ながおか医療生活協同組合機関紙



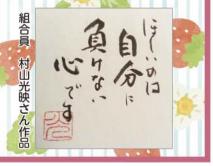
■組合員数 10,625 名

■出資金 3 億 8,073 万円

2024年1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 ながおか医療生活協同組合 **検索** TEL 0258-38-0813 FAX 0258-30-1160





# |…何がどうかね

※この原稿は、2024年1月9日現在の情報に基づき作成していますので、最終的な制度改定と異なる場合があります。

ケアマネジャー 土田武千代



### . 介護をめぐる社会の情勢

社会保険制度の一つである介護保険及び介護報酬の見直しは、3年ごとに国により実施されます。昨今の 介護保険制度の課題としては、財源不足による"制度持続の困難"と"深刻な介護人材不足"が挙げられます。 また、介護サービス事業者は、昨年来 エネルギー価格・食材料費の高騰など経営環境悪化にあえいでいます。 2023 年の「訪問介護 (ホームヘルパー) 事業所」の倒産件数は過去最多となりました。「保険あって、サー

ビスなし!」にならないよう、これら の課題が今回の制度見直しに反映され ています。

《介護業界の有効求人倍率》

●施 設 職 員: 4.31 倍 ●訪問介護員:15.03 倍

(厚労省 2019年) 人材不足は深刻です

深刻化する人手不足=介護の担い手がいなくなる!

今後も大幅な不足が見込まれる介護職員

約 211 万人 -現状の介護職員数

約243万人が必要(予測)

約 280 万人が必要(予測)

2040 年度

2019年度

2025 年度

69 万人

32万人

不足

※厚労省資料より

全産業平均よりも 月額8万円以上も低い給与

33万4800円 25万600円

介護職員

全産業平均

※出典:令和3年度賃金構造基本調査 「一般労働者の決まって支給される現金給与額」 (税・社会保険料天引き前)

### ご利用者に直結するサービス内容の変更

[抜粋]—(2024年4月実施)

### (1) 一部の福祉用具 レンタル・購入 選択制へ

日常生活に利用する"福祉用具"は、その時々のご利用者の状 態に合った適切なものを使ってもらう観点からレンタル(貸与) が原則です。購入(販売)するのは例外的な位置付けで、排泄 (ポータブル便器等)や入浴用具など貸与になじまない物に限ら れます。

今回選択制の対象は、歩行器、多点杖、単点杖、固定用スロープ で一般的に価格が安く、長く使う場合はレンタルより購入がお得 です。判断が難しい場合、「ケアマネジャー」に相談しましょう。



毎月の法定の家庭訪問がテレビ電話などによる 「オンラインモニタリング」でできるようになります。



### (4) 特養ホーム入所者透析送迎に保険適用

特別養護老人ホームにおいて、人 工透析者の通院に初めて介護保険 が適用されます。但し、適用は月 13回目からに限定され不十分な 内容です。従って、透析者が安心 して特養に入所されるには更なる 制度改善が必要です。



(13)

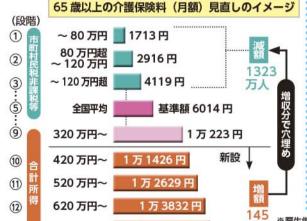
(3) 老人保健施設・介護医療院の多床室料に自己負担制導入 (※ 2025 年度中に施行)

個室はすでに室料負担がありましたが、今回、一定の所得がある入所者に1か月当り 8,000 円の負担 が予定されています。特養ホーム等との公平性を考慮し、"長期療養タイプ"の多床室のみが対象です。

### 給付さ負担の見直し

### (1) 高所得高齢者の保険料引上げ (2024 年度実施)

介護保険料は、40歳以上が所 得に応じ定額負担します。今 回、65歳以上に限り標準の9 区分を多段階化し、所得 420 万円以上の人の保険料を増額 します。一方、市町村民税非 課税世帯の1号(65歳以上) 保険料を軽減します。増収分 の一部は、不足する介護職員 の「処遇(給与)改善」に使 われる見通しです。



