

(切り絵)

25周年記念増資にご協力お願いいたします。本紙折り込みの振込用紙をご利用下さい。

**SDGs**  
今やるべき事のリスト

2015年9月ニューヨークの「国連総会」で、日本を含む全193カ国の賛成により採択された「SDGs」は、持続可能な開発(発展)目標と翻訳されています。SDGsは、「貧困や不平等・格差、環境破壊・気候変動など」のさまざまな問題を根本的に解決することを目指す「世界共通の17の目標」です。これにより、2016年から2030年までの15年間、先進国も新興国も途上国も、国・自治体・企業・個人といったあらゆる人々が垣根を越えて協力し、「より良い未来」をつくる事が提唱されています。

「より良い未来とは」、孫・子の将来の世代に迷惑をかけないで、かつ、現代の私たち自身の世代のニーズも満たしていくことです。実は、SDGsは私たちに身近なもので、個人で気をつけなければならぬ課題から地球規模の課題まで、「今やるべき事のリスト」なのです。

## エスディー・ジー・ズ SDGs入門

「SDGs」聞いたことはありますか？  
ながおか医療生協の6月総代会で、初めて法人の事業計画の中に「SDGs = エス・ディー・ジー・ズ」という言葉が登場しました。横文字で何やら小難しいものだと印象がありますが、協同組合活動の指針として大変参考になりますので、ご紹介します。

—身近で、そして世界で直面している様々な問題—



マイクロプラスチックごみ  
海洋汚染



地球温暖化  
異常気象

私たちの地球が汚されず健全であるために、国や大企業だけでなく「協同組合」も一緒に力を合わせて、消費や生産の方法を変えていくことが求められているんだね。



日本における

身近な具体的テーマ

目標14「海の豊かさを守ろう」に関連して、今年7月からレジ袋が有料化となり、大手衣料品販売U社は、紙袋に変更するなど、プラスチックごみ等による海洋汚染や生物の絶滅の問題に対する取り組みの一つとなっています。レジ袋の有料化は地球温暖化などの解決に向けた第一歩であり、マイバッグの持参、買い物袋の再利用などを促して消費者の環境問題の意識を高めることが目的になっています。



**Reduce** リデュース 廃棄物の発生抑制  
**Reuse** リユース 再使用  
**Recycle** リサイクル 再資源化

3R(スリーアール)は、環境と経済が両立した循環型社会を形成していくための3つの取組の頭文字をとったものです。3Rは、リデュース、リユース、リサイクルの順番で取り組むことが求められています。

そのほか、  
●環境破壊と気候変動の問題  
2019年秋の地球温暖化型「巨大台風19号」の長岡襲来・洪水、近年の火山噴火・土砂崩れの頻発・災害死者数の増大  
●大量生産と消費の問題  
年間の食料廃棄量1,800万トン(食料消費の2割以上)  
●格差社会と貧困拡大の問題  
低賃金・非正規雇用増大、社会的孤立・疎外(無縁社会・孤独死・ホームレス、こどもの孤食 等)  
\*昨年10月文科大臣の「身の丈発言」  
●経済差による教育格差容認発言  
●人口構造の大変化に伴う問題  
「持続困難」な年金制度、社会保険・介護保険制度、限界集落(地域共生社会の破壊)  
などの課題があります。  
世界的には、温室効果ガスCO<sub>2</sub>・地球温暖化による海面上昇・都市水没、巨大山火事・熱波・巨大ハリケーン等による災害等々。現代は、このような「ハッピーではない持続不能な状況」に囲まれています。間違いなく地球が悲鳴をあげ、地球が今のままの自然を保持させるのは不能になりかかっています。人種差別に由来する様々な紛争も絶えません…。

行動するのは、今です！

## 生協活動とSDGs

私たち人間が住めるのは地球という星しか無いのですから、日本人であると同時に地球市民であるという感覚が大切です。国連はSDGsの担い手を「地球を救う機会を持つ最後の世代」と位置づけ、環境の悪化や紛争、貧困、不平等などにより転覆しかけている船(地球)の乗組員である人類が、みんなで協同して舵取りをするように警鐘を鳴らしています。そして、課題解決に向けてりわけ重要な役割をもつ組織として、協同組合が期待されています。



