



(切り絵)

## 体が硬くなっていますか？

今月は、自宅で出来る体力測定と柔軟体操を紹介します。コロナウィルスの感染拡大防止のため、外出の機会が減り、運動不足を実感している方が多いと思います。身体活動の不足で健康を損なわないよう、外出を控えているこんな時こそ、家の中でも工夫をして体を動かしましょう。

### まずは、柔軟性の体力テスト！家族みんなでチェックしてみよう！

(痛みを生じた場合はすぐに中止してください。転倒に注意し不安な方は行わないでください。)

#### 2足上げテスト (もも裏の柔軟性)

##### やり方

- ・体は仰向け。片方のひざは曲げ、もう片方の足は伸ばしておきます。
- ・伸ばした方の足のひざは曲げず、床に対し90°になるようにあげます。



×ひざが曲がる ×90度まであがらない  
柔軟性の低下の恐れがあります。腿裏の硬さは腰痛につながる場合があります。

#### 1しゃがみ込みテスト (ふくらはぎ、足首の柔軟性)

##### やり方

両足をこぶし1個分離し、しゃがみます



×かかとが床から離れた ×バランスを崩した  
柔軟性の低下の恐れがあります。足首の柔軟性の低下はひざ痛につながる場合があります。

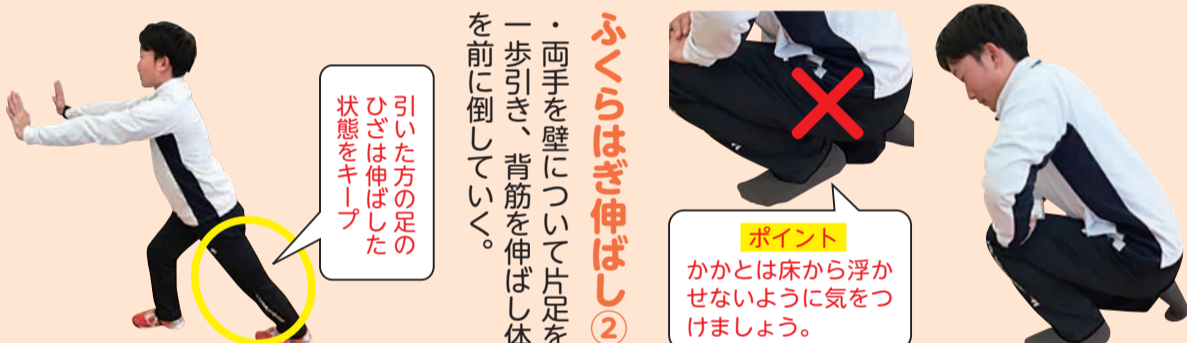
### 猫背解消ウォーキング!

