



2015年4月末現在

- ◆組合員数 8,952名
- ◆出資金 3億6,173万円

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 6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/



今月のすこやかさん 金曜かえて倶楽部のみなさん

「6年前のからで、倶楽部立ち上げの頃から通っている人からまだ来たばかりの人まで、みんなでわいわい楽しくやっています。なによりおしゃべりが一番のごちそう。」
「20年前、前田の診療所が建つ前に品物を集めに車であちこち回ったり、健康チェックに出たりした頃がなつかしい。」
「夫が生きていた頃は旅行三昧でした。友達とお出かけがなにより楽しみでした。」
「私はこのお弁当が楽しみで、栄養のバランスもよく考えられていて、いい。」

- ◆金曜かえて倶楽部利用者募集
- ◆毎週金曜日 10時～13時30分
- ◆利用料 1,100円 (昼食代含む)
- ◆お問い合わせ・連絡
Tel 30-1161 (藤田)

6月20日(土) 通常総代会が開かれます

今月号同封 議案ダイジェストをお読みください。

医療(福祉) - 食事(職業) - 住まい(暮らし)

◆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
長岡市東坂之上町1丁目2番地1

- ◆議案
第1号議案 2014年事業報告・決算関係書類承認の件
- 第2号議案 2015年度の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

ながおか医療生協 法人の理念

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

あたごこどもクリニック 準備着々③

長岡市琴平1丁目2-1

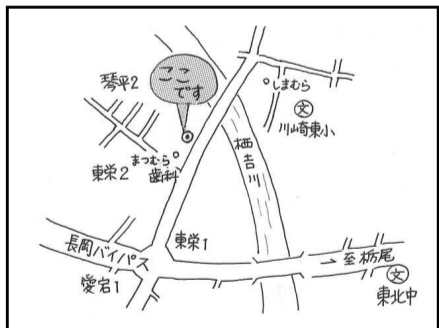


2015年 7月1日 オープン

どうぞお気軽においでください

完成「内覧会」
6月27日(土) 28日(日)
10:00~15:00

バス：長岡駅東口5番 東栄停留所すぐ



あたごこどもクリニックにて
開院記念 上映会
6/27・/28 15:10~ 約2時間
無料で招待 (両日とも 先着30名様)
夢は牛のお医者さん

お申し込み先 事務局 大高・藤田
TEL30-1161

ながおか生協診療所

20周年

越の大地に根をはって

開院記念日5月11日に



↑1995年頃の現在地。旧枳鉄(とつてつ)土合口駅あたりは、何もありませんでした。しかし、人・もの・恵が集まって20年。これまでも、これからも組合員のみなさんと一緒に「健康で心豊かなまちづくり」のためにがんばります。

私の趣味・私の時間 日本画

日赤町 吉川 光男



「私は今76歳ですが、もともと学校の頃から絵が好きでした。本格的に絵を描き始めたのは、やはり仕事を辞めたときからです。子どもにか残しておきたいという気持ちもありました。一番はじめ「富士山」を描いてみました。特別な先生につかず、いかにきれいに描くか、自分で試行錯誤を重ねました。

お陰様で、しばらくするとみなさんがほめてくださるようになり、地元銀行で作品展を開いていただいたりもしました。いままで120〜130点は描いたでしょうか。主に日本画です。
私は糖尿病で入院したり、目もレーザー治療をしたり、気管支ぜんそくを患ったりとあまり健康体とはいえませんが、しかし、絵を描くことで「心の洗濯」ができ、気持ちが穏やかになります。風呂に入っている時も、描いた絵の色がぱっと思い浮かんだりします。師匠につくことがなかったので、自分の判断で描くことができるのが自由でよいと思っています。
しかし妻が倒れ、看病に追われるようになり、筆を持たなくなり、(かんだ診療所)ハビリのみなさんにはお世話になりました。(何年かそんな日々が続きましたが、昨年妻が亡くなり、引越もしました。ようやく最近片付けも済み、また色紙くらいのもので描き始めようかなと思っています。



↑「赤富士」
新町わいが家での作品展用の作品を選び出す



グループホームの日々

ながおか医療生協には、現在市内3ヶ所（泉・前田・笹崎）にグループホームがあります。それぞれが、施設の特徴をいかしながら、ゆったりとした生活をおくっています。そんなグループホームの日々をご紹介します。

＊グループホームは…
認知症のご高齢者が、少人数で一緒に暮らし、より家庭に近い生活を送るところです。仲間や介護スタッフと助け合いながら、家庭的な雰囲気の中で生活することで症状が回復したり、安定したりという効果が期待できます。

