



キルトパッチ細工

組合員 Kさん作品

認知症のことを地域の人と話せる憩いの場

オレンジカフェはきてみませんか?



「オレンジカフェ」は、身近にあるカフェのように気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談をしたり、参加者同士が交流をしながら楽しく過ごせる場所です。高齢化社会を迎え、誰でも将来、認知症になるかもしれない時代がやってきました。認知症を考えることはいつかの自分を考えることになり、それが地域に広がれば認知症になっても暮らしやすいまちを考えることにつながります。そのはじまりの場所としての機能がオレンジカフェには期待されています。

認知症の心配がある人や現在治療中の人、介護をしている（経験のある）人だけでなく、認知症に関心のある人はもちろん、「家にも暇だから」「誰かとお話したい」という方も大歓迎！

◇当日プログラム◇

9:30	ミニ講話
10:00	カフェタイム
10:30	Q&A、 情報提供

日時	毎月第4土曜 午前9:30～
会場	新町わいが家 (泉 1-7-20)
参加費	100円 (飲み物代)
申込み	要申し込み

<参加申し込み・お問い合わせ先>
くらしいきいき支援室 ☎30-1161

ながおか医療生活協では新町わいが家で毎月第4土曜日にオレンジカフェを開催しています。茶話会だけでなく、ミニ講話などを通じて認知症に関する理解を深めることができます。

また、ながおか医療生活協の専門職スタッフも参加していて同じ目線で様々なお話をできるのが特色です。職員と交流することで気になるあれやこれやを聞けるかも？

いつも楽しく和気あいあいと開催していますので、ぜひ、お気軽に足を運んでみてください！

5月のオレンジカフェ
日時：5月24日(土) 午前9時30分
ミニ講話：介護に直面した家族はどうしたらよいか？

『地域サービス連携室』ってなにをするところ？ ライフステージに合わせた支援について

室長 平原 壮一

ライフステージは①幼児期(出生から6歳まで) ②児童期(6歳から12歳まで) ③青年期(12歳から18歳まで) ④若年成人期(18歳から30歳まで) ⑤中年期(30歳から60歳まで) ⑥老年期(60歳以上)の6つに分けられ、それぞれの段階で、健康や日常生活上の様々な課題が生じる可能性があります。

当法人ではそうした課題について、医療面では、小児科・内科・歯科診療所を展開し対応しています。発達や日常生活上の困りごとに関して相談が必要な場合には、相談支援事業所がありますし、実際の支援については、児童発達支援・放課後等デイサービスが対応しています。また、青年期以降の支援として、就労継続支援B型で生産活動を通じて、社会参加の機会提供支援を行っています。中年期以降の支援も様々なサービスをご用意しています。

多くの方は、幼児期から中年期までは特別大きな課題はなく過ごされると思いますが、老年期を迎えると、様々な課題が生じ始めます。主なものとして、健康維持(精神的健康も含みます)と社会的孤立です。様々な健康観があると思いますが、総じて言えるのは、自力で健康を維持するのはとても難しいということです。当法人は、健康の維持・向上を支援するため、運動教室を運営しています。専門的知識を持った職員によって提供される運動や、ご利用者同士の交流を通じて、日常生活の意欲の維持や社会的な孤立も防ぐことができます。

健康維持は自分らしくあり続けることにつながり、医療や介護費用の軽減にもなります。健康寿命を延ばすことがこれからの地域社会の大きな目標と言えるのではないかと考えます。運動教室を是非ともご利用いただき、健康寿命を延ばしていただきたいと思います。

来月号は、介護が必要になった時、どのようなサービスを利用すれば良いのかをご説明します。

地域サービス連携室

長岡市笹崎2-1-15
☎39-7033



私は随分前から、拙宅の火災保険のおまけに「個人賠償責任保険」を付けている。保険料は年2,000円ほどアップするが、私自身や家族が第三者に損害を与えた時の賠償に備えている。アパート住いの娘の漏水事故対策や、自転車事故の損害賠償にも安心だ。

今月のすこやかコラム

高齢となった近年は意外な効用がある。「認知症トラブルへの対応」である。この先、自分自身や家族が他人様の車や高価な物を壊す・介護施設で他利用者にケガをさせる・電車を止める等々心配するの限りが無い。

最近、おまけではなく単独加入型の「認知症賠償保険」も出現し、保険料は年20,000円位。補償範囲は保険会社により異なるので事前確認が必要だ。

今回は《土田常務》です



いつもご協力ありがとうございます！

新町わいが家でいきいきと活動しているボランティアさんをご紹介します!!

