



# すこやかスマイル

■組合員数 10,513名 ■出資金 3億7,704万5千円 2019年11月末現在

2020

【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-iryu-seikyoku.jp/



200号

ながおか医療生活協同組合 検索

## 謹賀新年 — 新年のごあいさつ —



今年が私が長岡に着任してちょうど20年たちます。新津にある下越病院勤務だった私が、前身の神田診療所に2年間という約束で所長の任についたのは、ちょうど介護保険法が施行されたばかりの2000年6月でした。平成はバブル崩壊で始まりその後遺症のまま一気に高齢者介護時代へとなだれ込み、私の仕事もそれに流され今に辿り着いているように感じます。その平成が終わった昨年10月のこと、最も影響をうけた恩師が旅立たれました。下越病院名誉院長だった富樫昭次先生です。私が医学部卒業後大病院へという正規ルートはずれ、すぐに下越病院に飛び込んだのは紛れなく富樫先生の人柄からでした。良い意味で院長先生らしくない人間味あふれる気さくさと、ひたすら社会的弱者の味方に立ちとうとする強い意思に惹かれ、ここでなら社会人としてのびのび鍛えてもらえると思信したのでした。当時先生は神田診療所にも診療に来られ毎週当直もしておりました。神田に常勤医がいなかった昔の頃から、下越病院院長でありながら長岡をずっと支えてこられたのでした。すなわち富樫先生がいなければ今の神田診療所も、そして医師としての自分もないと思っています。これからの時代は人工知能などさらなる技術革新が医療介護や生活のあり方を変え、一方で人間らしいいつながりが希薄化してくると懸念されます。しかし私は古き良き時代に医者になった気持ちに立ち返り、人との関わりをより深く大事にした仕事をしようと思いを定めるのです。あらたな時代のはじまりに。

生協かんだ診療所 所長 星野 智  
今年が私が長岡に着任してちょうど20年たちます。新津にある下越病院勤務だった私が、前身の神田診療所に2年間という約束で所長の任についたのは、ちょうど介護保険法が施行されたばかりの2000年6月でした。平成はバブル崩壊で始まりその後遺症のまま一気に高齢者介護時代へとなだれ込み、私の仕事もそれに流され今に辿り着いているように感じます。その平成が終わった昨年10月のこと、最も影響をうけた恩師が旅立たれました。下越病院名誉院長だった富樫昭次先生です。私が医学部卒業後大病院へという正規ルートはずれ、すぐに下越病院に飛び込んだのは紛れなく富樫先生の人柄からでした。良い意味で院長先生らしくない人間味あふれる気さくさと、ひたすら社会的弱者の味方に立ちとうとする強い意思に惹かれ、ここでなら社会人としてのびのび鍛えてもらえると思信したのでした。当時先生は神田診療所にも診療に来られ毎週当直もしておりました。神田に常勤医がいなかった昔の頃から、下越病院院長でありながら長岡をずっと支えてこられたのでした。すなわち富樫先生がいなければ今の神田診療所も、そして医師としての自分もないと思っています。これからの時代は人工知能などさらなる技術革新が医療介護や生活のあり方を変え、一方で人間らしいいつながりが希薄化してくると懸念されます。しかし私は古き良き時代に医者になった気持ちに立ち返り、人との関わりをより深く大事にした仕事をしようと思いを定めるのです。あらたな時代のはじまりに。



ながおか医療生活協同組合 理事長 羽賀 正人  
2020年明けましておめでとうございます。昨年も当生協にご支援頂き御礼申し上げます。昨年は、老後資金2000万円問題に関心が集まりました。「2000万円ないんですが、私の老後は大丈夫でしょうか？」高齢者の暮らしの不安が募った一年でした。秋には、台風が東日本各地を襲い、長岡でも被害がありました。連日のTV報道で突然の大水に呆然とする人々をみて、改めて災害の恐ろしさを思い出しました。まさに暮らしの不安が尽きない年でした。新年は、災害のない不安の和らぐ一年であってほしいものです。これまでの一年、介護の担い手不足もあり、事業状況は必ずしも順調ではありませんでしたが、健康まつりや、支部活動など地道に活動されている組合員の姿勢と笑顔を励みに、患者、利用者との共感を大事に充実したサービスができるよう努めて参りました。2020年、私たちは開設25周年を迎えます。「自治 参加 協同」の理念のもと、地域における「であい、ふれあい、ささえあい」を追求して参りたいと思います。そしてラグビー日本代表のように「ワン★チーム」になれるように、役員一同、頑張りまします。今年もよろしくお願ひします。



