



◆組合員数
9,472名
◆出資金
3億7,385万円

すこやかスマイル 2月

さらにパワーアップ

オープンは6月(予定)

新グループホームをもう一つ。
リハビリをうけながら建設
工事着々すすむ



生協かんだ診療所 通所リハビリ
理学療法士 高橋 千恵

「なんび」は、昨年4月に

デイサービスから通所リハビリ
テーション(1日型)の施設
に変わりました。

① 普段行っていた事(身の回
り動作や歩行など)をこれ
からも続けて行けるように
少しのお手伝いや工夫をし
ていく。

② 「楽しいな」「やってみた
い」など興味や意欲を引き
出せるように、日々の活動
の中や毎月4〜5回開催し
ている「らくていぶ」で活
発に過ごしていただいでい
ます。(下記に記事)

新しくできる建物ではさら
にパワーアップして様々な事
が取り組めるように、リハビ
リ職員や介護職員も設計に携
わっています。

◆お風呂 今までの3人入る事の出来る
大きなお風呂と車椅子の方でも入れる機械
浴の他に、新たにご家庭にあるような一人
用の浴槽も加わり、入浴動作の練習の場と
しても活用していきます。

◆レッドコード 天井からぶら下がっ
ている2本の赤い紐(レッドコード)につ
かまって運動する
器具です。車椅子
の方でも、麻痺を
お持ちの方でも、
普段使っていない
お腹まわりの筋肉
を中心に使う事で
転倒予防や身の回
り動作が行いやす
くなるように楽し
く体を動かして行
きます。その方の体
力や日常で困って
いる動作などを確
認して一人一人に
合うように取り組
んで頂きます。



◆屋外 自動車が7台駐車できる大き
な庇(ひさし)が出来、園芸・木工・お
茶のみ・歌会など自然の風や温かさを季
節に応じて感じながら屋外で過ごします。
建物の脇に畑も出来、お花や野菜など育
てる・食べる楽しみを味わいたいと思
います。

◆フロア 台所でお茶の準備や洗い物
など、家庭で行っていた事を職員と一緒
に行ったり、畑で収穫した野菜など調理
します。また、パソコンやタブレットを
使って、インターネットで知りたいこと
をすぐに調べ、日々の創作活動やコミュ
ニケーションの脇役として使って行き
たいと思います。

工事現場をみながら「近くに移動するの
ね」「工事が進んでいるね」とご利用され
ている皆様と建物の完成を待っています。
現在、送迎範囲を拡大(ながおか 生協診
療所周辺や川西方面など)してお
りま
す
ので、ご利用に関してお気軽にお問
い合
わ
せ
頂
け
ら
ば
と
思
い
ま
す。

通所リハビリ らくらく
TEL 0258 (32) 3888

今月のすこやかさん

今年「笑いでスタート」
『笑いケア』の記事8頁掲載



錦3 土田康生くん10歳 弟
美咲さん12歳 姉

*康生くん
「お正月は、バスケットをした
りゲームをしたりしました。
お年玉もたくさんもらいま
した。ちゃんと漢字の自学
もしました。笑いケアは自
然と笑ってしまいます。」

*美咲さん
「今日はおばあちゃんとお
もしろそうなお笑いケア
に参加しに来ました。ハハ
ハと声を出すと自然に楽し
くなって笑っちゃいました。
楽しかったです。お母さん
にも教えたかったです。」

多機能子どもセンター



今年、雪が少ない事も
あり、順調に工事は進んで
おり、外見はほぼ完成形に
近い状態となっております。
残るは内装関係となります

が、既に壁の位置などは実際に目で見る事
も出来るため、完成した後のイメージが膨
らみ楽しみな状況です。これからは床や壁
紙の施工を行いますので、どんどん建物ら
しくなっていくと思えます。建屋の中は
利用される方に、安心してゆったりとして
過ごしていただきたいと全体的に「過ごし
やすさ」を重点にした、趣向を凝らしたも
のとなっております。是非内覧会でご体験
頂ければと思っております。

また、建物も重要ですが、支援に携わる
職員の質も重視される所です。開設前ま
で、研修を行い、質の向上を図り、受け入
れに備えてまいりたいと思えます。職員一同
新しく取り組む分野ですが、日々研鑽を積み
ご利用いただくお子様と保護者の皆様から
「銀河」に行ったら「楽しい」「安心できる」
「よかった」といったお言葉を頂ける様に頑
張ってゆきたいと思っております。どうぞよ
ろしくお願いたします。

