

おなかの悩みと生活習慣

おなかの悩みは人それぞれ。便秘や下痢、ぼっこりおなかやなかなか落ちない脂肪など、症状や原因もさまざまです。こうした悩みは、実は日々の生活習慣や腸の健康状態と深く関係しています。近年注目されている「腸活」は、おなかの調子を整える工夫として、気軽に取り入れる人が増えています。今回は、腸活の考え方をベースに、体にやさしい習慣や食事、そして体からのサインに気づくヒントをご紹介します。

腸活と聞くと発酵食品やサプリメントを思い浮かべる方も多いでしょう。しかし腸活はそれだけに限りません。食事の改善はもちろん、良質な睡眠やストレスの軽減、適度な運動など生活全般の見直しが必要です。その中でも気軽に始めやすいのが、「腸活ストレッチ」です。体を動かすことで腸を刺激し、働きを助ける効果が期待できます。



腸は自律神経の影響を受けやすく、また腸の周りの筋肉や姿勢にも左右されます。体をやさしくひねったり伸ばしたりする動きは、腸を刺激してガスや便の排出を助ける働きがあります。朝起きてすぐや寝る前のリラックスタイムに取り入れると、腸のリズムも整いやすくなります。

特にデスクワーク中心で運動不足になりがちな人にとって、簡単な腸活ストレッチは腸内環境の改善にとって頼れる味方です。一方で、腹筋を鍛えることはおなかまわりの筋力を高め、内臓を支え姿勢を整える役割があります。腸活ストレッチは腸そのものの動きを促すのに対し、腹筋は体の土台をしっかりさせることで腸の働きを間接的にサポートするといえます。

そのため、腸活ストレッチで腸をやさしく刺激しつつ、腹筋を鍛えて体幹を強化することが、ぼっこりお腹の解消やおなかの健康維持には効果的です。無理なく続けられるストレッチと腹筋トレーニングの組み合わせで、スッキリとしたおなかを目指しましょう。

腸を動かすストレッチでスッキリ



腸活にはいろいろな方法がある

腸活と聞くと発酵食品やサプリメントを思い浮かべる方も多いでしょう。しかし腸活はそれだけに限りません。食事の改善はもちろん、良質な睡眠やストレスの軽減、適度な運動など生活全般の見直しが必要です。その中でも気軽に始めやすいのが、「腸活ストレッチ」です。体を動かすことで腸を刺激し、働きを助ける効果が期待できます。

食事・栄養の見直しも忘れずに

腸の健康には、発酵食品や食物繊維を含む食材をバランスよく摂ることが重要です。ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品は善玉菌を増やし、野菜や果物の食物繊維は腸の動きを活性化します。水分補給も忘れずに。脂っこいものや甘いものの摂りすぎは控えましょう。



今年、健康診断を受けましたか？ 毎年、大腸がん検査も忘れずに

腸の健康を守るうえで、定期的な健診は本来基本中の基本ですが、実際には「忙しい」「特に症状がない」「なんとなく受けそびれている」といった理由で健診を受けない人も少なくありません。調査によると、「なんとなく受けていない」と答えた人が約2割にのぼるというデータもあります。

腸の病気が初期に自覚症状が出にくいため、注意が必要です。腸活を続けても便秘や下痢が改善しない、血便がある、体重が急に減ったといった場合には、生活習慣だけでなく病気の可能性も考えられます。そうしたときは、「早期受診」が大切です。早めに医療機関を受診しましょう。

最近では、郵送での健診や、自宅で便潜血を調べることができる検査キットも登場しています。「ちょっと気になるけど、病院に行くほどでは…」というとき、検査キットが有効です。検査キットのお問い合わせは「わいが家」まで。
☎ 30-1161



★おなかの悩みは、毎日のちょっとした工夫で改善できます。ストレッチや、食事の見直し、必要に応じて健康チェックも取り入れましょう。生活習慣の積み重ねが、健やかなおなかと心地よい毎日を支えます。

だれでも参加費無料

「新潟まるごと健康チャレンジ」 始まっています！

まだ開始していない方！今からでも間に合います!! 健康的な生活習慣を身につけるキッカケづくりにチャレンジに参加してみませんか？

参加方法→ チャレンジコースを選ぶ→ 30日記録して
結果報告(11/20 締切)→ 記念品ゲット!

