



2016年3月末現在
 ◆組合員数 9,522名
 ◆出資金 3億7,144万5千円

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 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-iryoushukai.jp/



1号車の皆さん

今月のすこやかさん
 バスハイイク
 参加者のみなさん

4月11日(月) 大型バス2台、総勢90名で新潟市へ



2号車の皆さん

朝は雨降りでしたが、新潟に着く頃には桜が咲きはじめ、青空が広がりました。バスは快適な空間で、お土産もたくさんいただきました。移動中は天候に恵まれ、楽しい一日となりました。

さわやかな 初夏の風によって
 いろんな事が 動き出す



みんなの
 笑顔が集う

ながおか医療生協

アシスト高町
 鯉のぼり



◇2016年6月より「運動教室を通じてさまざまな世代に健康を届ける」ため、新たな会場での運動教室をスタートいたしました。
 ◇しっかりと動いて汗をかきたい方、身体年齢マイナス10歳を目指す方から体力の衰えを実感し始めている方、そして、すでに膝や腰など身体に痛みや悩みをお持ちの方まで、これまでにない多彩なプログラムを取り揃えました。見学や無料体験もお待ちしています。
 ◇そして、今回初めて完全個別対応の「パーソナル」を始めます。これは、十人十色の悩みに対してトレーナーが個別にプログラムを作成し、目標達成をサポートをします。

「運動教室移転(旧ほほえみ)について」
フィットネス・レインボー 始動!



グループホームさおう2F
 通所リハビリ パレット2F
 生協かんだ診療所向かい

5月15日(日) 10:16時
16日(月) 10:16時

内覧会

*オンラインセミナー
 15日10時〜11時 演奏
 16日10時〜11時 園児合唱
 蔵王保育園

*レッドコート(リハビリ機器)のお試し会もあります

★4月号のスマイルと14日5日と掲載された記事の通りです。訂正いたします。

◇健康は日々の生活で作られています。介護予防のスタートも早く始めていただくのが効果的です。週に1回からでも効果を実感いただけるはずですが、皆様がよりいきいきと暮らすことができるよう、体調改善・筋力増進・健康寿命の延伸など目的に合わせてトレーニングがサポートしてまいります。

◇会場やプログラムの詳細は折込チラシをご覧ください。★の数が多くなると運動強度も上がります。

◇お問い合わせ
フィットネス・レインボー
 TEL 39-2882

長引く腰痛を何とかしたい方、マラソンのタイムを縮めたい方など、まずはお気軽にご相談下さい。

社会福祉法人 **虹のまち福祉会**

3月にスタートした多機能子どもセンター銀河の紹介です。放課後等デイサービスは、放課後等デイサービスから直接利用していただくことができます。お申し込みは、電話または来館にてお願いいたします。