◆いずみ

長岡市泉1丁目7-22
平成15年開設
現在9名入居

「みんな毎日です」



グループホームいずみでは、こんな場面がよくあります。入居者の方から「何かするよ？」、「私がやるよ。」と、大先輩の主婦の皆さんが家事作業を手伝って下さるので、ご飯作りも、皮むき・味付け・盛り付け等ご利用付々・そんな中、「硬か

者さんと一緒に作りたかったねつか。「しよっぱかったね。」といろいろな意見がありますが、それも一つの「味」として、皆さんでおいしく、楽しく過ごしています。



慣れた手つきで
お掃除中



◆アハリア

長岡市前田1丁目10-3
平成17年開設
現在18名入居

「新潟らしい自然の中で」



抜けるような空と風薫る中、夏の訪れを感じる。防災公園に行ってきた。最近の気象の不安定さで、ひととき暑さを感じて、日ではありましたが皆様、植えられた花々を散策され、眩しい陽の恵みをお楽しみしました。これからもうこうした外出を通し、梅雨の



職員
鈴木

始まりの季節の匂い。新しい生活のスタート。自然を感じたい。今年こそ。猛暑への心算。準備はいい。手伝いをお願いします。

◆さわやか

平成23年開設
現在18名入居

「花見ドライブへ」

風が早い季節になりました。毎年恒例行事「さきさき」の19日。花見ドライブをしました。4月16日の4日間、雨も降りましたが、雨も降ることなく、この季節の楽しみ。来年もこの笑顔が溢れるように、笑顔が溢れるように、笑顔が溢れるように。



長岡市笹崎2丁目1-20
現在18名入居

長岡市 胃がん検診をうけましょう

ながおか生協診療所 所長：羽賀 正人

現在、人の一生でがんになる割合は2人に1人といわれています。最近では早期発見のための診断や治療技術の向上により、がん＝死ではなくなりつつありますが、やはり早期診断、治療にまさるものはありません。長岡市では、がん死亡の1位が男女とも胃がんです。毎年約200の方が胃がんで亡くなっています。手遅れの胃がんで死なないために長岡市胃がんリスク検診（ABC検診）を受けましょう

まずは問診と血液検査だけです。とても簡単です。もうバリウムを飲む必要はありません。これでピロリ菌感染しているかがおおよそわかります。感染が疑われる方は内視鏡検査を受けて、ピロリ菌除菌してしまいましょう。ピロリ菌除菌は、若い世代ほど胃がん予防に有効とのことで、今年は対象年齢が20歳まで引き下げられました。

ながおか医療生協では、2診療所で、最新の内視鏡を導入し、検査体制を準備していますのでお気軽にご相談ください。

○胃がんリスク検診とは？

- ・問診・血液検査による検診で、検査前の食事制限などは必要ありません。2週間ほどで結果をお知らせします。
- ・ピロリ菌感染の有無と胃炎（胃粘膜の萎縮）の進行状況を測定し、胃の健康度を調べ、胃がんの発生リスクを判定します。結果はA～E群に分類され、B～Eの方には2次検診として内視鏡検査をおすすめします。

○検査費用は？

長岡市の胃がんリスク検診（長岡市から黄色の受診票が送付されます）

対象：年度年齢が40. 45. 50. 55. 60. 65. 70歳の方
費用：1,200円 70歳は無料

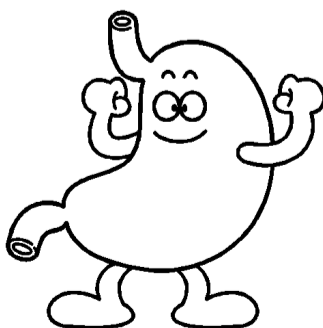
医師会の胃がんリスク検診

対象：長岡市の検診の対象外で、20歳以上69歳までの方で、胃がんリスク検診を希望される方
費用：4,428円（税込み）

○検診を受けるには

ながおか生協診療所 TEL：39-7001
生協かんだ診療所 TEL：32-2887

予約制になります。各診療所にお問い合わせください



気軽においでください

「生活習慣病と老年症候群」

と き 6月27日(土)
14:00～15:30
質疑応答あります

ところ 四郎丸わいが家

6月1日より3診療所で研修を行っている山田医師の講演です。

口腔機能向上体操

- ①舌を頬の内側に強く押しつける
- ②指で口の内の舌の先を頬の上から押し上げる
- ③舌を頬の内側に押しつける

＊左右それぞれ10回ずつ

舌のコロコロあめ玉

NPTに参加して

組合員事務局 山口 諒

今回、4月25日から5月1日まで、NPT（核不拡散条約）再検討会議・ニューヨーク行動に参加してきました。日本の代表団は1058名と多くの方が参加し、新潟からは8名の参加でした。

