



2014年9月末現在

◆組合員数 8,677名
◆出資金 3億1,735万円

ながおか医療生活協同組合機関紙 2014年

すこやかスマイル11月

発行：ながおか医療生協本部
〒940-0042
長岡市前田1丁目6番7号
TEL 0258-38-0813
FAX 0258-30-1160

http://www.nagaoka-iryouseikyoku.jp

まだまだつり 喫茶コーナーで



今月のすこやかさん
四郎丸わいが家喫茶 ボランティア
上条町 五十嵐 寛子 さん

生まれは長岡ですが、地域の方とのコミュニケーションをどうしたらいいかと思っていたところ、以前からの知り合いの高さんより「喫茶」のお手伝いのお話を聞き手伝い始めました。このボランティアは一昨年からです。人生の先輩方のいろいろなお話をお聞きしながらコーヒーをお出ししています。でも、来る方が固定してきているようです。みなさん一歩を踏み出して気軽においで下さい。お待ちしております。

◆四郎丸わいが家喫茶
コーヒーとケーキ 200円
毎月第1・2木曜日
13:30~15:00

臨時総代会を開きます

とき 11月29日(土) 14:00~16:00 (予定)
ところ パストラル長岡 (長岡市今朝白2丁目7-5)

臨時総代会 開催のご案内

ながおか医療生活協同組合 専務理事 高橋智恵

◆組合員の皆様には、日頃からながおか医療生協の活動にご協力をいただき感謝申し上げます。先般すこやかスマイル10月号にご案内いたしました臨時総代会の開催についての経緯と目的についてご説明いたします。

1. 新たな診療所の開設

◆2014年3月、外部医師からながおか医療生協について話が聞きたい旨の連絡が入りました。複数回の面談の結果、ながおか医療生協への就職、そして新たな診療所を建設し、所長として地域医療に貢献していただくことで確認を致しました。

2. 社会福祉法人の設立

◆2014年6月の総代会において、社会福祉法人を設立し、福祉型児童発達支援センターと放課後等デイサービス建設を目指すこと、特別養護老人ホームの建設に取り組みすることを確認しました。しかしながら、9月理事会にて社会福祉法人とは何か、ながおか医療生協との関係は、など臨時総代会で説明が必要ではないかと意見が一致しました。

◆しかしながら、現役の勤務医であり退職がどの時期で可能なのか、新診療所の建設地はどこが良いのか等、解決せねばならない問題が複数ありました。協議を重ね、2014年8月に様々な問題が概ね解決できる見込みとなり、9月理事会にて説明、確認をいたしました。当該理事会では、新たな診療所の開設であり、総代の皆さんに確認していただくためにも臨時総代会を開くことが必要、と意見が一致しました。

臨時総代会の 事前説明会を開きます

11月29日の臨時総代会開催前に、ながおか医療生協の組合員さんに向け、今回の議題につき、事前説明会を開催することになりました。是非大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。

*11月4日(火) 四郎丸わいが家
5日(水) 新町わいが家
両会場とも13:00~14:00 1時間程度

お問い合わせ
まえた事務局 TEL 30 1161
新町事務局 TEL 31 5233

すこやかとしびまつり

9月27・28日には、アオーレ長岡を会場に、長岡市すこやかとしびまつりが開催されました。ながおか医療生協からは、各グループホームやリハビリセンターから参加し、作品展示があり、今年の中越地震から10年という節目の年という事で、復興の思い思いの花火が飾られていました。

秋まつり

あちこちで

9月27日(土) さわやかな秋風が心地よい週末、笹崎わいが家駐車場に開催された約百名の方々が集った。子どもも職員、病児保育室が中心に用意された子どもコーナーも賑わい、焼芋、フルーツ、豚汁などおいしそうなにおいもただよい、楽しい秋の日でした。

生協まえたまつり

実行委員長 小柳 恵一 (豊田支部長)

9月20日(土)、晴天に恵まれ第3回前田まつりが開催されました。今年も健康チエック、ステージ発表、喫茶、フリーマーケットと大賑わいでした。特に包丁研ぎは評判が良く、数多く研ぎお疲れ様でした。最後は長岡甚句で締めました。当日は350名の方の来場があり、役員関係者のみなさんご協力ありがとうございました。

