



すこやかスマイル

■組合員数 10,318 名 ■出資金 3 億 7,318 万 5 千円 2019 年 6 月末現在

2019

8

195 号

【発行】

ながおか医療生活協同組合本部
〒940-0042 長岡市前田1-6-7
TEL 0258-38-0813/
FAX 0258-30-1160
http://www.nagaoka-iryou-seikyou.jp/

ながおか医療生活協同組合 検索



平和特集 恒久平和への願い

語り継ぐ長岡空襲

今伝えておきたい74年前の記憶

長岡のまちが一夜にして焦土と化した長岡空襲から74年。自らの戦争体験を語り、戦争の悲惨さを後世に伝え、平和のバトンをつきたい。

ながおか医療生活協同組合員である榊田ヒデさんは、昨年、長岡戦争資料館で開催された「長岡空襲の体験を聞く会」で、つらい空襲体験を話されました。

あの恐ろしかった空襲の時、私は高等科2年生、学徒動員で軍需工場へ行かされていました。私の家は、一番上の姉の夫は徴用にとられて留守、それでも八人という大家族でした。

8月1日。あの夜は警戒警報から空襲警報になって、初めてのことでびびりして、おっかなく慌てて飛び出しました。その警報は間もなく警戒警報に変わり、でも長引いたように感じていました。いつものようにかけていた家のラジオは、ひどい雑音で全然情報が聴き取れず皆立止っていました。その雑音を直そうとラジオをいじっていたのが、私のすぐ上の姉（八重子（16歳））八重ちゃんと呼んでいました。

私はそばにいて、その針の動きを見ていました。「アッ！聞こえた。」瞬間に「ピーピーッ、ガアッガアッ」とすごい雑音の繰り返し。その都度罵声を浴びて、姉は泣きながら必死でした。アメリカが電波妨害していたとは、思いもよらぬことでした。

母に言われ、私たちはラジオを離れ、姉は大きなバケツに冷たい井戸水をいっぱい、私は柄杓を持って外へ出ました。道路から屋敷へ入りそのバケツを置いたときです。

「ウーッーッ」とサイレンです。

「空襲だ」「逃げろ」「宮内方面が真赤だ」

見ると、空が燃えている様でした。母のそばにいた19歳のマズ子姉さんと4人で家の裏へ着いた途端「ヴァーッ」と家が燃え上がったのです。そのおっかな

かったこと。

母は飛ばされて煙の穴に落ち、それをマズ子姉さんが助け起こし、八重ちゃんが火用水をかけた、燃えかけていた衣服の火を消しました。その時は気づきませんでした。母は直撃で右足の腿の肉がひきざられ、左足も負傷していたのでした。

低空で襲ってくるB29の爆音、得体の知れぬグワッ、グワッという恐ろしい音、家が燃えている煙の中、光が交差している最中の母と、姉達の姿と悲鳴で、私はただ恐ろしくて固まっていた状態でした。

母たちについて行きかけた時、突然左から「ヒデちゃん」と聞こえ、見ると八重ちゃんが早く来ていて「早く！と、手招きをして呼んでいました。声も出さず動くことも出来ず、ただジッと八重ちゃんを見て突っ立っていた私に「先に行くからついて来い」と言い残し、八重ちゃんは消えていきました。怖さの余り思考力も失せた私は「あっちへ行こう」と言えず、それが最後の別れになってしまいました。悔やんでおります。

姉は、まだ燃えていない家の玄関を開け、怪我をした母の応急手当をし、ポットとしていた私に「さっ、行くよ」と声をかけ、母を真ん中にして、絶え間なく襲ってくる轟音に、ただ地面だけをみて必死に走りまわった。煙たいようでもあった気がしますが、よそ見の余裕はありませんでした。

行く手には田んぼがあり、大勢の人が入ってうずくまっていたので、私たちは止まる間もなく襲い、あのグワッ、グワッの音、男の人が「また爆弾だ」と言ったのであんな恐ろしい音は爆弾だと知



