



高額療養費制度 見直しは他人事!?

土田武千代(社会福祉士)

【はじめに】

今、「高額療養費制度」の見直しが首相交代の中、大きく揺れています。

日本には、生まれたときから「健康保険証」を持ち、必要な時に医療サービスを受けられる「国民皆保険制度」が整っています。さらに医療費の自己負担を一定に抑える「高額療養費制度」は、暮らしを守る重要な仕組みです。国民の健康や平均寿命の延伸にも貢献しており、今後も維持・継続の方策を検討することが大切です。

ところが、近年は高齢化の進行による医療費増加、労働人口減少による保険料確保の難しさ、高額薬剤の普及など、制度を巡る状況が大きく変化しています。タイトルの「高額療養費制度の見直し」は、こうした医療保険の社会的背景を踏まえて考える必要があります。

【高額療養費の実態】

「治療費はどのくらい?」

現在、医療費の自己負担割合は所得勘案で、「別表1」のようになっています。

単純計算で、医療費が100万円かかった場合、3割負担の方は自己負担30万円となります。このように、治療費が高額になった際、健康保険の一部負担額(1〜3割)が重なり過ぎないよう1か月の支払額を一定に抑える仕組みが「高額療養費制度」です。(現行の算出例は「別表2」)

この制度は、「福祉元年」と言われる1973年に「老人医療費の無料化」「年金の物価スライド制」に併せ登場しました。その後、何回か改定され現在に至っています。

ではこの制度の適用前と適用後の医療費を、傷病例別のモデルと比較してみましょう。その効果の大きさが分かります。

【別表1】

一般所得者等

一定以上所得者

現役並み所得者

年齢	1割負担	2割負担	3割負担
75歳	1割負担	2割負担	3割負担
70歳	2割負担	3割負担	3割負担
6歳(小学校入学前)	2割負担	3割負担	3割負担

※子どもの医療費は市区町村により助成内容が異なる

【別表2】

高額療養費の支給例	1か月の医療費100万円で、窓口負担(3割)30万円の場合
(事例)70歳未満で年所得210万円超〜600万円以下の場合	
医療費100万円	窓口負担 30万円
公的医療保険が負担(7割)	支給される高額療養費
医療費の自己負担額は87,430円	自己負担限度額
自己負担限度額 80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%=87,430円	
高額療養費 (窓口負担300,000円)-(自己負担限度額87,430円)=212,570円	

傷病例別モデル

入院	通院
Aさん(52歳) 給与所得(月額目安) 27万円以上〜51.5万円未満 負担割合3割 脳梗塞・血栓溶解療法 36日入院 ●医療費総額 314万円 ●自己負担(3割) 94.2万円 高額療養費制度適用後 19.6万円に軽減	Bさん(70歳) 課税年所得145万円未満 住民税課税 負担割合2割 認知症新薬投与 月1回通院 ●医療費総額 25.6万円 ●自己負担(2割) 5.1万円 高額療養費制度適用後 1.8万円に軽減

高額な治療は、入院や手術だけではないんだね。通院治療でも高額になるんだ…

【別表3】 高額療養費制度 変わる自己負担限度額(月額) [案]

年収	現行	2025年8月~
約1160万円~	25万2600円	29万4000円(+3万7800円)
約770万円~	16万7400円	18万8400円(+2万1000円)
約370万円~	8万100円	8万8200円(+7100円)
~約370万円	5万7600円	6万6000円(+8400円)
住民税非課税	3万5400円	3万6300円(+900円)

※70歳未満の場合。カッコ内は現行比。70歳以上の年収約370万円までは、26年8月に外来受診費の月額上限特例を2000~1万円引き上げるケースがある

【高額療養費制度の見なおし経過】

このように、私たちは高額療養費制度の恩恵にあずかっています。同制度は、国民の生活を支える重要なセーフティネットと言えます。しかし、政府は健康保険制度維持の観点から2024年末に「別表3」のような自己負担限度額の大幅な引上げを計画しました。2025年3月に引上法案が衆議院を通過しましたが、患者さんの団体は「負担が高くなれば効果が出ているがん治療等を中止せざるを得ない」と必死の反対活動を行いました。その結果、参議院で法案修正され、8月引上げ実施は見送りとなり、現在厚生労働省が中心となり再検討中です。高額な治療を必要とするがんや難病に罹患するリスクは誰にもあり、現役世代や子どもを育てながら治療している人もたくさんいます。

