



2025年 第34回通常総代会開催にあたり

ながおか医療生活協同組合

理事長 羽賀 正人

2025年度ながおか医療生活協同組合総代会開催にあたり、ご挨拶申し上げます。

2024年度は、新たに2人の常勤医師を迎えることができました。

4月から高綱先生（消化器内科）には、消化器内視鏡検査システムの再構築に取り組んでいただきました。日帰り内視鏡治療（ポリペクトミー、粘膜切除など）で奮闘していただき、その結果、消化器癌の診断数は倍増しました。やはり検査してこそその早期発見です。おなかの調子が気になる人はお気軽にお越しください。

2025年度 第34回通常総代会 6月21日(土)

時間：午後2時～5時30分

会場：ホテルニューオータニ長岡 白鳥の間

今月号折込のダイジェスト版をご覧ください。

9月からは若山先生（総合内科医）にお越しいただき、一般外来から訪問診療、さらにメンタル外来（認知行動療法）まで幅広く手掛けていただきました。

今年、4、5月の健康づくり委員会主催により、わいが家で行った若山先生の健康講話では定員を超える申し込みがあり、急遽定員を増やして対応するほどの盛況ぶりでした。

2025年度も新医療チームとして、サービス内容を充実してまいります。

一方で昨年度は経営的に厳しい状況となりました。その背景には国の低医療・介護費政策があります。利用者にも最も近い訪問介護（ヘルパー）など、この物価高に報酬減とはどういうことでしょうか。全国で運営や経営に苦しんでいる医療福祉団体と連携してきちんと現場の声を国にあげていきたいと思っております。

当生協も開設から30年が経ちました。大変だった創立時に支えてくださった皆様に改めて御礼申し上げます。次世代にむけて承継、連携の絆を築いてまいりたいと思っております。

今年度もよろしく
お願い申し上げます。



『地域サービス連携室？
なにをするところ？』

日常的に支援が必要に なったときの準備について

室長 平原 壮一



今月号は日常生活に何かしらの支援が必要になった時にどの様に対応するかをご説明したいと思います。

私たちは病や老化からは逃れることはできません。いつかは、支援を受けることが日常を送る時期がやってくる。個々人の状況によって、少しお手伝いをさせていただく場合から、24時間体制ですぐにお手伝いができる環境を整える必要がある場合まで様々です。基本的には、支援を受けながら自立した日常生活を住み慣れた自宅（場所）で一日でも長く生活することを望む方が多いと思います。介護保険の要支援・要介護認定を受けられた場合は、介護支援専門員（ケアマネジャー）が、自立した日常生活を送るためにはどのようなサービスを利用するのが良いのか、相談の支援を行うことになりま

すので、ご自身の望まれる支援についてご相談くだされば適切なサービスの利用について、提案を受けることができます。

介護のサービスについては、大きく分けて、自宅で受ける在宅サービスと施設に入所して受ける施設サービスがあります。

自宅での生活継続のための支援事業は、訪問診療・配食弁当・ホームヘルパー・小規模多機能施設・通所介護施設・通所リハビリ・訪問看護・短期入所等のサービスがあり、必要な支援を受けることができます。

24時間体制のサポートが必要で、自宅での生活継続が困難になってきた場合は、老人保健施設・特別養護老人ホーム・有料老人ホームで支援を受けることができます。老人保健施設は機能回復を目的に短期的な入所をしていただき、自宅での生活を再開できるようにお手伝いする施設になります。その他の施設は、長期的な入所が可能な施設となっています。診療所との連携も行うっており、医療面でも万全の態勢が整っていますので、安心して日常生活を送ることができます。

2回にわたり、ながおか医療生活協グループで提供しているサービス等についてご説明しましたが、紙面が限られており各事業所の特徴や利用料金等の詳細な説明までには至りませんでしたので、ご利用いただけるサービスの総合的なパンフレットを作成して近々皆様にお届けしたいと思っております。

