

※写真：デイサービスセンターニコニコ村
利用者の皆様方



新年明けまして
おめでとうございます

新年のごあいさつ



(医)ニコニコ
診療所理事長
ニコニコ
生活村代表
辛島篤吉

皆様におかれましては、
今年がよりよい年になりますように！

新年、明けましておめでとうございます。
昨年は、思いがけず大変な一年となって
しまいましたが、コロナウイルスに關して
はワクチン実用化のニュース等、希望も
見え始めています。
社会経済の面では、自己責任ばかりを
強調する新自由主義的なシステムは
既に行き詰まり、公助・共助を軸と
した支え合いのシステムへと、転換の波が
来ていると感じます。



にこにこ内科
クリニック院長
内視鏡担当医
辛島嘉彦

今年一年が、皆様に幸多き年と
なりますよう、心より願います。

明けましておめでとうございます。
一昨年のリニューアルオープン以来、
多くのご来院ありがとうございます。
昨年は年初より、新型コロナウイルスが
世界各地で猛威を振るい、皆様の生活
にも影響が大きかったことと思います。
依然深刻なニュースが続いていますが、
ワクチンなど対抗策も出て来ており、
明るい兆しもございます。

当院も感染対策を徹底した上で、
皆様の健康を守る助けとなれるよう、
スタッフ一同頑張っております。
今年一年が、皆様に幸多き年と
なりますよう、心より願います。

《にこにこ内科クリニック・診療時間》

午前 9:00~12:30 (12時まで受付)
午後 14:00~17:30 (17時まで受付)

☎ 0974-22-7776

※内視鏡検査は基本的に予約制ですが、
緊急の場合は随時検査を行っております。
お気軽にお問い合わせください。

		月	火	水	木	金	土	日
内科	午前	辛島嘉彦	辛島嘉彦	辛島嘉彦	辛島嘉彦	辛島嘉彦	辛島嘉彦 第2・4週	— (※休診)
	午後	辛島嘉彦	辛島嘉彦		辛島嘉彦	辛島嘉彦	—	
内視鏡検査		上部内視鏡 (食道・胃・十二指腸検査) 月~金曜毎日実施 ※						辛島嘉彦 第2・4週
担当：辛島嘉彦		下部内視鏡検査 (大腸検査) (完全予約制) ※						—
外科	午前	10:00~ 辛島篤吉				10:30~ 辛島篤吉	辛島篤吉 第1・3・5週	
	午後			辛島篤吉				

明けましておめでとうございます。昨年は
新型コロナウイルスの流行で、これまでと違う
生活様式を余儀なされた一年でしたね。年初も密集を避ける為、オンラ
イン初詣やオンラインおみじ、キャッシュレス銭等々。違和感はあるもの
の、不調や遠方住まいで直接出向けない人には有り難い仕組みですね。

さて、今年は丑年。牛は古くから農業で人間を助けてくれた大切な動物。
大変な農作業を最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「耐える」
「これから発展する前触れ」の年になると言われているそうです。
新型コロナウイルスの収束を願うとともに、皆様にとって笑顔溢れる
一年となりますように。(中村)

コロナ禍で危ぶまれましたが、第13回福祉生協主催
ニコニコグループ・グラウンド・ゴルフ大会を
2020年12月5日開催しました。



会員243名が
参加。
皆さんマスク
をして和気
あいあい、
楽しく開催

することが
できました。
これからも会員
増強、ニコニコ
グループ発展の
ため、長く続け
てゆきたいと
思います。



記事本文：大分県福祉生協理事
足立義廣さん(写真左下)



(医)ニコニコ診療所が運営する鍼灸マッサージ施術所！

癒やし空間つぼックル

肩こり・腰痛・頭痛・気分転換のリフレッシュに！



鍼灸 or マッサージ
● 25分…2,000円
● 50分…3,500円



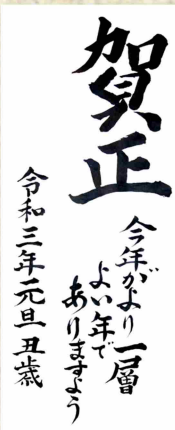
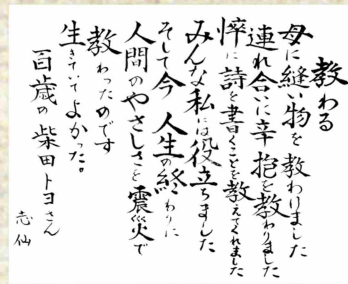
国家資格を持つマッサージ師、鍼灸師が施術を行います。