資料提供：長岡戦争資料館

りました。

「雨だ」「いや、石油だ」の声、その時、母が「悪いけども、痛くて痛くて、いらんねえ」と言っていたので私たちは田んぼへ上がりました。

田んぼの畦道は、一歩ごとにヌルヌルの泥に足を取られ、やっとだったのを覚えてます。

やっと辿り着いた雪場、に私たちに助けられて這い上がった所で、母は気を失い、呼んでも返事は出来ず、脈は大変な状態で驚きました。

多分、私たちが大声で泣き叫んでいたからかもしれません。「太田さんでねえか。どうした」と声をかけて下さったのは、近所の野村製本所のお父さんでした。野村さんは大きなメガホンを首にかけて、「医者はいませんか！」と何度も叫んでくださっていました。

暫くして、中島小学校の校医である阿部先生を連れてきてくれました。先生はすぐに母を診て、たった一本のアンブルを注射してくださいました。そして、姉に手当を聞くと、腕時計を見て「止血時間が過ぎるから脈が結滞している。早く止血を外すように。そしてその後、お母さんは眠たがるから眠らせてはいけません。眠るとそのまま死んでしまう」と仰ってご家族の元へ行かれました。空襲の最中のことでした。

どうにか止血の紐が外され、暫くすると目は閉じたままでしたが、弱弱しい声で「お前方（おめえ）が、姉妹仲良くしてのー」遺言でした。

その後、私の口をくっつけて大声で泣き叫び続けました。母が死んだら私も死のうと思っていました。

その後、すっかり夜が明け、嘘みたいに清々しい風が、真っ青の空で吹いていたのを覚えています。B29の音は一機くらいなのか、あんな地獄な空襲はなかったかなと、少しづつ土手の人たちが動き出すと、聞こえ



資料提供：長岡戦争資料館

長岡空襲による被害状況	
爆撃機の数	125 機
投下爆撃量	924.3 トン
死者数	1,488 人
焼失戸数	11,986 戸



資料提供：長岡戦争資料館

紙面の都合上、一部割愛させて頂きました。

❖戦争の悲惨さが伝わり「沢山の犠牲の上に今の平和がある」と考えさせられます。8月1日は「長岡市恒久平和の日」。空襲の始まった22時30分に打ち上げられた慰霊の花火に合わせ、もう二度と戦争が起らないよう、恒久平和を願いたいと思います。

右往左往する人で、こた返してしました。きつと姉達も互いに、そして私達のことも探していたに違いありません。救護所に着きました。高取アールの脇の畑に大きなテントが張られ、母はすぐに入ってもらいました。テントの周りには大勢の人が地べたに寝かされていました。

暫くすると、母が、今度は本物の担架が出てきました。姉の話では、救護所の方が「内緒ですよ」と念を押して、母が苦しい時に与えるようにと、高貴薬を一錠下さり、姉はそのお薬を大事にしまっていました。

栖吉に向かう道中、上田町の通りで、「駅は真正面、長生橋も水道のタンクも丸見えだ」の声を聞くと、本当に長岡の街はベツヤンコの焼け野原になっていて、がれきの山の電柱が今にも地面に届きそうに倒れ、その電線に銀紙がいっぱいぶら下がっているの不思議に思い、見ると街じゅうの電線が銀色に見

えるくらいびびり下がついていました。やっと栖吉の酒井家に到着し、小父さんが手配して下さった脳病院の先生の往診で注射していただき、原町に疎開すると、すぐ飛んで来て下さいました。

母の傷は、腿の肉は大きくえぐり取られ、その傷の中には泥と細かいゴミと、白い細かきものがいっぱいいて、化膿のウミ、血液などでひどいことになっていました。

坂井先生は、毎日泥を拭き取り、細かなゴミをピンセットで根気よく除去し、大変難儀をして、3ヶ月休まず往診してくださりました。薬も材料のない中、私たちがガーゼを洗い煮沸し、日光で乾かし先生をお待ちしていました。

