



すこやかスマイル

2025
7・8月
合併号
260号

組合員 Kさん作品



キルトパッチ細工

■組合員数 10,583名 ■出資金 3億5,944万5千円 2025年5月末現在
【発行】なご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

なごか医療生活協同組合 検索

第34回 通常総代会 報告

なごか医療生活協同組合 第34回通常総代会

【日時】
2025年6月21日(土)

午後2時開会〜5時8分閉会

【場所】

新潟県長岡市台町2丁目8-35

ホテルニューオータニ長岡

白鳥の間

【総定数】 116人

本人出席 78人

書面議決 34人

委任状出席 2人

開会挨拶

理事 藤田 明美

皆様、本日はなごか医療生活協同組合に参加頂き、ありがとうございます。去年は高綱先生、若山先生と、若い先生がお二人入職され、生協の将来に期待が持てる年となった反面、改定の影響で大きな赤字が出た年度でした。どう立て直して未来に向かっているか、大事な2025年度の方針を検討頂く総代会です。活発なご意見をお願い致します。また今日は受付の際に、便潜血キットを皆様へお配りしました。大腸がんの可



能性有無を検査するもので、陽性反応が出た際は内科診療所へご相談頂き、検査を進めさせて頂くものとのことです。総代の皆さんも是非お話しください。

議長選出

清水 正 総代
増田 真理子 総代

法人創立30周年にあたる本総代会を、皆様からの活発な発言で、進めてまいりたいと思います。よろしくご協力お願いします。



理事長挨拶

理事長 羽賀 正人

2025年度なごか医療生活協同組合総代会開催にあたり、一言ご挨拶申し上げます。ご多忙の中、お集まりいただきました総代の皆様に厚く御礼申し上げます。

2024年度は、新たに3人の常勤医師を迎えることができました。4月から高綱先生（消化器内科）には、早速、消化器内視鏡検査システムを再構築していただき、日帰り内視鏡治療（ポリペクトミー、粘膜切除など）で奮闘いただきました。消化器がんの診断数は倍増しました。また、少数ではございますが、大腸早期がんの治療が診療所で完結することになった意義は大きいと思います。やはり検査してこそ早期発見です。おなかの気になる人はお気軽

来賓あいさつ

新潟県生活協同組合連合会

会長理事 登坂 康史様

なごか医療生活協の第34回通常総代会開催を祝し、新潟県生協連を代表してご挨拶申し上げます。日頃の生協運動へのご尽力に敬意を表し、県連活動へのご協力を深く感謝いた



します。特に、土田武千代常務理事には長年のご貢献に御礼申し上げます。国連は今年を2回目の「国際協同組合年」とすることを宣言いたしました。協同組合の価値を再認識してもらおう好機です。国会でも「国際協同組合年」に当たり協同組合の振興を図る決議」が採択されました。しかし、協同組合の優位性は自動的に確保されるものではなく、日々の努力でその価値を証明していく必要があります。

また、今年には終戦80年の節目であり、日本被団協のノーベル平和賞受賞は、世界中の人々にとって大きな励みとなりました。次世代への戦争体験の継承は、重要な課題です。能登半島地震や豪雨災害、世界各地の紛争、食料品価格高騰、貧困・格差拡大など、困難な状況が続く中で、「協同組合らしさ」を問い直し、事業活動に取り組む一年にしたいと思います。結びに、本日の通常総代会での活発な討議をもとにして、なごか医療生活協が益々発展されること

を祈念し、また、総代の皆様、役員の方のご健勝を合わせて祈念申し上げます。お祝いのごあいさつとさせていただきます。

新潟県民主医療機関連合会

事務局次長 渡辺 大樹様

なごか医療生活協の第34回通常総代会開催を心よりお祝い申し上げます。地域住民の健康と暮らしを守るために尽力し、「なごか医療生活協型地域包括ケアシステム」の新たな展開に取り組んでいらっしゃることに敬意を表します。現在、医療機関の経営は厳しく、帝国データバンクの報告では倒産件数は64件と過去最高を記録しています。医療費抑制政策が進められているためです。この危機的な状況に対し、私たちは新潟県内の歯科を除く全医療機関に「診療報酬の再改定、補助金等の財政支援措置を国に求めること」「新潟県独自の財政措置をおこなっていただくこと」の2つを新潟県に求める署名を依頼し、270件以上の賛同を得ました。介護分野でも訪問介護事業所の経営悪化についてアンケートを実施し、厚生労働省との懇談や



す。新潟県内の病院も同様に厳しい状況にありますが、ともに連携し、運動を強化していきましょう。創立30年を迎えられ、今後のさらなる発展の方向を模索されていることと存じます。なごか医療生協の益々のご発展と第34回通常総代会のご成功を心からお祈り申し上げ、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 2024年度事業報告・決算関係書類承認の件

第2号議案 2025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

2024年度第30期事業年度の理事の職務の執行状況を調査しました。事業報告書等については、法令及び定款に従い、組合の状況を正しく示していることが認められ、理事の職務の執行に関して不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重大な事実が認められませんでした。決算関係書類等については、組合の財産及び損益の状況をすべての重要な点

