



2026年度 第35回通常総代会

日時 6月20日(土) 午後2時～5時

会場 パストラル長岡 平安の間

今月号折込のダイジェスト版をご覧ください。

2026年

第35回通常総代会開催にあたり

ながおか医療生活協同組合
理事長 羽賀 正人

また総代会の季節がやってまいりました。1年間をふりかえり、まとめと新たな年度方針をみなさまと一緒に作っていききたいと思います。

2026年になってからいきなり衆議院総選挙、自民党圧勝で驚きましたが、突然の中東情勢、アメリカ・イスラエルのイラン攻撃には更に驚かされました。日々のニュースはこれで始まっているといっても過言ではない状況です。あらためて「武力行使の意味」と石油の持つ暮らしへの重要性が問われているかと思われ、状況によっては、もともと物価高の上に物不足がさらに進行する可能性があり、私たちへの暮らしの影響も大きくなるでしょう。

医療福祉の分野でも、少子高齢化の進行、利用料負担増、人手不足の波は着実に押し寄せており、そしてこの物価高です。多くの組合員さんとはずはこの現状を共有したいと思えます。次に皆様のさまざまなご意見、ご要望をいただき、明日からの展望を開いてまいります。生協の「参加と協同、支えあい」を軸に、今年度も頑張りましょう。よろしくごお願い申し上げます。何よりも早期の武力紛争終結を願いつつ…。



大腸がん検査キット もう使ってみましたか？

昨年の総代会と文化講演会で配布した大腸がん検査キットの使用期限が6月までとなっています。まだお手元にある方は早めに使用してみましょう！

大腸がん検査キット 活用方法

- ① 袋の中には検査キットが2セット入っています。同封の説明書に基づいてそれぞれ別の日に採便、判定。検査キットに採取した日と名前などを記入。
- ② 陽性反応が出たら、かかりつけ・最寄りのながおか生協診療所 (☎39-7001) または、生協かんだ診療所 (☎32-2887) に受診のご予約をお願いします(予約なしも可)。



今年もお花見に行ってきました

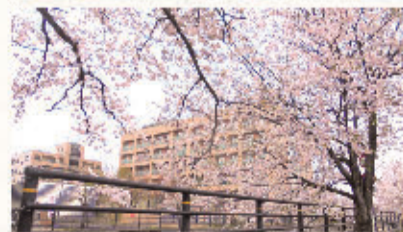
介護予防センターささざき

「歩く力は歩いてつける 桜ウォーキング in 越路河川公園！」
咲き誇る桜に「わぁ綺麗！」「こんなところがあるなんて知らなかった」と歓声が上がりました。日頃のレッドコードでのトレーニングの効果を活かして桜の下で屋外歩行練習を実施しました。ウォーキングだけでなく、トレーナーの指導のもと屋外で体操を行い、斜面を登る体験も行いました。
長岡の美しい春を全身で感じ、季節の喜びを分かち合った、笑顔あふれる屋外訓練ができました。



グループホームにこここ

4月上旬、今年も桜が咲きはじり、お花見シーズンが到来！
春を存分に楽しむイベント「お花見ドライブ」を企画し、近隣の公園や、少し足を伸ばして福島江までドライブして桜並木を散策しました。
ご利用者から「久しぶりに外に出られて嬉しい」「お天気で良かった」「とっても綺麗」と口々に感想を教えてください、季節を肌で感じていただけたようです。ぽかぽか陽気のお天気に恵まれ、良い気分転換となりました。



すこやかスマイル7・8月合併号発行遅延のお知らせ

すこやかスマイル次月号(7・8月合併号)は、6月20日(土)開催する通常総代会の記事掲載関係により、皆様へのお届けが1週間程度遅れますので、お知らせいたします。何卒ご了承ください。

