

すこやかスマイル

■組合員数 10,609 名 ■出資金 3 億 8,218 万円 2023 年 11 月末現在
 【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

ながおか医療生活協同組合 検索

2024
1・2月
合併号
245 号

組合員 村山光映さん作品

夢は一杯
あふれる
ほろり

今年も1、2月は合併号!!次号(3月号)は2月下旬発行です

◆◆◆◆ ながおか生協診療所 ◆◆◆◆

ながおか医療生活協同組合

理事長 羽賀 正人

2024 年あけましておめでとうございます。

昨年は、ようやく新型コロナ感染症による行動制限が解除され、久しぶりの移動、面会、旅行をされた方も多かったと思います。一方でウクライナでは戦争の終わりが見えず、10 月には中東で新たな軍事衝突がはじまり、視るに堪えない悲惨な映像が連日報道されていて心が痛みます。

ながおか医療生活協同組合は、命と健康を脅かす戦争に反対し、引き続き平和のための取り組みと被災者支援を呼びかけます。

また、当生協でもコロナ禍で活動制限を余儀なくされてきましたが、昨年 9 月 20 日に長岡市立劇場で開催した北折先生による文化講演会に 400 人を超える参加がありました。久々に多くの方のお顔を拝見でき、うれしかったです。ありがとうございます。

2024 年は、ながおか医療生活協が法人認可されてから 30 年目になります。多くの方々のご支援と参加でコツコツと積み重ねてきた日々を振り返り、今後の医療福祉分野における「くらしの協同、助け合い、支え合い」について話し合う機会が増えればと思います。まずは医師体制はじめ職員体制の充実や虹のまち福祉会との連携を含めたネットワークの充実に努めます。今年もよろしく願います。



◆◆◆◆ 生協かんだ診療所 ◆◆◆◆

ながおか医療生活協同組合

副理事長 星野 智

昨年はようやく新型コロナ感染症が落ち着いてきたかにみえましたが、いろいろあって印象に残る年となりました。

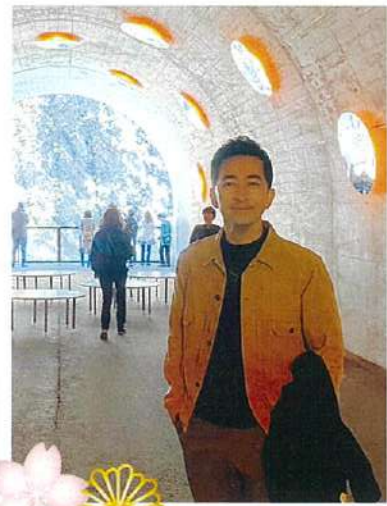
まずは異常気象。大雪かと思っていたら、3 月以後はあつという間に雪が消えていき、大好きなスキーを早仕舞いしなければならなかったこと。そうこうするうちに初夏になり、そこから中秋まで真夏の高温続きで、これまた大好きな山登りも暑すぎてとても楽しめたものじゃなかったこと。稲の凶作や熊の被害に比べれば取るに足らないことではありますが、これでは身体にも良くはなく生活様式を変えるべきかもしれないと思いました。

また、30 年ぶりに海外へ、旧正月でお祝いムードのベトナムに旅行しました。そこでは干支が猫だったことにびっくりする間もなく、自家用車に同乗させてもらい移動したのですが、これが一番大変でした。車とその両脇に無数のオートバイが道幅いっぱいになり並び、単線道路でもクラクションをひっきりなしに鳴らしてすり抜け追い越します。バイクにはヘルメットなしに子連れ 4 人乗りが普通。譲り合っていたら先へは進めないようで、ひたすら恐怖。しかし、事の善し悪しはともかく、あふれるエネルギーの強さにカルチャーショックを受けます。国民の平均年齢が 33 歳で、日本の 48 歳との差かなと感じました。一方で、家族とその周りに住む人たちとの関係が非常に密接であり、子供の頃ののんびりした田舎そのものでホッとしました。この先、自分の国が住みやすくあるように何かしていかないといいけないことを感じつつ帰国しました。今年もよろしく願います。



