



2015年3月末現在

◆組合員数 8,909名
◆出資金 3億3,866万円

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 5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-iryuu-sekyou.jp/

みなさんのご意見・ご要望をお寄せください

第24回 通常総代会 6月20日(土)

2014年度の総括と2015年度の方針

専務理事 高橋 智恵

2014年度は、4月には消費税が5%から8%に上がり、増税後は個人消費が低迷しました。11月には2015年10月に予定されていた10%への引き上げの先送りが発表されました。また、3年に一度の介護報酬改定では、マイナス2.27%の大幅な引き下げが示されました。報酬の引き下げは、介護従事者の他産業との賃金格差をますます広げ、介護事業継続にはまさにダメ押しとなりかねません。

2015年度は、新たな小児科クリニックの「あたごこどもクリニック」を開設します。さらに、社会福祉法人を設立し、障がい児の自立支援・適応性の向上、日常生活の充実に向け「児童発達センター」と「放課後等デイサービス」を設立・開始し、障がいを持つ子ども達への支援を広げます。



昨年の笹崎まつりで

今月のすこやかさん

あたごこどもクリニック

(2015年7月開設予定)

シンボルマーク応募 当選者

長岡市来迎寺

斎藤 紀子さん



みなさんヨロシク

私が描いたシンボルマークを選んで頂きました。私の娘もこどもの頃は体が弱く、小児科には大変お世話になり、先生やスタッフの方の存在がとても心強かったものです。

新しいクリニックにはどんな事でも安心して相談できるような温かい雰囲気になりたいです。

2014年度 組合員数 出資額の推移

ご協力ありがとうございました

	新加入	脱退数	組合員数	増資数	新規出資額(千円)	増資額(千円)	減資額(千円)	当月純増額(千円)	累計出資総額(千円)
13年	645	-303	8,430	848	3,900	12,240	-19,075	-2,935	311,115
4月	124	-59	8,495	81	735	2,015	-1,385	1,365	312,480
5月	58	-26	8,527	30	325	410	-310	425	312,905
6月	46	-18	8,555	42	315	535	-285	565	313,470
7月	54	-17	8,592	47	275	1,150	-1,700	-275	313,195
8月	36	-16	8,612	49	210	700	-565	345	313,540
9月	87	-22	8,677	150	730	3,655	-575	3,810	317,350
10月	120	-32	8,765	268	805	13,945	-525	14,225	331,575
11月	68	-28	8,805	133	455	3,810	-1,405	2,860	334,435
12月	55	-26	8,834	58	465	2,235	-600	2,100	336,535
1月	44	-18	8,860	51	595	1,210	-455	1,350	337,885
2月	41	-27	8,874	59	215	2,825	-2,515	525	338,410
3月	77	-42	8,909	46	475	1,615	-1,840	250	338,660
14年計	810	-331		1,014	5,600	34,105	-12,160	27,545	

今年度 仲間増やし目標 800人
増資目標 1,000件・3,000万円

目標達成!

あたごこどもクリニック 準備着々②

2015年7月オープン予定

ここまで、できました。



「あたごこどもクリニック」4月8日現在では、外壁も貼られ、屋根もできました。これから内部工事を進めていきます。愛宕バイパス交差点付近から建物全体が望めます。

6月には「内覧会」も予定されています。お楽しみに。



「これは白菜のミニ釣りを特別に作っても...」

私の趣味・私の時間
美沢 3 河上 禪
「私は、現役時代からいろいろなことをやってきました。例えば、釣りをやると、例え、竿を特別に作っても...」



「これは白菜のミニ釣りを特別に作っても...」

春

各支部交流会

川崎支部

永島 富寿

3月28日(土)アクアール長岡にて、2014年度川崎支部組合員交流会を開催しました。
総勢16名の参加者での交流会となりました。はじめに高橋専務より医療生協の目標スローガン「みんなが暮らしやすい」の取り組みについてお話がありました。また、2014年度～20年度の方針の具体化についてのお話を聞き、



