

ある日の風景

「絶えぬ生傷」



今年も バレンタイン行動

「医療・介護の負担増で大ピンチ」命守る社会保障の充実を誰もが安心してくらし続けられるために 社会保障の充実を一緒に訴えました

バレンタインカード

すでに 決まっている制度「改正」

- 「入りたくても入れない!」
特別養護老人ホームへの入所条件「要介護3以上」にせざる! 多くの介護難民が
- 「介護サービスの利用料2倍化」
2015年8月より、一定以上の所得者は介護サービスの利用料1→2割負担へ。サービス利用を控え、状態悪化も...
- 「介護保険から外れる!」
軽度者(要支援1・2)は訪問介護・デイサービスをボランティアへ移行

今後 予想される制度「改正」

- 「75歳以上の患者窓口負担増」
1割→2割へ
2019年度以降、段階的に75歳以上の医療費を原則2割負担へ
- 「介護サービスの利用料 原則2割負担へ」
所得の制限を撤廃して原則1割→2割へ
- 「入院時の食事代も負担増」
1食260円→460円へ段階的に引き上げ。1ヶ月で18,000円の自己負担増!!
- 「湿布が自費に!?!」
湿布など市販品類似薬が全額自己負担へ

2月13日(土)アオーレ前にて、地域への医療生協のアピールと、社保・平和の啓蒙を図る事を目的に今年も「虹のバレンタイン行動」として街頭の署名宣伝を行い「バレンタインカード」にチョコを添えて1時間ほどで400枚を配りました。カードの内容をパネルにしてのシール投票では、介護保険の改定内容で特に「高所得者介護サービス利用自己負担2倍化」が5対21で知らない方が多く、また改定予定でも「介護サービス利用自己負担全員2倍化」を困ると答えた人が一番多かったです。当日は組合員・理事・職員合わせて28名が参加しました。また「中学卒業までの子ども医療費無料制度創設」80筆「介護保険改善、介護職員処遇改善」60筆集まり、関心の高さがうかがえました。



3月の予定			
3月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 火	セラバンド	足湯フリタイム/体操教室	
2 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後)
3 木	わいが家喫茶	足湯フリタイム/体操教室	
4 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
5 土			
6 日			
7 月	うたごえ広場/わにな〜れ	セラバンド	
8 火	セラバンド	足湯フリタイム/体操教室	
9 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	理事会
10 木	わいが家喫茶	足湯フリタイム/体操教室	←(午前・午後)
11 金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	
12 土	四郎丸支部配布者交流会		ウオロク健康チェック
13 日			
14 月	詩吟の会	フリマカフェ/セラバンド	
15 火	セラバンド	足湯フリタイム/体操教室	
16 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後)
17 木		足湯フリタイム/体操教室	
18 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
19 土	豊田支部配布者交流会		
20 日			
21 月			
22 火	セラバンド	足湯フリタイム/体操教室	
23 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後)
24 木		足湯フリタイム/体操教室	スマイル折作業(まえだ)
25 金	かえで倶楽部		スマイル折作業(かんだ)
26 土		オレンジカフェ	
27 日			
28 月	詩吟の会	セラバンド/新町支部映画会	
29 火	セラバンド	足湯フリタイム/体操教室	
30 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	←(午前・午後)
31 木	こども工作	足湯フリタイム/体操教室	

病児保育室 すこやか通信

1月のご利用のべ **70名**

急性上気道炎	17	流行性耳下腺	3
急性気管支炎	17	下痢	2
感染性胃腸炎	11	溶連菌感染症	2
インフルエンザA	10	気管支喘息	1
感冒・感冒様症候群	7		

2つ以上の病気が重なっていることもあります

春 (24節気)

立春 2/4・雨水2/18・**啓蟄3/5** 春分3/20
清明 4/5・穀雨4/20

「啓」は「ひらく」という意味。「蟄」は虫などが冬眠するという意味で、「**啓蟄**」は、冬ごもりをしていた虫などが暖かさに誘われて地上へ這い出してくることを表す。

風邪・インフルエンザ・花粉症の季節
こまめに手洗いうがいをこまめに

◆報告事項

2016年 2月10日(水) ながおか生協診療所 2階会議室

第7号議案：法人管理建物 火災保険更新について
第8号議案：2016年第25回通常総代会・議案協議日程について
第9号議案：2016年第25回通常総代会・総代選出基準と定数について
第10号議案：2016年第25回通常総代会・総代選挙実施と公告について
第11号議案：冬季賞与支給にかかる短期借入金返済について
第12号議案：医療福祉生協連 出資金増資について