多機能子どもセンター銀河は、放課後等デイサービス、通所リハビリ、グループホーム、グループホームさおう2F、通所リハビリ パレット2F、生協かんだ診療所向かい。

多機能子どもセンター銀河は、放課後等デイサービス、通所リハビリ、グループホーム、グループホームさおう2F、通所リハビリ パレット2F、生協かんだ診療所向かい。



多機能子どもセンター銀河は、放課後等デイサービス、通所リハビリ、グループホーム、グループホームさおう2F、通所リハビリ パレット2F、生協かんだ診療所向かい。



運動でいきいきはつらつ

私の趣味 私の時間 パソコン
 豊田町 藤岡 秀夫

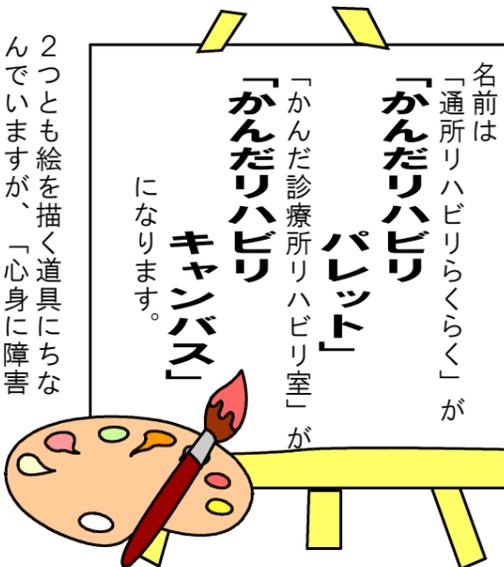
「パソコンを始めたのは仕事を辞めた14年くらい前です。最初は、ほんの簡単なゲームや会社の同僚や昔の中学・高校の友人にメールを送るくらいでした。その後、自分でホームページを作成するようになり、自分で撮ってきた季節の写真を掲載したりして更新していました。そうこうしているうちに「フェイスブック」が広まってきて、以前の知人や全国の知らない人ともやりとりするようになりました。今では75人程の方々とパソコンで深い付き合いをするようになりました。「いいね」を押してくださる方も大勢います。1日5時間くらいやっています。夜は主にゲームですけれど、医療生協へは、近所に住む豊田支部長の小柳さんに誘われ1年前前に加入しました。(4頁参照)小柳さんとは夫婦共々4人で旅行に行ったりしています。その際、細かな旅行日程表をパソコンで作ったり、行って来た写真やアルバムにしたりして楽しんでいきます。町内の豊田町だよりも広報として10年作らせて頂いています。」

パソコンで表や地図を作るのが楽しいです。



生協かんだ診療所「ハビリ」テーシヨン室が 新しく生まれ変わります

このたび5月31日の「通所リハビリらくらく」の新築移転を機に、よりいっそう地域の皆様に親しんで頂きますよう、名称を変更させて頂くことをお知らせいたします。



「かんだリハビリ
パレット」

「かんだ診療所リハビリ室」が
「かんだリハビリ
キャンバス」

になります。

2つとも絵を描く道具にちなんでいますが、「心身に障害があっても可能性に着目して、将来の人生を描いていく」とそんな思いが込められています。

*具体的には

「キャンバス」では、様々な疾患、および生活動作の自立から社会参加まで幅広いリハビリ目標に対して手厚く配置された療法士が、通所リハビリ（午前もしくは午後の半日）・訪問リハビリで対応いたします。

*また

「パレット」では、専用機器を用いた運動に加えて、趣味活動や野外活動など、様々な楽しい活動を通じて生き生きとした生活になげられるように、通所リハビリ（1日または4時間）で支援いたします。特に新たに導入されるレッドコードエクササイズは心身機能の維持・改善に大きな効果が期待できます。



WHO世界保健デー

4月9日（土）午後13:30から駅東口のEプラザで毎年恒例の「世界保健デー」健康チェックを行いました。
2016年のテーマは「糖尿病」。WHOによると、世界の糖尿病患者数は3億5000万人に上り、今後20年間で少なくとも倍増すると見込まれています。年間150万人が糖尿病を直接の原因として死亡しており、国際的な取組が求められています。

- *健康チェック 70人
- *体力測定（足指力・握力） 48人

今年はチェック数も多く、元気にぎやかに開催されました。



施設・設備とともにスタッフ体制も充実。理学療法士・作業療法士に加え、今春からトレーナーも加わり、今まで以上に個々のライフスタイルや幅広い利用目的に対応できるようになりました。

要介護・要支援の状態になったけど、「また仲間とカラオケに行きたい」「トイレや入浴時の動作や介助方法がわからない」「日中、ほとんど動かないので将来が心配」等、ぜひ相談・ご利用頂けたらと思います。

◇お問い合わせ かんだリハビリ
(外山・住川) TEL 32 3888

2015年度のまとめ

組織事務局

◇新規加入・増出資金

*2015年度は、社会福祉法人設立、多機能こどもセンター設立に向け、新規加入千名、増出資金額5千万円をめざしました。結果は、組合員活動でのつながりづくりや、個人加入の促進・脱退時の名義変更、こどもクリニックを中心とした若い世代へ生協を知らせる取り組みで、新規加入956名、増出資金約6千万円、虹のまち福祉会寄付金で約3千万円でした。