また、『くらしいきいき支援室』と連携を図りながら、組合員さんの活動の場にお邪魔し、直接皆様からの質問やご意見などをお聞かせいただいて、当法人としてどのようなお手伝いができるのかお伝えしたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

地域サービス連携室

☎ 39-7033





私はミュージカルを観ることが大好きです。子供たちが小さい頃にライオンキングを観に行き大変感激したのがきっかけです。コロナ禍でしばらく行けませんでした。ようやくこの秋に新作ミュージカルを観に行けることにな

今月のすこやかコラム



今回は「佐藤常務」です

りとても楽しみです。そしてその後、グッズ販売の行列に嬉々として並ぶ自分の姿も容易に想像できます。ネットでも買えるのですが、帰りの新幹線を遅らせてでも並んでも買いたくなる「生」の力はやはり凄いですね。

まちなか散策記 ⑤

まち歩きコースを実際に歩く「まちなか散策記」。5回目の今回はスマートフォンアプリを使った長岡市の新しい健康づくり事業「ながおかウェルネスチャレンジ」の長岡駅周辺の「まちなかにぎわいコース」を紹介し、気軽にチャレンジできる距離で、マンホールやブロンズ像など5カ所のチェックポイントを探しながら、楽しく歩いてきました。

まちなかにぎわいコース

目安距離：2000 m
目安時間：21 分
チェックポイント：5 か所

ながおかウェルネスチャレンジって!?

このアプリは歩数、体重、食事、血圧などを記録でき、健康維持や生活習慣改善のサポートをしてくれます。組合員のTさんは、実際に食事記録を続けて4kgのダイエットに成功したそうですよ。
昨年12月号の市政だよりで紹介されているほか、長岡市のホームページでも詳細が掲載されていますので気になる方はご覧になってみてください。

詳細は公式HPをチェック!

ながおかウェルネスチャレンジ 検索



今月はComcomよりレシピを紹介します

今月のレシピ

豚肉となすのしょうが焼き

栄養評価(1人分)

熱量 387kcal
タンパク質 18.8g
塩分 1.0g

材料(2人分)

- 豚ロース肉.....6枚(200g)
- なす.....1本(70g)
- 玉ねぎ.....1/2玉(50g)
- 赤パプリカ.....1/4個(75g)
- 油.....大さじ1
- 小麦粉.....大さじ1
- 油.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- A みりん.....小さじ2
- しょうがすりおろし.....小さじ1/2

手順

- ①豚ロース肉は3cm幅に切る。なすは縦半分にして1cm幅の斜め切り、玉ねぎは繊維に沿って5mm幅、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油(大さじ1)を熱し、玉ねぎ・なす・赤パプリカを入れて炒める。玉ねぎが半透明になってきたら野菜を取り出す。
- ③豚ロース肉に小麦粉をまぶす。②のフライパンに油(小さじ1)を熱し、豚ロース肉を並べて焼く。
- ④両面焼いたら〈A〉を加えてさっと炒め合わせ、②を加えてさらに炒め合わせる。

ポイント

- ★豚肉には疲労回復効果が期待できるビタミンB₁が含まれます。玉ねぎに含まれるアリシンにはその吸収を促進する働きがあるため、食材の組み合わせで効果が高まるといわれます。

掲載号 Comcom 2024年6月号 No682 【料理作成・撮影】管理栄養士・フードコーディネーター 熊橋麻実

ちょこっとエクササイズ

今月はちょこHIIT(ヒット)

今月の担当

studio Fit

田中 貴

健康運動指導士

テーマ「子育て世代の忙しい方へ、隙間時間で脂肪燃焼」

子育て世代の方は、仕事や家事、育児に忙しいですね。しかし、運動不足は体力の低下や肥満、ストレスなど様々な悪影響を及ぼします。そこで、忙しい子育て中の方へ高強度インターバルトレーニング「HIIT(ヒット)」を紹介します。

〈方法〉低強度⇄高強度トレーニングを交互に30秒ずつ、3分から5分程度行う

低強度運動

その場で足踏みや軽いジョギングなど(30秒)



3~5分程度
30秒ずつ
交互に行う

〈効果〉

短時間で効率的にカロリーを消費でき、全身の筋肉を鍛え基礎代謝を向上することで体力向上につながり、ストレス解消も期待できます。忙しい現代人にとって、効率的に運動効果を得られる魅力的なトレーニング方法です。

忙しい毎日でも、
理想の体型と健康を
手に入れましょう!

