



2015年5月末現在

◆組合員数 8,967名
◆出資金 3億6,203万5千円

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 7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/

第24回 通常総代会速報

*6月20日(土)、ながおかグラウンドホテルを会場に第24回通常総代会が開催されました。

◆総代総数 128人

本人出席 117人
書面議決 3人
委任状 1797人
合計 1917人

により、議長小室総代、大原総代で午後2時より行われ、5時に閉会いたしました。本総代会で第1号議案、第6号議案まで、全ての議案が採択されました。
*詳しい内容報告は8月号すこやかスマイルでお知らせいたします。

第24回 通常総代会

ながおか医療生活協同組合



今月のすこやかさん
あたくどもクリニック
スタッフのみなさん

「笑顔で患者さんをむかえる」「元気な体心にかえること」ができるようにという想いをこめて、寄り添う親子「かえる」をシンボルにしました。ケロちゃんに行きたいな、と子ども達から言ってもらえるようなクリニックになります。

ご/案/内/図



建物外観



〒940-0028 長岡市琴平1丁目2-1 Tel. 0258-36-5810

★あたくどもクリニックは小児科全般を診るクリニックです。
かぜをひいたとき、お熱が出たとき、アレルギーの症状が出たとき、赤ちゃんの様々な心配等なんでも相談してください。もちろん、予防接種、健診も積極的にを行います。
つきそいのお母さんやご家族が体調不良の場合にも気軽にご相談ください。
誰もが気軽に立ち寄れる「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」であることを目指したいと思っております。

★あたくどもクリニックは小児科全般を診るクリニックです。

7月7日 オフィスメッセージ

6月27日(土) 28日(日) 午後2時
「夢は牛のお医者さん」
が行われ、映画が上映されました。

★発達外来も行います。

発達心が心配、コミュニケーションがとりづらい、落ち着きがない、かんしゃくをおこしやすい、ひきつけがある等の発達や神経に関する心配がある方も気軽にご相談ください。
県内の小児科クリニックではめずらしく、脳波計もあります。けいれんやひきつけなどで心配な方は、いつでもご相談ください。



私の趣味・私の時間

麻雀

中島 小林 信一



私は毎週、通所リハビリテーションセンターで、診療所で、メソッド3人で麻雀をやっています。麻雀は手と頭の運動にいいんだ。

ここへは、病気をしてからだから、2年前から来ている。まさかリハビリで麻雀やっているなんて知らなかったから、少し驚いた。将棋もたまにやる。1時間くらいやって、そのあとはストレッチ運動をやっている。やった日はやっぱり体が楽だね。麻雀やっている途中で、お茶もでてサービス満点だ。
せがれは八王子、娘は近所にいる。今は婆さんと二人住まい。ここに来ない日は、婆さん相手にお茶を飲んだりしている。昔は自動車整備工や運転手をやっていたから、車にはちよつとこだわってCROWNだった。パチンコしたり、川釣りも趣味で、押切や吉田のいいポイントで釣りをしていたよ。麻雀もやっていた、家に帰らなくて、怒られたこともあったなあ。

今は何をするにも、さつとさつきちつとできないけど、ばあさんのおかげでなんとかがやっています。頭が上がりません。

→積みものもリハビリ、ゆっくりしてねえ。

障がい児施設の名称決まる

常務理事 土田武千代



特別な支援が必要な子ども達にとって待望の「通所施設」の名前が設置場所が決まりました。いよいよ開設に向けキックオフです。

◇どうしてここ？

- 場所の選定理由
- ① 長岡市域南部の住宅地に立地し、近隣には長岡市立宮内保育園、小・中学校、長岡英智高校、宮内児童館があり、地域交流しやすい環境です。
 - ② 協力医療機関（生協こどもクリニック）とは、徒歩5分ほどの距離です。
 - ③ JR宮内駅が徒歩圏内にあり、公共交通が確保されています。
- また、宮内小・中学校には、特別支援学級があり、当「放課後等デイサービス事業」を利用される場合には、とても便利な立地です。

