

生協ながおかデンタルクリニックは開院7周年を迎えました。

これからもお口の健康を守る役割を担ってまいります。



「口」は、人と会話をしたり、食べ物を食べるために噛んですりつぶす機能を持っており、生きていくために必要かつ多様な役割を担っています。じつは口の内には、約300種類以上の細菌が存在しています。歯磨きの不十分な部分に付着するネバネバした白・黄白色の粘着物は「歯垢（プラーク）」と呼ばれ、歯垢1層の中に1億個以上の細菌が存在し、その中には虫歯や歯周病の原因となる細菌も含まれています。

歯周病とは、細菌感染によって引き起こされる慢性炎症性の疾患で、歯茎や歯を支える骨が溶けてしまう病気です。清掃の行き届かない部分に歯垢が蓄積され多くの細菌が停滞し、繁殖していきま。歯垢は取り除かなければ、唾液の成分などと反応し硬くなり、歯石となります。この歯石の中や周囲に細菌が入り込むことで、歯周病を引き起こします。

歯周病の特徴は自覚症状があまり出ないことで、歯茎が炎症を起こし赤くなったり腫れたりしますが、ほとんどの場合痛みはありません。痛みや膿が出て歯がグラグラ揺れだし、気づいた時には抜歯が必要になるケースも多いのです。

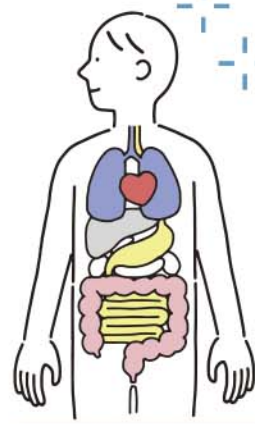
歯周病は日本人の成人の80%（30代は8割、60代は9割の方）がかかっている国民病の一つです。そして進行すると、細菌が多くなり歯周ポケット内で炎症を引き起こす物質が作られ、それらが歯茎の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因となります。炎症物質は糖尿病、早産、血管の動脈硬化（脳梗塞・心筋梗塞）などの全身疾患に関係があると言われています。



歯科検診を受けていますか

歯周病と定期検診の重要性

生協ながおかデンタルクリニック 歯科衛生士 高野有梨



歯周病が全身に悪影響を及ぼす恐れも...

【歯科定期検診のメリット】

- ① 早期発見、早期治療ができる
- ② 患者の治療費負担が軽減される
- ③ 綺麗な口腔内を保てる

「歯科って何か怖いし、今は痛いところもないし...」と久しく治療や検診に行っていないという方もいらっしゃるかもしれませんが、安心して足を運んで頂けると嬉しいです。

歯周病を予防することが、全身の生活習慣病を予防することにつながります。また、全身疾患のある方に対しては、法人内の診療所をはじめ、かかりつけ医院へ、患者様の健康情報・薬剤情報などについて問い合わせを意図を聞き、全身状態に配慮しながら治療や検診、訪問診療を行っています。

また、歯周病の中には、誤嚥により気管支から肺にたどり着くものもあり、高齢者の死亡原因でもある誤嚥性肺炎の原因となり得ます。これらを予防するために、定期検診は大切です。

生協ながおかデンタルクリニックの定期検診では、歯周ポケットの深さ・歯槽骨の吸収程度・動揺（歯の揺れ具合）・組織の炎症程度を検査して、前回の数値と比較し、歯周病が進行していないか、虫歯がないか、必要であればレントゲン撮影を行い変化がないかを確認しています。

そして歯ブラシでは落とすことのできない歯石は機械などで除去し、細菌を付にくくするためにPMTTC（専門的機械的歯面清掃）でバイオフィルム（歯の表面に付着している細菌の薄い膜）の除去を行い、歯垢が付着しにくい口腔環境を整えています。