高強度運動

① 高強度 ★ジャンピングスクワット

★ジャンピングスクワット：スクワットの体勢から、立ち上がると同時にジャンプし、着地は静かに、再びスクワットの姿勢に戻ります(30秒間繰り返す)



② 高強度 ★★スタージャンプ

★★スタージャンプ：足を閉じてしゃがみ込み、ジャンプと同時に大の字に手足を大きく広げ、元の姿勢に戻ります。(30秒間繰り返す)

※★★★はどちらでもOK



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

友だち登録で
ちょこエク動画が見れます!





医療・福祉のページ

舌下免疫療法（S-LIET）について

あたごこどもクリニック
看護師 安部佳代子

春先のスギ花粉症がつかった方や通年性のダニアレルギー性鼻炎の方に紹介したい治療法があります。

【今回は、アレルギー免疫療法のひとつ、舌下免疫療法（S-LIET）について紹介します】

アレルギーの原因となっているアレルゲンを少量から、徐々に量を増やし繰り返し投与することにより、体をアレルギーにならし体質を改善する治療法です。

【対象】スギ花粉症・ダニアレルギー性鼻炎と確定診断された方（5歳以上）

【治療薬】スギ花粉症にはスギのアレルゲン、ダニアレルギー性鼻炎にはダニアレルゲンを含む治療薬を用います。

【方法】1日1回の服用
舌の下に1分間薬をおいてから飲み込み、その後5分間は飲食を控えます。

【治療開始時期】スギ花粉症の方は花粉が飛散していない時期（6月～1月）※ダニアレルギー性鼻炎は通年可能です。

【副作用】軽い反応（口、耳、のどのかゆみ等）は、みられることがあります。全身の重い反応（アナフィラキシー）は非常にまれですが注意が必要です。

【効果】スギ花粉症の場合は、治療開始後初めてのスギ花粉飛散シーズンから、ダニアレルギー性鼻炎の場合は、数カ月から効果が期待できます。

80%の方で症状が軽くなり、そのうち20%の方で全く症状を感じないくらいになります。

治療終了後も長期にわたる症状の改善やアレルギー治療薬の減量、QOL（生活の質）の改善などの効果が期待できます。

【保険適用のお薬です。】

舌下免疫療法（S-LIET）は、あたごこどもクリニック・生協こどもクリニックで行っております。親子で治療されている方もいらっしゃいます。まずはお気軽にご相談ください。

あたごこどもクリニック

☎36-5810



6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 茂木	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 ★若山 ★茂木	★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 高綱…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 高綱…第1・2・3・4週 茂木…第1・2・4・5週 関…第2週 ★木曜日 午前 若山…第2・4週 茂木…第1・2・3・5週 ★木曜日 午後 勝山…第2・4週 片山…第1週 茂木…第2・3・4・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 勝山…第1・3・5週 茂木…第2・4週 ★土曜日 午前 羽賀…第1・2・3・4週 (～10:30迄) 片山…第1・4・5週 高綱…第1・5週 若山…第3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 茂木	★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 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	
17:30迄							

■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	栄養相談 (第2・4)	栄養相談 (第2・4)	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	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来
15:45～	急性外来					急性外来
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

■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 ★若山 ★岡田	星野 ★羽賀 (～10:00迄) 片山	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山 ★岡田	★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 ★水曜日 午後 羽賀…第2週 片山…第3・4週 ★木曜日 午前 若山…第1・3・5週 岡田…第2・4週 ★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高綱…第2・4週 若山…第1・3・5週 ★金曜日 午前 羽賀…第1・2・3・4週 (～10:00迄) ★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・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 若山…第1・5週 岡田…第6/14
15:00～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山	★星野 ★高綱 ★茂木 ★青木	若山 ★羽賀 ★片山	星野 ★勝山 ★高綱 ★若山	片山 ★星野 ★茂木	休診	
17:30迄							