医療生協にしかできない、医療生協だからできる取り組みについて大変希望が持てました。続いて組合員さんのカンパの音頭で交流会が始まり、楽しい一日を過ごしました。

新町支部

支部役員 長谷川 婦美

各支部で、恒例の組合員交流が開かれました。地域の組合員同士それぞれ楽しく歓談しました。



新町支部のスマイル交流会は2月21日(土)新町わいが家で開催されました。残念ながら悪天候と町内諸行事が重なり、参加者は25名でした。恒例となった「おたべ班」さんからの心のこもった料理に

一同感謝感激。あまりのおいしさに作り方を教えていただく女性群。お酒が適度にまわった頃、近藤さんが歌の時代背景を説明された後、ハーモニカに合わせて全員で合唱しました。支部長から今後の活動が紹介されると、映画への関心、花見や竹の子掘りへの期待など話は尽きず、予定時間を超過しての楽しい交流会になりました。

豊田支部

世話係 今井 昭雄

春彼岸の暖かな3月22日(日)11時より、豊田支部スマイル交流会を四郎丸わいが家にて開始。
職員の岸さん大高さんの「ふつくら姫」コンビによるお腹の筋肉(別名ゲラゲラ筋とか)の運動で、一同大笑いしました。飲食、雑談の後、うたごえの伴奏リーダーの鈴木さん、竹日さんの盛り上げてもらいました。

地域で共に生活する皆様、今年も元気で

豊田地区18町内から、男9名、女29名、会場一杯のご参加をいただき、大変ありがとうございました。ごさいます。



富貴支部

支部長 樋口 虎司

富貴支部の結成は、平成16年7月です。あれから11年が経過し、役員も高齢となり、若い後継者も生まれず、医療生協の活動も残念ながら不活発になってしまいました。

そんな中、3月16日(月)久しぶりにスマイル交流会を長岡市高齢者センターふそきで開きました。事前に案内をスマイルに折り込み、40軒近くを訪問し、お誘いしました。参加人数は11名でした。高橋専務から、「愛宕こどもクリニック」の開設、「特別養護老人ホーム」の建設、「地域包括ケア」の構築、「ちよつとたのむ手」についてのお話を興味深く聞きました。特に「ちよつとたのむ手」についてのお話を



とたのむ手」についてのお話を興味深く聞きました。特に「ちよつとたのむ手」についてのお話を興味深く聞きました。特に「ちよつとたのむ手」についてのお話を興味深く聞きました。

くさ〜い

ちよきん用の布

綿素材(吸水性がよいもの)にかぎります

医療・介護現場でたくさん使います。よろしくお願いたします

地域活動支援センター

大きなかぶ

連絡先Tel: 36-9763



四郎丸・新町わいが家に
ご持参してくださいませ

お/知/ら/せ

これからは セルフケア (自己管理) 時代

2015年度 特定健診 および 後期高齢者健診

生活習慣の見直しと疾病の早期発見のために健康診断を受けましょう

- 必要書類: ①特定健診調査個人記録票 (または後期高齢者健診調査個人記録票)
②受診券 ③前年度の検診結果 ④保険証 ⑤診察券

健診当日は、必要書類①〜⑤が揃わないと健診が実施できませんので、ご注意ください

健診期間 国保 2015年5月中旬 ~ 11月末日まで
秋頃は健診予約が混み合います。早めの予約をお願いいたします。

胃がんリスク健診、大腸がん検診、組合員健診も受け付けております。

両診療所とも完全予約制
生協かんだ診療所 Tel 32-2887
ながおか生協診療所 Tel 39-7001



ボランティアスタッフ募集!