8月1日、上の姉たちは疲れ切って遅くになつと栖吉へ送り着きましたが、夜になつても翌日も、八重ちゃんは姿を見せず、皆で案じていました。

翌日から、毎日、四番目の姉の夫、吉江さんが、姉を探しに焼け跡へ行って、三、四日目頃です。吉江さんは、八重ちゃんと判る真っ黒焦げで、血と油の染みた20cm四方くらいの布地を持ち帰り、母を始め皆で確認しました。吉江さんは、茶毘に付てきたことと翌日マズ子姉さんと私はお骨拾いについて行きました。片方の下駄の鼻緒の半分が残っていました。「私が殺した」現在でもその悲しみと後悔は全然変わっておりません。

兵隊さんが、遺体をスコップでひっくり返して、地面側に残ったわずかな布地を吉江さんが見つけてくれたおかげで、姉は家のお墓に納められました。

うして平穏な暮らしを当たり前に思っています。が、いかに平和とありますが、大切なものか。この尊い平和を守るために、残された私たちの役目と思いをさせていただきました。

榊田 ヒデ



フレイル予防体操

コツコツ続けてみよう「椅子で足上げトレーニング」

自宅で簡単に出来る「足閉じトレーニング」を紹介します。

運動のやり方

基本姿勢：背もたれに寄り掛からないようにし、椅子にやや浅く腰掛ける

①：背筋は伸ばした状態で腿を上げ3秒キープする。

②：上げた足をゆっくりおろす。

※背もたれに寄り掛かったり、腰が曲がったりすると効果が薄くなります。

片脚2～8回行う



鍛えられる部位と効果

部位：足の付け根の筋肉

効果：階段昇降、風呂に入る際の跨ぐ動作を楽にする

運動は継続が大切です！

チェックシートに記入しながら週に二回を目標にまずは1ヶ月取り組んでみましょう！

8月	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	1	2	3
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

○運動を行った日に印をつけましょう！

一人では運動が続かなかった方、運動の習慣を作りたい方へ

ながおか医療協の運動教室フィットネスレインボーでは健康づくりのための様々な運動教室を行っています。気軽にお電話下さい！

資料請求・問い合わせ フィットネスレインボー運動教室 ☎ 39-2882

行事スナップ



前田りハビリ

来週は是非、遊びに来て下さい！
職員 武橋



予防通所りハビリ（第2りハビリ室）では、短時間の利用の中、ご自身で活動内容を選択しながら過ごされています。この時期は、生協まつりのフリーマーケットに出品する作品作りにも役割分担をしながら取り組まれています。今年の作品は、ご自宅のインテリアにも役立つポプリです。材料の買い出しは屋外歩行練習としてお願いしました。また当日は、売り子として協力して頂いて社会参加にも繋げていきま

す。是非、遊びに来て下さい！

花火の壁面(切り絵)

作品(ポプリ)づくり

グループホームさおう 開設3周年記念行事



6/30(日) 昼食はお祝いのお寿司。午後からはボランティア「トライアングル」による催しを楽しみました。当日は、ご入居者、ご家族、職員、総勢38名での祝い行事となりました。今後も入居者様が笑顔でおだやかに生活ができるよう、グループホームさおうの理念「居たい場所、居ても良いんだと思える場所」の実現に向け努めてまいります。



老健あらまち プラット新町 - 共同企画 -

あらまち夏まつり

8月24日(土) 14:00～15:30

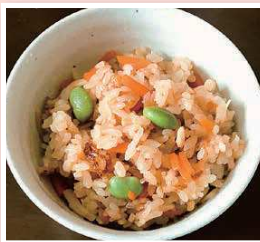
会場:老健あらまち・新町わいが家、わいが家駐車場(水風船)

