





# 訪問リハビリ そこまで行きます

## それならば・・・

そこまで行きます (栃尾地域)  
 かんだりハビリ キャンパス  
 作業療法士 高橋一彰

以前、すこやかスマイルでお知らせしましたが、長岡市は、国が提唱している「地域包括ケアシステム」という取り組みを推進しています。その市の取り組みの中で必ず話題に上がるのが、「栃尾、山古志などの山間地域にリハビリの資源が足りない」ということです。

“それならば”ということで、かんだりハビリ・キャンパスでは今年の4月から毎週2日(水・金)栃尾地域に訪問リハビリに出ることにしました。一口に栃尾と言っても、市街地から山間地まで車で20分かかるほど広く、さすがに冬は大変です。それを察してか一番



のどかな里山の風景が広がる栃尾地区



「遠いところ、いつもありがとね」

「畑仕事したいんだ」と

## 前田リハビリに頼めば 間違いなし!

(山古志地区)  
 前田リハビリ  
 理学療法士 名塚 康人



10月より、訪問リハビリの実施地区を山古志地区へ拡大しました。開始当初は一部地区(虫亀)だけでしたが、徐々に依頼が増え、今ではアルパカ牧場がある種芋原方面や小千谷市・魚沼市に近い方面まで拡大し、ほぼ全域を対応しています。

『畑や山菜採りにまた行けるようになりたい!』『近所の売店の手伝いに行けるようになりたい!』といった目標もそうですが、山古志の方々の今までの苦勞を思いつ『これからも山古志で生活していきたい!』の思いに添えられよう、リハビリを行っています。

『山古志地域の訪問リハビリといえば、前田リハビリに頼めば間違いなし!』と思っ頂けています。これからも頑張っていきます。

# 2017年 夏

今年の夏はいかがでしたか  
 生協「夏」6ごころ

## 通所リハビリパレット 「いざ、開始」

パレットでは、8月7・8日の2日間、そうめん流しを開催しました。つゆの入った紙コップを片手にもち、箸をかまえ、いざ開始。流れてくるそうめんをつかまえようと皆さん必死でした。時折、ミニトマトやかまぼこなど変わり種が流れてくるのも楽しみの一つとなっていました。



## アシスト笹崎 お神輿 わっしょい

アシスト笹崎では、7月25日に夏祭りを行いました。みんなわっしょい!わっしょい!と声をかけあい、おみこしを担ぎました。その後すいか割りを行いました。みんな美味しいかを頂きました。



いいぞ、えいやっ 職員 水澤 頂きました。

## フラット新町 「ゼリー流し っい」

フラット新町では、そうめん流しを利用者の皆様と行いました。今年は、めんだけだけでなくフラットで採れた野菜、ゼリーも流し大盛況でした。夏を感じていただけたのではないかと思います。いい夏の思い出となりました。



職員 大塚綾乃

## 長岡まつり 民踊流し

8月1日、ようやく梅雨も明け、夏本番。揃いの浴衣で80名を超える参加者で、元氣いっぱい大通通の真ん中で踊ってきました。



## 参加者の感想

\*大手通りで踊れて気持ち良かったです。  
 \*毎年子どもも参加しています。子どもも最後までがんばりました。来年も出たいと思います。

## この夏 手足口病

生協こどもクリニック



当院では、7月に入って手足口病の患者さんが増えました。手足口病は夏風邪の一種です。全国でも去年の同じ時期の約6倍と報告されています。症状は手・足・口の中に発疹ができます。原因となっているウイルスに対する薬はありません。特に治療しなくても1週間以内には自然に治りますが、大人も罹患しますので手洗いがい

## あたまがもくもく

看護師 佐藤恵子

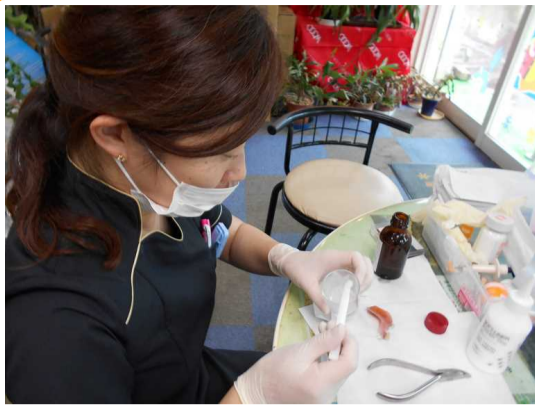
梅雨も明け、暑い夏がやってきました。子ども達は夏休み、日に焼けた肌を感じさせてくれます。あたごどもクリニックでは、診察室や待合室の壁面を折り紙で飾り、夏らしくしてみました。子ども達にも人気です。





