



ながおか医療生活協同組合

ながおか医療生活協同組合

理事長 羽賀 正人



2026年明けましておめでとうございます。

昨年は皆様にとってはどんな1年だったでしょうか。

昨年末の話題といえば「熊出没」と「物価高」だったでしょうか。どちらも困ったものです。また年末は、各診療所ではインフルエンザ、コロナなど感染症の流行で混雑し、診療までの待ち時間も長くなりがちで、申し訳ございませんでした。

ただ、10月に中央図書館で開催した文化講演会（高綱先生、若山先生講師）は、130人を超える聴衆で盛況でした。何よりも両先生の熱心なお話に、予想以上の反響をいただきました。当生協の新しい未来を見た思いがします。ありがとうございます。

さて、2026年は、充実した医師体制を中心に、より一層の診療サービスの質、量の向上に努めて参ります。また、高齢者の介護、生活支援サービスや子育て支援の要望もますます増大し、要望は多岐に渡っており、課題を整理しながら地道な継続と充実を目指して参りたいと存じます。そんな中、新政権で「高齢者医療費自己負担3割」というような大変なことになる案も検討されているとのこと。実現したら大変なことになるので「断固反対」の声をあげていきましょう。

今年も皆様のご意見・ご要望に謙虚に耳を傾け、「参加と協同、支えあい」の理念を忘れず、役職員一同力を合わせ、着実に歩んで参りたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

社会福祉法人 虹のまち福祉会

社会福祉法人 虹のまち福祉会

理事長 星野 智



今年は午年です。千支の動物に熊がいはいのは何故なのか、と調べてみると、もともと千支は中国で12の方角などを示す順番であり、憶えやすくするために動物の名をあてたのだそうです。

その読みが日本に伝わったときに身近な動物をあてて今のようになったのですが、当時は熊がそれほどありふれた動物ではなかったようです。言うならば龍よりも馴染みがなく滅多に出会えない、深山に住む神聖な生き物とも考えられていたのでしょうか。

その熊が昨年は大きな脅威としてクローズアップされました。地震や豪雨、大雪、そして新型コロナウイルスと重なって経験しなかった大災害がこの数年次々と出現しています。もうこれより他にそういうことはないだろうと思っていたところになんと熊による被害。本当に想定外のことに驚かされます。確実に何か地球環境が昔とは変わっているのですね。自分たちの生活態度を見直す必要がないかその都度考えてしまします。しかし、それでもまだ戦争という最悪な災害をまだ経験していないだけ良かったと同時に思うのです。

平和でこそその医療と介護の事業です。この先もずっと、しっかりと守っていききたいと心から思います。
(写真背景は越後駒ヶ岳、2014年1月3日午年)

今年も1、2月は合併号!! 次号(3月号)は2月下旬発行です



「ごあいさつ」
 当事業所が2006年に介護保険の通所リハビリテーション（以下「リハビリ」）を開設してから、今年20周年を迎えることができました。改めて地域の皆様のご理解とご協力に感謝を申し上げます。
 私たちは「地域のみんで力を合せて、一人ひとりに合った豊かな人生を送れるように支援します」を理念に掲げています。ご利用者の皆様、目標に向かってリハビリに取り組む様子を交えながら、毎日にぎやかで笑顔あふれるリハビリ室を紹介いたします。

