



手芸班の作品

協同のちからですすめよう「安心して住みつづけられるまちづくり」

生協強化月間がはじまります!

9月1日～11月30日は「生協強化月間」です。私たちがこれまで、医療・介護と組合員活動を通じて支えてきた地域の健康とくらしを守り、その役割をこれからも発揮していくためには、医療生協を強化する新規加入や増出資に加えて、魅力ある生協づくりが欠かせません。これまで築いてきたつながりを大切にしながら、誰もが身近に医療生協を感じられる月間とします。

2026年度 生協強化月間目標 (9月1日～11月30日)



新規加入

300名

組合員が増えることで地域の健康とくらしの支えあいの輪が広がります。



増出資

1,000万円

出資金が増えることで医療・介護施設の運営安定化につながります。

組合加入と増資はどちらも
1口5,000円からです!!

※加入・増資のお振込み用紙は次号すこやかスマイル10月号に折り込みます。

生協強化月間にご協力
ください

専務理事 樋口 歩

今年も生協強化月間の季節となりました。国の防衛関連費用への支出は大幅増加ながら、医療・介護への報酬は年々絞られていくばかり、物価上昇に追いつく気配すら見せません。診療所や介護事業所は、あらかじめ設備を整え、利用される方をお迎えし安全にご利用頂くための準備が必要ですし、日々使用する消耗品等も価格上昇がここ数年顕著となっております。厳しい状況が続いています。

組合員の皆様に支えられて事業を運営しておりますが、運営の基盤となる組合員数と出資金残高はここ数年横ばいからやや減少傾向にあります。物価に加えて株式や金利だけがジリジリ上がり続け、家計が厳しくなりつつある状況かと思われ、地域の医療・介護を守り、法人の安定的な運営を継続していくため、増資活動へのご協力をお願い申し上げます。また、お知らせで未加入の方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介を賜りたく併せてお願い申し上げます。

今年の生協強化月間注目企画

1

2026年度ながおか医療生協文化講演会
今日からできる!
「脳卒中予防と骨粗しょう症対策」

定員
150名

日時 9月26日(土) 13:30～(13:10開場)

会場 長岡市市立中央図書館 講堂

※詳細は本紙折り込みチラシをご覧ください。



2

まちづくり・ボランティア委員会 & 健康づくり委員会
コラボ企画
「戦災資料館見学&市内戦災史跡ウォーキング」

定員
20名

日時 10月9日(金) 9:00～12:00頃
(受付開始 8:45～)

※詳細は本紙2ページをご覧ください。



3

健康づくり委員会
健康講座「認知症の入口」

定員
30名

日時 10月17日(土) 9:30～11:00

会場 特養はるか 1階地域交流室

※詳細は次号すこやかスマイル10月号
折り込みの「わいが家通信」をご覧ください。



4

あそび×姿勢・からだほぐしワークショップ
こどものための姿勢・運動能力向上教室

定員
親子15組

日時 10月31日(土) 10:00～11:30

11月28日(土) 10:00～11:30

会場 四郎丸わいが家 2階 参加費 1組300円 非組合員700円

※詳細は次号すこやかスマイル10月号折り込みの「わいが家通信」をご覧ください。



今月のすこやかコラム

昨年、妻の実家の墓じまいを行った。A町B寺から長岡市内C寺「共同墓」へのお骨の引越したが、A町の許可が必要だった。お骨になっても「戸籍(?)」があるようで、そのお墓のご先祖様全員の身元確認やC寺の受入れ承諾書が求められた。また、墓石の撤去費用やB檀家脱退料、共同墓の永代供養料など結構な出費と手間であった。

最近、米ワシントン州の合法的な「有機還元葬」を知った。ご遺体を土葬ではなく、おがくず状の堆肥にして、「母なる大地」に撒くという。土地の養分として未来の地球に役立つので、撒くより早く、感覚とのこと。

「お骨の話」今回は「土田常務」です

今月は組合員さんのレシピを紹介します
材料たった2つで作れる!ボトルのまま作る
コーヒーゼリー



まだまだ暑い日に、
お好みのアイスを浮かべて
コーヒーフロートにしても
美味しいですよ!



