



2015年1月末現在

◆組合員数 8,874名  
◆出資金 3億3,841万円

ながおか医療生活協同組合機関紙 2015年

# すこやかスマイル 4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-iryousekyou.jp/

シリーズ③

## 地域包括ケアって？ ながおか医療生協型相互支援サービスが始まります

### 「ちよっとたのむ手」

ながおか生協診療所リハビリテーション科  
作業療法士 高橋一彰

今回は、平成27年4月10日から始まる「ながおか医療生協型相互支援サービスちよっとたのむ手」を紹介します。組合員さんの中には高齢者の一人暮らし、または日中一人で過ごしている高齢の方も多くいます。そういった方の「高いところの電球交換」や「玄関の雪かき」といった日常生活での困りごとを助けるためにできたのが「ちよっとたのむ手」です。ネーミングは、「わりいども、ちよと頼むいてえ」といった長岡言葉からきています。「相互支援サービス」の名のとおり「たのむ手」の支援者は職員ではなく利用者

と同じ組合員さんです。料理のできるAさん、力仕事が得意なBさん、話し上手なCさんと色々な方が支援者登録をしてもらい、支援要請に対応する支援者に依頼をする仕組みです。  
●利用料金は30分単位450円のチケット制。この中から支援者の「支援協力金」が支払われます。利用が増えれば支援者も増やすことができ、支援者が増えれば頼める支援項目も増える。ぜひ大勢の方が利用・参加して欲しいと思います。

実はこのサービスには「支援者さんの介護予防」というもう一つの狙いがあります。例えば退職した方にとっては、「ちよっとたのむ手」の活動にやりがいを感じて頑張ってもらうこと自体が、介護予防・認知症予防・健康寿命の延長につながるのです。  
先月号の「地域包括ケアって？」の記事に「介護保険だけでは地域の在宅介護生活を支えるのが困難」という一文がありました。「ちよっとたのむ手」は、要介護認定を受けていなくても利用することができ、介護保険で足りない部分を埋めることも期待されます。「話だけ聞いてみたい」「登録してみたい」といった相談でも結構です。窓口は四郎丸わいが家となります。まずはお気軽に。Tel(30)1161までご連絡ください。

### 今月のすこやかさん

(7月開設予定)

#### 愛宕こどもクリニック

吉川 秀人

#### はじめまして。

4月に入職しました吉川と申します。県内の病院で研修後、(現)国立精神神経研究医療センター、米国立衛生研究所、新潟市民病院小児科、宮城県立こども病院神経科、長岡療育園等に勤務し、医師生活の半分は県外にありました。これからは微力ではありますが、生まれ故郷である長岡の子供たちのお役に立てればと思っております。



#### 愛宕こどもクリニックは、

気軽に立ちよれる、地域の皆様の「よろず相談所」であるとともに、「安全で質の高い医療を提供できるクリニック」でありたいと思っております。小児科全般を診るごく普通のクリニックであるとともに、子供をはぐくむ家族の支援も行っていきます。加えて、発達やコミュニケーションの問題、落着きがない・キレやすい・集団生活に馴染めないなどの問題、ひきつけがある等、発達や神経に関するご相談にも対応して参ります。新しいクリニックで多くのことを学び、経験できることを楽しみにしております。これからよろしくお願いたします。