おしゃべり好きの人、あつまれ~!! できること、はじめてみませんか?

すこやかスマイル配布準備

すこやかスマイルの納品日に合わせて設けられているスマイル作業日に活動しています。すこやかスマイルが皆さんの手元に届くまでの準備で本誌にわいが家通信を挟み込んで、キレイに整えて…袋詰めまでおこなっています。作業は、みんなでおしゃべりしながら、楽しく進めます。部数を数えたり順番がくるわないように気をつけながらの作業は、頭の体操にもなります。作業終了後のお茶とおしゃべりの時間も楽しいです。



千羽鶴つなぎとぞうきん縫い

千羽鶴つなぎは、毎週月曜、金曜の1時過ぎから集まっています。わいが家に届いたたくさんの折り鶴 一羽一羽に糸を通してつなぐ作業です。初めは難しいと思ったけど、慣れてくるとスムーズにつなげられるようになり、手先を使う作業で心と体も活性化されたような気がします。キレイな色合いになるように鶴の並びを考えることは頭の体操にもなります。私たちがつないだ鶴が千羽鶴となって広島や長崎に贈られていることにやりがいも感じています。千羽鶴のほかに、ぞうきん縫いもやっています。中学校で習ったぞうきん縫いを久しぶりにするのは、楽しいですよ!



あなたの空いている時間に、楽しくできる貢献がわいが家にあります!

「空いている時間で自分にもできることはないかな?」 そう思ったことはありませんか? 自分には難しいかもと思うことでもみんなで取り組みれば楽しい経験になります。わいが家でできるボランティアは「できる時に、できることを」が第一! まずは気軽にお話がてらやってみましょう! あなたにも貢献できることがきっとわいが家にはあります。

健康を維持するには、医療や介護だけでなく、仲間づくりなどの社会参加も大切です。「わいが家」は、地域の居場所づくりを目的とした交流施設です。お気軽にお問い合わせください。 ~ お問い合わせ くらいいきいき支援室 ☎ 30-1161

栄養士 Q & A

作り置き冷凍おかず Q & A

毎日の食事やお弁当に「冷凍術」を使って節約や時短をされている方も多いのではないのでしょうか。作り置き冷凍おかずの正しい活用術と冷凍方法について、管理栄養士に聞きました。

Q1 食材やおかずを冷凍する際の注意点を教えてください。

A1 食品のおいしさを保ったまま保存するためには、新鮮なうちに冷凍することが大切です。凍るまでの時間を短くするため、なるべく平たくして、熱が伝わりやすい金属製のトレイなどにのせて冷凍するのがおすすめです。調理したおかずを冷凍する際は、しっかりと冷まし、空気に触れないようにラップやフリーザーバッグなどを活用し、密閉して冷凍します。小分けにして冷凍すると使う分だけ取り出して使えるので便利です。

Q2 冷凍したおかずを保冷剤代わりに冷凍されたままお弁当に入れて大丈夫ですか?

A2 作り置きしたおかずを冷凍してお弁当に入れる場合は、一度電子レンジなどでしっかりと加熱をして、常温に冷ましてからお弁当箱に詰めます。菌が繁殖するのを防ぐために自然解凍は避けましょう。市販の冷凍食品で自然解凍OKのものは、そのままお弁当に入れます。

Q3 冷凍でどのくらい保存できますか?

A3 おいしく食べられる期間の目安は1~2週間程度です。

Q4 冷凍に向かない食材や料理はありますか?