ながおか生協診療所 医師 本田 利栄子  
新年明けましておめでとうございませう。令和の年になり初めての新年を迎えました。また今年の干支は庚子（かのえ・ね）となります。十干の庚と十二支の子にはともに新しい局面に入るという意味もあるそうです。このような機をとらえ、新たに目標をもち動き出す1年にしたいと思います。

ながおか生協診療所 医師 勝山 新弥  
新年あけましておめでとうございませう。早いもので生協にきて7年経過しました。これまで通り真面目に、普通に仕事していきたいと思っています。さて昨年の2019年1月1日から2019年10月までの手術別症例数です。これまでとあまり変わりませんが、手術としては局所麻酔で切除可能な限界に近い直径10cmくらいの脂肪腫が印象に残っています。それでは今年もよろしくお願ひ申し上げます。



胴長15cmのアオリイカ

縫合	7例
疣贅切除	8例
陥入爪	6例
切開排膿	8例
異物除去	2例
粉瘤	1例
巨大脂肪腫	2例

生協かんだ診療所 医師 片山 靖士  
明けましておめでとうございませう。ながおか医療生活協にお世話になって約2年半がたちました。外来では、内科と一緒に泌尿器科を受診される方だけでなく、泌尿器科単独で受診される方も増えてきています。また長岡市内の病院から、病状が安定している方の紹介も増え、施設入所者の特殊なカテゴリー交換も行っております。何かお困りのことがありましたら一度ご相談ください。



あたごこどもクリニック 所長 吉川 秀人

あたごこどもクリニック 所長 吉川 秀人  
あけましておめでとうございませう。昨年度は、あたごに通われている3組のご家族に山で偶然お会いしました。守門岳、白馬大池、奥穂高岳に行く途中です。今年もどこかの山で見かけたらお声掛けいただけるとうれいす。少子化が続いており長岡市周辺のお子さんも年々減少しています。当院を利用されているお子さんは幸い減っていません。新しいことにチャレンジしたい地域の皆様のためにがんばりたいと思ひますので、今年もよろしくお願ひします。



生協こどもクリニック 所長 井埜 晴義

生協こどもクリニック 所長 井埜 晴義  
当クリニックに赴任してから早3年が経とうとしています。ここまで無事に過ごせたのもひとえに皆様からの温かいご支援のおかげと心より感謝申し上げます。元号が令和に変わったのと同様に気持ちも新たに、地域で信頼される小児科かかりつけ医となるよう職員一同全力を持って取り組んで参ります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



生協デンタルクリニック 所長 源川 裕子

生協デンタルクリニック 所長 源川 裕子  
新年あけましておめでとうございませう。新年最初のスマイルの発行に当たり、一言ご挨拶申し上げます。旧年中は皆様に多大なるご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。デンタルクリニック一同今年も「皆様に喜んで頂く」という基本に立ち返り地道に1つずつ目の前の事から取り組んで参りたいと思ひます。今年一年の皆様のご健康を祈念しまして新年の挨拶とさせていただきます。



力を合せて 健康で心豊かなまちづくり

# フレイル予防体操

コツコツ続けてみよう  
「ながらで出来る足くみ押し合い」

## 運動のやり方

基本姿勢：椅子に腰かけ、足首と足首を重ね軽く足を組む。

- ①上に重ねた足は曲げようとし、下に重ねた足は伸ばそうとし両足で押し合う
- ②押し合った状態を8秒間キープする。

片足8回行う

## 鍛えられる部位と効果

部位：腿の裏、表の筋肉

効果：ひざ痛の予防、改善等



## 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！

1月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31		

○印をつけた日に行う。  
●印をつけた日に行う。

## 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

なごか医療生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

## ～健康チャレンジ2019～

報告メ切は1月20日(月)です！～  
まだ提出されていない方はチャレンジの達成・未達成に関わらず、報告ハガキの提出をお願いします。

問 ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161



## 事業所の行事フォトアルバム デイサービスささづえ 敬老会



昼食は、ご利用者とノンアルコールビールやジュースで乾杯した後、お赤飯やお刺身などの祝い膳を召し上がりました。  
午後からはバイオリンで様々な歌を聴き、最後に「ふるさと」を皆さんで歌ったり、職員がマツケンサンバを踊るなど、とても盛り上がりしました。  
ご利用者からは「楽しかった」「食事が美味しかった」との感想がきかれ大変喜ばれていました。