関連記事3頁

## 愛宕こどもクリニック 準備着々

### ①シンボルマーク決定

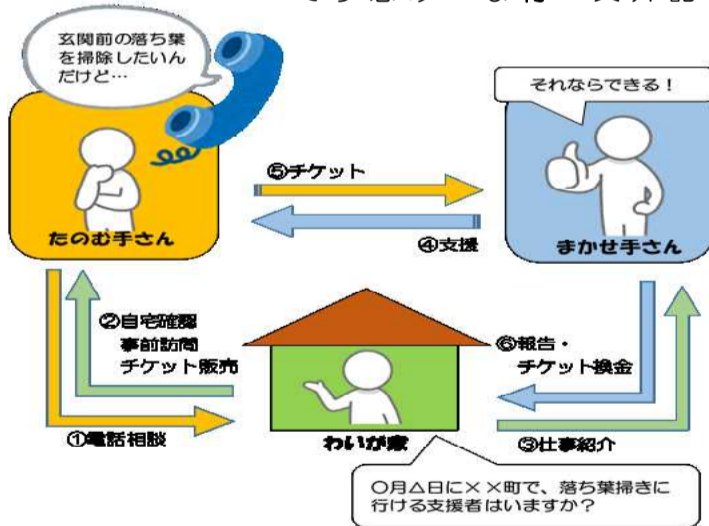
「寄り添う親子をイメージしました。このような親子をサポートしてくれるクリニックになってほしいとの願いを込めました」応募総数40通でした。

### ②地鎮祭が行われました

春らしい天気から少し冬に戻った感じの2月23日午後愛宕こどもクリニック建設予定地で、建設・設計関係者とながおか医療生協役員・薬局関係者の出席で地鎮祭が開かれました。建設地は、愛宕バイパスからすぐの東山が望める住宅街の一角です。これから7月のオープンに向けて本格的な工事が始まります。



吉川先生を中心に各診療所長と役員関係者



利用料金：**30分450円**

(チケット制)  
(延長30分ごとに450円)  
(内容によって例外あり)

利用資格：

ながおか医療生協 組合員  
(介護保険サービスが利用できる方は要相談)