知っていますか？人生会議

人は健康寿命から平均寿命まで約10年あると言われています。

「食べられなくなった時、食事はどうされますか？」とお聞きすると

「自然にまかせる」

「今は決められない」

など、いろいろな答えが聞かれます。

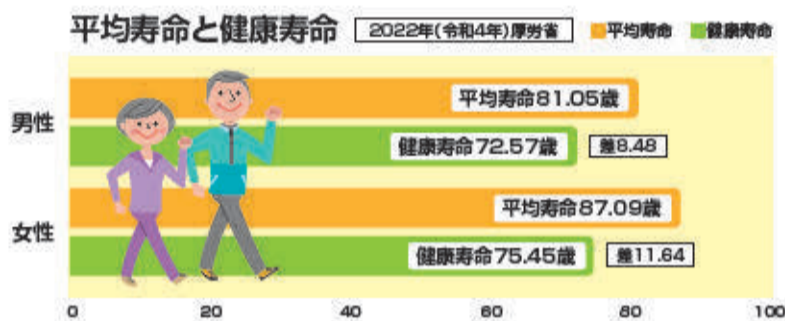
「人生会議」とは、

もしも、あなたが病気やけがで自分の思いを伝えられなくなった時にどのような医療や介護を望むのか、なにを大切にしているのか、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者たちと繰り返し話し合い、共有する話し合いのことです。人生会議を「ACCP（アドバンス・ケア・プランニング）」ということもあります。

人生の最終段階になる

と、約70%の人が、意思を伝えられなくなると言われています。また事故や急病など予期せぬ事態で意思表示できなくなる可能性もあります。

長岡市では、話し合いのきっかけになるようリーフレット「わたしの希望のおぼえ書き」を作成しました。これからの人生をあなたらしく生きていくために、「自身の思いを信頼する人と一緒に話し合ってみませんか。」



7月の企画

座談会「どうしたい？わたしの健康」

人生会議の第一歩は「話すこと」。身近なテーマ「私の健康」を切り口に、自由に話す時間です。詳細は次号でお知らせします。

- 新町わいが家 7月28日 13:30
- 四郎丸わいが家 7月29日 10:00

今月のすこやかコラム

いま一番癒やしになること、それは薪ストーブである。薪を準備し着火して炉が200℃ほどに達するまで火を育てる。首尾良くいっても30分かかる。オーロラのよくな炎のゆらめきを眺めながらウイスキーを味わう。至高のひとつときだ。黒く無骨な鉄から放たれる輻射熱は、やわらかく身



今回は「星野先生」です

体にしみ込みとても暖かい。ぬくもりとはこういうことだ。

だがそんな自然な温度感他になく、特に普段のエアコンからの温風が不快になってしまう。いったい癒やされているのかストレスを作っているのかよくわからない。

今月の担当

介護予防センター生協ささざき 櫻井 弓子
【健康運動実践指導者】

ちょこっとエクササイズ

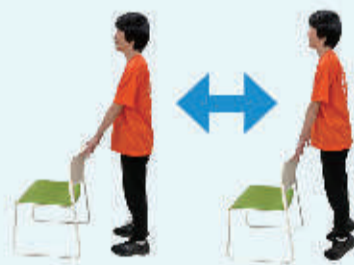
今月は骨密度アップエクササイズ

テーマ「骨質改善」

歩行や踵落としなど骨に衝撃が加わる運動を行うと骨密度が上がります。

①かかと落とし

椅子やテーブルなどに手を添え、踵をあげて踵をストンと落とします(1日30回)



②アレンジ編：スイング&踵落とし

片腕を交互に振りながら両踵をあげて落とします(30秒間程)



☆楽しく行いたい方はちょこっとエクササイズ動画でその他のアレンジ編をチェック
※LINEのQRコードからご覧いただけます。



その他のアレンジ編はこちら

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!



YouTube



Instagram

今月は COMCOM よりレシピ紹介します

今月のレシピ

油揚げ餃子



栄養価 (1人分)

エネルギー 219kcal たんぱく質 13.4g 塩分 0.6g

材料 (2人分)

- 油揚げ …… 2枚 (40g)
- キャベツ …… 100g
- ニラ …… 1/4 束 (25g)
- 豚ミンチ …… 100g
- サラダ油 …… 小さじ 1
- レタス …… 1枚 (25g)

- A {
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ 1/2
 - しょうゆ …… 小さじ 1/2
 - しょうがすりおろし …… 小さじ 1/2
 - にんにくすりおろし …… 小さじ 1/2



手順

- 油揚げは熱湯を回しかけ、油抜きをする。水気を絞って半分に切り、袋状にする。※菜箸を油揚げの上で転がすと開きやすい。
- キャベツ・ニラは5mm 角に切る。ボウルに入れ、Aで和える。
- ②に豚ミンチを加え、よく混ぜる。4等分にし、油揚げに詰める。
- フライパンにサラダ油をひき、③を並べる。ふたをして中～弱火で両面5分ずつ加熱する。焼き目がついて肉に火が通ったら、ちぎったレタスを敷いた皿に盛る。

ポイント!