材料

- ボトルコーヒー (ブラック) 900cc…………… 1本
- 粉ゼラチン…………… 10g

手順

- ① コーヒーを100cc 耐熱容器に入れ、粉ゼラチンを10g入れてよく混ぜる
- ② 電子レンジ600Wで 50 秒加熱する
- ③ 加熱したゼラチン液をよく混ぜ、コーヒーのボトルに戻し、ゆっくり回すようにして混ぜる
- ④ 冷蔵庫で3時間以上冷やして完成!

- * 好みの大きさにコップに絞り出し、お好みでバニラアイスをのせるととっても美味しい
- * バニラアイスや生クリームをのせて軽く混ぜるとドロリッチみたいになります

ポイント!

- ・ コーヒーは常温のものを使う
- ・ 好みで甘いコーヒーを使ってもOK、②で砂糖大さじ5〜6入れて好みの甘さにしてください

まちづくりボランティア委員会 & 健康づくり委員会 コラボ企画

戦災資料館見学 & 市内戦災史跡ウォーキング

参加協力金
300円

5月29日に長岡市戦災資料館が旧・互尊文庫に移転リニューアルオープンしました。これを機会に展示資料が拡充された新しい戦災資料館見学と長岡空襲関連史跡をウォーキングしながら巡る企画を開催します。長岡空襲の惨禍を学び、平和の尊さについて考えつつ、ウォーキングで体を動かしましょう!ご参加をお待ちしています。

リニューアルした戦災資料館の紹介



① 戦災資料館 (外観)
旧・互尊文庫の建物に移転



② 2階 資料展示室
資料が約240点から約350点に増加



③ 1階 祈りの間
亡くなられた方々の遺影や資料を展示

日時	2026年10月9日 (金) 9:00~12:00頃 (受付開始 8:45~)	集合	長岡市戦災資料館入口前 (長岡市坂之上町3-1-20 旧・互尊文庫) ※資料館の駐車場は使用できません。車でお越しの方は近隣有料駐車場をご利用ください。
定員	20名 (要申込み) 申し込み〆切 9月21日 (月)	その他	雨天決行 (雨天の場合は戦災資料館見学のみ)

スケジュール ※戦災資料館・戦災史跡それぞれガイドによる説明あり。	お問い合わせ・お申し込み先
戦災資料館見学 9:00~10:30 市内戦災史跡ウォーキング 平和の森公園→神明神社→平沼神社 10:50~11:40 戦災資料館 (到着・解散) 12:00頃	わいが家 TEL:30-1161 Web申込はこちら

ちょこっとエクササイズ

今月は 運動習慣・朝活

テーマ「お仕事前の朝活」

1日の流れが変わる!体も変わる!朝5分の新習慣

前日の夜更かしで朝起きるのがツライ、毎朝バタバタと朝ごはん抜き…。現代人によくあるパターンですね。ギリギリまで寝たい気持ちに打ち勝って、1日のサイクルを変えると毎日に大きな変化が生まれるかもしれませんよ。

1日の始まりにウォーキングなどの有酸素運動をすると、その日1日の基礎代謝が高まり、脂肪を燃焼しやすい状態が持続します。また、朝、日光に当たるとセロトニンの分泌が促され、睡眠の質向上や、入眠がスムーズになるといわれています。

ダイエット目的であれば、20分程度を目安にウォーキングやジョギングを行うのがベストですが、朝活の継続を目的とするならばまずは1日5分でも体を動かすことからスタートしましょう!