腕を体より後方まで引いて歩いてみましょう。腕を後ろまで引くことで、背中中の筋肉の刺激となり、猫背の予防・改善につながります。

腕の振り、前後で均等になるように。



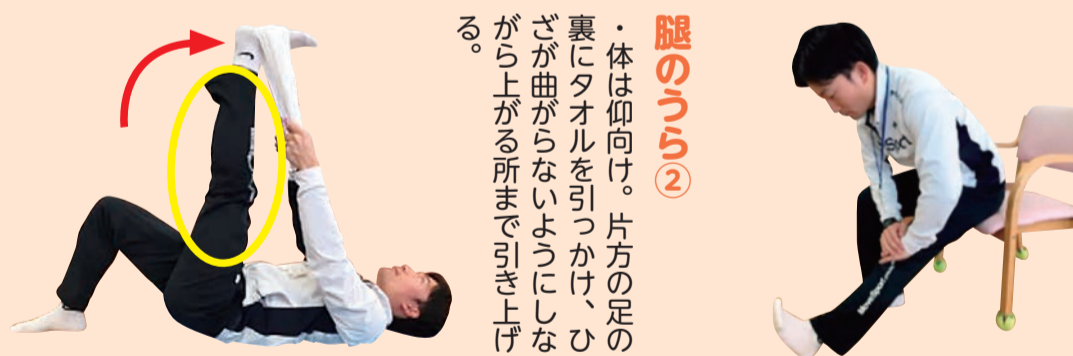
体の前方のみで腕を振ると姿勢が悪くなります



ふくらはぎ伸ばし②  
・両手を壁について片足を一步引き、背筋を伸ばし体を前に倒していく。

ふくらはぎ伸ばし①  
・片方の膝を立ててしゃがみ、両手は膝の上にのせ、痛くない範囲で上体を前に傾ける

POINT ●痛いところまで伸ばさない ●反動をつけない ●呼吸を止めない  
ポイントに注意しながら20~30秒行いましょう。



腿のうら②  
・体は仰向け。片方の足の裏にタオルを引っかけ、ひざが曲がらないようにしながら上がる所まで引き上げる。

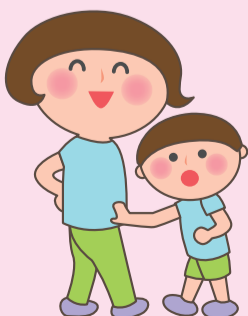
腿のうら①  
・椅子に座った状態で片足をまっすぐ伸ばし、かかとを床につける。両手を膝に乗せて行けるところまでお辞儀をする。つま先は自分の方に曲げておきましょう

## 体の硬さを感じたら...ストレッチ!

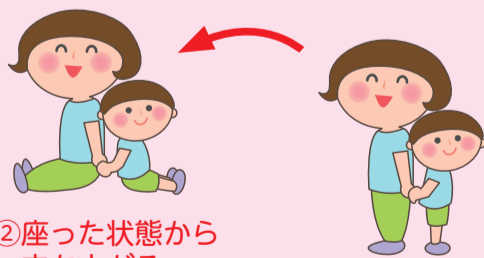
### じゃんけん隠し鬼ごっこ (敏捷性、体力向上のトレーニング)

- ・親は背中グー、チョキ、パーのいずれかの手を作ります。
- ・親はその手を見られないように逃げ回り、子供は親の背面の手を見るために走りまわります。

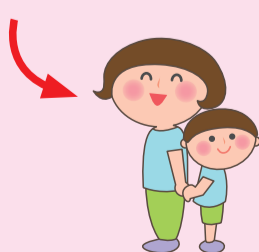
すばやく左右に体を動かし続けるので体力の向上にも効果的です。



#### ① このままゆっくりと座る



#### ② 座った状態から立ち上がる



※できるだけ手と背中は離さないように。立ち上がる時は手を離してもOKです。

### 背中合わせで立ち座り

(体幹・足腰のトレーニング)

・親子で両手をつなぎ背中合わせに立った状態から、二人でバランスをとりながらゆっくり座ります。続いて背中合わせに座った状態からゆっくりと立ち上がります。

## 親子で出来る体操

長い自粛生活で、気持ちも減ってしまいがちですが、そんな時はまずグーッと背伸びをしてみよう。疲れたり元気が出ない時に体を伸ばすと、気持ちリセットする効果があるそうです。

凝り固まった筋肉が伸びて気持ちいい!



# ながおか医療生協の配食弁当

## 雨の日も風の日も配達してくれて ありがたいです

ながおか医療生協の宅配弁当は、管理栄養士が考えた栄養バランスのとれた和食中心の献立で、当法人の厨房で調理しその都度作りたてを提供しています。食材の大きさや柔らかさにも配慮し、ご希望があればご飯の大量・小盛、粥・キザミ食を同額にて変更可能です。

配達はお声掛けと手渡しが基本。安否確認（見守り）も行い、お弁当と一緒に安心・安全もお届けしています。（お部屋までのお届けも可。）

- ・買い物や食事の準備が大変
- ・離れて暮らす親の食事や様子が心配
- ・具合が悪くて食事が作れない時
- ・1週間に1回でも、昼食のみ、夕食のみでも利用でき、急な注文やキャンセルにも出来る限り対応しておりますので、困った時はお気軽にご相談ください。

メニューは、季節イベントにあわせたものや洋食・中華もあります。



3月3日（厚良）  
おひな様ちらし寿司  
好評でした

**1食 550円（消費税・宅配料込）**  
カロリー約500kcal、塩分約3g、たんぱく質20g前後

- ・容器はレンジ対応。いつでも温かい食事が召し上がれます。
- ・日曜日・祝日はお休みです。
- ・配達地域：川東地区



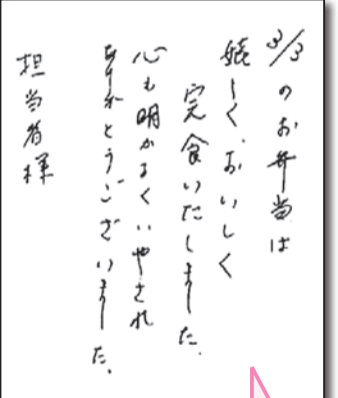
先日、ご利用者を実施した「配食サービスについて」のアンケート結果と、ご意見、感想をご紹介します。