◇どんな人が？

① 対象者と定員
医療的配慮のもとでの育成・集団保育が必要な、乳幼児～小学生を対象とします。
定員は、1日22人です。

② 職員配置

管理者（福祉職）のもと、嘱託医と連携しながら「児童発達支援管理責任者」及び「児童指導員や保育士」といった専門家が発達支援サービスを提供します。

◇どんなこと？

① サービス内容
活動プログラムは、対象児童の年齢・発達状況及び健康状況等に応じた日常生活における基本的な動作の指導・訓練、知識・技能の付与、集団生活への適応練習、昼食の提供、その他必要な支援です。

◇どれくらい？

サービス提供時間
各々の児童の個人状況により伸縮されますが、平日1人最大4時間程度です。必要に応じ送迎があります。

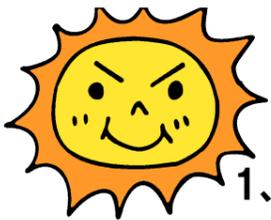
① 利用方法

他の関連サービスの利用を含めた「障がい児支援利用計画（書）」が必要で、併設される「相談支援室 星の里」又は長岡市こども家庭センター（さいわいプラザ内）へご相談下さい。事業開始は、平成27年12月の予定です。



夏バテ予防の食事

管理栄養士：平田 早苗



1. 疲れを明日に持ち越さない ～ビタミンB群をしっかり補給～

エネルギー代謝に関わるビタミン、特にビタミンB1、B2は意識して摂りましょう。

◎多く含む食品

ビタミンB1：胚芽精米、全粒粉パン、豚赤身肉、枝豆
ビタミンB2：牛乳、納豆、青魚、レバー、肉類、卵

2. 抵抗力をつける ～ビタミンCとミネラルで 夏のストレスに負けない～

ビタミンCは抗ストレスホルモンの合成や免疫機能を高める作用があります。そして、暑さや紫外線、温度差などのストレスに負けないためにはミネラルやたんぱく質も重要です。

◎多く含む食品

ビタミンC：柑橘類、緑黄色野菜、いも類
カルシウム：牛乳・乳製品、小魚、モロヘイヤ、つるむらさき
鉄：レバー、赤身肉、貝類、青魚、緑黄色野菜
たんぱく質：肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

3. 血行をよくして自律神経を活性化 ～温度や味の刺激で食欲もアップ～

温かい料理や飲料、辛味、ビタミンEは血行を良くし、梅干しや柑橘類の酸味は胃液分泌を活発にします。

4. 水分補給で熱中症予防 ～尿の量が減ったら水分が 足りていないかも～

喉が乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。激しい運動をしない人なら、三食きちんと食べていれば必要な塩分は摂れています。

健康に王道なし。

主食（ごはん）
主菜（肉・魚・卵・大豆製品のどれか）
副菜（野菜・いも）を毎食、
果物・牛乳・水分を間食で。



あとは、十分な睡眠と適度な運動で
心も体もすこやかに♪

食中毒予防 3原則

1. つけない 洗う、分ける。
手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう必ず手洗いをしましょう。

2. 増やさない 低温で保存。
食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存すること（10℃以下）

3. やっつける 加熱処理。
ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。しっかり中まで熱を加えましょう。

政府広報



くさい
アクリル糸
リハビリで
アクリルたわしを編みます
並太・極太

◇連絡先
前田リハビリ
小越
Tel 382011

もしもの時に備えて

わいが家企画

6月15日(月)、四郎丸わいが家で映画「エンディングノート」を上映しました。これは、今年3月に新町わいが家を会場に開催した「もしもの時に備えて」の2回目。ご要望に添えて、再度上映しました。参加者は45名、用意した椅子が足りなくなるほどの参加でした。見終わったみなさんは、「大変よかったです」との感想が多く寄せられました。豊かな老後を迎えるために、自分らしい最期を迎えるために、自分が家族に「してほしいこと」「してあげられること」は何か、この映画を通じて考える機会になったようです。

映画「エンディングノート」 内容

高度経済成長期のサラリーマン。67歳で40年以上勤めた会社を退職し、第二の人生を歩み始めた矢先に、健康診断で胃ガンが発覚。残される家族のためそして人生の総括のために、彼が取り組んだのは、「自らの死後の段取り」だった。傍らで見守る家族の姿を、娘が記録し続けた生と死のドキュメンタリー。

