



すこやかスマイル

2025

10

262号

■組合員数 10,573 名 ■出資金 3億 4,676 万円 2025年8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



吊し雛飾り

ながおか医療生協のフィットネスの紹介

FitnessRainbowが生まれ変わります!

四郎丸
エリア

studio ELM

スタジオ エルム

2025年10月～

プログラム
全面リニューアル!

“ELM”とは、スペイン語で「^{にれ}楡の木」を意味し、大地にしっかりと根を張る楡のように、“強くしなやかなココロとカラダを育む場所でありたい”という願いが込められています。今回のリニューアルでは、初めて運動を始める方から、より効果的にトレーニングを続けたい方まで、幅広いニーズに応える新しいプログラムと空間を用意いたしました!! **担当トレーナーは佐藤、山崎です。**

リニューアルのポイント

Check! 目的別のクラス編成で、無理なくステップアップ!

初心者向けのゆるやかなプログラムから、筋力強化を目指すプログラムまで、目的に応じたクラスが加わりました。きつい運動が苦手な方には椅子を使った“ゆるい運動”。運動らしいことは初めてという方やシニア世代も安心。少人数で丁寧な指導をおこないます。

Check! 通いやすさを実現するシステムへ

通い放題のフリークラスも用意されており、ライフスタイルに合わせて柔軟に参加OK!人気の「スマイルエアロ」「シェイプ/スタイルアップ」「パワーアップ筋トレ」など、多彩なメニューが楽しめます。

studio ELM 新規お申し込み特典! 1ヶ月の会費が無料
11/30までお申し込みの方が対象です

見学・体験予約も随時受付中!ぜひこの機会に、studio ELMを体感してみてください。



新しい体験を、ぜひあなたに

studio ELMではただ運動する場所ではなく、「通うことが楽しくなる空間づくり」を大切にしています。リニューアルを機に、より多くの人と『健康』の喜びを共有できることを目指しています。

studio ELM (スタジオ エルム)

長岡市前田3-1-16(附属小中学校グラウンド裏)
0258-39-2882



各教室の
QRコードから
ご確認ください!!

地域の“元気の拠点”

新町
エリア

studio Fit

スタジオフィット 担当トレーナー/田中・木村

地域の元気を応援!

健康づくりを応援する小規模フィットネス「studio Fit」は、50～70代を中心に支持される地域密着型のスタジオです。無理なく通える時間設定が好評です!

開催スケジュール

毎週 火曜～木曜 9:00～12:20

プログラム

■「さわやかシェイプ」

ステップ台を使った昇降運動とトレーニングを交互に行うサーキットトレーニングで楽しく汗を流せます。

■「ゆっくり筋トレ」

シンプルな動きで無理なく筋力アップを目指します。



利用者の声

「体を動かすと毎日が前向きになれる～」「通うのが楽しみ～」と高評価
★★★★★

studio Fit (スタジオフィット)

長岡市西新町2-3-22
(生協かんだ診療所 併設)
0258-39-2882



少人数制で、健康運動指導士による丁寧なサポートがあり、運動が久しぶりの方や、体力に不安のある方も安心して参加できます。興味のある方は、ぜひ一度見学や体験にお越しください!

新感覚トレーニングで効果アップ!

宮内
エリア

sasazaki Akala

ササザキアカラ 担当トレーナー/本間・櫻井

Akalaといえば選べる2つのエクササイズプログラム!

「REDCORDex」(レッドコードエクササイズ)

毎週 月曜・水曜 15:40～16:40

長岡市で唯一、Redcordを使ったトレーニングができるのが「Akala」だけ!2本のコードを使い、身体をサポートしながら行うこの運動は、筋力アップ・姿勢改善・運動パフォーマンス向上に効果的!専任トレーナーの指導のもと、安心して取り組めるため、無理なく、普段ではできない動きにもチャレンジできます。Redcordに導かれ、あんなポーズやこんなポーズにTRY!



