



1、2月合併号!! 次号(3月号)は2月下旬発行です



ながおか生協診療所

2022年 新年あけましておめでとございます
います

昨年モコロナ禍にあげくれた1年でした。相次ぐ緊急事態宣言で、行動が制限され、日常的にも人とのつながりが断たれることがありました。また病气や事故で入院、介護で入所、そんな時に病院や施設への面会ができない、遠距離の親戚など大事な人に会えない、つらい、切ない思いをされた方も少なくないでしょう。年末は、徐々に日常が戻りつつありますが、いまだ油断はできないようです。診療所はワクチンに明け暮れた1年でした。今は、コロナワクチンがおわり、インフルエンザワクチンに追われています。内科2診中心に、のべ1万回弱のワクチン接種を行いました。スタッフの奮闘に感謝です。年明けには3回目のコロナワクチン接種

ながおか生協診療所

醫師 勝山 新弥

新年あけましておめでとございます

さて、昨年の2021年1月から10月までの10か月間の手術症例とその手術数です。合計51例で春先は膿瘍切開が多かったように思いますが。異物除去では、義歯の金属フックが舌裏に刺さり舌が動かせなくなった症例があり、麻酔を行い抜去しています。ちよつと考えにくいようなことも起こりうる、なんでもありだと実感しました。日常起こりうるリスクに気づき、想定外、という言葉を使わないように一つ一つづつしていくことが大事だと思いたした。それでは今年もよろしくお願い申し上げます。



	9例
刃除術	11例
爪手術、抜爪	13例
非腫	6例
除去術	1例
刃除術	10例
外科病核血栓除去術	1例



縫合	9例
疣贅切除術	11例
陥入爪手術、抜爪	13例
切開排膿	6例
異物除去術	1例
粉瘤切除術	10例
血栓性外痔核血栓除去術	1例

ながおか生協診療所

※第2・4水 午後 物忘れ外来

認知症治療30年。 昨今感じているのは「施設のアルツハイマーは進行が遅い!!、あるいは全く進まない人もいる」と確信しています。私の印象では風邪を引かない人、長年熱を出さない人ほど進みが遅いです。米国ではアルツハイマーの抗体薬が認可されました。脳に貯まる悪玉(アミロイド)を抗体で溶かす薬です。風邪を引かない人は免疫力が強い人ですから、脳でアミロイドを溶かす能力が有るのかもしれない。最近知られたことは「予防接種後は目的の病気以外の基礎的免疫力が上がる」とのこと。

ながおか生協診療所

医師 本田利栄子

新年明けましておめでとうございます。
新年を迎え、早速今年の目標を立てた方も
いることでしょう。

私自身は、今春で子育てがひと段落し、自分の今後を考える年を迎えることになりました。残りの人生で何をすべきかを考え、地元病院勤務医となる選択をしました。

いつも明るくて笑いが絶えず、一方、どんなに忙しくとも、協力し合い頼れる仲間がいるのがおかしな協診療所を去るのは、私の心には大きな大きな穴があく思いですが、そのような仲間と出会えたからこそ、これからも頑張れると信じて、同じ新潟の地で医療・介護の担い手であり続けたいと思います。約6年間ではありましたが、有難うございました。



生協かんだ診療所

所長 星野 智

「理想を失う時に初めて老いがくる」アメリカの詩の一節に私は感銘をうけ心しておこうと考えていました。しかし最近これにちよつと言ありという感じです。いつの時代も世間には若返り商品があふれ、アンチエイジングなどと老化を完全にネガティブ視してききました。最近私は膝が痛くなりだして登山中辛いことがあります。やはり若い頃は良かったと思つてしまします。しかしそこにこだわリ続けトレーニングしても結果が出ずにイライラがつのるし、変な健康食品や民間療法に頼つても失敗して気分はさらに落ち込み、下手をすればうつから認知機能も低下します。加齢は自然なことで、誰もが能力は低下するし人の助けが必要になつてくることを受け入れ、他人と比較することなく相応しい生き方を楽しむのが良いのです。ただしトレーニングに全く意味がないわけではなく、60歳から

生協かんだ診療所

醫師 片山 靖十

明にましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルス感染症のため緊急事態宣言がだされ、なかなか県外への移動はできませんでした。近くに出かけても県外ナンバーの車が多いことに驚かされました。学会や研究会もオンラインでの開催となりましたが、最近では会場とオンラインの併用が広まり、直接とオンラインのお会ひして、いろいろ話を聞けるようになりましたので、知見を広めていきたいと思います。今年もよろしく願います。



脳神経センター阿賀野病院

脳神経内科※かんだ診 第2・4水 午後

新年あけましておめでとうございます。
かんだ診療所で脳神経内科の外来を担当させていただき、早くも9年目に入ります。今年は、電
年です。昨年の丑年はコロナ禍で、医療状況も大
変な年となりました。今年こそは、人間の観智で
困難を乗り越えていきたいものです。そして何よ
り年が明けると、高校野球が大好きなので、春の選
抜高校野球、つまり甲子園が気になる所です。
ちなみに甲子園球場は、甲子の年に造られている
ので甲子園という名がついた様です。毎年春の選
抜高校野球大会では、いつも高校生のひたむきな
一生懸命な姿にいつも感動しております。自
分もあの様に努力して頑張つて、チームメイトに
感謝して生きていきたい
と考えています。皆様も
健康に留意され、益々の
ご活躍を祈念して挨拶と
させていただきます。