※協議事項の何れも質疑応答の後全員異議なく承認されました。

無料 新町わいが家 映写会

3月28日 (月) 13:00~

新 男はつらいよ

出演：渥美清/賠償千恵子/栗原小巻ほか

名古屋の競馬場で大穴を当てたフーテンの寅こと車寅次郎が名古屋からタクシーで久しぶりの生まれ故郷柴又に帰ってきた。柴又では寅さんのおいちゃん夫婦、妹さくら、その夫博らが寅さんの噂に花を咲かせていた。寅さんは100万円を見せびらかせ大得意。日頃の恩返しにとおいちゃん夫婦をハワイに旅行に行かせるとおおはりきりだったが・・・

新町支部では毎月1回、新町わいが家にて映写会を開催しています。お気軽においでください。

春休み子ども企画

両面

ジグソーパズル

を作ろう

日時：3月31日(木) 9:30~11:30

会場：四郎丸わいが家

対象：小学生

費用：300円

持ち物：クレヨン・クレパス 色えんぴつ等

申し込み・問い合わせ 組織事務局 TEL 30-1161

詳しくはチラシをお読みください

長岡市高齢者筋力向上トレーニング事業

筋力アップに手遅れはない!

眠った筋力を目覚めさせる! ユーミンが活躍!

運動機器による筋力向上トレーニングを運動専門のスタッフが個人に合わせ指導いたします。
これまで運動されたことのない方や膝や腰に痛みのある方でも安心して行えます。

参加費 250円/回
期間 週2回 3ヶ月
実施日 火曜・金曜 13:30~15:30
対象者 長岡市に住所を有し、チェックリストで体力の低下が認められた人

* 次の質問が「はい」となる方、お気軽にご相談ください。
◆ 階段は手すりや壁をつたって昇っている。
◆ 椅子に座った状態から何かに捕まって立ち上がる
◆ 15分くらい続けて歩けない
◆ 転倒に対する不安が大きい

無料送迎あり
ながおか生協診療所から およそ15分圏内

* お問い合わせ TEL: 39-2882 木村・本間

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	2・4週
	訪問診療	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	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 3週のみ	星野 羽賀 1・3・5週 2・4週	勝山	勝山	星野		
電話 (32) 2887							

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	
14:00~16:00	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 内山 1.3.5週		
電話 (33) 7131							

あたこどもクリニック	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

☆プリケツトレーニング (お尻の外側)

- ・ 横向きに寝ころがる
- ・ 上側の脚は真っ直ぐに伸ばしたまま脚を開くように持ち上げる
- ・ この時、体が上を向いて開かないように注意する

* 両脚とも10回ずつを目安に行う



スマイル文芸

◆スマイル短歌 選者 首藤 隆司

・ 仰ぐ空限りなく青し 五年前余命半年の告知を受けし

・ 書き初めは「戦争法に反対」と太々と書きぬりハビリ施設で

・ 石見 政夫

・ あと二行少し待つてと思えども笛吹きやかんはソプラノで呼ぶ

・ 大原 歌子

・ 雲被り初春の陽に濡れておりて黄星野 四郎

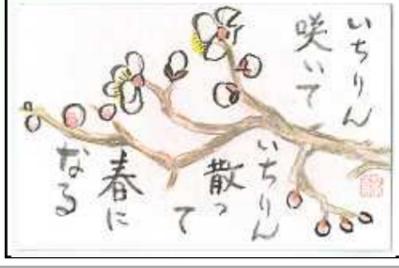
◆写真 ほんまギャラリーの会 「丙申」 郷 卯一

・ ひや汗を流す災害止まらない

・ 清 琴

・ 声だけは若いと言われる電話口 桂のひま

◆絵手紙 田村 静枝

ホテルでお食事お花見クルーズ

2016 年度第 1 回目のバスハイクは、千年以上の歴史を誇る港町「新潟市」。水の都を巡るちょっと素敵な水上バスに乗ってみませんか？ 信濃川やすらぎ堤に咲き誇る、約 1000 本のソメイヨシノや八重桜を水上から楽しみ、そして、雄大な信濃川を眺めながらのおいしいランチと、恒例のお買いもので、「春の新潟市」を満喫してきましょう！

日 時 4 月 11 日 (月)