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
お手伝いいただける方は下記までご連絡ください
組織事務局 Tel.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なさい。

第24回 通常総代会

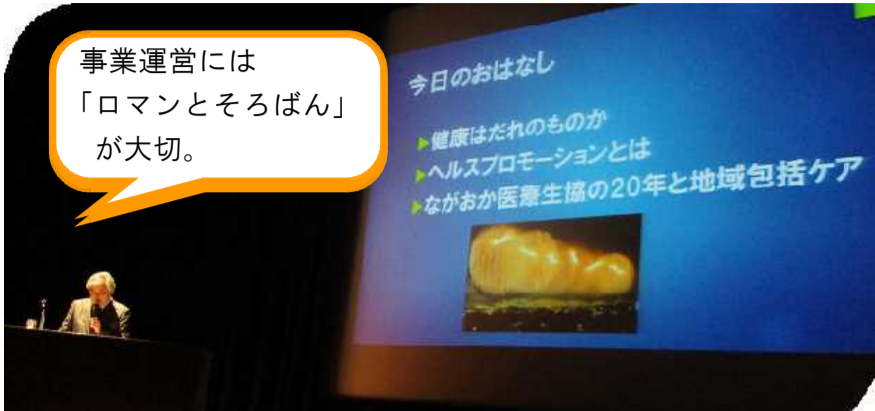
日時: 2015年6月20日(土) 14:00~17:00
会場: 長岡グランドホテル 4階
住所: 長岡市東坂之上町1丁目2番1

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

ある日の風景

「脳年齢」 ④たこやう④



事業運営には「ロマンとそろばん」が大切。

講演中の羽賀先生

また、午前10時から、羽賀理事長が「ながおか医療生協の20年」の活動報告があり、また、その「おはなし」の講演もありました。

4月11日(土)、新潟ユニゾンプラザを会場に、第19回新潟県医療生協学術運動交流集会が開かれました。これは県内医療生協の各施設が、日頃の医学、看護・運動、福祉分野の活動を発表する場です。ながおか医療生協からは各分野に8演題がエントリー。その中、グリーンステイ高町の佐藤郁美介護士の「短期入所施設におけるアクティビティを考える」が優秀賞を獲得しました。

新潟県医療生協学術運動交流集会
ながおか医療生協 20年の活動報告

「もったいない」から「ありがとう」へ
フードバンクにいがた

＜御礼＞ ありがとうございます
3月10日～20日、四郎丸・新町わいが家で開催フードドライブに多くのご寄付をいただきまして、御礼申し上げます。フードバンクにいがた長岡センターが長岡市内の社会福祉施設生活困窮者支援団体等にお届けさせていただきます。

◇ご寄付総量 41kg
米/缶詰/レトルト食品/麺類



＜お願い＞ 5月10日～20日

(お休み日を除く)

四郎丸・新町わいが家

自宅で余って、食べない食品を募っております
未開封・賞味期限2ヶ月以上残 常温保存食品
お米・乾麺・缶詰・レトルト・だし類等
連絡先：フードバンクにいがた 長岡センター
Tel: 090-2142-6119 山崎一雄



四郎丸わいが家

◇四郎丸わいが家は、事務局長が少し広くなりました。事務局長も兼ねることになりました。
◇新町わいが家は、今まで通りのサークルや行事など行っています。

この春、四郎丸・新町わいが家が少し模様替えをしました。



新町わいが家

新しいわいが家でお待ちしています

5月の予定

5月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
2 土		ほっとケアマネ相談	
3 日		5月25日	
4 月			
5 火			
6 水			
7 木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	こどもC 子育てセミナー
8 金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	
9 土			新組合員の集い/健康チェック
10 日			
11 月	詩吟の会		
12 火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	
13 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	理事会
14 木		足湯アタイム/体操教室	
15 金	かえで倶楽部	手芸喫茶/支部代表者会議	
16 土			でんでんミニコンサート
17 日			
18 月		フリマカフェ/セラバンド	
19 火	午前:セラバンド	足湯アタイム/体操教室	
20 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
21 木	美容講座わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
22 金	かえで倶楽部	美容講座 10:00~	
23 土		午前/オレンジカフェ	
24 日			
25 月	詩吟の会	新町支部映写会	
26 火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	
27 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
28 木		足湯アタイム/体操教室	スマイル折作業 まえだ
29 金	かえで倶楽部		スマイル折作業 かんだ
30 土			
31 日			