A4 レタス、きゅうり、もやしなどの水分量の多い野菜は、凍結することで細胞が壊れ、食感や風味が損なわれてしまいます。豆腐やこんにゃく、ゆで卵の白身なども水分が抜けてスカスカのスポンジ状になってしまうため、冷凍に向いていません。これらの食材が入った料理は冷凍を避けましょう。

Q5 冷凍することによる調理面でのメリットなどがあれば教えてください。

A5 食品を冷凍すると、前述の通り、細胞が壊れ、食感や風味が損なわれてしまうというデメリットもありますが、細胞組織が壊れているため、火が通りやすくなり調理時間が短縮できる、下味が染み込みやすくなる、などのメリットもあります。冷凍により、きのこやトマトは旨味成分や甘味が増し、ピーマンやセロリは独特のクセや香りが和らぎます。それぞれの食材の特性を知って、冷凍保存を活用してみましょう。

ちょこっとエクササイズ

今月は ちょこ腸活

テーマ 「便が出口で詰まるを解消する」

右手で左足首の外側を10秒間触って、大腸(直腸)に刺激を入れましょう。左手で反対側も行なってみましょう。



便が出そうで出ない時は、このポーズをすると出るかも?!

便をスムーズに出すためには、日頃から歩行や上半身をねじる運動で大腸全体を刺激することも大切です!



今月の担当

介護予防ささぎ 櫻井弓子
[健康運動実践指導者]

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)

四郎丸 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

友だち登録で ちょこエク動画が 見れます!

LINE



医療・福祉のページ

高齢者のデンタルケアについて

生協ながおかデンタルクリニック
歯科医師 後藤基誉

口腔ケアは、病気や怪我によってご自分で口の中を清潔に保つことができない方や高齢者の方が「病気を引き起こす可能性を防いでくれる、もしくは病気を予防する大切なケアの一つです。」

口腔ケアの目的についてご紹介します。

1. だ液の分泌の促進
2. 虫歯・歯周病の予防
3. 発熱予防
4. 口臭の予防
5. 味覚の改善
6. 誤嚥性(ごえんせい)肺炎の予防



だ液の分泌の促進

口の中に食べ残しがあったり、細菌で覆われているとだ液が出てくなくなり口腔内が乾燥します。口腔ケアでお口の中を清潔に保つたり、だ液腺を歯ブラシやスポンジブラシで刺激することでだ液が出やすくなります。

虫歯・歯周病の予防

歯と歯ぐきの境目に歯垢・歯石が溜まることで歯周病菌が多くなり炎症を引き起こします。口腔ケアで歯垢を取り除き、むし歯や歯周病を予防する効果が期待できます。

発熱予防

口腔ケアを行うことで発熱のリスクを減少させる効果が期待できます。

口臭の予防

口の中に歯周病菌などの細菌が大量に発生することで口臭が臭くなる原因になります。口腔ケアを行い、舌や歯茎、頬などを優しく磨いて口の中を清潔に保つことで口臭を予防する効果が期待できます。

味覚の改善

舌には味覚を感じる部分があります。スポンジやブラシ、ガーゼを使用して舌を中心に口腔ケアをすることで味覚の改善に効果が期待できます。

誤嚥性肺炎の予防

高齢者においては、特に食べ物が入って気管に入ってしまう場合と、だ液と共に細菌が肺に入ってしまうことで誤嚥性(ごえんせい)肺炎を引き起こし、死亡原因の4位になっています。

5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 高綱 茂木	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 ★若山 ★茂木	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第2週 片山…第1・3・4・5週 高綱…第1・2・3・5週
	訪問診療						★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 片山…第1・2・3・4週 高綱…第1・2・4・5週 茂木…第2週
	訪問診療						★木曜日 午前 若山…第2・4週 茂木…第1・2・3・5週
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高綱 茂木	★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 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	★木曜日 午後 勝山…第2・4週 片山…第1週 茂木…第2・3・4・5週
	17:30迄						★金曜日 午前 勝山…第1・3・5週 岡田…第1・2・4週
							★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 勝山…第1・3・5週 茂木…第2・4週
							★土曜日 午前 羽賀…第1・2・3・4週 (~10:30迄) 片山…第1・4・5週 高綱…第1・5週 若山…第3週 茂木…第2・4週

