

第32回 通常総代会 報告

ながおか医療生活協同組合
第32回通常総代会

【日時】

2023年6月17日（土）
午後2時～4時45分

【場所】

ホテルニューオータニ
NCホール

【総代定数 113人】

本人出席 70人
書面議決 31人
委任状 1人

開会挨拶

理事 渡辺 美智子

皆様、本日はながおか医療生活協同組合に参加頂き、ありがとうございます。総代会も3回にわたり規模を縮小して開催とせざるを得ませんでした。久しぶりにこうしてお集まりいただき、皆様とお会いできることをうれしく思います。5月以降、5月に指定されてから徐々にコロナ前の状況に戻りつつありますが、感染力や症状が弱くなったわけではなく先生から伺っています。6回目のワクチン接種も先月から診療所で実施しています。早めの接種をお勧めします。

新任挨拶

歯科医師 後藤 基智

はじめまして、今年の4月から生協

ながおかデンタルクリニックに入職いたしました。これまで大学病院で26年間に渡り、入れ歯の治療を中心に勉強してまいりました。今後は皆様の歯の健康に活かせると思います。よろしくお願いたします。

議長選出

山通り支部総代 小室 照二

総代 中村 加代子

議長就任にあたり、皆様からの活発な発言で、本日の総代会を運営してまいりたいと思います。よろしくご協力をお願い致します。



理事長挨拶

理事長 羽賀 正人

2023年度ながおか医療生活協同組合総代会開催にあたりご挨拶申し上げます。

2022年度も新型コロナウイルス感染症に振り回されました。診療所では、特に8月と12月は大流行となり、通常業務に支障をきたすか、ぎりぎりの状況でしたが、何とか持ちこたえることができました。介護現場でもクラスターが発生し、介護職員も利用者も緊張を強いられ、難儀な1年でした。もちろん当生協だけの事ではないですが、大変な時期を法人内の連携と協力、何とか事業継続でき、乗り切れたことを報告、共有したいと思っております。施設でのクラスターで奮闘された職員の皆様は本当に対応お疲れ様でした。ありがとうございます。また1月からは、3年ぶりにインフルエンザ

の流行が重なり、こどもクリニックはてんでこ舞いでした。経営的には、2022年度は、赤字で、着実な財務体質の改善ができたかと思えます。ただ新型コロナウイルス感染症は、現在、小康状態ですが、再流行の可能性はあり、備えが必要です。両診療所でも連日陽性者が出ており、この夏の再流行は間違いないと思われます。

2023年度は、これら感染症の備えをしながらも、ながおか医療生活協が新しい持続発展の可能性を模索するべき時期と考えます。4月、デンタルクリニックに待望の新常勤歯科医師が着任しました。後藤先生です。また非常勤歯科医師の体制も強化され、地域や施設への訪問サービスが充実します。気軽にお誘い合ってお越しくください。また内科診療所も医師体制が充実しつつあり、コロナ流行期間、制限せざるを得なかった各種検査も要望に応じて増やしていければと思っております。



みなさまに置かれましては、経験のない大変な時期だったと思いますが、くらしの困りごとを共有して、新年度に着実な一歩を踏み出しましょう。本日の総代会が皆様の発言で充実したものになることを祈念して開会のあいさつとします。

来賓挨拶

新潟県生活協同組合連合会

専務理事 木村 直様

ながおか医療生活協同組合の第32回通常総代会を祝し、新潟県生協連を代表してご挨拶申し上げます。総代の皆様、役

職員の皆様、組合員の皆様日々生協運動に尽力されていることに感謝いたします。また、新潟県生協連主催の諸行事にご参加・ご協力いただき、心よりお礼申し上げます。

コロナ禍が3年間続いており、組合員や地域経済に大きな打撃を与えています。加えてウクライナ侵攻によるエネルギー資源や原材料の高騰、円安による物価や燃料費の上昇、鳥インフルエンザの影響、実質賃金の停滞などが家計を圧迫しています。格差や社会的孤立・分断が進み、若い世代にも大きな負担がかかっています。

またロシアのウクライナ侵攻は収束の見通しが立たず、国際秩序の維持に関する懸念も広がっています。東南海地震や首都直下地震などの大災害のリスクもあります。また、温暖化による異常気象も頻繁に発生すると予想されています。防災対策は最優先の課題となっています。



新潟県生協連は2023年度で創立60周年を迎えます。引き続き17会員生協の発展に貢献し、地域の課題解決に取り組み、安心できる地域社会や持続可能な社会の実現を目指し、広範なネットワークの構築に取り組んでまいります。引き続き皆様のご協力と支援をお願いし、県内の生協運動の発展に共に努めたいと考えております。

最後に、本日の総代会では活発に議論され、ながおか医療生活協同組合の発展を祈念し、総代の皆様と役職員の皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。本日は、まことにありがとうございます。

でございます。

新潟県民主医療機関連合会

事務局長 小網 孝志様

第32回総代会の開催、おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症拡大のなか、最前線で「まず診る、援助する、何とかする」という行動指針を貫かれていること、「ながおか医療生活協同組合包括ケアシステム」の構築に取り組みされていることに心から敬意を表します。

新型コロナウイルスは5月8日から5類へ移行しましたが、科学的根拠もなく、対応できる医療機関も政府の予測よりはるかに少ない状況で、まだまだ安心できる状況ではなく、第9波の到来も予測されています。



