

2014年 インフルエンザ予防接種のお知らせ

*インフルエンザは例年12月～3月に最も流行し、5月頃まで散発的に流行します。予防接種は発病する可能性を減らし、もし発病しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。インフルエンザワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5ヶ月前後です。流行するウィルスの型も毎年変わるので、毎年定期的に予防接種を受けることが望まれます。

ながおか生協診療所

- ◆予約開始 10月1日(水)から
- ◆接種開始 10月3日(金)から
- ◆対象 中学生以上

- ◆接種料金 65歳以上の方 1,080円 (長岡市に住民票がある方は公費補助あり)
- 65歳未満の方 組合員 3,400円 (*料金は参考税込価格です)
- 一般 3,800円

- ◆お問い合わせ先 ながおか生協診療所 TEL) 39-7001
- 生協かんだ診療所 TEL) 32-2887

生協協かんだ診療所



生協こどもクリニック

- ◆対象 1歳から中学3年生まで
- ◆方法 小学生までは2回接種
中学生以上は1回接種
- ◆予約時期 9月24日より受け付け開始
- ◆接種開始 10月8日(水)から
- 組合員1回目 3,400円 2回目 3,000円
- 一般1回目 3,800円 2回目 3,450円
- (参考税込価格)
- ◆お問い合わせ先 生協こどもクリニック TEL) 33-7131

*従来、中学生以上の接種も実施しておりましたが、ご希望者が多かったため、お子さんたちの予約をお断りせざるを得ませんでした。今回は小児科としてより多くのお子さんたちに接種の機会を確保するため、年齢の制限を設けさせていただき、保護者の皆様にご理解をおかけいただき、ご協力を申し上げます。

2014年度 強化月間 9/1~11/30

- ◆仲間増やし月間目標
 - 新規加入 300人
 - 増・出資金 2,000万円
 - 社会福祉法人設立寄付 1,000万円
- 医療生協を知らせ協同の「わ」を広げましょう
組合員訪問で、地域の組合員の声に耳を傾けましょう
組合員・役職員の協同で、社会福祉法人設立を目指し、増資、寄付に取り組みましょう。

平和を健康をいかに輝かせるか

笑顔を取り組みましょう

スタート集会



9月6日(土)パストラル長岡にて、スタート集会が開催されました。参加者は61名。羽賀理事長挨拶の後、高橋専務より社会福祉法人設立についてお話があり、田畑理事より決意表明がありました。その後、「笑いヨガー」に組合員・役員・職員ともに挑戦し、会場には大きな笑いの渦が広がりました。

仲間増やし強化月間
「笑顔を取り組みましょう」
スタート集会

支部代表者会議が開かれました

9月12日、支部代表者会議が開かれました。全8支部16名の出席でした。まず、高橋専務より社会福祉法人設立のための経緯、強化月間の取り組み、さらに臨時総代会開催の発表、各事業所の経営状況報告等がありました。参加者からは、社会福祉法人設立について「社会福祉法人と医療生協の関係はどうなるのか」「寄付を集めるにどう関係しているのか」「臨時総代会の時期はいつか」などの質問がでました。それについて、高橋専務から「総代会は11月の土曜日を考えています。また両者の関係性については、ながおか医療生協が社会福祉法人を持つことは法律上問題はなく、職員交流などしっかりと関係性を保ちながらやっていきます」と回答がありました。さらに大高組織課長から「寄付金についての組織方針はまだできていません。これからです」との回答でした。その後、各支部から活動状況が報告されました。



9月11日(木)午後、長岡市立中央図書館2階講堂で、第5回ながおか医療生協チャレンジ学会の発表がありました。発表者は10名、組合員・役員14名の参加でした。また今年からの企画として、組合員さん(栖吉・新町支部の方)からも発表がありました。会場に聞きに来られた組合員さんは「初めて来てみました。職員のみならず日頃こんな風に仕事をされているんだということがわかり、大変良かったです。職員の意識が向上するのにもいいと思います。若い職員さんがいっぱいいて驚きました。ただ、私たちにも抄録を頂ければよかったです。ありがとうございました。あと、羽賀先生の『生協20年の歴史』のお話もとてもよかったです。」と。