通所リハビリテーション 開設20周年記念特集

ながおか生協診療所リハビリテーション科



①多種多様な専門スタッフがあなたの「困った」に応えます！

理学療法士、作業療法士、柔道整復師、介護福祉士、社会福祉士（生活相談員）、健康運動指導士・健康運動実践指導者（トレーナー）が皆さまを支援します。

②様々な事業が連携して、お体や生活状況に応じたサービスが受けられます。

訪問リハビリ、長岡市から受託の総合事業、健康運動教室と連携しています。

③充実した運動設備！効果的な介護予防や体力づくりが行えます。

筋力強化や有酸素運動を行える機器をそろえています。

④リハビリ特化型のサービスを展開！

半日の利用で入浴や食事はありませんが、送迎付きで短時間で集中して取り組むことで、皆様の自由な時間とのバランスを大切にします。

私たちが送迎します！



ながおか生協診療所リハビリテーション科 活動の場



健康運動教室
studio ELM

通所・訪問リハビリ
 ・前田リハビリ
 ・介護予防センターしろまる



長岡市総合事業
 ・短期集中レインボー
 ・四郎丸わいわい倶楽部



多種多様なスタッフがさまざまな事業に関わり、多くの方が活動できる場を作っています。

通所リハビリは こんな人に ピッタリ！



●日常生活で不便を感じることが多くなってきたが、やりたいことがある。

↓それぞれの専門職が心身機能や生活状況をチェック。一人ひとりの目標に合わせたリハビリメニューの作成と取り組みのお手伝いをします。

●病院の退院が近づいてきたが、再び家で暮らせるか不安がある。

↓入院先のスタッフと連携して、スムーズに在宅生活に移行できるよう、生活環境の調整や必要な練習を行います。

●物忘れが多くなり、人と会うなどの外出が億劫になってきた。

↓短い時間の外出の中で小さな成功体験を積み重ねていただき、前向きに生活を行えるようにサポートします。

※ご利用にあたっては、介護保険をお持ちであること、かかりつけ医の許可が必要になります。詳しくはご相談ください。

【事例紹介】



Aさん

脳卒中で自宅での入浴が一人でできなくなり、作業療法士から自宅の状況を確認してもらい手すりの設置や福祉用具のアドバイスをもらいました。リハビリ室では、脚力をつける運動をして自分で行える範囲が増え、家族も介護負担が減りました。



Bさん

生協の運動教室に10年以上通っていました。起き上がりや運動が大変に感じるようになり、トレーナーの勧めで総合事業を利用。定期検査で理学療法士と相談して受診をし、パーキンソン病がみつかりました。現在は病気に沿った運動ができる通所リハビリを週2回利用しています。



通所リハビリは 2か所のリハビリ室で **オーダーメイドのリハビリ**を提供
一人ひとりに作成したプログラムの中から、ご自分のペースに合わせて取り組むことができます！



＜指先のリハビリ＞

指先の運動や作品づくりにも取り組んでいます。



| 種別 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
|-----|--------|---|---|---|---|---|
| マシン | 10分×2 | | | | | |
| 費用 | 25円 | | | | | |
| 備考 | ①②③④⑤⑥ | | | | | |
| 1. | マシン | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2. | マシン | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3. | マシン | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. | マシン | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. | マシン | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. | マシン | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7. | マシン | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

★前田リハビリ

（ながおか生協診療所併設）

3時間コース

一人ひとりに作成したプログラムカード（左写真）を見ながら、運動や手作業などに取り組みます。
・同じ病気・悩みを抱えている方同士の情報交換の場や、他の方と協力してできる活動を小集団で行う「ピアグループ」も作っています。

★介護予防センター

しろうまる

（西郷丸わいが家2階）

2時間コース

・トレーニングマシンの種類が豊富にあります！
・自立促進や介護予防のために、月ごとにテーマに合わせた運動（立ち上がり、バランス運動、生活動作練習、口腔発声、脳トレ体操）も行っています。
・なりたい生活をスタッフと一緒に考え、自宅でも取り組めるプログラムを提案し、セルフケアの力を高めま。

トレーニングマシンがたくさん！



通所、訪問リハビリに関してはこちらへお気軽にご相談ください



生活相談員 安井

生活相談員 真島

お問い合わせ先

ながおか生協診療所 前田リハビリ
電話 0258-38-2011

銀河 銀河 「テーマ」合理的配慮

合理的配慮とは、障害のある人と同じように学び、働き、生活できるようにするための工夫や支援のことです。例えば感覚過敏のある方から学校や職場などに理解と協力を求める申し出があった場合、過度な負担にならない範囲で対応することが求められています。聴覚過敏のある子どもはイヤーマフを使って音の刺激を減らしたり、視覚過敏のある人はサングラスで光の刺激を和らげたりできます。また、お店などでは照明や音を控えた時間を設けるなど、感覚過敏の人が安心して過ごせる取り組みも進んでいます。合理的配慮は特別な支援ではなく、誰もが暮らしやすい社会をつくるための大切な考え方です。

多機能子どもセンター 銀河 相談支援専門員 星野理香

のぞき見! わいが家企画 男の料理教室

四郎丸わいが家では、昨年度から男性の交流の場として「男の料理教室」を不定期で開催しています。今回はその企画の様子をのぞき見!!



