



# すこやかスマイル

■組合員数 10,548名 ■出資金 3億7,842万5千円 2019年12月末現在

201号

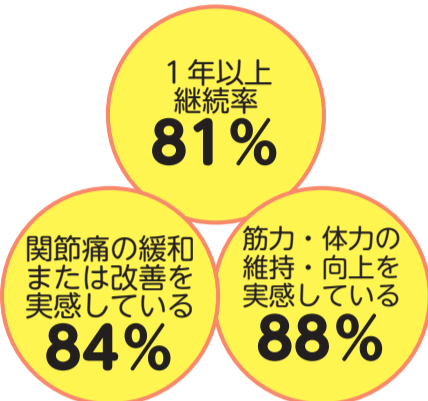
ながおか医療生活協同組合 検索

## フィットネスレインボーは新規入会から1年以上継続している方が8割以上と長続きする教室です。



四郎丸わいが家2階  
わいが家ジム

### 高い継続率と満足度！



**通えばできるが「いい」ある**  
運動教室利用者アンケートより

- ・もともと運動が苦手。でも、ここに来て楽しく運動ができています。
- ・高齢者でも続けられ、友達もできてうれいす。これからも頑張つて続けたいです。
- ・膝も楽になりました。これからは続けていきたいと思ひます。
- ・運動の日が楽しみで、1週間が早く感じるようになった。教室の友達と話をする楽しみも増えました。

**変化に気づけば楽しくなる**  
運動に関していうと、自宅で運動を始めた方が多いのではないのでしょうか。何か物事を始めた時、それを習慣として定着するまで続けるということは容易ではありません。「正しいやり方がわからない」「効果を感じられない」と、楽しさを感じる前にやめてしまう人も多く、一般のジムでは1年以内に退会する方が約7割いるとも言われています。

## 通えばわかる 続ければ変わる フィットネスレインボー で楽しく健康づくり



教室に通う3名の方にお話しを伺いました。

### 納得して、効果的に

#### 運動できるところがいい

**教室名 関節痛改善**  
生協の運動教室には、診療所2階で行っていた15年前から通っています。その頃はエアロビクスのプログラムに参加していましたが、年齢を重ねる毎に強度や運動量を落とすとしたプログラムに変更して今でも通い続けています。

現在の調子はどこも痛いところもなく、風邪を引いたことがありません。運動教室の良いところは説明がとても分かり易く納得して運動が出来ることです。おかげで効果的に運動が出来ている気がします。また、教室の中で仲間も出来て帰り道はおしゃべりをしながらまで帰ることも楽しみの一つです。現在教室には皆勤で通っていますのでこの調子で通い続けたいです。

運動教室が始まって間もないころから参加しています。



川崎 正子さん



サポートセンター四郎丸

### 腰への不安が解消、

#### 1日中動いても大丈夫

**教室名 やせトレ**

以前はスポーツクラブに通っていたのですが親の介護のため通えなくなり以来運動をしなくなっていました。また健康診断で運動不足を指摘され、家の中で座布団に横たうようになり体幹の弱さを感じ始めていました。そんな時、フィットネスレインボーを知り、思い切つて通い始めた「やせトレ」は50分があつという間に過ぎます。

体脂肪も少しずつ減らすことができ、体重も減少傾向。年齢と共に筋肉量も減少するので体幹の筋トレを指導してもらっています。以前は腰に不安を抱え重いものを持つと2、3日動けなくなることもありましたが、最近は腰への不安も減り1日中動く体力もつきました。

フィットネスレインボーに通って4年です。今現在、腰に不安を感じていません。



樺沢 陽子さん

### 手術後の筋力低下から

#### 回復を目指しています

**Yさん 73歳 男性**

四郎丸わいが家ジムを利用中  
強い腰痛を抱えており、腰痛の改善と足腰の筋力UPを目的に筋トレが中心の教室「足腰トレーニング」に約4年通い、徐々に筋力もついてきたところで、徐々に腰痛（脊柱管狭窄症）悪化のため昨年秋に手術をしました。