すこやか通信

病児保育室

1年間のご利用報告

2014年度 月別利用状況

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
数	103	87	102	126	87	105	94	84	97	89	81	80	1,136

病気別利用状況 (件数)

急性気管支炎	307	原因不明(発熱)	17
急性上気道炎	214	原因不明(下痢)	14
感染性胃腸炎	89	中耳炎	10
インフルエンザA	86	嘔吐	9
気管支喘息	74	とびひ	8
感冒	69	りんご病	6
ヘルパンギーナ	66	手足口病	5
喘息様気管支炎	48	ヒトメグロウイルス	4
アデノウイルス	42	流行性耳下腺炎疑い	3
水痘	40	伝染性単核球症	3
RSウイルス	20	急性腸炎	3
溶連菌感染症	19	鼻汁	3
扁桃腺炎	19	仮性クループ	2
インフルエンザB	19		

ヘルペス・周期性発熱・マイコプラズマ・副鼻腔炎・口内炎・川崎病が各1件。 *2つ以上の病気が重なっていることもありました。

理事会報告

開催日時 2015年4月8日(水)
ながおか生協診療所 2階会議室

◆報告事項

○中堅職員研修の実施について
次期管理者候補職員の研修を実施する旨が常務理事会に提案され承認された報告がありました。

◆協議事項

○ながおか生協診療所・生協かんだ診療所 東芝医用画像管理システム更新について
電子カルテの更新につき入替の提案があり、質疑応答の後、全員異議なく承認されました。
○2015年第24回通常総会議案、第一次案の討議について
標記について広く意見が求められ、各理事・監事より活発な提案・討議が行われ、第二次案となりました。

行ってきました村上 バスハイク



4月2日(木)、絶好のハイキング日和に恵まれ、村上まで出かけてきました。様々な思い出と願いが込められた大切な「人形さま」はともに見応えがありました。今回もたくさんの方から参加して頂きました。天候にも恵まれ、買い物と食事を堪能しました。

次回のバスハイクについては今月の折り込みをご覧ください。

オレンジカフェ

始まります

認知症を地域で支えるひとりで抱え込まないで、まずは話してみませんか。

「オレンジカフェ」は、身近にある「カフェ」のように気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流で、楽しく過ごす、そんな場所です。家族の会、関係機関が市内4ヶ所(サポートセンター1上除・さいわいプラザ・高齢者総合福祉センター・新町わいが家)にて協働で行います。

◇対象
・認知症の心配がある人
・現在治療中の人
・認知症の人を介護している人(経験のある人)
・認知症に関心のある方

◇参加費
1回 100円

◇または組織事務局
TEL 30-1161
(藤田・大高)
長岡市広報課に自分たちの「思い」を説明。

どうぞお気軽においでください
ながおか医療生協では
「新町わいが家」を会場に、
毎月第4土曜日10時~12時開催します
第1回 5月23日(土)

ご本人、介護者どちらも健康でいきいきと暮らせるまち作りを目指し、茶話会やミニ講座を行いながら、少しでもみなさんの不安が軽減できるようなカフェを目指します。

会場には足湯もありますのでゆったりとした雰囲気でご参加ください。詳しい内容は、市政だより5月号をお読みください。






わいが家企画 アンチエイジング

美顔マッサージ

美容のプロ直伝の美顔マッサージとパックを体験してみませんか? 顔ツボや流行のかっさの紹介質問コーナーもあります♪ぜひご参加を

四郎丸わいが家 5月21日(木)10:00~
新町わいが家 5月22日(金)10:00~
※定員は各会場15名。
※参加費 200円 男性もok

・・・問い合わせ・申込み・・・
組織事務局 ☎30-1161



でんでんミニコンサート


5月16日(土)
14:00~15:00
参加費無料
生協こどもクリニック
ティンカーベルのみなさん
親子でどうぞ



朝市

再開します
5月24日(日)
7:00~

生協診療所駐車場
毎週日曜日開催します



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 岡田	羽賀 勝山 2・4週
	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	
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
	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
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 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 内山 1.3.5週

