



2017年12月末現在  
 ◆組合員数 10,119名  
 ◆出資金 3億6,478万円

# すこやかスマイル 2月

発行：ながおか医療生協本部  
 〒940-0042  
 長岡市前田1丁目6番7号  
 TEL 0258-38-0813  
 FAX 0258-30-1160

http://www.nagaoka-iryousekyou.jp/

2018年

各施設で

新年会

2018年。今年もながおか医療生協の各施設では無事お正月を迎え、様々な趣向をこらした新年会が催されました。その中のいくつかをご紹介します。

おみくじ



施設長 木村富之

1月14日(日)、老健あらまちでは新年会を開催いたしました。ご利用者の皆様には、おみくじを用意し、今年1年の運勢を占ったり、ジュース・甘酒・お菓子など数種類の中から好きな物を選んで楽しんでいただきました。お互いに乾杯して召し上がる姿や笑顔を見て、良い新年を迎えることが出来たと思います。

大当たり「私は大吉。あなたは？」

「私は中吉」



ゆったりとした時間の中で新年を祝い、職員も楽しい時間を共有することができました。どうか今年も良い年でありますように！

今月のすこやかさん



生協かんだ診療所  
通所リハビリセンター利用者

東片貝  
佐藤トヨさん



おはよう

お陰様で、昨年米寿のお祝いをしました。若い時は成願寺のボートで遊んだり、お祭りで踊ったり楽しかったです。日記をつけていますが、おとしは骨粗鬆症で本当にっらかったです。3ヶ月間動けず、安静にして痛み止めをたくさん飲んでいました。でも、このままじゃだめだと思つて、施設の廊下を毎日1歩2歩と自分で前向きにリハビリしました。今ではご飯も作るし、洗い物もしています。野菜もまだ作っていますよ。他の施設も見に行ったりしましたけど、ここはきれいで、運動も、機械もいいです。なによりお風呂やトイレの設備が立派です。レドコードの運動は転ぶ心配がないし、30分あつという間です。木・日と週2回来ています。お風呂も入って気持ちいい。職員のみなさんもマ

グループホーム

職員 恩田 絵里奈



「とられたあ〜」とあ〜くやし「！」今度こそ〜と食堂では、お正月から明るい声が響き渡りました。グループホームにこでは、お正月の三が日にカルタ取りやトランプをして過ごしました。お正月が過ぎた今でも、これを楽しみにしており、元気な声が聞こえてきます。2018年の1年にも明るい1年になります。みなさん真剣そのもの

ショートステイ

職員 大竹智春



1月15日、ショートステイはるかにて新年会を行いました。午前中、ご利用者から餅米の蒸し方を教えていただきながら餅をついていただきとても盛り上がりました。午後からは二人羽織、獅子舞を行いました。たくさんの笑顔、笑い声が見られました。最後に、ご利用者より今年の抱負ややりたいことなどを話していただき楽しい会となりました。

デイホーム

職員 関口 亘



1月6日(土)に新年会を行いました。新年を迎え、ご利用者さんに初笑いを届けたいと思い、ハチャメチャな二人羽織で笑っていただきました。熱々のカップそば、熱々のおでんにたっぷりの辛子を付け、辛さに耐え頑張りました。これからも耐え頑張りました。普段の利用の時間も笑顔を引き出す工夫を心掛けていきます。

通所リハビリセンター

センター長 清水 昭子



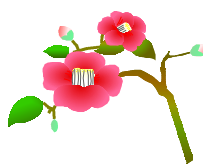
生協かんだ診療所通所リハビリ(土)の2日間、「新年の会」を行いました。福の神が華麗に舞を披露、また新年にちなんでおみくじをくじを行いました。今年の運勢は？皆さんドキドキワクワクしながらおみくじを引いていらつしやいました。会の終わりに獅子舞の登場に大盛り上がり2日間でした。皆さんにとって良い年になりますように！！

