



(組合員 内藤初子さん作品)

2022年 第31回通常総代会 6月18日(土)

時間: 午後2時開会
会場: 長岡市立劇場
3階 大会議室

今月号折込のダイジェスト版をご覧ください。

今年も寒く厳しい冬でしたが、桜が咲き、一気に草花が芽吹く季節になりました。
TVでは連日、ウクライナの惨状を伝えており、あらためて何とかならないものかともどかしさを感じています。総代会では、武力行使をはじめたロシアへの抗議とウクライナへの支援を呼びかけます。
2021年度も新型コロナウイルス感染症に振り回された1年でした。感染流行は収まるどころか、第7波を迎えています。ワクチン接種は当初、混乱を極めました。法人全体で延べ約1万5千件の接種を行いました。また、発熱患者対応も行い、4診療所の診断陽性者数は長岡市全体陽性者数の約5%に相当します。日々緊張を強いられながらも通常診療も継続

2022年 第31回通常総代会 開催にあたり

ながおか医療生活協同組合

理事長 羽賀 正人



新型コロナウイルス PCR 検査の様子

できました。全国で多発する入居施設での大規模クラスター発生もなく、役員総がかりで、何とか乗り切れたためまぐろしい1年でした。感染流行はまだまだ続くことが予想されます。ワクチンや診断で地域の要望に応えられる対応能力の継続向上に努めて参ります。また、昨年度は連携する虹のまち福祉会で特養の増床が実現しました。着実に進む高齢化問題にも、連携機能や医療サポートを強めてまいります。
今年も総代会の季節になりました。生協の生命線ともいえる、人と人の交流が制限されている現状ですが、「あれができる」「これができる」というモチベーション、充実した総代会になるよう、皆様の意見を求めます。

新入職員の紹介

社会人として第一歩を踏み出しました。
ながおか医療生協の法人理念である「医療・介護を通じて、健康で心豊かなまちづくりを目指します。」と、3つの「CS」を忘れずに、一生懸命頑張ります！



勝沼卓泉
まえだリハビリ



横山大輝
かんだリハビリ
パレット



高頭和葉
かんだリハビリ
キャンパス



佐々木梨花
アシスト高町



宮島さくら
アシスト高町



諏佐真香
アシスト笹崎



水落優希
グループホーム
さおう



青木莉奈
老健あらまち



川田彩加
デンタルクリニック



和田息季
デンタルクリニック

今月のすこやかコラム 今回は《土田常務》です

10名の新入職員のみなさんに送る 3つの「CS」

- 一般的なCSとは、Customer Satisfaction(カスタマーサティスファクション)の略で、顧客(利用者)満足のこと。生協事業もサービス業ですから顧客満足度の向上は大切です。口コミやSNSレビューにより組合員数増加にもつながります。
- 2つ目のCSは、地域満足(コミュニティサティスファクション)です。“誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦”を事業方針に掲げる当生協が大切にしているものです。
- 3つ目に目指していただきたいCSは、みんなが元気の出るコミュニケーションスペシャリスト。営利法人(株式会社等)が利益追求を究極の目的とするのに対し、生協は人と人のつながりを大切に事業を展開します。そこで、新人のみなさんは、まず『大きな声であいさつ』を目標にしましょう！

組合員のみなさま「新入職員をどうぞよろしくお願ひいたします！(^v^)/！」

10th ANNIVERSARY

介護老人
保健施設

あらまち

10周年祭も行いました

2012年4月1日に開設した介護老人保健施設あらまちはこの度10周年を迎えました。4月6日に開催した老健あらまち10周年祭では、10年間の思い出をスライドショーで振り返りながら、ご利用者様自ら選んだおやつを楽しみました。スライドショーではご利用者様が日々の思い出を振り返ったのはもちろん、職員からも「こんな行事やったね」「懐かしいね」と声が聞かれ、老健あらまちは10年間の思い出を皆で共有できた一日になりました。
こうしてひとつの節目を迎えることができましたのも、ご利用者様・ご家族様・地域の皆様の支えがあったことです。これからも「過ごしやすい雰囲気づくりをしていきます」「皆様の想いを大切にしたいです」という理念の下、皆様の暮らしの支えになれるような施設を目指して職員一丸となって頑張つてまいります。



撮影時のみマスクを外して撮影を実施しています。

祝 老健あらまち開設10周年

2022年4月1日



4/23
(土)

～介護予防ささぎき～ 健康寿命を延ばそう企画

フレイル予防に欠かせない「運動」「栄養」「口腔」の専門職によるマメ知識講座と、握力測定、スクワットなどの体力テストを実施しました。参加者からは「専門職の話が聞けて良かった」「生活習慣について、意識をすることが大切だと思った」との声が聞かれ、これからの過ごし方を考えるよいきっかけとなったようです。今後もイベントの開催を予定しています。詳細が決まり次第すこやかスマイルでご案内しますのでお楽しみに!!

