かんだリハビリキャンバス 理学療法士 高橋拓也

め、診察・検査を受ける必要があります。 という方は、圧迫骨折の可能性が考えられるた

突然ですが、皆さん、背骨や腰に原因不明の痛みを抱えていませんか?

超高齢化社会の進行に伴い、骨に不安を抱える方が増加しています。様々な要因で骨が脆くなり骨折し、 ・要介護状態となって日常生活を送ることが困難になる恐れがあります。今回は、背骨の圧迫骨折と 身近に潜む圧迫骨折のリスクと予防についてお話しします。

ケースもあるようです。

そのため、ある時から急に腰痛が続いている

SALISTER DESIGNATION OF THE PARTY OF THE PAR 圧迫骨折に 健康な背骨 なった背骨 どんなときに 骨折するか 転倒・尻もち せき・くしゃみ 重いものを持つ

どのちょっとしたきっかけでなったり、なかに は特になりやすいこともわかっています。これ かにも重い物を持った時や、せきやくしゃみな ちがきっかけで背骨を骨折することが多く、 骨密度が急激に下がることが影響しています。 は閉経後にホルモンバランスが変化することで が抱えているという調査もあるほか、 背骨の圧迫骨折」です。 骨粗しょう症を抱えている場合、転倒や尻も 人に多いのが、背骨が押しつぶされて起こる 圧迫骨折は60歳代の10%、 加齢などにより骨が脆くなる「骨粗しょう症」 いつの間にか骨折していたという無自覚な 70歳代の30~40% 高齢女性 ほ 圧迫骨折簡易チェック表 ります。

その痛み圧迫骨折かも?症状からチェック!

0

背骨の圧迫骨折とは?

- 腰痛が長引く いままで腰痛がなかったが、急に腰が痛くなった
- 寝返りや、起き上がる時に腰に痛みがある
- 最近、身長が縮んだ
- 背中が曲がってきた
- 腰痛持ちでMRーを受けたことがない 70歳以上の女性である

※当てはまる数が多いほど、骨折の可能性があ

急性期(骨折直後) にありがちな症状

物を取る時、腰に過負担	歩行時に体が前傾する	寝返りをうつ時、腰奥に響く痛み	起き上がる時に鋭い痛みがある	①動作と症状
体が動かしづらい	歩幅が小さくなる	寝返りの回数減少	起き上がりが緩慢	②その他

るときに特に痛みが強くなります。 が起こります。前屈みになったり、 急性期(骨折直後) は、背中や腰に強い痛み 動作をす

症状が出ることで日常生活に支障を呈する恐 は次第に落ち着きますが、背中が丸くなった れがあります。 では脊髄損傷になり脚が麻痺するなど様々な り、背が低くなることがあります。重症な方 慢性期になり、つぶれた骨が固まると痛み

むリスクを知り、 大切です。 そうならないよう皆さんにはまず身近に潜 可能な限り予防することが

我が家は事故多発地帯?? 自宅での転倒リスクを考える!

上は「家の中」で起きています。また、高齢者 のではないでしょうか。実は、 故を思い浮かべますか?おそらく交通事故の は若年者に比べて住宅での事故の割合が高く ような「家の外」で起こる事故を思い浮かべた なっています。 皆さんは「事故に遭う」と聞くと、どんな事 事故の7割以

その他 28.6% 住宅 71.49 65歳未満 (調査対象962人)

65歲以上

出展:(公社)日本理学療法士協会 住宅77.1% 516件

理学療法ハンド (調査対象669人)

ブック14「在宅での危険予防」

屋の境目や段差、カーペットのめくれ部分に ビング)」で、次いで階段、台所での事故です。 で転倒件数が最も多いのは意外にも[居室(リ 電気コードをまたごうとして転倒、部屋と部 つまずいて転倒などがあります。 圧迫骨折の多くは転倒が原因です。自宅内

環境を改善することが予防につながります。 危険を把握し、気を付けて生活したり、

当法人のサポート体制

転倒のリスクを減らすことも重要です。 けることも大切ですが、先にお話したように 圧迫骨折の予防は、骨密度の低下に気を付

の利用も有効です。 低下が心配な方には総合事業の介護予防教室 す。また、転倒に不安のある方、足腰の筋力 もと、効果的な運動に取り組むことができま 当法人の運動教室ではトレーナーの指導の

