

みんなと一緒に

トワークであかるいまちづくり



医療
予防と健康づくり

生協ながおか デンタルクリニック

長岡市沢田1丁目
所長 佐野 健太郎
歯科医 源川 裕子

名称決まりました！



長岡市沢田 1-1-20
所長 磯部 賢諭
小児科 訪問診療
訪問リハビリ
病児保育室
すこやか

生協ともクリニック

あたごともクリニック



長岡市琴平 1-2-1
所長 吉川 秀人
小児科 発達相談
アレルギー



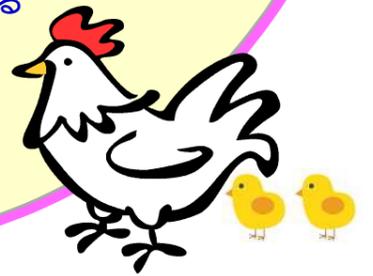
生協かんだ診療所

長岡市前田1-6-7
所長 羽賀 正人
医師 勝山 新弥
内科・消化器科
リハビリ科
訪問看護ステーションすまいる
通所リハビリテーション



長岡市西新町 2-3-22
通所リハビリ
バレット

長岡市西新町 2-3-22
所長 星野 智
医師 本田 利栄子
内科・循環器科
リハビリ科
通所リハビリ
キャンパス



ながおか生協診療所

お楽しみクイズ
Q2: 食べると安心するケーキは？

塩分1日6gのすこしお生活

塩分・カロリー

気を付けよう年末年始 飲み過ぎ・食べ過ぎ



ワイン

赤ワインに含まれるポリフェノールは抗酸化作用があることは知られていますが、やはり飲み過ぎはよくありません。

おせち料理は、日持ちさせるため糖分・塩分が多めに作られおり、知らず知らずのうちにカロリーや塩分を取ってしまいます。食べる時にちよっと気を付けて、楽しいお正月を。

栗きんとん 30g
中粒2個で80kcal

果物の1日食べて良い量は、みかんMサイズ2個。いよかん1個、リンゴなら1/2個です。果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給などにとっても有効な食べ物ですが、食べ過ぎに注意しましょう。



かまぼこ2切れで塩分1g。これ自体に結構塩分が含まれています。お醤油をかけると塩分の取りすぎになります。練り物は注意。



餅2個でご飯1杯分のカロリー。あんこよりお雑煮で食べる方がヘルシーです。



初笑い お楽しみ宴
↓痛い、また頭痛い↑
↓禁煙だんだん延期↑

↓今朝おいしいおでんでおいしいお酒↑
↓リモコンでんこ盛り↑

↓くどくど口説く↑
↓関係ないケンカ↑
↓顔が長岡↑



ビール

大瓶1本633ml 250kcal
缶ビール500ml 200kcal
350ml 140kcal



日本酒

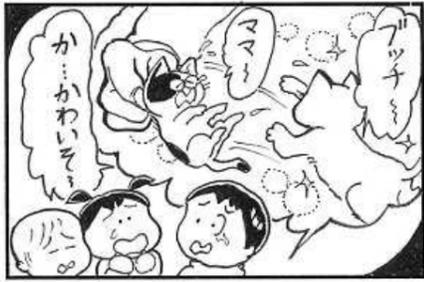
1合(180ml) = 200kcal
米所新湯なのでおいしいお酒がたくさんありますが、適量で楽しみましょう。



寝正月にならないように 動きましょう

ある日の風景

「赤ちゃん返り」 ① たこやう



2017年 新たな一歩を

今年もながおか医療生協の医療・介護・くらしの安心のネット



介護

安心のサービス



アシスト・グリーンステイ高町

- **リハビリテーション**
ながおか生協診療所リハビリ室
生協かんだ通所リハビリ
キャンパス 長岡市西新町2-3-22
パレット 長岡市蔵王1-1-45
- **介護老人保健施設**
老健あらまち 長岡市泉1-7-24
- **小規模多機能型 居宅介護**
プラット笹崎 長岡市笹崎2-1-11
プラット高町 長岡市高町2-1-59
プラット新町 長岡市泉1-7-20
● **介護付(混合型) 有料老人ホーム**
アシスト笹崎 長岡市笹崎2-1-11
● **介護付有料老人ホーム**
アシスト高町 長岡市高町2-1-59
● **シヨートステイ**
グリーンステイ高町 長岡市高町2-1-59
● **デイサービス・デイホーム**
ささびえ 長岡市笹崎2-1-15
- **訪問介護 ヘルパーステーション**
おひさま 長岡市西新町2-3-22
- **グループホーム**
にこにこ 長岡市前田1-10-3
さささき 長岡市笹崎2-1-11
さささき 長岡市蔵王1-1-45
- **介護福祉相談室**
ほつとながおか 長岡市前田1-6-17
ほつとあらまち 長岡市西新町2-3-22
- **長岡市地域型介護予防サービス**
豊田いきいきの里 長岡市土合4-1-14



