの上に乗せる。

ポイント

★カレー粉で風味をつけると、鶏肉のうま味と甘みが引き立ちます。春キャベツはやわらかくて甘みがあり、スパイシーな味とよく合います。

フレイル予防運動

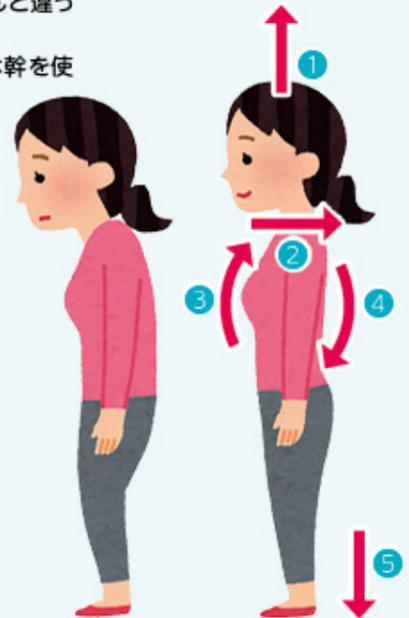
今月の担当

フィットネスレインボー 佐藤香織 [健康運動実践指導者]

テーマ「姿勢改善!」

ずっと伸びた背中では若々しい印象を受けますね。下のイラストのように、姿勢だけでずいぶん違って見えてきませんか？  
普段の姿勢を意識的によくなることで、体幹を使い腹筋や背筋を鍛えることができます。姿勢への意識は起きている時間ならいつでも行える運動です。

- 1 つむじを天井に向かって引き上げる
- 2 あごを引く
- 3 肋骨を上へ引き上げる (腰は反りません!)
- 4 肩甲骨をよせ、肩を下へ引き下げる
- 5 かかとを床、地面を押す。



エスカレーターやお店など、ご自分の姿が鏡に映った時はこまめに姿勢をチェックしてその都度、整える習慣づけをしましょう。  
※痛みが出ない程度で行いましょう。

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!



特集 メンタルヘルス

不安の対処法について

生協かんだ診療所 医師 若山 隆

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回にわたる心身の健康について解説します。今回はその第2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

不安を感じたときに、一般的に効果的な方法として、以下のものが挙げられます。大切なのは、不安を完全に無くそうとするのではなく、不安と上手に付き合っていくことです。



認知行動療法

呼吸とマインドフルネス

運動

1. 呼吸とマインドフルネス  
不安は未来や過去への心配から生じることが多いため、今この瞬間に意識を向けるマインドフルネスが有効です。まず、呼吸の際の身体感覚に意識を集中させます。身体感覚は今この瞬間のもので、思考は、未来や過去について良い・悪いの判断を延々としがちです。判断をせず、いったん離れることが重要です。

3. 運動  
運動は、ストレス解消に効果的で、心身のバランスを整えるのに役立ちます。軽い運動でも、セロトニンという幸福ホルモンの分泌を促し、不安を軽減する効果が期待できます。ジョギング、ウォーキング、水泳など、自分に合った運動を見つけて、継続することが大切です。

2. 認知行動療法  
認知行動療法は、自分の思考パターンを見直し、ネガティブな思考をより現実的な思考に変えることで、不安を軽減する方法です。例えば、「絶対に失敗する」というような否定的な思考を、「もしも失敗したら上手くいかないかも知れない」というように、

4. 専門家への相談  
上記の対処法を試しても不安により日常生活に支障をきたす場合は、自分一人で抱え込まず、第三者に相談することも有効です。信頼できる家族や友人と話しみるのも良いかもしれません。それでも辛ければ、医療機関の受診も検討しましょう。

プラットフォーム新町事業休止のお知らせ

小規模多機能住宅介護プラットフォーム新町は、諸般の事情により2025年3月31日をもって休止させていただきます。11月開催の理事会で確認し、登録利用の方につきましては、法人内の小規模多機能への引継ぎや