チャレンジシートが必要な方は、くらしいきいき支援室(30-1161)へお問い合わせください。



チャレンジシートは
こちらから

9月おすすめの企画！

腸活エクササイズ 〜腸もみ&ストレッチ〜

腸を心地よく刺激するやさしい動きや、食事・栄養のことなど、トレーナーがわかりやすくお話しします。詳細は折り込みのわいが家通信をご覧ください。



- ◆ 9月16日(火) 13時30分
会場 サポートセンター四郎丸
定員 15名
- ◆ 9月24日(水) 13時30分
会場 介護予防センターあらまち
定員 13名

まちづくり・ボランティア委員会 平和への取り組み

平和の願いを千羽鶴に込めて

今年も組合員の皆さまから平和の願いが込められた折り鶴がたくさん届きました。お寄せいただいた折り鶴は、ボランティアの皆さまから糸でつないでいただき千羽鶴にして広島・長崎へ奉納しています。

介護予防さざぎではご利用者が活動の一環として千羽鶴づくりに取り組まれ、みんなで楽しく笑いあいながら作業が行われていました。ご利用者からは「不揃いでもみんなで一生懸命つくった折り鶴だから全部届けたい」「自分たちで折って、繋げた千羽鶴が広島・長崎に届けられると思うと頑張らなきゃと思う。今年は終戦、原爆投下から80年。平和への思いを千羽鶴に込めて被爆地に届けたい」といった声が寄せられています。世界情勢は混迷を極めていますが、終戦80年の節目にあたり改めて強く平和を求める願いを千羽鶴に託して届けていきます。※生協診療所、かんだ診療所に千羽鶴奉納活動募金箱を設置しております。ご協力お願いいたします。

千羽鶴をつくる 介護予防さざぎご利用者の皆さん



ボランティア
募集しています

空いた時間に、折り鶴を糸でつなぐお手伝いをしていただけませんか。詳細等、お問い合わせは
四郎丸わいが家
☎30-11161まで

募金報告

6/21(土)総代会の際にご協力いただいた募金について、ご報告いたします。

災害支援募金	10,810円
千羽鶴奉納活動募金	8,050円

あたたかいご支援、ありがとうございました。

今月は comcom よりレシピ紹介します バーベキューチキン



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	塩分
288kcal	26.4g	0.7g

材料(2人分)

- 鶏むね肉……………1枚(300g)
- りんご……………1/4個(60g)
- にんにくすりおろし・小さじ1
- しょうがすりおろし・小さじ1
- はちみつ……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- サラダ油……………大さじ1/2
- レタス……………2枚(50g)

手順

- ①〈A〉のりんごをすりおろす。鶏むね肉は繊維に垂直に1cm幅のそぎ切りにする。
- ②〈A〉をポリ袋に入れて混ぜる。鶏むね肉を漬けて10分以上置く。
- ③サラダ油を塗ったアルミホイルを天板に敷き、その上に②を並べ、1000Wのオーブントースターで10～15分焼く。
- ④皿に5mm幅に切ったレタスを盛り、鶏むね肉を乗せる。

ポイント!

★りんごやはちみつの甘みでおいしく。むね肉がやわらかく仕上がります。

ちょこっとエクササイズ

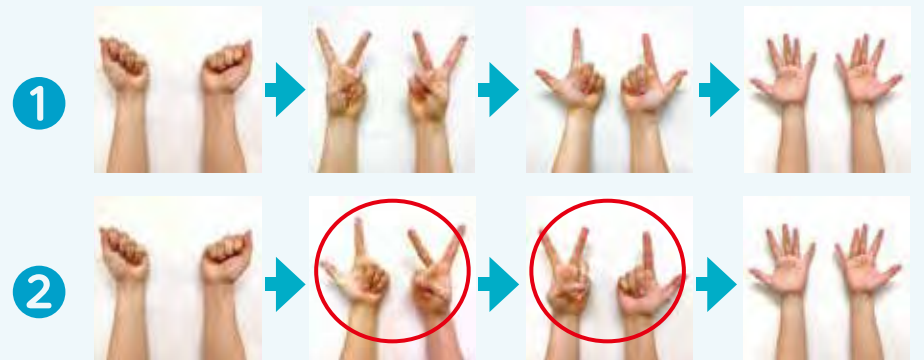
今月はちょこ脳トレ

今月の担当

フィットネスレインボー
山崎美空
[健康運動実践指導者]

テーマ『脳トレ体操 グー・チョキ・パー』

手指は『第二の脳』とも呼ばれており、脳につながる神経が多く分布しています。手指を動かすことは脳の活性化につながり、認知症予防や記憶力・思考力向上にも効果があると言われています。ご自宅でのスキマ時間、テレビを見ている時間などに手を動かしてみましょう。



片方は親指と人差し指のチョキ もう片方は人差し指と中指のチョキ
※左右で指が異なります!

