



■組合員数 10,603名 ■出資金 3億6,861万5千円 2024年9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

9/21
(土)

ながおか医療生活協同組合設立30周年記念文化講演会 ご来場ありがとうございました



第一部
きはちやごえん
五円家八家



【理事長挨拶】

ながおか医療生活協はご存知のとおり30年前産声をあげました。行政との関係でなかなか難産でしたが、創立にあたってはいろいろな方からご支援ご協力を賜りまして改めて御礼申し上げます。その苦勞があつて今があるのだと改めて感じております。本当にありがとうございました。

30年前、診療所はできたものの患者さんが来ず閑散とした日々が続ぎ、どうなるんだろうと思つておりましたが、今では嘘のようになっています。今年度、40代の常勤医師を2名迎えることができました。小児科を含め医師数9名と歯科医師2名、合計11名となりました。30年前は白髪が一本もなかった髪も、今では黒い髪がなくなるくらい私も年をとりましたが、もう少し精一杯頑張りたいと思つております。新しい時代を迎えいろいろと多事多難でございますが、今日はそういったことを忘れてこの文化講演会で大いに耳を傾けて気持ち切り変えたいと思つています。今日、この参加の顔ぶれを見ますと、何か新しいことができそうだ、続けられそうだという思いをさせていただいていることに感謝申し上げます。今日はよろしくお願ひいたします。



羽賀正人

開催報告

文化講演会実行委員長 山崎明弘

第一部の落語は新潟お笑い集団N.A.M.A.R.A所属の五円家さん。私自身、久しぶりに落語を楽しみました。以前、落語の舞台を生で観た時に、テレビでは伝わらない落語の演技のすごさに驚いたことを覚えています。今回も、目の前で劇が演じられているようで、話にのめり込んでいきました。会場も盛り上がり、新潟で活躍している落語家を応援したくなりました。

第二部は介護エンターテイナーの石田竜生さん。作業療法士として働きながら、大阪よしもとの養成所に通い、フリーのお笑い芸人・舞台俳優として活躍されています。

「人生のラストに『笑い』と『生きがい』」をモットーに活動する石田さんの講演は、冒頭から、元気で軽快なトークと笑いの要素満載の体操で、会場は終始笑いっぱいになりました。

後半、寿命に大きな影響を与えるのは何かというお話がありました。お酒の飲みすぎや喫煙は、健康に大きな影響を与えるが、タバコよりもお酒よりも寿命に大きな影響を与えるもの、それは人とのつながりがあるかどうか。外出せず家の中に閉じこもり、社会との接点が失われると認知症のリスクも高くなること、人とのつながりは最高の健康法であると話されました。多くの脳トレ体操を含めた講演は、大いに笑いあつたという間の90分でした。「笑って若返る」の言葉通りにみなさん当日は大雨で足元の悪い中、ご来場いただいた皆様ありがとうございました！



健康チェック



フードバンク

募金報告 ご協力ありがとうございました

災害支援募金 7,793円
フードバンク募金 2,910円

健康づくり委員会

今年もフレイル測定会開催しました!!

10月8日(火)新町わいが家で18名の測定を行いました。今年は初めて参加される方が多くみられました。

フレイル測定会には健康体 → 何となく不調(フレイルの時期) → 要介護状態 になるのを遅らせて「健康寿命をのばしましょう!!」という目的があります。測定項目には、①四肢骨格筋量 ②足指力 ③握力 ④椅子立ち上りの4項目あり、フレイルチェック表(問診票のようなもの)で筋力の衰え具合を調べます。数値の結果をみて、田中トレーナーの講義とエクササイズを通して、これからの健康づくりに気をつけることを確認できました。

参加者からは「とてもよくわかりました。参考にします!」、「筋力など、数値で見ると納得できることが多かったです。また参加したいです!」といった感想も聞かれました。

健康寿命を伸ばすためには、しっかり運動するだけでなく“社会参加”が大切とのこと。とにかく外へ出て、人と会っておしゃべりするだけでもOKだそうです。

最後に田中トレーナーからフレイル予防の3つの柱

「会おう!食べよう!ちょっと動こう!」

とてもわかりやすい言葉。ちょっと気をつけて元気で長生きするために、年に1回はフレイル測定会にご参加ください!!

