



2017年10月末現在
 ◆組合員数 10,073名
 ◆出資金 3億6,405万5千円

ながおか医療生活協同組合機関紙 2017年

すこやかスマイル12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-iryou-sekyou.jp/

「想」叶えます

アシスト笹崎

介護付き(混合型)
 有料老人ホーム

長岡市笹崎2丁目2-11
 Tel 37-02886



アシスト笹崎は、60歳以上で、日常生活自立から要介護状態の方までご入居頂けます。2階建て全31室で、夫婦部屋も4室あります。平成19年6月にオープンし、今年で10年目の施設となりました。2階には日当たりの良いベランダがあり、三尺玉も見えます。共用の畳部屋は、ご家族が大勢で来所された際に利用していただけます。お風呂は身体状態に合わせ、一般浴槽・リフト・臥床浴が

あり、各部屋ミニキッチン・トイレ付きです。現在33名が入居され、職員24名で運営しています。アシスト笹崎では、日頃から入居者様の声を聞き、その声に添ったサービスを提供し、本人の「想」を叶えるだけかなえるようアシストしています。これまで、日帰り旅行・思い出の地めぐり・お墓参り・愛犬と面会など実施してきました。要介護状態であつてもご家族・医療・介護の連携によって叶えられることはあります。



また、月に一回スーパーへの買い物外出があります。孫やひ孫へあげるお菓子を購入されたり、カフェでソフトラクームを召し上がったりと、良い気分転換になっています。



高野さんのお部屋にて
 「また来年に向けて一緒に計画していきましょう」 深沢介護士
 「これからもどうぞよろしくね」高野さん
 「お一人一人の想いをくみ取り、実現できるようなアシストしていきたいと思えます」佐藤施設長

入居者の高野さんは、10月15日に居室担当の深沢介護士とお出かけしてきました。お茶・お花・書・和紙人形と趣味も多彩な高野さん。たまにはお出かけしたい」という想いを叶えてきました。この日はあいにく肌寒い日でしたが、作品展を見た後、ホテルのブティックでスカートと洋服(左写真で着用)を、駅ビルでは前からほしかったベルトを購入されました。数日前からお出かけ用の服を選び、身だしなみも整え、この日を待ちました。当日は、食事も料亭で松花堂弁当に舌鼓をうち、想いが叶った一日となりました。



今月のすこやかさん

アシスト笹崎

高野 美芳さん (93歳)



← 昨年のお出かけは、着物での記念撮影。

私は生まれも育ちも長岡です。ここ(アシスト笹崎)には平成24年からお世話になっております。住み心地がよく、日当たりがいいお部屋ですよ。その前は老健あらまちにおりました。一日一日が勝負で、かされていくという感じがします。食事はいろいろ制限がありますが、食べられないものがあります。先日のお出掛けでは、SOGOも見えてきました。長岡駅がなんに変わっていったのか、関連記事右下

オレンジカフェ

かんだりハビリ キャンパス

片桐 敦志



し込みは不要ですので、認知症に関心のある方は、ぜひ参加してみてください。認知症や介護での個別の相談も行っています。

◆今後の予定◆

- 12月23日...DVD観賞会
- 1月27日...歌とストレッチ体操
- 2月24日...介護保険を学ぶ
- 3月24日...栄養士のミニ講座



10/28 この日は感染症予防講話

虹の架け橋⑫

川崎支部 琴平 佐藤 正子



し、地図も付いて何軒でもないので、住んで50年ほどになります。が、医療生協へは、だいたい前に入りましたよ。二人の子供もが小学校の時お世話になりました。石見先生からのオスメで入りました。今、健康のためには歩いてい川の手などを歩いています。近所のパトロールみたいですね。私は「ハッピーライフ」のために「ハッピーライフ」になります。お母さんが元気だと思います。家庭は明るくなると思いますが、近所の方ともよく話しかけています。先日、聞かれたので、知り合いに頼んでお世話が趣味みたいです。暮らしていただきます。あと、市のファミリーサポートに登録し、子どもさんをみてあげたいです。



年末年始休診予定

◆2診療所

- ・ながおか生協診療所
- ・生協かんだ診療所

12月29日(金)～1月3日(水)

—*—*—*—*—*—*—*—*—

◆3クリニック

- ・生協こどもクリニック
- ・あたごこどもクリニック
- ・生協ながおかデンタルクリニック

12月30日(土)～1月3日(水)

1月4日～通常診療です

レッドコード教室 冬シーズン 開催



*日程：1月13日(土)～3月21日(水)

- ・誰でも簡単コース(弱負荷)：17:30～
- ・体幹力UPコース(強負荷)：19:00～

体力測定も実施します!