必要があります。再発予防や長引く痛みの軽 利用する際は、お近くの地域包括支援センター リが大変有効です。 滅、身体機能の回復には、専門家によるリハビ にご相談のうえ、要支援・要介護認定を受ける 応じた治療やリハビリが必要です。リハビリを もし、圧迫骨折と診断された場合は、症状に

※骨粗しょう症による骨の弱化も圧迫骨折の原因 けています。どうぞお気軽にご相談ください。 よう、一人ひとりに寄り添ったサポートを心が て、地域の皆さまが安心して暮らし続けられる ています。介護予防事業や健康づくりを通じ 要なサービスを無理なく利用できる体制を整え 当法人では、生活や身体の状況に応じて、必 必要に応じてかかりつけ医にご相談ください。 となるため、骨密度に注意することも大切です。

なった方はぜひご参加を一 対策法を詳しく学べる企画です。この記事が気に 詳細は折込の「わいが家通信」をご覧ください。 11月のわいが家企画は、「いつの間にか骨折」の



周囲の人に説明し、 があります。 れない、芳香剤や柔軟剤の匂いで気分が悪くなる、 日常生活に困難さを抱えている状態をいいます。たとえば、 は目に見えないため周囲の人に理解されにくい場合があります。 感覚過敏とは、音・光・におい・味・触感などに対して一般の人よりも過敏に反応し、 銀 発達障害のある人に多く見られますが、 河 理解と協力を求めることも大切です。 同のもじら 「テーマ」感覚過敏 衣服の素材やタグが不快に感じるなど 誰にでもおこりうることです。感覚 多機能こどもセンター銀河 蛍光灯の光が眩しくて耐えら 自分の感覚過敏について



手拍子で盛り上げてくれました。皆さんが した。音楽に合わせて体を動かしたり 人笑いするなど大盛況となりました。 でいただける敬老会を企 年もご利用者様に楽しん 画したいと思います。 プレゼントしました。来 カップとお祝いのメッ セージを書いた色紙を

サンバ2」「ひげダンス」を披露しま 老のお祝いとしてマグ 今年は、ご利用者に敬

にくため職員による余興で「マッケン (寿の表彰を受けました。 ブラット高町では、 こ利用者様に敬老会を楽しんでいた 卒寿1名の方が

り、全ての入居者様に楽しんでいただ の皆様が歌と踊りを2部制でご披露くださ くことができました。 といつもより豪華なおや せ施設より昼食にお刺身 喜んでいただきました。 また、敬老の日に合わ



家族様もお祝いに駆けつけてくださり思 過去最多の6名、表敬訪問では多くのご ます。今年は100歳を迎えられる方が い出に残るひとときとなりました。 施設行事では、ボランティアの美鶴会

当法人の3事業所にて 「笑顔あふれる敬老会」が開催されました。 入居者様と職員の笑顔があふれる温かな ひとときをご紹介します。

も美味しかったよ」「普段 きを作りました。 ら香ばしく美味しいどら焼 調理が久しぶりな方や初体 できない体験でよかったて を点て一服いただきました。 様からお茶の点で方を教わ 験の方、職員と協力しなが お点前に「抹茶もどら焼き りながら職員も一緒に抹茶 どら焼き作りと本格的な 第2部は茶会。ご利用者 第1部はどら焼き作り。

川護予防ささざき

とら焼き作りと茶会でお祝 いをしました。 シルバーフェス」と題して、 シルバーフェス!」開催! 介護予防ささざきでは、

ロア単位での行事、施設行事、

長岡市の

特養はるかでは、

敬老の日に合わせフ

表敬訪問と3回の敬老行事を実施してい





今月は COMCOM よりレシビ紹介します

ヤンニョムサバ





栄養価 (1人分)

たんぱく質 エネルギ 298kcal 14.7g

材料(2人分)

●サバ・・・・・・・・・・・2切れ(80g×2)

●片栗粉・・・・・・・・・大さじ2 ●油・・・・・・・・・ 小さじ 1

ケチャップ・・・・・ 大さじ1 にんにくチューブ ··· 2cm コチュジャン・・・ 小さじ 1 しょうがチューブ・・・2cm ▲ みりん・・・・・・大さじ 1/2 ごま油・・・・・・・・少々 砂糖・・・・・・・ 小さじ 1/2 一味唐辛子・・・・・・ 少々 しょうゆ・・・・・・・ 小さじ 1/2

手順

●サバは3等分に切る。片栗粉を全体にまぶす。

- ⑦フライパンに油をひいて、中火でサバを焼く。片面に焼き目がついたら、 返してふたをし、弱火で火が通るまで焼く。この間に(A)を混ぜておく。
- ❸火を止め、油をキッチンペーパーで取る。〈▲〉を加えてさっと和え、 皿に盛る。

ポイント!