1. 朝活運動のメリット

- ・ 仕事の生産性向上: 脳が活性化し、集中力が高まる。
- ・ 自律神経が整う: 副交感神経から交感神経への切り替えがスムーズになる。
- ・ 継続しやすい: 朝なら残業で時間が左右されることもない。

2. お仕事世帯の朝活成功のコツ

- ・ 数分でもOKとする: 最初から頑張りすぎず、習慣化を目指して。
- ・ ウェアを前日に準備: 起きてすぐに動ける環境作りを。
- ・ 無理をしない: 血圧が高めの時や体調不良時は必ず休む。



朝活初心者、まずは簡単ストレッチから始めてみませんか?

朝日を浴びながらの背中伸ばしや、日中にデスクワーク中心の方なら、肩や肩甲骨周辺のストレッチ、座位が多い方は膝裏伸ばし等がオススメ。

ストレッチや筋トレ、馴染みがない方や運動初心者の方、
生協の運動教室をこれからの健康づくりに活かしてみませんか?

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** **studio ELM (スタジオ エルム)**
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 (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!



YouTube



Instagram

医療・福祉のページ

下痢のはなし

ながおか生協診療所 医師 高綱 将史

私たちは食事を摂り、栄養を吸収し、その後、不要なものを便として排出しています。食物の消化・吸収は主に小腸で行われ、水分の吸収は主に大腸が担っています。下痢とは、便に含まれる水分が十分に吸収されず、水分の多い便が排出される状態です。下痢の原因として多いのは、細菌やウイルスによる感染性腸炎です。病原体やその毒素が腸を刺激し、水分の分泌が増えることで下痢が起こります。多くは整腸剤の内服と1〜2週間程度で自然に改善しますが、3週間以上下痢や軟便が続く場合は、ほかの病気が隠れている可能性があります。

代表的な病気には、潰瘍性大腸炎、クローン病、過敏性腸症候群などがあります。潰瘍性大腸炎やクローン病は、体内の免疫の異常によって腸に慢性的な炎症が起こる病気です。適切な治療が必要です。また、過敏性腸症候群では、ストレスや自律神経の乱れなどによって腸の動きが活発になり、水分を十分に吸収できないため下痢が続きます。これらの病気は比較的若い方に多くみられますが、潰瘍性大腸炎は中高年で発症することもあります。

一方、高齢の方では大腸がんなどの悪性腫瘍も考慮する必要があります。進行した大腸がんでは、「便秘と下痢を繰り返す」「便が細くなる」といった症状がみられることがあります。

下痢の原因はさまざまであり、症状だけで原因を判断することは困難です。下痢がなかなか改善しない場合や3週間以上続く場合、血便、体重減少、腹痛を伴う場合には、大腸カメラ（大腸内視鏡検査）による詳しい検査をおすすめします。原因を早期に見つけ、適切な治療につなげることが、症状の改善と病気の早期発見につながります。

ですので、消化器内科専門医として、下痢症状が続く方には大腸カメラをおすすめします。



9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 片山…第4・5週 高綱…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1(16:00迄)・5週 勝山…第3・5週 高綱…第1・2・3・4週 茂木…第1・2・4・5週 ★木曜日 午前 若山…第2・4週 茂木…第1・2・3・5週 ★木曜日 午後 片山…第1週 茂木…第2・3・4・5週 ★金曜日 午前 岡田…第1・3・5週 岡田…第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・3(偶数月)・5週 若山…第3週 茂木…第2・4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 ★片山 ★高綱 ★茂木	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木	羽賀 ★片山 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	
17:30迄							

■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)		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				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
15:45~ 16:00		慢性外来				慢性外来
16:00~17:30		急性外来				急性外来

●診療医 *井壁(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

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

■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)			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
15:00 ~17:30		一般外来(急性疾患)			一般外来(急性疾患)	休診

●診療医 *吉川(月~土) *本間(金) 9/4(午前・午後)・11(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)