健康づくり委員長 徳橋正子



①四肢骨格筋量測定中



②足指力測定



③握力測定



④椅子立ち上がり



「元気なうちから始めよう!フレイル予防」

フレイルは病気ではないけれど年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態をいいます。フレイルは何歳からでもちょっとした工夫で予防・回復することが可能なのです!!

住み慣れた町で「明日がくるのが待ち遠しい毎日」を過ごしていきませんか。



フィットネスインポートトレーナー 田中貴 (健康運動指導士)

今月のすこやかコラム

先日、TVのニュースでもやっていたが、今「地域医療」があぶない。少子高齢化で「地域」自体がぐらいついている。地域の病院の閉鎖、統合、縮小が全国各地で起きている。長岡市でも市周辺を含めた「地域医療が厳しい」とのこと。



今回は「羽賀先生」です

ち行かないのである。特にコロナ後、はしごを外された感があると。「地域医療」は、救急から慢性疾患管理まで幅広い概念であるが、毎日汗をかいて働いている現場の職員にはつらいものがある。まずは不安な市民と現状を共有していくことが重要だ。

栄養士 Q&A



酢のはなし



炒め物、和え物、ドレッシングなど、酢は様々な料理に使われており、最近では、酢を使ったドリンクもよく見かけます。近年の健康ブームで注目されている「酢」について、管理栄養士に聞きました。

Q1 店頭にはいろんな酢が並んでいます。酢の分類とそれぞれの違いについて教えてください。

A1 酢は大きく醸造酢と合成酢に分類されます。家庭用の酢のほとんどは醸造酢です。醸造酢はさらに細かく分類されます。(下表)

醸造酢	穀物酢	米酢	原料はお米。米の風味を持ち、まろやかな味わい。お寿司や酢の物に適している。
	穀物酢	米黒酢	原料は玄米や米。褐色または黒褐色をしたもの。アミノ酸が豊富で香り高い。中華料理や炒め物に適している。
果実酢	りんご酢	原料は小麦や米、とうもろこし、酒粕など。さっぱりとした味が特徴。様々な料理に合わせやすい。	
	ぶどう酢	りんごの独特の香りとおだやかな酸味が特徴。お酢ドリンクやドレッシングに適している。	
酢	りんご酢	原料はぶどう。ワインのように赤と白があり、赤は渋味を伴う重めの味、白は軽い味が特徴。	
	ぶどう酢		

Q2 食材を酢水にさらすとどんな効果がありますか?

A2 酢は、酵素とポリフェノールを結びつける酸化酵素の働きを抑制し、食品の褐変を防ぐ効果があります。ミョウガや赤たまねぎなどアントシアニン色素が多く含まれる食品は、酢につけると鮮やかな赤色になります。カリフラワーなどフラボン色素が多く含まれる食品は、酢水につけたり、茹でるときに酢水を使うと美しい白色に仕上がります。

Q3 酢には、疲労を回復させたり、食欲を増進させる効果があると言われていますが、なぜですか?

A3 酢の主成分である酢酸やクエン酸は、体内に入った栄養素を燃焼させ、エネルギーを生み出すクエン酸回路の働きをサポートするため、疲労回復に効果的です。また、酢のさっぱりとした酸味が味覚や嗅覚を刺激することで、唾液や胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果が期待できます。

Q4 生活習慣病を予防するための『酢の摂り方』を教えてください。

A4 酢には、内臓脂肪を減らす効果や食後の血糖値の上昇をゆるやかにする効果、高めの血圧を下げる効果などがあり、1日約大さじ1杯(15ml)の酢を継続して摂ることで、生活習慣病予防が期待できます。ドリンクにする場合は、胃やのどを傷める恐れがあるので、5倍以上に希釈しましょう。空腹時の摂取は避けてください。

◎生活習慣病予防には、バランスの良い食事、適度な運動、規則正しい生活が基本です。

フレイル予防運動

今月の担当

介護予防さざき 櫻井弓子
[健康運動実践指導者]

テーマ「関節に負担をかけない」 ～インナーマッスをきたえよう～

今回は、足腰の関節痛が起きやすい方におすすめの運動です。筋肉には、主に体を支えるインナーマッスルと体を動かすアウターマッスルがあります。

体幹のインナーマッスルの機能が低下すると、姿勢が崩れ、足腰の関節に負担がかかるためインナーマッスルの働きは非常に重要です。

姿勢を安定させ効率よく体を動かすためにはまず、体幹のインナーマッスルの機能をしっかり引き出すことができる呼吸運動を行なってみましょう。

《やり方》

両手を下っ腹に軽く当てながら、息を吸ったら、ゆっくり細く長く息を吐いていきましょう。そうすると自然にお腹の奥の筋肉が締まっていきお腹全体が締まっていくのを手のひらで感じとれるかと思えます。これを5回繰り返しましょう。



息を
ふ~~~~つと
細く長く
吐きましょう!