他事業所への紹介等、対応をすませております。2010年4月の開設から15年間、組合員の皆様、ご利用者の皆様から支えていただき、本当にありがとうございました。なごか医療生活協同組合 専務理事 樋口 歩

3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 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1・2・3・5週 高綱...第1・2・3・5週 羽賀...第1・5週 星野...第3・5週 片山...第1・2・3・4週 高綱...第1・2・3・4週 茂木...第2・4週 関...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 星野...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・5週 高綱...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
17:30迄							訪問診療

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 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 ★岡島	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週 勝山...第3・5週 高綱...第3週 若山...第1・5週 岡島...第4週
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	★火曜日 午後 ★水曜日 午後 ★木曜日 午後 ★金曜日 午後 ★土曜日 午前
17:30迄							訪問診療

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 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~ 栄養相談 (第2・4)	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	
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	休診
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		休診 ※3/15のみ 午後診療	
14:00~14:30	予防接種・健診(1歳未満)		休診		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)		

●診察医 \*吉川(月~土) \*本間(金) 3/7(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 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	●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 ...3/1(土)
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	

2024年度第7回理事会報告  
感染症再発に伴う事務対応の件、1月の理事会は休会(開催日時)2025年2月12日(水)  
報告事項  
① 12月の事業進捗状況の報告、1月の概況  
② くらしいさき支援室報告  
③ 委員会報告  
④ 役員報酬の返納について  
⑤ アシスト他職 空調室外機入替について  
⑥ 老健あらかち 太陽光発電設備設置による電気料金削減について  
⑦ あたご子どもクリニック 電子処方箋対応システム導入について  
協議事項  
⑧ なごか生協診療所 内視鏡画像サーバ入替について  
⑨ なごか生協診療所 内視鏡ビデオシステムセンター及び上部内視鏡入替について  
⑩ 小規模多機能プラットフォーム高岡 運営法人変更について  
⑪ 短期借入金金の一部返済について  
⑫ 定款の一部変更について  
⑬ 役員選任にかかる理事(全体区分)常務・有識者(地域区分)の定員について  
⑭ 所在不明組合員の脱退手続について  
⑮ 2025年度後継選出定数・選出標準、選挙実施公告及び役員選挙の実施公告について  
⑯ 役員改選に伴う推薦委員の選任・選挙委員会の開催について  
⑰ 第34回通常総代会二次議案について  
以上報告協議の上、全員賛成なく承認されました。



### 今日の4コマ

## お天気家族

あらい太良月

先月の応募は61通でした

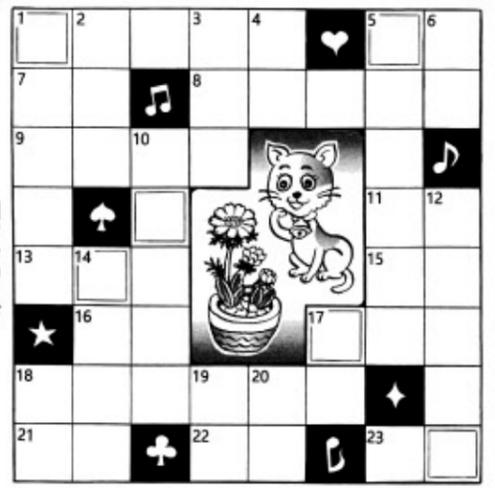
## 鍛える脳 クロスワードパズル

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

■**黒のカギ**  
桜が咲く前の花だより  
ほろ苦さを味わう、...  
のとう  
受験生が神社へ奉納します  
青は寒色、赤や黄色は？  
日本の所得税は...課税  
日本工業規格の...マーク  
人が住んでいない...島  
ほう...車...酒...  
...柿は干すと甘くなる  
内閣総理大臣を略して？  
「ア」立ちあがれもう一度  
谷村新司が作詞作曲  
斜めに自由に動ける将棋  
の駒の略称  
海...山...  
所...票...意