理事会報告

2026年度第1回理事会議事録
(開催日時) 2026年7月8日(水)
午後6時15分~午後7時29分
(場 所) ながおか医療生活協同組合 2F会議室

◆報告事項
①4・5月の事業・経営状況の報告、6月の概況
②くらしいきいき支援室報告
③委員会報告

◆監査報告
2025年度第4回半期内部監査報告

◆協議事項
④夏季賞与支給について
⑤短期借入金の一部返済等について
⑥令和7年度介護分野の職員の賃上げ・職場環境改善
支援事業に基づく夏季賞与支給及び介護職員処遇改善加算・ベースアップ評価額の再支給枠組について
⑦内部公益通報制度の導入について(兼法令遵守に
関する研修会)
⑧常勤役員報酬について

2026年度第2回理事会議事録
(開催日時) 2026年8月12日(水)
午後6時15分~午後6時50分
(場 所) ながおか医療生活協同組合 2F会議室

◆報告事項
①6月の事業・経営状況の報告、7月の概況
②くらしいきいき支援室報告
③委員会報告
④GHにこここ・アシスト世帯 害害修理について
⑤ながおか生協診療所 電子カルテクライアント更新
(1台)について
⑥法人グループ インターネットセキュリティ機器入替に
ついて

◆協議事項
⑦生協こどもクリニック 電子カルテクライアント更新
(全台)について
⑧就業規則の一部変更について
⑨短期借入の実施について
以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

■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 (完全予約制)

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	●水曜日は休診 ●訪問診療、歯科受診送迎を 行っています。 お気軽にお問い合わせく ださい。
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	

今月の4コマ



先月の応募は41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。当選者発表は発送をもって代えさせていただきます。

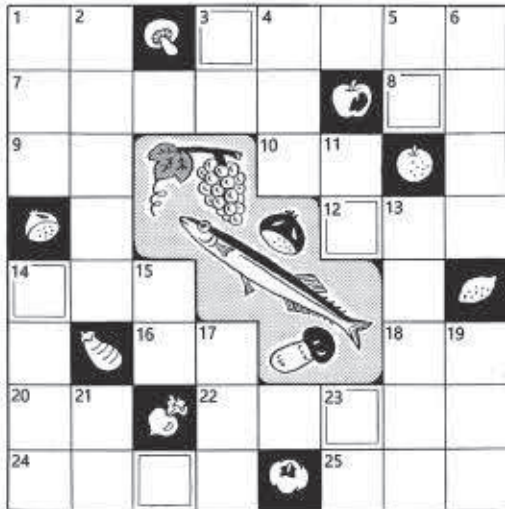
2524 22201816 141210 9 8 7 3 1

■このカギ
煙にまみれる黒い粉末
チンギースと鳴きます
昔はセロンといわれた国
桃...三年柿八年
音調...が高い
夫婦げんかは...も食わぬ
...の川流れ...の底
力太でやせた体型はソフ
型、太った体型は...型
架空の恋人...彼女
食パンにもついていま
沖縄県の県庁所在地
注意が他と違って、目の前
のこを聞き流すようす
...時無呼吸症候群
歌舞伎や浄瑠璃などの演劇

23 2119 1715141311 6 5 4 3 2 1

■タテのカギ
秋の七草の尾花の別名
王貞治死後追悼後に長崎茂
雄が放った...ホームラン
鹿死の別称は...関寺
物の筋道がよくわかること
北条時政の後妻の名前
洋風の上履き
手ごたえなし...にくぎ
かけそばに卵を落とすと?
「...は嫁に食わすな」
口から出る音
双方の息がピッタリ合う
こと...の呼吸
味を感じる小さな器官
花咲かじいさんが枯れ木
にまいたもの
贈り物につける紙片

【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

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)

答え

〒940-0043 長岡市土合 4-1-14
ながおか医療生協
わいが家 まで

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・ご相談など
- テーマ別 ①身近な出来事など
②防災への備え、できていますか?
③おじいちゃん、おばあちゃんとの思い出は?
- 写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先

