



知識の基礎

頭が痛い・胃が痛い時、わらをもすがる思いで医者に行き、薬を飲んで九死に一生を得た程ではないにせよ、痛みが治まったという経験をされた人は大勢いらっしゃると思います。

考えてみれば薬は不思議な物ですね。自然治癒力を補う形で上手く薬を使えば、素晴らしい効果を発揮します。その反対に、適正でない使い方をすれば、健康を害したり、副作用が強ければ最悪の事態になる場合もあります。どうしたら正しく使用できるか共に考えていきましょう。



薬の保管

普段、皆さんは薬をどのような所に保管していますか？

まず、普通薬は家の決まった引き出しや保管箱に入れてください。普通の薬を冷蔵庫に入れて保管すると、かえって湿気たりするので部屋の中が良いです。

「冷所に保存してください」と言われている坐薬やシロップ剤のみ冷蔵庫で保存してください。

特にお子さんのいる家庭では、子供の薬のみならず、大人の薬（湿布も含む）もお子さんの手の届かないところに置いてください。誤飲の最たる物は医薬品とジェルボール系の洗剤と言われています。

また、薬袋に入った調剤された薬の日時の把握も必要です。頓服で2年以上経っている薬は賦形剤※の劣化も出てくるので処分してください。
※賦形剤（ふけいざい）
錠剤や丸剤などの製剤過程で、有効成分の量が少ない場合に、一定の大きさや濃度にする目的で添加するもの。

ジェネリック薬品

薬局でジェネリック薬品の選択を聞かれることが多々あるかと思いますが、医薬品を開発したメーカーの医薬品を先発品と言い、ジェネリック医薬品とは、特許の切れた後に後発品メーカーが同じ有効成分を使って作った、品質・効き目・安全性が同等な薬です。厳しい試験に合格し、厚生労働大臣の承認を受け、国の基準、法律に基づいて製造・販売されています。値段は3割以上安いですが、先発品の使用時に分かっていた副作用や服用しにくさを踏まえて、より飲みやすい形態・味の工夫をなされている場合が多いので、薬局にぜひ変更の相談をされてください。

ブラウンバッグ



次はブラウンバッグについての説明です。

本来の意味は

●自分が今服用している医薬品

（いろいろな科からもらっている物全部）

●OTC医薬品

（一般用医薬品。薬局・ドラッグストアなどで販売されている医薬品）

●サプリメント等

を持参して、その相互作用を見て副作用が無いかを点検すると言う事です。家で服薬できなかった医薬品を持ってきてもらって残薬を合わせる事もしています。

薬剤師のしごと

最後になりますが、私は保険薬局「ことり薬局」において薬剤師として働いています。

薬剤師は、今の制度では6年間大学で薬学教育を受け、その後国家試験に合格しなくてはなりません。大学5年生になると実務実習と言って3か月間の保険薬局と病院で実習をします。ことり薬局にも毎年学生さんが来られて勉強されています。暖かく見守ってください。

また、私たちの普段の仕事は、●薬局内で医師が処方した処方箋に基づき調剤

●高齢者施設グループホームに入所の方の調剤と訪問薬剤指導

●高齢者のご自宅に行って薬の説明をする在宅訪問
などがあります。

また、あまり知られていないようですが、小・中・高校・認定こども園に学校薬剤師として、環境衛生の検査と助言、長岡市役所での介護認定審査会の審査員、交代で夜間休日診療所にて調剤をすることもあります。

薬剤師の仕事を理解して頂けたでしょうか。

薬局で気軽にご相談ください。

新潟メディカルプラン

ことり薬局 薬剤師 大原 喜代美

ブラウンバッグは薬局にありますのでお申し出ください。

- 服用している薬
 - OTC 医薬品
 - サプリメント
- を入れて薬局にお持ちください。飲み合わせ・残薬等をチェックします。



人生100年時代到来と言われる、何よりも健康を保ち続けることが重要とされてきますが、いざ病気がかかった場合は、きちんと受診し、そして何か不都合な事があった時、相談できる薬剤師がいれば、安心してその医療を継続していく事ができます。その意味でも、診療所では「かかりつけ医」、薬局では「かかりつけ薬剤師」をお持ちになれるのをお勧めします。健康ライフを楽しんで自分の身は自分で守ると言っても、味方が沢山いれば安心です。各医療機関を上手にご利用ください。