虹の架け橋 14  
スマイル配っています

山通り支部 鉢伏 佐藤 幸子



一昨年、甲状腺機能亢進症と診断され、ちよつと歩いても苦しい状態でしたが、本當に甲斐先生から「お薬を出していただき、横になると癖になりました。折り紙をしたりしていいです。(写真のカーディガンもお手作)医療生協へは始まってすぐに入りました。それから他に加入しました。それから他に行かず、ずっと診療所にかかっています。班活動は、あじさい班に所属して、月2回集まっています。集まる人が少なくないです。8部配っています。スマイルは8部配っています。次の方もいいときに配っています。調子は長岡生まれ長岡育ち84歳、私は長岡生まれ長岡育ち84歳、校6年生の時でした。5歳の妹を背負って昔の長岡商業のグラウンドに避難しました。「ああ、あの家も燃えた、この家も燃えた。」「と聞いた。自宅も燃えました。熱かったです。母の実家は大きな栗の木のおかげで燃えませんでした。たので、そこに避難できました。夜になると「雨露をしのがせて下さい。」という方も来ましたが、機銃掃射の銃撃にも遭いません。飛行機に乗っている人の顔が見えるくらい低く飛ぶんです。医療生協はどこもかしこも大きくなくて、自分だけじゃなく、施設の人様が行く感じがします。

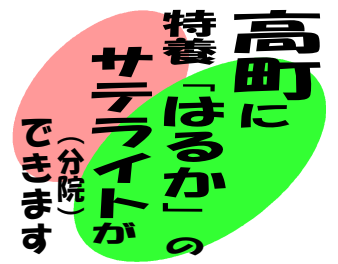




段階	補足給付対象者（詳細は長岡市介護保険課へ）	利用月額1割負担
第1	・高齢福祉年金受給者で、世帯全員が市民税非課税の方 ・生活保護受給の方 など	41,070円
第2	・世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入の合計が80万円以下の方	46,770円
第3	・世帯全員が市民税非課税で第2段階に該当しない方	66,570円
第4	・上記以外の方	158,070円

\*利用料は4月介護保険報酬改定のため未確定・概算です

「特養ホーム高町」は、在宅ケアに比べ24時間必要に応じた介護を受けられ、利用料が収入に  
ことから、安心感があり、ご利用意向が高  
高町には、高齢者の早期発見・早期対応の  
高町には、高齢者の早期発見・早期対応の  
高町には、高齢者の早期発見・早期対応の



土田武千代  
(常務理事)



【設置経緯と開設時期】

昨年6月、特別養護老人ホームはるか  
(定員80人)は、組合員の皆様のご協力を  
いただき、花園南町にオープンすることが  
できました。そして、早くも秋には満床と  
なりまして、現在、「はるか」入所をお待  
ちの方は120人ほどおいでになります。

【サテライト型特養と費用】

「サテライト型特養」とは、本体的な  
「はるか」の分院にあたる小規模な  
地域密着型特養なので、まちなかに  
造りやすい特徴があります。この  
度の「(仮称)特養ホーム高町」は、  
高町団地の中に設置されます。入所  
定員は、19人(全個室)で、利用  
できる方は「長岡市民」に限られま  
す。「はるか」は市民でなくとも利  
用可。職員体制を含む運営面は、  
「はるか」のサポートを受けながら  
連携して行われます。  
利用料は、(要介護4)の方を例にと  
ると、同じサテライト型内容であつても  
収入・課税状況等により1割負担の  
場合上記の4段階に分かれます。実  
際は、この基本額に、介護加算・医  
療費等がプラスされます。一方、個  
室の配置の関係から、第1、3段階  
は、「はるか」に比べお財布にやさ  
しくなっています。



「特養ホーム高町」は、有料老人  
ホームアシスト高  
町の1階に位置し  
ます。新築するの  
ではなく、昨年ま  
で短期入所「グリ  
ーンステイ高町」  
として使われてい  
た建物をリニュー  
アルするものです。  
日常生活の楽し  
み、一つであるお風呂2か所は、新  
型機種に入れ替えます。各居室には  
洗面台が設置され、緑の多い閑静な  
環境にある小  
さな「特養  
高町」は、  
「はるか」と  
は違った一面