生協ながおかデンタルクリニック

探検！ 生協ながおかデンタルクリニック

お手洗い

バリアフリー対応で、車いすの方でもご利用になれる他、小さなお子様連れでも安心のおむつ台あり。

技工室

専任の技工師が、患者様それぞれの口腔内の状況に合わせた補綴物を作成、提供しています。

診察室

体が不自由な方や車いすの方でも利用しやすい広々とした診察室です。

待合室

大きな窓が全面にあり、日当たりが良く、とても明るいです。キッズスペースもあります。

訪問車両

クリニックから半径16km以内であれば訪問診療可能です。

みなさまにお伝えしたい事

風邪やケガに比較して優先度が低くなりがちなのが歯の治療です。「このくらい我慢できるな」と仕事やプライベートを優先させて放置することで虫歯や歯周病が進行してしまい天然歯を失うことも少なくありません。予防や早期治療をする方が金銭的にも負担は少なくなりますので早めの通院を心がけましょう。

利用方法、お問い合わせ先は

生協ながおかデンタルクリニック
☎ 0258-37-8810
〒940-1101 新潟県長岡市沢田 1-2-1
水・日・祝：休診

1月のことですが、娘が今年成人式を迎えました。晴れ着写真の前撮り」というやつをやりました。私自身が成人式に出ず仕舞い、姉妹もいないためどんなものか全く知らず参加。「着付けの時間帯は外で待機。ただしすぐに来られるところ」との指示に寒風吹きすさ

今月のすこやかコラム



今回は「樋口専務」です

ぶ中、息子と二人で大手通を行き来するくらいしかやることもなく30分。漸く呼ばれたと思ったら「写真を撮るだけ撮れ」胸震いも止まらないままの林家ペー状態（知らない方も多いでしょうが）でした。



小堺さん写真中央

わいが家を活用していきいきと活動している組合員をご紹介します
組合員インタビュー

小堺 令子さん

2023年12月12日加入
昨年11月に十日町市から長岡市に転居
花園体操班、あみもの班と2つの班会に参加するほか、わいが家食堂（子ども食堂）のボランティアとしても活動中



「なごか医療生協に加入したきっかけはなんですか？」
昨年11月まで十日町市に住んでいたのですが、夫がかんだ診療所を20年ほど利用していた組合員であったこともあり、よくすこやかスマイルを読んでいました。そこで医療生協が様々な活動をしていることを知り、その活動に参加してみたいとずっと思っていました。昨年長岡に引っ越してきた際に私も加入しました。

「班会活動やわいが家食堂のボランティアをするようになったのは？」
転居先でも沢山友達づくりをしながら趣味の場を持ちたかつたし、ボランティア活動にも参加してみたかったです。くらしいきいき支援室に相談したときに職員の方から班会やボランティアの活動について紹介してもらい、参加しました。

「活動のやりがいはどこにありますか？」

多くの人と関われるし、みんな良い人ばかりで気兼ねなく楽しくおしゃべりができるのはとても良いと思っています。また、体操や編み物、料理の仕方などいろいろなことを組合員同士で互いに教え合いながら学べています。どんなに年齢を重ねても学びがあることは刺激になります。また、すこやかスマイルの配達もしていますが、まだ引越してきてばかりで土地勘がないので、地域のことを知るのにも役立っています。

「ここがなければ今頃くすぶっていました。仲間に入れてもらったことが何よりも嬉しいです。十日町市から長岡市に来て本当に良かったです。」

「どのような人へ活動に参加するのをオススメしたいですか？」

友達づくりをしたい人や家で一人になりがちな人にとっては良い居場所になると思います。活動への関わり方もその人の自由なのが良いところです。それに友達がいれば一緒に班会を立ち上げてやりたい活動も支援してもらえるので自分のやりたいことができるのも良い場所だと思います。

医療や介護だけでなく、仲間づくりという社会参加も健康を維持するために必要な要素とされています。わいが家は自己実現や居場所づくりを目的とした交流施設で様々な企画や活動を行っています。どうぞお気軽に訪問、お問い合わせください。

わいが家についてのお問い合わせ

くらしいきいき支援室 ☎030-11161



栄養士 Q&A

テーマ「うま味調味料」



みなさんは、料理を作る時「うま味調味料」を使っていますか？以前は、「体に良くない」などと言われていた時代もありましたが、レシピサイトには「うま味調味料」を使用しているレシピがたくさん紹介されています。1ふり、2ふり加えるだけで料理の味がグンとあがる「うま味調味料」について管理栄養士に教えてもらいました。

●うま味調味料とは・・・

基本五味（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）の1つ「うま味」を食品に付加することを目的とした食品添加物です。主成分は「グルタミン酸ナトリウム」というアミノ酸の一種です。他にも「イノシン酸ナトリウム」や「グアニル酸ナトリウム」などが含まれています。