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

各種SNSでも
情報発信中!

You Tube



LINE



医療・福祉のページ

歯肉炎と歯周炎について

生協ながおかデンタルクリニック
歯科医師 後藤 基誉

歯肉炎とは、歯ぐき(歯肉)に炎症が生じる病気のことで、歯と歯ぐきの間には隙間(歯肉溝)があり、その隙間に汚れがたまることで歯ぐきが赤く腫れた状態になり、炎症が強くなると歯磨きなどの些細な刺激で歯ぐきから出血しやすくなります。このような状態に進行した場合は、歯槽骨(歯を支えている骨)にまで炎症が及ぶことで骨が溶け、最終的には歯が抜け落ちる歯周炎の可能性があるので注意が必要です。

歯肉炎は丁寧なブラッシングなどで口の中を清潔に保つことにより症状は改善しますが、初期段階では痛みなどの症状が少ないため発症に気付かないことも少なくありません。自覚がないまま歯周炎に進行してしまうことも多いとされているため、日頃から適切な口腔衛生をキープすることが大切です。歯肉炎の多くは口の中の衛生状態が悪化することによって引き起こされます。そのため、丁寧なブラッシングをすることで改善するのが一般的です。歯肉炎の多くは歯肉溝にたまった汚れが原因で引き起こされます。そのため、歯肉炎の予防には適切なブラッシングやデンタルフロスの使用などにより、口の中の衛生状態を良好に保つことが大切です。歯列矯正や入れ歯、ブリッジなどを装着中の場合は器具の隙間などに汚れがたまりやすく特に歯肉炎を発症しやすいので、適切な管理が必要になります。また、歯肉炎が悪化しやすい薬剤を使用中の方、ホルモンの変化や糖尿病などの病気の方は口の中の衛生状態に十分注意し、歯肉炎が悪化する場合は原因を改善するための薬剤の変更や病気の治療などが必要で。



あわてなくても大丈夫!
医療保険証の有効期限について

「マイナ保険証」に関連し、多くの患者さんから「今年12月2日で今の医療保険証は使えなくなるんですか?」との不安の声を頂きますが、大丈夫です。厚生労働省のホームページによれば、医療保険証の新規発行が終了となるだけで、今お持ちの「医療保険証」は有効期限までそのまま使えます(最大1年間)。

また、12月2日以降、「医療保険証」の有効期限が切れる前に、「マイナ保険証」を保有しない全ての方に、保険者(保険証の発行元)から医療保険証代わりの「資格確認書」が自動的に届き、引き続き保険診療を受けることができます。「資格確認書」の有効期間は5年以内ですが、更新があります。なお、紛失などのリスク管理の観点から、「マイナ保険証」の登録を解除し、「資格確認書」の交付を受けることも可能です。

(常務理事 土田武千代)

11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 高網先生 内科・消化器内科 若山先生 総合診療科 茂木先生 内科

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

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 若山 茂木	星野 片山 茂木	星野 片山 若山	勝山 高網 岡田	星野 (羽賀) 片山	★星野 ★勝山 ★高網 ★若山	★火曜日 午後 星野...第1・2・3・5週 高網...第4週 茂木...第1・3・4・5週 青木...第2週 ★水曜日 午後 羽賀...第2週 片山...第3・4週 茂木...第1・5週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山 茂木	★星野 ★茂木 ★高網 ★青木	若山 ★羽賀 ★片山 ★茂木	星野 ★勝山 ★高網	片山 ★星野 ★茂木	休診	★木曜日 午後 勝山...第1・3・5週 高網...第2週 ★金曜日 午後 星野...第2・4週 茂木...第1・3・5週 ★土曜日 午前 星野...第1・2・4週 勝山...第3・5週 高網...第3週 若山...第1・5週
17:30迄							訪問診療