電球交換 買い物援助  
ゴミ出し お話し相手  
草取り など  
他にも「こんな手伝いをして欲しい...」といった要望あればご相談下さい(。・。)/

## 介護報酬改定

2015年 介護報酬改定の概要

専務理事：高橋智恵

今改定は「厚労省の思惑通りにすすまなかったかな」改定です。一つ目は財務省との交渉でマイナス2.27%を受け入れざるを得なかったこと。

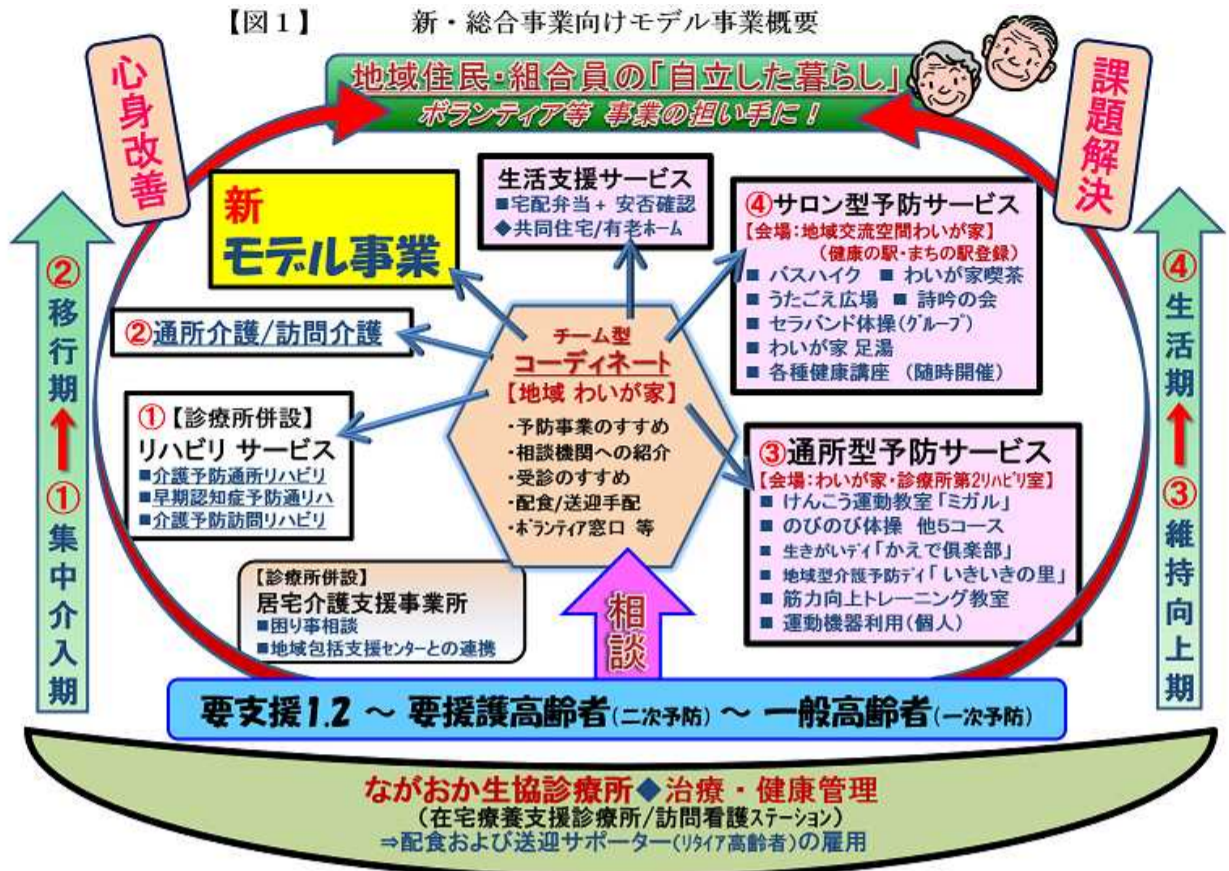
◆二つ目はデイサービスと特養の報酬を大きく減額するとのコメントが出ていたにもかかわらず減額できなかったこと。そして減額できなかったシワ寄せが、介護付き有料老人ホームやグループホームを中心にその他の事業の減額につながりました。結果、各介護事業は概ね平均的な減額となりました。

### ながおか医療生協への影響は？

今後の特養建設にはやや追い風ですが、様々な種類の事業が減額され、特に入居施設の減額が予想を大きく超えました。今改定の予測はマイナス2.0%でしたが、マイナス2.5%程度に修正せざるを得ません。とは言え、手をこまねいて「困った」だけでは何も解決しません。デイサービスらしくらくを通所リハビリに変更したり、デイサービスささげえやほほえみのサービス内容の変更を行ったり、その他にも様々な施策を検討しています。

◆デイサービスや特養は、介護保険給付のかなりの部分を占めています。ということも、影響力のある団体や協会が多く存在するということもです。厚労省にとっても思い通りの改定にはならなかったのが、今改定の大きな特徴かもしれません。

長岡市モデル事業に選定！  
「レインボーモデル2015」



【図1】 新・総合事業向けモデル事業概要  
 レインボーモデルの概要(図1)は、新・介護予防事業を「ながおか医療生協版地域包括ケアシステム(スマイル3月号2面参照)」の中に組み入れたものです。主なプログラムは、通所や訪問サービスによる「専門職指導のトレーニング、栄養相談」や「体操、脳トレ、外出企画、昔遊び」等で、心身機能の改善・活性化を図るものです。対象は「要支援1・2認定者」等です。モデル事業実施の背景には、障害の軽い要支援認定者向けのデイサービスとヘルパーサービスが、全国一律の介護保険給付から切離され、市町村事業に移行することがあります。(長岡市は平成29年度から実施予定)

そのために、サービス内容が低下するのではないかと危惧があります。そこで、当生協モデルは、医療と介護・福祉の複合体である特徴を生かし、現行の介護保険制度下のプログラムと遜色のない利用者満足度を得ること、及び社会的費用の効率化をめざし実施します。そして、パワーアップしたモデル事業卒業生の皆さんが、生活支援サービスの担い手や自主事業のボランティアとして活躍されることを大いに期待しています。