10月21日(火)に第3回目の料理教室を行いました。この日は手作り餃子にチャレンジ!

慣れない餃子包みに悪戦苦闘しましたが、カリッと香ばしく焼き上げることができました。

つくった後は実食!自分でつくった餃子はやっぱり美味しい!

この企画はおかげさまで大変好評でリピート率も高く、ありがたい限りです。

「料理をやったことないけど2度はつくってみよう!」そんな方にピッタリの企画です。すこやかスマイル折り込みの「わいが家通信」に載っていたときはぜひ参加してみたいかでしょうか。

男性同士でわいわい楽しくつくれるのでオススメです!

左下にレシピを掲載しています。ぜひ、つくってみてください!

10月のわいが家企画で作った 男の料理教室 餃子レシピ

にんにくとゴマ油の香ばしさがたまらない! 寒い冬にあつあつの餃子を作ってみませんか?

材料(4人分)

- 餃子の皮...20枚(大判)
- 焼き油...適量
- ごま油...大さじ 1/2



餡

- 豚ひき肉...150g
- きゃべつ...1/4個(400g)
- ねぎ...1/4本
- にら...2~3本
- にんにく...1かけ
- しょうが...1かけ

下味

- ★しょう油...大さじ 1
- ★オイスターソース...大さじ 1/2
- ★ごま油...大さじ 1
- ★酒...大さじ 1
- ★水...大さじ 3
- ★塩...小さじ 1/4

手順

- ①キャベツをみじん切りにしてボウルにいれる。にら、にんにく、しょうがをみじん切りにしておく。
- ②キャベツに塩小さじ1(分量外)を加え水気が出しななりするまで揉む。厚手のキッチンペーパー(またはさらしやガーゼなど)で包んで水気を絞る。
- ③豚ひき肉と★の材料をボウルに入れ粘りが出るまでよく練る。
- ④③に①と②を加え冷蔵庫で30分寝かせる(寝かせなくてもOK)。
- ⑤餃子の皮に餡をのせ、餃子の皮のふちに水を塗り、半分に折りたたみ形を整える。
- ⑥フライパンに油を塗り、餃子を並べ、火をつける。
- ⑦フタをして中火で焼き色がついたら、餃子が1/3浸る程度に水(またはお湯)をいれ、フタをする。
- ⑧水分がなくなったらフタをとり、餃子の上からゴマ油大1を入れ、パリッと焼き目を付けてできあがり!



ちょこっとエクササイズ

今月はキッズエクササイズ

テーマ キッズチャレンジ『親子で新跳ねチャレンジ』

2026年は午年。親子で馬のように軽やかに跳ねてみるのはいかがでしょうか?

① 360°スピンジャンプ



正面を向いた姿勢からジャンプをして1回転。始めにいた場所に戻る。
※右回りと左回り

② 360°スピンジャンプ&ティッシュキャッチ



ティッシュを片手に持ち頭上から落とした瞬間から①と同じくスピンジャンプ→ティッシュが落ちないうちにキャッチする。
※右手で落として右回転/左手で落として左回転

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!



YouTube



Instagram

医療・福祉のページ

認知症予防にも期待！ 注目の2つのワクチン

生協かんだ診療所 医師 若山 隆

高齢化が進む現代社会において、認知症の予防は大きな関心事となっています。近年、感染症予防のために用いられてきたあるワクチンが、認知症の発症リスクを下げる可能性があるとして注目を集めています。そのワクチンとは、肺炎球菌ワクチンと带状疱疹ワクチンです。

肺炎球菌ワクチンは、本来、肺炎などの重篤な感染症を防ぐ目的で用いられています。それに加えて、新潟大学などの研究によると、約1万人の高齢者を対象にした追跡調査で、肺炎球菌ワクチンを接種していた人は、接種していなかった人に比べて認知症の発症率が23%低かったと報告されています。この効果の背景には、免疫系の活性化や慢性炎症の抑制が関与している可能性があると考えられています。肺炎球菌ワクチンは65歳を迎える方に定期接種（接種費用の軽減あり）が行われていますし、65歳以上の方も任意接種で実施することが可能です。

