

すこやかスマイル

2026
7・8月
合併号
270号

■組合員数 10,595名 ■出資金 3億 4,612万5千円 2026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35回 通常総代会報告

開会挨拶 理事 石上也澄志
皆様、本日はながおか医療生活協同組合 第35回通常総代会にご参加頂きありがとうございます。新聞やテレビでお聞き及びでしょうが、ここ数年の諸物価高騰はものすごいものがあり、医療・介護の公定価格で運営している法人はどちらも経営難で苦しんでいます。過去2年、私たち生協も赤字となり今は立て直しの真ただ中にあります。今総代会はその端緒とすべく皆様のご意見を聞かせて頂く機会となればと思います。また食料品の値上がりも相当なものであり、毎日の食事に困る家庭の支援のため生協ではフードドライブの取組に力を注いでいます。ご協力くださる総代さんは後日支援室へお届け頂けると助かりますので、ご協力をお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

ながおか医療生活協同組合 第35回通常総代会

【日時】
2026年6月20日(土)
午後2時開会
午後4時25分閉会

【場所】
新潟県長岡市今朝白2丁目7-25
パストラル長岡 平安の間

【総代定数】 116人

本人出席	77人
書面議決	34人
委任状出席	1人

議長選出
豊田支部総代 鈴木 衛
四郎丸支部総代 水野あけみ
議長就任にあたり、皆様からの活発なご発言で、本日の総代会をスムーズに運営してまいりたいと思っております。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
みなさまこんにちは。来賓、総代の皆様におかれましては、ご多忙の折、ご参加いただき御礼申し上げます。2026年度総代会開催にあたり理事会を代表して、一言ご挨拶申し上げます。皆様ご承知のとおり、今年になって、突然の中東情勢、アメリカ、イスラエルのイラン攻撃には驚かせられました。日々のニュースは中東情勢と石油の状況で始まっている。いっても過言ではない状況です。あらためて武力行使の意味と石油の持つくらしへの重要性が問われているかと思われまます。今週に入り、停戦合意は始まったようですが、今朝の状況でも今後は不透明な状況のようです。今回の武力紛



来賓挨拶 新潟県民主医療機関連合会
事務局次長 宮野 大様
ながおか医療生活協同組合第35回通常総代会が開催されますことを、心よりお祝い申し上げます。医療・介護を通じて健康で心豊かななまちづくりを目指し、組合員

争は、いったい何だったのでしょうか。何のための戦争だったのでしょうか。多くの人が指摘しています。今後の状況次第では、もともとの物価高、物不足がさらに進行する可能性があり、私たちへのくらしの影響も大きくなるでしょう。医療福祉の分野でも、少子高齢化の進行、利用料自己負担増、人手不足の波は着実に押し寄せており、そしてこの物価高。多くの組合員さんとまずはこの現状を共有したいと思えます。そんな中、私たちは、過去一番の充実した医師体制を基盤として、より一層のサービスマスを実現してまいります。何よりも生協は「組合員の参加と協同、支えあい」が軸です。この理念に沿って本日の活発な議論をお願い申し上げます。最後に世界で「平和と普通のくらし」が続くことを祈念して開会のあいさつとします。





と職員が力を合わせて歩んでこられたことは、地域社会にとってかけがえない財産です。なごか生協診療所、生協かんだ診療所、生協こどもクリニックをはじめとする医療の取り組みと、介護、リハビリ、子育て支援、運動教室、地域交流空間など「医・福・食・住」にわたる幅広い実践を通じて、だれも取り残さない地域包括の力を築いてこられました。本総代会が、こうしたなごか医療生協の強みと実践を確かめ合い、今後の発展の方向を共有する大切な場となりますことを願っております。

新潟民医連は5月末の第21回定期総会で「なんのために、誰のために」を追求し続けること、憲法改悪を許さないたたかいをさらに大きく進める方針を確定しました。また、経営困難が続く時代にあっても必ず自らの陣地を守り抜き、経営改善を果たすことを誓っていました。

少子高齢化や地域課題が深まるなかにあっても、貴組合の果たす役割はますます大きくなっています。今後も、参加・自治・協同の力を生かしながら、だれもが安心して暮らせる地域づくりをさらに前進させていかれることを心よりご期待申し上げます。

総代会のご成功と、なごか医療生活協同組合のますますのご発展、ご活躍をお祈り申し上げます。

別紙参照(3ページ)

発言
第3号議案 議案決議効力発生の特
第4号議案 組合員のみなし脱退の特



土田常務理事より提案

監事 宮内竜一
 2025年度第31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は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。

議事
 本部役員より一括提案
第1号議案 2025年度事業報告・決算関係書類承認の件
第2号議案 2026年度事業計画・予算計画決定の件

特別決議

高額療養費制度^{*1}の改悪は許さない！
 — 生活を支える大切なセーフティネットを守ろう —

日本では、生誕と同時に「健康保険証」を持ち、必要な時に医療サービスを受けることができます。この「国民皆保険制度」とその自己負担額を一定にとどめる「高額療養費制度」は、暮らしを守る大切な仕組みです。