「高額療養費制度の自己負担限度額引上げ」は治療だけではなく、家族を巻き込んだ生活困難に直結します。今回の見送りに至る一連の異例な国会審議経過は、治療中の当事者に真摯に向き合うことなく引上げ政策議論が先行した悪例です。

【支給申請のタイミング】

高額療養費の支給申請のタイミングは、病気の発症の予見が困難なことから、医療機関に支払い(医療費の1〜3割負担)を済ませてからが一般的です。可能なら、治療を受ける前に保険者(加入する健康保険団体)から「限度額適用認定証」の発行を受け、医療機関に提示すると、「自己負担限度額のみ支払い」で済みます。手続きに前後はありますが、どちらでも最終的な負担額は同じです。なお、高額療養費制度は、治療経過等により「多数回該当」「複数医療機関の合算規程」等があり仕組みが複雑です。詳細は、病院会計窓口や社会保険事務所・市町村健康保険窓口への相談をお勧めします。

なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、「限度額適用認定証」は不要となり、自己負担限度額を超える立替払いが不要となります。

【おわりに】

大まかではありますが、「高額療養費制度」の意義と課題を見てきました。この制度は、厚生行政の方針によって、私たちの健康や暮らしに大きく影響するものです。

保険料や税金を財源とする公的保障として、必要な医療を誰もが平等に受けられるべきであり、経済状況で差が出ることはあってはなりません。こうした制度を守るには、新内閣の社会保障改革に関心を持つとともに、日々の健康づくりで健康保険制度に負担をかけないことも大切です。当法人の運動教室や、くらしいきき支援室が実施する「わいが家企画」などを活用し、元気に過ごすことがその一助となります。

★運動教室連絡先はP2右下体操コーナーをご参照ください。

★わいが家企画は折込み「わいが家通信」をご覧ください。



【参考文献】
1) 平成19年度版 厚生労働白書
2) 医療保険ガイド―公益財団法人 生命保険文化センター
2025年4月改定版

今月のすこやかコラム

妻が自転車で出かけるのを見て、ふと「10年くらい自転車に乗ってない」と気がつきました。かなり前に酔っぱらったの帰途に自転車転倒、顔をキズだらけにしたことがあり（もう時効なのでご容赦ください）、それ以降自転車の使用を禁じられた

めです。ただ徒歩で帰宅しても、翌朝腰に大きなキズが何故かあったりして、自転車に乗りたくないから安全という訳でもないらしいことは経験上分かっています。ならばとウオロフへ自転車を買っていき、無事に帰宅。行動の幅の広がりを実感しました。

今回は「樋口専務」です

10月18日
(土)

2025 なごか医療生協 文化講演会



羽賀理事長 あいさつ



第1部 講演
消化器検査の重要性 高綱先生



第2部 講演
在宅医療を支える暮らし 若山先生

10月18日(土)長岡中央図書館2階講堂にて、なごか医療生協文化講演会を開催しました。

第一部はなごか生協診療所高綱先生から「消化器検査の重要性」、第二部は生協かんだ診療所若山先生から「在宅医療を支える暮らし」と題し、ご講演いただきました。当日の来場者はスタッフ、講師含め135名と、多くの方においでいただき、終了後のアンケートでは「とても良かった」「良かった」と答えた方が約9割と満足度の高さがうかがえました。

- 高綱先生のわかりやすい消化器検査のお話を聞き、今度大腸の検査を検討したい。
- 大腸内視鏡に関心があり是非受診したいと思った。月曜日に電話したい。
- 健康でいることの素晴らしさを改めて考えさせられた。
- 初めて在宅医療についてお聞きし非常に役に立った。
- 早期発見、大事だと思った。
- 在宅での医師のかかり方(利用)を初めて知った。
- 「わかり易い説明でこの先の心配が安心になった。」などの感想も寄せられました。
- 多くのご参加、ありがとうございました。
- おなかの調子や体の不調など、気になることがあれば、一度診療所に相談ください。