チョコバナナ・わたあめ・たこ焼き・飲み物
水風船・射的・巨大ボーリング・バルーンアート
お車でお越しの方…かんだ診療所の駐車場をご利用ください
園 老健あらまち 30-0388 / プラット新町 33-8877

参加費無料！
お気軽に
お越しください

今月のレシピ

さきいかと枝豆のシンプル炊き込みごはん ～さきいかのだしで減塩～



★生姜の香りとさきいかの旨味がきいて、塩分少なめでも美味しい
★油揚げや椎茸を入れると深みのある味に♡

(1人分)
エネルギー:280kcal
たんぱく質:5.3g
塩分:0.8g

材料 (2人分)

- 精白米 1合
- さきいか 20g
- ゆでた枝豆 40g
- 絹つきで10程度 (20～30粒)
- にんじん 30g
- しょうが 1かけ
- 水 180cc
- しょうゆ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1



ポイント

- ★夏の暑さで白いごはんがすすまない時は炊き込みごはん★
- ★おつまみでたくさん茹ですぎた時は、このレシピをぜひ！！
- ★枝豆、いかともに高タンパクであり、枝豆には鉄分、いかにはタウリンが含まれ、疲労回復に効果的です。

作り方

- ①さきいかは1cm幅に切り、分量の水に30分程度漬けておく(キッチンばさみで切るとやりやすい)
- ②米はとぎ、浸水させておく。
- ③枝豆はあらかじめ茹でておく。(生を使用する際は炊飯器にさやごと入れる)
- ④人参、生姜は千切りにする。
- ⑤水を切った米を炊飯器に入れ、分量の水とさきいか、人参、生姜と調味料を入れ、炊飯する。
- ⑥炊き上がった後、ゆでた枝豆を混ぜてできあがり

事業所紹介

訪問看護ステーション すまいる

長岡市前田1-6-7 TEL:0258-39-7019



訪問看護とは、病気や障がいを持った方が住み慣れた地域やご自宅、その人らしく療養生活を送れるように、訪問看護ステーションから看護師がご自宅へ訪問し、療養生活を支援するサービスです。

状態の観察や、体の清拭・入浴介助、床ずれの予防や処置のほか、ご家族等への介護相談・健康相談なども承ります。

「具合が悪くなった」、「いつもと様子が違う」など緊急時の訪問も行っています。

病気や障がいのある方だけでなく、いつまでも健康で、住み慣れたご自宅でご過ごせるよう、健康維持のための「予防的訪問」も行っております。

例えば 85歳くらいからのご高齢の方や健康に不安のある方、介護度が要支援の方などもご利用いただけます。

また、診療所や病院、介護支援事業所、救急隊などをネットワークで結ぶ「長岡在宅フェニックスネット」に参加しています。連携した事業所と情報を共有することで、適切な治療やケアを行え、もしもの救急搬送時にも役立ちます。





8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

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
訪問診療							★水曜日午後の診療 関…第2・4週
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週 羽賀…第1・2・3・4週
休診							〈午後〉8/2(金)・8/13(火)~15(木)

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…8/24(土)
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	●受付は診療終了時間の 10分前までとさせていただきます。
休診							〈午後〉8/2(金)・8/14(水) 〈終日〉8/15(木)

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45～ 12:00	井埜 田中	井埜 田中	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、 乳児健診はネット予 約もできます。 ★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
14:00～ 15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	
15:45～ 17:30	井埜	井埜	井埜		井埜		
休診	〈午前〉8/1(木)・3(土)			〈午後〉8/2(金)・6(火)		〈終日〉8/13(火)・14(水)	

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。
13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	●発達外来、アレルギー 外来は予約制
15:30~17:30	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	休診	★本間医師8月の診療日 2日 午前 30日 午前、午後
休診							〈午後〉8/2(木) 〈午前〉8/8(木)・29(木) 〈終日〉8/13(火)