ヤンニョムとは辛味と甘味がクセになる韓国料理に欠かせない味付けです。 サバの臭みを消し、食べやすくします。

ちょこっとエクササイズ

今月世 Let's ヒップア

今月の担当 スタジオエルム 山崎美空

テーマ 「美しいボディラインを手に入れよう!」

お尻を引き締め、美しいボディラインを手に入れよう! 下記のトレーニングをすればヒップアップだけではなく、腰痛の予防や基 礎代謝の向上、姿勢改善などの効果があります。

Dうつ伏せバックキック

- 1.両手をあごの下に重ね、うつ伏せになり ます。
- 2.つま先と膝を伸ばしたまま、片方の足を 3秒かけて上げます。お尻の筋肉を意識 しながら上げましょう。
- 3.上がりきったところで少し止め、3秒かけ て床すれすれまで下ろします。
- 4.同様の動作を片足で10回行い、反対の 足でも10回繰り返します。

②ワンレッグヒップリフト

1.仰向けに寝て、片膝を90°に立てます。 手のひらを下にして体の横に置きます。

2.お尻を持ち上げ、伸ばしている方の足を 斜め上に持ち上げ、20秒キープします。

3.反対側も同様に行います。 肩からかかとまで一直線!!!!



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 studio ELM (スタジオ エルム)

長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882



studio Fit (スタジオ フィット) 長岡市西新町 2-3-22 2 0258-39-2882

sasazaki Akala (ササザキ アカラ)

長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種 SNSでも 情報発信中!



LINE CINES

られ、日本人の子どもたちの約3%がおロポカンだといわれ

ています。



④上下の唇の間から歯が見える

⑤くちゃくちゃと音を立てて食べる

⑥1分以上口を閉じられない

②口を開けて寝る

③口が乾く

医療・福祉のページ

市川伸彦

生協ながおかデンタルクリニック 歯科医師 口呼吸とお口ポカンのリスク

ルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。 細菌やウイルスが直接体内に入りやすくなり、 歯並びや顎の発達に悪影響を与える可能性もあります。また、 たい空気が肺まで入っていきます。そのため口の中や喉は乾 です。鼻腔による加湿や温め機能が働かないため、乾いた冷 燥しやすくなり、口臭や虫歯、歯周病のリスクが高まります。 「口呼吸」とは鼻で呼吸するのではなく、口で呼吸すること 風邪やインフ

を前に出すなどの舌癖などがあります。特に子どもに多く見 のサインだといえます。 なり、それが習慣化しやすくなります。 いると口唇乾燥、上顎前突(前歯が出ている)、開咬(かみ合口呼吸は自覚していない場合も多く、いつも口呼吸をして いう口を閉じることが難しい)状態で、結果として口呼吸に わせが悪い)などがみられることがあります。 ことのほか、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などの鼻疾患、舌 おロポカンになる原因には、口を閉じるための筋肉が弱い おロポカンはロ呼吸

口呼吸の早期発見につなげましょう。 ますので受診をおすすめします。自覚していないことも多い ①唇に締まりがない おロポカンチェック 次のような様子が見られたら、おロポカンの可能性があり

7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

おロポカンとは、日常的に口が開いている(口唇閉鎖不全と

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 羽賀先生 内科·消化器内科 星野先生 内科·循環器内科 若山先生 総合診療科 茂木先生 内科

