

# すこやかスマイル

2025

# 4

257号

■組合員数 10,635名 ■出資金 3億6,536万円 2025年2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

組合員 Kさん作品



スポーツ大好き!!

## ミラクルポッチャ班

チーム代表 小林義和

「ポッチャ」近年パラリンピックなどで耳にする方も多いのではないのでしょうか。今や静かなブームです。

私たちは毎週水曜、studio Fit (新町運動教室) の後、新町わいが家で「ポッチャ」を始めました。その後、8名で班会を結成して早一年半が過ぎました。練習後は食事に行くこともあります。

昨年10月にアオーレ長岡で「第1回新潟県ポッチャ大会」に初参加！結果は1勝2敗の予選落ち。今年1月に十日町市の「新年ポッチャ大会」にもエントリーし、結果は1勝2敗。この結果を踏まえて、今では練習に熱が入り、基本の投げるコントロールの向上を話し合い取り組んでいます。次は2勝、いや優勝を目標に頑張ってます！

みなさん、簡単でおもしろい「ポッチャ」一緒に楽しみませんか？

最後に一句

水曜日

笑顔いっぱい

「ポッチャ」の日

(ヨシさん)



班会とは、組合員さん3人以上が集まれば班ができます。趣味の班・健康づくりの班・地域のつながりの班・多岐にわたる交流の場所です。現在、28班が活動中。「やってみたい」「一緒に活動したい」、興味のある方は、お問合せください。

くらしいきいき支援室

☎30-11161

### 四郎丸エリア



- 花園体操班
- 水曜体操班
- 飛翔班 (施設で消毒、清掃に使う布をきる)
- スマイル短歌
- おりひめ (すこやかスマイルの配布準備)
- 新にんじんの会 (手作り食事会)
- なごみ (折り紙、工作等)
- 前島班 (体操)
- スマイル会 (おしゃべり、散策など)

你好!



- ハイハオ班 (中国語)
- わいが家班 (おしゃべり)
- うたごえ班 (合唱)
- おりづる会 (折り鶴作成、おしゃべり等)
- 前山集会 (折り紙、工作等)
- あじな工房 (手芸、お出かけなど)
- 吉祥詩吟の会
- 音女の会 (リコーダー)
- リコーダー班

### 新町エリア



- あみもの班
- 手芸の会
- ほのぼの食事会
- おたべ (手作り食事会)
- ミラクルポッチャ
- フラミングステップ (スクエアステップ)

## 「地域サービス連携室」？ なにをするところ？

室長 平原壮一



ながおか医療生活協は1995年「ながおか生協診療所」を開設し、以後30年にわたり事業展開してまいりました。幸いなことに、組合員の皆様や地域の住民の皆様よりご支援いただき、現在では組合数は1万人を数え、事業においては「虹のまち福祉会」を設立し、「特別養護老人ホームはるか」の運営ができるまでに成長しました。

ながおか医療生活協では、体が不調になった時の「医療」と、健康を維持するための「健康づくり」、身体機能の低下などで日常生活にお手伝いが必要になった時などの「介護・福祉」の支援を利用することが可能です。

『地域サービス連携室』は、組合員さんをはじめとする地域社会との結びつきを大切に、地域のご要望をお聞きし、法人サービスのご案内をさせていただくなど、より良い「まちづくり」ができるように連携を図ってゆく部署として発足しました。当面の主な活動としては、組合員さんの活動の場(班会など)にお邪魔させていただき、介護保険に関することや健康を保つためにはどのようなことが必要なのか、実際どのようなサービスを利用すると良いのかといったお話や相談をさせていただきたいと思っております。

活動のはじめとして、ながおか医療生活協にはどのようなサービスがあって、どのような時に利用できるのかを今後の「すこやかスマイル」の紙面上で2か月にわたってご案内いたします。