集合場所 四郎丸わいが家、新町わいが家

募集人数 4 5 名

参加費 組合員 6,000 円
組合員外 8,000 円

申込み 組織事務局 TEL 30-1161



- バス代(水上バス代含む)、昼食代込み。
- 当日の朝、徴収します。
- *おつりの無いよう、ご準備ください。
- 組合員外の方、当日加入 OK です。

参加受付は 3 月 16 日(水)9:00 から開始します。

※申し込みの際に集合場所をお知らせください。
※代表者 1 名につき、4 名まで申込み可能です。
※昼食会場は朱鷺メッセ ホテル日航新潟内『桃李』。

4 月 11 日 (月) し お り

行程表	
時間	場所
9:00 出発	四郎丸わいが家 (8:50 集合)
9:15 出発	新町わいが家 (9:00 集合)
	 約 1 時間
10:15 着 11:00 発	道の駅 新潟ふるさと村
	 約 50 分
11:50 着 13:10 発	昼食 朱鷺メッセ (ホテル日航新潟内桃李)
	 約 25 分
13:35 着 14:45 発	いくとびあ食花(自由行動)
	 約 1 時間
15:45 着 16:00 着	新町わいが家 四郎丸わいが家

～参加される方へ～

- 当日朝の集合時間は、
四郎丸わいが家 … 8:50
新町わいが家 … 9:00 です。
出発時刻に遅れないよう時間厳守をお願いいたします。
あらかじめトイレを済ませ乗車してください。
- キャンセルのご連絡は組織事務局 ☎ 30-1161 まで
早めにご連絡をお願いします。当日キャンセルの場合
2000 円のキャンセル料がかかります。
(当日、体調不良などで参加できない場合も必ずご連絡
をお願いいたします。)
- 乗り物酔いが心配な方は、酔い止め薬等、各自でご用意ください。
- 5～10 分程度の徒歩移動があります。

☆交通状況により予定の時間は前後する場合があります。
☆マナーを守り楽しい 1 日にしましょう！

春休みこども企画

両面ジグソーパズルをつくろう!

講師 サイエンスを楽しむ会 大原研二先生

3月31日(木)9:30~11:30

会場: 四郎丸わいが家

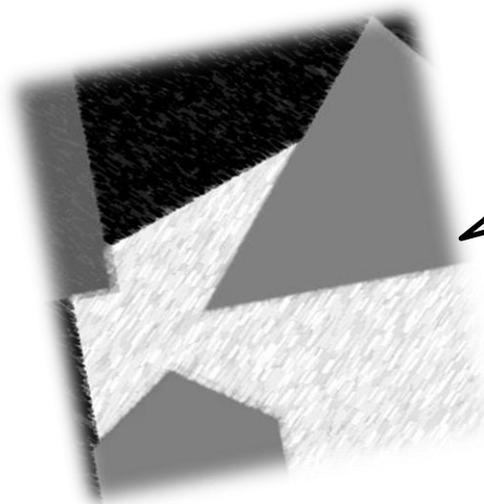
(長岡市土合4-1-14)

対象 小学生※低学年(1・2年生)は保護者同伴

料金 1人300円

定員 20名

持ち物 クレヨン、クレパス、サインペン、色鉛筆など。
(パズルに自分で絵を描いたり色塗ったりするのに使用します。)



「あれれ?」「おや?」「なんで?」
『?』がっぱいの不思議なパズルを作ります。
完成したパズルで、おうちの人を
ビックリさせちゃおう!

【申込み/問い合わせ】 ながおか医療生協 組織事務局 ☎30-1161

セラバンド体操&スクエアステップ

四郎丸わいが家/新町わいが家では、毎週1回、セラバンド体操を行っています。
セラバンド体操は、負荷は少ないですが継続すれば筋力の維持、向上につながります。
また、月に一度、セラバンド体操のあとスクエアステップも行っています。
スクエアステップは様々なステップ・パターンを記憶しながら正しくステップするエクササイズです。
記憶・注意・集中力に関する脳機能が活発になり、認知機能の向上、転倒予防、介護 予防
にもつながります。自身の健康づくりに、ぜひご活用下さい。



会場・時間

●四郎丸わいが家…毎週火曜日 9:30~10:30

※4月2日より 毎週土曜日 9:30~10:30 に変更します。

●新町わいが家…毎週月曜日 10:00~11:00

参加費

無料 (申込み不要。途中からの参加も可)