こんなことだって
できちゃいます!

「BASICex」(ベーシックエクササイズ)

毎週 金曜日 15:00～16:00

簡単な運動で人間の基本動作の習得や筋力UP、イスを使った優しい運動で、柔軟性や筋力アップを目指します。カラダを動かす習慣を身につけたい方や、運動に不安がある方にもピッタリです。

sasazaki Akala (ササザキ アカラ)

長岡市笹崎2-1-15
(クスリのアオキ曙店様そば)
0258-33-8111



あなたにあったエクササイズはどちらでしょう?お試しや見学も可能なので、お気軽にお問い合わせください。

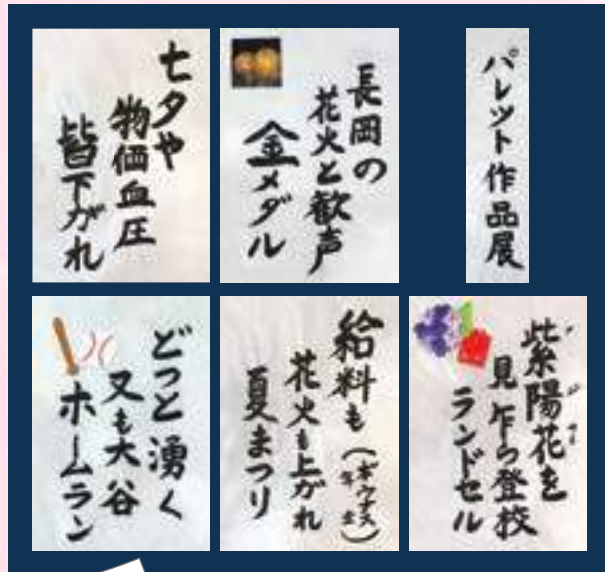
登山していて熊が怖くないかと言われる。たまたまだろうが、熊はよく見かけるが怖い目はなくこちらに気づくとさっと逃げてしまう。隠れ場所がいくらでもある彼らのテリトリー内ならそれが普通だろう。熊に出くわさないためには鈴より蚊取り線香がいいと思っている。熊の嗅覚はすごがる良い。風上じゃないとダメというが、熊

今月のすこやかコラム



今回は《星野先生》です

が隠れるような樹林帯に風はあまり吹かない。熊が活動する薄明どきにはLEDライトが有効だというが、そんなときには山を歩かないのが賢明。ただ最近是人里に降りてきた熊が生け捕りにされそのままた山に連れてきたとき人間をどう思う行動するようになるのか不安である。



メモ

井浦政司さん 作品

季節感を感じられるものや、職員への労いの言葉が入った俳句をパレットでサラサラと書きあげています。井浦さんの利用日の翌日、昼食メニューも作成してくださっているとのこと。



パレットご利用者の様子

通所リハビリ パレット
長岡市蔵王 1-1-45 TEL 32-3888

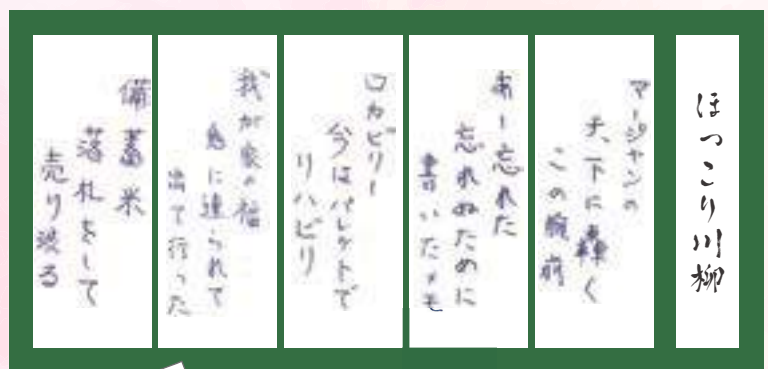
7・8月 新町わいが家展示

生協かんだ診療所通所リハビリパレット

パレットご利用者の作品紹介

通りハパレットではご利用者の作品を事業所内に掲示し定期的に作品を更新しています。7・8月は、新町わいが家に作品を展示し、たくさんの方に見ていただきました。

作品の中には「クスッと笑える」ユーモアにあふれ、頭と心の体操にもなる言葉遊び、「これ、わかる～」といった思わず笑ってしまう日常の一コマが目につかびます…読んだ人を笑顔にしてくれる作品です!!



