

# すこやかスマイル

2026

# 4

267号

■組合員数 10,663名 ■出資金 3億 4,742万円 2026年2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



## 組合員活動がつなく

### 「笑顔」「仲間」「安心」「元気」「健康」

班会、ボランティア、支部活動、わいが家企画への参加、ゼーんぶ「組合員活動」です。活動に関わるきっかけは人それぞれ。でもいつの間にか、自分にとって大切な居場所となっていたり、気づけば地域や仲間の力になっていたたり、自分自身も元気をもらっていたり。人と人が出会い、関わり合う。そんなあたたかなつながりが、ゆっくりと、生協の輪をひろげています。

## ボランティア活動

### わいが家食堂

「おいしかった」の一言が何よりです♡

四郎丸

新町



### 折り鶴 ぞうきん縫い

作業後のおしゃべりも楽しんでます♡

新町



### わいが家企画 伴奏ボランティア

ハーモニカの音色にのせて歌う、楽しいひととき。

### スマイル折り作業

四郎丸・新町 月1回の作業です。お時間ある方、ぜひお手伝いをお願いします。

## 支部活動

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・室内・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、交流会や、診療所周りの環境整備など、独自の活動に取り組んでいます。

### 豊田支部・四郎丸支部

### 山通り支部



四郎丸わいが家、高町わいが家を拠点とした健康づくりの場。支部が中心となり継続した活動となっています。(P2でも紹介)

### 栖吉支部

職員向けカンパカレー

### 川崎支部

スクエアステップで交流会

### 新町支部

1年の労をねぎらって役員会の前にお食事会。

### 室内支部

映写会や体操など、開催しています。(不定期)

## 班会活動

笑顔あふれる生協の班会。小さな輪で、好きなことを楽しみながら、会話ははずむ時間です。

### フラミンゴステップ (スクエアステップ)

毎週1回、スクエアステップで楽しく脳トレしています♪

### 前山班

ポッチャで盛り上げてます



### 花園体操班(毎週火曜日)

この日はみんなで「マイムマイム」を踊りました♪

他にも...  
手芸班、編み物班、ポッチャ班など、たくさんの班会が活動しています。  
班会の開催場所、日時等詳細はわいが家 30-1161 までお問い合わせください。

## わいが家企画への参加

### だんだん 切り絵

完成した作品も増えました♪

### だんだん 写経

筆を進める、心落ち着く時間。一文字一文字に心を込めて...

### ハンドベル

みんなで奏でる楽しさがたまらない瞬間♪

### 脳トレ教室

手作りボードゲームと、歌のイントロクイズで頭の体操

### 男の料理教室

男性だけの気楽な料理タイム！  
いつか家でフルコースを...



今回の衆議院選挙の結果、おどろかされた方も多いのではないのでしょうか。与党がここまで大勝するとは。改めてイメージ先行のプームと小選挙区制の仕組みについて、指摘している報道機関も多いようです。診察室でも「これからの社会保障費はどうなるんでしょか」とか「本当に食料品消費税は下がるんでしょか」はたまた「憲法9条や非核3原則はどうなるんでしょかね…」などと話題にされる方がいました。

今月のすこやかコラム



今回は《羽賀先生》です

いずれにせよ、すぐには変えられないでしょうし、変えられても困ります。しかし、多くの国民の目で注視していく必要があると思います。憲法については、あるTV番組で「国家など行政に対する行動規範、やぶつてはならないルール」と説明していました。「日本国憲法」や「非核3原則」は、先の大戦で多くの国民の犠牲のもとに作られたものでしょう。これを機会に憲法やその歴史について、もういちど確認してみませんか。

# 低負荷で安全!楽しく続けられる! やってみませんか?『セラバンド体操』

「最近、筋力が落ちてきた」「筋力をつけたいけど重いものを持つ筋トレは大変…」そんな方におすすめのエクササイズが「セラバンド体操」です。「セラバンド」というゴム製バンドの伸縮性を利用して全身の筋肉にやさしく負荷をかけるため、筋力の少ない方やひざ・腰に不安がある方でも安心して運動することができます。四郎丸、新町、高町のわいが家ではそれぞれセラバンド体操を自主的に行っています。ご興味がある方はお気軽にご参加ください。