設立間もない部署ですが、今後の展開にご期待いただきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



### 地域サービス連携室

長岡市笹崎2-1-15 ☎39-7033

私は「お笑い」が大好きだ。というか「寄席」のお笑い、雰囲気が好きだ。「笑わしたる」という大阪なればグラウンド花月のこてこてもいいが、年齢を重ねてきたら、やはり上野「鈴木」がおちついていていい。コロナ流行前は年1回くらい行っていた。もう6、7年前のこと、自虐ネタの面白い若い落語家があった。私は前から2列目に座っていたが、

今月のすこやかコラム



今回は「羽賀先生」です

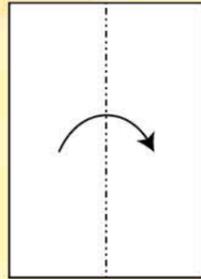
会場は大笑い。私もおもわず大笑い、すると「そのお客さん笑いすぎ」とニカニカしながら指をさされてしまった。その落語家は気がついていたら日本テレビ「笑点」のレギュラーになっていた。春風亭一之輔である。それ以来毎週日曜日にはこの番組をみて、勝手に鼻唄にしている。笑う門には福来る。今年こそ久しぶりに「生のお笑い」を見に行けたらと思う。

靴下を履く道具『ソックスエイド』

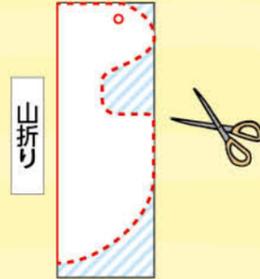
ソックスエイドは、足先まで手を伸ばしたり、前かがみの姿勢をとりにくい方が靴下を履く時のサポート器具です。『こういう器具があるよ!』とチラッと聞き、インターネットで調べてみるとたくさんの商品、使い方、自分で作る用に型紙もいくつか紹介されていました。型紙が出来たら、クリアファイル等へ書き写しますが、あまり薄すぎると使いにくく、かと言って厚すぎてもダメなようです。ちょっと厚めのクリアファイル(ハードタイプは×)か、プラ製のファイルの表紙がおススメです。

まずは型紙作り!

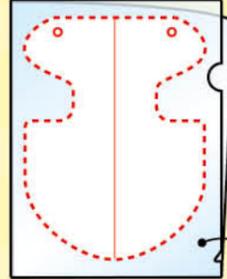
① A4用紙をタテ半分に折る



② 図のように線を引き、線に沿って切り取る



③ 型紙を開き、クリアファイルなどに書き写し、線に沿って切り取る

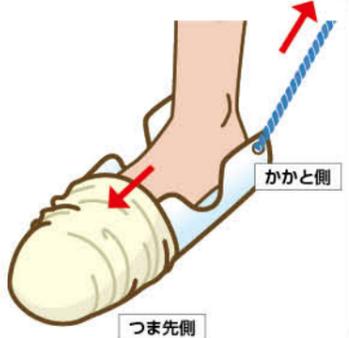


④ 穴あけパンチで穴をあけ、紐を通して完成



使い方

- ① つま先側から靴下を半分くらいかぶせる
- ② 紐を持ったまま、自分の足を靴下の中に入れる
- ③ 靴下のつま先まで足が入ったら紐を引っ張ると、ソックスエイドが抜け、かかとの方で靴下が上がる



【訂正とお詫び】

すこやかスマイル3月号1面左下「共生の体制づくり」のイラスト内に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) 介護保険システム  
(正) 在宅医療システム

今月のレシピ

今月は組合員さんのレシピを紹介します

長いもサクサク、おもちトロトロ～

長いもと おもちの肉巻き



材料 (2人分)

- 切り餅…………… 2個
- 長いも…………… 150g
- 豚肉…………… 250g
- 青しそ…………… 5枚
- 塩…………… 適宜
- コショウ…………… 適宜
- サラダ油…………… 小さじ2
- しょうが…………… 1かけ
- 片栗粉…………… 適宜