メモ

渡邊英次さん 作品

ご自宅でもふと思いついた時事ネタを面白おかしく表現し、書き留めたものを持参して下さるとのこと。他のご利用者や来訪者にも注目されているそうです!

今月のレシピ 班会

新にんじんさん おすすめレシピ

～ホットサンドメーカーを使って～ ホットサンドウィッチ

おすすめポイント!

季節ごとの旬な食材を使って様々なアレンジができます。手軽につくれ、ボリューム感・満足感もありますよ。ホットサンドの定番具材のハム、チーズ、トマトなどだけでなく、チョコレートや小豆などデザート系の具材を使っても楽しめます!

材料

- 8切りパン ●マヨネーズ ●ケチャップ ●レタス
- きゅうり ●ズッキーニ ●トマト ●ハム
- チーズ など好きな具材なんでもOK

作り方

- 1.パンにマヨネーズを塗る
- 2.具をのせ、ケチャップ、チーズをのせる
- 3.もう1枚のパンにマヨネーズを塗り、ホットサンドメーカーで焼く



材料(具)をはみさないほうがきれいに焼けます!

デザート系におすすめ

チョコレートクリーム、バナナ、いちごジャム、バター、あずき、メープルシロップ、黒みつなどいろいろ組み合わせてみてください



フライパンでも作れます

- 1.フライパンを熱してバターを溶かし、具材を挟んだパンを焼く
- 2.フライ返しで押さえながら弱火で3分でじっくり焼く
- 3.ひっくり返して弱火のまま2分焼きできあがり



ちょこっとエクササイズ 働くあなたのための美しいヒップメイク

今月は介護予防センター 生協さざき健康運動指導士・健康運動実践指導者 本間将司が担当しました!

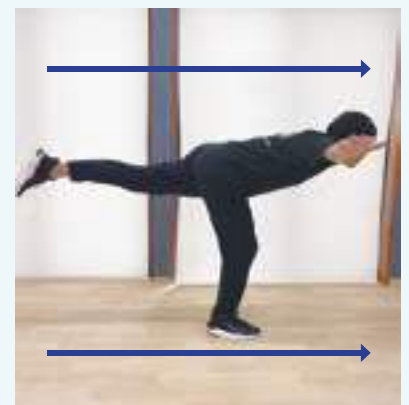
テーマ「バランス上級者!エアプレーン」

飛行機のように美しく飛んでいきましょう! ヒップアップはもちろん、体幹や脚力UPにも効果的です!!

1



2



- 1 膝を90度に曲げる
- 2 着地脚の膝は軽く曲げてOK。頭から踵まで一直線に、床と並行になります。両手を広げたらそれはまさに飛行機のように片脚それぞれ10秒～30秒でキープしてみましょう。

足先だけでバランスをとるのはNG。体幹や股関節を意識して行いましょう。

☆物足りない方はちょこっとエクササイズ動画で応用編をcheck ☆

※LINEのQRコードからご覧いただけます

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

studio ELM (スタジオ エルム)
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 (ササザキ アカラ)
長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種SNSでも情報発信中!