回答：男性38% 女性62%  
年代：90歳代20%、80歳代52%、70歳代21%

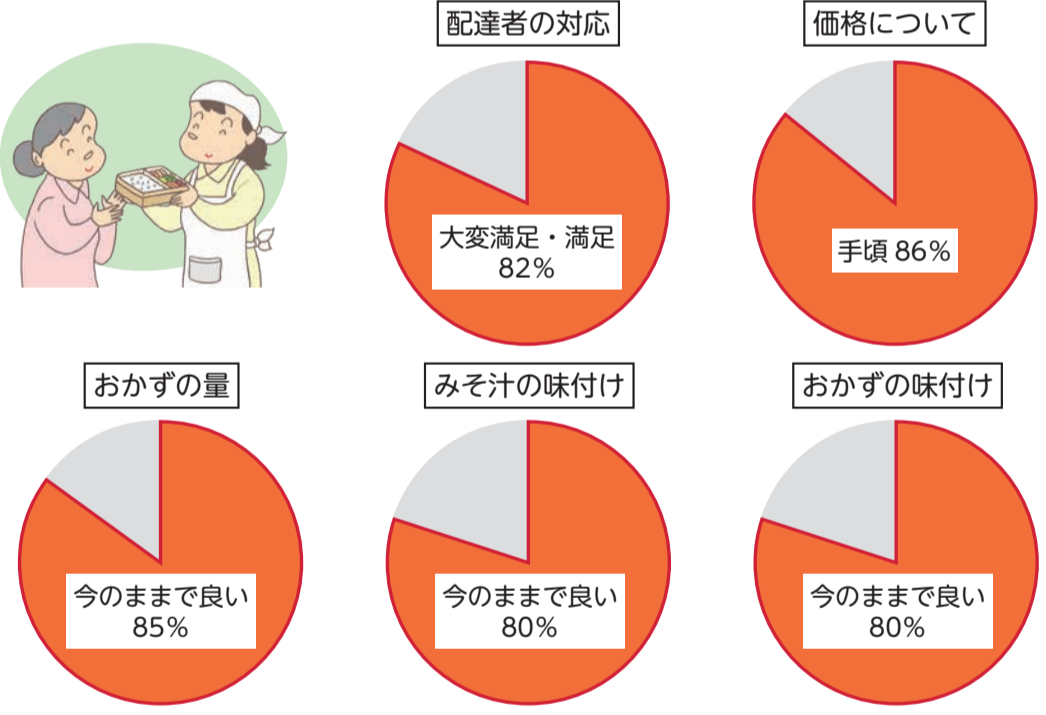
- ・栄養バランスがよく考えられていて、彩りも良い
- ・作りが丁寧
- ・お米がおいしいし手作りの物が多くて良い
- ・季節の材料を調理している
- ・魚類の骨抜きがしてあって食べやすかった
- ・薄味で栄養の偏りが無い
- ・1日1食でも対応してもらえる
- ・希望の食数や曜日で利用できるの自分の食事のペースができる
- ・毎日決まった時間に食事ができ満足
- ・土曜日の配達は大変助かる
- ・温かいお弁当がうれしい
- ・夕食の時間が楽しみ
- ・買い物に行けないので助かった
- ・食事作りが困難な時助かる
- ・毎日3食手作りするのとても大変なので助かっている
- ・いろいろな献立を工夫して頂き、また配達の方々に感謝している
- ・さめ細やかな対応に感謝している
- ・毎回のあいさつや声掛けがありがたい
- ・配達の方が丁寧
- ・部屋まで届けてもらえてありがたい
- ・火を使わないですむ事で安心
- ・弁当が配達されることで安心できる
- ・大盛りでも追加料金がかららない
- ・ごはんの炊き加減（固い、柔らかい）のご意見数件。
- ・汁容器もレンジ対応にしてほしい
- ・味噌汁なしで価格を下げて欲しい
- ・味付けご飯の時に味の濃いおかずの事があ