私の趣味・私の時間

「映画」

本部長 樋口 歩

「リトルショップオブホラーズ」 1986年公開

私は、学生の時映研に入っていたこともあって、趣味が合わない友人を無理に誘うよりも気楽なので、一人で映画を観に行くことも割と多く、この映画も確か一人で観に行った記憶があります。ミュージカルなのであまり好まない方も多いかと思いますが、気づいたところは無いですが、名前通りホラーあり、恋愛あり笑いありで、宇宙から来た食人植物が段々と成長し、最初は遠慮がちに血を吸うだけだったのが、主人公である花屋の小僧を操り人間をエサにするようになっていく様子と、随所で挿入されるミュージカルが面白くハマったことを覚えています。

何年か毎にレンタルで借りて観ていたのですが、昨年、つい出来心でDVDを買ってしまった。当家の小学生の子供たちが笑っているところを見ると「家族全員で楽しめる」映画なのだろうと勝手に考えています。先程お伝えしたストーリーラインに聞かせるでしようが、全く怖くなく、笑えるシーンが満載です。CG全盛の今と比べセッとも相当安っぽく仕上がっているところも逆に笑えるところかと思えます。製作費はかなり抑えたと聞かれ、もう一方の主演である食人植物は後半にはウルトラマン初期の怪獣のようなものになってしまっていますが、それを補って余りある登場する歌い手たちの上手さが素晴らしいと思います。

成人用肺炎球菌ワクチン

の定期接種が始まりました

日常でかかる肺炎で一番多い原因菌は、肺炎球菌です。肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐためのワクチンです。ただ、他の細菌やウイルスなどが原因となることもあるため、ワクチンで全ての肺炎を予防できるわけではありません。

- ◆ 期間 平成26年10月1日～平成27年3月31日
- ◆ 対象者 今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方で、今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方
*上記の年齢以外の方は任意接種（別料金）となりますのでお問い合わせ下さい。

◆ 費用 4,640円

* 対象となる方には、すでに長岡市より紫色の予診票が配布されていると思いますので、ご確認の上予約をお願いいたします。

お問い合わせ先： ながおか生協診療所 TEL 39-7001
生協かんだ診療所 TEL 32-2887



インフルエンザ予防接種の予約もお早めに

避難訓練

高町グループ



10月16日（木）午後2時半より高町グループ（アシスト・グリーンステイ・プラット高町）合同の避難訓練がありました。今回も、防災訓練を通じて各種避難の技術の向上をはかるとともに、3施設間の災害時における連携体制を確認し合いました。3施設で60名程度の参加者でした。↑基本は後ろ向きでおろします

「あせらずゆつくり行きましよう」と声をかけながら



訓練は、職員が「火事だ」と大きな声で叫び、実際に警報機も鳴らすという本番さながらの緊張した中で行いました。グリーンステイから4名、プラットからは5名のご利用者さんからもご協力いただき、様々な部分を確認し合いました。10月21日、かんだ診療所でも訓練を行いました。

