



2016年9月末現在  
 ◆組合員数 9,645名  
 ◆出資金 3億7,420万5千円

# すこやかスマイル11月

発行：ながおか医療生協本部  
 〒940-0042  
 長岡市前田1丁目6番7号  
 TEL 0258-38-0813  
 FAX 0258-30-1160

<http://www.nagaoka-iryoushisekyou.jp/>



今月のすこやかさん  
 摂田屋1 小川清吉さん ヨキさん 一ご夫妻

以前、生協診療所の近くに住んでいましたので、ながおか医療生協には20年前に加入しています。おばあちゃんや羽賀先生に随分お世話になりました。



清吉：今日は孫と見に来ました。孫は風船が楽しいと言っていました。  
 ヨキ：私は今着ているこのベスト、さつそくここで買いました。健康まつりは毎年来ています。楽しいですね。



2,000人がであいふれあいささえあった  
**健/康/ま/つ/り**

9月22日（祝）、健康まつりが開催されました。昨年に引き続き、アオーレ長岡会場に、約2千人のご来場がありました。  
 午前10時のオープニングでは、高橋専務から「昨年20周年記念まつりの評判がよく、今年もこの会場になりました。今日一日、健康まつりを楽しみましょう。」と挨拶があり、ナカドマステージで各出演者による演技が披露されました。そして、毎年人気の健康チエックにはすぐ列が出来、ソトドマでは、福島浜通り医療生協からの物産展をはじめ、おいしい広場が開かれました。さらに、こどもコーナーでは、終日子どもの楽しそうな笑い声・歓声があがり、フリママーケットも大賑わいでした。



「今年も楽しかった。やっぱりこの場所はいいわ。」や「市のイベントカレンダーを見て来てみました。子どもが遊べてよかったです。」との感想が聞かれました。



Y'sパトンスターのかわいい華麗な演技に大きな拍手。

ストリートスタイルの若い力が、会場一杯はじけました。

## ステージ発表 若い力がはじけた



次に、リックスダンスの軽やかな踊りが披露され、会場もすつきり楽しかったです。

ステージ発表では、まず帝京高校チアリーディング部の見事なパフォーマンスから、会場があがりました。



## ◇物産コーナー



今年も、福島県、福島市、通利生協、島根県、福島の産物産販売に来られたい、買っことで支援も大勢いました。

## ◇健康チェックコーナー



血圧・体脂肪の健康チェック、握力・足指力の体力チェックともに150名の方が立ち寄りされました。

「私、どうですか。大丈夫？」

## さあ、体を動かしましょう



午後からは、キツキツと参加した方もありました。

## ◇子どもコーナー



各支部のみなさんが担当した子どもコーナーは一日中大賑わいでした。



愛猫「チコ」と

シリーズ虹の架け橋  
 スマイル配ります

寿2 三間 多計司

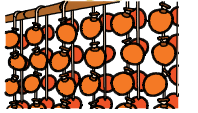


この葡萄が大好きなんです

私は、近所の方が高齢になり、高床式の家が大変ということで配達を交替しました。今は13部配っています。配ってみると、月1回ですが、なんとなくその家の雰囲気や夫仲がいいなあ、うらやましい。「とか」「ん、こん家はいつも挨拶してくれます。」と思いが配っています。必ず一声かけて置いてくれるようにしています。医療生協には、近所の長谷川さんや岡崎さんが誘ってくれたので加入しました。先日はかんだ診療所にかかり、本田先生に診てもらいました。女の先生はいいね、話題があつて、話をいろいろ話してくれてよかったです。この前の健康まつりにも行きましたよ。骨密度を測ってもらいました。私は、今年初めて町内の敬老会案内をもらい、新町小学校で吹奏楽や踊りを見てきました。以前から野菜作りをやっていますが、勤めを辞めてから、本格的に自宅南の畑で野菜を作っています。玉ねぎ、じゃがいも、季節もいのり、トマトやキュウリ、特に里芋なんて最高だ。作っている甲斐があります。



# 深まりゆく秋



すっかり秋も深まってきました。今月は、ながおか医療生協のいろんな秋を集めてみました。

## 食欲の秋

### グループホームさおう

グループホームさおうでは、秋のお彼岸9月22日にご利用者さんと一緒に「おはぎ」を作りました。味付けは、きな粉、黒ゴマ、あんこの3種類。「どれもとても美味しい。」とお替りが出るほどの大盛況。笑顔の多い一日となりました。