デイサービス・デイホーム ささびえ



老健あらまち



くらし

あったかまちづくり

- **地域交流空間**
四郎丸わいが家 長岡市土合4-1-14
新町わいが家 長岡市泉1-7-20
山通りわいが家 長岡市高町2-1-15
笹崎わいが家 長岡市笹崎2-1-11
- **食事付共同住宅**
ゆーこーぼ新町 長岡市前田3-1-16
ゆーこーぼ新町 長岡市西新町2-1-51
- **運動教室** フィットネスレインボー
・四郎丸わいが家・新町わいが家
・サポートセンターしろつまる
- **高齢者配食サービス**
一食 550円 お汁付



- **多機能こどもセンター銀河**
長岡市宮栄3-17-15
- **特別養護老人ホームはるか**
長岡市花園南2バイパス横

お楽しみクイズ
Q3: 朝になると叫ぶ花は?



生協ながおかデンタルクリニック

上棟式

おいでください
1月5日(日)
午前10:00

今春オープン予定の沢田
歯科の上棟式が右記日程で
行われます。ぜひみなさんお
誘い合わせの上おいでくださ
い。
長岡市沢田1丁目
(こどもクリニック隣)
↑12月4日現在の進捗状況

理事会報告

2016年12月14日(水)
ながおか生協診療所2階会議室

報告事項
第1号議案: 10月の事業・経営状況、11月の概況
第2号議案: 組織事務局
第3号議案: 委員会
第4号議案: 2016年度第2回内部監査
第5号議案: 生協かんだ診療所 モバイル電
カル導入について
第6号議案: 法人忘年会参加費補助について
第7号議案: 除雪用パワーシヨベル貸借につ
いて

協議事項
第8号議案: 冬季賞与支給について
第9号議案: 沢田歯科診療所建設資金借入に
ついて
第10号議案: 法人パソコンサーバ入替につ
いて
第11号議案: 総代定数の見直しについて
第12号議案: 歯科クリニック名称について

以上、報告、協議の後全員異議なく承認さ
れました。

写真

ほつとギャラリーの会 蔵王 中村ヤスイ
「金峰神社 賽の神」



スマイル文芸

◇スマイル短歌

選者 首藤 隆司
友からの電話は夜の十一時原発ノ一の知事
誕生すと 加茂川ハル子
山の田のハサ掛け稲を守る案山子ジーンズ
をはき赤髪して 田所 典子
山道にクルミを置きてカラス去るハンドル切
りてそを潰し過ぐ 大原 歌子
縁の外ゴーヤの葉揺れ風通り黄アゲハ一羽
ふわふわと飛ぶ 石見 政夫

◇川柳

神社にて金と健康神だのみ 清 琴
長い夜こたつに入り肥満覚悟のつまみ食い 桂のひま人



お正月 休診予定

2016年12月29日(木)
～2017年1月3日(火)

4診療所とも

- ・ながおか生協診療所
- ・生協かんだ診療所
- ・生協こどもクリニック
- ・あたごこどもクリニック

1月4日(水)から
通常診療します

～ みなさんよいお正月を ～

無料

新町わいが家映画会

1月23日(月)
13:00～

水戸黄門漫遊記

1969年

元禄9年、常陸の国の水戸黄門光圀公は、百姓隠居の光右衛門を名乗り、いやがる家臣の助三郎、格之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…。

出演 森繁久弥/宝田明/高島忠夫
新町支部では、毎月1回、新町わいが家にて映画会を開催しています。お気軽においでください。

クイズの答え：①パイパイ②ホットケーキ③朝顔(あさ・ガオー)



