

「刺激を受けた!」「参加してよかった!」各地でエリア総会を開催

～感想・意見～

- ・方針を聞いて刺激を受けた。
- ・コロナ禍でも工夫して活動していきたい。
- ・仲間ふやしに問題意識をもった。このままではいかんと思った。
- ・地域で健康チェックに取り組むなど新しいつながりづくりを広げたい。
- ・医療と政治や社会の関わりなど、知らないことを学んだ。もっと知りたいし、伝えたい。

6月の総代会にむけて、各地でエリア総会が開催されています。

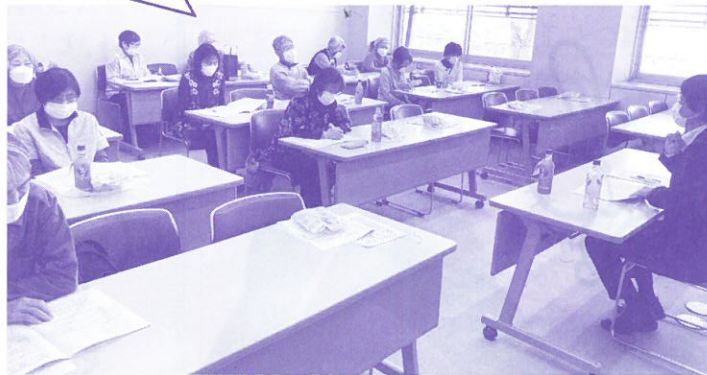
波方専務や田中常任理事が、総代会議案の理事会案を説明。新たな組合員活動のあり方とつながりづくりや、第4次長期計画の実践などの方針が提案されました。

参加者からは積極的な感想や意見が寄せられていきます。出された意見を再度、5月の理事会で論議し、総代会議案を確定していきます。

第28回通常総代会の案内

日時:2022年6月26日(日)

会場:久留米アリーナ大研修室



発行

くるめ医療生協
久留米市南
2-5-12
TEL0942-21-8300

組合員数
4,298世帯

平均出資額
26,538円
(3月末日現在)
年12回発行

私たちのまとめと方針

各エリアでは、1年間を振り返って、工夫したことや苦労したことなど、それぞれのエリアのまとめと方針が活発に話し合われました。その内容の一部を抜粋して、今号と次号でご紹介します。

東エリア

《2021年度のまとめ》

- マーガレット班、花の谷・りんどう合同班、たんぼぼ班による充実した班会を開催。
- エコキャップの回収。49.6kgを御井コミセンに届けた。

《2022年度の方針》

スローガン

「えがおで班会、健康の輪
みんなで楽しく手をつなごう!」

- デイサービス虹の樹と連携した班会もやっていきたい。
- コロナ禍で地域訪問は困難でも、事業所案内などをポスティングや郵送など工夫していきたい。

北エリア

《2021年度のまとめ》

- コロナの中でも、工夫しながら班会を開催。予防接種の情報交換や、自粛生活を乗り切る知恵など有意義な交流に。
- なかなか集まれなかった男性を中心に新しい班が誕生。健康チェックなど模範的な班会が開催できている。

《2022年度の方針》

スローガン

「お誘いは周りの人への一声から」

- これまでの班会を工夫し、参加者の意見を聞きながら、新しいことをはじめたい。
- 周りの人たちに声をかけ、組合員や担い手づくりに気軽にお誘いする。

上津エリア

《2021年度のまとめ》

- 班会行事(登山、糸掛け曼荼羅、柿狩り)
- 班会運動(ステップ運動、ヨガ、レッツ体操)
- 高齢者訪問は、施設利用のお知らせなど郵送。

《2022年度の方針》

スローガン

「健康づくりとつながり作りを
目標として活動しましょう」

- ステップ運動、ヨガ、レッツ体操、柿狩り、山登りなど楽しい企画を目標として活動していきます。

かすり

私は66歳。還暦から早や6年です。以前から60歳になったら自分のしたいことをすると決めていました。▼それまでは3人の親の介護と3人の子育て。親を順に見送り、子はトラブル続きではあっても自立し、親の出る幕はなくなっています。残り少ない人生はお互い好きなことをしようと主人とも話し決めました。▼まず、学生時代からやりたかったテニス。上手ではありませんが、サークルにも入り楽しく続けています。◀次にバドミントン。介護をしている時にケアマネージャーさんから「一日一回は外へ」と言われ始めてみました。最初続くとは思えませんでした。が、今も続いています。▼身体を動かすことは心身ともにリフレッシュし、健康寿命を延ばすことになると思っています。▼最後に。月に一度の班会での健康チェックも健康寿命のためになつていてと確信しています。

西エリア(Y・S)

ウォーキングにいい季節！でかける前にストレッチ！

さあ、みんなで レッツ体操

～ふくらはぎ・すねの運動と靴の履き方～

歩行時、ふくらはぎの筋肉は地面を蹴る際に使われ、すねの筋肉はつま先を上げてかかとから着地する際に使われます。下腿の筋肉が落ちてくると、歩行速度が遅くなったり、すり足になってつまずきやすくなります。各イラストで示した部分の筋肉を意識しながら、呼吸を止めずに無理なく行いましょう。