2月から受け付け開始  
お問い合わせ・連絡先  
開設準備室 アシスト高町事務所内  
Tel 39-6611

をみせ、ご利用者  
にきつとご利用者  
にきつとご利用者  
にきつとご利用者



コツ骨(こつこつ)鍛えよう!  
骨トレ(こつトレ)実践講座

骨を強くする運動や食事、生活習慣をトレーナーが  
伝授致します!!  
骨粗鬆症や関節痛といった“骨”に関わる1回だけの  
実践講習会です。骨折予防や痛みの予防に欠かせない  
“骨トレ”を実践しましょう。

日時... 2月17日(土) 10:00~(約90分)  
参加費... 無料  
場所... サポートセンター しろうまる 前田3-1-16  
(新潟大学付属学校グラウンド裏)

※要申込 先着20名 Tel 39-2882  
当日の連絡先は Tel 39-7002

『50代以上の女性の3人に1人が骨粗鬆症!?!』  
骨粗鬆症セルフチェック

1. 牛乳、乳製品をあまりとらない	2点
2. 小魚、豆腐をあまりとらない	2点
3. たばこをよく吸う	2点
4. お酒をよく飲むほうだ	1点
5. 天気の良い日でも、あまり外に出ない	2点
6. 体を動かすことが少ない	4点
7. 最近背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
8. 最近背が縮んだような気がする	6点
9. ちょっとしたことでも骨折した	10点
10. 体格はどちらかと言えば細身だ	2点
11. 家族に骨粗鬆症と診断された方がいる	2点
12. 糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
13. (女性)閉経を迎えた。(男性)70歳以上である	4点

合計点が...  
2点以下 今は心配ありません。  
3点以上 これから骨が弱くなる可能性があります。  
6点以上 骨が弱くなっている可能性あり、要注意。  
10点以上 骨が弱くなっている可能性大。  
一度ご相談下さい。

「銀河食堂」って?



毎月1回、子どもからお年寄りま  
で多世代が「誰かと食べる」ことを  
大切にしながら、地域で子ども達を  
見守り、温かい食事と団欒を提供し、  
地域の様々な世代の人とふれ合うこ  
とのできる居場所作りを目指してい  
ます。つながりづくりと学習支援、  
遊びの場  
も合わせ  
て提供し  
ます。  
基本的  
には地域  
の誰でも  
食べに来  
ることが  
できます。

☆銀河食堂  
はじまったよ

ボランティアスタッフ  
中村 加代子  
何回かの準備会や各方面の協力  
によって昨年11月から「銀河食  
堂」が宮内地区で始まりました。  
子どもからお年寄りまで多世代で  
ワイワイガヤガヤと大家族のよう  
に集まり、食を通じて居場所・交  
流の場にしたと...  
県からの補助で、炊飯器・鍋な  
どが揃いました。市・町内会の協  
力も得て、保育園・小中学校・近  
隣町内への案内も行い、会場隣の  
高校生が子どもと遊んでくれます。  
他団体等からの食材の提供もあり  
ます。医療生協も加盟する社保協  
からは寄付金も頂きました。でも、  
なんとこちらも組合員の食事作り、  
見守り等への参加や職員の協力的  
には出発できませんでした。

調理場からおいしそうな香  
りがする中、遊ぶ子どもをお年寄  
りがニコニコして見守っていま  
す。  
食材を生かした豊かな献立の  
屋敷をみんなでおしゃべりし  
ながら楽しんだおしゃべりし  
「おいしかった」の声を励まし  
てみて下さい。ぜひ一度顔を出し  
て下さい。

◆会場 虹のまち福祉会「銀河」  
宮内3丁目15番地  
(宮内小学校前)