インフルエンザ・ノなど感染症が流行る季節



手を洗いましょう

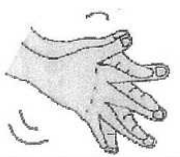
正しい手洗いは、感染症予防の基本です

*最初に手を水でぬらし（10秒間）、石けんをまんべんなく手に広げ泡立たせる

- ① 手のひらを合わせてゴシゴシ強く5秒間洗う
- ② 手の甲を伸ばすように右も左もゴシゴシ5秒間洗う
- ③ 指先やツメの間も渦を描くようによく洗う、5秒間



- ④ 指の間もよくこすり合わせ5秒間ゴシゴシ洗う
- ⑤ 親指を手のひらでねじり洗い5秒間
- ⑥ 手首も忘れずにゴシゴシ5秒間洗う



*最後流水で洗い流す（20秒間）。その後きちんと乾燥。

9月～11月 生協強化月間 仲間多し 月間報告

9月度
◇加入件数 87人 73万円
◇増資件数 150件 365万5千円

9月より、各事業所で組合員訪問が始まっています。多くの皆様に、新規加入にご協力頂き、ありがとうございます。

◆訪問件数 1,064件 対話数 689件
まえた 594件
かんだ 470件

ながおか医療生協を地域の方々知って頂き、今後も「安心して住み続けられるまちづくり健康づくり」に取り組んでゆきます。

引き続き増資・加入のご協力お願いいたします

ながおか医療生協の法人理念

医療・介護を通じて、健康で心豊かなまちづくりを目指します

1. そのために、医療介護の専門家として、地域の安全・安心を創ります
2. 健康づくりの担い手として、地域社会に貢献します。
3. 参加・自治・協同を尊重して、組合員と共に歩みます。

もつと素敵な健康スマイル⑥

「健康・いのちの格差」

今年の6月号スマイルで「健康寿命（日常生活が制限されることなく、健康で生活できる期間）」についてお知らせしましたが、実は、この「健康寿命」には、地域によって格差があります。もつとも健康寿命が長い県は、男性では71・74歳の愛知県で、女性は75・32歳の静岡県です。一方、もつと短い県は男性では、青森県の68・95歳、女性は滋賀県の72・37歳です。それぞれその差がおよそ3歳近くあります。新潟県は男性で35位の69・91歳、女性で23位の73・77歳。さらに、所得階層によっても「健康」に違いがあります。年間400万円以上使える高齢者の鬱状態と、年間100万円未満で生活している方の発症率にはおよそ5倍もの開きがあることも報告されています。

厚生労働省「健康日本21」より
健康は「人権」問題であるとして、WHOでは3つの勧告を出し、格差を縮小・是正の取り組みを促しています。

- ① 日常生活の環境改善
- ② 力・お金・資源の分配の不平等の是正
- ③ 問題の測定と理解、活動の客観的評価

◇お願い◇
新しい白いタオルを頂けませんか



* ささぶえ（今井）
TEL 33-8111

* 前田事務局に持ってきていただいても結構です

ある日の風景

「目薬」
④たこやう



「赤ちゃんを揺さぶらないで！」
パープルクライング 知っていますか？

パープルクライング (PURPLE crying) とは、乳幼児揺さぶられ症候群の防止プログラムの一つです。

PURPLE とは (Barr et al. pediatrics, 2009)

乳児の泣き方の特徴です

- P** : PEAK OF CRYING
ピークがある。2, 3か月目がピークです。
- U** : UNEXPECTED
予想できない。どうして泣くかわからない
- R** : RESISTS SOOTHING
なだめられない。何をしても泣き止まない。
- P** : PAIN-LIKE FACE
痛そうな表情。痛くなくても火がついたように泣く。
- L** : LONG LASTING
長く続く。5時間以上の時もある。ほとんど一日中のこともあります。
- E** : EVENING
夕方。午後から夕方にかけて。

赤ちゃんが泣く理由には、

- ◆おなかがすいた ◆ねむい ◆おしっこ・うんちがしたい ◆ さむい・あつい ◆ さみしいよ、等さまざまな理由があります。
- また、●楽しくても泣く赤ちゃんがいます。でも、覚えておいてください。

「赤ちゃんは 理由もなく泣くこともあるのです。」

こどもクリニック Dr磯部

◇ 赤ちゃんに泣かれたら、いろいろな方法でなだめてみましょう。

- ビニールのクシャクシャ音を聞かせたり、自分自身のビデオテープを見せたりする。
 - お風呂やドライブに行く。
- などなど様々ですが、いつも同じ効果があるとは限りません。とにかく色々やってみましょう。

泣かれるとイライラするのはなぜでしょうか

- 思っていたよりも 強く泣く。
- 考えていたよりも非常に大変。家事(食事洗濯、風呂などすべて)が全くできない。
- 絶対に何をしても、いつまで経っても、泣きやんでくれない。

必ず覚えておきましょう

(泣かれてイライラするときに)

