



2016年2月末現在
◆組合員数
9,527名
◆出資金
3億7,150万円

ながおか医療生活協同組合機関紙 2016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-iryuu-sekyou.jp/



今月のすこやかさん

長岡市江陽2
吉田 葉ちゃん

よしだしまり
こくごの
げんきょう
がんばります。



絵手紙 田村静枝

◆ママの洋服は、お気に入りのワンピースです。毎日学校に通って、友達と遊ぶのが大好きです。ママの洋服は、お気に入りのワンピースです。毎日学校に通って、友達と遊ぶのが大好きです。



グループホームさお〜う 通所リハビリセンター 上棟式

春の日差しがさす中、グループホームさお〜うの通所リハビリセンターが上棟式を行いました。かんたんな挨拶の後、餅まきが行われました。ご利用者様も多くご来場いただき誠にありがとうございました。6月の開業が待ちどしい。との声が多かったです。

〜グループホームさお〜う 開設について〜

地域で認知症の方を支える取り組み

「おばあちゃんが家に帰れなくなって道でウロウロ。洋服に電話番号が書いてあったので通りすがりの方に声をかけ携帯を借りて電話し、家族に迎えに来てもらった」、「隣に認知症の人がいる、外によく出るので声をかけるようにしている」身近に認知症の方が暮らしており、支援を必要としています・・・

グループホームさお〜うは認知症の方が少人数で生活する場です。

全て個室で定員は18名です。建物内は9名が1つの生活単位(ユニット)となっており、2つのユニットがあります。



尚、内覧会を5月14日(日)15日(月)に開催の予定です。

ぜひ多くの皆さまよりご覧いただきたく存じます。長岡市内でも徘徊で行方不明となったり、交通事故に遭う事例も発生しています。今後、認知症の方が更に多くなることを考えると、行政だけの力では安全、安心な暮らしが維持できない状況です。まさに「地域の力」が問われています。ながおか医療生協ではこの度開設予定のグループホーム以外にも、認知症のことを他人ごとではなく身近な課題として学んだり、当事者、その家族が集う場としてオレンジカフェ(認知症カフェ)を毎月第4(土)に新町わいが家で開催しております。カフェへの参加もお待ちしております。

公 示

第25回 通常総代会

日 時 2016年 6月18日(土)
会 場 NCホール(ホテルニューターニ)

長岡市台町2丁目8-35

皆様のご意見・ご要望をお寄せ下さい

アンケートはがき

今月号に、すこやかスマイルやながおか医療生協へのご意見ご要望のアンケートはがきが入っています。ぜひ、遠慮のないみなさんの声をお寄せください。**無記名でもかまいません。**

WHO 世界保健デー 4月9日(土)

13:30~15:30
E777サ 1Fホール

- 健康子エック
 - 血圧・体脂肪
 - 体力子エック
 - 握力・足指力
 - 乳がん子エック模型
 - 健康相談
- すべて無料です

出資金現在高のご確認

組合員の出資金の残高を通知する手紙が郵送されています。お手元に届きましたら、ご確認ください。また、不明な点がございましたら、左記組織事務局までご連絡ください。尚、2012年9月より出資証券は発行されなくなっています。

出資金現在高のご確認

こんな時曾孫から手紙を思い出し、再度読んでみた。文章は、私と会話したときの言葉をそのまま文字に替えて書いてある。読んでいるうちにだんだん気持ちよくなって嬉しくなってきた。こんな手紙が・・・



私の趣味・私の時間 手紙

先日、懐かしい友人から手紙をいただいた。き返す必要はないが、と。どうしたものかと悩んでみた。いろいろ考えてみる。社会生活の変化に伴って手紙を書くことなど少なくなってきた。しかし、こういう時代だからこそ逆に文字にして書いておく。とこそ将来何か役に立つのではないだろうか。まず、相手に感銘を与えるような言葉で手紙を書きたいと

アシスト笹崎 N

無料 新町わいが家映写会

時間が変わりました

4月25日(月) 13:30~
遺体 明日への十日間 2013年

出演：西田敏行／勝地涼／志田未来／國村準

東日本大震災で被害を受けた釜石市で遺体安置所として使われた中学校の体育館を舞台に、次々と運び込まれる遺体の数に打ちのめされながらも犠牲者の尊厳を守りながら少しでも早く遺族と再会させるべく身元確認作業に当たった人々の懸命な姿を見つめていく。

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。



恒例のスマイル交流会が、2月20日午後から新町わいが家で開催されました。参加者は32人でした。盛りだくさんの手作り料理と少しのお酒でしばし歓談の後、サポーターの近藤さんのハーモニカに合わせてみんなで大合唱しました。歌は心をひとつにします。飛び入りで乾杯の歌や水戸黄門の替え歌、浪々とした詩吟も吟じられました。会場は大きく盛り上がり、最後に長岡甚句の歌と踊りで会を閉じました。(中村)

わいががやと笑顔のスマイル交流会
新町支部
四郎丸支部

支部長 小熊政則



3月12日(土)、四郎丸わいが家を会場にすこやかスマイル配布者さんに感謝を込めて四郎丸支部配布者交流会を開催しました。参加者は23人でした。まずはお話の機会を設け、活字化された脳の手作りの資料を配りました。その後、お茶会を行いました。笑顔の交流会でした。

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
	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 17:00まで	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
	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 17:00まで	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	訪問診療	予防接種 乳児健診	
16:00~17:30	磯部		磯部		磯部 内山 1.3.5週	