参加者の感想

＊興味があったので来てみました。以前からだの方であったのは知っていたのですが、遠くへ行けませんでした。今回はタイミング良く、近くてよかったです。
＊良かったです。私も5、6年前から考えてノートに書いています。認知症の姉がいますし、家族も知っています。認知的にいいやー良かった。勉強になりました。身に

ある日の風景

「猫の手」 たこやう



- ◆エンディングノートのポイント
 - ・自分のこと(生年月日・家系図・学歴など)
 - ・親族・関係者の情報(どっという関係か・住所・電話番号・葬儀告知の有無)
 - ・介護・治療について(告知はしてもらいたいのか・終末治療の希望・臓器提供や献体)
 - ・資産について(銀行の口座・カード・その他金融資産)
 - ・葬式とお墓について(何人呼ぶか・宗派・どこでおこなうか・予算・喪主は誰・など)
 - ・遺言的な内容(但し、エンディングノートに書いても法的効力はないので注意が必要)
 - ・相続や土地の相続について
 - ・残された人へのメッセージ
 - ・PCやネット上の情報について(メール・SNSなどのアカウント)
 - ・PCデータの処分方法

ちよっくん布(綿) ください
大きなかぶ Tel36-9763

設立20周年 記念企画! **医療生協健康まつり**
10月12日(祝)
アオーレ長岡で開催。
 ◇フリマ参加希望者 募集
 ◇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
 かんだ・前田・栖吉・笹崎まつりをまとめて行うため、
 本年は各地域でのまつりはお休みいたします。

長岡まつり 民謡流し
8月1日(土)
 今年も一緒に踊りましょ
 ◆参加者募集 参加費無料
 ◆着付けボランティア募集 (特に男性の着付けができる方)
 連絡先) 組織事務局 Tel: 30-1161

7月の予定			
7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	足湯フタイム/体操教室
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	足湯フタイム/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	足湯フタイム/体操教室
10	金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪
11	土		ウオロク健康チェック
12	日		
13	月	詩吟の会	ペットボトル体操
14	火	セラバンド/ペットボトル体操	足湯フタイム/体操教室
15	水	かえで倶楽部	囲碁のつどい
16	木		足湯フタイム/体操教室
17	金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪
18	土		
19	日		ほっとケアマネ相談 7月6日(月)27日(月)
20	月		
21	火	セラバンド	足湯フタイム/体操教室
22	水	かえで倶楽部	囲碁のつどい 保健学校
23	木		足湯フタイム/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 かんた
25	土		オレンジカフェ
26	日		
27	月	詩吟の会	セラバンド 新町支部映画会
28	火	セラバンド	足湯フタイム/体操教室
29	水	かえで倶楽部	囲碁のつどい
30	木		足湯フタイム/体操教室
31	金	かえで倶楽部	

理事会報告
 開催日時 2015年6月3日(水)
 ながおか生協診療所 2階会議室

◆報告事項
 ○内部監査報告について
 監事より5月29日に実施した第4回内部監査について報告を受け、全員で確認しました。

◆協議事項
 ○ながおか生協診療所 マルチスライスCT入替について
 ながおか生協診療所で運用しているマルチスライスCTが導入後8年を経過していること、高性能の機種に入れ替えたい旨の提案があり、質疑応答が行われ、全員異議なく承認されました。

○第24回総代会の特別決議について
 2015年通常総代会の議案ならびに特別決議について提案がされ、質疑応答の後全員異議なく承認可決されました。

無料で
新町わいが家
＜映写会＞

7月27日（月）13:30～
「**劔岳 点の記**」 2009年作品
出演：浅野忠信/香川照之/松田龍平/他



明治40年、日本地図完成のために立山連峰、劔岳への登頂に挑む、陸軍測量手の柴崎芳太郎ら7人の測量隊。山の案内人、宇治長治郎や助手の生田信らと頂への登り口を探す、生田が足を滑らせけがを負ってしまう。大自然の厳しさを見せつけられた測量隊だったが、柴崎と宇治はある言葉を思い出し・・・。