ニューヨークでは、核廃絶への署名活動を行いました。最初は緊張してあまり声を掛けることは出来ませんでした。Excuse me. Please sign here」と英語で声を掛けると、署名してくださる方が増え、声を掛けることに自信を持つことができました。また、医療・福祉関係者のつどいにも参加し、トニー・ルイス医師からオバマケアについてお話を聞くことが出来ました。オバマケアに加入している方が2014年3月末までに約800万人が利用し、初めて医療者が掛かったり、薬にもらったりして、健康促進がはかれたそうです。



開幕に合わせた取り組みで、約1万人が国連本部前まで約3キロを行進したことで、私は今回のような行動を通して、平和のために行動する勇気をたくさん頂きました。

ある日の風景

「警戒」 たこちゅう



平和行進

今年も一緒に歩きましょう

出迎え行進

6月22日(月)
立川総合病院前～17:10
引き継ぎ集会(平湯公園)
18:00～

送り集会・行進

6月24日(水)
集会 平湯公園 13:00～
行進 平湯公園→関原
13:30出発

「親子で本の音読を」

(米国小児科学会AAPの推奨です。)

5つのR「就学前の準備として」

- ・Reading 日常生活において本を読む。
- ・Rhyming 韻を踏む；言葉のあそびと理解（飴と雨、酒と鮭、雲と蜘蛛）
- ・Routines 規則正しい生活
- ・Rewards 日々できたことを褒める
- ・Relationships 健全な親子関係

以上の5Rの啓発が小児科医により可能だそうです。



5Rの中でも 最初のRが読書です。

◆さらに、親子での音読は、こどもの発達には欠かせない重要な手段と言われています。Dr. さいそべ

◆家庭内の読書が少ないと、有害なストレスを経験しやすく、学習上不利な状況に陥ることが多いそうです。(AAP)

◆「冷たいね」と言ったら暖かいものに触れる。「あたたかいね」と言ったらやさしいものに触れる。「やさしいものに触れる。この体験が非常に大切で、この言葉を感じることができないことは、絶対に行きたくないことです。

◆「冷たいね」と言ったら暖かいものに触れる。「あたたかいね」と言ったらやさしいものに触れる。「やさしいものに触れる。この体験が非常に大切で、この言葉を感じることができないことは、絶対に行きたくないことです。」

6月の予定

6月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1月	うたごえ広場♪	セラバンド	
2火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	
3水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
4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
5金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
6土			
7日		ほっとケアマネ相談 6月1日(月)22日(月)	
8月	詩吟の会		
9火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	
10水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	理事会
11木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
12金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	まかせて手研修
13土			ウオロク健康チェック
14日			
15月	エイジングアート映画会	セラバンド	
16火	セラバンド/ワカアザ	足湯アタイム/体操教室	
17水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/ワカアザ	保健学校
18木		足湯アタイム/体操教室	こどもC 子育てセミナー
19金	かえで倶楽部	手芸喫茶	バスバイク
20土			24回通常総代会
21日			
22月	詩吟の会	新町支部映画会	
23火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	
24水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	保健学校
25木		足湯アタイム/体操教室	スマイル折作業 まえだ
26金	かえで倶楽部		スマイル折作業 かんた
27土	医師山田先生講演会	オレンジカフェ	あたごこどもC 内覧会
28日			あたごこどもC 内覧会
29月			
30火	セラバンド	足湯アタイム/体操教室	

理事会報告

開催日時 2015年5月13日(水)

◆協議事項
○長岡信用金庫への出資について
あたごこどもクリニックの借入金
である長岡信用金庫・千手支店と
預金取引を行うに当たり組合員加
入が必須となるため、組合員とな
り出資を行いたい旨提案があり、
質疑応答の後全員異議なく承認さ
れました。

○新障がい児施設の名称について
社会福祉法人で実施する新事業所
の名称について提案があり、質疑
応答の後全員異議なく承認されま
した。

○多機能型事業所(児童発達支援セ
ンター+放課後等デイサービス)
「多機能こどもセンター銀河」
相談事業所(障がい児・者相談支
援事業所)「相談支援室 星の里」
○2015年第24回通常総代会議案
の討議について
第10回理事会で行われた討議をも
とに提案された第2次案について、
改めて活発な提案・討議が行われ、
これが承認されました。



