

25回通常総代会 総代会議案より

◇2015年度のまとめ

2015年度は、戦後70年の節目の年でした。しかしながら、国の安全保障政策と社会保障政策は民意を反映した制定内容とはなりません。安全保障関連法は憲法の平和主義に反する決定であり、民意を無視した決定です。また社会保障の切り下げは、消費増税の社会保障への投入の約束違反です。2015年の介護報酬改定ではマインス2.27%の大幅な引き下げがなされ、地域の医療・介護の供給へ大きな負の影響を及ぼしました。

このような中、私達ながおか医療生協は、東日本大震災支援、栃木・茨城豪雨支援など災害支援を行うとともに「医療福祉生協いのちの章典」の実践に向け、組合員の皆

さんとともに明るく健康な地域づくりに取り組み、新たな事業計画を見据えた「ながおか医療生協型地域包括ケア」を積極的にすすめています。

◇2016年度の方針

協同の力で、いのち輝く社会をつくる「ながおか医療生協型地域包括ケア」を進めます。地域の子どもたちや働く世代、そして高齢者が健康で安心して住み続けられるまちづくりが「ながおか医療生協型地域包括ケア」です。組合員や地域の皆さんと共に、いのちとくらしをささえることのできる地域づくりを進めます。東日本大震災や自然災害の支援に継続的に取り組みます。

アンケートの中から



先月号すこやかスマイルに入れたアンケートの返事は現在28通です。その中のいくつかをご紹介します。

* 良いところ

・写真入りで読みやすい。／人との絆。／健康教室／身近な話題で親近感もてる。／職員のひとつ／丁度読みやすい字。／年々改善され大変良いです。／配達してもらってありがたい。／診療案内が大判になって助かります。／いつも親切で、健康の事とか考えてくださって子どもがお世話になっています。

* 悪いところ

・紙が上質すぎ。／新しいコーナーも増やして欲しい。・記事が豊富でゴチャゴチャする。

* その他

・施設の場所がどこにあるのか書いて欲しい。・沢山の記事・紹介がありますが、どの町に設置されているのかわかりません。・川西に支部がありません。・高齢化がすすみ、年々生協が遠くなる。(交通手段も意識も)・中心市街地と山間部における社会福祉、地域医療環境の格差を無くしてほしい。・会員になりましたが、見学した施設のみの情報しかわからず沢山ある施設のイメージ、その役割が全くわかりません。各施設の活動内容・場所、どのような人が利用専門施設か一覧表があると生協の活動の理解につながります。・医療生協がすこやかな活動をしておられると、「終活」さほど寂しくありません。・生協の内容をもっとPRの要あり。時代、世の中の音を明確にして、発展して欲しい

引き続き、みなさんのご意見ご要望をお待ちしています

みなさんの声をお聞かせ下さい

●すこやかスマイルについて

良いところ

悪いところ

好きなコーナー

その他感想

●生協へひとこと。(ご意見・ご要望・ご連絡等)



*【豆知識】健診と検診の違い、ご存じですか。「健診」とは、健康診断のことを意味し、健康であるか否か身体の状態を総合的に調べるもの。「検診」は、特定の病気を早期に発見し、早期に治療することを目的としています。

※無料クーポンや助成対象の方には、長岡市から5月中旬に案内が送付されます。有効に利用しましょう。

5月中旬より長岡市の健(検)診がはじまっています。

検診(健診)のススメ

ながおか生協診療所・生協かんだ診療所で受診できるもの

- ・特定健診・後期高齢者健診
 - ・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診(特定・後期高齢者健診と同時受診)
 - ・胃がんリスク検診(助成対象者あり)
 - ・(助成対象以外の方でも自費で受けられます)大腸がん検診(無料クーポン対象者あり)
- ※事前に予約が必要です。秋以降は健診予約が混み合います。早めの予約をおすすめします。
- お問い合わせ・予約先
- ◇ながおか生協診療所 39-17001
- ◇生協かんだ診療所 32-12887
- 健(検)診は、受けた後が大切です。結果を確認しましょう。精密検査になったら、必ず受診しましょう。