■**白のカギ**  
歓迎、よろこぞ  
目が回ったり、くらむこと  
本筋からはなれた話  
「風...火山」の旗印  
自分の健康に気を付けな  
いこと。医者の...  
...は一時の職、聞かぬ  
は一生の恥  
今年3月20日  
水の落下で電気を起こす  
...発電所  
N極とS極があります  
対義語は「得」  
Fは地上、ではBは？  
斜塔で有名なイタリアの市  
落語で結びのしゃれ

【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？



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

〒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

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)

QRコード

△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春に行きたい場所  
③私の趣味はコレ  
●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 2025年3月12日(水) 必着

### スマイル短歌(班会) 首藤 隆司 選

●母に書く最後の手紙「おはぎ食べたい」  
●八十八歳手紙書く字も乱れがら  
●鼻の奥に刺さるがごとき雪の冷え  
●袴かき合わせ一歩踏み出す  
●シヨートメル勝手に指は送信を  
●友にあやまり又読けたたり  
●あの村の農産店はまた一つ  
●消えしと聞きぬ村も消えゆく  
●正月に玄關を飾る松と菊  
●杖先の滑りてはつとすがりたる  
●千両をえては葉やかさます  
●手すりに横もる雪十センチ  
●ガラス戸に金属的な音立てて  
●靴の底は降りぬマイナス二度

藤岡一枝  
加藤シズ  
田所典子  
大原歌子  
藤岡一枝  
加藤シズ  
田所典子  
大原歌子

### 短歌投稿

●さいの神晴れた夜空にぼんぼんと  
炎の先に大きな月が かつちゃん

川柳(投稿)

●しるこ食べ 血圧怖い 医者のが目 ヨシさん

どしどしご応募ください 作品募集中!

### 投稿スナップ

【冬桜】  
新春 金沢に行ってきました。お天気も良く、兼六園、金沢城など観光客でいっぱいでした。(マササン)

【正月花】  
わいが家企画の正月花に楽しく参加しました！小正月までお花を楽しめます！(なわとび)

### 読者の声 組合員の作品

※敬称略

●若山先生のメンタルヘルスの話  
とても興味深かったです。職場でもメンタルヘルスに関してのストレスチェックや取り組みがされますが、実際はあまり意味がありません。不安も人間関係において必要とのこと。少し安心しました。次回の特集「不安の対処法」も楽しみにしています。(にやんたん)

●わいが家食堂  
先日、初めてわいが家食堂を利用しました。スーパードで買ってお弁当とは違う手作りの温かみを感じながらいただきました。仕事に子育てにクタクタだったので、とてもありがたかったです。(むしぼん)

●年齢速度の法則  
年齢速度の法則の記事に感動！只今人生70キロで走行中。急がず安全運転を心がけようと思いをあらたにしました。(しんぼふさこ)

●人生の走行は車の運転と同じ。せかせかする速度でも遅すぎる速度でもない。安全運転で人生を楽しめるちようちよ速度！かな？今年も色々なことに挑戦して楽しく過ごしたいと思えます。(わかば)

●1年が本当に短く感じます。これから健康に気をつけて楽しいこと、やりたいことをやって1日1日を大切に過ごしたいと思えます。(コスモス)

●楽しいお正月でした  
娘が結婚して初めて夫と帰省しました。あつという間に、9連休と楽しい正月は終わってしまいました。次は、孫と一緒に帰ってくるかな。(あぶらけんしん)

●平穏な年でありませう  
年末年始は息子一家と過ごしました。去年は能登地震があり、怖くて孫はテーブルの下に逃げたりで大変でした。今年は災害や戦争もない平穏な年であるよう心から願っています。(スズランリピー)

●シャイな息子  
大晦日、家族が集まりご飯を食べているといつも恥ずかしがって声を出さない息子がみんなの前で「マーマー」としゃべりました！(こたつネズミ)

