



(切り絵)

ながおか医療生協 創立25周年をむかえて

理事長 羽賀 正人

この原稿を書いている4月中旬はコロナウイルス感染拡大のニュースでもちきりです。私達、医療現場でも介護現場でも、かつてない緊張を強いられ、1日も早い収束を願うばかりです。

さて、ながおか医療生協は1995年5月10日ながおか生協診療所開設とともに事業を開始しました。しかし生協法人認可が容易でなかったこと、開設後の診療所患者数も思うように伸びず、経営的にも厳しい立ち上がりでした。

5年後の2000年、介護保険制度発足とともに、介護事業に踏み出し、2002年に神田診療所と組織合同、2003年生協かんだ診療所が開設、デイサービスも併設しました。さあこれからという矢先、2004年に中越大地震で被災しました。支援もいただき何とか乗り越えることができたが、この時感じた地域のライフラインとしての「医、職(食)、住」、地域復興にむけた生協の果たすべき役割を模索しながら今日にいたった気がします。ただ、幸運にも常勤医師増がありました。小児科専門医の相次ぐ参加により、全世代にむけたサービスが可能となりました。ここまでの生協の来し方をふりかえると、いくつかの困難時をともに支えて頂いた多くの組合員には感謝しかありません。本当にありがとうございました。

しかし重要なのはこれからです。古来より「創業は易し、守成は難し」と申します。

2019年度は、介護の担い手不足、年度末のコロナショックもあり順調な経営年度とはなりませんでしたが、今年度も、しばらく我慢の時がつづくかもしれません。この状況下では25周年記念事業どころか定例の行事すら予定できません。ただ総代会は延期というわけにもいかず、縮小して小規模で開催せざるを得なくなりました。ご意見やご要望は、文書でまたオンラインで広く受けたいと思います。多くの組合員の英知と工夫を結集してこの難局をしのぎたいと思います。また、本紙に「25周年記念増資の振込用紙」を折り込みました。大変なところではございますがご協力いただくと大変ありがたく存じます。



生協との出会いは食卓会

組合員 中林 スミ

生協との出会いは20数年前、友人に誘われ食卓会(にんじんの会)の仲間に入れていただいたことがきっかけでした。当時は、診療所の2階会議室で利用者、ボランティア各20人くらいで月2回の食事会と年1回のバス旅行も楽しみました。食事会のスタートは、一人暮らしの男性が食事に困っていたことからだそうで、ご夫婦で利用された方も2組いました。



バスハイクに参加。左が中林さん。一緒に参加した渡辺さん(右)も生協の仲間です

家庭菜園の野菜や山菜も持ち寄り、不揃いの食器を使い「家庭の食事のような暖かい雰囲気がいい。」と喜ばれました。10年くらいたつて、介護保険制度も間近となり「わいが家」建設も始まったころ、全員めでたく卒業しましたが、この間、今につながる大切な友人が大勢出来ました。

診療所は、毎月定期的に受診し、時には大きな病院に紹介していただいたこともあります。そして、生協加入当初は予想もなかった事もありました。

それは、一昨年107歳で逝った姑が、高町、笹崎、最後は老健あらまちななど、生協の介護施設を利用し、手厚く看取って頂いたことです。感謝！です。

私は今、高齢期を健康に過ごすために、運動教室のヨガを楽しんでいます。いろいろなポーズの後、仰向けに寝て全身脱力する時、本当に眠ってしまい、先生に起こしていただくことも。(笑)ここでもまた、新しい友人が出来ました。今はコロナの影響で教室はお休みですが、再開を楽しみに待っています。

私と医療生協

組合員 長谷川 婦美

2002年、民医連の役員をしていた岡崎さんから「今度、神田診療所の組織が変わり、生協となる。そこで新町支部の役員になってほしい。」との話がありました。日頃お世話になっている岡崎さんからのことだったので、断れずつい受けてしまい、これが私と医療生協の出会いです。最初のうちは、役員会に出てもらうことも「お客様」でした。

忘れられない活動は、雨の日も雪の日も、毎月「仲間増やし」に二人一組で地域訪問をしたことです。知らない町内を訪問するのですから、緊張の連続でした。訪問先では、診療所や事業所についての質問を受けたり、ご自身や身近な人の不安や心配を話されたり、短時間の対話の中でいろいろなことを話しました。また、診療所まつりでは、早朝から山に行き取られた朝採り竹の子を販売し、地域の人から非常に喜ばれたこともありました。そして買いに来られた方との会話も楽しみの一つでした。これらの活動を通じ、生協は、組合員・住民とつながっていることが大切なのだ学び、私の活動の原点となっています。