体験者募集中!参加料無料。

体験日12/6(水)、12/9(土)

お好きなコースをお選びください。

お電話にて受付いたしますので、ご友人お誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

※教室人数が満員になった場合は、お断りさせていただきますことがございますので、お早目にご連絡下さい。

受付 Tel.32-3888

かんだリハビリ パレット

佐藤 山崎 宮崎まで

電話対応時間9:00～17:00

関節痛改善教室

- ・月曜日 1310
- ・金曜日 3030
- ・土曜日 1411
- ・日曜日 5050

・週1回 3,000円/月

お問い合わせ・連絡先 ☎ 39-28882

フィットネスレインボー運動教室

右記の様な関節痛のための運動を行う教室を実施しています。お試し無料です!
ご参加お待ちしております。

2017年度 上半期 経営報告

常務理事：樋口 歩

*医療収入は 今期はデンタルクリニックの事業開始もあり、大きく前年比増収(+23,558千円 107.1%)となっています。かんだ診でも昨年秋以降の患者増傾向が続いています。

所長交替の生協こどもクリニックも堅調です。感染症はこれからピークを迎え、あたごこどもクリニック共々繁忙期を迎えます。デンタルの立ち上がり集患状況も良好、訪問歯科診療の体制作りが課題と捉えています。医療収益全体では予算比101.3%(+4,460千円)となっています。

*福祉収入は 予算比103.3%(+23,256千円)、前期比102.4%(+16,383千円)と通所リハビリの稼働増によって大きく増収となっています。特養はるか開設に伴う入居者の減少はある程度想定、予算に織り込んでいましたが影響は軽微でした。

*事業費用は 予算比101.7%(+18,149千円)・前期比106.7%(+66,672千円)と大きく超過していますが、デンタルの開設に伴う初期負担が主なものであり、一過性のものと判断しています。人件費も若干の予算超過となっていますが、4～5月に在籍した特養はるかへの転籍者への支給分が含まれ、7月以降は発生しないことからこれも一過性の要因と判断しています。

空調関係を中心とした修繕費が予算超過(予算比+1,409千円)となっており、今後も予想外の支出が増える可能性があります。

*経常損益は 8,273千円(予算比+15,309千円、前期比▲23,257千円)と、医療・介護とも収益の予算比超過達成により、デンタル開設費用や人件費の超過を吸収し剰余が確保されています。