かえつクリニック

唐沢内科 **※生協診** 毎週金

新尿病内科
※かんだ診 毎週末 午前

明けましておめでとうございます。
健康で、皆様に新年のご挨拶ができることを感謝したいと思います。先日2020年度の糖尿病患者さんの血糖状態を調べてみました。第1波の緊急事態宣言で血糖は悪化し解



メタボや病気を克服し80歳でエベレストに登頂した三浦雄一郎氏はこう言っています。「怖いのは老いることでなく、目標を失うことだ。」トレーニングの目標を老化防止などという失敗確実なことではなく、達成可能なものにするのが大事です。コロナ禍で先の見えない味気ない日々を過ごしてきました。このまま年だけとってどうなるのだろうかと。しかしおそらく収束が近づいています。今年還暦を迎える私ですが、これからは時間に追われて一度にいくつもの山を駆け巡る登山ではなく、じっくり山を味わうように楽しもうと決め、膝をかばう大腿筋トレーニングを日課にしています。

A photograph showing a person hiking through a forest with autumn foliage. The person is wearing a backpack and is walking on a dirt path. The trees have yellow and orange leaves, and the scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

お正月合併号特集

生協の 事業所 診療所 クリニック 発信！

患者さんや利用者さんとの会話や関わりの中で、
思わず笑ってしまった話、勉強になった話、こんなことを言われて嬉しかった、思い出に残っている
エピソード、また日々の業務で思うことなど、職員の「こえ」を紹介します。

●成長はうれしいものです
診療室に入った瞬間大泣きしていた
お子さんがいつのまにか得意げに
「お口あーん」をしてくれるように
なっていたり、お子さんが大きくな
っていく姿を見られる機会がありま
す。少しの時間ではあり
ますが、お子さんたち
の成長に関わって嬉し
い気持ちになります。

(あたこどもクリニック)

●こどもの観察力はすごいんです
・インフルエンザワクチンを受けに
来たご両親。接種後、待合室でお母さ
んに「腕が上がりなくなるのかなあ」と
質問。どうやらお母さんがコロナ
ワクチンを受けた時に腕が上がりな
くなったことを思
い出して質問した
ようです。お子さ
んは大人の行動や
言葉をよく見てい
るなあと思いきも感心しました。

(生協こどもクリニック)

・長引くコロナ禍。今まで以上に環
境に配慮し、ご利用される方に安心
していただけるよう、消毒も徹底し
て行っています。ある日、ご利用さ
れている小さなお子さまとおままと
とで遊んでいたときのこと。かわい
い先生が一人、お人形をおんぶしな
がらテーブルや床、戸、壁などを拭
きはじめたのです。職員がしていた
姿を真似していたのでした。うか……と
とても可愛い姿にほっこりさせられ
ました。

(病児保育すこやか)

●家族のチカラ
「足も痛いし手も
痛い。なんにもで
きないのよ。」と
切なさそうなお母
様。そこへ来客あ
り。お孫様だとい
うと、お母様はと
ちと立ち上がり、小走り
で玄関へ。似たようなことは時々あり
ますが、その都度、家族の力は偉大
ななあと思えます。

(ヘルパーステーションおひさま)

●感謝！
14年前、お花を育てるのが生きがい
の女性の利用者様が通所リハに通わ
れていました。その方が入職したば
かりの私に花木の基本を教えてください
ました。おかげで、園芸活動を拡大す
ることができました。今の私は、い
ろんな利用者様から育ててもらった
と感謝しています。

(通所リハビリキャンパス)

●うれしかった
・相談員としての業務をしていた
頃、ご利用者さんやそのご家族の
方々に「先にお名前を覚えてい
ただけだ」と言われて嬉しかった。「小
さなことも、あなたならすんなりと
相談ができるのよね」との言葉を頂
いた時、やりがいを感じた。

(グループホームにこにこ)

・パレットのご利用者は「〇〇職員
にお子さんが産まれた」の発表があ
ると大盛り上がりでお祝いしてくだ
さいます。また、「痩せたたんじや
ないの？ちゃんとお食べてるの？」等
の心配をしてくださったり、職員想
いの優しいご利用者がたくさんであ
りがたいです。お互い元気に過し
ましょう！

(リハビリパレット)

・入居者様と料理につ
いて話をしていた時に
「今度作り方を教えるよ」と、
後日レシピを書いて
下さいました。嬉しか
つたです。

(特養はるか)

●元気をもらっています
利用者さんとテレビ
でYouTubeを、特
に昭和歌謡、童謡・
唱歌、ドリフなどを
楽しんで観ています。

「目も無い千鳥」を
いつも上手に歌う利
用者さんがいて、私
もいつの間にか覚えてしまい、一
緒に歌っています。皆さんの声に元
気をもらっています。(はるか高町)

●おもしろ&ほっこりエピソード
・レクリエーションの時に、紙に絵
を書いて「これなんですか？」と
ご利用者に聞いたら、「紙！」と
言われました。(フラット新町)

・歌のレクリエーションの際、少し
耳の遠いご利用者の隣で、司会
からの指示を伝えていた時のこと。

司会…では、次は高校三年生を歌い
ましょう！
私…(耳元で) Aさん！高校三年
生です！
Aさん…え！なんだって？
私…高校三年生ですよ！知ってま
すか？
Aさん…高校？行ってねっけ分かんね
え！！ (前通所リハビリ)