ある日の風景

「50の塔」



訪問診療に何うようになり三ヶ月が過ぎようとしています。季節は春から夏へと移り変わり、患者様のお部屋の様子も変化があり、また近頃では長岡花火の話題で花が咲くなど、外来に来ていただく時とはまた違った環境と、ふれあいの深さをかみしめております。何とかここまで来れたように思う裏には、各事業所の方々に心を砕いて頂いているおかげと心から感謝しております。

今はまだ、少ない人員と時間の中で回り切れないこともあり、ご迷惑をかけることも多々ありますが、患者様の為に少しでもできることがあれば、と祈念しながら進んでまいりたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

訪問診療

「訪問診療」に行ってみて  
歯科医師 源川裕子

生協ながおかデンタルクリニック

です

歯科衛生士 上田貴恵



5月に開院いたしました生協ながおかデンタルクリニック、歯科衛生士の上田と申します。現在、訪問歯科で何かせて頂いているのは法人内施設、組合員様のご自宅が主になっております。患者様のお困りの多くは、義歯の緩みや破損、被せ物の脱離が多く、そして歯肉の腫れや出血、歯のぐらつきはご自身の自覚がないところで進行しているのが現状です。かなり我慢されていた様子を実感いたします。

◆お問い合わせ・連絡先  
生協ながおかデンタルクリニック  
Tel. 37 8810

わいが家 9月の予定

下記の企画は、どなたでも参加できます。ご近所さんやお友達と...、もちろんおひとりでの参加も大歓迎!

四郎丸わいが家

- 四郎丸うたごえ広場 200円  
4日  
毎月第1月 13:30~14:30
- ながおかわになーれ 無料  
4日 (詳細は右記に記載)  
毎月第1月 10:00~13:00
- わいが家喫茶 100円  
7日、14日、21日、28日  
毎週木 13:30~14:30
- 詩吟の会 300円  
11日、25日  
毎月第2・4月 13:30~14:30

新町わいが家

- 新町うたごえ広場 200円  
8日  
毎月第2金 14:00~15:00
- 手芸喫茶 200円  
1日、15日  
毎月第1・3金 10:00~12:00
- 囲碁のついで 無料  
6日、13日、20日、27日  
毎週水 9:00~12:00
- オレンジカフェ 100円  
30日 (詳細は右記に記載)  
毎月第4土 10:00~12:00 ※今月のみ第5土

☞...お茶 ☞...お菓子 ●開催日が祝祭日等にあたる場合や、その他事情により、開催日が変更もしくはお休みとなることがあります。あらかじめご了承ください。

今月のセラバンド

- ◆四郎丸わいが家(わいが家広場)  
9日、16日、30日 ※2日は休み  
《時間》9:30~10:30
- ◇わいが家カフェ(¥100)  
《時間》10:30~11:30
- ◆新町わいが家  
2日、9日、16日  
《時間》9:30~10:30
- ◆高町わいが家(¥100)  
6日、13日、20日、27日  
《時間》9:30~10:30
- ◇茶話会  
《時間》10:30~11:30

スマイル折作業日

お手伝いして下さる方(ボランティア)大募集!

四郎丸わいが家 9月28日 9:00~ / 新町わいが家 9月29日 13:30~

★上記の企画、スマイル折作業についてのお問い合わせは、  
くらしいきいき支援室 ☎30-1161まで。

今月のオレンジカフェ

作業療法士と楽しく認知症予防  
体を動かしながら  
歌を歌おう!

日時: 9月30日(土) 10:00~12:00  
会場: 新町わいが家(泉1-7-20)  
参加費: 100円  
対象者: どなたでもおまちしております

◆お問い合わせ◆  
くらしいきいき支援室  
TEL30-1161 藤田・大高

地域の茶の間 わになーれ

会場: 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)

開催: 毎月第1月曜日10~13時

9月の開催日 4日  
10月の開催日 2日

出入り自由 (参加費無料) (申込み不要)

◆お問い合わせ◆  
コープにいがた広報ネットワーク室  
TEL: 025-201-5561  
くらしいきいき支援室  
TEL30-1161

くたせ〜い

I H用なべ

- ・ゼリーが作れる位
- ・そうめん用

◆特養はるか

担当: 遠藤  
TEL38-0850

病児保育室すこやか

7月の利用人数  
は 58名です。

病児別利用状況

急性上気道炎	31	手足口病	2
ヘルパンギーナ	6	感冒・感冒様候群	1
感染性胃腸炎	5	溶連菌感染症	1
喘息様気管支炎	4	中耳炎・外耳炎	1
咽頭結膜熱	3	とびひ	1
気管支喘息	3	嘔吐	1
RSウイルス	2	咳嗽	1
下痢	2		