■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(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は 診察します。
午前	源川 ★阿部	源川 ★阿部	休診 ※注	源川	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	●8/7(水)は 診療します。
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	★四日医師の診療 毎週金・土曜日
午後	源川 ★阿部	源川 ★阿部	休診 ※注	源川	源川 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	★赤柴医師の診療日 8/17(土)
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	★阿部医師の診療日 毎週月・火曜日
休診							〈午後〉8/2(金)・3(土) 〈終日〉8/8(木)・13(火)~15(木)

医療・福祉のページ

夏に気をつけたい



ながおか生協診療所 医師 本田利栄子

食中毒といってもその原因は様々です。ノロウイルスなどのウイルス性、腸管出血性大腸菌(O157が有名)などの細菌性、キノコやふぐなどの自然毒が食中毒を引き起こします。夏の季節は特に、細菌性食中毒が増えてきます。その代表例としては、



黄色ブドウ球菌

私たちの手に付着しています。おにぎりやサンドイッチを作る際、手洗いはもちろんのこと、サランラップや使い捨てビニール手袋を使用して、素手で作らないようにしましょう。

腸管出血性大腸菌

動物の腸内に生息しており食肉や加工肉に菌が付着します。菌を増殖させないために、購入後はすぐ冷蔵保存する、生の肉を扱った後の消毒、肉の十分な加熱をしましょう。

カンピロバクター

食肉やその加工品、特に鶏肉での感染が多いです。バーベキューなどの際には、中まで十分に加熱しましょう。また生肉から出る血や水分が他の食材に付着しないように注意しましょう。ペットの糞にもこの菌が生息するので糞の処理には注意が必要です。

ウェルシュ菌

空気が嫌いな菌のため、酸素の少ない鍋底で増殖します。また芽胞になると加熱しても死滅しません。カレーやシチューなどの鍋料理は、よくかき混ぜて鍋底にも空気を送り、調理後は室温放置せずあら熱が取れたらすぐに冷蔵庫で保存しましょう。

サルモネラ

生卵が原因になることがあります。賞味期限を過ぎた卵を生では食べない、また期限内の卵であっても殻を割って時間がたった場合には生食は避けた方がよいです。

セレウス菌

チャーハンや焼きそばなどを室温放置していると冷めた食品内で増殖することがあります。残った場合は必ず冷蔵庫で保存しましょう。

食中毒予防の3原則で夏の食事を安全なものにしましょう



つけない



ふやさない



やっつける

理事会報告

開催日 7月10日
ながおか生協診療所 2F会議室

- 報告事項
 - 第1号議案 4・5月の事業・経営状況の報告、6月の概況
 - 第2号議案 くらしいいき支援室報告
 - 第3号議案 委員会報告
 - 第4号議案 夏季賞与支給及び資金借入手当について
 - 第5号議案 定年延長及び嘱託職員の処遇改善に係る就業規則改定について
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。



ある日の風景

「やさしさも！」



8月 わいが家の予定

どなたでも参加できます。申し込み不要。 **通信欄**

四郎丸わいが家

スマイル作業日8/26月9:00~

- うたごえ広場 (毎月第1月曜)
5日 13:30~14:30 ¥200
- 地域の茶の間 わになーれ (毎月第1月曜)
5日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会 (毎月第2、4月曜)
26日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会 (毎月第3木曜)
15日 10:00~11:30 無料



新町わいが家

スマイル作業日8/27火13:40~

- うたごえ広場 (毎月第2金曜)
8月はお休み 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土曜)
24日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金曜)
9、23、30日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火曜)
6、27日 13:30~15:00



映写会のご案内 (支部主催) ★無料です。お気軽にお来ください。

四郎丸わいが家

8月はお休み

新町わいが家

8月20日(火)13:00~

はなちゃんのみそ汁 2015年作品 毎月第3火

20代から乳がんを患いながらも、出産、子育てを経験し、家族との日々をつづった安武千恵さんのエッセイを映画化した作品。
出演：広末涼子、滝藤賢一、一青窈 ほか

今月のセラバンド

※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場 (会場：四郎丸わいが家)
毎週土曜 9:30~10:30 無料
8月 10、17、24日
- わいが家カフェ
¥100 ※カフェは自由参加
10:30~11:30

- ハイタッチ (会場：高町わいが家)
毎週水曜 9:30~10:30 ¥100
8月 7、21、28日
- 茶話会
10:30~11:30

- 新町わいが家
毎月第1、2、3土曜
9:30~10:30 無料
8月 3、10、17日

スマイル文芸

作品大募集!