わいが家 ☎ 30-1161

応募締切 2026年9月9日(水) 必着

スマイル短歌(班会)

首藤 隆司選

- ・幼き日地引きの網を手伝いし
・表裏は旅に一杯の網
・体操に集いし我らにぎやかに
・話はずみ笑顔あふれる
・言い足らぬ会議のやりとり思いつつ
・白き日差しをのり歩めり
・大雪で傷んだ屋根の修繕は
・半年待ちてようよう始まる
- 大原歌子
田所典子
加藤シズ
藤縄一枝

短歌(投稿)

- ・新しいバスで皆さんに守られて
・能登の復興見に行く旅 東新町のアキさん
※能登半島復興支援企画参加者
 - 川柳(投稿)
・青い海荒れたら怖い妻みたい
・E.V.車庫一2本でお江戸まで
俳句(投稿)
・念仏や涼しき声ではじまりぬ
- 鈴木寛子
渡邊英次
ヨシさん

どしどしご応募ください 作品募集中!

読者の声
組合員の作品

※敬称略



- ・自家製のヨーグルトに冷凍ブルーベ
・り、キウイ他、季節の果物をまぜ、き
・な粉をふりかけて食べています。いまだ
・に便秘知らずです。(まろ)
- ・毎日朝食にヨーグルトを100g食べ
・ています。スーパーにある
・いろいろな種類のヨーグル
・トを試して自分が一番好き
・なものを見つけるのが楽し
・いです。(まろ)
- ・多機能な謳ういろいろな乳酸菌飲料は
・甘くて美味しいのですが、お値段やカロ
・リーが気になるので、もっぱら錠剤の
・整腸剤などを飲んでいきます。(深田切子)
- ・毎日こまめに水分補給をしています。朝
・方トイレに起きた際、コップ1杯の水分
・補給で便秘せず快調です!(ミイちゃん)
- ・こんにやく料理です! 刺身こんにやく
・く、玉こんにやく、こんにやくラーメン
・等など。(ポチャダビデ)
- ・納豆! 毎日食べても飽き
・ずに続けられます。キムチ、
・トマト、アボカド、めがぶ、
・豆腐など家にあるものと混
・ぜても相性がいいです。(はむらう)
- ・猛暑、酷暑:わたしの対策はコレ
・最近温度・湿度計を2個購入。リビング
・と寝室に置き、部屋の温度と湿度をチェッ
・クしています。水分もこまめにとり、熱
・中症にならないように気を付けています。
(やいやい)
- ・エアコンをためらわずに
・使用し、こまめな水分・塩
・分補給をおこなうことです。
・また、外に出る際は、必ず
・帽子・日傘を使用すること
・です。(みー)
- ・寝苦しくなると、アルミ製の冷感ブレ
・ーを足元に敷いて使います。ヒンヤリし
・て気持ちいいですよ。ちなみにペット用
・です。(畑初心者)
- ・外出を避け、テレビでスポーツ観戦を家
・族で楽しんでいます。サッカーのワール
・ドカップで国名や国の場所を地図で見た
・りして家族団らんになっています。(こん介)
- ・早朝、涼しいうちに1時間ウオーキン
・グし、途中の公園でラジオ体操、帰宅し
・てからシャワーが日課。タ
・食は缶ビールで猛暑を乗り
・越えます。(あーちゃん)

おススメ生活

- ・ラジオで「きくのは食物繊維が豊富で
・の野菜も含まれている」と知り、安価で
・ありながら身体に良い食材な
・のだと再認識して以来、いつ
・もより意識して食卓に出して
・います。(m)
- ・朝起きたら白湯を飲んでいきます。ほど
・よく温かいお湯が寝ぼけた胃をやさしく
・刺激するので、毎朝スッキリと過ごせて
・います。(むしばん)

