

写真で見る  
健康まつり

# 会場いっぱい笑顔あふれる!

# かがやき



生協強化月間中の大きな取り組み、健康まつりが、11月13日(日)、3年ぶりに開催されました。久留米シティプラザ・六角堂広場に、およそ250名の方が来場され、健康づくりやつながりづくり、加入おすすすめや出資金増資が呼びかけられました。久しぶりの集まりに、たくさんの笑顔があふれました。

### ステージ企画

ステップカラオケでオープニング。篠笛やオカリナ演奏、皿回しの披露など、楽しいステージとなりました。



### 健康づくりコーナー

#### 「ストップ!フレ・ロコ」

フレイルやロコモ予防の展示やチェック体験、ストレッチや運動の実践など、健康づくりがすすみました。



### 美味しい模擬店・産直野菜販売

美味しい模擬店でお腹も充たされました。新鮮な野菜も大人気でした。



みなさんのご協力で笑顔あふれる  
多種多様なみなさんのご協力により、素敵なまつりとなりました。



### クイズラリーで景品ゲット



感染対策を徹底

社保平和コーナー

### 食券販売コーナー

笑顔がいっぱい

久しぶりの  
出逢いも

ぜひご参加ください!

12月22日(木)14:00~16:00  
会場:久留米リサーチパーク 研修室A

組合員の皆さん! 集まりましょう!  
強化月間の取り組みをふりかえりましょう!

## 強化月間 まとめ集会

3年ぶりの健康まつり! その他、エリアの取り組みを交流しましょう!

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる  
くるめ医療生協同組合  
0942-21-8300

12月22日(木) 14:00~16:00  
久留米リサーチパーク 研修室A

はじめてのテント泊  
私は若い時から友人と二人で近くの山に登っている。この頃、道に迷うことが増えたので、近くの施設で開講した登山入門講座に入会した。ほかのクラブは年齢制限があるのだがそこはなかった。▼半年くらいかけて座学と山行があった。山行は少しずつハードルが上がって、最後のオプシオンが11月初旬の久住坊がつるテント泊だった。坊がつるにはまだ行ったことがない。自分で寝袋を持って登山することも初めてだ。ましてや夜は氷点下になる。▼72歳の私は少し考えたが、10キロのザックを背に、32キロの私は1歩を踏み出した。▼坊がつるには小川が流れ、ススキが風に揺れる。四面山に囲まれた素敵な所だった。法華院温泉の熱い湯に疲れた体を沈め、夜にはしし鍋と少しのお酒を飲み、車座になって山の歌を歌った。▼外に干していたタオルはカチカチに凍っていた。空には冬の星座がキラキラ光り前の草も霜で輝いていた。今度ほどの山が私を待っているのかな。

(西エリア K・N)

# 誰もが安心して利用できる医療・介護制度へ！！



西鉄久留米駅で署名行動

介護保険は施行22年を経過しました。しかし必要なサービスを利用できない実態が広がっており、家族介護を理由とした介護離職も高止まりです。介護事業所では、深刻な人手不足と低い介護報酬のもとでの経営難が続いており、コロナ禍はこうした事態をいっそう加速させています。

政府は、来年の国会に向けて介護保険見直しの検討を進めています。利用料2割・3割負担の対象者拡大、要介護1、2のサービス削減、ケアプラン作成への自己負担導入、補助杖などの福祉用具の貸与から購入への変更など、負担増と

**介護する人、受ける人がともに大切にされる制度へ**

給付削減の提案が目白押しです。利用者と事業者双方にさらなる矛盾、困難を押しつけるものであり、認めることはできません。

介護従事者の処遇改善が開始されていますが、全産業平均給与との差を埋めるには程遠い水準であり、ケアマネジャー、訪問看護師などが対象から外されているなど職場に混乱と分断をもちこむ内容です。10月からは介護報酬に組み込むとされており、新たな利用料負担が発生します。また、政府はテクノロジー機器の導入と引き替えに、職員の配置基準を大幅に引き下げようとしています。人手不足を解消し、行き届いた介護を実現するためには、介護報酬を引き上げ、処遇を改善し、介護従事者を大幅に増やして、一人夜勤をなくし複数にすること、人員配置基準の引き上げこそ必要です。