鈴木



「おはぎは大好物よ」とにこにこ



「えーと、これをこうして、あれをこうして...」

## 芸術の秋

### アミスト笹崎



アミスト笹崎では、10月3日に四郎丸が行った。うたごえ広場に職員と入居者さんで参加してきました。フルート・ギターなどの演奏を聴いて小林輝さん(写真)も喜ばれていました。また楽器に合わせて季節の歌や、「上を向いて歩こう」「ふるさと」を大きな声で歌って、大変盛り上がり、楽しい時間を過ごしてきました。

渡邊

### フット笹崎

## 食欲の秋



ご飯は「半殺し！」でいいよね

10月11日、フット笹崎でも毎年恒例のおはぎ作りを行いました。炊きあがった米をすりこぎ棒でつぶして、「アミスト!」のくらはいがいる?」米のつぶし具合は、はんごろし、みなごろしにして(笑)甘くいあんこをたっぷりつけて、賑やかなおはぎ作りでした。来年もぜひ作りましょう。

堀井

## スポーツの秋

### グリーンステイ高町



「運動会は燃えるねえ」  
入れでは、玉を抱えきれないほど持ちました。応援も飛び交い、とても盛り上がりしました。

大井

## 芸術の秋

### 通所リハビリ

すこやかもじまの

前田リハの作品



今年も9月17、18日に、アオーレ長岡ですこやかもじまのまつりが開催されました。通所リハビリでは、前田リハの作品と、かんだりハビリティキャンパスで、個人で作品として、数名で協力して作った作品を出展しました。



見に来られていた方は、作品の完成度の高さに驚かれています。当日は、リハビリをご利用のおまつりに来ていただきました。↑ かんだりハの作品

## 行楽の秋

### グループホームにこにこ



グループホームにこにこでは、10月6日、入居者のみなさん全員17名と職員8名で、イオン長岡店に行きました。皆様お一人お一人に食べたお寿司...と食欲の秋をお腹一杯に感じてきました。一服後、宝徳山稲荷大社を参拝し、健康と長寿を祈願し、過ごしやす秋の一日を楽しんでいただきました。鈴木

「いい天気ね」「そうね」

## 秋の強化月間 中間報告

一斉訪問が始まっています。

職員が、組合員宅だけでなく員外宅にも訪問し、地域で暮らす皆さんの現状、「困った」の声、「意見」要望をお伺いしています。お伺いの際には、是非お気軽にみなさんの声をお聞かせ下さい。

◆実績 (9/15/10/11)	新規加入	109件	71万円
◆増資	133件	162万円	

### ◆学習会 11月14日(月)

「新総合事業」と特養について  
\* 四郎丸わいが家 午前10時 ~ 11時  
\* 新町わいが家 午後1時半 ~ 2時半

◆増資(1口:5000円からのご協力をお願い致します。また、ご家族みなさんのそれぞれの加入・増資をお願いしています。

## 栖吉支部のみなさんが、施設を見学し「ほう、これがレッドコードかあ」



9月26日(月)午後、栖吉支部の組合員さん15名が新野グループ施設を見学しました。まずは、今年5月にオープンした通所リハビリのパレット、その2階のグループホーム

さおうを見学しました。利用者さんがレッドコードを実際に使っている所や、ホームの住み心地などを聞きました。その後、老健あらまちにも行き、かんだ診療所池田事務次長と質疑応答。レッドコード1台の値段やその効果、老健の待機者数などを聞いたりしました。「親戚に、介護が必要な状態になった人がいます。症状は次第に回復していますが、自宅で生活や世話ができる状態にまではなっていないですね。そういう人や家族のためにある施設なのだな、とわかりました。」とのお話がありました。