今国会では「戦争する国づくり」に向けた法案や「マイナ保険証」など、様々な悪法が十分な審議も経ず次々と成立しています。昨年10月からの後期高齢者一部負担金の2割化でも、ながおか医療生活協同組合も協力して取り組んだアンケート結果では85%以上の方が負担感が「とても重い」「重い」と答えています。さらに「原則2割化」や介護保険利用負担も2割にすることが企まれています。このような財界大企業べったりの政治から、人を大切にする政治へと変えていく取り組みをぜひ一緒にすすめていきましょう。

ながおか医療生活協同組合の益々のご発展と第32回通常総代会のご成功を心からお祈り申し上げます。連帯のご挨拶といたします。



議事

本部役員より一括提案

◆第1号議案

2022年度事業報告・決算関係書類承認の件

◆第2号議案

2023年度事業計画及び予算計画決定の件



監査報告

監事 佐藤 雅之

2022年度第28期事業年度の理事の職務の執行状況を調査し、法令・定款に従い組合の状況を正しく示しているものと認めます。かつその他指摘すべき事項は認められません。

樋口歩専務理事より提案

◆第3号議案

役員選任規約変更の件

高田勉理事より提案

◆第4号議案

役員選任の件

土田武千代常務理事より一括提案

◆第5号議案

役員報酬決定の件

◆第6号議案

議案決議効力発生の際

◆第7号議案

組合員のみなし脱退の件

発言

※別紙参照

採決

◆第1号議案

2022年度事業報告・決算関係書類

承認の件

賛成 102名 反対0名 保留0名

◆第2号議案

2023年度事業計画及び予算計画決定の件

賛成 102名 反対0名 保留0名

◆第3号議案

役員選任規約変更の件

賛成 102名 反対0名 保留0名

◆第4号議案

役員選任の件

賛成 102名 反対0名 保留0名

◆第5号議案

役員報酬決定の件

賛成 102名 反対0名 保留0名

◆第6号議案

議案決議効力発生の際

賛成 102名 反対0名 保留0名

◆第7号議案

組合員のみなし脱退の件

賛成 102名 反対0名 保留0名

※全ての議案が、挙手にて原案どおり、可決・承認されました。

特別決議 ※下段参照

生協かんだ診療所 早川 莉彩職員

(本決議は拍手をもって採択されました。また宮内地域支部大崎総代より本決議に対して次の通り補強発言がありました)

提案された特別決議に賛成の立場で補正させていただきます。現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカード保険証を強制する改定マイナンバー法が可決・成立しました。

マイナ保険証には別人の情報を誤って紐づけるトラブルがあり、先日新たに60件判明しました。公金受取口座でも家族名義と思われる口座登録が約13万件、別人の口座を登録したとみられるケースが748件確認されました。河野太郎デジタル相は責任を取ると述べましたが、何も変わりません。

某議員はマイナカードのトラブルが不信と負担を広げているため、運用停止と問題

の検証を求め、全国の主要新聞はマイナカードに関して反対意見を述べています。全国保険医団体連合会は健康保険証の廃止撤回とマイナカード運用停止を求め、他人の医療情報が紐づけられると情報流出がほぼ不可避になると警鐘を鳴らしています。職員の皆様には、仕事上の問題として学習されてはいかがでしょうか。

私が理事に就任したのは生協が発足して間もないころで、その理念に共感して自分でもお手伝いできることがあるのかな、とお引き受けしました。

退任理事挨拶

大高 佳代様



今では赤ちゃんから高齢者まで利用できるサービスが数多くでき、組合員、地域の方々の安心につながっていると感じています。医療生協で全てはまかなえませんが、今後も組合員、職員の力を合わせながらよい生協になるように願っています。組合員、職員の皆様ありがとうございました。

新体制の理事会より挨拶

副理事長 星野 智

前回の役員改選があった総代会の時は、コロナウイルスやワクチン騒動による大変な時期でした。ワクチン接種の実施に際しては混乱もあり、総代会でもお叱りを受けました。その後ワクチンが完成しても感染は収まらず、状況は変わっていないように感じます。

世間では感染症は収束しつつあるとのイメージが広がっているかもしれませんが、実際にはインフルエンザとは異なり、まだまだ武器が不足しています。ワクチンや治

療薬は開発されましたが、効果や利便性には課題が残っており、また、コロナを診る医師もまだまだ不足しています。戦いは継続中ではありますが、今後組合員の活動も少しずつ再開していきましょう。今後ともよろしく願っています。



閉会挨拶

理事 藤田 明美

本日のプログラムは以上で全て終了いたしました。今回の総代会で提案された、生協の新たな取り組みは組合員さんにとっても地域の皆さんにとっても喜んでいただけた提案だと思っています。この3年間で組合員活動は大きく制限されました。今こそ「健康づくり」と「つながりづくり」を思い切っ

って広げることが必要です。これまで以上の総代、組合員の皆様のご協力をお願い申し上げます。

特別決議

「マイナ健康保険証」の強制、介護保険制度の改悪に反対します!!