投稿
スナップ



わが家のサフィニア
(新保ふさ子)

7・8月号みなさんかかせて

- ◎「近所のタバコの煙、臭いで悩まされてい
・る方はいませんか?」のヨココさんへ
・うちも同じような状況です。匂いが気にな
・ると、日々の生活でストレスです。少しで
・も気持ちよく過ごしたいですが...近所と
・の関係を悪くしたくないし、もどかしい
・です。Aに聞いてみますか。(スイカ)

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

四郎丸わいが家
9月24日(木) 9時30分
新町わいが家
9月25日(金) 13時30分

お時間ある方、
ご協力ください!

◆すこやかスマイル不要の連絡は...
本誌は当法人のホームページ
からも閲覧いただけます。ご
自宅への配布、郵送が不要な
方はくらしいきいき支援室
(30-1161)までご連絡く
ださい。下記QR
コードからも手続
いただけます。
▲スマイル不要

わいが家から
いろいろな情報をお届け!
支援室にお友だち登録いただくと、企画などのお知らせや写真
などお届けいたします!是非、
登録をお願いいたします

LINE ID
@235ebmwu

LINE
公式アカウント
友だち募集中

お知らせ

2026 年
9 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。



糸魚川「玉翠園・谷村美術館」と 「フォッサマグナミュージアム」

■日 時 10 月 7 日 (水)

【出発】四郎丸わいが家 9:00

■募集人数 43 名様 (最少催行人数 30 名様)

■旅行代金 **9,000 円** (当日の朝徴収します。)

参加条件 ながおか医療生協組合員 (本人加入)
当日までの加入で参加可能。(出資金 1 口 5,000 円)

■申込期間 9 月 1 日(火) 9 時 ～ 9 月 18 日(金)正午まで
※先着順 (定員になり次第〆切)



注意事項 ※お申し込み時に、参加者 (グループの場合は全員分) の氏名、住所、電話番号、集合場所をお聞きます。
※旅行開始日の前日からキャンセル料 3,000 円がかかります。

日程表 10 月 7 日 (水) ●昼食 /マリンドリーム能生

9:00 四郎丸わいが家出発
9:15 新町わいが家出発

10:30～10:50
うみてらす名立(休憩)

11:05～12:20(買物/昼食)
マリンドリーム能生

12:40～13:50
玉翠園(広大な日本庭園)/
谷村美術館(村野藤吾設計による
澤田政廣作品展示館)ガイド付

14:00～15:00
フォッサマグナミュージアム
(ひすい博物館/国内外のジオパーク
の最新情報展示) ガイド付

16:40 新町わいが家着
16:50 四郎丸わいが家着

●バスハイク参加の方へ●

- ・当日の朝は、わいが家内で受付をしてからバスにご乗車ください。※時間厳守でお願いいたします。
- ・できるだけ徒歩、自転車、バス等でお越しください。

～お車で来られる方～

- 四郎丸乗車…市民体育館の駐車場(裏側)をご利用ください。
- 新町乗車…新町わいが家駐車場をご利用ください。台数に限りがありますので、自家用車の相乗りやご家族からの送迎等、ご協力をお願いいたします。
- ・交通事情などにより、時間が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

みんなで話そう

ACPカフェ

9月29日(火)13:30~14:30

会場 新町わいが家

参加費 100円

定員 20名 (要申込み)

「もしものとき、どうしたい？」

カードを使って、自分の思いを話してみよう。



使うカードは

「人生100年これからゲーム」

52枚のカードから、自分が大切にしたいことを選び、これからの人生について、参加者同士で話し考えるカードゲームです。

7月のACPカフェでも、話が尽きないほど会話が弾みました。



7月のACPカフェの様子

お申し込み 四郎丸わいが家 ☎ 30-1161

New!