「避難ばしごは、思ったより怖いですね」と

## 避難訓練

10月13日(木)、生協かんだ診療所で避難訓練がありました。リハビリから出火という想定で、各持ち場の職員の誘導のもと、利用者さん、2階会議室で班会をしていた編み物班のみなさんなど、約60名が一斉に建物外に避難しました。全員避難まで5分でした。また今回、初めて避難ばしごを実際に降ろし、いざという時のための避難経路の確認をしました。参加された方は「いいことですね、すっかりと火災の場所を言う事が大事なんです。」や「事前に想定しなかったことがおき、職員の動き方も考えさせられる場面がありました。」との感想がありました。



ある日の風景

「君の名は」 ① たこめ



↑完成予想図

\*駐車場が限られています。極力 徒歩・乗り合わせ等でお越しください。

上棟式  
\*日時  
12月3日(土)  
13:00  
\*場所  
花園南バイパス横  
建設地

ホームはるかの上棟式が行われます。どうぞ大勢お誘い合わせの上おいで下さい。  
10月11日現在↓

はるか  
特別養護老人ホーム

来春オープン予定の特別養護老人ホーム

上棟式に  
おいで下さい



職員募集

一緒に働きませんか

来春オープン予定「はるか」のスタッフを募集しております。ご興味をお持ちの方は担当までご連絡下さい。

職種：介護職員(正職員・パート)  
給与：経験年数を考慮の上優遇します。  
就労地：長岡市花園南もしくは市内事業所

お問い合わせ：Tel.38-0813  
求人担当：大崎

社会福祉法人 虹のまち福祉会

特養(特別養護老人ホーム)「はるか」  
特養Q&A ③  
特養老健グループホームの違いは何ですか?  
認知症の人はどれに入るのですか?  
△まず、認知症の人は「いずれの施設にも入所できません。但し各入所基準は、  
①老人保健施設⇒要介護1より重い方。  
②特養ホーム⇒原則、要介護3より重い方。認知症なくてもOK。  
③グループホーム⇒要支援2より重い方。認知症の人しか入所できません。  
◆最も大きな違いは、「医療体制」です。  
①は「常勤医師と看護職員」が必須です。  
②は、看護職員はいますが医師は非常勤です。  
③は、医師も看護職員もいません。  
◆また、①の利用目的は、在宅復帰をめざした療養ですが、②③は、在宅生活が困難な方が長期に入所します。従って、医療ケアの必要度を考えあわせて施設を選択することが大切です。

11月の予定

11月	四郎丸わいが家	新町わいが家	その他
1 火	生きデイ	足湯フuntime/体操教室	
2 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	
3 木			
4 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
5 土	セラバンド/わいが家カフェ		
6 日		新町支部環境整備	朝市
7 月	わになれ/うたごえ広場♪	セラバンド	
8 火	生きデイ	足湯フuntime/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untime/体操教室	
11 金	かえで倶楽部	うたごえ広場♪	
12 土	セラバンド/わいが家カフェ		
13 日			朝市
14 月	午前 学習会/午後 詩吟の会	午後:新総合事業学習会	←セラバンド
15 火	生きデイ	足湯フuntime/体操教室	
16 水	かえで倶楽部	長岡さくらの会 演奏♪	←囲碁のつどい/体操教室
17 木	わいが家喫茶	足湯フuntime/体操教室	
18 金	かえで倶楽部	手芸喫茶	
19 土	セラバンド/わいが家カフェ		音楽友の会うたごえコンサート
20 日	豊田支部交流会		朝市
21 月		セラバンド	
22 火	生きデイ	足湯フuntime/体操教室	
23 水			
24 木		足湯フuntime/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	セラバンド/わいが家カフェ	オレンジカフェ	
27 日			朝市
28 月	詩吟の会	セラバンド/新町支部 映画会	
29 火	生きデイ	足湯フuntime/体操教室	
30 水	かえで倶楽部	囲碁のつどい/体操教室	

病児保育室すこやか

9月のべ利用者数82名

病児別利用状況

流行性耳下腺炎	38	喘息様気管支炎	1
急性上気道炎	24	溶連菌感染症	1
急性気管支炎	11	感冒・感冒様症候群	1
気管支喘息	3	周期性発熱	1
中耳炎・外耳炎	2		