■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)					
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)		
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) 6/6(午前・午後)・13(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 6/18(水)は診療します ●6/19(木)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 …6/7(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10回理事会
(開催日時)
2025年5月14日(水)
午後6時30分～午後7時50分
(場所)
ながおか医療生活協同組合
2F会議室

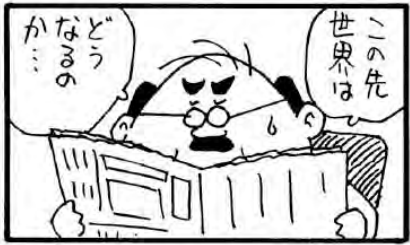
報告事項
① 3月の事業・経営状況の報告、4月の概況
② くらしいいきいき支援室報告
③ 委員会報告
④ ながおか生協診療所 内視鏡保守料金変更について
⑤ 生協こどもクリニック・デンタルクリニック 防犯カメラ設置について
⑥ 法人内複合機の入替について

協議事項
⑦ 第34回通常総代会4次議案について
⑧ 当期損失処理案について
⑨ 今後の借入について
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



先月の応募は43通でした

図書カードが
あたる!

鍛える脳

クロスワードパズル

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

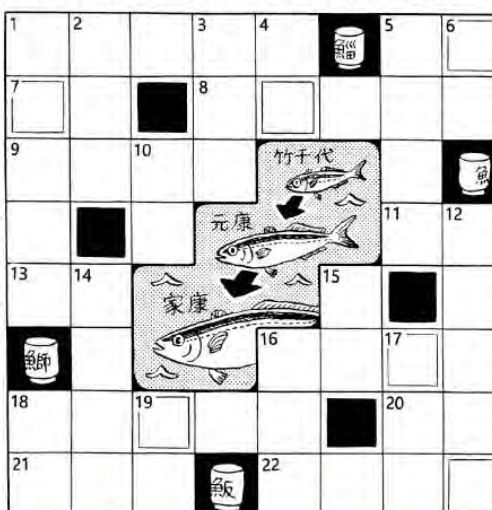
22 21 20 18 16 13 11 9 8 7 5 1

■タテのカギ
1 そっくり。兄と弟は顔つきが……。落語などを聞かせる場所岸から遠くはなれていますが、出品作品が審査に合格したため渡る用心深い人にもいます。
2 ドストエフスキーの長編小説『罪と罰』。
3 猛進する動物。
4 「蝸牛」って読めますか? 住みか……。を構える太鼓と笛……。隊
5 人の前で楽器を奏すること

19 18 17 16 15 14 12 10 6 5 4 3 2 1

■タテのカギ
1 魚を業者が競り売ります。「おすもろさん」のことです。
2 田んぼや沼によくいる貝。折りたたみ傘が必要になる何人もの人が一枚の紙に字や絵を書きます。
3 コック。消火……。
4 悪い夢を食うという動物。眼球の前面にあるレンズの役をしている……。体内に立っている仕切りの家具。マントのような昔の雨具。陸地に入り込んだ海。色が出るもともなる物質。過ぎ去った時間。スッポンと比較されます。

《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?



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

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

〒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



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

- 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母の日、父の日のプレゼント
③6月18日「おにぎり△の日」好きな具は?
- 写真、イラスト、絵手紙などの作品

