

すこやかスマイル

■組合員数 10,649名

■出資金 3億 4,723万円

2025年11月末現在

【発行】ながおか医療生活協同組合本部 〒940-0042 長岡市前田1-6-7
TEL 0258-38-0813 FAX 0258-30-1160

ながおか医療生活協同組合

検索

2026
1・2月
合併号
265号

組合員
Kさん作品

キルトパッチ細工

ながおか医療生活協同組合

ながおか医療生活協同組合

理事長 羽賀 正人



2026年明けましておめでとうございます。
昨年は皆様にどうてはどんな1年だったでしょうか。
昨年末の話題といえば「熊出没」と「物価高」だつたで
しょうか。どちらも困ったものです。また年末は、各診療所
ではインフルエンザ、コロナなど感染症の流行で混雑し、診
療までの待ち時間も長くなりがちで、申し訳ございませんで
した。

ただ、10月に中央図書館で開催した文化講演会（高綱先
生、若山先生講師）は、130人を超える聴衆で盛況でし
た。何よりも両先生の熱心なお話に、予想以上の反響をいた
だきました。当生協の新しい未来を見た思いがします。あり
がとうございました。

さて、2026年は、充実した医師体制を中心に、より一
層の診療サービスの質、量の向上に努めて参ります。また、
高齢者の介護、生活支援サービスや子育て支援の要望もます
ます増大し、要望は多岐に渡っており、課題を整理しながら
地道な継続と充実を目指して参りたいと存じます。そんな
中、新政権で「高齢者医療費自己負担3割」というどんでも
ない案も検討されているとのこと。実現したら大変なことにな
りますので「断固反対」の声をあげていきましょう。

今年も皆様のご意見ご要望に謙虚に耳を傾け、「参加と協
同、支えあい」の理念を忘れず、役職員一同力を合わせ、着
実に歩んで参りたいと思います。今年もよろしくお願いしま
す。

2026年明けましておめでとうございます。
昨年は皆様にどうてはどんな1年だったでしょうか。
昨年末の話題といえば「熊出没」と「物価高」だつたで
しょうか。どちらも困ったものです。また年末は、各診療所
ではインフルエンザ、コロナなど感染症の流行で混雑し、診
療までの待ち時間も長くなりがちで、申し訳ございませんで
した。

ただ、10月に中央図書館で開催した文化講演会（高綱先
生、若山先生講師）は、130人を超える聴衆で盛況でし
た。何よりも両先生の熱心なお話に、予想以上の反響をいた
だきました。当生協の新しい未来を見た思いがします。あり
がとうございました。

さて、2026年は、充実した医師体制を中心に、より一
層の診療サービスの質、量の向上に努めて参ります。また、
高齢者の介護、生活支援サービスや子育て支援の要望もます
ます増大し、要望は多岐に渡っており、課題を整理しながら
地道な継続と充実を目指して参りたいと存じます。そんな
中、新政権で「高齢者医療費自己負担3割」というどんでも
ない案も検討されているとのこと。実現したら大変なことにな
りますので「断固反対」の声をあげていきましょう。

今年も皆様のご意見ご要望に謙虚に耳を傾け、「参加と協
同、支えあい」の理念を忘れず、役職員一同力を合わせ、着
実に歩んで参りたいと思います。今年もよろしくお願いしま
す。

社会福祉法人 虹のまち福祉会

社会福祉法人 虹のまち福祉会

理事長 星野 智



今年は午年です。干支の動物に熊がいないのは何故なの
か、と調べてみると、もともと干支は中国で12の方角など
を示す順番であり、憶えやすくするために動物の名をあて
たのだそうです。

その読みが日本に伝わったときに身近な動物をあてて今
のようになつたのですが、当時は熊がそれほどありふれた
動物ではなかつたようなのです。言うならば龍よりも馴染
みがなく滅多に出会えない、深山に住む神聖な生き物とで
も考えられていました。

その熊が昨年は大きな脅威としてクローズアップされま
した。地震や豪雨、大雪、そして新型コロナとかつて経験
しなかつた大災害がこの数年次々と出現しています。もう
これより他にそういうことはないだろうと思つていたところ
になんと熊による獣害。本当に想定外のことに乗かかれ
ます。確実に何か地球環境が昔とは変わっているのでしょ
う。自分たちの生活態度を見直す必要がないかその都度考
えてしまします。しかし、それでもまだ戦争という最悪な
災害をまだ経験していないだけ良かったと同時に思うので
す。