油揚げのカリッとした食感がおいしい一品です。餃子のタネに味がしっかり付いているので、タレなどは付けずいただけます。

医療・福祉のページ

過活動膀胱(OAB: Overactive Bladder)

生協かんだ診療所 医師 片山 靖士

過活動膀胱とは、尿意切迫感(急に起る)、我慢できないような強い尿意を必須症状とし、通常は夜間頻尿と頻尿を伴う症状候群と定義され、同様の症状を呈する局所的な疾患悪性腫瘍、結石、炎症などを除外する必要があります。

日本では、2022年の調査では40歳以上の男女の13.6%が過活動膀胱に罹患、またその約半数が切迫性尿失禁を伴っていることが示されています。

過活動膀胱の病因は様々です。神経因性として脳疾患、血管障害、パーキンソン病、多系統萎縮症、認知症など、脊髄疾患(脊髄損傷、多発性硬化症、脊髄変性疾患、脊髄炎など)、馬尾・末梢神経疾患(腰部脊柱管狭窄症、糖尿病性末梢神経障害など)、非神経因性として、加齢、前立腺肥大症に合併、さらに明らかな原因疾患のない特発性の場合もあります。

過活動膀胱の診断に必ず必要な評価として、自覚症状の問診、病歴の聴取、過活動膀胱症状スコア(OABSS)、身体所見・神経学的所見、尿検査、残尿測定を行います。OABSSの質問3(尿意切迫感)で2点以上が必須です。

過活動膀胱症状スコア(OABSS)

質問	症状	点数	頻度
1	朝起きた時から寝るまでに、何回くらい尿をされましたか	0	7回以下
		1	8~14回
		2	15回以上
2	夜寝てから朝起きるまでに、何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回以上
3	急に尿がしたくなり、我慢が難しいことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
4	急に尿がしたくなり、我慢できずに尿をもらすことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
		3	1日1回くらい
		4	1日2~4回
合計点数			点

過活動膀胱の診断基準
尿意切迫感スコア(質問3)が2点以上かつOABSS合計スコアが3点以上
過活動膀胱の重症度判定 OABSS合計スコア
軽症: 5点以下 中等症: 6~11点 重症: 12点以上

3. 手術療法
難治性OABでは、ボツリヌス毒素膀胱壁内注入療法、刺激装置埋込み手術による仙髄神経電気刺激療法が行われることもあります。

2. 薬物療法
β3受容体作動薬と抗コリン薬の2種類が主に使用され、効果不十分な場合には両者を併用することもあります。抗コリン薬では口乾や便秘などの副作用、認知機能に対する影響を考慮する必要があります。また前立腺肥大症が原因の場合にはその治療薬を併用します。

1. 行動療法
生活指導...適度な運動、禁煙、カフェイン・アルコール・水分制限、体重減量(尿失禁がある場合)が有効です。
膀胱訓練...尿意があってもトイレに行くのを我慢して、排尿感覚を延ばしていきます。
骨盤底筋訓練...腹圧性尿失禁だけでなく、OABにも60~80%の効果が報告されています。

6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 ★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 片山...第4・5週 高綱...第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀...第1(16:00迄)・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 (~10:30迄) 高綱...第1・3(奇数月)・5週 若山...第3週 茂木...第2・4週
	訪問診療						休診
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		
	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 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・2・3(奇数月)週 勝山...第3・5週 高綱...第3週(偶数月) 若山...第1・5週 岡田...6/27
	訪問診療						休診
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		
	17:30迄						

■生協子どもクリニック 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)		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~ 栄養相談 (第2・4)	14:00~ 栄養相談 (第2・4)	14:00~ 1歳未満予防接種	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	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	

●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

■あたご子どもクリニック 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			発達外来		
14:00 ~ 14:30	予防接種・健診(1歳未満)			休診	予防接種・健診(1歳未満)	
	予防接種・慢性外来				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)		

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金)、6/5(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

理事会報告
2025年度第12回理事会議事録
(開催日時) 2026年5月13日(水)
午後6時15分~午後7時00分
(場所) ながおか医療生活協同組合 2F会議室

