



# すこやかスマイル

■組合員数 10,259名 ■出資金 3億6,295万5千円 2018年11月末現在

2019

【発行】

ながおか医療生活協同組合本部  
〒940-0042 長岡市前田 1-6-7  
TEL 0258-38-0813  
FAX 0258-30-1160  
http://www.nagaoka-iryu-seikyuu.jp/



188号

ながおか医療生活協同組合 検索

## 謹賀新年



### 2019年 明けまして おめでとうございませす

理事長 羽賀 正人

昨年も生協の活動にご支援いただきありがとうございます。ながおか医療生協は、昨年末「消費生活協同組合法制定70周年」にあたり、厚生労働大臣表彰をいただくことができました。名誉なことだとも思います。当生協の認可、開設までの道のりが、容易でなかっただけに、草創期から支えて頂いた皆様にあらためて感謝、御礼申し上げます。70年前（昭和23年）、焼け跡のころ我が国で、先人たちが「くらしの協同」に思いをこめた「生協法」の精神をあらためて学びたいと思います。また今回の表彰に恥じないように、これから医療、介護、暮らしの支援の分野で、着実に事業運営をおこなってまいりたいと思っております。



生協法制定70周年記念厚生労働大臣表彰 長岡市受章報告

しかし今、介護の現場は担い手不足が深刻です。なぜでしょうか？今年度は、消費増税が予定されていますが、はたして社会保障は充実されるのでしょうか？一緒に考えていきたいと思います。育児、働き方改革、介護など、くらしの課題はさまざまですが、組合員の皆様と課題を共有しながら、協同の力で取り組んでいきたいと思っております。今年もよろしくお願いいたします。

### 明けまして おめでとうございませす

生協かんだ診療所  
所長 星野 智

一年の計は...ではなく「人生の計は元旦にあり」です。この数年特養など施設での主治医を担当させて頂いていますが、業務のほとんどが認知症との関わりであり、考えさせられることが少なくありません。長生きできればもちろんいいことでもあります。年をとるだけ認知症になる頻度は高まります。予防したり治す方法がない中では認知症になりたくないならその前に天寿を全うするしかなく、余命が予測出来る癌などと違い認知症は自覚しないまま進行します。だからこそ何をしておくべきか今から考えておきたいものです。判断力が失われてから病院や施設に入ってしまうと、一体どこまで治療をするのかしないのか、最終的には病院か施設か家かなど、本人の希望を知ってもらえないと家族が大変悩まされることになり、結果不本意な余生を送ることになりかねません。正月から縁起でもないといわれるかもしれませんが、しっかりとっているうちに人生をどうありたいかを、とくに家族が集まった機会に話しておくことは大切と考えます。酒宴の雑談混じりにでもいいですし、言いにくいなら新年度の日記に書き残しておくのもよいでしょう。後日気が変わったらまた直してもいいのです。一方で、たとえば家族の認知症に気がついたなどという話も良く聞きます。最近では電話でしか話していないあという人は、久しぶりの正月にご家族と一緒に過ごすのも大事なことです。



あたたかき冬もクリニックは、今年、開院4年目を迎えます。来院して下さる方も、多少の増減はありますが安定してきたように思います。今年、かかりつけ医制度・オンライン診療の導入、診療時間の変更、スタッフの確保などの課題もありませんが、地域の皆様のためにがんばって一つ一つ乗り越えていきたいと思います。持久力、体力が大切だと思っております。今年もよろしくお願いいたします。

### 新年あけまして おめでとうございませす 今年もよろしく お願い申し上げます

ながおか生協診療所  
医師 勝山 新弥

さて昨年の2018年1月から2018年10月までの手術別症例数です。例年よりやや少なかったようですが、種類は多種ありました。今年も受診された外科処置必要な症例はできる限り当診療所でワンストップで行っていきたく思っています。昨年は趣味の釣りで水揚げが少なかったのが今年は大漁にしたいと思っております。