Q. うま味調味料ってなにからできている？

（子どもの頃、「石油からできている」なんて聞いたような記憶もあります。。）

A. うま味調味料の原料は、さとうきびです。さとうきびの糖蜜に発酵菌を入れて、ヨーグルトや醤油、味噌と同じ発酵法でグルタミン酸を作り、調味料として使いやすいようにグルタミン酸ナトリウムの結晶にし、乾燥させたものがうま味調味料です。

50年ほど前には、一部の製品について石油由来の原料から合成法により生産していた時期もありましたが、現在はこのような原料は使用されていません。

Q. うま味っていうくらいだから調味料単体でもおいしいってこと？

A. うま味調味料単体の味は、「うま味」であり、アミノ酸の一種である「グルタミン酸」の味なので、あまり味は感じられません。他の食材や調味料と一緒に使い、塩味や甘味など他の味覚と合わさることでおいしさが作られます。

Q. 少し入れるだけで、コクが出たりまろやかになったり、おいしくなるのはなぜ？

A. うま味物質は異なるうま味成分を組み合わせることによって、うま味が飛躍的に強くなる「相乗効果」という作用があります。うま味調味料にはいくつかのうま味成分が含まれており、この相乗効果を利用することで、少量でも料理に「うま味」を効かせておいしくすることができます。

Q. うま味調味料って「料理の全体の味を引き立てるイメージ」だけど、材料そのものをおいしくさせることもできるの？

A. 肉や魚の下味に使うと、うま味が増しておいしさが引き立ちます。また、茹でる、煮るなどの調理の際に、湯や煮汁にうま味調味料を加えると、食材から逃げるうま味成分が補われ、食材をおいしくすることができます。

◎注意点として、砂糖や塩などの調味料は、たくさん使えば使うほど味を濃く感じますが、うま味調味料の場合は一定量を超えると、味の濃さが一定になってしまうため、気付かないうちに過剰摂取につながりやすいです。他の食品同様に、摂り過ぎには気をつけましょう。

フレイル予防運動

今月は
フィットネスレインボー
トレーナー 佐藤香織
が担当しました！

今月のテーマは【膝下柔軟性チェックと向上】

足首が硬いと、体の重心バランスが崩れてしまいます。それにより姿勢の崩れや痛みを生じる場合があります。

特に、長時間同じ姿勢で動かなかったときなどで固まった筋肉をしっかりストレッチしましょう。

まずは柔軟性チェックをしてみましょう。



- 1 両脚を拳一個分あけて、しゃがみ込みます。
- 2 かかとが地面から離れたり、バランスを崩したりしてしまう人は柔軟性低下の恐れあり。
※後方への転倒に注意して、安全な場所で行ってください。

さあ、ストレッチをしましょう。



- 1 立った状態で両手を壁や手すりにつけます。
- 2 片足を大きめに後ろに引き、膝を伸ばした状態でかかとをゆっくりと床に下ろします。
- 3 ②の姿勢でふくらはぎ、足首を20秒ほどじんわりと伸ばしましょう。
- 4 次は反対足に交代して再び20秒ほど伸ばします。

なごか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。（営業時間 8:30～17:00）

- 四郎丸エリア** フィットネスレインボー運動教室
長岡市前田 3-1-16 ☎0258-39-2882
- 新町エリア** Studio Fit (スタジオフィット)
長岡市西新町 2-3-22 ☎0258-39-2882
- 宮内エリア** sasazaki Akala (アカラ)
長岡市笹崎 2-1-15 ☎0258-33-8111

各教室紹介WEBサイト



お申込みは
下記QRもしくは
お電話で。



医療・福祉のページ

胸痛をおこす病気

〜いったん治まっても注意

生協かんだ診療所 所長 星野 智



胸痛は頭痛と同様に危ないと考えられる症状ですが、それを引き起こす病気として一般的に緊急性を要するものから順に挙げると、まずは心臓および大血管疾患、ついで消化器疾患と肺および胸膜疾患、そして筋肉神経疾患、皮膚疾患などがあります。そのうち最も重症である心筋梗塞や大動脈解離による胸痛ですが、まずはいきなり強い痛みで始まって、それが何時何分からとわかるくらいははっきりしています。