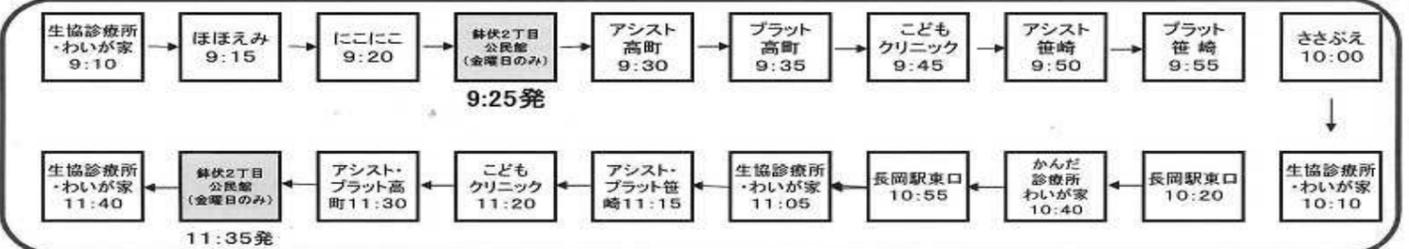


第5回チャレンジ学会

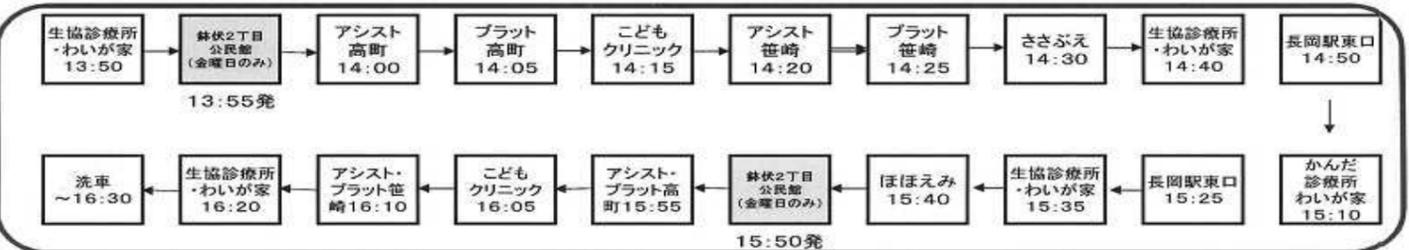
「こんな風に仕事をしていたのですね」
第5回チャレンジ学会

巡回ミニバス運行予定表

午前



午後



先月号すこやかスマイル2頁掲載のバス運行表が間違っておりまして、現在運行されている時間は今回のお知らせです。ご迷惑をおかけした方々に心よりお詫びし訂正いたします。お問い合わせ・連絡先 組織事務局 かんた 315233 まで TEL 311161

お詫びと訂正

ある日の風景



みなさんもうご覧になりましたか
ながおか医療生協 ホームページ
ながおか医療生協 ウェブサイトリニューアル この7月から生協のホームページが新しくなりました!

<http://www.nagaoka-iryuu-seikyuu.jp>

*各診療所の休診予定日が確認できるようになり、要望の多かった問診票のダウンロード(こどもクリニック)にも対応しました。また各介護事業所を写真付きで紹介し、雰囲気や様子を感じられるようになりました。

*ご利用時にかかる料金表も掲載してありますので、利用時の参考にしてください。利用の際は、事前に利用料金を準備してください。また、各診療所、問診票、問診票のダウンロード(こどもクリニック)にも対応しました。また各介護事業所を写真付きで紹介し、雰囲気や様子を感じられるようになりました。

2014関信越ブロック組合員交流集会 in ながの

今年は9月17・18日に長野で開催され、ながおか医療生協から12名が参加しました。「健康作りの取り組み(第3分科会)」に参加した組合員さんは、ご当地体操を体験。「花は咲くの曲に合わせた体操、動きがゆつくりだから体が良く伸びて気持ちよかったです」との感想でした。

作品募集

グリーンステイ高岡は、全部屋個室の短期入所施設ですが、長期入所の老人ホームとは異なり、ご利用者が自分の好みの物を部屋に持ち込むことが無い為、居室は単調となりがちでした。

そこで今回、ご利用者が居室でもゆつたりとくつろげるよう、居室に絵画等の作品を飾ることを計画しました。ぜひ地域の組合員の皆様からご寄付を頂きますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