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	星野 片山 茂木	星野 片山 若山	勝山 高綱 ★若山 ★岡田	星野 ★羽賀 (~10:00迄) 片山	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山 ★岡田	★火曜日 午後 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
	訪問診療						★水曜日 午後 羽賀…第2週 片山…第3・4週
	訪問診療						★木曜日 午前 若山…第1・3・5週 岡田…第2・4週
	訪問診療						★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高綱…第2・4週 若山…第1・3・5週
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山	★星野 ★高綱 ★茂木 ★青木	若山 ★羽賀 ★片山	星野 ★勝山 ★高綱 ★若山	片山 ★星野 ★茂木	休診	★金曜日 午前 羽賀…第1・2・3・4週 (~10:00迄)
	17:30迄						★金曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週
							★土曜日 午前 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…未定

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					8:30~
			専門外来※ 田中(午前)		専門外来※ 田中(午前)	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			1歳未満 予防接種	1歳未満 予防接種
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	慢性外来
16:00~17:30	急性外来					急性外来

●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)			慢性外来		
	慢性外来			予防接種・慢性外来		
13:30~	発達外来			発達外来		
14:00 ~14:30	予防接種・健診 (1歳未満)			休診	予防接種・ 健診 (1歳未満)	
	予防接種・慢性外来				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) 5/2(午前・午後)・9(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
web問診できます 一般診療 予約制(電話のみ)

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
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	●5/15(木)休診 ●水曜日は休診 5/7・14(水)は診療します
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	●訪問診療に出ている場合があります ★赤柴医師の診療日 …5/10(土)

理事会報告
2024年度第9回理事会
(開催日時)
2025年4月9日(水)
午後6時30分~午後7時20分
(場所)
ながおか医療生活協同組合
2F会議室

報告事項
① 2月の事業・経営状況の報告、3月の概況
② ぐらしいいきき支援室報告
③ 委員会報告
④ ながおか生協診療所心電計システム入替について
⑤ 法人車両保険更新について
⑥ 老健あらまち太陽光発電設備導入の見送りについて

協議事項
⑦ 今後の借入について
⑧ 役員改選に伴う選考委員会の選考結果について
⑨ 病児保育室すこやか 空調設備入替にかかるとの報告
⑩ 第34回通常総代会二次議案について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。



今月の4コマ



先月の応募は44通でした

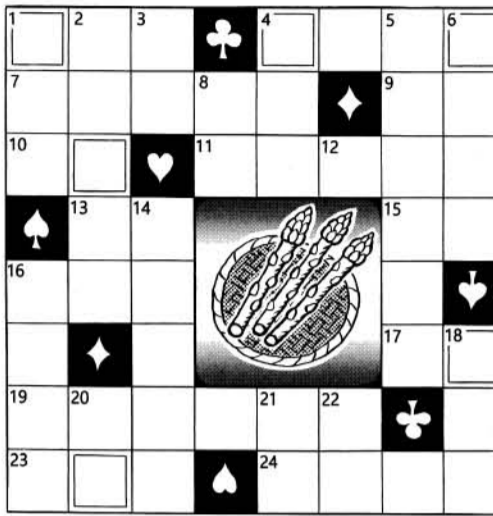
鍛える脳 クロスワードパズル

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。

■EINGのカギ
 外国のお金
 モンブランなど高峰が連なる……山脈
 米国ネバダ州の砂漠の中にある賭博・観光都市
 元素記号は「P」
 鉱泉や温泉のある保養施設
 「ペテン師」とも言います
 臭気の強い春の味覚、中華料理のレバ……炒め
 コサツクの運命を描いた長編小説「静かな……」
 三原色の一つ。澄んだ青緑
 漢字では「茄子」
 「アンパンマン」の作者
 道徳。倫理
 「ヤッホー」と叫べば「ヤッホー」と返る

■クワテのカギ
 曇り……窓
 「スペイン」の古名
 ……に耳あり。
 古墳時代と奈良時代の間を……時代と言います
 オペラの主役女性歌手
 損が多いさま。……尺退
 勝利。……歌を揚げる
 1年生が背負います
 「柳葉魚」の読み方は？
 長野県で一番大きな湖
 東大寺がある古都
 屋根をふくのに使う草
 みんなが入った後に入る風呂。……い湯