において適正に表示していると認めます。損益処理案については、法令及び定款に適合し、かつ、組合財産の状況その他の事情に照らして指摘すべき事項は認められませんでした。



高田理事より提案

第3号議案 役員選任の件

土田常務理事より提案

第4号議案 定款の一部変更の件

第5号議案 役員報酬決定の件

第6号議案 議案決議効力発生の件

第7号議案 組合員のみなし脱退の件

発言

P3参照

採決

第1号議案 2024年度事業報告・決算関係書類報告の件

賛成 112名・反対0名・保留0名

第2号議案 2025年度事業計画及び予算計画決定の件

賛成 112名・反対0名・保留0名

第3号議案 役員選任の件

賛成 112名・反対0名・保留0名

第4号議案 定款の一部変更の件

賛成 112名・反対0名・保留0名

第5号議案 役員報酬決定の件

賛成 112名・反対0名・保留0名

第6号議案 議案決議効力発生

賛成 112名・反対0名・保留0名

第7号議案 組合員のみなし脱退の件

賛成 112名・反対0名・保留0名

賛成 112名・反対0名・保留0名

特別決議

通所リハビリパレット職員

眞島 健太郎

本決議は拍手をもって採択されました。



退任理事挨拶

渡辺 美智子様

本日はこのような感謝状をいただき、心より感謝申し上げます。私は3期6年間理事を務めさせていただきました。自分の気持ちよりも長く務めたなという印象です。今後は一組合員として、引き続き、生協活動に関わっていきたくと思っております。この度は、誠にありがとうございました。

特別決議

平和を考える 法人創立30周年
— ヘルスプロモーション・健康推進活動の究極の目標は平和 —

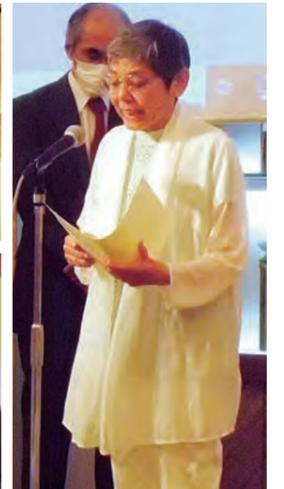
2024年度の私たちの生協活動は、法人創立30周年記念事業を企画し、法人内外に向け運営ポリシーや展開事業等を発信し、地域への浸透と組織のさらなる成長を目指しました。2025年は、国連によって制定された「国際協同組合年」です。これは、一年を通じて、平和と安全・SDGs・人権人道の問題などのテーマを設定し、国際社会の関心喚起と取組みを促すものです。また、当法人が参加する日本医療福祉生協連は、今年を協同組合の価値を広げる好機と捉え、組織の連携協力を強め各テーマに取り組んでいくとしています。折しも、日本被団協の「ノーベル平和賞」受賞は、世界各地で戦果が絶えない中で、国際社会が危機的な状況であることを一層強く感じさせました。医療福祉生協連は、日本国政府には「核兵器禁止条約」の早期締結と批准を、そして各国の為政者に対しては一刻も早い核兵器廃絶と世界各地で今なお続く戦闘行為の即刻停止を強く呼びかけるとしています。「生協」はなぜ平和にこだわるのでしょうか？それは、私たち医療生協が推進する“ヘルスプロモーション・健康推進活動”の究極の目標が平和だからです。そして、平和こそ私たちの掲げる事業方針「誰もが健康で居心地よくらせるまちづくり」に絶対欠かせないものです。翻って、私たちの日常生活や身近な生協活動を考えます。よりよく生きるための支えとなる社会保障を整えるのは政治の役割であり、その実現の一翼を担うのが私たちの医療生協活動です。社会保障を担う医療・介護システムを守り、どんな困難な状況になっても誰でも暮らしを再建できる政治が大切です。間近の参議院選挙は、それを評価・選択する自己発現の場です。「平和」はちょっとしたスキに逃げてしまいます。当生協創立30周年にあたり、日本をよりよい方向に転換し、ひいては世界平和につながる1票を投じることを確認し、特別決議とします。

2025年6月21日

なごか医療生活協同組合 第34回通常総代会

副理事長 星野 智
理事会を代表して一言、報告にもあつ

新体制の理事会より挨拶



たように物価高などの影響で医療や介護事業をとりまく環境はかつてないほど厳しいものになってきております。しかしそれは同様に家庭生活も相当に大変になってきてきていることと思われまます。私たちがなごか医療生協は、地域の健康と生活を守ることを使命としています。30周年となる今こそ踏ん張って真価を発揮すべきときと思えます。理事会とすべての職員と、そして地域の皆さんと力を合わせて使命を果たしたいと思えます。



創立30周年記念式典

① 理事長式辞 羽賀 正人

なごか医療生協30周年にあたり、一言ご挨拶申し上げます。あっという間の30年でした。決して順調な船出ではありませんでしたが多くの皆様にささえられてまいりました。開設時より、地域の班会で自分の最後を安心して見てくれる施設がほしいとの要望をいただくことが多かったです。その中で高齢者の分野で訪問・通所・入所サービスを地道に積み上げ実績を重ね、念願であった「特別養護老人ホーム」(社会福祉法人設立)の開設を実現できたことは、永い間支えていただいた皆様への恩返しが一つ達成できたのではないかと喜びもひとしおでございました。また「子育て支援」では、小児科医の参加で「病児保育施設」が実現できました。全世代にわたるサービスを提供できていることを多くの組合員さんと改めて共有したいと存じます。これからは次世代にむけて着実に理念や事業を継承していくことと、若い世代が新しい時代を展望できるように支えていくことが務めと思っています。もう少し頑張ります。今後ともよろしくお祈りします。