~15:45

15:30~慢性外来

⑧口を閉じて食べられない

⑨日中の鼻づまり

⑩昼間、口臭がある

⑦睡眠中、鼻づまり

長岡市前田 1-6-7 ☆ 39-7001

予防接種

■牛協かんだ診療所

長岡市西新町 2-3-22 ☎32-2887

時間	月	月火水木金		#	お知らせ			
,	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀	高綱	★羽賀 (~10:30氢)	★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
~12:00	片山 高綱 茂木	高綱 高綱	高網茂木	片山 ★若山 ★茂木		★片山 ★高綱 ★若山 ★茂木	★水曜日 午後	羽賀…第1·5週 勝山…第3·5週 高綱…第1·2·3·4↓ 茂木…第1·2·4·5↓ 関第2週
							★木曜日 午前	若山…第2·4週 茂木…第1·2·3·5週
			訪問診療				★木曜日 午後	勝山…第2・4週 片山…第1週 茂木…第2・3・4・5週
	7:00 高網 大生野 大野山 大野山 大羽智 休診		★金曜日 午前	勝山…第1·3·5週 岡田…第1·2·4週				
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)		100000000	J. C.	★羽賀 ★勝山	-1975/95	休診	★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
	茂木	茂木 ★片山 ★高網 ★関 ★茂木 ★茂木	★片山 ★茂木			★土曜日	羽賀…第1·2·3·4週 (~10:30迄) 片山…第1·4·5週	
	17:30 迄		- 東関		8			午前

時間	月	火	水	木	金	#		お知らせ		
	星野 星野 勝山 星野		★星野	★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					
8:30 ~12:00	C-2.7 T-27	100000000000000000000000000000000000000	星野 石山	片山	片山	/ NA. MANO	/ No.4690	★勝山	★水曜日 午後	羽賀···第2週 片山···第3·4週
茂木 若山	岩山	12.00.00.00.00.00	片山	★若山	★木曜日 午前	若山…第1·3·5選 岡田…第2·4週				
				★木曜日	勝山…第1·3·5週 高網…第2·4週					
			訪問診療	Ŋ.,		100	午後	高網…第2·4週 若山…第1·3·5週		
	星野	★星野		星野 片山 ★星野			★金曜日 午前	羽賀…第1·2·3·4週 (~10:00迄)		
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	若山 ★高統	★高綱	★高綱 ★羽賀 ★茂木 ★片山 ★高綱		片山 ★星野	休診	★金曜日 午後	星野…第2·4週 茂木…第1·3·5週		
	01 00 4	97.50		117-17-17-17-17	十 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一		4.4.590	星野…第1・2・4週		
17.30 & C)	17:30 迄	★青木		★岩山	★若山 へんへ		★井曜日	勝山…第3·5週 高綱…第3週 若山…第1·5週		

■生協こどもクリニック 長岡市沢田 1-1-20 ☎ 33-7131 時間 月 火 木 金 # 水 急性外来 8:30~ 8:45 10:45~ 1歲以上 予防接種 專門外来※ 専門外来※ ~11:30 田中(午前) 田中(午前) 11:15~ 慢性外来 11:30~12:00 慢性外来 1歳未満 予防接種 1歲未満予防接種 13:45 14:00~ ~14:30 14:30 休診 休診 1歳以上 1歲以上予防接種

慢性外来 15:45 16:00~17:30 急性外来 急性外来 お ●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) *内山医師の診察は不定期の為、電話で確認ください。 web予約できます ―般診療、予防接種、乳児検診 web問診できます ―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		-	般外来(急性彩	悪)	-		
11:00		予防	接種・健診(1歳	表未満)	予防接種·慢性外界		
~12:00			慢性外来	THURSTE BLEZIA			
13:30~ 発達外来			発達外来				
14:00	予防接種·健診 (1歳未満)			予防接種· 健診	予防接種· 慢性外来	休診	
~14:30 予防接種·慢性外来 15:00 —般外来(急性疾患)		慢性外来	休診	(1歲未満)			
			一般外来(急性疾患)				
お・診察医				前)・28(午前・午	-後)		
9	できます 一般		種、乳児健診	発達外	来、アレルギー 予約制(電話のみ	外来は	

認されました。	® 令和 6 年	○ な更こついて ② 最低賃金引き上 ② 最低賃金引き上 の経理規定運用細 の経理規定運用細 の制定について のを要引き のを要引き のを のを のを のを のを のを のを のを のを のを	 ◆報告事項 ● ② そらしいきいきせ ② 変員会報告 ④ ブラット笹崎・ほ 両入替について 	理事会報告 2025年度第5回理 (開催日時) 4場 所) 5025年度第5回理 4場 所)
認されました。以上、報告・協議の上、全員異議なく承	地の借地権譲渡につい護職員補助金支給に	◇協議事項◇協議事項○最低賃金引き上げを受けての号俸表○最低賃金引き上げを受けての号俸表●を理規定運用細則の変更について則の制定について財の制定について財の制定について財の制定について財の制定について財の制定について財の制定について財の制定について財の制定について財の制定について財の制定について対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対して対し対して対して対し対して対し対し対し	◆報告事項● 月の事業・経営状況の報告、9月の 一個別● 月の事業・経営状況の報告、9月の 一個別● 月の事業・経営状況の報告、9月の	理事会報告 2025年度第5回理事会 (開催日時) 2025年10月8日(水) 午後6時30分~午後7時40分 、