2つ以上の病名が重なっていることがあります

理事会報告

開催日 8月9日

ながおか医療生協診療所2F会議室

◆報告事項

第1号議案 6月の事業・経営概況の報告 7月の概況

◆報告事項

第2号議案 くらしいいきいき支援室報告

◆報告事項

第3号議案 グループホーム追加

◆報告事項

第4号議案 委員報告

◆報告事項

第5号議案 設置について

◆報告事項

第6号議案 エアコン入替について

◆報告事項

第7号議案 かんだりハビリティセンター入替について

◆報告事項

第7号議案 2017年度役員報酬について

◆報告事項

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

◆報告事項

その他 19日(火) 新町支部映画会 ※詳細は本誌P4に記載

◆報告事項

◆音を楽しむ「おとあそび」(無料) 四郎丸わいが家 9月14日(木) 10:00~11:30 楽器を持ち寄って、童謡や唱歌などを演奏します。楽器がない方にはベルを用意しています。みんなで演奏する楽しさを感じてみませんか?

◆報告事項

◆新町支部映画会 19日(火) ※詳細は本誌P4に記載

◆報告事項

◆その他 19日(火) 新町支部映画会 ※詳細は本誌P4に記載

◆報告事項

◆その他 19日(火) 新町支部映画会 ※詳細は本誌P4に記載

◆報告事項

◆その他 19日(火) 新町支部映画会 ※詳細は本誌P4に記載

◆報告事項

◆その他 19日(火) 新町支部映画会 ※詳細は本誌P4に記載

◆報告事項

◆その他 19日(火) 新町支部映画会 ※詳細は本誌P4に記載

◆報告事項

◆その他 19日(火) 新町支部映画会 ※詳細は本誌P4に記載

◆報告事項

◆その他 19日(火) 新町支部映画会 ※詳細は本誌P4に記載



毎月第3火曜日は **新町支部映写会**  
**9月19日(火) 13:00~**  
 新町わいが家

**釣りバカ日誌17**  
 あとは能登なれ ハマとなれ

今回の舞台は金沢・能登半島。ハマちゃんが勤める鈴木建設営業3課に、かつて車内のマドンナのそんざいだった沢田弓子が再雇用される。3課の仲間達は大喜びだが、弓子の再就職にはなにやら事情がありそう・・・

出演：西田敏行／三國連太郎／浅田美代子  
**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。**



**平和の夏に**

8月9日、新潟市万代で開催された「第28回新潟県生協連平和集会」が行進に、ながおか医療生協より3名の職員が参加しました。当日は台風の影響が心配されましたが、雨に降られることもなく、無事、参加者全員で行進することができ、反核兵器・反戦争の願いを訴えてまいりました。

◇ **スマイル短歌**

選者 首藤 隆司

撰田屋の水害避難解除告げガラケイ・スマホいっせいに鳴る 大原 歌子  
 七階のベランダに雀の鳴き声すパンをつかみてそつと戸を開く 田所 典子  
 野の風に球児励ます声流れ老いわれ今日もひとり鍛打つ 星野 四郎  
 みどり濃き小さき庭に彩そえて花ざくろの紅は輝く 加藤 シズ



◇ **写真**  
**スマイル文芸**

「川口まつり」

ほつとギャラリー 蔵王 中村 勇

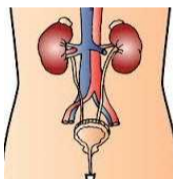


◇ **川柳**  
 ・子や孫の帰った後の広い部屋 たかやす  
 ・親が去り財産争い子ら疎遠 清 琴



◆ わいが家企画 ◆  
**体の構造がよくわかりました**

泌尿器の病気と排尿症状について



8月10日(木)14時より、四郎丸わいが家で、今年6月から入職の片山先生から「泌尿器の病気と排尿症状について」のお話しをお聞きしました。参加者は会場がいつぱいとなる46名。医療生協入職までの簡単な経歴を紹介した後、くわしい資料をもとにお話しをしていただき、多くの見られる病状など専門的な立場から説明していただきました。

参加者から「専門用語が難しかったので、もう少し詳しく教えてください」との声が聞かれました。



お盆にお供えしましょうね  
 きれいな蓮の花



8月1日(火)、四郎丸わいが家で4月からの長岡市介護予防新総合事業「わいわい倶楽部」では、「お盆も近づいたことだし、みんなで蓮の花をお供えしましょう。」と12名が折り紙に挑戦しました。大花火音頭に合わせたハッピー体操で体をほぐした後、15分ほどでピンク色の花目にも鮮やかな蓮の花が完成。「体操も折り紙も、ここにいるみんなと一緒に出来るのがいいですね。毎週楽しいです。」と笑顔で話されていました。

