



くま

- ・食事付共同住宅
ゆーこーぼ鈴
ゆーこーぼ新町
- ・地域交流空間
四郎丸わいが家
新町わいが家
山通りわいが家
笹崎わいが家
- ・病児保育施設
すこやか
- ・かえで倶楽部
- ・運動教室
- ・高齢者配食



1食 550円お汁付き



WHOウォークイベント 10/21越後丘陵公園へ、天気が良くて最高でした



新町わいが家 毎週足湯につかってお弁当食べて楽しいひととき

ながおか医療生協のこれから
今後予定されている施設

オープン 2016年3月
多機能こどもセンター
長岡市宮栄3丁目
①障がい児相談支援
②児童発達支援センター
③放課後等支援サービス

2017年 開設予定 2016年 着工
「社会福祉法人 虹のまち福祉会」
特別養護老人ホーム
80床 花園南



組合員 1万人！
まじあといし

社会福祉法人
虹のまち福祉会
多機能こどもセンター
「銀河」上棟式



11月28日(土)午後、この日はあいにくの雨模様でした。工事関係者、虹のまち福祉会役員など関係者で、今後の工事の安全を祈りつつ上棟式を行いました。「地域の子ども達に役に立つ施設に」と羽賀理事長から挨拶があり大きな隅餅がまかれました。
今年3月には完成、オープンとなります。

申年さん
あなたの夢は何ですか
年男年女のみなさんに聞いてみました



申年1まわり

中村陽 2004年生まれ

がんばりまーす



バラは大好きな花です

2015年は、私の腰が痛かったり、夫や妹など身内が4人も亡くなったり、本当に大変だった年でした。ですが、今、夢も希望もありません。でも、年が変わる2016年は、気持ちを前向きに、友達と好きな絵を描きに行きたいと思っています。とりあえずそれが希望です。

申年7まわり
蔵王1 反町千代子
1932年生まれ
「気持ちを前向きに」



申年8まわり
ほほえみご利用者
五十嵐チイ
1920年生まれ

「じまぎた100歳」

出身は栃尾の栃堀。今は水道タンクの近くに住んでいます。花火はさんざん近くで見たので、最近はお音だけ。編み物が好きで、私が編んだ靴下をわいが家さんに置いてもらっていますよ。ほほえみにはもう何年も来ています。ここに来るとおしゃべりできるし、お風呂にもいれてもらってありがたい、喜んでます。夢は、ここまでできたのでがんばって百歳まで生きることですかねえ。

『県大会に行きたい!』

私がかんばりたいことは、二つあります。一つ目は勉強です。六年生になるので今よりも内容がむずしくなります。なので、毎日集中して取り組んで、六年生の勉強を完璧にしたいです。二つ目は習い事です。私はバスケットボールを週三回やっています。だれよりも声を出して練習し、県大会に出られるようがんばりたいです。



今年もながおか医療生協と共に



夏休み福島子ども応援プロジェクトも4回目



◆あたご子ども
クリニック
小児科・
発達相談外来



◆生協子ども
クリニック
小児科
病児保育室

◆生協かんだ診療所
内科・循環器内科
リハビリテーション

◆ながおか生協診療所
内科・消化器内科
リハビリテーション
・訪問看護 すまいる

医療



2016年
歯科診療所
開設予定



12月12日、生協・あたご子どもクリニックの合同クリスマス会があり、13家族34名の方が参加しました。

新グループホームさあ・りハビリ施設ららくの地鎮祭が12月11日行われました。出席した蔵王の中村さんは、「町内のお茶の話で自然と生協の話になります。嬉しいです」と。

オープン2016年6月

工事開始
グループホーム さあ
&
通所リハビリ施設

・介護福祉相談室
ほっとながおか
ほっとあらまち

・グループホーム
いすみ
にこにこ
ささぎえ
(さあ)

