



手芸班の作品

アシスト笹崎

9月21日に敬老会を開催しました。毎年恒例となっているご長寿表彰では、今年は100歳を迎える入居者様がいらっしゃいました！お祝いに敬老会を見に来てくださったご家族様と、大勢の入居者様に見守られながら、暖かい拍手の中でご挨拶をいただきました。

午前中は景品をかけたビンゴ大会、午後は津軽三味線の演奏会で、とても盛り上がりました。最も歓声が上がったのは食卓にお刺身とお赤飯が並んだ瞬間だったかもしれません。



老健あらまち

今年の敬老会では、職員によるバンド演奏を披露しました。

演奏に合わせて一緒に口ずさむ方や、手拍子で盛り上げてくださる方もいらっしゃいました。「とても良かった。次はあの曲を歌ってほしい」と嬉しいリクエストもいただきました。

演奏後は、賀寿の表彰を行いました。ピアノの演奏とともに表彰状とお花をお渡しすると、感動で涙ぐまれる方もいらっしゃいました。その後は各ユニットで生菓子を楽しんでいただき、笑顔あふれる思い出深い敬老会となりました。



祝敬老会

今年も各介護事業所で「敬老会」が開催されました。

3施設の入居者様と職員の、笑顔あふれる温かなひとときをご紹介します。

アシスト高町

9月21日に敬老会を行いました。ご利用者様に敬老会を楽しんでいただくため、今年は後藤ピアノ教室の子供たちから歌や演奏などを披露していただきました。

子供たちのピアノ演奏ではご利用者様も終始穏やかな雰囲気の中、演奏に耳を傾け楽しまれていました。ハンドベルの演奏ではご利用者様もハンドベルを持ち、子供たちの演奏に合わせて一生懸命にハンドベルを鳴らし会場を盛り上げてくださいました。

子供たちとの交流を通じて普段は見られないようなご利用者様の笑顔が多く見られ、敬老会を開催することができて本当に良かったと思いました。



もうすぐ又冬がやってきます。今年の冬はどんな冬になるでしょう。私の趣味の一つにスキーがあります。還暦過ぎてから再開しましたが「転ばないスキー」が目標です。そしてリフトから雪山の美しさを眺めたり

今月のすこやかコラム



今回は《佐藤常務》です

してやんわり楽しみます。「転ばないスキー」を目標にしたのは転んだあと簡単に立てなくなつたからです。体力の低下を受け入れつつ、交通がマヒしない程度に程よく雪が降る冬を待っている今日この頃です。

あたごこども アイロンビーズ体験教室



あたごこどもクリニックでは、受診の際にお子さんにアイロンビーズの作品をお渡しすることがあります。生協かんだりハビリのご利用者様が作ってくださいました。手にしたお子さんの笑顔を見るとうれしくなります。親子でアイロンビーズを作ってみようという声をいただき、リハビリスタッフの協力のもと、アイロンビーズ体験教室を開催し2回の開催で20名の方からご参加いただきました。

お子さんが一生懸命ビーズを並べる姿、お子さん、お孫さんに負けないうらい集中して取り組まれるおうちの方、たくさんの方の笑顔と素敵な表情を見ることができ、私たちスタッフにとっても幸せな時間となりました。

「こんなことをしてみたい」などご希望がありましたら、お気軽にお声かけください。



今年春に小学校に入学した娘。初めての夏休みの課題にと、あたごこどもクリニックで開催されたアイロンビーズ体験教室に参加しました。優しく教えていただき無事に完成。ついでに「夏休みの思い出」も体験教室のことを描いて完成させることができました。