コロナ感染対策強化として、検査・ワクチン体制の整備、在宅・施設での陽性者・クラスター対応への支援、事業所に対する公費による減収補填などが求められます。



利用者、介護事業所・従事者が直面している困難

## 75歳以上医療費窓口負担2割化 不安や怒りの声を政府へ届けよう

10月1日より75歳以上の高齢者のうち、一定所得以上の人の医療費一部負担割合が1割から2割に引き上げられました。住民税課税所得が年28万円以上で、かつ年金収入やその他の所得(収入から必要経費などを控除した額)の合計が単身世帯で200万円以上の人が対象です。同制度の被保険者の約2割、370万人が影響を受けます。

負担軽減策も実施されていますが、2025年9月末までの3年間だけ。しかも医療機関を複数受診している場合、超過分の払い戻しを受けるためには、市区町村に届け出る必要があります。

年金受給額は下がり続け、物価高が家計を襲うなかでの2割化は、高齢者の生活をさらに深刻な状況

の早急な打開と、介護保険制度の立て直しが急務です。経済的な心配をせず、必要な時に必要なサービスを利用、提供できる制度への転換を求め、請願署名に取り組んでいきます。皆様のご協力をよろしく願います。

10月1日より75歳以上の高齢者のうち、一定所得以上の人の医療費一部負担割合が1割から2割に引き上げられました。住民税課税所得が年28万円以上で、かつ年金収入やその他の所得(収入から必要経費などを控除した額)の合計が単身世帯で200万円以上の人が対象です。同制度の被保険者の約2割、370万人が影響を受けます。

●年間所得がぎりぎり上の者にとつては、各種保険、税金が規定どおり負担となると、受け取れる年金はマイナスになる。生活費も上がってくると、いかに生きるか考えさせられる。

●班会でも医療負担の2割化への不安や怒りが話題の中心。物価の値上がり、年金額は下がるで、高齢者は大変です。

### 健康チャレンジ みんなの取り組み!

10月分の報告や声が届きました。みなさん意識して取り組めたようです。健康チャレンジは11月末で終了しましたが、ぜひ継続していきましょう。11月分は12/10提出締め切りです。

★寒くなっても目標の「早起き」が難しかった。(7歳)

★意識して、肉や魚、卵、大豆を摂りました。

★今年で81歳となり、9月いっぱい免許返納。ウォーキングを、1日5千歩を目標に頑張っています。口の健康は、口腔ケア時と食事の準備中に頑張っています。今のところ順調に行えています。残りも頑張ります。

★はじめはチャレンジに迷っていましたが、グループでの参加が決まったら、やる気になり、決めた内容に取り組むことができたと思います。

★ストレッチで熟睡できます。

★筋力がついたのか歩いている時、フラフラしなくなった。食欲の秋、何を食べてもおいしく体重は増えるばかり!

★週に一度、仲間とウォーキングをしています。楽しくてあっという間に時間が過ぎます。身体も心も元気になった気がします。

★朝のテレビのラジオ体操に間に合うように起きるのが大変。

★身体がしまってきて、3kgやせました。歩くことが苦じゃなくなりました。





### 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



\*後期高齢者となり、老いを真剣に考えています。 (Oさん)

\*「かすり」を読んで、いつも元気をもらっています。 (Kさん)

\*かすりの「物忘れと認知症」楽しく読ませていただきましたが、笑いごとではない、私も時々、経験していること、頭の体操をしなくては…。 (Fさん)

\*生協強化月間で、各エリアの取り組みが写真入りでよくわかりました。 (Sさん)

\*読んでいると、ためになりおもしろい。 (N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。(TEL0942-21-8300)