レベル★

手の動きは①を繰り返す行う

レベル★★

手の動きは②を繰り返す行う

レベル★★★

手の動きは②を繰り返し、足踏みをしながら行う

※慣れてきたらスピードアップ!!!

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

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!





医療・福祉のページ

長引く咳にご注意を！
「マイコプラズマ感染症」ってどんな病気？

生協こどもクリニック 所長 井埜晴義

最近、感染対策がゆるやかになったことで、いろいろな感染症が子どもたちの間で流行しています。その中のひとつに「マイコプラズマ感染症」があります。

この病気は、小学生くらいから大人によく見られ、咳やくしゃみでうつります。感染して2、3週間で発熱やだるさ、頭痛などの症状が出てきます。数日たって乾いた咳が始まり、だんだん強くなり3、4週間も続くことがあります。軽い場合は自然に治りますが、1、3割くらいの方は肺炎になることがあります。まれに神経や血液、皮膚、関節などに症状が出たり、高熱が続いて入院したりすることもあります。

診断はのどの奥を綿棒でこすって調べる検査や胸のレントゲン検査などで行います。治療には「マクロライド系」の抗生物質を使います。たいていは2、3日で熱が下がりますが、効きにくい場合は違う薬に変更することもあります。マクロライド系のお薬は少し苦みがあります。ヨーグルトやジュース、スポーツドリンクでは苦みを強く感じる場合がありますが、牛乳やアイスクリーム、ココアと一緒に飲むと飲みやすくなります。保育園や学校には、熱が下がって咳が落ち着いてから行くようにしましょう。

お子さんの咳がなかなか治らないと心配になりますよね。長引く咳の原因は、マイコプラズマ感染症のほかにも、百日咳、気管支喘息、副鼻腔炎などさまざまです。小児科では、お子さんの今までの病歴や流行中の感染症の情報をふまえて、胸の音を聴いたり、ご家庭での様子をうかがったりして診察を行います。長引く咳でお困りのときは、早めに小児科を受診してくださいね。

生協こどもクリニック ☎33-7131



9月1日～11月30日
今年も強化月間が始まります

強化月間は一人でも多くの方々にながおか医療生協の取り組みを伝え、生協の仲間の輪を大きく広げようというものです。医療生協は皆様からの出資金によって支えられています。お預かりした出資金は、医療・介護機器の購入や事業運営に利用させていただきます。より良い医療・介護の提供とサービス向上につなげて参ります。

次号のすこやかスマイル10月号に
振込用紙を折り込みます。

ご家族・知人の新規加入・増資に
ご協力お願いいたします。

郵便局からのお振込みまたは、お近くの診療所・事業所・わいが家でも受け付けております。

月間中のイベントはわいが家
通信をご覧ください。



9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 17:30迄	★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	

■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 勝山…第1・3・5週 ★土曜日 午前 星野…第1・2週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 岡田…第9/23
15:00～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山 17:30迄	★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	

■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)			予防接種・慢性外来		
	慢性外来					
13:30～	発達外来		休診	発達外来		※9/20のみ 午後診察
14:00 ～14:30	予防接種・健診 (1歳未満)	予防接種・慢性外来		予防接種・健診 (1歳未満)	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)		
お知らせ	●診察医 *吉川(月～土) *本間(金) 9/5(午前・午後)・12(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 9/17・24(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 …9/13(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

2025年度第2回理事会
(開催日時)
2025年7月9日(水)
午後6時30分～午後7時45分
(場所)
ながおか医療生活協同組合 2F会議室

※報告事項

①5月の事業・経営状況の報告、6月の概況

②くらし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 電カルサーバ入替について

※協議事項

⑤夏季賞与支給及び資金手当てについて

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



先月の応募は37通でした

図書カードが
あたる!