2016年 国民平和行進

国民平和行進は、「ノーモア・ヒロシマ!ノーモア・ナガサキ!」核兵器のない世界を」と核兵器廃絶を訴えて、文字通り全国を歩く行進です。1958年6月に、被爆地広島から東京へ、千キロの道のりを歩く最初の平和行進が行われまし。このときの参加者は、のべ100万人もなりました。

今年も一緒に歩きましょう

出迎え行進
6月27日(月)
立川総合病院前～17:30

送り集会・行進
6月29日(水)
集会 13:00～
行進 平潟公園→関原 13:30出発

昨年この半世紀以上、毎年休まず行進は続けられ、いまではすべての都道府県と7割を超える自治体を通して、毎年10万人が参加する国民的行動となつてい。核兵器廃絶を願う人なら誰でも参加できる行動です。

核兵器のない世界を求める行動となつて、5月から広島・長崎にむけて今年も平和行進が取り組まれます。みなさんもぜひ、ひとりでも、また友人・ご家族と一緒に、一歩でも二歩でも歩きましょう。

昨年の平和行進の様子
関原神社 近くで

サマーキャンプ

今年もやります。
ボランティア・カンパをお願いいたします。

連絡先：組織事務局
Tel. 30-1161

ある日の風景

「備えあれば…」



『熱を測りましょう』

生協こどもクリニック：Dr.いそべ



なんといっても熱をはかりましょう。

親ができることの一番は体温測定です。磯部はうるさいくらい熱にこだわります。今日は熱とそれにまつわるお話です。

● いつから熱がでているのか？

- * 風邪なら2～3日で必ず熱はさがります。赤ちゃんの場合は熱があっても、1、2時間後にもう一度測るとさがっていることも多いです。また、一晩様子をみて、翌朝熱がさがってしまいうことも多いです。あやして赤ちゃんが笑っていたら大丈夫です。
- * 5日以上熱がつづく→川崎病を考えなければいけません。だから「今日は発熱何日目か！」これが大事なのです。
- * 3日間高熱がつづいて、解熱と同時に発疹がでたら→発性発疹です。
- * 2～3日の発熱のあと、いったん解熱して、再び発熱と同時に発疹がでたら→麻疹です。
- * 日中元気で熱もないが、夜に高熱がでる、→肺炎です。
- * 3か月未満の発熱は→入院（髄膜炎他）です。
- * 発熱の原因は主に3つあって
 - ①呼吸器（鼻炎・咽頭炎～気管支炎～肺炎）
呼吸器の原因菌は肺炎球菌、インフルエンザ桿菌、モラクセラが3大起炎菌です。
 - ②尿路感染（腎盂腎炎～膀胱炎）
 - ③中枢神経感染（脳炎・髄膜炎）です。



● 長引く咳

- 考えなければいけないのは、結核、百日咳、マイコプラズマです。結核は体重減少（咳は意外にエネルギーを消費するものです）と寝汗です。（結核感染は周りに必ず排菌者がいるという証拠です）百日咳はヒューケンケンケンという特徴ある咳（息詰め発作ともレプリゼとも言う）が百日もつづきます。マイコプラズマは稽留熱といい、上昇した熱が下がってこず、高熱を維持します。
- * ウイルス感染、インフルエンザなどは、高熱がピンピンでて、熱が上下します。座薬をつかってもすぐ熱は上がってきます。
 - * 具合が悪いのに低体温の時は敗血症なども疑います。だから熱は大切です。

● 痰

* さらさらした白い痰はウイルス感染。黄色い痰は細菌感染の証拠です。膿の大半は細菌と白血球が戦った死骸です。黄色い痰はブドウ球菌、鉄さび色の痰は肺炎球菌、緑は緑膿菌、赤いのはセラチア、だいたい色で予想がつきます。ですので、熱、咳、痰、などについてしつこいくらいに問診します。4～5回たてつづけて嘔吐したら、点滴が必要です。眠れないほどの咳ならば入院です。乳児では尿が12時間でない場合やミルク1回50ml飲めない時も点滴します。