1 ふくらはぎのストレッチ

(1) 左足を後ろに引き、膝を伸ばしてかかとをつける。

(2) 両手を右ものの上に置き、右膝を軽く曲げながら右足に重心を乗せる(10秒間を1～2回)。

※足を組み替えて同じように行う

●ポイント

- ・両足のかかととは浮かせない
- ・つま先は前に向けて
- ・前のめりにならないよう体を起こし
気持ちの良い範囲で伸ばす

2 ふくらはぎの筋トレ(かかと上げ)

(1) 膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る。

(2) 両足のかかとを「1・2」で上げ、「3・4」で下げる(5～10回繰り返す)。

※慣れてきたら、立って壁やイスにつかまりながら行う



3 すねの筋トレ(つま先上げ)

(1) 膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る(足はやや前方へ出す)。

(2) 両足のつま先を「1・2」で上げ、「3・4」で下げる(5～10回繰り返す)。

※慣れてきたら、立って壁やイスにつかまりながら行う



① 必ず紐をほどいてから
足を入れる



② かかとを地面に
トントンとつく



③ かかとを浮かせて
紐を結ぶ



かかとは絶対に
踏みつぶさないこと
今日から実践してみましょう！

ウォーキング ～靴の正しい履き方～

普段、靴はどのように履いていますか？

靴には正しい履き方があります。ウォーキングをする、外出をする、運動をする際は正しく靴を履き、安全に効果的に体を動かしましょう！



それでは、みんなで レッツ ウォーキング！



レッツ体操は、くるめ医療生協も加盟する全日本民医連が発行する月刊誌「いつでも元気」で連載されているものです。定期購読は随時受付中。

定価：380円(月1回発行)

お申込み：0942-21-8300



組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



*「わたしの趣味・楽しみ」の記事は、皆様いろいろなことをやっておられるなど、いつも感心しながら読んでいます。(Fさん)

*前号の「かがやきクイズ大好き」の声に、私も！！と思ったら、なんと7歳の方でした。急に若返った気になりました。(Hさん)

*3月号の大根ステーキのレシピを妻が作ってくれました。とてもおいしかったです。とろろ昆布とのマッチがよかった。(Hさん)

*「わたしの趣味」の煎茶道を参考に、私もやってみようと思います。(Oさん)

*3回目のワクチンをクリニック南町でうつことができました。職員みなさんに感謝するとともにお身体には十分気をつけてください。(Sさん)

*3月号の事業所だより(発熱外来)は、我が家の冷蔵庫にはっています。「困った」と思ったとき助かります。(Tさん)



無料法律相談会

毎月第1水曜日に開催している無料法律相談会は現在、コロナ感染拡大防止のため休止しています。ご相談がある場合は、久留米第一法律事務所をご紹介いたしますので、お気軽にお問い合わせください。(Tel.0942-21-8300)

役立つ情報が
いっぱい!

定期購読のおすすめ

～医療・介護の役立つ情報、映画や書籍、クッキングなど～

O全日本民医連「いつでも元気」

社会情勢や健康づくりなどの記事が、写真やイラスト付きでわかりやすく紹介されています。毎月連載の「レッツ体操」は、班会や自宅での運動に役立っています。新規ご購読の方には、「レッツ体操」をまとめた記念誌をプレゼントします。

定価:380円(月1回発行)

O医療福祉生協「COMCOM」

健康づくり・まちづくりをすすめる全国の医療福祉生協の取り組みが紹介されています。表紙を飾るのは障害を持つ方のアート作品。「すこしおレシピ」も好評連載中です。新規ご購読の方には、右記で紹介の野菜のレシピ本をプレゼント中。

定価:410円(月1回発行)

【くるめ医療生協本部 ☎0942-21-8300】



わたしの趣味・楽しみ

…♪……♫…メダカ飼育…♪……♫…

二十代の前半に、熱帯魚飼育に夢中になっていた。残念ながら、熱量とは比例してくれず、1年も経たないうちにいなくなってしまった。それからは熱帯魚飼育にも興味が失せてここまで過ごしてきた。

あるご利用者様の玄関先に置いてある鉢の中でメダカが泳いでいる姿を見て、子供達が生き物に興味・関心があり、情操教育の一環にもなると考え、メダカ飼育を始めた。『ミナミヌマエビ』『白メダカ』とアクアリウムとして水草も購入した。

3か月が経ち、稚魚含めて六十匹以上を飼育している。これからは家族とともに、末永く楽しんでできる事を願っている。

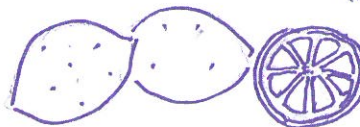
(デイサービス虹の樹 財部 秀史)



元気に泳ぐメダカたち

※みなさんの趣味や楽しみもぜひお寄せください。

(編集部 ☎0942-21-8300)