5月15日、少し汗ばむような五月晴れの陽気の中、介護予防リハビリでは、リハ室の整理棚をご利用者のみなさんとするため、近くのホームセンターへ材料を見繕いに行きました。勝手知ったる店内では迷わずまっすぐ材料コーナーへ。「今時、木製はぜいたくだし、濡れても大丈夫だからやっぱりスチール製でつくるか。」と職員とやりとりしながら材料を購入しました。みなさんで協力しながらかしき上げていきます。

リハビリでお買い物



WHO世界保健デー



『呼気一酸化炭素濃度測定?』

ながおか医療生協では、毎年恒例となりました「WHO世界保健デー」行動を、今年も4月18日土曜日に、長岡駅前のEプラザにて行いました。当日は53名の方が健康習慣チェックや血圧測定・体脂肪測定を受けられ、足指力チェックも大変好評でした。また、今年初めて『呼気一酸化炭素濃度測定(タバコの煙に含まれる200種類の有害物質のひとつである一酸化炭素を、どのくらい体内に取り込んでいるかを測定)』も行いました。ヘビースモーカーの方はもちろん、自分では煙草を吸っていないくても家族に吸われる方がいらつしやると、呼気の一酸化炭素濃度も高くなってしまうことを意識して頂く良い機会となりました。

トレーナー 本間



無料で 新町わいが家 <映写会>

6月22日(月) 13:30~ 「水戸黄門」1969年作品

出演：森繁久弥/宝田明/高島忠夫他

元禄九年、常陸の国の水戸光圀公は、百姓隠居の光右衛門を名乗り、いやがる家臣の助三郎、格の丞を引き連れて諸国行脚の旅に発った。だが、箱根の関所にさしかかる頃からペースが乱れ

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!

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 TEL30-1161

*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

ながおか生協診療所		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	羽賀 勝山	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	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	羽賀 勝山	

生協かんだ診療所		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	星野	星野	星野	岡田 勝山	星野 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	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		

生協こどもクリニック		月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	磯部	田中 磯部 9:30~	柴田 磯部	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	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③

3回目は右足と左足の幅に気をつけてみましょう。

モデルのように1本の線の上を渡るような歩き方はバランスを崩しやすい上、膝への負担も大きくなります。握り拳を縦においたくらいの幅を空けて歩いてみましょう。



スマイル姿

川柳

医師の前気軽に話す口が無い

清琴

弱いDeNAが強い巨人に連勝し

桂ひま人

短歌 (スマイル短歌会) 首藤隆司 選

リハビリのスタッフフロらずさむ「麦の唄」吾も合わせて笑い合う重唱 石見 政夫

沖繩は植民地なりや基地闘争県民同士逮捕し、さるる 加茂川ハル子

征く前に加治川の桜と写りし兄その花見ずに老いたり吾は 星野 四郎

雨上がり清々しき日お弥彦のお払い受けたり桜は満開 野澤 美代子

絵手紙 田村 静枝



五月晴水 ゆるい

①先月5月号スマイル2頁 豊田支部世話係 佐藤昭雄は「今井」昭雄さんでした。訂正してお詫びいたします。

②すこやかスマイルへのご意見 ご希望をお気軽にお聞かせください。また、俳句・川柳・短歌 写真等、ご投稿いつでもお待ちしております。

スマイル編集部 TEL 31 5211

2015年度

第24回 通常総代会議案（骨子）

日 時：2015年6月20日（土）14:00～17:00

会 場：長岡ランドホテル 4階

住 所：長岡市東坂之上町1丁目2番地1



2014年6月18日 バスハイク・北方文化博物館

第1号議案 2014年度事業報告・決算関係書類承認の件

■ 2014年度のまとめ

1. 2014年度の特徴

第二次安倍内閣になって2年半余りが過ぎました。特定秘密保護法、集团的自衛権をめぐる安保法制化、ならびに憲法改定に向けた動きが加速されており、国民的議論になっています。また、多くの国民の賃金が上がらない中、円安株高による公共料金や食材の値上げ等が物価を押し上げ、生活の負担感が増しました。さらに3年に1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、介護事業全体の縮小に直結します。今回の報酬引き下げは、介護事業の継続には厳しい一撃となりました。