調味料

- しょうゆ…………… 小さじ2
- 酒…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2

手順

- ① 切り餅はタテに5等分、青しそはタテ半分に切る
- ② 豚肉を広げ、青しそ 長いも もち を1切れずつのせて巻く(巻き終わりを爪楊枝でとめる) 片栗粉をつける
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉の巻き終わりを下にして並べ、蓋をして弱めの中火で5分焼く。上下を返し、再度5～6分焼き様子を見ながらしっかりと火をとす。
- ④ 火がとおったら、しょうが、調味料を入れ少し火を強め煮からめる



ちょこっとエクササイズ

今月は ちょこヨガ

テーマ 「体すっきり 月のポーズ」

春は寒暖差や環境の変化などで自律神経が乱れやすい時期です。シンプルで簡単なのに全身のストレッチと気分のリフレッシュができるポーズです。傾ける深さは無理をする必要はなく、自分にとって心地のいい深さが最適な形です。

- ステップ①**  
顎を引いて肩の力を抜き、足の裏全体でバランスを取りながら足を揃えて立ちます。
- ステップ②**  
胸の前で両手を合わせたら、息を吸いながら上へ引き上げます。
- ステップ③**  
息を吐きながら上半身を片側へ傾けます。

【ここを Check】

- 肩の力が抜けていますか?
- 背筋が伸びていますか?
- 呼吸が止まっていますか?

【効果】

内臓の働き/自律神経改善/メンタルのリフレッシュ

今月の担当  
フィットネスレインボー  
木村正史  
健康運動指導士  
PFA YOGA BASIC COACH

ながお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** Fitness Rainbow(フィットネスレインボー) 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!

LINE



医療・福祉のページ

チック症について

あたごどもクリニック 医師 吉川 秀人

チックは症状名でもあり病名でもありません。自分の意志とは無関係に動く不随意運動で、脳の一番奥にある大脳基底核という部分のドーパミン系、セロトニン系、ノルアドレナリン系などの脳の神経回路が関与する病気で考えられています。チックはわざとやっているわけではありませぬし、クセでもありません。親の育て方や本人の性格が原因で起こることもありません。

症状は、まばたき、目をうごかす、口をゆがめる、首をふるなどの運動チックと、「ンンン」と声を出したり、咳払い、鼻やのどを鳴らすなどの音声チックに分けられます。「複数の運動チックと1つ以上の音声チックがあり、チックがはじまってから1年以上持続しているもの」を「トゥレット症」と呼びます。運動と音声の様々なチックが、変化しつつ複雑になるものです。幼児期には単純チックが多く、小学校中～高学年になると、より複雑な運動症状となり、音声チックも音ではなく単語、文章などの意味をもつ言葉になることがあります。症状には波があり、不安、緊張、疲労、ストレスなどで悪化することがあります。また逆に、家に帰って安心すると悪化したり、ゲーム機器やスマホなども悪化因子になることがあります。

対応としては、まず環境調整が大切です。保護者、先生、まわりの人に「チックはわざとやっているわけではない」、「注意してもよくなる」ことを理解してもらい、必要があれば指摘したり、やめさせようとしていたりせず、チックをしてもいつもと同じように接してください。何も言わずに落ち着くまで待っていてあげることが大事です。目に見える症状なので、学校などで自信を失ったり、傷つくことがないような心理的な配慮も必要です。

早寝、早起き、朝ごはんなどの基本的な生活習慣を身につけることも大切です。チックは睡眠リズムと深くかかわっており、規則正しい生活リズム、睡眠は症状改善に役立ちます。

薬物療法は、特効薬があるわけではありませぬが、アビリプラゾール等で効果がみられる場合もあり、試みる価値はあると思います。更に専門施設では認知行動療法なども試みられています。他の病気と同じように症状は軽症から重症まであり、合併症も様々ですが、ご心配であればいつでもご相談ください。