よって問診で診断と治療方針のおおよそが決まります。時にはしつこい質問もしますが、子どものためですのでご了承ください。

生協こどもクリニックくんでんむし便り5月号より

6月の予定

6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/体操教室 理事会
2	木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室
3	金	かえで倶楽部	手芸喫茶
4	土	セラバンド/わいが家カフェ	
5	日		朝市
6	月	わいなーれ/うたごえ広場	セラバンド
7	火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室
8	水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室 保健学校
9	木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室
10	金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪
11	土	セラバンド/わいが家カフェ	ウオロク健康チェック
12	日		朝市
13	月	詩吟の会	セラバンド
14	火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室
15	水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室 保健学校
16	木	わいが家喫茶	足湯アタイム/体操教室
17	金	かえで倶楽部	手芸喫茶
18	土	セラバンド/わいが家カフェ	午前 ★こども企画★ 通常総代会 14時～17時
19	日		朝市
20	月		フリマカフェ/セラバンド
21	火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室
22	水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室 バスバイク/保健学校
23	木		足湯アタイム/体操教室 健康まつり実行委員会
24	金	かえで倶楽部	
25	土	セラバンド/わいが家カフェ	オレンジカフェ
26	日		朝市
27	月	詩吟の会	セラバンド/新町支部 映画会 スマイル折作業 (まえた)
28	火	生きデイ	足湯アタイム/体操教室 スマイル折作業 (かんだ)
29	水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室 保健学校
30	木		足湯アタイム/体操教室

病児保育室 すこやか 4月のべ利用者 68名

病児別利用状況

インフルエンザB	27	下痢	3
流行性耳下腺炎	16	感染性胃腸炎	3
急性上気道炎	11	嘔吐	2
気管支喘息	3	突発性発疹	1
急性気管支炎	3	発熱	1

(2つ以上の病気が重なっていることもあります)

「隔離が必要な感染性疾患の利用希望者が重なり、キャンセル待ちやお断りが多くなってしまいました。ご了承ください。」

理事会報告

開催5月11日

◆報告事項

第1号議案
3月の事業・経営状況の報告、4月の概況について

第2号議案：組織事務局報告
第3号議案：委員会報告
第4号議案
ほつとながおか訪問用車
両購入について

◆協議事項

第5号議案
2016年第25回通常総
代会議案の討議について
第6号議案
2015年度決算及び2
016年度予算について

以上、報告、協議がなされ質
疑応答の上、承認されました。

無料新町わいが家 **映画会**

6月27日(月)
13:30~
雨あがる

2000年
出演 寺尾 聡/宮崎美子/三船敏郎 ほか

剣の達人でありながら人の良さが災いし、思うように仕官できない浪人をユーモラスに描いた時代劇。型苦しくなく、見終わった後に爽快な気分になれる作品。

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

災害・緊急時の備えは... 大丈夫ですか？

*地震、洪水など、次々と大きな災害が日本各地を襲っています。
*4月14日発生した熊本地震では、震度7の大地震がたて続けに起こり、地震後のほっとした一瞬を打ち砕き、避難生活も長期化しています。

非常用持ち出し袋を点検しましょう

*水(ペットボトル数本)・食料・懐中電灯・薬・着替え・タオル・携帯充電器・ラジオ・現金等を取り出しやすい場所に置いておきましょう。



*さらに非常時の家族の連絡場所をお互いに確認しておくことも大切です。



毎日お口の運動「あいいうべ」体操をしましょう

いきいきの里は、長岡市より業務委託を受けている介護予防の教室です。定員は15名で6ヶ月ご利用できます。内容は、運動、お口の体操、もの忘れ予防等に取り組みんでいます。週1回これからは元気で過ごされたいと、健康寿命をのばそうと現在16名が参加されています。ちよっと頭を使い、考えたり体を動かしたり、そして何よりも仲間と集い、おしゃべり、笑顔になつてみなさん「いきいき」とされています。