平和でこそ医療と介護の事業です。この先もずっと
しつかり守つていきたいと心から思います。

(写真背景は越後駒ヶ岳、2014年1月3日午年)

今年も1、2月は合併号!! 次号(3月号)は2月下旬発行です



「ごあいさつ」

当事業所が2006年に介護保険の通所リハビリテーション（以下リハビリ）を開設してから、今年20周年を迎えることができました。改めて地域の皆様のご理解とご協力に感謝を申し上げます。

私たちは「地域のみんなで力を合わせて、一人ひとりに合った豊かな人生を送れるように支援します」を理念に掲げています。ご利用者の皆様が、目標に向かってリハビリに取り組む様子を交えながら、毎日ぎやかで笑顔あふれるリハビリ室を紹介いたします。

通所リハビリテーション 開設20周年記念特集

ながおか生協診療所リハビリテーション科

4つの特徴



①多種多様な専門スタッフがあなたの「困った」に応えます！

当生協
通所リハビリ
●理学療法士、作業療法士、柔道整復師、介護福祉士、社会福祉士（生活相談員）、健康運動指導士・健康運動実践指導者（トレーナー）が皆さまを支援します。

②様々な事業が連携して、お体や生活状況に応じたサービスが受けられます。

訪問リハビリ、長岡市から委託の総合事業、健康運動教室と連携しています。

③充実した運動設備！効果的な介護予防や体力づくりが行えます。

筋力強化や有酸素運動を行える機器をそろえています。

④リハビリ特化型のサービスを展開！

半日の利用で入浴や食事はありませんが、送迎付きで短時間で集中して取り組むことで、皆様の自由な時間とのバランスを大切にします。

私たちが送迎します！



ながおか生協診療所リハビリテーション科 活動の場



通所・訪問リハビリ

- ・前田リハビリ
- ・介護予防センターしろうまる



長岡市総合事業

- ・短期集中レインボーグループ
- ・四郎丸わいわい体操部



多種多様なスタッフがさまざまな事業に関わり、多くの方が活動できる場を作っています。



通所リハビリは こんな人に ピッタリ!



※ご利用にあたっては、介護保険をお持ちであることと、かかりつけ医の許可が必要になります。詳しくはご相談ください。



●物忘れが多くなり、人と会うなどの外出が億劫になってきた。
↓短い時間の外出の中で小さな成功体験を積み重ねていただき、前向きに生活を行えるようにサポートします。

●病院の退院が近づいてきたが、再び家で暮らせるか不安がある。
↓入院先のスタッフと連携して、スムーズに在宅生活に移行できるよう、生活環境の調整や必要な練習を行います。

●日常生活で不便を感じることが多くなってきたが、やりたいことがある。
↓それぞれの専門職が心身機能や生活状況をチェック。一人ひとりの目標に合わせたリハビリメニューの作成と取り組みのお手伝いします。

脳卒中で自宅での入浴が一人できなくなり、作業療法士から自宅の状況を確認してもらい手すりの設置や福祉用具のアドバイスをもらいました。リハビリ室では、脚力をつける運動をして自分で行える範囲が増え、家族も介護負担が減りました。



Aさん

【事例紹介】

通所リハビリは 2か所のリハビリ室で オーダータイドのリハビリを提供

一人ひとりに作成したプログラムの中から、ご自分のペースに合わせて取り組む事ができます！



3時間コース

(ながおか生協診療所併設)

一人ひとりに作成したプログラムカード（左写真）を見ながら、運動や手作業などに取り組みます。同じご病気・悩みを抱えている方同士の情報交換の場や、他の方と協力してできる活動を小集団で行う「ピアグループ」も作っています。

★介護予防センター しろうまる

(四郎丸わいが家2階)

トレーニングマシンの種類が豊富にあります！自立促進や介護予防のために、日々テーマに合わせた運動（立ち上がり、バランス運動、生活動作練習、口腔発声、脳トレ体操）も行っています。なりたい生活をスタッフと一緒に考え、自宅でも取り組めるプログラムを提案し、セルフケアの力を高めます。