お知らせ



※詳細は各診療所、クリニックの窓口にお問い合わせください。



医療・福祉のページ

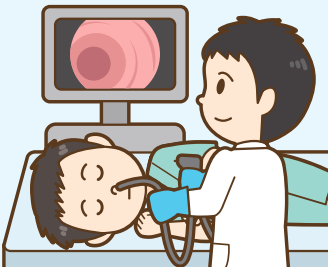
消化管内視鏡検査のすすめ

ながおか生協診療所 医師 高綱将史

テレビや雑誌などで日本人の3大疾病という言葉を見聞きしますが、3大疾病というのは日本人の死因トップ3のことを言います。その3大疾病の一つが「癌」です。日本人がかかりやすい癌の中に、大腸癌、胃癌がトップ3に挙げられます。食道、胃、大腸といった消化管にできる癌は進行した場合、外科手術や長期の抗がん剤治療が必要になります。しかし、早めに発見し適切に治療を行えば、癌は寿命に直結する危険性は低くなります。これを早期発見・早期治療と言います。

では、早期発見に有効な検査は何かと言いますと、ご存じの通り、上部内視鏡(胃カメラ)、下部内視鏡(大腸カメラ)です。当院ではこれらの検査を行い、早期の段階で食道癌や胃癌、大腸癌を検出することに努めています。また、大腸内視鏡では、腺腫(せんしゅ)という、癌になりそうなポリープを見つけた場合、その場で切除して、将来の癌の発生を予防します。昨年4月から本年6月の間、当院で内視鏡検査を行った人の2.3%で胃癌が見つかり、大腸癌は11%見つかりました。健診での胃癌検出率は約0.3~0.9%と言われており、全国的にも当院は検出率比较高的施設といえます。大腸癌の生涯罹患率は約10%と言われ、当院の検出率と同程度でした。ですので、当院の大腸内視鏡は大腸癌検出に有効だと考えます。

内視鏡専門医からすると左記のような方は定期的な胃カメラをお勧めします。①40歳以上 ②ピロリ菌の感染歴がある人 ③飲酒歴のある人です。大腸内視鏡に関しては、無症状でも腺腫が見つかる人もいらっしゃるのですが、症状や便潜血検査で異常がなくとも、生涯一度は大腸内視鏡を、もしポリープがあれば定期的な検査をお勧めします。



10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 若山…第1・5週 岡田…10/25
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		休診
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) 10/3・31(午前・午後)・24(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 専門外来※ 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～ 1歳未満予防接種 栄養相談 (第2・4)			休診	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			1歳以上 予防接種	
15:45～ 16:00～17:30	慢性外来				慢性外来	
	急性外来				急性外来	
お知らせ	●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) *内山医師の診察は不定期の為、電話で確認ください。 web予約できます 一般診療、予防接種、乳児検診 web問診できます 一般診療					

理事会報告

2025年度第3回理事会
(開催日時)
2025年8月20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
①6月の事業・経営状況の報告、7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
なし

2025年度第4回理事会
(開催日時)
2025年9月10日(水)
午後6時30分~午後7時10分
(場所)
ながおか医療生活協同組合 2F会議室
◆報告事項
①7月の事業・経営状況の報告、8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ながおか生協診療所 大腸カメラ追加導入について
以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

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 …10/11(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	



今月の4コマ



先月の応募は49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。

2120 181614131211 10 8 7 4 1 出題 ●モロズミ勝

【三ツのカギ】
スイッチと鳴く秋の虫
小降り雨
赤塚不二夫原作のアニメ
『おそ……さん』
悪かつた仲が元に戻ること
奴隷制をなくしたアメリカ
の第16代大統領
数をこまます……を読む
静かな静かな……の秋
屋根をふくの使った草
足だけ湯にひたす風呂
陣中……お……家
エキスパートとは……事
のこと
利益と損失……関係
エッセーのことです

《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?



