

生協強化月間
10/1~11/30

~月間スローガン~

新しい出会いによって 医療生協のつながりをひろげよう

例年秋に実施している生協強化月間は、くるめ医療生協の理念や年度方針の具体化、4課題（仲間づくり、出資金ふやし、班会開催、担い手づくり）の年間目標を達成するための重要な取り組み期間です。

コロナ禍で迎える月間となりますが、これまで学んだ感染対策やオンラインなども活用し、組合員活動を発展させていきましょう。

理事会では次のような月間方針を討議・準備しています。感染対策を徹底の上

でおこないます。

今年は3年ぶりとなる健

康まつりの開催にむけて準備をすすめています。感染状況や感染対策を踏まえつながりを作れるような企画を検討中です。

第25回健康まつりを

大きく成功させよう

○月間スタート集会
10月1日(土)
オンラインにて
貸出タブレットあり

○健康まつり
11月13日(日)
六角堂広場

月間スタート集会を多くの組合員の参加で盛り上げよう

10月1日(土)にオンラインで開催します。強化月間方針や武内理事長、組合員さんのお話などを予定。

出資金ふやしの取り組みを強化しよう

困難な状況の中でもくるめ医療生協を強く大きくするために、出資金ふやしの運動にご協力お願いします。

九沖ブロック組合員交流研修会

九沖ブロック組合員交流研修会が3年ぶりに、オンラインにて開催されました。九州沖縄から600名、くるめ医療生協からは、5つの会場に分かれ22名が参加しました。

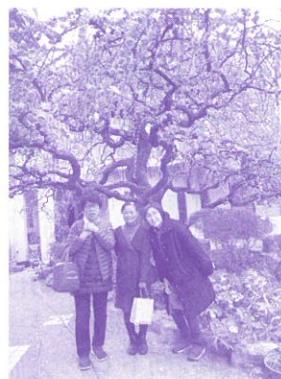
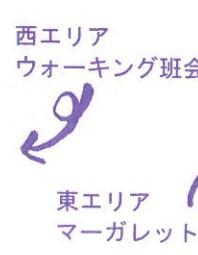
医療福祉生協の中心テーマ「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」と題して、各地の経験が交流され、秋の強化月間にむけてがんばりましょうと呼びかけられました。くるめ医療生協の組合員さんからも、ニコニコステップサークルの取り組みが発表されました。

参加した組合員さんは、「いろいろな発表が参考になつた」「オンラインだから、参加者でおしゃべりしながら視聴し、次の取り組みもすぐに相談できました」と、感想が寄せられました。



体操タイムもありました

くるめ医療生協公式LINEに友達登録をお願いします。また班会や取り組み、素敵な写真など、お気軽にLINEにお寄せください。



上津会



つながりいろいろ

国分エリア
ステップサークル
祝50回

「やれなかつた やらなかつた どつちかな」。20年前のちようど今頃、運転中、信号待ちをしていると、大きな文字の言葉が見えた。家に戻っても頭から離れず私に刺さってきた。40歳になったばかりの頃、思えば私は自分から何かにチャレンジすることを恐れ、やらなかつた（やろうとしなかつた）事ばかりだつたと感じた。やれなかつたのではなく、やらなかつたんだつた。▼その頃、偶然見たチラシ。介護研修募集があり申し込んだ。介護の仕事は奥が深く何が正解か悩むことが多い。でもあの時、あの言葉に出会つていなければ言ひ詰ばかりしていたかもしれない。▼後になつて相田みつをの詩だとわかり、現在、自宅の我が家が家の目立つところに掛けている。時々忙しくなり、優先順位が分からなくななり「やれん!」と思つてしまふこともあるけれど「やれなかつた」とは決して言いたくないから今日も頑張る毎日です。