いつも風邪をひいたときに行く病院がより身近に感じられたようで、娘も喜んでいました。ぜひまた開催していただきたいです。

参加者の声

今月の担当

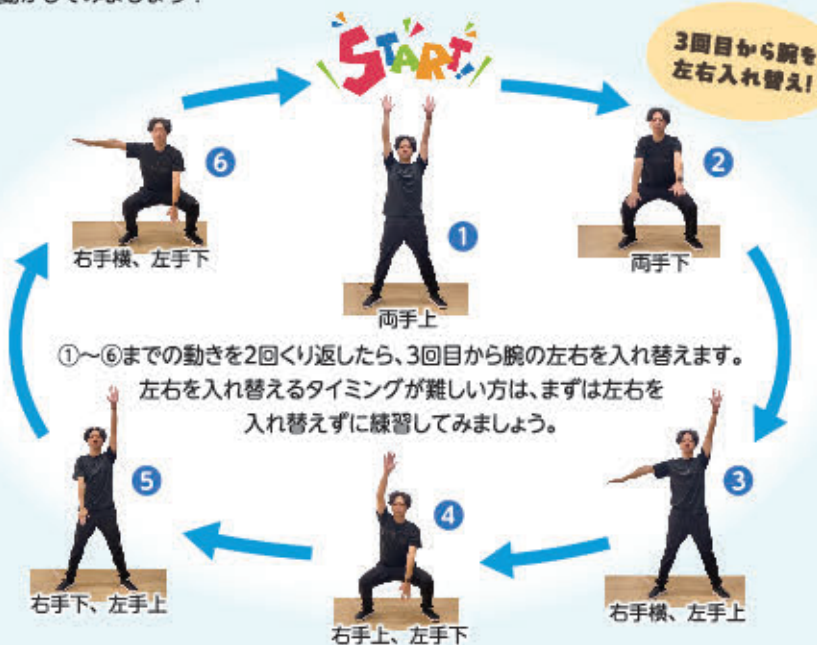
sasazaki Akala
・健康運動指導士・健康運動実践指導者
本間 将司が
担当しました！

ちょこっとエクササイズ

今月は **筋トレ×脳トレ!!**
スクワットに手の動きをプラスしてみよう!

テーマ「フレイル予防」

今回は、フレイル予防のエクササイズとしておなじみの「スクワット」に、両手の動きを組み合わせましょう。
スクワットの「しゃがむ・立つ」の動きに合わせて、写真の①～⑥と同じように両手も一緒に動かしてみましょう！



両手を下から始める方法もあります。
2つのバージョンを下記QRコードから見えるYouTube動画でチェックしてみましょう。

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** **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

今月は comcom よりレシピを紹介します

今月の
レシピ

さばとさつまいものみそグラタン風



栄養価 (1人分)

エネルギー 304kcal
たんぱく質 17.7g
塩分 0.7g

材料 (2人分)

- さば(生・骨取り) … 2切れ(140g)
 - こめ油 … 小さじ 1/2
 - さつまいも … 1/2 本(100g)
 - パン粉 … 大さじ 2
 - 粉チーズ … 大さじ 1
 - パセリ(みじん切り) … 2つまみ
- ※骨取りさばが手に入らない場合は、骨を取って調理してください。

手順

- ① フライパンでこめ油を熱し、さばを並べて中火で両面 3 分ずつ焼く。さばを焼いている間に、さつまいもを縦半分に切って薄切りにする。
- ② さばが焼き上がった後、耐熱皿に 1 切れずつ入れる。
- ③ ①のフライパンに、さつまいも・〈A〉を加えて中火で煮立たせる。弱火でさつまいもが柔らかくなるまで 10 分ほど煮る。
- ④ ②に③を半量ずつ、さらにパン粉・粉チーズを乗せる。
- ⑤ 1000W のトースターで焦げ目がつくまで 3～5 分ほど焼く。仕上げにパセリを振る。

ポイント!

- ★ さつまいもでとろみをつけホワイトソース風に。魚が苦手な方でも食べやすいメニューです。
- ★ つくり方③でフライパンに残った脂などが気になるようでしたら拭き取ってください。
- ★ ナツメグを入れることで、さばの臭いが抑えられますが、なくても大丈夫です。

医療・福祉のページ

小児気管支喘息について

あたごこどもクリニック 医師 吉川 秀人

小児気管支喘息の患者さんは年々減少し、2000年ころの半分くらいになっているそうです。少子化に加え、喫煙者の減少による受動喫煙の減少や、治療法の進歩によるものと思われます。生物学的製剤などの治療法も進歩し、今まではコントロールする疾患でしたが、治療できる疾患に変わりつつあります。

喘息は気道の慢性炎症を特徴とし、発作性起こる気道狭窄によって、^{※注1}咳嗽、^{※注2}呼吸性喘鳴、呼吸困難を繰り返す疾患です。「喘鳴などの症状を繰り返す、運動によって誘発される、夜間・早朝に多い、^{※注3}感冒罹患後に遷延する、気管支拡張剤や吸入ステロイド剤が有効」というような場合、喘息が疑われます。