【タテのカギ】
天高く……肥ゆる秋
秋の祭礼、神社のほづか
ら聞こえてきますよ
都会から遠くはなれた地方
青山剛昌作『名探偵……』
赤とんぼがとまる……の先
対義語は「三昧リット」
ケフル……ヘビ……
お尻から上がる鉄棒のわざ
秋の味覚の一つ
水をつけても文字がにじ
まない……のペン
国民の意見……を問う
……物とは、忘れたら落
としたりして無くした物
秋に人里近くで鳴く野
鳥。「百舌」と書きます

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
なごか医療生協
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あなたにとっての「○○の秋」
③秋に行きたい場所、おススメスポット
- 写真、イラスト、絵手紙などの作品

お詫び
9月号web応募の
更新が遅くなり申
し訳ございません
でした。

お問合せ先

くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2025年10月8日(水) 必着

スマイル短歌(班会)

首藤隆司選

- ・「癒ではない」診断の医師神に見え
今日の酷暑は気にはならない
- ・久々に中学時代の友からの
食事の誘いにほっこりとする
- ・祭り終え盆をむかえる狭間にて
大手通りは静かに暑し
- ・明日こそは雨が降るとの予報なり
人・畑・鉢植えすべてが待ちおり

藤縄一枝
加藤シズ
田所典子
大原歌子

川柳(投稿)

- ・秋の空まだまだ続く三十度
- ・新米の味も今年はほろ苦い
- 俳句(投稿)
・真つさらな手拭確と松手入
- 「訂正とお詫び」
9月号掲載、投稿作品に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。
(正) 葛葉ふ介の日はを唄びつつ 鈴木寛子
- ヨシさん
ヒロボウ
鈴木寛子

どしどしご応募ください 作品募集中!

読者の声・組合員の作品

※敬称略



●夏の思い出
賑やかな夏が終わり、静かな日々を過
しています。夏休みに子供や孫、曾孫と
連日わが家で宴会。楽しかったことを思
い出しているこの頃、健康に感謝してい
ます。(あーちゃん)

●秋祭り
まだまだ暑い中、秋祭りがありました。
役員で昼間から忙しかったので今年一
番の汗をかきました。ひと段落つき、
夜店で買った焼きそばは本当に美味し
かったです。来年からは参加
するだけになるので気楽
な秋祭りを楽しもう!!
(べっすす)

●夜の星
最近見たドラマに宮沢賢治の「星めぐり
の歌」が出てきます。宮沢賢治もプラネ
タリウムも大好きな私ですが今更ながら
に星座を覚えるのに良い歌だなと感じし
ています。「赤い目玉のさそり……」はさ
そり座の心臓アンタレスとか。久しぶり
に歌を歌いながら星座を見上げてみた
くなりました。(anan)

●時には休むことも大事
仕事のストレスで体調を崩し休職して
います。自分を見つめ直す良い機会と
なっています。休むことも大事だと初
めて気づきました。(フベルト)

●夏と秋、どっちが好き? その理由は?
・花火を見ながら飲むビ
ール、最高ですね!夏の醍醐
味です。(まさじい)

●夏
・断然夏です!年に一度の
長岡花火、毎年楽しみにし
ています。今年も感動しました。(つーさん)

・夏!スイカがあれば暑さも乗り切れ
る!冷蔵庫で冷やしたスイカを子供
のころ憧れたドリフの志村けんみた
いにガブガブと豪快にかぶりつ
く!夏ってサイコー!夏
とスイカをこよなく愛し
続けます。
(スイカ) かぶりつき太郎

秋

・やはり秋がよいです。過こ
しやすくなければスポーツも
やる気になります。がんばっ
たご褒美に美味しい秋の味
覚を食べ過ぎないように運動をして少
しも筋力をつけたいです。(むぎねこ)

・爽やかな秋が好きです。夏の猛暑や空梅
雨の影響でコメのでき具合とコメの価格
高騰が心配です。美味しい新米に、昨年
初めて自作したシソの葉をのせて味わ
いたいと思います。(あぶらけんしん)

・スポーツの秋!散歩やサイクリング
だけじゃなく、アルビレックスの野球
とバスケの応援に行きます。(ポチャビデ)

