



運動姿勢がぐんぐん良くなる！ 親子で楽しむ「からだほぐし」のイベント

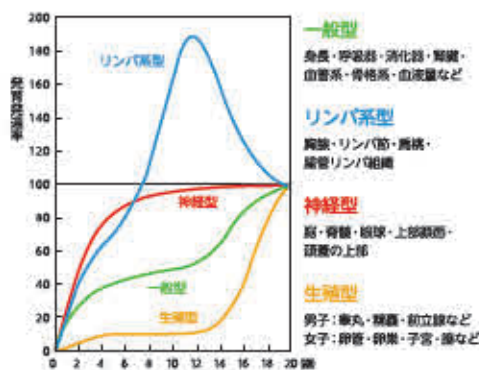
いま必要なのは練習よりも遊び！
一生モノの「柔らかいからだ」と
「良い姿勢」の育て方

お子さんが成長するにつれ、周りの
子との運動能力の違いや、勉強・
ゲーム中の「猫背」「からだの硬さ」
が気になっていませんか？
「正しい」「ほら、姿勢を良くしな
さい」と注意したくなりますが、
実は子どものからだづくりには、
もっと楽しくて効果的な「コツ」が
あります。一生モノの「柔らかいか
らだ・良い姿勢・運動能力」を、親子
で楽しくワクワクしながら育てる秘
訣をご紹介します！

1 なぜ今、姿勢やからだの柔らかさが大切なの？

① 増えている子どもの「からだの硬さ」と「猫背」
最近では、デスクワークやゲームなど
で座る時間が増え、外で思いきり
遊ぶ機会が減っています。そのため、
「からだがかチコチな子」や「猫背の
子」が増えています。筋肉や関節が硬
いと、姿勢が崩れるだけでなく、転倒
時にケガをしやすくなったり、運動
への苦手意識につながったりします。

身体の発育時期を示す 「スカモンの発育発達曲線」



刺激を与えることによって、
12歳を過ぎても脳は育つ！

【ここがポイント】昔と今の「からだづくり」の新常識

項目	昔の考え方	これからの新常識（研究で判明）
めざす形	お手本通りの「正しい形」を 真似する	自分に合った「スムーズ動き」を 脳が見つける
やり方	同じ動きの「繰り返し練習」 がまんストレッチ	毎回ルールや動きが変わる 「ワクワクあそび」
教え方	言葉で「姿勢を直しなさい」と 指示する	あそびの中で「自然な柔らかさ・ 最高の動き」を引き出す！

2 からだの動きを覚える 「脳と神経」の成長黄金期！

手足を思い通りに動かしたり、バ
ランスをとったりする「神経のネッ
トワーク」は、12歳頃までに大きく
成長します。さらに、12歳を過ぎて
も、さまざまな動きを体験すること
で脳と神経は育ち続けます。「もう
遅い？」と心配する必要はありません。
何歳からでも、正しい関わり方
（体験）一つで驚くほど変わります。

3 「口で注意」より 「親子あそび」で自然にほぐす！

大人が「姿勢を直して」「ストレッ
チして」と言っても、子どもは一瞬
背筋を伸ばすだけで続きません。実
は、同じ運動を繰り返すより、毎回
動きが変わるゲームのようなあそ
びが効果的！背骨や骨盤を支える
お腹・背中の筋肉が自然としっかり
働き出し、からだも自然と柔らかく
なっていくます。

2 パパ・ママと一緒に挑戦！ おうちで柔軟性チェック

「うちの子はどうか？」と思っ
たら、今日のお風呂上がりやリビ
ングで、親子一緒にゲーム感覚で挑
戦してみよう！

しゃがみ込みテスト

両足を少し開き、両手を前に伸ば
した状態で、膝を曲げてお尻を落と
します。
かかとをしっかりと床につけたま
ま、深くしゃがめるかな？

判定：かかとが浮いたり、後ろにゴ
ロンと倒れてしまうのは、足首やふ
くらはぎが固まっているサイン！伸
ばしがいがありますよ。



両腕バンザイテスト

壁に、かかと・お尻・背中・頭をつ
けて立ちます。両ひじをピンと伸ば
したまま、正面から両腕をまっすぐ
上へあげてバンザイをします。上腕
（二の腕）は、耳の横までしっかりと届
くかな？