報告事項
①3月の事業・経営状況の報告、4月の概況
②からしいいきき支援室報告
③委員会報告
④老健あらかち給湯器リース扱いでの入替について

協議事項
⑤法人内通信回線入替工事について
⑥2026年度第35回通常総代会四次議案の検討について
⑦2025年度損失金処理案について

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	



今月の4コマ

お天気家族

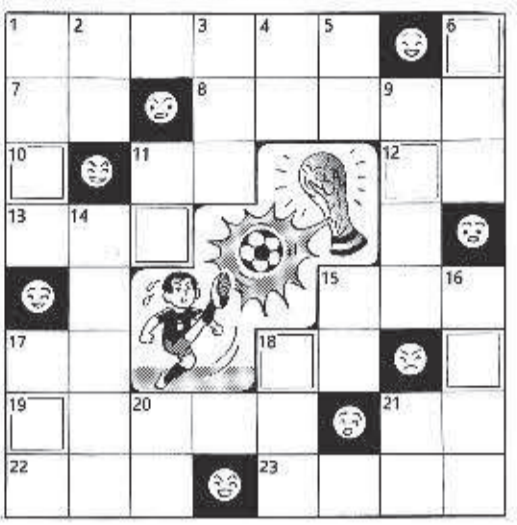
先月の応募は45通でした

鍛える脳 クロスワードパズル

図書カードが当たる！ 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

- 23 22 21 19 18 17 15 13 12 11 8 7 1
- 黒のカキ**
 一本の傘に男女二人で入る
 転ばぬ先の...
 東京都の別名。ピーナッツ
 とも書きます
 秋田の民謡。トン...節
 中はカラッポです
 紅玉と書く宝石
 対義語は「釈放」
 乗り物を使わず歩いて
 溺れる人はつかみます
 リオで有名な謝肉祭
 マーク・トウェインの小説
 「...ソナーの冒険」
 家に居るのに不在を装っ
 突いて出来た偽
- 21 20 18 17 16 15 14 11 9 6 5 4 3 2 1
- 白のカキ**
 ウィリアム・テルの弓的
 イブセン作「人形」の...
 首都はテヘラン
 6...の誕生石はパール
 ...の細い道を夏の雨
 につたれ
 首都はベルリン
 客をもてなす...係
 ゴルフでコースを一巡す
 る基準打数
 ビルを専門に飲ませる店
 魚ハゲに雪で書いて？
 ペルシヤ湾とオマーン湾
 を結ぶ...海峡
 対義語は「田舎」
 四分の三拍子の円舞曲
 木材のこやしに使う塗料
 ...は金なり

【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？



スマイル短歌(班会)

雪とけて土のふくらみそつとなで
 路のとうの香り待つ今
 猫飼えずあの部屋この居間絵と写真
 猫だらけにして笑顔でおりぬ
 藤葉に摘め取られし桜木の
 枝先はなお光へ伸びる
 ・月命日夫のお墓へお参りに
 娘の育てし水仙持ちたて

首藤 隆司選

川柳(投稿)
 ・目は近く耳は遠くくら滑る
 ・妻ロシア耐える私はウクライナ
 俳句(投稿)
 ・更衣たしなむ心忘れまじ
 ・母の日や遠く徳ぶは母の顔

渡邊英次
 ヨシさん
 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
 なごか医療生活協
 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、なごか医療生活協の
 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私の朝活
 ③あなたにとっての推し活とは？
 ●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6月10日(水) 必着

先月の応募は45通でした

●すこやかスマイル「肩こり」について
 ・肩こりチェックをしたところ、やはり「赤信号」でした。以前から肩関節辺りの痛みに悩まされています。肩すくめ体操がとて気持ちよく、続けていこうと思います。(六十肩姉さん)

●自分なりにチェックしたところ、「青信号」でした。肘が鼻の位置まで上がり、肩こりなしかかとホッとしました。できる範囲でストレッチを続けたいと思います。(R・I)

●うれしい出来事
 孫の結婚式に東京まで元気に参加して来て嬉しかったです。(U・A)

●イロイロあります
 主人がアルツハイマー型認知症のため、入院して3か月になりました。イロイロと大変なことが多いですが、私なりに頑張つて明るく過ごしていきたいと思つています。(ヨッコ)