この度は急なお願にもおかけうす心長く返事をさせて頂きありがとうございました。原倍が返ってくる前熱で歩いて行けず台所に立つ事もできなくて本当に助かりました。生協っていいですね。ありがとうございました。生協っていいですね。これからは、生協っていいですね。

（お礼のお手紙）  
高熱で近くのスーパーにも行けず台所に立つ事もできなくて本当に助かりました。生協っていいですね。



3/3ひな祭りちらし（写真）の時のお手紙。



問へらこいぎき支援室 ☎ 30・1161

### 組合員さんおススメレシピ

#### 茹でて切って和えるだけ！とっても簡単！ たけのことわらびの和え物

- 材料
- たけのこ ● わらび
  - えのき茸 ● しょうが
  - ぽん酢（市販品）
- 適宜



- 作り方
- 1 たけのこは厚さ2～3ミリ、長さ3～4cmに切る。
  - 2 わらびは長さ3～4cmに切る。
  - 3 えのき茸は根元を落とし、長さを半分に切り、さっと茹でて冷ます。
  - 4 しょうがは細かい千切に切る
  - 5 ①～④全部混ぜてぽん酢で和えるだけ。



今回、たけのことわらびは市販の水煮を使用しました。水煮は一年中手に入りますが生のおいしさは格別です。“旬”を楽しみましょう。（組合員 徳橋さん）



生のものを使う時は前日にあく抜きが必要です。

#### たけのこのあく抜き

皮をむいてタテに包丁を入れ、米ぬかを入れた水もしくは米のとぎ汁で水から茹でる。沸騰してから30～40分たったら火を止めそのまま冷ます。洗ってきれいな水に入れて冷蔵。（3日くらいはOK）



#### わらびのあく抜き

重曹をふりかけて熱湯をかけ、そのまま一晩おく。洗って水に入れて冷蔵。（3日くらいはOK）



# 5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
- 本田先生 内科・呼吸器内科
- 片山先生 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 ★土曜日の診察 岡島…5/23(土)
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	●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	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	

### ■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 ★本間医師5月の診療日 1日(金) 午前、午後 15日(金) 午前 29日(金) 午前、午後
15:30~17:30	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	

### ■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 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 四日	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	
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	★市川医師の診療日 5/12、19(火)
午後	源川 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 四日	源川 四日 ★赤柴	★赤柴医師の診療日 5/16(土)
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

## 医療・福祉のページ

# 予防接種

～スケジュールのポイント～



- ワクチンで予防できる病気のことを VPD (Vaccine Preventable Diseases) と言います。多くの感染症の中で、VPD は一部ですが、ワクチンで予防するのが最も安全で確実な方法であるといえます。
- 予防接種をとりまく環境はこの数年で大きく変わっています。日本の赤ちゃんが0歳で接種するワクチンは、6～7種類もあり、接種回数は15回以上にもなります。日本の子どもたちは、10種類(25回)の定期接種が認められており、3種類(ロタウイルスワクチン、おたふくかぜワクチン、インフルエンザワクチン)の任意接種も推奨されています。

## 予防接種スケジュールのポイント

- ① ベストのタイミングでの接種が大切です  
ワクチンによって、接種する年齢や回数、間隔が違います。ワクチンを安全に接種でき、高い効果が得られる年齢・回数・間隔を考慮して決められています。お子さんにあったスケジュールを立てて、もっともよい時期に接種できるようにしましょう。
- ② ワクチンの種類によって、次の予防接種との間隔が違います  
ワクチンは、生ワクチンと不活化ワクチンに分けられます。次の予防接種までの間隔は、生ワクチン接種後4週間(中27日)以上、不活化ワクチン接種後1週間(中6日)以上です。同じワクチンを接種する場合は、それぞれに接種する間隔・回数が違ってきます。
- ③ 効率的・効果的な受け方を考えて、同時接種を取り入れましょう。  
同時接種で受けると、必要な免疫をより早くつけることができスケジュールも立てやすいです。同時接種によって、副反応のリスクはかわりありませんし、それぞれのワクチンの効果が落ちたり、強くなることはありません。
- ④ わからない時は早めにかかりつけの小児科に相談しましょう  
「かぜをひいたけどいつから受けられる？」そんなときは、ひとりで悩むよりかかりつけの小児科に早めに相談をしましょう。接種忘れがあったり、スケジュール通りにいかなかった場合も、早めに相談しましょう。