ここまでできました



住所：長岡市
宮栄3丁目
17-15
(宮内小学校前)

2月20日(土)
21日(日)
10時~15時
お気軽に
どなたでも

初めまじり「なんび」



昨年12月よ
り、通所リ
ハビリらく
らくで始ま
った「らく
ていぶ」。
らくらくで
アクティブ
に過ごして
いただきた
いと名付け
ました。
6人ほどで
外出や創作
活動等を一
日かけて取り
組みます。こ
の日はお花
屋さんを講師
に1月飾りを作
った後、
午後は白玉団
子を手作りし
ました。

他にも
福祉タクシーに乗って外食
あさひ山荘庵でそば食十高町温泉
など

グループホームとボランティア

平成28年1月14日、プラット・グループホーム合同新年会の行事を行いました。今年度も37名と多勢のご利用者様に参加して頂き大いに盛り上がりました。最初に年男・年女の紹介があり、獅子舞、福笑いの出し物があり、最後に職員の余興としてマツケンサンバを踊り、新年会のベとさせて頂きました。今年もよろしくお願いたします。(中沢)



ほほえみ

新年1月7日、職員による新春かくし芸大会を行いました。

① 傘まわし得意な曲芸師
② 氷川きよし(ほほえみガールズ)
③ 96歳 申年 手品大好き 芸名(和田ハッさん) 方々をお招きして、笑いあり、驚きあり、ご利用者様の参加あり(コマ返し、お手玉、歌手品のお手伝い等) 賑やかに行われました。一足早い暖かい春を迎えたような笑顔にみでました。

ほほえみ 藤沢よし子



アシスト高町

新年明けましておめでとうございます



アシスト高町では、3が日にカルタと間には、美味しい和菓子と甘酒を召し上がったりと皆様と一緒に正月を楽しみました。今年も一年皆様が健康で過ごせるよう職員一同努めていきます。(川上)

プラット新

プラット新町では1月15日に新年会を行いました。朝から利用者様も職員も半被を着て、お祭りムード満載でした。二人羽織や獅子舞、職員によるダンスなど利用者様も職員も一緒になって楽しむことができました。昼食に出た正月料理では、郷土料理ののっぺいが特に大人気で、いつもは少食の方でももりもり召し上がっていました。利用者様、職員共に最高の笑顔で思い出に残る一日となりました。



漢方ってなに？

あたごこともクリニック 所長 吉川 秀人

☆漢方は、現在のようには薬が精製合成できない時代の経験による知恵です。漢方に対応する言葉は蘭方(西洋医学)です。

☆漢方は、複数の生薬の組み合わせとバランスが大切です。生薬とは自然界にある植物や動物、鉱物のなかで、なんらかの薬効を持つているとして長い間利用されてきた薬です。生薬は、食品とオーパラーアップしているものが沢山あります。生薬は、単一成分の合成薬と違い、一般的に効きめはおだやかです。

☆漢方薬(生薬)の原料は、植物、菌類、昆虫(蟬の抜け殻)、動物(化石化した骨)、鉱物、貝類(牡蠣の殻)など様々です。また剤形により、湯(煎じた液剤)、散(細かく砕いた散剤)、丸(散剤をはちみつで丸めた丸剤)などがあります。エキス剤(液剤の濃縮物)は処方薬としての漢方薬で、148剤が保険収載されています。

☆漢方は西洋医学のようには一つの成分で、一つの症状だけを治すという考えではありませぬ。葛根湯は7種類の生薬の組み合わせです。民間薬としてのみ、くず湯(葛根のみ)というように1種類のみの漢方薬とは異なります。

☆よくあるたとえですが、森の中に一本の弱った木がある。その木をみつけ、その木を助ける。森全体をよくして、木だけを助ける。その考えが及ぶのが問題です。

☆漢方の得意分野は、西洋医学が無効な領域(かぜ、冷え、全身倦怠感、食欲不振)、未病の状態、診断がつかないが症状が強い時、副作用のない西洋薬が使えない時、発熱などです。西洋医学では発熱時には熱を下げる薬しかありません。漢方では逆にと体を温め、汗をかいて治そうという考えがあります。

☆漢方薬は基本的には安全な薬です。しかし、稀ではありますが副作用も注意が必要です。麻黄や葛根湯には、エフェドリンという成分が含まれ、どきどきしたり、狭心症を誘発することもあります。甘草には、むくみ、高血圧、低カリウム血症、桂皮(シナモン)には皮膚疹、小柴胡湯には間質性肺炎などの副作用が知られています。内服時には定期的な検査をおすすめします。