## 豊田支部交流会



11月16日(土) 12時～四郎丸わいが家で豊田支部交流会が開催されました。参加者は28名。支部長挨拶の後、脳トレゲームをしたり、2階に会場を移してハーモニカの演奏に合わせて歌を楽しみました。その間、1階では昼食懇親会の準備が着々と進められました。  
前日から、豊田支部の5人の元気なお料理隊が腕をふるって仕込んだ特製おでんも並びおいしい賑やかで楽しい交流会となりました。



料理はまかせて！



## 事業所紹介

## かんだ事務局

長岡市西新町2-3-22(かんだ診療所2階) ☎ 31-5211



かんだ事務局では、主に、**新町グループ**の事業所の管理、経理、総務などの仕事を行っています。また、事業所や職員の様々な手続き・報告関係の書類を決裁し、本部(前田)との連絡調整をしています。

かんだ事務局は、かんだ診療所2階にあり、組合員さんとお会いする機会は少ないですが、班活動助成金や支部活動費などの窓口となっていますので、申請等ある方はお気軽にお越しください。

それではかんだ事務局の業務を紹介します。

- 【経理・総務】 現金・預金の入出金管理、伝票起票、帳簿類の記帳、福利厚生者の運営などに携わっています。
- 【栄養士】 入居施設の栄養管理、通所施設や配食弁当の献立作成のほか、栄養指導や保健指導、離乳食相談なども行っています。
- 【労務】 生協グループの各事業所建物、車輛などの営繕業務を主として行っています。
- 【その他】 班活動助成金や支部活動費などの窓口となっています。

新町グループには、生協かんだ診療所を中心に多くの介護事業所があります。かんだ事務局は、これらの事業所を支える裏方として、これからも頑張っています。



今月はcomcomよりレシピ紹介します

## 今月のレシピ すき焼き風煮



猫と上手におつきあい  
すこしお



作りおき  
おかず  
冷蔵庫で3日間

栄養評価  
(1人分)

熱量 235kcal 塩分 1.5g

### 材料 (4人分)

- 豚うす切り…250g
- 白菜…2枚(100g)
- えのき…1/4株(30g)
- 長ねぎ…1本(100g)
- 焼き豆腐…150g
- しらたき…100g
- しょうゆ…大さじ1と1/2
- 砂糖…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 顆粒だし…小さじ1
- 水…100ml
- 植物油…大さじ1
- 七味唐辛子…お好みで

### 作り方

- ① しらたきは2分ほど下ゆでし、えのきは石づきをとって、それぞれ食べやすい大きさに切る。白菜、長ねぎ、焼き豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に植物油を入れ中火にかけ、豚肉を加え軽く炒める。焼き豆腐以外の具材としょうゆ、みりん、砂糖、顆粒だし、水100mlを入れ、ふたをして弱火で10分煮る。
- ③ ②に、焼き豆腐を加え、ふたをして弱火で5分煮る。器に盛り付け、お好みで七味唐辛子をふる。

comcom 2017.1 No.593掲載

【管理栄養士・フードコーディネーター】若子みなみ  
【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸

# 1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

## ■なごか生協診療所

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 片山 本田	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	★火曜日午後の診察 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							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 片山 本田	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第3・5週 羽賀…第1・2・3・4週

年末年始 12/28(土)午前診療、12/29(日)~1/3(金)終日休診、1/4(土)午前診療

## ■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 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島	★火曜日午後の診察 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診療 岡島…1/18(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて 頂きます。

年末年始 12/28(土)午前診療、12/29(日)~1/3(金)終日休診、1/4(土)午前診療

## ■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	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。
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	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
15:45~17:30	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	

年末年始 12/28(土)午前診療、12/29(日)~1/3(金)終日休診、1/4(土)午前診療

## ■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 発達外来	休診	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	吉川	★本間医師1月の診療日 10日 午前 24日 午前、午後

