

すこやかスマイル

2024
7・8月
合併号
250号

■組合員数 10,563名 ■出資金 3億7,408万5千円 2024年5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



第33回 通常総代会 報告

ながおか医療生活協同組合
第33回通常総代会

【日時】
2024年6月22日(土)
午後2時～午後5時8分

【場所】
ホテルニューオータニ
NCホール

【総代定数 115人】
本人出席 73人
書面議決 38人
委任状 2人

開会挨拶

藤田 明美 理事

皆様、本日はながおか医療生活協同組合第33回通常総代会にご参加頂き、ありがとうございます。今年の元旦に発生した能登半島地震では、全壊・半壊家屋だけで2万5千棟を超え、未だ再建のめどすら立たない地域もあります。私どもでは1月早々に職員へ呼びかけるとともに診療所を受診された患者さんへ支援募金を募り、3月に送金致しました。

議長選出

栖吉支部総代 水澤 省一
総代 鈴木 憲子

議長就任にあたり、皆様からの活

発のご発言で、本日の総代会をスピーディーに運営してまいりたいと思います。よろしくご協力お願いいたします。



議長
水澤 省一

理事長挨拶

理事長 羽賀 正人

2024年度ながおか医療生活協同組合総代会開催にあたり、ご挨拶申し上げます。2023年度も新型コロナウイルス感染症に振り回されました。冬期間は、インフルエンザの同時流行となり、2つのこともクリニック、内科クリニックは通常業務に支障が出るほど、多忙でした。介護現場でもクラスターが発生し、やはり難儀な1年でした。現在でもコロナ感染症は続いており、いまだ油断ができない現状です。ただデンタルクリニックは新所長後藤先生が就任されて1年たち順調に運営することができました。加えて8月には常勤として市川先生が赴任されます。複数の歯科医師体制となりますので、よろしくお願いいたします。

2024年度は、これら感染症の備えをしながらも、ながおか医療生協が新しい持続発展の可能性が見えてきました。4月1日に新たに高網先生（消化器内科）をお迎えし、診療所医師体制が充実しました。高網先生には、早速、消化器内視鏡検査を中心に活躍いただき、ポリペク

た。消化器がんの早期発見・治療をさらにすすめてまいります。さらに、9月には41歳のへき地医療の経験のある総合内科医の若山先生が赴任されます。医師体制は充実いたしますが、新しい体制に慣れるまで多少の時間がかかると思いますので、ご理解とご高配を賜りますようお願い申し上げます。介護の分野では、笹崎の既存施設内へ改築によりデイサービス開始を計画しております。介護予防から特養まで、さらにサービス内容の充実を図ります。

ただ新年度の診療報酬改定は大変厳しいものとなりました。今朝も地域の医療機関が突然閉鎖したというニュースがありました。訪問介護はただでさえ運営が厳しいのに介護報酬が減額となりました。みなさまに置かれましては、感染症など大変な1年だったとおもいますが、くらしの困りごとを共有して、新年度に着実な一歩を踏み出しましょう。本日の総代会が皆様の発言で充実したものになることを祈念して開会のあいさつといたします。



発言席

来賓挨拶

新潟県生活協同組合連合会

会長理事 登坂 康史様

ながおか医療生活協同組合第33回通常総代会のご盛會を祝し、新潟県生協連を代表してご挨拶申し上げます。なが

おか医療生活協の総代、役員、組合員の皆様の日々のご努力に敬意を表し、諸企画への多大なご協力に感謝いたします。

現在、ロシアのウクライナ侵攻やパレスチナでの武力衝突が続く、生活協同組合として平和の早期実現を願っています。また、円安や資源高騰により生活必需品の価格が上昇し、組合員の生活が厳しさを増しています。この状況は生協の事業運営にも影響を与えています。

ICA 国際協同組合同盟は、1995年の「協同組合のアイデンティティに関する声明」を再検討する世界的な協議を開始しました。この声明は協同組合の「定義」「価値」「原則」をまとめたもので、現代の変化に対応するための再検討です。さらに、国連は2025年を2回目の「国際協同組合年」とすることを宣言し、協同組合の役割発揮が期待されています。このような中で、「協同組合」としての「生活協同組合」としての特色をどのように表していくかが問われています。「協同組合らしさ」「生協らしさ」を改めて考え、前進することが必要です。



発言

結びに、本日の討議を通じて、ながおか医療生活協の更なる発展と、総代、役員の方々の皆様のご健勝を祈念し、お祝いのご挨拶といたします。

新潟県民主医療機関連合会
事務局長 小網 孝志様
第33回通常総代会の開催、おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症拡大やインフルエンザの同時流行の中、最前線で奮闘され、「ながおか医療生活協地域包括ケアシステム」の新たな展開に取り組まれていることに心から敬意を表します。



発言

新潟県民医連も第20回定期総会を開催し、第7次長期計画と当面2年間の運動方針を決定しました。しかし、岸田政権は低い支持率に苦しみながらも「戦争する国づくり」を推進し、社会保障を切り捨てようとしています。今回の診療報酬・介護報酬同時改定では診療報酬が実質マイナス改定となり、訪問介護の基本報酬も引き下げられました。新潟県内の訪問介護事業所のアンケートでは、報酬引き下げに「納得できない」が94.1%、「経営が悪化する」「事業継続が厳しくなる」との声が78.5%を占めています。新潟県ホームヘルパー協議会と連携し、厚生労働省に切実な実態を伝え、報酬引き上げに向けて奮闘しています。