・訪問介護
おひさま

・デイサービス
ほほえみ
ささぎえ

・デイサービス
ささぎえ

・シヨートステイ
グリーンステイ高町

・介護付有料
老人ホーム
アシスト笹崎
アシスト高町

・小規模多機能型居宅介護
プラット高町
プラット新町

・介護老人保健施設
老健あらまち

・リハビリテーション
ながおか生協診療所
生協かんだ診療所
通所リハビリ施設

介護



クリスマス&忘年会
12月6日、笑いヨガで大きな笑い声と笑顔で楽しい会となりました。皆様にはニコニコ笑顔で新年を迎えていただきたいと思えます。デイサービスセンター ささぎえ 関口



プラット新町 そうめん流し



職員も楽しく！

申

① のびのびとしてくつろいださま

② ながながと何度も徹底するさま

③ さちんと整ったさま

読み シン・もうす・さる
意味 手で真つ直ぐに伸ばすこと

「楽しいおしゃべり」
若い頃は海外旅行にも行き、ダンスもやったりとやりたいことをやってきました。生協の理事もやらせていただきました。これから夢は、ずっと続けているボランティア「ちよっくん隊」のみなさんと楽しくおしゃべりして、元気に長生きすること、それが今の一番の夢ですね。

申年6まわり
花園東 遠藤 充子
1944年生まれ



毎週木曜日の布切りボランティア「ちよっくん隊」は、活動を始めて16年以上になりました。



絵手紙：田村静枝

「資格の取得」



申年2まわり 老健あらまち
1992年生まれ 竹野 伊織

私の夢は、ケアマネージャーの資格を取得することです。先輩方の仕事についてまわるうちに、その姿に憧れ、資格取得をめざすようになり、努力して目標に向かって、努力していきたく思います。昔はクラシックの曲などよく弾いていました。

「夢は10億円」



申年3まわり トレーナー
1980年生まれ 木村 正史

私は、幼い頃から野球・バレーボール・バスケット・トライアスロンなど様々なスポーツを楽しんできました。そしてその時々、共に楽しむ仲間や指導者との出会いが素晴らしい経験です。それが現在の職についたわけですが、今度は自分が多くの人と共に、楽しく健康のお手伝いが出てきたらと思っています。そして私の夢は、10億円の宝くじに当たること！



年/末/年/始/休/み

2015年12月29日午後
～2016年1月3日

4つどの診療所も

ながおか生協診療所
生協かんだ診療所
生協こどもクリニック
あたごこどもクリニック



1月4日(月)から
通常診療です。

◇写真
ほっと
ギヤラリー
田口紀男

高柳より黒姫山の入り口の神社前



◇スマイル短歌
「あつたかいね」 選者 首藤 隆司
認知症の姉との一時ゆつたり流る
生垣のドウダンやモミジは雨にぬれ赤な
お赤し霜月半ば 加茂川ハル子
床に入り今夜も唱える万葉歌脳トレを兼
ね響き楽しむ 石見 政夫
この町が故郷となりて四十年もみじの中
に深呼吸する 田所 典子

◇川柳
生かされてこの世の神に感謝する
声聞き取れず愛想笑いで誤魔化して
清 琴
桂のひま人

ある日の風景



スマイル文芸



- 理事會報告 12月9日
- 報告事項
 - 第1号議案 10月の事業・経営状況の報告
 - 第2号議案 11月の概況報告
 - 第3号議案 組織事務局報告
 - 第4号議案 委員会報告
 - 第5号議案 2016年度新卒採用活動ツール導入報告
 - 第6号議案 長岡在宅フェニックスネット試験運用参加報告
 - 第7号議案 2015年度第2回内部監査報告
 - 協議事項
 - 第8号議案 グループホームさおつら丸結果及び建設工事に係る借入金金の協議

無料 新町わいが家 映写会
1月25日(月) 13:00～
「君の名は」第二部
出演：岸恵子/佐田啓二/川喜多雄二
/淡島千景 他 1953年作品

傷心を抱いて佐渡から帰京した春樹は、じっと思い出の数寄屋橋に佇んだ。真知子に逢えた喜びと別れた悲しみが想い出となって甦りただ切なかった。数日後彼は北海道で牧場を経営している友人末永の許へ旅立った。一報真知子も佐渡から浜口家へ帰ってきた。