常務理事 土田武千代  
 新年度に向け、長岡市は「高齢者も住み慣れた家で生活を継続する」ための新しい支援メニューづくりを市内の医療・介護事業者を対象に募集しました。そしてこの度、当生協がこれまで地道に組合員さんと共に作り上げてきた「医療と介護と生活支援を一体的に提供する仕組み」が評価され、選定されました。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ  
**あいうべ体操カード** 口と鼻は病気の入口

**あ** 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします  
 ●できるだけ大きめに、声は少しでOK!

**い** ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!

**う** ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!

**べ** ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってみてください

あいうべ体操 あなたは鼻呼吸? 口呼吸?

人間は、本来鼻呼吸です。鼻には自然にウイルスや塵などを防ぐ働きがあります。意識して鼻で呼吸しよう。



丸支部交流会が盛大に行われました。参加者は25名。まずは、来た人から2階に上がり、本間トレーナーから足の筋肉を鍛える運動を習いました。また、土田常務より今後の医療生協の説明がありました。(生協の介護は、長岡がトップになるだろうと私は信じております。)そして、出席者全員が自己紹介があり、酒の席となりました。女性の方が前日から煮た、味のしみこんだオデシロ。また山の先の方から山菜、キノコなどがでて、全員で美味しくいただきました。その後カラオケ手品など楽しい一日を生協活動でがんばってお楽しみしました。

四郎丸支部 交流会  
 学校町 小熊 政則

出資金現在高のご確認

出資金は医療介護事業の資本金となり、各事業所の建設や医療機器の購入に活用されています。

組合員のみならず、残高を郵送にてお届けします。4月に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、事務局までご連絡ください。また不明な点がございましたら、左記組合員事務局までご連絡下さい。  
 尚、2012年9月より出資証券は発行されなくなっています。  
**◆まだ組織事務局**  
 TEL (30) 1161

班会

**班会とは**  
 \*組合員(仲間)が3人集まれば班をつくります。医療生協で一番小さく、気軽に活動できるのが班会です。地域での近所同士の集まり、趣味の集まり(編み物、手芸、調理、実習等)生き生き健康づくりを応援する場です。

\*組合員の集まれる場所や時間に合わせ自由な班会が開かれます。「健康になりたいたい」「気さくに話せる友だちがほしい」「いざという時に頼りになる仲間がほしい」一人ではできないことをみんなでやりたい「など」思いを「かたち」にするのが班会です。班会では、要望により専門職(トレーナー・栄養士・看護師など)の講話や健康チェックなども実施しています。また活動助成金の制度(月千円)もあります。

なごみ班



3月11日、なごみ班の班会が悠久町公民館で行われました。9名全員の参加でした。今回は、折り紙でひな人形をみんなが楽しく作りました。「短時間で、すばらしいものが出来て、家に飾ることも出来るから良かった。」や「折り紙は指先と頭の運動になるから良い」というお話ができました。また来月、4月8日の班会も折り紙をとお話しております。毎月第2水曜日10:00~11:40頃までやっております。興味のある方はぜひご参加ください。

**◆まだ組織事務局**  
 TEL (30) 1161

## ある日の風景



WHO **世界保健デー**  
**4月18日(土)**  
 13:30~15:30  
 Eプラザ1Fホール

- 健康チェック 血圧・体脂肪
  - 体力チェック 握力・足指力
  - ニコチン検査
  - 健康相談 (看護師)
- すべて無料です

どうぞ お気軽に  
おいでください

しかし、行進するうち「核兵器を世界からなくそう」「脱原発を目指そう」と言葉に共感し、世界で起こっている状況や平和についても関心をもつようになりました。私は今回、ニューヨークで世界中から集まる仲間とのつながりを深め、ともに核兵器廃絶を強く訴えてきたいと思えます。