・コロナ禍で、通いのご利用者にマ
スクの着用をお願いしていますが、
「息苦しいのよ」と言われて見てな
いうちにちゃっかり外したり、あご
マスク、時にはアイマスクになっ
たりで…これではマスクの意味がな
い！でもなぜか笑えるんです。

皆様これからもマスクの着用をお願
いしますね。マスクをしないで利
用できる日が来るよう願っています。

(フラット高町)

・午後のレクで大きな風船を使って
パレーボールをしています。知ら
ず知らず目を見て
も目の前にく
ると強く打ち
返され、思わ
ず笑ってしま
います。「高
校の時(70年
前?)にパレ
ーボールだった
」と思えば話も
あり日々、楽
しく過ごしてい
ます。(特養はるか)

・大切に育ててきたさつまいもを
10月下旬にさつまいも掘りを行
いました。予想以上のさつまいもの
大きさと収穫量に皆さんで大笑い
必死に頑張
ってくださ
っている姿
を見て、ほ
っこりとし
た時間とな
りました。

(特養はるか)

●感動…じゅん…
先日58回目の結婚記念日。どうし
ても奥様と一緒に迎える事ができ
ず、宿泊サービス中にプレゼントを
作成。思うように書けない字を2日
かけて練習し「ありがとう」と心を
込めて色紙に書き込んでいられま
した。翌日奥様に贈るさつまいもに手渡
し、初めて受け取ったというラブレ
ターに奥様は涙を流
されていました。最
高の結婚記念日に職
員も感動しました。

(フラット新町)

・地元出身の認知症の女性のエピソ
ード。とても思いやりのある方でし
た。気持ちは学生だったのですよう
か？徘徊してしまうのですが靴には
いつも友人の分のお菓子が入ってい
ました。質問すると
「みんなでおやつに
食べるのよ」と教え
てくれました。

(ほっとあまち)

●思ふこと
2021年はコロナ禍2年目。コロ
ナワクチン接種にはじまり、コロナ
感染者の増加など、対応に追われた
毎日でした。「こうすればよかった
と、反省する日々…」
患者さんとゆっくりお話しできる日
常をこころまにしています

(生協かんだ診療所)

●入職して初めての居室担当の方と
のこと。2年後、私がほかの施設へ
異動する時、涙を流して惜しんでお
られました。その方とはお誕生日の
際に自宅へ久しぶりに帰ったり、ラ
ンチを食べたりと思い出がたくさ
ん、私も涙を流して挨拶したことを
覚えています。

(老健あまち)

・生協の有料老人ホームに入ること
になったアイさん(仮名)のお話。
生協診療所の外来で、受診のため車
いすで入室。羽賀先生から「アイさ
ん、覚えてますか？」と聞かれ「覚
えていますよ。あの時は助かりまし
た」とアイさん。アイさんは6年
前、先生の診断で総合病院を紹介さ
れ、重篤な病状だったことがわかり
入院。6年ぶりの受診での出来事
です。毎日大勢の患者さんと向き合
う先生と90歳を超えても記憶の確かな
アイさんの、なんとも言えない再会
の場面に逢えた瞬間でした。

(ほっとあまち)

●ご夫婦で入居されている方。夜中
に旦那様からコールあり「妻も喉乾
いているから水飲ませてやっ
て」と。奥様想いの旦那様で、こ
ういう関係いいなあと思いました。

(特養はるか)

・入職して初めての居室担当の方と
のこと。2年後、私がほかの施設へ
異動する時、涙を流して惜しんでお
られました。その方とはお誕生日の
際に自宅へ久しぶりに帰ったり、ラ
ンチを食べたりと思い出がたくさ
ん、私も涙を流して挨拶したことを
覚えています。

(老健あまち)

・生協の有料老人ホームに入ること
になったアイさん(仮名)のお話。
生協診療所の外来で、受診のため車
いすで入室。羽賀先生から「アイさ
ん、覚えてますか？」と聞かれ「覚
えていますよ。あの時は助かりまし
た」とアイさん。アイさんは6年
前、先生の診断で総合病院を紹介さ
れ、重篤な病状だったことがわかり
入院。6年ぶりの受診での出来事
です。毎日大勢の患者さんと向き合
う先生と90歳を超えても記憶の確かな
アイさんの、なんとも言えない再会
の場面に逢えた瞬間でした。

(ほっとあまち)

なごか医療生活協同組合および虹のまち
福祉会全ての事業所に、エピソード
を募集したところ、たくさんの方の
エピソードが集まりました。日々の業務
で、患者さんやご利用者さんとの関
わりの中で、何気ない会話やご利用
者の笑顔から元気を頂いたり、ちょ
っとした一言が大きな励みとなっ
たり、私たち職員の大きな原動力とな
っていると感じました。

今回、載せきれなかったエピソードは、また別の号で第2弾として掲
載します。



健康チャレンジ 2021



もうすぐ結果報告の締め切りです!

参加された方でチャレンジ結果報告を忘れている方はいませんか?
報告がまだの方はこれからでも間に合います!結果報告、お待ちしております!!



健康チャレンジに取り組んでみていかがでしたか?