新町わいが家
だんだん

スリッパ DE ピンポン



参加費無料

毎月第 1 火曜 場 所：新町わいが家

10:00～11:00 持ち物：内履き、タオル、飲み物

スリッパで打つからだれでも気軽に楽しめる「スリッパ卓球」。
経験は問いません！初心者大歓迎！ナイスプレー・珍プレーで
盛り上がりましょう♪

初回は 9/1（火）です



お家で使わなくなった
色鉛筆を譲ってください～い



多機能就労センター「おおきなかぶ」では、
色鉛筆で色付けしたプラ板のアンブレラマー
カー（自分の傘の目印になるもの）やストラ
ップを制作・販売しています。ご家庭で使わ
なくなった色鉛筆を活用させてください。



みなさまのご協力を
お願いいたします。

大きなかぶは、障害のある方の社会参加・自立を目指し、就労や生産活動の機会を提供する就労継続支援
B型事業所です。利用者一人ひとりの意思と人格を尊重し、目標実現に向けた支援を行っています。

わいが家までご持参ください。



よろしくお願いします



プラバンに色鉛筆で絵を描き、トースターで
焼いてアンブレラマーカー等を作っています。
その際、下書きで色鉛筆を沢山使います。



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 ☎ 30-1161まで

四郎丸わいが家

- **地域の茶の間がおかわになーれ** (主催 コーポデリにいがた)
9月7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、フルートの伴奏に合わせて歌います。
9月14日(月) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
- **歌声喫茶M & A** 要申込み ハーモニカと箏のコラボ伴奏に合わせて歌います。
9月25日(金) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
- **セラバンド体操** 申込み不要 無料
毎週土曜日 9:30～11:00 持ち物: タオル、飲み物、うち履き
- **映写会 (四郎丸支部主催)**
侍タイムスリッパ 出演 山口馬木也 富家ノリマサ 沙倉ゆうの 峰蘭太郎 ほか
9月18日(金) 13:30～ 無料 申込み不要



あらすじ: 幕末の侍が現代の時代劇撮影所へタイムスリップ。斬られ役として生きる中で、人との絆や侍の誇りを見つめ直し、新たな人生を切り開いていく物語。

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。
9月10日(木) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
- **オレンジカフェ 社会福祉協議会を知ろう!** 要申込み※当日参加可
9月19日(土) ※日程注意 9:30～ 参加費 ¥100 講師: 社会福祉協議会職員
- **セラバンド体操** 申込み不要 無料 持ち物: タオル、飲み物、うち履き
土曜日 (第1・2・4) 9:30～11:00
- **映写会 (新町支部主催)**
マリと子犬の物語 出演 船越英一郎 松本明子 広田亮平 ほか
9月16日(水) 13:30～ 無料 申込み不要



あらすじ: 新潟県中越地震で家族と離れ離れになった母犬マリ。懸命に子犬を守り続ける姿と、再会を信じる家族との絆を実話をもとに描いた感動作。

わいが家食堂 要申込み 1食200円 食数各50食

四郎丸…①9月4日(金)受付8/21～ ②10月2日(金)受付9/18～
新 町…①9月28日(月)受付9/14～ ②10月26日(月)受付10/13～

- ・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。
- ・お渡しの時間は、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、申し込み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 9月14日(月)・25日(金)
新 町 9月9日(水) ※9月からは第2水曜日のみとします
- ② **切り絵・写経** 時間は両会場 10:00～11:30 材料費 ¥50～
四郎丸 9月16日(水) 新町 9月30日(水) ※日程注意
※写経をする方は筆ペンをご持参ください。
- ③ **ハンドベル** 時間 10:00～11:30 参加費 ¥100(員外 ¥300)
四郎丸 9月8日(火) *開催は四郎丸のみ
- ④ **スリッパ DE ピンポン** 時間 10:00～11:00 参加費無料
新 町 9月1日(火) *開催は新町のみ 持ち物: タオル、飲み物、うち履き



New!