また戻ってきてから、現地で学んだことを、地域の方々や同じ世代の人に伝え、平和活動を広めたいと思います。

4月25日〜5月1日の予定で行ってきます。



## ちょっとたのむ手 支援者養成講座

4月10日からはじまる「ながおか医療生協型相互支援サービスちょっとたのむ手」の支援者講座が開かれました。

第1回は2月19日。参加者は20名。内容は、支援者となるための心得や保険、またこのサービスの意義について池之内ケアマネージャーと池田事務次長より説明をききました。

第2回目は3月9日。参加者は14人。実際に利用者のお宅に伺う際の注意事項や、感染症(インフルエンザ・ノロ等)の対策を、ながおか生協診療所岩間師長から、また認知症の正しい理解と接し方をグループホーム笹崎田中施設長からお聞きしました。両講座を修了された方が支援者として登録され、これから実際に活動していきます。

\*自分のできることを役立ててみませんか? 支援者について詳しいことをお知りになりたい方は下記連絡先まで。

ながおか医療生協 組織事務局 (四郎丸わいが家)  
 住所: 長岡市前田1-6-7 TEL: 0258-30-1161



抱負  
 まえだ組織事務局 山口 諒

核拡散防止条約は、核拡散を抑止することを目的とし、核兵器廃絶を主張する政府および核兵器廃絶運動団体によって1963年制定されました。

今年も5年に一度の再検討会議がニューヨークで開かれます。ながおか医療生協からは、これまで集めた「核兵器全面禁止アピール署名」904筆とともに組織事務局山口さんが参加します。

つながり深め、訴えたい  
 「核拡散防止条約」再検討会議  
 NPTに行ってきます

## 4月の予定

4月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
2 木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	バスバイク
3 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
4 土			
5 日			
6 月	うたごえ広場♪	セラバンド	
7 火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	
8 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	理事会
9 木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
10 金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	
11 土			学術運動交流集会
12 日			
13 月	詩吟の会		
14 火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	高町かえで倶楽部
15 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
16 木		足湯アタイム/体操教室	
17 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
18 土		新町支部環境整備	WHO健康チェック Eプラザ
19 日			
20 月		プリマカフェ/セラバンド	
21 火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	
22 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
23 木		足湯アタイム/体操教室	スマイル折作業 まえだ
24 金	かえで倶楽部		スマイル折作業 かんだ
25 土		オレンジカフェ	
26 日			
27 月	詩吟の会	新町支部映画会	
28 火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	健康まつり実行委員会
29 水			
30 木		足湯アタイム/体操教室	

## お知らせ

### 第10回 憲法九条を守る長岡の集い



◇日時 5月3日 (祝日・憲法記念日)  
 13:30~16:30

◇会場 長岡市中央図書館講堂 (学校町2)

◇講演 小林 茂 氏 (ドキュメント映画監督)  
 演題「戦争中の記録映画からみた戦争と平和」

◇会場からの発言 質問及び活動について

◇二胡演奏 東條恵氏 中村由美子氏  
 \*資料代500円

主催: 九条を守る長岡の会連絡先事務局 TEL24-2227 (加藤)

### 公示 第24回 通常総代会

日時: 2015年6月20日(土) 14:00~17:00  
 会場: 長岡グランドホテル 4階  
 住所: 長岡市東坂之上町1丁目2番1

- 議案
- 第1号議案: 2014年度事業報告・決算関係書類承認の件
  - 第2号議案: 2015年度事業計画及び予算計画決定の件
  - 第3号議案: 役員選任の件
  - 第4号議案: 役員報酬決定の件
  - 第5号議案: 議案決議効力発生の件

**理事会報告**  
 開催日時 2015年3月11日(水)  
 ながおか生協診療所 2階会議室

◆報告事項  
 ○監査報告について  
 3月22日に実施した第3回内部監査について報告があり、全員で確認しました。

◆協議事項  
 ○新設施設について  
 今年度社会福祉法人として開設する新設施設の名称について案を募集したい旨の提案がされ、協議の上3月一杯を目途として案を募ることとなりました。