仲間と集い、笑顔

いきいきの里



だ診療所事務次長池田より、高橋専務とかなや施設について話があり、その後、活動の内を見学しました。1フロアは、生協の市内初設置のレッドコードでストレッタを体験(写真)しました。参加された方たちは「普段意識しないところを伸ばせて一般の人にも使えたらいいな」といふ声も聞かれました。今後の住みよ、まちづくりにも取り組んでいきます。

5月14日(土)翌日のグループホムさおう生協かんだ診療所通所リハビリの内覧会に先だって、新町わいが家で地域説明会が行われました。25名の参加がありました。

地域説明会

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	
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 17:00まで	羽賀 勝山	
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

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 17:00まで	星野	
	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

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 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	予防接種
14:00~16:00	予防接種		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 内山 1.3.5週	

あたこどもクリニック	月	火	水	木	金	土
8:45~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (3日17日)	吉川 本間 (25日)
13:45~15:45	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	
15:45~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (3日)	

膝と腰の調子はいかが？

重たい腰に痛む膝・・・辛いと悩むその前に！！
8月末までの期間限定教室なので、お話しにはもってこい♪お気軽にお問い合わせ下さい。

☆膝痛予防教室

○日時 毎週月曜(全11回)
① 9:00~9:50
② 10:05~10:55



★腰痛予防教室

○日時 毎週月曜(全11回)
11:10~12:00



○場所 サポートセンター四郎丸 健康運動教室

○参加費 月額2,000円

※7月18日、8月15日はお休みになります
お申込み Tel.39-2882



◇写真
「新緑のブナ林」
鳥羽 万里
ほっとキャラリーの会

◇川柳
大臣の深い椅子程抜けられぬ 清 琴
眼鏡どこおでこに置いて探してる 桂のひま人
読むことができるが書けない字が多すぎる

◇スマイル短歌
選者 首藤 隆司
エイプリル・フル終日空騒ぎ値上げのニューズ
さらりと流る 田所 煙草 典子
幼子を乗せて車は信号待ちママなる人か煙草 典子
して 来訪の教 大原 歌子
手作りの赤飯そうざい重箱に詰めて 加茂川 八子
は古希 十五歳のハル 政 政子
五輪へ跳躍 石見 政子

スマイル文芸

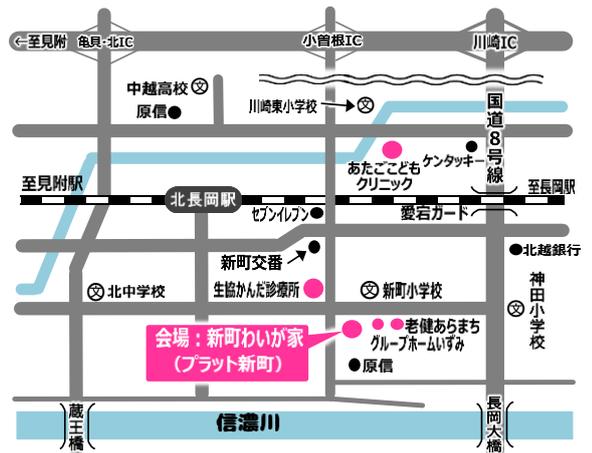
ちびっこあつまれ～



親子で楽しく遊びましょう♪

- ★ 手あそびうた
- ★ パネルシアター
- ★ つくってあそぼう！
なにをつくるかは、おたのしみ！
- ★ 終了後、茶話会あり。

日時	6月18日(土)10:00～11:30
会場	新町わいが家 (長岡市泉1-7-20)
対象	0才～6歳 (就学前のお子さん)
定員	親子10組
参加費	こども1人につき100円



【申込み/問い合わせ】 ながおか医療生協 組織事務局 ☎30-1161



初夏の南魚沼・湯沢を巡る

今年度2回目のバスハイクは、南魚沼。一度は訪れるべき越後の名刹「雲洞庵」は、NHK 大河ドラマ天地人で与六が「わしはこんなところ来とうはなかった！」と言ったお寺として有名です。四季折々の野の花を水彩画で描いたギャラリー野の花館も外せないスポットです。眺めのいいホテルの特別ランチと、湯沢駅「がんぎどおり」での買い物も満喫してきましょう。