四郎丸	新町	高町
日時 毎週土曜 9:30~11:00 会場 四郎丸わいが家(土合4-1-14)	日時 毎週土曜 9:30~11:00 会場 新町わいが家(泉1-7-20)	日時 毎週水曜 9:30~11:00 会場 高町わいが家(高町2-59-363)

今月のレシピ

## 今月は組合員さんのレシピ紹介します えびを使わないえびカツ

外はサクサク、中はふわふわ。カニカマの香りと赤い色が、えびっぽさを感じさせてくれます。紅しょうがや青じそを刻んで混ぜてもおいしいです! 粗く刻んだちくわを混ぜるとえびのプリツとした食感に近づくかも!



- 材料**
- ★はんぺん …… 2枚
  - ★カニカマ …… 10本
  - ★片栗粉 …… 大さじ3
  - ★マヨネーズ …… 大さじ2
  - ★鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ1
  - パン粉 …… 大さじ4



手順

- ★の材料をアイラップに入れ、はんぺんのゴロゴロ感がなくなるまでよく揉んで混ぜる。(はんぺん、カニカマは適当な大きさに切った方が混ぜやすい)
- 材料が混ざりひとまとまりになったら、適当な分量を手にとりコロコロ丸めて形を整え、両面にパン粉をつける。(写真は1個25gの小さめサイズで15個)
- 少量の油(分量外)で両面揚げ焼きで完成。ソースはお好みで。そのままでもOK。



ちょこっとエクササイズ

## 今月はフレイル予防

今月の担当  
studioFit  
田中 貴  
【健康運動指導士】

テーマ「歩幅とペースを意識したウォーキングドリル」

フレイル予防には、下肢筋力とバランス能力を維持する「歩行の質」を高めることが重要です。日々、意識しながら歩いて、転倒しにくい体をつくりましょう。

理想的な歩行を実現する【3つのポイント】

- 姿勢：背筋をピンと伸ばし、視線は足元に落とさず前方へ向けます。
- 足裏：全体で地面を捉え、体重を均等に支えるイメージで接地しましょう。
- 歩幅：普段より「やや広く」、「やや速めのペース」を意識するのが効果的です。

【ウォーキングドリル】外出前の新習慣で歩行の安定性を高めます。

<p><b>STEP 1</b></p> <p><b>&lt;準備&gt;</b> ・姿勢を整えてまっすぐ立ち、前後左右の重心が安定しているか確認します。</p>	<p><b>STEP 2</b></p> <p><b>&lt;動作&gt;</b> ・一步ごとに足裏全体が地面に触れる感覚を確かめる。</p>
<p><b>STEP 3</b></p> <p><b>&lt;実践&gt;</b> ・広い歩幅を保ち、腕を軽く振って30秒~1分間周囲を歩いてみる。 ※やや早めのペースを意識。</p>	<p><b>★お知らせ★</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくり委員会主催のウォーキングイベントを5月に開催予定です。</li> <li>正しい歩き方をマスターしたい方は次回5月号折込の「わいが家通信」でイベント詳細をチェック!</li> </ul>

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!

医療・福祉のページ

糖尿病対策の心強い味方！  
動画で始める「自宅」のススメ

生協かんだ診療所 医師 若山 隆

糖尿病の改善には、毎日の食事と同じくらい「運動」が大切です。しかし、ジムに行くのは面倒「しんどいからまた今度」と、つい後回しにしてしまふ方も多いのではないのでしょうか。そんな方にぜひ試してほしいのが、スマホやパソコンで「動画を見ながら体を動かす」新しい習慣です。

最新の研究では、動画を活用した自宅運動には、専門家の指導を直接受けるのと同じくらい血糖値を下げる効果があることが分かっています。動画の大きなメリットは、「これなら私にもできそう！」という自信を持たせてくれることです。画面の中でインストラクターが楽しそうに動く姿を見ることで、「難しそう」という心の壁が自然と低くなり、一歩踏み出す勇気が湧いてきます。

この「自分にもできる」という感覚は、運動を長く続けるために最も大切なエッセンスです。自宅なら、人目を気にせず、着替えや移動の手間もありません。自分の好きなタイミングで、自分のペースで取り組めることが、無理のない習慣づくりに繋がります。