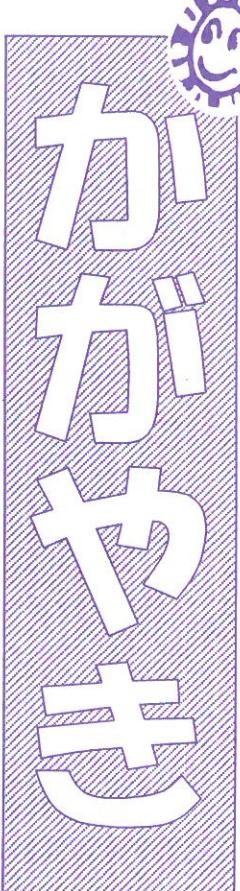
(東エリア T・H)

かすり

新規会員登録を多くの方に取り組んでいます。

新規会員登録を多くの方に取り組んでいます。

新規会員登録を多くの方に取り組んでいます。



発行
くるめ医療生協
久留米市南
2-5-12
TEL0942-21-8300

組合員数
4,270世帯
平均出資額
26,850円
(7月末日現在)
年12回発行

10/1スタート!

『健康チャレンジ』で、フレイル予防・健康づくり!

フレイル予防と子どもたちの健康づくりを目的とした健康チャレンジをスタートします。昨年に引き続き、個人エントリーはもちろん、グループエントリーも募集します。個人エントリーはいつからでも参加可能。グループエントリーは、家族や友人を誘って3人で10月15日までに事前申し込みください。

フレイルとは?



フレイルとは虚弱のことで、年をとって心身の活力が低下した状態をいいます。特にコロナ禍で外出や人とのつながりが減っている現在、コロナフレイルが心配されています。フレイルを予防するために3つの柱は、①社会参加（就労・余暇活動・ボランティアなど）、②身体活動（運動など）、③栄養面（タンパク質の摂取・口腔ケアなど）です。

健康チャレンジカレンダーのイメージ図。現在作成中です。



☆参加方法

①チャレンジ内容を決める

チャレンジ内容を決め、カレンダーの上部に記入する。

健康チャレンジカレンダーは10月号かがやきでご案内します。

（チャレンジメニューを参考に取組み内容を決める）

②エントリー方法を決める

個人：事前申し込み不要。いつからでも参加可能。

グループ：事前申し込みが必要。

グループ名とメンバー3人を決めて申し込み書を提出する
(10/15まで)



③チャレンジする

10~11月の2ヶ月、自分が決めた内容を実施し、取り組み状況をカレンダーに記入する。はがきに取り組み結果と感想を記入し、10月分を11/10までに、11月分を12/10までに提出する。

④参加賞をもらう

個人：報告書提出者には参加賞

グループ：メンバー全員が報告書を2回提出した場合、チャレンジ成功。成功したグループで抽選を行ない、参加賞がアップします！

参加賞は用意出来しだい、配布します。

☆チャレンジメニュー(例)

[にこにこ運動]

運動に1日30分以上取り組む

- ◆ウォーキング ◆ステップ運動 ◆ラジオ体操
- ◆ストレッチ ◆九州一周ウォーキングマップの活用
- ◆その他の運動

[食]

- ◆1日にタンパク質を50g以上摂取する
- ◆塩分・糖分を控える ◆野菜たっぷり（いつもより多めに）

[口の健康]

- ◆よく噛んで食べる ◆パタカラ体操等（口の筋トレ）
- ◆1日1回以上はしっかり歯みがき

[社会参加]

- ◆3密避けて誰かと楽しくおしゃべりする
(電話やメール、ラインなどSNSも活用して)
- ◆くるめ医療生協のホームページや「かがやき」を読む
- ◆その他のコミュニケーションなど

[子どもチャレンジ]

- ◆元気いっぱい体をうごかす ◆お手伝い ◆好き嫌いをしない
- ◆早ね早起き ◆テレビ・ゲームの時間を決める ◆毎日〇〇をする

[その他]

- ◆自分なりの取り組み

昨年のみんなのチャレンジ

昨年参加された方から、多彩なチャレンジ例や体験談・感想が寄せられています。ぜひ参考に今年はあなたもチャレンジを！

《私のチャレンジ》

- ・エレベーターを使わない
- ・毎日コースを変えて楽しく歩いている
- ・スーパーでカートを使わない
- ・九州一周ウォーキングマップの活用
- ・鶏むね肉、納豆、チーズ、毎日味噌汁
- ・禁酒 ◆発酵食品
- ・大きい声を出す ◆口まわりの筋肉運動
- ・班会参加 ◆外のゴミ拾い
- ・新聞を読む
- ・メール、電話、LINEでつながりづくり
- ・お手伝い ◆早寝早起き