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			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	11:15~ 慢性外来
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	休診
15:45~		慢性外来			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規則の為、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		慢性外来	
14:00~14:30	予防接種・健診(1歳未満)		慢性外来		慢性外来	
15:00~17:30	一般外来(急性疾患)					慢性外来

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 11/1(午前・午後)・8(午前)・29(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、アレルギー外来は予約制(電話のみ)
web問診できます 一般診療

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 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	●水曜日は休診 11/6・20(水)は診療します ●訪問診療に出ている場合があります ★赤柴医師の診療日 ...11/16(土)
13:30~18:00	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	

理事会報告

2024年度第4回理事会
(開催日時)
2024年10月9日(水)
午後6時30分~午後7時28分
(場所)
ながおか医療生活協同組合
2F会議室

●報告事項
①8月の事業・経営状況の報告、9月の概況
②くらしいきいき支援室報告
③委員会報告
●協議事項
④アシスト高町建物 虹のまち福祉会への売却について

以上、報告・協議の上、第4号議案は継続協議をすることとしました。



今月の4コマ

お天気家族

あらいたる

価格はさあさあつく
ママは、ちんとも安く
何を怒ってるんだ?
きつとお米の
話だよ
なんで
わかる?
よめに
まてに
まてに
まてに

先月の応募は41通でした

鍛える脳 クロスワードパズル

図書カードが
あたる!

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

23 22 20 19 17 15 14 13 11 9 7 3 1

■ニゴカギ
奈良公園のアイドル?
英語ではプレゼント
エッフェル塔やルーブル美
術館と並ぶパリの名所
囲碁を打つときに使います
……名古屋は城でもつ
「無罪」を色で例えると?
内野手と外野手の総称
欧米で製作され日本に輸
入された映画
海水に含まれています
……字の……種……収入
……読み……知らず
ふるさとのことです
門歯とも言います

■ワテのカギ
「暗夜行路」などの小説を
書いた作家
サザエもホタテもタニシも
……を仇(あだ)で返す
人もいます
芥川龍之介作「……」の巻
「アダム……」とは
ドボトケのことです
紙を貼る時にのりをつけ
るために残してある部分
季語のない風刺的な十七
文字の短詩
たいてい渡る人もいます
フォークは洋食器、箸は?
絵画などを飾るギョウリ
枯れて地に落ちた木の葉
いろいろなお魚
アリババの呪文、開け……

《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)

止まぬ猛暑止まぬ戦争
終わりの見ゆるは我が命のみ
わが畑のサツマイモの葉こんもりと
土中の芋は太っているか
雨激し突き刺すごとく鳥たちの
飛び込みてゆく大樹の葉陰
収穫した坊ちゃん南瓜は手の平に
一人居なれば煮たり揚げたり

首藤隆司選
藤縄一枝
加藤シズ
田所典子
大原歌子

短歌(投稿)

きらきらと朝の光りに赤トンボ
羽音鳴らして雨上りの庭
川柳(投稿)
食べたいな母の味でライスカレー
俳句(投稿)
秋またか? 猛暑沢山虫の声

かっちゃん
ヨシさん
五十嵐悦子

どしどし応募ください 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
ながおか医療生協
く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)

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。

お問合せ先
くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2024年11月13日(水) 必着

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●10月号医療・福祉のページ
大腸憩室炎、初めて聞きました。便の調子があまりよくないので、食事に気をつけていきたいと思っています。(ゆづちゃん)

●新潟まるごと健康チャレンジ
チャレンジに参加して、毎日体を動かすようになりました。あいうべ体操も普段あまり動かない口の型で気持ちがいいです。(H.M.)
初めて30日達成し、投函しました。いい気持ち!この後の継続が大事ですね。頑張ろう!!(サチばばちゃん)

●祖母のねがい
孫が社会人となり半年が過ぎようとしております。頑張っている姿が目につくか、皆さんに可愛がられる人間になってもらいたいと願っております。(R.T.)