判定：腕が耳まで上がらない、腕を
上げると腰が壁から大きく浮いてし
まうのは、肩関節や背中・胸の筋肉
が硬くなっているサインです。ほぐ
してあげると姿勢がぐんと良くなり
ます！



家族みんなでやってみよう！
P2の体操コーナーで詳しく
紹介しています。

あそび×姿勢・からだほぐしワークショップ

子どものための 姿勢・運動能力向上教室

お子さまが楽しみなが
ら体を動かすワークショッ
プを開催！
紙面でチェックした柔
軟性や姿勢を、ゲーム感
覚の「いろいろなあそび」
で楽しく改善してみま
せんか？

健康運動指導士が、お
家でもすぐにできる「親子
あそびのコツ」「からだほ
ぐし遊びのコツ」をお伝え
します。

●日時
【1回目】
10月31日（土）10時～
対象 小学校1年生～3年生

【2回目】
11月28日（土）10時～
対象 小学校4年生～6年生

●会場 四郎丸わいが家2階
●参加費 親子1組300円
（員外700円）

詳細は折り込みのわいが家通信をご覧ください

お問い合わせ・お申し込み

わいが家 30-1161

QRコードからもお申し込みいただけます



3 チェックを終えたパパ・ママへ 指導士からのメッセージ

「あれ…うちの子、からだ硬いか
も…」と思ったら、大チャンスです！
痛いのがまんざらでストレッチ
は必要ありません。「家庭で子どもと
一緒に笑いながら「あそび」の中でか
らだを動かすことこそが、子どものか
らだを無理なくほぐし、バシッと良い
姿勢を取り戻すいちばんの近道です。

「どんなあそびをすれば柔らかく
なるの？」「おうちでできる具体的
なゲームを知りたい！」と思った方、
ぜひ体験イベントに足を運んでみま
せんか？ お子さんが楽しみながら
からだをほぐれていく様子をご覧い
ただき、明日からご家庭ですぐ使え
る遊びのコツをお持ち帰りいただけ
ます！

小学生向けの企画です。
気になる方はぜひ！！



7月1日-2日
参加39名

能登半島復興支援 能登の震災を学ぶin和倉温泉 報告

能登の今を知り、学び、応援する2日間

令和6年元日に発生した能登半島地震から2年半。復興は少しずつ進んでいますが、まだ道半ばの場所があるのが能登の今です。

今回は、被災した施設の方からお話を伺い、震災について学ぶとともに、現地のものを食べたり、買い物をして、能登を応援しよう！と石川県を訪れました。

のどま水産館では、「地震によって大型水槽やポンプ、ろ過装置など館内施設が大きなダメージを受け、生き物たちの飼育が難しくなりました。うみがたり(上越市)やマリニピア日本海(新潟市)を含む、県外の水族館が受け入れてくれた。多くの支援と協力に支えられ、地震から約6か月半後に営業を再開できた。」と地震の被害と再建までの歩みを伺いました。

和倉温泉お祭り会館では、祭りを通じた地域のつながりについてのお話がありました。震災後、開催を見送ることも考えられる中、「祭りをしよう」と声を上げたのは若い世代だったそうです。はつぴを題して「でか山」を引く体験(写真右)もあり、能登の祭り文化を楽しむ一面もありました。

屋根にブルーシートがかかったままの家や、障子が破れたまま空き家になっている家、震災前まで温泉旅館が立ち並んでいた温泉街では、旅館の解体が進むなど、訪れた地域のあちこちで、大きく変わってしまった地域の姿を目の当たりにし、改めて地震の影響の大きさを感じました。

震災から2年半の能登の今を知り、現地で学び、過ごす中で、私たちにできることを考える機会となりました。一日も早く、また多くの人が訪れ、活気あふれる能登に戻ることを願いながら、これからもできる形で能登の復興を応援していきたいと思っています。

参加者の感想

企画の案内を見たとき、11年前に訪れた金沢・能登半島のことを思い出しました。両ひざの手術やリハビリで、しばらく旅行に行けなかった妻も「行きたい」とのことと、参加を決めました。心配もありましたが、2日間、足の痛みもなく参加でき、妻も喜んでいました。

復興支援ということで現地を訪れ、思った以上に被害が大きいところと、かなり復興が進んでいるところがあることを知り、また復興には時間がかかりそうですが、現地の皆さんには頑張つてほしいと思います。これからも、このような企画に参加していきたいと思っています。



能登半島を応援しよう!