带状疱疹ワクチンについては、アメリカの大規模な疫学研究で、带状疱疹ワクチンを接種した高齢者は、アルツハイマー型認知症の発症リスクが最大で20%低下したという結果が示されています。带状疱疹ウイルスは神経に潜伏し、再活性化によって神経炎症を引き起こすことが知られており、ワクチンによってそのリスクを抑えることが、脳の健康維持につながると考えられています。2025年度から带状疱疹も定期接種となり、65歳以上の5の倍数（70歳、75歳、80歳…）の年齢の方に費用負担の軽減措置がなされていますし、それ以外の年齢の方も任意接種可能です。

感染症と認知症の両方の予防効果があるワクチンの接種をぜひ検討ください。



1・2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
2月診療及び詳細は各診療所、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 星野…第1・2・3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 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 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 | 羽賀 ★勝山 ★片山 ★茂木 | 高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木 | 休診 | |
| 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 ★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 ★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・2週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 若山…第1・5週 岡田…1/24 |
| 15:00 ～17:00 (月曜のみ 17:30まで) | 星野 若山 | ★星野 ★高綱 ★茂木 | 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 | | | | | | | |

■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 ※養相談(第2・4) | | | | | 1歳未満 予防接種 ※養相談 |
| 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 急性外来 | | | | | 慢性外来 急性外来 |
| お知らせ | ●診療医 *井井(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 |
| 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・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) 1/9(午前)、2/6(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 web問診できます 一般診療 発達外来、アレルギー外来は 予約制(電話のみ) | | | | | |

■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 1月…休診 2月…2/7(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

2025年度第7回理事会議事録
(開催日時)
2025年12月10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

- 10月の事業・経営状況の報告、11月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告

協議事項

- 生協こどもクリニック デジタルX線画像読取装置入替について
- 職員の新規採用について
- 冬季賞与の支給について 再協議
- 冬季賞与支給及び資金手当てについて(確定)

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

2025年度

生協強化月間報告

新規加入 154 名

増出資 658 万円

ながおか医療生協では、毎年9月1日から11月30日までの3か月間、生協の活動を広くお知らせし、組合員出資金を増やすための強化月間に取り組んでいます。今年も、新規加入300人、増出資1,000万円を掲げ取り組みました。

目標には届きませんでしたが、たくさんの組合員の皆さまにご協力いただき、心より感謝申し上げます。

強化月間は一区切りとなりましたが、医療・介護・福祉を取り巻く状況は、依然として厳しさが続いています。ながおか医療生協が、地域に必要とされる医療・介護・福祉を守り続けていくためには、組合員の皆さま一人ひとりの支えが欠かせません。

今号の機関紙には、振り込みによる増資のご案内チラシを再度折り込みさせていただきました。無理のない範囲でのご協力を引き続きお願いいたします。

地域住民へのポスティング

ながおか生協診療所のお近くにお住まいの組合員、非組合員のお宅450件に文化講演会や各種わいが家企画を案内するチラシのポスティングを行い、わいが家の利用を促すことで「ゆるやかなつながり」づくりで地域に開かれた医療生協の実現に努めました。

月間中の主な組合員活動

- 支部・班会では、組合員が工夫を凝らして会話・交流する機会をつくりました。
- 健康づくりに向けた各種取り組み
 - ・文化講演会「60代からの健康術」
 - ・フレイル測定会
 - ・健康チャレンジ
 - ・腸活エクササイズ
 - ・ケトルベルスイング体験会
 - ・秋の弥彦ウォーキング(健康づくり委員会企画)
 - ・いつの間にか骨折対策講座

生協に加入することは、事業利用・組合員割引・配食サービスなどの提供だけでなく、健康づくり、居場所、つながりといった「安心のネットワーク」に入ることです。組合員活動に参加することで「生きがいややりがい」を感じてより元気に、意欲的にくらしている組合員が大勢いらっしゃいます。活動に参加することが社会参加であり、フレイル予防にもつながります。

強化月間イベント Photo Album

すまいる配布者・ボランティア限定バスハイク

ストックバスターズ、燕市産業史料館、諏訪田製作所に行ってきました。SUWADAの爪切りが飛ぶように売っていました。



↑諏訪田製作所でランチおいしかった♡

腸活エクササイズ (2会場 32名)