このような中、私達ながおか医療生協は、震災支援、災害支援などを行いながら、医療福祉生協連全国4課題や組合員の皆さんとともに明るく健康な地域づくりに取り組み、2020年を見据えた「ながおか医療生協型地域包括ケア」が着実に前進しました。

2. 2014年度の活動

2014年度は総代会方針に基づき、「協同の力で、いのち輝き、くらしきらめく地域をつくろう」の実現と「組合員の協同で、いのちとくらしを支える運動をひろげます」活動を進めることができました。さらに東日本大震災などの災害支援にも取り組むことができました。

(1) くらしの協同 地域のくらしを支える活動でまちづくり運動を進めることができました

- 厚生労働省主催の「第3回健康寿命をのぼそう！アワード」に応募し、厚生労働大臣企業部門優秀賞を受賞しました。医・福・食（職）・住を中心とした暮らしへの切れ目ない取り組みが評価されました。
- 地域交流空間「わいが家」を拠点とした、参加型の助け合いシステムを進め、長岡市のモデル事業として認められました。（サロンや喫茶、健康教室など憩いの場、助け合いの場など）
- 東日本大震災被災者のくらしを支える募金活動や浜通り医療生協への訪問活動に取り組みました。3年連続の福島サマーキャンプを行いました。

(2) 医療、介護事業 事業活動の取り組み

- 生協こどもクリニックで、障がい児への訪問診療と訪問リハビリの利用が増え、様々な支援の広がりが進みました。

- 長岡市で、胃癌リスク健診（ABC健診）が始まり、両診療所で内視鏡検査等の件数が増えました。
- 生協診療所・かんだ診療所を中心とした地域医療・在宅医療と介護、くらしの連携が進み、「自宅での看取り」の要望にも応えることができました。
- 社会福祉法人の設立と福祉型児童発達支援センターと放課後等デイサービスの建設計画が進み、障がいを持つ子どもたちへの支援が現実になぞりました。
- 特別養護老人ホームや歯科診療所などの計画が具体化され、診療所の医療を中心とした地域支援システム「ながおか医療生協型地域包括ケア」が進みました。
- 2015年の介護保険法改定に対する準備を進め、通所介護、通所リハビリを中心に対策を講じました。（通所介護から通所リハビリへの転換など）

(3) 学術・研修活動

- 研修医（厚生連中央総合病院2名）の地域研修の受け入れを行いました。さらに医学生の実習（新潟大学）を受け入れました。
- 「私のリーダースタイルの確立」と題し、3回26名の事業所長研修を行いました。また、法人の理念を新たに決定し、職員への伝達講習を広く行いました。
- ながおか医療生協「チャレンジ学会」を行い、支部からの発表があり、学習の場がひろがりました。

(4) 支部活動・文化活動 互いに共感し、助け合える組織強化運動を行いました。

- 新潟県生協連医療部会役員交流集会をアオーレ長岡で開催し、県内医療生協から多くの役職員が集いました。身近な様々な課題を共有し、夢や希望の灯りを見出す集会となりました。
- 「誰もが生き生き“笑顔で長寿”のまちづくり」を目指し、組合員訪問活動に取り組み、その活動が高齢者組合員の見守り活動として読売新聞の全国版に掲載されました。
- 組合員が参加しやすい支部活動や班会・サークルづくり、運動教室を中心とした多彩な健康づくりに取り組みました。

新たに800名の組合員を迎えることを目指しました。

- 組合員、役職員が一体となって、地域の組合員ふやし行動を行い、810名の新規組合員を迎え、目標を達成することができました。
- 各事業所職員が地域を担当し、目標を持って組合員ふやしに取り組むことができました。組合員、役職員が一体となって、地域の組合員ふやし行動を行いました。

強いきずなをつくる1,000件、3,000万円の増資を達成しました。

- 社会福祉法人設立に向けて、支部・組合員、役職員が一体となった増資活動を行い、1,014件、3,970万円となり目標を達成しました。
- 支部を中心とした健康まつりや班会が前進し、組合員や地域の皆さんの参加がより一層進みました。

経営の安定と経営力の向上

2014年度は介護事業所の経営安定を目標としました。その結果、地域密着サービス事業を中心に改善が進み、予算を大きく上回る黒字計上をすることができました。

《当期は黒字で締めくくることができました。》

第2号議案 2015年度の事業計画及び予算計画決定の件

ながおか医療生活協同組合の法人理念

「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」

■ 2015年度の方針

1. 協同の力で、いのち輝く社会をつくる

(1) 「ながおか医療生協型地域包括ケア」を進めます

地域の子どもたちと高齢者が健康で安心して住み続けられるまちづくりが「ながおか医療生協型地域包括ケア」です。組合員や地域の皆さんとともにいのち輝く地域づくりを進めます。東日本大震災や自然災害の支援に継続的に取り組みます。