ワンポイント体操 1.2.3

ウォーキングポイント②

2回目は膝・つま先の向きに気をつけてみましょう。

- 膝とつま先が真っ直ぐ前を向くことで、地面を力強く蹴ることができます。
- また、つま先が内や外を向いていると関節が捻れ、痛みに繋がります。



短歌 (スマイル短歌会) 首藤隆司 選

川柳

笑い過ぎよじれた腹に涙落ち
清 琴

喜寿と古稀二人でチャンネルうばい合う
桂ひま人

舌にのせ口に広がる香のうれし春
は来たりぬ 蒔味 政夫

湧き立てる新幹線の開通にローカル線の行く末思ふ
大原 歌子

家中の手すり頼りの日々なれど春日はうれし今日は啓蟄
加茂川ハル子

瓶に挿す桃の蒼は色を増し女雛の上に咲ける一輪
田所 典子

茄子紺のジャケットを着て出かけるば「ナイス」の声に振り返り見る
野澤 美代子

無料で 新町わいが家

<映写会> 5月25日(月) 13:30~

「ゲゲゲの女房」2010年作品

出演：吹石一恵・宮藤官九郎・坂井真紀

今や日本を代表する漫画家水木しげる。だが、まだ無名時代から半世紀以上の間、苦楽をを共にした妻布枝が、二人の生活を綴った自伝エッセイをもとに、お見合いから5日後にぎこちなく始まった結婚で「夫婦」になるまでの歩みを丁寧に紡ぎ上げた映画。

お気軽においでください。 <新町支部>

◇絵手紙

田村 静枝

待ちわびた
うれしい
たのしい
一年生
帽子も
ぶか
すくになじむよ



越後のミケランジェロ

ながおか医療生協交流企画
バスハイク第2弾

石川雲蝶を訪ねて

2015年度第2回目のバスハイクは、神業的な作品が魅せる、唯一無二な存在感、ノミを握れば“彫りの鬼”と化し一心不乱に作品と向き合った彫物の名工・石川雲蝶を巡ります。雲蝶という鬼才が放つ不思議な魅力をご堪能あれ！永林寺ご住職のありがたい法話をきけるのも魅力のひとつです。ワンランク上のおいしい食事とオープンしたての施設で楽しい買い物も満喫してきましょう！

日時 6月19日(金)

集合場所 四郎丸わいが家、新町わいが家

募集人数 45名

参加費 組合員 5,000円
組合員外 7,000円

申込み 組織事務局 TEL 30-1161



- *バス代、入館料、昼食代込み。
- *当日の朝、徴収します。
- *組合員外の方、当日加入OKです。

5月13日(水)9:00から受付を開始します。

- ※申し込みの際に集合場所をお知らせください。
- ※代表者1名につき、4名まで申込み可能です。
- ※昼食はちょっとおしゃれにワイナリーのグラスワイン(or ぶどうジュース)に的鯛のムニエル・サラダ・デザート・コーヒー！もちろんごはんは魚沼産特Aコシヒカリ♪

6月19日(金)

しおり

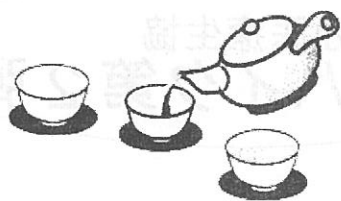
行程表

8:30 出発	新町わいが家 (8:20集合)
8:45 出発	四郎丸わいが家 (8:30集合)
約1時間	
9:50 着	永林寺
11:00 発	
約30分	
11:30 着	西福寺 開山堂
12:10 発	
約10分	
12:20 着	越後ワイナリー 試飲・昼食
13:40 発	
約5分	
13:45 着	5/3オープン アグリパーク八色
14:25 発	
※越後川口で15分休憩	
15:50 着	四郎丸わいが家
16:00 着	新町わいが家