・秋です。気温が涼しく、食べ物が美
味しいから。(ヨシコ)

・絶対秋!夏の暑さに耐えられませぬ。
食卓を賑わせるサンマや栗ご飯、山形
出身の私には芋煮も欠かせません。リ
ンゴや梨などのフルーツ、秋の味覚万
歳です!(なべちゃん)

・秋です。旬の食べ物もたくさんあり、
紅葉シーズンは街中の木々も
じが毎年色づくのを観てい
ます!最近では色づく前に、
散ることもあるので悲しい
です!(要ちゃん)

●敬老の日の思い出、聞かせてください
・敬老の日に孫からもらったお箸とお
茶碗で毎日食事をしています。ありが
たいことです。(木村恵美子)

・先日お母さんが、「まあ、こんなもの
がきちゃった。ウフフ、やーね。」何が
来たんだ? 「これよ、これ。案内状よ。」
何かと思ったら敬老会の案内でした。そ
んな年になつたんだとガッカリするや
ら、めでたいやらで賑やかなわが家だ
した。(初菊庵)



お知らせ

班会

手芸の会

手作り作品展示します!
毎週火曜日10時から、新町
わいが家で活動中。
ひとつひとつ丁寧に作り上げ
た作品を展示します。ぜひ、
ご覧ください!

展示場所

・新町わいが家
10月上旬~下旬
班会にご興味
のある方は
いつでも見学に
来てくださ
います。お
待ちして
お

すこやかスマイル折作業

次回の予定

●四郎丸わいが家
10月23日(木) 9時30分
●新町わいが家
10月24日(金) 13時30分

お時間ある方、
ご協力ください!!



鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

アンタレス(さそり座の星)





国際協同組合年
世界はよりよい世界を築きます

【ながおか医療生活協同組合】

2025年10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。

土曜開催！

持って振るだけ！？脂肪燃焼×体幹強化

ケトルベルスイング 体験会



正しいフォームで行えば、短時間で効率的に全身を鍛えるエクササイズです。体幹強化で姿勢を整え、全身の引き締め効果もあるケトルベルスイング体験してみませんか。



参加費 組合員無料（未加入の方500円）

配布版のわいが家通信は下記、『会場 QR コード』の表示が誤っておりました。こちらは修正済のデータです。

新町会場

10月18日(土)

介護予防センターあらまち
(西新町2-3-22 生協かんだ診療所併設)
※MAP上では運動教室StudioFITで表示されます。



会場MAP

①9:30-10:20
②10:30-11:20

四郎丸会場

11月29日(土)

四郎丸わいが家2階
(土合4-1-14)



会場MAP

①9:30-10:20
②10:30-11:20

※定員 ①コース②コース各13名

※医師から運動を止められている方、体に強い痛みがある方は参加をお控えください。

わいが家企画のご案内、
随時配信中！ぜひお友達
登録をお願いします

お問い合わせ・参加申し込み

わいが家 ☎ 30-1161



公式LINE (アカウント名)
ながおか医療生協
くらしいきいき支援室

楽しく美味しく
メンズクッキング!

手作り餃子をつくる!

男の料理教室. 3

500円
先着8名まで

10/21 火 10:00~13:00

一人暮らし、料理は妻任せ、料理に興味がある…
そんな男性にピッタリの教室です。

みんなと協力してつくと美味しいですよ(^・w・^)

会場：四郎丸わいが家(土合4-1-14)

持ち物：エプロン、三角巾もしくは
はバンドナ、マスク



講師

くらしいきいき支援室 小柳

今回のこんだて

・餃子



タネをつくって、皮でつつんで
パリッと焼く!