- 医・福・食（職）・住の切れ目ない事業の取り組みを一層進め、新しい地域支援事業では、助け合い活動などの生活支援サービスを進めます。（診療所・介護事業所・高齢者配食や送迎サービス、高齢者住宅など）
- 地域交流空間「わいが家」を拠点とした、いのちとくらしを支える活動（サロンや喫茶、健康教室など憩い・交流の場、生協型生活支援サービスたのむ手）をより一層進めます。
- 新しい小児科クリニックを開設し、「誰もが生き生き子どもたちも高齢者も笑顔」のまちづくりをひろげます。（親子サークル、子育て相談・サポート、子どもたちと高齢者の交流など）
- 東日本大震災や自然災害への支援を継続します。
被災者のくらしを支える募金活動や現地訪問活動に取り組みます。福島サマーキャンプを引き続き行います。

(2) 2015年度の事業活動の位置づけと取り組み

新しい小児科クリニック「あたごこどもクリニック」を開設します。社会福祉法人を立ち上げ、障がい児の通所サービス事業を開設します。さらに4つ目の認知症グループホームの開設を準備します。歯科診療所や特別養護老人ホーム計画を確実に開設できるよう進めます。

- あたごこどもクリニックを開設し、生協こどもクリニックとともに明るく、受診しやすいクリニックを目指します。
- 社会福祉法人を設立し、障がい児の自立支援・適性の向上、日常生活の充実に向け「児童発達支援センター」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たちへの支援をひろげます。
- 生協診療所・かんだ診療所を中心とした地域医療・在宅医療と介護、くらしの連携をより一層強めます。
- 特別養護老人ホームや歯科診療所、4つ目の認知症グループホームなどの開設計画を推進し、診療所の医療を中心とした「ながおか医療生協型地域包括ケア」の一層の充実を図ります。
- 2016年の診療報酬改定に向けての準備を進めます（病院からの早期退院患者さんの在宅医療の充実など）。
- 2020年までの新規事業計画に向けて、中堅職員教育の充実と新規採用計画の策定を進めます。

2. いのちとくらしを支えるながおか医療生協になろう

(1) 生協の仕組みを生かす取り組みを進めます。

- ながおか医療生協創立20周年行事を成功させます。「20周年記念ながおか医療生協健康まつり」をアオーレ長岡で開催します。組合員を中心とした協同の力を結集します。
- 「見守り見守られる」活動をながおか医療生協の魅力として広げます。高齢の組合員訪問や高齢者配食の手渡し活動を広げます。
- 組合員が参加しやすい支部活動や班・サークルづくりをより一層進めます。
- 「誰もが生き生き、“笑顔で長寿”のまちづくり」で健康寿命を延ばす取り組みを重視します。

(2) 新たに1,000名の組合員を迎えます。

- 創立20周年、組合員1万人行動を提起します。組合員、役職員が一体となって、地域の組合員ふやし行動を行います。
- 各事業所が地域を担当し、目標を持って組合員ふやし行動を行います。


(3) 強いきずなをつくる1,000件、5,000万円の増資をめざします。

- 社会福祉法人を立ち上げ、特別養護老人ホームの開設に向け、支部・組合員、役職員が一体となった増資活動を強めます。



みんなで暮らすまちだから
みんなの笑顔でまちづくり



 ながおか医療生活協同組合

3. 2015年度予算案

- (1) 新しい事業が広がり、医療、介護、くらしの調和がとれる予算を組みました。
- (2) 地域貢献と事業が適正な収益につながり、経営が安定する予算としました。

上記事業の執行を理事会に一任願います。

四郎丸わいが家 運動教室からのお知らせ

2015年5月～2015年9月末の教室スケジュール

組合員のための“健康づくり運動教室”元気にやっています!! 組合員ならどなたでも参加できます。
運動が苦手です今までやってこなかった方も、日頃から運動している方にも色々な教室でお待ちしています❖❖
参考までに運動の強さを★印で示しました。ご心配な方はいつでもご相談・見学においで下さい。