痛みの範囲は胸といっても比較的漠然としていて、指を置いてここだと一点に決められないのが特徴です。それはだいたい手のひらや拳くらいの範囲といった感じになります。その痛みが続けば大概の人はそこで救急病院を受診しますが、そうならずに胸痛が5分程度で一旦治まってしまうことがあり、それが実は怖いのです。

心筋梗塞は血管が血栓で詰まる病気、大動脈解離は血管にキズが入り裂けてしまう病気ですが、詰まりかかったりキズがついたりしても自然治癒力でいったん修復されてしまうことがあり、そうなる痛みが治まるので何もなく終わったかのように思わせてしまうのです。

しかし、完全には治りきっていないため、その後胸痛が再発し、より病気が進行して手遅れになってしまい最悪自宅で突然死という不幸な結果をもたらすことにもなります。

ですからこれまでに感じたことのない非常に強くてもしかも漠然とした胸痛をおぼえたら、たとえ今軽くなっているでもできればその日のうちに病院を受診するようにしてください。ただ、胸痛の持続時間がほんの一瞬だったとか、せいぜい30秒以内でしかも一回きりで終わっているという場合にはまず心配ないと思います。

生協かんだ診療所
☎32-2887

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

■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 高綱	羽賀 勝山 高綱	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 茂木	高綱 茂木 岡田	★羽賀 (~10:30迄) ★高綱 ★勝山 ★片山 ★茂木	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週 高綱…第1・2・3・5週
	訪問診療					★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 関…第2・4週 片山…第3週 高綱…第1・2・4週 茂木…第2・4週	
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高綱	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★関 ★片山 ★高綱 ★茂木	羽賀 ★片山 ★茂木 ★勝山	★羽賀 高綱 ★茂木	休診	★木曜日 午後 片山…第1・4週 茂木…第1・3・5週 勝山…第2・4週
	訪問診療					★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 茂木…第2・4週	
17:30迄						★土曜日 高綱…第1・2・3・4週 (10:30迄) 勝山…第4・5週 片山…第1・3・5週 茂木…第2・4週	

■生協子どもクリニック 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					8:30~
11:30~12:00	慢性外来					10:45~ 1歳以上 予防接種
13:45 ~14:30	14:00~ 栄養相談 (第2・4)		1歳未満予防接種		1歳未満 予防接種 栄養相談	
14:30 ~15:45	15:30~慢性外来		1歳以上予防接種		1歳以上 予防接種	
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・金)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

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	高綱先生 内科・消化器内科	茂木先生 内科

■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 茂木	星野 片山 茂木	星野 片山	勝山 高綱 岡田	星野 (羽賀) 片山	★星野 ★高綱 ★岡島	★月曜日 午後 勝山…第1・3・5週
	訪問診療					★火曜日 午後 星野…第1・2・3・5週 高綱…第4週 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 茂木	★星野 ★高綱 ★茂木 ★青木	★片山 ★茂木 ★羽賀 ★高綱	星野 ★勝山 ★高綱	★星野 片山 ★茂木	休診	★水曜日 午後 片山…第4週 茂木…第1・5週 羽賀…第2週 高綱…第3週
	訪問診療					★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高綱…第2・4週	
17:30迄						★金曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週	
						★土曜日 星野…第1・2・4週 高綱…第3・5週 岡島…5/25(土)	

■あたご子どもクリニック 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)					
11:00 ~12:00	予防接種・健診(1歳未満)					10:30~
13:30~	発達外来			発達外来		
14:00 ~14:30	予防接種・健診 (1歳未満)		慢性外来		予防接種・慢性外来	
15:00 ~17:30	一般外来(急性疾患)			一般外来(急性疾患)		

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 5/10(午前)・31(午前・午後)
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	8:30 後藤 ★赤柴	●水曜日は休診 5/1・8(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	13:00 後藤 ★赤柴	★市川医師の診療日 …5/14・21(火) ★赤柴医師の診療日 …5/11(土)

理事会報告

2023年度第11回理事会
(開催日時)
2024年4月10日(水)
午後6時30分~午後7時30分
(場所)
ながおか医療生活協同組合 2F会議室

報告事項

- 2月の事業・経営状況の報告、3月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- 法人車両保険更新について
- 介護職員処遇改善支援補助金(A)、福祉・介護職員処遇改善臨時特例交付金(B)の支給について