の皆様のお陰とっております。これからも、介護・福祉の専門職として「少しでも多くの方々が、住み慣れた地域で安心して生活を送ることができるよう」微力ながら取り組んで参ります。なごか医療生協の更なる発展を祈念申し上げ、御礼の言葉と致します。本日は誠にありがとうございます。



④ 記念動画放映 みんなの力で30年

「挑み続ける職員と、挑戦を支えてきた組合員の物語」
～ひとつの診療所から30周年を超えて～



② 30周年記念功労表彰 勤続25年3名

◆介護福祉士・田井 久美子 ◆作業療法士・田辺 一博 ◆看護師・山口 千加



⑤ 30周年祝典歌唱 うたごえ班

- ① ふるさと
- ② 手のひらを太陽に (全員歌唱)



③ 受彰者答辞 介護福祉士・田井 久美子

本日はこのような賞を頂き心より感謝申し上げます。2000年に新卒で採用して頂き、今年で勤続25年を健康に迎えることができました。これは、理事長先生はじめ、日頃よりなごか医療生協を応援して下さる組合員の皆様、ならびに御指導・ご協力くださる職員

⑥ 閉式のことば 記念事業実行委員長 土田 武千代

地域とともに歩んだ30年 これからも地域とともに“誰もが健康で居心地よくくらす まちづくりへの挑戦”を続けて参りましょう！本日はおめでとうございます。



閉会挨拶

理事 布施 敦子

皆様、本日は大変お疲れ様でした。2025年第34回通常総代会の閉会にあたり、ご挨拶させていただきます。理事の布施敦子です。コロナ禍が過ぎようとしている中、国は医療費削減へ急激に舵を切りました。なごか医療生協だけでなく、全国の医療機関が苦境に立たされています。今こそ「健康づくり」と「つながりづくり」を思い切っって広げることが必要です。これまで以上の、総代、組合員の皆様のご協力をお願い申し上げます。併せて、本日は法人創立30周年を皆さんとともに喜べたこと、大変良かったと思っております。以上を持ちまして閉会のあいさつとさせていただきます。本日は、ありがとうございます。



2025年第34回通常総代会 発言

【発言1】

■ 発言テーマ：ショートステイ

■ 発言の要旨

小規模多機能がなくなったので、ショートステイの施設を作ってください。

【回答①】 土田 常務理事

小規模多機能型居宅介護事業所「プラット新町」は、介護業界全般の深刻な職員不足に起因してご利用者数を伸ばせず、経営の不安定化から、やむを得ず事業休止としました。プラットは、「通所サービス」「訪問サービス」「宿泊サービス」の3つの機能を1事業所で利用できる便利な介護施設ですが特にその「宿泊サービス(ショートステイ機能)」が使えなくなったことを心配されておられるようです。この小規模多機能事業所については、当生協グループ内で、プラット新町の他に「プラット笹崎」と「プラット高町」が従来通り稼働しています。長岡市民であればプラット新町と同様に利用することが可能です。また、プラット新町近くの「老人保健施設あらまち」では、2020

年6月にショートステイ施設を設けました。いずれもそんなに混みあっておりませんので、ご利用の際は、担当ケアマネジャーや地域の包括支援センター、もしくは希望の施設に直接ご相談ください。なお、「ショートステイ施設」の新設は、介護職員不足、建設費の高騰、低い稼働率などから安定経営のハードルが高く、当面予定はございません。また、当生協グループの医療・介護施設やそのサービスの使い方は、ご利用相談窓口・地域サービス連携室TEL39-7033に電話で相談できます。どうぞお気軽にご利用ください。

【発言2】

■ 発言テーマ：医療・介護の環境改善

■ 発言の要旨

羽賀理事長、樋口専務のお話を聞いて、医療・介護の状況が厳しいという話は理解できましたが、利用料の負担の増加により、サービスを利用したくても利用できない人たちがいます。また、収入に見合った人件費率も理解できるのですが、がんばっている職員の皆さんの待遇改善も考えていただきたい。医療生協だからこそ、他の法人ではできないことを実現して、それを発信してほしいと思います。また、そのために、われわれ組合員が協力できることはございますでしょうか。



【回答①】 樋口 専務

貴重なご意見ありがとうございました。皆様にご協力をお願いしたいこととすれば、医療分野では、例えば、本日お配りした便潜血検査キットを使用していただき、診療所へ受診していただくこと。介護分野では、地域サービス連携室へ、普段の生活でのお困りごとを相談していただくこと、などということになるのではないかと思います。そこでお聞きした皆様の健康・生活の困りごとをお手伝いさせていただくことがわれわれの仕事となりますので、結果として、収支改善による利用料の引き下げや職員の待遇改善につながっていくこととなるかと思えます。