○2015年第24回通常総代会議案、第一次案の討議について  
 議案の第一次案について提示があり、次回理事会で引き続き討議することとなりました。

○愛宕子どもクリニックシンポジウム  
 愛宕子どもクリニックのシンポジウムが3月11日(水)に実施されました。協議のうえ12案が選ばれました。(表紙参照)

## もしもに備えて

万が一あなたに介護が必要になったとき、どうしますか

3月9日(月)新町わいが家を会場に「もしもの時に備えて」の講座が開かれました。参加者は39名、用意していた席が一杯になり、関心の高さがうかがえました。講師のほっとあらまち福田ケアマネージャーから、介護は突然始まり、その時に慌てないために何を備え、家族はどうすればよいのか等を聞きました。曲新町から参加した北上さんは「よかったです。断捨離のことや自分らしくこれからどう生きるかを考えるきっかけになりました。」また前田から参加された方々は、特養や老健などいろんな入居施設の費用がわかってよかったです」と。



初めて「エンディングノート」を見る人も



顔も心も晴れ晴れと大好評美容講座



顔も心も晴れ晴れと大好評美容講座

3月10日、デイサービス・デイホームささぐえでは、少し遅れた雛祭りを行いました。「しようへいの店」の方より、女性はメイク、男性ははんどマッサージを中心に施していただきました。その後甘酒とあられ、おまんじゅうで雛祭り気分を味わいました。



美容講座



2月18日(水)四郎丸わいが家で「かえで倶楽部」のみなさんが美容師さんから美容術を習いました。習ったとおり顔をマッサージしたりパックをすると血行がよくなり、顔色もよくなりました。みなさん「確かにきれいになったわね」と笑顔に。この講座も美容院のスタッフの方々が生協各施設にボランティアで来てくださっているのの一つでした。顔も心も晴れ晴れした一日になりました。



**無料です**

《映写会》  
4月27日(月)13:30~  
時間が変わりました  
「トラック野郎 男一匹桃次郎」  
1977年作品  
出演：菅原文太/愛川欽也/春川ますみ/夏目雅子他

1977年12月24日公開の日本映画。菅原文太主演、東映製作・配給によるシリーズ第6弾

新町支部では、毎月1回新町わいが家にて映写会を開催しています。お気軽においでください。

**ボランティアスタッフ募集!**  
生協設立20周年記念企画!  
医療生協健康まつり  
10月にアオーレ長岡で開催します。

ボランティアスタッフを募集しています。お手伝い頂ける方は下記までご連絡下さい。  
組織事務局 ☎30-1161

※医療生協健康まつりは  
かんだ・前田・栖吉・笹崎まつりを集約して行うため、  
本年は各地域でのまつりはお休みいたします

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 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	羽賀 勝山	
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
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	
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
生協こどもクリニック	9:00~12:00	磯部	田中 磯部 9:30~	柴田 磯部	磯部	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	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 内山 1.3.5週	
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
		訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

**ワンポイント体操 1.2.3**  
ウォーキングポイント①

\*ウォーキングでは自分に合った歩幅で歩く事が重要です。

\*大股で歩く事は脂肪燃焼には効果的ですが、その分膝や腰に地面からの衝撃が大きくなってしまいうため痛みの原因となります。

**川柳**  
陽だまりに笑顔つどいし過疎の村  
化粧して出かける先はデイホーム  
冬困り取られてツツジ大欠伸  
桂ひま人 清 琴

**短歌** (スマイル短歌会) 首藤隆司 選  
書き初めがハビリスに展示さる吾は書き  
たり一平和へははたく  
雪積もる切り株の上に高く強く声挙げ  
見おろせる雉 田所 典子  
午前零時シンドレラならあわてるに我は  
社会人になりは日曜 大原 歌子  
いける正月二日も孫ら庭に出て雪だるま  
調べに浸る 映像溢るる新年を 星野 四郎