銀河銀河

「テーマ」手作りおもちゃ紹介③シールはがし

多機能子どもセンター 銀河 保育士 本間 亮

この活動は、手指の巧緻性(こうせい)や力加減のコントロール、両手の協調性を育むことを目的としています。親指・人差し指・中指を独立して動かす練習となり、鉛筆やお箸の持ち方、日常生活に必要な動作の基礎づくりにつながります。好きなキャラクターなどをシールで隠すことで「何が隠れているか

な？」と興味や好奇心を引き出し、親子で楽しく取り組むことができます。シールをきれいに貼ることで「できた」という達成感、お子さんの自信につながり、「やってみよう」という意欲を育むきっかけにもなります。

※巧緻性：手先や指先を使って細かい作業を丁寧に行う力のこと。



ちょこっとエクササイズ

今月は「子どものからだ・運動習慣」!

テーマ「～姿勢の崩れは可動域からのSOS!親子で確かめる柔軟性チェック～」

からだのかたさや姿勢の崩れは、子どもだけでなく大人にも関係します。子どもは「動きにくさ」や「姿勢の崩れ」、大人は「肩や腰への負担」につながることも。子どもも大人も、まずは自分のからだをチェックしてみましょう!

OK	NG
1 シャガみ込みテスト (足首・股関節・膝の硬さがわかります) 両足を揃え、手を前に伸ばして「かかと」を床につけたまま深くしゃがみます。転倒に注意して行ってください。 足首・股関節・膝が硬いと…子ども…衝撃吸収ができず、動作がぎこちなくなります。しゃがむ「あそび」で、成長期なら十分改善が可能です。 おとな…膝・腰の痛み、転倒・歩行困難リスクが高まります。放置すると日常生活の制限につながります。足首のストレッチなど心がけましょう。	2 両腕バンザイテスト (胸・背中・肩の硬さがわかります) 壁に頭・背中・かかとをつけて立ち、肘を伸ばして両腕を上げてバンザイの姿勢。 胸・背中・肩が硬いと…子ども…猫背になり、走る・投げるのが苦手になることも。腕を大きく使う「あそび」で、無理なく筋力改善します。 おとな…肩の痛み、高い所の物が取れない、腰痛のリスクが高まります。胸・肩甲骨ほぐしなど、日々のケアが大切です。

硬い部分が見つかった時が、からだを動かす始めどき!子どもは、あそびの中で全身を動かすことが、自然な動きや良い姿勢につながります。大人は、仕事や家事の合間に歩いたり、ストレッチをしたり、こまめにからだを動かすことを意識してみましょう。無理なく、家族みんなでからだを動かす習慣をつくりましょう!

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

子どもから大人まで「噛むこと」と「栄養」のお話

「よく噛んで食べよう」と、昔から言われています。でも、子どもの噛む力の発達や、歯や入れ歯に不安がある方の食事など、「噛むこと」に関する悩みは人それぞれです。今回は、年代やお口の状況によって異なる「噛むこと」と「栄養」の関係について、管理栄養士に聞いてみました。



Q1 子どもの頃によく噛むことには、どんなメリットがありますか?

A1 よく噛むことで、あごや脳の発達を促します。また、食べ物が細かくなり胃腸の負担が軽減されるほか、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎの予防にもつながります。子どもの成長や歯の発達に合わせて食事の硬さや大きさを調整し、一口につき20~30回を目安によく噛んで食べることを習慣化しましょう。

Q2 食べたものは体の中でどのように消化されていくのでしょうか?また、噛む回数が少ないと体への負担は変わりますか?