2時間コース

通所、訪問リハビリに関してはこちらへ
お気軽にご相談ください



お問い合わせ先

ながおか生協診療所 前田リハビリ

電話 0258-38-2011

トレーニング
マシンが
たくさん！





合理的配慮とは、障害のある人が他の人と同じように学び、働き、生活できるようにするための工夫や支援のことです。例えば感覚過敏のある方から学校や職場などに理解と協力を求める申し出があつた場合、過度な負担にならない範囲で対応することが求められます。ある人はサンプルで光の刺激を和らげたり、視覚過敏の人たちは特別な支援ではなく、誰もが暮らしやすい社会をつくるための大切な考え方です。合理的配慮は、障害のある人が他の人と同じように学び、働き、生活できるようにするための工夫や支援のことです。例えば感覚過敏のある方から学校や職場などに理解と協力を求める申し出があつた場合、過度な負担にならない範囲で対応することが求められます。ある人はサンプルで光の刺激を和らげたり、視覚過敏の人たちは特別な支援ではなく、誰もが暮らしやすい社会をつくるための大切な考え方です。

銀河つらじゅ [テーマ] 合理的配慮

多機能「どもセンター銀河」相談支援専門員 星野理香

わいが家企画 男の料理教室

のぞき見!

四郎丸わいが家では、昨年度から男性の交流の場として「男の料理教室」を不定期で開催しています。今回はその企画の様子をのぞき見!!

10月21日(火)に第3回目の料理教室を行いました。この日は手作り餃子にチャレンジ!

慣れない餃子包みに悪戦苦闘しましたが、カリッと香ばしく焼き上げることができました。

つくりた後は実食!自分でつくりた餃子はやっぱり美味しい!

この企画はおかげさまで大変好評でリピート率も高く、ありがたい限りです。

「料理をやつたことないけど一度はつくってみたい!」そんな方にピッタリの企画です。すこやかスマイル折り込みの「わいが家通信」に載っています。一度はぜひ参加してみてはいかがでしょうか。

男性同士でわいわい楽しもう!

くつくれるのでオススメです!

左下にレシピを掲載しています。ぜひ、つくってみてください!

10月のわいが家企画で作った男の料理教室 餃子レシピ

今月のレシピ

にんにくとゴマ油の香ばしさがたまらない!
寒い冬にあつあつの餃子を作つてみませんか?

材料(4人分)

- 餃子の皮 …… 20枚(大判)
- 焼き油 …… 適量
- ごま油 …… 大さじ 1/2

餡

- 豚ひき肉 …… 150g
- きやべつ …… 1/4個(400g)
- ねぎ …… 1/4本
- にら …… 2~3本
- にんにく …… 1かけ
- しょうが …… 1かけ

下味

- ★しょう油 …… 大さじ 1
- ★オイスターーソース …… 大さじ 1/2
- ★ごま油 …… 大さじ 1
- ★酒 …… 大さじ 1
- ★水 …… 大さじ 3
- ★塩 …… 小さじ 1/4

手順

- ①キャベツをみじん切りにしてボウルにいれる。にら、にんにく、しょうがをみじん切りにしておく。
- ②キャベツに塩小さじ1(分量外)を加え水気が出てしまなりするまで揉む。厚手のキッチンペーパー(またはさらしやガーゼなど)で包んで水気を絞る。
- ③豚ひき肉と★の材料をボウルに入れ粘りが出るまでよく練る。
- ④③に①と②を加え冷蔵庫で30分寝かせる(寝かせなくともOK)。
- ⑤餃子の皮に餡をのせ、餃子の皮のふちに水を塗り、半分に折りたたみ形を整える。
- ⑥フライパンに油を塗り、餃子を並べ、火をつける。
- ⑦フタをして中火で焼き色がついたら、餃子が1/3浸る程度に水(またはお湯)をいれ、フタをする。
- ⑧水分がなくなったらフタをとり、餃子の上からゴマ油大1を入れ、パリッと焼き目を付けてできあがり!

ちょこっとエクササイズ

今日はキッズエクササイズ

テーマ キッズチャレンジ『親子で新跳ねチャレンジ』

2026年は午年。親子で馬のように軽やかに跳ねてみるのはいかがでしょう?

