



(色鉛筆画)

■組合員数 10,678名 ■出資金 3億 8,595万 5千円 2022年2月末現在

【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

ながおか医療生活協同組合

検索

介護予防センター 生協ささぎです!



ささぎには!

◎総合事業って??

高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、市町村が中心となり、地域の実情に応じた多様なサービスを展開し、地域の支え合いの体制づくりを推進していく事業です。

◎ご利用の対象となる方は??

要支援1・2の方、事業対象者(「基本チェックリスト」の結果により生活機能の低下がみられた方)、介護予防ケアマネジメントにより各サービスが必要とされた方が対象者です。

※「基本チェックリスト」は65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能が衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。厚生労働省が作成したもので全25項目の質問で構成されています。

総合事業のご利用を希望、ご相談はお住まいの地域の地域包括支援センターまでご連絡ください。

① ささぎえ俱樂部 (くらし元気アップ事業)

週1回の食事・送迎付きの「介護予防教室」です。運動や創作活動、口腔体操から物忘れ予防などに取り組みます。職員とボランティアで運営しています。

★内容

週1回(固定曜日) 火曜日・水曜日・金曜日

時間 10時~13時半

※包括支援センターと相談し、お試し利用が可能です。(1回600円:食事・送迎付き)

昨年度、開設した介護予防センター生協ささぎでは、長岡市介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)を実施しています。いつまでもはつらつと自分らしい生活を目指し、健康づくりや介護予防事業を行っています。運動・食事・お口の健康について柔軟に対応できるよう、多職種が連携した介護予防チームも始動しました。

また、長引くコロナ禍で、「外出や運動の機会が減り、足腰が弱ってきた」、「人と話す機会が減って気分が滅入ってしまう」、「最近忘れっぽくなって物忘れが心配」など気になる事はありませんか。お気軽にご相談ください。

介護予防センター生協ささぎ
管理者 理学療法士 江部 靖子

② ステップささぎ (短期集中レヘルアップ事業)

専門職が集中的なりハビリテーションを提供し、生活機能の向上を図ります。必要な方には訪問も行い、自立した生活を送るための支援をします。今よりも「楽に体が動くように」「10分長く歩くために」ご自分の目標に向かってステップアップを目指します!

★通所・訪問コース

月曜日・木曜日 13時~15時半

期間 3ヶ月または6ヶ月(週1~2回)

※通所は送迎あり。初回と最終月に訪問させていただきます。

★訪問コース

理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職がご自宅を訪問して、生活改善のための指導を行います。訪問指導は、1回の申請で2回(初回・3か月後)実施します。(1回当たりの実施時間は1時間程度。)

ある日の① ささぎえ俱樂部の様子

スタッフの皆様の多彩で工夫を凝らした1日の計画により、ご利用者の皆様と共に明るく楽しく参加させていただいています。

花の壁画づくり



ボランティアの長谷川さん

頭も使って全身じゃんけん運動!!



若いもんには負けないぞ!!



越後長岡郷土かるたでかるた取り

足湯の様子



お散歩へお出かけ



ある日の② ステップささぎの様子

健康講座もあります



「筋肉と栄養について」栄養士がお話しました。



お一人おひとりに合ったプログラムを作成しています

ご自身のペースで集中して運動中



今日はいつもより10分長く歩きましょう

腹筋運動にもチャレンジ



今後、介護予防センター生協ささぎでは、健康づくり・介護予防に関わる様々な事業を行っていく予定です。

高齢者の健康づくりのポイントには、「運動」「栄養」「口腔機能」「社会参加」の3つをバランス良く行うことが大切です。介護予防チームでは、理学療法士・トレーナー・介護福祉士・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職が連携し、いつまでも自分らしく豊かな生活をするための支援をしていきたいと考えています。

4月にイベントを開催します。詳細は折り込みをご覧ください。



トレーナー: 本間

介護福祉士: 渡辺

理学療法士: 江部

管理栄養士: 笹川

歯科衛生士: 白川

管理栄養士: 野田

利用方法等、お問い合わせは、☎33-81111
(担当: 江部・本間・渡辺) 長岡市笹崎2-1-15



お正月合併号 特集からの 第2弾!!

生協の 事業所 診療所 クリニック 発信!