**写真**  
「今年も咲いたよ」  
ほっとギャラリーの会  
酒井 節衛

**お知らせ**  
4/11(土)  
學術運動交流集会  
出席のため  
生協かんだ診療所  
は休診です

ながおか生協診療所  
・生協こどもクリニック  
は通常診察します。

**絵手紙**  
田村 静枝

# 長岡市 高齢者筋力向上 トレーニング 事業 6月からの参加者募集

筋力アップに手遅れはない！

眠った筋力を目覚めさせるトレーニングができる！！

運動機器による筋力向上トレーニングを運動専門のスタッフが個人に合わせ指導いたします。

これまで運動をされたことのない方や膝や腰に痛みのある方でも安心して行なえます。

参加費	250円/回
期 間	週2回 3ヶ月
対象者	長岡市に住所を有し、チェックリストで体力の低下が認められた人等
持ち物	内履き・タオル・飲み物

無料送迎  
あり！  
ご相談ください。  
(一部地域を除く)

## 日 時

火・金 13:30~15:30

## 場 所

四郎丸わいが家 2階 けんこう運動教室

お申し込みは、最寄の地域包括支援センターへご相談ください

包括支援センターけさじろ

電話 37-5700

包括支援センターふそき

電話 25-3354

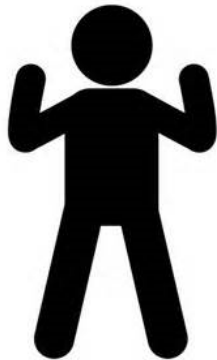
包括支援センターみやうち・やまこし

電話 39-0080

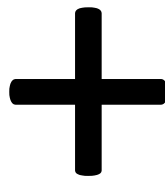
# 2つを鍛える

# 介護予防教室

からだ



プラス



脳のう

## 今と同じ生活を続けて行くために

運動指導士・介護福祉士・リハビリ職員・管理栄養士が  
あなたの健康を共に支えます。

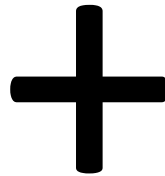
- 会場 四郎丸わいが家 (長岡市土合4-1-14)
- 期間 平成27年6月から平成28年2月まで
- 対象者 (下記の①②のいずれかに該当する方)
  - ①介護認定が要支援1 または 2 の方
  - ②介護予防基本チェックリストに該当する方

※次の質問の答えが「はい」となる方、ご相談ください。

- ◆階段は手すりや壁をつたって昇っている。
- ◆椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がる。
- ◆15分位続けて歩けない。
- ◆この1年間に転んだことがある。
- ◆転倒に対する不安が大きい。

# 前期・後期制 介護予防教室 レインボー

<b>前期</b>	6月～8月	週2回  火曜 木曜 9:30～ 11:30	①足腰を鍛える筋力トレーニング。
			②肩こり・腰痛など慢性痛を温熱パックを当て痛みを緩和。
			③自宅でもできる個人メニューを作成。
			④専門家が健康相談を受けます。
⇒上記から一人一人に合った運動を専門スタッフが提案します。			



<b>後期</b>	9月～2月	週1回  木曜 9:30～ <u>13:30</u>	<b>* 前期の①～④は継続しながら *</b>
			⑤思い出す脳を鍛える脳トレ。
			⑥気の合う仲間とおしゃべりや趣味を楽しんでストレス解消。
			⑦栄養バランスのいい昼食付。
⇒運動に加え、脳に効く活動や趣味活動でますます元気を体感。			

● **参加料 無料**

- ・活動材料費等は実費
- ・9月以降 昼食代 550円/回

● **無料送迎あり** ご相談ください。(一部地域を除く)

お問い合わせ

ながおか医療生協 組織事務局  
30-1161 大高、榎本