■交通状況により予定の時間は前後する場合があります。

～参加される方へ～

- 時間厳守をお願いします。
出発時刻に遅れないよう、トイレを済ませ乗車してお待ちください。永林寺では、ご住職による法話をお聞きいただきます。
- 5/3にオープンしたばかりのJAの地元特産物の販売施設でお買い物
- キャンセルのご連絡は
組織事務局Tel30-1161 に早めにご連絡をお願いします。当日キャンセルの場合2000円のキャンセル料がかかります。
- 当日、体調不良などで参加できない場合も必ずご連絡をお願いいたします。



地域の茶の間



フリマカフェ

in新町わいが家

はじめます

- ◆ 日時: 5月18日(月) 10:00~12:00
- ◆ 会場: 新町わいが家(長岡市泉1-7-20)
- ◆ 時間内は出入り自由です
- ◆ 100円でどなたでもご参加いただけます

お茶を飲んでおしゃべりしたり、フリーマーケットを楽しんだり…。

ご自由にお過ごしください



10:00~(1時間程度)
DVDを流します

セラバンドは自由参加です。

時には健康づくりもいいですね!
来たついでに体操もしてみてもは(^o^)?

(毎月第3月曜日)

フリマカフェの問い合わせ・連絡先

ながおか医療生協組織事務局

☎0258-30-1161

ながおか医療生協
健康運動教室

体の衰え 関節の痛み
感じたときが
始めどき

運動プログラム	内 容	日時
のびのび足腰	最近、腰や膝に痛みや、以前には感じなかった違和感を感じ始めた方、筋力の低下と共に 姿勢の崩れが始まっているかもしれません。よい姿勢を保つため、関節の痛みを軽減するための方法をご紹介します。	月曜 10:05~10:50
		金曜 10:05~10:50
ゆっくり筋トレ	ゆっくりとした動きで、関節にかかる負担は 最小に、効果は最大にする正しいフォームを 丁寧に指導します。男性にも満足していただけるプログラムで、参加者のみなさんが生活の中で効果を実感しています。	月曜 11:00~11:45
		金曜 11:00~11:45

場 所	市民体育館 器械体操場
料 金 (月額制)	週1回コース 2,000円/月
	週2回コース 3,000円/月

お気軽にお問い合わせください！

受付締切 … 5月19日（火）

締切前でも定員に達し次第、受付を終了します。予めご了承ください。

休業日 … 祝祭日、お盆、年末年始、長岡まつり、体育館休館日および大会等、他

★お申込みは、裏面のお申込み・お問い合わせ先まで★

☆裏面もご覧ください

ながおか医療生協 健康運動教室

新町わいが家

〈NHK ためしてガッテン〉 や 〈日本テレビ 世界一受けたい授業〉
をはじめ、数多くのテレビや雑誌でも紹介された

【スロートレーニング】

を知っていますか??

ゆっくりと筋力トレーニングを行うことで、軽い負荷でも絶大な効果を得ることが出来ます!!!!

~~~~ ゆっくり筋トレ ~~~~

と き	毎週 水曜日	①9:30~	②10:30~
	5月 20日 27日		
	6月 3日 10日 17日 24日		
	7月 1日 8日 15日 22日 29日		
	8月 5日 12日 19日 26日		全15回

場 所	新町わいが家 長岡市泉1-7-20(下記地図参照)
定 員	各回9名 (定員になり次第、募集を締め切らせて頂きます。ご了承下さい)
料 金	月額制 2,000円 ※5月は2日間のみ開催のため1,000円を頂きます。 6月~8月は毎月の月初めに2,000円を頂きます。
持ち物	飲み物 (タオル)
服 装	動きやすい服装でおこしてください
締 切	5月19日(火) 締切前でも定員に達し次第、受付を終了します。予めご了承ください。

☆お申込み・問い合わせ先
四郎丸わいが家 運動教室
☎39-2882
(平日8:30~17:00)
担当 木村・本間