1万4433円

### (2) 利用料2割負担の対象拡大(2027年度実施)

国は、"介護保険制度維持"を理由に、現行利用者負担原則 1割を2割化することをめざしています。これは、支払額が 2 倍になることです。 そこへの一歩として、 2027 年度までに 負担が2割となる「一定以上所得」の範囲(現行『合計所得 金額 (控除後)160万円以上、年金収入等280万円以上 (単身の場合)』)を拡大し、2割負担対象者を増やす計画です。

これは"介護サービスの 利用控え"につながり、ご 利用者の重度化を招く恐れ があります。

※厚生労働省の資料から。保険料の金額は、全国平均の基準額 (月6014円)を基に単純計算し、1円未満は切り捨てた



介護保険の自己負担が2割に増額!?



### 4. おわりに

現・岸田政権では、「全世代型社会保障」のスローガンのもと、近年、高齢者世代をターゲットに介護保険料・ 利用料引上げや医療費窓口負担引上げの話題が続いています。また、今回実施見送りになった「ケアプラ ン (介護計画) の有料化」はご利用者にとって大きな問題ですが、次回 2027 年度改定で待ち構えています。 これらの政策は場当たり的な印象を否めず、介護保険があっても庶民の生活実感は、健康な余生を全う できるか不安がいっぱいです。「家族を介護する人・受ける人」のサービス利用自粛を招かないような制度 改定が求められます。岸田政権の看板政策「少子化対策」のひとつ【ヤングケアラー問題 \*】とその"根っこ" はつながっていることを忘れないでほしいものです。

\*ヤングケアラー問題:子どもたちが家庭内で病気や障害を抱える家族のケアを担うため、学業や健康に悪影響を及ぼす問題

720 万円~





たと聞きましたが、現状11㎏前後で続けられと痩せすぎ「ガンじゃないか」との噂も流れ年過ぎました。開始半年位で81㎏から60㎏へる」と「夕食は野菜中心にする」を始めて10で「何かしなきゃ」との焦燥感から「朝走て「何かしなきゃ」というか、運動不足を感じ 今月のすごやかコラ

今回は

《樋口専務》 です





の改善方法を知れて良かった」「食べる物に て実際に体を動かしながら学びました。 当日参加された13名の方からは、「血

紹介や食材の置き換えについての話があり、栄養講座では、糖分や脂の少ない料理の 臓病』『脳卒中』もその一つです。 も、その疾患は多岐にわたり、『がん』 いう言葉があります。生活習慣病といって誰でも聞いた事がある。生活習慣病、と きる運動や脂肪燃焼に効果的な運動につい 動教室を実施しました。 理栄養士と健康運動指導士が栄養講座と運 クシンドロームを予防・改善するため、 生活習慣病の前段階ともいえるメタボリッ ました。運動教室では、冬場に自宅内でで さざきでは『生活習慣の極意!』と題して、 昨年12月16日、介護予防センター 》生活習慣

年度のイベントも絶賛企画中ですので、 設の見学がてらお気軽にお越しください。 年度のイベントも絶賛企画中ですので、施つながるイベントを開催しております。次護予防事業や運動教室のほか、健康増進に介護予防センター生協ささざきでは、介

介護予防センター生協ささざき ☎33 −81

がある事に驚いた」との声が聞かれました。 気を付けていこうと思った」 でも何かを変えてみよう!」と参加者に思 に学び、楽しく運動したことで「少しずつ ことは決して簡単ではありませんが、 っていただいた企画となりました。 数十年と続けてきた生活習慣を改善する 「運動にも順番

介護予防センター生協ささざき

今月はComcomよりレシピ紹介します

豆腐だけのシンプルなソース!