営業時間：13:00~17:30 (受付時間13:00~17:00) 定休：土日祝

☎ 080-8560-6792 豊後大野市三重町小坂4-110-3

※感染防止のため、事前にお電話でお問い合わせ下さい。

趣味 You 遊



岡シズ子様 書道作品集



デイサービス利用者様
共同作品集



ランドセル背負う写真と声聞かれ
逢える日いつかコロナうらめし
(山内冴子様)

※皆様の投稿をお待ちしております。(編集部)

*** つぼックルのツボ講座 ***

万能のツボ・三陰交 (さんいんこう)

三陰交は、足の内くるぶしの骨から指4本分上で、すね
の骨のキワにあり、「肝」「腎」「脾」の3つのツボ
の流れが交わるツボです。ここを刺激することで、



「冷えやむくみの改善」「生理痛
の改善」「骨盤内の血流アップ」
「陣痛促進」など、女性に役立つ
様々な効果が期待できる『万能の
ツボ』といわれています。

これから、寒い日が続きますが、
つぼックルでの「温灸」はいかがですか？
(つぼックル担当 相澤七星鍼灸師より)



あなたも
生協の仲間
になりませ
んか

ふくし生協の
組合員数

3,108名
2020.12.31現在

連絡先一覧

にこにこ内科クリニック …0974-22-7776
大分県福祉生活協同組合 …0974-22-0650
ふくし生協給食部 …0974-22-6795
ニコニコ銘水苑(老健施設) …0974-22-7777
おさかの里(グループホーム) …0974-22-7771

オレンジサロン「万」 …0974-22-0339
つぼックル(鍼灸マッサージ) …080-8560-6792
にこにこ病児保育ルーム …0974-22-7776
にこにこ保育園 …0974-22-3988
笑笑村(にこにこむら) …0974-24-0025

オレンジサロン『万』
にここオレンジの会スケジュール表

時間帯…毎週火曜日（12:30～14:30）
☎ 0974-22-0339（オレンジサロン「万」）

- 5日：初詣に出かけましょう
12日：元気に過ごすため免疫を高めましょう
19日：俳句を学びましょう・好きなことをする
26日：脳トレに挑戦！

カフェ・毎週木曜日（12:30～14:30）

木曜10時より、セラピーの先生がボランティアでいらっやっています。
参加希望の方はお申し出下さい。

人生百年 わたしの挑戦 寄稿：小島伸子さん
「高齢者の主張」入選より抜粋
百年と聞いただけで、それはそれは遠いまだ先のことだと考えていました。ところがなによりやら過ぎるのは早いものです。今の私はもう現在九十二才、あっという間に来るかもしれません。
それには毎日毎日考えた時間を有意義に過ごしていきたいと思っています。健康のためと思ってグラウンド・ゴルフを現在続行しています。大きな大会でホールインワン3回も入り「ゴールド賞」にも名前がありました。日頃から努力も必要かと考えます。
また「ニコニコオレンジの会」に送迎もあり参加しています。脳トレや俳句、介護予防の学習会など係の方に事前に予定表を作成頂いています。今はコロナ禍でお休みですがカラオケもありました。下手ながら昔の唄など懐かしく歌っていました。
挑戦できることは健康に注意して、これから先もまたとない人生頑張っていきたいと思います。

ニコニコリハビリテーションセンターより
☆集団学習療法（おとなの学校）に
取り組んでいます！

脳トレ用の教科書を使った楽しい授業
に参加希望の方と一緒にデイケアで
行っています。授業は1回30分。
学校らしいチャイムを鳴らして始め、先生はデイの職員です。

活発に手をあげて発言
される方や、昔懐かしい
経験を語ってくれる方も
あります。
個人の「できる」「できない」はいっさいこだわらず、脳のリハビリを楽しむ姿勢が大事
と言われ、どなたも熱心に取り組まれています。

ふくし生協ファミリーサポート隊
資格、年齢は不問。家事援助に、
女性サポーター大歓迎です！
暮らしの中の『困った』を手助けいたします！
お問合せは ☎ 0974-22-0650
ふくし生協事務局へ（担当：藤川二郎）

2020年11月18日 野津地区健康教室開催
新型コロナウイルス拡大により延期となっていたが、感染防止対策を徹底し、無事に開催できました。
鍼灸・マッサージ師と管理栄養士を講師に迎え、「健康にまつわるツボ」や「栄養・食事指導」の講話が行われました。

2020年11月19日 『だんご汁を食べる会』開催
福祉生協の事務所一階「くつろぎの広場」にて、三重町小坂地区の皆様と「だんご汁を食べる会」を開催しました。
調理には協力委員のご婦人方が参加され、50人前用意した食材もあっという間に調理を終えて完成。
寒い季節にぴったりの優しい味でした。