◆日時 毎月第2土曜日  
10時~13時30分  
食事は12時~

◆参加費 幼児 無料  
子ども 3100円  
大人 3000円

◆お問い合わせ先  
【お申し込み・お問い合わせ先】  
藤田・大高 Tel 30-1161



## ある日の風景

「エコ」



診断には、病歴聴取、診察、尿検査、残尿検査、超音波検査などを行います。排尿状態を知る上では排尿記録が大切です。排尿日誌は排尿時刻と排尿量、水分摂取量、尿意切迫感、尿失禁の有無などを24時間記録しますが、気になる方は排尿時刻と排尿量だけでも有用です。記録してみてください。多尿の有無(1日尿量1500ml程度)、排尿回数(昼間、夜間)、膀胱容量(最大排尿量)などを知ることができます。

治療はそれぞれの原因に対する薬物療法が中心となりますが、骨盤底筋体操などが有効なこともありますので、気軽に受診してみてください。なお受診される際は、いろいろ検査がありますので、膀胱に尿をためた状態でおいでください。

蓄尿症状は尿路感染症(膀胱炎、前立腺炎など)、膀胱結石、膀胱腫瘍、前立腺肥大症、過活動膀胱、間質性膀胱炎、萎縮膀胱などみられます。その他薬剤性、多尿、睡眠障害、心因性もあります。

おしっこに関する症状は、「下部尿路症状」と言われ3つに分けられます。

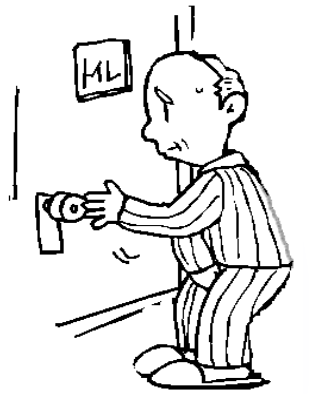
- ◆膀胱に尿をためる機能に関する「蓄尿症状」
- ◆尿を排出する機能に関する「排尿症状」
- ◆排尿後にみられる「排尿後症状」

おしっこに近い「頻尿」は蓄尿症状の一つで昼間頻尿、夜間頻尿があります。

昨年6月から泌尿器科外来を始めましたが、どんな時に受診したらいいかわからない方もいるかと思えます。今回は身近な「頻尿」についてお話しします。

ながおか生協診療所  
泌尿器科医 片山 靖士

## おしっこが近いことが



介護現場でまだまだ必要です。吸水性のよい綿素材を願います。

ちよっくん角 ポロ布ください

- ◆通所リハビリパレット 3888
- ◆大きな 9763

TEL 3632  
TEL 3633

また新品タオルも(名入れも可)たくさん頂きたいです。よろしく願っています

## 介護スタッフ 大/募/集

特別養護老人ホームの新規オープンに合わせて、介護スタッフを募集しております。たくさんの方が未経験から活躍しています！お気軽にお問い合わせください。

- ◆パート：時給1,000円～ 1日4時間からお勤め頂けます
- ◆正職員：177,800円～(夜勤手当含む) 世帯主手当、家族手当、退職金あり、年間休日114日
- ◆勤務地：市内介護事業所のいずれか(前田、新町、笹崎、高町、花園南)

お問い合わせ先：0258-38-0813 総務 大崎

## わいが家 2月の予定

下記の企画は、どなたでも参加できます。ご近所さんやお友達、おひとりでの参加も大歓迎！

- ### 四郎丸わいが家
- 四郎丸うたごえ広場 200円 5日 毎月第1月 13:30~14:30
  - ながおかわになーれ 無料 5日 (詳細はわいが家通信に記載) 毎月第1月 10:00~13:00
  - わいが家喫茶 100円 1日、18日、15日、22日 毎週木 13:30~14:30
  - 詩吟の会 300円 26日(今月は1回です。) 毎月第2・4月 13:30~15:00