## 豆腐のシーフードグラタン



栄養評価 (1人分) (3人で分けた場合) 170<sub>kcal</sub> 1.0

いと努力しています。ちが花」、出来るだけ長期間咲き続けさせたちが花」、出来るだけ長期間咲き続けさせたにしています。父がよく言ってた「飲めるう㎏増減はよくあることなので気にしないようています。羽目を外して飲みすぎての2~3





材料(つくりやすい分量:2~3人分) ●絹ごし豆腐……… 1 丁 (300g) ●ブロッコリー ………… 50g ●バター ······5g

●玉ねぎ……… 1/4個 (50g)

●冷凍シーフードミックス ……… 100g •コンソメ顆粒 …… 小さじ1 (2.6g) 塩こしょう ……… 少々 ●ピザチーズ ······· 30g

- ●絹ごし豆腐はキッチンペーパー\*で包み、耐熱容器に入れて500Wの電子レンジで 4分加熱する。加熱後、キッチンペーパーでさらに包んで重石(皿1枚程度)をし、 30分~2時間水切りをする。
- ❷マカロ二は記載時間どおりに茄でる。玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは一□ サイズに切る。
- ●●をボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜる(約10分間)。
- ②フライパンにバターを入れて中火で溶かし、玉ねぎを炒める。透明になってきたら シーフードミックスとブロッコリーを加え、水分を飛ばしながら火が通るまで炒める。
- ⑤❹にマカロニと◉を入れ、Aを加えて炒め、沸々としたら火を止める。
- 66を耐熱皿に入れ、ピザチーズをのせてトースターで約5分、チーズがこんがりとす るまで焼く。

※キッチンペーパーは電子レンジ対応のものを使用してください。

### ポイント

- ★滑らかでクリーミーなソースをつくるには、豆腐を素早く混ぜ続けるのがコツ。大変 な方はハンドミキサーをお使いください。
- ★シーフードミックスはうま味が多いアサリ入りがおすすめです。

掲載号 Comcom 2023年3月号 Na667 【管理栄養士・フードコーディネーター】 原田世里楠 【料理作成】 伊藤幸枝 【撮影】 スタジオプルミエ 高倉弘幸

### フレイル予防運動 今月のテーマは 【膝痛予防】

### ≪やり方≫

● 床に座った姿勢から 片脚を伸ばし、膝 の下に丸めたバスタ オルを入れます。



② つま先を少し外に 傾け、膝を伸ばしな がら膝の裏で3秒 間バスタオルを真下 に潰しましょう。片 方ずつ10回×2セ ット



※痛みのない範囲で動かしましょう。※膝痛予防の一例です。

ながおか医療生活協同組合の運動教室では、他の取り組み方法も紹介 しています。気になる方は、ぜひ一度無料体験にお越しください。

通所リハビリパレット ☎ 0258-32-3888 営業時間 8:30 ~ 17:00



LINE





## 「令和6年能登半島地震」 緊急災害支援募金 お礼とご報告

このたびの地震による被害を受けら れた皆さまに、心よりお見舞い申し上 げます。

被災された方々の支援を目的に、法 人内診療所窓口・各事業所及び虹のま ち福祉会において募金箱を設置し、多 くの募金が寄せられました。

寄せられた募金は、医療福祉生協連 を通じ被災した自治体へ送られます。

### ご協力ありがとう ございました。

募金総額 140,467円

被害を受けられた方々の安全と一日 も早い復旧をお祈り申し上げます。

### 福祉のページ

日常生活に支障が特になければ、 いでおなかが張って苦しかったり、 症」とは2023年度版の便通異常 がないこと」を想像するのではな でしょうか。多くの方が「毎日排便 もあります。 いわゆる便秘症とは言えないこと おり、毎日排便がなくてもそのせ 排便困難感があること」とされて 上排便がなく、便が固く、残便感や 症ガイドラインによれば「週3回以 いかと思います。しかし実際「便秘 若年の頃は毎日排便があったの

を使っても効果が得られないこ のことでお困りのこと、気になる を正しく選択することが大切で ともあり、便秘の性状によって薬 相談してみてください。 てこともあります。なので、排便 ら、大腸癌などの病気だったなん す。また、便秘症かと思っていた ので、自己判断で市販の便秘薬 ことがあれば、まずは受診して い薬も増えてきています。 便秘の薬にも種類があり、新 な

