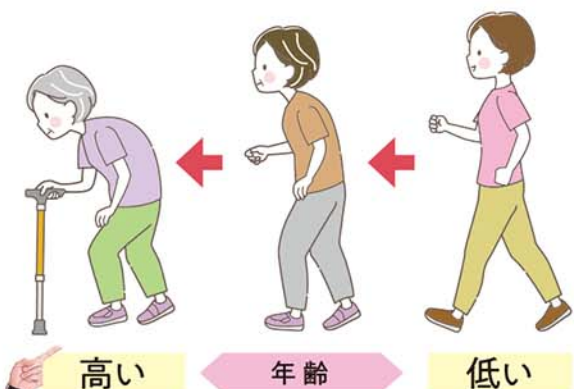


4月から生協デンタルクリニックに新しい先生が入ります!! 詳しくは、3ページで紹介します!

## 年齢による歩き方の特徴

若い頃は歩幅が広く、腕は前後に大きく振って歩きます。年を重ねるほど、歩幅は狭く、腕の振りは小さく、体の前方に振って歩くようになります



皆さんの歩き方はどうですか？  
チェックしてみましょう

## 正しい歩き方できていますか



【Text by】本間 将司 Masashi Honma

介護予防センター生協ささぎトレーナー  
健康運動実践指導者

歩くということは私たち人間にとって最も基本的な運動動作です。人によって差はありますが多かれ少なかれ、ほとんどの人が毎日歩いています。ところで皆さん「正しい歩き方」って誰かに教わったことはありませんか？考えてみると、子どものころ学校の授業で、水泳なら背浮きや泳ぎ方、バレーボールならボールの扱いや打ち方を教わるのに、正しい歩き方を教えてもらう機会ってないんですね。歩いてるうちに体のどこかが痛くなるとか、すぐ疲れるとか、そんな不調をもし感じていたら、長い間しみついた歩き方のクセを見直すことで改善するかもしれません。毎日行う動作だからこそ、正しい歩き方を学び実践していきましょう!

## 正しく歩くための3つのポイント



③腕の振りは前後にバランスよく! 体の前だけでしか腕を振っていませんか？背筋をのびし、肩甲骨を寄せて胸を開きましょう。猫背の予防にもなります。前後にバランスよく振ることがポイント! 横から見た時、腕の振り幅が同じ角度になっていることが理想です。

以上のポイントを意識して歩くことは重要ですが、**そもそも自分の体がその動作を行うに無理がない身体状況であるか、把握する必要があります。**前述したように、加齢によって起こる筋力や柔軟性の低下を改善していく必要があるのです。



②膝とつま先の向きが大事! 前に向かって歩くのだから、膝とつま先は前に向くように意識しよう。

ひざやつま先が外側・内側に向いた歩き方は膝や足首に負担がかかります。



①つまづく原因は〇〇〇が上がついていないから 少しの段差でつまづいてしまうのは、足が上がついていないのではなく、つま先が上がついていない事が原因です。かかと着地を意識し、つま先をできるだけ上に向けて歩こう!

階段など大きな段差は足をしっかり上げよう。

## 介護予防センター生協ささぎからのお知らせ

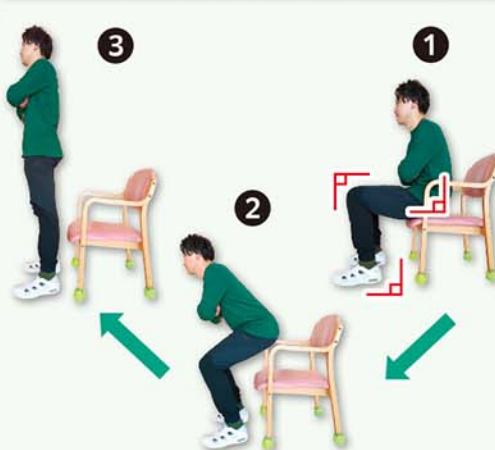
★介護予防センター生協ささぎでは総合事業を実施しています。・ささぎえ倶楽部・ステップささぎえすこやかスマイル22年4月号に掲載。HPから閲覧頂けます。  
★笹崎地域でも体操教室開催  
詳細は次号すこやかスマイル(5月号)折込みのチラシをご覧ください。  
介護予防センター生協ささぎ ☎33-8111