☆飲み方は漢方薬を飲むのは苦手で、酸っぱい味の漢方薬はリンゴなどの甘酸っぱい味の飲み物で、苦い漢方薬はココアやチョコレトなどの味でまかす。漢方薬をスプーン1杯のお湯でつぶして、スプーン1杯のお湯で練習して、ジュースなどに混ぜ、飲みます。飲めたら褒めてあげてください。吐き気のある場合には、おしりから注腸する場合もあります。

☆かぜ、アレルギー、便秘、おねしよ、場合、気分、問題、でも、漢方が有効な場合、ご相談ください。お気軽にご相談ください。(ケロちゃん通信7号より)



ちぎきん用の布

吸水性のよい綿素材 介護現場や掃除で大変役立っています



四郎丸・新町わいが家 地域活動支援センター 大きなかぶ

TEL 31 1161 TEL 36 9763

NHK新潟テレビで放映

昨年12月26日(土)、あらまちわいが家で開催された、認知症の人とその家族を支援する「オレンジカフェ」への取材がありました。この時の様子が1月13日、NHK県内ニュースのなかで放映されました。何人かの組合員さんから「ニュース見たわよ。」「あなたが大きく映っていた。」とちょっとした話題になりました。

オレンジカフェ(認知症カフェ)は、県内15市町村で設置されています。認知症患者がおよそ9000人いる長岡市でも4ヶ所設置され、ながおか医療生協では新町わいが家で毎月第4土曜日10:00~に開催されています。認知症の方やそのご家族の方等、参加費は1回100円で、どなたでも気軽に参加できます。



お問い合わせ TEL: 30-1161 (藤田・大高)

ある日の風景

「ランニング・マン」



冬の運動不足解消に

トレーナー：高橋 健人



冬は寒くて外に出たくない、歩きたいけど道が悪いといった理由で運動不足になりがちです。冬の運動不足が招く影響としては筋肉が衰え代謝が低下し、脂肪を燃焼しにくく冷えやすい体になります。また免疫力の低下を招き風邪をひきやすくなってしまいます。時期的にもお正月で食べ過ぎた結果気が付いたら体重が・・・なんてことになっていないでしょうか？そんな冬にぴったりの室内で場所を取らずに出来て代謝を良くし、体の暖まる運動をご紹介します。

水平足踏み

- 姿勢 軽く顎を引く、胸を張り背筋を伸ばす。腕の力を抜く。
- 動作 腿が床と水平になるところまで足を上げながら足踏みをします。
- 時間 1～3分
- 注意点 動作は反動をつけずにゆっくり行う。
- 効果 この運動では脚の筋肉はもちろん腕を振り足を高く引き上げることで下腹部の引き締め効果も期待できます

足上げ自転車こぎ

- 姿勢 お尻の後ろに両手をついて上半身を倒す。両足を上げる
- 動作 自転車のペダルをこぐように両足を回す。
- 時間 15秒～1分
- 注意点 上半身が倒れ過ぎないようにする。
- 効果 この運動では主に足の付け根の筋肉、下腹部の筋肉を使います。下腹部の筋肉は腸の付近にあるため、この部分を動かすことにより便秘の改善にも効果的です。



※運動を行って痛み、激しい疲れが出た場合は運動を中断するか、行う時間を短くするなど無理のない範囲で行って下さい。

バレンタイン行動

今年も **2月13日(土)** 13:30～14:40 大手通 **アオーレ長岡前**

「医療・介護の負担増で大ピンチ」命守る社会保障の充実を
 ・特別養護老人ホーム入所条件 要介護3以上にせざる
 ・要支援1・2は訪問介護デイサービス介護給付からはずして総合事業に
誰もが安心して暮らし続けられるために 社会保障の充実を 一緒に訴えましょう

2月の予定

2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/体操教室	←(午前・午後)
4木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
5金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
6土			
7日			
8月	詩吟の会	セラバンド	
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/体操教室	←(午前・午後) 理事会
11木			
12金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	支部代表者会議
13土			ウオロク健康チェック
14日			
15月		アムカフェ/セラバンド/映写会	
16火	セラバンド/映写会	足湯アタイム/体操教室	
17水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後)
18木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
19金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
20土			
21日			
22月	詩吟の会	セラバンド/新町支部映写会	スマイル折作業 (まえた)
23火	セラバンド	体操教室/足湯アタイム	スマイル折作業 (かんだ)
24水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後)
25木		足湯アタイム/体操教室	
26金	かえで倶楽部		
27土		オレンジカフェ	
28日			
29月		セラバンド	