ちょっと気になる「食品添加物」のはなし

皆さんは「食品添加物」についてどんなイメージがありますか？今やあらゆる食品に使われている食品添加物について、管理栄養士に聞いてみました。

Q1 食品添加物にはどんな役割がありますか？

A1 食品添加物は、食品を製造する際に、加工や保存等の目的で食品に加えられるもので、その役割は次のように分類されます。

- ① 食品の製造・加工時に必要なもの 例)豆腐用凝固剤、かんすい
- ② 食品の保存性を高めるもの 例)保存料、酸化防止剤
- ③ 食品の嗜好性を高めるもの 例)着色料、香料、甘味料、乳化剤
- ④ 栄養成分を強化するもの 例)ビタミン、アミノ酸類



Q2 食品添加物は体に悪いイメージがありますが、安全なんでしょうか？

A2 過去には1940～60年代に食品添加物に関連する死亡事故があり、それらを受けて食品添加物の規格や試験方法が決められ、安全に関する項目が厳格に決められました。現在では、食品添加物の安全性について、試験を通じて一日摂取許容量(ADI)が設定され、それを十分に下回るように食品ごとに使用量や使用基準が定められており、安全性が確保された上で使用が認められています。



Q3 無添加食品と言われるもののほうが体に良いのでしょうか？

A3 食品添加物は、許可されている条件において使用されています。食品添加物を使用しているから体に悪い、無添加だから安全ということはありません。例えば、食塩や砂糖も過剰に摂取すれば健康を損なう恐れがあるように、自然由来のものも必ずしも安全とは限りません。また、保存料は食品の腐敗や劣化を防いで食中毒のリスクを下げる役割があるので、保存料無添加の場合は食中毒のリスクが高まる恐れがあります。



Q4 食品添加物を摂るときに気をつけることはありますか？

A4 食品添加物は体に悪いものというわけではないので、むやみに避ける必要はありません。しかし、一般的な量を明らかに超えて継続的に摂取していれば安全とも言えないこともあります。他の食品と同様、1つのものだけに偏って食べたりせず、バランスよくいろいろな食品を食べることが大切です。



ちょこっとエクササイズ

今月はフレイル予防

テーマ「転ばぬ先の…」

問題 …の部分に入る言葉、
なんでしょう？

高齢になると、病気や筋肉低下がきっかけで転倒しやすくなります。なかには、繰り返し転倒してしまう方も少なくありません。転倒が繰り返されるとケガや骨折につながり、身体機能を低下させてしまう恐れがあります。転倒によるケガがきっかけで寝たきり状態になると、筋萎縮や心機能低下などの症状を引き起こす廃用症候群を引き起こす恐れもあるでしょう。このように、転倒は身体の衰えの悪循環を生み出すきっかけとなるのです。転倒の原因となりやすい、「つまづき」を防ぐため、歩行時に足が上がる様に筋力をつけていきましょう。かかと上げ、つま先上げの両方を行うことで足首の柔軟性もアップし、歩行も楽になります。



かかと上げ

- ① 足を肩幅にひらきます。
- ② ゆっくりと踵の上げ下ろしを行います。(ふらつく時は手すりにつかまってください)

※かかとをあげる際は親指の付け根に体重を乗せましょう。



つま先上げ

- ① 椅子に浅く座り、姿勢を正します。
- ② かかとをついたまま、ゆっくりとつま先の上げ下ろしを行います。

※つま先をあげる際はつま先をスネに引き寄せるイメージで。

問題 の答えは…「筋力トレーニング」です！ 杖も大事ですが、自分の筋力で身体を支えたいですね。毎日コツコツ継続しましょう！

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

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！

LINE



医療・福祉のページ

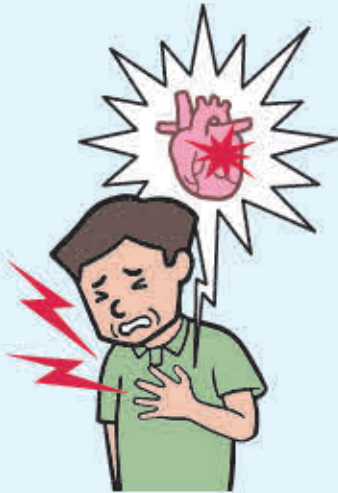
心不全について

生協かんだ診療所 医師 星野 智

心不全とは心臓の働きが悪くなつてあらわれる全身症状で生命の危機にさらされているといえる重篤な病態です。

症状の軽いうちは動いたときの動悸や息切れ、そして多くの人に下肢のむくみがみられます。また、咳や痰が長引いたり、横になつて居る時にひどくなるということがあります。ただし、高齢者においてはこれらの症状が目立たず「活気がない」「力がはいる」「食欲がない」といったただのさだめのこと多いためなかなか診断が難しい場合があります。