事業所紹介

社会福祉法人 虹のまち福祉会
多機能こどもセンター 銀河
 岡岡市宮栄3-17-15 ☎31-6555



2016年3月に開設し3年目を迎えた**多機能こどもセンター銀河**の事業について現状を報告します。

●**児童発達支援事業 すばる**

現在 登録15名(男児14名 女児1名) 平均年齢4歳9か月
 この事業は、就学前の発達に心配のあるお子さんに対して、療育を提供する通所型の福祉サービスです。療育とは日常生活の自立支援や機能訓練を行ったり、集団生活に適應できるように支援したり適應するための訓練を行うことを意味します。一言で言ってしまうとこれです。お子さんが、実際相談がある方の状況は、お子さんたちによって一人一人違いため、それぞれに合わせた対応を検討する必要があります。対象者のお子さんが日常生活を送るうえで抱えている困難な事をどの様にしたら、少しでも軽くできるかという事を考えながら、どの様な療育を提供するのか職員の間でかなりの時間をかけて、毎回実施しています。開設からご利用いただいている方は、目覚ましい改善とまではいきませんが、明らかに良い変化が認められており、児童発達支援事業の有効性を感じております。

●**放課後等デイサービス はやぶさ**

現在 登録41名(男児27名 女児14名) 平均年齢10歳2か月
 この事業は、小学生から高校生までの受入れを行っており、ダウン症に代表される染色体異常や、自閉スペクトラム症など特別な配慮が必要な児童の受入れを行っております。地域の需要の高い福祉サービスで、開設から10ヶ月で稼働率は100%を超える状況となり、以後平均115%ほどの稼働を続けております。いかに、地域から必要とされているサービスであるかお分かり頂けると幸いです。長岡市内には、



銀河では、昨年クリスマス会を企画して、利用児さんたちに大好評でした。

●**相談支援事業所 星の里**

現在 障がい児の登録 25名 障がいの登録 5名
 この事業は福祉サービスを利用される時に必要となるサービスの計画作成から、生活面の支援や保護者の悩みの相談などの対応を行うことが要求される部署です。様々な相談に精一杯対応させてもらっています。
 以上、3年目を迎えた「多機能こどもセンター銀河」の報告をさせて頂きました。

現在 障がい児の登録 25名 障がいの登録 5名

現在 障がい児の登録 25名 障がいの登録 5名

★★★ フレイルコーナー ★★★
口や舌の動きを鍛えるパタカラ体操

飲み込む力・嚙む力の維持向上を目指しましょう

やり方は、「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返し発声すればOK! 食事の前に行うのがオススメです。

- パ** 一度、口をしっかりと閉じてから「**パッ**」と発音
- タ** 舌を上あごにくっつけ「**タッ**」と発音
- カ** のどの奥を意識して「**カ**」と発音
- ラ** 舌を丸めてから「**ラ**」と発音

パタカラ体操は咀嚼(嚙む)、嚥下(飲み込む)機能の維持・向上、ドライマウス(口乾)の防止、いびきや歯ぎしりの改善など様々な効果があります。できるだけ習慣になるよう、続けてみましょう。

なごか医療生協グループはインターネット上でも様々な情報の発信をしています。ぜひご覧になってください。

facebook <https://www.facebook.com/nagaoka.iryu.coop>

公式 Facebook ページを毎週更新中です。ゆくゆくは組合員の皆様のお役に立てるページになれるよう、内外の様々な情報をお伝えしています。よろしかったら『いいね』で応援をお願いします(^ ^)



採用サイト <http://www.nig-recruit.jp>

地域のために頑張る仲間を募集中です!

なごか医療生協グループへの入職を検討している方に向けて、採用の全てが分かるホームページをご用意しました。



法人紹介動画 <https://youtu.be/n23DWE9cQhs>

Youtube で法人紹介動画を公開しています。各施設で元気に働くフレッシュな職員たちのインタビューを中心にお送りしています。
 *採用サイト、facebook からご覧いただけます。



今月はcomcomよりレシピ紹介します

今月のレシピ

熱量 66kcal 塩分 0.8g

すこし中華卵スープ



塩と上手におつきあい
すこしお



すこしお POINT

- 薄味でも、とろみをつけることで味が舌に残ります。
- セリなどの香草は、薄味をカバーします。

comcom No.583掲載
 【管理栄養士】安達三栄【フードコーディネーター】伊藤幸枝
 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸

材 料 (2人分)

- 昆布……5cmくらい
- 干しいたけ…1本
- 水………500ml
- トマト……1/2個
- オイスターソース…小さじ2
- 片栗粉………大さじ1/2
- 溶き卵………1/2個分
- セリ………1株