簡単そうなことでも毎日続けることは難しかったと思います。
チャレンジ達成できた方は取組みが習慣として定着したのではないのでしょうか?是非今後も続けていってください。達成できなくてもご自分の身体のために「何かを始めよう」と、申し込まれたことが健康づくりへの第一歩!今回だけでやめず来年以降もチャレンジしてみてください。
今回参加されなかった方は来年も行う予定ですのでご自分の健康のために是非ご参加ください。

参加された皆さま!!

達成、未達成を問わず、
結果報告をしていただいた方全員に記念品をお送りいたします。結果報告ハガキがリーフレット裏面にあります。

**報告締め切り
1月20日(木)です。**

申込みの意気込みより

- 毎回たのしみにしています。冷蔵庫に貼って毎日チェックしています。
- 今回は孫と一緒にチャレンジ。皆でがんばろう!おー!!
- 努力したことは必ず返ってくる。健康でいるために努力します。
- 前は途中でリタイアしたので今回こそがんばる!!

報告の声より

- 継続とは難しいものです...
- 習慣になったのでこのまま続けます。
- 今回で3回目の参加。健康について以前より考えるようになった気がします。
- 目標を定めることで続けられた
- 継続は難しいが何か変化がある様な気がする
- 家族3代、みんなで声掛け合って楽しく取り組みました!!

QRコードから申込みされている方は結果報告QRコードからお願いします。



結果報告





圧力鍋で簡単 手作りチャーシュー

材料

- 豚肉肩ロース(ブロック肉) 300g×2本

たれ

- しょうゆ
- みりん
- 砂糖(今回は三温糖を使用)
- 酒
- 水 200ml
- 生姜ひとかけ(スライスしておく)

すべて 大さじ3



手順

- ① 圧力鍋の中で豚肉を焼く(全面に焼き目がつく程度)
- ② たれの材料をすべて入れひと煮立ちさせる。
~少し冷めたら~
- ③ 圧力鍋にフタをして火をつけてから15分加熱。
15分たったら火を消し余熱調理。おもりが下がり冷めるまで放置して完成です!
冷めると豚肉から出た油が白く固まるので油は取り除きます。

固まった油を簡単にとる裏ワザ!

白く固まった油全体に軽くサランラップを押しあててからラップをはがすと、油だけ簡単に取れます。(ラップの種類によって違うみたいですが👍)。

余裕があったら、③の工程をもう一度繰り返すと、さらにほろほろ食感になります。
今回はほろほろになったので、崩れたチャーシューでチャーシュー丼にしました(^^)/



フレイル予防運動

腰痛エクササイズ「お尻ストレッチ」

腰痛の原因も人によって様々ですが、原因の一つとして座りっぱなしなどによる、お尻の硬さが挙げられます。お尻を柔らかくして腰痛予防&改善させましょう!!

○椅子で行う場合



- ・椅子にやや浅く座り、片足の足首をもう一方の足の膝にかけます。
- ・背筋を伸ばしお辞儀をします。

20~30秒行います

○床で行う場合



- ・片足を伸ばしもう一方の足は伸ばしている足に組ませます。
- ・組んでいる足の膝を抱え込みお辞儀をします。

20秒~30秒行います

○効果がある部分○
組んでいる足のお尻

○ポイント○
痛みのない範囲で**反動をつけず**にストレッチを行って下さい。

膝や腰が痛むかたへ

フィットネスレインボー運動教室では、関節痛改善や予防のための運動等も指導しています。体験、見学随時受け付けています。気軽にお電話下さい♪

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

1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
2月診療及び詳細は各診療所、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

■ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~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
15:00 ~17:30 (火曜、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3・5週 羽賀…第1・2・3・4週
17:00まで							

■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ~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	9:00~ 星野 ★岡島	★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
15:00 ~17:30 (火曜、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	★土曜日の診療 岡島…1/22(土)
17:00まで							

■生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

時間	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。
13:45 ~15:45	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。
16:00 ~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

■あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ~11:00	一般外来（急性）※土曜日は 8:30 ~ 10:30					
11:00 ~12:00	慢性外来・予防接種（1 歳以上）※土曜日は 10:30 ~					
13:45 ~15:00	1歳未満の予防接種・健診	休診	1歳未満の予防接種・健診		休診	
15:00 ~16:00	慢性外来・1歳以上予防接種		慢性外来・1歳以上予防接種			
16:00 ~17:30	一般外来（急性）		一般外来（急性）			
お知らせ	●診療医 *吉川（月～土） *本間（金） 1/7（午前・午後） 1/21・28（午前） web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 web問診できます 一般診療 発達外来、アレルギー外来は 予約制（電話のみ）					

■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)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ~12:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川	8:30 源川 四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 1/5・12水診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 1/18・25(火) ★菊地医師の診療日 毎週木曜及び 1/17・24(月) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 1/8(土)
13:30 ~18:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川	13:00 源川 四日 ★赤柴 17:00	

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

医療・福祉のページ

带状疱疹について



ながおか生協診療所 看護師 大淵 恵梨

带状疱疹とは、身体の片側の一部にピリピリとした痛みが現れ、その部分に水ぶくれを伴う赤い発疹が出現する病気です。水ぼうそう(水痘)に罹ると治った後もそのウィルスが身体の中に潜んでいて、加齢、疲労、ストレスなどが原因で免疫力が落ちた時に発症します。日本人成人の90%以上が带状疱疹になる可能性があり、80歳までに3人に1人が発症すると言われています。特に50歳代から発症しやすくなります。まだまだ元気だと思っても、ある日突然、带状疱疹になるかもしれません。多くは腕や胸、背中に症状が出ますが、带状疱疹が頭部、顔面に出ると、目や耳の神経が障害され、めまい、耳鳴りなどの合併症、重症化すると視力低下や顔面