●オータニサーン
昨年からはまったメジャー観戦。今年は神様、大谷様で元気をもらいました。ファンの私もひりひりした1年でした。地区優勝おめでとう!ワールドチャンピオンめざして頑張ってください。(マサさん)

●ホクホクしています
安納芋、シルクスイート、かぼちゃなど、今年はずいぶん良かったみたいで友人、知人から沢山いただいたいます。(大崎礼子)

●ハロウィン
地域のコミセン主催のハロウィンウォークを毎年楽しみにしています。仮装して地域の要所を周り、お菓子をもらいます。結構歩くので、健康にもよいです。(タマママ)

●秋の収穫体験
子ども達と一緒にさつまいも堀りと稲刈りをしてきました。天気も良く、大きなさつまいもを掘って、たくさん実ったお米に子ども達は興味津々で良い体験ができました。(はむたろう)

●30周年記念文化講演会
9月21日、文化講演会に初めて参加しました。落語、よかったです。一たくさんわらって人生にわらいと生きがい「よかったです。(今井正和)

●秋の夜長の過ごし方
この秋、ハンドメイドデビューしたいと思いついた材料を買ってきまして!眠れない夜に一針一針縫います。(テンちゃんママ)

●我が家では「私は誰でしょう?」ゲームが流行っています。出題者が自分の好きな絵を描き、その紙を回答者の頭につけます。回答者は質問をしながら頭の絵を推理していきます。単純ですが、なかなか盛り上がりがあります。(むしばん)

●韓国ドラマにはまっていてBSのドラマを録音しています。夕飯の後は夫婦各々のお気に入りの席で鑑賞しています。時々睡眠に襲われこっくりこっくりしながら見えています。(なべちゃん)

●子供に読み聞かせをしてからゆづり自分時間を過ごすつもりが、そのまま朝を迎えることがしばしば!自分の読書がなかなか進みません!(たいママ)

●スポーツ観戦するならコレ!
大学ラグビー!12月1日、明早戦があります。今年100回目の節目となる大事な試合なので、父と2人でテレビの前に正座して観戦します!(ボチャダピエ)

●パレーボール!今の日本チームは強い!オリンピックは夢中で応援しました。一度、生で観戦したいです。(なおた)

●車椅子テニス!オリンピックや世界大会のテレビ放送で応援しています。家族ですごいプレーに拍手しながら観戦しています。(ごん介)

●秋から冬にかけて様々なスポーツが盛んになってきます。テレビ中継が多くなり、テレビ欄とらめっこして自分の好きなスポーツを生及び、録画で見てストレス解消しています。その中で、イチオシは駅伝です。一生懸命走る姿が凛々しく、美しいからです。(サポテンババ)

●サッカー観戦でアルビレックス新潟の応援がお勧めです。家族全員の共通の楽しみ。今、順位は下位にいますが、いつかJ1で優勝してほしいと願っています。(あぶらけんしん)

鍛える脳 クロスワードパズル

先月号の答え

「ブドウガリ(ぶどう狩り)」

リ	ド	ウ	キ	ノ	コ
ヨ	テ	ブ	ク	ロ	フ
コ	ブ	ラ	リ	ク	フ
ウ	ラ	ジ	カ	カ	ド
サル	ガ	ク	ダ	ウ	ン
ン	ラ	ビ	ツ	ト	カ
マ	ウ	ス	ノ	ウ	テ

★新町わいが家
11月26日(火)
13時30分

★四郎丸わいが家
11月25日(月)
9時30分

すこやかスマイル折作業
次回の予定

お時間ある方、ご協力ください!

新潟まるごと健康チャレンジに参加された方へ

結果報告締切が11月20日です。

がんばった成果を報告して記念品をゲットしよう!!

チャレンジシートについてはハガキを投函または事業所にお持ちください。

コチラからも報告できます

お知らせ

LINE 公式アカウント

友だち募集中

LINE ID @235ebmwu

いろいろな情報をお届け!