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 11/5・26(水)は診療します・訪問診療に出ている場合があります
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	★ 赤柴医師の診療日 …11/1(土)

今月の4コマ

震 SILKER









先月の応募は35通でした

きで、

、今からとても楽しみ焼酎につける柿が大好

笑

んでも美味しいのです

それはもう 食欲の秋!

食欲の秋!

いつでも

(メンマロ) (たーたん)

です

わかば)

と相談しながら秋の味覚を楽しみたいいけど、最近体重が増えたので体重計・秋といえば食欲の秋!いろいろ食べた

東京

ツリ

高さ

リビングは洋風の…ゆがんで見える状態

①〒/住所

③電話番号

20191814

ちょっとだけ眠ります

最もよく売れている本

大王や幽霊、蛍もいます

191716151413

対義語は「田舎」 イタリアの水の都

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

ハガキ

(右記参照)

答え

②氏名 (ペンネーム)

……プロの腕前

レッツ·········ホ

21

今年とれたお米 634メートル

正解者の中から抽選で3名に図書力・

合わせた造語です

131211

ゴジラは……とクジラを

天……。カツ……。牛……

10

3

7 9

ת

ドブレゼント。当選者発表は発送をもって代えさせて頂きます。

3

3



1

出題 ●モロズミ勝

B

▲応募は

こちらから

V

L

地軸少し曲がりたるかや季狂い

明われし長間甚句の「茄子の皮」 降れば洪水晴れれば旱 日照りで硬く雑炊出来ぬ

> 田所典子 大原歌子

止まぬ猛暑コンクリ 十八歳これが最後と云いながら なお伸びる草をじっと見つめる | よもぎの宿 | で乾杯をする トのひび割れ スマイル短歌(班会)

首藤

隆司選

M

柳(投稿)

ゴシゴシと

.

つも以上に

加藤シズ

藤繩一枝 目に眼鏡 耳補聴器で 孫笑顔

句(投稿)

秋深し 石やきいもの 声たかし 見晴かす空を舞台に群とんぼ

今日齒医者 クンタロウ 浦山平 ヨシさん

解き方》 ヨコのカギ イラストをヒントにして、二重ワクの 5文字をうまく並べてできる言葉は?

■タテのカギ

0

サザエさんの妹の名 チンチロリンと鳴く秋の虫 に噴火した山の総称 おおむね過去1万年以内 水田に住む巻貝

6 4

壁土やセメントなどを塗る ヘルス……。……ブラン 5 8 4 3 2 1 10年ひと… 温......。寝......。教. 柔道では「…… **香りのよいキノコの王様**

有り」2

航空機同士が異常接近暇な店で鳴く鳥 美術の秋、芸術の秋、 回で「1本」になる ちこちで開かれます すること あ

ハガキ

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

> 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・ご相談など ①身近な出来事など ②11月1日は「寿司の日」好きな寿司ネタは? ③ぜひ見てほしい! おススメの映画 イラスト、絵手紙などの作品

たいです。

(なおちゃ

h

見川に映える紅葉・を見た

1

あ

おいいるか)

只見線に乗って福島まで行きたい!只

お問合せ先

合格するぞ!

に向け追い込みの時期です。

今年こそは

んできます!

食べ物が食

(ゆりいも)

べられる場所もあり、

食欲

秋にもピッタリです。

要ちゃん)

あなたにとっての「〇〇の秋」

資格の秋。年に一度しかない資格試験

ど、色々なスポットが浮か園や柏崎の松雲山荘、弥彦の

もみじ谷な

紅葉の名所巡り。

越路のもみじ (よしちゃん)