(トレーナー本間)

今月のコラムは1ページに掲載しました。

管理栄養士 Q&A

骨粗しょう症を予防する食事

- **骨粗しょう症って? なぜ骨はもろくなる?**
骨の強さは、
骨密度(骨の硬さ) (主成分カルシウム・リン)
+
骨質(骨のしなやかさ) (主成分コラーゲン)
で表され、この二つが合わさって骨の強さは作られます。
骨粗しょう症は、骨密度の低下と骨質の劣化によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる疾患です。加齢や性別、体重のほか、生活習慣、遺伝など様々な要因が関わって発症します。生活習慣では、食生活、運動、喫煙、飲酒などが関係します。
- **カルシウムを多くとれば骨は育つ? (丈夫になる?)**
カルシウムは、骨粗しょう症の予防や治療に重要な栄養素ですが、カルシウムの吸収は ビタミンD・K、リンなどの影響を受けます。また、骨質を保つためにはタンパク質のほか、ビタミンB6・B12、ビタミンC、葉酸などの栄養素も重要です。
- **骨粗しょう症予防にしたい栄養素は?**
 - ◇ **カルシウム** (乳製品、野菜、魚介類、豆類)
 - ◇ **タンパク質** (肉、魚、卵、豆類、乳製品)
 - ◇ **葉酸** (緑黄色野菜)
 - ◇ **ビタミンD** (魚類、きのこ類) **ビタミンK** (納豆、緑黄色野菜)
 - ◇ **ビタミンB6・B12** (肉・魚介類) **ビタミンC** (野菜・果物)

● 控えた方がいい食品

加工食品…加工食品には食品添加物としてリンが使われます。食品添加物のリンは体内での吸収率が非常に高いため、加工食品ばかり食べているとリンの摂取量が多くなりすぎて、結果的にカルシウムの吸収を妨げることとなります。食品を手にとった後、裏の成分表示を見てみてください。(リン酸塩、pH調整剤、乳化剤、イーストフード、調味料(アミノ酸等)などと表示されています。)

また、食塩、コーヒーや紅茶などカフェインを多く含むもの、お酒いづれもカルシウムの排泄を促進してしまいます。お酒は1合未満が目安です。

簡単にお腹を満たそうとすると、「カップ麺とおにぎり」や「菓子パンとジュース」といった組み合わせになりがちです。ありきたりですが、肉や魚、卵、豆、乳製品、野菜、果物などをバランスよく食べて、調味料や加工食品、嗜好品はほどほどに。これが骨粗しょう症の予防だけでなく健康な身体のもとになります。

加齢や性別は自分ではどうにもなりません。が、食生活は変えることができます。そして、どんなに必要な栄養素でも摂り過ぎは害になります。サプリメントを利用する際は必ず使用量を守りましょう。特に、複数のサプリメントを飲んでいく場合は注意が必要です。



特別養護老人ホームはるか 開設5周年を迎えました



施設長
遠藤 豊

当施設は平成29年6月に開設いたしました。この間、地域情勢の変化もありショートステイの休止・閉鎖や長期入所96床への増床、さらに新型コロナウイルスによる感染症対策など様々な困難もありました。無事5周年を迎えることができたのは、ご利用者様・ご家族様・組合員様・地域の皆様をはじめとした多くの方々のご支援の賜物であり、心より感謝申し上げます。

施設の運営理念は「寄り添う『こころ』を大切に、笑顔で過ごせる『くらし』を支援します」と掲げており、具体的には次の2点を心掛けています。

- 1、お一人おひとりのご利用者の気持ちに真摯に向き合うこと
- 2、早さを求めず、気持ちを込めた丁寧なケアを提供すること

また、特養の機能である「終の棲家」としての役割を果たすべく「看取りケア」の充実にも取り組んでおります。当施設の看取りケアは亡くなるまでの支援ではなく「その人らしく最後まで生きるための支援」「苦痛を感じることなく安らかに人生を全うしていただくための支援」という考え方で、主治医を中心に他職種で連携を図り取り組んでおります。さらに、ご利用者様に楽しさを提供したい、笑っていただきたいと職員も日々奮闘しております。

安心して生活できる施設、頼りになる施設と言っていただけ、今後とも変わらぬご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



フレイル予防運動

今月のテーマ【姿勢改善のスクワット】

今回は2種類のスクワットで姿勢改善していきましょう!