激しい運動が難しい高齢の方には、作業療法士が運営するYouTubeチャンネル「フラミンゴの介護予防チャンネル」がおすすめです。5分ほど楽しく取り組める動画が多く、無理なく運動を習慣にしたい方に最適です。

まずは「食後に動画を1本だけ見る」ことから始めてみませんか？ 便利な動画を味方につけて、楽しみながら健康な体を手に入れましょう。



トレーナー発信のYouTubeもぜひご覧ください。

CHECK

4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 ★若山	★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 片山…第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 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 高綱…第1・3(偶数月)・5週 若山…第3週(偶数月) 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 ★片山 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木	羽賀 ★片山 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	★木曜日 午後 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・3(偶数月)・5週 若山…第3週(偶数月) 茂木…第2・4週
17:30迄	訪問診療						

**■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 茂木 ★片山	星野 若山 ★片山	高綱 ★若山 ★岡田	星野 片山 ★羽賀 (~10:00迄)	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山 ★岡田	★火曜日 午前 片山…第1・5週 ★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 午前 片山…第1・2・4・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第2週 片山…第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 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・3(奇数月)・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週(偶数月) 若山…第1・5週 岡田…第2週
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 ★高綱 ★若山	片山 ★星野 ★茂木	休診	★木曜日 午後 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・3(奇数月)・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週(偶数月) 若山…第1・5週 岡田…第2週
17:30迄	訪問診療						

**■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		急性外来	急性外来	急性外来	8:30~ 10:45~ 1歳以上 予防接種
11:30~12:00	慢性外来		慢性外来	慢性外来	慢性外来	11:15~ 慢性外来
13:45 ~ 14:30	14:00~ 米費相談 (第2・4)	14:00~ 米費相談 (第2・4)	14:00~ 米費相談 (第2・4)	14:00~ 米費相談 (第2・4)	14:00~ 米費相談 (第2・4)	1歳未満 予防接種 米費相談 (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	1歳以上 予防接種
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
16:00~17:30	急性外来		急性外来	急性外来	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)		慢性外来		予防接種・慢性外来	
13:30~	発達外来		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)	予防接種・健診 (1歳未満)	予防接種・健診 (1歳未満)	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)		一般外来(急性疾患)	

●診察医 \* 吉川(月~土) \* 本間(金)、4/3(午前・午後)・10(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

**理事会報告**

2025年度第9回理事会  
(開催日時) 2026年2月18日(水)  
午後6時30分~午後7時30分  
(場所) ながおか医療生協 2F会議室

◆報告事項  
①12月の事業・経営状況の報告、1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所在不明組合員の脱退手続きについて  
⑤第35回通常総代会の開催日・会場等について  
⑥総代選出定数・選出基準、選挙実施公告について  
⑦2026年度第36回通常総代会一次議案の検討について(別紙)  
⑧長期資金の新規借入について

2025年度第10回理事会  
(開催日時) 2026年3月11日(水)  
午後6時30分~午後7時10分  
(場所) ながおか医療生協 2F会議室

◆報告事項  
①1月の事業・経営状況の報告、2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被服手当の新設について  
⑤2026年度第35回通常総代会二次議案の検討について  
⑥短期借入金の推移について

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 (完全予約制)

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	●水曜日は休診 ●訪問診療、歯科受診送迎を行っています。 お気軽にお問い合わせください。
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	



### 今月の4コマ

**天気家族**  
あらい太良

先月の応募は60通でした

## 鍛える脳 クロスワードパズル

図書カードが  
あたる!

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

212017 1514 13 11 9 7 6 4 1

【横のカギ】  
1...や月は東に日は西に  
2...代表的なカツオ料理  
3...すし屋でのシヨウガ  
4...学校の授業料や教科書代  
5...クレーンゲーム機の代表  
格、UFO...  
6...川や湖の水があふれない  
ように築いた土手のこと  
です  
7...刀剣の柄と刃の間の  
間にはさまれている金具  
運...発...放...  
8...誕生日に欠かせない洋  
菓子  
9...エノケン、由利徹の職業  
イリオモテヤマ...  
10...目鼻たち。十人十色の

1918161514 1210 9 8 5 4 3 2 1

【タテのカギ】  
1...豪雨時や乗馬用の靴です  
2...焼き...浅草...  
3...落語の八つあんな熊さんた  
ちが住む家  
4...画家ゴーギャンが愛した  
太平洋南東部の島  
5...首都は八八ナ  
6...革が化けること  
7...黄色がかかっていること  
8...登山者がよくさげびます  
9...2年前に発行された5千  
円札の肖像は?  
10...相場で最低の値段  
11...両成敗  
12...朝鮮の漬物と言えは?  
13...ナゴのくき煮  
14...は藍(あい)より出  
でて藍より...し

【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?