乳児期は気管が細いため、通常のウィルス性の気管支炎でも喘息と同じような咳き込み、喘鳴が出現することがよくあります。特にRSウイルスやヒトメタニューモウイルスなどのウィルス感染症と深い関係があることが知られています。またダニ感作による喘息が多いため、アレルギー回避の対策はダニ対策が主体となります。

薬物療法には、症状発現を予防するための長期管理薬と、発作時に症状を改善させるための発作治療薬があります。長期管理薬には、吸入ステロイド薬やロイコトリエン受容体拮抗薬などの気道炎症に対する抗炎症治療薬などがあります。発作治療薬には気管支拡張薬の吸入や内服、全身性のステロイド薬の内服、点滴などがあります。小児でも重症例では生物学的製剤の適応になることがあります。

発作強度は症状、経皮酸素分圧などの程度により小・中・大発作および呼吸不全の4段階に区分され、発作程度に合わせた治療が必要です。唇や爪の色が白っぽい、息を吸う時に胸がペコペコへこむ、脈がとて速い、話すが苦しい、横になれないあるいは眠れない、などの「強い喘息発作のサイン」があれば医療機関へ受診が必要です。

長引く咳や、喘息が疑われる場合にはお気軽にご相談ください。

※注1：咳嗽(がいそう)・・・医学用語で「咳(せき)」のこと。

※注2：呼吸性喘鳴(こきせいぜんめい)・・・息を吐くときに「ヒューヒュー」「ゼーゼー」と笛のような高い音が鳴る呼吸音。

※注3：感冒(かんぼう)・・・一般に「かぜ」と呼ばれる病気のい。



11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 ★茂木 ★若山	高綱 茂木 ★勝山 ★岡田	★羽賀 (~10:30迄) ★片山 ★高綱 ★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・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 茂木...第1・2・3・5週 若山...第2・4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・5週 ★土曜日 午前 羽賀...第1・2・3・4週 片山...第1・4・5週 高綱...第1・3・5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	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木	羽賀 ★片山 ★茂木	高綱 若山 ★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 ★養相談 (第2・4)	1歳未満 予防接種 ★養相談 (第2・4)	1歳未満 予防接種 ★養相談 (第2・4)	1歳未満 予防接種 ★養相談 (第2・4)	1歳未満 予防接種 ★養相談 (第2・4)
14:30 ~ 15:45		15:30~慢性外来	1歳以上 予防接種	慢性外来	慢性外来	慢性外来
15:45 ~ 16:00			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 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)			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)

●診療医 *吉川(月~土) *本間(金) 11/13(午前)
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
発達外来、アレルギー外来は
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 (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(11月4日・25日(水)は診察日) ●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4回理事会議事録
(開催日時)
2026年10月14日(水)
午後6時15分~午後7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
- ① 8月の事業・経営状況の報告、9月の概況
 - ② くらいいきいき支援室報告
 - ③ 委員会報告
 - ④ 生協診リハビリ 送迎車両入替について
 - ⑤ 生協こどもクリニック ホームページリニューアルについて
 - ⑥ ながおか生協診療所 骨密度計購入について
- ◆協議事項
なし

以上、報告の上、全員異議なく承認されました。

2026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。



粉チーズでカルボナーラつくろう！ 男の料理教室. 6

800円

先着 8 名まで

11/21 土

10:30～13:00

会場：四郎丸わいが家
(土合4-1-14)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、
フライパン

講師 くらいしいきき支援室 小柳

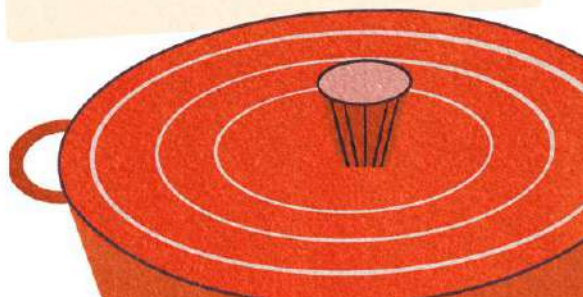
好評の本企画も6回目を向かえました。
お料理をやったことのない方や慣れていない方も大歓迎！男性同士で楽しく交流しながら美味しい料理をつくってみましょう。