●我が家の犬
 3泊4日の旅行に出かけるためペットホテルに預けられた我が家の犬は、帰ってきてから高熱、脱水、嘔吐、下血症状のため点滴と投薬を受けました。強いストレスからくる胃腸炎とのこと。可哀想なことをしたと「ごめんね」を繰り返して看病をする日を送っています。(ももちゃん)

●娘、日々成長！
 4歳の娘のお手伝い表を貼りだしたところ、自らチェックして「今日はまだお手伝いしてなかった」と自分でやる事を見つけて頑張ってくれています。日々成長！お手伝いに感謝です。(アナンちゃんママ)

●五月病の対処法おしえて
 ・5月に夏休みの予定を決めます。次に楽しいことや目標を決めることで乗り越えています！(ママママ)

●筋トレ、サウナ、コーヒー、無心になれることを行い、気分転換します。(タママ)

●ストレスを溜め込まないことが最も大切だと思つています。そのため、好きなことを楽しんで、好物を食べることで上手に気分転換をしています！(要ちゃん)

●何か植物を育てることをおすすめします

●植物がぐんぐん育つ様子は気持ちを前向きにしてくれます！野菜なら、なおさら楽しみ！(深沼切子)

●私のプチ贅沢コレ
 ・早朝のコーヒータイム。
 誰も起きてこないうちに
 コーヒーをドリップしな
 がら過ごす1人時間が何
 よりの贅沢。(K)

●1人でカフェに行き、いつもは買わな
 いような少し高めメニューを注文し
 てゆっくり過ごします。自分の機嫌は
 自分でとって、忙しい日々を乗り越え
 ています。(まるこ)

●自分1人で家にいるときにポテトチツ
 プスを一袋食べること。子どもが一緒
 だと少ししか食べられないので、独り占
 めできる喜びでいっぱいです。内緒で食
 べます。(さとま)

●子どもにバレないように隠れて食べる
 アイス！(ゆづちゃん)

●こども達が寝た後にハーゲンダッツの
 アイスを食べることです！(はむたろう)

●コンビニスイーツを買つて好きなドラ
 マを見ながら食べる！至福の時間です！
 (つーさん)

●週末にちよつと高めの入浴
 剤を使って、ゆつくりお風
 呂に浸かります。一週間頑
 張つた自分へのご褒美です。(みそばん)

●春をイメージしたステキなデザインの
 ビールが多数発売され、ビール好きの私
 はスパーに行くたびに心を奪われ、つ
 いつい買つてしまいます。缶ビールの鮮
 やかな春のデザインを見ながら飲むビー
 ル。私のプチ贅沢です。(とも)

●孫とクロスワードパズルが解けた時に、
 美味しいジェラード屋さんでトリプルサ
 イズを頼んでニコニコ笑顔でいろいろな
 味を楽しみます。(こん介)

読者の声 組合員の作品

※敬称略

ひろぼうさんからの質問

Q スマイル5月号ちよこつとエクササイズに紹介され
 たリフレッシュエクササイズの①キャット&ドッグは
 腰痛予防になりますか？

A なります！キャット&ドッグは
 背骨をゆつくり動かすこと
 で、腰回りの筋肉をほぐし、
 柔軟性を高めます。その結果、
 腰への負担が軽減され、腰痛の
 予防につながります。無理せず、
 自分のペースで行ってみてください。

健康運動実践指導者
 山崎美空がお答えします！

鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

シロツメグサ(白詰草)

ウ	ル	サ	イ	ヒ	シ	ヤ
エ	ス	エ	メ	ラ	ル	ド
ツ	シ	メ	シ	メ	カ	リ
ト	ウ	回	ン	ミ	リ	
ル	カ	グ	シ	リ	ア	
エ	ア	ロ	ビ	ク	ス	マ
ル	イ	ジ	マ	ウ	ン	ド

すこやかスマイル折作業 次回の予定

●四郎丸わいが家
 6月29日(月)9時30分
 ●新町わいが家
 6月30日(火)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
 さいいただけます。

▲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、登録をお願いいたします。

LINE ID @235ebmwu

友だち募集中

お知らせ

2026年
6月

ながおか医療生活協同組合

わいが家通信

★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

アロマで
フィットネス
6月27日(土)
13:30~15:00

講師 健康運動指導士
田中

心と体をやさしく整えるアロマ企画。
心地よいアロマの香りに包まれて、
膝からつま先までやさしくマッサー
ジ。日頃の疲れをそっとリセットす
る、癒しのリラックスタイムをお届け
します。