政府は今、「マイナンバーカード」を全国民に所持させるため、マイナンバーカードに「健康保険証機能」を搭載した「マイナ健康保険証」の作成を国民に呼びかけ、現行健康保険証は「2024秋廃止方針」を打ち出しています。すなわち、「マイナ健康保険証」を作成しない国民は医療機関に受診困難となる危険性が高いのです。そして2023年4月からはペナルティーのように、「マイナ健康保険証」を使わないと初診・再診料とも窓口負担が追加徴収されるようになりました。新しく創設される「健康保険資格確認書」の提示でも同様です。

法律上マイナンバーカードの取得は国民の任意とされているにも関わらず、保険診療というのちに開くサービスの利用を阻害しています。これは、事実上のマイナンバーカード取得義務化であり、「国民皆保険」の理念にも反するものです。また、医療費や介護保険サービス利用料の自己負担額を増やす資産根拠として、「国民個人の預貯金等の金融資産情報をマイナンバーカードとひも付け」して把握しようとする計画があります。秘匿性の高い情報を一方的にカードに詰め込み、恐ろしく紛失リスクが高く、国民の望まないマイナンバーカード制度が推進されています。

また、介護保険の自己負担は現在「原則1割」ですが、政府は2024年4月介護保険制度改定で年収200万円以上の利用者を2割負担とする準備を進めています。さらに、できるだけ早期に、自己負担「原則2割化」を目指しています。2割とは支払額が2倍になるということです。2022年秋の全日本民営調査では、実際に自己負担が2割に増えた場合、「サービス利用量を減らす」や「中止する」人が34%に上っています。特に、介護単価が高額な重度要介護者への影響は大きく、コロナ禍でたまたま高齢者の健康維持が困難になっている現在、国民は納得できません。こうした政府の制度見直しは財政視点の場当たり的な帳尻合わせであり、国民は疑心暗鬼で将来の不安がいつぱいです。ながおか医療生協は日本医療福祉生協連や関係団体とともに、国民それぞれが老後の生活について見通しが立ち、住み慣れたまちで安心して暮らせるよう、マイナンバーカード制度の是正と介護保険2割負担者拡大案撤回を強く求め、特別決議とします。

2023年6月17日
ながおか医療生活協同組合 第32回通常総代会



班会の活動について 知っていますか？

班会は、医療生協活動への「参加の基礎」であり豊かな健康をつくる最も身近な機会でもあります。**組合員さん3人以上集まれば班が作れます。**みなさんの都合の良い場所や時間で気軽に開くことができます。班会には趣味のサークル班、地域での健康づくりの班会などがあり、おしゃべりやお茶のみ、食事会など交流の場になっています。

班会の 作り方

1. 組合員さん3人以上で結成

2. 活動場所と時間を決める

3. くらいいきき支援室で
「班会登録」をする

4. 班会活動スタート



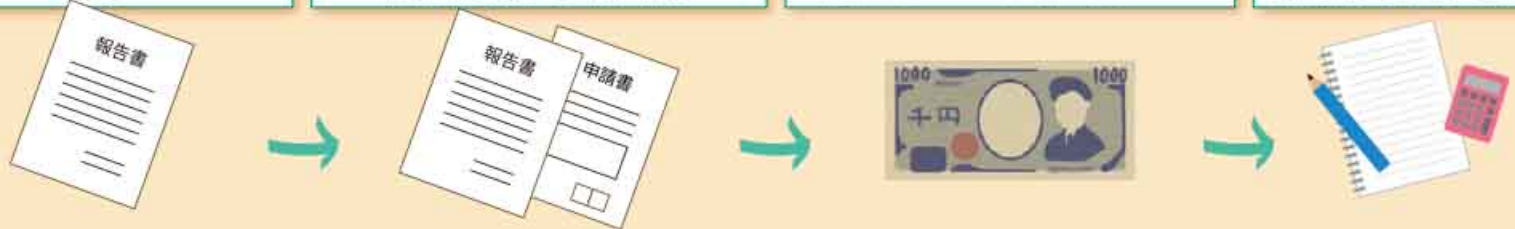
班会を おこなったら 報告を

1. 活動したら「班会報告書」を
提出

2. 毎月1回「班活動援助金申請書」を
「班会報告書」と一緒に提出

3. 援助金(1,000円)を受け取る
材料費やお茶代など、有意義にお使いください。

4. 年度末(3月)に
班会援助金の清算をする



現在活動中の班会にお話をうかがいました!!

質問 ① 班会のはじまりは? ② どんな活動をしていますか? ③ 班会の感想を聞かせてください。

お揃いの
手造りです。



花園体操班

A① ながおか医療生協を立ち上げて間もなく体操教室が始まったのが発端です。その時は生協の先生の指導やウォーキングをしたり色々しました。その後、班会として活動を始めたのが20数年前です。

A② 毎週火曜日の13:30から四郎丸わいが家で集まっています。最近ラジオ体操のあと、YouTubeを見ながら転倒予防や脳トレなどフレイク予防を頑張っています。YouTubeで動画を検索して家でもトライできるようなものを取り入れています。登録人数も口コミで増え、今は9名になりました。

A③ 「元気で長生き」というのが生協の考えにあって、まさにそういうことができているように感じます。「1人暮らしでもここに来たら体操して元気になる!!」「1人だと話さない時間が多くなる中、ここでたくさん話をして元気をもらえます。」「体を動かすのがとってもいいんだなあ。元気でいるのが目標!」「休憩にみなさんとお話しするのはとっても楽しいです。」「いつまでも元気でいたいです!!」



NEW あじな工房 2023年4月結成

A① 生協を通じて知り合った気の合う2名で「何か作りたいね」から始まりました。わいが家食堂(旧銀河食堂)のお弁当作りのお手伝いをしたり、お出かけしたり。この春もう1人仲間が加わり班会になりました。