作り方

- ① 昆布と干しいたけを冷蔵庫で一晩くらい水に浸し、だしを取る。
 ※急ぐ場合は火にかけ、沸騰直前で取り除く。
- ② だしを火にかけ、千切りにした①のしいたけ、サイコロ切りにしたトマトを加える。
- ③ 火が通ったらオイスターソースで味付けし、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ④ 沸騰したら火を弱め、スープを混ぜながら溶き卵を糸状に回し入れてかき卵にする。
- ⑤ 火を止めて、4cmくらいの長さで切ったセリを加え、盛り付ける。

虹のバレンタイン行動

毎年2月に行う、なごか医療生協の活動を地域にお知らせする「バレンタイン行動」今年も開催します。



開催日時

2019年2月9日(土)
13:30 ~ 14:30

場 所

アオーレ長岡前アーケード

当日、チョコレート・ポケットティッシュと一緒に、医療生協の紹介カードを配布します。お近くへお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



ある日の風景

「かせ」の季節



あたごどもクリニック発達外来について

所長 吉川秀人

あたごどもクリニックでは、一般診療のほかに専門外来として、発達外来とアレルギー外来を行っています。発達外来は、「ことばや発達が遅れている、コミュニケーションがうまくとれない、おちつきがない、がまんでできない、待てない、集団行動がとれない、いらいらする、不登校」などの発達に凸凹があり問題を抱えるお子様や、てんかんやチックなどの発作性疾患のお子様を対象にしています。県内の小児科診療所で脳波計があるのは3カ所のみで、地域で小児てんかんをフォローできる数少ない施設の一つでもあります。

発達障害は、近年マスコミでも注目されていますが、思いあたる症状があるからといって、発達障害というわけではありません。症状があり、かつ集団生活で問題が生じていたり、自分自身が困難さや生きづらさを感じているような場合には、ご相談ください。コミュニケーションの問題は本人だけでなく、相手があつての問題です。本人の症状があつても、周囲とのかかわりを適切に行えば、問題は生じません。本人の問題を認識しつつ、周囲の環境、関わり方を調整することも大切になります。単に診断をつけるより、「何に困っていて、どういう支援が必要か」という観点で診療を行っています。発達の凹凸を理解し、少数派であっても多様な生き方ができるように寄り添っていきたくと思っています。最近境界領域の方をグレーゾーンというのではなくパステルゾーンという、よりカラフルな名称も使われています。診断名をつけたほうが、薬物療法の開始、特性に合わせた教育や療育の利用、福祉制度の利用、自分や周囲の納得に役立つのであれば診断名もつけていますが、単なるラベリングにならないよう気を付けています。

専門病院や児童精神科と名前が付くと、敷居が高いと感じられる方も多いと思います。まず心配なことがあれば、町の「よろず相談所」として気軽に当院を利用していただければと思います。「大丈夫だよ、心配ないよ」で終了する方も多いですが、必要に応じカウンセリング、薬物療法も行っています。専門病院が必要と思われる場合には、適切な機関に紹介させていただいています。少しでもご心配なことがあれば気軽にご相談ください。

現在、こどもの発達をフォローできる心理士を募集中です。お知り合いの方がおられましたらご紹介ください。よろしくお願いたします。



2月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	井笠 ★田中	井笠	井笠 ★田中	井笠 ★内山	井笠	井笠 ★内山	●一般診療、予防接種、乳児健診はweb予約もできます。 ★田中医師の診療...月曜・水曜午前 ★内山医師の診療...電話にてお問い合わせください。
14:00~16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	
16:00~17:30	井笠	井笠	井笠		井笠		

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療...羽賀...第1・2・3・5週 星野...第4週 勝山...第1・3・5週 片山...第2・4週 本田...第1・3・5週 ★水曜日午後の診療...関...第2・4週 ★土曜日の診療...勝山...第2・4週 片山...第1・3・5週 本田...第5週 羽賀...第1・2・3・4週
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	

■あたごどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、乳児健診はweb予約もできます。 ●発達外来、アレルギー外来は予約制 ★本間医師2月の診療日 1日 午前、午後 15日 午前
13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	
15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療...星野...第1・2・3・5週 羽賀...第4週 青木...第2週 ★土曜日の診療...本田...第3週 岡島...2/23(土)
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	

理事会報告

開催日 1月12日

ながおか生協診療所2F会議室

■報告事項

- 第1号議案 11月の事業・経営状況の報告、12月の概況
- 第2号議案 くらいしいきき支援室報告
- 第3号議案 委員会報告
- 第4号議案 冬季賞与支給にかかる短期借入返済について