《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
 くらいしいきき支援室 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)

▲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わが家のGWの思い出
 ③5月病を吹き飛ばす！元気チャージ法は？
 ●写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先 くらいしいきき支援室 ☎ 30-1161

スマイル短歌(班会)

いさかきも命が二つあってこそ
 遺影眺めて来し方想う
 藤縄 一枝

難聴で仲間の話きこえずに
 笑顔で参加寂しきの増す
 加藤シズ

目玉焼き・サラダ・トースト食べ終えて
 「まあ」と立ちたり今日はハビリ
 田所典子

冷蔵庫のドアに貼ったの予定表
 明日は車検のあるを忘るな
 大原歌子

短歌(投稿)

雪解けを待ってたような黄金色
 枝を伸ばしてレンギョウ咲く
 かつちゃん

川柳(投稿)

四月つて心機一転腕まくり
 ヨシさん

としとしご応募ください 作品募集中!

●生協診療所
 生協診療所のスタッフの皆さんが明るい笑顔で優しく接してくださり嬉しかったです。その日一日、こころ穏やかに過ごせました。いつもありがとうございます。(ももちゃん)

●温暖化かな？
 3月だというのに、もう夏日、いや真夏日なんていう日もあり、この先どうなるの？と不安が一杯!!一年は夏と冬だけになるのか？この冬も雪は降ったけど水道の凍結や窓についた雪の華は凍り付くとはなかった。やはり温暖化かな？皆、真剣に考える時です。(あおいいるか)

●祖母の思い出
 入学式の頃になると思い出す祖母のこと。あつたかて、しわしわの手。小学校まで一緒に歩道橋を渡り、通学路を歩いた思い出です。(テンちゃんママ)

●ランドセルと桜で記念撮影
 今年はこどもの卒園と入学があるため、いつにもまして春の季節を実感しています。ランドセルと桜で写真が撮れるといいです。(はむたろう)

●いつかは日本一周船旅
 毎年春になると「今年こそ、日本一周の船旅を」とあちこちのパンフを見ながら検討するも実行に至らず。年を重ねた今、今年最後のチャンスかと思いい、計画を進め、船旅を楽しみたい!! (トレッキングじいじ)

●エイプリルフールのエピソード
 ・若かりし娘時代、職場の先輩が料理屋の方で4月1日に注文の折箱を届けに行ったら「今日は何の日かわかりますか？」と問われ「4月1日です」と答えたら「エイプリルフールです!!」と言われ「届けたい折箱は近所の方にサービスしたとのこと。みなさんお気をつけてください」と話されました。(ミイちゃん)

●夫婦2人暮らし。楽しみもないので、エイプリルフールくらいと思いい4月のカレンダーを5月にしておきました。春休みで遊びに来た孫が気付いて直してくれましたが、結局妻はスルーでした。(なべちゃん)

読者の声 組合員の作品

※敬称略

●新年度「私、〇〇はじめます!!」
 ・新年度こそ、運動始めます!まずは簡単な筋トレから始めたいと思いいます。(むしぼん)

●私、今度こそ運動します!ちよこつとエフササイズを毎日継続したい!!続けるのはなかなか難しい!(はおるちあ)

●毎朝のラジオ体操に挑戦中。朝の家事の手を止めて、テレビのラジオ体操に合わせてがんばっています。肩こりに悩まされる毎日から解放されたいです。(なおま)

●私は週3回以上20分以上のウォーキングを頑張りたいです。(マロン)

●育児を終えて復職します。4月から下の子は保育園、上の子は進級。みんな早く新しい生活に慣れることができますように。(ゆうちやん)

●今年水耕栽培に挑戦。レタスやトマトなど部屋で育てています。家計の足しになればいいな。(k)

●産休、育児を終えて仕事復帰します!仕事は楽しみですが、子供との時間ごとしり方、朝、いかにゆとりのある過ごし方できるかが課題です。がんばるぞ!! (あんみつ)