学習を深めていくと、これまで「ながおか医療生協」が地域で推進してきた、安心して暮らし続けられるまちづくりが、世界中で進めようとしている「持続可能な社会づくり」に繋がっていることが判ってきました。そして、さらに医療福祉生協の理念である「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」取組を、私たちの住んでいる地域に大きく広げることが、SDGsの推進に大きく貢献します。

たとえば、目標3「すべての人に健康と福祉を」は、私たちの日常の活動が課題解決に直結します。今後、日々の仕事(事業活動)の中で、あるいは皆さんと共に色々な生協活動を企画する際に、意識してSDGsを引き寄せて話し合い、小さな実践を積み重ねましょう。そうするときと、今までも増して組合員さんや職員のみさんの元気で充実した笑顔が広がっていくものと確信しています！

**SDGsの精神(ポリシー)は、**  
**★「誰一人取り残さない」社会の実現**  
(No one will be left behind.)

SDGsを抛りどころに生協活動・組合員活動に取り組んでいきましょう！

(常務理事 土田武千代)  
\*参考文献/家の光協会発行「1時間でよくわかるSDGsと協同組合」



## 節電・節水・エコバックは何のため?

環境に関する4項目について、問題点とできることをまとめました。こうしてみると、普段から気をつけていること、日常生活で簡単に取入れられることが多いことがわかります。

節電、節水、エコバックは何のため?と聞かれたら「節約」と答える人も多いでしょう。でもその節約は「環境を守ることにつながっているんだ」ということを意識しながら取り組みを深めていけるといいですね。「知っている」と思う方は大勢いると思いますが、「知っている」と「やっている」は全然違います。大切なのは一人ひとりができることを見つけて行動を起こすことです。

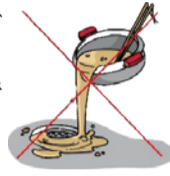
### 6 安全な水とトイレを世界中に



**何が問題?** 日本では当たり前キレイな水が飲み、清潔なトイレがありますが、多くの国で、安全で衛生的に水を利用できる環境が整っていません。約18億人が糞便で汚染された飲料水を使用、1日800人以上の子供が下痢性疾患で死亡、年間180万人の子供が不衛生な水が原因による疾患で死亡しています。

**私たちができる事**

- 油を流しに流さない
- ふる水を洗濯に再利用
- 節水を心がける。



### 13 気候変動の具体的な対策を



**何が問題?** 気温が上がり、食料・植物の発育不良、海面温度が上昇し、海産物が取れなくなっているなど、地球温暖化による食料不足や水不足(干ばつ)は、私達の生活を脅かす深刻な問題です。

**私たちができる事**

- 節電をこころがける
- エアコンの設定温度、冬は低め、夏は高めに。
- 通勤、買い物は自転車や徒歩または公共交通機関でCO<sub>2</sub>削減。



### 14 海の豊かさを守ろう



**何が問題?** 増え続ける海洋ごみマイクロプラスチック、水質汚染や気候変動により、環境の悪化や生態系を歪めてしまう状況に陥ってしまっています。海洋資源を持続的に開発しつつ、生態系を守っていくことは海の豊かさを持続する上では重要な課題です。

**私たちができる事**

- 包材はプラスチックからクラフト(紙)へ
- できるだけ簡易包装の品物を買おう
- 海や川に行ったら必ずゴミは持ち帰る
- マイ箸、エコバック、マイボトルを使おう
- ローリングストックで食品ロスを減らそう。

### 15 陸の豊かさを守ろう



**何が問題?** 山や森林は、きれいな空気と水の供給源。私たちの暮らしが便利になるにつれ、多くの自然が破壊され、そこで暮らす多くの生物が絶滅の危機にあります。世界全体では森林の消失面積は年間520万ヘクタールと(日本の国土の約14%にあたる森林)言われています。

**私たちができる事**

- 地域団体などがやっている植林活動や森づくりに参加してみる
- 環境に配慮した製品を選ぶようにする



## 始めよう! できることからSDGs

### シリーズ①環境



SDGsとは「世界共通の17の目標」「今やるべきことのリスト」です。今回は17項目のうち「環境」に焦点をあて考えてみます。まずは下のチェック表で、あなたの思いや理解度、取り組み具合をチェック! 以下の10項目に○×で答えましょう。