*残念ながら、加入件数は目標に少し届きませんでした。寄付金を含めた増出資では約9千万円という大きな成果をあげることが出来ました。また全部署で組合員訪問に取り組み、訪問件数約4千件、対話2363件で組合員の声を拾いました。組合員数1万人に向け、勢いのついた取り組みとなりました。

◇健康まつり

*10月12日、創立20周年記念健康まつりをアオーレで開催し、約3千名の参加で賑わい、広く生協の活動をPRしました。



◇地域包括ケア

*生協版地域包括ケアの取り組みとしてながおか医療生協型相互支援サービス「ちよっとたのむ手」を4月より開始。83件の依頼がありのべ92人のまかせ手さ（支援者）が活躍し、地域で安心して暮らし続けるための一助になりました。

◇支部・班会

*各支部では、20周年記念健康まつりに参加。組合員同士の絆を深め、まつりの成功に貢献しました。組合員交流会の開催や、

◇組合員活動

*わいが家企画を、四郎丸・新町両わいが家で28回開催しました。企画によって参加者の入れ替わりもあり、新たな顔ぶれも見られました。セラバンド体操の開催回数を増やし毎週開催となりました。月1回程度のスクエアステップを取り入れ定着しました。

◇福島支援

*毎年夏に行われてきた「福島リフレッシュ企画」の参加者が42名（大人19名、小人23名）。参加者の満足度も高く、息の長い支援企画となりました。また、浜通り医療生協の健康祭りに参加し、売上金を支援金としました。

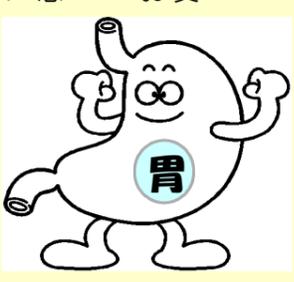
胃がんリスク検診のススメ

◇平成27年度、ながおか生協診療所・かんだ診療所では、約200名の方が胃がんリスク検診を受けられました。そのうち、6割以上の方がピロリ菌のいないA群でした。

◇胃がんリスク検診は、問診と血液検査

のみの非常に簡単な検査です。血液検査で「ピロリ菌抗体検査」と「ペプシノゲン検査」を行い、ピロリ菌に感染しているかどうか、胃粘膜の萎縮の進行状況を測定し、胃がんの発生のリスクを測定します。結果はA〜E群に分類されます。

◇A群以外の方は、精密検査（胃カメラ）となります。胃がんを見つけ、早期治療につなげることでできた例もありました。ピロリ菌がいる場合、除菌治療をお勧めしています。早期に除菌をすることで、今後の胃がん発症率は、1/3に下がります。



昨年、胃がんリスク検診を受けたTさん（43歳男性）にお話を伺いました。「検診結果は、B群。まさかピロリ菌に感染しているとは思いませんでした。精密検査の胃カメラ検査を受けました。振り返るといい機会だったと思います。少し辛かったけれど、結果説明を受け、安心することができました。除菌治療でピロリ菌も退治でき、胃がんにかかるリスクを低くできよかったです。」とのことでした。

みなさんも胃がん予防につながる胃がんリスク検診を一度受けてみてはいかがでしょうか。次号は、今年度の健（検）診についてのご案内を予定しています。

* ながおか生協診療所 3239 7001
* 生協かんだ診療所 2887

ある日の風景

「お弁当の日」
④ たこやう



運動として、どう取り組むかが大事

長岡市社会保険推進協議会 事務局：星野

4月16日(土)、長岡市中央図書館2階講堂にて「改定介護保険法を考える」学習会が開催されました。(主催：長岡の介護と医療を考える会、長岡市社協、ながおか自治体研究所)第1部では、ながおか医療生協高橋専務から、第2部では、元大阪府堺市の介護保険課職員、大阪社会保険推進協議会委員の日下部雅喜さんの講演をお聞きしました。これは、一連の介護保険制度改定に伴い、要支援1・2の人がデイサービスや訪問ヘルパーの介護保険利用ができなくなり、市町村の「新総合事業」に移行する事や、特養老人ホームへの入居が原則要介護3以上に限られる事などを受けて行われたものです。