ワンコイン レッドコード 体験会

詳しい内容は折り込みチラシをご覧ください

◆ながおか医療生協通所リハビリ：パレット 32-3888

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 本田 | 羽賀 岡田 勝山 | 羽賀 勝山 2/4週 |
| 15:00～17:30 | 羽賀 勝山 | 羽賀 勝山 1/2/3/5週 1/3/5週 星野4週 | 羽賀 関 勝山 | 羽賀 17:00まで | 羽賀 勝山 | |

| 生協かんだ診療所 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|----------|--|----------|----------|----------|--------------------------|
| 9:00～12:00 | 星野 本田 | 星野 本田 | 星野 本田 | 岡田 勝山 | 星野 本田 | 星野 岡島 本田 1/3/5週 |
| 15:00～17:30 | 星野 本田 | 星野 1/2/3/5週 羽賀4週 青木2週 本田 1/3/5週 | 本田 | 勝山 本田 | 星野 本田 | |

| 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 | 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 |
| 14:00 | 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 | 磯部 | | 磯部 | | 磯部 | 内山 1.3.5週 |

| あたごこどもクリニック | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|--------------|----------------------|----|--------------|----------------------|----|
| 8:35～12:00 | 吉川 | 吉川 | 吉川 | 吉川 | 吉川 本間 (2日・16日) | 吉川 |
| 13:45～15:45 | 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 | |
| 15:30～17:30 | 吉川 | 吉川 | | 吉川 | 吉川 本間 (2日) | |



「ふた」ツリー だんだんおもしろく なっていました

～前田リハビリ～

左写真のクリスマスツリーは、前田リハビリのご利用者3名(小林さん・岸さん・星野さん)と職員高橋とで10月末から取り組み、12月できあがった力作です。

使ったペットボトルのキャップはダンボール1杯分。「苦労したのは土台の部分。高くなるので倒れないようにしっかりダンボールで補強しました」と星野さん。「楽しかった」と岸さん。また、「たわいもない作業のようだけど、やっているうちにだんだん楽しくなって、人生益々楽し、です」と小林さんも笑顔で記念撮影。みなさんぜひ見に来て下さい。



わいが家1月の予定

どなたでも参加できます。ご近所さんやお友達と…、もちろんおひとりでの参加も大歓迎!

四郎丸わいが家

| | |
|--------------------|---|
| セラバンド体操(はつまつ広場) 無料 | 7日、14日、21日、28日 ※14日は笑いウエ 毎週土9:30～10:30 |
| わいが家カフェ ☕ 100円 | 7日、14日、21日、28日 毎週土10:30～11:30 |
| 四郎丸うたごえ広場 ☕ 200円 | 16日 (通常)毎月第1月 13:30～14:30 |
| わいが家喫茶 ☕ 100円 | 5日、12日 毎月第1・2木13:30～14:30 |
| 詩吟の会 ☕ 300円 | |
| 1月はお休みします | |
| ながおかわになーれ ☕ 無料 | 16日 ※詳細はわいが家通信に記載 (通常)毎月第1月10:00～13:00 |

新町わいが家

| | |
|------------------------|--|
| セラバンド体操 無料 | 16日、23日、30日 ※16日は笑いウエ 毎週月 10:00～11:00 |
| 手芸喫茶 ☕ 200円 | 6日、13日 毎月第1・3金 10:00～12:00 |
| 新町うたごえ広場 ☕ 200円 | 13日 毎月第2金 13:30～14:30 |
| 囲碁のつどい 無料 | 4日、11日、18日、25日 毎週水 9:00～12:00 |
| 映画会(新町支部) 無料 | 23日 ※詳細は本紙に記載 毎月第4月 13:00～ |
| オレンジカフェ ☕ 100円 | 28日 ※詳細はわいが家通信に記載 毎月第4土 10:00～12:00 |
| フリマカフェ ☕ ※カフェ利用の方 100円 | 6日、16日 毎月第1金・第3月 10:00～12:00 |

☕…お茶 ☕…お菓子
●開催日が祝祭日等にあたる場合や、その他事情により、開催日が変更もしくはお休みとなる場合があります。あらかじめご了承ください。

今月の限定企画 ～詳細は「わいが家通信」をご覧ください～

新春初笑い! 『笑いケア体操』

1月14日(土)四郎丸わいが家 / 1月16日(月)新町わいが家

スマイル折作業日 ～お手伝いして下さる方(ボランティア)大募集～

四郎丸…1月26日(木)9:00～ 新町…1月27日(金)13:30～



-2017.1月-

わいが家だより



---今月のお知らせは---

- ① わいが家新春企画 笑いケア体操
- ② オレンジカフェ/わになーれ/地域訪問報告
- ③ ちょっとたのむ手/まかせ手さん講座
- ④ 通所リハビリパレットからのお知らせ



① わいが家新春企画 笑いケア体操

1年のスタートは”笑い”から!

笑いケア体操



今年も、元気に明るく過ごせるよう、みんなで思いきり笑って
楽しい1年のスタートをきりましょう!