《参加者の体験談・感想》

- ・コロナ禍で筋力が低下していたけれど、毎日のウォーキングで足腰がしっかりとしてきた。
- ・目標の「糖分控える」は、最近パンや菓子類を食べてしまい、意志が弱かったと反省。
- ・目標を意識して、より規則正しい生活を送れるようになりました。
- ・九州一周ウォーキングマップはとても励みになります。
- ・グループエントリーのメンバーは、83歳、75歳、71歳の3人。83歳の方はすごくパワフル。71歳の私も頑張ろう。
- ・子どもたちが楽しく参加できてよかったです。
- ・昨年に引き続きだったので、自然に身についてている。習慣づけることの大切さがよくわかる。



「口の健康」パタカラ体操

わたしの趣味・楽しみ

～アサギマダラを育てて！～

春から秋にかけて家の廻りをチョウたちが優雅に飛び廻ります。キアゲハ、ナガサキアゲハ、ジャコウアゲハ、オスジアゲハ、それぞれ幼虫の食草が違いますので、ぜひ調べてみてください。

初めてチョウを育てたのは、人参の葉を食べていた毒々しい幼虫でした。ポイと捨てたけど、どんなチョウになるのかなと気になり、育て始めました。なんと、翅（はね）が鮮やかなキアゲハに変身しました。当時子守をしていた3歳の悠太が大変興味を示しました。

その頃、福岡の体験学習施設「ぐりんぐりん」でオオゴマダラの蛹（さなぎ）を育てていることを知り、かけつけました。うれしいことに飛んでいたチョウと一緒にいた悠太の手に止まりました。それがアサギマダラでした。鬼女蘭（きじょらん）の葉を食草として育ち、羽化後はスナビキ草やフジバカマの蜜を吸って、旅をするチョウとしても知られています。

翌年、悠太の住む甘木にも飛来しました。見つけた



←フジバカマの種。白い綿毛のようるもので遠くまで飛んでいきます。

悠太は小躍りして喜びました。またまた二人して、チョウのとりこになりました。

その後、私は宗像のアサギマダラの会員となり、鬼女蘭の苗と幼虫を分けていただき、大切に大切に育てました。明日は羽化するかなと、夜中から夜明けと見守っている内に睡魔におそわれ、気が付いた時は綺麗なチョウに変身していました。久留米にも10月の初めフジバカマの蜜を求めてやってきます。

フジバカマの苗が入用の方は一報ください。2月の頃に移植します。

(国分エリア 馬場恵美子)

くるめ医療生協の組合員さんに、得意料理を教わり、編集委員が調理し写真をパチリ。上手にできているかな？ 美味しいレシピを連載していきます。

組合員さんによるお料理コーナー あなたの得意料理を教えて！

レシピNO.3 鶏ハム

【材料】（作りやすい量）

鶏むね肉 1枚
オリーブオイル 大さじ1
白だし 大さじ2
砂糖 小さじ1
にんにくチューブ 1cm
湯せん可能なポリ袋



ネギと柚子胡椒を添えていただきました

【作り方】

- ①鶏むね肉の皮をお好みで剥ぎ、余分な脂肪を切り落とす。火の通りと味をしみこませるため、むね肉の両面をフォークで刺す。
- ②湯せん可能なポリ袋に①の鶏むね肉とその他の材料をすべて入れ、袋の上から揉みこみ、空気を抜いてポリ袋の口を閉じる。
- ③鶏むね肉の入ったポリ袋を30分寝かす。
- ④大きめの鍋に湯をたっぷり沸かす。火を止めた鍋に、鶏むね肉の入ったポリ袋ごと入れ、浮いてくるようであれば耐熱の皿を重石にして沈ませる。鍋に蓋をして、湯が冷めるまで放置する。
- ⑤食べる分だけカットして、汁ごと冷蔵保存可能。