最初にながおか医療生協の高橋専務が、生協で取り組んでいる「地域包括ケア」で今まで生協が培ってきた組合員支援のしくみを地域住民にも広げ、この新総合事業に対応し、介護保険が使えなくなっても今までと同じように暮らせるよう取り組んでいる事などが報告されました。

続いて、日下部さんからは、介護保険のしくみ・

「改定介護保険法を考える」学習会



現状と今後、新潟県内の自治体の新総合事業への取り組み状況・問題点など、事業者や自治体はどう対応すべきかが具体的に話されました。

参加者からは「市の説明よりわかりやすい」「自治体の適切な対応のため、これから運動としてどう取り組むかが大事」という声だけでなく、事業費用や報酬の質問もありました。参加者数は、156人にもものぼり、うち中越地域の介護事業所からの参加が30名以上あり、皆さんの関心の高さが窺えました。

*また熊本地震に関して募金が39,169円が集まりました。

第25回 通常総代会
日時 2016年 6月18日(土)
会場 NCホール(ホテルニューオータニ)

長岡市台町2丁目8-35
ご意見・ご要望をお寄せ下さい。

ありがとうございました
ちよつきん布

引き続きお願いいたします

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.36-9763

5月の予定

5月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1日			
2月	わになーれ/うたごえ広場	セラバンド	
3火			
4水			
5木			
6金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
7土	セラバンド/わいが家カフェ		
8日			
9月	詩吟の会	セラバンド	
10火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	
11水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	理事会
12木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
13金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	
14土	セラバンド/わいが家カフェ	グループホームさおう説明会	
15日			グループホームさおう内覧会
16月		フリマカフェ/セラバンド	グループホームさおう内覧会
17火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	
18水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
19木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室	
20金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
21土	セラバンド/わいが家カフェ		
22日			
23月	詩吟の会	オカリナミニコンサート	
24火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室	
25水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
26木		足湯アタイム/体操教室	スマイル折作業(まえた)
27金	かえで倶楽部		スマイル折作業(かんだ)
28土	セラバンド/わいが家カフェ	オレンジカフェ	
29日			朝市
30月		新町支部映写会	
31火	生きデイ		

病児保育室 すこやか

すこやか 坂田
2015年度 年間利用者数 のべ989名

①月別利用状況(2015年度)

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	99	85	88	105	75	70	79	74	66	70	86	92	989

②病気別利用状況

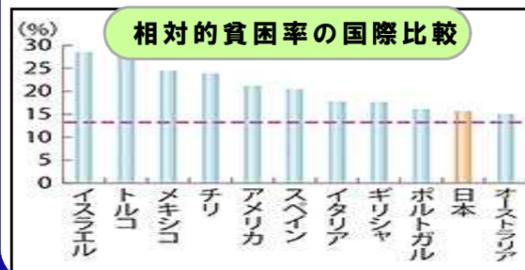
急性気管支炎	216	原因不明(発熱)	5
急性上気道炎	228	原因不明(下痢)	27
感染性胃腸炎	59	中耳炎	8
RSウイルス	11	嘔吐	13
気管支喘息	73	水痘	6
感冒	102	扁桃腺炎	12
ヘルパンギーナ	18	手足口病	20
喘息様気管支炎	25	溶連菌感染症	12
アデノウイルス	72	流行性耳下腺炎	21
インフルエンザA	69	突発性発疹	4
インフルエンザB	40	副鼻腔炎	2
マイコプラズマ肺炎	8	肺炎	2
ヘルペス	4	結膜炎	2
周期性発熱	2	多形紅斑	2

- ③お知らせ・今年度4月より**小学校6年生**まで利用していただけるようになりました。
 ・長岡市病児・病後児保育事業 事前登録票の更新をお願いいたします。(年度毎です)
 ・利用予約は受診してからお願いいたします。病名をお知らせください。

普通に 学校に行けること...