縫合	9例
疣贅切除	9例
抜爪	7例
切開排膿	7例
異物除去	1例
痔核嵌頓用手還納	1例
血栓性外痔核血栓除去	1例



キャニオニングで滝を落下中

### 新年あけまして おめでとうございませす

あたたかき冬もクリニック  
所長 吉川 秀人

「医食同源」という言葉がありますが、先日外食先で隣の席に座っていた若い女性達の「今食べているものが10年後の自分の体を作るのよ」という会話が耳に入り、この言葉がふと頭をよぎりました。食の重要性を重んじた古代中国の「薬食同源」の思想がもたらしたのが、予防医学にも通じる考えでもあります。10年後の自分や家族の姿を思い浮かべて日々の食事をとりたものだと改めて思いました。

### 明けまして おめでとうございませす

ながおか生協診療所  
医師 片山 靖士

昨年4月から生協かんだ診療所での勤務が多くなり、新町グループの関連施設、在宅の方をみる機会が増えました。まだ覚えられないことも多くご迷惑をおかけしていますが、今年も少しでも役に立てるよう頑張りたいと思います。泌尿器科外来では、病院、他の診療所から紹介される患者さんも徐々に増えてきています。些細な悩み事でも気軽に受診して相談できるようにしたいと考えています。



### 新年あけまして おめでとうございませす

生協かんだ診療所  
医師 本田 利栄子

「医食同源」という言葉がありますが、先日外食先で隣の席に座っていた若い女性達の「今食べているものが10年後の自分の体を作るのよ」という会話が耳に入り、この言葉がふと頭をよぎりました。食の重要性を重んじた古代中国の「薬食同源」の思想がもたらしたのが、予防医学にも通じる考えでもあります。10年後の自分や家族の姿を思い浮かべて日々の食事をとりたものだと改めて思いました。

### 新年あけまして おめでとうございませす

生協ながおかデンタルクリニック  
所長 源川 裕子

当クリニックでは新たに、日本歯科大学新潟生命歯学部から口腔外科の赤柴先生、一般診療部では四日先生をお迎えし、専門性の高い歯科診療を選択できますように態勢を整えております。本年も、より一層足を運んで頂きやすい歯科医院になります様に頑張っておりますので、皆様からのご指導、ご鞭撻のほどをよろしくお願い申し上げます。



### 謹賀新年

生協こどもクリニック  
所長 井埜 晴義

ながおか医療生協に入職して2回目のお正月を無事に迎えることができ、皆様のご支援に心より感謝申し上げます。昨年は診療の予約システムも導入し、患者様からご好評をいただきました。ただきましました。地域の子どものために、より良いクリニックを目指して行きたいと思っております。本年もよろしく申し上げます。



力を合せて  
健康で心豊かなまちづくり

**生協かんだ診療所 TEL 0258-32-2887**

生協かんだ診療所は診療所としては多くの医師がおり、専門診療科も多くあります。主なもので、所長 星野智（循環器内科）、片山靖士（泌尿器科）、羽賀正人（消化器内科）、勝山新弥（内科）、本田利栄子（総合内科）、岡田節郎（糖尿病外来）があります。

診療所の内装をリニューアル致しました。受付、椅子、リハビリ室が綺麗になり以前よりも明るくなりました。来院の際にはご覧下さい。



**あたごどもクリニック TEL 0258-36-5810**

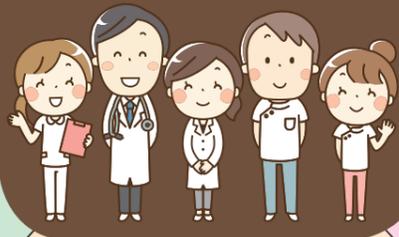


当院のシンボルマークは、「寄り添う親子かえる」です。「笑顔で患者さんをむかえる」「元気な体、こころにかえることができますように」という想いが込められています。誰もが気軽に立ち寄れる「よろず相談所」として、お子さんはもちろん、付き添いのご家族の体調不良時、発達やアレルギー、様々な心配等、ご相談ください。予防接種・健診もお待ちしています。待ち時間短縮のためにもWeb予約も是非ご利用ください。