メニュー1/

アロママッサージ

アロマを使ったマッサージ
で血行促進！重だるい足を
すっきりリセット。

メニュー2/

マットサイエンス

ヨガ・ピラティスを併用
した体のバランスを整える
エクササイズ。

もっと自由に
もっと楽しく！
健康になろう！

会場 studio Fit(かんだ診療所併設)

定員 10名 (定員になり次第締め切り)

参加費 300円(非組合員 700円)

持ち物 飲み物 タオル2枚
袋(ぬれたタオルを入れます)

服装 動きやすい服装 膝まで出せる格好で
靴下を脱いで素足で行います

申込み 右のQRコードよりお申込みください

申込QRコード



四郎丸わいが家 ☎30-1161

シニアの一人暮らしが多い現代社会 考えよう！

せいねんこうけんせいど

成年後見制度

～あなたや家族を支える2つの制度と備え～

任意後見制度

- 老後のことは自分で決めておきたい。
- 自身の尊厳を守る。

法定後見制度

- 自分で判断できない人の
お金や権利を守る。



- ・元気なうちに自分のことを決めておきたい。
- ・終活を始めようと思っているけれど、
何から 始めたらよいのか
- ・両親の今後のことが気になる

そんなご心配をお持ちのあなたのために、
任意後見と法定後見それぞれの特徴をシンプルに解説し、
自分に合う制度の選び方をお伝えします。
(講座終了後、質疑応答の時間を設けます。)

日時・会場

①四郎丸わいが家 6月16日 火 13:30～15:00

②新町わいが家 6月23日 火 13:30～15:00

講師 (一社) ガーディアンズネット長岡 代表理事 今井 正 様

定員 各会場15名 (要申込み)

申込み わいが家 ☎30-1161

※終了後、個別相談を受け付けます。お申込みの際にご予約ください。先着順2名まで。



楽しく美味しく
メンブツクッキング!

美味しい豚汁をつくろう!

男の料理教室. 5

600円

先着8名まで

6/24

水

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
※あれば包丁・まな板

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。初心者大歓迎!

お問い合わせ **わいが家**

お申込み先 ☎0258-30-1161

今回のこんだて

- ・豚汁
- ・おにぎり
- ・豆腐のサラダ

※写真はイメージです

わいが家で待ってるて!

お昼ごはんとおしゃべりのひととき

わいが家食堂

6月23日(火)

11:30~13:30頃まで

会場：四郎丸わいが家

(土合4-1-14)

お申込み わいが家30-1161

限定25食 300円 (要申込み)

6月のメニュー

- ・ごはん
- ・車麩カツ
- ・鶏ハムのネギソースかけ
- ・お汁

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)
6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、フルートの伴奏に合わせて歌います。
6月8日(月) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
- **歌声喫茶M&A** ※「歌声とまり木」から名称が変わりました!!
6月26日(金) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
要申込み ハーモニカ・琴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)** 無料 (今回は2回上映します)
ゴジラー1.0 ① 6月12日(金) 13:30～
② 6月19日(金) 13:30～ } **※要申込み 定員各回 30名**

あらすじ: 敗戦直後の日本。心に傷を負った元特攻隊員が、復興途中の人々と力を合わせ、東京を襲う巨大怪獣ゴジラに命懸けて立ち向かう。
出演 神木隆之介 浜辺美波 山田裕貴 ほか



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。
6月11日(木) 10:00～ 定員30名 参加費 ¥100 (員外 ¥300)
- **オレンジカフェ** 「認知症疾患医療センターってどんなところ?」要申込み※当日参加可
6月27日(土) 9:30～ 参加費 ¥100 講師: 認知症疾患医療センター ケースワーカー
- **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... ① 6月5日(金) 受付5/22～ ② 7月3日(金) 受付6/19～
- 新町... ① 6月22日(月) 受付6/8～ ② 7月27日(月) 受付7/13～
- ・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 6月8日(月)・26日(金)
新町 6月10日(水)・26日(金)※日程注意
- ② **切り絵・写経** 時間は両会場 10:00～11:30 材料費 ¥50～
四郎丸 6月17日(水) 新町 6月24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 6月9日(火) *開催は四郎丸のみ