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 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 高綱	羽賀 勝山 高綱	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 ★若山 茂木	高綱 茂木 ★勝山 ★岡田	★羽賀 (~10:30迄) ★片山 ★高綱 ★茂木 ★若山	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 高綱…第1・2・3・5週 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 片山…第1・2・3・4週 高綱…第2・4週 茂木…第2週 若山…第2・4週 勝山…第2・4週 片山…第1週 高綱…第4週 茂木…第2・3・5週 羽賀…第1・2・3・4週 勝山…第1・3・5週 片山…第1・3・5週 高綱…第2・4週 茂木…第2・4週 若山…第1・2・3・4週 片山…第1・4・5週 高綱…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 高綱	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木 ★関	羽賀 ★勝山 ★片山 ★高綱 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	訪問診療 勝山…第2・4週 片山…第1週 高綱…第4週 茂木…第2・3・5週 羽賀…第1・2・3・4週 勝山…第1・3・5週 片山…第1・3・5週 高綱…第2・4週 茂木…第2・4週 若山…第1・2・3・4週 片山…第1・4・5週 高綱…第1・5週 茂木…第2・4週 若山…第3週
17:30迄							

■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	星野 片山 茂木	星野 片山 若山	勝山 高綱 岡田 ★若山	星野 (羽賀) 片山	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山 ★岡田	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 羽賀…第2週 片山…第3・4週 若山…第1・3・5週 勝山…第1・3・5週 高綱…第2週 若山…第1・3・5週 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 星野…第1・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 若山…第1・5週 岡田…第2週
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山 茂木	★星野 ★茂木 ★高綱 ★青木	若山 ★羽賀 ★片山	星野 ★勝山 ★高綱 ★若山	片山 ★星野 ★茂木	休診	訪問診療 勝山…第1・3・5週 高綱…第2週 若山…第1・3・5週 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 星野…第1・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 若山…第1・5週 岡田…第2週
17:30迄							

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

■あたごどもクリニック 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)			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)		休診		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) 4/4(午前・午後)・11(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

■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
8:35 ~12:00 ※8:30~開院	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 ●訪問診療に出ている場合があります ★赤柴医師の診療日 …4/19(土)
13:00 ~17:00	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8回理事会  
(開催日時)  
2025年3月12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 1月の事業・経営状況の報告、2月の概況  
② くらいしいきき支援室報告  
③ 委員会報告  
④ 外部講師によるカスタマーハラスメント対策研修 実施について  
⑤ デンタルクリニック ポータルユニット購入について  
⑥ 2024年度第3・4半期 内部監査報告

協議事項  
⑦ 法人G内火災保険の継続加入について  
⑧ 短期借入金金の一部返済について  
⑨ 第34回通常総代会二次議案について

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

あらいたい良日

先月の応募は55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。

■ENGLISH  
チャンバラ映画はその代表  
入学や遠足は……の季節語  
スターの……色紙  
英語でサクラソボは?  
インテリゲンチヤ  
……志貫徹  
台所をアルファベット一  
文字で表すと?  
……侯貴族  
黄色い羽に黒い筋がある  
大形のチョウ  
燃料用のガスを貯蔵する  
大きな建造物  
……の太木  
モラル。政治……  
……忘るべからず

■クイズのカギ  
1 東京とパリの……は8時間  
小腸につづく消化器官  
5万円以上の領収証には  
収入……の添付が必要  
「凶事」の対義語は?  
アナログ時計には……が  
付いています  
野球などの新人選手  
……の下の力持ち  
干潮の砂浜で貝をとります  
「美しい」「正しい」など  
「い」で終わる品詞  
……前田のクラッカー  
バイオリンは……楽器  
何も書かれていない紙  
小麦粉が原料のめん類  
……の虫にも五分の魂

《解き方》  
イラストをヒントにして、二重ワクの  
6文字をうまく並べてできる言葉は?