◆ わいが家  
 月・金 新 町  
 火・水 四 郎 丸  
 送迎・昼食付き  
 連絡先 Tel 30 1 1 6 1

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

生協かんだ診療所	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	星野 本田	星野 本田	星野 本田 片山	岡田 勝山	星野 本田 片山	星野 岡島 1回 本田
15:00 ~ 17:30	星野 本田	星野 本田 1/2/3/5週 羽賀 4週 青木 2週 本田 1/3/5週	本田 片山	勝山 本田 17:00まで	星野 本田	

生協リニながおかデンタル	月	火	水	木	金	土
午前	佐野 源川 9:00 ~ 12:00	佐野 源川 10:00 ~ 13:00		佐野 源川 9:00 ~ 12:00	佐野 源川 10:00 ~ 13:00	佐野 源川 8:30 ~ 12:00
午後	佐野 源川 13:30 ~ 18:00	佐野 源川 14:30 ~ 19:00		佐野 源川 13:30 ~ 18:00	佐野 源川 14:30 ~ 19:00	佐野 源川 13:00 ~ 17:00

**9月 診療案内**

生協こどもクリニック	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	井埜	井埜	井埜 田中	井埜	井埜	井埜 内山 1.3.5週
14:00 ~ 16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	予防接種 乳児健診		予防接種 乳児健診	
16:00 ~ 17:30	井埜	井埜	井埜		井埜	内山 1.3.5週

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 (1-15日)	吉川
13:45 ~ 15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来		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 (1日)	

敬老の日  
 9月18日



歯科は予約制です  
 お電話ください。

# わいが家通信

## 今月のお知らせ

①秋のバスハイク ②健康チャレンジ2017 ③運動教室からのお知らせ

# ①秋のバスハイク 上越妙高

今回のバスハイクは“上越妙高”。メインは、遠く志賀・野沢の山並みから、斑尾山・野尻湖まで一望できるスカイケーブル。上越ウイングマーケットセンター内、キッチン用品のアウトレットにも立ち寄ります。秋の行楽シーズン、生協の仲間と満喫しましょう！

日 時 10月20日(金)

集合場所 四郎丸わいが家、新町わいが家

募集人数 45名

参加費 7,000円(組合員限定)

★組合員外の方は当日までの加入でご参加頂けます。(出資金1口¥5,000)

申込み くらいいきいき支援室 TEL 30-1161

昼食代、スカイケーブル乗車料込。

●当日の朝、徴収します。

\*おつりの無いよう、  
ご準備ください。

## 申込み受付期間 9月11日(月) 9:00~9月13日(水) 12:00まで。

●申込みは上記期間内をお願い致します。※受付期間外の申込みはお受けできません。

●定員を超えた場合抽選となりますが、初参加の方を優先させていただきます。

参加の可否は9月22日(金)までにお電話にてご連絡いたします。

●1回のお電話で2名まで受け付けます。

※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、芭蕉苑(そば、天ぷら)※アレルギーの対応はできません。



## 10月20日(金) 当日の予定

8:50 集合	四郎丸わいが家集合(9:00発)
9:00 集合	新町わいが家集合(9:15発)



時間調整中	← 昼食 いもり池 芭蕉苑
	← 妙高 スカイケーブル
	← 上越 ストックバスターズ



16:40 着	新町わいが家
17:00 着	四郎丸わいが家

●出発時刻に遅れないよう時間厳守でお願いいたします。あらかじめトイレを済ませ乗車してください。

●行程の都合により、早めの昼食になります。

●キャンセルのご連絡は、くらいいきいき支援室 ☎30-1161 まで早めにご連絡をお願いいたします。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。

●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。

●徒歩移動があります。履きなれた靴でお越しください。

●交通状況により、予定の時間は前後する場合があります。



今年も始まります！

# ②健康チャレンジ 2017



参加費無料  
参加者大募集!!