### SDGs見える化チェック

- ①世界には、安全に管理された水を手に入れない人がどのくらいいるか知っている。 [ ]
- ②日本は海外から大量に食料を購入することで、その生産に必要な水も間接的に大量に輸入していることを知っている。 [ ]
- ③地球規模の気候変動に関心をもち、常に最新の情報をチェックしている。 [ ]
- ④二酸化炭素をできるだけ出さないような行動を、毎日心がけている。 [ ]
- ⑤地元でとれた農畜産物や水産物を地元で消費する地産地消を心がけている。 [ ]
- ⑥なんでも使い捨てにせず資源の3R(リデュース、リユース、リサイクル)に取り組んでいる。 [ ]
- ⑦プラスチックによる回線汚染が大きな問題になっていることを知り、マイバックやマイボトルを持ち歩いている。 [ ]
- ⑧海のエコラベル「MSC」「ASC」マークや、森林を守る「FSC」マークがついている商品に関心がある。または選んで利用する。 [ ]
- ⑨絶滅危惧種が、世界や日本、自分の住んでいる地域でどんな状況にあるか調べたことがある。 [ ]
- ⑩環境を守るための行動を、自分だけでなく、家族や仲間、職場などに呼び掛けている。 [ ]

出典: 1時間でよくわかるSDGsと協同組合 一般社団法人家の光協会

今月はComcomよりレシピ紹介します

## フライパンで簡単主菜 鮭とさつまいもとれんこんの照り焼き

栄養評価  
(1人分)

熱量  
286kcal

塩分  
0.7g



塩と上手におつきあい  
すこしお

### 材料 (2人分)

- さつまいも……90g (1/2本)
- れんこん……90g (小1/2節)
- 生鮭……180g (2切れ)
- 片栗粉……大さじ1/2
- 油……大さじ1

- A
- しょうゆ……小さじ1
  - みりん……小さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2

### 作り方

- ①さつまいもとれんこんは5mm幅の半月切りにする。さつまいもは水に、れんこんは酢水にさらしてから、それぞれ水気を切る。生鮭は3~4等分に切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて中火でときどきひっくり返しながら両面を焼く。
- ③弱火にしてAを混ぜ合わせて加え、サッと絡める。

### ポイント

- ★さつまいものホクホクした食感とれんこんのシャキシャキした食感がおいしい照り焼き風おかずです。
- ★さつまいもとれんこん、どちらにもビタミンCや食物繊維、カリウムなどが豊富に含まれています。
- ★鮭に片栗粉をまぶして焼くことでタレが絡まりやすくなります。

掲載号 Comcom 2019年10月号 No.626 【管理栄養士・フードコーディネーター】若子みな美 【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸

## フレイル予防運動

### 自宅で出来る体力測定 (柔軟性 上半身編)

#### 肩甲骨周辺の柔軟性テスト

やり方  
・足を肩幅に開き、背筋を伸ばし両腕を体の前で交差させる。

・肘の位置で交差出来ればOK。肘より下の位置で交差する場合は首から背中筋の柔軟性が低下している場合があります。



#### 柔軟性の低下が見られるかたは「上背部ストレッチ」をやりましょう

やり方  
・椅子に座り足を大きく広げ、両手は身体の前で交差させる。

・指先を床に近づけるようにして前屈をし、その姿勢を10秒キープする。



※注意※  
運動中痛み等が生じた場合はすぐに中止してください。また転倒に十分注意し不安な方は行わないでください。

### 柔軟性が低下していた方、柔らかくする方法を知りたい方

フィットネスレインボー運動教室では様々な体操で体を柔らかくしたり、筋肉を鍛えたりしています。また定期的に体力テストも行っています。自分の体の事をよく知りたい方、ぜひご参加下さい。



資料請求・問い合わせ **フィットネスレインボー運動教室**  
☎ 0258-39-2882

# 10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

### ■なごか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

時間	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 (水曜、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

### ■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

時間	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 (水曜、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…10/10(土) ●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。

### ■生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

時間	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。
13:45 ~15:45	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。
16:00 ~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