生協こどもクリニック

所長 井埜 晴義



新年、あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスが5類扱いになり、学校や園での活動も再開され、子供たちにとっては望ましい環境になってきました。一方で感染対策が緩められ、多くの感染症が流行し、体調管理に困ったこともあったと思います。子供を取り巻く状況が変わっていく中で、SNSなどで氾濫する医療情報に触れ、いくつもの医療機関を受診し、情報の取捨選択に戸惑っている保護者の方々も見受けられました。当院ではお子さんの訴えやご家族の心配事をよく聞かせていただき、どう対処していったら良いのかを一緒に考えていきます。皆様

の不安が一つでも多く解消できるようスタッフ一同努めて参ります。

ところで、昨年の夏にクリニックの内装が変わったことに気づかれたでしょうか？皆さんに気持ちよく受診してもらえるようスタッフ全員で考えた新しい院内の様子を一度見に来てください。

本年もよろしくお申し上げます。

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す。

新型コロナウイルスによる混乱もようやく落ち着きを見せ一安心ですが、また新たな感染症の流行が来ないことを祈るばかりです。コロナの影響かわかりませんが、小児感染症の季節感も崩れ、インフルエンザやRSウイルスが真夏に流行することもめずらしくなくなりました。

世界中で、きな臭い事柄が多発し、人は同じ過ちを繰り返しています。明るい未来があることを信じて、子どもたちが少しでも幸せな生活をおくれるように、頑張っていきたいと思っています。

今年もよろしくお祈いします。

生協ながおかデンタルクリニック

所長 後藤 基啓



新年、あけましておめでとうございます。

デンタルクリニックに入職して、初めての新年となります。併せて、初めての長岡での冬に戸惑いを隠せません。

昨年は多くの患者様にご来院頂き誠にありがとうございました。本年もクリニックの診療だけでなく、往診にも力を入れていく予定です。

デンタルクリニックでは職員全員で患者様の治療がどうすればより良くなるのかを考えながら、治療するように指導していきたいと思っています。

組合員様、患者様のご多幸を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

ながおか医療生協

専務理事 樋口 歩



あけましておめでとうございます。

コロナ過で活動自粛が続いていましたが、昨年9月の北折一さんをお招きしての講演会、久々に行事を行うことが出来まして大勢の方々からご参加頂き大変ありがとうございました。10月には福島視察にも行かせて頂き、住民が戻っている地域と隣り合わせなのに、放射線量測定値の違いから放置された空き家が連なっているところや、田畑が放置され雑草はおろか林のように雑木が生い茂っているところを見してきました。あれを見て「復興が進んでいる」なんてことはとても言えませんし、住民が戻っていないのに除染や復興作業のための作業員宿舎だけが増え続けているのは異常だと思います。福島のために出来ることを考えていきますし、組合員活動の範囲も徐々に戻していきたいと思っています。

今年もよろしくお祈いします。



国際前立腺症状スコア(International Prostate Symptom Score:IPSS)とQOLスコア

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	全くない	5回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合くらい	2回に1回の割合より多い	ほとんどいつも
この1か月の間に、尿をしたあとにまだ尿が残っている感じがありましたか	0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか	0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をしている間に尿が何度もとぎれることがありましたか	0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿を我慢するのが難しいことがありましたか	0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
この1か月の間に、尿をし始めるためにお腹に力を入れることがありましたか	0	1	2	3	4	5

	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上
この1か月の間に、夜寝てから起きるまでに、ふつう何回尿をするために起きましたか	0	1	2	3	4	5

IPSS _____ 点

	とても満足	満足	ほぼ満足	なんとなくいい	やや不満	いやだ	とてもいやだ
現在の尿の状態がこのまま変わらずに続くとしたら、どう思いますか	0	1	2	3	4	5	6