◆材料(1人分)
ほうれん草…2株(60g)
バター…小さじ1(4g)
レモン果汁…小さじ1
塩・こしょう…各少量

減塩でもおいしい野菜のレシピ
ほうれん草のレモンバターいため

◆作り方
①ほうれん草は湯に塩少量(分量外)を加えてゆで、水にとる。水けをよく絞り、3cm長さに切る。
②フライパンにバターを熱して①をいため、③で調味する。



協力:「別冊栄養と料理」
日本医療福祉生協連
女子栄養大学出版部

クリニック南町からのお知らせ

コロナ感染拡大防止対策に、ご協力をお願いします。

・定期薬（いつも服用しているお薬）を希望される場合

午前中 9:00～11:30、午後 3:00～5:00 までに
受付をお願いします。

どうしても難しい場合はご相談ください。

・臨時受診の場合

（発熱や風邪症状などのいつもと違う症状）

まずは早めに電話連絡をお願いします。

診療時間：午前中 11:30～、午後 5:00～

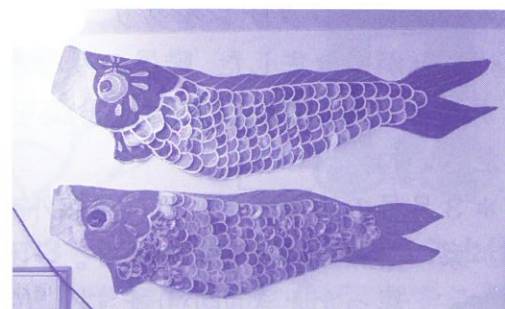


デイサービス 虹の樹のひとこま



創作活動は運動と同じ機能
訓練です。何かに取り組む事、
参加する事はすべて機能訓練
です。

虹の樹では、貼り絵で鯉のぼ
り作りと裁縫でパッチワーク
を行いました。



やってみよう！口腔トレーニング

早口言葉は、口腔機能のトレーニングになるだけ
でなく、脳の活性化にもつながります。3回ずつチ
ャレンジしましょう！

きかかかか かけひきかかか
・企画価格か 駆け引き価格か

すし すこしす
・この寿司は 少し酢がききすぎ



■生協クリニック南町

☎ 0942-21-8155

久留米市南2丁目5-12 FAX 0942-22-3212

【バスの案内】

「西鉄久留米バスセンター」行き先番号 6・32・51・55に乗車

「西町」で降車してください

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:30	武内	武内	武内	武内	武内	第3土曜日：武内 上記以外： 担当の医師
13:00～ 15:00	昼休み / 訪問診療					(休診)
15:00～ 18:00	武内	武内	水田 (久留米 大学)	(休診)	久留米 大学 医師	

※漢方・禁煙外来を実施しています。

※訪問診療を行っています。

※胃カメラ、腹部エコー、ミニドック（要予約）

・5/7(土)・5/21(土)

久留米市南2丁目5-12

FAX 0942-22-3239

☆本部・組織

☎ 0942-21-8300

☆訪問看護ステーション

☎ 0942-21-8188

■虹のセンター

久留米市東合川7丁目1-28

FAX 0942-23-7716

☆デイサービス虹の樹

☎ 0942-23-7700

☆ヘルパーステーション

☎ 0942-23-7720

かがやきクイズ

読めばわかる



- 本紙のどこかに答えがあるよ
- ①1面から…北エリアの2022年度のスローガンは？
 - ②2面から…歩行時に使われるふくらはぎの筋トレと○の筋トレを紹介。○とは？
 - ③3面から…減塩でもおいしい野菜のレシピで使われている緑黄色野菜は？
 - ④4面から…虹の樹の創作活動で、貼り絵で作ったものは？

《応募方法》

ハガキまたは事業所設置の応募用紙に①クイズの答え
②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥機
関紙「かがやき」の感想・ご意見など記入の上、郵送また
は応募箱にてご応募ください。

《宛て先》

〒830-0051

久留米市南2丁目5番12号

くるめ医療生協 かがやきクイズ係

★締め切りは2022年5月末日(当日消印有効)

※記入いただいた個人情報、本アンケートに関わる目的にのみ使
用し、他には使用いたしません。

※当選者は機関紙かがやき2022年7月号でお知らせします。

※いただいた感想を掲載することがあります。ご了承ください。

※掲載時にペンネームを希望される方は、あわせて記入ください。

《3月号の答えと当選者》

答え①①、②、③、④

当選者①近藤みどりさん(筑後市)、立山香津子さん(荒

木町)、保坂清さん(うきは市)

※応募総数13名でした。ありがとうございました。

編集後記



新しい朝の連続テレビ小説は、
沖縄が舞台。ふるさと沖縄の料
理に夢をかけたヒロインと、支えあう兄妹たち
を描いた物語。数々の苦難がありながらも、やさ
しい人々の登場に、あたたかい気持ちになる。▼
今年は沖縄本土復帰50年の年。そして私も50
歳。以前、沖縄の友人が言っていた。「基地問題
が残されている、本土復帰が喜ぶのは、憲法
9条を持つ国だから」▼5月3日は憲法記念日、
二度と戦争をしないと誓った憲法をあらためて
誇りに思おう。(い)