元々、心筋梗塞や不整脈などの心臓病を抱えている方、高血圧を長く患っている方は特に注意が必要です。そして、早期発見には日々の体重と血圧測定が重要です。たいては食べていないのに体重が急激に増えたとか、血圧がいつもに比べて異常に高い、もしくは低い場合はかかりつけ医にご相談ください。また、最近の家庭血圧計では不整脈を感知できますので、いつもはなかった脈の不整が見られた場合には心不全のほじまりでないか注意が必要のため、お早めにご相談ください。



12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 茂木	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 ★若山 ★茂木	高綱 茂木 ★勝山 ★岡田 ★茂木	★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 ★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 羽賀...第1・2・3・4週 勝山...第1・3・5週 茂木...第2・4週 羽賀...第1・2・3・4週 (~10:30迄) 片山...第1・5週 高綱...第1・5週 若山...第3週 茂木...第2・4週 ★土曜日 午前
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	羽賀 ★勝山 ★片山 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	
17:30迄							
年末年始	12/30(火) 午後休診、12/31(水)~1/4(日) 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	★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 勝山...第3・5週 高綱...第3週 若山...第1・5週
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							
年末年始	12/30(火) 午後休診、12/31(水)~1/4(日) 休診						

■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 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 (第2・4)	14:00~ 1歳未満 予防接種 (第2・4)	14:00~ 1歳未満 予防接種 (第2・4)	14:00~ 1歳未満 予防接種 (第2・4)	14:00~ 1歳未満 予防接種 (第2・4)	14:00~ 1歳未満 予防接種 (第2・4)
14:30 ~15:45	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来
15:45~ 16:00~17:30	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来	慢性外来
16:00~17:30	急性外来	急性外来	急性外来	急性外来	急性外来	急性外来
お知らせ	●診療医 *井笠(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					
年末年始	12/29(月) 午後休診、12/30(火)~1/4(日) 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	●診療医 * 吉川(月~土) * 本間(金) 12/12(午前)・26(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						
年末年始 12/29(月) 午後休診、12/30(火)~1/4(日) 休診						

■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 ...12/6(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	
年末年始	12/29(月) 午後休診、12/30(火)~1/4(日) 休診						

理事会報告

2025年度第6回理事会議事録
(開催日時)
2025年11月12日(水)
午後6時30分~午後7時30分
(場所)
ながおか医療生活協同組合 2F会議室

報告事項

- 9月の事業・経営状況の報告、10月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- あたごこどもクリニック 尿分析装置入替について
- 配食事業 新町部門の縮小について

協議事項

- 冬季賞与の支給について
 - 2026年度法人内パソコン入替について
- 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。当選者発表は発送をもって代えさせていただきます。

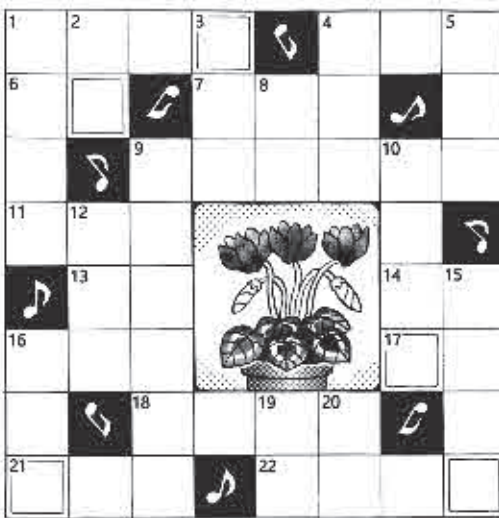
22211817 16141311 9 7 6 4 1 ■三ツのカキ

晩秋から初冬にかけて吹く冷たい北風
イワシの...も信心から
五...豊穡
赤と白の果実酒
二枚貝のような形をしてい
る小さな打楽器
首都はテヘラン
...暗示... 嫌悪
出船の合図に使う打楽器
シューベルト作曲のゲーテ
の詩による歌曲
...あれば苦あり
サンタのソリを引く動物
初対面の人に渡します
声を拡大するラッパ型の筒