QOLスコア _____ 点

(表)

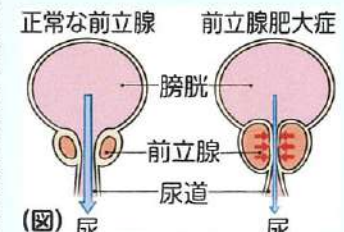
IPSS重症度：軽症(0～7点)、中等症(8～19点)、重症(20～35点)
QOL重症度：軽症(0、1点)、中等症(2、3、4点)、重症(5、6点)

●問診 国際前立腺症状スコア(IPSS)に基づいて自覚症状、満足度を評価(表)

●診断 国際前立腺症状スコア(IPSS)に基づいて自覚症状、満足度を評価(表)

●一症状 前立腺肥大症の症状は、蓄尿症状(昼間・夜間頻尿、尿意切迫感、尿失禁など)、排尿症状(尿勢低下、尿線途絶、排尿遅延、尿閉など)、排尿後症状(残尿感、排尿後滴下)と大きく3つに分けられます。進行すると、尿路感染、膀胱結石、飲酒や風邪薬の内服で尿閉(尿が出せない)、腎機能障害を合併することがあります。

●一症状 前立腺肥大症の症状は、蓄尿症状(昼間・夜間頻尿、尿意切迫感、尿失禁など)、排尿症状(尿勢低下、尿線途絶、排尿遅延、尿閉など)、排尿後症状(残尿感、排尿後滴下)と大きく3つに分けられます。進行すると、尿路感染、膀胱結石、飲酒や風邪薬の内服で尿閉(尿が出せない)、腎機能障害を合併することがあります。



前立腺肥大症

生協かんだ診療所

泌尿器科 医師 片山 靖士

●直腸内指診 肛門から指を入れて前立腺の大きさ、硬さを評価
●超音波検査 上部尿路の状態、前立腺の大きさ、残尿測定
●尿流測定 尿の勢いの検査、排尿日誌なども状態を見て行います

●治療 自覚症状や検査で効果を確認しながら薬物治療を行い、効果が不十分であったり、合併症が見られる場合には手術治療を行います。

α1遮断薬・前立腺平滑筋の交感神経α1受容体を遮断することで、平滑筋を緩めて尿道の圧迫を解除します。

ホスホジエステラーゼ5阻害剤(PDE5阻害剤)：二酸化窒素(NO)を介して前立腺、尿道の平滑筋を弛緩させます。

抗男性ホルモン薬：前立腺局所の男性ホルモン作用を抑えることで、前立腺を縮小させて物理的圧迫を軽減します。

その他には漢方薬、蓄尿症状を改善する過活動膀胱の治療薬なども使われます。

手術としては経尿道的前立腺切除術(TURP)が標準的術式ですが、最近ではバイポーラー電極を使用した手術(TUEB)や、ホルミウムレーザーを使用した核出術(HOLEP)も行われます。

1・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

診療所診療科目 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 片山先生 内科・泌尿器科 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 専門外来※ 田中(午前)					8:30～ 慢性外来 10:45～ 1歳以上 予防接種
11:30～12:00	慢性外来					1歳以上 予防接種
13:45～14:30	14:00～ 1歳未満 予防接種	14:00～ 1歳未満 予防接種	14:00～ 1歳未満 予防接種	14:00～ 1歳未満 予防接種	14:00～ 1歳未満 予防接種	14:00～ 1歳未満 予防接種
14:30～15:45	15:30～慢性外来	15:30～慢性外来	15:30～慢性外来	15:30～慢性外来	15:30～慢性外来	15:30～慢性外来
15:45～	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来
16:00～17:30	急性外来	急性外来	急性外来	急性外来	急性外来	急性外来