1・2月合併号に載せきれなかった 職員の“こえ”を引き続きご紹介します。まだまだ色々なエピソードがあるようです～

野菜の先生、いつもありがとう

パレットでは裏の小さな畑と道路側のプランターで毎年様々な野菜を育てています。ご利用者さんには野菜の肥料をあげるタイムングや摘芯などを教えてくださる「野菜の先生」がたくさんおり、時には怒られたりしながら(笑)職員が勉強をさせて頂いています。「先生方、いつもありがとうございます。」(かんだ通所リハビリパレット)

思わず笑ってしまいます…

・ご利用者さん何気ない会話をしていたら唐突に「兄さんは女だ?」と聞かれ、返答に困った僕は咄嗟に「そうです」と答えてしまいました(笑)「〇〇さん、兄さんは女ではありません!!男です!!」(笑)壁紙の貼り絵でカボチャを作成。ご利用者さん「何に見えますか?」と聞いたら「ピーマン!」と言われました。色はたしかに似ています(フラット新町)

子どもたちにホッコリ

クリニックの待合室の水槽にはカラフルな熱帯魚が何種類も泳いでいます。小さなエビもいて子どもたちに大人気。ある日A君が水槽のお魚を見て「おさかなおいしそう、たべたい!」きれいなお魚たちがA君にはおいしそうに見えたのだと思わず微笑んでしまいました。(こどもクリニック)

夜勤経験者のあるご利用者さんとの会話

「自分も昔は交代制の仕事をしていただけ大変だったな。朝早く来たり、夜泊まってる働いているあんた達もやっぱり大変だろう」との言葉、嬉しかったです。(グループホームにこにこ)

子どもたちの人生かけたルーレット

ご利用される小学生に大人気の「人生ゲーム」。ゲームとわかっていても数分で人生を動かすスリルゲームです。波乱万丈な人生を子どもたちが経験する姿に微笑ましく、一緒に楽しんでいきます。負けたくない一心でマイルールを作り出す子…。それでも運まかせのルーレットなので大人が勝つてしまう時もあり、ひきつる顔を見せながら「もう一回!!」。子どもたちの人生設計には感心させられています。(病児保育すこやか)

メダカの飼育、始めました

白メダカがやってきました。はじめはそっと見守ってていた子ども達ですが…

・ある日その1
メダカに餌をあげたところ、お腹が空いていないのか食いつきが悪く…しばらくすると水槽をパンパンたたくスバル応援団が登場したのでした…

・ある日その2
メダカの水槽に突然、嵐と竜巻が!グルグルかき回された水槽。メダカもグルグル…こうして銀河のメダカは強くたくましく育っています。(多機能こどもセンター銀河)

1日限定「レトロ喫茶店」オープン

昔のDVDを流しながらバリスタコーヒー、クリームソーダ、レモンスカッシュやロールケーキ…皆さんで舌鼓を打ちました。美味しい飲み物とおやつで皆さんの会話も弾み、笑顔がたくさん見られた1日でした。(アシスト笹崎)

それぞれの事業所での出来事。ほのぼのとした風景がみえてきます。利用者さん、職員共にいつも笑顔で過ごせるといいですね。

今月のすこやかコラム

長男に続き、娘もこの春に家を出て関東へ行きまして。我が家の平均年齢は一昨年迄44歳でしたが、一気に64歳となってしまいます(老母1名)。アパート探しに同行しましたが、30年前の自身の時は風呂無し

今回は「樋口専務」です

が当たり前、エアコン付なんて想像もしませんでした。今はついてくるのが当然らしいです。ブツブツ言う父親を放置して母娘で物件を決めました。私は運転手としてひたすら指示に従うだけでした。

フレイル予防運動

自宅で出来る体力チェック～足首編～

足首は皆さんの体の土台にあたります。この部分が硬いと捻挫などの怪我や冷え、膝や腰に余計なストレスをかけ関節痛につながる場合があります。

自分の足首が柔らかいかどうかチェックしてみましょう。

セルフチェック



- ①壁の前に立ち膝で座り、前足のつま先から壁までこぶし一個分離す。
- ②膝を前に出し、膝が壁に付けばOK!
つかない方はちょっと硬いです。※かかとうが上がるようにしましょう

柔らかくする方法(ふくらはぎストレッチ)



- ①両手を壁について立ちます。
- ②片足を一步引き無理のない所まで膝を曲げていきます。反動をつけず20～30秒伸ばしましょう。※かかとうが上がるようにしましょう。

身体が硬いと感じているかたへ

フィットネスレインボー運動教室では、様々なストレッチ体操等を指導しています。体験、見学随時受け付けています。気軽にお電話下さい!