2019161512 10 9 8 5 4 3 2 1 ■タテのカキ

新米より2年前にとれた米
絵や写真を入れて飾ります
11月は霜月、12月は?
ドイツ生まれのユダヤ人の
少女が書いた...の日記
そのでないコート
...前...まな...場
オーバーツーリズムに頭を
悩ます都市
シベリアやアラスカ地方の
凍土帯
35年間続く...深夜便
バラダイス。地上の...
本気。真剣...に働く
...の甲より年の功
栗の実を包んでいます

【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?



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
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。
●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
②2025年、1年を振り返ってみると...こんな年でした
●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12月10日(水) 必着

スマイル短歌(班金)

首藤 隆司選

・料理に勝手に高値をつけてみて
お得意持つ年金生活 藤縄 一枝
・絵手紙を描く前にはお茶を飲み
おいしいお菓子をみんなて頂く 加藤 シズ
・「おすそわけ」とジップロックで渡された
新米の香のキッチンに満ち 田所典子
・発酵と醸造の街根田屋を
にぎわせているワンデートリップ 大原歌子

短歌(投稿)

・賑やかな喜寿祝いの同期会
昔語りには皆酔いしれて かつちゃん
川柳(投稿)

・夫婦仲二人でやっとな刀流
テレビデオいつしかせりふりかえし ヨシさん
・俳句(投稿)

・陽の恵み畑合唱吊し柿
秋惜しむ展望三百六十度 浦山平一
鈴木寛子
鈴木寛子
鈴木寛子

どしどしご応募ください 作品募集中!

●新町支部主催バスハイフ

・新町支部の秋のバスハイフで蘆平温泉
福引屋へ。高龍神社参拝、すべすべ美
肌の温泉、美味のランチ、おしゃべり
と笑い、大満足の一日でした。来年も
期待しています! (柿)

●子どもたちのがんばる姿に...

・小学校のマラソン大会に、ボランティ
アを兼ねて応援に行きました。子ども
たちの苦しくても最後まで走り切る姿
に自分も頑張らなくては!という気持
ちになりました。我が子は
練習の時以上にがんばり、
自己ベストを出して嬉しそ
うでした。(げんちゃん)

●今月のレシピ

・今度、秋サバを購入して(ヤニニヨム
サバ)に挑戦してみようかと思ひます。
*韓国家庭料理が大好きです。(笑)
(Notochan)

●ささげ倶楽部のおかげです

・久しぶりに横浜で頑張つて働く孫の姿
を見るのができました。これもささ
げ倶楽部に参加したおかげです!感
謝しています。(ミイちゃん)

●元気100倍の言葉

・主人の一回忌に東京から来た孫がポ
ツンと「ぼくの誕生日の月にじいじが
死んじやって、楽しい月なのに悲しい月
になっちゃった。でもぼくは、おば
あちゃんの孫で世界一幸せ
だよ!」との言葉に元気
100倍もらいました。(みくちゃん)

●11月1日は「寿司の日」好きな寿司
ネタは?

・イクラです。でも控えています。理由は
尿酸値が... (ろくさん)

・アボカドとオニオンのせたサーモン
(温泉王子)

・アボカドサーモンの軍艦巻き。野菜と
お魚がいつぱいに食べられ
栄養的にもいいのかなと思
いながら食べています。
(イトママ)

・手巻きで、ぶり・カンパチ・シーチキン。
かんぴょうです。値段を見て普段も冊で
ネタを買いますが、お盆や大晦日は思いっ
きり手巻きにして食べます。(さくら子)

・王道のマグロです! 家族で回転寿司に
行くとマグロの食べ比べセットを頼み、
色々なマグロを堪能するのが幸せの瞬間
です。(みんなのさーぼ)

・新津の専門店へ行きました。カウンタ
ーに座り、お通しを頂きながら、店主との会
話を楽しんでいます。来ましたが、大きな切
り身の鰯です! 一口食べると、マグロの
旨みが口いっぱいに広がり、充分満ちた
感じがしました。(初瀬)