どのような症状のことを想像する みなさんは「便秘症」と聞いて、 ながおか生協診療所 す。 程度仕方のないことではありま なので、排便の目標を「毎日 医師 茂木

便

症

39-7001 診療案内

ながおか生協診療所

っていきます。それに伴って排便回

数も少しずつ減っていくのは、ある

うに、腸の動きも少しずつ鈍くな 体の筋肉が少しずつ衰えていくよ か」ということです。年をとると、

日常生活に支障をきたしていない

いて大事なのは「毎日排便がある けることがありますが、排便にお なってしまって・・・という相談を受 に、年をとってきて毎日排便がなく

こと」ではなく、「便が出ないせいで

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

ます。目標としては「排便状況の

りたい」と言っているのと同じよ

年を取った今も同じだけ早く走

排便があること」としてしまう

と、「昔は早く走れていたから、

うに、困難な目標となってしまい

せいで、日常生活に支障をきた

さないこと」程度とするのがよい

のではないかと思います。

羽賀先生内科·消化器内科 星野先生 内科·循環器内科 勝山先生 内科・外科 片山先生 内科・泌尿器科 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 時間 月 火 水 木 金 お知らせ ★火曜日午後の診療 ★羽賀 羽賀・・・第1・2・3・5週 勝山・・・第1・3・5週 (~11時迄) 羽賀 羽賀 勝山 羽賀 8:30 羽賀 ★勝山 片山・・・第2・4週 片山 茂木 片山 茂木 ~12:00 勝山 星野・・・第4週 ★片山 茂木 ★勝山 茂木 岡田 ★水曜日午前の診療 ★茂木 勝山・・・第3週 訪問診療 ★水曜日午後の診療 羽賀···第1週 勝山···第3週 茂木・・・第2・4・5週 15:00 羽賀 ★羽賀 ★羽賀 •••第2•4週 羽賀 羽賀 休診 片山 ★星野 ~17:00 ★勝山 片山 勝山 ★土曜日の診療 (月曜のみ 茂木 ★勝山 ★茂木 羽賀・・・第1・2・3・4週 (11時迄) 茂木 茂木 勝山・・・第4・5週 片山・・・第1・3・5週 茂木・・・第2・4週 ★関 17:30まで) ★片山 17:30まで

### ■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

時間	月	火	水	木	金	±		
8:45	急性外来							
~11:30		11:15~1歳以上予防接種	専門外来※田中(午前)		11:15~1歲以上予防接種	10:45~ 慢性外来		
11:30~12:00	慢性外来							
13:45 ~14:30	14:00~ 1歳未満予防接種 1歳未満 予防接種 栄養相談 栄養相談 栄養相談 栄養相談 栄養相談							
14:30 ~15:45	(第 2 · 4) 15:30~慢性外来	休診 (第2・4) 休診						
15:45~		慢性						
16:00~17:30		急性外来		la la	急性外来			

お ●診察医 \*井埜(月〜土) \*田中(月)午前、(水)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・見知 \*内山医師の診療は不定期の為、電話で確認ください。 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 \*井埜(月~土) \*田中(月)午前、(水)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・早発症など)

..... ☆協議事項○ 生協かんだ診療所いての 生協ながおか□○ ①11月の事業・2 つび2 **・・そ** て発2 **の**他 (5) 4 3 2 98 午後6時30分~午後7時35分2024年1月10日(水) 〈開催日時〉 ③ 栄養ソフト 更新について ステム更新について ながおか生協診療所 変員会報告 ながおか医療生活協同組合(場所) くらしいきいき支援室報告 役員選任規約の一部変更について役員報酬規則の制定について 報告・協議の上 の年 法人設立 告 、全員異議なく承認されました。 更新について 経営状況の報告、 30康 エコー更新につ 電子カルテ入替 年記念事業 2F会議室 12月 業催 に及

### ■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	±	お知らせ	
8:30 ~12:00	星野勝山	星野片山茂木	星野 片山 ★八幡	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 羽賀・・・第4週 (16時迄) 茂木・・・第1・3・4・5週 青木・・・第2週	
	訪問診療						八幡・・・第1・3・5週	
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山 17:30まで	★星野 ★羽賀(~16時迄) ★茂木 ★青木	★片山 ★羽賀 ★八幡	星野勝山	星野片山	休診	★水曜日午後の診療 片山・・・第1・4週 羽賀・・・第2・3・5週 八幡・・・第1・3・5週 ★土曜日の診療 岡島・・・3/9(土)	

### あたごこどもクロニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	±
8:30 ~ 11:00		<b>—</b> я	设外来(急性系	(患)		10:20
11:00		予防护		□ 10:30 ~ 重·慢性外来		
~ 12:00			予防接種			
13:30 ~	発達	外来		発達	外来	休診 3/16 のみ
14:00 ~14:30	予防接種·健診 (1歳未満)		休診	予防接種• 健診	予防接種・	
	予防接種·	慢性外来		(1歳未満)	慢性外来	
15:00 ~17:30	一般外来(急性疾患)			一般外来(急性疾患)		午後診療あり

●診察医 \*吉川(月~土) \*本間(金) 3/1(午前·午後)·8(午前) 発達外来、アレルギー外来は

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

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	後藤	後藤★市川	休診	後藤	後藤	8:30 後藤 ★赤柴	<ul><li>水曜日は休診。</li><li>訪問診療に出ている場合があります。</li></ul>
13:30 ~18:00	後藤	後藤	休診	後藤	後藤	13:00 後藤 ★赤柴 17:00	★市川医師の診療日 ・・・3/5・26(火) ★赤柴医師の診療日 ・・・3/16(土)

### 今月の 4 コマ

## 大いである。 900









先月の応募は62通でした

並びます。「来年も」 す。じゃがいも、 夏場は足が遠のくので根菜類中心で

4年に

あたたかい色合いです

玉ねぎなどが食卓に

と今から雪解け

ぬり絵

がらジャンプしたり、

がらジャンプしたり、ぶい子どもは鉄棒を持ちな 買いました。 まだ回れな

室内で使用できる鉄棒を

い運動になっています。物干し代わりら下がったり、軽く汗をかく程度にい

響

いお買い物をしました。(はむたろうに洗濯物をかけることもできるので)

(はむたろう) なります

## ロスワードパズル 3

3

女の子の幸せを祈る3月

3日の行事

3月14日は義理でもらっ

4 3 2

海星、なんて読む?

島の下に沈み込む…… 太平洋プレー

日本全土にいる毒蛇

6 5

相撲の負け、

龍の……は竜

正解者の中から抽選で5名に図書カードプレゼント。当選者の発表は発送をもって代えさせて頂きます。

■タテのカギ

10 21 20 17 13 9

手塚治虫さんの職業 ラのモデルになった歌手 現在より先 望かも? 染色体の中にある ブギの女王として、 ……水。……端会議 医者がコレを投げたら絶 筋道が通らない、…… た人もお返しをする…… ……症が急増中 の芝生は青く見える

朝ド 13 12 8 19 18 17 16 15

東京―長崎間を運行した

個人が経営する診療所

土地や建物などの財産

狐は……神社の使わしめ どもです カリカチュア 草を刈る農具 神や貴人の敬称。 ンビは、 トレインの名称 この動物の子

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。

ハガキ

②氏名 (ペンネーム)

④投稿(右記参照)

答え

回目はスルメイカを噛んで少し欠け…

| 2ヵ月立て続けに歯が欠けました。

●本厄です…ショックです

の上なし。

に大きく欠けました。今治療後、飴最中を食べ、

今年は良

年に

あげもち

ンゴの貼り絵

リンゴを立体的に

作りました

同じ歯がさら

なりますように。

くらしいきいき支援室 2 30-1161

楽しいこと。しかし、リズムに乗って

八十才の記念にフォークダンスに挑

年は明るく過ごしましょ

(サボテン)

世界の民謡のメロディーはとても

フォークダンスはじめました

ステップを踏むことの難しいこと、こ

(ラッタッタ)

7

こ利用者さんたち ラット新町

の作品

①〒/住所

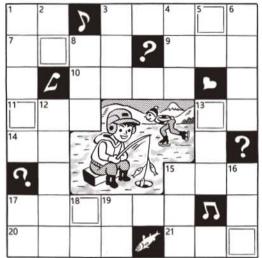
③電話番号

お問合せ先

1 《解き方》 ヨコのカギ 犬が東を向けば尾は?