スマイル短歌(班会)

首藤隆司選

・苗摘い田の風流れて越の野の
幕開きたり決まりのごとく
星野四郎

・数え唄に合わせる拍手の数を増し
お手玉つづける老いの頬赤し
田所典子

・四羽五羽空に飛び立つすずめたち
仲良し家族か友人たち
加藤シズ

・池端にこでまり揺れて紋白蝶
花とダンスをするかの如く
石見政夫

・雨風に傘もさえずに駆け帰る
路傍のアジサイ激しく揺れて
大原歌子

・夕日の美一期一会にある未練
川柳

・共白髪かたやピンクでかたやハゲ
清 琴

・たかやす

●今月のオレンジカフェ レッツ脳活! 簡単体操

講師 かんだりハビリ 作業療法士 工藤

【日 時】8月24日(土)10:00~12:00 ※毎月第4土曜日
【会 場】新町わいが家 (泉1-7-20)
【参加費】100円
【問合せ】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

申し込み不要
どなたでも参加できます

●銀河食堂 (地域食堂)

【日 時】8月10日(土)10:00~13:00
※毎月第2土曜日

【会 場】多機能こどもセンター銀河
(宮栄3-17-15)
【参加費】こども100円・おとな300円
【定 員】30名
【申込み】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

ひとりじゃないよ。
みんなで食べよう。



クイズの応募

はがきに①住所②氏名③電話番号④ご意見、ご要望、感想、身近な出来事、日常の一言などを書き添えて、下記宛先までお送りください。匿名をご希望の場合は氏名の横にペンネームをお書き下さい。ご記入頂いたご意見は、誌面に掲載させていただく場合があります。
応募め切 8月9日(金) 必着

作品の投稿

川柳、短歌、俳句、写真、絵手紙、書道など、作品を載せてみませんか。作品はくらしいきいき支援室までご持参ください。(郵送可。下記宛先まで。作品のサイズが大きい場合はご連絡ください。)
⑤ご自身の作品をお寄せください。

宛 先

〒940-0043
長岡市土合4-1-14
ながおか医療生活協
くらしいきいき支援室 まで
(お問い合わせ ☎30-1161)

まちがいは7つ

上下の絵を比べると7か所間違いがあります。間違っているところに○をして切り取り、ハガキに貼って応募してください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。



◆◆◆先月号の答え◆◆◆
(応募24通、正解者19名)

おめでとうございます

図書カード当選者 (※敬称略)

- ・まりっぺ(学校町)・五十嵐良雄(宮内)
- ・アキさん(東新町)・チロル(花園)
- ・このこ (東新町)

●健康、お料理、間違い探しと、内容が盛りだくさんで、次号が待ち遠しいです。
(中貫町・0373)

●7月号に私の所属する宮内支部の活動の様子が紹介されました。すこやかスマイルは、生協と組合員の「架け橋」です。一層の親しみが湧いてきました。
(宮内・五十嵐良雄)

●間違いない5分11秒と見逃せました。1日置いてまた5分。クイズ初体験です。
(東新町・アキさん)

●下の子供が1才3か月。もつぐ普通食が食べられるようになり、銀河食堂へ行ってみました。おもしろかったです。
(新保・K.Y.)