## 正しく歩くためのエクササイズ



10回1セット。  
1日の中で3セット

③ローイング 片腕ずつ後方へ引く。肩甲骨を寄せることを意識して目いっぱい引きましょう。前方へ出した腕も目いっぱい出しましょう。



10回1セット。  
1日の中で3セット

②スクワット(椅子の立ち座り) 椅子に座った時、腰、ひざ、足首はすべて90度が理想。そのままゆっくり立ち座りを繰り返します。



10回を目安に1日に何回行ってもOK  
しっかりつま先を反らせましょう

歩くためのポイントやそのために必要なエクササイズは他にもたくさんありますが、まずはここで紹介したエクササイズを続けてみましょう。



## 今月のすこやかコラム

隣家が空き家になりました。私の自宅は長生橋のすぐ傍で比較的街中に住んでいると思ってましたが、両隣が空き家、向かいにはマンションの駐車場、その隣も賃貸の車庫になっていて「近所」が全く違います。近年は当たり前のことと思わなさい



### 今回は「樋口専務」です

けないでしようが、家の前の除雪もそこまで手を広げないと通行に支障が出るのでやらざるを得ません。原稿を書いている1月中旬現在、比較的小雪なのでどうにかやれています。結構大変な思いをしています。

### ◎ご利用方法

- 1 医療機関を受診し、「医師連絡票」を記載してもらってください。
- 2 利用予約の電話をして下さい。



事前登録票は「病児保育室すこやか」を含む8カ所の実施設へ提出してください。提出後、長岡市病児・病後児保育施設が利用可能となります。（施設ごとに登録票の記入は不要です。）※平成29年度より年度ごとの更新は不要となりました。

### ◎保育時間

・月～金曜日 午前8時～午後5時30分まで  
・土曜日 午前8時～午後12時30分まで

登録や利用についての質問等がありましたら、お気軽に電話でお問い合わせください。  
沢田 11-20  
(生協子どもクリニック併設)  
☎ 33-7090 (直通)



「病児保育室すこやか」をご利用にあたっては事前登録が必要になります。

◆初回申し込みをされる際の「事前登録票」について

事前登録票は「病児保育室すこやか」を含む市内8カ所の実施設、長岡市教育委員会保育課に用意してあります。長岡市のホームページからもダウンロードできます。

### ◎利用可能なお子さんは、

- 1 市内に居住している0歳から小学6年生までの児童であること
- 2 市内の保育園、認定こども園等に通園、または市内の小学校に通学していること
- 3 保護者の勤務の都合等により、家庭で保育を行うことが困難であること
- 4 病気等の回復期に至らない場合または病気等の回復期にあり、集団保育が困難であること

※原則として①～④のすべてを満たすお子さんが利用できます。

## 病児保育室すこやかからのお知らせ

「病児保育室すこやか」は、お子さんが病気等により集団保育ができない時に仕事を休めない保護者に代わって保育をしています。「生協こどもクリニック」に併設しているのでお子さんの病状の変化に対応でき、保護者の方々からも「安心して預けられます。」と、お声をたくさんいただいております。