月額制	週1回2000円/月	週2回3000円/月
のびのび足腰 45分 【運動の強さ★★】	散歩程度の運動習慣のある人、最近・筋力が落ちてきたと感じる人 向け。 筋力が低下すると猫背等、姿勢が悪くなり関節に負担がかかります。関節に負担がかからない姿勢を身につけ、良い姿勢を保つ為の筋力を鍛えることによって元気な足腰をつくります。 参加者の声 →「手すりに掴まらずに階段を登れるようになった」	○月 10:05～ (市民体育館) ×月 14:10～ ×水 13:15～ ×水 14:10～ ○金 10:05～ (市民体育館)
ゆっくり筋トレ 45分 【運動の強さ★★★】	軽い負荷でゆっくりと筋力トレーニングを行います。 難しい動きは全くないので、どなたでも簡単に行うことができます。筋肉は何歳になってもつきます!! 今からでも遅くありません。 参加者の声 →「今までと同じ生活なのに、前よりなんだか楽に動けるみたい」	○月 11:00～ (市民体育館) ○水 15:05～ ○木 15:05～ ×金 11:00～ (市民体育館)
やさしいヨガ 45分 【運動の強さ★★】	これからヨガをやってみたい人 向け。 やさしいヨガの教室。初めての人も安心。 身体と心をひとつに リラックスしませんか。 参加者の声 →「お通じがよくなりました(´▽`)」	○木 14:10～
もっと元気 45分 【運動の強さ★★★★】	音楽にのせて楽しく筋力アップ運動や有酸素運動(全身を動かす運動)をします。運動が3日坊主になってしまう方、週1回から始めましょう。 もっと元気になりたい人 お待ちしています! 参加者の声 →「長い距離でも楽に歩けるようになったわ」	△月 13:15～
リズムステップ 45分 【運動の強さ★★★★】	リズムに合わせて有酸素運動を25分ほど行い、その後 疲労回復のためのストレッチを行います。 参加者の声 →「身体を動かすと気分もリフレッシュできて気持ちがいい」	×月 15:05～
休業日	… 土日、祝祭日、お盆、年末年始、長岡まつり、その他 各曜日5週目のある場合は、内1回が休み 市民体育館は“第3月曜日”が休館日のためお休みとなります。その他 大会等の開催がある場合はお休みとなります	○空きあり △若干空きあり ×空きなし 2015/5/1現在

お休みについてお願い… 都合により1ヶ月以上のお休みをされる場合は、ご連絡をお願いします。
2か月以上連絡なくお休みの場合、新規に希望される方の受付を行います。
ご理解とご協力をお願いします。

電話 39-2882 平日9時～17時

保健学校

健康チェックサポーター養成講座

ながおか医療生協では、地域まるごと健康づくりをスローガンに“まちかど健康チェック”や“健康班会”といった活動を行っています。健康チェックサポーターはこの活動を私たちと共に担っている組合員さんです。本講座は、全3回で薬剤・栄養・運動の各専門家からの講話を聴講できる数少ない機会です。ご自身の健康についての再確認と健康チェックの方法を身につけてチェックサポーターとして活動してみませんか。現役サポーターとの茶話会も予定しています。

また今回は“8つの健康習慣と2つの健康指標”が新たに改定されましたので、これまでに受講された卒業生の再受講も大歓迎です。

地域の健康を一緒につくりましょう！

日時	講座内容	講師
6/17(水) 13:30～15:30	<ul style="list-style-type: none"> 講話 「8つの健康習慣と2つの健康指標」 ～「分かっているつもり」を再確認～ 実技 健康チェックの実施方法 血圧・体脂肪測定・健康習慣チェック 先輩保健委員・チェックサポーターとの交流会 	<ul style="list-style-type: none"> 講話 アシスト高町 保健師 金子 希世子 実技
6/24(水) 13:30～15:30	<ul style="list-style-type: none"> 講話・運動実技 「健康を維持するための運動」 ～自分にあった運動を見つける～ 講話 「くすりの話」 ～日頃の疑問をここで解決～ 	<ul style="list-style-type: none"> 講話 ながおか生協診療所 健康運動実践指導者 本間 将司 ことり薬局 薬剤師 大原 喜代美
7/1(水) 13:30～15:00	<ul style="list-style-type: none"> 講話 「塩分・油脂分を減らす お料理のポイントと食べ方」 ～ハッとする気づきをもらえる講座～ 修了式 	<ul style="list-style-type: none"> 講話 ながおか生協診療所 管理栄養士 内山 絵里 修了式 組織・健康づくり委員長