多機能こどもセンター
銀河

銀河



『多機能こどもセンター銀河』は2016年(平成28年)3月に開設しました。場所は、宮内小学校の向かいにあります。おかげさまで、今年10年目を迎えました。たくさんの方々にご利用いただいていること、地域のみなさまや組合員のみなさまからご支援ご協力いただいていることに、こころより感謝を申し上げます。改めて、銀河では、こどもたちの発達支援を目的に4種の事業を行っています。改めてそれぞれの事業の紹介をさせていただきます。

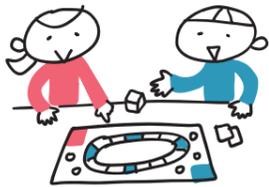
児童発達支援センター(すばる)

育ちに心配や課題がある就学前のお子さんが保護者と一緒について、支援を受ける場所です。毎週1回程度の通所利用が多く、その他の日は保育園やこども園などに通っているお子さんが多いです。銀河では一人ひとりの成長や課題にあわせたプログラムを作成し、支援を行います。保護者とともに通っていただき、一緒に活動してもらいます。土曜日はお友達と一緒に親子のふれあい活動やお楽しみ活動を中心に行っています。パパさんの参加も多くうれしい限りです。



放課後等デイサービス(はやぶさ)

小学校1年生から高校3年生までの幅広い年代のお子さんが、名前のとおり放課後に通う場所です(夏休みなど学校の長期休みは朝から利用できます)。長岡市立総合支援学校や高等総合支援学校、地域の小中学校の支援学級等に通うお子さんなどが利用しています。ここでは、集団での活動(お友達と取り組む活動、制作活動など)や個々がしたい活動を支援しています。あそびを通して、お友達とのコミュニケーションや社会性を身につけること、個々の特性や課題に合わせた支援を行います。



障害児・者相談支援(星の里)

銀河に通所したいお子さんの利用支援や地域の障害サービスを利用したい方の計画相談支援を行います。子どもから大人まで幅広く相談を受け付けています。

保育所等訪問支援(とれいる)

保育園や学校等に訪問支援員が訪問し、環境調整や集団生活への適応を支援します。

次回以降は『発達障害』『感覚過敏』『合理的配慮』をテーマに掲載予定です。

「銀河つうしん」は、今後コラムのコーナーに不定期に掲載します。

ちょこっとエクササイズ

今月は子供向け運動

テーマ「えんぴつコロコロ」

今月の担当

介護予防ささき 櫻井弓子

【健康運動実践指導者】

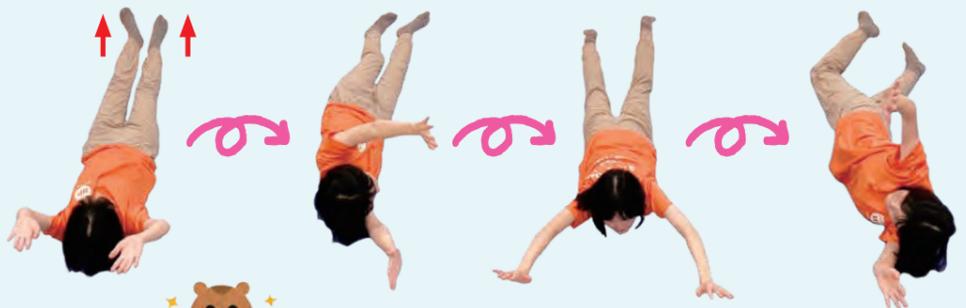
これ 楽しい!!



レベル1 両手両足を伸ばして、ゆっくりと2回転したら、反対側も同じように回ってみよう。



レベル2 両手両足を床につけずに、ゆっくりと2回転したら、反対側も同様に回ってみよう。



体の接地面を変えていくことで 体幹軸や身体のコントロール性がアップ!!

なご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!

LINE



今月は組合員さんのレシピを紹介します

寒天で作る 夏にぴったり!! 涼やか 杏仁豆腐

今月の レシピ

おすすめポイント

簡単に作れる冷たいデザートです
杏仁の風味と滑らかな食感が楽しめます



材料 (4~8人分)

- 寒天..... 4g(小さじ2) ※ 棒寒天1本=粉寒天4g
- 水..... 450cc
- 砂糖..... 60g
- 牛乳..... 450cc
- アーモンドエッセンス... 小さじ1~2
- 砂糖..... 100g
- 水..... 200cc
- レモン汁..... 大さじ1

手順

- 1 寒天と水を火にかけて溶かす(煮立たないよう中火)
- 2 砂糖を①に入れて溶かす
- 3 ②に牛乳を入れそとませる(煮すぎない)
- 4 ③にアーモンドエッセンスを加える
- 5 ④を型に静かに流し入れる(泡がでないように)
- 6 冷蔵庫で冷やし固める



～ シロップをつくる ～

- 7 シロップの材料を火にかけ溶かす
- 8 7を冷ましてからレモン汁を加える
- 9 6の杏仁豆腐を食べやすい大きさに切って 8のシロップと混ぜ完成!!

※フルーツミックス缶を入れる場合は缶詰の液を入れシロップは半量でOK

棒寒天を使う場合のポイント!