新しい医師も迎えられ、今後のさらなる発展を模索する年になると思います。ながおか医療生活協の益々のご発展と第33回通常総代会のご成功を心からお祈り申し上げます。連帯のご挨拶といたします。

議事

本部役員より一括提案

◆第1号議案

2023年度事業報告・決算関係書類承認の件

◆第2号議案

2024年度事業計画及び予算計画決定の件



監査報告

監事 佐藤 雅之

2023年度第29期事業年度の理事の職務の執行状況を調査し、法令・定款に従い組合の状況を正しく示しているものと認められます。かつ、その他指摘すべき事項は認められません



土田常務理事より提案

◆第3号議案

役員選任規約の一部変更の件

◆第4号議案

役員報酬決定の件

◆第5号議案

議案決議効力発生時の件

◆第6号議案

組合員のみなし脱退の件

※P3参照

◆採決

第1号議案

2023年度事業報告・決算関係書類承認の件

賛成 111名 反対 0名 保留 0名

第2号議案

2024年度事業計画及び予算計画決定の件

賛成 111名 反対 0名 保留 0名

第3号議案

役員選任規約の一部変更の件

賛成 111名 反対 0名 保留 0名

第4号議案

役員報酬決定の件

賛成 111名 反対 0名 保留 0名

第5号議案

議案決議効力発生時の件

賛成 111名 反対 0名 保留 0名

第6号議案

組合員のみなし脱退の件

賛成 111名 反対 0名 保留 0名

◆特別決議

はるか高町職員 塚本 麻矢
本決議は拍手をもって採択されました。



勤続表彰

勤続20年を迎えた次の7名の職員に羽賀理事長より表彰が行われました。

荒木 まゆみ (ほつとながおか)

今井 享 (生協かんだ診療所)

岩本 美穂 (特養はるか)

霜鳥 恭子 (ながおか生協診リハビリ)

高橋 佳子 (アシスト笹崎)



閉会挨拶

田中 太一 (プラット笹崎)

西 麻弥 (ながおか生協診療所)

副理事長 星野 智

ながおか医療生協は関連法人虹のまち福



社含めて、今や大きな組織になりましたが、今後事業を継続できるのが課題でした。今の地域医療は医師不足で危機に瀕しています。さらに今年は医師の働き方改革による診療体制への影響もあります。しかし、私たちがながおか医療生協においては今年度また新たに若手の医師を迎えることができ、将来に事業を継続していく力を蓄えつつあります。総代および組合員の皆様には今後とも一層のご協力をお願いいたしまして、閉会の挨拶といたします。

2つの戦争の即時停止を求めます！！

2022年2月に始まったロシアのウクライナ侵攻では、ウクライナが米欧の武器供与をうけたものの戦況は膠着状態で長期化しています。さらに、2023年10月には、イスラエル・パレスチナ間の軍事衝突が激化し、ガザ地区において医療・学校施設を含む無差別攻撃により死者が3万人を超えています。この状況に対し、日本医福連は11月7日に下記の「会長理事声明」を発出しました。

イスラエルとパレスチナにおける武力行為の即時停止と人道支援実施を日本政府に求めます

【抜粋】

医療福祉生協連は、人権の尊重と社会保障の充実をめざし、いのちと健康を脅かす戦争に反対する組織として、以下のとおり日本政府に要請しました。

- あらゆる外交手段を通じ、当事国、関係各国、国連等が調停に乗り出すよう働きかけを強め、一刻も早い武力行為の即時停止に向けた外交努力を求めます。
- 被災者の救援、人道支援がすすむように、イスラエル・パレスチナ側双方に働きかける外交努力を求めます。

全国の医療福祉生協においても「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」の理念に基づき声をあげていきましょう。

「ながおか医療生協」はこれを支持し、ユニセフ（国連児童基金）、JVC（日本ボランティアセンター）を通じ、食糧・医薬品等の支援のため「ガザへの人道支援緊急募金」を実施しました。

一方、政府は、2023年12月に国会の審議を経ずに防衛装備品の輸出ルールを定めた「防衛装備移転三原則と運用指針」を改定しました。これは戦争で弾薬が不足している米国からの要請に基づき「殺傷武器輸出」を事実上解禁するものです。国民不在の安全保障政策の大転換であり、世界で起こっている2つの戦争を激化させかねません。

こうした政府の施策は、自衛隊の軍隊化の流れと呼応し、日本が世界規模の戦争に巻き込まれていく危険性を著しく高めます。長引くロシア・ウクライナ戦争は、「軍事力では決して紛争を解決できない」ことを示しています。

現在の日本は太平洋戦争前夜の社会情勢に酷似し、「新しい戦前」と呼ぶ識者もいます。戦災都市長岡市で生まれた「ながおか医療生協」は、「日本国民そして紛争当事国の国民が、それぞれ住み慣れたまちで安心して暮らせるよう」平和的外交努力を強く求め、これをもって特別決議とします。