### スマイル短歌(班会)

電線を跨ぎ歩きし高田の街  
七十年前の豪雪思う  
屋根からの雪をおろして寒がりし  
東の廊下は朝日入らず  
子らが好み遊びしトトロのマトリョーシカ  
春待ち顔にならば玄関  
大屋根と小屋根にどつきり雪の山  
雪崩れて行きぬ隣の庭に

首藤 隆司選

藤縄 一枝  
加藤 シズ  
田所 典子  
大原 敦子

短歌(投稿)

ひな飾り 運転中に見えた虹  
春の足音 聞こえてきます  
川柳(投稿)  
青い空 山川海を 元気づけ  
年取り 周りの顔は みな若し  
朝のあいさつは 基本中の基本です  
俳句(投稿)  
純真な まなざし 誘ふ 町家 雑  
忌を 修す 庭の 剪定 父ゆづり

かっちゃん  
ヨシさん  
高橋 弘子  
今井 正和  
鈴木 寛子  
鈴木 寛子

どしどしご応募ください 作品募集中!

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  
ながおか医療生活協  
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  
②スポーツ感動の名場面!  
③新年度、私の目標はコレ  
●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 2026年4月8日(水) 必着

●診療報酬改定について  
まだ決定ではありませんが、わかりや  
すい解説でした。まさしく使う側と支え  
る側の立場から注視していきたくと思  
います。個人的には今年も健康寿命を延ば  
すよう頑張ります。  
●リハビリ職員の方々に感謝です  
今年の大雪、週2回のリハビリは寒く  
て嫌だなと思う日もありましたが、送  
迎や職員の方々がこやかに迎えてくだ  
さり、毎回頭が下がります。これからも  
リハビリ頑張ります。(かこちゃん)

●医療費を減らすべく...  
医療費控除の確定申告へ行ってきました  
た。年々右肩上がりの医療費を減らすべ  
く、食事と運動に気をつけて健康でいた  
いものです。(ももちゃん)

●免許返納しました  
40年間の運転をやめました。途端に買  
い物難民。月1回、週1回の仲間にも会  
えない...わいが家通信で新しい出会いを  
楽しみにしています。(梅ちゃん)

●毎月の句会がたのしみです  
まちなかキャンパスで10  
人程の句会の集まりが楽し  
みです。短歌にも興味があり  
ます。(ヤマユリ)

●孫娘の合格を折る日々  
孫娘が国家試験に臨み頑張っていました  
た。祖母は毎日仏前に祈るのみでした。  
合格発表が待たれる日々です。(R・T)

●雪国あるある  
凍み渡り。今もあるのかな?雪が締まっ  
ている時季の晴れて冷えた朝の凍み渡  
りです。川の堤防や田んぼの中を歩くの  
はいかがですか?雪焼け、雪目には二用  
心!  
●冬になると、外で雪作業が多くなりま  
す。つらい作業ですが、道行く人や普段  
話をしない近所の男衆が、  
雪の情報などの雑談する時  
間になります。  
(サイエンスおじさん)

●雪消えと共に、下屋や樋の修理風景を  
見かけます。改めて豪雪の怖さを感じ、  
小雪の慣れに反省です。(サチコさん)

●雪道で「大丈夫」と思ってた人の歩いた  
跡を踏むと長靴が滑ってしまいい足を抜く  
と長靴が脱げて靴下が濡れてしまうこと。  
(こん介)

●毎年のことですが、スコップ、スノー  
ダンプ、一輪車と毎日使用して頑張っ  
ています。(カメちゃん)

●今年は予想外の豪雪で、屋根が積雪  
でつぶれないかと心配でした。雪の消  
え間から庭木が無残に折れて残念でし  
たが、その脇から雪割草やクリスマス  
ローズがピンクや白の可愛  
い蕾を抱いていて思わず笑  
みがこぼれました。(あこちゃん)