ると、虫の鳴き声が聞こえて秋だなぁと

大会に向けて河川

敷をランニングして

「スポーツの秋」です。学校の持久走

感じます。

くらしいきいき支援室 2 30-1161

にも気候はわかるのですね。 よ」と言ってました!野菜

くて下の方で大きくなった

今年は暑くて水も少なかったから根が深

大きなサツマイモを持ってきました。

軽トラで野菜を売りにくるおばちゃ

つきになりました。若い時は渓谷を歩い時代に友達に誘われて行って以来、やみ・何といっても紅葉の清津峡です。学生

2025年11月12日(水)

どしどしご応慕ください 作品

必着

QR

コード

すこやかコラム

応募締切

シャキの新鮮な味に感動しました。

回でも乗れてみんなで楽し乗り物料金が安いので、何・群馬県にある遊園地です。

(ダマママ)

めます。

(とかげ)

初めてレンコン収穫体験をしました。

おばちゃ

クを受診しました。

初診で発熱だった

て通える小児科があってとてもありが寧に対応していただき、近くに安心しので診てもらえるか不安でしたが、丁

ね。

ます。 葉を楽しみたいと思って います。今年も低山でも紅 子どもが風邪をひき、こどもクリニッ かかりつけ (あ~ちゃん)

こどもクリニック



効くとはビックリです。秋の登山は最ですね。蚊取り線香の匂いが熊対策にも怖い目はなかったそうですが、凄い星野先生の登山の話。熊と遭遇されて た涸沢カールを思い出して 屋に泊まれば天の川が~。5年前に行っ 高ですね。紅葉と澄みきった青空、

日をずらしています!は、違うお店にするか誕生

真っ赤なじゅうたんになる絶 みたいです。 ひたち海浜公園のコキアの 春のネモフィラも有名です (あぶらけんしん)

深詰切子) **杷景を拝んで** の紅葉。一面

誕生日が平日だとイチオシく、バースデーケーキに事 のにハマっています。 ちになります。前日の夕方に パンがあると朝からとっても だきました。 世界一の味、美味しくいた 大きな蛤にトマトスープ。 貝とたっぷり野菜のパスタ。 われ入店。スペシャルロッソをオーダー。 ケーキの秋です。家族に秋生まれが多いにハマっています。 (むしばん)一緒に好きな形のパンを作って翌日焼く 一緒に好きな形のパンを作っ パン作りの秋です。朝食に キ屋さんが定休日な時 (初菊庵) に、子どもと を幸せな気持 欠きません。

手作り作品展示します!

あみもの班

ホロと広がる旨さは絶品でし 「世界一のボンゴレ」と、大口な宣伝に誘 ここの栗は甘さが強く、口の した。昼食はいなかでホロ

先日、三和村に栗・を食べに

行きました。

※敬称略

鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

我が家の金木犀、甘い香りがいっぱい。 (マササン)

サツマイモ





やかな秋風と錦秋が味わえま

すよ。

た。健脚の

すか?さわ

皆様、挑戦されてはいかがで て湯沢までハイキングしまし







わいが家で活動中。 毎週木曜日13時から、新町 みてください! 毎週賑やかにおしゃべりしな

のある方はいつでも見学に来て がら活動しています。 ご興味 展示場所



お知らせ



【ながおか医療生活協同組合】

2025年11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。

わいが家健康カフェ 「いつの間にか骨折」対策講座

~圧迫骨折を知って予防しよう~

すこやかスマイル 11月号掲載!!





お茶会しながら楽しく学ぶ3部構成

①ミニ講話 「圧迫骨折って?」 ②カフェタイム& お家の危険チェック ③かんたん 背骨チェック







高齢者、特に女性に多い圧迫骨折。自覚なく"いつの間にか"発症し、要介護状態 につながりかねないこの骨折について医療生協のリハビリ職員が解説します!

四郎丸わいが家

11月25日(火)

13:30~15:00

新町わいが家

11月27日(木)

13:30~15:00

講 師:かんだリハビリ キャンバス

理学療法士 高橋拓也

参加費:無料 定 員:各回20名(要申込)

(※非組合員100円)

お申込み・お問い合わせ先:わいが家 📞 30-1161

まちづくり・ボランティア委員会主催

知ろう!食品ロスと食糧支援!