会場 生協かんだ診療所 2階 会議室
 受講費 1,000円(テキスト代)
 定員 15名
 締め切り 6月12日(金)

申込先 ながおか医療生協
 組合員事務局窓口

お電話は ☎30-1161
 平日9時～17時

相互支援サービス

「ちょっとたのむ手」

こんな困りごとを
解決
しました

【期間】4月10日～30日まで【件数6件】

- 5階から1階へ冷蔵庫を移動し電器屋へ持って行く。
- 水道蛇口ホースつなぎ用のアタッチメント購入、取り付け。
- 贈答品を店まで取りに行き、自宅まで届ける。
- 週2回生ごみを集荷場まで出す。
- すだれの購入、取り付け。
- 押入れの掃除、片付け。



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)

ちょっとたのむ手は たすけあい

日中お一人の高齢者や高齢者世帯の『ちょっとした頼みごと』を、顔の見える組合員さんがお手伝いする有償の“互助”サービスです。

電球交換、買い物援助、ゴミ出し、お話し相手、草取り、その他「こんな手伝いをして欲しい」など要望があればお気軽にご相談下さい。

支援者(まかせ手さん)募集中!

支援者が増えることで、色々な要望に応えることができるようになります。相互支援サービス「ちょっとたのむ手」で、自分のできることを役立ててみませんか?
※ご協力いただける方は、右記講座の受講をお願いします。

まかせ手さん講座のご案内

「ちょっとたのむ手」のサービス内容や、まかせ手さんとして活動する上での注意点などを職員がおはなします。

〈日時〉 6月12日(金)14:00～16:00

〈会場〉 四郎丸わいが家(長岡市土合 4-1-14)

〈内容〉 ●ちょっとたのむ手のサービス内容

●現在の活動状況

●支援先での対応

●自身の健康管理(感染症など)

【申込み・お問い合わせ】ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

～わいが家企画～ フラワーアレンジメント

お花屋さんから学ぶフラワーアレンジメント。
人気企画です。お早目にお申込み下さい！

場所・日時

四郎丸わいが家 6月16日(火)14:00～15:00

新町わいが家 6月17日(水)14:00～15:00

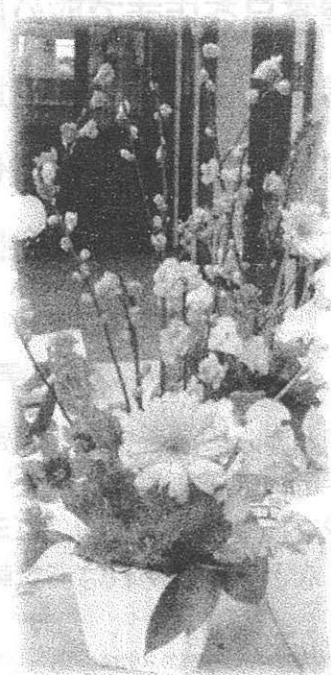
講師 花いちもんめ 小林 孝 様

参加費 1500円(花材・オアシス代・講師料含む)

定員 各会場 15名

持ち物 花材持ち帰り用の袋・花ばさみ

申込み締切り 6月12日(金)



初めての方でも大丈夫！
自分だけのオリジナル作品を
つくしましょう！

申込み先

ながおか医療生協組織事務局

☎30-1161

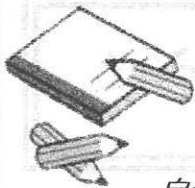
わいが家企画 もしもの時に備えて

■3月に新町わいが家を会場に開催した企画ですが、
今回は四郎丸わいが家にて再度、映画「エンディングノート」を上映します。
前回、参加できなかった方、もう一度見たい方、、、ぜひご参加ください。

映画

再上映します

「エンディングノート」



豊かな老後を迎えるために、最期を迎えるために
自分が家族に『して欲しいこと』『してあげられること』は何か？
この映画を通じて考えてみませんか？

自分の人生をきちんとデッサンしておかないと残された家族は困るでしょうから…
(映画『エンディングノート』より)

日時 6月15日(月) 13:30~

① 映画「エンディングノート」上映

あるひとつの家族の物語。そして誰にでも訪れる最期の物語。
娘が撮り続けた膨大な家族の記録。実録。

② 映画終了後、骨密度測定あり(自由参加)

会場 四郎丸わいが家(長岡市土合4-1-14)

●新町わいが家から四郎丸わいが家への送迎あり。(7名まで)
送迎の希望の方は、申込時にその旨お伝えください。

申込み ながおか医療生協組織事務局

☎ 30-1161