四郎丸わいが家 1月14日(土)午前10:00~

※はつらつ広場に参加の方...9:30 からズンドコ体操を30分行った後、笑いケア体操となります。
終了後、わいが家カフェ(参加費¥100)あり。自由参加。

新 町わいが家 1月16日(月)午前10:30~

※セラバンド体操に参加の方...10:00 からズンドコ体操を30分行った後、笑いケア体操となります。
終了後、茶話会(参加費¥100)あり。自由参加。

定員 各会場35名 (要申込み)

ホッホ、ハハハ!ホッホ、ハハハ!
いいぞ、いいぞ、イエーイ!



テレビ、ラジオなどでも紹介されている
「笑いケア体操」。初めての方でも大丈夫!
ご近所、お友達を誘ってぜひご参加下さい。

服装・持ち物 動きやすい服装でおいで下さい。汗ふきタオル、飲み物、内履きをご持参ください。

ご注意ください 運動を禁止されている方、妊娠中の方は参加できません。

(その他、参加について不安のある方は下記までお問合せ下さい。)

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

オレンジカフェ☕inあらまちわいがや

作業療法士による音楽療法

体験！歌声喫茶

楽器を持って歌いながら体を動かしたり、むかし懐かしい唱歌や流行歌を歌います。

日時 1月28日(土) 10:00~12:00 ※毎月第4土曜日開催。

会場 新町わいが家 長岡市泉 1-7-20 (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)

②ながおかわになーれ

【日時】 1月16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・申込み
不 要

★10:30~11:00は

心とカラダがよるこぶりフレッシュタイム!

★気軽におしゃべりを楽しみながら、多世代が交流できるスペースです。

お弁当を持参してもOK!

赤ちゃん、パパママ、おじいちゃんおばあちゃん、どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

《お問い合わせ》

コープにいがた 広報ネットワーク室

☎025-201-5561

(月~金 8:45~17:30)

2016 強化月間 ~地域訪問報告~

9月1日~11月30日まで3か月間の強化月間が終了しました。

この間、5,749件のお宅を訪問、1,879件のお宅で対話ができ、

・家に閉じこもらないように「運動教室」を利用している。

・「ちょっとたのむ手」「体操教室」など、今後利用してみたい。

・「わいが家」での様々な企画が楽しみというような声が多く聞かれました。

今後も、健康づくりや助け合いを通じ安心して暮らしつづけられるまちづくりにとりくんで参ります。

③相互支援サービス ちよつとたのむ手

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。「こんな手伝いをしたい」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



こんな困りごとを解決しました

電球交換、軽い家具の移動
家屋内外の一般的な掃除、片付け
網戸・すだれの取り付け、取り外し
草取り(1時間以内)、ゴミ出し
雪かき(玄関先、平地)、花の水やり…
などなど

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、草取り等は割増あり。
- ・組合員外の方もご利用できますが、料金設定が異なります。
- ・専門職対応コースもあります。

～ご利用方法、支援内容のご相談はお問い合わせ下さい～

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？

※ご協力いただける方は、下記講座の受講をお願いいたします。

支援に行っていたいただいたまかせ手さんには、利用料の一部を協力金としてお渡しします。

また、このサービスは組合員同士の相互支援なので、就労ではありません。

まかせ手さん講座のご案内

「ちよつとたのむ手」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します。

〈日 時〉 2月9日(木)13:00～1時間程度

〈会 場〉 四郎丸わいが家(長岡市土合 4-1-14)

〈内 容〉 ●ちよつ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

かんだ診療所
④通所リハビリ パレットからのお知らせ

ココロイコ レッドコード体験会

「レッドコード」は正式には「レッドコードエクササイズ」と呼ばれ、天井から吊るされた2本のロープを使って行う、新感覚のエクササイズです。

体幹の筋力強化

カラダのバランス

柔軟性

リラクゼーション

など様々な効果が期待できます。この機会にぜひ一度お試しください！



どちらも
1回
500円！

誰でも簡単コース

ここからスタート！運動不足の解消に。

【時間】 17:00~18:15

マッスルコース

刺激が足りない！体力向上を目指したい！

【時間】 18:30~19:45

【日程】 1月14・28日(土) / 2月11・25日(土) / 3月11・25日(土)
※ご都合の良い日をお選びください

【会場】 ながおか医療生活協同組合 通所リハビリパレット
(長岡市蔵王 1-1-45)

【募集】 両コースとも先着10名まで。定員に達し次第募集終了
お電話にてご予約承り中！！

お申込み

ながおか医療生活協同組合 通所リハビリ パレット
☎0258-32-3888 トレーナー 佐藤・山崎まで