そして12年前、岡崎さんと相談し、町内の人が気軽に集まれる場所を作ろうと、地域に健康班を作りました。生協の専門職による講話や運動指導、脳トレなど、内容は様々。最後はお茶のみとおしゃべりで、みんな笑いながら楽しくやっています。班会の継続で参加者の絆も深まり、困った時、悩んでいる時にお互い支えになっていると実感しています。

ながおか医療生協は、医師も増え診療内容も充実、職員も多くなりました。これからも組合員、地域に信頼される医療生協であってほしいと願っています。



災害への備えは大丈夫？

災害へのチェックリストを確認しよう。準備はできてる？

6月、7月は、毎年水害の発生が心配されるシーズンです。昨年も、各地で豪雨災害が多数発生しました。長岡では10月に台風による河川の氾濫があり、大きな被害があったことは記憶にあたらしいところですが、万が一災害が起きてしまった時、事前の準備ができていたかどうか、身の安全の分かれ道にもなります。皆さんのお宅では災害への備えは出来ていますか？非常時に持ち出すべきものをあらかじめまとめておき、非常時にはすぐ持ち出せるようにしておきたいですね。



普段から用意しておいた方がいいもの

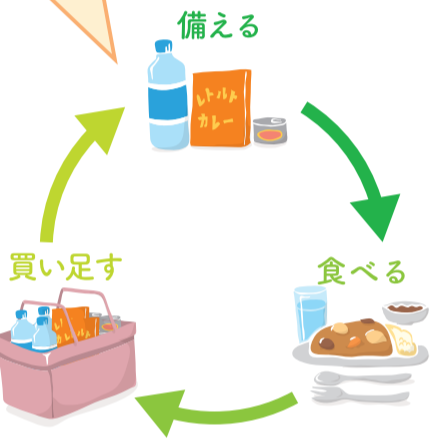
- 飲料水、非常食 ※ローリングストック
- 懐中電灯
- ヘッドライト、首掛けタイプなど両手があくもの
- ホイッスル
- 手袋、軍手
- 雨具（ポンチョタイプがおすすめ）
- 靴、スリッパ
- 常備薬、救急セット（絆創膏、ガーゼ等）
- 筆記用具、ガムテープ、養生テープ
- ティッシュペーパー、トイレットペーパー
- タオル
- サランラップ、ビニール袋
- 給水タンク
- 着替え、防寒着
- 家族の連絡先のメモ
- おむつ、生理用品



ポンチョタイプの雨具は、着替えの時の目隠しになります。

非常食の賞味期限切れ対策 ローリングストック

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。非常時に特別なものをそろえるのではなく、普段使いの食料で災害時にも使える飲料水、カップ麺、トルトカレー等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるようになります。



赤ちゃん・子ども（ママバッグ）

- 粉ミルク、液体ミルク（缶、紙パック）
- 紙おむつ、おしりふき、ウェットティッシュ
- 着替え
- 母子手帳

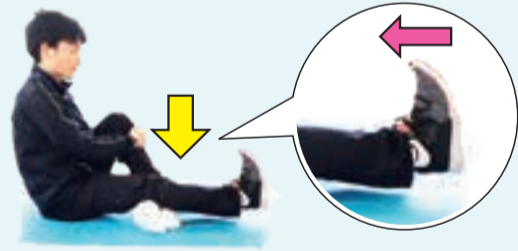
フレイル予防運動

「自宅で出来るやさしい関節痛改善運動」

● 膝痛運動

「タオルつぶし」

- 片膝を立て片足を伸ばし床に座る
 - 伸ばした足の下に丸めたタオルを入れ、膝を伸ばしながらタオルを潰すように力を入れ5秒間維持する。
- ※つま先は自分の方に曲げておきましょう



片足5回
～10回

● 腰痛運動

「壁押し体操」

- 壁に背中を付けるようにして椅子に座る（背もたれのない椅子でもOK）。
 - ゆっくりと5秒かけて背中を壁に押し出す。
 - その後5秒かけて力を徐々に緩める。
- ※押す際は腰に力を入れて押すようにしましょう



5回～
10回

※いずれの運動も痛みを感じた際は運動を中止してください。

関節痛がある方、関節痛があり運動に自信のない方

フィットネスレインボー運動教室では関節痛がある方でも出来るやさしい運動の教室を行っています。痛みの緩和のための運動を知りたい方はお問合せ下さい。



資料請求・問い合わせ **フィットネスレインボー運動教室**
☎ 0258-39-2882

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、現在、教室は休止していますが資料請求、問い合わせは可能です。