政府は2024年末に健康保険制度維持の観点から自己負担限度額の大幅引上げを計画しました。これに対し、患者団体(全がん連・日本難病疾病団体協議会)が見直しを求めたものの、政府は拙速な改定を強行し、2025年3月に衆議院を通過させました。その後、患者団体の必死の反対活動により、参議院で法案修正され“改定は全面凍結～再検討”の扱いとなりました。

高額な治療を必要とする“がんや難病”に罹患するリスクは誰にもあり、特に現役世代や子育て中の方々に影響を与えています。「高額療養費制度の自己負担額引上げ」は治療だけではなく、家庭を巻き込んだ生活困難に直結します。今回の“全面凍結”に至る一連の異例な国会審議経過は、治療中の当事者に向き合うことなく引上げ政策を先行させた悪しき前例となりました。

その後、厚労省中心で、患者団体を交えた議論がありました。その内容をチェックすると、「全面凍結となった政府案より引上げ幅を低く抑え、長期療養患者の年間負担額に上限を新設する」と強調しているものの、

- (1) 2026年夏に所得区分に応じた月々の負担上限額を引上げ、その後も2年ごとに見直し
- (2) 現行70歳以上の「外来特例」の負担増と対象年齢の引上げ

など、基本的に凍結前の負担増額スタンスに変化はありません。さらに2027年には介護保険分野で、「補足給付^{*2}の利用者負担引上げ」が待ち構えています。

これらの改定により、「受診抑制」や「介護サービスの利用自粛」が発生するなら、医療生協の“地域まるごと健康づくり活動”にはそぐわないものです。また、高額療養費の自己負担額の改定が法改正なしに閣議決定で実行される危険性も指摘されています。今後の社会保障政策が改悪されないよう、みんなで、その動向を注視していくことを確認し、特別決議とします。

2026年6月20日
 なごか医療生活協同組合 第35回通常総代会

[*1: 機関紙すこやかスマイル 12月号「高額療養費制度 見直しは他人事!?」参照]
 [*2: 介護保険施設(特養ホーム、老人保健施設、介護医療院)やショートステイを利用する方への食費・居住費の補助。原則、世帯全員が市町村民税非課税の方が対象となる]

採決

第1号議案 2025年度事業報告・決算関係書類承認の件
賛成110名・反対0名・保留0名

第2号議案 2026年度事業計画・予算計画決定の件
賛成110名・反対0名・保留0名

第3号議案 議案決議効力発生の際
賛成110名・反対0名・保留0名

第4号議案 組合員のみなし脱退の件
賛成110名・反対0名・保留0名



特別決議

くらしいきいき支援室
職員 小柳 誠

別紙参照(2ページ)

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10名の職員を代表し、次の職員に羽賀理事長より表彰が行われました。

- 安部佳代子 (あたごどもクリニック)
- 笹川貴代美 (ほっとあらまち)
- 平原 壮一 (生協かんだ診療所)
- 清水 厚子 (老健あらまち)



閉会挨拶

副理事長 星野 智

厳しい経営状況にも関わらず総代の方々からは励ましのお言葉もいただき、心から感謝を申し上げます。また議事録の資料を見ると、多くの方々が支部活動で私たちを支えてくださっていることに気づかされ、大変元気づけられました。これから少子化と高齢化がどんどん進むなかでは、私たちの事業の規模や機能を変革してかなければなりません。地域の皆さんと職員との関わり、人権、交流を大切にしていけることが何にもまして大前提と考えます。どうかこれからも組合員の皆様がたのご協力をお願いして閉会の挨拶といたします。



2026年 第35回通常総代会 発言

【発言1】

発言テーマ
平和をつくる

発言の要旨

世界では今も他国への攻撃や国際法無視が続く、日本でも軍事費増加の動きが見られますが、平和は軍事力では築けません。「平和をつくる」と能動的に表現する生協の積極的な平和運動への取組を期待します。

【回答】 土田常務理事

本日ご欠席ではありますが、菊崎総代が平和の大切さについてメッセージを寄せて下さっています。「平和」は当生協の事業方針「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくり」の実現に絶対欠かせないものでございます。そして我々が医療・福祉事業で日々取り組む「ヘルスプロモーション(健康推進)」の究極のゴールは、平和だと考えております。このビジョンを「菊崎総代のご意見とともに」大切にして参りたいと思っております。

【発言2】

発言テーマ
医療生協の力を発揮する時

発言の要旨

政府のすすめる「医療福祉に「生産性向上」という言葉は不適切だと感じております。生協は、厚労省が使用しているとしても、おかしいことはおかしいと追及し、人を中心に位置付ける姿勢を崩さないでほしいです。