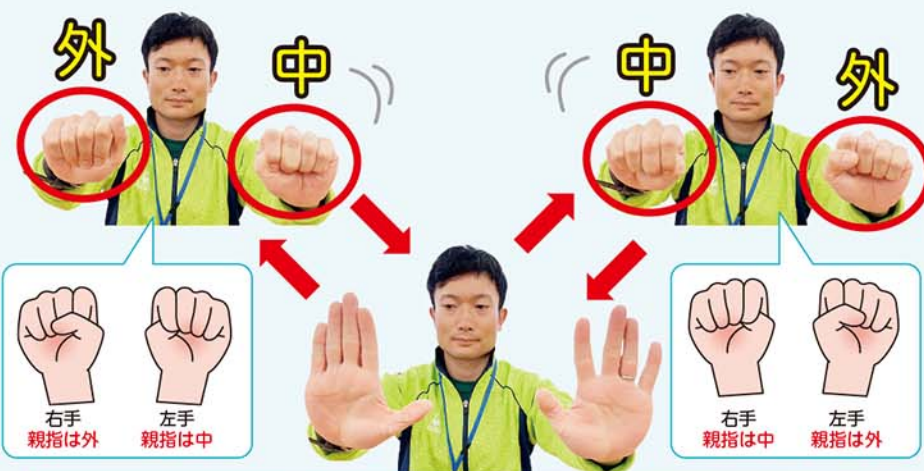
## フレイル予防運動

### 脳トレ体操「親指グーパー」

家で寝ころんでTVを見ていても脳は刺激されません。遊び感覚でちょっと難しい頭の体操を行って脳を刺激しましょう!

- 1 片方の手は親指を中、もう片方の手は親指を外にしてそれぞれ「グー」を作ります
- 2 一度手を開き「パー」にします
- 3 それぞれの「グー」を入れ替えます（親指が中だった方が親指外、親指が外だった方が親指中となります）
- 4 ①～③を繰り返します

※余裕が出てきたらテンポを速くしたり、歌に合わせてたりしながら行うと難易度が上がります!



### You Tubeでも脳トレ体操の動画を配信しています

右のQRコードを読み込んでYouTube動画がご覧いただけます。是非動画を見ながらいろんな脳トレに挑戦してみてください!



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

### おすすめレシピ

#### 今月のレシピ

## かんたんふわふわさつま揚げ風

### 材料

- はんぺん… 2枚 (適当にちぎっておく)
  - かにかま… 10本 (1cm幅に切る)
  - 玉ねぎ… 半分 (みじん切り)
  - 大葉… 10枚 (みじん切りにしてタネに混ぜる)
- (今回は2枚みじん切りに、残りの8枚はタネに巻いて焼きました)

- ★片栗粉… 大さじ2
- ★マヨネーズ… 大さじ2
- ★しょうが… 1かけ (千切り)
- ★塩こしょう… 適宜
- ★顆粒だし… 適宜

### 作り方

- 1 ボウルにはんぺんを入れ、ある程度形がなくなるまで手でつぶしながら捏ねます。
- 2 ①に●と★をすべて入れて混ぜ合わせ、小判型に丸める。大きさは好みで。今回は小判型で16個。お弁当にちょうどいいサイズです。
- 3 フライパンに油 (分量外) を引いて、両面軽く焦げ目がつくくらい揚げ焼きして完成。



千切りしょうがが  
たまらない!!





**生協ながおかデンタルクリニック**

**新しい先生のご紹介です!!**



**後藤 基誉 先生**

はじめまして。後藤基誉と申します。今年の3月で大学病院を退職し、ご縁が有って4月から、生協ながおかデンタルクリニックに勤務することになりました。これから、クリニックのスタッフ達と一緒に、地域に在る皆様のお口の健康増進に寄与できたらと思っています。日々、精進してまいりますので、宜しくお願い致します。

## 医療・福祉のページ

# 機能性ディスペプシアって何?



ながおか生協診療所 所長 羽賀 正人

胃の不調でいろいろ内視鏡検査もしたのに異常がなく、症状が続く。そんな方から「私の病名はなんですか?」とよくきかれます。それは「機能性ディスペプシア」でしょう。この舌をかみそうな名前は、潰瘍やがんなど「器質的な疾病」がないのに、食後の胃部不快感や膨満感がある状態を「機能性の胃の不調」と表現したもののようです。

中高年の女性に多く、けつしてまれではありません。治療は、胃酸を抑える薬や漢方薬(六君子湯など)、さらには胃機能改善薬アコファイド(内視鏡検査をしないと使用できません)などがあります。これらの薬の処方では約半数の方の症状が改善する印象があります。背景には緊張やストレスが関係しているといわれており、改善のない場合には、一度メタルクリニック受診をおすすめすることがあります。命にかかわる病態ではないですが、生活の質にかかわるやっかいなものですので、ひとりで抱え込まないで、気軽に相談しにお越しください。