協議事項

- 2023年度期末賞与支給について
- 2024年度第33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、全員異議なく承認されました。



今日の4コマ

お天気家族

あらいた朗

先月の応募は47通でした

鍛える脳 クロスワードパズル

図書カードが当たる! 正解者の中から抽選で3名に図書カードプレゼント。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。 出題 ●モロズミ勝

21 20 18 17 16 14 13 11 9 7 3 1

■EINGのカギ
 1 分別して出しましょう
 2 緑玉石とも呼ばれる5月の誕生石。…グリーン
 3 セメント製造の原料
 4 AIは「人工…」
 5 日本国の別名。大和…
 6 ……サインは「行け」進行せよ」の合図です
 7 生兵法は大学の…
 8 囲碁には必需品です
 9 ポツンとある島
 10 アルプス地方特有の民謡
 11 SNSの一種で、スタンプや既読機能もあります
 12 5番目に太陽に近い惑星

19 17 16 15 12 10 8 6 5 4 3 2 1

■ワテのカギ
 1 楽譜を書くための用紙
 2 ……蜂。……蠟
 3 人工…星。…星放送
 4 巨大なこ。百万倍を表わす。…ヘルツ。…トン
 5 お子様…には旗が立っています
 6 縄文時代の土で作った人形の日の花
 7 ……過ぎれば熱さを忘れる
 8 童謡「いのぼり」のおおきい…はおとつとん
 9 ……下暗し
 10 アカデミー賞・視覚効果賞を受賞した「…1.0」
 11 ワインの瓶の栓
 12 示威運動の行進

《解き方》
 イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?

スマイル短歌(班会)

首藤隆司選

- 雪被り葉の緑なお鮮やかに
- 花盛りを待つ紫金草の群れ
- 土手の上むれなして飛ぶすずめたち
- 仲良しの友か家族たちか
- カーテンを開ける白湯飲む空を見る
- 鴉は群れ立つ樹をあとに
- 背を伸ばせ腰も伸ばせと吸きて
- 雪を踏みつつポストに向かう

大原歌子 加藤シズ 田所典子

短歌(投稿)

川柳(投稿)

- 雪解けのふきのとう摘み天ぷらに
- 山盛り揚げて初物食す
- 砂アラシ地球変動おそろしい
- 女子会に嬉し恥ずかし仲間入り
- プロ野球のペナントレースはじまるよ
- 咬み合はぬ吾子との会話春の昼

小室清琴 ヨシさん 今井正和 高津百合子

とじとじ応募ください 作品募集中!

クイズのこたえ・投稿はハガキまたはQRコードからご応募ください

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
 なごか医療生協
 ぐらしいきいき支援室 まで

QRコード

ハガキ

①〒/住所
 ②氏名(ペンネーム)
 ③電話番号
 ④投稿(右記参照)

お問合せ先 ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2024年5月8日(水) 必着

星野先生のコラム

新潟県は実質的に医師数が少ないとありました。この度、勤務されることになった長岡出身の高岡先生、ご活躍をお祈りします。(あぶらけんしん)

介護サービスの記事

高齢夫婦で老々介護が目前に迫っている不安な毎日でした。介護サービスの事が詳しく載っておりとても良かったです。(あーちゃん)

診療と介護保険の見極め方が分かりやすく、利用する際の参考にさせていただきます。

3月は誕生月
 親族に3月うまれが多い。初孫が1日、父、姪2人、義兄それぞれに続き、しんがり31日が私のXday! 家族でお祝いしてくれるのか! ありがたきかな。(あおいるか)

超簡単コーヒートラックレシビ

家の冷凍庫・冷蔵庫で眠っている干しぶどう、クルミ、角切りチーズなどを追加して、手順通りに炊飯器へ。美味しくいただきました。(梅ちゃん)

なんとか現状維持中

天気が悪くウォーキングができない時、少しでも体重維持しようと階段昇降やスクワットなどを毎日継続しています。毎日体重計に乗って現状維持。天気がよい日は、またウォーキングしようと思います。(ミスターA)