### スマイル短歌(班会)

・青空を恐れて見るはまだ一月  
次の降雪頭に描く  
・米寿です足腰達者歩きます  
しんぶん配り苦とも思わず  
・ガラス戸の揺れて雪中花火の音  
鍋の火止めてカーテン開く  
・歯の欠けて歯医者に電話「すぐ行く」と  
真つすぐ降り来る大雪の中

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)

・還暦の記念に求めしひなの軸  
桃の花生け雪解けを待つ  
川柳(投稿)  
・国会のテレビ中継よく寝れる

かつちゃん  
ヨシさん

とじとじ応募ください 作品募集中!

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。

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  
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)

答え

△応募はこちらから

●すこやかスマイルについてのご意見・ご感想など  
●テーマ別 ①身近な出来事など  
②教えて「エイプリルフールのエピソード」  
③新年度、「私、〇〇ははじめます!」  
●写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先  
くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2025年4月9日(水) 必着

### 読者の声 組合員の作品

※敬称略

●今年のお雪  
今年の豪雪で身も心も冷えて切りました。持病の腰痛が悪化し、生協診療所から処方された痛み止めと湿布がありがたかったです。ありがとうございます。(石田豊)

●リハビリ  
最近リハビリに行くのも楽しくなってきました。皆さんの優しい声掛けに励まされています。(かつちゃん)

●地域の茶の間だんだん「写経」  
だんだん写経が始まるので、私も時々、疲れない程度に集中してやっています。何枚かたまったら、近くのお寺に納経させてもらっています。(エンガワ)

●除雪のあれこれ  
久しぶりの大雪。毎日入り口や駐車場の除雪でした。私は納得するまでですが、時々妻は歩けばいい、車が出ればいいと……。性格の違いかな?(トレッキングじいじ)

●春に行きたい場所  
・刀剣舞にハマった娘と、栃木県足利市まで行きます。  
・美術館とコラボしているらしく、娘は楽しみにしています。私は隣の佐野ラ・メンがお目当てです。(深田明子)

・悠久山で春の訪れを感じ……近場で福島江の川のせせらぎを感じながらゆったり散歩して……少し遠方で弥彦神社も捨てがたい。こうして考えると新潟も行きたい所がいっぱいあります。(ミスターA)

・山菜採りに行きたいですね……!(にゃんばあちゃん)

・エコトピア近くの土手に桜を見に行きたいと思えます。(むしぼん)

・さくら前線をまわりたい。(けんちゃん)

・春と言えはやっぱり桜を見に行きたいです。ポカポカあったかな日差しの中で満開に咲く桜を見られる春が待ち遠しいです。(ぼん)

・桜の花見に吉野山に行きたいー山が桜に包まれるすばらしい場所です。(ふきのとうばあさん)

・国営越後丘陵公園のチューリップやバラが楽しみです。(もも)

・雪割草街道を散策して、春を満喫したい。(コバ)

●私の趣味はコレ  
・私の趣味は手仕事。道の駅で見た吊るし雛に魅せられ、本を見ながら作った吊るし雛。亡き義母、母、兄の着物、ネクタイ……思い出を縫い込んだ作品に。着物のリメイク、編み物も私の至福の間。(かむらつ子)

●海。荒れ狂う冬の日本海から一転し、穏やかにキラキラ輝く景色を見ると春が来たなあと実感します。若干冷たい空気も清々しくて大好きです。(雪だるま)

・春は山菜採りに山へ行きます。ふきのとう、わらび、タラの芽、コシアブラ、ぜんまい、木の芽など色々採れると嬉しいですね。熊に遭遇しないよう万全の準備をして臨みたいと思います。(ポチャダビデ)

・悠久山にお花見に行きたいです。春の楽しみの一つです。(赤)

・サクラが大好きですー福島江、悠久山、寿の土手、今成公園、技大など。花盛りの2週間忙ししいのなんのつて大変です。(なべちゃん)