年末年始 12/28(土)午前診療、12/29(日)~1/3(金)終日休診、1/4(土)午前診療

## ■生協なご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	1月の休診日 1/9(木)
午前	源川	源川	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	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週 は診察します。
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	●訪問診療に出ている 場合があります。
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	●1/8(水)は診療 します。
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	★四日医師の診療 毎週金・土曜日 ★赤柴医師の診療日 1/11(土)

年末年始 12/29(日)~1/3(金)終日休診。※12/28(土)、1/4(土)は通常通り。

## 医療・福祉のページ



# つらい…五十肩(四十肩)

## 原因・症状の経過とリハビリ

なごか生協診療所リハビリ 高橋千恵

五十肩(左肩)の様子  
腕の上がりにくさを肩甲骨が補うように動かしています。



**五十肩(四十肩)**は、はっきりとした原因がなく、加齢に伴う肩関節周囲組織(筋肉・軟部組織)の退行性変化が基礎となつて発症し、疼痛と可動域制限を伴います。  
**急激に発症するように思われますが、実は50歳前後から徐々に進行している事が多いです。**発症すると、痛みによって手が挙がらなくなったり、夜もゆっくり眠れなくなったりします。

**肩関節と腱板(けんばん)**  
肩関節は、腕を様々な方向に大きく動かす関節です。関節は形状が不安定なため、腕を大きく動かしたり、動きがグラグラしないよう安定させる作用を「腱板」という筋肉が同時に果たしています。腱板は、加齢によって低下しやすい筋肉です。



振り子運動

**①急性期(発症後数週間)**  
痛みが強く、急速に関節が硬くなる時期。  
安静を多くし冷湿布で冷やす。タオル等を肩の下に置き、肩に負担のかからない寝姿勢をとる。脇の下をこぶし1つ分開き、肩よりも肘が下がらないようにします。

**②亜急性期(炎症期)半年**  
痛みは軽減、関節の硬さが残る時期。  
患部を温める。関節にゆとりを出す体操(振り子運動)。肩と腕に隙間を作るよう力を抜いて行います。

**③回復期(1年)**  
ストレッチ、様々な角度での筋力強化。筋肉と一緒に腕の神経をストレッチします。



今、痛みのない方もスマホやパソコン使用等で丸まった姿勢を続けると肩関節の負担につながります。休憩も含め、同じ姿勢は長時間避ける、背中を伸ばすなど、日ごろから注意しましょう。



負担のない肩の角度から始めます

ゴムを使った「腱板」の筋力強化。

**わいが家企画**  
もう少し詳しく  
**五十肩を知ろう**  
上記内容を含め「肩」についてリハビリ職員がお話しします。肩の知識を深め、ケア上手になりましょう！

●1月24日(金) 14時(会場) サポートセンター四郎丸  
●1月27日(月) 14時(会場) 新町わいが家

詳しくは今月の折込みをご覧ください

**理事会報告**  
開催日 2019年12月11日(水)  
なごか生協診療所2F会議室

■報告事項  
①10月の事業・経営状況の報告、11月の概況  
②くらしいきいき支援室報告  
③委員会報告  
④外部講師による全職員向けハラメント研修会実施について  
⑤法人内パソコンWindows7保守終了に伴う入替について  
⑥法人忘年会参加費補助について  
⑦2019年度第2回内部監査報告について

■協議事項  
⑧第8号議案 夏季賞与分短期借入金返済について  
⑨冬季賞与支給及び資金借入手当について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

ある日の風景



1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1/27(月)9:00~

- うたごえ広場 (毎月第1月曜) 6日 13:30~14:30 ¥200
- 地域の茶の間 わになれ (毎月第1月曜) 6日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会 (毎月第2、4月曜) ※今月は第3・第4月曜日 20、27日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会 1月~3月はお休み。

新町わいが家

スマイル作業日1/28(火)13:40~

- うたごえ広場 (毎月第2金曜) 10日 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土曜) 25日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金曜) 10、17、24、31日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火曜) 7、14、28日 13:30~15:00

映学会のご案内 (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 1月17日(金)13:30~

ザ・マジックアワー 2008年 毎月第3金

出演：竹内結子/高嶋政宏/鶴見辰吾/佐野史郎/西田敏行 ほか  
売れない役者が、ひよんなことから、裏社会の抗争に巻き込まれていく様子をコミカルに描いた作品。

新町わいが家 1月21日(火)13:00~

男はつらいよ⑪ 寅次郎忘れな草 1973年 毎月第3火

出演：渥美 清/浅岡ルリ子 ほか  
初夏の北海道網走に向いていた寅次郎は、三流歌手松岡ルリと出会う。何かにつけて悪態をつく男勝りのルリ...