### ■あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~11:00	一般外来(急性) ※土曜日は 8:30 ~ 10:30						
11:00 ~12:00	慢性外来・1歳以上予防接種 ※土曜日は 10:30 ~ 11:30						11:30~12:30 インフル専用
13:45 ~15:00	1歳未満予防接種・健診			1歳未満予防接種・健診			休診
15:00 ~16:00	慢性外来・1歳以上予防接種			慢性外来1歳以上予防接種			
16:00 ~17:30	一般外来(急性)			一般外来(急性)			
	15:30~16:30 一般外来(急性)			16:30~17:30 インフル専用			
お知らせ	●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 10月2、9、30日(9日は午前のみ) web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 発達外来、アレルギー外来は web問診できます 一般診療 予約制(電話のみ)						

### ■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)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ~12:00	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	●10月から診療時間が変わります 月~金 9:00~18:00 土 8:30~17:00 ※水曜日は休診。 ●訪問診療に出ている 場合があります。
13:30 ~18:00	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	★市川医師の診療日 10/6・13・20(火) ★四日医師の診療日 第2・第4金土 10/9・10・23・24 ★赤柴医師の診療日 10/17(土)
18:00							17:00

④新型コロナウイルス感染拡大防止のため診療体制が変更となる場合があります

## 医療・福祉のページ

# コロナウイルスについて

なごか生協診療所内科 羽賀正人

今年冬にはじまったコロナウイルス感染症は、あっという間に全世界的流行となり、いまだに流行の勢いは止まりません。この原稿をかいている8月中旬では「第2波の真只中」(日本感染症学会)です。TVニュースが「コロナにはじまり、コロナに終わる」、この状態が、もう半年も続いています。

またウイルス感染症だけでなく、感染症がもたらす不安と恐怖の連鎖は多くの人々の心をむしばんでいます。かつて人類が経験したことのないウイルスであり、治療薬もない、ワクチンもない中で、専門家、政府も暗中模索の状態であることはわかりませんが、いくつか気になることもあります。

### 1 ウイズコロナって何?

ウィズコロナといわれても、日々診療にあたっている医療従事者にとって、あまり愉快な言葉ではないでしょう。診療に当たった中国の病院従事者の半数以上が抑うつ状態になったとの報告もあります。介護現場でも、クラスター発生が多発している現状では、「明日は我が身」と多くの職員が感染予防に神経をすり減らしているのが現状です。このストレスは、多くの全国の医療介護に従事するメンタルを押しつぶしています。まずこの状況を共有する必要があります。現場職員にたいする支援はこれで十分なのでしょうか?

### 2 不安と恐怖の連鎖がもたらすもの 災害としての対応を

疾病そのものより、不安と恐怖の連鎖は 医療介護現場だけでなく社会的、経済的な混乱をもたらしています。最も留意すべきは、この間経験してきた「災害弱者」と思います。高齢者、小児、妊婦、障がい者、低所得者などに手厚い支援が必要だと思います。

### 3 これからもよびかけること

まだまだコロナ感染症は続くでしょう。これからインフルエンザの流行するシーズンなのでとても気が重いです。生協からのよびかけです。

- ①日々の感染予防に。手洗い、マスクを忘れずに。(インフルエンザがいはいは必要ないようです)
- ②体調管理に注意しましょう。持病の悪化のないように、高血圧、糖尿病などの薬は中断しないようにお願いします。病気はコロナだけではありません。
- ③ワクチンを忘れずに。小児の定期予防接種はもちろんのこと、今年もインフルエンザワクチンを早めに接種しましょう。
- ④体調悪化時、特に不眠、気分不良のあるかたは、まずかかりつけ医に相談しましょう。

2020年がオリンピックや、長岡花火がなくなるとはだれが予想できたでしょう。これからもくらしの制約は続くでしょうが、災害時の対応を思い出して、日々支え合い、助け合ってすごしてまいりましょう。このコロナ禍が収束する日まで。

## お知らせ

予防接種

インフルエンザの予防接種が始まります。  
詳細は各診療所、クリニックの窓口  
お問い合わせください。

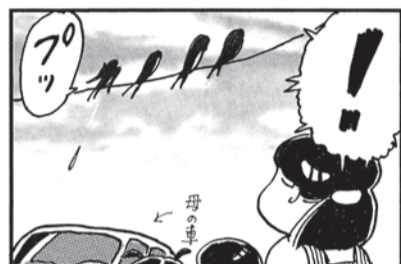
料金	組合員	員外	
	❖1回目	3,600円	4,100円
	❖2回目(13才未満)	2,600円	2,970円
	❖65才以上自己負担額	1,650円	