上記のなだめる方法をすべてやっても、泣き止まないときは、

赤ちゃんをその場において離れてもかまいません。決して赤ちゃんを揺さぶったり、暴力を振るったりしないでください。

そして、いつでもクリニックに連絡しても構いません。一緒に『トホホ』って感じで

◇ 一息いれましょう。



11月の予定

11月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 土			
2 日			朝市
3 月			
4 火	臨時総代会事前説明会	体操教室/足湯アタイム	
5 水	かえで倶楽部	臨時総代会事前説明会	←囲碁のつどい
6 木	わいが家喫茶	体操教室/足湯アタイム	
7 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
8 土			
9 日			朝市
10 月	詩吟の会		高町かえで倶楽部
11 火		体操教室/足湯アタイム	
12 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/詩吟の会	理事会
13 木	わいが家喫茶/ びがバ	体操教室/足湯アタイム	わか健康フェック 13:30~
14 金	かえで倶楽部	うたごえ広場 ♪	
15 土		運動機器利用申込み 11月17(月)	
16 日			朝市
17 月	詩吟の会	新町支部映画会 びがバ	高町かえで倶楽部
18 火		体操教室/足湯アタイム	
19 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
20 木		体操教室/足湯アタイム	
21 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
22 土		新組合員の集い 11月21(金) 11:00~ 6月~10月までに加入 した方が対象です	
23 日			朝市
24 月			
25 火		体操教室/足湯アタイム	高町かえで倶楽部
26 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/詩吟の会	
27 木	びがバ	体操教室/足湯アタイム	スマイル折作業まえたかんだ
28 金	かえで倶楽部		
29 土			臨時総代会 パス外長岡
30 日			



病児保育室 すこやか通信



すこやか保育室は、病児保育室として、お母さん一人ひとりに寄り添った保育を心がけています。お母さんの不安を軽減し、安心して赤ちゃんを預けられるように努めています。また、お母さんの悩みや不安を聞き取り、必要に応じてサポートを行います。お母さんの笑顔が赤ちゃんの笑顔につながります。すこやか保育室、お待ちしております。

抱っこ・おんぶ
すこやか保育士
高橋 玲子

すこやか保育室は、お母さんの安心と赤ちゃんの笑顔のために、お母さんの不安を軽減し、安心して赤ちゃんを預けられるように努めています。また、お母さんの悩みや不安を聞き取り、必要に応じてサポートを行います。お母さんの笑顔が赤ちゃんの笑顔につながります。すこやか保育室、お待ちしております。

作品ご寄付
ありがとうございます
グリーンステイ高町のご利用者様が、居室でゆつたりとくつろげるよう、先月号で絵画等のご寄付を募りましたところ、予想を超える反響で、たくさんのお作品を頂きました。お陰様で必要数を達しましたので募集を終了させていただきます。お陰様で必要数を達しましたので募集を終了させていただきます。

理事会報告 10/8
ながおか生協診療所 2階会議室
◆協議事項
○臨時総代会招集について
臨時総代会を開催したい旨の提案がされ、常務理事会にて承認となった旨報告があり、質疑応答の後全員異議なく承認可決されました。
日時：11月29日土14時
場所：パストラル長岡
議案：
1. 新たな診療所の開設について
2. 社会福祉法人の設立について
○児童発達支援センター用地購入資金借入について
標記について、取引銀行の三行の何れかより、短期借入対応、長期借入切替も含めた各銀行の提示条件が出そろったうえで10月22日開催予定の常務理事会に借入先の決定を一任いただきたい旨の提案がされ、質疑応答のあと全員異議なく承認可決されました。



10月17日、新町わが家のみなさんによる「日本情緒」のコンサートが、新町わが家のホールで開催されました。参加者は約30名、会場は赤とんぼや三味線・長岡甚吾等の歌謡・長岡甚吾等の歌謡・長岡甚吾等の歌謡...