●今シーズンは特に毎日雪の話ばかり。  
同僚と雪以外にどんな話をしたか記憶  
がありません。(ライオン)

●今年は雪かきで毎日ハトハトでした。  
車で何度かスタックしましたが、その度  
に周りの人たちに助けられた、雪国なら  
は人の優しさに心温かくなりました。  
●子どもだけテンション爆上げ、親疲弊。  
(ゆうちゃん)

●3月の楽しみ、教えてください  
雪がとけ草花の可愛い芽のすがたを見  
れるのが何よりの楽しみです!  
●桜の下を、子どもと一緒にゆつくり散  
歩したいです。子どもは春から小学生に  
なるので、いろいろ不安  
があります。家族みんな  
でサポートして乗り切ら  
ないです。(まね)

●77歳、家族で喜寿のお祝い温泉旅行  
(ヨ一ちゃん)

●1月、2月は雪かきや雪下ろしに追わ  
れて家族の時間が作れなかつたので、3  
月は温泉旅行に行つてゆつくりしてき  
たいです。(コーヒー豆)

●3月生まれです。還暦を過ぎ早〇年で  
すが、人生まだまだこれからと思つてい  
ます。誕生日にこの1年でやりたいあ  
んなことやこんなことを妄想し、できれば  
実行したいなーと気持ちを新たにす  
るの自分次第かな!  
●庭の雪をついたり割ったりして溶か  
すのはなぜか楽しいです。(さくらっ子)

●おひなさま巡りです。村  
上、岩室、出雲崎、道の駅、  
つるし雛など。想いが感じ  
手作りし毎年来に飾つて3  
月を楽しんでいます。  
(はるちゃん)

### 読者の声・組合員の作品

※敬称略

### 鍛える脳 クロスワードパズル

先月号の答え

ヤマワラウ(山笑う)

ハ	ワ	イ	ケ	チ	ツ
マ	ク	ラ	モ	ズ	ク
グ	ビ	ジ	ソ	ウ	シ
リ	ジ	ネ	ト	ザ	ン
ヤ	ス	モ	ノ	ソ	ボ
ツ	マ	タ	イ	コ	ウ
コ	ン	ガ	リ	マ	コ

すこやかスマイル折作業  
次回の予定

●四郎丸わいが家  
4月23日(木) 9時30分  
●新町わいが家  
4月24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  
方はくらしいきいき支援室  
(30-1161)までご連絡く  
ださい。下記QR  
コードからも手続  
させていただきます。  
▲スマイル不要

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

友だち募集中

お知らせ

# わいが家通信

2026年  
4月

★活動中の様子を撮影し、すこやかスマイルや法人HP・SNS等に掲載することがあります。  
★体調のすぐれない方は参加をお控えください。

## 瞽女唄鑑賞会

えちこごせうた

### 越後瞽女唄の会

# 才蔵ズ



越後の瞽女と呼ばれた無形文化財・小林ハルさんの瞽女唄を継承する須藤鈴子さんの呼びかけで結成されました。各地で瞽女唄の伝承活動を行っています。盲目の女性旅芸人「瞽女」さんたちが、厳しい暮らしの中で唄い継いできた瞽女唄。その声には、祈りと強さ、そしてやさしさが宿っています。

### 演目

- ♪ 門付唄
- ♪ 民謡
- 小原節
- ♪ 段物（物語）
- 葛の葉子別れ など



日時 4月22日(水)

13時30分

会場 四郎丸わいが家

新町わいが家から6名送迎あり

(13時10分発)

申込時に送迎希望とお伝えください

定員 15名

参加費 無料

申込先 わいが家

☎ 30・1161

頭の中の一人井戸端会議、「わいが家」でみんなの会話に。

# もやカフェ



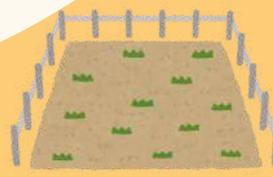
ふとしたときに頭をよぎる、  
なかなか誰かと話す機会がないこと。  
気づけば頭の中で、もやもや考えてしまう…。  
「もやカフェ」は、そんなもやもやをテーマに  
「うちはどうしたよ」「こんな話聞いたことある？」など体験や  
知っていること、聞きたいことを気軽に語り合う場所です。  
(専門家の講座ではありません)