退院後も運動を続けたいと思ひ、また教室の仲間達にも再び会えるよう現在は四郎丸わいが家2階トレーニングジムで、トレーナー指導のもと体の状態にあった運動を行っています。もう少し体力がついたら以前の教室に復帰したいと思ひています。

フィットネスレインボーでは様々な形態の教室があり、自分に合わせて選べるので嬉しく思っています。

四郎丸わいが家ジムは送迎付きコースもあります。（詳細は折込みチラシに記載）

フィットネスレインボーは、一人でも多くの方から体の変化に気づく嬉しさを味わってもらいたい、そしてそれが運動を続ける楽しさにつながることを実感できる教室を目指しています。

### 特徴1 安心の少人数制

一教室の定員は10〜16名。50歳以上のシニアの方への指導を得意とするトレーナーが、個人の状態を見ながら、適切な指導をします。トレーナーの目もしっかり届くので、正しいトレーニングができるのは少人数制ならではの強みです。

### 特徴2 豊富な教室と仲間

同じ教室のメンバーは、悩みや目標に共通点が多く、「みんな頑張ろう」という雰囲気の中、楽しく運動しています。「仲間がいるから頑張れる、続けられる」という方も大勢いて、お互いの存在がやる気につながります。個々の目的・目標に合うような教室が多数ありますので詳細は折込みチラシをご覧ください。

教室の詳細は、折込みチラシをご覧ください

### 特徴3 気軽に通える

普段着OK、ほとんどの教室でシューズも不要です。また、休んでもその分を振替利用ができるから無駄がありません。フィットネスレインボーは「鍛える」と「整える」を楽しく続けられる場所です。

みなさんも是非、日々の生活の基盤である「からだ」の調子を整え、人生100年時代の今やっておくべき運動を一緒に始めませんか。お気軽にご相談下さい。



### フィットネスレインボー

☎39・2882

## フレイル運動コーナー

### やってみよう脳トレ「マルチタスクトレーニング」

- **マルチタスクトレーニングとは?**  
二つの事を同時に行う事で脳を刺激するトレーニングです。
- **マルチタスクトレーニングの効果**  
「運動+頭を使う」といった複数の動作を取り入れた動きは、**軽度認知障害がある高齢者の記憶力の改善に効果的**だといわれています。

#### グーパー体操

- ・片手をパーにして前に突き出す。もう一方の手はグーにして胸に当てる。この動作を数を数えながら左右の手を交互に入れ替えていく。
- ・数を数えていく中で、1～5までは前に出した手がパー、胸の手がグーにする。
- ・6～10は前に出した手がグー、胸の手がパーにする。



1 前の手がパー、胸の手がグーで  
1, 2, 3, 4, 5と数えながら  
左右の手を入れ替える

6 前の手がグー、胸の手がパーで  
6, 7, 8, 9, 10と数えながら  
左右の手を入れ替える

#### 上級編

1～3は前の手がグー、胸の手がパー。4～6は前の手がパー、胸の手がグー。7～10前の手がグー、胸の手がパーと切り替える回数を増やす。

### 体を動かしながら脳トレ、トレーニングマシンが利用出来ます。

皆さんは出来たでしょうか? わいが家 2階ではこのような運動を取り入れながら楽しくトレーニングを行っています。興味がある方は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



はるか高町では、長岡さくらの会の皆様をお招きし、演奏会を行いました。普段あまり目にする事のない琴や三味線が登場すると、「珍しいなあ」「わたしも若いころ弾いたのよ」という声がかきかれ、皆さん美しい音色に聞き入っていらつしやいました。長岡甚句や民謡、懐かしの歌謡曲の演奏もあり、

## 行事フォトアルバム 特養はるか高町 長岡さくらの会演奏会

「いい曲だねえ。」  
「久しぶりに聴いたよ。覚えてるわ。」と歌詞カードを見ながら一緒に歌い、楽しい時間を過ごしました。  
(職員・荒木)