① 360°スピンジャンプ

正面を向いた姿勢からジャンプをして1回転。始めにいた場所に戻る。
※右回りと左回り

② 360°スピンジャンプ&ティッシュキャッチ

ティッシュを片手に持ち頭上から落とした瞬間から①と同じくスピンジャンプ→ティッシュが落ちないうちにキャッチする。
※右手で落として右回転/左手で落として左回転

ながおか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。(営業時間 8:30 ~ 17:00)

四郎丸エリア	studio ELM (スタジオ エルム)	長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882
新町エリア	studio Fit (スタジオ フィット)	長岡市西新町 2-3-22 ☎ 0258-39-2882
宮内エリア	sasazaki Akala (サザキ アカラ)	長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種SNSでも情報発信中!



2025年度 生協強化月間報告 新規加入 154名 増出资 658万円

ながおか医療生協では、毎年9月1日から11月30日までの3か月間、生協の活動を広くお知らせし、組合員出資金を増やすための強化月間に取り組んでいます。今年は、新規加入300人、増出资1,000万円を掲げ取り組みました。

目標には届きませんでしたが、たくさんの組合員の皆さんにご協力いただき、心より感謝申し上げます。

強化月間は一区切りとなりましたが、医療・介護・福祉を取り巻く状況は、依然として厳しさが続いています。ながおか医療生協が、地域に必要とされる医療・介護・福祉を守り続けていくためには、組合員の皆さん一人ひとりの支えが欠かせません。

今号の機関紙には、振り込みによる増資のご案内チラシを再度折り込みさせていただきました。無理のない範囲でのご協力を引き続きお願ひいたします。

地域住民へのポスティング

ながおか生協診療所のお近くにお住まいの組合員、非組合員のお宅450件に文化講演会や各種わいが家企画を案内するチラシのポスティングを行い、わいが家の利用を促すことで「ゆるやかなつながり」づくりで地域に開かれた医療生協の実現に努めました。

月間中の主な組合員活動

- 支部・班会では、組合員が工夫を凝らして会話・交流する機会をつくりました。
- 健康づくりに向けた各種取り組み
- ・文化講演会「60代からの健康術」
- ・フレイル測定会
- ・健康チャレンジ
- ・腸活エクササイズ
- ・ケトルベルスイング体験会
- ・秋の弥彦ウォーキング(健康づくり委員会企画)
- ・いつの間にか骨折対策講座

生協に加入することは、事業利用・組合員割引・配食サービスなどの提供だけでなく、健康づくり、居場所、つながりといった「安心のネットワーク」に入ることです。組合員活動に参加することで「生きがいややりがい」を感じてより元気に、意欲的にくらしている組合員が大勢いらっしゃいます。活動に参加することが社会参加であり、フレイル予防にもつながります。

強化月間イベント Photo Album

すまいる配布者・ボランティア限定バスハイク

ストックバスターズ、燕市産業史料館、諏訪田製作所に行ってきました。SUWADAの爪切りが飛ぶように売っていました。



↑諏訪田製作所でランチおいしかった♡

腸活エクササイズ (2会場 32名)

腸の動きをよくする栄養と運動、おなかがすっきりしない時のマッサージ、ツボ押しなどを学びました。「エクササイズを続けたい」「正しいツボ押しが確認できてよかったです」などの感想が寄せられました。



いつの間にか骨折講座 (2会場 39名)



お茶を飲みながら楽しく圧迫骨折の予防を学びました!



いい汗かいた土曜の朝活！ケトルベルスイング (2会場 19名)



田中トレーナー:足、お尻に「まつり」が来たら効いてる証拠です!まつりとは筋肉痛のこと。大なり小なり、参加者には「まつり」が来たようです。



秋の弥彦ウォーキング(健康づくり委員会) (38名)



電車に乗って秋の景色を満喫しながら歩きました!