●4才の子供と初めて間違いました。さすがに子供は見つけれませんが、おもしろいスキップとなりました。
(学校町・まりっぺ)

●川柳に挑戦。スマイル。青になっても、気付かない。この待ちの運転手、歩行者たちも。
(新保・小林義和)

※敬称略

2019年8月

わいが家通信

今月のお知らせ (おもて) 今月の企画 (うら) わいが家カレンダー

①今月の企画

わいが家映写会

あまくない 砂糖のはなし

監督自身が実験台となり、60日間1日ティースプーン40杯分の砂糖摂取にチャレンジする過程を追った驚異のドキュメンタリー。

健康食品とうたわれる食品から砂糖を摂る日々を追い掛ける。普通の食品に入り込んでいる砂糖が人体に及ぼす影響に仰天する。

■日時/会場

無料

8月22日(木)13:30~/新町わいが家

8月23日(金)13:30~/四郎丸わいが家

■定員 各会場30名 ※要申し込み



ヨーグルトやシリアル、フルーツたっぷりの
スムージー、ヘルシーだと信じ込んでいる食品に、
大量の砂糖が隠されているとしたら…?

【問い合わせ・お申し込み】 くらいしいき支援室 ☎30-1161

②8月 わいが家の予定

くらしいきいき支援室 ☎30-1161

班会、サークルに興味のある方はお問い合わせください。

四郎丸わいが家

※わいわい倶楽部は申し込みが必要です。

日曜				1/木	2/金	3/土
午前		★四郎丸わいが家 8/13・14・15 午後お休みです。				
午後					飛翔班	リコーダー班
	4	5/月	6/火	7/水	8/木	9/金
午前		わになーれ	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部		
午後		うたごえ広場♪	花園体操班	水曜体操班	飛翔班	リコーダー班
	11	12/月	13/火	14/水	15/木	16/金
午前	山の日	振替休日		わいわい倶楽部	音あそびの会	
午後			13日～15日 午後休み			リコーダー班
	18	19/月	20/火	21/水	22/木	23/金
午前			わいわい倶楽部	わいわい倶楽部		
午後		詩吟の会 (12日の振替)	花園体操班	水曜体操班	飛翔班	わいが家企画 映写会
	25	26/月	27/火	28/水	29/木	30/金
午前		スマイル作業	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部		
午後		詩吟の会	花園体操班	水曜体操班	飛翔班	リコーダー班

地域の茶の間

ながおかわになーれ
8月5日(月)10時～12時

参加費無料

どなたでも参加できます。
赤ちゃん連れ大歓迎！
お気軽にどうぞ
会場：四郎丸わいが家

四郎丸うたごえ広場♪
¥200

8月5日(月)13:30～
昔なつかしい童謡、唱歌、歌謡
曲を伴奏に合わせて歌います。
お茶、お菓子つき。歌が好きな
方ぜひご参加ください。

★四郎丸映写会(無料)
8月はお休みです。

新町わいが家

※(ミ)はミーティングルーム

※わいわい倶楽部は申し込みが必要です。

日曜				1/木	2/金	3/土
午前				体操教室	わいわい倶楽部	◆セラバンド
午後						
	4	5/月	6/火	7/水	8/木	9/金
午前		わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)
午後			吟悠会		あみもの班	
	11	12/月	13/火	14/水	15/木	16/金
午前	山の日	海の日	体操教室		わいわい倶楽部	わいわい倶楽部
午後			午後休み	休み	午後休み	◆セラバンド
	18	19/月	20/火	21/水	22/木	23/金
午前		わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)
午後			★映写会		わいが家企画 映写会	オレンジカフェ
	25	26/月	27/火	28/水	29/木	30/金
午前		わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部
午後			スマイル作業 吟悠会		あみもの班	手芸の会

新町うたごえ広場♪

8月はお休みします。

★新町映写会(無料)
8月20日(火)13:00～
「はなちゃんのみそ汁」

新町わいが家のお休み
8/13(火)午後
8/14(水)終日
8/15(金)午後

高町わいが家

日曜				1/木	2/金	3/土
	4	5/月	6/火	7/水	8/木	9/金
				午前：ハイタッチ		
	11	12/月	13/火	14/水	15/木	16/金
		海の日				
	18	19/月	20/火	21/水	22/木	23/金
				午前：ハイタッチ		
	25	26/月	27/火	28/水	29/木	30/金
				午前：ハイタッチ		

毎週水曜日は運動の日!!