## 理事会報告

- なごか医療生活協同組合 2F会議室  
2020年度  
第2回理事会 (開催日) 8月12日(水)  
●報告事項  
①5・6月の事業・経営状況の報告、7月の概況  
②くらしいきいき支援室報告  
③委員会報告  
④事務局車両プリウス入替について  
●協議事項 なし
- 第3回理事会 (開催日) 9月9日(水)  
●報告事項  
①7月の事業・経営状況の報告、8月の概況  
②くらしいきいき支援室報告  
③委員会報告  
④生協かんだ診療所コロナカメラ CRシステム入替について  
⑤生協こどもクリニック画像ワークステーション入替について  
⑥監査報告について  
●協議事項  
⑦アシスト高町 特浴入替について  
⑧DSささぐえ 地域密着型サービスへの転換について  
⑨夏季賞与分借入金 一部返済について
- 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



◆10月以降のわいが家企画、支部の会議や班会などの組合員活動について

検温・手洗い励行・マスク着用・3密を避ける等、新しい生活様式を実践する中での活動に変更はありません。  
**感染を防ぎ皆さんの健康を守ることが第一**です。感染拡大状況によっては再度活動中止となることもあります。  
 \* 1回の活動時間は、現行1時間より延長し2時間程度まで延長します。  
 \* 調理、飲食を伴うもの、合唱、詩吟、吹奏楽器の演奏(合奏)、身体的距離が確保できない活動(利用定員を超えるもの)は当面再開いたしません。詳細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。

再開します

◆地域の茶の間なごかわになーれ 10月5日 10時~11時30分 四郎丸わいが家  
 参加費無料、どなたでもお気軽にどうぞ。飲食不可、マスク着用。(水分補給可。飲み物は各自持参。)

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●残暑厳しいです!

まだまだ暑い日が続いています。毎日熱中症に注意して、畑作業でいい汗をかいています。夜は冷えたビールがおいしいです。(コンターボ)

●心地よい演奏だと伝わりませ

先日リリックホールへコントラバスの独奏会に行ってきました。涼しい会場と心地よい音色に少し眠ってしまいました。残念!  
 ●暦の上では秋 (柿本道子)

●夏を感じる工夫が必要な年

プール授業やお祭りが中止になり、例年とは異なる夏になりました。だから家でアサガオを育てたり、お風呂では浮き輪をつけてみたり、夏を感じられるよう工夫しました。(ぴよこ)

●健康チャレンジ始めました

健康チャレンジ、今年で3回目の挑戦ですが、前回と同様最後まで頑張りたと思います。(宮内XYZ)

●コロナ禍に生きる子ども

1歳の息子はマスクを見ると「んー」と言っておに当てる真似をします。体温計を拾うと「んー」と言っておでこにピッと当ててきます。(きよこ)

●切絵作品

夫がかんだりハビリキヤンパスで切り絵に挑戦しています。作品を孫たちにプレゼントして喜ばれています。(竹島良子)



作品「笛吹く娘」

●おめでとーいございます!

11月に第二子が生まれる予定です。コロナで大変な年だけども、負けないで頑張りたいたいと思っています。(みーママ)

●一日も長く続きますように

長男が生まれてからずっと夜子どもと一緒に寝ています。一期は私と三兄弟の四人で寝ている時もありましたが、今は私と三男の二人です。子供と一緒に寝ている時期が長かったせい、一人で寝ると眠れなくなりました。三男も自分の部屋で寝るようになった時は一人で眠れるか不安です。子供と一緒にだどぐっすり眠れます。(兄弟の母)

●市の健康診断

市の健康診断を受診したところ体重は変化しないのに身長が1センチほど縮まっている現実。医師曰く、ちよっと太り気味ですね。自分でも判っていないが人にいわれるとショック療法なり。姿勢を良くしダイエットに励もうと痛感した日でした。(ふーこ)