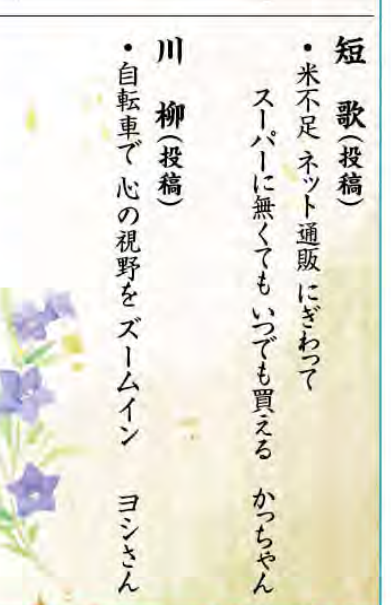
お問合せ先

くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2025年6月11日(水) 必着

スマイル短歌(班会)
・摘もつかのまき行こうかつくしの群れ
・ウオーキングの意思ゆらぐ小道 藤縄一枝
・ふる里の山の残雪消えたよう
・木々の芽のふく赤・緑思う
・七階の外廊下にも五ツ六ツ
・川を越え来し桜花びら
・「花角知事」者扱一しかありません」
原案止めて安心させて
大原歌子

首藤隆司選
・米不足 ネット通販にぎわって
・スーパーに無くていつでも買える かっちゃん
・川 柳(投稿)
・自転車での心視野をズームイン ヨシさん



どしどしご応募ください 作品募集中!

●雨の日のできごと
雨の日の帰宅時、歩きながら落としたハンカチを下校中の中学生が拾ってくれました。濡れたハンカチを拾って小走りに持ってきてくれた中学生の親切な心に感動しました。(S)

●我が家のGWの思い出
まだ子どもが小さい頃、GWは毎年泊りがけの旅行に行っていました。この時期になると母の持病が悪化して宿をキャンセルすることが続きました。それからは日帰りの山菜採りにしましたが、最近「山菜採り禁止」の看板が多くそれも出来なくなりました。残念! (せいかい)

●大好き梅干し
自家製梅干し大好き家族です。昨年、作って置いてくれた母に引退宣言され困り果てました。いよいよ夫婦で梅干し作りデビュー! 心配。(さくら子)

●安、近、短と家庭菜園
我が家の桜は散りましたが、チューリップが一緒に咲き誇っています。5月は気候も良く「安、近、短」と家庭菜園で汗を流します。(マササン)

●我が家の芝桜
花壇の芝桜は白だけだったので、今年はピンクの花を買って隣に植えました。2色になった芝桜はとてもきれいです。(まさじい)

●親孝行したいです
実家の両親が我が家の隣に引っ越してくることにになりました。娘は、「じいじ、ばあばと毎日一緒に遊べる」と毎日ワクワク楽しみにしています。沢山お世話になった分、これからは長岡の美味しいものや観光スポット、花火、たくさん味わってもらって親孝行したいと思っています。(あやま)

●4月から資源物の出し方
アルミ缶とペットボトルは、潰して出すことに変わりましたが、何かい道具は?と探すと色々見つかりました。足踏み式の手押し式:どっちがいいか迷っています。(スワヒロ)

●読者の声・組合員の作品
※敬称略
小学生の息子とパパが海まで自転車で行きました。私は車で先に海に待機。二人が到着したとき感動しました。その後、松ぼっくりを集めたり、海風に吹かれながらお昼寝をして気持ち良かったです。(おにぎりちゃん)

●私の実家は米農家だったので、田植えやハウスの片付けがあるので、田に行けないけど、家族や親戚とわいわい言いながら過ごしたのが思い出です。(かわかわ)

●毎年田植えです。朝の6時から夕方18時まで、親戚一同力を合わせて2日間頑張りました。美味しいお米が実りますように。(まるこ)

●長子2歳、電車とバスに乗りたいたの希望を叶えるべく出掛けてきました。電車や駅で子どもを座らせると、隣のお姉さんが私に席を空けてくれ、並んで座れました。人の優しさで温かい気持ちになりました。(ゆうちゃん)

●子どもの日になると亡き父が笹団子をどっさり持ってきてくれたんです。長岡の風習だったのか、父の愛だったのか、そのせいか、今はGWになると笹団子は購入し、ちまきは手作りして孫の帰省を待っています。(笹子)

●5月病を吹き飛ばす元氣チャージ法は? きれいな景色を見に出かけること! (あーちゃん)

●リフレッシュ! と思い、出掛けると実は...出掛けただけで更に疲れ、連日の残り2日は休みつつ、平常運転に戻っています! (テンちゃんママ)