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  
1月 11、18、25日 ※4日はお休み
- 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  
1月 8、15、22、29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  
1月 11、18日 ※4日はお休み

川柳 (投稿)

- ・探し物大事な物程青い顔
- ・桜見る悠久山なら揉めはせず
- ・白髪ふえ鏡の中に母の顔
- ・道の辺の落葉したる木々の枝
- ・まっすぐ伸びて青空に映ゆ
- ・泊まりたる介護施設のロビーにて
- ・話好きの人に会いてうれし

大原歌子  
石見政夫  
清 琴  
上原修  
ばばちゃん

スマイル短歌(班会)

- ・栖吉野にススキ穂なびき館には
- ・只見湖の舟からながめる紅葉は
- ・「台風も大雨予報も当たりすぎ」
- ・千葉の友より怒りのメール
- ・泊まりたる介護施設のロビーにて
- ・話好きの人に会いてうれし

首藤隆司選  
星野四郎  
加藤シズ  
田所典子

●今月のオレンジカフェ 歌いましょう! 懐かしの唱歌

講師：大原研二

【日時】1月25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



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】1月11日(土)10:00~13:00  
※毎月第2土曜日  
【会場】多機能子どもセンター銀河(宮栄3-17-15)  
【参加費】子ども100円・おとな300円  
【定員】30名(要申込)

ひとりじゃないよ。  
みんなで食べよう。



【申込み・問合せ】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

クイズの応募

ハガキに必要な事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。  
メ切1月10日(金)必着

ハガキ

- 〒/住所
- 氏名(ペンネーム)
- 電話番号
- 意見、要望、感想

身近な出来事など  
コメントも忘れずにご記入下さい

答え(貼付)

テープで貼り付けてください。  
のりだと剥がれることがあります。

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。



提出用 キリトリ



ご記入いただいたご意見は紙面に掲載させていただく場合があります。  
★川柳、短歌、絵手紙など作品もお寄せ下さい。  
(作品はご自身のもの)

宛先

〒940-0043  
長岡市土合4-1-14  
なごか医療生活協  
くらしいきいき支援室 まで

読者の声

・もつすく末っ子のおゆうぎ会。本当はお姫様がやりたかったようですが鬼の役に...  
それでも張り切っている娘。ガンバレ!!  
(土合・深話切子)

・間違い探し面倒くさくて嫌いなんですけど認知症予防かと思ひ応募しました。  
(美沢・Toboo)

・今回加入しました。こんなに素敵な情報を頂けると思つていませんでした。お世話になってから加入したが、加入して良かった。また、次のおたよりが楽しみです。  
(寿・ジジ)

・11月号から「まちがいは7つ」を始めました。すこやかスマイルさん、元気をありがとう。  
(笹崎・泣きやんだオババ)

・漫画ある日の風景「赤い靴」大変おもしろかったです。「異人さん」確かに色々聞かえてきますね。私もこの前まで「いきものがかり」を「いきものがたり」と言つて女房に笑われました。  
(新保・ヨシさん)

・生協ができた年からの組合員です。要介護3の主人と二人暮らしの老々の日々ですが、前向きに暮らしています。アオーレでの生協まつり、スタッフの皆さんのスマイルが素敵でした。  
(東坂之下町・吉沢綾子)

・わが家の畑。キャベツもブロッコリーも虫喰いの穴だらけ。青虫が安全だとは聞きますが、ちよっと複雑ですわ...。  
(学校町・ガンバ)

・伊達巻レシピ作ってみたいと思います。間違い探しいつもあと一つがわからないのです。今回初めて分かったのでうれしです。  
(乙町・中澤道以)

先月号の答え  
(応募25通、正解者23名)