今回のこんだて

粉チーズでつくる
カルボナーラ

※写真はイメージです。

お問い合わせ わいが家
お申し込み先 ☎0258-30-1161



四郎丸わいが家

参加費
無料

スリッパ DE ピンポン 体験会

11月30日 月 10:00~

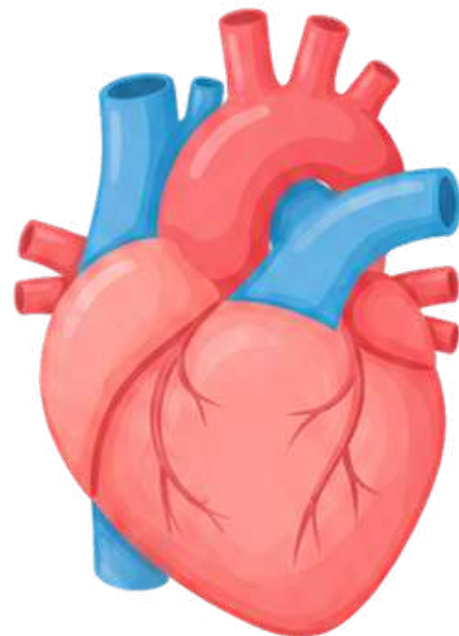
会 場 四郎丸わいが家
持ち物 内履き、タオル、飲み物

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♪



理学療法士がおしえる！

自分の心臓♥ に合った運動を知ろう



健康でいるために運動は大切です。一方で、心臓の病気を防ぐには「心臓の消耗」を避けることも重要です。心臓のことを知り、自分の心臓に合った運動について考えてみましょう。

日時

11月24日(火)
13:30～14:40

講師

竹田 周平

ながおか生協診療所 前田リハビリ室
理学療法士・心臓リハビリテーション指導士

講座内容

- ①心臓ってどんな働きをするの？
- ②心臓の病気について
- ③なぜ運動が必要なのか？
- ④心臓セルフチェックと、自分の心臓に合った運動の負荷

会場

四郎丸わいが家
(土合4-1-14)

会場地図QRコード
(Googleマップ)



定員・参加費

定員：20人まで
参加費：組合員 200円
非組合員 500円

申込み×切

11月18日(水)
※11月2日(月)
より申込受付開始

送迎

新町わいが家(泉1-7-20) 13:10集合・出発
※5名まで。お申込みの際に「送迎希望」とお伝えください。

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)
11月2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。
11月9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ーポ伴奏に合わせて歌います。
11月27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)**
正 体 出演: 横浜流星 吉岡里帆 森本慎太郎 山田杏奈 ほか
11月20日(金) 13:30～ 無料 申込み不要 **定員30名 (先着順)**
あらすじ: 殺人事件で死刑判決を受けた鑑木は脱走し、姿を変えながら逃亡する。彼と出会った人々は無実を信じ始め、刑事は彼の正体と逃亡の目的を追う。 **※ 満席の場合は入場できません**



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12日(木) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
- **オレンジカフェ 軽度認知障害 (MCI) と認知症** 要申込み※当日参加可
11月28日(土) 9:30～ 参加費 ¥100 講師: 地域包括支援センターなかじま・おもてまち 酒井氏
- **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) 9:30～11:00
- **映写会 (新町支部主催)**
老後の資金がありません! 出演: 天海祐希 松重豊 新川優愛 瀬戸利樹 ほか
11月18日(水) 13:30～ 無料 申込み不要 **定員30名 (先着順)**
あらすじ: 主婦の篤子は、娘の結婚や夫の失業、姑の葬儀などで老後の資金を次々と失う。お金の不安に悩みながら、家族の大切さを見つめ直していく。 **※ 満席の場合は入場できません**



わいが家食堂 要申込み 1食200円 食数各50食

四郎丸…①11月6日(金)受付10/23～ ②12月4日(金)受付11/20～
新 町…①11月24日(火)受付11/10～ ②12月28日(月)受付12/14～

- ・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 11月9日(月)・27日(金)
新 町 11月11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 11月18日(水) 新町 11月25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 11月10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 11月10日(火)※日程注意 *開催は新町のみ 持ち物: タオル、飲み物、うち履き