A2 食べ物は歯でよく噛むことで細かくなり、唾液と混ざって食道から胃に送られます。その後、胃液と混ざり、十二指腸、小腸、大腸を通過して消化・吸収されます。噛む回数が少ないと、食べ物が十分に細かくなりません。また、飲み込む恐れがあり、消化しにくく体への負担につながります。唾液には消化酵素も含まれるため、分泌を促すためにもよく噛むことが大切です。

Q3 歯や入れ歯に不安がある時、栄養面ではどんなことに気を付けなければいけませんか?

A3 歯や入れ歯に不安がある時、栄養面では食べづらくなり、食べる量が減ること、エネルギー不足につながる可能性があります。また、やわらかいものの中心の食事では、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが不足しがちです。噛む力に合わせて切り方や調理法工夫し、低栄養を防ぎましょう。歯や口の中の痛み、入れ歯が合わないなどの不調がある場合は、早めに歯科を受診してください。

Q4 噛みにくさがあったとしても、栄養をしっかりと摂るコツはありますか?

A4 バランスよく栄養を摂るために、なるべく欠食せず1日3食食べることが大切です。炭水化物だけでなく、たんぱく質や野菜も取り入れましょう。たんぱく質が高くてやわらかい食品(卵、豆腐など)もおすすです。調理では、食材を一口くらいの大きさに切り、やわらかく仕上げるのが基本です。肉類は筋を断ち切る、包丁の背でたたき、薄切り肉やひき肉を利用するなど、野菜は繊維を断つように切る、トマトやナスは皮をむくなど、工夫してバランスよく栄養を摂りましょう。

医療・福祉のページ

肺炎球菌

生協かんだ診療所 医師 若山 隆

皆様は「肺炎球菌」という細菌をご存知でしょうか。これは、高齢者で重症化しやすい肺炎の主な原因となる菌です。

このたび、大人の肺炎予防に、より特化した新しいワクチン「キャップバックス」の接種が可能となりました。

「たかが肺炎」と侮ることはできません。実は、肺炎による入院や高熱をきっかけに、急激に足腰が弱ってそのまま「寝たきり」になってしまう高齢者の方は少なくありません。また、近年の研究では、肺炎球菌への感染が「認知症」の発症や進行のリスクを高めることも分かっています。

つまり、このワクチンで肺炎を防ぐことは、認知症のリスクを減らし、入院による寝たきりを防いで、いつまでも健康で自立した生活を守ることにつながるのです。

さらに、キャップバックスは「結合型ワクチン」という種類のもので、理論上は一度接種すればその効果が生涯にわたって長く続くという優れた特徴を持っています。何度も打ち直す必要はありません。

人生の最後の時まで、自分らしく、苦しまずに過ごしたいというのは誰もが願うことです。この先、大切なご家族に囲まれた穏やかな時間を、突然の激しい肺炎によって奪われるリスクを、今から大きく減らすことができます。

あなたと、あなたの周りの大切な人たちの笑顔のために。ぜひこの機会に、ご自身の未来を守る新しい一歩として、キャップバックスの接種をご検討ください。ご希望の方は、ながおか生協診療所・生協かんだ診療所で相談・予約できます。



お知らせ

**インフルエンザ
予防接種の予約受付が
始まります**

※詳細は各診療所、クリニックの窓口にお問い合わせください。



10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 勝山…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(毎週月)・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					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
15:45~ 16:00~17:30	慢性外来					慢性外来
16:00~17:30	急性外来					急性外来

●診療医 *井瑩(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 若山 ★羽賀 (~10:00迄)	★星野 ★勝山 ★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・4週 勝山…第3・5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	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)					
13:30~	発達外来					
14:00 ~14:30	予防接種・健診(1歳未満)					
15:00 ~17:30	一般外来(急性疾患)					

●診療医 *吉川(月~土) *本間(金) 10/2・30(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	