ノードバンク学習会

一地域の食糧支援の現場と現状ー

12

3 10:00~11:00

会場:四郎丸わいが家(土合4-1-14)

定員20名 参加費 無料



講 師 フードバンクながおか 代表 **羽賀 実 様 テーマ** 「フードバンクながおかの活動と現状について」

※内容は変更になる場合がございます。

当日、食品の寄付も受け付けています。

「買い過ぎて消費しきれない」「いただいた贈答品を使い切れない」など、ご家庭で余っている食品がありましたら、フードバンクへの寄贈をご検討ください。 缶詰1つからお預かりしています。



お米1合、缶詰1個、ラー メン1袋が、誰かの大き な支えになります。

お持ちいただけるもの

• 賞味期限が1ヶ月以上あるもの ・未開封のもの ・常温保存が可能なもの

お問い合わせお申し込み

わいが家 230-1161

薬剤師がお話しします

ちょっと気になるくすりのはなし

~知っているようで知らない、くすりの豆知識~

講師 新潟メディカルプランみなみ薬局 薬剤師 長谷川早矢香

12.3(水)

13:30-14:30

参 加 無料

会場 四郎丸わいが家

新町わいが家から送迎あり。 13:15発 先着6名

定員 25名 要申し込み

薬とのつきあい 基本の「キ」

- 飲み忘れたとき、どうする?
- 昔の薬、まだ飲んでいいの?
- 保管方法、間違ってない?
- なんだかちょっと 気になる「キ」
 - 市販薬と処方薬ってどう違う? 胃薬、痛み止め、湿布薬
 - コロナのくすりって安全?
 - サプリメントとの飲み合わせ
- あなたと医療をつなぐ 記録の「キ」
 - お薬手帳、どう使えばいい?
 - 在字医療とおくすり

参加申し込み わいが家 30-1161

あなたのまちにわいが家が出張します!

出張わいが家健康メニコ

組合員の健康づくりを多様な企画でお手伝いします



★折り紙



お友達が集まる地域の集会所、個人のお宅でもOK

- 1回1時間程度のメニューです。利用は年2回程度。
- 利用人数、ご用意いただくものはメニューによって異な ります。詳細は申し込み時にお問い合わせください。
- 利用料無料(★印のメニューは材料費がかかります)
- 組合員以外の参加も可。



★写経



映写会



スポーツ吹き矢



輪投げ



ボッチャ

地上のカーリング

スクエアステップ

わいが家の定期開催企画一覧

申込み、お問い合わせは わいが家 230-1161まで

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)11月5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。 11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♪
 11月28日(金)10:00~ 定員30名 参加費¥100(員外¥300)
- ●映写会 おくりびと 出演 本木雅弘 広末涼子 山崎努 峰岸徹 余貴美子 ほか 11月21日(金)13:30~ 無料 申込み不要 失業したチェロ奏者の大悟は故郷で納棺師として働き始める。死と向き合い、遺族の悲しみに寄り添う中で、命の尊さや家族の絆、生きる意味を深く見つめ直していく感動の物語。

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。 11月13日(木)10:00~ 定員30名 参加費¥100(員外¥300)
- ◆オレンジカフェ「体験!コグニサイズ!」 **医申込み** ※当日参加可 11月22日(土)9:30~ <mark>参加費¥100</mark> 講師:かんだリハ キャンバス 清水
- ◆映写会(新町支部主催) 男はつらいよ 旅と女と寅次郎 出演:渥美清 都はるみ 倍賞千恵子 11月21日(金)13:30~ 無料 申込み不要 甥の運動会に出るため帰郷した寅次郎は、行き違いから再び旅へ。新潟で出会った女性・京はるみと心を通わせるが、彼女は有名な演歌歌手。別れを経て、寅はまた一人旅に出る。

わいが家食堂

弁当容器は赤い羽根共同募金の助成を受けています

要申込み 1 食 200 円・食数は各 50 食

四郎丸 トト ①11月7日(金) 受付10/24~ ②12月5日(金) 受付11/21~ 新 町 トト ①11月25日(火) 受付11/10~ ②12月22日(月) 受付12/8~・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いため、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 <u>ボッチャ</u> 時間は両会場 13:30~15:00 参加費無料 【四郎丸】11 月 10 日(月)・28 日(金) 【新町】11 月 12 日(水)・18 日(火)
- ② 切り絵/<mark>写経(持5物筆ペン)</mark> 時間は両会場 10:00~11:30 材料費 50円~ 【四郎丸】11月19日(水) 【新町】11月26日(水)
- ③ <u>ハンドベル</u> 時間 10:00~11:30 参加費¥100(員外¥300) 四郎丸 11月11日(火)*開催は四郎丸会場のみ