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?

出題 ●モロズミ勝



QR

コード

こちらから

# 皮膚などにできる細かい筋 ナニが付くっ 込む……溝下下が日本列 クイズのこたえ・投稿はハガキまたは QR コードからご応募ください

〒940-0043 長岡市土合4-1-14 ながおか医療生協 ハガキ くらしいきいき支援室 まで

> クイズに応募できるのは、ながおか医療生協の 組合員限定とさせていただきます。

●すこやかスマイルについてのご意見・ご感想など ① 身近な出来事など

卒業式の思い出 ③ こんな花粉症対策してます ●写真、イラスト、絵手紙などの作品

ッチャをおすすめします。

(ヨシさん)

時間を若い時は夢見ていたけれど、い活十数年。こんな気楽なゆったりした・子供たちは独立し、夫と老犬との生

ボッチャ、

楽しかった

つきになりそうです。 皆様にも是非ボ

運も味方?そこが面白い!今や、玉もうまくいく時、いかない時が

いかない時があり

子どもの笑顔のために、

ジ

(だいふく) ンョギングが

んばります!

るのも、今のうちだけかも

ちと思いっきり遊ぶ!思いっ・健康的な生活を心がけて、

いっきり遊べ

女を問わず誰でもできますよ。

投げる

やりました。 なかなかうまくいかず 地域のスポーツ教室で初めてボッチャ

勝てて楽しかったです! あきらめていましたが…チー

(きみちゃん)

っても悩める動物なんだ

と…人間っていくつにな

と感じる今日この頃。

今

ムワークで

得ない心配事がムクムクざその夢叶うと…要らぬ

不安やあり

応募締切 2024年3月13日(水) スマイル短歌(班会) 首藤 隆司選

正月近き花屋の店にれ仏の白き蕾の立ち上る水仙の白き蕾の立ち上るかが記憶からとんだりもする 道路に散るを今日も掃きおりわが庭の木々は遠慮なく葉を飛ばす

主治医の顔がふと浮かびくる次の日記帳何年用をと述いつつ

居間に猫の絵かざり楽しむ猫好きの我は家には飼えなくて 「ばあちゃん元気か」に内心拗ねる震度六民生委員は訪ね来て 朝のコーヒーゆっくりと飲む雪が降りだあれも来ない五日目の 送りやりたしそのすべなきや

加藤シズ

大原歌子

血糖値 正月明けが おそろしい

ヒロボウ

令和6年能登半島

藤縄一枝 田所典子 大原歌子 )1]

加藤シズ 藤縄

一枝

短

歌(投稿)

年明けの大きな揺れに思 給水車前 並んだ日々を

い出す

ちゃ

病気して わがまま性格 強く出る とりもどそうよ 笑顔の日々を!! 柳(投稿)

・新年が来るたび気だけ 若返り タツ年は 悪夢の中の 幕開けだ 五十嵐悦子 ヨシさん 小室清琴

どしどしご応募ください 作品募集中!

しんでいます。 ルールも簡単、 老若男新町わいが家で運動仲間とボッチャを楽

毎週Studio

F

t運動教室の後、

ボッチャに

ますように願っています。(コスモス)でも早く健康で安心安全な生活が遅れ・被災地の報道に心が痛みます。一日

ます。 (むしぱん) (むしぱん) (おしょうです。年を取るにつれ、新しいことがです。年を取るにつれ、新しいことがです。年を取るにつれ、新しいことが (なおまま)

ていきたいと思います。 (要ちゃんるように小さなことからでも支援を

# 6 ※敬称略



災地の人たちがとても心配・新年早々、地震があり被 被災地の方々が元の生活を送れ

です。





掛けたい。 ったら出かける・参加すること」を心きと生きるために「どうしようか、迷・春が来ると傘寿になります。いきい 春が来ると傘寿になり

健康でいたいです。健康でいたいです。 10年後も夫婦ではるように毎日の過ごせるように毎日ののになります。健康ではなります。 健康で でりので40

適な毎日を手に入れたいですんやストレッチを続け、痛み痛に悩まされる毎日。コツス・筋力の低下や姿勢の悪され ンコツと筋ト (監物忍)