理事会報告

2026年度第3回理事会議事録
(開催日時)
2026年9月9日(水)
午後6時15分~午後9時00分
(場所)
ながおか医療生活協同組合 2F会議室

報告事項

- 7月の事業・経営状況の報告、8月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- 通所リハビリキャンパス 送迎車両入替について
- 老健あらまち 給湯器入替について

監査報告

2026年度第1四半期内部監査報告

協議事項

- 短期借入金の一部返済について

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

お天気家族
あらい太良月



先月の応募は32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。

212019 15 13121110 8 7 4 1

【タテのカギ】
1 音符を書き入れる紙
お金のこと
スポンと比較されます
しやれた婦人服などを
るお店
不足をおきない助けるお金
降子に目、壁には?
機を見るに……
何かが起こることを前
もって予測すること
実力が同じくらいで、
戦うのによい相手。ラ
イバル
熊手は井原の……のつ
紙に穴を開ける道具
トマトは……科の果菜

【ヨコのカギ】
1 「ひまわり」は……の最
高傑作といわれる絵画
結婚式で悩むことも
「飛沫」って読めますか?
飛び散る水のつがす
兄弟や姉妹の男の子とも
寅さんを演じた俳優
物事の組み立て方
……高く馬肥ゆる秋
ローマ神話で美と愛の女神
茶をそそぐ道具
……みじん……武者
種類の種
機械を使わず手でこねて
作ったうどんやそば
物事の結果を心配して恐れ
ること。将来を……する

【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

【ご注意】
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
- テーマ別 ①身近な出来事など
②「100の秋」、私はコレ!
③最近ちょっと嬉しかったこと
- 写真、イラスト、絵手紙などの作品



▲応募は
こちらから

お詫び
9月号 WEB 応募の更
新が遅くなり申し訳ご
ざいませでした。

お問合せ先

わいが家 ☎ 30-1161

応募締切 2026年10月14日 (水) 必着

読者の声
組合員の作品

※敬称略



●どうしようかな
年金の請求についての案内がきました。
どうしようかな…… (コダマン)

●来年は抱っこできるというけど……
お盆に1才5ヶ月の孫が来ました。主
人とは2回目の対面。日頃会っていない
せいか「貴方誰?」状態でギャン泣きでし
た。やっぱり近くにいないと
ダメなんですね。ちょっぴり
寂しかったです。 (かこちゃん)

●災害ばかりで……
地球はどのように変化しているの
でしょうか? 災害ばかり起きていて未来が
心配です。 (ミイちゃん)

●防災への備え、できていますか?
玄関に家族人数分の避難リュックとヘル
メットを置いてあります。ど
んな時に災害が起こるかわか
らないので、車の中にもひと
つ備えています。 (むしばん)

●いつ災害が起きても大丈夫なように家族
で町内の防災訓練に参加しています。説明
を聞きながら、避難所での段ボールベッド
や簡易トイレの組み立て体験
など行うことで、実際に災害
が起きた時に活用できるよ
うにしています! (要ちゃん)

●緊急地震速報を聞いてびっくりした息子
が「お母さんがいない時、地震がきたら
どこに逃げたらいいの?」家にいた方がい
いの? と不安になったようで、一緒にハ
ザードマップや避難場所を確認しました。
非常用の食料や持ち出しバックの置き場
も伝えたら、安心したよう
です。家族で情報を共有&確
認していきたいです。 (西脇由美)

●私の家では防災準備をしっかり確認して
用意を心がけています。9月1日の防災
の日頃と3月上旬の2回は必ず防災用
リュックや備蓄食品などの入れ替えと整理
整頓をしています。ローリングストックを
して日頃から防災食や保存食に食べ慣れる
ことが大切と感じています。
今後の自然災害に備え事前の
用意を徹底したいです。 (かぼちゃん)

●おじいちゃん、おばあちゃんとの思い出
私が幼いころ、明治生まれの祖母が家に
きた時「チヨコだよ」と言いながら姉と私
に一箱ずつ渡してくれた。箱には「イン
ドカレー」と書いてあり、カレーのルーの
箱だった。明治生まれの祖母は字があま
り読めなかったのだ。それで
も孫に喜んでもらいたい気
持ちは嬉しい。 (あのおきなこ)