神経痛など重い後遺症が残ることがあります。また带状疱疹が治った後も長期に痛みが残ることがあり、带状疱疹後神経痛(PHN)と言われています。50歳以上で带状疱疹になった場合、約2割がこのPHNになると言われています。そこで、带状疱疹を予防するためのワクチンがあります。新しいワクチンもできていますが、ながおか生協診療所では1回法のワクチンを接種しています。接種対象年齢は50歳以上です。带状疱疹に対する予防接種をご希望の際は、お気軽にお問合せください。(予防接種は带状疱疹を完全に防ぐものではありません。)

带状疱疹ワクチン 価格(税込)

- 組合員……………9,350円
- 非組合員……………11,000円

詳細は各診療所へお問い合わせください。



免疫力を低下させないことも大切です。疲れたら休息する、適度な運動をするなど自分なりの健康づくりを心がけましょう。



理事会報告

2021年度第7回理事会
〔開催日時〕2021年12月8日(水)
午後6時30分~午後7時37分

※報告事項

- 10月の事業・経営状況の報告、11月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告
- 笹崎事業部 駐車場消雪用ポンプ入替について
- ながおか生協診療・生協かんだ診療 電子カルテ一部入替について
- 介護予防センター生協ささき 床張替工事について
- 2021年度第2回内部監査報告について
- 協議事項

⑧ 生協収支見込及び虹のまち福祉会への寄付について
以上、報告・協議のうえ、全員異議なく承認されました。

WHOウォークイベント (10/27,10/28)

健康づくり委員会 主催



「醸造のまち摂田屋をのんびり歩こう!!」

と、すこやかスマイルに案内を入れたところ、あっという間に定員を超え、急遽2日に分けて行うことになりました。両日とも20人を越える参加者でにぎわいました。

戦災に遭わなかった摂田屋の町には、明治・大正の古い建物が残っていて、何軒も国の登録有形文化財に指定されています。ガイドさんをお願いして、旧サフラン酒本舗・星六・星野本店・光福寺・越のむらさき・竹駒稲荷・吉乃川と巡りました。今まで通り過ぎただけだったサフラン酒の罎絵蔵をじっくりと眺めることができ、左官職人の技と、『閉めれば見えなくなる土蔵の窓の内側に装飾を施して開け放っておくなんて贅沢な…』と豪商の力に感心してきました。吉乃川と越のむらさきの間の小路を歩いていると、空気の匂いがお酒からしょうゆに変わるのまで感じられ、醸造の町を体感できました。車で

行ったので利き酒ができなかったのがちょっと心残りでした。

健康ウォークというより観光ウォークの感がありましたが、皆さんの「そろそろどこかへ出かけたいね」という気持ちが伝わる楽しい秋の一日でした。

健康づくり委員長 徳橋正子



星野本店
衣装蔵内にて



60代～80代まで幅広い年齢の方から参加いただきありがとうございました。みなさん休憩場所も少ない2時間のコースを「無事に歩けるかしら?」と心配したもののなんのその!

星野本店では店員さんおススメの白だしや漬物などカバンがふくらむほど買い物もできました。さすが健康づくりの医療生協の組合員さんです。

足どりもたしかにみなさん完歩いたしました。めでたし めでたし (スタッフ談)



多機能就労支援センター

大きなかぶ



旧グループホームいずみ2階(老健あらまちとプラット新町の真ん中の建物です!)で活動している“大きなかぶ”は、メンバーが13名、職員も6名になり、ますますパワーUP。みんなでチームを組み、両診療所をはじめ、特養はるか、わいが家などの清掃をがんばっています。事務所では刺し子布巾、雑巾を縫い、内職仕事も請け負って、しっかり働いています。ちよっくん作業も大事な仕事、是非ちよっくん用の布を寄付してください。お待ちしております。



多機能就労支援センターとは:知的障害を持つ利用者(上記メンバー)が自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、就労・生産活動・その他の活動の機会の提供を通じて、知識・能力の向上の為に必要な訓練等を行っています。

施設長 石橋 みゆき

75歳以上医療費2割化中止の署名集まっています

<医療費窓口負担2割化中止署名の活動>

2021年6月参議院本会議で、75歳以上の医療費窓口負担2割化関連法案が可決されました。この法律は2022年の後半施行予定で、3年間の「激変緩和措置」があるものの、単身では年収200万円以上、ご夫婦世帯では合計320万円以上の370万人(後期高齢者医療制度加入者の23%)が対象となります。コロナ禍でただでさえ高齢者の受診控えが進んでいる中、必要な医療へのアクセスを阻害する負担増は高齢者のいのち・健康権・人権の侵害です。なごか医療生活協同組合は日本医療福祉生協連や関係団体とともに、自己負担2割化を廃止にする活動に取り組んでいます。

本誌10月号に折り込んだ75歳以上医療費2割化中止の署名は、2021年11月19日現在で216筆集まりました。多くのご協力をいただき、ありがとうございます。1月から開催される通常国会に合わせ提出予定です。