●診療医 *井埜(月～土) *田中(月)午前、(水)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・早発症など)
*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(急性疾患)					10:30～
11:00～12:00	予防接種・健診(1歳未満)					慢性外来
13:30～	発達外来					発達外来
14:00～14:30	予防接種・健診(1歳未満)	予防接種・健診(1歳未満)	予防接種・健診(1歳未満)	予防接種・健診(1歳未満)	予防接種・健診(1歳未満)	慢性外来
15:00～17:30	一般外来(急性疾患)	一般外来(急性疾患)	一般外来(急性疾患)	一般外来(急性疾患)	一般外来(急性疾患)	慢性外来

●診療医 *吉川(月～土) *本間(金) 1/5(午前・午後)・12(午前)・2/2(午前・午後)・9(午前)

web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 発達外来、アレルギー外来は予約制(電話のみ)

web問診できます 一般診療

以上、報告協議の上、全員異議なく承認されました。

報告 2023年度第2四半期 内部監査

協議事項 ⑥ ドナルド・マクドナルド・ハウスに

⑦ 夏季賞与・分借入金返済について

⑧ 2023年度冬季賞与支給及び資金

⑨ 対応について(再協議)

報告 2023年度第2四半期 内部監査

理事会報告

(開催日時) 2023年12月13日(水)

(場所) 午後6時30分～午後7時36分

ながおか医療生活協同組合 2F会議室

報告事項 ① 10月の事業・経営状況の報告、11月

② くらしいいきいき支援室報告

③ 委員会報告

④ 生協こどもクリニック薬用冷蔵庫入

替について

⑤ ながおか生協診療カラー印刷機 新規

リースでの導入について

協議事項 ⑥ ドナルド・マクドナルド・ハウスに

⑦ 夏季賞与・分借入金返済について

⑧ 2023年度冬季賞与支給及び資金

⑨ 対応について(再協議)

報告 2023年度第2四半期 内部監査

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 片山 茂木	羽賀 勝山	羽賀 茂木 ★勝山	羽賀 片山 茂木	勝山 茂木 岡田	★羽賀 (～11時迄) ★勝山 ★片山 ★茂木	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週 ★水曜日午前の診療 勝山…第3週
15:00～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 茂木	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山	★羽賀 ★勝山 ★茂木 ★関	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木	休診	★水曜日午後の診療 羽賀…第1週 勝山…第3週 茂木…第2・4・5週 関…第2・4週 ★土曜日の診療 羽賀…第1・2・3・4週(11時迄) 勝山…第4・5週 片山…第1・3・5週 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 勝山	星野 片山 茂木	星野 片山 ★八幡	勝山 岡田	星野 羽賀 片山	★岡島	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週(16時迄) 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週
15:00～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 (～16時迄) ★茂木 ★青木	★片山 ★羽賀 ★八幡	星野 勝山	星野 片山	休診	★水曜日午前の診療 八幡…第1・3・5週 ★水曜日午後の診療 片山…第1・4週 羽賀…第2・3・5週 八幡…第1・3・5週 ★土曜日の診療 岡島…1/6(土) 2月はお問い合わせ下さい。

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	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	後藤 ★赤柴	●水曜日は休診。 1/10(水)、2/14・21(水) は診療します。 ●訪問診療に出ている場合が あります。
13:30～18:00	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	後藤 ★赤柴	★市川医師の診療日 …1/16・23(火) 2月はお問い合わせ下さい。 ★赤柴医師の診療日 …1/20、2/17(土)

まちづくりボランティア委員会

SDGs「環境問題を学ぶ」

「寿クリーンセンター見学」



まちづくり・ボランティア委員会は、フードドライブをはじめ、平和の折り鶴を被爆地に届ける活動など、微力ながらも持続可能な活動を行っています。

11月17日（金）に当委員会主催で、家庭で出たゴミがどのように処理されていくかを学習するため、組合員の皆様にも呼びかけて「長岡市寿クリーンセンター」を見学しました。