2024年6月22日

ながおか医療生活協同組合 第33回通常総代会

【発言1】

■ 発言テーマ

① 組織活動の強化と財務の健全化

② 医療・福祉の人材確保対策

■ 発言の要旨

① 現行の総代の任期は定款上1年ですが、他の団体組合は3年が一般的です。任期変更をご検討いただきたい。また、総代が事業を理解し協力するために、年一回「総代研修会」を開催しては如何でしょうか。さらに、新規加入800名、増出資2,500万円の目標を達成するための具体的な推進方策もお聞かせください。

② 医師や福祉分野の人材確保は大変なご苦労があると思います。未経験者の採用や人材育成に力を入れていることに感謝しつつ、引き続きご努力をお願いいたします。加えて、待遇改善や外国人就労についての御考えもお聞かせください。



【回答①】樋口専務理事

総代の任期について、医療福祉生協連合会に確認したところ、ほとんどが1年でした。高齢の組合員さんが多いため、複数年の任期は難しいと思われまます。また事業を理解いただくには総代の方々が医療生協について学べるよう、本日の資料に通信講座を同封しておりますので、ご一読をお勧めいたします。また新規加入は診療所や介護事業所を通じて行っておりますが、当面新規事業の予定もなくこまめにお願ひしてくこととなります。増出資については、2023年度は結果的に純減となりましたが、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。

【回答②】佐藤常務理事

職員の待遇改善には、「経営協議会」で労働組合と協議しながら努めています。介護の有資格者の採用が難しい状況が続いておりますが、無資格者が介護福祉士国家試験に合格することで手当が増える制度を整えております。外国人就労については、サポートに相当な人材と資金投入が求められるため、理事会に諮った上見送った経緯があります。引き続き、未経験者の育成に注力していきます。

【発言2】

■ 発言テーマ 活動基調「平和をつくる」

■ 発言の要旨

① 「健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくる」というスローガンは、戦争やジェノサイドが続く現代において非常に重要です。「なごか医療生協」がこのスローガンを掲げることには大きな価値があります。

② 昨年の「なごか平和のための戦争展」に対して、多額の募金や平和への願いを託した作品の投稿がありました。今年も支援が表明されていくことに感謝し、市民に大きな勇気を与えています。深く感謝しています。



【回答】土田常務理事

総代が日頃から様々な平和活動でご活躍されていることに敬意を表します。本日も語りする「特別決議(案)」では、「なごか医療生協」は、日本国民・紛争当事国の国民が、それぞれ住み慣れたまちで安心して暮らせるよう、平和的外交努力を強く求めることを提起しています。ぜひご賛同をお願いしたいと思います。今後も、「健康

をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」を活動理念とする「日本医療福祉生協連」と連携し、なごか医療生協らしいピースアクションに取り組みで参ります。元気の出るご意見に感謝いたします。

【発言3】 当日発言

第一号議案で法人内で取り組んでいる避難訓練の状況について報告がありました。その内容を具体的に教えてください。なごか医療生協は高齢者向けの事業を多数運営していますが、災害時に高齢者は災害弱者と言われます。訓練を通じて手順や対応などがどのよう職員間で共有されているのか、また備蓄の準備についてもご回答をお願いいたします。



【回答】佐藤常務理事

介護事業所では、介護保険法に基づき火災、水害、その他の災害に対応した訓練を定期的に行っています。また地域ごとに災害の程度が異なるため、安否確認システムを導入して災害の情報共有を行うこととしていますが、その訓練も毎月実施しています。大規模な被害時には正確な情報提供が求められるため、このシステムで情報収集を行い、的確な指示を出すことを目的としています。加えて、長岡市が要配慮施設や町内会に発信している防災情報伝達訓練に基づき、各事業所でも同様の訓練を行っています。また各事業所では災害に備えて、水や物品、缶詰などを倉庫に備蓄しているほか、外注業者と連携して入居者に3日間の食事を提供できる体制を整えています。

以上

組合員活動PHOTO

4・5月に実施した活動の一部をご紹介します

わ：わいが家企画 支：支部企画 委：委員会企画

7・8月の企画、その他お知らせは本紙6ページ、7ページに掲載しています。ぜひご参加ください。



5月30日(木) バスハイク〜小千谷



5月15日(水) ウォークイベント水道公園健康づくり委員会



5月12日(日) 新町支部環境整備



5月27日(月) 栖吉支部カンパカレー



5月18日(土) サックスミニコンサート



4月23日(火) 男の料理教室



4月19日(金) 四郎丸支部 映写会

まちなか散策記

④

まち歩きコースを実際に歩いてみる本企画。
今回は新潟県が進める健康増進計画「健康にいがた21」のホームページに掲載されている「新・歩こう信濃川コース」を歩いてみました。スタート・ゴール地点は千秋ヶ原ふるさと森。自然を感じることが出来る癒しの周回コースです。

・距離 約3.8km
・時間 約50分
・歩数約7000歩のコースです。

千秋が原ふるさと森に車を停めてウォーキングスタート！庭園のお花がきれいに咲いていて気分が晴れます。順路に沿って近代美術館へ向かいます。

近代美術館に到着するなりコース図とにらめっこ。はて？造形大学へ通じるトンネルがあるらしいのですが中々見つからず…。美術館駐車場を不審者の如くうろつきながら長岡大橋のもと付近でようやく発見！ひんやりとしたトンネルを抜けて左に曲がり、造形大学に足を進めます。