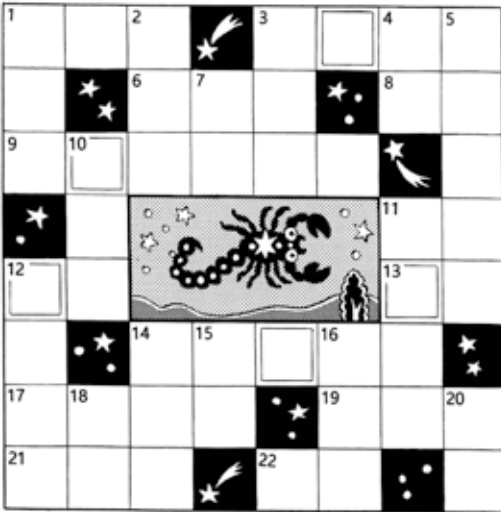
鍛える脳 クロスワードパズル

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 19 17 14 13 12 11 9 8 6 3 1
■ヨコのカギ
美川憲一のヒット曲
「……座の女」
立秋が過ぎてても暑いです
母国・故国ともいいます
「新米」は秋の……です
「ジャコウワリ」の別名
を持つ高級果実の王様
……の七光大臣もいます
白糸・那智・袋田など
「善」の対義語
シューティングスター
スタンダードとユニコー
は……の作家
黄色の花……モクセイ
パナマエスと言えは?
鈴……。松……。蓑……。

20 18 16 15 14 12 11 10 7 5 4 3 2 1
■タテのカギ
秋の味覚の一つ
「利子」とほぼ同じ意味
ガーネットは……石のこと
オーケストラでタクト
をふる……者
ドラマで客が好ましくな
いと思う人物を演じる役
「※」は……印
秋の七草の尾花
砂漠の中の水のみ場
……の目。……一過
南宗画の略
炭酸……。プロパン……
頭にかぶるもの
応仁の……。壬申の……
金と桂馬の間に並びます

《解き方》
イラストをヒントに して、二重ワクの
●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。

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

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

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

▲応募は
こちらから

●すこやかスマイルについてのご意見・ご相談など
●テーマ別 ①身近な出来事など
②夏と秋、どちらが好き? その理由は?
③敬老の日の思い出、聞かせてください
●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9月10日(水) 必着

スマイル短歌(班会)

首藤隆司選

・受診での待ち合い長し目を閉じて
睡眠不足を補いており
突然に過ぎし友の声や姿
今でも折々思い出される
・おにぎり一つを椿茶と共に食む
友手造りの梅干うまし
・娘が育てしキュウリの初もぎ一本を
夫の位牌に二人で供う

藤縄一枝
加藤シズ
田所典子
大原歌子

短歌(投稿)

・暑い朝 見上げた空に星ひとつ
明けの明星 かすかに輝き
・川 柳(投稿)
・墓参り お隣さんの石がいい
・俳句(投稿)
・墓荒ふ介護の日々を偲びつつ
・流燈の流れぬまに廻りをり

かっちゃん
ヨシさん
鈴木寛子
鈴木寛子
鈴木寛子

とどしとどし応募ください 作品募集中!

投稿スナップ



塚山の三波春夫顕彰碑の
銅像前で一句
両手上げ
「お客様は～」と
春夫節
(ヨシさん)



3泊4日姫路
・鳥取旅行!
(関川人志)



我が家の紫陽花
(マササン)

読者の声・組合員の作品

※敬称略



●子どもと一緒に初挑戦
子どもとクロスワードに挑戦しました。
難しかったですが、手分けをして調べたり、知らない言葉について聞かれたりして、楽しいコミュニケーションの時間になりました。(お月さまキラリンコ)

●今年も半分すぎました
この先の暑さが思いやられます。熱中症に気を付けて、まわりの方に迷惑にならない様、日々過ごしたいと思っています。(R.T)

●今年の梅の実
今年は小ぶりで小さな梅の
実。昨年の三分の一にも満たないようです。梅酒の仕込みもほんのわずかなになりそうです。(スワヒロ)

●私の暑さ対策、おススメグッズ
・藁草履です。涼しいだけではなく、足裏も指の付け根もとても気持ちいいです。(さくら子)

●私の祖父は明治生まれで、真夏の暑い日、午前中の外仕事が終わると手拭いを水で絞って肩に掛け、団扇であおって涼んでいました。扇風機が出現してから肩に濡れ手拭いは掛けていました。より涼しくなるエコな生活の知恵。(ごん介)

●私は、タオル生地地のポーチに保冷剤を入れて、毎日学校に持っています。暑い時は脇の下や首を冷やしたりすると、体が涼しくなるとても気持ちいいです。(ぼん子)

●家庭菜園で採れたキュウリやトマトなどの夏野菜です。物価高の今、少しでも家計の助けになります。何となくでも無農薬で新鮮なのが1番です。(あぐらけんしん)

●冷蔵庫で冷やすとひんやり数時間続くネックリングです。首が冷えるだけで、顔が赤くなりづらく重宝します。(ゆり)