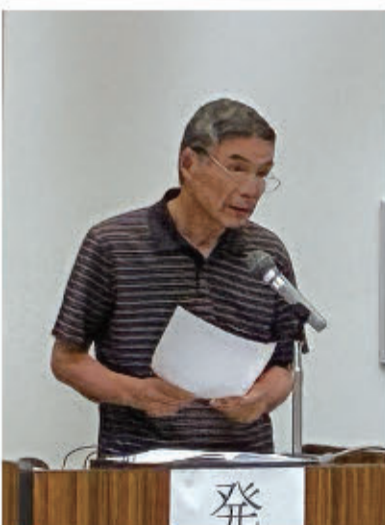
職員の副業解禁は複雑な気持ちです。本業で生活が成り立つ社会が当たり前前で、医療福祉職員が報われる賃金アツ

プと経営ができるよう、法人全体で政府に物申す活動を主導してほしいと思っております。

高市政権は物価高騰に無策で国旗損壊罪や緊急事態条項、高射程ミサイル配備など戦前統制の方向です。憲法9条を守り、戦争反対の声を上げ続け、医療生協が医療・福祉・平和を守る組織としてさらに充実することを願っております。

【回答】 樋口専務理事

山田総代ご指摘のように生産性向上という言葉自体に違和感があります。が、収益増で職員還元を増やすため何かしらの取り組みは必要です。医療介護報酬を絞る国の姿勢には署名集約や議員陳情活動で声を上げております。平和活動、組合員の繋がりを支援、職員待遇改善を引き続き進めたいと思っております。



【発言3】

発言テーマ
総代会方針の補強意見

発言の要旨

現政権は軍事力強化路線ではございますが、本大会では、この流れと真っ向から対決する方針を作成していただきたいと思っております。そのことが、医療・介護関係者からの評価と一般の人たちの信頼につながり、ひいては、患者・

利用者数の増加につながると考えております。

【回答】 土田常務理事

大崎総代から「熱い思いのこもった補強意見」をたくさんいただきました。大崎総代は、社会保障制度にたいへん精通されておられ、綿密な社会分析のうえ、私たちに応援メッセージをくださったものご理解しております。感謝申し上げます。ご発言の主旨は、私たち生協グループの「平和こそ、医療生協が求める究極のヘルスプロモーション(健康推進)である。」との思いに通じるご意見と感じました。なごか医療生協は、2年連続赤字決算でございましたが、新年度に向け、多様なご意見をお持ちの組合員さんに支えられた「開かれた組織」として経営を立て直し、私たちが生活するこの地域の医療・福祉事業を維持発展させて参ることが大切と考えております。是非、総代の皆様・組合員の皆様から「仲間増やし・出資金増やし」の面でも「一層のお力添え」をお願い申し上げます。示唆に富んだご意見、大変ありがとうございました。



第2回目は「ポットン落とし」です。ミルク缶の蓋に穴を開け、2つ組み合わせたペットボトルのキャップを落として遊びます。ペットボトルの蓋の中に鈴やビーズを入れると、落とした時に音も楽しめます。さらに、蓋にシールや絵などを貼ることで色や言葉への興味にも繋がります。ポットンと落ちる音や感覚が楽しく、子どもたちは夢中になって繰り返し遊びます。お菓子の空箱やペットボトルなど穴の大きさや落とすものの形を変えることで、指先を使う力や形を見分ける力が育まれます。



銀河ポットン落とし

「テーマ手作りおもちゃ紹介②」

多機能「おまかせセンター」銀河 保育士 中村 浩子



参加費
無料

みんなで取り組もう! 新潟まるごと2026健康チャレンジ

今年は健康運動指導士 田中の推しチャレンジをご用意いたしました!

「30日間で身体の変化を感じよう!」
～柔らかなカラダのススメ～



柔らかなカラダは老いない...

筋肉をほぐして関節可動域を広げることは、つまずき・転倒の予防だけではなく、血行を良くして若々しい身体を保つ秘訣です。今回はすべての運動の土台となる「開脚ストレッチ」に挑戦してみませんか?

ストレッチの方法

- ① 骨盤をまっすぐ立て座り、無理のない範囲で足を広げます。踵を押し出すようにつま先を引きつけます。(つま先・膝は天井向き) 先ずは、30秒程度キープしてみましょう。
- ② さらに余裕があれば骨盤から前に倒すイメージで(背筋はまっすぐのまま)上半身をゆっくり前へ倒します。息を吐きながら30秒程度キープしてみましょう。

※無理は禁物です

重要ポイント

骨盤を中立に!

効果を高めるカギ「骨盤を起こして中立に保つ」こと。骨盤が後ろに倒れてしまうと、太もも裏や股関節が正しく伸びません。

骨盤後傾

(腰が丸まっている状態)



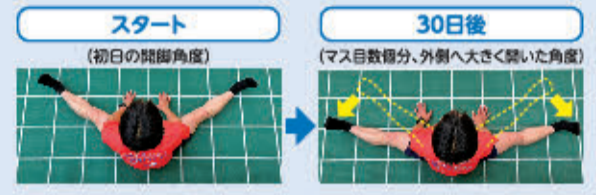
骨盤中立

(背筋が伸びている状態)



30日間の変化イメージ

方眼マットの上で行うことで、関節角度の変化(可動域の広がり)がひと目でわかります。



毎日の小さな積み重ねが、硬くなった身体を確実に変えていきます。30日後、前屈が深まったその時に実感するはずです。身体の変化は、身体革命。今日から一緒にスタートしましょう!