電話(33)7131

あたこどもクリニック	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



木賀 誓部一者きをいくり・取り援へ
したい層14、をいておに体組
の合展の名参加だ話につづみ
の支がが加

川崎支部では3月10日、アクアール長岡で、支部組合員交流会を開きました。東北中学校前10時出発の送迎車で会場に向かい、まず天然温泉で心身を癒し、食事付きの交流会に入りました。交流会では、高橋専務理事より「ながおか医療生協の現状と、新たな「生活支

川崎支部

- お知らせ -

第11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 長岡市立中央図書館講堂 (学校町2)

◇講演 豊口 協 氏 (前長岡造形大学理事長)
演題「時は流れ、人は去り、時代は大きく動いている」

◇会場からの発言 質問及び活動について

◇独唱とギター 独唱：加瀬典子氏 ギター：富山徳雄氏
*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)

◆川柳
朝寝坊アツアツこはんに生卵
桂のひま人

◆スマイル短歌
選者 首藤 隆司

・痩せこけたシリア難民大写し何かせねば
とテレビにも言う
・バス停の少女ら二人笑いあい
指にかざし見る
・三十年正月来訪かかさざりし
あの世で待つや
・雪にこもり聴き入る曲は「新世界」
星野 四郎仰

◆写真 ほっとギャラリーの会 酒井節衛
「今年も早々咲きました」

お知らせ

4月1日から
診療時間の変更

◆ながおか生協 診療所
◆生協かんだ 診療所
◆両診療所とも
毎週木曜日
17時まで

◆生協こども クリニック
火曜日 午後
休診
になります

◆休診のお知らせ
4月23日(土)
生協かんだ診療所
休診

学術運動交流
集会のため

～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 4月18日(月)13:30～14:30

新町わいが家 4月19日(火)13:30～14:30

講師

花いちもんめ 小林様

参加費

1,500円(花材・オアシス代・講師料含む)

定員

各会場10名

持ち物

花材持ち帰り用の袋・花ばさみ

申込み締切り

4月12日(火)



初めての方でも大丈夫！
自分だけのオリジナル作品を
つくみましょう！

申込み先

ながおか医療生協組織事務局

☎30-1161

ながおか “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
ご一緒にどうぞ

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 4月4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

心とカラダがよろこぶ
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)

健康運動教室からのお知らせ

**筋力
アップ**

『運動しなきゃとわかっていてもなかなか出来ない』
『どんな運動をすればいいかわからない』という方
運動教室に通って体を動かす習慣を作りましょう！

**脂肪
燃焼**

【会場】 新町わいが家（長岡市泉1-7-20）

さわやか シェイプアップ	音楽に合わせて有酸素運動と無酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングです。楽しく汗をかいて、脂肪燃焼&筋力アップを目指しましょう！	火曜日・木曜日 9：00～ 10：05～ 11：10～
ゆっくり筋トレ	ゆっくりとした動きですが、筋肉にしっかり負荷をかけながらトレーニングを行います。筋肉をしっかり使いたい方におススメです。	水曜日 9：00～ 10：05～ 11：10～

●料金 週1回 2,000円／月

【問い合わせ】四郎丸わいが家健康運動教室 ☎39-2882

今月の オレンジカフェ



オレンジカフェって…？

認知症の心配がある人や現在治療中の人、認知症の人を介護している人など、誰でも参加できます。専門職を交えて、参加者同士で相談したり、弱音を吐いたり不安を打ち明けたりすることで、認知症の人や家族がリフレッシュをするための集いの場所です。経験者の実体験の話から大きな気づきを得ることもあります。1人で悩まずに、まずはお気軽にカフェに行ってみませんか。



認知症予防ミニ講座 ～茶話会とゆったり足湯～



日時 4月23日(土) 10:00～12:00
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 1回につき100円

オレンジカフェは
毎月第4土曜日
定期開催です。



【お問い合わせ】 ながおか医療生協 組織事務局 ☎30-1161 (藤田・大高)

四郎丸セラバンド開催曜日変更

セラバンド体操&スクエアステップ

4月より、四郎丸わいが家セラバンド体操が土曜日開催となります。
(新町わいが家のセラバンド体操は今まで通り月曜日開催です。)

会場・時間

●四郎丸わいが家…~~毎週火曜日~~→毎週土曜日 9:30~10:30

●新町わいが家…毎週月曜日 10:00~11:00

参加費

無料 (申込み不要。途中からの参加も可)

持ち物

汗拭きタオル、室内履き、飲み物

※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。



■同時開催の企画■

四郎丸わいが家	わいが家カフェ 毎週土曜日 10:30~11:30 (参加費 100円)
新町わいが家	フリマカフェ 第3月曜日 9:30~12:00 (参加費 100円)

お時間のある方は、ぜひご利用下さい。

-----お問い合わせ-----

四郎丸わいが家 Tel 30-1161

ちよつとたのむ手 ～活動報告～



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。「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。

ちよつとたのむ手は

た す け あ い

【期間】 2015年4月10日スタートから2016年3月まで

依頼件数 累計 **82** 件、活躍したまかせ手さんのバ **87** 人、累計稼働時間 **113** 時間

● 支援者（まかせ手さん）募集中！ ●

相互支援サービス「ちよつとたのむ手」で、自分のできることを役立ててみませんか？

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。



利用資格

ながおか医療生協の組合員

（介護保険サービスが利用できる方は要相談）

利用料金

30分 ￥450（チケット制）

・延長 30分ごとに450円。内容によって例外あり。
※玄関前などの雪かきは30分900円。

【問い合わせ】 ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161