●夏にはかかせない食べ物コレ!
・枝豆! 長岡に来て10年以上たちますが、こんなにおいしいとは知りませんでした。片手で食べられるようにもなりました。朝採れが格別ですね。(タママ)

・枝豆、トウモロコシ、ミニトマト、きゅうりの漬物! お弁当にもよし、つまみにもよし、おやつにもよし! (なおま)

・冷やし中華です! お店で「冷やし中華始めました」の文字を見るとワクワクします。(まさじい)

・冷えたスイカ、キュウリの辛子漬け、冷やし中華が大好きです! (ミイちゃん)

・スイカです。大玉スイカを半分切ったあるものを売っています。色がよくて美味しそうなものを選びたいです。色がよくて食べられます。食べきれないときは、冷凍しておくと、冬でも美味しくいただけます。(のこ)

・毎年子どもと一緒に梅シロップを作っています。バテバテで帰宅したときは、梅ジュースがかかせません。(むしばん)

・ところで。暑くて食欲がなくても、とろとろなだけ食べれば酸っぱいほど好みます! (雪だるま)

・ミョウガです。しかし、我が家でミョウガ好きなのは私だけ。餃子の餡にミョウガを入れるとすごく美味しいですよ! (深話切子)

・クジラ汁です。冷蔵庫にあるじゃがいも、なす、夕顔は買いにいきます。食べる時にトッピングするミョウガが絶妙に美味しいです! (なべちゃん)

・レモンをはちみつ、氷砂糖でつけた自家製の「はちみつレモン」。水割り、炭酸割り、ヨーグルトにもあう! (すずき)

・ズバリ、手作り赤紫蘇ジュースです。夏の暑さ対策によいと聞き、作り始めて数年です。(秋のフー)

鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

デイキャンプ



すこやかスマイル折作業
次回の予定

●四郎丸わいが家
9月25日(木) 9時30分
●新町わいが家
9月26日(金) 13時30分

お時間ある方、
ご協力ください!

わいが家から
いろいろな情報をお届け!

LINE ID
@ 235ebmwu

友だち募集中

公式アカウント
くらしいきいき支援室

お知らせ



【ながおか医療生活協同組合】

2025 年 9 月

わいが家通信

- ★発熱、関、咽頭通等の症状のある方、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。



ながおか医療生協強化月間始まります！

次号すこやかスマイル 10月号に振込用紙を折り込みます。

ご家族、お知り合いの新規加入、増資にご協力くださいますよう、お願いいたします。(1口5000円～)

悩み知らずのお腹を目指そう！

腸活エクササイズ～腸もみ&ストレッチ～



9月16日(火)13:30～

会場 サポートセンター四郎丸
(長岡市前田 3-1-16)

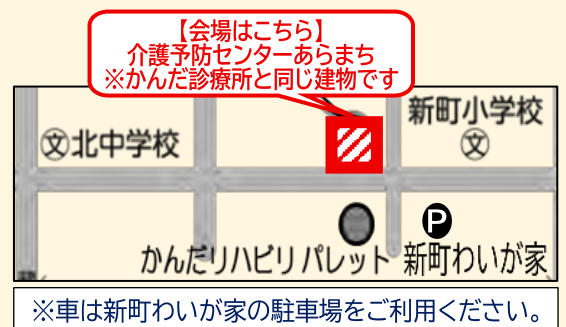
定員 15 名



9月24日(水)13:30～

会場 介護予防センターあらまち
(長岡市西新町 2-3-22)

定員 13 名



※両日とも、会場をお間違えのないようご注意ください。

お申込み わいが家 ☎30-1161

フレイルチェックで、今の体を知ろう！

フレイル測定会

開催のお知らせ

定員 15名



骨密度測定
あり

9月17日(水) 13:40 ▶ 16:00

会場 studio Fit 西新町2-3-22 生協かんだ診療所併設

参加費 500円 (骨密度測定費)

- ✓ [骨密度測定] 骨の強度や骨量を測定する検査
- ✓ [握力測定] 手の握力を計測し、サルコペニアのリスクをみます
- ✓ [足指力測定] 足の握力がどの程度かを数値で表します
- ✓ [椅子立ち上がり] 体重を支える力(下肢筋力)を測定します
- ✓ [栄養士のはなし] 補助食品(サプリメントなど)について栄養士がお話します