- ### 新 町わいが家
- 新町うたごえ広場 200円 9日 毎月第2金 14:00~15:00
  - 囲碁のついで 無料 7日、14日、21日、28日 毎週水 9:00~12:00
  - オレンジカフェ 100円 24日 (詳細はわいが家通信に記載) 毎月第4土 10:00~12:00
  - 手芸の会(班会) お茶代実費 2日、16日 毎月第1・3金 10:00~12:00
  - 詩吟 吟悠会(班会) 1か月1,000円 6日、13日、27日 (声を出して体を元気に!) 毎月第1・2・4火 13:30~15:30

- ### 今月のセラバンド
- ◆わいが家広場(四郎丸わいが家) 3日、10日、17日、24日 《時間》9:30~10:30
  - ◇わいが家カフェ(¥100) 《時間》10:30~11:30
  - ◆ハイタッチ 高町わいが家(¥100) 7日、14日、21日、28日 《時間》9:30~10:30
  - ◇茶話会 《時間》10:30~11:30
  - ◆新町わいが家(無料) 3日、10日、17日 《時間》9:30~10:30

- ### わいが家企画
- 不思議なパズルで認知症予防 楽しく脳活しませんか
- 【日時】 2月19日(月) 10:00~11:00
- 【会場】 四郎丸わいが家 ※新町わいが家より送迎あり。
- 折り紙で作ろう「ひなかざり」
- 【日時】 2月23日(金)
- 【会場】 午前：四郎丸わいが家 午後：新町わいが家
- 詳細は今月のわいが家通信をご覧ください。

- ### 3月のわいが家企画(予告)
- 3月20日(火) 映画会
- 【会場】 特養はるか 地域交流スペース ※詳細は次号(3月号)わいが家通信を！

スマイル折作業日 四郎丸わいが家 2月26日 9:00~ / 新町わいが家 2月27日 13:30~

★わいが家の予定についてのお問い合わせは、  
くらしいきいき支援室 ☎30-1161まで。

### 病児保育室 すこやか

12月の利用者数 76名でした。

インフルエンザA	40	紫斑病	2
急性上気道炎	20	感冒・感冒様症候群	1
咽頭結膜熱(アデノ)	6	気管支喘息	1
発熱	5	急性気管支炎	1
中耳炎・外耳炎	3	感染性胃腸炎	1
喘息様気管支炎	2		

(2つ以上の病気が重なっていることもあります)  
まだまだ寒いね 手洗い・うがいを 忘れずに

- ### 理事会報告
- 開催日 1月13日  
ながおか医療生協診療所2F会議室
- ◆報告事項 第1号議案 11月の事業・経営状況の報告、12月の概況の報告、12月の概況の報告、12月の概況の報告
  - ◆報告事項 第2号議案 室報告
  - ◆報告事項 第3号議案 委員会報告
  - ◆報告事項 第4号議案 ながおか生協診療所 通年迎車両入替
  - ◆報告事項 第5号議案 法人忘年会参加費補助について
  - ◆協議事項 第6号議案 ながおか生協診療所 画像診断システム News2更新について
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。



「伝える誌面」から「伝わる誌面」へ  
すこやかスマイル  
地域特派員募集

本年4月号からの「すこやかスマイル」誌面リニューアルに伴い、地域の話や情報を提供して下さる地域特派員を募集します。

「自宅にオレオレ詐欺の電話がかかってきた。近所の人にもかかってきたようだ。」  
「私の住んでいる町内でこんな集まりを始めました。参加者募集しています。」  
など、ご自分の身近な話題、出来事、地域の取り組みなどを記事にしてみませんか。

お申し込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室  
電話 0258-30-1161までご連絡ください。

■申し込み要件： ながおか医療生協の組合員

■活動内容： 地域の情報提供  
広報誌への意見・提言

■お申し込みいただいた方には、くらしいきいき支援室から別途ご連絡いたします。



「今年も仲良くがんばろう」  
福ひょうたん  
丸山 勝美

◇写真

ほっとギャラリーの会  
生ある者終りは必ずやってくる年賀欠礼届く年末  
額の絵の鮮やかなブルーに目を見はる白内障の眼帯とれて  
冬の日を受けて咲きいる山茶花の赤き花々庭を彩る  
刈田続く野の一面に水光り屈まる老いの蓮根掘り居る  
加藤 星野 四郎