みのない快

理事長 羽賀正人ながおか医療生活協同組合2024年3月1日

# 

(林惣一郎)

## 鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

16







・生協診療所掲示板に掲示 ・生協診療所掲示板に掲示

ながおか医療生活協同組合定款 第9条(届出の義務)、10条(自由 脱退)に基づき、2年間以上住所 できなかった組合員につい で「みなし脱退対象者」とさせて で、電話及び手紙による確認 においても転居先住所確認ができなかった組合員のお名前はくらしいきい を支援室で確認できます。対象 の組合員のお名前はくらしいきい き支援室で確認できますのでお申 しつけ下さい。ご連絡がない方 については、2024年3月31日 をもって脱退の手続きをとらせて 原きます。

みなし脱退に関する公示住所不明組合員の 知らせ

お

す。



# 2024



★医療介護事業を行っている法人ですので、今までどおり全ての活動において マスクの着用を引き続きお願いします。



★各種企画や組合員活動の様子を撮影し、すこやかスマイル紙面や、法人ホームページ、LINE、Facebook等の組合員活動の紹介・報告で使用することがあります。掲載を希望しない方はスタッフにお申し出ください。

## ①わいが家企画

# 切り絵 を作ろう







レベル 1

レベル 2

レベル 3

好きな絵柄(A5 サイズ)から 2 点をチョイス!

# 四郎丸わいが家 3月19日(火)13:30~ 定員10名

新町わいが家 3月19日(火)10:00~ 定員10名

参加費 300円(材料費)

\*デザインナイフをお持ちの方は参加費 200円

\*デザインナイフはお持ち帰りいただきます。

<u>持ち物</u> ものさし(20cm位)・老眼鏡(必要な方) デザインナイフをお持ちの方はお持ちください

申込み先 くらしいきいき支援室 🕾 30-1161

# くださーい!ちょっきん用の布

## ★吸水性の良い綿素材のもの

(古布、古着は、洗濯済みで清潔なもの)



タオル、シーツ、 シャツ、T シャツ、 さらし、ガーゼ製品 ゆかた など



X

吸水性の悪いものは使用できません

ジーンズ、スラックス、ジャケット、厚手の毛布やタオルケット、セーターなど毛糸製品、ウール製品、帽子、手袋など小物

連絡先 くらしいきいき支援室 TEL30-1161

# すこやかスマイル配布者大募集!



毎月発行している広報誌「すこやかスマイル」は、 多くの組合員さんにご協力いただきながら皆さんの手元に お届けしていますが、現在配布者が不足しています。 月1回、ご近所への配布にご協力いただけませんか? 下記の地域が、特に配布者が不足している地域です

## 配布者が不足している地域

- ◆小曽根町(介護施設みどりの杜付近)
- ◆高見町·下々条町(堤岡小学校付近)
- ◆川崎 1、4 丁目(川崎小学校付近)
- ◆川崎6丁目(市営川崎団地付近)
- ◆寿2丁目(精神医療センター付近)
- この地域に限らず、配布にご協力いただける方は下記までご連絡ください。
- •「すこやかスマイル」はながおか医療生協のホームページから閲覧できます。 配布・郵送不要の方は下記までご連絡ください。

連絡先 くらしいきいき支援室 TEL30-1161

## お知らせ

## 増資の際の出資金残高通知発行終了について

2024 年 4 月 1 日より、郵送費用削減、事務処理の軽減のため、 出資金残高通知は年 1 回とさせて頂きます。

■これまで、増資頂いた際は、その都度 「出資金残高のお知らせ」を発行しておりましたが、 2024年4月1日以降は、増資の際の「出資金残 高のお知らせ」は発行されません。

増資手続きの際お渡しする「申込書(控)」を保管くださいますようお願い致します。





■残高の確認は、年1回、5月頃お送りする「出資金残高のお知らせハガキ」と、お手元の申込書(控)でご確認ください。

(新規加入の際は、これまで通り「残高通知」と「組合員証」を発行します)