●また元気に会いましょう

シニア科学教室を楽しみにして下さっている方の投稿、大変うれしかったです。ありがとうございます。また楽しい時間が皆さまと一緒に過ごせるように、新ネタをひたすら探し求めています。皆様!!また元気で会いしましょう。(大原研二)

●薬のこと

薬の効果と副作用は大変にありがたいお話でした。出された薬はきちんと飲まなければ。何も考えていませんでした。(花子)

●スマイル配布者に会えました

先日初めて「すこやかスマイル」配布の方にお会いできました。猛暑を避け早朝に訪問したとのこと。ご苦勞を謝しながら暫時お話をさせて頂きました。生協と組合員をつなぐ貴重なお仕事です。改めて御礼申し上げます。(上原修)

●熱中症対策

例年にない程の暑さが続いています。我が家ではクエン酸入り赤シソジュースを作って熱中症対策をしております。(山のクマ太郎)

●苦しく楽しい

最近クロスワードにはまって本を買って楽しんでます(苦しんでいます)(今井貞雄)

●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!

スマイル短歌(班会)

首藤 隆司 選

- ・越の野を渡る田の風面に受け 星野四郎
- ・故里しのび弥彦嶺仰ぐ
- ・「コロナ禍に会話を減らす」と貼り紙の 田所典子
- ・美容室には笑い声絶えず
- ・我が畑に友植えし苗繁茂して 加藤シズ
- ・西瓜ゴロゴロ見えて楽しも
- ・雀らの砂浴びをした跡見れば 大原歌子
- ・隠元の種ゴロンと一つ
- ・警報で防空壕へ走りこむ 石見政夫
- ・我にびしっぴしっ銃弾飛び来る

川柳(投稿)

- ・血圧はプラス九〇までは良い 清琴
- ・みどりありはるかもありて安心よ 高橋弘子
- ・挨拶はしてもされても癒される ヨシさん
- ・サーブスカ 今年の水道 お湯も出し 上原 修
- ・コロナでは 秋めし政治屋 啓蟄か のこ

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。メ切10月14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

先月号の答え

(応募39通、正解者39名)

ケ	イ	ロ	ウ	ノ	ヒ	ツ
デン	ア	ト	サ	キ		
モン	ゴル	ク	ル	ミ		
リ	シ	イ	ノ	チ	ダ	
オ	ウ	ラ	ン	シ	タ	ア
ガ	ン	セ	キ	カ	ワ	
イ		キ	ン	モ	ク	セ

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  
 なごか医療生協  
 くらしいきいき支援室 まで

☆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)

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。)

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。



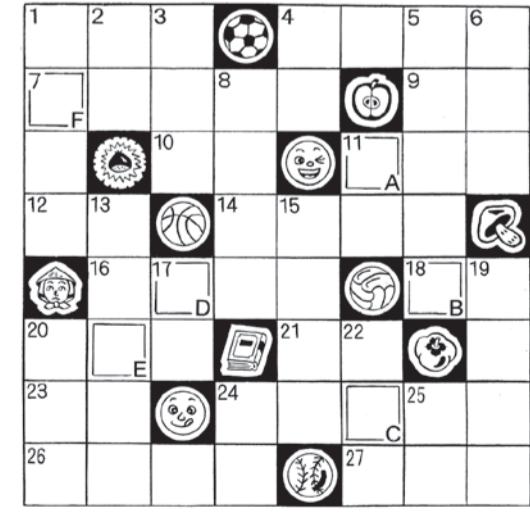
●ロングピロピロ再入荷しましたヨ!!  
 数に限りがありますのでお電話にてお問い合わせください。  
 価格 700円(税込)  
 ☎30-1161

■ワコのカギ

1 秋によく見られる魚のうろこのような...雲  
 2 10月8日は...の日  
 3 豆腐に野菜やコンブなどを入れた揚げ物  
 4 スケール。大...修繕工事  
 5 「10」を英語で言うと  
 6 味の加減はどうかしら  
 7 相撲の階級で関脇の次  
 8 絵を描くのに使う紙  
 9 10000倍を表す単位  
 10 家族...安全  
 11 ...の横好き  
 12 ...で笑って心で泣く  
 13 はいチーズでパチリ  
 14 敵は...にあり  
 15 ...は飲酒禁止

■タテのカギ

1 髪を短く丸刈りにした...  
 2 ...頭  
 3 「1」を英語で言うと  
 4 芝居の舞台の見物席から見て左の方  
 5 華厳、那智、袋田  
 6 何でも知っている人  
 7 「へこみ」とも言う  
 8 各駅停車の普通列車  
 9 翌日...は我が身  
 10 暗夜行路...の作者  
 11 蜂、蛙などの漢字の偏  
 12 日没直後  
 13 一本足で立っています  
 14 頼りにする...の綱  
 15 天高く...肥ゆる秋



【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?