・もうすぐ春ですねー一番大好きな季節です! 最近暑い時期が長いので暑くなる前に公園や動物園、遊園地と遊びに行きたいです。(わかば)

・「福島県の桃源郷」、花見山公園に花見に行きたいです。雪の吾妻連峰、桜、ハナモモ……この目で見たいです。(井口陽子)

・桜を見に柿川へ行きたいです。桜の下を子どもと歩きたいですね。(まるこ)

・川口町に山菜採りに行きたいです。2年前に行ったときは、太いぜんまいやわらびやウドが沢山採れビックリしました。(初菊庵)

・春雪解けに合わせて山野草(雪割草・黄蓮・カタクリなど)が咲くのを観て、フキノトウ摘みに行くのが待ち遠しいです。(ごん介)

### 鍛える脳 クロスワードパズル

先月号の答え

フクジュソウ(福寿草)

ウ	メ	ダ	ヨ	リ	フ	キ
ク	エ	マ	ダ	ン	シ	ヨ
ク	エ	ル	イ	シ	ン	ウ
カ	ム	ジ	ン	ユ	ジ	ス
ム	シ	ン	ブ	シ	ヨ	イ
チ	ヤ	ン	ピ	オ	ン	ヨ
カ	ク	サ	チ	ク		

お時間ある方、ご協力ください!

★新町わいが家  
4月25日(金) 13時30分

★四郎丸わいが家  
4月24日(木) 9時30分

すこやかスマイル折作業  
次回の予定

毎回、なごか医療生協のトレーナーが「ちよこつと」を介していきま〜す! ちよこつとした時間に、ちよこつとエクササイズ。おたのしみに!

2ページ掲載  
「レイブル予防運動」のコーナーが「ちよこつとエクササイズ」にリニューアル!

わいが家からいろいろな情報をお届け!

LINE ID @235ebmwu

友だち募集中

お知らせ



【ながおか医療生活協同組合】

2025年4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。

健康づくり委員会 企画

気持ちをラクにする

心理療法

心を整える、行動を変える

## 認知行動療法

講師 生協かんだ診療所 医師 若山隆

講師紹介



若山 隆 先生 (石川県出身)

専門：総合診療科

令和6年9月より、生協かんだ診療所  
ながおか生協診療所にて勤務。

認知行動療法を知ろう！

「考え方(認知)」と「行動」に働きかけ、日常生活のストレスや悩みの対策にも効果的です。シニア世代では、気分の安定や認知症予防にも活用されています。

日時 4月9日(水)

13:30~14:30

会場 新町わいが家

定員 30名

日時

5月8日(木)

13:00~14:00

会場

四郎丸わいが家

定員

25名

若山先生のメンタルヘルスについての解説をすこやかスマイルの医療・福祉のページをご覧ください。

- ・「不安がなかったら大変危険です」(1・2月合併号)
- ・「不安の対処法について」(3月号)

\*各会場 **要申込**となります

\*定員となり次第〆切とさせていただきます

参加費  
**無料**  
(要申込)

申し込み・お問合せ先 くらいいきいき支援室 30-1161

～ 和の響き、春に舞う ～

# 長岡さくらの会 演奏会

三味線・箏・太鼓が奏でる、心躍るひとときをご堪能あれ。  
伝統の音色に包まれる春の演奏会へ、ぜひお越しください。

4月15日(火)

13:30～14:30

【会場：四郎丸わいが家】

参加費無料 定員 20名

～ 演奏曲目 ～

♪ 勸進帳    ♪ 北海道民謡調    ♪ 浪花節だよ人生は    ♪ 新曲さくら  
♪ 元禄花見踊    ♪ ずいずいずっころばし・木曾節・斉太郎節    ほか

申し込み〆切 4月11日(金)