2つ以上の病気が重なっていることがあります

七五三のお祝い

子どもはいつの時代も社会の「宝」。健やかな成長をお祝いしましょう。



訂正

10月号掲載

インフルエンザ料金に誤りがありました。

★2回接種 2回目は 組合員:3,000円→2,500円  
非組合員:3,520円→3,020円

お詫びして訂正いたします。

理事会報告

開催 10月12日  
ながおか生協診療所2階会議室

【報告事項】

第1号議案:8月の事業・経営状況の報告、9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:就職説明会 折込チラシ 作製について

第5号議案:生協かんだ診療所1階空 調予防修理について

第6号議案:かんだ診療所ハパレット 送迎車両増車について

【協議事項】

第7号議案:夏季賞与分短期借入金 返済について

第8号議案:沢田 歯科診療所 設計 施行管理契約締結について

以上、報告事項及び協議事項が質疑応答の上、全員異議なく承認されました。



**無料** 新町わいが家 映画会

\*時間が変わりました

**11月28日(月) 13:00~**

**赤ひげ**

巨匠・黒澤明監督が2年の歳月をかけて映画化した不朽の名作。貧しい患者と、治療に励む医師との交流を通し、愛や生きることの美しさを描く。


出演：三船敏郎/加山雄三/二本木てるみ/香川京子ほか

\*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

**筋肉量で一喜一憂**

10月15日(土) 四郎丸わいが家2階にて、筋肉量測定会がありました。29名(女性21名男性8)の方が測定してみました。

測定は2分程で結果が出ます。全身の筋肉量が数値で見れるため皆さん一喜一憂。足の筋力が少ないと分かった方は早速、運動教室へ通うことを決心されていました。又、減多に測れない握力測定で力が無くなった…と嘆く男性の姿もありました。



**「絶賛好評開催中！」** ~レッドコード教室 経過報告~

トレーナー：佐藤健太郎

8月20日(土)からスタートしたレッドコード教室、リラククスコース7名、空中トレーニングコース9名で、毎週火・土曜日活動中です。リラククスコースではゆったりとした雰囲気、参加者の素敵な笑顔が満ち溢れています。一方、空中トレーニングコースでは笑いあり、悲鳴ありのメリハリがある中、参加者の皆様は、新感覚を楽しんでいます。最終回は11月8日、このまま突っ走って行きましょう!

◆リラククスコース↓



◆空中トレーニング↑



いい汗かっとう スポーツの 秋

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	羽賀	羽賀	羽賀	羽賀 岡田 勝山	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	羽賀 関 勝山	羽賀 17:00まで	羽賀 勝山		
		1/2/3/5週					
		1/3/5週					
		星野 <sup>4週</sup>					
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	星野	星野 岡島	1月1回
	本田	本田	本田	勝山	本田	本田	1/3/5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	星野 本田	星野 羽賀 <sup>4週</sup> 青木 <sup>2週</sup> 本田	本田	勝山 本田	星野 本田		
		1/2/3/5週					
		1/3/5週					
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	柴田	磯部	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	予防接種
14:00	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		
16:00~17:30	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	
8:35~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 本間 (4日・18日)	吉川	
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		
15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 本間 (4日)		
電話(36)5810							

**けんこう運動教室**

**フィットネス・レインボー**

**『膝痛・腰痛教室で調子がいいよ~!』**

不調の症状は一人ひとり様々です。痛む箇所の筋緊張をほぐし緩める、そして正しい体の使い方トレーニングをする教室です。通われている方はこんな効果を実感されています。

- \*Oさん(女性) 膝の痛みは年中だけど、時々強くなっていた痛みが、教室に通い始めてから強く痛まなくなりました。
- \*Tさん(女性) 体操をしていると腰の辺りからコキコキ音がしていたけれど、その音が少なくなりました。

教室を終ると多くの方が背中のスッキリ感と、体の軽さを実感されています。膝、腰に痛みのある方にオススメです。

○日 時 木曜 10:30~11:50  
土曜 9:00~10:20

○会 場 生協サポートセンターしろうまる (長岡市前田3丁目1-16)

○料 金 3,000円(月額)

○申込み TEL: 39-2882

※その他にもいろんなコースを行っています。

体を動かしたい方 お問い合わせお待ちしております。




**◇川柳**

・体調の目安は酒のへり具合 桂のひま人  
・テーブルに指輪はずして別れ知る 清琴

**◇スマイル短歌** 選者 首藤 隆司

「ラブラブね」姪に言われる老われら養命酒でする夜の乾杯 加茂川ハル子  
主亡き庭いっばいに枝のぼしさるすべりの花白くゆれおり 加藤 シズ  
お盆過ぎ猛暑の夕べにお客様「馬追い」ニ匹厨に来たる 大原 歌子  
り才五輪の開会行進手を振りて喜びの政夫 石見 顔