3ヶ月連続上映。第3部は2月の映写会で上映します。

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	羽賀 岡田	羽賀 勝山
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	2・4週
15:00～17:30	羽賀 勝山	羽賀 勝山 1・3・5週 星野 2・4週	羽賀 関	羽賀	羽賀 勝山	
電話(39)7001						

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	交替制
	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	星野 羽賀 1・3・5週 2・4週	勝山	勝山	星野	
電話(32)2887	3週のみ					

生協こどもクリニック	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	磯部	田中 磯部	柴田 磯部	磯部	磯部	磯部 内山
11:00	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種	予防接種
14:00	予防接種	予防接種	予防接種	訪問診療	予防接種	
16:00		乳児健診	乳児健診		乳児健診	
16:00～17:30	磯部	磯部	磯部		磯部	内山 1.3.5週
電話(33)7131						

あたごこどもクリニック	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 第1・3週	吉川
14:00～16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達相談		乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	
16:00～17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 第1週	
電話(36)5810						

ワンポイント体操 1.2.3

☆腹筋
仰向けの姿勢から両膝を立て、両手は太ももの上。*首が痛くなる肩は後ろでもOK。必ずあごを引いておへそをのぞき込むように上体を起こす。肩胛骨が少し浮くくらい(指先が膝)までで十分です。

1月の予定			
1月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 金		わいが家(四郎丸・新町)	お休み
2 土		1月3日(日)まで	
3 日			
4 月		セラバンド	
5 火	セラバンド	足湯フタイム/体操教室	
6 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後)
7 木	笑いウア/わいが家喫茶	足湯フタイム/体操教室	
8 金	かえで倶楽部	笑いウア/手芸喫茶	←うたごえ広場
9 土			ウオロク健康チェック
10 日		ほっとケアマネ相談	
11 月		1月4・25日(月)	
12 火	セラバンド	足湯フタイム/体操教室	
13 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後) 理事会
14 木	わいが家喫茶	足湯フタイム/体操教室	
15 金	かえで倶楽部		支部代表者会議
16 土			
17 日			
18 月		折り紙教室/フリマカフェ	←セラバンド
19 火	セラバンド/折り紙教室	足湯フタイム/体操教室	
20 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後)
21 木		足湯フタイム/体操教室	
22 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
23 土		オレンジカフェ	
24 日			
25 月	詩吟の会	セラバンド/新町支部映写会	
26 火	セラバンド	足湯フタイム/体操教室	
27 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後)
28 木		足湯フタイム/体操教室	スマイル折作業(まえた)
29 金	かえで倶楽部		スマイル折作業(かんだ)
30 土			
31 日			

-2016.1月-

わいが家だより



---今月のお知らせは---

- ① わいが家新春企画 笑いケア体操
- ② わいが家企画 折り紙教室/今月のオレンジカフェ
- ③ ちょっとたのむ手/地域の茶の間長岡わになーれ
- ④ 健康運動教室からのお知らせ



① わいが家新春企画 笑いケア体操

1年のスタートは”笑い”から！

笑いケア体操



今年も、元気に明るく過ごせるよう、みんなで思いきり笑って
楽しい1年のスタートをきりましょう！

四郎丸わいが家 1月7日(木)午前10:00~

新 町わいが家 1月8日(金)午前10:00~

定員 各会場35名 (要申込み)

ホッホ、ハハハ！ホッホ、ハハハ！

いいぞ、いいぞ、イエーイ！



テレビ、ラジオなどでも紹介されている
「笑いケア体操」。初めての方でも大丈夫！
ご近所、お友達を誘ってぜひご参加下さい。

服装・持ち物 動きやすい服装でおいで下さい。汗ふきタオル、飲み物、内履きをご持参ください。

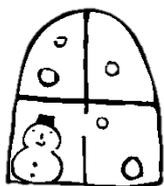
ご注意ください 運動を禁止されている方、妊娠中の方は参加できません。

(その他、参加について不安のある方は下記までお問合せ下さい。)

問い合わせ・申込み ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

②折り紙教室のご案内

わいが家 企画 折り紙教室



室内で過ごす時間が多くなるこの季節。
こたつに入りながらできる指先の運動・頭の体操
「折り紙」をしてみませんか？



日時 1月18日(月) 10:00～ 新町わいが家
1月19日(火) 13:30～ 四郎丸わいが家
定員 先着10名
参加費 200円(材料代)