資料請求・問い合わせ **フィットネスレインボー運動教室**
☎ 0258-39-2882

組合員さんのおいしいレシピ

今月のレシピ

バターも卵も使わないやさしい甘さのメープルクッキー

材料も少なく混ぜて焼くだけ、さくさくかるい食感のクッキーです。白ゴマ油はバターの代わり。香りも気にならずお菓子作りに重宝する方も多いです。ぜひお試しあれ(^^)/



材料

- 薄力粉 …………… 100g
- アーモンドプードル ……20g
- 白ゴマ油 …………… 大さじ2
- メープルシロップ … 大さじ2

元のレシピを少しづつ変えて、この分量になりました。みなさんも作りやすいように分量等変更して作ってみてください。(組合員 ひうまのぼばちゃん)

作り方

- ①薄力粉、アーモンドプードルをボウルに入れ、お米をとぐように手でぐるぐると混ぜます。
- ②白ごま油を加え、そばろのようになったら両手でスリスリと擦り合わせ、かたまりをつぶすように手早く混ぜます。全体がさらさらになったら、メープルシロップを全体にまわしかけ、ぐるぐると混ぜます。ひとまとめで、しっかりとめらかになれば生地は完成です。
- ③めん棒で約8ミリの厚さに伸ばします。型で抜き170度のオーブンで約25分焼きます。焼き上がった後、オーブンから出し天板の上で冷まして完成です。



ポイント

- ★余熱で完全に火が入りカリッとした食感になります
- ★今回は直径5cmの丸型を使用しました

4月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療科目

羽賀先生 内科・消化器内科
勝山先生 内科・外科
片山先生 内科・泌尿器科
星野先生 内科・循環器内科

■ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~12:00	羽賀 片山	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 片山	勝山 岡田	羽賀 ★片山 ★勝山	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週
訪問診療							
15:00 ~17:30 (火曜、水曜、 木曜17:00 まで)	羽賀 片山	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野	勝山 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山	休診	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 片山…第1・3・5週 勝山…第2・4週
17:00まで							

■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~12:00	星野 勝山	星野 片山	星野 片山	勝山 岡田	星野 羽賀 片山	9:00~ 星野 ★岡島	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 青木…第2週 羽賀…第4週
訪問診療							
15:00 ~17:30 (火曜、水曜、 木曜17:00 まで)	星野 勝山	★星野 ★青木 ★羽賀	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診療 岡島…4/23(土)
17:00まで							

■生協子どもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45 ~12:00	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、乳 児健診はweb予約もで きます。
13:45 ~15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
16:00 ~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

■あたご子どもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土	
8:30	一般外来(急性疾患)						10:30~
11:00	予防接種・健診(1歳未満)						
	予防接種(1歳以上)・慢性外来						
13:45	予防接種・健診(1歳未満)			休診	予防接種・健診(1歳未満)	休診	
14:45	予防接種(1歳以上)慢性外来			休診	予防接種(1歳以上)慢性外来	(4/16のみ 午後 予防接種 慢性外来)	
15:30 ~17:30	一般外来(急性疾患)						

お知らせ ●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 4/1(午前・午後)4/8(午前)
web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 発達外来、アレルギー外来は
web問診できます 一般診療 予約制(電話のみ)

■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ~12:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 ★菊地	源川	8:30 源川 四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 4/27(水)診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 4/12・19(火) ★菊地医師の診療日 4/11・25(月) 4/14・21・28(木) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 4/9(土)
13:30 ~18:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 ★菊地	源川	13:00 源川 四日 ★赤柴 17:00	

⑧新型コロナウイルス感染拡大防止のため診療体制が変更となる場合があります

医療・福祉のページ

「柔道整復師と行う身体の整え方」

前田リハビリ 池 光真(柔道整復師)

「私、身体が硬くて…」と身体の硬さを
実感してはいるものの、別に生活に支障は
ないからそんなに気にしていないという方
も多いと思います。
しかし体の中では、硬くなった筋肉の動
きを助けるために、別の筋肉が働いていま
す。その状態が長く続くと、コリや痛み・
重だるさとなり「身体の不調」として出現
する事があります。身体が硬くなる原因は
様々ですが、自分で解消出来る方法もたく
さんあります。今回は、その中で簡単なも
のの一つを紹介します。

●「首・肩・背中を柔らかく
するマッサージ」
●マッサージを行う前に
「前屈」で身体の硬さを
チェックします。膝を伸
ばして床に座り、上体を
倒した時、どのあたりま
で手が届くか覚えてお
いてください。