当日は、委員、職員も含めて28人の参加で、四郎丸と新町の各々が家において見学施設の紹介動画で事前学習を行ってから施設に向かいました。

施設は、大きく「ゴミ焼却施設」、「リサイクルセンター」、「生ゴミバイオガス発電センター」に分かれており、施設職員の説明を聞きながら見学しました。

ゴミ焼却施設は、市内から回収した燃やすゴミ（黄色いゴミ袋）を焼却する施設で、2台の焼却炉で24時間運転されています。高い煙突からは水蒸気しか排出されず、有害な物質はフィルターで除去されています。

リサイクルセンターでは、資源物であるビン、カン、ペットボトルが搬入され、手選別で不適合物を除去した後、カンは機械でアルミと鉄に分別されます。さらにビンは透明と茶、その他色に手選別し、それぞれ事業者へ売り払われるとのこと。また、選別作業のラインでは知的障がい者のみなさんが雇用されています。



生ゴミバイオガス発電施設では、回収された生ゴミを粉砕し、水を混ぜて2週間かけて発酵させます。その際に出るバイオガスを活用し発電するもので、年間240万キロワットアワー（560世帯分）の発電量があり、発酵後の残渣も売却しているそうです。

焼却施設の焼却灰やリサイクルセンターの不適合物は、市内柿町の最終処分場で処理されています。

また、焼却炉の熱（900度）は、隣にあるエコトピア寿の温水プールやお風呂、床暖房などに利用され、燃料の節約を図っているそうです。

持続可能な社会を実現するにゴミ問題は欠かせないと思います。正しいゴミ分別を行い、できるだけ残渣を少なくすることが肝要だと感じました。

参加いただいた皆様には、あいにくの雨にもかかわらず熱心に見学いただき、質問もたくさん出していただき、ありがとうございました。

まちづくり・ボランティア委員会
委員長 土田清海

今月のすこやかコラム



今回は「佐藤常務」です

私の楽しみの一つに温泉があります。数年前、登山後に日帰り温泉施設で汗を流した時、翌日以降の筋肉痛が格段に軽く済んだことに温泉効果を実感してからハマりました。気軽に楽しめるのは日帰り温泉ですが、私は温泉旅館の「立ち寄り湯」が大好きです。

宿泊客のチェックアウト後、数時間の営業ですが混まずに立派な温泉施設を満喫できますしランチとセットのお得なプランもたくさんあります。そんな雑誌の温泉記事を眺めてはワクワクしています。

フレイル予防運動

「リンパの流れを改善しよう」
膝裏のリンパ節を刺激して
浮腫みの改善！



膝のちょうど真裏には^{しつか}膝窩リンパ節があります。ここはリンパの流れが滞りやすい箇所です。ここを両手の指1～2本で強めに押して、刺激をしながら足首を曲げそらしてみましよう。筋肉の動きでリンパの流れがよくなりますよ。



「介護予防ささざき」では、健康寿命を延ばすための体操教室[sasazaki Akala(アカラ)]や総合事業【ささぶえ倶楽部】【ステップささぶえ】を行っています。詳しくは下記までお問い合わせください。

介護予防センター 生協ささざき ☎ 0258-33-8111

今月は組合員のレシピを紹介します

今月のレシピ

カリッと揚げてパリパリ食感がたまらない
ジューシーな春巻き

お正月に
もう1品！

材料

〇具材

- かにかま …… 1パック (10個入)
- 春巻きの皮 …… 10枚
- ゆで竹の子 …… 100g
- 白きくらげ(生) …… 50g
- 春雨 …… 25g
- にんじん …… 50g
- ニラ …… 50g
- 干しシイタケ …… 2枚
- しょうが …… 適宜 (このみで)

〇水溶き片栗粉

- 片栗粉 …… 大さじ1
- 水 …… 大さじ2

〇味付け

- しょうゆ …… 大さじ3
- ごま油 …… 少々
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 日本酒 …… 大さじ2
- シイタケの戻し汁 …… 30cc