お問い合わせ・お申し込み先
わいが家 ☎30-1161



健康づくり委員会

電車で行く

秋の弥彦

ウォーキング

おいしい空気をすって、紅葉を見ながら健康に！

10/31
[金]

健康コース 距離

健康コース：弥彦駅～湯神社～弥彦神社～弥彦駅
(約 5 km) ガチで歩きましょう

START



弥彦駅

1

湯神社

2

弥彦神社

集合 14:15

3

おもてなし
広場

みんな
で
ウォー
ク

4

もみじ谷

GOAL



弥彦駅

14:50

のんびりコース 距離

のんびりコース：弥彦駅～弥彦神社～弥彦駅
(約 3 km) のんびり弥彦神社をめざします

集合場所

集合場所 長岡駅 改札前 8:40

電車(行き)

●信越線 長岡発 9:06 → 東三条着 9:32
○弥彦線 東三条発 9:56 → 弥彦着 10:37

電車(帰り)

○弥彦線 弥彦発 15:11 → 東三条着 15:49
●信越線 東三条発 15:58 → 長岡着 16:25

電車賃 片道 770円

持ち物 飲み物、タオル、現金

～昼食～

各自ご自由に(持参・お店利用OK)

雨天の場合、別の場所を歩きます。行き先は当日発表! (集合場所、時間は同じです)

申込先

わいが家

☎ 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 わいが家 ☎ 30-1161 まで

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)

10月6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。

10月20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♪

10月24日(金)10:00～ 定員 30名 参加費 ¥100(員外 ¥300)

- 映写会 愛を積むひと 出演 佐藤浩市 樋口可南子 北川景子 野村周平 柄本明 他 

10月17日(金)13:30～ 無料 申込み不要

北海道に移住した熟年夫婦・篤史と良子の絆を描くヒューマンドラマ。退職後の生活に戸惑う篤史に、良子は石堀作りを提案するが、彼女は病で亡くなってしまう。残された手紙をきっかけに、篤史は人とのつながりを取り戻していく。

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。

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

- ◆オレンジカフェ「地域包括支援センターってどんなところ？」**要申込み** ※当日参加可

10月25日(土)9:30～ 参加費 ¥100 講師：地域包括支援センター職員

- ◆映写会(新町支部主催) 10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



弁当容器は赤い羽根共同募金の助成を受けています

四郎丸▶▶▶ ①10月3日(金) 受付 10/19～ ②11月7日(金) 受付 10/24～

新 町▶▶▶ ①10月27日(月) 受付 10/14～ ②11月25日(火) 受付 11/10～

・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 **ボッチャ** 時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】10月24日(金) ※10/13 祝日のため休み

【新 町】10月8日(水)・28日(火)

- ② **切り絵・写経** 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】10月15日(水)

【新 町】10月22日(水)

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

四郎丸 10月14日(火) *開催は四郎丸会場のみ

2025 年度ながおか医療生協 文化講演会のご案内

60代からの健康術 ～ 安心のための 小さな一歩 ～



第 1 部 13:00 ～ 13:40

高綱将史 Dr 講演
「消化器検査の重要性」

専門：内科・消化器内科 略歴：長岡中央綜合病院・新大医歯
学総合病院・長岡赤十字病院に勤務 現在は生協診療所に勤務

13:40 ～ 質疑応答 休憩

第 2 部 14:00 ～ 14:40

若山隆 Dr 講演
「在宅医療が支える暮らし」

専門：総合診療科 略歴：富山県立中央病院・公立
相馬総合病院・竹田総合病院・只見町国民健康保険
朝日診療所に勤務 現在はかんだ診療所に勤務

14:40 ～ 質疑応答
15:00 閉会



日 時 10月18日 13時 ～ 15時

会 場 長岡市立中央図書館講堂 入場無料

申込先 ぐらしいきいき支援室(わいが家)

TEL30-1161

*講演終了後、ご希望の方にご自宅で判定が出来る「大腸がん検査キット」を
差し上げます。(組合員限定、先着 70 名)

お問合せ：ながおか医療生協 ぐらしいきいき支援室(わいが家)