①2Lのペットボトルをもって行うスクワット

水を入れたペットボトルを胸にくっつけて立ち、しゃがみながらペットボトルを真っ直ぐ前に押し出します。(重く感じる方はひじを曲げ、体に近づけると少し負荷が軽くなります。)



Point!

ペットボトルは胸の高さより下に落とさないようにしましょう。

②壁を使用するスクワット

Point!

まっすぐ前を見ながら行います! 絶対に背中を丸めないようにしましょう。



※どちらのスクワットも1日10～30回程度のスクワットで効果があります。朝昼晩に10回ずつ行う等の分割でもいいので無理なく行いましょう!

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

営業時間 8:30～17:00

LINE、Youtubeでも体操を紹介しています。ぜひご覧ください。

LINE



YouTube





6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	片山先生	内科・泌尿器科
勝山先生	内科・外科	星野先生	内科・循環器内科
茂木先生	内科		

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

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

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～12:00	星野 勝山	星野 片山 茂木	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						★土曜日の診療 岡島…6/4(土)
15:00 ～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山	★星野 ★青木 ★羽賀 ★茂木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	
	17:00まで						

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	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	

■あたごこどもクリニック

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 （6/11のみ） 午後 予防接種 慢性外来）
14:45	予防接種（1歳以上）慢性外来			予防接種（1歳以上）慢性外来		
15:30 ～17:30	一般外来（急性疾患）			一般外来（急性疾患）		

お知らせ

●診察医　＊古川（月～土）　＊本間（金）6/3（午前・午後）6/10（午前）

web予約できます

web問診できます

一般診療、予防接種、乳児健診
一般診療

発達外来、アレルギー外来は
予約制（電話のみ）

●診察医 *吉川(月～土) *本間(金) 6/3(午前・午後) 6/10(午前)
web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診
web問診できます 一般診療
発達外来、アレルギー外来は
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)

	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。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 6/14・28(火) ★菊地医師の診療日 毎週木曜及び 6/13・27(月) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 6/11(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	

⑨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

大人の予防接種



生協かんだ診療所 看護師長 山屋 真子

予防接種には法律に基づいて実施する定期接種と希望者が各自で受ける任意接種があり、定期接種は公費(一部自己負担あり)任意接種は全額自己負担です。

高齢者が注意すべき病気
高齢者はインフルエンザや肺炎球菌感染による肺炎などを起こしやすいです。重症化を予防する為に、インフルエンザワクチンと高齢者の肺炎球菌ワクチンを受けましょう。

肺炎球菌ワクチン
決められた基礎疾患のある60～64歳・65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人で一度も接種歴のない人は定期接種の対象です。
※5年以上の間隔をあければ、任意接種ができます。

インフルエンザワクチン
65歳以上の人は定期接種の対象です。その他の年齢は任意接種です。

妊娠中にかかると重症化する病気
妊娠中の麻しん感染は、妊婦の死亡や流産・早産のリスクが高まります。妊娠初期の風しんは、おなかの赤ちゃんに先天性風しん症候群のリスクを高めます。
妊娠出産を希望する女性の周りの人は、年齢、性別を問わず、予防をこころがけましょう。
該当年齢の男性で麻疹・風疹ワクチンを2回うけておらず、風疹検査の結果が陰性の場合、定期接種対象です。任意接種もできます。

大人がかかると重症化する病気
麻疹・みずぼうそう・おたふくかぜは50代以上の人がかかると重症になるリスクがあります。これらの病気にかかったことが無い・もしくは2回のワクチン接種歴がない場合は、予防接種が有効です。

体力・免疫力の低下でかかりやすい病気
年齢とともに体力や免疫力が低下して、病気にかかりやすくなります。特に帯状疱疹後の神経痛はつらい症状が長く続くので、ワクチン接種が有効です。

理事会報告

2021年度第12回理事会
開催日時 2022年5月11日(水)
午後6時30分～午後7時12分
場所 ながおか医療生活協同組合 2F会議室

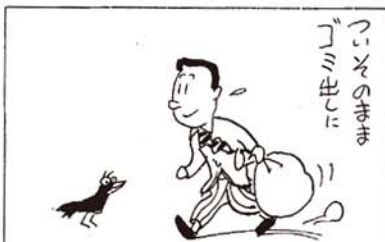
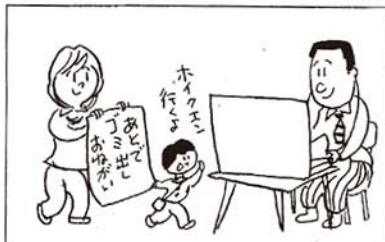
◆報告事項
① 3月の事業・経営状況の報告、4月の概況
② くらいしいきいき支援室報告
③ 委員会報告
④ 生協診リハ室 送迎車両入替について
⑤ GHにこにこ配置車両入替について
⑥ 外部講師による管理者研修実施について