子どもの成長

幼稚園の入園準備をしながら、生まれてからの3年間の成長を思い返して感動しました。新しい環境に親の方が不安と緊張がありますが、わが子と楽しくスタートをしたいと思います!(じー)

〇〇式の思い出

去年は上の子、今年はず下の子が保育園へ入園します。子どもの成長はあっという間です。登園していく寂しさを感じつつ嬉しい気持ちと混沌とします。(渡辺真彩)

大学入学式で「スマホやめなさい」

信大生やめなさいの言葉。スマホの普及で簡単に情報が手に入る世の中で、自分の持つ知識を総動員し、自分で考える力の大切さを教えていただきました。今でも教訓にして日々の仕事に取り組んでいます。(ポチャ男)

読者の声 組合員の作品

※敬称略

この前保育園を卒園したと思ったら、もう小学校の卒業式を迎え、時が経つのは早いなあと思いつつ涙ながらに思い出した。子どもと一緒に過ごせる時間を大切にしたいです。(あんこ)

長女の卒園式の時はコロナ禍のため時短で終わり、お世話になった先生方にも伝えられず…次女が卒園するときには、お世話になった保育園との別れに私の方が泣いてしまいたい。(はなこ)

春の訪れをかんじます
 チューリップ、福寿草などの植物が地面から顔を出して春の訪れを感じています。(丸山香代子)

フキノトウは酢味噌あえ、フキ味噌に。ツクシン坊は、はかまを取りおひたしに。初物を頂きました。75日長生きできそうです。春の香り最高でした。(かずちゃん)

柔らかく甘みもある春キャベツ。今日も食卓にのぼりました。お酒とニンニク、シウウガを入れて蒸しただけ。たっぷり食べられます。(ひろぼう)

春といえは山菜! と思うようにになりました。海辺育ちの私は嫁いできて山菜の味を覚えました。苦くて少し苦手でしたが、今や春の訪れを告げるものになりました。苦味が美味しく感じるとは、私も大人になりました(笑)(テンちゃんママ)

買い物に行くと全体の色味が黄色や緑など明るくなっていて春だなあって思います。(ミーコ)

誕生日ケーキ

古希過ぎて家族から祝っていただいています。ありがとうございます!! (ヨシさん)

投稿スナップ

蒼柴神社の参道

4月8日、見事一気に開花! 参拝し、お土産に買った懐かしい三色団子は美味しかったです。(佐野昌幸)

鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

「ハルキャベツ(春キャベツ)」

サル	スベ	リ	コ	キ
ク	イ	ケ	ハ	ツ
ラ	ツ	イ	シ	ン
ハ	チ	イ	ル	カ
ツ	ル	イ	ル	カ
チ	ヤ	ボ	ゴ	ー
ス	キ	ヤ	ナ	ー
ハ	ミ	ン	グ	ル
ハ	ミ	ン	グ	ル

すこやかスマイル 折作業

5月の予定

- ★四郎丸わいが家 23日(木) 9時30分
- ★新町わいが家 24日(金) 13時30分

お時間ある方、ご協力ください!

健康づくり委員会 & ぐらしいきいき支援室 合同企画

春のウォーク イベント

新町わいが家 水道公園 まで歩いてみよう!!

5月8日(水) 予備日 5月15日(水)

新町わいが家 9時20分集合

四郎丸わいが家より送迎あり(要申込)

すこやかスマイル4月号の折込チラシ参照。 ※詳細はぐらしいきいき支援室までお問い合わせください。

☎ 30-1161

お知らせ

健康づくり委員会 & ぐらしいきいき支援室 合同企画

春のウォーク イベント

新町わいが家 水道公園 まで歩いてみよう!!

5月8日(水) 予備日 5月15日(水)

新町わいが家 9時20分集合

四郎丸わいが家より送迎あり(要申込)

すこやかスマイル4月号の折込チラシ参照。 ※詳細はぐらしいきいき支援室までお問い合わせください。

☎ 30-1161

2024年5月 わいが家通信



★今まで通り、すべての活動においてマスクの着用をお願いします。



★各種企画や活動中の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や法人HP等に掲載することがあります。掲載を希望しない方はスタッフにお申し出ください。

【求人】 登録ヘルパー募集

- ヘルパー2級以上の資格をお持ちの方
- 8:00~18:00頃までの間で、勤務可能な時間を登録できる方
- ★土日祝日勤務可能な方大歓迎！
- ★Wワーク可能