●長岡花火の時に、サイレンがなるとおば
あちゃんが「空襲を思い出す」と言っ
て空襲の体験談を話し出すと、とっても怖
かったです。 (こん介)

投稿スナップ



切り絵「サギソウ」
(Qちゃん)

●夏休みが終わる……
小学生の孫の夏休みが終わる、やっと静
かな日々が戻りました。宿題はタブレット
を使うものも多く新しい学習
法を勉強させてもらいました。
段々私が教えてもらおうように
なりそうです。 (なべちゃん)



●断捨離
娘3人が独立し、仕事の赴任先で1人
で暮らして来た私は、10年ぶりに我が家へ
帰ることに。この機会に家の整理(断捨離)
をしました。整理するうちに娘たちと暮ら
した頃を思い出して寂しくなったり、こん
なにたくさんいらぬ物を売っていたのか
と、ビックリしました。 (ヒトリシズカ)

●音楽を聴きながら
最近、家事をするときに音楽を聴きなが
らやっています。以前はめんどくさかった
家事が、音楽を聴きながらだと
不思議とほっとします。お
すめは「机さする」です。 (ヒロティー)

●おじいちゃん、おばあちゃんとの思い出
私が幼いころ、明治生まれの祖母が家に
きた時「チヨコだよ」と言いながら姉と私
に一箱ずつ渡してくれた。箱には「イン
ドカレー」と書いてあり、カレーのルーの
箱だった。明治生まれの祖母は字があま
り読めなかったのだ。それで
も孫に喜んでもらいたい気
持ちは嬉しい。 (あのおきなこ)

●長岡花火の時に、サイレンがなるとおば
あちゃんが「空襲を思い出す」と言っ
て空襲の体験談を話し出すと、とっても怖
かったです。 (こん介)

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
10月22日(木) 9時30分
新町わいが家
10月23日(金) 13時30分

お時間ある方、ご協力ください!

◆ハンドメイド作品展示
手芸班作品(10月末まで)
会場: 新町わいが家

◆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
さいいただけます。



▲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
知らせや写真などをお願
いします。

公式アカウント
友だち募集中

LINE ID
@235ebmwu

お知らせ

2026年
10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

＼ 歩き続けたい方へ ＼

腰が痛い、**脚**がしびれる...
どうしたらいい？

「脊柱管狭窄症&坐骨神経痛を知って
痛みと上手に付き合う方法」

会 場 四郎丸わいが家

定 員 15名（先着順）

参加費 300円（資料・飲み物・お菓子代）

講 師 studio ELM
健康運動指導士
木村 正史



10月15日 木

10:00~11:30



動きやすい服装で
ご参加ください

内 容

- ① ミニ講話（30分）
 - ・ 脊柱管狭窄症と坐骨神経痛の概要
 - ・ 痛いから動かないは正解？
 - ・ 腰痛・しびれと運動
- ② 茶話会・質疑応答（15分）
- ③ 実践・ストレッチ（30分）
- ④ 茶話会（15分）

お申し込み先
お問い合わせ先

わいが家 ☎ 0258-30-1161

お気軽にお申し込みください

瞽女唄鑑賞会



越後えちご瞽女唄ごぜうた

才蔵さいぞうズ



越後の瞽女と呼ばれた無形文化財・小林ハルさんの瞽女唄を継承する須藤鈴子さんの呼びかけで結成された「才蔵ズ」。盲目の女性旅芸人「瞽女」たちが、厳しい暮らしの中で唄い継いできた瞽女唄。その唄には、祈りと強さ、そして人の心に寄り添うやさしさが宿っています。才蔵ズは、その貴重な唄と文化を次の世代へ伝えるため、各地で瞽女唄の伝承活動を行っています。

※ 出演イベント：豪雪JAM2026(十日町)、十日町雪まつり、佐渡公演
小千谷豪雪の館 西脇亭 庭園&蔵ギャラリー など

- 演奏日 10月29日(木)
- 開演 10時30分～(1時間)
- 会場 新町わいが家
- 定員 15名
- 参加費 無料(要申込)
- 申込先 わいが家 ☎30-1161