- ★棒寒天は水に浸し、30分ふやかすと溶けやすい
- ★型に入れる際、ザルなどでこしながら入れると口当たりがよくなる

医療・福祉のページ

お薬Q&A

お薬についての疑問や質問にお答えします

みゆき薬局 薬剤師 西山雅子

◆一般

Q1. 飲んでる薬が多くて…。副作用と思われる症状がどの薬によるものかわからない。

A1. お薬手帳は1冊にまとめ、かかりつけ医やかかりつけ薬局（薬剤師）を持ち、飲んでる薬の情報を伝えましょう。薬の飲み合わせをしっかり管理してもらうことで薬の重複を防ぎ副作用の発見につながります。

また、高齢者では、加齢に伴う臓器の老化などで若い人より副作用が出やすいと言われています。めまい、手の震え、眠気、ふらつきなどは、病気による症状なのか服薬している薬の副作用なのか判別がつかないことがあります。このような場合は、服薬をこれまで通り続けるべきか、変更・中止すべきか判断する必要がありますので、医師や薬剤師に連絡しましょう。

Q2. 薬の処方内だったり、院外だったり、複数の薬局を利用している。それぞれの薬局の薬をまとめることはできるのか？

A2. 院内処方（院内処方）の薬もありますが、患者さんが院外処方（院外処方）を希望された場合は、院内処方（院内処方）の薬も取り扱っています。院外処方（院外処方）を希望された場合は、医師にお願いしてみよう（内規でダメな医療機関もあるようです）。また、複数の医院にかかっているなど、受診日、処方日数の違う薬の1包化も可能です。これは指定したひとつの薬局「かかりつけ薬局」に薬の情報や管理を集約する「一元管理」という方法で重複投与を避けたり、残薬管理をするのにも便利です。

◆ご質問

Q1. 苦味が強い薬：チョコ系の味、飲むタイプのゼリーだと苦くなる薬がある？

A1. チョココ味のゼリーは抗生物質や苦い薬に適したゼリーのため、チョコ味のゼリーで苦くなる薬についての報告はありません。また、チョコ味のゼリーをお勧めされるお薬の場合、酸味のあるフルーツ系のゼリーで苦みの強くないお薬もありますので、処方されたお薬に合うゼリーで服用しましょう。

Q2. 薬の飲み方の工夫を教えてください

A2. 4つの方法をお教えします。

A) アイスやシャーベットを使うことで冷たさが苦味を感じにくくします。①まずアイスを食べます。②次に薬入りのアイスをお口に投入します。

③水で流し入れます。④アイスを食べます。

B) 甘い味が苦手なお子さんには、味噌汁や海苔の佃煮、梅干しと一緒に薬を飲むと飲みやすくなる場合があります。

C) 飲みにくい漢方：大建中湯 炭酸飲料で飲みやすくなります。小建中湯 りんごジュースやリンゴジャム、抑肝散 ビーナッツクリームとの相性がいいとされています。

みゆき薬局 ☎35-1715



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 高綱先生 内科・消化器内科 若山先生 総合診療科 茂木先生 内科

■なごか生協診療所 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 高綱 茂木	羽賀 勝山 高綱 茂木	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 ★若山 ★茂木	高綱 茂木 ★勝山 ★岡田 ★茂木	★羽賀 (~10:30迄) ★片山 ★高綱 ★若山 ★茂木	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第2週 片山…第1・3・4・5週 高綱…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 高綱…第1・2・3・4週 茂木…第1・2・4・5週 関…第2週 ★木曜日 午前 若山…第2・4週 茂木…第1・2・3・5週 ★木曜日 午後 勝山…第2・4週 片山…第1週 茂木…第2・3・4・5週 ★金曜日 午前 羽賀…第1・3・5週 岡田…第1・2・4週 ★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 勝山…第1・3・5週 茂木…第2・4週 ★土曜日 午前 羽賀…第1・2・3・4週 (~10:30迄) 片山…第1・4・5週 高綱…第1・5週 若山…第3週 茂木…第2・4週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高綱 茂木	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★高綱 ★茂木	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木 ★関	羽賀 ★勝山 ★片山 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	訪問診療

■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 若山	星野 片山 茂木	星野 片山 若山	勝山 高綱 ★若山 ★岡田	星野 ★羽賀 (~10:00迄) 片山	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山 ★岡田	★火曜日 午後 星野…第1・2・3・5週 高綱…第4週 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週 ★水曜日 午後 羽賀…第2週 片山…第3・4週 ★木曜日 午前 若山…第1・3・5週 岡田…第2・4週 ★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高綱…第2・4週 若山…第1・3・5週 ★金曜日 午前 羽賀…第1・2・3・4週 (~10:00迄) ★金曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 ★土曜日 午前 星野…第1・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 若山…第1・5週 岡田…7/12
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山	★星野 ★高綱 ★茂木 ★青木	若山 ★羽賀 ★片山	星野 ★勝山 ★高綱 ★若山	片山 ★星野 ★茂木	休診	訪問診療

■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	栄養相談 (第2・4)	栄養相談	1歳以上 予防接種			1歳以上 予防接種
15:45~	15:30~慢性外来	慢性外来				慢性外来
16:00~17:30		急性外来				急性外来