「手仕事好き、お話し大好き、食べること好き」の集まりです。

A② 色々手作りしたり、お出かけしたり、なんでもアリです。一番初めにアームカバーを作りました。自宅で作ったものをわいが家で販売したら、とっても好評で即完売でした。わいが家食堂のスタッフへ三角巾やエプロン、お弁当を利用される人へお弁当入れをプレゼントしたりもしました。レッスンバックやトートバック、エコバックなども作り、販売した売り上げは福島復興のための募金とさせていただきます。

A③ とにかく楽しいです。暮らしの知恵を教え合いながら、色々な情報交換をしています。「三・五・八作りたいから教えて」とか。「次は何しようか?」「どこか行きたいね〜」「〇〇のお店の〇〇美味しいよ」とか。「次の班会で〇〇に行こう!」など。班会の予定なども相談しながら決めています。



おりひめ

A① 2009年から「おりひめ」として班会登録しました。ながおか医療生協が誕生したころのスマイルは手刷りで印刷機はフル稼働でした。手刷りされたスマイルにチラシを挟むといった作業工程も多く、ボランティアの方々の協力が欠かせません。多くの方が関わって下さり、賑やかに楽しくおしゃべりしながらおこなっていました。90代の方は「毎月カレンダーに印をつけて楽しみにしているの」と話していました。

A② 今は四郎丸わいが家で折作業日に印刷された「すこやかスマイル」にチラシを挟みこんで組合員さんへ届ける準備をしています。コロナ禍で中断していた班会活動も再開し、新しく手伝って下さる方も増えて作業もスピードアップしています。

A③ コロナ禍で中断していた班会活動も昨年夏から再開し、毎回おしゃべりしながらの作業は笑いが絶えず、不思議と疲れ知らずです。今年は年末に昼食会ができればいいな・・・。



飛翔班

A① 25年前、ながおか医療生協立ち上げの頃に太極拳をおこなう飛翔班と手芸や編み物を作るチョッキン隊の班会がそれぞれ活動をしていました。2009年に四郎丸わいが家で活動をするようになった頃、二つの班が合同で飛翔班として現在の班会のかたちになりました。

A② 四郎丸わいが家に組合員さんから寄付された綿の布などを切る作業をしています。切った布は生協の各施設に送られ、清掃や消毒用などに使われています。

A③ 「コロナ禍で班会が中止になった時期もあったけど、またこうやってみんなで集まることができてよかったです。」「活動の後のおしゃべりがとっても楽しくて。班会を通じてみんながつながっていることで安心できます。」「送迎してくれる班長さんのおかげで集まることができて本当にありがたいです。」「これからもみんなで元気に活動を続けていきたいです。」



特養はるかの職員と一緒に活動しました。

まちなか散策記

③

まちなか散策記3回目を迎えました！
長岡市のホームページに掲載されている、「毎日楽しくウォーキングマップ」の、信濃川散歩コースを参考に、①平湯神社→②長生橋→③信濃川河川公園→④大手大橋→⑤長岡駅のコースを歩きました。

・距離 約4.8km
・時間 1時間20分
・歩数約7000歩のコースです。

出発 平湯神社に手を合わせて、参拝のしおりや神の教などの文書をいただいてありがた言葉に心を留めながらスタート！

長生橋に向かって歩いて行くと、小さな橋がありました。柿川にかかる平湯橋です。



平湯橋を過ぎ、右手に歴史あるお菓子屋さん、種苗店の並ぶお花を見ながら、酒屋さん、ケーキ屋さんなどを過ぎ長生橋のふもとまであっという間に着きました。途中集作りのつばめも見つけ、癒されました。



長生橋には、ライトアップについての看板がありました。ライトアップの色には意味があり9月は認知症啓発活動の「オレンジ」、10月は乳がん啓発活動の「ピンク」、11月は糖尿病対策の「ブルー」、12月は慰霊と平和祈願の「ホワイト」のライトアップがされているそうです。



長生橋を渡り、その先は信濃川河川公園沿いを歩きました。とても気持ちよく晴れた日だったので、ウォーキングをしている方もたくさんおり、どこからかやってくる園児たちがお散歩を楽しんでいる様子も見られました。その後大手大橋では橋から見える風景を楽しんだり、川の中で不思議な影が泳ぐのを（何の影だ？）たかとは結局わからずじまいでしたが「見ながら進む」という間に東詰に到着。



橋を渡り切ると道路端に咲くつじが大手通手前まで長く続いていて綺麗でした。途中、柿川にかかる二つ目の匠橋を渡りました。知らない橋に気づいたり、名前を覚えるのもまたお散歩の良さだなあと感じながら歩き、アオーレ前に到着。長いと思った道のりは、見るどころが多くてもつと時間をかけて回りたいくらい見どころいっぱいでした。今回は、参考にしたコースを短く回りました。ご自身の体調や時間に合わせて無理なく周るのもいいかもしれません。



今月のすこやかコラム



今回は《羽賀先生》です

災害は忘れたころにやってくる。けれど名言なり。この5月から日本各地で地震が頻発。まず思い出すのは、2004年、もう20年近い前の中越地震です。土曜日、日暮れ前に起こったこの地震で、診療所近所でも家屋の倒壊が起こり、診療所はあれよあれよと100人近い避難者を受け入れることに

なりました。この体験で、「地域の暮らしを支えるとは何か」を教えてもらった気がします。この地震がなかったら、今日の生協高齢者施設や特養も実現しなかったかもしれません。あの頃のことを知らない職員の方が多くなりました。きちんと次の世代に残しておきたいと思うことのひとつです。