休日のコーヒータイムにいかがですか 材料3つ! 簡単チーズケーキ

(15cm 丸型1個分)



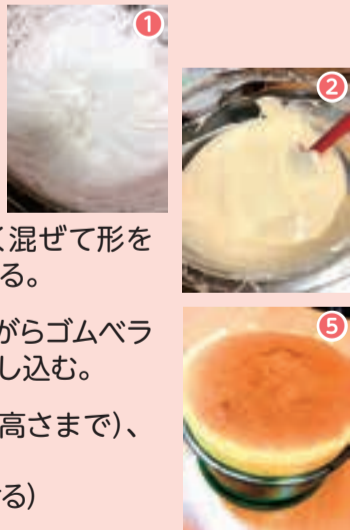
- 材 料**
- たまご… 3個（卵黄と卵白に分ける）
 - 砂糖… 100g（お好みで増減してください）
 - クリームチーズ… 150g

前準備

- ・クリームチーズは常温に戻しておく。
- ・オーブンは160℃に余熱

作り方

- ①メレンゲを作る。
卵白をボウルに入れ、砂糖を3回に分けて加えながらツノが立つまで泡立てる。（あればハンドミキサーで。）
- ②別のボウルにクリームチーズを入れ、軽く混ぜて形を崩してから卵黄を加え泡だて器でよく混ぜる。
- ③①で作ったメレンゲを3回に分けて加えながらゴムベラで混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し込む。
- ④天板にお湯を張り（型の底から2cm程の高さまで）、160℃のオーブンで40分湯煎焼きにする。（焦げるようならアルミホイルを上にかぶせる）
- ⑤中まで火が通ったら取り出し、型のまま冷ます。冷めたら冷蔵庫に入れて1時間程度冷やして完成!



ふわふわのチーズケーキができました。



6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
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療科目

- 羽賀先生 内科・消化器内科
- 星野先生 内科・循環器内科
- 勝山先生 内科・外科
- 本田先生 内科・呼吸器内科
- 片山先生 内科・泌尿器科

■なごか生協診療所 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 片山 本田	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	★火曜日午後の診察 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
訪問診療							
15:00~17:30 (水曜、木曜 17:00まで)	羽賀 片山 本田	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診察 関…第2・4週 ★土曜日の診察 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第3・5週 羽賀…第1・2・3・4週

■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 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島	★火曜日午後の診察 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							
15:00~17:30 (水曜、木曜 17:00まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診察 岡島…6/27(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて頂 きます。

■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
8:45~12:00	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。
14:00~15:30	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	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
15:45~17:30	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	

■あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45~12:00	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。
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	●発達外来、アレルギー 外来は予約制
15:30~17:30	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	★本間医師6月の診療日 19日(金) 午前

■生協なご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 は診察します。
午前	源川 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 四日	源川 四日 ★赤柴	●訪問診療に出ている 場合があります。
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	★市川医師の診療日 6/9・23(火)
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	★赤柴医師の診療日 6/13(土)
午後	源川 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 四日	源川 四日 ★赤柴	⑨新型コロナウイルス 感染拡大防止のため 診療体制が変更とな る場合があります
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

医療・福祉のページ

「睡眠中の歯ぎしり」 について

生協なごかデンタルクリニック
歯科医師 源川裕子

皆様は「歯ぎしり」を指摘されたこと
はないでしょうか。ご家族様からの
指摘であるかもしれませんし、かかり
つけの歯医者さんから言われて初めて
思い当たった方もいらっしゃるかも
しれません。

歯ぎしりは、顎関節症や歯の破折、
歯周病の重症化、差し歯の脱離にその
関与が疑われています。以前は病院に
入院し宿泊しての検査が必要であつた
り、自宅でできる場合も装置が大掛か
りであるなど検査の負担が大きく、臨
床の現場では問診や、歯の咬耗※の具
合、頬や舌の圧痕の状態で判断される
ことが多いものでした。

※咬耗(こうもう)
上下の歯が噛み合う
ことによって、歯の
表面がしだいに擦り
減ってく(く)こと



しかし最近では検査装置も小型とな
り、患者様が気軽に自宅で行うこと
ができるまでになりました。

当院では、歯ぎしりの患者様が多い
こともあり、ウェアラブル筋電計の導
入を予定しています。親指サイズの筋
電図計を自宅に持って帰って頂き、頬
の指定された位置に貼って眠って頂
きます。装置が夜間睡眠時の筋活動を記
録し、デンタルクリニックにある専用
の機械と繋ぐことで、どのような歯ぎ
しりの仕方をしているのかを確認する
ことができます。検査の基準値未満で
したら歯ぎしりの心配はそれほどあ
りませんし、基準値以上であれば、値に
応じてスプリントをお口の中に入れる
治療を行っていくこととなります。自
宅でできるという簡便性と、眠り慣
れた環境で行うことでより精度の高い検
査結果を得ることができるようで
す。