詳細は下記までお問い合わせください。

【担当】大崎
☎38-0813
(本部)

わいが家企画

コープデリにいがた協賛



ほんとうに発達障害？

講師：あたごこどもクリニック小児科 吉川秀人

略歴 国立精神神経センター小児神経科、米国国立衛生研究所、新潟市民病院小児科、宮城県立こども病院神経科、長岡療育園 等に勤務
小児科専門医 小児神経科専門医

今回のお話しは・・・

「こどもは、落ち着きがなく、癪癪をおこしやすく、自分の気持ちを抑えるのが苦手です。集団行動が苦手だったり、こだわりが強かったり、勉強が苦手だったりして、幼稚園や学校にうまく適応できないお子さんもいます。それが性格や個性なのか、発達障害の症状なのか？心配をされている方を対象にお話しします。もちろん、すでに診断され治療を受けている方、子育てやお孫さんのことで心配な方、どなたでもお気軽にご参加下さい。」



日時 6月8日(土) 14時~15時

会場 長岡市立中央図書館 2階講堂
(長岡市学校町1丁目2番2号)

参加費 無料 定員 60名

*参加人数把握のため前日までにお申し込みください。(当日参加も可)

*組合員限定で、保育預かりを行います。

お申込み時に保育希望の旨お伝えください。

■対象：生後6ヶ月以上未就学児 協力金1名100円 詳細は申し込み時に)

■コープデリ組合員10名程度 ・ながおか医療生協組合員5名程度

《お申込み先》 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161



小千谷「居食亭 東忠御膳」と

豪商の館「西脇邸」

河井継之助が新政府軍との慈眼寺会談の後、昼食をとった

■日 時 **5月30日(木)**

【出発】新町わいが家 8:50⇒四郎丸わいが家 9:10

■募集人数 43名様 (最少催行人員 35名様)

■旅行代金 **6,500円**

(当日の朝徴収します。おつりのないようご注意ください。)

参加条件 **ながおか医療生協組合員(本人加入)**

当日までの加入で参加可能。(出資金1口5,000円)

■申込期間 **5月1日(水) 9時 ~ 5月20日(月)正午まで**

※先着順(定員になり次第〆切)

【注意事項】※お申し込み時に、参加者(グループの場合は全員分)の氏名、住所、電話番号、集合場所をお聞きます。



日程表 5月30日(木) ●昼食 / 小千谷 東忠

8:50 新町わいが家出発
9:10 四郎丸わいが家出発

10:00~10:40
錦鯉の里 サンプラザ

10:50~11:40(説明 20分)
豪商の館・西脇家邸宅

11:50~13:10
小千谷東忠(昼食)

13:20~14:20
おぢや震災ミュージアムそなえ

15:00 四郎丸わいが家着
15:20 新町わいが家着

●バスハイク参加の方へ●

- ・当日の朝は、わいが家内で受付をしてからバスにご乗車ください。※時間厳守でお願いいたします。
- ・できるだけ徒歩、自転車、バス等でお越しください。

～お車で来られる方～

- ・四郎丸乗車…市民体育館の駐車場(裏側)をご利用ください。
- ・新町乗車…新町わいが家駐車場をご利用ください。台数に限りがありますので、自家用車の相乗りやご家族からの送迎等、ご協力をお願いいたします。
- ・交通事情などにより、時間が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

～感染対策について～

- ・基本的な感染対策、車内、屋内ではマスク着用、飲食は「黙食」をお願いいたします。
- ・随時、車内の換気をします。個々に合わせた空調調節は難しいため羽織れるものをお持ちください。
- ・当日発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、その他体調のすぐれない方は参加をお控え下さい。

旅行企画・実施 株式会社新潟トラベル 観光庁長官登録旅行業第207号

お申込み先・お問い合わせ 株式会社新新潟トラベル 長岡営業所
〒940-0051 長岡市西神田町2-3 電話 0258-35-5451 FAX:0258-35-5453