【お申込み】 ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

②今月の オレンジカフェ ☕

—ケアマネージャーから学ぶ—

認知症の方を支援する“介護保険”



日時 1月23日(土) 10:00～12:00
会場 新町わいが家(駐車場有)
対象者 どなたでもお待ちしております！
参加費 1回につき100円



【お問い合わせ】 ながおか医療生協 組織事務局 ☎30-1161 (藤田・大高)

③ちよつとたのむ手 / 地域の茶の間 長岡わになーれ

ちよつとたのむ手 活動報告



ちよつとたのむ手は
たすけあい

【期間】 2015年4月10日スタートから11月末日まで

依頼件数 累計 **53** 件、活躍したまかせ手さんのべ **58** 人、累計稼働時間 **91.5** 時間

日中お一人の高齢者や高齢者世帯の『ちよつとした頼みごと』を、顔の見える組合員さんがお手伝いする有償の“互助”サービスです。「こんな手伝いをして欲しい」など要望があればお気軽にご相談下さい。

● 支援者(まかせ手さん)募集中! ●

相互支援サービス「ちよつとたのむ手」で、自分のできることを役立ててみませんか?

支援者が増えることで、色々な要望に応えることができるようになります。

利用資格

ながおか医療生協の組合員

(介護保険サービスが利用できる方は要相談)

利用料金

30分 ￥450(チケット制)

・延長30分ごとに450円。内容によって例外あり。

※玄関前などの雪かきは30分900円。



【問い合わせ】 ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

地域の茶の間

気軽に
おしゃべりなどが
楽しめる
スペースです

お弁当を持参して
食べてもOK

小さい
お子さんも
一緒にどうぞ

気軽に来てね

主催/コープにいがた

開催時間
内であれば
出入り自由です

～長岡わになーれ～

※毎月第1月曜日開催

日時 2月1日(月) 10時～13時

場所 健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家

長岡市土合 4-1-14

参加費 無料 申し込み 不要

心とカラダがよるこぶ
リフレッシュタイム
(10:30～11:00)が
あります。お楽しみに!

お問合せは TEL 025-201-5561 広報ネットワーク室まで (月～金 8:45～17:30)



2015年12月7日(月)
「わになーれ」参加者は16
名。「おりがみ」と「クリスマス
ス工作」を楽しみました。

上手にできるかな...?

次回の「わになーれ」開催日は2月1日です。(1月はお休みです)

④健康運動教室からのお知らせ

～寒さに負けず冬こそ体を動かそう～

健康運動教室

室内にこもりがちなのこの季節。こたつの誘惑に負けず、元気に体を動かして心身ともにスッキリしませんか？お正月の運動不足は早めに解消し、健康な体で一年を過ごしましょう！

★すべての教室に専門の運動トレーナーがつきます★

教室名	会場/曜日・時間			内容
のびのび 足腰	長岡市 市民体育館	月・金	10:00～	足指、足首の運動、全身をほぐす軽い体操とトレーニングを行います。転倒リスクを減らしたい方、足裏やふくらはぎの疲れ・痛み、腰痛を改善したい方にもおすすめです。体を動かすことに不安のある方にも安心してご参加いただけます。
	四郎丸わいが家	月	14:10～	
ゆる～い 体操教室	新町わいが家 ※3月末まで	水	13:15～	
ゆっくり 筋トシ	長岡市 市民体育館	月	11:00～	スクワット、腕立て伏せ、腹筋、おしり上げ運動を、軽い負荷でゆっくり行う筋力トレーニング。今の筋力を維持したい方や、より一層筋力アップを目指したい方におすすめです。
	四郎丸わいが家	水・木	15:05～	

全教室、1回45分間のトレーニングです。

○料金 週1回 2000円/月 週2回 3000円/月

○場所

- ・四郎丸わいが家（長岡市土合4丁目1-14）
- ・市民体育館 器械体操場（長岡市学校町1-2-1）
- ・新町わいが家（長岡市泉1-7-20）

【お問合せ/申込み】 四郎丸わいが家健康運動教室 ☎39-2882