演目

- ♪ 門付唄
- ♪ 民謡
- ♪ 昔ばなし
- ♪ 段物(物語) など

* 演目が変更になる場合もあります。予めご了承ください。



あそび×姿勢・からだほぐしワークショップ

【対象】小学校1年生～6年生

子どものための 姿勢・運動能力 向上教室



楽しくのびのび
動ける体に！

スマホやタブレットを使う時間が増え、
気づかないうちに猫背になったり、首が前に出たり……。
長時間同じ姿勢で過ごすことで、姿勢の崩れや体の硬さが気になるお子さんが増えています。そんなお子さんにおすすめなのが、「遊びながら体を動かす」体ほぐし。
健康運動指導士が、ストレッチだけではなく、ゲーム感覚で楽しみながら柔軟性を高め、姿勢を整える体ほぐし遊びのコツをお伝えします。ぜひご参加ください！

日時

①低学年クラス（小学校1～3年生）

10月31日（土）

10：00～11：30

②高学年クラス（小学校4～6年生）

11月28日（土）

10：00～11：30

低学年クラスと高学年クラスに分かれて開催します。お子さんが2人以上いらっしゃる場合は、姿勢や体の硬さがより気になるお子さんの学年のクラスにご参加ください。

参加費 親子1組300円（員外700円）

定員 親子15組（定員になり次第〆切）

会場 四郎丸わいが家2階
（長岡市土合4-1-14）



持ち物 タオル、飲み物、うち履き

申込み わいが家 ☎30-1161

QRからお申し込みOK！⇒



プログラム

- ★健康運動指導士のお話し
- ★からだのかたさ測定
- ★柔軟エクササイズ
- ★道具を使った姿勢づくりゲーム
- ★お家でできるからだほぐし遊び

※参加費は当日現金でお支払いください。
お釣りのいらないようご準備願います。
※キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

お問い合わせ、キャンセルのご連絡は、

くらしいきいき支援室公式LINEをご利用ください



LINE ID
@235ebmwu

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

- **地域の茶の間ながおかわになーれ** (主催 コーポデリにいがた)
10月5日(月) 10:00～ 無料・申し込み不要・時間内出入り自由
- **うたこえ広場** 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。
10月19日(月) ※日程注意 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。
10月23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)**
ぼくが生きてる、ふたつの世界 出演: 吉沢亮 忍足亜希子 今井彰人ほか
10月16日(金) 13:30～ 無料 申込み不要

あらすじ: 耳の聞こえない両親のもとに生まれた大は、家族との手話の世界と、聞こえる人々の世界の間で葛藤する。母との関係や自身のアイデンティティに向き合い、成長していく。



新町わいが家

- **うたこえ広場** 要申込み キーボードの伴奏に合わせて歌います。
10月8日(木) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
- **オレンジカフェ「成年後見センターと成年後見制度」** 要申込み※当日参加可
10月24日(土) 9:30～ 参加費 ¥100 講師: 長岡市社会福祉協議会
- **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・3・5) 9:30～11:00
- **映写会** 今月はお休みです



わいが家食堂 要申込み 1食200円 食数各50食



- 四郎丸…①10月2日(金)受付9/18～ ②11月6日(金)受付10/23～
新 町…①10月26日(月)受付10/13～ ②11月24日(火)受付11/10～
- ・アレルギーの対応は行っていない
 - ・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 10月23日(金) ※10月は1回となります
新 町 10月14日(水) ※9月から月1回になりました
- ② **切り絵・写経** 時間は両会場 10:00～11:30 材料費 ¥50～
四郎丸 10月21日(水) 新町 10月28日(水)
※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 10月13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