ぜひ署名にご協力よろしくお願いします。



まちづくり委員長 田中 太一

だれでも寄れる みんなの茶の間

だんだん

だんだんは「誰かと話したい」「気軽にふらっと寄れる場所がほしい」そんな願いに応えた**誰でも自由に来られるみんなの茶の間**。2021年10月から、月2回開催しています。

初回はクロスワードや木のパズルで脳トレをしたり、千羽鶴用の鶴を折ってもらったり、昔の長岡の街の写真を見て「ここは駅前だよ」「大和デパートの上には遊園地があったよね。」など、昭和の長岡話で盛り上がりしました。

だんだんは、自分がしたいこと、できること、好きなことをしながら楽しく過ごす場所です。「縫い物ならできるよ。」と、雑巾をパパッと作って下さる方、裁縫は苦手だけど鶴ならつなげられるかも…と、千羽鶴に初挑戦される方もいらっしゃいました。

来た時は「家にいると一人だから、誰とも話さない日もあるの。」「たいして見ないのにテレビだけつけて。何にもしないで1日が終わっちゃう。」「どこに行ってみようもなくね。」と言っていた方も、皆さん「楽しかった〜!」「久しぶりに人と話したわ。やっぱり誰かと話すのっていいね。」と言って帰られるほど、初めて会った人同士でも、自然と会話が生まれ、おしゃべりも楽しんでいます。

お一人でもお友達と、ご近所さんと…どなた様も気兼ねなくご参加下さい。



会 場 四郎丸わいが家 (長岡市土合 4-1-14)

開放日 1月は 11日(火)・28日(金)

2月は 14日(月)・25日(金)

時 間 午後1時～4時まで

参加費無料 時間内出入り自由です。

お問い合わせ ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

だんだんでは

- 雑巾縫い
- 施設で利用する使い捨て布を切る作業
- 千羽鶴の鶴を折ったりつなげる作業

をお手伝いして下さる方を募集しています

＼ 麻雀できる方も! ／

銀河食堂



食事作りが大変な高齢者世帯、日々忙しく頑張っている子育て中のパパママを応援します!

開催日 1月7日(金)

2月4日(金)

前日までに
お申し込み
下さい

料 金 200円 **食 数** 50食

◆午後3:30～5:30の間に四郎丸わいが家にお越し下さい。配達は行いません。

*アレルギーの対応は行っていません。

【申込み】ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

1月のわいが家企画

生活習慣病のはなし

講師 下越病院研修医 ^{ささげ} 榎医師

開催日・会場

1月18日(火) 四郎丸わいが家

1月19日(水) 新町わいが家

時間 両日 13:30～(1時間程度)

料金 無料・要申し込み **定員** 17名

【申込み】ぐらしいきいき支援室 ☎ 30-1161



ある日の風景

「謎の“たこちゃん”」



◆各種企画・支部班会等、組合員活動に参加にあたっては、新しい生活様式(検温、手洗い励行、マスク着用、3密を避ける)の実践をお願いします。飲食は禁止、水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。

下記企画等のお問い合わせ、参加申し込みは くらいいきき支援室 ☎30-1161) まで

オレンジカフェ 新町わいが家 (毎月第4土)

1月▶脳トレ 講師 大原研二先生 1月22日(土) 9:30~要申込

2月▶レッツ脳活! 簡単体操 2月26日(土) 9:30~要申込

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

1月▶紅の拳銃 1月21日(金) 13:30~

2月▶銀座の恋の物語 2月18日(金) 13:30~

わになーれ

1月 17日(月)
10:00~12:00

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●すこやかスマイルの記事

・星野先生のむくみと心不全を拝読し大変勉強になりました。今までガムシヤラに生きて参りました。高齢者になり足のむくみには十分気を付けなければと初めて知る事が出来ました。食生活と健康に注意しながら過ごしたいと思う此の頃です。

(後期高齢者)

・行事報告の掲載を楽しみにしています。環境のため、体のためなどの記事を読むと自分の意識も高く身が引き締まる気持ちになります。また楽しみにしています。

(木村良太郎)

・それぞれの事業所で工夫を凝らした敬老会が開催されていて、微笑ましかったです。自分の祖父母にもまだまだ長生きしてほしいと思いました。

(みどりちゃん)

・おじいちゃん、おばあちゃん元気な写真が載っていてほのぼのします。

(こあら)

●長岡の冬支度

先月はお天気とにらめっこしながら冬支度を進められた方が多かったことでしょう。お日様が出現するときは、ご近所が一緒に木々の冬囲いやタイヤ交換、また大物のお洗濯などをされていきました。皆で一緒に長岡の冬支度をしている心持になりました。そして、球根や花苗を植えながら「ああ、これは春支度だ」と改めて気づきました。春が楽しみです。

(さくらっ子)

●ザ・クロスワード

・今回の回答は「紅葉狩り」でした。私も2歳の娘も秋生まれです。親になつて更に秋が大好きになりました。今年は新型コロナ対策をしつつ近所の公園で色付いた綺麗な木々を眺めてささやかな幸せに浸ることができました。

(矢島実穂)

・イノシシ肉は「ボタン」というのは知っていました。山鯨」ともいうのを初めて知りました!