### 12/23 四郎丸わいが家



### 12/24 新町わいが家

12月23日(月)、24日(火)は2019年最後のスマイル作業日。四郎丸では、本誌にチラシを挟んだり、郵送分を折る作業を、新町わいが家では、袋詰めや郵送分のスマイルに宛名の帯封を巻く作業を行い、手際よく作業が終了しました。一年間、作業に参加いただいたみなさんありがとうございました。2020年もよろしくお願いたします。

## すこやかスマイル作業 毎月ありがとうございます



## アジのカレー焼き (配食弁当より)



今月は、配食弁当の献立から一品

すこしお

栄養価  
エネルギー : 170kcal  
たんぱく質 : 17.0g  
食塩分 : 1.1g  
(魚に塩0.5g使用、付合せの分を含む)

#### 材料 (1人分)

- アジ...80g 1切 (他の魚でもOK)  
食塩を平均にふって15分程おきます。親指と人差し指でつまんだ食塩の量 (0.3~0.5g) が1切分の目安です。

#### 調味料A

- カレー粉...0.5g (小さじ1/4)
  - マヨネーズ...8g (小さじ2)
- 混ぜて魚にぬって焼きます。調味料Aはお好みで増減して下さい。

#### 付合せ (お浸し)

- 菜花...20g
- めんつゆ...2g

#### おすすめの理由

- ① 不足しがちなたんぱく質がとれる  
たんぱく質の必要量は、男性60g女性50gです。この1品で17gのたんぱく質をとることができます。
- ② カレー粉で様々な効果  
香辛料は、香りづけ・味つけ・色づけ・素材の臭み消し・腐敗や酸化を防ぐ・食欲を高めるといった作用のうち一つは必ず持っています。カレー粉は20種類以上の香辛料が混ぜ合わさり、これらすべての作用を有します。
- ③ 表面への味付けで減塩効果  
写真は、小ポリ袋の中で調味料Aを混ぜ、袋の端を切って絞りました。

### 地域の居場所

## うたごえ広場



会場 四郎丸わいが家・新町わいが家

昔から親しまれてきた懐かしい童謡、唱歌、歌謡曲などを歌います。四郎丸わいが家では毎月第1月曜日、新町わいが家では毎月第2金曜日に開催しています。申し込み不要、参加費は両会場とも200円です。お気軽にお越しください。(お茶、お菓子付)

### 四郎丸わいが家 毎月第1月曜 13:30~15:00



とっても楽しいです。いつまでも集まって話をしたり歌っていたいです。



歌を歌うのが大好きな人たちの集まりです。月1回集まって腹筋を使って大きな声で歌えるのがとても楽しい。

### 新町わいが家 毎月第2金曜 14:00~15:00



仲間とカラオケに行くこともなくなったので、うたごえ広場で声を出して歌うのは楽しいね。



小泉さん(伴奏者)の演奏がとても上手で、演奏に合わせて大きな声を出して歌えるのが本当に楽しい。



毎月ここに来るのが楽しみ。季節の歌が歌えるのもいいね。

お問い合わせ ぐらしいいき支援室 ☎ 30-1161

# 2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 消化器内科    星野先生 循環器内科  
 勝山先生 一般内科・外科    本田先生 総合内科・呼吸器内科  
 片山先生 一般内科・泌尿器科

### ■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 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	★水曜日午後の診察 関…第2・4週 ★土曜日の診察 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

### ■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	★土曜日の診察 岡島…2/1(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて頂 きます。

### ■生協子どもクリニック 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	休診	井埜	休診	

### ■あたご子どもクリニック 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 ★本間医師2月の診療日 7日(金) 午前、午後 21日(金) 午前
15:30~17:30	吉川	吉川	休診	吉川	吉川 ★本間	休診	

### ■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	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	●訪問診療に出ている 場合があります。
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	●2/12(水)・26(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 ★赤柴医師の診療日 2/8(土)
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	



## 脳血管の病気

11月28日(木)に開催された、健康づくり委員会主催の健康講座「脳血管の病気」。当日は70名を超える参加者で、会場の新町わいが家は満員になりました。かんだ診療所の星野先生から、血圧は、起床後いつもと同じ時間帯に、毎日測ることが大切である、「脳卒中3徴候」の異変が見られたら診療所ではなく救急車を呼んで病院に…!など、画像を見ながら約1時間30分の講演でした。