●この頃笑うことが減ってお顔がたるんできました。今年は顔の筋肉を沢山動かすことを意識してエーシングケアに励みます。(きょうかのこ)

●子どもの入園と、何年かぶりに仕事をします。親子で新しい生活にドキドキ、ワクワク。毎日泣かないで行けるといいね。頑張れ!(ねこまる)

東山の朝焼け
 雪の残る3月半ばの朝焼け。何ともいえないきれいな光景です!春は近い… (たけちよ)

Happy Birthday
 今年の誕生日はチョコケーキ、3月で72歳になった年男です!! (ヨシさん)

投稿スナップ

◆会費 1,000円/月
 吉祥詩吟の会長 飯川

◆活動日 毎月第1・第3火曜日 10時~11時30分
 ◆活動場所 四郎丸わいが家 (土合4-1-14)

◆問合せ先 四郎丸わいが家 ☎ 30-1161

◆随時、体験受付中。

◆腹式呼吸の発声で、健康増進・老化予防・ストレス発散と体の健康のために…

◆詩吟に興味のある方、お待ちしております

◆「詩吟を一緒に楽しませませんか?」 仲間募集中

鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

ジンチョウゲ(沈丁花)

ジ	ダ	イ	ゲ	キ	ハ	ル
サ	イ	ン	チ	エ	リ	ー
チ	シ	キ	ジ	ン	キ	
シ	ヨ	ウ	ケ	イ	ケ	
オ	ウ	ア	ゲ	ハ	チ	ヨ
ヒ	ガ	ス	タ	ク	ウ	ド
リ	ン	リ	シ	ヨ	シ	ン

★新町わいが家 5月25日(金)13時30分

★四郎丸わいが家 5月24日(木)9時30分

★すこやかスマイル折作業 次回の予定

お時間ある方、ご協力ください!!

お知らせ

吉祥詩吟の班会 仲間募集中

「詩吟を一緒に楽しませませんか?」

詩吟に興味のある方、お待ちしております

◆随時、体験受付中。

◆活動日 毎月第1・第3火曜日 10時~11時30分

◆活動場所 四郎丸わいが家 (土合4-1-14)

◆会費 1,000円/月 吉祥詩吟の会長 飯川

◆問合せ先 四郎丸わいが家 ☎ 30-1161



【ながおか医療生活協同組合】

2025年5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。

春のウォークイベント!

千秋が原 ふるさとの森 を歩こう



健康づくり委員会

5 / 14


(水)
雨天決行

爽やかなみどりの中を みんなでエンジョイ!ウォーキング!!

集合時間・場所 *現地集合です
10:00 千秋が原ふるさとの森駐車場
 ナビ検索は長岡市千秋 3-315-1(右記地図参照)
 ウォーキング終了は12:30頃の予定です

- 送迎利用の方※要申し込み
 四郎丸わいが家 (8名) 9:40 発
 新町わいが家 (6名) 9:45 発
 ※送迎希望の方は申し込み時にお伝えください
 移動手段のない方が優先となります。

- 申し込み〆切 **5/8(木)**

- *当日は歩きやすい靴、服装でお越してください
- *タオル、飲み物、帽子、日傘などは各自ご準備ください
- *おいしいジェラートの売店があります。歩いたあとのクールダウンにいかがですか。小銭をお持ちください(^^) 



申込先 **くらしいきいき支援室** ☎ 30-1161



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

5月26日(月)

午後1:30~3:30頃まで
(会場) 四郎丸わいが家

申込みは不要です。お気軽におこしく下さい。



コーヒー1杯100円

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 30-1161



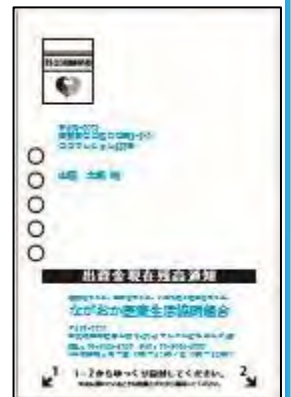
2024年度出資金現在高のご確認

2024年4月1日~2025年3月31日の間、出資金残高に変動があった方へ

「出資金の残高通知」を郵送にてお届けします。

- ご家族ですでに亡くなられた方、転居された方がおられましたらご連絡下さい。
- 発送は5月中旬頃の予定です。
- 2012年9月より、出資証券は発行されなくなっています。
- お知らせする残高は **2025年3月31日時点の残高となります。**

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161





お知らせ

四郎丸わいが家で、下記公演のチケットを取り扱っています。残数に限りがありますので購入はお早めに!