腸の動きをよくする栄養と運動、おなかがすっきりしない時のマッサージ、ツボ押しなどを学びました。「エクササイズを続けたい」「正しいツボ押しが確認できてよかった」などの感想が寄せられました。



いい汗かいた土曜の朝活！ケトルベルスイング (2会場 19名)



田中トレーナー:足、お尻に「まつり」が来たら効いてる証拠です!まつりとは筋肉痛のこと。大なり小なり、参加者には「まつり」が来たようです。



秋の弥彦ウォーキング(健康づくり委員会) (38名)



電車に乗って秋の景色を満喫しながら歩きました!



いつの間にか骨折講座 (2会場 39名)



お茶を飲みながら楽しく圧迫骨折の予防を学びました!



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

※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。

四郎丸わいが家 ◆歌声とまり木 1月・2月はお休みです

●地域の茶の間 なごかわになーれ コープデリにいがた主催

◆1月5日(月) ◆2月2日(月) ◆3月2日(月)

申込み不要 参加費 無料(時間内出入り自由)



●うたごえ広場 ※1月はお休み

2月9日(月) 10:00～ ハーモニカ、ギター、フルートの伴奏に合わせて歌います。

要申込み 参加費 ¥100(員外¥300)定員30名

●映写会 (四郎丸支部主催) 申込み不要 参加費 無料

海賊とよばれた男 1月16日(金) 13:30～

出演 岡田准一、吉岡秀隆、染谷将太、鈴木亮平、綾瀬はるか ほか

1945年、焦土と化した東京。『国商商店』の創業者、国商鐵造は従業員を誰も解雇しないと宣言する。だが、石油業を再開したい国商商店に対し、国内の販売業者、欧米の石油メジャーなど常に様々な壁が立ち小さがる。それでも常職を覆す発想と行動力で鐵造は新たな道を切り拓いていく。そんな中、敗戦の悲嘆にくれる日本人に大きな衝撃を与える「事件」が発生する。

こんにちは、母さん 2月20日(金) 13:30～

出演 吉永小百合、大泉洋、永野芽郁、寺尾曜 ほか

大企業に勤める持崎昭夫は戦場で神経をすり減らし、家庭では妻子との関係を悩ませている。そんな中、彼は久しぶりの下町に暮らす母の堀江を訪ねる。しかし迎えた堀江は、艶やかな装いでいざいせと暮らし、恋愛までしている様子で、昭夫は戸惑ってしまう。



新町わいが家 ◆うたごえ広場 1月・2月はお休みです

◆オレンジカフェ 要申込み ※当日参加可 参加費 ¥100

・1月24日(土) 9:30～

「昭和の懐かしい歌を歌う会」

ハーモニカ演奏に合わせて懐かしい歌を歌います

・2月28日(土) 9:30～

「DVD鑑賞とカフェタイム」 DVDを見て、会話を楽しむ会です



わいが家食堂

食事作りが大変な高齢者世帯、日々忙しく頑張っている子育て中のパパママを応援します！

1食 200円
食数 各50食

四郎丸

・1月9日(金) 受付 12/26～
・2月6日(金) 受付 1/23～
・3月6日(金) 受付 2/20～

新町

・1月26日(月) 受付 1/13～
・2月24日(火) 受付 2/9～
・3月23日(月) 受付 3/9～



・アレルギーの対応は行っていません ・配達はいりません ・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くため、申込数を制限させて頂く場合があります。

地域の茶の間 だんだん

ボッチャ

時間 両会場 13:30～15:00 参加費 無料

四郎丸…1月23日(金)、2月9日(月)、2月27日(金)

新町…1月14日(水)、1月27日(火)、2月17日(火)



切り絵/写経(持ち物筆ペン)

時間 両会場 10:00～11:30 材料費 50円～

四郎丸…1月21日(水)、2月18日(水)

新町…1月28日(水)、2月25日(水)



ハンドベル ※開催は四郎丸会場のみ

時間 10:00～11:30 参加費 100円(員外…300円)