New! 新 町 10月6日(火) *開催は新町のみ 持ち物: タオル、飲み物、うち履き

健康講座 認知症の入り口

～『認知症』について正しく『知ること』が
安心への第一歩です～

講師：須藤 新次（特養はるか ケアマネージャー）

『いつもと違う』に
気づくポイント



早期発見、早期対応が
大切な理由



質疑応答
専門家がお答えします



「物忘れが増えてきた…年のせいかな？」と不安を感じた時が
大切なサインです。そのサインを見逃さないために
『認知症』について正しく学びましょう。

認知症の家族を介護する方、認知症について関心のある方、
どなたでもご参加ください。

【日 時】 10月17日（土） 9：30～11：00（受付9：10～）
【会 場】 特別養護老人ホームはるか 1階 地域交流室
【定 員】 30名（定員になり次第締め切りとなります）
【参加費】 500円（組合員 無料）

※講座終了後、特養はるかの見学もできます。（定員20名）

- ・ご希望の方は申し込みの際「施設見学希望」とお伝えください。
- ・施設見学の際、マスク着用願います。
- ・感染症流行によっては見学が中止の場合もございます。予めご了承ください。

お電話か専用フォームでお申込みください ▶



【お問い合わせ先・申込み】 わいが家

30-1161

主 催： ながおか医療生活協同組合 健康づくり委員会
後 援： 長岡市

ご好評につき、11月も開催します！

『施設見学のご案内』



下記日程にて、生協グループ事業所の施設見学を実施いたします。
お近くのわいが家発コースをお申し込みください。

★10月1日～申込み受付開始となります。

※下記日程以外で見学希望の方は、直接施設へお問い合わせください。）

11月4日

水

【集合】

新町わいが家 13:50

新町わいが家着16:30頃

11月5日

木

【集合】

四郎丸わいが家 13:30

四郎丸わいが家着16:20頃

定員

各日10名

申込み

わいが家 ☎ 30-1161

見学順路（下の4つの施設を見学します）

①通所リハビリパレット



②プラット高町



③へ

③アシスト笹崎



④特別養護老人ホームはるか



生協グループ 事業所一覧 ▶…見学する事業所

前田事業部

- | | |
|------------------|--------------|
| ・ 生協本部事務局 | 0258-38-0813 |
| ・ ながおか生協診療所 | 0258-39-7001 |
| ・ リハビリテーション室 | 0258-38-2011 |
| ・ 訪問看護ステーションすまいる | 0258-39-7019 |
| ・ くらいいきいき支援室 | 0258-30-1161 |
| ・ 介護予防センターしろうる | 0258-39-2882 |
| ・ グループホームにこにこ | 0258-30-1131 |

笹崎事業部

- | | |
|-------------------|--------------|
| ・ 介護予防センター生協ささざき | 0258-33-8111 |
| ・ 地域サービス連携室 | 0258-39-7033 |
| ・ 小規模多機能プラット笹崎 | 0258-37-0706 |
| ・ グループホームささざき | 0258-30-1112 |
| ▶ 有料老人ホームアシスト笹崎 | 0258-37-0286 |
| ・ 生協こどもクリニック | 0258-33-7131 |
| ・ 病児保育室すこやか | 0258-33-7090 |
| ・ 生協ながおかデンタルクリニック | 0258-37-8810 |

新町事業部

- | | |
|---------------------|--------------|
| ・ 生協かんだ診療所 | 0258-32-2887 |
| ・ 通所リハビリキャンパス | 0258-39-9406 |
| ・ 在宅介護支援センターほっとあらまち | 0258-31-5212 |
| ▶ 通所リハビリパレット | 0258-32-3888 |
| ・ グループホームざおう | 0258-38-6760 |
| ・ ヘルパーステーションおひさま | 0258-38-6326 |
| ・ 介護老人保健施設あらまち | 0258-30-0388 |
| ・ あたごこどもクリニック | 0258-36-5810 |

虹のまち福祉会

- | | |
|------------------|--------------|
| ・ 虹のまち福祉会本部事務局 | 0258-38-0850 |
| ▶ 特別養護老人ホームはるか | 0258-38-0850 |
| ・ 特別養護老人ホームはるか高町 | 0258-38-7151 |
| ・ 有料老人ホームアシスト高町 | 0258-39-6611 |
| ▶ 小規模多機能プラット高町 | 0258-39-3019 |
| ・ 多機能こどもセンター銀河 | 0258-31-6555 |
| ・ 就労支援センター大きなかぶ | 0258-36-9763 |