冬の運動

運動不足になりがちな冬。お部屋の中でも出来る簡単な運動をご紹介します。



◆「タンス」で出来る「膝痛体操」

- ① 両脚を伸ばして座り、両手をお尻の後ろにつきます
- ② 伸ばした方の足を15センチほど上げ5秒止め、その後ゆっくりおろす
- ③ 片足8回ずつ行う

効果 足の付け根と膝は同じ筋肉でつながっています。膝は動かさなくても、膝痛を予防、改善する事が出来ます。



◆「ベッド」で出来る「寝返り運動」

- ① 両手を頭の上で合わせ両足を真直ぐと伸ばします
- * 体をできるだけ真直ぐに保ったまま横を向きます
- ③ 左右交互に4回行う

※出来るだけ手や足の力を使わず身体を横に向けてください。

効果 お腹周りにある腹横筋と言うコルセットと同じ働きをする筋肉を鍛えることが出来ます。それにより腰痛を予防、改善する事が出来ます。

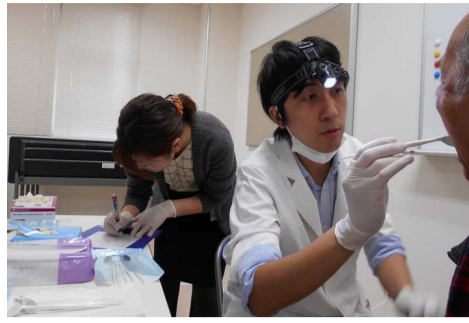


*無理しない程度で続けましょう
トレーナー 高橋

栖吉支部 感動した「歯の話」



10月21日(土)、栖吉支部で「お口の相談会」が行われ、「生涯食べれる口になるために」と題して佐野先生の話を聞きましした。歯の治療の話かと単純に考え参加した。話が進んだところで、画面に高齢者の顔が現れ、一人は侘びしそうな表情、一人は眼が輝き頬もつややかな表情でした。それが実は同一人物であると聞き驚きました。入れ歯をしてからの経過をとらえたものとのことで、入れ歯に抵抗を感じていた人が、ものを食べる楽しみや喜びが表情に出て、認知症の進行を緩やかにしている事例でした。



また、新潟県は虫歯罹患率が一番低いことも知り、最後に健診もしていただき、半世紀ぶりに自分の歯の現状を知り、話と共に感激し、時間があつという間に過ぎました。

(一)

歯科健診

生協ながおかデンタルクリニックでは、長岡市の各種検診を受け付けております。歯周病検診、後期高齢者歯科検診、妊婦歯科検診、2歳児歯科検診・フッ素塗布予約優先制となっておりますので、ご予約いただけるお待ち時間無くご案内できます。

秋のお出かけ



10月20日のバスハイクで行先は「上越妙高」でした。まずは腹ごしらえ！着いてすぐいもり池芭蕉庵にて、新そばと天ぷらでお腹を満たしてからスカイケーブルに乗車しました。山頂駅付近は、寒かつ

くまの、新そばと天ぷら

たですが空気が澄んでいて気持ちよかったです。帰りは、道の駅とストックバスターズで買い物を楽しみ一路長岡へ。事故、ケガもなく、今年度最後のバスハイクは無事終了しました。



スマイル文芸

◇スマイル短歌

選者 首藤 隆司

この夏を素足で過ごして足裏に日々忍び寄る秋冷のとき 石見 政夫
病む夫を車に乗せてあちこちへ連れて行くのが日課となりぬ 加藤 シズ
心病む若きと出会い二年振り思わずハグする人混みの中 大原 歌子
一つだけ達者なところがあればよしそれはこの口アハハと笑う 加茂川ハル子

◇川柳

年の瀬は昔せわしく今はヒマ たかやす
まわり見て拾って見たが空財布 清 琴

今年一番の見頃です！もみじ園、ウォークイベント



11月8日(水) 毎年恒例となりました、健康づくり委員会主催、WHOウォークイベントに越路地区へ行ってまいりました。メインとなるもみじ園では、売店スタッフの方も「今日が今年一番の紅葉ですよ！」と言われるくらい素晴らしい紅葉を眺めながら、園内散策をすることが出来ました。名物ほたる焼きを食べたり、朝日酒造でお酒の試飲をしたり・・・とウォーク以外の楽しみもたくさんあり、参加された方々からも大変満足して頂けました。来年も開催する予定です。

12月 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 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 片山 1/3週
15:00 ~ 17:30	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 1/2/3/5週 星野 片山 1/3/5週 2/4週	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 岡田 本田 1月1回
15:00 ~ 17:30	星野 本田	星野 本田 1/2/3/5週 羽賀 青木 本田 1/3/5週	本田 片山	勝山 本田 17:00まで	星野 本田	

生協クリニク	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

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 (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)	

今年もいろいろありがとうございました。早めの受診をおススメします。来年もヨロシク。



歯科は予約制です。お電話ください。

-2017.12月-

わいが家通信

---今月のお知らせは---

- ①わいが家企画 正月花を届けよう
- ②オレンジカフェのお知らせ/映画チケット販売のお知らせ
- ③長岡わになーれ/塩分測定器のご紹介/わいが家の年末年始
- ④セラバンド体操のお知らせ

① 今年最後のわいが家企画！！

一緒に届けよう！ 『正月花』

講師 東古流 山田一恵 様

- 開催日 12月27日(水)
- 会場/時間 新町わいが家 10:00~
四郎丸わいが家 14:00~
- 参加費 ￥2,300円
(花材(写真とは異なります)、オアシス代)
- 定員 各会場10名
- 持ち物 花ばさみ、花材持ち帰り用の袋