つまさきに届かない…



- 1 両耳の上をつまみ、斜め上方向に引っ張りながら回す
- 2 両耳の真ん中をつまみ、真横に引っ張りながら回す
- 3 両耳の下をつまみ、斜め下に引っ張りながら回す

●両耳をつまみ、時計回り・反時計回りに各10回ずつ回します。

★ここでもう一度、柔軟チェック！
マッサージ前と後ではこれだけ変わります。身体の柔軟性が上がると、肩・背中のコリや痛み・重だるさの軽減につながると思われます。
紹介したマッサージの効果はすぐ効果を実感できませんが、効果は一時的なものです。しっかりと柔軟性を上げたいなら継続が大切です！
簡単マッサージ、ぜひ続けてみてはいかがでしょうか？

★今月のわいが家企画★
「柔道整復師が教える 柔軟のコツ」
様々な原因で硬くなりやすい身体のメンテナンス方法を柔道整復師がお伝えします。詳細は折込みのわいが家通信をご覧ください。

4月19日(火)
●10時~四郎丸わいが家
●13時30分~新町わいが家



理事会報告

開催日時 2022年3月9日(水)
午後6時30分~午後7時45分
場所 ながおか医療生活協同組合 2F会議室

◆報告事項
① 1月の事業・経営状況の報告、2月の概況
② くらいいきいき支援室報告
③ 委員会報告
④ アシスト高町 消雪ポンプ入替について
⑤ 茂木先生紹介元へのコンサルティング報酬支払について

◆協議事項
⑥ 2021年度第3回内部監査報告について
⑦ 企業総合保障保険 更新手続きについて
⑧ ながおか生協診療所・生協かんだ診療所 医用画像情報システム入替について
⑨ 生協かんだ診療所 内視鏡ファイリングシステム入替について
⑩ 2021年度第31回通常総代会二次議案の検討について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

今月の4コマ



◆各種企画・支部班会等、組合員活動に参加にあたっては、新しい生活様式(検温、手洗い励行、マスク着用、3密を避ける)の実践をお願いします。飲食は禁止、水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。

下記企画等のお問い合わせ、参加申し込みは くらいいきき支援室 (☎ 30-1161) まで

オレンジカフェ 新町わいが家 (毎月第4土)

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

出演 阿部寛 寺島しのぶ 豊川悦司

脳トレゲーム くらいいきき支援室
4月23日(土) 9:30~ 要申込

のみとり侍
4月15日(金) 13:30~

大竹しのぶ 他
越後長岡藩藩士が裏家業「のみとり」を命じられ腕を磨いていく江戸人情時代劇

読者の声・組合員の作品 ※敬称略

●3月号の高齢者施設を選ぶポイントの記事について
・解りやすく記されていて今後の自分を考える資料になりました。最終的には人任せではなく現地に行き自分の目で確認することも大切とのことでした。
(R・T)
・高齢者施設を選ぶポイントのページは保存版ですね。
(のこねえ)
・3月号は私にとって永久保存版です。とても参考になりました。
(小林紀子)
・ポイントが明細に記載されており大変参考になりました。いずれお世話になる道なので心の準備をしておかねばと思っております。
(後期高齢者)
・介護保険は複雑で難しいです。勉強になりました。
(K)
・ポイントがわかりやすく、こんなに違いがあるのだと知りませんでした。要件や負担額などの規定がかわったら、また一覧にして特集してください。(タマママ)
・凄くためになりました！それぞれの施設の違いもわかって経費や入居の基準なども載っていて保存しておきたいと思えました。
(モンコ)
●本田先生、感謝しております
・4月より茂木先生が来られるとのこと、本場にうれしく思います。本田先生には生協が大きな時期が過ぎていたいただきありがとうございます。
(加代)
●病児保育の思い出
子どもたちが小さな頃、何度もお世話になった生協子どもクリニック。2人そろってインフルエンザになり、すぎる思いで病児保育をお願いしたこともあり、その時丁寧な書き添えでくださった保育の様子はまだ大切にしております。大変だった時の大切な思い出の一つです。
(かんかいまま)
●新天地でもお元気で...
長女の卒園と共に4年間住んだ長岡を離れる予定です。すこやかスマイルはかかりつけの小児科さんにお世話になりました。読者の声に載せていただいたことも何回かあり嬉しかったです。何よりも健康が大切と思わずにはいられないこの数年でした。これからも家族全員の健康に気をつけて過ごしていきたいと思えます。(きいめいママ)
●3世代でクロスワードに挑戦！
長岡から引越して、妙高での同居が始まりました。2年になりました。4世帯8人家族です。93歳になる義祖母と毎月クロスワードをやっています。今月は義祖母と義母と3人でやりました！世代間関係がよいです。
(チロル)
●フレイル予防運動
この冬も雪が多く寒くて猫背になっていきます。胸反しと捻じりのポーズで猫背改善したいです!!
(seyva)