すこやか通信

病児保育室



今年もよろしくお願ひします。

- ・隔離の病気（感染性胃腸炎、インフルエンザ、RSウイルスなど）での利用が増えています。キャンセル待ちになることもありますのでご了承ください。
- ・バスタオルとフェイスタオルを毎回お持ちください。

2015.12月の すこやかへの利用者数 66名

2つ以上の病気が重なっていることもありました

急性上気道炎	25	ヘルペス	4
急性気管支炎	14	喘息様気管支炎	2
感染性胃腸炎	7	PFAPA	2
感冒・感冒様症状	6	インフルエンザA	1
咽頭結膜熱	6	RSウイルス	1
嘔吐	4	発熱	1

◇2つの病気が重なっていることもありました
 でんでん便り 60号より

風邪・インフルエンザ流行の季節
 こまめに手洗い・うがいをこまめに行いましょう



理事会報告

2016年 1月9日(土)
 生協かんだ診療所 2階会議室

◇報告事項
 ○なごか生協診療所 通所リハビリテーション送迎車両新購入について
 送迎車両がリース満了となるため、車両の購入することを常務理事会で協議の上承認された旨の報告がなされました。

◇協議事項
 ○グランドホームの送迎車両のリース更新について
 送迎車両のリース更新について、グランドホームの役員から報告があり、協議の上承認された旨の報告がなされました。

◇協議事項
 ○グランドホームの送迎車両のリース更新について
 送迎車両のリース更新について、グランドホームの役員から報告があり、協議の上承認された旨の報告がなされました。

◇協議事項
 ○グランドホームの送迎車両のリース更新について
 送迎車両のリース更新について、グランドホームの役員から報告があり、協議の上承認された旨の報告がなされました。

◇協議事項
 ○グランドホームの送迎車両のリース更新について
 送迎車両のリース更新について、グランドホームの役員から報告があり、協議の上承認された旨の報告がなされました。

◇協議事項
 ○グランドホームの送迎車両のリース更新について
 送迎車両のリース更新について、グランドホームの役員から報告があり、協議の上承認された旨の報告がなされました。

無料新町わいが家 映写会

2月22日(月)
13:00~

「君の名は」第三部

出演：岸恵子/佐田啓二/川喜多雄二
/淡島千景 他 1954年作品

北海道での再会もつかの間、娘ユミの激しい春樹への愛、そして真知子の夫勝則の非情な仕打ちに再び引き裂かれた真知子と春樹。しかし、東京に連れ戻された真知子は勝則との離婚請求の調停を家庭裁判所に申し出てひとり九州雲仙へ。春樹が東京に戻ったのは不遇にも真知子が旅立った直後のこと。ある日春樹の勤め先に勝則が姿を見せ言い放った。「真知子がおまえ以外の男と結婚するのなら離婚してやってもいい」と。

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。

上映会

鎌仲ひとみ監督 最新作

「小さき声のカノン」

— 選択する人々 —

◆3月6日(日)pm1:00~
◆アオーレ長岡市民交流ホールA
前売り1000円(2回券1800円)
当日1300円

福島—チェルノブイリ
国境を越えて「被ばく」から
子どもを守る母たちのドキュ
メンタリー。

子どもたちに今必要な保養とは

上映後 保養をテーマに
ディスカッション

— * — * — * — * — * —

◆「ヒバクシャ」 10:00~
3/6 市民交流ホールA

長岡アジア映画祭実行委員会

お問い合わせ TEL090-4520-4222



「笑う」ことは自分の意志ででき、また定期的に体操として笑うと、笑いやすくなり、これが健康につながります。

①無理に笑う必要はありません。
②笑いは呼吸。ハハハハと声を出す。
③笑いは健康に効果があります。
④できることをやって変化させます。

笑いケアとは笑顔で暮らすための生活習慣作りです。

1月7日(木)四郎丸わいが家が会場に、テレビやラジオでも紹介されている「笑いケア体操」があり、参加者は31名。小学生から80代の方まで、顔を見合わせながらハハハと大きな声で笑いながら1時間、たっぷり全身を動かしながら参加。翌8日にも新町わいが家で15名

今年スタートの
初笑い



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	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	羽賀	羽賀 勝山	
電話(39)7001						

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	交替制
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	
電話(32)2887						

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	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	
電話(33)7131						

あたごこどもクリニック	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 第1・3週	吉川
14:00~16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達相談		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 本間 第1週	
電話(36)5810						