## 今回のお題

「最近よく聞く〇〇じまい」

あなたのもやもやは「何じまい」？

「我が家は解決済！」の方もぜひご参加ください。



### 会場・日時

四郎丸わいが家 4月27日（月） 13:30～

新町わいが家 4月28日（火） 13:30～

参加費：無料

申し込み不要です。お気軽にご参加ください。

お問い合わせ わいが家 ☎ 30-1161

# ◆わいが家からのお知らせ◆

わいが家 TEL30-1161

## 2025年度 出資金現在高のお知らせ

2025年4月1日～2026年3月31日の間、出資金残高に変動があった方へ「出資金の残高通知」を郵送にてお届けします。

- ご家族ですでに亡くなられた方、転居された方がおられましたらご連絡ください。
- 発送は5月下旬頃の予定です。
- 2012年9月より、出資証券は発行されなくなっています。
- お知らせする残高は2026年3月31日時点での残高となります。



お問い合わせ わいが家 30-1161

## すこやかスマイル配布協力をお願い

すこやかスマイルは、多くの組合員・職員のご協力により皆様のお宅にお届けしていますが、現在、配布者が不足しています。月1回ご近所への配布にご協力いただけませんか。

【特に配布者が不足している地域】  
平島2丁目、上前島2丁目、城岡3丁目  
南町1・2・3丁目、千手2丁目

ご協力  
お願いします



- この地域に限らず、配布にご協力いただける方はわいが家までご連絡ください。
- すこやかスマイルは、ながおか医療生協のホームページから閲覧できます。配布、郵送が不要の方はわいが家までご連絡ください。下記QRコードからも手続き可能です。



配布・郵送不要  
連絡用QRコード



HP閲覧用  
QRコード

# 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

## 四郎丸わいが家

- **地域の茶の間ながおかわにな-れ** (主催 コーポレリにいがた)  
4月6日(月) 10:00～ 無料・申し込み不要・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、フルートの伴奏に合わせて歌います。  
4月13日(月) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
- **歌声喫茶エム & スズキ** ※「歌声とまり木」から名称が変わりました!!  
4月24日(金) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)  
要申込み ハーモニカの伴奏に合わせて歌います。
- **セラバンド体操** 申込み不要 無料  
毎週土曜日 9:30～11:00 持ち物: タオル、飲み物、うち履き
- **映写会 (四郎丸支部主催)**  
太平洋の奇跡-フォックスと呼ばれた男 出演 竹野内豊 唐沢寿明 井上真央ほか  
4月17日(金) 13:30～ 無料 申し込み不要  
あらすじ: 太平洋戦争末期のサイパン島。大場栄は少数の兵士と民間人を守りながら米軍に抵抗。巧みな戦術で「フォックス」と呼ばれ、終戦まで戦い続けた実話。



## 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。  
4月9日(木) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
- **オレンジカフェ「介護保険の上手な使い方」** 要申込み ※当日参加可  
4月25日(土) 9:30～ 参加費 ¥100 講師: 地域サービス連携室 室長 平原
- **セラバンド体操** 申込み不要 無料 持ち物: タオル、飲み物、うち履き  
土曜日 (第1・2・3) 9:30～11:00
- **映写会** 今月はお休みです

## わいが家食堂 要申込み 1食200円 食数各50食

- 四郎丸...①4月3日(金)受付3/19～ ②5月8日(金)受付4/24～  
新町...①4月27日(月)受付4/13～ ②5月25日(月)受付5/11～
- ・アレルギーの対応は行っていません
  - ・配達は行いません
  - ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
  - ・お渡しの時間は、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、申し込み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 4月13日(月)・24日(金)  
新町 4月8日(水) 4/28(火)はお休みします。
- ② **切り絵・写経** 時間は両会場 10:00～11:30 材料費 ¥50～  
四郎丸 4月15日(水) 新町 4月22日(水)  
※写経をする方は筆ペンをご持参ください。
- ③ **ハンドベル** 時間 10:00～11:30 参加費 ¥100(員外 ¥300)  
四郎丸 4月14日(火) \*開催は四郎丸のみ