◆募集作品
・心と絵画・写真・書、等。
・サイズはおおよそ縦・横、約70cm以内

◆募集期間・問い合わせ先
・募集期間：10月～12月
連絡先：グリーンステイ高岡
電話：39 7711
担当：田辺・清水

*額装してあると助かります

10月の予定

10月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
2 木		体操教室/足湯アタイム	
3 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	理事会
4 土			EPガ 健康エッグ13:30~15:00
5 日			朝市
6 月	うたごえ広場♪	碁バド	高町かえで倶楽部
7 火		体操教室/足湯アタイム	バババ
8 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
9 木	碁バド	体操教室/足湯アタイム	
10 金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	
11 土		ほっとケアマネ相談 10月6・27日(月) 運動機器利用申込み 10月27日(月)	
12 日			朝市
13 月	詩吟の会		
14 火	ホルンコンサート	体操教室/足湯アタイム	
15 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
16 木	わいが家喫茶	体操教室/足湯アタイム	
17 金	かえで倶楽部	手芸喫茶/さくらの会演奏会	
18 土			
19 日			朝市
20 月		新町わいが家喫茶/碁バド	高町かえで倶楽部
21 火		体操教室/足湯アタイム	
22 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
23 木	わいが家喫茶/碁バド	体操教室/足湯アタイム	
24 金	かえで倶楽部		
25 土			◆栖吉まつり◆
26 日			朝市
27 月	詩吟の会	新町支部映写会	高町かえで倶楽部
28 火		体操教室/足湯アタイム	スマイル折作業まじかんだ
29 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい	
30 木		体操教室/足湯アタイム	
31 金	かえで倶楽部		ウォークイベント

でんでんむし便り ~ 生協こどもクリニック便り ~

でんでんクラン
骨盤体操

「どうもありがとうございます。うちの子どうでしたか。いい子でしたよ」
いつもボランティアにおいで下さる方にお礼を言いながら...

「心身共にゆったりとしました」

みんなどんなに楽しかったのか、お話を聞くと、みんな笑顔で話してくれました。お話を聞くと、みんな笑顔で話してくれました。お話を聞くと、みんな笑顔で話してくれました。

8月21日午後、こどもクリニックの隣、みなみ薬局2Fで、骨盤体操講座がありました。参加者8名、講師あなただけです。

核兵器全面禁止 アピール署名

ご協力ありがとうございました。ご協力ありがとうございました。

署名数 285筆
カンパ 40700円
9/20現在 引き続きよろしくお願ひします

チョッキン用の布 いただけませんか
吸水性のよい綿素材を願ひします

連絡先：大きなかぶ Tel 36-9763

理事会報告 9/3
ながおか生協診療所 2階会議室

◆報告事項
○内部監査報告について
監事より8月22日に実施した第1回内部監査について報告を受け、全員で確認しました。

○中央総合病院研修医受入日程について
9/16(火)～19(金)の4日間受け入れる旨の報告を受け、全員で確認しました。

◆協議事項
○短期借入金返済について
夏季賞与支給時に借り入れた借入金を返済したい旨の提案がされ、全員異議なく承認されました。



↑**グルーピング**では、9月15日(日)に敬老会を開催しました。みなさまに記念品贈呈の後、職員による催しや参加者全員の合奏など、和やかな祝宴となりました。土田



↑**グルーピング**では、9月14日(日)ご家族と一緒に式典に参加した後、昼食会をしました。その後、書き色紙を、ご家族から直接ご利用者さんへ手渡していただきました。非常に喜んでいただきました。阿部

↑**グルーピング**では、9月15日(日)の会の前、昔話と、民話の会の方の作りメダルとおやつで長寿を祝い、喜んで頂きました。笑顔の絶えない1日になりました。



↑**グルーピング**では、9月14日(日)ご家族と一緒に式典に参加した後、昼食会をしました。その後、書き色紙を、ご家族から直接ご利用者さんへ手渡していただきました。非常に喜んでいただきました。阿部

セラバンド体操 参加してみませんか

四郎丸わいが家：毎月第2、第4木曜日 10:00～
新 町わいが家：毎月第1、第3月曜日 10:00～
(セラバンド貸し出しあり、参加費無料)

ながおか医療生協の運動トレーナーオリジナル「セラバンド体操」のDVD見ながら同じように体を動かします。セラバンド体操は全身の筋肉ストレッチ運動で、呼吸を意識しながら体操を続けているとじんわり体が暖かくなってきます。時間はだいたい40分くらい、無理のない範囲で自分に合った適度な負荷を与えながら行います。終わった後の心地よい疲労感をぜひみんなで体感しましょう(^-^)/