だんご汁を作って 寄稿：佐藤照子さん
さる十一月十九日、福祉生協幸島サツキ先生の声かけにて、皆さんでだんご汁を作りませんか…との事にて作る人、食べる人に分けて、それぞれ参加。作る人に手を上げた私、少し早目に行って野菜の下準備。
前の入り口では、ニコニコ村の職員さんが二人も手伝いに来てくれ、大きな大きなナベに手慣れた手つきで早くも出汁を煮出してくれ、とても心強くうれしかった。いつもの見慣れた人の顔、初めての人の顔とだんだんにぎやかになってきた。前の日から粉をこね、準備してくれていただんごは、何と何と良くのびる事。煮立ってきたナベの中に野菜投入、にぎやかに和気藹々とだんご投入、だんだんとあたりにいい香り。こうした触れあいで輪が広く大きくなる事は、とても喜ばしい事です。何かの力になることでしょう。
お手伝い下さった職員の方、本当にありがとうございました。

365日、昼夕一日二回配達
ふくし生協のお食事宅配サービス！

「医食同源」をモットーに、ご利用者様の体調に応じ、持病の制限食など多彩なご注文に対応いたします。
メニュー例
TEL 0974-22-0650
FAX 0974-22-8469
(平日9:00～5:00)
担当者：藤川栄治
調理は地元産食材を基本に、管理栄養士指導のもと、ふくし生協給食部が担当します。
※配達可能地域は豊後大野市三重町区域となります。

2021年 年男・年女インタビュー
新年明けましておめでとうございます。ニコニコ居宅介護支援センター管理者の玉田です。12月から1月に、ただ月が変わっただけですが、年の始まりはあらたまった気持ちになります。
昨年、新型コロナウイルスのニュースを聞かない日は無く、感染症の影響で、仕事の取り組み方や生活様式が変化する等、暗く戸惑いを感じる一年でした。しかし、働き方が変わり、感染症が流行っても、私たちの仕事の本質は変わりません。
まだ今年も油断はできませんが、年内に新型コロナウイルスのワクチン接種が始まるとの明るいニュースも聞こえています。新たな年を迎え、気持ちを新たに一生懸命頑張りますので、みなさん、どうぞ宜しくお願い致します。(玉田明美)
今年、明けましておめでとうございます。
デイサービスセンターニコニコ村は3年目を歩んでおります。現在の登録者は16名です。
顔を合わせて声をかける。なにげない時間に喜びを感じる毎日です。一人ひとりの笑顔がみなさんの心を動かし、喜びを呼び起こします。
今年も、ニコニコ村は笑顔で溢れる日々へ誘います。本年もよろしくお願い申し上げます。(神田登史)

オレンジ句会
自肅下に波と戯る
児等の夏 亀井正子
独り居の健康体操
夏座敷 盛池智恵子
山並みの映える緑に
風渡る 衛藤秀明
コスモスの咲き誇り空
独り占め 藤井久子
彼岸花 小島伸子
敬老日届くケーキと
孫の声 佐々木幸子
紅葉狩り寺の石段
苔むして 阿南キヨ子
普賢寺のまだ間のありし
楓かな 神志那正子
作物に衣着せたや
冬間近 佐藤照子
新年に八十路の月日
振り返る 千寿雄
大根ほしついで見る
空模様 三浦一志

医師が処方する薬と市販の薬の違い 三重調剤薬局より
三重調剤薬局連絡先：TEL 0974-24-9005 FAX 0974-24-9016
医師が処方するお薬は、医療用医薬品、市販薬は一般用医薬品またはOTC医薬品（※）と呼ばれます。
※OTC：英語の"Over The Counter"（オーバー・ザ・カウンター）の略で、『カウンター越しに販売する薬』の意味
市販薬（OTC）は、かぜ薬を例に挙げると、8・9種類の有効成分を含んでおり、熱・咳・鼻水・鼻づまりはもちろん、消化不良を助けるものや、ビタミンまで配合されているものもあります。
OTCは気軽に購入することができますが、用法用量を守って服用し、2～3日過ぎても症状が改善されない場合や、逆に悪くなった場合は病院を受診するようにしましょう。

医療用医薬品	市販薬（OTC医薬品）
医師が診断に基づき処方 医師発行の処方箋が必要	患者（購入者）の自己管理下で購入・服用 処方箋は不要
種類・量は、医師が診察の時点で患者の症状・体調に応じ、有効性を重視して決定	医療用医薬品に比べ、有効成分は効力よりも安全性重視で選定される一錠（一包）中に複数の成分が配合される場合が多く、含有量も医療用医薬品の1/2～1/3