お問い合わせ くらいいきいき支援室 ☎30-1161

宮沢勝之コンサートin長岡

いのちたちの詩



～今こそ共生と平和のうたを～

どんな人も一緒に生き合える「共生」と「平和」を願うコンサートへ…
知人・友人の皆さんと誘い合って気軽においでください。

6月29日(日)開場 13:00/開演 13:30

会場 長岡市立中央図書館 講堂
長岡市学校町 1-2-2

前売 1200円(当日 1500円)/小・中・高・大学生 500円/障がい者 500円(介助者無料)

主催:宮沢勝之コンサートin長岡実行委員会 後援:長岡市

お問い合わせ 090-7714-4900(土田) 090-4079-7496(服部)

時空超越ミュージカル

HERO

～奇跡の僧侶空海と青年の物語～



生きることに希望を見いだせず悩み苦しむ青年 舞人(マイト)。彼の魂は奇跡に導かれ、時空を超えて若き僧侶・のちの弘法大師空海に出会う。真に人々を救う道を求める空海の生き様を通して、本当の幸せとは何か、自信の在り方をふり返り、生きる力を取り戻していく成長物語。青年が見出した人生の答え、人として行き着くべきところとは、、、。歌・踊り・音楽・言葉で、現代を生きる全ての人へメッセージを送る。

6月14日(土) 17:00開場/18:00開演/21:00終演(予定)

6月15日(日) 12:30開場/13:30開演/16:30終演(予定)

会場 長岡市立劇場(長岡市幸町 2-1-2)

前売り券 3,000円(当日 3500円)

全席自由・未就学児入場不可

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)

5月7日(水)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。

5月12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♪

5月23日(金)10:00～ 定員 30名 **参加費 ¥100(員外 ¥300)**

●映写会 殿、利息でござる 出演 阿部サダヲ、永山瑛太、妻夫木聡、竹内結子 ほか

5月16日(金)13:30～ 無料 申込み不要



江戸中期、財政のひっ迫した仙台藩が領民へ重税を課したことで破産や夜逃げが続出、小さな宿場町・吉岡宿は困窮。町の存続を図るため商人穀田屋十三郎と同志たちは、藩に金を貸し付け毎年の利息を住民に配る「宿場救済計画」を考え付く。前代未聞の金貸し事業を成功させるべく、彼らは私財を投げ打ち…。



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。

5月8日(木)10:00～ 定員 30名 **参加費 ¥100(員外 ¥300)**

◆オレンジカフェ「介護に直面した家族はどうしたらよいか？」 **要申込み** ※当日参加可

5月24日(土)9:30～ **参加費 ¥100** 講師:ほっとあらまち ケアマネジャー 荒木

◆映写会(新町支部主催) 爆弾男といわれるあいつ 出演 小林旭、東京ぼん太 ほか

5月16日(金)13:30～ 無料 **☆日活1967年 長岡口ケ作品☆**

58年前の長岡を見よう！物語は大手通り北越銀行から始まる。結末は…

わいが家食堂

要申込み 1食200円・食数は各50食

四郎丸▶▶▶①5月2日(金) 受付4/18～ ②6月6日(金)受付5/23～

新町▶▶▶①5月26日(月) 受付5/12～ ②6月23日(月)受付6/9～

・アレルギーの対応は行っていません ・配達は行いません ・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** ★**申込み不要**。お気軽にお越しください。

① **ポッチャ** 時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】5月12日(月)・23日(金) 【新町】5月14日(水)・27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 50円～

【四郎丸】5月21日(水) 【新町】5月28日(水)

③ **ハンドベル** 時間 10:00～11:30 **参加費 ¥100(員外 ¥300)**

四郎丸 5月13日(火) *開催は四郎丸会場のみ