2026年1・2月合併号わいが家通信

ながおか医療生協 各支部の活動

ながおか医療生協では、小学校区を基礎に7つの支部（四郎丸・豊田・栖吉・山通り・宮内・新町・川崎）が活動しています。

各支部では、支部役員や地域の組合員同士の交流を深める独自の活動に取り組んでいます。

今年各支部で開催された活動をご紹介します。交流会の開催案内は、すこやかスマイルと一緒に届けています。案内が届いた際は、お気軽にご参加ください。



川崎支部 学区：川崎小・川崎東小



10月22日サポートセンター四郎丸にて1年ぶりに川崎支部組合員交流会を行いました。トレーナーによるスクエアステップでは、右足スタートはできたのに、左足スタートになると「アレレ？」周りの「次ここに左足」などのお助けの声掛けで何とかゴールでき、笑い声とともに楽しみました。最後はおしゃべり会で大盛り上がりです。自宅でもできる脳トレ・簡単な筋トレなどをトレーナーから教えてもらい、楽しい時間を過ごしました。

栖吉支部

学区：栖吉小

栖吉支部では、10月29日栖吉コミセンでフレイルチェックを行いました。参加者は約20名。まず、各々フレイルチェックをして今の自分の状態を確認しました。

もしフレイルの状態ならば自分らしい暮らしが続けられるように、早目に対応をしなければなりません。

また、フレイルの予防は①社会参加②栄養③運動の3本柱であることも教えていただきました。



その後、歌詞カードを並べるレクやギターの伴奏で秋の歌を歌い、楽しい時間を過ごしました。

新町支部

学区：新町小



10月31日、蓬平温泉蓬萊館福引屋に行きました。

肌寒い日でしたが心配した雨も降らず高龍神社を参拝し、福引屋で昼食をいただきました。90代と80代の4人の男性陣は、女性のおしゃべりにも負けず、日本酒を呑みながら戦中の話や昔話に花が咲き2時間しゃべり続けました。男性陣の憩いのひとときになったようです。風呂は熱めて、長湯をすると体の芯まで暖かくなりいいお湯でした。

豊田支部 学区：豊田小



豊田支部では、11月8日に秋の交流会を開催しました。30名の参加で、フラダンス披露と脳トレ＆健康体操を楽しんでいただきました。フラダンスの音楽が流れハワイの衣装で登場すると、会場の皆さんとの表情がキラキラと明るくなり、思わず見入ってしまう様子が印象的でした。脳トレの時間には「できた！」「あれ、難しい！」と笑い声があちこちから聞こえ、終始にぎやかな雰囲気でした。皆さんの楽しそうな声を聞き、私たちもとても嬉しくなりました。来年も皆さんに喜んでもらえるように頑張ります！

四郎丸支部 学区：四郎丸小



11月10日にスクエアステップ交流会を開催し、18名の方からご参加いただきました。

準備体操で手を組むストレッチから始まり、スクエアステップではマットの上を、前へ行ったり後ろに下がったり、右、左へと足を動かしたりで戸惑いました。でもトレーナーさんの「できなくても大丈夫です」とやさしい言葉に助けられ、みんなで「1、2、3」と声をかけながら笑顔で頭を使い、和気あいあいでした。最後にハーモニカの演奏に合わせてみんなで歌を歌い、心も暖かくなりました。これからもできる範囲で運動がしたいなと思いました。

宮内地域支部

学区：宮内小・上組小



秋も深まる11月14日、宮内地域支部は市内塚野山の「中盛館」で交流会を行いました。この交流会は毎年この時期に行われ、昨年は蓬平温泉でした。今年の交流会には16名の組合員が参加され、宿の送迎車に乗り、入浴の後、美味しい料理とお酒もいただき、大満足でした。

帰りには旧越路町中沢の米菓店に寄り、お土産のお菓子を思い思いに買いました。これまた皆さんに大変好評でした。

組合員のお元気な姿を見るにつけ、政府が狙う医療制度改悪の方針を阻止しなければと痛感しました。



山通り支部

学区：柿小学校

毎週、水曜日の午前9：30～11：30まで高町わいが家で自主的な運動の場「ハイタッチ」をやっています。2016年6月から始めて今年で10年目を迎えました。よくぞ続けられたと思うにつけ、わいが家が近くにあったからだと感謝しています。

この地区は大きな山、高台が連なっている地区ですので、一方から地方の山にはどうしても下ったり、登ったりしなければなりません。

でも、気軽に使えるわいが家がありますので大いに助かります。また、医療生協の巡回バスを活用させてもらい、行き帰りに利用できありがたいです。今後も楽しく明るく使用させていただきます。