今月はcomcomよりレシピ紹介します

時間をかけてつくって楽しむレシピ

さやいんげんとパプリカのケーキサレ

今月のレシピ



45分

栄養評価
(1人分/8等分にして2切れ分)

熱量 215kcal
塩分 1.0g



材料

- (18cm×8cm×6cm パウンド型 1本分)
- さやいんげん..... 約13本 (100g)
- 赤パプリカ..... 約1/6個 (15g)
- 黄パプリカ..... 約1/6個 (15g)

- (A) ホットケーキミックス..... 150g
- 卵..... 1個
- 牛乳..... 100ml
- 油..... 大さじ1と1/2
- 塩..... 小さじ1/2

※ホットケーキミックスがない場合は、薄力粉120g、砂糖24g、ベーキングパウダー6g

作り方

- ①さやいんげんは両端を落とし、1cmの長さに切り、熱湯で3分ほど茹でて水気を切っておく。パプリカもさやいんげんと同じくらいの大きさに切る。
- ②ボウルで(A)の材料を混ぜ、①も加えてさっくりと混ぜたら、あらかじめクッキングシートを敷いたパウンド型に流し入れる。
- ③180℃に予熱したオーブンで30分焼いて完成。中心部に竹串を刺して、焼けているか確認する。粗熱が取れたらカットする。

ポイント

★ケーキサレは、フランス料理の一種で見た目はケーキ。塩気のあるお惣菜です。

掲載号 comcom 2022年6月号 No.658 【管理栄養士・フードコーディネーター】安藤ゆりえ 【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオアルミエ 高倉弘幸

フレイル予防運動

今月のテーマ『バランス能力を鍛えよう』

○片脚立ちで筋力もUP

壁や机、椅子等近くに掴まることができるツールの元で実施しましょう！片脚で立つだけで普段よりも強い負荷が脚にかかります。掴まりながらの実施でOK！転倒に十分注意して行って下さい。始めは30秒から少しずつ時間を増やしていきましょう。(※30秒～2分)

上級編

上げた足で0～9まで大きく数字を書いてみましょう。



介護予防ささぎでは、健康寿命を延ばすための【笹崎たいそう教室】や総合事業【ささぎえ倶楽部】【ステップささぎえ】を行っております。詳しくはHPをご覧ください。また、下記電話番号へお問合せ下さい。

介護予防センター 生協ささぎ ☎ 0258-33-8111

医療・福祉のページ

後発医薬品(ジェネリック)について

新潟メディカルプラン ことり薬局
薬剤師 大矢 純平

後発医薬品(ジェネリック)とは、先発医薬品(新薬)の特許がきたあとに販売される先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能効果を持つ医薬品です。

先発と呼ばれる医薬品は、開発費や様々な試験の費用がかかります。その費用が掛からないため安く作れるようになった薬が後発医薬品です。



一番大きな違いは価格です。例えば、2023年4月現在、胃酸分泌抑制剤ネキシウム(一般名:エソメプラゾール)20mg製品を例にすると先発1錠90円、後発46.6円です。1か月で1,302円の差があり、3割負担の人では390.6円の支払いが必要となります。これは、自己負担が減るだけでなく国の医療費の削減にもなります。

具体的な違いもあります。現在はジェネリックに変更することで使用感や飲みやすさが良くなったというお話を聞くことがあります。

湿布の変更は粘着感が強くなれば剥がれにくくなります。

すし、貼り付きが弱くなる製品で剥がし易さを感じる方もいます。使用感の違いでメリット・デメリットどちらにもなりますので、検討してみたいかがでしょうか。

薬の香りや甘さといった部分は添加剤で変わります。後から作られたジェネリックの方が改善されていることがあり、変更で飲みやすくなるケースもあります。

粉薬は、大人から子供まで飲んでもらう際は、味が改善されたものが使いやすいです。錠剤も飲みやすい大きさにしたり、水無しで飲める剤形にした後発品もあります。

後発品へ変更を検討していたことで、選べる医薬品の選択肢を広げることができました。試していたから『具体的に』は言えないけど、何となく違う気がする...とお話され、変化の原因を一緒に考えて元の先発に戻すこともあります。

些細なことでも、疑問があれば気軽に相談いただければと思います。



7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
8月の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 片山先生 内科・泌尿器科 勝山先生 内科・外科 星野先生 内科・循環器内科 茂木先生 内科

■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
8:45~11:30			急性外来 専門外来 田中(午前) 11:15~1歳以上予防接種		11:15~1歳以上予防接種	8:30~ 慢性外来 10:45~ 1歳以上 予防接種
11:30~12:00			慢性外来			
13:45~14:30	14:00~ 栄養相談 (第2・4)	1歳未満予防接種			1歳未満 予防接種 栄養相談 (第2・4)	
14:30~15:45	15:30~慢性外来	1歳以上 予防接種	休診		1歳以上 予防接種	休診
15:45~		慢性外来			慢性外来	
16:00~17:30		急性外来			急性外来	
お知らせ	●診療医 *井埜(月~土) *田中(月)午前、(水)午前(専門外来) *内山医師の診療は不定期の為、電話で確認ください。 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					