また昨年から再開した経鼻内視鏡もすでに200件以上行っており、検査が楽だったと評価いただいております。こちらもお気軽にどうぞ。



## 4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 片山先生 内科・泌尿器科 勝山先生 内科・外科 星野先生 内科・循環器内科 茂木先生 内科

### ■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                   |
|-------------|--------------------------|--------------|------------------------|--------------------------------|----------------|---------------------|
| 8:45~11:30  |                          |              | 急性外来<br>専門外来<br>田中(午前) |                                | 11:15~1歳以上予防接種 | 8:30~<br>10:45~慢性外来 |
| 11:30~12:00 |                          |              | 慢性外来                   |                                |                | 1歳以上<br>予防接種        |
| 13:45~14:30 | 14:00~<br>栄養相談<br>(第2・4) | 1歳未満予防接種     |                        | 1歳未満<br>予防接種<br>栄養相談<br>(第2・4) |                | 休診                  |
| 14:30~15:45 | 15:30~慢性外来               | 1歳以上<br>予防接種 |                        | 1歳以上<br>予防接種                   |                | 休診                  |
| 15:45~      |                          | 慢性外来         |                        | 慢性外来                           |                |                     |
| 16:00~17:30 |                          | 急性外来         |                        | 急性外来                           |                |                     |

●診察医  
\*井埜(月~土) \*田中(月)午前、(水)午前(専門外来)  
\*内山医師の診療は不定期の為、電話で確認ください。

web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診  
web問診できます 一般診療

### ■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                            |
|-------------|------------------------------------------|-------------------|---|-----------------|-------------------|------------------------------|
| 8:30~11:00  | 一般外来(急性外来) ※月曜は8:30~12:00、土曜日は8:30~10:30 |                   |   |                 |                   |                              |
| 11:00~11:45 | 1歳未満予防接種・健診                              |                   |   |                 |                   |                              |
| 11:45~12:00 | 慢性外来・1歳以上予防接種                            |                   |   |                 |                   |                              |
| 13:30~14:00 | 発達外来                                     |                   |   | 発達外来            |                   |                              |
| 14:00~15:00 | 1歳未満予防<br>接種・健診                          | 慢性外来・<br>1歳以上予防接種 |   | 1歳未満予防<br>接種・健診 | 慢性外来・<br>1歳以上予防接種 | 休診<br>(4/22のみ<br>午後診療<br>あり) |
| 15:00~17:30 | 一般外来 (急性外来)                              | コロナ予防接種           |   | 一般外来 (急性外来)     | コロナ予防接種           |                              |

●診察医 \*吉川(月~土) \*本間(金) 4/7・28(午前・午後) 4/21(午前)  
web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診  
web問診できます 一般診療

発達外来、アレルギー外来は  
予約制(電話のみ)

### ■ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

| 時間                               | 月              | 火                        | 水                       | 木              | 金              | 土                                   | お知らせ                                                                                                                                            |
|----------------------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|----------------|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:30~12:00                       | 羽賀<br>片山<br>茂木 | 羽賀<br>勝山                 | 羽賀<br>茂木<br>★勝山         | 羽賀<br>片山<br>茂木 | 勝山<br>茂木<br>岡田 | ★羽賀<br>(~11時迄)<br>★勝山<br>★片山<br>★茂木 | ★火曜日午後の診療<br>羽賀...第1・2・3・5週<br>勝山...第1・3・5週<br>片山...第2・4週<br>星野...第4週<br>★水曜日午前の診療<br>勝山...第3週                                                  |
| 15:00~17:00<br>(月曜のみ<br>17:30まで) | 羽賀<br>片山<br>茂木 | ★羽賀<br>★星野<br>★勝山<br>★片山 | ★羽賀<br>★勝山<br>★茂木<br>★関 | 羽賀<br>片山<br>茂木 | 羽賀<br>勝山<br>茂木 | 休診                                  | ★水曜日午後の診療<br>羽賀...第1週<br>勝山...第3週<br>茂木...第2・3・4・5週<br>関...第2・4週<br>★土曜日の診療<br>羽賀...第1・2・3・4週(11時迄)<br>勝山...第4・5週<br>片山...第1・3・5週<br>茂木...第2・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                                                                                                     |
|----------------------------------|----------|-------------------------------------|-------------------|----------|----------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:30~12:00                       | 星野<br>勝山 | 星野<br>片山<br>茂木                      | 星野<br>片山<br>★八幡   | 勝山<br>岡田 | 星野<br>羽賀<br>片山 | 9:00~<br>★星野<br>★岡島 | ★火曜日午後の診療<br>星野...第1・2・3・5週<br>羽賀...第4週(16時迄)<br>茂木...第1・3・4・5週<br>青木...第2週<br>★水曜日午前の診療<br>八幡...第1・3・5週 |
| 15:00~17:00<br>(月曜のみ<br>17:30まで) | 星野<br>勝山 | ★星野<br>★羽賀<br>(~16時迄)<br>★茂木<br>★青木 | ★片山<br>★羽賀<br>★八幡 | 星野<br>勝山 | 星野<br>片山       | 休診                  | ★水曜日午後の診療<br>片山...第1・4週<br>羽賀...第2・3・5週<br>八幡...第1・3・5週<br>★土曜日の診療<br>岡島...4/15(土)                       |