・当日体調のすぐれない方は、参加をお控えください。

♪ 申し込み    ながおか医療生協らしいいきいき支援室  
☎ 30-1161 まで

あおしかい  
**蒼柴会**  
民謡コンサート



蒼柴会の紹介  
栖吉コミセンで毎週2回の練習を重ね、  
より深みのある演奏を目指していま  
す。日本伝統の音楽の美しい音色をぜ  
ひお楽しみください。

～三味線、笛、尺八、太鼓、フルート 心に響く、日本の伝統音楽～

**4月21日(月) 13:00～13:40**

**会場：新町わいが家**

**要申込**

♪演奏プログラム♪

- ・最上川舟唄(山形)
  - ・秋田節(秋田)
  - ・喜代節(秋田)
  - ・出雲崎おけさ(新潟)
  - ・秋田草刈り唄(秋田)
  - ・秋田酒屋唄(秋田)
  - ・秋田馬子唄(秋田)
  - ・庄内おぼこ(山形)
  - ・山古志松坂(新潟)
  - ・長岡甚句(新潟)
- 曲目、曲順変更になる場合があります。

**申込先 四郎丸わいが家 ☎30-1161**

香り豊かな本格いれたてコーヒーとおしゃべりで楽しいひとときを♪

**わいが家喫茶**

(会場) 四郎丸わいが家

**4月21日(月)**

午後 1:30～3:30 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 30-1161

# わいが家の定期開催企画一覧

申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎30-1161

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

## 四郎丸わいが家

●地域の茶の間 ながおかわになーれ (主催コープデリにいがた)

4月7日(月)10:00～ 無料 申込み不要 時間内出入り自由

●うたごえ広場 **要申込み** ハーモニカ、ギターの伴奏に合わせて歌います。

4月14日(月)10:00～ 定員30名 **参加費¥100(員外¥300)**

●歌声とまり木 **要申込み** ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪

4月25日(金)10:00～ 定員30名 **参加費¥100(員外¥300)**

●映写会 怪物 出演 安藤サクラ、永山瑛太、黒川想矢、柊木陽太、田中裕子 ほか

4月18日(金)13:30～ 無料 申込み不要



あらすじ 大きな湖のある郊外の町。息子を愛するシングルマザー、生徒思いの学校教師、そして無邪気な子供たち。それは、よくある子供同士のケンカに見えた。しかし、彼らの食い違う主張は次第に社会やメディアを巻き込み、大事になっていく。そしてある嵐の朝、子供たちは忽然と姿を消した。第76回カンヌ国際映画祭 脚本賞受賞

## 新町わいが家

◆うたごえ広場 **要申込み** キーボードの伴奏に合わせて歌います。

4月10日(木)10:00～ 定員30名 **参加費¥100(員外¥300)**

◆オレンジカフェ「オレンジカフェってどんなところ？」 **要申込み** ※当日参加可

4月26日(土)9:30～ **参加費¥100** 講師:くらしいきいき支援室 小柳

◆映写会 (新町支部主催) 4月はお休みです

## わいが家食堂

**要申込み** 1食200円・食数は各50食

四郎丸▶▶▶①4月4日(金) 受付3/21～②5月2日(金) 受付4/18～

新町▶▶▶①4月28日(月) 受付4/14～②5月26日(月) 受付5/12～

・アレルギーの対応は行っていません ・配達は行いません ・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。

・多くの方にご利用いただきたくため、申込数を制限させていただく場合があります。

地域の茶の間 **だんだん** ★申込み不要です。お気軽にお越しください。

①**ポッチャ** 時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】4月14日(月)・25日(金) 【新町】4月16日(水)・22日(火)

**NEW** 写経する方は『筆ペン』を忘れずに！貸出はありません。

②**切り絵・写経** 時間は両会場 10:00～11:30 材料費100円～

【四郎丸】4月16日(水) 【新町】4月23日(水)

③**ハンドベル** 時間10:00～11:30 **参加費¥100(員外¥300)**

四郎丸 4月8日(火) \*開催は四郎丸会場のみ