ご不明な点はくらしいきいき支援室(☎30-1161)までお問い合わせください

郵送費用削減とペーパーレス化に向けた取り組み

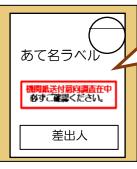
機関紙すこやかスマイルを郵送・DM 便でお届けしている方を対象に

# 配布意向調査を実施します

初回は、次号(スマイル4月号)に調査票を同封、以降9月まで複数回実施します。 機関紙が郵送等でご自宅に届いている方は、調査票が届きましたらお早めにご回答く ださいますようご協力お願い致します。(すでに意向確認済の方は除きます。)

- ★回答方法等、詳細はお送りする調査票をご覧ください。
- ★最終調査まで「未回答」の場合は郵送等でのお届けを停止させていただきます。
- ★「不要」のご連絡をいただいた方は当月もしくは次月からの配達が停止となります。 以下のような窓あきの茶封筒で届きます。届きましたら内容の確認をお願い致します。

窓あき部から 本誌が見えます



### 表示内容

- ●赤文字で機関紙送付意向調査在中
- ●差出人 ながおか医療生活協同組合 くらしいきいき支援室

940-0043 長岡市土合 4-1-14 TEL0258-30-1161 FAX0258-30-1175

お問い合わせ くらしいきいき支援室 30-1161

## わいが家の定期開催企画-

申込み、お問い合わせょくらしいきいき支援室 20-1161 ~当面、全ての活動においてマスクの着用をお願いしています~

## ~四郎丸わいが家~

●地域の茶の間 ながおかわになーれ コープデリにいがた主催 3月4日(月)10:00~ 無料 申込み不要 時間内出入り自由

●うたごえ広場 キーボード、ハーモニカ、ギターの演奏に合わせて歌います。◆ 3月11日(月)10:00~ 要申込み 定員 30 名

4月より有料

とさせていただきます。 組合員 ¥100 (員外 ¥300)

●とまり木の会 ハーモニカとスマホのコラボで楽しく歌おう♪ 3月22日(金)10:00~ 要申込み

定員 30 名

●映写会 お葬式(四郎丸支部主催) 出演:山崎努、宮本信子、菅井きん、大滝秀治他 3月15日(金)13:30~ 無料 申込み不要



~あらすじ~俳優夫婦のもとに届いた義父の訃報。初めて喪主を務めることになった夫(佗助)は、戸惑いながらも周囲 の助けを借りて葬儀の段取りを進めていくが……。

## ~新町わいが家~

4月より有料 とさせていただきます。 組合員¥100 (員外¥300)

**─**うたごえ広場 (キーボード伴奏)

3月14日(木)10:00~ 要申込み 定員35名

◆オレンジカフェ スクエアステップ 講師:フィットネスレインボー 木村トレーナー

3月23日(土)9:30~ 要申込み

スクエアステップは、高齢者の転倒予防・認知機能向上、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。

食事作りが大変な高齢者世帯、日々忙しく頑張っている 子育て中のパパママを応援します!

### 四郎丸わいが家

3月1日(金) 受付は2/16~

4月5日(金) 受付は3/22~

## 新町わいが家

3月25日(月) 受付は3/11~ 4月22日(月) 受付は4/8~

- <u>・1 食200 円・食数は各 50</u>食
- ・アレルギーの対応は行っていません
- ・配達は行いません。
- ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
- ・お渡し時間は、15:30~17:30 まで。なるべく早めに お越しください。
- ・申込数を制限させて頂く場合があります。

だれでも寄れるみんなの茶の間

# だんだん



## 四郎丸わいが家

3月11日(月) 3月22日(金) 〈時間〉13:30~15:00

### 新町わいが家

3月13日(水) 3月26日(火) 〈時間〉13:30~15:00

### 簡単ボッチャで遊びませんか?

手芸や DVD 鑑賞もできます。

どなた様もお気軽にお越しください。参加費無料、 時間内出入り自由です。

※工作キットは有料(¥110)です