### ■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)

| 時間          | 月        | 火         | 水        | 木        | 金         | 土                               | お知らせ                                                                                                  |
|-------------|----------|-----------|----------|----------|-----------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00~12:00  | 源川<br>後藤 | 後藤<br>★市川 | 休診<br>※注 | 源川<br>後藤 | ★四日<br>後藤 | 8:30<br>★源川<br>四日<br>後藤<br>★赤柴  | ※4/7(金) 休診<br>※水曜日は休診。<br>4/26(水) 診療します。<br>●訪問診療に出ている<br>場合があります。                                    |
| 13:30~18:00 | 源川<br>後藤 | 後藤<br>★市川 | 休診<br>※注 | 源川<br>後藤 | ★四日<br>後藤 | 13:00<br>★源川<br>四日<br>後藤<br>★赤柴 | ★源川医師の土曜診療日<br>4/1・8・15<br>★市川医師の診療日<br>4/11・18(火)<br>★四日医師の診療日<br>4/14・21・28(金)<br>★赤柴医師の診療日 4/22(土) |

## 理事会報告

〔開催日時〕2023年3月8日(水)  
午後6時30分~午後7時35分

〔場所〕ながおか医療生活協同組合 2F会議室

### ◆報告事項

- 1月の事業・経営状況の報告、2月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- アシスト高町 スチームコンベクションオープン購入について
- 外部講師による生活相談員研修 実施について
- リハビリキャンパス 訪問車両入替について
- 2022年度第3回内部監査報告について

### ◆協議事項

- 役員改選に伴う選考委員会の選考結果について
  - 第33回通常総代会二次議案について
  - 非常勤理事への役員報酬支給について
- 以上、報告協議の上、全員異議なく承認されました。



今月の4コマ

# お天気家族

あらい太良



❖マスクの着用について、医療介護事業を行っている法人ですので、  
今までどおり全ての活動においてマスクの着用を引き続きお願いします。

下記企画等のお問い合わせ、参加申し込みは くらいいきき支援室 ☎30-1161 まで

オレンジカフェ 新町わいが家 (毎月第4土)

脳トレ 講師 大原先生  
4月22日(土) 9:30~ 要申込

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

病に倒れた衆議院議員の父に代わり立候補した令嬢を当選させようとする私設秘書の奮闘をシニカルに描いた社会派コメディ

決戦は日曜日

4月21日(金) 13:30~

出演/窪田正孝 宮沢りえ 赤楚衛二 他

わになーれ

4月3日(月)  
10:00~

## 読者の声・組合員の作品

※敬称略

### ●生協に感謝

昨年亡くなった母は、生協に入っていたおかげで訪問看護、訪問診療などのサービスを受けて自宅で母を見送ることができました。とても感謝しております。  
(ワッキングママ)

### ●組合員のみなし脱退

「連絡、確認がとれない」他人事ではないと痛感。年齢を重ねれば我が身に。そう考えるに寂しい限りです。今いるのは周りの人たちのおかげです。これからの感謝を忘れずに健康第一、人との繋がりを大切にしていきたいです。  
(ヨシさん)