・マグロ中々です。初めて生寿司を見
たのは70年ほど前。新潟市の寿司屋さん
で食べ方も分からず、人まねでガブリと
口に入れたとたんワサビの
辛さで涙が止まらず...一生
忘れられない寿司の思い出
です。(あぐちゃん)

・やっぱりマグロです! 回転寿司に行く
とマグロばかり食べてしまいます。
(むしばん)

・何とんでもマグロ(大トロ)です。
寿司をつまみながら、美味しい日本酒を
いただく秋の夜長は最高です。(マササン)

・漬けたマグロとサーモンをいつも食べま
す! 新潟の魚は新鮮で美味しいです!
(ボチャビデ)

・シメサバが好きです。美味しいシメサバ
にあたるのが嬉しくてかわりしてしまいま
す。孫はイクラやホタテ、サー
モンなど高いものを選んで食
べるので、なんか負けてる気
がします。(なべちゃん)

●ぜひ見てほしい! おススメの映画

・食欲の秋にまさにふさわしい映画「お
いしい給食」です。1980年代の中学
校が舞台です。数学教師「甘利田先生」
が密かに抱く給食愛、給食を美味しく食
べるアレンジ満載の生徒とのコミカルな
バトルが描かれています。
笑って泣いて、甘利田先生
が発する深い言葉に考えさ
せられるストーリーに病み
つきです。(ちやみ)

・ハリーポッターシリーズです! ストー
リーや台詞は勿論、呪文も覚えてます!
笑 (テンちゃんママ)

・追憶。ロバート・レッドフォードがと
にかくカッコいい。パーブラ・ストライ
サンドの歌が哀愁を帯びて、映画の愁い
をましている。(まるちゃん)

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

次回の予定

●四郎丸わいが家
12月22日(月) 9時30分
●新町わいが家
12月23日(火) 13時30分

お時間ある方、
ご協力ください!

吉祥詩吟の会

一緒に楽しめる仲間を
募集しています。

初心者・経験者、どなた
も歓迎です! 詩を通して心を
磨き、美しい日本語の響きを
味わいましょう。

●活動日
毎月第1・第3火曜
10時~11時30分

●場所
四郎丸わいが家(土合4-1-14)
会費
1,000円/月

吉祥詩吟の会 班長 飯川
問い合わせ先
四郎丸わいが家 ☎ 30-1161

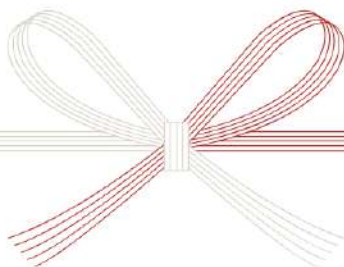
お知らせ

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。

正月花

講師 東古流 久力一治 先生



豪華で縁起のよい花々で
新年を迎える準備をしませんか？

日時 12月27日(土) 10:00～11:30

会場 新町わいが家
四郎丸わいが家から9:30出発で送迎いたします。申し込みの際、送迎希望とお申し出ください。(先着6名)

参加費 3,000円

定員 14人 定員となり次第 締め切らせていただきます。

持ち物 花ばさみ、花材
持ち帰り用の袋

締切 12月19日(金)

申込・問合せ先
わいが家 ☎30-1161



2024年見本



楽しく美味しく
メンズクッキング!

煮込みハンバーグをつくる!

男の料理教室. 4

600円

先着 8 名まで

12/16

火

10:00～13:00

会場：四郎丸わいが家
(土合4-1-14)