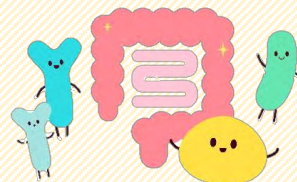
お申込み・お問い合わせ

わいが家 ☎ 30-1161

免疫力ってナニ？

わかりやすく学べる

免疫の仕組みと毎日のコツ



わいが家企画



講師：新潟中央ヤクルト販売（株） 下中 由美子 さん

参加費
無料

あなたのカラダ、守れていますか？

病気に負けない体づくりの力ギ🔑は「免疫力」にあります。

免疫の仕組みや、日常生活で実践できるポイントについて教えちゃいます！

日時 9月30日(火) 10:00~11:00

申込締切 9/24(木)

会場 四郎丸わいが家 定員 25名(要申込)

新町わいが家から送迎あり(6名)。希望の方は申し込みの際に「送迎利用」と申し出ください

お申込・お問い合わせ わいが家 30-1161



10月の企画 一足早くお知らせします
このページのお問い合わせ・・・わいが家 ☎ 30-1161

2025年度 ながおか医療生協文化講演会

60代からの健康術～安心のための小さな一歩～

入場無料

第1部 13:00～13:40

高綱将史医師 「消化器検査の重要性」

第2部 14:00～14:40

若山 隆医師 「在宅医療が支える暮らし」

日時 10月18日(土) 13:00～15:00

会場 長岡市立中央図書館 講堂(2階)



**脂肪燃焼×体幹強化！？SNSで話題の
ケトルベルスイング体験会**

10月18日(土)

持って
振るだけ？

① 9:30～10:20 ② 10:30～11:20

会場 介護予防センターあらまち

定員 ①コース②コース各13名

詳細は次号のわいが家
通信をご覧ください

※四郎丸は11月29日(土)に開催します。
会場はサポートセンター四郎丸。時間は新町会場と同じ。

**「あれ？なんだっけ？」
それが最高の脳トレ！**

「前に2歩、右に1歩」

など動きを覚えて

リズムよく体を動かします。

覚えて→動いて→あれ、なんだっけ？

→間違えて笑っちゃう♪

それでいいんです！脳トレは楽しくなくちゃ♡



ケトルベルはどこに効く？

鉄球にやかんの取っ手の
ようなハンドルをつけた
トレーニング器具。

トレーナーが
「正しい使い方」を
が教えてくれるよ

正しく使えば、これ1つで
全身の筋トレと脂肪燃焼効果
も期待できます！



★川崎支部交流会のお知らせ(予告)

脳活！スクエアステップと茶話会

10月22日(水)

9:30～11:30

会場 サポートセンター四郎丸

参加費 100円(お茶代)

詳細は次号折り込み支部からの案内をご覧ください。

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)

9月1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。

9月8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♪

9月26日(金)10:00～ 定員 30 名 参加費 ¥100(員外 ¥300)

- 映写会 のんちゃん のり弁 出演 小西真奈美、岡田義徳、村上淳、佐々木りお ほか

9月19日(金)13:30～ 無料 申込み不要

生活力がなくいいかげんな夫と離婚した小巻は、保育園の娘・乃里子(のんちゃん)を連れ、墨田区京島の実家に戻る。職を探すが見つからず、得意料理の「のり弁」を娘や周囲の人達にふるまう日々を送るが、のり弁が好評を得たことから弁当屋を開業することになる。



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。

9月11日(木)10:00～ 定員 30 名 参加費 ¥100(員外 ¥300)

- ◆オレンジカフェ「脳活！音楽カフェ」 **要申込み** ※当日参加可

9月27日(土)9:30～ 参加費 ¥100 講師:前田リハ 作業療法士 小野田

- ◆映写会(新町支部主催) 9月19日(金) 13:30～ 無料 申し込み不要

ぼけますから、よろしくおねがいします おかえりお母さん

(7月に上映した、「ぼけますからよろしくおねがいします」)の続編です。

わいが家食堂



弁当容器は赤い羽根共同募金の助成を受けています

要申込み 1食 200円・食数は各 50食

四郎丸▶▶▶①9月5日(金) 受付8/22～ ②10月3日(金) 受付9/19～

新 町▶▶▶①9月22日(月) 受付9/8～ ②10月27日(月) 受付10/14～

・アレルギーの対応は行っていません ・配達はいきません ・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いため、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 **ポッチャ** 時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】9月8日(月)・26日(金) 【新町】9月10日(水)・30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】9月17日(水) 【新町】9月24日(水)

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

四郎丸 9月9日(火) *開催は四郎丸会場のみ