### ●子どもたちは雪遊びに夢中

寒い中、お砂場道具を使って雪でケークを作った3歳の長女は、朝になってケークが残っている。「たいようさん、あー」と、溶けていると「あめさんの、いじわる」と言っています。  
(西脇由美)

### ●冬の冷え対策

今年の冬は手足がとて冷え、足湯では解消できず、温めておいた布団に潜り込んで待つことに。冷えを感じなくなるまで時間はかかりますが、一番効果がありました。「横になる」って心もほっこりします。  
(ふきのこ)

### ●我が家のSDGsの取り組み

電気代がかさむので、節電チャレンジに参加しています。なかなか目標達成とはいきませんが、ポイント獲得に励んでいます。  
(野口博)

### ●4月から始めたいこと

父と一緒に散歩  
昨秋、脳梗塞を起こした父のリハビリを兼ねて、あちこちの公園を散歩しました。どの公園も桜の木がたくさんあり、春を楽しみにしていました。父と2人でゆっくり話すなんてなかったこと。季節を感じながらまた歩こうと思います。  
(ウグイス)

### ●ランニング始めたい

今年こそ、秋にある新潟シティマラソンを目標に少しずつ走り始めるぞー！  
(むしぼん)

### ●初めての単身赴任

人事異動で久しぶりに県外に行きます。家でも料理はしますが、毎日となると大変。外食もお金がかかりそうです。なるべくご飯は自分で作ろうと思います。今まで作ってきた家族に感謝しながら、食材を工夫してやりくりしたいです。(あづかりん)

### ●自転車で出掛けたい

寒さや雪で車ばかり乗っているの、春からは娘を連れて自転車で行きたいです。(てんま)

### ●家族旅行に行きたい

コロナウイルスも、3年前より随分落ち着いてきたように思います。3年前にキャンセルしてずっと我慢していた家族旅行、いつかまた計画したいです。(ママママ)

### ●母と子ともにがんばります

育児が明け、復職となります。生活リズムを整えて遅刻しないように頑張ります。我が子よ、頑張って朝ごはんを食べてくれ！  
(ゆづちゃん)

## ●今月のレシピに挑戦しました

ツナバーグ入り丸ごとオニオンのスープ煮を2人の低学年小学生の子ども達と作りました。玉ねぎをくり抜くのが少し難しく、出来上がりの見た目はお手本通りにはいきませんでしたが、子ども達も美味しく食べてくれました。  
(リシャルデス)

### ●私の趣味

メタボ対策で始めたウォーキング。今はウエスト80cmを切っています！メタボ解消後も1日1万歩を達成しています。歩いていると、車移動では気付かない景色に気付いてリフレッシュできます。  
(鈴木正則)

## 今月の作品



内藤初子さん作品

LINE くらいいきき支援室公式アカウント

## 友だち募集中

@235ebmwu

わいが家から  
いろいろな情報を  
LINEでお届け！

今日のお天気は  
ありますか？  
お知らせしたいですか？  
大丈夫です。

▲お友達登録は  
こちらから

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！

- ・友遊きぬやさしき日々のあれこれを 加藤シズ
- ・想いだしいる見送る時に 田所典子
- ・またひとつ蕾はひらき紅百合の 大原歌子
- ・濃き香に満ちる夜のキッチン
- ・パンパンに浮腫んだ手足を撫でながら 「頑張っつね」に夫は首振る

### (投稿)

- ・春立ちてサンキュウまつり半世紀 かつちゃん
- ・皆に愛され列は長蛇に

### 川柳 (投稿)

- ・Aーに整理整頓頼みたい 小室清琴
- ・良し悪しは防犯カメラ見てますよ ヨシさん
- ・年取りで周りの皆が若くなり 高橋弘子
- ・いも愛すわれも同感ふかしいも 高津百合子

## 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 4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

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)

## 先月号の答え

(今月の応募は52通でした)

答え「ゴウカクキガン(合格祈願)」



### 宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14  
ながおか医療生活協  
くらいいきき支援室 まで

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



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、お取扱できません。)