**◇水彩画** ほつとギャラリーの会 「森の小径」 笹木 薫



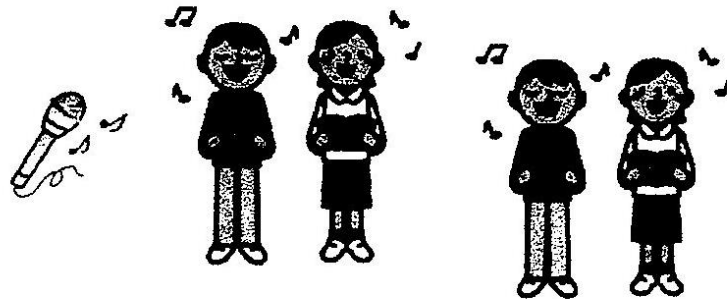
# 《音楽友の会》

## ♪ うたごえ コンサート ♪

平成28年11月19日(土)

時間 13時30分～15時

ところ 四郎丸「わいが家」



リコーダー・大正琴・ハーモニカ・フルート  
・ウクレレ 等の ハーモニーは・・・???

そして 皆様の歌声で、楽しいひと時を  
過ごしてみませんか。 (無料)

曲目 川の流れのように・若者たち・大きな古時計・  
希望・大阪ラブソディー・・・全15曲 ほど

お気軽にお出かけくださいませ、  
心よりお待ちいたしております。



お問い合わせ 34-2560 渡辺

2016年11月

や

# わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ① 新総合事業学習会のお知らせ
- ② 長岡さくらの会 演奏会
- ③ オレンジカフェ/ながおか“わになーれ”
- ④ 音楽友の会うたごえコンサートのご案内

## ①新総合事業学習会のお知らせ



こんな時、どうすればいいの？

身内の介護が必要になった…

在宅介護ができなくなった…

## 新しい介護予防事業と 特養ホームの基礎知識

来春スタートする「長岡市新総合事業」と、花園南に建設中の「特養ホームはるか」について、お話しします。

日時・会場 **11月14日(月)**

●四郎丸わいが家 10:00～11:00 頃まで

●新町わいが家 13:30～14:30 頃まで

参加申込み 組織事務局 ☎30-1161

定員 各会場30名

お問い合わせ ながおか医療生協組織事務局 ☎30-1161

## ②長岡さくらの会 演奏会のお知らせ

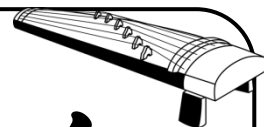
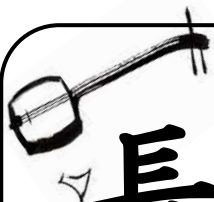
### 演奏会

# 語りとうたと和楽器と！

日時 11月16日(水) 午後2:00~3:00

会場 新町わいが家(泉 1-7-20)

参加費無料です。ぜひお越しください。



## 長岡さくらの会

### プログラム

〈演奏〉・勸進帳より(寄せの合方、滝流し、舞の手の合方)

・北海民謡調

・新曲さくら

〈語り〉・新曲まんざい

〈皆で歌いましょう〉

・まりと殿さま ・証誠寺の狸ばやし 他

箏、三味線、太鼓など和楽器の音色を、

合唱・語りと共に楽しみ下さい。



### ③今月のオレンジカフェ



# オレンジカフェ inあらまちわいがや

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を明るく見守る応援者

## 認知症サポーター養成講座

講座を受けた方には  
認知症サポーターの  
「目印」として  
**オレンジリング**  
を贈呈します！！



講座後半に茶話会を  
設けています。  
情報の共有・交換…  
お茶を飲みながら  
交流しましょう♪

**日時** 11月26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ながおか“わ”になーれ

#### 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** 11月7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！

ご近所の  
お友だちを誘って、  
楽しい時間を  
過ごしませんか  
(組合員以外でもOK)

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)