〇水溶き片栗粉

- 片栗粉 …… 大さじ1 1/2
- 水 …… 適宜

★春巻きの皮の剥がし方コツ

袋のまま15分くらい室温で置く。3～4枚ずつはがし、その後1枚ずつはがすとキレイにはがれます。



手順

〈下準備〉

- 春巻きの皮を室温に戻す。
- 春雨は茹でて、3cmくらい切る。
- 野菜は細切りにしておく。
- 干しシイタケはもどしておく。

- 1 熱したフライパンに竹の子、白きくらげ、にんじん、しょうが、もどしたシイタケを炒める。

火が通ったらニラ、春雨、干しシイタケを加えAで味をつけ、水分を飛ばす。

水分が飛んだら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、バットで冷ます。



- 2 10等分に分けた①を春巻きの皮で巻く。空気を抜きながら巻く。

巻き終わりに水溶き片栗粉でのり付ける。

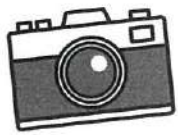
- 3 揚げ油を低温(150～160℃くらい)に熱しておく。

春巻きを何度か上下を返しなが徐々に温度を上げ、きつね色になったら出来あがり！



ココにかにかまを置くとき表に赤色がキレイにできます！





事業所での楽しい様子をご紹介します!



小規模多機能型居宅介護施設では、「通い」「宿泊」「訪問」のサービスを提供しており、長岡市内に高町、笹崎、新町の3か所あります。定員25名の少人数登録制で、全て馴染みのスタッフがお世話します。“24時間365日”在宅生活をサポートしています。



小規模多機能型居宅介護

プラット高町

プラット高町での様子を佐野がお届けします!!

プラット高町では午前には口腔体操、午後に生協オリジナル「ダイヤモンド体操」と毎日のレクリエーションを楽しむ日々を送っています。

運動不足の私にとっても1日2回の体操はかなりこたえており、いつも全身筋肉痛です。

午後からは時々、外でのレクリエーションも行っており、金峯神社、イングリッシュガーデン、花テラス、山古志おらたるなど今年も色々なところに出掛けてきました。

屋外でたくさんの日光を浴び、満面の笑みで過ごされているご利用者様に癒される毎日です。



イングリッシュガーデン



金峯神社

私も皆さんに笑顔がたくさん届けられるようプラット高町の一員として頑張っていきたいと思います。

職員 佐野めぐみ



プラット高町 長岡市高町 2-59-294 ☎ 39-3019



プラット新町

プラット新町 秋を満喫、楽しみました!

プラット新町では、新型コロナの影響で中止されていたお出掛けを再開することができました。

今回、ご利用者様とそのご家族と一緒に「外出を楽しみたい!」と、感染症対策実施のもと総勢29名で越路方面へ出掛けてきました。あいにくのお天気でしたが、三波春夫記念館では映像鑑賞、あさひ山堂庵でお蕎麦を食べ、朝日酒造で工場見学、長岡花火館では買い物を満喫。車窓から紅葉を眺めて帰路に着きました。



朝日酒造工場見学フロア



朝日酒造入り口前

私たち職員も一緒に楽しい時間を過ごせたことに、感謝の気持ちでいっぱいとなる1日となりました。

職員 松本優子



あさひ山堂庵

普段とは違う場所で、ご利用者様とご家族そろって過ごせた時間、家族同士の交流はとても喜ばれました。



プラット新町 長岡市泉 1-7-20 ☎ 38-8877



介護予防センター生協

ささざき

介護予防ささざきでは運動をはじめ、制作活動や園芸・屋外歩行・足湯など様々な活動を行っています。ボランティアさんも活躍し、楽しくにぎやかな日々です。

最近、介護予防ささざきでは『モルック』というスポーツが大好評です!

『モルック』とは?