持ち物：エプロン、三角巾、
マスク、包丁（あれば）

講師

くらしいきいき支援室 小柳

好評の本企画も 4 回目を向かえました。

お料理をやったことのない方や慣れていない方も
大歓迎！男性同士で楽しく交流しながら美味しい料理をつくってみましょう。

今回のこんだて

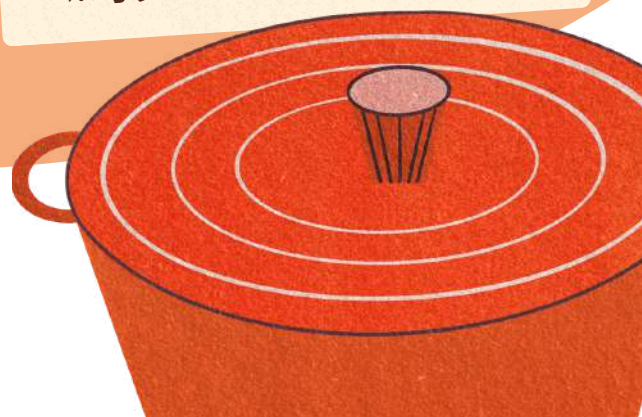
- ・煮込みハンバーグ
- ・トマトスープ
- ・ごはん

※写真はイメージです。

お問い合わせ
お申し込み先

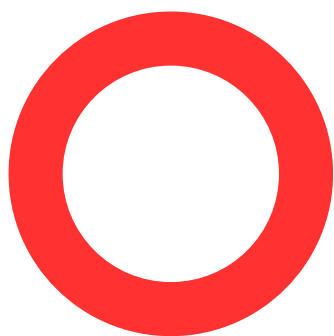
わいが家

☎0258-30-1161



くださーい ちよっきん用の布

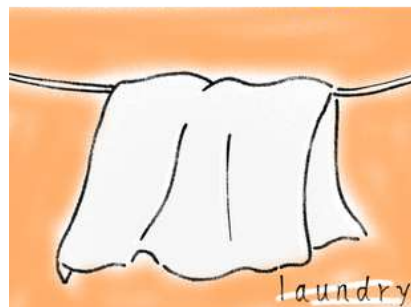
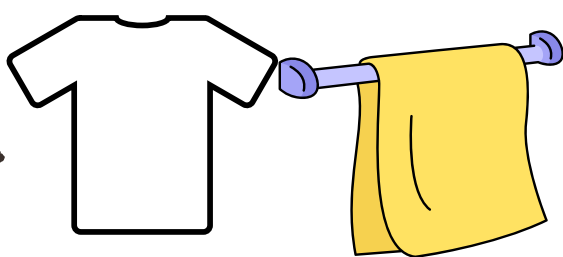
診療所や介護事業所で、大変役立っています。
四郎丸わいが家、新町わいが家までご持参ください。



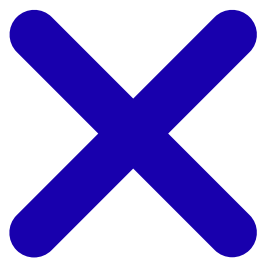
★吸水性の良い綿素材のもの

タオル、シーツ、シャツ、Tシャツ、
さらし、ガーゼ製品、ゆかた など

(古布・古着は洗濯済で清潔なもの)



吸水性の悪いものは使用できません



ジーンズ、スラックス、ジャケット、
厚手の毛布やタオルケット、
セーターなどの毛糸製品、ウール製品
帽子、手袋などの小物。

ごめんなさい



連絡先 わいが家 TEL30-1161

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)

12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。

12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♪

12月26日(金)10:00～ 定員 30名 参加費 ¥100(員外 ¥300)

- 映写会 天空の蜂 出演 江口洋介 本木雅弘 仲間由紀恵 綾野剛 國村隼 ほか

12月19日(金)13:30～ 無料 申込み不要

巨大無人ヘリ“ビッグB”が奪われ、原発「新陽」上空で爆破をちらつかせ全国の原発停止を要求される。開発者の湯原は、人質となった少年救出と暴走ヘリの制御奪還に奔走する。



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。

12月11日(木)10:00～ 定員 30名 参加費 ¥100(員外 ¥300)



- ◆オレンジカフェ「やさしい認知症サポーター養成講座」 要申込み ※当日参加可

12月20日(土)9:30～ 参加費 ¥100

講師:かんだりハビリ キャンバス 片桐 / ほっとあらまち 荒木



- ◆映写会(新町支部主催) 次年度5月から再開の予定です。

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▶▶▶①12月5日(金) 受付 11/21～ ②1月9日(金) 受付 12/26～

新町▶▶▶①12月22日(月) 受付 12/8～ ②1月26日(月) 受付 1/13～

・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】12月8日(月)・26日(金) 【新町】12月10日(水) ※12月は1回

- ② **切り絵/写経(持ち物筆ペン)** 時間は両会場 10:00～11:30 材料費 50円～

【四郎丸】12月17日(水) 【新町】12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 12月9日(火) *開催は四郎丸会場のみ