現在歯ぎしりでお悩みの方、もし
かして歯ぎしりをしていないのか
と不安な方、また既にスプリント療法
を行っている方もご自身がどのよう
な睡眠時間を過ごしているのか、一度
検査をしてみたいかがでしょうか。検
査は装置の台数が少ない為、予約制
とさせていただきます。導入次第告知
をさせていただきます。



問 生協なごかデンタルクリニック
☎37・8810

理事会報告

〈会場〉なごか医療生活協同組合 2F会議室

- 第12回2020年5月13日(水)
午後6時30分~午後7時20分
 - ◆報告事項
3月の事業・経営状況の
報告、4月の概況
 - ◆協議事項
「福島サマーキャンプ」生
協健康まつり等各種イベ
ントの開催可否について
2019年度 損失処理
案について
 - 第5号議案
2020年度第29回通常
総代会 四次議案の検討
について
 - 第6号議案
書面議決書 賛否欄無記
載の扱いについて
 - 第7号議案
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

ある日の風景



お知らせ

◆新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、わいが家企画、支部の会議や班会などの組合員活動全般を中止しています。
※ご不明な点はくらしいきき支援室 ☎ 30-1161 までお問い合わせください。

署名報告とお礼

本紙4月号に折り込んだ『75歳以上医療費窓口負担2割化反対署名』は、組合員の皆さんから多大なご賛意・ご協力を頂きました。ご近所の方を回って行って行けないから、と支援室までお届け下さった方など、4月末時点で605筆のご署名を集めることが出来ました。皆様のご協力に感謝申し上げます。
5月18日に新潟県民連に送り、全日本民医連で集計され、国会へ要請行動とともに提出させて頂きました。「全世代型社会保障」に名を借りた負担増へは、これからも声を上げていきたいと思いま



手洗い	残存ウイルス	
手洗いなし	約100万個	
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

身の回りを消毒するための方法についてのポスター (出典: 経済産業省、厚生労働省) より抜粋 <https://www.meti.go.jp/covid-19/mask.html>
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>



新型コロナウイルスの影響で、マスク同様手指消毒用のアルコールが品薄になり、「うちにもない!」と心配になっていませんか? コロナウイルスを含む感染症対策の基本は「手洗い」。「マスクの着用を含む咳エチケット」。
厚生省の資料によると正しい手洗いをすれば、ウイルスは十分に除去できるのだそうです。「丁寧に、しっかりと、正しい。」を意識した正しい手洗いを心がけたいですね。

正しい手洗いの復習を!

読者の声・組合員の作品

● 自身の行動 慎重に
● 志村けんさんの死は衝撃でした。同じ年でコロナの恐ろしさを感じました。病を「もうわんない」つづき「自身、自身の行動に慎重になった毎日です。」 (山正俊)

● 緊急事態宣言を受け、私も私も自粛で、夫も私も自粛で、老夫婦べつたりの生活に。妻への感謝か、お昼は簡単なものでいいという夫にほっこりとなるこの頃です。 (ふー)

● 配食弁当、とてもおいしそうですね。子供が3人とも休校となり、私は仕事を休むわけにもいかず、毎日の食事とお弁当作りにはヒューズです。 (和奏)

● 息子が覚えた言葉
● スカイツリー、また行く日があるのが待ち遠しいですね。3歳の子供もいつの間にか「新型コロナウイルス」 (サイエンスおじさん)

● 元気でいよう!
● 題字横の切り絵の兜が5月らしくて素敵でした。載っている体操をさせていただきます。元気でいようと思えます。 (サイエンスおじさん)

● カワイい盛り
● 昨年生まれた初孫が10カ月になり、ハイハイ、つかまり立ち、つたい歩きとかわいい盛りです。一方コロナ禍の今、これから世界がどうなるか不安です。孫が大人になる頃日本そして世界はどうなっているのでしょうか。 (モカ)

● 万歩計買ったぞー!
● 一日どれくらい歩いているか知りたくて万歩計を購入。今日は歩いたと思うも五千歩と少し。でも無理しない。スマイルで紹介していた体操も無理せず頑張ります。庭に出ると花が次々と咲き心の栄養になります。雨の日はCDの音楽で部屋を歩いています。 (アーちゃん)