『モルック』と呼ばれる木の棒を投げ、地面に立てた「スキttl」(スキttl)という複数のピンを倒し、50点ピッタリになるまで得点した方が勝ち



という、老若男女問わず誰でも楽しめるスポーツです。

体を使うだけでなく、ピンに書かれた数字や、倒れた本数を数えたり、次にどのピンを狙うかなど、計算や戦略などで頭も使うのでいい脳トレにもなります。勝っても負けても誰もが笑顔になれるスポーツです。

みなさんもやってみませんか?



介護予防センター生協ささざき 長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 33-8111

介護予防センター生協ささざきでは、介護予防・日常生活支援総合事業・短期集中レベルアップ事業(通所・訪問コース)を行っています。高齢者のみなさんが生活力を高め“住み慣れた地域で社会とつながりを持続けるために”介護予防を重視したサービスや生活援助サービスを提供しています。

9月20日(水) 文化講演会 報告



来場者430名
 たくさんのご来場
 ありがとうございました



毎年アオーレ長岡で健康まつりをしていましたが、コロナ禍で人集めをすることができませんでした。文化講演会でみなさんと久し振りに顔を合わせることができ、大変うれしく思っています。

文化講演会は、羽賀理事長の「健康寿命とは」と、北折一さんの「ガッテン流! 健康の秘訣! こんなに楽に健康になっちゃっているの!」のお話でした。

北折さんは、講演のほか執筆活動もされ、自らの減量経験をもとに出版したダイエット本が話題になっています。羽賀理事長は、診療の具体的な例を挙げながら、健康診断の大切さをお話されました。

北折さんは、ためしてガッテンの内容をもとに「メタボ脱出法」や「認知症」の実例と「口腔衛生」、健康診断の必要性などを医療生協のホームページの内容に沿って話され、来場者もクイズに参加して、最後まで飽きることなく、笑いの絶えない元気の出る講演でした。

「メタボ脱出法」では新聞や雑誌の簡単にやせる方法は嘘ですから騙されないように! ダイエットでリバウンドにならない減量の目安は、一日50〜100gを目標に、体重減は一か月3キロ以内に抑えること、「口腔衛生」は、認知症にも効果があり、全身の健康につながるなど、とてもわかりやすく解説してくれました。

私も毎日体重計で健康管理をすることにしました。またこのような文化講演会が出来たら良いと思います。

文化講演会実行委員長 山崎明弘

パラリンピック競技として話題

ボッチャ

2020年東京パラリンピックで日本人がメダルを獲得した話題になったスポーツ「ボッチャ」をご存じですか。ボッチャはヨーロッパで生まれたスポーツでパラリンピックの正式種目となっています。赤・青それぞれ6球ずつのボールを、投げたり転がしたりしながら、ジャックボールと呼ばれる白いボールにいかに近づけるかを競う競技です。

わいが家では、少しやさしいオリジナルルールで、「だんだん」の時などに挑戦しています。

障がいの有無や年齢に関係なく誰もが楽しめる「ボッチャ」。わいが家だんだんで挑戦してみませんか!



大好評!! わいが家企画

わかると楽しい! 初めてのスマートフォン教室

スマートフォンに変えたけど使い方がわからない…。そんな悩みを抱える組合員のために“エックスモバイル長岡神田店”店長の佐藤勇様を講師に迎えて10月13日(金)、18日(水)の2回コースでスマートフォン教室を開催しました。

すこやかスマイル10月号配布後早々に申込みが定員(10名)に達したため、急速、定員を増やし両日15名の方からご参加いただきました。

電源の入れ方をはじめ、電話のかけ方、文字の打ち方といった基礎的な内容から、メールの送り方、LINEの登録、画像の送信など、参加者は悩みながらも互いに教え合い、操作に挑戦していました。