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。



《解き方》  
イラストをヒントにして、二重ワクの7文字をうまく並べてできる言葉は？

ザ・クロスワード 出題・モロズミ勝

2023 年  
4 月

# わいが家通信

## わいが家企画・組合員活動について

マスクの着用について、医療介護事業を行っている法人ですので、今までどおり全ての活動においてマスクの着用を引き続きお願いします。

## 企画・イベント時の写真撮影と画像の使用について

各種企画や組合員活動の様子をスタッフが撮影し、すこやかスマイル誌面や生協のホームページ、LINE、Facebook 等で組合員活動の紹介・報告で使用する場合があります。  
※掲載を希望しない方は、スタッフにお申し出ください。



## 健康づくり委員会 企画

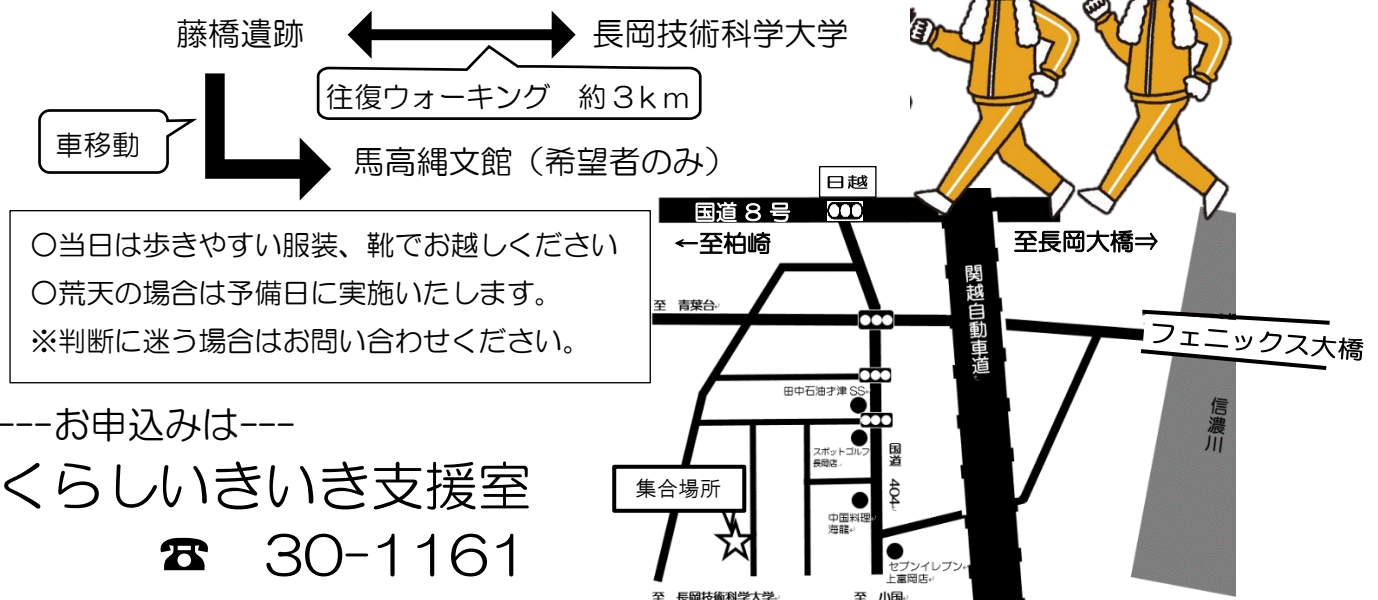
# 春のウォークイベント

近いけどなかなか行かない、あんなところを歩いてみよう！  
【長岡技術科学大学周辺お花見ウォーキング】

- 日 程 4月12日(水) (予備日 4/19(水)) 小雨決行
- 集合場所 藤橋歴史の広場 駐車場 (長岡市西津町 4157 番地 1)
- 集合時間 9:30 (11:30 解散予定)
- 送迎有り※送迎希望の方は申込時にお伝えください
- 新町わいが家 6名 } 9:00 発  
四郎丸わいが家 8名 }
- (希望多数の場合、移動手段のない方を優先します)
- 持 物 タオル、飲み物
- 料 金 200 円 (馬高縄文館見学料 ※現地集合の方は希望者のみ)