ザ・クロスワード 出題 ●モロシニ勝

2020  
10月

# わいが家通信

今月のお知らせ ①WHO ウォークイベント ②わいが家家トレ企画

健康づくり委員会主催

屋外ウォーキングでコロナ禍の運動不足を解消しよう！

## ①WHOウォークイベント 2020

10月21日(水) 四郎丸わいが家9時集合

**行先** 長岡市緑花センター「花テラス」

(長岡市千歳1丁目3番80号)

### 当日の予定

9:00 四郎丸わいが家集合 (オリエンテーション・準備体操)

9:30 出発

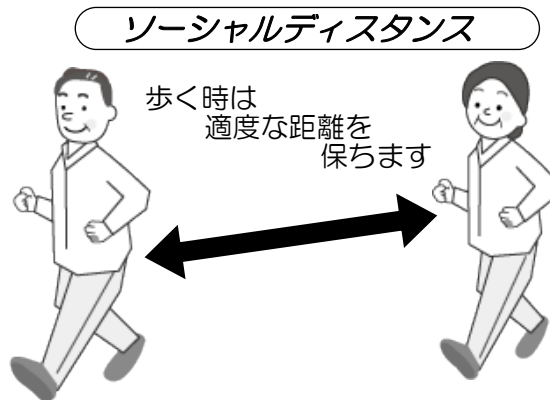
(西浦公園経由)

10:00 花テラス (散策・トイレ休憩)

10:45 花テラス出発

(住吉公園経由)

11:30 四郎丸わいが家着



- ◆小雨程度は実行します。当日の判断に迷う場合はお問い合わせ下さい。
- ◆途中解散可 スタッフにお声掛け下さい
- ◆概ねの参加人数把握のため、原則として参加の申し込みをお願い致します。

**参加申込み…くらしいきいき支援室 ☎30-1161**

### コロナ感染対策について

集合時や会話をするときはマスクの着用をお願いします。(ウォーキング中のマスク着用については強制しません。) 参加される方はご自宅での検温をお願いいたします。



# 家トし講座

## 四郎丸わいが家 2F

### 「フランクで体幹トレーニング」

「プランク」は自宅でする効果的なトレーニングです。器具もいらず、全身が鍛えられ特に腹筋に効果があります。ガンガン腹筋を鍛えたい方、ポッコリお腹をへこませたい方はこちらへ!!

日時：10月28日(水)  
14時～(1時間程度)

定員：15名

講師：本間将司

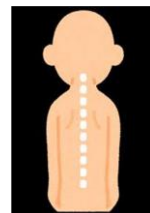
フィットネスインポートトレーナー  
(健康運動実施指導者)



## 新町わいが家

### 「背骨と体幹」

肩こりや腰痛、ポッコリお腹の原因は背骨と体幹にある!? 体幹を鍛え予防対策に! 講義の後に簡単な体操をしましょう!!



日時：10月21日(水)  
14時～(1時間程度)

定員：18名

講師：早川瑠威

かんだりハビリパレットトレーナー  
(健康運動指導士)

\*持ち物 タオル・飲み物

\*四郎丸と新町会場で内容が異なります。【申込先】くらしいきいき支援室 30-1161

## 「家トし体操」DVD 好評販売中

「足指体操が気持ちいい」

「外出を控えているこの時期丁度いい」

「本より分かり易く体操しやすい」

…収録内容…

肩こり予防を目的としたタオル体操や  
ダンベル体操・ストレッチ 他

収録時間 全40分

12月末までの期間限定価格 1,300円

お求め先：四郎丸わいが家・新町わいが家  
TEL 30-1161 (月～金 10:00～16:00)

お父さん・お母さん  
おじいちゃん、  
おばあちゃんへの  
プレゼントにいいね!!