この機会に、お子さんの母子手帳を開いてみてはいかがでしょうか。  
(あたごこどもクリニック 看護師 安部佳代子)

## 理事会報告

2019年度第10回理事会  
開催日時 2020年4月8日(水)  
午後6時30分～午後7時5分

場所 ながおか医療生活協同組合2F会議室

### ◆報告事項

① 2月の事業・経営状況の報告、3月の概況

② くらいしいきいき支援室報告

③ 委員会報告

④ 法人車両 自動車保険更新について

### ◆協議事項

⑤ 2020年度第29回通常総代会開催について

⑥ 2020年度第29回通常総代会 三次議案の検討について

以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

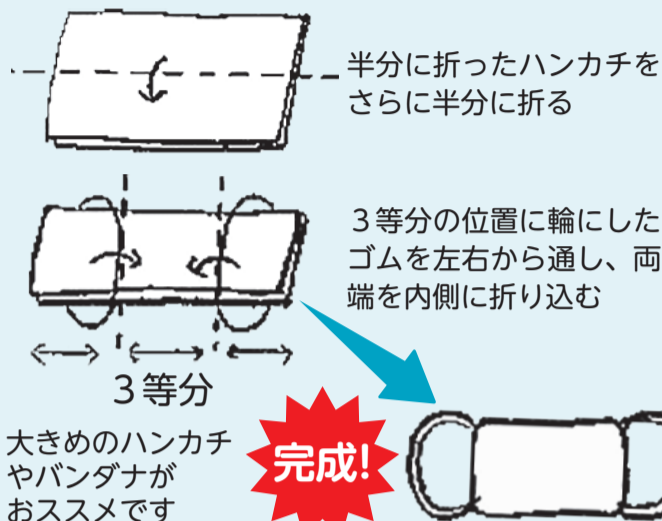
ある日の風景



お知らせ

◆新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、わいが家企画、支部の会議や班会などの組合員活動全般を中止いたします。  
 詳細は別紙折込をご確認ください。  
 ※ご不明な点はくらしいきいき支援室 ☎ 30-1161 までお問い合わせください。

**75歳以上医療費窓口負担割合2割化反対嘆願署名**  
 本誌4月号に折込みの署名、診療所、クリニック、各事業所、わいが家にご持参頂いたり、郵送で送って頂くなど、既に200筆以上の署名が寄せられています。  
**ご協力ありがとうございます**



**ハンカチとゴムだけで簡単マスク**  
 どこに行ってもマスクは品切れ…。深刻なマスク不足が続ぎ、最近では手作りマスクをしている方も増えてきましたね。読者の声でいただいた「ミシンも針もいらさない簡単な手作りマスク」を紹介いたします。

教えて! 家での過ごし方

先日テレビを見ていたら「部屋にテントを張ってキャンプ気分を味わっています。」というパパが出ていました。自分も子供もいい気分転換になったと。自宅で過ごす時間が多くなっている今、皆さんのお家で何か工夫していることはありますか。自宅での過ごし方、我が家の工夫など情報をお寄せください。