「開脚ストレッチ」
詳細はこちらから

今年も健康チャレンジがはじまります!!

ご家族と、お友達と、身近なグループで目標を決めて30日チャレンジしましょう。おひとりでも参加OK! チャレンジ結果を報告すると、記念品をプレゼント! さらに抽選で「瑞花の米菓詰め合わせセット」が当たるかも! みなさんのご参加をお待ちしています!
※詳細は、折込の健康チャレンジシートをご覧ください。 ■ 問い合わせ先: わいが家 30-1161

今月のレシピ 班会 おたべ班 おいしく簡単レシピ



簡単 豆腐のふ〜んわりハンバーグ

毎月1回新町わいが家で集まり、誰でも簡単に作れるレシピで作っています。調理のあとは、みんなで楽しくおしゃべりしながら、おいしくいただくひとときも大切な時間です。手軽に作れることを大事にしたレシピです。

材料(4人分)

- 木綿豆腐 …… 400g
- 玉ねぎ …… 100g
- 高野豆腐 …… 適量
- たまご …… 1個
- サラダオイル …… 大さじ1

※季節の野菜を付け合わせる



- a
- ツナ …… 70g
 - マヨネーズ …… 大さじ1と1/2
 - パン粉 …… 大さじ2
 - 片栗粉 …… 大さじ2
 - 塩こしょう …… 少々

- b
- 砂糖 …… 大さじ2
 - しょうゆ …… 大さじ2
 - 酒 …… 大さじ2
 - みりん …… 大さじ2

作り方

- ① 豆腐はちぎり耐熱容器に入れ600Wで3分チンして、ざるに上げ冷ます。
- ② 玉ねぎはみじん切り。
- ③ ボウルに①②、(a)を入れよく混ぜ、たまごを溶いて加えて混ぜ、4等分に分ける。たねが緩すぎないようにすりおろした高野豆腐を入れて調整する。
- ④ フライパンにサラダオイルを入れ温め、③を入れて焼く。
- ⑤ 焼き色をつけ裏返し、フタをして、8分蒸し焼きにする。余分な油をふき取り、(b)を入れてよく味を絡ませる。



ちょこっとエクササイズ

今月の親子チャレンジ

今月の担当

studioELM
山崎 美空
〔健康運動実践指導者〕

テーマ「親子で息を合わせて let's jump! ~運動神経の土台を作る遊び~」

親子で「せーの!」の合図に合わせてジャンプを楽しみながら、ジャンプ力やリズム感、体を上手に動かす力を育てる遊びです。親子でチャレンジしてみてください!

- ① 大人は足を開いて座り、子どもはその間に立ちます。(手をつなぐと安全!)
- ② 「せーの!」の合図に合わせて、大人は足を閉じます。子どもはジャンプをして、足を開いた状態で着地します。
- ③ 次の「せーの!」で、大人が足を開きます。子どもはもう一度ジャンプをして、足を閉じて大人の足の間に着地します。
- ④ この動きを「リズムよく」繰り返します。慣れてきたら、5回、10回…と回数を決めてチャレンジしてみましょう!

【遊びのポイント】

手をつなぐことで安全に、しかも思い切りジャンプできます。親子でリズムを合わせる楽しさを共感しましょう!



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 studio ELM (スタジオ エルム)
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 (ササザキ 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



Instagram

医療・福祉のページ

消化管内視鏡検査のすすめ

ながおか生協診療所 医師 高綱将史

昨年、この場をお借りして、胃カメラや大腸カメラによる早期発見・早期治療の大切さをお話ししました。当院では今後も内視鏡検査に力を入れ、消化管がんの早期発見・早期治療に努めてまいります。

昨年度、当院で実施した胃カメラは約550件で、そのうち約2.8%に胃がんが見つかりました。一般的な健診での胃がん検出率(約0.3~0.9%)と比較すると高い水準であり、当院での検査が有効であることがうかがえます。また、食道がんや十二指腸がんなど、胃がん以外の悪性腫瘍も確認されています。

大腸カメラは約250件行い、大腸がんは約9%で見つかり、昨年と同程度の結果でした。大腸がんの生涯罹患率は約10%とされており、内視鏡検査の重要性がわかります。当院では、大腸がんの原因となるポリープの切除も行っています。実は私自身も本年、大腸カメラを受けてポリープを切除しました。前回の検査から5年で新たに病変が見つかり、定期的な検査の大切さを実感しました。

内視鏡専門医の立場からは、胃カメラは①40歳以上の方、②ピロリ菌感染歴のある方、③飲酒習慣のある方に特にすすめます。また大腸カメラは、症状がなくてもポリープが見つかることがあるため、便潜血検査に異常がなくても一度は受けていただき、ポリープがあった場合は定期的な検査をおすすめします。