持ち物

汗拭きタオル、室内履き、飲み物

※動きやすい服装でおいで下さい。

※セラバンドは貸出いたします。

■同時開催の企画■参加は自由です。お時間のある方は是非お立ち寄りください。

四郎丸わいが家

★わいが家カフェ (参加費 100円)

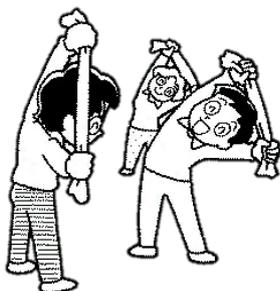
4月2日より

毎週土曜日 10:30~11:30

新町わいが家

★フリマカフェ (参加費 100円)

第3月曜日 9:30~12:00



最近、運動していない方でも、簡単に出来ます。
新町わいが家では、引き続き第3月曜日『フリマカフェ』を、
四郎丸わいが家では4月から毎週土曜日、体操の後の時間に
『わいが家カフェ』を開催します
どちらも参加は自由です。お時間のある方は、ぜひご利用下さい。
ご参加お待ちしております。

-----お問い合わせ-----

四郎丸わいが家 TeL 30-1161

四郎丸 わいが家カフェ

～2016年4月2日OPEN～

週末は、わいが家カフェでほっと一息

誰でも気軽に参加できる場『わいが家カフェ』がオープンします。
一人で気楽に…、お友達やご近所さんとおしゃべり…、セラバンド体操やスクエアステップ終了後のひと休みの場としてのご利用も、もちろんOK。

美味しいコーヒーを用意してお待ちしています。



日時 2016年4月2日(土)～OPEN
10:30～11:30

※以降毎週土曜日 10:30～定期開催。

会場 四郎丸わいが家

料金 ¥100円

●わいが家カフェは、組合員さんが中心となって運営しています。

巡回ミニバス運行時間変更のお知らせ

☆ 3月1日より下記の通り、巡回バスの運行時間が変わります。

午前

9:10	生協診療所／四郎丸わいが家
↓	
9:15	ほほえみ
↓	
9:20	にこにこ
↓	
9:25 発	鉢伏2丁目公民館 ※金曜日のみ
↓	
9:30	アシスト高町
↓	
9:35	プラット高町
↓	
9:45	こどもクリニック
↓	
9:50	アシスト笹崎
↓	
9:55	プラット笹崎
↓	
10:00	ささぶえ
↓	
10:10	生協診療所／四郎丸わいが家
↓	
10:20	長岡駅東口
↓	
10:30	あたごこどもクリニック
↓	
10:45	かんだ診療所／新町わいが家
↓	
10:55	長岡駅東口
↓	
11:05	生協診療所／四郎丸わいが家
↓	
11:15	アシスト笹崎／プラット笹崎
↓	
11:20	こどもクリニック
↓	
11:30	アシスト高町／プラット高町
↓	
11:35 発	鉢伏2丁目公民館 ※金曜日のみ
↓	
11:40	生協診療所／四郎丸わいが家

午後

13:50	生協診療所／四郎丸わいが家
↓	
13:55 発	鉢伏2丁目公民館 ※金曜日のみ
↓	
14:05	アシスト高町／プラット高町
↓	
14:20	多機能こどもセンター
↓	
14:30	こどもクリニック
↓	
14:35	アシスト笹崎
↓	
14:40	プラット笹崎
↓	
14:45	ささぶえ
↓	
14:55	生協診療所／四郎丸わいが家
↓	
15:05	長岡駅東口
↓	
15:15	あたごこどもクリニック
↓	
15:30	かんだ診療所／新町わいが家
↓	
15:40	長岡駅東口
↓	
15:50	生協診療所／四郎丸わいが家
↓	
15:55	ほほえみ
↓	
16:00	にこにこ
↓	
16:05 発	鉢伏2丁目公民館 ※金曜日のみ
↓	
16:10	アシスト高町／プラット高町
↓	
16:20	生協診療所／四郎丸わいが家

組合員の方ならどなたでもご利用頂けます。
お気軽にどうぞ!! (定員4名)

- ※ 運行は月曜日～金曜日。(土日祝日はお休み。)
- ※ 金曜日のみ鉢伏2丁目公民館経由。
- ※ 道路状況により遅延を生じる場合があります。ご了承下さい。
- ※ 現在、水色の車で運行しております。
ご利用の際は運転手にお声掛けください。