ハイタッチ

参加費¥100

(会場：高町わいが家)

9:30～11:30

体操終了後茶話会あり。
セラバンドやズンドコ体操、スクエ
アステップで体を動かしています。
いつまでも元気でいるために、週
1回の運動を習慣にしましょう！

ながおか医療生活協同組合

第5回

健康まつり

であい、ふれあい、ささえあい～地域をつなぐ～

2019年 8月 31日 土

とき AM10:00～PM3:00

ところ アオーレながおか

ナカドマ・ソトドマ・交流ホールA・ホワイエ

P アオーレ駐車場及び周辺駐車場は限りがあります。公共交通機関をご利用ください。
自転車はアオーレ長岡の駐輪場をご利用ください。

健康チェック

- 血圧 ● 体脂肪 ● 足指力
- 握力 ● 口腔機能チェック

年に一度は健康チェックを
しましょう！



おいしい広場

たこ焼き、焼きそば、お好み焼き
ジェラート・クレープ...
おいしいものがたくさん！！



大人気！こどもコーナー



金魚すくい、わなげ、くじ引きの他
手作り工作など楽しく遊べます。
病児保育室すこやかブースにも
遊びにきてね！（工作コーナー隣り）

おひるねアートもあります（場所：ホワイエ）
自分だけの紋章「おれモン」 →



物産コーナー

採れたて新鮮野菜や
地域特産品を販売します。
浜通り医療生協も出店します！



フリーマーケット

ハンドメイド雑貨販売、
ワークショップなど出店多数！
お気に入りの1品に
出会えるかも！



★ステージイベント★

午前

- | | |
|---------------------|--------|
| ① 鵬第一幼稚園 | 10:10～ |
| ② ZERO DANCE STUDIO | 10:30～ |
| ③ 北中学校吹奏楽部 | 11:00～ |
| ④ 長岡農業高校音楽部 | 11:45～ |

午後

- | | |
|-----------|--------|
| ① 吟悠会（詩吟） | 13:25～ |
| ② 詩吟の会 | 13:50～ |
| ④ 音あそびの会 | 14:15～ |

主催／ながおか医療生活協同組合健康まつり実行委員会 後援／長岡市・新潟日報社・生活協同組合コープにいがた
協賛／アートビジネスサプライ(株)・石本商事(株)・(有)M保険企画・(株)関越サービス・さくらメディカル(株)・(株)大新産業
北陸電々(株)・(株)山崎組・(株)ワシツ設計・(株)渡辺ビルサービス (五十音順、敬称略)

お問い合わせ ながおか医療生活協同組合くらしいきいき支援室 TEL0258-30-1161



会場MAP

アオーレ長岡 ナカドマ・ソトドマ 交流ホールA・ホワイエ

ソイガイヤーも
遊びにくるよ!



フリーマーケット
& ワークショップ

健康チェックぜひ受けてくださいね!

健康チェックコーナー



こどもコーナー
チケット売場
5枚つづり ¥500



こども工作

すこやか

こども縁日

交流ホールA入口

市民交流ホールA

ステージ



※画像は
イメージです。

ホワイエ

出入口



物産コーナー

ソトドマ

おいしい広場



大手通り

アリーナ

◇ご来場の皆さまへ◇

こども縁日コーナーはチケット(5枚綴り¥500)が必要です。こども工作、おひるねアート、手形アートは現金でお支払いください。

飲食は休憩スペースでお願いいたします。

飲食のゴミ(空き容器、割り箸等)は、飲食ブース設置のゴミ箱へお願いいたします。セブンイレブンのゴミ箱には捨てないでください。