なお、ながおか生協診療所のホームページにも当院の内視鏡検査の特徴を掲載しております。ぜひご覧ください。



ながおか医療生活協同組合 HPはコチラ



7・8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 高綱 茂木	羽賀 勝山 高綱	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 片山…第4・5週 高綱…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1(16:00迄)・5週 勝山…第3・5週 高綱…第1・2・3・4週 茂木…第1・2・4・5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 片山…第1週 茂木…第2・3・4・5週 ★金曜日 午前 勝山…第1・3・5週 岡田…第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・3(奇数月)・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 ★片山 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木	羽賀 ★片山 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	
17:30迄							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 茂木 ★片山	星野 若山 ★片山	高綱 ★若山 ★岡田	星野 片山 ★羽賀 (~10:00迄)	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山 ★岡田	★火曜日 午前 片山…第1・5週 ★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 ★水曜日 午前 片山…第1・2・4・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第2週 片山…第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 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・3(奇数月)・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週(偶数月) 若山…第1・5週 岡田…7/11
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山	★星野 ★高綱 ★茂木	若山 ★羽賀 ★片山	星野 ★高綱 ★若山	片山 ★星野 ★茂木	休診	
17:30迄							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 専門外来※ 田中(午前)		専門外来※ 田中(午前)	8:30~ 10:45~ 1歳以上 予防接種
11:30~12:00			慢性外来			11:15~ 慢性外来
13:45~14:30	14:00~ 1歳未満 予防接種	14:00~ 1歳未満 予防接種	14:00~ 1歳未満 予防接種	休診	1歳未満 予防接種	休診
14:30~15:45	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	15:30~慢性外来	休診	1歳以上 予防接種	休診
15:45~16:00			慢性外来			慢性外来
16:00~17:30			急性外来			急性外来

●診察医 *井笠(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)
*内山医師の診察は不定期の為、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)			予防接種・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)			休診	予防接種・健診(1歳未満)	休診
15:00~17:30	一般外来(急性疾患)			一般外来(急性疾患)		

●診察医 *吉川(月~土) *本間(金)、7/3(午前・午後)・10(午前)、8/7(午前・午後)・28(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

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 8/3(月)・13(木) 休診 8/15(土)
- かんだ診療所 午後休診 8/3(月)・13(木) 休診 8/15(土)
- 生協こどもCL 午後休診 8/3(月) 休診 8/12(水)~15(土)
- あたごこどもCL 午後休診 8/3(月)・12(水)・13(木) 休診 8/6(木)・8(土)・10(日)
- デンタルCL 休診 8/3(月)・13(木)~15(土)

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 (完全予約制)

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	●水曜日は休診 8/5(水)・12(水)は診療します ●訪問診療、歯科受診送迎を行っています。 お気軽にお問い合わせください。
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	

～毎日、家族のために頑張るあなたへ～

「体が重い」「気分が晴れない」そんな不調を、音楽とエクササイズでリセット！心も体も軽やかに、一緒に動きましょう！！

コープデリにいがた企画

★ココロ・デリ・リセットエクササイズ
音楽エクササイズ&疲れた体へのご褒美コンディショニング

★ミニ学習会「生協10の基本ケア」

日時 7/31(金) 10:00～11:30

会場 コープデリ中越センター (長岡市浦 10331 番)

定員 30人 保育 なし 申込メ切 7月17日(金)

参加費 200円 (当日現金でお支払い。お釣りのいらぬようご注意ください。)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装と靴

ながおか医療生協 田中トレーナーが講師を担当します！ぜひご参加ください！！

会場は6月に移転した中越センター
南越路スマートインターのすぐそばです
(長岡市浦 10331 番)



参加申し込みは
TELまたは
専用フォームで



家の中でつまづいたことのあるあなた!!
1日数分のロコモトレで、
転ばない体と元気な未来を!

ロコモトレーニング
『歩き方セミナー』

講師 健康運動指導士 木村

- ★今の筋力が未来の自由を決める「ロコモ予防」について
- ★転ばないために実践「ロコモトレーニング」

参加申し込みは
TELまたは
専用フォームで



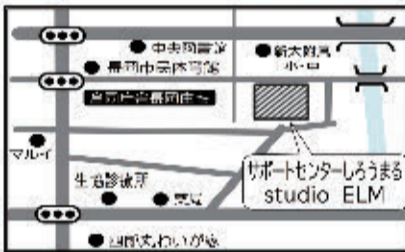
四郎丸会場

studio ELM

日時 8月20日(木)
13:30～14:30

場所 studio ELM
(四郎丸サポートセンター1F)

定員 15名(先着順)
参加費 300円(非組800円)
持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装



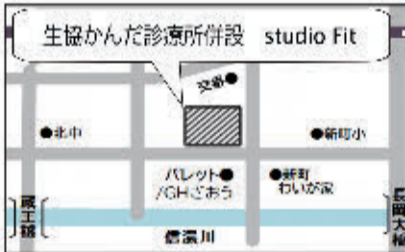
新町会場

studio FIT

日時 8月18日(火)
13:30～14:30

場所 studio Fit
(生協かんだ診療所併設)