2月のわいが家企画
映写会「東京キッド」

母を亡くした少女が、紆余曲折の果てに実の父の下へ戻るまでを、美空ひばりの熱唱と共に描くホームドラマ。詳しくは、折込「わいが家のお知らせ」をご覧ください。

2月
◇15日 新町わいが家
◇16日 四郎丸わいが家

ワンポイント体操 1. 2. 3

☆かかと上げ(ふくらはぎ)

- ・足は肩幅に姿勢良く真っ直ぐ立つ。
- ・母指球(親指の付け根)に体重が乗るようにゆっくりと踵を上げて下ろします。
- ・バランスを崩しやすいので、イスや壁に掴まって行うと良い。



10回を目安に行う

◇写真
ほっとギャラリーの会
星野 郁雄

◇川柳
たんじょう会
腹くつちやくても
ケーキは別腹で
桂のひま人

◆絵手紙
田村 静枝

◇スマイル短歌
選者 首藤 隆司

・歳重ね子守歌にひかれ行く歌
詞と調べに心打たれて
石見
・小さきユズ五粒うかべ湯に入
る冬至は近し雪はいつ降る
大原
・裏庭に白き羽毛の点々と襲わ
れたるか逃げ延びたるか
田所
・秋空に弧を張る古寺の屋根
み雪に耐えよと莓挿しゆく
星野 四郎

はっ春
寿

①わいが家企画 映写会

懐かしの映画・・・

東京キッド **無料**

母を亡くした少女が紆余曲折の果てに実の父の下へ戻るまでを、美空ひばりの熱唱と共に描くホームドラマ。

新 町わいが家 2月15日(月)午後13:30～

四郎丸わいが家 2月16日(火)午後13:30～

定員 各会場40名 (要申込み)

当時天才少女と言われた美空ひばり
主演の笑いと涙の物語。

出演：美空ひばり

川田晴久、堺駿二ほか



問い合わせ・申込み ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

②今月の オレンジカフェ ☕ -映写会-

ペコロスの母に会いに行く

夫の死をきっかけに認知症を発症し“少しずつ忘れていく母”の日常を切ないながらも、可愛らしく描かれている作品。



日時 2月26日(土) 10:00~12:30

会場 新町わいが家(駐車場有)

対象者 どなたでもお待ちしております!

参加費 無料

終了後、茶話会あり。
お時間のある方は
ぜひどうぞ♪

お問合せ/組織事務局 ☎30-1161 (藤田・大高)

③各支部よりお知らせ

ながおか医療生協 / 各支部スマイル交流会のお知らせ

●開催日程●

支部名	対象校区	開催日	時間
新町支部	新町小	2月20日(土)	13:00~
川崎支部	川崎小・川崎東小	3月10日(木)	10:00~14:00
四郎丸支部 (配布者交流会)	四郎丸小	3月12日(土)	13:30~16:30
豊田支部 (配布者交流会)	豊田小	3月19日(土)	11:00~14:00
栖吉支部(総会)	栖吉小	3月26日(土)	午後

対象校区にお住いの方には、各支部より案内が届きます。

詳細は、各支部の案内でご確認ください。



お問い合わせ ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

③地域の茶の間 長岡わになーれ

地域の茶の間

気軽に
おしゃべりなどが
楽しめる
スペースです

お弁当を持参して
食べてもOK

小さい
お子さんも
一緒にどうぞ

気軽に来てね

主催/コープにいがた

開催時間
内であれば
出入り自由です

～長岡わになーれ～

※毎月第1月曜日開催

ご近所の
お友だちを誘って、
楽しい時間を
過ごしませんか
(組合員以外でもOK)

日時

2月1日(月) 10時～13時

場所

健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家

長岡市土合 4-1-14

参加費

無料

申し込み

不要

心とカラダがよるこぶ
リフレッシュタイム
(10:30～11:00)が
あります。お楽しみに!

お問合せは

TEL 025-201-5561

広報ネットワーク室まで

(月～金 8:45～17:30)

②バスハイクのお知らせ -予告-

申込み日は、まだ先ですが・・・

ちよつと早めにお知らせします。

新年度バスハイク第一弾は

4月11日(月)

『新潟市』水上バスに乗ろう！

早めに予定をチェック！

「水上バス」に乗って
優雅に信濃川クルーズを楽しみましょう！



※写真はイメージです。

詳細は次号すこやかスマイル(3月号)
に折込みます。

お問い合わせ 組織事務局 ☎30-1161