●診察医 *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
8:30~11:00	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		7/31 休診	
14:00~14:30	予防接種・健診(1歳未満)		休診		予防接種・慢性外来	
15:00~17:30	一般外来(急性疾患)		一般外来(急性疾患)		7/12、8/23のみ 午後診療	

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 7/4(午前・午後)・11(午前)、8/1(午前・午後)・9(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、アレルギー外来は予約制(電話のみ)
web問診できます 一般診療

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

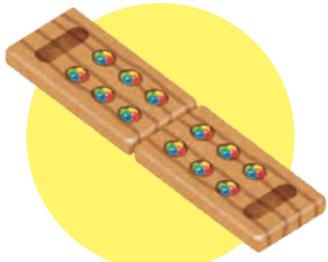
時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:35~12:00 ※8:30~開院	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	●水曜日は休診 7/23(水)は診療します ●訪問診療に出ている場合があります ★赤柴医師の診療日 …7/5(土)
13:00~17:00	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	

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・13	休診	8/14
かんだ診療所	午後休診	8/2・13	休診	8/14
生協こどもCL	休診	8/2・8/13~16		
あたごこどもCL	午後休診	8/2	休診	8/13・14
デンタルCL	午後休診	8/2	休診	8/13~15

わいが家通信

企画への申込み・お問い合わせ
 30-1161
 くらいいき支援室



マンカラ は、アフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから遊ばれている、伝統的なゲームの総称。

古代のボードゲームと音楽で!!
わいが家脳トレ教室

講師：脳トレ笑学校 校長 大原研二先生

古くて新しいボードゲーム「マンカラ」と音楽レクで行う脳トレです。

四郎丸わいが家 7月23日(水) 午前 10:00～12:00
新町わいが家 7月25日(金) 午後 13:30～15:30

参加費 200円 持ち物 ハサミ、のり、セロテープ(あれば)
 定員 15名 申込み締切り 7月18日(金)



Speed (スピード) Agility (俊敏性) Quickness (素早さ)

SAQトレーニングで 「もう遅い・・・」なんて言わせない!
 最高の自分に出会う1時間
仕事も体もバージョンアップ!!

「時間がない」「疲れがとれない…」という方にオススメ!!
ラダーというはしご状の器具を使ってステップを踏みながら進むトレーニングです。
 短時間で効率的にできて 集中力と判断力の向上、ストレス解消、メンタルヘルス、基礎代謝の向上、健康維持など に効果的!

8月30日(土)

講師 studio Fit 田中 貴
 (健康運動指導士、日本トレーニング指導者協会認定トレーナー指導者 (JATI-ATI))

運動強度 高強度★★★★★ イメージ

ラダー

① 9:30～10:30
スローコース
 ★★★★★
 正しい動き方で動こう

② 10:45～11:45
ややハードコース
 ★★★★★
 少し速く動こう

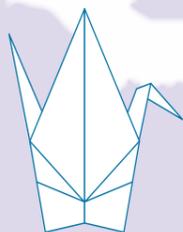
会場 四郎丸わいが家2F 各コース10名
 参加費 200円(非組500円)
 持ち物 タオル 内履き 飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

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。
 (折り紙サイズ 7.5cm × 7.5cm) 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」に捧げます。

鶴の羽は広げずに右のイラストの状態
 で、8月29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。



鶴をつなぐ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。

フレイル測定会



いつまでも元気で健康的に過ごすために、
 身体のチェックが大切です!!

フレイルとは…
 健康な状態と要介護状態の中間に位置し、**身体的機能や認知機能の低下がみられる状態**をいいます。
 日常生活を見直し、正しい対処で要介護状態にならないために、ご自身の身体をきちんとチェックし、“**健康寿命**”をのばしましょう!!

<実施内容>

- ◎チェック表の記入
- ◎測定・骨密度測定・椅子立ち上がり・握力・足指力
- ◎フレイルの説明、測定結果について



日時 7月23日(水) 13:40～16:00

場所 四郎丸わいが家

参加費 500円(骨密度測定代)

定員 15名

*動きやすい服装でご参加ください *飲み物は各自でご用意ください

申込先：くらいいき支援室 30-1161

*新町わいが家で9月にフレイル測定会をおこなう予定です

7月・8月 わいが家の定期開催企画一覧

発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、
その他体調のすぐれない方は参加を
お控えください

申込み、お問い合わせは☎ 30-1161



四郎丸わいが家	●地域の茶の間 なごかわになーれ (主催コープデリにいがた)	申込み不要	8月4日(月) 10:00 ~ ※7月はお休みします	●無料 ●時間内出入り自由
	●うたごえ広場 ハーモニカ、ギターの伴奏に合わせて歌います。	要申込み	7月14日(月) 10:00 ~ ※8月はお休みします	●定員: 30名 ●参加費: ¥100 (員外¥300)
	●歌声とまり木 ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪	要申込み	7月25日(金) 10:00 ~ 8月22日(金) 10:00 ~	●定員: 30名 ●参加費: ¥100 (員外¥300)
	●映学会 (四郎丸支部主催) 申込み不要 「遥かなる山の呼び声」 出演: 高倉健、倍賞千恵子、武田鉄矢、八千穂薫 北海道東部の酪農の町・中標津。風見民子は一人息子の武志を育てながら、亡夫の残した牧場をひとりで切り盛りしていた。そんなある日、激しい雨の降る夜に、1人の男が民子を訪れる。	申込み不要	7月18日(金) 13:30 ~ ※8月はお休みします	●無料