定員 15名(先着順)
参加費 300円(非組800円)
持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装



企画への申込み・お問い合わせ
わいが家
TEL 300-1161
専用フォームQRコードがご利用ください

2026年度 ながおか医療生協文化講演会

今日からできる! /

「脳卒中予防と骨粗しょう症対策」

日時 9月26日(土) 13:30～(13:10開場)

会場 長岡市立中央図書館 講堂 入場無料 要申込み

定員 150名

第1部 星野智 Dr 講演

「脳の血管の病気について」
脳梗塞・くも膜下出血・脳卒中
何が違うの? 予防策は? 兆候は?



第2部 茂木大輔 Dr 講演

「骨粗しょう症のはなし」
～転ばぬ先の骨対策～



詳細は次号折り込みチラシをご覧ください。
お問合せ・お申込み TELもしくは専用フォームで



フレイルチェックで、今の体を知ろう!

フレイル測定会

開催のお知らせ

日時 7月30日(木) 13:30▶15:00

定員 20名

会場 studio Fit 西新町 2-3-22
生協かんだ診療所併設

参加費 500円(骨密度測定費)

持ち物 飲み物、タオル。動きやすい格好でお越しください。

- ✓ [骨密度測定] 骨の強度や骨量を測定する検査
- ✓ [握力測定] 手の握力を測定し、サルコペニアのリスクをみます
- ✓ [足指力測定] 足の握力がどの程度かを数値で表します
- ✓ [椅子立ち上がり] 体重を支える力(下肢筋力)を測定します
- ✓ [栄養のはなし] 骨と栄養について管理栄養士がお話します

参加申し込み
TELまたは
専用フォームで



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 わいが家 ☎ 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	7月6日(月) 10:00～ ※8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、ギターとフルートの伴奏に合わせて歌います。 要申込み	7月13日(月) 10:00～ ※8月はお休みします	●定員：30名 ●参加費：¥100(員外¥300)
	●歌声喫茶 M&A ハーモニカと琴の伴奏に合わせて歌いましょう♪ ※「歌声とまり木」から名称が変わりました！ 要申込み	7月24日(金) 10:00～ 8月28日(金) 10:00～	●定員：30名 ●参加費：¥100(員外¥300)
	●映写会(四郎丸支部主催) 申込み不要 ●無料	7月17日(金) 13:30～ 「PERFECT DAYS」 出演：役所広司、柄本時生、中野有紗 ほか あらすじ：東京でトイレ清掃員として働く男の日常を通し、静かな幸福と人生の美しさを描く物語。	8月21日(金) 13:30～ 「夜明けのすべて」 出演：松村北斗、上白石萌音、渋谷清彦 ほか あらすじ：PMSに悩む女性とパニック障害を抱える男性が、職場で支え合いながら少しずつ心を通わせていく物語。
●セラバンド体操 申込み不要	毎週土曜日 9:30～11:00 ※8/15はお休みします	●無料 ●持ち物：タオル、飲み物、うち履き	
新町わいが家	◆うたごえ広場 要申込み キーボードの伴奏に合わせて歌います。	7月9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 要申込み ※当日参加可	7月25日(土) 9:30～ 「新しい認知症観」って？ 講師：なごか認知症の人と笑顔でい隊 代表 佐藤氏 8月22日(土) 9:30～ 音楽レクを体験！-音楽療法- 講師：前田リハビリ 作業療法士 小野田	●参加費：¥100
	◆映写会(新町支部主催) 要申込み	7月15日(水) 13:30～ ※8月はお休みします 「九十歳。何がめでたい」 出演：草笛光子、唐沢寿明、藤間爽子 ほか あらすじ：九十歳の作家が老いや世間の常識に毒舌で切り込み、日常の衝突を通して生きる面白さを描く痛快人生譚。老後観を軽やかに裏切る笑いと勇気を与える。	●無料 ●定員：30名
	◆セラバンド体操 申込み不要	土曜日(7月：第1・2・3)(8月：第1・2・5) 9:30～11:00	●無料 ●持ち物：タオル、飲み物、うち履き

わいが家食堂

要申込み 1食200円・食数は各50食

四郎丸 ①7/3(金) 受付6/19～	新町 ①7/27(月) 受付7/13～
②8/7(金) 受付7/24～	②8/24(月) 受付8/10～
③9/4(金) 受付8/21～	③9/28(月) 受付9/14～

・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いため、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 7/13(月)・7/24(金) 8/10(月)・8/28(金)	新町 7/8(水)・7/21(火) ※日程注意 8/28(金) ※8月は1回、日程注意
②切り絵・写経 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 7/15(水)・8/19(水)	新町 7/22(水)・8/26(水)
③ハンドベル 時間 10:00～11:30 参加費¥100(員外¥300)	四郎丸 7/14(火) ※8月はお休みです *開催は四郎丸会場のみ	

千羽鶴

～毎日10羽折ってます～



前田リハビリのご利用者様が、1000羽の折り鶴を完成させてわいが家に届けてくださいました。毎日コツコツと10羽を目標に折っているそうです。その折り鶴をボランティアさんが丁寧につなぎ、千羽鶴となりました。わいが家に寄せられた鶴は、今年も広島・長崎に奉納します。

医療生協と地域の組合員をつなぐお手伝いすこやかスマイル配布者を募集しています!!