ドライズ島

10月12日(日)、すばらしい秋晴れの日、プラットフォーム(千歳)へご利用者4名、職員3名がお出かけをしました。天気の良い日、すばらしい景色と好評です。お楽しみもたくさんありました。



10月14日、四郎丸わが家でアンサンブルアマランスのみなさんによるコンサートが、ホールで開催されました。45名の参加がありました。一般の方の他、ほろみ・ミガル・いきいきのご利用者さんが参加されました。曲はクラシック・赤とんぼ・大きな古時計など、アンコールもあり「花は咲く」を演奏されました。皆さんから「楽しかった」「またやってほしい」との声をいただきました。次回の開催は春を予定しています。

カプリシャスコンサート

11月15日(土)13:30~15:00
四郎丸わが家 前田1-6-7
Tel.30-1161

リコーダー・大正琴・そして皆様の歌声で楽しいひとときを過ごしてみませんか。(無料)

曲目：私の城下町、昂、学生時代、いつでも夢を、郷の秋
お気軽にお出かけ下さい
心よりお待ちしております

♪リコーダー倶楽部、カプリシャスクラブ

新町支部<映写会>無料です

学校

1993年作品

11月17日(月)13:00~

出演 西田敏行/竹下景子/田中邦衛ほか

日本テレビ放送網開局40年記念作品。芸術文化振興基金助成作品。文部省特選。幅広い年代の生徒が集まる夜間中学校を舞台に、挫折や苦境から立ち上る人々を描いた作品。

毎月1回新町わが家で、映写会を開催しています。お気軽においで下さい。

最後の買い物タイムは岩船港鮮魚センター。ここで最初に群がったのは「地場産野菜」。スタッフの「ここは鮮魚センターです！」の声にみんな楽しみな声で「買物を楽しみました。」と笑顔が溢れていました。



楽しかったバスハイク

10月7日(火)第3回目のバスハイクに行きました。今回は、六斎市と屏風まつり自由行動。地図を片手に風情のある町屋を歩いた後は、岩船産コシヒカリも堪能しました。



診/療/案/内

	月	火	水	木	金	土
ながおか生協診療所	9:00~12:00	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 岡田	羽賀 勝山 2・4週
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療
	15:00~17:30	羽賀 勝山	羽賀 勝山 1・3・5週 星野 2・4週	羽賀 関 2・4週	羽賀 勝山	

	月	火	水	木	金	土	
生協かんだ診療所	9:00~12:00	星野	星野	星野	岡田 勝山	星野 勝山	交替制
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
	15:00~17:30	星野 関 3週のみ	星野 羽賀 1・3・5週 2・4週	勝山	勝山	星野	

	月	火	水	木	金	土
生協こどもクリニック	9:00~12:00	磯部	磯部 田中 9:30~	磯部 柴田	磯部	磯部 内山 1・3・5週
	11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種
	14:00~16:00	予防接種	予防接種 乳児健診	予防接種 乳児健診	訪問診療	予防接種 乳児健診
	16:00~17:30	磯部	磯部	磯部	磯部	

ワンポイント体操 1.2.3

☆つまずき予防(すねの筋肉)
自宅内での移動をつま先を上げて歩いてみましょう。

- ポイント
- お尻を引っ込めて、頭から踵までまっすぐ
 - 前歩きのみ(注意!バックはしない!)
 - 少しだけ膝を曲げてクッションをつくる



川柳

スマイル奏

- ◆スマイル短歌会 首藤 隆司 選
- ・点滴の落ちる一滴命づく 清 琴
- ・毎週末台風来たり日本列島 桂町ひま人
- ・突然の激しき雨に羽根打たれ白き蝶ひとつ水に流れゆく 田所 典子
- ・年寄りの暮しを壊す値上げラッシュ中秋の月寒むざむと浮かぶ 石見 政夫
- ・隣家の庭木の上に十三夜薄雲まとうを夫と見あぐる 大原 歌子
- ・サルビアの赤は地上にいわし雲は空にあふれて夏も終わる 野澤 美代子



◆絵手紙
田村 静枝



樽みこし綱引き大会(栃尾)

◆写真
ほっとギャラリーの会
中村 勇

今月のギャラリー
(私の一枚)