申込み締切り 12月13日(水)

- なるべく大きめの袋をご用意ください。
- ご自宅の花器をお持ちいただいてもかまいませんが、当日はオアシスを花器として利用します。活け込んだままお持ち帰りできます。

申込み先 ぐらしいきいき支援室 TEL 30-1161

② オレンジカフェ ☕ in あらまち わいがや

今年はどうな一年でしたか？

2017年最後のオレンジカフェは、“綾小路きみまろ”のDVDを用意しました。ご近所、お友達をお誘いの上、お気軽にお越しください。もちろんお一人でもOKです。みんなで笑って楽しく1年をしめくりましょう！

今月は楽しく笑って年おさめ！

綾小路きみまろの
DVD鑑賞

日時	12月23日(土) ※祝日	10:00~12:00
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	今月は無料です	

【お問い合わせ】 くらいいきいき支援室 ☎30-1161

②映画チケット販売

| ながおか医療生協 文化活動~こころの健康づくり~

12月16日(土)全国ロードショー

©2017 映画「8年越しの花嫁」製作委員会

8年越しの花嫁 奇跡の実話

出演 佐藤 健/土屋太鳳/薬師丸ひろ子/杉本哲太/北村一輝

結婚式を3ヶ月後に控えた若きカップルを襲ったのは、新婦の原因不明の病。心肺停止、長い昏睡状態が続く新婦。婚約者の回復を信じ、支え続けた新郎の献身的な純愛。その8年には想像を絶する愛がありました。

組合員価格

¥ 1,100

チケット枚数に限りがあります。購入を希望される方は、下記までお問い合わせのうえ、四郎丸わいが家(土合4-1-14)、もしくは新町わいが家(泉1-7-20)にお越し下さい。

【問い合わせ】 ながおか医療生協 くらいいきいき支援室 ☎30-1161

③地域の茶の間 長岡わになーれ

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～

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)

日時 12月4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!

※毎月第1月曜日開催

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)

③塩分測定器のご紹介

「すこしお」に取りこんでいつまでも健康に

塩分測定器「減塩生活」

汁物などの液体に減塩生活の先を入れてボタンを押すだけで簡単に計測できます。0℃～90℃まで測定可能。みそ汁やラーメン、うどんの汁の他、コーンスープ、カレー、シチューなど、とろみのあるものも測定OK!

お味噌汁、
濃くないですか?



塩と上手におつきあい
すこしお

組合員特別価格 **¥ 2,000**
(消費税込)

ご購入・申込みは ぐらしいきいき支援室まで TEL 30-1161

③わいが家 年末・年始 お休みのお知らせ

12月29日(金)～新年1月3日(水)までお休み、
1月4日(木)から通常どおりです。

④セラバンドで 体を動かしませんか

下記3カ所のわいが家を会場に、毎週セラバンド体操が開催されています。

週1回の体操でも“継続は力なり”！

ご自身の健康づくりに、どなたでもお気軽にご参加下さい。

※四郎丸わいが家会場の「わいが家広場」と、高町わいが家会場の「ハイタッチ」は、長岡市の一般介護予防事業として地域住民主体で運営され、専門職による講話や体操指導など様々なメニューが組み込まれています。

わいが家広場 会場：四郎丸わいが家

日時 毎週土曜日 9:30~10:30 ※祝日休み

参加費 無料

♥わいが家カフェ(¥100)自由参加

10:30~11:30

体操後のひといきの場として。
おいしいコーヒーを飲みながら
おしゃべりを楽しんでいます。



ハイタッチ 会場：高町わいが家

日時 毎週水曜日 9:30~10:30 ※祝日休み

参加費 100円

♥終了後、1時間程度茶話会。(自由参加)

おしゃべりも
楽しいですよ♪

新町わいが家

セラバンド体操のみ行っています

日時 第1・2・3土曜日

9:30~10:30

※祝日は休み

参加費 無料

【お問い合わせ】
ながおか医療生協
くらしいきいき支援室
TEL30-1161