■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(急性外来)※月曜は8:30~12:00、土曜日は8:30~10:30					
11:00~11:45			1歳未満予防接種・健診		慢性外来・ 1歳以上予防接種	
11:45~12:00			慢性外来			
13:30~14:00	発達外来			発達外来		休診 7/22・ 8/19のみ 午後診療あり
14:00~15:00	1歳未満予防 接種・健診	慢性外来・ 1歳以上予防接種	休診	1歳未満予防 接種・健診	慢性外来・ 1歳以上予防接種	
15:00~17:30	一般外来(急性外来)	コロナ予防接種		一般外来(急性外来)	コロナ予防接種	
お知らせ	●診療医 *吉川(月~土) *本間(金) 7/7(午前・午後) 7/21(午前) 7/28(午前・午後) 8/25(午前・午後) 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)					

■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 茂木	羽賀 勝山	羽賀 茂木 ★勝山	羽賀 片山 茂木	勝山 茂木 岡田	★羽賀 (~11時迄) ★勝山 ★片山 ★茂木	★火曜日午後の診療 羽賀...第1・2・3・5週 勝山...第1・3・5週 片山...第2・4週 星野...第4週 ★水曜日午前の診療 勝山...第3週
	訪問診療						★水曜日午後の診療 羽賀...第1週 勝山...第3週 茂木...第2・4・5週 関...第2・4週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 茂木	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山	★羽賀 ★勝山 ★茂木 ★関	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木	休診	★土曜日の診療 羽賀...第1・2・3・4週(11時迄) 勝山...第4・5週 片山...第1・3・5週 茂木...第2・4週

■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 茂木	星野 片山 ★八幡	勝山 岡田	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(16時迄) 茂木...第1・3・4・5週 青木...第2週 ★水曜日午前の診療 八幡...第1・3・5週
	訪問診療						★水曜日午後の診療 片山...第1・4週 羽賀...第2・3・5週 八幡...第1・3・5週
15:00~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 (~16時迄) ★茂木 ★青木	★片山 ★羽賀 ★八幡	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診療 岡島...7/8(土) 8月はお問い合わせ下さい。

8月のお休み案内

※ご不明な点はお問い合わせ下さい。

生協診療所	午後休診	8/2・3・14	終日休診	8/12
かんだ診療所	午後休診	8/2・3	終日休診	8/14
生協こどもCL	午後休診	8/2・3	終日休診	8/12~15
あたごCL	午後休診	8/2・3	終日休診	8/12
デンタルCL	午後休診	8/3・12	終日休診	8/14~15

■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 後藤	後藤 ★市川	休診	※源川 後藤	四日 後藤	8:30 ※源川 四日 後藤 ★赤柴	●水曜日は休診。 7/19(水)・8/9(水)・ 8/16(水)は診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ※源川医師 7月・8月はお問い合わせ下さい。 ★市川医師の診療日 7/11・25(火)8月はお問い合わせ下さい。 ★四日医師の診療日 毎週金曜、土曜 ★赤柴医師の診療日 7/22(土)・8/26(土)
13:30~18:00	※源川 後藤	後藤 ★市川	休診	※源川 後藤	四日 後藤	13:00 ※源川 四日 後藤 ★赤柴	

ストレッチポールでコリをほぐそう

間違った姿勢が日常化すると筋肉がコリ固まって、体のゆがみにつながります。
背骨を正しいS字にリセットして動かしやすい身体に!

会場
サポートセンター四郎丸
(前田 3-1-16)

7月18日(火) 14:30~
定員 10名 要申し込み

講師: トレーナー 高橋健人

会場
Studio Fit
(西新町 2-3-22 旧らくらく)

8月4日(金) 13:30~
定員 12名 要申し込み

講師: トレーナー 渡辺弓子

わいが家通信

企画への申込み・お問い合わせ
くらしいきいき支援室
☎ 30-1161

ながおか医療生活協文化講演会

ガッテン流
知れば変わる! 変えられる!
健康の秘訣!

〜フレイルなんてぶっ飛ばせ! 認知症を防ぐためにどう戦う?〜
NHK「ためしてガッテン」元専任ディレクター 北折一氏

日時 2023 **9月20日(水)**
13:30 ~ 16:30 (開場 12:30)

会場 **長岡市立劇場大ホール**

参加無料
※入場チケットが必要です。
入場券はすこやかスマイル
9月号折込みのチラシに印刷
されます。

お問い合わせ
くらしいきいき支援室
☎ 30-1161

四郎丸わいが家、
新町わいが家から
無料送迎あり。➡ 要申し込み!

健チャレキックオフ集会特別講演

パブリックビューイング
**実はすごいんです、
お口の健康法の極意
教えちゃいます。**

〜子どもから高齢者まで
オーラルフレイル予防で元気いっぱい〜
利根保健生活協同組合 利根歯科診療所
所長 中澤 桂一郎先生

要申し込み

日時 **7月28日(金)**
13:30 ~ 15:30

会場 **新町わいが家**

まちづくり・ボランティア委員会 平和の取り組み

〜平和の祈りを込めて〜今年も広島に千羽鶴を届けます

ご自宅で眠っている折り紙で鶴を折ってお持ち下さい。
(折り紙のサイズ 7.5cm × 7.5cm。15cm × 15cm も可。)
皆さんから届いた折り鶴をひとつひとつつなぎ、千羽鶴にして
広島平和記念公園内にある「原爆の子の像」に捧げます。
鶴は広げずに左のイラストの状態でお持ち下さい。

**8月31日(木) までに、四郎丸わいが家・新町わいが家または
生協の各事業所にお持ちください。**

鶴をつなぐボランティア募集! 「わいが家だんだん」の日に鶴をつなげて
います。お手伝いして下さる方、ぜひわいが家にお越し下さい。だんだん開催日
はP7に記載。
くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161