新町わいが家	◆うたごえ広場 キーボードの伴奏に合わせて歌います。	要申込み	7月10日(木) 10:00 ~ ※8月はお休みします	●定員: 30名 ●参加費: ¥100 (員外¥300)
	◆オレンジカフェ ※当日参加可	要申込み	7月26日(土) 9:30 ~ 「認知症と認知症予防」講師: かんだりハ キャンバス 神保 8月23日(土) 9:30 ~ 「おやつレク ホットケーキをつくらう」講師: くらいしいきき支援室 小柳	●参加費: ¥100
	◆映学会 (新町支部主催) 申込み不要 「ぼけますから、よろしくお願ひします。」 監督・撮影・語り: 信友直子 テレビディレクターの「私」(信友直子)は乳がんを患う。母の助けにより、危機を乗り越えた「私」は両親との思い出づくりのため、記録を撮り始める。しかし、母の変化に少しずつ気づき始めた…。病気に苦悩する母。95歳で初めてリンゴの皮をむく父。そして「私」は、両親の記録を撮ることが使命だと思ひ始め…。	申込み不要	7月18日(金) 13:30 ~ ●無料	

わいが家食堂

要申込み 1食200円・食数は各50食

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 四郎丸 ① 7/4(金) 受付6/20~ | 新町 ① 7/28(月) 受付7/14~ |
| ② 8/8(金) 受付7/25~ | ② 8/25(月) 受付8/12~ |
| ③ 9/5(金) 受付8/22~ | ③ 9/22(月) 受付9/8~ |

★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。
★多くの方にご利用いただきたくため、申込数を制限させていただく場合があります。

地域の茶の間 だんだん

★申込み不要。お気軽にお越しください。

- ①ポッチャ 時間は両会場 13:30~15:00 参加費無料
- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 四郎丸 7/14(月)・7/25(金) | 新町 7/9(水)・7/22(火) |
| 8/22(金) ※8月は1回 | 8/19(火) ※8月は1回 |
- ②切り絵・写経 NEW! 時間は両会場 10:00~11:30 材料費50円~
★写経する方は『筆ペン』を忘れずに!貸出はありません。
- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 四郎丸 7/16(水)・8/20(水) | 新町 7/23(水)・8/27(水) |
|----------------------------|---------------------------|
- ③ハンドベル 時間 10:00~11:30 参加費¥100(員外¥300)
- 四郎丸** 7/8(火) ※8月はお休みします *開催は四郎丸会場のみ

わいが家喫茶

昼食とコーヒー
いかがですか

会場 四郎丸わいが家

7月28日(月)

昼食 11:30 ~ (要申込)
¥400

メニュー → そうめん

カフェ 13:30 ~ (申込不要)
¥100

※8月はお休みします

申込み・問い合わせは
くらいしいきき支援室
☎ 30-1161

地域に開かれた医療福祉生協を広げ、多様な参加をつくりましょう~「2025 国際協同組合年」にふさわしい協同と連携を~

2025 年度関信越エリア 組合員活動交流集会 in 群馬のお知らせ

医療生協の仲間たちの元気な活動、取り組みを見て聞いて交流しよう!

【日時】9月11日(木)~12日(金) 【会場】伊香保温泉ホテル「天坊」 【参加費】17,000円(一部補助あり)
詳細等、お問い合わせ くらいしいきき支援室 TEL0258-30-1161



今月の4コマ

お天気家族

あらい太朗

先月の応募は51通でした

鍛える脳 クロスワードパズル

図書カードが当たる!

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

《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
22 23 18 16 15 13 11 10 8 7 5 1

■ヨコのカギ
1 びつくりした! でも、本当にありがとうお寿司に欠かせません...を共にする夫婦足の指の先
21 20 19 17 15 14 12 9 6 5 4 3 2

スマイル短歌(班会) 首藤 隆司選

・逝きし夫見るわけもなきに
またスマホに真紅のバラの写真を送る
・年老いて娘が話すあれこれに
言葉返せず母は哀しや
・若葉は青葉に色濃くかわれる
山脈もかすみ今日黄砂警報
・今年また根曲がり菊を頂きぬ
病持った友「楽しみ」と言う
・一日のはじまり来たる何十年
庭をながめて一杯のコーヒー
・走りあひ笑いはじける通学見
それ見て笑む我老いを忘れる

藤縄一枝
加藤シズ
田所典子
大原歌子
加藤シズ

川柳(投稿)

・リフォームは家だけじゃない心もね
・コメ不足すべの価格がブランド米
・アルビロ日次こそは日2昇格祈つてる

柳 義典
ヨシさん
ヒロボウ
今井正和

・けぶること雨ふりしるる幾日か
・緑は深きひとりのなる
・終を剪定する娘は脚立にて
我は脚立を支えるばかり

田所典子
大原歌子

短歌(投稿)

・今は亡き友の好きだったアツツ桜
今年も咲いて思い出に浸る

かっちやん

とじとじ応募ください 作品募集中!