「脳卒中3徴候」  
**顔** (歯を見せるように、あるいは笑っ  
てもらう)  
 正常…顔面が左右対称  
 異常…片側が動かない、口元がさがる  
**腕** (眼を閉じて10秒間両腕を挙上)  
 正常…両側とも同様に挙上、あるいは  
 まったく上がらない  
 異常…片側の上がりが悪い  
**しゃべり**  
 正常…とどおりなく話せる  
 異常…不明瞭、間違った言葉、  
 あるいはまったく話せない

参加者アンケートより  
 感想  
 ・どうして脳梗塞が起こるかわかった。  
 ・脳疾患について詳しく知ることができ  
 た。  
 ・血圧について、毎朝すぐ測る理由がわ  
 かった。  
 ・事例も用いたわかりやすい説明で、と  
 ても良かった。  
 ・日常で気をつけることを教えてもら  
 良かった。  
 ・生協らしい講座で良かった。  
 ・班会で参加しました。  
 「脳軟化」「脳卒中」「中風」等の言葉の  
 意味や説明もおもしろかったです。  
 先生の話を聞いて「塩分には気をつ  
 けなければいけないね」「症状を見つ  
 ける方法がわかって良かったね。」等、  
 いろいろな感想を話しながら帰ってき  
 ました。



目を閉じて10秒間  
手を上げます。

《他のアンケート項目》  
 ●講座の総合評価平均93点  
 (100点満点)  
 ●今後取り上げてほしいテーマ  
 最多は「認知症」次いで「関節痛」  
 「栄養」という結果でした。  
 ★途中の休憩時間でおこなった運動ト  
 レーナーによる体操も良かったと好  
 評でした。  
 ★総合評価も高く、満足度の高さがう  
 かがえました。



### 理事会報告

開催日 2020年1月11日(土)  
 ながおか生協診療所2F会議室

#### ■報告事項

- 11月の事業・経営状況の報告、  
12月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- 生協子どもクリニック・デンタル  
クリニック 自立看板設置に  
ついで
- 協賛事項  
⑤ドナルド・マクドナルド・ハウス  
にいがた 募金拠出について  
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

「しみわたるよ」



2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2/27(木)9:00~

- うたごえ広場 (毎月第1月曜) 3日 13:30~14:30 ¥200
- 地域の茶の間 わになーれ (毎月第1月曜) 3日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会 (毎月第2、4月曜) ※今月は第2月のみ 10日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会 (毎月第3木曜) 1~3月はお休み

新町わいが家

スマイル作業日2/28(金)13:40~

- うたごえ広場 (毎月第2金曜) 14日 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土曜) 22日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金曜) 7、14、21、28日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火曜) 4、11、25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

2月21日(金)13:30~

はやぶさ 2011年 毎月第3金

出演: 竹内結子/高嶋政宏/鶴見辰吾 ほか  
小惑星「イトカワ」のサンプルを持ち帰ることに成功した小惑星探査機「はやぶさ」とそれに携わったJAXAの人々の物語。

新町わいが家

2月18日(火)13:00~

柘榴坂の仇討 2014年 毎月第3火

出演: 中井喜一/阿部寛/広末涼子 ほか  
浅田次郎の同名短編小説を映画化した本格時代劇。桜田門外の変で狂わされたそれぞれの人生を描く。

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  
2月 1、8、15、22、29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  
2月 5、12、19、26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  
2月 1、8、15日

川柳 (投稿)

- 枯れ枝に柿の実数個風に揺れからす飛び来て啄ばみ始む 石見政夫
- 冬支度ダリアの球根掘り出せば 大原歌子
- 打ちつける霰の中に老一人 雪囲いする手のゆるむことなし 田所典子
- 晩秋のやわらかな陽をほほに受け 星野四郎
- かきこそと歩く落葉の道を 加藤シズ
- 日射しを返す椿の紅は 首藤隆司選
- 緑葉と葉の黄と伴い寒入りの 作品大募集!