## 詳細行程

藤橋遺跡～長岡技大間を往復歩きます。  
その後藤橋遺跡から馬高縄文館まで車で移動します。



---お申込みは---

くらしいきいき支援室

☎ 30-1161

うたごえ広場でおなじみの小泉さんによる

# キーボード演奏

♪ 演奏曲 … 花、さくらさくら、知床旅情 など



日 時 4月13日(木)  
開 始 10:00~(1時間程度)  
会 場 新町わいが家  
定 員 25名

☐ 申込開始 3月30日(木)より  
☐ 申し込み くらいいきいき支援室  
30-1161

参加費  
無 料

定員になり次第受付終了となりますので  
ご希望の方は早めにお申込み下さい!!

\*新型コロナ対策のマスク着用が緩和されていますが、マスクの着用をお願いいたします。

\*体調不良の方は参加を控えてください。

今年もやります！

晴れたら歩こ～！

※雨天中止。判断に迷う時はお問い合わせください。



今年も歩きやすい季節になりました！

5月は栃尾の道の駅周辺を歩きます。

越後とちお温泉おいらこの湯あたりまで、一緒に歩きましょう！

**開催日 5月9日(火)※要事前申込み**

**送迎の方**

- ・送迎定員各先着 6 名。  
※送迎を利用される方は参加申込みの際、「送迎利用」とお伝えください。
- ・四郎丸わいが家/新町わいが家どちらも 13:00 出発です。※時間厳守  
※自家用車でわいが家から送迎の車についてきても OK です！

**現地集合の方**

- ・集合場所：道の駅 R290 とちお（長岡市栃尾宮沢 1764）敷地内、  
長岡市栃尾産業交流センターおりなす前に 13:30 集合

**【参加者多数の場合】**

- ・送迎利用は移動手段のない方が優先となります。
- ・可能な方には、自家用車で移動をお願いすることがあります。

**【現地集合場所】**

道の駅 R290 とちお敷地内、  
「長岡市栃尾産業交流センター  
おりなす」前（向かって右手に  
ある建物です。）



**参加される方へ**

- ・体調がすぐれない時は参加をお控えください。
- ・要申し込み（当日参加も OK ですができるだけ事前にお申込みください）
- ・水分、汗ふきタオルをご持参ください。帽子、日傘など必要に応じ各自ご用意ください。

---お申込みは---

くらしいきいき支援室

☎ 30-1161

# すこやかスマイル配布者大集！



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ながら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？下記の地域が、特に配布者が不足している地域です。

## 配布者が不足している地域

川崎(1～6丁目)、川崎町  
幸町、宮原、豊詰、上前島2、  
松葉、北園、宝、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、くらしいき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・郵送不要の方は下記までご連絡ください。

連絡先： くらしいきき支援室 TEL30-1161

## わいが家食堂名称が変わりました！(旧銀河食堂)

食事作りが大変な高齢者世帯、日々忙しく頑張っている子育て中のパパママを応援します！

### 四郎丸お渡し 四郎丸わいが家

4月7日(金) 受付は3/24～

5月12日(金) 受付は4/28～

### 新町お渡し 新町わいが家

4月24日(月) 受付は4/10～

5月22日(月) 受付は5/8～

・1食200円・食数は各50食

- ・アレルギーの対応は行っていません
- ・配達はいりません。
- ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
- ・お渡し時間は、15:30～17:30まで。  
なるべく早めにお越しください。
- ・申込数を制限させて頂く場合があります。

申込み先 くらしいきき支援室 TEL 30-1161

## だれでも寄れるみんなの茶の間

## だんだん



だんだんは、誰でも寄れるみんなの茶の間。自宅以外の場所で、参加者同士おしゃべりを楽しむだけでも気分転換になりますよ(^)/。クイズ、手芸キット、昔なつかしいカルタなども用意しています。どなた様もお気軽にお越しください。参加費無料、時間内出入り自由です。

※工作キットは有料(¥110)です

### 四郎丸わいが家

4月10(月) 13:30～16:00

4月28日(金) 13:30～16:00

### 新町わいが家

4月12日(水) 13:30～16:00

4月25日(火) 13:30～16:00

お問い合わせ くらしいきき支援室 TEL30-1161