【ながおか医療生活協同組合】

2024年11月

わいが家通信



★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ください。
★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。



わいが家でほっとひといき

わいが家喫茶

in 四郎丸わいが家～OPEN～

香り豊かな本格淹れたてコーヒーとおしゃべりで楽しいひとときを♪

11月18日(月)

午後 1:30～15:30 頃まで
コーヒー1杯 100円

申込みは不要です。
お気軽におこしください



お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 TEL30-1161

手打ちうどんづくり



「手打ちうどんをつくってみたいなあ…」

一度はそう思ったことはありませんか？みんなで楽しくつくって実食してみましょ！

実は手打ちうどんの手順は簡単なのでつくったことのない方でも大丈夫です！

うどん打ちが新しくあなたの趣味に加わるチャンスかも？

日 時：2024年11月26日（火）10：00～13：00

場 所：四郎丸わいが家

定 員：8名

参加費：500円（材料費）

持ち物：エプロン・三角巾・生地持ち帰り用の袋・

麺棒または30cm幅のラップ（あれば）・

こね鉢またはボウル直径約25cm（あれば）

申込締切：2024年11月22日（金）まで



申込み先 ぐらしいいきいき支援室 ☎ 30-1161

家計の見直し勉強会

～賢くやりくりしてお金を貯めよう～

物価上昇が続き、家計にきびしい状況がつづいています。「自分は今、どれだけのお金を使っているのか?」、「日々の生活費の中で本当に必要なものはどれだけあるのか?」を知り、お金を貯める、増やすにはどうすればよいのかをこの機会に学んでみませんか?

J-FLEC(金融経済教育推進機構)の派遣講師から家計を見直すためのポイントを伺います。

こんな方におすすめ!!

- ・生活費のやりくりに困っている方
- ・将来に向けて子供のために貯蓄を増やしたい方
- ・余裕があれば資産運用を考えている方



参加
無料
要申込

日程 2024年11月30日(土)

時間 13:30~15:00

会場 長岡市中央図書館 2階 講堂

講師 武田 昇氏(J-FLEC)

勉強会内容

- ・家計の見直し方とそのポイント(生活費、保険料等について)
- ・資産運用ってなに?気になるリスクも
- ・新NISAとiDeCoの紹介と活用法

J-FLEC(金融経済教育推進機構)とは?

「金融サービスの提供及び利用環境の整備等に関する法律」に基づき、2024年4月に設立された認可法人です。設立にあたっては、金融広報中央委員会(事務局:日本銀行)、全国銀行協会、日本証券業協会が発起人となり、幅広い年齢層に向け、かつ、国民各々のニーズに応えた金融経済教育の機会を官民一体で全国的に拡充していくことを目的としています。

申込み先 ぐらしいいきいき支援室 ☎ 30-1161
※右のQRコードからもお申込みできます。



わいが家の定期開催企画一覧

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
参加をお控えください

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 11月6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 ハーモニカ、ギターの伴奏に合わせて歌います。 参加費 ¥100(員外 ¥300) 11月11日(月)10:00～ 要申込み 定員 30名
●歌声とまり木 ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪ 参加費 ¥100(員外 ¥300) 11月22日(金)10:00～ 要申込み 定員 30名
●映写会 湯を沸かすほどの熱い愛(四郎丸支部主催) 出演 宮沢りえ、杉崎花、オダギリジョーほか 11月15日(金)13:30～ 無料 申込み不要

～あらすじ～夫に家出され、パートに励む女性。家業の銭湯も長らく休業していたが、持ち前の明るさで腐らずに娘を育てていた。そんなある日、突然倒れた彼女は余命2カ月と宣告される。彼女は残された日々でやるべきことを決め、実行していく。



～新町わいが家～

◆うたごえ広場 キーボード伴奏に合わせて歌います。 11月14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 「自宅で気づける認知症のサイン」 11月16日(土)9:30～ 参加費 ¥100 講師 かんだりハビリパレット 作業療法士 小方
◆映写会 荒野に希望の灯をともし (新町支部主催) 11月15日(金)13:30～ 無料 申込み不要 20年以上に渡り撮影した映像素材から医師 中村哲の生き方をたどるドキュメンタリー

わいが家食堂

四郎丸・・・ ①11月1日(金) 受付 10/18～ ②12月6日(金) 受付 11/22～
新町・・・ ①11月25日(月) 受付は 11/11～ ②12月23日(月) 受付は 12/9～

・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。

地域の茶の間だんだん

①ポッチャ 時間両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】11月11日(月)・22日(金) 【新町】11月13日(水)・26日(火)

②切り絵 時間両会場 10:00～11:30 材料費100円～

【四郎丸】11月20日(水) 【新町】11月27日(水)

③ハンドベル 時間 10:00～11:30 参加費無料

四郎丸 11月12日(火) *開催は四郎丸会場のみ