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。

5月23日（土）新町わいが家で第1回オレンジカフェが開かれました。この日の参加者は男性5人も含んで21名。認知症サポーター講座修了後、参加者はそれぞれ「オレンジリング」をいただきました。参加者の年代も幅広く、活気あふれたカフェになりました。

次回は7月25日（土）です。お気軽にご参加ください。お問い合わせ先 組織事務局 TEL 30 1161

オレンジカフェ
なごかに



2015年度 **保健学校開催**

6月17日（水）今年度の保健学校が始まりました。この日の参加者は12名。第1回目は「8つの健康習慣と2つの健康指標」の分かっているつもりを再確認しました。その後血圧・体脂肪測定方法を看護師から学びました。交流会も開かれ、先輩保健委員の参加もありました。

日本医療福祉生協連は **健康習慣の見直し**をし、新たに一日の食塩摂取量 8gから6gへ、**不適切な飲酒をしない。** 1日1合以内を守るとしました。

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	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	羽賀	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	田中 磯部	柴田 磯部	磯部	磯部	磯部 内山
	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	

新

		月	火	水	木	金	土
あたごこどもクリニック	9:00～12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川
	14:00～16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	
	16:00～17:30	吉川	吉川		吉川	吉川	

アシスト高町 ツバメ来る

アシスト高町施設の玄関脇、今年もツバメが巣を作りました。毎日飛び交わっています。無事巣立ちしてくれることを祈っています。




6月たかまち通信より

ワンポイント体操 1.2.3

☆体幹バランストレーニング

・よつ這いの姿勢から右手を前、左脚を後ろへそれぞれ伸ばして、右手から左脚が真っ直ぐになります。

・10秒～20秒程バランスを保ってみましょう。反対側は左手と右足を真っ直ぐに伸ばします。



スマイル妻

◇短歌（スマイル短歌会）首藤隆司 選

甘えるがとき鳴き声に見上ぐれば
高き梢に寄り添う鴉 田所 典子

うっかりと違う小路へ右折する幼ら
が遊ぶ夕方なるに 大原 歌子

無人販売所に野菜並べる老は言う儲
けも難儀もほどほどなりと 星野 四郎

走り去る車の音に目ざめれば今日は
ドクターの予約の日なり 野澤 美代子

◇川柳

テレビ見てアイスモナカを食べる時期
桂ひま人

そよ風に蛍が乱舞恋の時期
清 琴



◇写真 「木陰で昼食」：鳥羽万里 ほっとギャラリーの会



◇絵手紙 田村 静枝

わいが家からのお知らせ-2015.7月-

- けんこうづくり
わいが家企画、運動教室からのご案内
- フードバンクにいがた-お知らせ-

けんこうづくり

ペットボトル体操

講師
ながおか医療生協
運動トレーナー 高橋健人

ペットボトルを使って筋力トレーニングやストレッチを行います。
家にあるものを健康づくりに活用してみましょう！

日時/場所 7月13日(月) 午前10:00～ 新町わいが家
7月14日(火) 午後1:30～ 四郎丸わいが家

持ち物 空のペットボトル(500ml) 2本、タオル、内履き、飲み物
※ペットボトルは、キャップを付けたままお持ちください。



定員 各会場 10名

参加費 200円

申込み ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

四郎丸わいが家/新町わいが家

セラバンド体操毎週します！

セラバンド体操のDVDを見ながら同じように体を動かしましょう。(トレーナーの指導はありません)

四郎丸わいが家……毎週火曜日 午前10:00～ 1時間程度

新町わいが家……毎週月曜日 午前10:00～ 1時間程度
※第3週はフリマカフェと同時開催(新町のみ)

持ち物 汗拭きタオル、内履き、飲みもの

- その他**
- 動きやすい服装でおいで下さい。
 - セラバンドは貸出いたします。
 - 開催日が祝日の場合はお休みになります。振り替えはありません。
 - 新町わいが家 7月13日(月)はペットボトル体操のため、セラバンドはお休みです。