○活動内容 ・月1回、ご近所の組合員のお宅にすこやかスマイルを配布するボランティアです。

配布者が不足している地域

- ◆旭岡(旭岡中学校付近)
- ◆村松町(村松大橋付近)
- ◆東坂之上町(アオーレ長岡付近)
- ◆日赤町(ウオロク長岡店様付近)
- ◆横枕町(お福酒造様付近)
- ◆千手(千手小学校付近)
- ◆南町(南中学校付近)
- ◆美園(川崎東小学校付近)

※上記以外の地域で配布にご協力いただける方のご連絡もお待ちしております。

<お問合せ・連絡先> わいが家 TEL:30-1161



先月の応募は45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

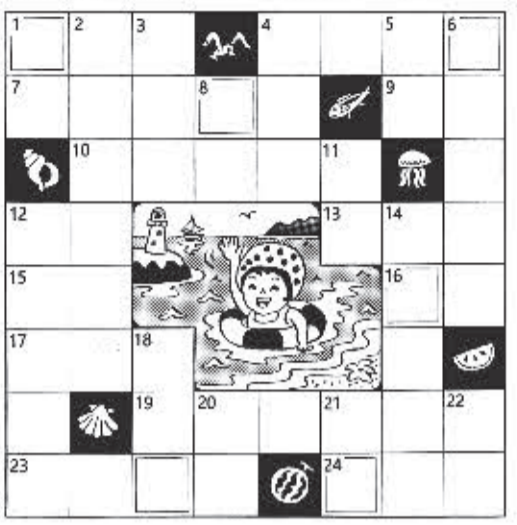
2423 19171615131210 9 7 4 1

【Eのカタ】
相手が何者かを尋ねる行為
七々に願いを書きます
網引きは昔、オリンピックの
の...競技の種類だった
物事をなすとげる要領
宇宙船同士の結合
亀の...より年の...
...離れ...絵
...心あれば水心
あせ...発...顔
酒井孝子主演ドラマ「星の...」
スペイン語の「コミサリ
ア」の意味は?
太公望が水面に垂ります
約束にそむくこと

22212018 141211 8 6 5 4 3 2 1

【タテのカギ】
往来や乗物の中にある盗人
多くの人が一致して同じこ
とを言うこと四角熟語
ワインは...酒です
「ニュー...」誌
いろいろな種類の小魚
いすなどに置く座かこん
予想...予測
...の音も出ない
...が張り出し日本晴れ
客車や貨車を引っ張って
走る動力装置のある車両
収支内容を記入する...簿
赤い...は運命の相手と結ばれる
終わり...のすみか
皮が突っ張るもの

【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?



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。

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
わいが家 まで

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)

QRコード

【ご注意】
クイズに応募できるのは、なごか医療生協の
組合員限定とさせていただきます。

▲応募は
こちらから

●すこやかスマイルについてのご意見・ご相談など
●テーマ別 ①身近な出来事など
②オススメ腸活
③猛暑、酷暑...わたしの対策はコレ
●写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先
わいが家 ☎ 30-1161

応募締切 2026年7月31日(金) 必着

スマイル短歌(班会) 首藤 隆司選

・円安は物の値下がりかと思に
問われ説きつつ我も学び直しぬ
・沢山に本を借り来て日を過ごす
我は九十まだまた元氣
・山菜の売り場小さく値も高く
老いは吹く「また熊が出た」
・花水木のピンクの花をらざり唾え
鶉は急ぐ「七つの子へ」か
・入所あと母の寝室見渡せば
笑顔の写真一枚残る
・犬をだき幸せそうな女がいて
我もつられて顔がほころぶ

加藤シズ 藤縄一枝 大原歌子 田所典子 加藤シズ 大原歌子 藤縄一枝 加藤シズ

・唐黍の粒は光りて兄弟で
取り合いをせし遠き日の味
・梅の実に色付きはじめ気のもゆる
砂糖と塩を描いておかん

川柳(投稿)
・立ち話うなぎき合って「そいがーて」
・青汁とサブりを飲みつつ 医者通い
・今はなき蔵の家紋よ新樹光
・夏山や空を舞台にコンサート

俳句(投稿)
・今なき蔵の家紋よ新樹光
・夏山や空を舞台にコンサート

鈴木寛子 ヨシさん 渡邊英次 大原歌子 田所典子 大原歌子 鈴木寛子 鈴木寛子 鈴木寛子

どしどしご応募ください 作品募集中!