●バイクです。色々な栄養も取れるし、自分では作れない料理が多いので楽しいです。お腹がいっぱいになり、家に帰って昼寝をするとスッカリします。(ゆり)

●我が家の元氣チャージ法は味噌汁やとん汁、けんちん汁など味噌を使った塩分の入ったお汁を必ず飲んで、だるさに負けない体作りを目指して頑張っています。(マロン)

●いろいろな人に積極的に会って、思っていることを話す! (布川文代)

●梅干しやレモン汁などでキュウリを和えます。酸っぱさでスッキリ! (みどりぬ)

鍛える脳 クロスワードパズル
先月号の答え



すこやかスマイル折作業
7・8月合併号は通常総代会の記事の都合上、いつもより遅い作業日程となっております。お間違いないようにご協力願います。

★四郎丸わいが家
6月30日(月) 9時30分

★新町わいが家
7月1日(火) 13時30分

お時間ある方、ご協力ください!

わいが家からいろいろな情報をLINEでお届け!

メッセージ機能で直接のお問い合わせも可能です。

- ・申し込んだけど、都合が悪くなった。
- ・急遽、友だちも一緒に参加したい。
- ・天候が微妙だけど、開催の有無を確認したい。
- ・など、連絡用ツールとしてもご利用ください。

※開催開始時刻を過ぎてのご連絡は直接お電話をお願いします。

くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

お知らせ
友だち募集中
LINEID @235ebmwu



【ながおか医療生活協同組合】

2025 年 6 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。

バスハイク

くらしいきき支援室 ☎30-1161



柏崎コレクションビレッジ「痴娯の家・黒船館・藍民芸館」

「原酒造工場見学」

■日 時 7 月 3 日(木) 【出発】新町わいが家 8:30⇒四郎丸わいが家 8:45

■募集人数 43 名様 (最少催行人員 35 名様)

■旅行代金 8,000 円 (当日の朝徴収します。おつりのないようご用意ください。)

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。(出資金1口 5,000 円)

■申込期間 6 月 5 日(木) 9 時 ~ 6 月 25 日(水)正午まで

注意事項 先着順(定員になり次第×切ります)。
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 7月3日(木)

8:30 新町わいが家 出発

↳ 8:45 四郎丸わいが家 出発



9:40~10:30 柏崎コレクションビレッジ



10:50~11:40 原酒造工場見学



11:50~12:40 割烹いなほ(昼食)



13:10~13:50 石地わさび苑



14:00~14:50 出雲崎天領の里



15:40 四郎丸わいが家着

↳ 16:00 新町わいが家着

バスハイク参加の皆様へ

- ・当日は、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。集合場所の間違いにご注意ください。
- ・できるだけ徒歩、自転車等でお越しください。

～お車で来られる方の駐車場について～

四郎丸乗車 市民体育館裏側の駐車場をご利用ください。

新町乗車 新町わいが家の駐車場をご利用ください。

※台数に限りがあります。相乗り、送迎等ご協力をお願いします。

・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。

・時節柄、見学先館内や車内は冷房を使用しています。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。

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

・運行予定バス会社:シンエイ観光(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

初心者向け！
男性限定

男の料理教室.2

～簡単！！トマトと明太子のパスタをつくる～

一人暮らしの方、家事を手伝いたい方、料理に興味がある方、大歓迎！みんなで楽しみながらつくって食べましょう！お土産レシピあり！

◆日時・会場◆

6月19日(木)10:00～13:00

四郎丸わいが家

◆参加費◆

500円(材料費)

◆定員◆

8名



講師：くらしいきいき支援室 小柳

いしきくしき



できあがりイメージ

◆持ち物◆

- ・エプロン
- ・三角巾(バンダナ)
- ・マスク

【問い合わせ・申込先】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家喫茶で 昼食とコーヒー

いかがですか

6月16日(月)