総合旅行業務取扱管理者:山田雅昭
担当者:渡辺昭仁

・交通機関等の事情により日程が変更になる場合があります、予めご了承下さい。
・運行予定バス会社:ひまわり観光(バスガイドは乗車いたしません)
・食事:昼1回、添乗員:同行いたしません
取消料/お申し込み後、お客様のご都合により取消になる場合、旅行開始日の前日から起算して前日まで無料。当日不参加 2,000円
※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しいたしますので、事前にご確認の上、お申し込みください。
協力:ながおか医療生活協同組合

知っておきたい薬の話



薬剤師がわかりやすくお話しします。 **いずみ薬局 皆川裕樹薬剤師**

くすりのタイプ

くすりと副作用

くすりが
患部に届くまで

からだがもつ
回復力

日時 5月21日(火) 午後2時~1時間程度
会場 新町わいが家
定員 30名(要申し込み)



13:40 発で四郎丸わいが家から送迎します。先着7名。
参加申込みの際、送迎希望とお伝えください。

* 駐車場は台数に限りがあります。自家用車の相乗りやご家族からの送迎等、ご協力をお願いいたします。

申込み ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

サックスコンサート

- ・川の流れのように(美空ひばり) ・いい日旅立ち(山口百恵)
 - ・襟裳岬(森進一) など、10曲程度
- ♪ みなさんが馴染みのある曲目を演奏します♪ 演奏者は当日のおたのしみ



日時 5月18日(土) 9:30~10:30
会場 新町わいが家

* 駐車場は台数に限りがあります。自家用車の相乗りやご家族からの送迎等、ご協力をお願いいたします。

定員 30名(要申し込み)

申込み ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161



出資金現在高のご確認

組合員のみなさまからお預かりしている出資金の残高通知を郵送にてお届けします。通知がお手元に届きましたら残高をご確認下さい。ご家族ですでに亡くなられた方、転居された方がおられましたらご連絡下さい。

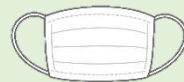
● 発送は5月中旬頃の予定です。

● 2012年9月より、出資証券は発行されなくなっています。

● お知らせする残高は **2024年3月31日時点の残高となります。**

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家の定期開催企画一覧



当面マスクの着用
をお願いします。

申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎30-1161

～四郎丸わいが家～

- 地域の茶の間 **ながおかわになーれ** コープデリにいがた主催
5月8日(水)10:00～ 無料 申込み不要 時間内出入り自由
- うたごえ広場 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。参加費¥100(員外¥300)
5月13日(月)10:00～ 要申込み 定員30名
- (うた)とまり木の会 ハーモニカの演奏で楽しく歌おう♪ 参加費¥100(員外¥300)
5月24日(金)10:00～ 要申込み 定員30名
- 映写会 **ほけますから、よろしくお願ひします。**(四郎丸支部主催) 監督・語り:信友直子
5月17日(金)13:30～ 無料 申込み不要
～あらすじ～テレビディレクターである「私」(信友直子)は乳がんを患う。ユーモア溢れる母の助けにより、人生最大の危機を乗り越えた「私」は両親との思い出づくりのため、記録を撮りはじめる。しかし、母の変化に少しずつ気づきはじめる…。



～新町わいが家～

- ◆うたごえ広場 (キーボード伴奏)
5月9日(木)10:00～ 要申込み 定員35名 参加費¥100(員外¥300)
- ◆オレンジカフェ **脳活・簡単体操** 講師 かんだりハビリキャンバス 小林、加藤
5月25日(土)9:30～ 要申込み
- ◆映写会 **峠 最後のサムライ**(新町支部主催) 出演:役所広司、松たか子他
5月17日(金)13:30～ 無料 申込み不要
～あらすじ～慶応4年、戊辰戦争が勃発。越後の小藩、長岡藩の家老・河井継之助は、東軍・西軍いずれにも属さない、武装中立を目指す。戦うことが当たり前となっていた武士の時代、民の暮らしを守るために、戦争を避けようとしたのだ。



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

5月10日(金) 受付は4/26～
6月7日(金) 受付は5/24～

新町わいが家

5月27日(月) 受付は5/13～
6月24日(月) 受付は6/10～

・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。
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

大人気!

簡単ボッチャで遊ぼう!

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。

四郎丸わいが家

5月13日(月)
5月24日(金)
〈時間〉13:30～15:00

新町わいが家

5月8日(水)
5月28日(火)
〈時間〉13:30～15:00