(たあぼん)

・子どもの気持ち「わがママインフルエンザの予防接種の際、ちくつとするのは何ともありませんでした。薬が入って来るの思いのほか痛くて、思わず「いたたた」と言ってしまった。大人でも痛いんだから子どもが泣くのは当たり前だ。なあと改めて思いました。

(うめこ)

・孫はいいですね。長男に女の子が生まれました。一カ月が経過し、この間初めてお風呂に一緒に入りました!かわいさの一言です。あまり泣かず今の所いい子です。このまま順調に育って欲しいものです。

(コン太郎)

今月の作品



内藤初子さん

●わいが家企画牛乳パックで作ろう

・いい企画ですね。何気なく捨ててしまっているものを使って何か作れる企画をお願いします。

(若井武美)

・牛乳パックがたくさんあるで、パクパク獅子舞を子どもたちと冬休みに作ってみようと思います!!

(seyva)

・雨や曇りの日が増え、ますますおうち時間も増えてきたなかで、テレビゲームばかりの子ども達と獅子舞づくりにチャレンジしてみたいと思います。

(f m)

・牛乳パックで手軽に作れるので子どもも喜んで作れそうです!子どもと作業します。

(わかば)



当日参加してくれたS君(4才)

氏名の記載を忘れずに!ペンネームのみでの応募は無効となります。

スマイル文芸 作品大募集!

スマイル短歌(班会) 首藤隆司選

・くるくると又くるくると
菩提樹の実舞いながら谷を越えゆく
田所典子
・柔らかな秋の日射しを浴びて咲く
土手の草花それぞれきれいに
加藤シズ
・寝る前にバランスボールに身を委ね
今日一日の猫背を伸ばす
大原歌子

(投稿)

・ダンスデモ無難に終えし朝刊に
褒美のごとくわが歌載りぬ
山百合

川柳(投稿)

・大雪にコタツが友の石地蔵
年の暮 孫の笑顔と土産持つ
高橋弘子
・二時に虹偶然すぎてたまげたね
ヨシさん

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1月31日(月) 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

答え

ご記入いただいたご意見は紙面に掲載させていただく場合があります。
★川柳、短歌、絵手紙など作品もお寄せ下さい。
(作品はご自身のもの)

先月号の答え

(今月の応募は43通でした)

答え「モミジガリ(紅葉狩り)」



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。

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生活協同組合
くらいいきき支援室 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同組合員限定とさせていただきます。



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、お取扱できません。)

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、郵送が不要の方はご連絡下さい。
右のQRコードからも手続き頂けます。



先日、乳ガンの手術をしました。一先ず、体の中にあった癌は全部なくなったということで一安心いたしました。これから再発率を下げる為にホルモン療法、放射線療法、抗がん剤と先は長いですが、気負わず、日々の生活を大切に過ごしていきたいと思ひます。
(和奏)



細貝典子さん

■ヨコのカギ
1...暗示、...紹介
2...忠告、...お寺
3...寒い、...甘
4...寒い、...甘
5...寒い、...甘
6...寒い、...甘
7...寒い、...甘
8...寒い、...甘
9...寒い、...甘
10...寒い、...甘
11...寒い、...甘
12...寒い、...甘
13...寒い、...甘
14...寒い、...甘
15...寒い、...甘
16...寒い、...甘
17...寒い、...甘
18...寒い、...甘
19...寒い、...甘
20...寒い、...甘
21...寒い、...甘
22...寒い、...甘
23...寒い、...甘

■タテのカギ
1...ノルディック複合の一競技
2...吐き出す息です
3...背表紙に印刷された署名
4...や著者名など
5...全紙や半紙などのサイズ
6...表記を使う紙です
7...「つげ」を材料にしたもの
8...高級とされます
9...赤穂浪士の討ち入りの合図
10...「一」で読めます
11...代表作は「考える人」
12...屋根の上で風向を示します
13...体の調子がとていいです
14...泣く子と...には勝てぬ
15...トラにパトンを渡します
16...乾燥した場所では...厳禁
17...さるかに合戦で大活躍



《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?

ザ・クロスワード

出版・モロシミ

QRコードで申込み済の方は、はがきの送付は不要です。

家族参加 ・ グループ参加		
名 前	年代	コース

★チャレンジコース【記入例】②

アンケートにご協力下さい

1.この健康チャレンジを知ったきっかけは・・・？

- ①コープ ②すこやかスマイル
③生協の施設で職員から ④その他()