申込み不要
自由参加



運動教室より

下記の教室において参加者を募集しています。運動の習慣を作ると「体調の改善」「けがの予防」にもつながります。

のびのび足腰

【会場】長岡市市民体育館
【曜日・時間】月曜日 10:05～

腰やひざに「痛み」「違和感」がある方、筋力の低下とともに“姿勢の崩れ”が始まっているかもしれません。良い姿勢を保ち関節の痛みを軽減する体操をご紹介します。

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

ご不明な点はお気軽にご相談下さい(見学も可)。お申し込みは電話にて随時受け付けております。
【問い合わせ/申込み】 四郎丸わいが家 健康づくり運動教室 ☎39-2882 (木村/本間/高橋)

ゆっくり筋トレ

※曜日によって会場が変わります。ご注意ください。

- 月曜日 長岡市市民体育館 11:00～
- 水曜日 四郎丸わいが家 15:05～
- 木曜日 四郎丸わいが家 15:05～

ゆっくりとした動きで、関節にかかる負担は最少でも、効果は最大となる正しいフォームを丁寧に指導します。
参加者のみなさんが生活の中で効果を実感しています。

◆フードバンクにいがたからのお知らせ◆

下記にて、フードドライブを行います。
ご自宅で余っている食品がありましたら提供をお願いします。

(未開封で賞味期限が2か月以上残っているもので常温保存可能な食品)

米、乾麺、パックごはん、缶詰、カップ麺、調味料、食用油、お菓子…等々

【日時】2015年7月10日(金)～7月20日(月) 9:00～17:00 ※土曜午後、日曜、祝日除く

【場所】ながおか医療生協 四郎丸わいが家
新町わいが家

玄関内にボックスを設置します



※フードドライブとは…家庭にある保存可能な食材を募り、食品を必要としている福祉施設や生活困窮者支援団体等にお届けするための活動です

連絡先/フードバンクにいがた 長岡センター TEL090-2142-6119 (山崎)

わが家からのお知らせ -2015.7月-

募 集 し て い ま す

8月1日(土)長岡まつり 民謡流し

今年もながおか医療生協は8月1日の長岡まつり前夜祭『民謡流し』に参加します！たくさんの方のご参加をお待ちしています。

★参加者募集

参加費
無料

★着付ボランティア募集

お弁当を
用意します

(特に男性の着付けができる方)

浴衣は生協が用意します。
水色の地色に桜が舞う誰にでも似合う可愛らしい柄です。

申込み先…ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

●求人

有償サポーター(宿直員)募集

高齢者アパートの見守りです。おこづかいがもらえる社会貢献です。

勤務地 長岡市前田 3-1-16(ゆーこーぽ鈴)

曜日・時間 週1回曜日固定(曜日相談可)
夕方 17:30～翌朝 8:00 まで

- ❖ 身体介護はありません。
- ❖ 詳細は、本部事務局 藤澤 ☎38-0813 までお問い合わせ下さい。

●長岡市委託事業

長岡市地域型介護予防デイサービス

豊田いきいきの里

---後期(10月～3月)利用者大募集!---

会場 末広公民館(土合2)
日時 毎週火曜日 10:00～15:00
利用料 200円(別途昼食代550円、茶菓子代50円等がかかります)

教室の内容	第1火曜	第2火曜	第3火曜	第4火曜
午前	もの忘れ予防	もの忘れ予防	もの忘れ予防	もの忘れ予防
午後	健康体操	歯と口	健康体操	レク

(祝日、講師の都合等で変更する場合があります。)

期間 10月～3月 ※途中からの参加も可能です。
その他 無料送迎 いたします(会場から片道およそ10分圏内)
対象者 ●65歳以上で要介護認定を受けていない方
●これからも、まだまだ元気で過ごしたい方
一次×切 8月20日(木)

★無料でのお試し利用日は8月4日(火)、
見学は随時受け付けております。

【お問い合わせ・お申込み先】
長岡市地域包括支援センター 又は 実施事業所

【実施事業所】
ながおか医療生活協同組合
☎ 0258-30-1161 (大高/藤田)

報告

ちよつとたのむ手

期間5月1日～6月16日

こんな困りごとを **解決** しました

- ❖ カーテンレールの取り外し、取り付け
- ❖ 玄関マットの水洗い
- ❖ すだれの取り付け
- ❖ 賞状の名入れ

ちよつとたのむ手は たすけあい

日中お一人の高齢者や高齢者世帯の『ちよつとした頼みごと』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。

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)

問合せ
ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161