●すこやかスマイルお花見記事
「今年もお花見に行ってきた」の綺麗な桜とウォーキングの様子、天気も良く心が癒されました。(温泉玉子)

●子どもの運動会
先日、子どもの運動会で、子ども達が一生懸命リレーで走ったり大声で応援合奏する姿に感動しました。(チャリール)

●大腸がん検査キットに感謝
大腸がん検査キットで2本とも陽性になりました。その後、予約した大腸内視鏡検査でポリープが見つかり、小さかったのでその場で切除できました。本当に感謝しています。ありがとうございます。(あっこ)

●娘の言葉に感動!
家の周りに咲いていたタンポポが全部綿毛になり飛んでいきました。娘に「寂しい?」と聞くと、「また春になったら咲くからタンポポに会えるんだよ!」と教えてくれました。母、感動!(テンちゃんママ)

●年を重ねても同級生
何年かぶりに高校時代の親友が訪ねてくれました。夫婦共に中が良いのでお互いの近況報告に忙しく、気がつくとも孫や年金の話になり、つくづく年をとったね!と笑い合いました。(かこちゃん)

●私の朝活
今の時期は、畑の水やりと草とりが毎朝の日課になっています。日々、野菜の成長が楽しみです。畑作業は、朝一のストレッチ解消の一端になっていると思います。(コンターポ)

●きな粉を入れると健康に良いと聞き、毎朝黒ゴマきな粉を牛乳に溶かして飲んでます。身体がシャキッとします。(ママママ)

●朝起きてまずパソコンでニュース検索やその日興味あることを検索します。次にお天気にもよりますが、ウォーキングです。これで朝食も美味しくいただけます。ただこれからは暑くなりますので、体調管理には注意!!(マササン)

●朝のランニングを始めました。ゆるく続けるために、目標は1キロでも走れば上出来としています。この調子で習慣化していきたいと思います。(むしばん)

あなたにとつての推し活は? 父の唯一の推し活が競馬。そしてあるきっかけで私がその馬活を引き継ぐことになりました。先日人生初の新潟競馬デビュー?をし、お馬さまの魅力にはまりしています。父と一緒に競馬を楽しめたらよかったです。(人生たまに賽場おっなが馬)

●ZNNMS!です。ZNNMSから元氣とパワーを貰っています。今年もチケット申し込みしました。コンサートに行つて元氣とパワーをもらいたいのでチケットが取れると信じて発表を待ちます。(やいやい)

●ラーメンが大好き!!私の推しラーメンは油そばです!毎回トッピングを変えて楽しんでいます。日々体重計と相談しながら押し活しています(笑)(しーばば)

●3才娘と0才息子に、ミシンで服を作つてあげるのが趣味です。姉弟でお揃いの柄の服を着ているのがとても可愛い!息子の影響でサッカーが大好きです。ワールドカップが楽しみです。(R.T)

●稲本潤一選手!白熱ワールドカップで決めたあのシュート!しびれた!!今では熱も冷めましたが...今はカワイイ娘が推しです。(みにみに)

●道の駅にあるその土地の特産の果物を使ったソフトクリーム。お店独自のフレーバーソフト、濃厚なシンプルパニラ、色々食しましたが、1番の馴染みのあるのはフレンドのソフトクリームでした。(のこ)

◎近所のタバコの煙、臭いで悩まれている方はおいででしょうか?

わが家は南側にキッチンとリビングがあり、裏の家の換気扇からタバコの煙がすごい勢いで出てきます。洗濯物にまでもニオイが付き、裏の庭に出ててもニオイで悩まされ困っています。どうしたらいいでしょうか?(ヨッコ)

みなさんきかせて

今年も鉢伏神社に茅の輪が設置されました!上半期の罪・けがれの除去と下半期の疫病退散を祈願できました。(たちちよ)

お時間ある方、ご協力ください!!

次回予定

四郎丸わいが家 8月24日(月) 9時30分

新町わいが家 8月25日(火) 13時30分

お時間ある方、ご協力ください!!

お時間ある方、ご協力ください!!

お時間ある方、ご協力ください!!

鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

ワールドカップ

アイ	アイ	ガ	サ	ド
ツ	エ	ラ	ツ	セイ
プ	パ	ン	ツ	ツ
ル	ビ	ー	タ	イ
カ	ヤ	ー	タ	イ
ト	ホ	ー	ワ	ル
カ	ニ	パ	ル	ト
イル	ス	ツ	キ	ズ

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24日(月) 9時30分

●新町わいが家 8月25日(火) 13時30分

お時間ある方、ご協力ください!!

吉祥詩吟の会 会員大募集!!

腹式呼吸で声を出し、心も元氣になりましょう!初心者・経験者どなたでも大歓迎。楽しく吟じてみませんか。見学・体験お気軽にお問い合わせください。

●活動日 毎月第1・3火曜日 10時~11時30分

●場所 四郎丸わいが家(土合4-1-14)

●指導者 吉田正利

●会費 1,000円/月

◆問い合わせ先 四郎丸わいが家 ☎30-1161 吉祥詩吟の会 班長 飯川

お知らせ

お知らせ