造形大学キャンパスを散策していると学生の作品でしょうか。数々のオブジェが目を楽しませてくれました。キャンパス入口のケヤキ並木はとても美しく映画やドラマのワンシーンで出てきそうな雰囲気でした。過去には「ロスト・エモーション」というハリウッド映画のロケ地となり、安藤忠雄氏がデザインした校舎で撮影されたそうです。

造形大学を出てすぐの交差点を右に曲がり、2個目の信号（押しボタン式）を過ぎて1本目の小路を右に曲がり住宅街をそのまますすんで、信濃川の土手に通じる坂道を上がりました。途中、用水路沿いに紫色の花が咲いていてこれもまたきれいでした。



①造形大学ケヤキ並木



②トンネル



③千秋が原ふるさと森



土手が上がったらスタート地点のふるさと森を目指して長岡大橋方面に直進。土手沿いはウォーキングやランニング、またはサイクリングする人のコースとなっていました。ここは桜が植えられているので春は桜がきれいだろうなあとと思いつつ歩いてみると、トンネルと再会。最初にくぐった時は少し寒く感じましたが、歩き疲れた体には心地よいひんやり感でした。トンネルを抜ければはらばらに進み、右手に見えるスロープを降りて、ふるさと森公園に到着しました。それぞれの季節で異なった花々を見ることが出来るので一年を通して楽しめるコースだと思えます。今回は順路通りに歩きましたが、ルートを変更してみるのも面白そうです。また、歩きながら体力に自信がある方はリバーサイド千秋もお買い物から歩くの持つてこいの施設なのでぜひ挑戦してみてください。



④スロープ



⑤信濃川土手沿い

今月のすこやかコラム

長岡駅前の映画館街が無くなって久しい。この頃からは館内売店で甘い、のしイカ、を買って食べながらの「字幕版」洋画鑑賞が楽しかった。当時は入替の無い時代だったので、同じ映画を続けてくり返し観た。現在はCA・TVで洋画を探すが、圧倒的に「吹き替え版」より「字幕



今回は「土田常務」です

版」が多い。高齢者の仲間入りをした身には観るのが苦痛となった。必然的に時代劇を観る機会が多くなった。最近またまた「道の駅ながおか花火館」でのしイカ、を発見し買って来た。それを晩酌の肴に、今はまっている池波正太郎原作「剣客商売」シリーズを観るのが楽しみだ。

今月のレシピ

今月は組合員さんのレシピを紹介します
ふわふわ美味しいロールケーキ(共立て)

- 材料 (29cm×29cm天板)
- 卵…………… 3コ
 - 砂糖…………… 80g
 - 薄力粉…………… 50g

- 生クリーム… 200ml
- 砂糖…………… 大さじ2



- 準備
- 卵は常温にもどす
 - 薄力粉をふるっておく
 - 天板にオープンシートを敷く

- オープンシートを180℃に温める

①卵と砂糖を泡立てる

- ①卵を軽く泡立て、砂糖を入れる
- ②ハンドミキサーで空気を含ませ白くもったりするまで泡立てる
- ③生地を垂らすと、跡が残るくらいにする



②薄力粉を加える

- ①薄力粉をもう一度ふるいながら、ボールの底から大きく返しながら混ぜる(粉っぽさがなく、つやがでるくらい)
- ②生地を垂らすとリボン状に落ちるくらいに混ぜる



③天板に流して焼く

- ①天板の中央に流し入れ、均等になるよう表面をならし、天板を少し高い位置から落とし空気をぬく
- ②180℃に熱したオープンで10分焼く
- ③焼きあがったらすぐに天板から外して冷ます。ラップをふんわりかけて乾燥を防ぐ。2～3時間置く



④生クリームを泡立てる

- ①ボールに生クリームと砂糖を入れる
- ②ボールの底に氷水をあて、ふんわりとした角がたつまで泡立てる



⑤生地にクリームを塗る

- ①オープンシートを生地にあって裏返す
- ②生地に生クリームを塗る
- ③生地をシートごと持ちあげ丸め込みながら巻く
- ④形を整え、巻終わりはしっかり締めしておく
- ⑤端からはみでたクリームを抑えながらシートを折り込む
- ⑥ラップで包み、もう一度形を整え、冷蔵庫で1時間冷やしてできあがり!!



フレイル予防運動

今月は
フィットネスレインボー運動教室
トレーナー 田中 貴
が担当しました!

テーマ「下肢の筋力アップと姿勢の安定」 ～スプリットスクワットをやってみよう～

ねらい: 下肢の代表的な筋肉を強化するだけではなく、腹筋・背筋も強化する事で姿勢の安定にもつながります。

特徴: 身体を片側ずつ鍛える動きになります。スプリットスクワットに取り組むことで両脚の筋力を均等に強化でき、バランス能力の向上につながったり、身体の歪みに気付くことも出来ます。

《やり方》

- ①足は腰幅程度を保ち、前後に広げる。前脚は膝が軽く曲がる程度、後ろ脚は踵を上げておく。
- ②前脚に体重を移動し、上半身はまっすぐなまま腰を落とす。目安は後ろ足の膝が、床のすぐ上に来るところまで下げていく。前脚の膝はつま先より前にでないように注意してください。
- ③お尻を引き締め、前脚に力を入れて最初の姿勢に戻る。
- ④片側で10回ずつ行いましょう。



ながおか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。(営業時間 8:30～17:00)

- 四郎丸 エリア **Fitness Rainbow**(フィットネスレインボー)
長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882
- 新町 エリア **Studio Fit** (スタジオフィット)
長岡市西新町 2-3-22 ☎ 0258-39-2882
- 宮内 エリア **sasazaki Akala** (アカラ)
長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種SNSでも
情報発信中!