**事業所紹介**

今月は各診療所・クリニックを紹介します。



**生協なごかデンタルクリニック TEL 0258-37-8810**

当クリニックは平成29年4月に開院いたしました。現在は非常勤を入れて歯科医師3名・歯科衛生士4名・歯科助手1名・歯科技工士2名・受付2名の総勢12名で診療を行っています。開院当初から続けている訪問診療は月70名を越える利用者様からご予約を頂いております。外来については、こどもクリニックの隣という立地もあり、就学時前のお子様から、ご高齢の方まで幅広い年齢層の方に来院頂いております。昨年より、日本歯科大学新潟歯学部から口腔外科の歯科医師を迎え、より全身状態を意識した、充実した診療が行えるようになりました。今後とも、地域の皆様、組合員の皆様に愛される歯科医院を目指しスタッフ一丸となって頑張っておりますので何卒よろしくお願い申し上げます。

**デンタルクリニック Xmasイベント すてきなツリーができました!**

星やブーツ型の用紙に、願い事を書いて貼ってもらい、虫歯になりにくいキシリトール配合のグミやチョコレートをプレゼントしました。当クリニックでは、このようなイベントを通じ、「歯医者さんは怖い」というイメージが少しでもなくなれば…と願っています。また、「歯医者さんは痛くなった時だけではなく、痛くならないために行くところ。」という事をお伝えしていきたいです。

**なごか生協診療所 TEL 0258-39-7001**

なごか生協診療所の診療科は、内科・外科・泌尿器科です。さまざまな暮らしの相談から、高血圧、糖尿病の管理や胃・大腸の検査を行っています。また、在宅診療にも力を入れています。各種健診や予防接種（小児は除く）も行っております。当診療所では予約制をとっておりますので、あらかじめ予約電話などお気軽にお問い合わせ下さい。



**生協こどもクリニック TEL 0258-33-7131**



当クリニックは、病児保育室を併設し、多くの方にご利用いただいております。お子様の健やかな成長と発達を願い、ご家族の不安や悩みが一つでも多く解消されるようにお手伝い致します。小児科かかりつけクリニックとしてどんなことでもお気軽にご相談ください。お子様の急病だけでなく、慢性の病気（アレルギー、便秘、夜尿、低身長、生活習慣病など）、予防接種、乳児健診、育児相談など幅広く診療をしております。Web予約もできますのでご利用ください。

**お正月のメイン料理に… 和風ミートローフ**

今月のレシピ



栄養価 (4等分) たんぱく質 : 20.6g  
エネルギー : 336kcal 食塩 : 2.3g

**材 料 (4~5人分)**

- 合挽き肉…300g
- 溶き卵…1個分
- 塩…0.5g
- 胡椒…少々
- ひじき(乾燥)…5g
- にんじん…1/3本
- 玉ねぎ…1/2個
- れんこん…80g
- ミックスビーンズ…80g
- 白ごま…大さじ1

- A
- おろし生姜…小さじ1
  - パン粉…大さじ2
  - みそ…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ1
  - 酒…大さじ1
  - みりん…大さじ1 (付け合わせ)
- 適量
- にんじん
  - さやいんげん
  - むぎ甘栗(市販品)

**作り方**

- ① ボウルに合挽き肉、溶き卵、塩、胡椒を加え、粘りが出るまでよく練り混ぜる。
- ② ひじきは水で戻しておく。にんじん、玉ねぎ、れんこんをみじん切りにする。
- ③ ①に②とミックスビーンズ、白ごま、おろし生姜、Aを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ クッキングシートを敷いた天板に③を乗せ、かまぼこ型に形を整える。
- ⑤ ④をオーブンに入れてから予熱を開始し、250℃で8分、170℃に温度を下げて20~25分焼く。竹串を刺して澄んだ汁が出れば焼き上がり。
- ⑥ 付け合わせを作る。さやいんげんと花型で型抜きしたにんじんを塩ゆでにする。
- ⑦ ⑤を食べやすい大きさに切って器に盛り、付け合わせの野菜、むぎ甘栗をあしらう。

甘めのみそ味で味付けをした和風のミートローフです。たくさん作ってお正月のメイン料理にいかがでしょうか？ひじき、れんこん、ミックスビーンズなど、いろいろな味、食感の食材を混ぜ合わせることで、ソースがなくても満足感のある味に仕上がります。