四郎丸…2月10日(火) ※1月はお休み





今月の4コマ



先月の応募は55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

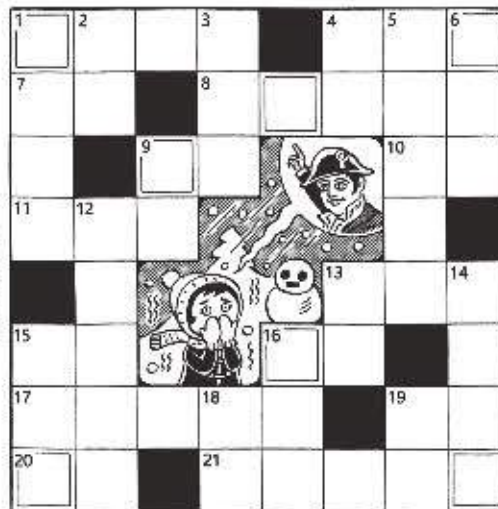
正解者の中から抽選で3名に図書カードプレゼント。当選者発表は発送をもって代えさせていただきます。

212019171615 13 111098741

出題 ●モロズミ勝

■エロのカギ
紙幣の偽造防止技術のつ
無駄。損失
気分、目の
冬至の日は「スズメ」です
汁。カニ
特に良くもないが悪くも
ない。な選択をする
クリスマスケーキなどの
上に乗せま
めつたにきて珍しい
かき。道
12月31日。あつこもり
すでに過ぎ去った時
幸。不。命
類に当てて弾く楽器

【解き方】
イラストをヒントにして、二重ワクの
7文字をうまく並べてできる言葉は?



191816151413 129 6 5 4 3 2 1

■タテのカギ
野球やボクシングで使う
革製の手袋
餅をつくときに使います
かかめかめ。正面
だあれ?
奇。奇
ミカンを乗せて飾ります
対義語は「せいいたく」
時間の単位
コシカ島生まれのフラ
ノスの皇帝
対義語は「やば」
出合いを目的とした飲み会
アヌハクション大
楽しく面白
年越し。もり
プレミア切手「月に」

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

〒940-0043 長岡市土合 4-1-14
ながおか医療生活協
くらしいきき支援室 まで

QR
コード



【ご注意】
クイズに応募できるのは、ながおか医療生活協の
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
②2026年「〇〇な年」になりますように。
③年末年始どんな過ごし方しましたか?
- 写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先

くらしいきき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2026年1月30日(金) 必着

スマイル短歌(班会)

首藤 隆司 選

- ・おもしろい赤子は可愛く笑みでおり
- ・原案お漏らし可愛くないぞ
- ・土手ぎわに群れ咲くススキ秋風に
- ・びっしりならびて揺れに揺れに揺れに
- ・「かに」「浜焼き」呼びこむ声の重なり合
- ・また三台の観光バス着く
- ・酷暑から抜け出てメニューは青大豆
- ・さとう醤油でこっくり煮込む

大原歌子
田所典子

短歌(投稿)

- ・今時は採る事も無い赤い柿
- ・クマが見つけて木によじ登り
- ・川柳(投稿)
- ・立ち話話ち葉がそっと聞いているよ
- ・除夜の鐘部屋いっぱいのめづたや
- ・俳句(投稿)
- ・先達の心意気みる里神楽
- ・幸せのものさしは無し小六月

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!