◇スマイル短歌

選者 首藤 隆司

◇川柳  
・連れ添った妻へ肩もみいやがられ 清 琴  
・雪下の野菜もわれも甘くなる たかやす

スマイル文芸

毎月第3火曜日は 新町支部映写会

2月20日(火) 13:00~  
新町わいが家  
冬の華 1978年作品

殺した相手の娘を気かけ、伯父だといつわり文通を続けながら、彼女の成長を見守るうちに再び義理によって人を殺す男の姿を描く  
出演 高倉健/池上季実子/田中邦衛 ほか

新町支部では毎月1回、新町わいが家にて映写会を開催しています。お気軽においでください。

わー、おいしそう

1月9日(火) プラット新町では新年会を行い、「今年も元気で楽しく」と乾杯をしました。きれいに並べられたちらし寿司やお吸い物等おめでたい料理をおいしく頂きました。



ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 電話(39)7001	9:00~12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山	羽賀 本田 片山	羽賀 岡田 勝山	羽賀 勝山 2/4週 片山 1/3週
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
15:00~17:30	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 1/2/3/5週 勝山 1/3/5週 星野 片山 2/4週	羽賀 関 勝山	羽賀 片山	羽賀 片山 17:00まで	羽賀 勝山 片山	

生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 電話(32)2887	9:00~12:00	星野 本田	星野 本田	星野 本田 片山	岡田 勝山	星野 本田 片山	星野 岡島 本田 月1回
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
15:00~17:30	星野 本田	星野 本田 1/2/3/5週 羽賀 青木 本田 2週 1/3/5週	本田 片山	勝山 本田	星野 本田	星野 本田	

生協リながおクデンタル 長岡市沢田1-2-1 電話(37)8810	午前	佐野 源川 9:00~12:00	佐野 源川 10:00~13:00		佐野 源川 9:00~12:00	佐野 源川 10:00~13:00	佐野 源川 8:30~12:00
	午後	佐野 源川 13:30~18:00	佐野 源川 14:30~19:00		佐野 源川 13:30~18:00	佐野 源川 14:30~19:00	佐野 源川 13:00~17:00

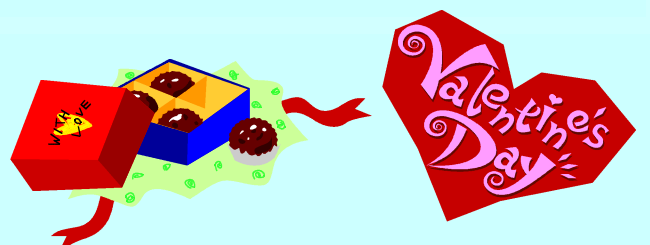


診療案内

生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 電話(33)7131	9:00~12:00	井埜	井埜	井埜 田中	井埜	井埜	井埜 内山 1.3.5週
	14:00~16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	予防接種 乳児健診		予防接種 乳児健診	
16:00~17:30	井埜	井埜	井埜		井埜	内山 1.3.5週	

あだこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 電話(36)5810	9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (2-16日)
	13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	
15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川	本間 (2日)	

歯科は予約制です  
お電話ください。



2018

# わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ① わいが家脳活企画 ペントミノで認知症予防
- ② 折り紙で作ろう「ひなかざり」
- ③ オレンジカフェ/わになーれ
- ④ 3月の企画(予告)/地域特派員募集

2月

## ① 2月のわいが家企画 1

不思議なパズル **ペントミノ** で認知症予防

# たのしく 脳活 しませんか

講師: 科学(サイエンス)を楽しむ会 大原研二先生

「ペントミノ」は、ブロックを組み合わせてマス目を埋める、フランス生まれのパズルで、こども用知育玩具としても販売されています。

孫にプレゼントしたはずなのに、孫そっちのけで自分がのめり込んでしまう人もいるくらい、どうしてもマス目をうめたくなくなってしまいう不思議なパズルです。ブロックを上下左右に入れ替えて、楽しく脳活しちゃいましょう！  
作ったパズルは、持ち帰って家で何度でも挑戦できますよ！