怒るなよ血管そんなに若くない  
アイドルと握手してから若返る  
清琴 たかやす

俳句

予告

サイエンス教室は3か月連続で開催します。

◇◇◇ 2月・3月の予定 ◇◇◇

◆2月15日(金)14時～  
面白ボックス作り

◆3月15日(金)14時～  
図形の変身  
デュードニー分割

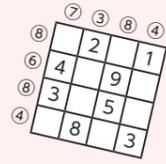
詳細は2月号・3月号のスマイルに掲載します。

会場は **四郎丸わいが家** です。  
(新町わいが家から送迎あり)

① 冬のわいが家企画 サイエンス教室

寒くて家にこもりがちになる冬の企画は3か月連続のサイエンス教室です。1月 新年のスタートは頭の体操です！

? 脳トレ「塗り算」?



講師 科学(サイエンス)を楽しむ会 大原研二先生

日時 1月18日(金) 14:00～

会場 四郎丸わいが家

持ち物 鉛筆、消しゴム

参加費 200円(材料費)

定員 20名

メ 切 1月15日(火) ※要申し込み

●新町地域にお住いの方●  
新町わいが家13:30出発で、四郎丸わいが家まで送迎いたします。  
先着9名、要申込

【申込み先】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家通信

すこやかスマイル  
1月の作業日

四郎丸  
28日(月) 9:00～  
新町  
29日(火) 13:40～

11月16日(金) 栖吉支部主催  
ワンコインカレーおいしくいただきました!

メニュー カレー、大根サラダ  
デザート コーヒーゼリー、柿

前日からカレーを仕込む人、ご飯炊きやサラダ作りなど当日の調理を賄う人、お皿の準備や椅子テーブルのセッティング、会場設営をする人などそれぞれが役割を担い、開始時刻に向けて手際良く着々と作業をすすめ、用意した食事は63食!

職員・組合員さんも、おいしいカレーにサラダ、デザートとおなかも満たされ大満足の様子でした。

栖吉支部役員の方皆さん、計画から、当日までの準備・運営、大変忙しかったと思いますがお疲れ様でした。また、次回楽しみにしています♡ ごちそうさまでした!



映学会のご案内!

新町わいが家 1月15日(火)13:00～ ※毎月第3火

「男はつらいよ⑩寅次郎夢枕」1972年作品

故郷が懐かしくなった寅次郎は柴又へ。だが、実家にある自分の部屋は貸し出され、気分を害した寅次郎はまたも旅に出ようとするが、そこへ幼なじみの女性、千代が偶然現われた。

四郎丸わいが家 1月はお休みします。  
2月の開催をお楽しみに!!

無料  
申し込み不要。  
お気軽にご参加ください。

スマイル川崎 1月の予定

日時 1月はお休みします  
会場 四郎丸わいが家  
☎くらしいきいき支援室 ☎30-1161

地域の茶の間 なごか わになーれ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎!お気軽にどうぞ。  
会場:健康の駅四郎丸 地域交流空間わいが家(土合4-1-14)  
開催:毎月第1月曜 10時～12時

今年度の開催日	10月1日	11月1日	12月1日	1月7日	2月4日	3月4日
---------	-------	-------	-------	------	------	------

申し込み不要 参加無料 時間内出入り自由

コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561/くらしいきいき支援室 ☎30-1161

2019.1月 わいが家の予定

※どなたでも参加できます。(申込不要)

四郎丸わいが家

- うたごえ広場(毎月第1月曜)  
7日 13:30～14:30 ¥200
- なごか わになーれ(毎月第1月曜)  
7日 10:00～12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)  
28日 13:30～15:00 ¥300
- 音あそびの会 1～3月はお休み(毎月第3木曜)  
10:00～11:30 無料

新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金曜)  
11日 14:00～15:00 ¥200
- 手芸の会(毎週金曜)  
11、18、25日 10:00～12:00
- 吟悠会(詩吟)(毎月第1、2、4火曜)  
8、22、29日 13:00～15:00