●平和を祈り...
少しづつ春に近づいて嬉しい気分になってきました。周りには今、大変。ウクライナは見るに堪えない思い...。コロナ感染もどうなっている事やら...。暗いニュースから明るいニュースへ祈るばかりです。(ヨシさん)
●4コママンガがたのしみです...
4コママンガ、いつも楽しく読んでいました。クソツと笑えるほのぼのとしたマンガ、3月号が最終回で残念。たこちゅうさん、ありがとうございました。
(まるこ)
・3月号で最後...とても残念です。いつも楽しい漫画をありがとうございました！なんでもない日こそ、大切にすね。
(むしばん)



投稿スナップ
氏名の記載を忘れずに！ペンネームのみでの応募は無効となります。
スマイル短歌(班会) 作品大募集！
首藤 隆司 選
雪空に心のしずむ二月なり
まな板前で気分まぎらす
トンネルを抜ければ真つ白吹雪にて
昇るリフトが飲み込まれ行く
頂きし電子辞書なりまず最初
「平和」と押しして確かめてみる
大原歌子
川柳(投稿)
・子育てはほめておだてて背中押す 清琴
・温暖化この大雪で大慌て 高橋弘子
・千羽鶴アウシュヴィッツに我さきぐ 加代
・予報雪晴れて外れもあつていい ヨシさん
・胸反しネコからイヌに胸捻じり ハイ爺
・マスク顔知人探して右左 エイチ

手芸班 (新町わいが家 毎週火曜)

新町わいが家にて
素敵な作品を
4月中旬まで
展示中!!
ぜひご覧ください

毎週楽しく
活動しています♪

クイズの応募

ハガキに必要な事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。
メ切 4月13日(水) 必着

ハガキ
①〒/住所
②氏名(ペンネーム)
③電話番号
④意見、要望、感想
身近な出来事など
コメントも忘れずにご記入下さい

答え

先月号の答え
(今月の応募は46通でした)
答え「トレーニング」

シ	ヨ	ウ	ジ	キ	ト	キ
ラ	ク	マ	ネ	ツ	ト	ク
タ	シ	ン	ロ	ウ	ユ	カ
キ	ウ	マ	グ	レ	ト	ウ
キ	レ	シ	コ	ウ	カ	ン
メ	ツ	セ	ジ	ヒ	ケ	イ
テ	キ	ブ	ン	カ	ザ	イ

正解者の中から抽選で5名の方に
図書カードをプレゼントします。

宛先
〒940-0043 長岡市土合4-1-14
なごか医療生活協
くらいいきき支援室 まで
〈ご注意〉クイズに応募できるのは、なごか医療生活協の組合員限定とさせていただきます。

QRコードでクイズの応募がカンタンに!
コードを読み取り、フォームに沿って入力するだけで簡単に応募ができます。

ハガキで応募される方...63円分の切手を貼付して下さい。(料金不足で到着した場合、お取扱できかねます。)

すこやかスマイル不要の連絡は...
本誌は当法人のホームページからも閲覧いただけます。ご自宅への配布、郵送が不要な方はご連絡下さい。右のQRコードからも手続き頂けます。

■ニコのカギ
特長はさびにくくバスケットです。材料は小麦粉。強力粉を使うと、仕上がりはふっくらマグロやタイ、エビ、イカなどが一つの皿に...喉を覚えず
天文学上は春分まで、です東北の伝統工芸品といえはわずがです。...の間苦手ではありませんよ
映画「オズの魔法使い」の劇中歌「...の彼方に」週1回の発行です
物事の起源
BOXです

■タテのカギ
温泉付きの保養施設
弘前城、松本城、丸岡城
犬山城、彦根城など城に現存しています
「檸檬」って読めますか?
鍋や吸い物に入っています
土砂を運んで扇状地や三角州をつくり出します
オタマジャクシが泳ぎます
肉付きの良い丸い体の力士
5人制のサッカー
救急車で運ばれます
異なった性質
大規模...への備えはできていますか?
保守的な政治勢力
過ぎ去った時間です

ザ・クロスワード 出題・モロミ勝

《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?