**2023 ピースアクション in NIIGATA
「第34回県生協連平和集会」**

パブリックビューイング開催
日常の中にある平和について、絵本の持つ力を通じ、
いのちと平和の大切さを子どもたちにやさしく語り掛け
る。そんな講演会を全国各地で開催しておられる浜田桂
子さんをお迎えし講演いただくことになりました。

講演会
絵本作家 浜田桂子さんのお話し
『平和ってどんなこと?』
〜子どもたちと語り合ってきた
命と平和〜

要申し込み

第二部 浜田桂子さんとのディスカッション

日時 **8月9日(水)**
10:00 ~ 11:30

会場 **新町わいが家**

7月・8月のわいが家企画

マスクの着用
にご協力をお願いします



下記企画の申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎ 30-1161まで

～医療介護事業を行っている法人です。今までもどおり、全ての活動においてマスクの着用をお願いしています～
各種企画や組合員活動の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や生協のホームページ、LINE、Facebook等の
組合員活動紹介・報告ページで使用する場合があります。※掲載を希望されない場合はお申し出ください。

境内に飾られている風鈴の涼やかな音色を楽しみましょう

晴れたら歩こう! 「金峯神社 風鈴まつり」

7月19日(水) 新町わいが家 9:20出発

- 四郎丸わいが家9時出発で送迎します。先着7名 **要申込み**
- 参加希望の方は、お申込み下さい。(現地集合の方も)
送迎を利用される方は参加申込みの際、「送迎利用」とお伝えください。なお送迎は移動手段のない方が優先です。
申込み多数の場合、可能な方には自家用車での移動をお願いすることがあります。
- 直接現地に行く方は、金峯神社赤鳥居前 9:30 集合です。(地図参照)
- 必要に応じ、水分、タオル、帽子、日傘など持参いただき各自暑さ対策をお願いします。
- 雨天中止。判断に迷う場合はお問い合わせください。

晴れたら歩こう
8月はお休みです



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!

わいが家食堂

四郎丸わいが家

7月7日(金) 受付 6/23～
8月4日(金) 受付 7/21～
9月1日(金) 受付 8/18～

新町わいが家

7月24日(月) 受付 7/10～
8月28日(月) 受付 8/15～
9月25日(月) 受付 9/11～

- ・1食 200円・食数は各 50食
- ・アレルギーの対応は行っていません
- ・配達には行いません。
- ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
- ・お渡し時間は、15:30～17:30まで。
なるべく早めにお越しください。
- ・申込数を制限させて頂く場合があります。



だれでも寄れるみんなの茶の間

だんだん

四郎丸わいが家〈時間〉13:30～16:00

7月…10日(月)、28日(金)
8月…10日(木)、25日(金)

新町わいが家〈時間〉13:30～16:00

7月…12日(水)、25日(火)
8月…9日(水)、22日(火)

わいが家で気分転換しませんか?
クイズ、手芸キット、昔なつかしいカルタなど
も用意しています。DVD鑑賞もできます。
どなた様もお気軽にお越しください。参加費無料、
時間内出入り自由です。
※工作キットは有料
(¥110)です



すこやかスマイル
配布ご協力の
お願い

東部川崎保育園
から
川崎南公園周辺

エリアの配布者さんが
不足しています。

ご協力いただける方、ぜひご連絡
下さい!
※他の地域でも
配布のご協力を
いただける方は、
ご連絡ください。



●四郎丸わいが家《定例企画》

●地域の茶の間 わになーれ コープデリにいがた主催

7月4日(火) 10:00～
8月8日(火) 10:00～

無料 申込み不要
時間内出入り自由

●うたごえ広場

キーボード、ハーモニカ、ギターの演奏に合わせて歌います♪

7月10日(月) 10:00～ 申込みは7月3日～
8月はお休みです。

要申込み
定員 20名

●歌声“とまり木”

ハーモニカとスマホのコラボで楽しく歌おう♪

7月28日(金) 10:00～ 申込みは7月10日～
8月25日(金) 10:00～ 申込みは8月7日～

要申込み
定員 20名

●映写会 (四郎丸支部主催)

7月21日(金) 13:30～
毎日かあさん

無料

出演: 小泉今日子 永瀬正敏 他

6歳と4歳の子供に振り回されながらの楽しい生活と漫画家として
活躍する一方で、アルコール依存症と格闘する夫との離婚問題を
ありのままにつづる。

8月18日(金) 13:30～

東京タワー ～オカンとボクと、時々、オトン

出演: オダギリジョー 樹木希林 内田也哉子 松たか子 他

著者初の長編小説で、著者の少年時代から青春の
彷徨を経て「オカン」と過ごした最期の日々までを描く。
第3回「2006年本屋大賞」受賞作。



◆新町わいが家《定例企画》

◆うたごえ広場

キーボードの演奏に合わせて歌います♪

7月13日(木) 10:00～ 申込み7月3日～
8月はお休みです。

要申込み 定員 25名

◆オレンジカフェ

7月22日(土) 9:30～ 脳活! 簡単体操 (講師 かんだりハビリパレット 作業療法士 橋爪)

8月26日(土) 9:30～ 認知症予防のための食べ物や食事方法 (講師 栄養士 小倉)

無料 要申込み 毎月第4土 (祝日の場合変更あり)

今月の4コマ



先月の応募は44通でした

図書カードが
あたる! 鍛える脳 クロスワードパズル

正解者の中から抽選で5名に図書カードプレゼント。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

22 21 18 17 16 15 13 11 10 9 7 4 1 出題 ●モロズミ勝

《解き方》
イラストをヒントにして、二重ワクの
7文字をうまく並べてできる言葉は?