YouTube



LINE



新しい先生のご紹介です!!



生協ながおかデンタルクリニック
市川伸彦 先生

8月より勤務させていただきます。市川伸彦と申します。長年、歯科外来と訪問診療に携わってきました。小児の健全な口腔の育成からはじまり、高齢者の口腔衛生の維持、機能回復までつなげていくことが重要だと考えています。その経験をデンタルクリニックにおいて役立てていきたいと思っています。

組合員ならびに職員の皆様方のご指導、ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



前立腺がん検診について

生協かんだ診療所 医師 片山 靖士

前立腺がんの患者さんは年々増加し、2018年の前立腺がん罹患数は男性がんの第1位、2019年の前立腺がん死亡数は男性がんの第6位となりました。

厚生労働省は、「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づいて、市町村による胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がんに対するがん検診を推進しています。前立腺がん検診はこれに該当していないため、実施の判断は市町村に委ねられていますが、新潟県では、小千谷市、魚沼市を除いて、50歳以上の男性を対象に行われています。

検診では問診とPSA(前立腺特異抗原)検査を行います。

問診:前立腺がんの家族歴、前立腺疾患の既往、過去の前立腺がん検診の有無

PSA検査:検診におけるPSAカットオフ値は、年齢階層別カットオフ値(50~64歳:3.0ng/mL, 65~69歳:3.5ng/mL, 70~79歳:4.0ng/mL, 80歳以上:7.0ng/mL)を用いています。若年者における前立腺がん診断の感度の改善と高齢者への不要な検査を減らすことが目的です。PSAがカットオフ値を超える場合、「精密検査必要」と判断されます。

精密検査では問診、PSA再検査、直腸診、超音波検査(経直腸、経腹)を行い、必要に応じてMRI、前立腺生検を行います。

PSAがカットオフ値~10ng/mLはグレーゾーンといい、前立腺肥大症、炎症、機械的刺激、射精でも上昇する一方、抗男性ホルモン剤、男性型脱毛症治療薬によって低下することもあり、注意が必要です。PSA値がグレーゾーンで前立腺生検を行った場合、20-40%でがんが見つかる一方で、60-80%の方はがんが診断されず、不要な生検を受けることになります。また生検には出血、感染等のリスクもあります。このため精密検査では遊離型PSAの割合Free/TotalPSA比、phi(prostate health index)を活用して前立腺がんを見つける取り組みも行われています。

PSA値に基づく検査間隔は、費用対効果の観点からPSA基礎値が1.0ng/mL以下の受診者では3年毎の受診、1.0ng/mL超であれば毎年の受診が推奨されています。

このような前立腺がん検診の利点、欠点を理解したうえで定期的に検診を受けていただきたいと思います。

7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
8月の診療及び詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療所診療科目 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 高網先生 内科・消化器内科 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

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~12:00	羽賀 片山 高網	羽賀 勝山 高網	羽賀 高網 茂木	羽賀 片山 茂木	高網 茂木 岡田	★羽賀 (~10:30迄) ★高網 ★勝山 ★片山 ★茂木	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週 高網…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 関…第2・4週 片山…第3週 高網…第1・2・4週 茂木…第2・4週
訪問診療							
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高網	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野 ★高網	★羽賀 ★勝山 ★関 ★片山 ★高網 ★茂木	羽賀 ★片山 ★茂木 ★勝山	★羽賀 高網 ★茂木	休診	★木曜日 午後 片山…第1・4週 茂木…第1・3・5週 勝山…第2・4週 ★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 茂木…第2・4週 羽賀…第1・2・3・4週 (10:30迄) 高網…第1週 勝山…第4・5週 片山…第1・3・5週 茂木…第2・4週
17:30迄							★土曜日 高網…第1週 勝山…第4・5週 片山…第1・3・5週 茂木…第2・4週

■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 茂木	星野 片山 茂木	星野 片山	勝山 高網 岡田	星野 (羽賀) 片山	★星野 ★高網 ★岡島 (7/6)	★月曜日 午後 勝山…第1・3・5週 ★火曜日 午後 星野…第1・2・3・5週 高網…第4週 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週 片山…第4週 ★水曜日 午後 茂木…第1・5週 羽賀…第2週 高網…第3週
訪問診療							
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 ★勝山 茂木	★星野 ★高網 ★茂木 ★青木	★片山 ★茂木 ★羽賀 ★高網	星野 ★勝山 ★高網	★星野 片山 ★茂木	休診	★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高網…第2・4週 ★金曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 ★土曜日 星野…第1・2・4週 高網…第3・5週

■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	土
8:45 ~11:30	急性外来					8:30~
11:30~12:00	慢性外来					10:45~ 1歳以上 予防接種
13:45 ~14:30	14:00~ 1歳未満予防接種					1歳未満 予防接種
14:30 ~15:45	15:30~慢性外来					1歳以上 予防接種
15:45~	慢性外来					慢性外来
16:00~17:30	急性外来					急性外来

●診療医 *井埜(月~土) *田中(月)午前、(水・金)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・早発症など)
*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

■あたごどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~11:00	一般外来(急性疾患)					
11:00 ~12:00	予防接種・健診(1歳未満)			慢性外来		
13:30 ~	発達外来			発達外来		
14:00 ~14:30	予防接種・健診(1歳未満)			慢性外来		
15:00 ~17:30	一般外来(急性疾患)					

●診療医 *吉川(月~土) *本間(金) 7/5(午前・午後)・12(午前) 8/2(午前)・9(午前・午後)
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)

8月のお休み案内 ※ご不明な点はお問い合わせ下さい。

生協診療所	午後休診	8/2・3・10	休診	8/11~14
かんだ診療所	午後休診	8/2・3・10	休診	8/11~14
生協こどもCL	午後休診	8/2	休診	8/3・10~14
あたごどもCL	午後休診	8/2・3・10	休診	8/1・11~14
デンタルCL	午後休診	8/2・3	休診	8/11~15

■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	後藤 ★赤柴	●水曜日は休診 ○7/17(水)は診療します ○8/28(水)は診療します、 29(木)は休診します ●訪問診療に出ている場合があります
13:30 ~18:00	後藤	後藤 ★市川	休診	後藤	後藤	後藤 ★赤柴	★市川医師の診療日 …7/9・23(火) 8月より常勤となります ★赤柴医師の診療日 …7/20(土)



企画への申込み・お問い合わせ
 30-1161

夏休みの自由課題に!

『かわいい』を作ろう

講師 SmileRibbon 高橋様 (丘陵公園に時々出店中)

お子さんはかわいい小物入れなどのスイーツデコ! 大人は特別なオイルにお花やグリーンを漬けおしゃれなガラス瓶に保存して...あなただけの“かわいい”を作ってみませんか。

7月27日(土) ①コース/9:30~10:30
 ②コース/10:30~11:30

会場 新町わいが家
 参加費 1作品につき 300~500円
 定員 各コース親子12組 (大人ひとりでの参加OK)
 申込みメ切 7/16(火) 申込み多数の場合抽選。

わいが家企画 長岡市出前講座
 保健師さんのお話

あなたの“こころ”は元気ですか
 ~ストレスをためない~

心の健康づくりとうつ予防

8月30日(金)

〈四郎丸わいが家〉 10:00~11:00 ※定員35名	〈新町わいが家〉 14:00~15:00 ※定員30名
------------------------------------	-----------------------------------

ゆかた着付け教室

講師 徳橋正子さん(理事)

今年の夏、花火やお墓参りは浴衣で行こう! お子さん、お孫さんに着せてあげませんか。男帯の締め方も教えちゃいます。

7月23日(火) 13:30~15:00

会場 四郎丸わいが家
 持ち物 浴衣・帯・肌着・帯板・腰ひも3本
 コーリンベルト(あれば)
 定員 15名 要申し込み
 13:10 出発で新町わいが家からの送迎あり(6名まで)

まちづくり・ボランティア委員会
 平和の取り組み

~平和の祈りを込めて~
今年も広島に千羽鶴を届けます

ご自宅で眠っている折り紙で鶴を折ってお持ちください。皆さんから届いた折り鶴をつなぎ、千羽鶴にして広島平和記念公園内「原爆の子の像」「長崎原爆資料館」に奉納します。

鶴の羽は広げずに右のイラストの状態で、**8月30日(金)**までに、四郎丸わいが家・新町わいが家または生協の各事業所にお持ちください。

鶴を糸でつなくボランティアさんを募集しています!
 空いた時間にお手伝いして下さる方、ぜひわいが家にお越しください。

ながおか医療生協 設立30周年 記念文化講演会

爆笑 体験!フレイル撃退法!

第一部 落語で笑って!
 第二部 脳トシでスッキリ!

心も体も頭も元気!
 たのしく笑って健康に!

きばちやこえん 五円 (NAMARA)
 いしだ たつき 石田 電生 (作業療法士・芸人・舞台俳優)

日時 2024年9月21日(土) 13:30~16:00 (開場13:00)
 会場 長岡市立劇場大ホール ※入口2カ所(2階大ホール正面入口および1階管理玄関前入口)

入場無料
 入場券が必要です。入場券はすこやかスマイル9月号折込みのチラシに印刷されます。

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161

新潟まるごと健康チャレンジ '24 キックオフ集会 開催!!

笑いヨガ「笑いの中から健康習慣を見いだそう!!」

~いつもごきげんでいるために、
 「元気」をつくるチャレンジ!~ **無料**

講師 日本笑いヨガ協会 高田佳子

日時 **7月22日(月) 14:00~16:00**
 会場 新潟市東区プラザホール2F (新潟市東区下木戸1-4-1東区役所2F)

申込み ぐらしいきいき支援室 電話 30-1161

7月・8月のわいが家定期開催企画

下記企画の申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎30-1161まで

～感染症流行のリスクは続いています。今までどおり、全ての活動においてマスクの着用をお願いします～
 各種企画や活動の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や法人のホームページ等に掲載することがあります。
 ※掲載を希望されない場合はスタッフにお申し出ください。

●四郎丸わいが家

●地域の茶の間 わになーれ コーポデリにいがた主催
 7月1日(月) 10:00～
 8月5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 ※8月はお休み
 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♪
 7月8日(月) 10:00～ 組合員¥100 員外¥300
 要申込み 定員30名