● 元気な記事を読みました。ペンネームのみでの応募は無効となります。



スマイル短歌(班会)

- レンギョウに菜の花水仙と咲きつきぬ 加藤シズ
- 春一番の花は黄色に
- うす暗き厨に母の刺煮着 田所典子
- 白きを見つめミカン剥きし日 星野四郎
- 雪融けて何時まで紅を寄せるる 石見政夫
- 我が庭に蝶道つながら今年また キアゲハ迷わず道たどり来る 大原歌子
- 友訪えば子供の靴が二三足 祖母に頼るやコロナ休校

川柳(投稿)

- 誕生日 一日だけの 主役です 清琴
- コロナ様 懺悔しますでお許しを 上原 修
- グツと伸び 大声あくび 気持ちいい ヨシさん

すこやかスマイル不要の連絡は…
本誌は当法人のホームページからも閲覧いただけます。ご自宅への配布、郵送が不要な方はご連絡下さい。右のQRコードからも手続き頂けます。

QRコードでクイズの応募がカンタンに!
コードを読み取り、フォームに沿って入力するだけで簡単に応募ができます。

ハガキで応募される方…63円分の切手を貼付して下さい。(料金不足で到着した場合、お取扱できかねます。)

クイズの応募
ハガキに必要事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。
メ切6月10日(水) 必着

ハガキ
①〒/住所
②氏名(ペンネーム)
③電話番号
④意見、要望、感想
身近な出来事など
コメントも忘れずにご記入下さい

宛先
〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生活協
くらしいきき支援室 まで

《ご注意》クイズに応募できるのは、ながおか医療生活協の組合員限定とさせていただきます。(作品はご自身のもの)

先月号の答え
(応募37通、正解者36名)

コイノボリ ハハ
コト シュクダイ
アキヤ ウマ ス
サバ ヲウソウ コイ
イ ツリ フキツ
ビジュツカ シバ
スミ ケイサンキ

正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。

◆タテのカギ
1 ビルの1室を事務所や店として借りる人
2 6月の誕生石
3 ホームラン。本…打。能力などを信じ過ぎる
4 立体を切り開いた図
5 精巧に作られた…札
6 ……太助
7 ……道
8 ……糸の道
9 ……をどる
10 ……を開発
11 ……をどる
12 ……をどる
13 ……をどる
14 ……をどる
15 ……をどる
16 ……をどる
17 ……をどる
18 ……をどる
19 ……をどる
20 ……をどる
21 ……をどる
22 ……をどる
23 ……をどる
24 ……をどる
25 ……をどる
26 ……をどる

◆コノカギ
1 雨かな? ……坊主
2 エイトとテンの間
3 田舎の反対語
4 食……あん
5 涙を出す器官
6 めしべのことです
7 ……の子は…
8 ……を飾る
9 故郷へ…
10 恋め先に通う
11 恋にやぶれる
12 良薬……苦し
13 拝啓で始まり…で締め
14 引越……通知
15 建物などが無い土地
16 太鼓をたたき棒
17 日本語にすると、小さい
18 ……小さい

ザ・クロスワード
出題 ● モロシミ勝

【問題】二重ワクワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

開催中止のお知らせ

今年度開催を予定していた下記の行事について、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止することとなりました。

・ ながおか医療生協健康まつり

・ 関信越ブロック組合員交流集会

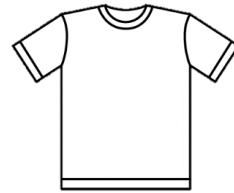
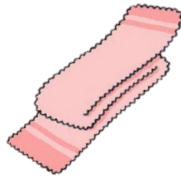
開催を楽しみにして下さっていた皆様には申し訳ございませんが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

くださーい! ちよつきん用の布

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。

★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 等



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

お問い合わせ

くらしいきいき支援室 30-1161

ロングピロピロ 再々入荷しました!

昔懐かしのおもちゃ「吹き戻し」で、腹式呼吸!

家での運動に役立つアイテム! 大人気!!

ロングピロピロは、紙筒がなんと最長約1m!!

吹き込みにかかる負荷も大きいので、呼吸筋・腹筋・口腔周囲筋・肺活量トレーニングに効果的です。

伸ばしてキープ!

紙筒の長さ1m

吹くだけなのに
けっこうキツイ...!

¥700

(税込)

在庫に限りがありますので、お電話でお問い合わせの上、お越しく下さい。

お問い合わせ くらしいきいき支援室 TEL30-1161