【日 時】 2月19日(月) 午前10:00~

【会 場】 四郎丸わいが家

- 新町わいが家9:30出発で、  
四郎丸わいが家まで送迎いたします。(要申込み)  
先着9名、要申込み

【参加費】 ¥200 (材料費)

【持ち物】 はさみ

【問い合わせ】 ぐらしいきいき支援室 TEL30-1161

折り紙で作ろう

# ひなかざり



## 2月23日(金)

四郎丸わいが家 10:00～

新 町わいが家 14:00～

参加費 ¥200 (材料費)

定員 各会場 10名



折り紙で作るひな飾り、  
今年も開催します。  
各会場定員10名です。  
お早目にお申込みください。

# ③ オレンジカフェ☕ inあらまちわいがや

ケアマネージャーが“介護施設”についてわかりやすくお話しします

## 介護保険を学ぶ

**日時** 2月24日(土) 10:00~12:00 ※毎月第4土開催

**会場** 新町わいが家 長岡市泉1-7-20(駐車場有。※台数に限りがあります。)

**対象者** どなたでもお待ちしております！

**参加費** 1回につき100円

### オレンジカフェって…?

認知症の心配がある人や現在治療中の人、認知症の人を介護している人など、誰でも参加できます。専門職を交えて、参加者同士で相談したり、弱音を吐いたり不安を打ち明けたりすることで、認知症の人や家族がリフレッシュをするための集いの場所です。経験者の実体験の話から大きな気づきを得ることもあります。1人で悩まずに、まずはお気軽にカフェに出かけてみませんか。

【問い合わせ】 ぐらしいきいき支援室 TEL30-1161

## ③地域の茶の間 ながおかわになーれ

★気軽におしゃべりを楽しみながら、多世代が交流できるスペースです。お弁当を持参してもOK！赤ちゃん、パパママ、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでもご参加いただけます。参加費は無料です。お気軽にお越しください。

**会場** 健康の駅四郎丸  
地域交流空間わいが家  
(長岡市土合4-1-14)

**開催** 毎月第1月曜日 10時~13時

2月の開催日

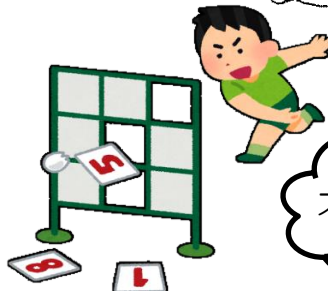
5日

出入り自由

3月の開催日

5日

申込み不要



こどもたちは、  
ストラックアウトを  
楽しんでいます！

【お問い合わせ】 コープにいがた広報ネットワーク室 TEL 025-201-5561  
ながおか医療生協ぐらしいきいき支援室 TEL 0258-30-1161

#### ④3月のわいが家企画（予告）

# 3月20日(火)

# 映写会



会場：特養はるか

終了後、見学も受けつけます

時間等の詳細は次号(3月)のわいが家通信にて。

#### ④地域特派員募集！！

## 新年度4月号より

## すこやかスマイルが変わります

「すこやかスマイル」紙面ニューアルにともない、地域の話題や情報を提供して下さる地域特派員を募集します。

●自宅にオレオレ詐欺の電話がかかってきた！近所の人にもかかってきたようだ。

●私の住んでいる町内で、こんな集まりを始めました。参加者募集しています！

など、ご自分の身近な話題、出来事、地域の取り組みなどを記事にしてみませんか。

■申込対象者 ながおか医療生協の組合員（ご家族含む）

■活動内容 ・地域の情報提供 ・広報紙への意見・提言

■お申込みいただいた方には、くらしいきいき支援室から別途ご連絡いたします。

お申し込み、お問い合わせ

ながおか医療生協くらしいきいき支援室 ☎0258-30-1161