2.健康チャレンジは何度目の参加ですか・・・？

- ①初めて ②2回目 ③3回以上

3.意気込みをお書き下さい

ご協力ありがとうございました

QRコードで申込み済の方は、はがきの送付は不要です。

家族参加 ・ グループ参加		
名 前	年代	結 果

★結果の欄に番号でご記入下さい

①よくできた②まあまあできた③あまりできなかった④できなかった

アンケートにご協力下さい

1.今回、健康チャレンジに参加した理由は？

2.チャレンジ達成できた理由は？または、できなかった理由は？

3.参加してみての感想を教えてください

4.その他なんでも

ご協力ありがとうございました

QRコードで かんたん申込み！



- ①QRコードを読み込みます。
- ②申込みフォームが開いたら、質問に沿って入力するだけで、簡単にエントリーできます。

※ハガキで申込み済の方は、QRコードでの申込みは不要です。

健康チャレンジ申込みフォーム

参加方式
該当するものを選択します

参加方式*

☐ 個人参加

☐ 家族参加

☐ (家族以外の)グループ参加

選択したら「次へ」を押します

次へ

・個人参加および複数参加の代表者は、基本項目（氏名、性別、年齢、選択コース）および、ご住所・ご連絡先等の入力も必要です。それ以外の方は基本項目のみ入力します。

結果報告も QR コードで！



QRコードを読み込み、質問に沿って入力するだけで、簡単に結果報告ができます。

※ハガキで報告済の方は、QRコードでの報告は不要です。

オススメ

1日1回挑戦してみよう！



ながおか医療生活協同組合

エクササイズ動画



YouTube
配信中！

さまざまな目的に応じたエクササイズを詳しい解説を交えて紹介しています。お持ちの携帯電話・スマートフォンで、QRコードを読み取り、好きな動画をご覧ください。



facebook

も公開しています！

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



CO・OP 共済(コープ共済連)協賛

健康チャレンジ 2021

チャレンジ期間 9月～12月のうち60日間

申込締切 10月31日必着／報告締切(最終)1月20日必着



参加申し込みの上、健チャレに取り組んで報告書を提出すると記念品をプレゼント！

参 加 手 順

①コースを選択

チャレンジするコースを選び目標を決めましょう。普段できていないことにチャレンジしましょう。(複数選択可。)

②申込み(ハガキかQRコード)

申込みハガキを切り取り必要事項を記入してポストに投函します。*QRコードからも申込みできます。(詳細は裏面記載)

③チャレンジする

60日間取り組み、毎日の頑張りを記録しましょう。1日1回実施したら1マス色を塗りましょう。(シールでもかわいい。)

④報告(ハガキかQRコード)

報告ハガキを切り取り必要事項を記入してポストに投函します。*QRコードからも報告できます。(詳細は裏面記載)

(申込み及び報告が、ハガキとQRコードで重複しないようにお願いいたします。)

主催 生活協同組合コープにいがた 問 0258-47-0701

ながおか医療生活協同組合 問 0258-30-1161 FAX 30-1175
健康づくり委員会

後援 長岡市・長岡市教育委員会・長岡市医師会・長岡歯科医師会

START!

私が選んだコース



チャレンジ9コース

下のコースから好きなものを選んでチャレンジしよう。
キッズおすすめコースあり。※複数選択可
(感染対策を十分に行い、3密(密閉・密集・密接)に注意しましょう。)

①食・肥満

- ・減塩を心がける
- ・糖分は控えめに
- ・1日3食、バランスの良い食事をとろう。



②運動～健康維持～

- ※P2 から選択
- 運動の目安は週3回。
- ※外出はなるべく人の少ない時間帯にしましょう。



③脳いきいき活性化

- ・脳トレ体操 (P3から選択)
- ・音読、日記をつける
- ・誰かとおしゃべり
- ・手先を使う
折紙、パズル、塗り絵など



④口の健康

- ・口腔トレーニング
あいうべ体操・**ロングピロピロ**
- ・舌みがき、汚れを落としきる
歯みがきをする。

医療生協
わいが家で
販売しています。

※1日2個出来たら○

⑤快適な睡眠

- ・6～8時間睡眠
- ・0時前には床につく
- ・スマホは、寝る1時間前まで。布団の中で触らない。



⑥お酒は適度に適量を

- ・食事と一緒にゆっくり飲もう。
- ・週2日は休肝日
- ※一日の適量めやす



⑦きっぱり禁煙

- ・タバコは買わない!
- ・禁煙外来を上手に利用しよう



⑧キッズ向け

- ・元気にあいさつ
- ・お手伝いをする
- ・早寝・早起き
- ・ゲーム、スマホ、タブレットの使用時間を守る。

※1日3個できたら○

⑨自分で決めよう マイチャレンジ

- (例)
- ・体重計乗るだけダイエット
 - ・台所ながら体操
 - ・5km 歩く



わいが家企画 晴れの日ウォーキングに参加しよう
【開催日】 四郎丸わいが家 / 毎月第1水・新町わいが家 / 毎月第2水
晴れたら9:30 わいが家に集合～!

1人だとおっくうでも、みんなと歩けば頑張れる!一緒に歩きましょう!!

お問い合わせ くらいいきいき支援室 ☎30-1161

ラストスパート!
がんばれ～!



なんが
調子いいかも!

GOAL!



10

20

いいね、
その調子!

30

折り返し!

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

郵便はがき

料金受取人払郵便

長岡局
承認
0079

差出有効期限
2022年7月
31日

9408790

長岡市土合4-1-14

ながおか医療生協
くらいいきいき支援室
健康チャレンジ2021 係



健康チャレンジ 申込み 締切10/31 必着

ふりがな	性別
名前	男・女
住所〒	
TEL () -	
年代 ～9才・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代～	
チャレンジコース 【記入例】②	
【コープにいがた】からお申込の方 組合員コード(10桁)	

※コープにいがたからお申込の方は、注文用紙と一緒に提出下さい

郵便はがき

料金受取人払郵便

長岡局
承認
0080

差出有効期限
2022年7月
31日

9408790

長岡市土合4-1-14

ながおか医療生協
くらいいきいき支援室
健康チャレンジ2021 係



健康チャレンジ 結果報告 締切1/20 必着

ふりがな	性別
名前	男・女
住所〒	
TEL () -	
チャレンジ結果 ・よくできた ・まあまあできた ・あまりできなかった ・できなかった	
【コープにいがた】からお申込の方 組合員コード(10桁)	

※コープにいがたからお申込の方は、注文用紙と一緒に提出下さい