●歌声“とまり木”
 ハーモニカの演奏にあわせて楽しく歌おう♪
 7月26日(金) 10:00～ 8月23日(金) 10:00～
 組合員¥100 員外¥300
 要申込み 定員30名

●映写会 (四郎丸支部主催)
 7月19日(金) 13:30～
 無料
武士の家計簿 出演：堺雅人、仲間由紀恵 他
 加賀藩に御算用者(経理係)として代々仕える猪山家。当時の武家社会には身分が高くなるにつれ出費が増える構造があり、一家は生活に窮する。天才的そろばんセンスを持つ8代目・直之は一家に儉約生活を提案する。

8月16日(金) 13:30～
モリのいる場所 出演：山崎努、樹木希林 他
 30年以上の間、自宅の庭でさまざまな生きものたちを眺めて日々を過ごす画家・熊谷守一。妻と2人暮らしの彼の家には来客が絶えず、常に楽しくも穏やかな時が流れていた彼らの家に、ある危機が迫る。

◆新町わいが家

◆うたごえ広場 ※8月はお休み
 7月11日(木) 10:00～ 組合員¥100 員外¥300
 定員35名

◆オレンジカフェ 無料 要申込み
 7月20日(土) 9:30～ 認知症サポーター養成講座(ほっとなごか ケアマネ 荒木)
 8月24日(土) 9:30～ 脳活! 簡単体操(かんだりハビリキャンパス 作業療法士 加藤)

●映写会 (新町支部主催) 無料
 7月19日(金) 13:30～
タンポポ 出演：山崎努、宮本信子、役所広司 他
 店主・タンポポが営む売れないラーメン屋を、カウボーイハットのタンクローリー運転手・ゴローとその相棒・ガンが立て直す物語。

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!

わいが家食堂

四郎丸わいが家

- 7月5日(金) 受付は6/21～
- 8月9日(金) 受付は7/26～
- 9月6日(金) 受付は8/23～

新町わいが家

- 7月22日(月) 受付は7/8～
- 8月26日(月) 受付は8/9～
- 9月30日(月) 受付は9/17～

・1食200円・食数は各50食

- ・アレルギーの対応は行っていません。
- ・配達はいりません。
- ・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 (時間) 13:30～15:00

- 7月8日(月)、26日(金) ●8月23日(金) ※8月は1回

新町わいが家 (時間) 13:30～15:00

- 7月10日(水)、23日(火)
- 8月27日(火) ※8月は1回

簡単ボッチャで遊ばませんか?

どなたさま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。

介護職求人のご案内 なごか医療生活協グループの介護施設で働く方を募集しています。

勤務地 長岡市前田、西新町、笹崎、高町、花園南のいずれか

雇用形態 正職員もしくはパートタイム(1日5時間～)

経験、資格 不問

勤務開始日 ご相談に乗ります

平均残業時間 月0～3時間*

有給休暇消化率 74.5%(14.05日)*

育休取得率 100%(男女共)*

福利厚生 医療費負担制度、資格取得支援制度、退職金

*2023年度実績

お問い合わせ先 電話もしくはEメールでご連絡ください。 総務 大崎亨 ☎38-0813 ✉recruit@nagaoka-iryuu-seikyuu.jp

充実した福利厚生制度で家庭も育児も仕事も両立できる職場です。また介護は初めて、という方も丁寧にご指導し、正職員で資格取得を目指して頑張ります。見学は随時受け付けておりますので、ぜひご相談ください。



今月の4コマ



先月の応募は41通でした

図書カードが当たる! 鍛える脳 クロスワードパズル

正解者の中から抽選で3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いただきます。 出題 ●モロズミ勝

【7文字のカギ】
 七文字の織姫星のことです
 ……は自ら助ける者を助く
 満……光……面
 競走相手。好敵手
 「明けの明星」宵の明星
 と呼ばれる惑星
 すばらしい! ……な洋服
 ……返し。2の2……は4
 外出して……です
 詩や和歌、俳句のことです
 7月第3月曜は……の日
 作者……のサインがある本
 ニワトリより小型で、肉
 や卵が美味なキジ科の鳥
 ギニョールは……人形
 腹つつみを打つ動物

【9文字のカギ】
 興奮させる……の強い映画
 両手両ひざを地や床につけて、はう姿勢のことです
 地中で爆発させる兵器
 日が沈んでもまもないころ
 明日天気になっておくれ
 ……待て。観光……
 人が生きていくための住居費や食費・光熱費など
 魚へんに喜と書いて?
 アコヤガイによる繁殖で有名な6月の誕生石
 反対語は「過去」
 桃太郎が犬・猿・キジに与えた……だんご
 へいや石垣などにはう植物
 雨がよく降る季節

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
 ぐらしいきいき支援室 まで

QRコード

△応募はこちら

【ご注意】
 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
 ●テーマ別 ①身近な出来事など
 ②夏休み○○に行ってきました!
 ③教えて「おすすめ快眠方法」
 ●写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先 ぐらしいきいき支援室 ☎30-1161 応募締切 2024年7月31日(水) 必着

スマイル短歌(班会)

・桜咲く山里に民家四つ五つ
 「平和」と名付けて描きたくなる 藤縄一枝

・緑もゆる植物園に訪ね来て
 種々のみどりを友と愉しむ 加藤シズ

・ペランダに日射しきらめきサンスベリア
 わずか二時間に五センチ伸びたり 田所典子

・「犬の陣」大会場に集いたり
 数多の犬種に付き添い三倍 大原歌子

短歌(投稿)

・朝いちのスマホの音に身構えて
 大きな揺れに能登思いやる かつちゃん

川柳(投稿)

・食費代値上値上で品が落ち
 見たく無い背中丸めた我がすがた 小室清琴

・菖蒲園 おしやべり楽し杖と杖
 杖をつくブヨに好かれる菖蒲園 小室清琴

俳句(投稿)

・卵の花の垣根越しに立話し
 高津百合子

どしどしご応募ください 作品募集中!