演奏会のお知らせ

◆アンサンブルアマランス ホルンコンサート
日時:10月14日(火)
14:30～15:00
会場:四郎丸わいが家

◆長岡さくらの会(箏と三味線)
日時:10月17日(金)
14:00～15:00
会場:新町わいが家

どちらも無料です

新町支部<映写会> 無料です

時間が変更になりました
10月27日(月) 13:30～
「あゝひめゆりの塔」

1968年公開作品
出演 吉永小百合/浜田光夫/和泉雅子/遠山智英子 ほか

臨時看護婦部隊として従軍し、多くの生徒が戦死してしまった“ひめゆり部隊”。沖縄師範学校的女子生徒たちの悲劇の運命を描いた反戦ドラマです。

毎月1回新町わいが家で映写会を開催しています。お気軽においで下さい。

詩吟体験会

日時 10月11日(土) 10:00～1時間程度
場所 新町わいが家
参加費無料。初心者大歓迎!

配食 試食会

10月22日(水)12:00～
新町わいが家で 配食弁当を、試しに食べてみませんか。550円
10/15までお申し込み下さい
連絡先: Tel31-5233

◆第4回 栖吉健康まつり
◆10月25日(土) 10時半～15時
◆栖吉コミュニティセンター
健康チエック・作品展示
楽しい催したくさん
*ご家族みなさんどうぞ

診/療/案/内

ながおか生協診療所	月	火	水	木	金	土
	9:00～12:00	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 勝山	羽賀 岡田	羽賀 勝山 2・4週
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
15:00～17:30	羽賀 勝山	羽賀 勝山 1・3・5週 星野 2・4週	羽賀 関 2・4週	羽賀	羽賀 勝山	

生協かんだ診療所	月	火	水	木	金	土
	9:00～12:00	星野	星野	星野	岡田 勝山	星野 勝山
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	
15:00～17:30	星野 関 3週のみ	星野 羽賀 1・3・5週 2・4週	勝山	勝山	星野	

生協こどもクリニック	月	火	水	木	金	土
	9:00～12:00	磯部	磯部 田中 9:30～	磯部 柴田	磯部	磯部 磯部 1・3・5週
	11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種
	14:00～16:00	予防接種	予防接種 乳児健診	予防接種 乳児健診	訪問診療	予防接種 乳児健診
	16:00～17:30	磯部	磯部	磯部		磯部

ワンポイント体操 1.2.3

☆体幹トレーニング

よつばいの姿勢をとる
・お腹に力を入れて、右手と左足(左膝)を少しだけ浮かせバランスをとる
・左手と右足(右膝)も同様に行う



※床とスレスレがベスト

※10～20秒くらい行って下さい

スマイル歌会

首藤 隆司 選

◆短歌
「花火有料観覧席」の作られて柳も合歓もみな伐られたり 田所 典子
・帰省の子長岡茄子の炒めものを久しぶりだど舌つみ打つ 大原 歌子
・軒下に燕の親子鳴き交わしりハビリ疲れの我を慰む 石見 政夫
・腰曲がる二人合わせて百七十五歳「九条守れ」のポスターを戸口に 加茂川ハル子

◆川柳
・晴れた空快音たててへりが飛ぶ越後平野の黄金の波よ ひるねのやまと
・うっかりと話したうわさ まわりくる 清 琴
・もう一度運転したい 桂町ひま人
コンバイン



◇絵手紙 田村 静枝

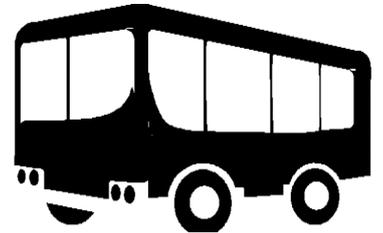


◇水彩画 「桃」ほっとギャラリーの会 笹木 薫

WHOウォークイベント 2014



国営越後丘陵公園



日時	10月31日金曜日 9時30分
集合場所	長岡駅大手口 交番前
行き先	香いのバラまつり 国営越後丘陵公園
参加費	800円 (長岡駅から公園までのバス賃・入園料含む)
持ち物	参加費・お弁当・飲物・雨具や傘等 (天候によっては防寒対策を)
募集定員	20名 ★申し込みが必要です★
参加条件	組合員の方 (員外の方は当日加入OKです、申込時にお知らせ下さい)