- 【日 時】 6月22日(水)
- 【集合場所】 四郎丸わいが家、新町わいが家 (※申込時に集合場所をお知らせください。)
- 【募集人数】 45名
- 【参加費】 組合員…6,000円 組合員外…8,000円
※バス代、入館料、昼食代込み。 ●当日の朝徴収します。おつりの無いようご注意ください。
- 【申込み】 組織事務局 TEL 30-1161 ※他の事業所では受付できません。

申込み受付期間は、6月1日(水)～6月10日(金)12:00までです。

- 申込みは上記期間内にお願ひ致します。(6月10日(金)12:00で締め切ります。)
- 申込み多数の場合、抽選となります。
- ! 抽選となった場合…抽選に漏れた方へ6月11日(土)までにお電話にてご連絡致します。
- 他の事業所へのお電話はご遠慮くださいますようお願い致します。
- 代表者1名につき、4名まで申込み可。
※代表者の方は申込み時に一緒に参加される方の住所・氏名・電話番号をお知らせください。
- 昼食はパン食/メイン料理は鶏肉です。アレルギー等ある方は事前にお知らせください。

★6月22日(水)当日の予定と注意点★

8:15 発	新町わいが家 (8:00 集合)
8:30 発	四郎丸わいが家 (8:15 集合)
↓ 高速道路 長岡 IC～六日町 IC	
9:50 着 11:00 発	雲洞庵 (※徒歩移動約1時間)
↓	
11:15 着 11:55 発	外山康雄 野の花館
↓	
12:15 着 13:25 発	【昼食・休憩】 ホテルシェラリゾート湯沢
↓	
13:40 着 14:20 発	越後湯沢駅 がんぎどおり
↓ 高速道路 湯沢 IC～長岡 IC	
15:45 着 16:00 着	四郎丸わいが家 新町わいが家

参加される方へ ※事前にご確認ください。

- ◆ 当日朝の集合時間は
新町わいが家…8:00
四郎丸わいが家…8:15 です。
※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、出発時刻の5分前には乗車完了しているようお願いいたします。
- ◆ 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。(体調不良等で参加できない場合も必ずご連絡をお願いいたします。)
- ◆ 酔い止め薬等は各自でご用意ください。
- ◆ 徒歩移動が多いため、履きなれた靴でお越し下さい。
- ◆ 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一日にしましょう。



オレンジカフェ☕ in あらまち わいがや

●管理栄養士によるミニ講座●

認知症予防と生活習慣病

「からだのサビが万病のもと」～酸化・糖化は食事で予防できるのか?～

健康に悪影響を与える酸化と糖化について、また糖分を多く含む食べ物の温度と味覚について管理栄養士がお話します。

日時 6月25日(土) 10:00～12:00 ※毎月第4土曜日開催。

会場 新町わいが家 (駐車場有 ※台数に限りがあります)

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

オレンジカフェって…? 認知症の心配がある人や現在治療中の人、認知症の人を介護している人など、誰でも参加できます。専門職を交えて、参加者同士で相談したり、弱音を吐いたり不安を打ち明けたりすることで、認知症の人や家族がリフレッシュをするための集いの場所です。経験者の実体験の話から大きな気づきを得ることもあります。1人で悩まずに、まずはお気軽にカフェに出かけてみませんか。

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

③地域の茶の間～長岡わになーれ～

日時 6月6日(月) 10時～13時 毎月第1月曜日開催

会場 健康の駅 四郎丸 地域交流空間わいが家(四郎丸4-1-14)

参加費 無料 **申込み** 不要

リフレッシュタイムあり。
時間内出入り自由です。
お気軽にどうぞ

お問い合わせは TEL025-201-5561 広報ネットワーク室まで(月～金 8:45～17:30)