◆協議事項
⑦ 第四北越証券への口座開設について
⑧ 剰余金処分案について

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)

すごろくで楽しむ「認知症のいい話」
6月25日(土) 9:30～ 要申込

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

ドライブ・マイ・カー
6月17日(金)13:30～ 定員17名

出演/西島秀俊 三浦透子
岡田将生 他
今話題の米アカデミー賞
国際長編映画賞受賞作品

わになーれ

6月6日(月)
10:00～再開!!

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●地域のおススメスポット

・7支部の特色が手に取るように分かります。紹介され、読んだだけで春を満喫させていたいただきました。地元でこんなに素晴らしい所が多くあり幸せです。機会を見て是非是非お邪魔します！
(ヨシさん)

●オレンジカフェに参加しました
大原先生の脳トレクイズゲームでした。頭への血流がストップしたのか降参の連続。答えがわからず「エー、なんなんだ」となり血流が良くなったようです。
(梅ちゃん)

●スマイル配布
暖かくなってきたと思ったら、あつという間に暑くなりました。すこやかスマイルを配りやすくなつてよかったのですが、今度は日焼けに気をつけたいと思います。
(K)

●家族が増えます
GW中だったので、いつも一人で考えていたのですが、主人が手伝ってくれました。コロナ禍でどこにも行けていませんが、ちょっとした楽しみとなりました。
(タママ)

●クロスワード
GW中だったので、いつも一人で考えていたのですが、主人が手伝ってくれました。コロナ禍でどこにも行けていませんが、ちょっとした楽しみとなりました。
(タママ)

●クロスワード
GW中だったので、いつも一人で考えていたのですが、主人が手伝ってくれました。コロナ禍でどこにも行けていませんが、ちょっとした楽しみとなりました。
(タママ)

●クロスワード
GW中だったので、いつも一人で考えていたのですが、主人が手伝ってくれました。コロナ禍でどこにも行けていませんが、ちょっとした楽しみとなりました。
(タママ)

●クロスワード
GW中だったので、いつも一人で考えていたのですが、主人が手伝ってくれました。コロナ禍でどこにも行けていませんが、ちょっとした楽しみとなりました。
(タママ)

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)

庭の隅春一番に芽を出すは

フキノトウなりみどり爽やか

泣きながら手をのべあゆむ戦下の子

テレビ画面を思わず撫でる

鮭の稚魚児童が放す信濃川

「四年経ったら帰ってきてね」

大原歌子

田所典子

加藤シズ

首藤隆司選

川柳 (投稿)

手を洗って品を変えてのサギ集団

折り紙でステキにできた小物入れ

ヨシさん

藤の花ミツをつったかホバリング

遠藤千代

『悠久山の史跡めぐり』を開催しました！

健康づくり委員会の「春のウォーキング」とわいが家企画「晴れたらあるこ〜て！」の合同で悠久山の史跡を総勢24人でめぐってきました!! 天気も良く、桜満開の絶好のウォーキング日和。名案内人(組合員Mさん)による石碑の解説つき。

まだ参加したことのない方は一度参加してみたいかがでしょうか? 結構楽しいですよ!



※撮影時のみマスクを外して

くらいいきき支援室 公式アカウント

友だち募集中

@ 235ebmwu



お友達登録はコチラから



《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?

タテのカギ
1 小説や脚本の著者
2 ぐみ削減のためス
3 インヤストローを有
4 黒い雲が接近したら、野
5 外活動では...に注意
6 ローンを支払いが...の種
7 夏に日...を使う男性増加
8 漫画「あしたのジョー」。
9 矢吹丈のライバルは...徹
10 代表的な毒ヘビ
11 収獲量日本一は山形県
12 刑罰の一つ...刑
13 長い間雨が降りません
14 素直じゃないね...が
15 曲がっているのかな
16 ...受...承...統
17 騎手が入れます
18 シマウマは襲ってくるラ
19 イオンより...が広い

先月号の答え

(今月の応募は23通でした)

答え「セイシュン(青春)」



宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生活協
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、ながおか医療生活協の組合員限定とさせていただきます。

クイズの応募

ハガキに必要事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。
メ切 6月8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記入下さい

答え

ご記入いただいたご意見は紙面に掲載させていただく場合があります。
★川柳、短歌、絵手紙など作品もお寄せ下さい。
(作品はご自身のもの)

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、お取扱できません。)

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。