今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場(会場:四郎丸わいが家)  
毎週土曜日 9:30～10:30 無料  
1月 5、12、19、26日
- わいが家カフェ  
¥100(自由参加)  
10:30～11:30
- ハイタッチ(会場:高町わいが家)  
毎週水曜日 9:30～10:30 ¥100  
1月 9、16、23、30日
- 茶話会  
10:30～11:30
- 新町わいが家  
第1、2、3土曜日  
9:30～10:30 無料  
1月 12、19日

今月のオレンジカフェ

～DVD鑑賞～

松竹新喜劇 藤山寛美

「一姫二太郎三かぼちゃ」

2019年最初のオレンジカフェは、「松竹新喜劇 藤山寛美」のDVD鑑賞。ご近所さんと...、お友達と...もちろん一人でも、お気軽にお越しください。

日時 1月26日(土)10:00～12:00  
※毎月第4土曜日開催

会場 新町わいが家(泉1-7-20)

参加費 今月は無料です。

☎くらしいきいき支援室 ☎30-1161

ひとりじゃないよ。みんなで食べよう  
今月の銀河食堂(地域食堂)

1月12日(土) 10:00～ 【定員】30名 ※毎月第2土曜日 【参加費】子ども100円 おとな300円  
【会場】多機能子どもセンター銀河(宮栄3-17-15) 【お申込み】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

2019.1

-別刷-

# わいが家通信

～今月のお知らせ～

- ① ちょっとたのむ手支援者募集
- ② 健康チャレンジ結果報告ハガキ提出のお願い
- ③ 3B体操 始めてみませんか？

## ①支援者募集！

### ちょっとたのむ手

### ～支援者募集～

相互支援サービス「ちょっとたのむ手」で、  
家事支援、買い物代行など、  
自分の「できること」を活かしてみませんか？



定期的に、部屋の清掃に入ってくれる  
支援者を募集しています。

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 TEL30-1161 まで

## ②健康チャレンジ報告ハガキ 提出のお願い

★健康チャレンジ 結果報告ハガキの提出〆切は  
**1月20日**です。

まだ提出していない方はお早めにご提出ください。

(報告ハガキはチャレンジシートについています。)

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 TEL30-1161

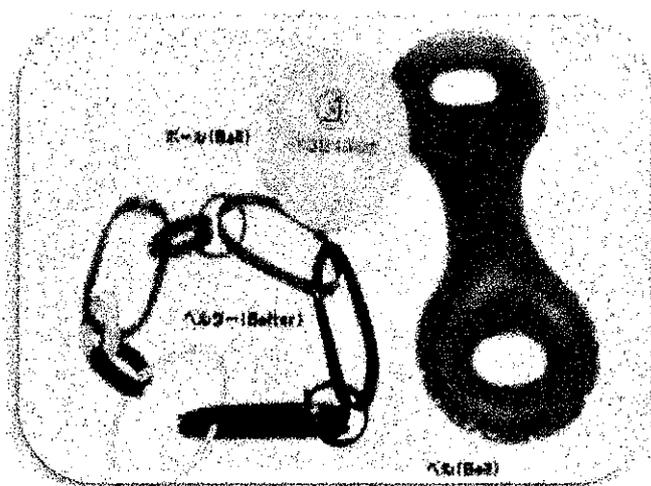


# 3B体操

～さんびーたいそう～

## はじめてみませんか？

3B体操は、『気軽に』『体に無理なく』誰でも楽しめるように考案された健康体操です。



ボール

ベルト

ベルトター

という器具を使用することで、  
しっかりとした健康効果が  
期待できます

『体を動かしたいけど、激しい運動はちょっと…』と思っている方、是非一度ご体験ください!!

日時：2月6日(水)より 毎週第1水曜日 午後2時～3時30分

会場：四郎丸 わいが家 (長岡市土合4-1-14 ながおか生協診療所前)

定員：10名

参加費：無料

講師：鈴木憲子(公益社団法人 日本3B体操協会 指導員)

持物：運動ができる靴 (運動ができる服装でご参加ください)、飲み物、タオル等

お申込・お問合せ お気軽にどうぞ 四郎丸わいが家 ぐらしいきいき支援室

(0258-30-1161)