## ●はじめよう！気軽にできる健康な生活習慣

『健康チャレンジ』は、ながおか医療生協がおすすめする健康づくりのコースの中から、自分に合ったコースを選び、2か月間楽しく健康づくりに取り組むものです。

健康に良い生活習慣づくりを始めるきっかけとして、ぜひご参加下さい。

◆◆◆目標達成の方には記念品進呈◆◆◆

## ●取り組み期間

■ 2017年10月～12月の間の2か月間

## ●取り組み方法

### 1. 挑戦するコースを選択

全8コースの中からご希望のコースをお選びください。



### 2. 参加申し込み ※申込〆切…10月27日(金)

ながおか医療生協らしいいきいき支援室にご連絡下さい。

必要書類をお渡します。



### 3. チャレンジスタート！

10月～12月の間で、連続した2か月間取り組みます。



### 4. 記録する

チャレンジシートは2か月間毎日記録します。



### 5. 報告はがき提出 ※提出〆切…1月19日(金)

結果報告はがきに必要事項を記入し、1月19日(金)までに、

ながおか医療生協らしいいきいき支援室に郵送またはご持参下さい。



## チャレンジコース

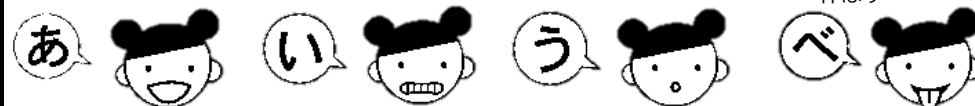
◆好きなコースを1つ、または2つ選びその中でチャレンジしたい内容を具体的に決めましょう。

◆自分で目標を決める「マイチャレンジコース」もあります。

No.	コース名	目標	説明 (取りくみ例など)
1	認知症予防 頭つかわにや損ソ	週4日以上	1日に家族以外3人以上の人とおしゃべりしましょう。日記や家計簿をつけたり、新聞や本を朗読してみましょう。
2	水分を取って元気な一日を！ 朝コップ1杯の水	週6日以上	毎朝、コップ1杯の水を飲み、睡眠中に失われた水分を補給して、元気な1日を過ごしましょう。
3	適度な運動で体力の低下を防ぐ 運動でいい汗かきます	週2日以上	ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操、筋トレなど、1日合計30分、体を動かしましょう。
4	お口の健康 あいうべ体操	週5日以上	人間本来の機能「鼻呼吸」で免疫力アップ！口の周り、舌の筋肉を鍛え口腔機能を高めましょう。 ※やり方、回数は下段参照。
5	体の活力は食事から！ 3食しっかり食べます	週5日以上	朝食はきちんととりましょう。カロリー、塩分の取り過ぎに注意し、色々なものをまんべんなく食べ、バランスの良い食事をしましょう。
6	口は命の入り口 しっかり歯磨きピカピカ	週6日以上	1日3回、そのうち1回は5分以上、汚れを落とし切る歯磨きをしましょう。
7	測って発見！ 腹ハラドキドキ測定	週5日以上	測定は健康管理の基本！ 血圧は1日1回時間を決めて、体重は毎日、腹囲は週1回測り記録しましょう。
8	自分らしく自分のやり方で マイチャレンジ		自分で自由に目標を決めて取り組むコースです。申込みはがきに、具体的に記入してください。

あいうべ体操 (1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう

(1)「あ」と口を大きく開く  
 (2)「い」と口を大きく横に広げる  
 (3)「う」と口を強く前に突き出す  
 (4)「べ」と舌を突き出して下に伸ばす



## お問い合わせ・お申込

ながおか医療生活協同組合 健康づくり委員会

☎0258-30-1161

### ③フィットネスレインボーからのお知らせ

# 肩 腰 ひざ 関節痛改善体操 無料体験会

健康づくりを目的とした運動を安全かつ効果的に実践指導できる

『健康運動実践指導者』による体験会です

関節痛の予防や改善のポイント、自宅でできる簡単な柔軟体操や筋トレ方法、および日常生活での留意点など、実技を交えながら説明します。

ひざ、腰、肩の痛みでお悩みの方だけでなく、不安がある方、痛みはないけど予防したい方など、どなたでもご参加頂けます。

お気軽にお申込み下さい。



【開催日時/内容/会場】 ※要申込み。申込み〆切9月14日(木)

日時	テーマ	定員
9月15日(金) 13:30~14:30	肩	16名
9月22日(金) 13:30~14:30	腰	16名
9月29日(金) 13:30~14:30	ひざ	16名

長岡市前田 3-1-16  
フィットネスレインボー  
健康運動教室

## お知らせ

好評につき、10月より金曜教室追加します！

~正しい筋トレで筋力アップ！関節痛の予防・改善を目指す~

関節痛改善(鍛えるコース)

金曜日 13:30~

詳細は右記までお問い合わせ下さい。

お申し込み・お問い合わせ

ながおか医療生活協同組合

フィットネスレインボー  
健康運動教室

TEL 0258-39-2882

(長岡市前田 3-1-16)