●今月のオレンジカフェ

頭と指先を使って脳活! 折り紙で作ろう おひな様

講師: フィットネスレインボー 谷内田

【日 時】 2月22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】 2月8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 (要申込)

【申込み・問合せ】 くらいいきき支援室 ☎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。



《提出用》 キリトリ



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2月12日(水) 必着

ハガキ

- ①〒/住所
- ②氏名 (ペンネーム)
- ③電話番号
- ④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)

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  
くらいいきき支援室 まで

読者の声

・「1月号は先生方の挨拶を読んで、人柄や熱心に取り組む姿勢が伝わり、とても良かったです。」  
(天神町・鈴木保)

・「初孫誕生に張り切っていたのに、ヒザ痛で思うように動けない自分に情けない日々...」  
「健康第一」を痛感しているこの頃です。すこやかスマイル、頼りにしていますね!  
(大町・BUBU)

・川柳のばばちゃんのこと、わが身に変えて納得します。毎回楽しみにしています。  
(花園・ニーナママ)

・令和二年は米寿になります。2種類になりました。「めでたくもありめでたくもなし」の心境です。  
(前田・白いブランコ)

・「ミネバアちゃんおすわりはこうするのよ」2歳になったばかりの幼子がひざをそろえて座る。しかしヒイバアちゃん座ることができません。  
(笹崎・なきやんだおばば)

・「悠久町・ポン」

・(住吉・中野薫)  
小学一年生の孫といっしょに「まちがいは7つ」をやりました。子供の方が気づくのが早く、成長を感じました。

・(先月号の答え)  
応募31通、正解者20名  
当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

2020年2月

# わいが家通信

【表面】すこやかスマイル配布者募集/デンタルクリニック送迎始めます 【裏面】わいが家カレンダー

## すこやかスマイル配布者募集 (お問い合わせ) くらいいき支援室 ☎30-1161

毎月末に発行している広報誌「すこやかスマイル」は、多くの組合員さんにご協力いただき、皆さんの手元にお届けしていますが、現在配布者が不足しています。  
月1回、ご近所への配布にご協力いただけませんか？

### ●配布者が不足している地域●

三和、要町、摂田屋 1～5 丁目、上前島 2、  
本町、柏町、草生津、幸町、日赤町、表町、今朝白、  
中島 4～5 丁目、水道町 1～5 丁目、松葉、北園、宝、  
川崎 (1～6 丁目)、川崎町、堀金、亀貝



- この地域に限らず、配布にご協力いただける方は、くらいいき支援室までご連絡ください。
- 「すこやかスマイル」はながおか医療生協のホームページから閲覧できます。  
配布・郵送不要の方はくらいいき支援室 ☎30-1161 までご連絡ください。

## デンタルクリニック 受診送迎開始のお知らせ



「歯が痛い」「入れ歯を作りたい」けれど、歯医者へ通院する手段が無い方のため、デンタルクリニックへの送迎を 2020年3月から始めます。

予約できる日程・時間帯 毎週木曜日 午後2時30分 3時00分 3時30分

**対象となる方** ながおか医療生協にご自身が加入していて、デンタルクリニックより概ね自動車  
で20分以内のところにお住まいで車の運転が出来ない等通院が困難な方  
\*乗車時に身体介護が必要な方は対応出来かねますのでご了承下さい。  
\*その他利用条件がございます。詳しくはお問い合わせください。

### 受診の流れ 3月2日より受付開始

- ①「受診送迎」を希望する旨、0258-37-8810(デンタルクリニック)へお電話の上、予約して頂きます。その際、「ご住所・お名前・お電話番号」を間違いなくお伝え下さい。
- ②予約当日、20～30分前にお迎えの自動車が伺います。時間に若干の前後があります。
- ③受診終了後、ご自宅までお送ります。  
\*お買い物等、他所への立ち寄りには出来ませんのでご了承下さい。



お問い合わせ ❀ 生協ながおかデンタルクリニック ☎37-8810