読者の声・組合員の作品

※敬称略

- メールで大笑い**  
 ●世の中、コロナ感染症で大変です。東京在住の子供たちは大丈夫かしら? オリンピックも延期となり、日本の経済はどうなるかしら? そんな中、在宅勤務のママに代わり、孫(小1男の子)は主夫となり、米とぎ、洗たくたため、風呂掃除と腕を上げているとのメールに、じいことばあいは大笑いしています。  
 (孫ハカバあこ)
- みんなの笑顔が見たい**  
 ●今はコロナウイルスで色々な会合が中止になっています。早く終息して皆さんの笑顔を見たいです。今年、下の孫が小学一年生になります。大きくなるのは早いですね。  
 (ターボーちゃん)
- 早く学校始まって!**  
 ●孫が毎日朝からやっています。ご飯作りでヘロヘロの毎日です。早く学校が始まって静かな毎日になってほしいです。  
 (古川とし子)
- 感染しない、させない**  
 ●コロナウイルス、収束の心配が見えません。自分も感染しない、また他人にも感染させないためにマスクの着用、手洗い、うがいを実践しています。  
 (宮内XYZ)
- 孫を連れて出かけることも限られて困っています。**  
 ●孫を連れて出かけることも限られて困っています。かといって孫が感染したことを考えるとゾッとします。家の中と、家の近くだけを行動範囲にして、新聞や雑誌からアイデアをもらって遊んでいます。  
 (アッコ)
- 手作りマスク**  
 ●マスクが足りない時ですが、ガーゼのハンカチなどでかわいいマスクを作っています。人に聞いたものですが、折りたたんで作るので、ミシンも針もいらなそうです。あなたもいかがですか?  
 (土合S・K)
- QRコードで応募**  
 ●QRコードで応募できるなんてステキ☆  
 (小室昭子)
- クイズ楽しいです。**  
 ●要介護3の主人との日々ですが、嫌なことより良かったこと、楽しいことに目を向けて暮らしております。クイズは脳トレで楽しいページです。  
 (吉澤綾子)
- クロスワード、答えの「ハルタケナワ」初めて聞きました。**  
 ●調べてみたら一年で最も春らしい時期とのこと。手紙やメールの冒頭に使われる言葉になりました。(みくみく)
- クロスワード、とても楽しく家族で挑戦しました。**  
 ●そろそろ山菜採りも始まりますが、コロナウイルスが早く収まってほしいです。手洗い、うがいを、マスク、消毒、守りましょう。(くまたら)

氏名の記載を忘れずに! ペンネームのみでの応募は無効となります。

スマイル文芸 作品大募集!

首藤 隆司 選

- スмайール短歌(班会)**  
 ●昨夜落ちし形のまに陽に背を向けて  
 命あるごと椿一輪  
 星野四郎
- 我が畠に菜の花植えし人のいて  
 今を盛りと黄色輝く  
 加藤シズ
- 一月の海くきやかに佐渡の見ゆ  
 カモメは群れて釣り船を追う  
 田所典子
- がんもどきの旨き豆腐屋閉店す  
 もう行くことのなしあの稽古町  
 大原歌子
- ひさしがり訪ね来し孫声弾ませ  
 就職決まると吾の手握る  
 石見政夫
- 川柳(投稿)**  
 ●今日からは入歯でかんで味が無い  
 ●道聞かれこの先右へ手は左  
 ●みな自粛お向かい隣何してる  
 清琴  
 ヨシさん  
 上原 修

すこやかスマイル不要の連絡は…  
 本誌は当法人のホームページからも閲覧いただけます。ご自宅への配布、郵送が不要な方はご連絡下さい。右のQRコードからも手続き頂けます。

QRコードでクイズの応募がカンタンに!  
 コードを読み取り、フォームに沿って入力するだけで簡単に応募ができます。

ハガキで応募される方…63円分の切手を貼付して下さい。(料金不足で到着した場合、お取扱できかねます。)

クイズの応募

ハガキに必要事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。  
 5月13日(水) 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

先月号の答え

(応募26通、正解者26名)

エ	イ	ブ	リ	ル	フ	ール
キ	ト	ラ	ビ	ル	サ	タン
イ	ケ	グ	ズ	コ	ウ	ト
ハ	シ	ヨ	ウ	ワ	エ	ビ
ナ	シ	キ	カ	コ	ウ	シ
ミ	ツ	ク	リ	バ	ナ	シ

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。

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

《ご注意》クイズに応募できるのは、なごか医療生活協の組合員限定とさせていただきます。

- クジのカギ**
- 5月の空に泳ぐ
  - 5月の第2日曜日は…
  - 古い都
  - 夏休みにはいっぱい出ます
  - 人の住んでいない家
  - …が合う
  - 限界。タイム…
  - …は思案の外
  - 魚へんに青
  - SF…科学小説
  - 太公望といえは…
  - 縁起が悪い…な予感
  - 画家や彫刻家
  - 短い草…刈り
  - イカやタコが吐き出す
  - 経理には必須
- タテのカギ**
- ポリフェノールが豊富
  - 犬歯とも言う
  - 母と子
  - 頭でつかち尻すばみのこ
  - 冬になると荒れます
  - 給水の反対語
  - 金太郎の相撲相手
  - 真っ暗な夜
  - 取り外しの出来ない家具類
  - 物好き…旺盛
  - おじいさんのこと
  - 6月は…の季節
  - 木へんに春
  - 目立たない
  - アサリ、ホタテなど

クロスワード

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			

【問題】二重ワクワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

答: A B C D E F