クイズのこたえ・投稿はハガキまたは QR コードからご応募ください

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
なごか医療生活協
くらしいきいき支援室 まで

ハガキ

①〒/住所
②氏名 (ペンネーム)
③電話番号
④投稿 (右記参照)

QR コード

▲応募は
こちらから

●すこやかスマイルについてのご意見・ご感想など
●テーマ別 ①身近な出来事など ②七夕の短冊に何を願った?
③夏休み・花火の思い出
●写真、イラスト、絵手紙などの作品

お問合せ先 くらしいきいき支援室 ☎ 30-1161 応募締切 2023年7月31日(月) 必着

スマイル文芸 作品大募集!

スマイル短歌(班会)

受話器持つ手の痺れたる長電話
声の明るくなりて切られる
古い哀しいHコンロに鍋かけて
そのまま忘れ焦げのすさまじ
「熊出沒」の看板見つ山に入る
ゼンマイありてそのこと忘る

首藤隆司選
田所典子
加藤シズ
大原歌子

(投稿)

・キャッシュレスペイペイラインQR
ついてゆけない機械化社会 五十嵐悦子
川柳(投稿)

・くやしいヨ以前出来たが今出来ず 小室清琴
・向う岸老い老いど誰か呼ぶ 小室清琴
・酸素吸い物欲満たすわらびどり 高橋弘子
・先生の苦虫うかぶ 血糖値 ヒロボウ

どしどしご応募ください 作品募集中!

●私の趣味
○書道サークルに参加!
60才を過ぎて何かやりたい
と思ひ、子どもの頃に
習った習字の道具を出
し、コミュニティセンターでやっ
てる書道サークルに参加しまし
た! まだ他の方の足元にも及ば
せんが、月2回の時間が楽し
みです。書くことは勿論ですが、
サークルの皆さんとの
おしゃべりがリラックスする
時間にな
(なべちゃん)

●夏の思い出
○今も悠久山野球場へ
暑い夏の日に息子の野球の応援に悠久
山野球場に行きました。今は孫の野球
の応援に行きます。懐かしきもあり、
嬉しくもあり。暑さに負けない体力維
持にプールに通っています。(ごん介)

●苦い思い出?
小学生の頃、自由研究が
苦手でした。なんとかそ
れっぽいのを考えた
花が長持ちする方法や梅
干しをのせてご飯を腐らせない方法な
どをしました。いずれもカビが生えたり
臭い放つたりと、苦い思い出なら
ぬくさい思い出です。(うめこ)

●停電の日
今はほとんどなくなりましたが、子ど
もの頃、夏の落雷があるとよく停電し
ました。懐中電灯を頼りに、ローソク
の灯りで夕ご飯を食べるのが非日常的
で好きでした。途中で電灯がつくと残
念! と思ったものです。(あづらんしん)

●バスハイクに1人で初参加
天候にもめぐる、二
宮邸のバラ園や庭園、
北方文化博物館の建築
などガイドさんの説明
もあり楽しめました。
屋敷もおもしろかったです。(町永和子)

●第32回通常総代会開催
月日の経つのは早いものです。理事
長様はじめ職員様が地域のために大
きく根を張り本当に有難く思います。
益々の発展をご祈念申し上げます。

●読者の声・組合員の作品
※敬称略



鉢伏神社の茅の輪が
設置されました!
土田武千代



5/26
(金)
四郎丸支部交流会
観光ガイドさんの説明から、
長岡藩は戊辰戦争で光福寺に本
陣を置いていたと聞き、とても
学びになりました!

●雨の日に部屋の片付け
出掛けるのが億劫な雨の日は、ちまち
まと部屋の片づけをします。やらなき
や! と思うと義務感に駆られるので、
あくまでささやかにです。使わなかつ
たおしぼりや、くしゃく
しゃな残り一枚のポケ
ットティッシュなどは、
いつもあまり拭かない
所をさつと掃除してか
ら処分と心掛けています。(f m)

●最近のマイブームはパン作り
夜、捏ねて発酵させ朝
焼けば、自宅で焼きた
てパンが食べられます。
す。朝から焼きたての
パンのにおいが家中に
広がり幸せな気分になります。
(むしばん)

先月号の答え

「サンポ(散歩)コース」

ア	メ	ツ	ダ	ウ	メ	コ
ジ	ン	コ	ウ	カ	ス	ミ
サ	イ	ナ	リ	イ	タ	ク
ボ	ム	レ	タ	カ	ラ	コ
カ	オ	ミ	シ	リ	ジ	ン
デ	ン	チ	ラ	ン	マン	

すこやかスマイル
折作業
8月の予定

★四郎丸わいが家
24日(木) 9時30分

★新町わいが家
25日(金) 13時30分

お時間ある方、
ご協力
ください!

詩吟の会
メンバー大募集!

昔吟じたあの詩、みんな
で楽しく歌いませんか
●開催に向けてメンバーを募
集しています。マスク着用で
の練習は難しいため、まだ練
習日は未定ですが、詩吟に興
味がある「挑戦してみたい」
方は、支援室までお電話くだ
さい。練習日が決まりましたら
ご連絡させていただきます。
(会場は四郎丸わいが家の予
定です。)

☎ 30-1161
くらしいきいき支援室

お知らせ