※みんなの趣味や楽しみもぜひお寄せください。

（編集部 0942-21-8300）

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）

組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

*集まることの大切さをつくづく感じます。短時間でも集まり会話することで、みんなの顔がほころびます。（Fさん）

*減塩でもおいしい野菜のレシピを作つてみました。（Tさん）

*「大切な1票を投じましょう」の言葉はとても大事。憲法を生かした社会を大切にしましょう。（Kさん）

*助け合い活動を初めて知りました。とても良い活動ですばらしいなあと思いました。

（Sさん）

*趣味の「ミニチュアハウス」素敵で驚きました。（Sさん）

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。

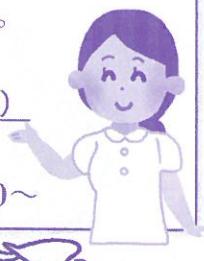
どうしても難しい場合はご相談ください。

・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~



診療・事業所案内

■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						(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)

・9/3(土)・9/17(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



勤続二十九年目にして、結婚休暇以来の5日連続休暇をいただき

ました。リフレッシュしに、どこか遠くに旅行に行こうかと考えましたが、コロナ第7波の感染爆発により止めました。車で行ける範囲であちこち行つて、趣味の写真撮影を楽しみました。最初は時間を持て余すかなーと思いましたが、あつとう間でした。あと数年で定年を迎えるが、毎日このような過ごし方ができるなら良いけどなーと思っています。現実は無理かな?

(W)

事業所だより
生協ヘルパー
ステーションくるめ



ヘルパーと聞くと皆さん思い浮かべるのは高齢者のお宅で掃除や調理をしている姿ではないでしょうか?

現在、当事業所の利用者は167名、

そのうち65歳以上は115人、64歳以下は52名です。64歳以下の方のほとんどは障害のサービス利用者となります。現在の利用者の中で最年長は95歳、最年少は8歳の双子です。

中には2歳から関わり、徐々に大人になり(ヘルパーも同じだけ大人に...)20歳を過ぎた現在もサービスさせていただいている方もい

ヘルパーはお風呂と食事の支援を行います。支援をしていく中で、言葉が多く出るようになつた、自分で飯を食べられるようになつた、お座りが出来るようになつたなど、歩みは健常児よりゆっくりですが確実に成長を感じ、ご家族と一緒に喜んでいます。また、子育ての悩みは障害の有無にかかわらず共通します。

現在最年少のAさん、Bさんは双子で二人とも重度の障害を持っています。現在は小学生になり特別支援学校や放課後デイサービス(通所)、ショートステイ(泊まり)などを利用しながらヘルパー、訪問看護などの訪問サービスを組み合わせて生活されています。

ヘルパーの仕事は苦労もありますが、利用者の生活を支え、見守るヘルパーの仕事は苦労もありますが、やりがいも大きいです。一緒に働く仲間を大募集中です。お知り合いの紹介も大歓迎。連絡をお待ちしています。

生協ヘルパーステーションくるめを利用者の生活を支え、見守るヘルパーの仕事は苦労もありますが、やりがいも大きいです。一緒に働く仲間を大募集中です。お知り合いの紹介も大歓迎。連絡をお待ちしています。

《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。

正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをプレゼントいたします。

0942(23)7720

小井手 祥

〒830-00051

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9月末日(当日消印有効)
※記入いただいた個人情報は、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11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できます。ご了承ください。
※掲載時にジネームを希望される方は、あわせて記入ください。

《7月号の答えと当選者》

答え①7月10日、②25条、③本、④助け合い

当選者①永木美恵子さん(南)、入江妙子さん(原古賀町)、高田恵子さん(上津)

※応募総数21名でした。ありがとうございました。

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: 生協強化月間のスローガンは?

②2面から: フレイル予防の3つの柱は、①社会参加、

③3面から: 趣味コーナーのアサギマダラは何をするチヨウ? 答えは漢字1文字で。

④4面から: ヘルパーの仕事は苦労もありますが、○○○○も大きいです。○○○○とは?