※帰りは法人車両にて、長岡駅または四郎丸・新町わいが家までお送り致します。

☆注意事項

- 参加には事前申込が必要です。 当日申込はありませんのでご注意ください。
- 当日は、ウォーキングで10km程度を歩く予定です。歩きやすい靴で参加下さい。
- ウォーキングコースは園内の古民家までの往復コースです。(片道約4.2km) 往復でのウォーキングを予定していますが、天候やその他の事情により復路は園内バスを利用することもあります。
- 昼食はお弁当の持参をお願いします。
- 小雨程度は実施しますが荒天の場合は中止します。判断に迷う場合はお問い合わせ下さい。

★裏面をご覧ください

行 程 表

9:30	長岡駅大手口 交番前 集合
9:50	長岡駅から路線バス 丘陵公園行き乗車
10:30	丘陵公園到着 ウォーキング開始
12:00	古民家到着 昼食休憩
13:00	古民家出発
14:30~	休憩 園内自由散策
15:15	丘陵公園出発
15:30	長岡駅
15:45	四郎丸・新町わいが家到着 解散

※天候によっては帰りの時間が早くなることもあります。

☆**申込が必要です。当日参加はできませんので、ご了承下さい**☆

申込締め切り 10月29日17時

申し込み お問い合わせは

☎39-2882

(平日9時~17時)

四郎丸わいが家 運動教室

主催 ながおか医療生活協同組合 組織活動・健康づくり委員会

筋肉鍛えてハッスル元気！

筋肉が若返る！

ゆっくり筋トレ

10月から12月、スポーツの秋。期間限定で開催！！

○とき

毎週 月曜日

10月6日から12月29日

まで全10回

※10月13日・11月3日・11月24日
はお休みです

毎週 金曜日

10月10日から12月19日

まで全10回

※10月31日 お休みです

○時間 月曜・金曜ともに 10時40分～11時30分

○料金 5000円

※各曜日、全10回分の料金となります。初回利用時にお持ち下さい。なお、参加費納入後の返金は致しかねますので、あらかじめご了承ください。

○場所 四郎丸わいが家健康運動教室

※生協前田診療所 駐車場内（亀山動物病院様向かい）

○定員 12名 ※定員に達し次第募集を締め切らせて頂きます。

申込み・問い合わせ先

四郎丸わいが家健康運動教室

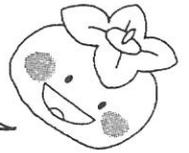
☎39-2882（平日 9:00～17:00）

すよし健康まつり

第4回

期日
会場

10月25日(土)10時半から15時
栖吉コミュニティセンター



健康チェック 10:30~12:00

骨密度・血管年齢・基礎代謝量・内臓脂肪・筋肉量・血圧・体脂肪の測定
当日会場にて受け付けます。

芸能発表 12:45~14:45

ステージをかざる団体
パレット(懐かしい歌をハーモニカの音色で)
長岡さくらの会(和楽器を演奏しながらの歌)
フラ・ハイビスカス(ハワイの雰囲気!!)
Y's・バトン・スタジオ
(みごとなバトンさばきをお楽しみに)