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
なごか医療生協
くらしいきいき支援室 まで

QRコード

ハガキ

①〒/住所
②氏名(ペンネーム)
③電話番号
④投稿(右記参照)

答え

お問合せ先
くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

応募締切 2025年7月31日(木) 必着

ソックスエイド作ってみました!!

パーキンソン病の患者仲間と月1回の勉強会を続け、6年目になります。4月号で紹介されていた「ソックスエイド」を自作しました。上手くできず妻に作ってもらったところ、靴下がとてもスムーズに履けました。切り口が痛くならないように丁寧に仕上げるがコツです。勉強会でも早速紹介しました。(Qちゃん)

読者の声 組合員の作品

※敬称略

●若者の善意に感謝
先日、ひたち海浜公園にネモフィラを見に行き、親切な若者の助けでジグザグ道を車イスで山頂まで登ることができました。頂上からの素晴らしいネモフィラの眺めと若者の善意に感謝!感謝!!でした。(初菊庵)

●大相撲、巡業楽しみ
大の里が優勝しましたね!夏のアオーレ巡業に行く予定なので、土俵入り、露払い、太刀持ちの関取も含めて楽しみます!(深話切子)

●メジャー観戦とウォーキング
数年前からメジャー観戦は野球少年の私にとって生きがいの一つです。日本人選手の活躍は勿論、あのパワーにわくわくです。そして天気日は早朝ウォーキングで汗をかいていた朝食は最高です。(マササン)

●母の日、父の日のプレゼント
・子どもたちも大きくなり、父の日のプレゼントにお酒をもらうようになりました。
・普段買わないちよつと高級なお酒。楽しみにチビチビとやっています。(あぶらけんしん)

・母の日にはカーネーションの形をした上生菓子を送り、とても喜んでくれました。(赤)

・母の日に我が子から感謝の気持ちが綴られたお手紙をもらった時は泣きそうになるほど嬉しかったです。(つーさん)

・毎年、娘から母の日プレゼントはありますが、なぜか父の日プレゼントはありません。(関進)

・毎年子どもたちと妻への母の日のプレゼントをそれぞれ贈るのですが、支払いは私なので夫からのプレゼントみたい。まだ一緒に買い物に行けるのが嬉しいです。(プラスチック)

●6月18日は「おにぎり」の日
好きな具は?
・花カツオにお醤油をかけたい(いわゆるねこまんま)
・海苔と花カツオの和の二重奏がなんともいえず美味しくて、私のお気に入りです。(かこちゃん)

・しらすと枝豆!塩とゴマ油で味付けします。お野菜とお魚でバランスよく食べれて満足できます。(なおま)

・上の子は昆布、下の子は味噌。どんでおにぎりを作るとペロリとたいらげてくれます。(ママ)

・焼きたらこ。焼き過ぎず、少し中が生っぽく、塩分控えめが最高です!!(スワヒロ)

・学校給食でも人気のわかめご飯に、おばあちゃんの梅干しを入れたおにぎりが我が家の人気No.1!(さくらこ)

・理想は筋子ですが(笑)現実には昆布です!(わかば)

・私は無難に鮭、孫はネギトロやイワラが大好きです。お店には色々な味が並び、どれを食べても美味しいです!売り場の前で選ぶのに時間がかかり恥ずかしいことがあります。(なべちゃん)

・やっぱり梅干しが大好き!我が家の姉妹も佐渡のおじいちゃんの手作り梅干しが大好き!具は毎回声を揃えて「梅」。(ぼん)

・ズバリ手作り梅干し。梅干しは、ご飯が痛むのを防ぎ、野良仕事など疲労回復のクエン酸、夏の塩分補給と万能。先人の知恵は素晴らしい!(さいなら)

・長岡に嫁いで「かぐら南蛮」と出逢い、私のおにぎり人生が一変。細かく刻んで醤油漬けにして中に入れても、混ぜ込んでもしっかり!(モンチ)

・ふき味噌です。フキ味噌の香りを嗅ぐと春を感じます。自家製で砂糖を入れない味噌と鰯節でほろ苦く作ったものが大好きです!(かねつ)

・(かねつ) (ツナマヨ子) (のこ)

・鮭とイクラのミックスおにぎり (のこ)

6/1 鉢伏神社

今年も茅の輪が設置されました (たけちよ)

投稿スナップ

鍛える脳 クロスワードパズル

先月号の答え

シュッセウオ(出世魚)

ウ	リ	フ	タ	ツ	ヨ	セ
オ	キ	ニ	ユ	ウ	セ	ン
イ	シ	バ	シ	ガ	キ	ス
チ	ク	ク	ク	ミ	イ	シ
バ	ツ	イ	ノ	シ	シ	シ
カ	タ	ツ	ム	リ	キ	ヨ
コ	テ	キ	エ	ン	ソ	ウ

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25日(月) 9時30分

○新町わいが家
8月26日(火) 13時30分

お時間ある方協力ください!

お知らせ

わいが家からいろいろな情報をお届け!

LINE ID @235ebmwu

公式アカウント 友だち募集中

くらしいきいき支援室