読者の声
組合員の作品

※敬称略



- 特集「高額療養費制度」
すこやかスマイル12月号「高額療養費制度」はとも他人事ではない、と読ませ
ていただきました。制度を守るためにも、
私たち一人ひとりが健康で過ごすこ
とが大切だと改めて思いました。
- 「おはよう」
特集の高額療養費制度は大変参考になり
ました。今後も有意義な特集をよろし
くお願いします。
- 「フレイル・認知症予防」
毎回医療業界に関する話題にふれてい
ただき勉強になります。後期高齢者に向
かい、少しずつ学びながらフレイル・認
知症予防に取り組みたいと思います。
- 「ボクシング」
ボクシングアンゴラ(むぎ)
- 「ベジテック」
わが家は野菜が大好き。たっぷり食べ
ていって思っていました。ある健康講
座でベジテックをしたら不足気味の結
果。考えてみると朝食はパンなどでこ
く簡単に済ませており、夜
たくさん食べても結局一日
の野菜摂取量が不足。反省
しました。(さくら子)
- 「クロスワードクイズ」
娘に「初対面の人に渡すものは？」と聞
くと、「インスタ」。「メで始まるものだ」と
言う。「まさかメルアド?」と。デジ
タル世代の発想に失敗しました。(K)
- 「夫婦で支え合い」
主人の病気、私の病気。なるべく笑
顔で毎日過ごせるよう
に夫婦でお互い支え合
いながら暮らしています。
- 「娘の成長と言葉」
(ヨッコ)
・4歳の娘が、ズボンを履いて「せま
い!」(笑)自分の知っている単語で懸
念に表現している姿に成長を感じると
共に、どうすれば言葉をふやせるか
な?と日々、試行錯誤です!
- 「珍しい大気光学現象(彩雲)」
(テンちゃんママ)
先月、くつきりとした彩雲を見まし
- 「その数日後も再び彩雲が。彩雲を
見るといいことがあるといわれています。
す。とりあえず悪いことが起きていな
いから、ラッキーくらいに考えようと
思います。」
- 「2025年、1年を振り返ってみる
とこんな年でした」
(あきな)
・リハビリに通っているおかげで寝たき
りにならず嬉しい。車の運転を止め
たので、子供夫婦があとこちランチに連
れて行ってくれて感謝です。2026年
も元気にリハビリに通って現状維持した
いです。
- ・夫婦2人の老後を楽しみに子育てして
きました。今年主人が定年を迎えい
いよ!と思っていたら、子はなかなか果立
とうとせず。実母と同居することになり
。思うようにはならないという1年
でした。
- ・我が子に聞いた「クラ
ス替えがあった」と即答。
我が子には大イベントだっ
たようです。(タママ)
- ・子ども2人になり復職し、目が回るよ
うな忙しさで、気がついていたら年末でした。
- 「ゆっちゃん」
・三姉妹で賑やかな毎日です。小学生に
なった長女は皆勤で学校に通いありが
たい限りです。3歳の次女は「れんら
くちよーかく」「しゅくだいしゅる!」
「おんどく」と長女より
張り切っています(笑)笑
顔もけんかもいっぱい毎日
をこれからも楽しみたい
と思います。
- 「つめ」
・この春、長女が産。初孫をすこ楽
しみにしていたのに、私が股関節の手術
をする事になり。9月に初対面が叶
いました。孫は、いろんな手を借りてす
くす育っています。孫はいつでもかわ
ゆいです。
- ・年の初めはダイエット頑張るぞ!と
思っていました。振り返ると3日坊主
でした。来年こそは!
- ・毎年、ダイエット宣言をしては結果が
です。を繰り返しています。今年は、と
りあえず(できるだけ)毎
日体重計に乗ることは達成
しました!体重は減りませ
んが!
- ・「ハオるちめ」
・胃カメラ、大腸カメラと検査を受けて、
問題がなくて良かったです。来年も検査
を受け、結果が異常なしでありたいです。

鍛える脳 クロスワードパズル
先月号の答え

シクラメン



すこやかスマイル折作業
次回の予定
●四郎丸わいが家
2月19日(木)9時30分
●新町わいが家
2月20日(金)13時30分
お時間ある方、
ご協力ください!

◆すこやかスマイル不要の連絡は...
本誌は当法人のホームページ
からも閲覧いただけます。ご
自宅への配布、郵送が不要な
方はくらしいきき支援室
(30-1161)までご連絡く
ださい。下記QR
コードからも手
続き頂けます。

わいが家から
いろいろな情報をお届け!
支援室にお友だち登録いただくと、企画などのお知らせや写真
などお届けいたします!是非、
登録お願いいたします!