教室の最後はカメラの操作を兼ねて氷川きよしの等身大パネルをモデルに撮影会をしました。まるで本物の撮影会かのような人だかりができました。

今年も、「くらしいきいき支援室」では組合員の皆様方に喜ばれるわいが家企画を実施して参りますので、多くのご参加をお待ちしております。





1月・2月のわいが家定期開催企画



下記企画の申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎ 30-1161 まで
 ～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お願いしています～
 各種企画や組合員活動の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や生協のホームページ、LINE、Facebook 等の
 組合員活動紹介・報告ページで使用する場合があります。※掲載を希望されない場合はお申し出ください。

●四郎丸わいが家

●地域の茶の間 わになーれ 無料 申込み不要 時間内出入り自由
 コーポデリにいがた主催

1月9日(火) 10:00～ / 2月5日(月) 10:00～

●うたごえ広場 要申込み 定員 30名

キーボード、ハーモニカ、ギターの演奏に合わせて歌います♪

1月15日(月) 10:00～

※2月はお休みです。

●歌声“とまり木” 要申込み 定員 30名

ハーモニカとスマホのコラボで

楽しく歌おう♪

初めての方も気軽に参加できます！

リクエスト曲もお待ちしています♪

1月26日(金) 10:00～

※2月はお休みです。



●映写会 (四郎丸支部主催) 無料

1月19日(金) 13:30～ レジェンド&バタフライ

出演：木村拓哉 綾瀬はるか 伊藤英明 中谷美紀 他

尾張国の織田信長は大うつけと呼ばれるほどの変わり者だった。

敵対する隣国・美濃国の斎藤道三の娘・濃姫と政略結婚という形で出会った信長は、彼女とまるでそりが合わずいがみ合うが、今川義元との戦で一緒に戦術を練ったことから二人は固い絆で結ばれ、天下統一に向かって歩みだす。

2月16日(金) 13:30～ ミッドナイトバス

出演：原田泰造 山本未来 小西真奈美 他

小説家、伊吹有喜の同名原作を映画化。東京、新潟間を行き来する深夜バスの運転士である主人公。ある夜、そのバスに16年前に別れた妻が乗車して来る。それをきっかけに、離れて暮らしていた家族が集まるようになり、放置されていた蟬が解かれ始める。



◆新町わいが家

◆うたごえ広場 要申込 定員 35名

※1月・2月はお休みです。

次回は、3月14日(木) 10:00～です。

◆オレンジカフェ 無料 要申込 毎月第4土(祝日の場合変更あり)

1月27日(土) 9:30～ 脳活！簡単体操 (講師 かんだりハビリキャンパス 理学療法士 手塚)

2月24日(土) 9:30～ 脳トレ笑学校 歌当てクイズ、合唱、脳トレなど (講師 大原研二先生)



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！

わいが家食堂



四郎丸わいが家

1月5日(金) 受付は12/22～

2月2日(金) 受付は1/19～

3月1日(金) 受付は2/16～

1食
200円
食数
各50食

新町わいが家

1月22日(月) 受付は1/9～

2月26日(月) 受付は2/13～

3月25日(月) 受付は3/11～



- ・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。

だれでも寄れるみんなの茶の間

だんだん

四郎丸わいが家 (時間) 13:30～16:00

1月9日(火)

1月26日(金)

2月13日(火)

2月21日(水)

新町わいが家 (時間) 13:30～16:00

1月10日(水)

1月23日(火)

2月14日(水)

2月27日(火)

簡単ボッチャで遊びませんか？

手芸やDVD鑑賞も出来ます。
 どなたさま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



すこやかスマイル配布ご協力のお願い

現在、下記エリアの配布者さんが不足しています。
 出来る範囲、出来る部数で構いません。
 お近くでご協力いただける方、ぜひご連絡下さい！

配布者不足エリア

【千手1丁目、堀金2・3丁目、川崎3丁目付近、宮内7・8丁目】

※他の地域でもご協力をいただける方は、ご連絡ください。



お願い
します



月に1度、ご自宅
 近辺への配布を
 お願いしています。

連絡先：くらしいきいき支援室
 TEL30-1161