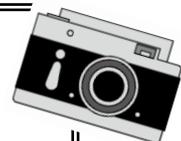
-2020.1月-

# わいが家通信

## -今月のお知らせは-

- ① 五十肩を知ろう
- ② わいが家カレンダー

わいが家写真展 「福島のいま」 開催  
～東日本大震災発生から現在を辿る～



1月 四郎丸わいが家      2月 新町わいが家

## ① わいが家企画

# 五十肩を知ろう

“肩”の知識を深め、ケア上手になりましょう。  
本紙 3 ページに掲載の内容を含め、  
リハビリ職員がわかりやすくお話しします。



肩関節ストレッチなどの実技を含みます。痛みが強い方など、症状によっては実技について見学をお願いする場合がございます。あらかじめご了承下さい。

## 日時・会場

■ 1月24日(金)14:00～

会場 サポートセンター四郎丸(前田 3-1-16)

■ 1月27日(月)14:00～

会場 新町わいが家(泉 1-7-20)

■ 定員 各会場 16名

※要申し込み 〆切 1/17(金) ※定員になり次第、締め切ります。

■ 動きやすい服装でお越しください。

申込み先  くらしいきいき支援室      TEL 30-1161

## ② 2020年1月 わいが家の予定

くらしいきいき支援室 ☎30-1161

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/水	2/木	3/金	4/土	
午前		1月展示 わいが家写真展「福島のいま」 ～東日本大震災発生から現在を辿る～				わになーれ 無料 1月6日(月)10時～12時 どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎！参加費無料。お気軽にどうぞ
午後						
5	6/月	7/火	8/水	9/木	10/金	11/土
午前	わになーれ	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部			◆わいが家広場
午後	うたごえ広場		水曜体操班	飛翔班		リコーダー班
12	13/月	14/火	15/水	16/木	17/金	18/土
午前	成人の日	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部(新町振替分)		◆わいが家広場
午後		花園体操班	水曜体操班	飛翔班	★映写会	リコーダー班
19	20/月	21/火	22/水	23/木	24/金	25/土
午前		わいわい倶楽部	わいわい倶楽部			◆わいが家広場
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
26	27/月	28/火	29/水	30/木	31/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		

わになーれ 無料  
1月6日(月)10時～12時  
どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎！参加費無料。お気軽にどうぞ

四郎丸映写会 無料  
1月17日(金)13:30～  
「ザ・マジックアワー」

うたごえ広場 ￥200  
1月6日(月)13:30～  
昔懐かしい童謡・唱歌・歌謡曲を歌います。

わいが家広場  
毎週土曜日9:30～11:30  
みんなで楽しく体を動かしましょう！(1/4はお休みです。)  
終了後、喫茶あり。(￥100自由参加)。

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/水	2/木	3/金	4/土		
午前						うたごえ広場 ￥200 1月10日(金)14:00～ 昔懐かしい童謡・唱歌・歌謡曲を歌います。	
午後							
5	6/月	7/火	8/水	9/木	10/金	11/土	
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)	◆セラバンド	
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班	うたごえ広場♪		
12	13/月	14/火	15/水	16/木	17/金	18/土	
午前	成人の日	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部手芸の会(ミ)	◆セラバンド	
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班			
19	20/月	21/火	22/水	23/木	24/金	25/土	
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)	オレンジカフェ	
午後		★映写会		あみもの班			
26	27/月	28/火	29/水	30/木	31/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	わいが家企画 五十肩を知ろう	吟悠会(ミ)		あみもの班			

うたごえ広場 ￥200  
1月10日(金)14:00～  
昔懐かしい童謡・唱歌・歌謡曲を歌います。

新町映写会 無料  
1月21日(火)13:00～  
「男はつらいよ  
①寅次郎忘れな草」

新町わいが家  
セラバンド  
毎月第1・2・3土曜日  
9:30～10:30  
ズンドコ体操、ぴんころ体操などDVDを見ながら体操します。自由参加、無料です。お気軽にご参加下さい。(1/4はお休みです。)

高町わいが家						
日曜		1/水	2/木	3/金	4/土	
5	6/月	7/火	8/水	9/木	10/金	11/土
			午前:ハイタッチ			
12	13/月	14/火	15/水	16/木	17/金	18/土
	成人の日		午前:ハイタッチ			
19	20/月	21/火	22/水	23/木	24/金	25/土
			午前:ハイタッチ			
26	27/月	28/火	29/水	30/木	31/金	
			午前:ハイタッチ			

毎週水曜日は運動の日！  
ハイタッチ  
毎週水曜日9:30～11:30  
参加費 ￥100  
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。いつまでも元気であるために、週1回の運動を習慣にしましょう！(1/1はお休みです)