でんでん便り4月号より

今、日本の子どもが、6人に1人が貧困家庭にあるとの報告がなされました。これは国際的にみてもワースト10に入る状況です。子どもの貧困はその後の教育環境の差などをうみ、貧困の連鎖の問題となっています。



<内閣府資料 2010>

理事会報告

開催 4月13日
ながおか生協診療所2階会議室

- ◆報告事項
第1号議案：2月の事業・経営状況の報告、3月の概況について
 - 第2号議案：組織事務局報告
 - 第3号議案：委員会報告
 - 第4号議案：プラット高町訪問用車両購入について
 - 第5号議案：法人車両、自動車保険フリート契約について
 - ◆協議事項
第6号議案：グループホームさおう特別浴槽他購入について
 - 第7号議案：かんだ診療所リハビリ器具導入について
 - 第8号議案：2016年第25回通常総代会議案、第一次案の討議について
 - 第9号議案：2016年度予算案について
 - 第10号議案：長岡市沢田 歯科診療所建設予定地造成について
 - 第11号議案：生協診療所 骨密度計購入について
- 以上の報告事項、協議事項は全て承認されました。

オカリナミニコンサート

「小さなガチョウたち」による

オカリナ ミニコンサート



♪♪♪お気軽にどうぞ♪♪♪

5月23日(月)14:00~

会場 新町わいが家
(長岡市泉 1-7-20)

無料

申込み不要

問い合わせ 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
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 5月2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)

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4回でお口・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。(60～90分程度)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、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。

地域の健康を一緒につくりましょう！



【日時】 6月8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)
※全4回コース

【会場】 生協かんだ診療所2階会議室（長岡市西新町2-3-22）

【受講費】 テキスト代 ￥1,000円

【定員】 15名

【締切】 5月27日(金)

これまでに受講された方の再受講も大歓迎です！

日時	講座内容	講師・担当
6月8日(水) 13:30～	【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～	看護師 近藤
	【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	
6月15日(水) 13:30～	【講話】 「8つの健康習慣と2つの健康指標に沿った食事」 ～ハツとする気づきをもらえる講座～	管理栄養士 平田
6月22日(水) 13:30～	【講話】 「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～	健康運動実践指導者 本間
	【実技】 イスに座っての簡単な運動を紹介します。 動きやすい服装でお越し下さい。	
	【交流】 先輩保健委員・チェックサポーターとの交流会	
6月29日(水) 13:30～	【講話】 「お口の健康」 ～日頃の疑問をここで解決～	歯科衛生士 斉藤
	【実技】 正しい歯の磨き方 ※歯ブラシ・手鏡・コップ持参 ～修了式～	

申込先/問い合わせ

ながおか医療生協組織事務局

☎30-1161

① わいが家企画 グループホームざおう地域説明会

内覧会に先がけて、地域説明会を行います。お気軽にお越しください。

開催
日時

5月14日(土) 10:00~12:00 頃まで
【会場】 新町わいが家 ※要申込み

説明会終了後、実際に建物内をご覧ください



1階

2階

通所リハビリテーション / グループホームざおう
生協かんだ診療所

気になる質問にもお答えします。

どんな施設なの？

誰が利用できるの？



費用って

どのくらい？

【申込み/問い合わせ】 ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161



オレンジカフェ

inあらまち わいがや

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を明るく見守る応援者

今月は… **認知症サポーター養成講座**

講座を受けた方には
認知症サポーターの
「目印」として
オレンジリング
を贈呈します！！



講座後半に茶話会を
設けています。
情報の共有・交換…
お茶を飲みながら
交流しましょう♪

日時 5月28日(土) 10:00~12:00 ※毎月第4土曜日。定期開催。

会場 新町わいが家 (駐車場有 ※台数に限りがあります)

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出かけてみませんか。

【お問い合わせ】 **ながおか医療生活協同組合 組織事務局**
☎30-1161 (藤田・大高)