LINE ID
@235ebmwu

LINE
公式アカウント
友だち募集中

お知らせ

2026年1・2月合併号わいが家通信

ながおか医療生協 各支部の活動

ながおか医療生協では、小学校区を基礎に7つの支部（四郎丸・豊田・栖吉・山通り・宮内・新町・川崎）が活動しています。

各支部では、支部役員や地域の組合員同士の交流を深める独自の活動に取り組んでいます。

今年各支部で開催された活動をご紹介します。交流会の開催案内は、すこやかスマイルと一緒にお届けしています。案内が届いた際は、お気軽にご参加ください。



川崎支部

学区：川崎小・川崎東小



10月22日サポートセンター四郎丸にて1年ぶりに川崎支部組合員交流会を行いました。 トレーナーによるスクエアステップでは、右足スタートはできたのに、左足スタートになると「アレレ？」周りの「次ここに左足」などのお助けの声掛けで何とかゴールでき、笑い声とともに楽しみました。最後はおしゃべり会で大盛り上がりです。自宅でもできる脳トレ・簡単な筋トレなどをトレーナーから教えてもらい、楽しい時間を過ごしました。

栖吉支部

学区：栖吉小

栖吉支部では、10月29日栖吉コミセンでフレイルチェックを行いました。参加者は約20名。まず、各々フレイルチェックをして今の自分の状態を確認しました。

もしフレイルの状態ならば自分らしい暮らしが続けられるように、早目に対応をしなければなりません。

また、フレイルの予防は①社会参加②栄養③運動の3本柱であることも教えていただきました。

その後、歌詞カードを並べるレクやギターの伴奏で秋の歌を歌い、楽しい時間を過ごしました。



新町支部

学区：新町小



10月31日、蓬平温泉蓬莱館福引屋に行きました。

肌寒い日でしたが心配した雨も降らず高龍神社を参拝し、福引屋で昼食をいただきました。90代と80代の4人の男性陣は、女性のおしゃべりにも負けず、日本酒を呑みながら戦中の話や昔話に花が咲き2時間しゃべり続けました。男性陣の憩いのひとときになったようです。風呂は熱めで、長湯をすると体の芯まで暖かくなりいいお湯でした。

豊田支部

学区：豊田小



豊田支部では、11月8日に秋の交流会を開催しました。30名の参加で、フラダンス披露と脳トレ＆健康体操を楽しんでいただきました。フラダンスの音楽が流れハワイの衣装で登場すると、会場の皆さんの表情がキラキラと明るくなり、思わず見入ってしまう様子が印象的でした。脳トレの時間には「できた!」「あれ、難しい!」と笑い声があちこちから聞こえ、終始にぎやかな雰囲気でした。皆さんの楽しそうな声を聞き、私たちもとても嬉しくなりました。来年も皆さんに喜んでもらえるように頑張ります!

四郎丸支部

学区：四郎丸小



11月10日にスクエアステップ交流会を開催し、18名の方からご参加いただきました。

準備体操で手を組むストレッチから始まり、スクエアステップではマットの上を、前へ行ったり後ろに下がったり、右、左へと足を動かしたりで戸惑いました。でもトレーナーさんの「できなくても大丈夫です」とやさしい言葉に助けられ、みんなで「1、2、3」と声をかけながら笑顔で頭を使い、和気あいあいでした。最後にハーモニカの演奏に合わせてみんなで歌を歌い、心も暖かくなりました。これからもできる範囲で運動がしたいなと思いました。

宮内地域支部

学区：宮内小・上組小



秋も深まる11月14日、宮内地域支部は市内塚野山の「中盛館」で交流会を行いました。この交流会は毎年この時期に行われ、去年は蓬平温泉でした。今年の交流会には16名の組合員が参加され、宿の送迎車に乗り、入浴の後、美味しい料理とお酒もいただき、大満足でした。

帰りには旧越路町中沢の米菓店に寄り、お土産のお菓子を思い思いに買い、これまた皆さんに大変好評でした。

組合員のお元気な姿を見るにつけ、政府が狙う医療制度改悪の方針を阻止しなければと痛感しました。

山通り支部

学区：柿小学校



毎週、水曜日の午前9：30～11：30まで高町わいが家で自主的な運動の場「ハイタッチ」をやっています。2016年6月から始めて今年で10年目を迎えました。よくぞ続けられたと思うにつけ、わいが家が近くにあったからだと感謝しています。

この地区は大きな山、高台が連なっている地区ですので、一方から地方の山にはどうしても下ったり、登ったりしなければなりません。

でも、気軽に使えるわいが家がありますので大いに助かります。また、医療生協の巡回バスを活用させてもらい、行き帰りに利用できありがたいです。今後も楽しく明るく使用させていただきます。