■協議事項

- 第5号議案 2019年度第28回通常総代会議案協議日程について
- 第6号議案 総代選挙実施の確定及び総代選挙実施の公告について
- 第7号議案 全体区分役員推薦委員会委員の選任について
- 第8号議案 地域区分役員推薦委員会委員の選任について
- 第9号議案 役員選挙の実施に伴う推薦募集公告実施について

以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

■生協ながおかデンタルクリニック

長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	※水曜日は休診。ただし、祝日のある週は診療します。 ●訪問診療に出ている場合があります。 ●2/11(月) ●2月13日(水)は診療します。 ★四日医師の診療...毎週土曜日、第2・4金曜日 ★赤柴医師の診療日...2/16(土)
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 (8.22日)	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 (8.22日)	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

予告

3月の
サイエンス教室



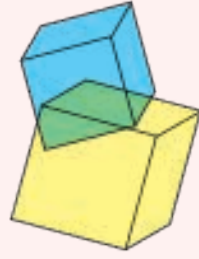
◆3月15日(金)14時～
図形の変身
デュードニー分割

詳細は3月号のスマイルに掲載
します。
会場は 四郎丸わいが家 です。
(新町わいが家から送迎あり)

① 冬のわいが家企画 サイエンス教室

寒くて家にこもりがちになる冬の企画は3か月連続のサイエンス教室です。
2月は不思議な工作です！“小さな箱”に“大きな箱”が入るのはなぜ？

「おもしろBOX」



講師 科学(サイエンス)を楽しむ会 大原研二先生
日時 2月15日(金)14:00～
会場 四郎丸わいが家
持ち物 はさみ、のり、鉛筆、定規、持ち帰り用の袋
参加費 200円(材料費)
定員 20名
メ 切 2月13日(水) ※要申し込み

●新町地域にお住まいの方●
新町わいが家13:30出発で、
四郎丸わいが家まで送迎いたします。
先着7名、要申込

【申込み先】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家通信

すこやかスマイル
2月の作業日

四郎丸
25日(月) 9:00～
新町
26日(火) 13:40～

スマイル川崎 2月の予定

開催日 2月14日(木)10:00～ 会場 川崎コミセン 内容 ズンドコ体操 問くらしいきいき支援室 ☎30-1161

活動紹介コーナー

このコーナーでは、支部・班会など組合員の活動を紹介します。

名称 詩吟サークル 吟悠会(ぎんゆうかい)
日時 毎月第1・2・4火曜 13:30～15:00
班会費 1,000円(1か月) 会場 新町わいが家

吟悠会は昨年1月に結成された班会で、現在5名で活動。
毎回、基本的な発声練習のあと吟詠に入ります。
詩吟の講師である班長の伊丹さんは「上達が早く、この1
年でみなさんすこぶる上手になった。」と言います。
初めての披露の場は、昨年冬の新町支部交流会。童謡に
吟を挟み、みんなで楽しめるように工夫をしました。
詩吟の練習だけではなく、納涼会や忘年会、新年1回目の
班会は練習後に茶席を設けるなど、楽しく活動しながら親
睦を深めています。

今年も2月10日(日)新町支部
交流会で、練習の成果を披露し
ますので、ぜひお越しください。
班会費は¥1000/月、体験
入会は初月無料です。

興味のある方は一度遊びにき
ませんか。メンバー全員でお待
ちしています。



忘年会は手作り蕎麦で
食事会でした。

問くらしいきいき支援室 ☎30-1161

映写会のご案内!



無料
申し込み不要。
お気軽にご参加
ください。

◆四郎丸わいが家 2月8日(金)13:30～
「THE有頂天ホテル」2006年作品

大晦日に起こるホテルマンとそこに泊まる数多くの訳アリ客たちとのトラ
ブル劇。年が明けるその瞬間まで宿泊支配人(役所広司)の心労は止まない。
出演:役所広司、松たか子、佐藤浩市、香取慎吾、唐沢寿明、西田敏行ほか

◆新町わいが家 2月19日(火)13:00～
「おとうと」2010年作品

夫を亡くし小さな薬局を営みながら女手ひとつで娘を育てた姉と、役者と
しての成功を夢み、無為に歳を重ねてしまった弟の物語。
出演:吉永小百合、笑福亭鶴瓶、蒼井優、加藤治子、小林稔侍 ほか

地域の茶の間 なごかわになーれ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎!お気軽にどうぞ。
会場:健康の駅四郎丸 地域交流空間わいが家(土合4-1-14)
開催:毎月第1月曜 10時～12時

今年度の開催日	10月1日	11月1日	12月3日	1月1日	2月4日	3月4日
---------	-------	-------	-------	------	------	------