●子供と一緒に雪かき  
ひとりでする雪かきは大変だけど、子供とすると雪かきは楽しいです。子供は途中でかまくらや雪だるまを作ったりして脱線しますが、それもまた微笑ましいです。(てんとう虫)

●冬の運動不足解消法  
寒い日が続き、冬はなかなかウォーキングができません。運動不足解消のため、階段を利用して、踏み台昇降をしています。少し多めにするとやんわり汗が出て気分爽快です。2リットルのペットボトルをダンベル代わりに、腕、肩の筋肉を鍛えています。暖かくなり外の活動を心待ちにしています。(ミスターA)

●初夢：聞かせてください  
なぜか、初夢って朝起きると思い出せない！そんなことないですか？(とんとん)

●初詣〇〇に行ってます  
西山町長嶺大池の白鳥に会いに行っています。我が家にとっては、子供たちの幸せを願うお詣りのような思いを込めてエサをあげています。(せくらん子)

●毎年、蒼葉神社に初詣に行っています。今年2日の15時過ぎに行ったら混んでいなくてゆっくりお詣りできました。(小林良太)

●近くのお寺にお参りに行き、今年こそは「大吉」を引くと「末吉」でした。  
10年近く大吉を引けず、来年こそはと思う今日この頃です。(チャリー)

●巳年になるので、白蛇様の高龍神社に行きたいと思っています。(あいなぶつ)

●蒼葉神社に行っています。おみくじは大吉でした！(いちこ)

●平湯神社に毎年行きます。このところ夫と二人ですが、また大勢で賑やかにいきたいものです。(きょうかのこ)

### 鍛える脳 クロスワードパズル

先月号の答え

トシツミヅキ(年積み月)

ヨ	ウ	シ	ヨ	ク	ミ	ツ
コ	シ	カ	レ	ン	ダ	ー
ツ	ナ	ミ	ダ	ン	シ	ル
ナ	ミ	ダ	ン	シ	ル	ナ
シ	カ	レ	ン	ダ	ー	ク
カ	ザ	ミ	ド	リ	イ	カ
ク	リ	ア	オ	イ	ト	リ

★すこやかスマイル折作業 次回の予定

★四郎丸わいが家  
3月24日(月) 9時30分

★新町わいが家  
3月25日(火) 13時30分

お時間ある方、ご協力ください！

### お知らせ

#### 住所不明組合員のみなし脱退に関する公示

2025年3月1日  
ながおか医療生活協同組合  
理事長 羽賀正人

ながおか医療生活協同組合定款第9条(届出の義務)、10条(自由脱退)に基づき、2年間以上住所確認ができなかった組合員について「みなし脱退対象者」とさせていただきます。2022年5月より2年間住所の変更の届を行わず、「出資金残高通知」が宛先不明で戻った方で、電話及び手紙による確認においても転居先住所確認ができなかった組合員が対象です。対象の組合員のお名前はくらしいきいき支援室で確認できますのでお申し付け下さい。ご住所が確認できなかった方は「みなし脱退対象者」から除外いたします。ご連絡がない方については、2025年3月31日をもって脱退の手続きをとらせて頂きます。

公示期間  
2025年2月13日～3月13日  
・生協診療所掲示板に掲示



〔ながおか医療生活協同組合〕

2025年3月

# わいが家通信



★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。  
★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。

香り豊かな本格いれたてコーヒーとおしゃべりで楽しいひとときを♪

## わいが家喫茶



3月24日(月)

午後1:30~3:30頃まで  
コーヒー1杯 100円

申込みは不要です。お気軽におこしく下さい



わいが家でほっとひといき



お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 30-1161

# 地域の茶の間 わいが家だんだん

どなたさまもお気軽にお越しください

① ボッチャ 時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】

3月10日(月)、28日(金)

【新町】

3月12日(水)、18日(火)



**NEW**  
② 切り絵 & 写経 時間は両会場 10:00～11:30 材料費100円～

【四郎丸】 3月19日(水)

【新町】 3月26日(水)