※昼食(要申込) 11:30～13:00

※カフェ(申込不要) 13:30～15:00



コーヒーだけでも飲みに来ませんか？
香り高い淹れたてコーヒー
1杯100円です

今月のメニュー
中華丼・スープ・漬物
(コーヒーor紅茶付き)



写真はイメージです

400円

限定20食 要申し込み
(配達なし、持ち帰り不可)

お申し込みは
くらしいきいき支援室まで
☎30-1161



「冷凍食品と栄養」

手軽・時短・栄養バランスをかなえる冷凍活用術

講師 管理栄養士 平田早苗



「作りすぎたおかず…冷凍しても栄養は大丈夫？」
「ちょっとだけ余った食材、冷凍できるのかな？」
「疲れた日は、冷食に頼ってもいいよね…？」

毎日の食事づくりは、「残った！」「足りない！」「めんどくさい！」がつきものですが、そんなときこそ頼れるのが“冷凍”です。時短・ムダなし・栄養キープのための『冷凍のいろは』、管理栄養士がわかりやすくお話しします♪

四郎丸わいが家

6月10日(火)午後1:30 定員20名

新町わいが家

6月17日(火)午後1:30 定員20名

【問い合わせ・申込先】くらしいきいき支援室 ☎30-1161



元気な 今だからこそ 知っておきたい 健康のこと

健康づくり委員会企画

学んで、動いて、おしゃべりしよう

6月25日(水) 13:30~15:30

申込み〆切 6月17日(火)

会場 新町わいが家

定員20名

参加費 無料 ※テキストをお持ちでない方…テキスト代1,100円

注 テキストをお持ちの方は申し込み時にお伝え下さい



～医療福祉生協がめざす健康習慣～『8つの生活習慣と2つの健康指標』について

講師 : studio Fit 健康運動指導士 田中 貴

- ①学んで(講義) 知っておきたい!健康の基本「医療福祉生協が示す8つの習慣と2つの指標」
- ②動いて(実技) カラダが喜ぶ!続けられる運動を見つけよう!簡単エクササイズ体験
「運動習慣を無理なく続けるための具体的な方法を学ぶ」
- ③おしゃべりしよう お茶を飲みながら、疑問・質問・感想などを話しましょう

申込先 : く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)

6月2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。

6月9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♪

6月27日(金)10:00～ 定員 30 名 参加費 ¥100(員外 ¥300)

- 映写会 のぼうの城 出演 野村萬斎、榮倉奈々、成宮寛貴、市村正親、佐藤浩市、ほか

6月20日(金)13:30～ 無料 申込み不要



戦国時代末期。天下統一を目前にした豊臣秀吉は、石田三成を総大将にした2万の兵隊を小田原城の支城である忍城へ向かわせる。忍城を守るのは、智も仁も勇もないが、領民からの人気だけは誰にも負けない“のぼう様”。彼はわずか500人の兵隊で、城を取り囲む豊臣軍に無謀と思われる戦いを挑む。日本アカデミー賞10部門ノミネート。

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。

6月12日(木)10:00～ 定員 30 名 参加費 ¥100(員外 ¥300)

- ◆オレンジカフェ「若年性認知症 当事者の体験談」 要申込み ※当日参加可

6月28日(土)9:30～ 参加費 ¥100

- ◆映写会(新町支部主催) 今月はお休みです

わいが家食堂

要申込み 1食 200円・食数は各50食

四郎丸▶▶▶①6月6日(金) 受付5/23～ ②7月4日(金)受付6/20～

新 町▶▶▶①6月23日(月) 受付6/9～ ②7月28日(月)受付7/14～

・アレルギーの対応は行いません ・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。お気軽にお越しください。

- ① **ボッチャ** 時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】6月9日(月)・27日(金) 【新町】5月11日(水)・24日(火)

- ② **切り絵・写経** ^{NEW} 写経する方は『筆ペン』を忘れずに！貸出はありません。
時間は両会場 10:00～11:30 材料費 50円～

【四郎丸】6月18日(水) 【新町】6月25日(水)

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

四郎丸 6月10日(火) *開催は四郎丸会場のみ