申し込み不要 参加無料 時間内出入り自由

コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561/くらしいきいき支援室 ☎30-1161

2019.2月 わいが家の予定

※どなたでも参加できます。(申込不要)

四郎丸わいが家

- うたごえ広場(毎月第1月曜)
4日 13:30～14:30 ¥200
- なごかわになーれ(毎月第1月曜)
4日 10:00～12:00 無料
- 詩吟の会(毎月第2、4月曜)
25日 13:30～15:00 ¥300
- 音あそびの会 1～3月はお休み

新町わいが家

- うたごえ広場(毎月第2金曜)
8日 14:00～15:00 ¥200
- 手芸の会(毎週金曜)
1、8、15、22日 10:00～12:00
- 吟悠会(詩吟)(毎月第1、2、4火曜)
5、12、26日 13:30～15:00

今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場(会場:四郎丸わいが家)
毎週土曜日 9:30～10:30 無料
2月 2、9、16、23日
- わいが家カフェ
¥100(自由参加)
10:30～11:30
- ハイトッチ(会場:高町わいが家)
毎週水曜日 9:30～10:30 ¥100
2月 6、13、20、27日
- 茶話会
10:30～11:30
- 新町わいが家
第1、2、3土曜日
9:30～10:30 無料
2月 2、9、16日

今月のオレンジカフェ

リハビリ職員(作業療法士)による

認知症予防

歌とストレッチ体操

講師 前田リハビリ 小野田明子(作業療法士)

日時 2月23日(土)10:00～12:00
※毎月第4土曜日開催

会場 新町わいが家(泉1-7-20)

参加費 100円

オレンジカフェは、気軽にお茶を飲みながら、参加者同士の
交流などで楽しく過ごす場所です。
一人で抱え込まないで、まずは話してみませんか。
当日相談も受けつけます。

問くらしいきいき支援室 ☎30-1161

ひとりじゃないよ。みんなで食べよう //
今月の銀河食堂(地域食堂)

2月9日(土)10:00～ 【定員】30名 ※毎月第2土曜日 【参加費】子ども100円 おとな300円
【会場】多機能子どもセンター銀河(宮栄3-17-15) 【お申込み】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

くださーい！ ちよっきん用の布

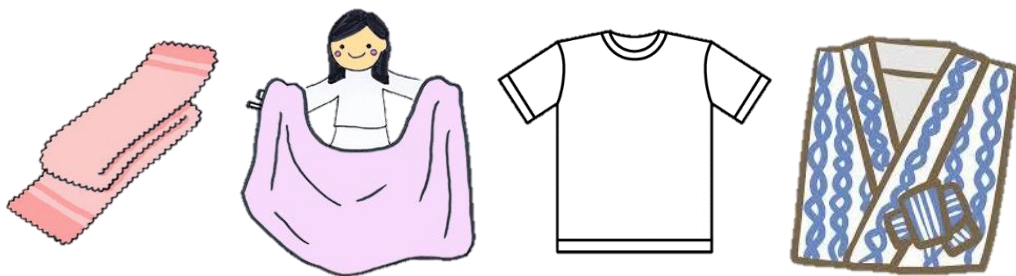
診療所や介護事業所で、大変役立っています。

四郎丸わいが家、新町わいが家までご持参ください。
ご持参できない方は、くらしいきいき支援室までご連絡ください。

★吸水性の良い綿素材のもの

(古布、古着は、洗濯済みで清潔なもの)

タオル、シーツ、シャツ、Tシャツ、さらし
ガーゼ製品、ゆかた など



吸水性の悪いものは使用できません

ジーンズ、スラックス、ジャケット、
厚手の毛布やタオルケット、
セーターなど毛糸製品、ウール製品
帽子、手袋など小物

すこやかスマイル 配布者大募集！



毎月末に発行している広報誌「すこやかスマイル」は、多くの組合員さんにご協力いただきながら皆さんの手元にお届けしていますが、現在配布者が不足しています。

月1回、ご近所への配布にご協力いただけませんか？

下記の地域が、特に配布者が不足している地です。

配布者が不足している地域

川崎(1～6丁目)、川崎町
三和、要町、豊詰、上前島2、
本町、柏町、草生津、
松葉、北園、宝、堀金、亀貝

- この地域に限らず、配布にご協力いただける方は、くらしいきいき支援室までご連絡ください。
- 「すこやかスマイル」はながおか医療生協のホームページから閲覧できます。配布・郵送不要の方は下記までご連絡ください。

連絡先

くらしいきいき支援室 TEL30-1161