新メニュー  
「写経」  
筆ペンをご持参ください  
貸出用はありません

③ ハンドベル 時間 10:00～11:30 参加費無料

【四郎丸】 3月11日(火) \*開催は四郎丸会場のみ



🌸 ちょっと早めにお知らせします 🌸

# 長岡さくらの会 演奏会

「長岡さくらの会 演奏会」を開催いたします。  
三味線・箏・など 和楽器のアンサンブルをお楽しみください。

4月15日(火) 13:30~14:30

【会場:四郎丸わいが家】

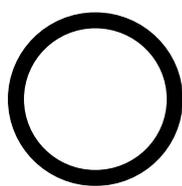


詳細はすこやかスマイル4月号折込チラシで  
お知らせします。

## くださーい! ちょっぴん用の布

診療所や介護事業所で、大変役立っています。  
四郎丸わいが家、新町わいが家までご持参ください。

- ◆お手数ですが、お洗濯済のものをお願いします。
- ◆ご持参できない方は、くらしいきいき支援室までご連絡ください。



### ★吸水性の良い綿素材のもの

(古布、古着は、洗濯済で清潔なもの)  
タオル、シーツ、シャツ、Tシャツ、  
さらし、ガーゼ製品、ゆかた など



吸水性の悪いものは使用できません

ジーンズ、スラックス、ジャケット、厚手の毛布やタオルケット、  
セーターなど毛糸製品、ウール製品、帽子、手袋など小物

連絡先 くらしいきいき支援室 TEL30-1161

# 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

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

## 四郎丸わいが家

●地域の茶の間 ながおかわになーれ (主催コープデリにいがた)

3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 **要申込み** ハーモニカ、ギターの伴奏に合わせて歌います。

3月10日(月)10:00～ 定員 30名 **参加費 ¥100(員外 ¥300)**

●歌声とまり木 **要申込み** ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪

3月28日(金)10:00～ 定員 30名 **参加費 ¥100(員外 ¥300)**

●映写会 破戒(四郎丸支部主催) 出演 間宮祥太郎、石井杏奈、矢本悠馬、石橋蓮司ほか 

3月21日(金)13:30～ 無料 申込み不要

あらすじ被差別部落出身の事実を隠して小学校教師となった瀬川。生徒に慕われる一方、彼はいつか出自を知られるのではと不安を募らせる。そんな彼は、下宿先の寺で働く娘・志保にひそかな想いを寄せるが、やはり出自を気にして本心を明かすことができない。苦悩する彼は、被差別部落出身を公言する思想家・猪子蓮太郎に傾倒していく…。

## 新町わいが家

◆うたごえ広場 **要申込み** キーボードの伴奏に合わせて歌います。

3月13日(木)10:00～ 定員 30名 **参加費 ¥100(員外 ¥300)**

◆オレンジカフェ 「小規模多機能型居宅介護」&「グループホーム」ってどんなところ？」

3月22日(土)9:30～ **参加費 ¥100**

◆映写会 (新町支部主催) 3月はお休みです

## わいが家食堂

**要申し込み** 1食200円・食数は各50食

**四郎丸**▶▶▶①3月7日(金) 受付 2/21～②4月4日(金) 受付 3/21～

**新町**▶▶▶①3月24日(月) 受付 3/10～②4月28日(月) 受付 4/14～

・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いただく場合があります。

## 地域の茶の間 **だんだん**

切り絵の日に**新メニュー** **写経**を追加!

①**ポッチャ** 時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】3月10日(月)・28日(金) 【新町】3月12日(水)・18日(火)

②**切り絵・写経** **NEW** 写経する方は『筆ペン』を忘れずに! 貸出はありません。

時間は両会場 10:00～11:30 材料費100円～

【四郎丸】3月19日(水) 【新町】3月26日(水)

③**ハンドベル** 時間 10:00～11:30 参加費無料

四郎丸 3月11日(火) \*開催は四郎丸会場のみ