野菜販売

産直の安い秋野菜が
並びます。

班会紹介

「民謡班」「布ぞうり班」
など、「班」の活動を紹介します。

即売会

手作り雑貨(ハロウィン関連雑貨 クリスマス関連雑貨
布小物 編み物 等)・焼き物等 が並びます。

作品展示

支部内の組合員を中心に、作品を作っている皆さんの力作が並びます。
写真・絵・版画・工芸などを展示します。
昨年は、写真・人形・版画・書・刺繍・絵・工芸などを展示

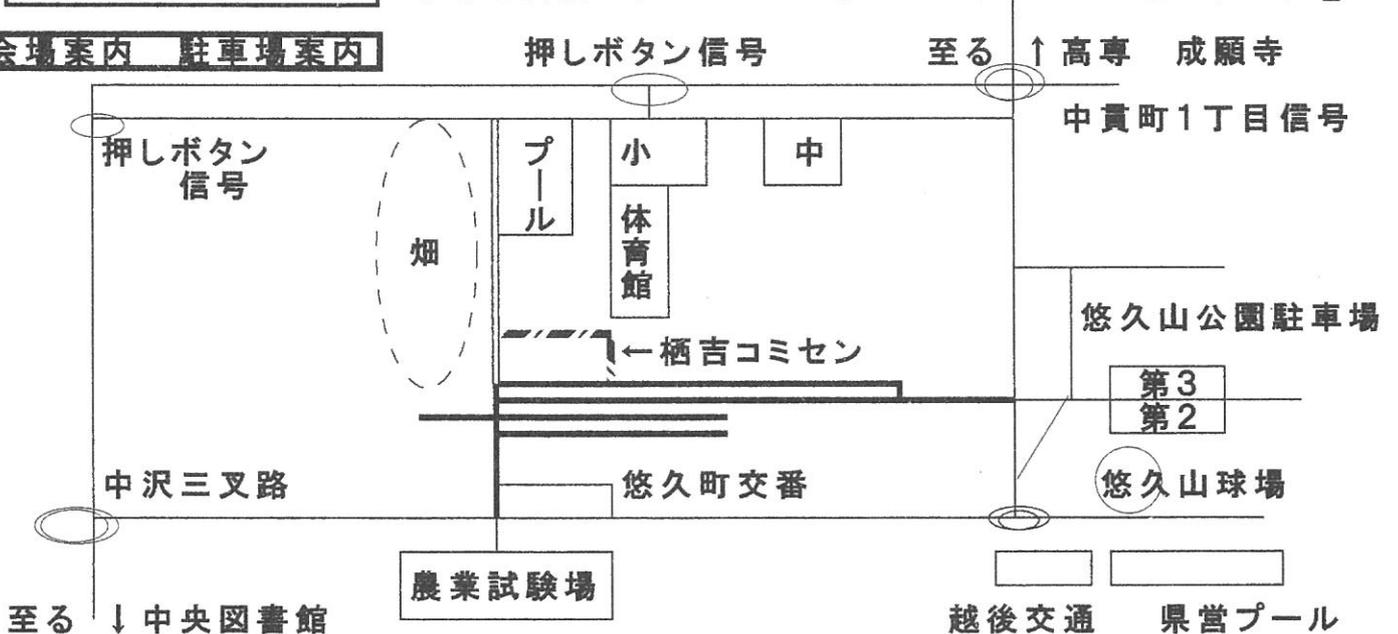
食事販売

豚汁 赤飯 おにぎり スモークチーズ など

コーヒーコーナー

今年も店開き。ワンコイン(100円)コーヒーをどうぞ(*^_^*)

会場案内 駐車場案内



車でおいでの方へお願い

駐車は係員の指示にしたがってください。

民家に面した道路は、駐車禁止です

(上の図で ———— の道路は、駐車禁止とします)

駐車は、小学校脇の道路に路上駐車をお願いします。(上の図で ———— 線の道路)
悠久山公園駐車場も利用可能です。(上の図右の「第2」「第3」。)

第4回 栖吉健康まつり

フードドライブ開催します！

★ フードドライブとは ★

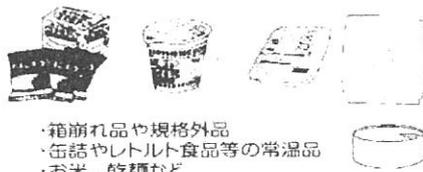
家庭にある保存可能な食材（米、缶詰やレトルト食品など）を募り、食品を必要としている福祉施設や生活困窮者支援団体などに寄付する為の活動です。

★日時：10月25日(土) 10:30~15:00

★場所：栖吉コミュニティセンター

★フードバンクののぼりを目印にお越しください

「もったいない!!」から
「ありがとう」



・箱前れ品や規格外品
・缶詰やレトルト食品等の常温品
・お米、乾麺など



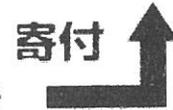
福祉施設や生活困窮者支援団体等



寄付

フードバンクにいがた

《食品管理、運搬、就労支援団体との連携など》
《就労に困難を抱える人の支援、職場体験》



寄付

寄付いただきたい食品

- 穀類（お米、乾麺など）
- 保存食品（缶詰、瓶詰など）
- 乾物（のり、豆など）
- 調味料各種、食用油
- インスタント食品
- 飲料（ジュース、お茶など）

以上の内

- ①未開封で
- ②常温保存可能な
- ③賞味期限が2か月以上残っている

食品です

ご自宅で余っている缶詰ひとつでも構いません。
ご協力よろしく申し上げます。



《お問合せ》 フードバンクにいがた 長岡センター
長岡市釜ヶ島269（担当：山崎）

☎ 090-2142-6119 E-mail : kamagashima@yahoo.co.jp