「医療」「介護」の連携・支えあいで

住みなれたまちでいつまでも

ながおか医療生協「ゆめをかたちに!」3カ年計画

生協版 コンパクトコミュニティー

2015年度 社会福祉法人設立

2015年度 多機能こどもセンター設立

2017年度 特別養護老人ホーム開所 を目指し

3カ年増出資目標 **1** 億円

出資・増資にご協力をお願いします

このまちで、暮らす
生み・育て
赤ちゃんから
お年寄りまで

ながおか医療生協は

「医療・介護を通じて、健康でこころ豊かなまちづくりを目指します。」

「ゆめをかたちに！」

ながおか医療生協
新施設誕生にむけて

2015年度 社会福祉法人設立

2015年度 多機能こどもセンター設立

2017年度 特別養護老人ホーム開所 を目指し

1口=5,000円より 何口でも

下記の申込書に現金を添えてお申込み下さい。
事務局にご連絡いただければ、ご自宅までお伺いいたします。

より大きな
生協となって

2016年度末
2017年度

総組合員数10,000名 3カ年増出資金額1億円
特別養護老人ホーム開所を目指そう！！

出資金預かり証

年 月 日

様

出資金 _____ 口分 _____ ￥ _____ , _____ , _____ 円をお預かりしました

ながおか医療生協 〒940-0042 長岡市前田 1-6-7 担当 _____

印

問い合わせ先：まえた組合員事務局 TEL 30-1161 かんだ組合員事務局 TEL 31-5233

キリトリ

ながおか医療生活協同組合

新規加入・増資 申込書

組合員番号

受付

受付日

取扱部署/氏名

申請日 年 月 日

現金を添えて加入・増資を申し込みます。

フリガナ 氏名	[性別] 男・女			同居家族 フリガナ T・S・H 年 月 日生	続柄 (男・女)	職業	
生年月日	T・S・H 年 月 日生				フリガナ T・S・H 年 月 日生	(男・女)	
出資額	千 百 + 万 千 百 + -				フリガナ T・S・H 年 月 日生	(男・女)	
住所	〒 -			フリガナ T・S・H 年 月 日生	(男・女)		
ご職業	☎ () -			フリガナ T・S・H 年 月 日生	(男・女)		

※太枠内にご記入をお願い致します。
※出資金は5,000円単位。

ご意見、ご要望など

事務局 記入欄	医療生協 処理欄	1. 経理処理日 ()
		2. 処理日 ()

健康講座2014

肩痛のはなし

～どうして起こるの？ 肩のコリ、

どうしたらいいの？ この痛み～

一昨年と昨年、大勢の参加で好評であったリハビリ職員が講義を行う健康講座を、今年『肩』をテーマに開催します。今、痛みや肩コリがある方はもちろん、将来の予防のためという方もぜひお越しください。

会場・開催日時

新町わいが家 ・ 11月19日(水)10:00～11:30

新町会場講師：野水千春 作業療法士（かんだ診療所リハビリ科）

四郎丸わいが家2階・11月26日(水)10:00～11:30

四郎丸会場講師：石橋琴絵 作業療法士（生協診療所リハビリ科）

ご希望の方は下記まで事前にお申し込みください。

当日は動きやすい服装でお越しください。

お申込み先

四郎丸わいが家 運動教室 ☎39-2882 (平日9時～17時)

締め切り 11月14日(金)



ながおか医療生活協同組合

介護職員大募集!

あなたのやさしさ活かせるお仕事、
いっしょにはじめませんか？

～ 60歳まで 未経験者歓迎！

- | | |
|-------|--|
| 仕事内容 | 入浴介助、食事介助、生活見守り、
排せつ介助 etc ※要運転免許 |
| 勤務地 | ながおか医療生協 各事業所（長岡市内・応相談） |
| 勤務時間 | 9：00～12：00（実働3時間）もしくは
9：00～16：00（実働5時間30分）のいずれか |
| 待遇 | 時給800円以上 通勤手当支給（規定あり）
経験者優遇！ |
| お申し込み | 電話連絡の上、履歴書（写真貼付）をご持参ください。 |

■お問い合わせ先

〒940-0042

長岡市前田1丁目6番7号

ながおか医療生活協同組合

☎0258-38-0813 担当 佐藤/樋口