10月号に 芸術の秋 誌面文化祭 開催いたします!

風景、奇跡の瞬間、
 とっておきの映え写真
 イラスト、切り絵、絵はがきなど
 掲載作品大募集!!
 どしどしご応募ください!!

●応募方法: ぐらしいきいき支援室へ持参(作品をその場でPDFにて読込み、お返しします。読込めないものについては要相談)または、下記ぐらしいきいき支援室公式LINEから応募
 ●応募締切 8月5日(月)

わいが家から
 いろいろな情報を
 LINEでお届け!

LINEID @235ebmwu

友だち募集中

●通常総代会開催おめでとうございます
 地域のために理事長さん、職員さんが頑張
 って下さり本当に感謝申し上げます。コロ
 ナやらインフルエンザに振り回された一年
 でした。これからも手を抜かず感染症に気
 をつけたいと思っております。(R・I)

●クロスワード
 今回初めて小学生の我が子が
 挑戦。分かる問題だけで見事
 答えを導き、我が子の知識の広がり
 驚きました。答えの「カーネーション」
 母の日ピッタリでした。(ダマママ)

●新入職員紹介
 フレッシュな若い職員の笑顔を見て
 自分が就職した頃のことを思い出しま
 した。新入職員さんは、今の気持ちを
 忘れず未永く頑張ってもらいたいと思
 います。(anan)

●私の背骨って…
 5歳の娘に「ママの背中に骨はある
 の?」と聞かれました。どうやら私の
 背中にはお肉がついているようです
 見えないけれど(笑) (わかば)

●妻、親知らずを抜く
 親知らずを抜く。妻の頬が腫れ、
 別人のようで痛々しいです。早
 くよくなってほしいです。(まーいー)

●子どもは宝です
 運動会、4人の孫の応援に大忙し。個
 性を大事にするこの頃ですが、一人ひ
 とりの良いところを探してほめるのも
 なかなか大変でした! 今だから味わえ
 る楽しさです。(なべちゃん)

●おススメ「○○」教えてください
 ・漫画「忘却バツテリ
 ー」。記憶喪失のキャ
 ッチャーと幼なじみの
 ピッチャーが成長して
 いく物語。野球は未経験
 ですが、この漫画を読み、新潟アル
 ビレックスBCの試合を観に行くよう
 になりました。(ポチャのすけ)

・長岡は美味しいラーメン
 ン屋さんがいっぱいいます。
 麺や真澄の塩ラーメン(薫
 る塩)がとってもおすす
 め。透き通ったスープを
 飲み干してしまふこと
 間違いなし!

・プチ旅行で、角田山の
 麓ワイナリーカーブドッ
 チに行きました。広々と
 広がるブドウ畑、お洒落
 な数々の建物、ワインの
 試飲販売、多種多様なお
 土産、多岐にわたって楽
 しめます。弥彦山、弥彦
 神社、七浦シーサイドラ
 イン、寺泊市場など近郊
 にも見所が沢山あります。
 新緑季節、日帰りでドラ
 イブに行くのに良い場所かとおス
 スメしました。(ミスターA)

・ウオーキング最高! いろんな所を歩
 いています。ゆっくり、のんびりがテ
 ーマです。季節の変化も楽しみにして
 います。(渡辺良雄)

・何ごともイヤなことは翌日まで。ス
 ッキリ忘れること! (よこさん)

・様々な家事の心強い友は、なんと
 つても朗読CD! 映像化
 された時代小説や、名優
 などによる推理小説の朗
 読は作品の世界を広げて
 くれます。(さくらっ子)

先月号の答え

「カーネーション」

ス	タ	ー	ト	シ	ヨ	カ	ン
シ	ワ	リ	ン	カ	ニ	ン	
ゴ	カ	イ	ニ	シ	ヨ	ウ	キ
マ	ト	ラ	ン	ソ	ウ	キ	ン
ネ	キ	ネ	ン	シ	ヨ	ウ	キ
コ	キ	ヤ	ク				

お知らせ

すこやかスマイル折作業
 次回の予定

★四郎丸わいが家
 8月22日(木)
 9時30分

★新町わいが家
 8月23日(金)
 13時30分

●「やらかした!」ことあります?
 ・今回のクロスワード。ヨコの16
 ふき掃除の布は(4文字)「ダスキ
 ン」! 妻から、答えは「ソウキン」
 でしょ、商標名を書いてバカじゃない
 の?すみません。(ヨシさん)

・初めての中学校の定
 期テスト。息子が「ワ
 ークの答えをなくし
 た」と衝撃の告白(テ
 スト一週間前。慌ててお友達から借り
 ましたが…もう一冊買うしかないです
 よね…まだ5月なのに…) (深話切子)