## 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ください!

### レシピNO.5 クリスマスディナー

#### 【材料】 (2人分)

- 鶏手羽元 8本
- 調味料
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- とろけるチーズ 50g
- 片栗粉 小さじ1
- 牛乳 大さじ2
- 塩コショウ 少々
- パセリ 少々
- 好みの温野菜

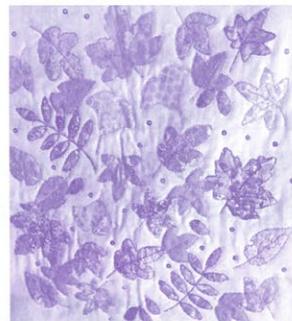


#### 【作り方】

- ①鶏手羽元を油をひいたフライパンで焼く。フタをして中弱火でしっかり火を通す。
- ②おおむね火が通れば、調味料を入れて煮詰め、肉からませる。
- ③とろけるチーズに片栗粉、塩こしょうを混ぜ、牛乳を入れて、レンジで1分あたため、混ぜる。
- ④まだ固いようなら再度レンジで少しずつあたためる。パセリで彩りを。
- ⑤好みの温野菜を添えて、④につけて食べる。

## わたしの趣味・楽しみ ～クロスステッチ～

国分エリアの仲間におすすめられ、趣味のコーナーで紹介したいのは、「クロスステッチ」です。クロスステッチとは、マス目が施された布に、いろいろな色のししゅう糸でクロスしながらマス目を埋めて、模様を作っていく手芸です。材料のそろったキットも販売されているので、どなたでも挑戦することができます。マス目が小さく、作っている過程では模様が見えず、列を間違えてしまうこともありますが、絵が浮かび上がってきたときの喜びはひとしおです。



「紅葉」は、ししゅうとパッチワークを組み合わせた作品

14年前に、病気でベッド上の生活が続いたときに、何かやりたいと思い、出会ったのがきっかけです。今はクロスステッチやパッチワーク、マスクなどいろいろ作ります。人にあげると喜んでもらえて、うれしくて、また作っています。それまでは雑巾を縫うのにも苦勞するほどでした。



お気に入りの作品「森の動物たち」を持つ筆者

病気で辛いこともあったけれど、国分エリアやパティントンのみんなに助けられてきました。今は手芸を楽しんだり、ニコニコステップサークルに参加したりして、元気に過ごしています。班のみんなや医療生協に出会えて本当によかったです。

(国分エリア 森永靖子)

※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)

## 私もおすすめします! 定期購読

### 〇全日本民医連「いつでも元気」

写真がたくさんあり、特に日本の風景はおすすめです。全国の四季折々の風景を見ていると、いつか行ってみたいな〜とワクワクしてきます。

最近レッツ脳トレで頭の体操をして脳の活性化をと思っているけど、なかなか難しい…効いている証拠かな?(S・K)

☆定価: 380円(月1回発行)



### 〇医療福祉生協「COMCOM」

食べる事が大好きな私は「季節の野菜を楽しむおかず」シリーズが好きで、毎月楽しみです。旬の野菜が登場し簡単おいしいレシピは料理が苦手な私でも大丈夫。ポイントも分かりやすく、とても役立っています。(K・K)

※新規ご購読の方には、「減塩でもおいしい野菜のレシピ」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】

\*\*\*\*\*クリニック南町からのお知らせ\*\*\*\*\*

☆年末年始のお休みは、12/30(金)から1/3(火)です

☆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(発熱や風邪症状などのいつもと違う症状)の場合

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	昼休み / 訪問診療					
15:00~18:00	武内	武内	水田	(休診)	久留米大学 医師	(休診)

※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)  
・12/3(土)・12/17(土)

久留米市南2丁目5-12 FAX 0942-22-3239  
☆本部・組織 ☎ 0942-21-8300

■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

くるめ医療生協訪問看護ステーションは、11月末日をもって廃止しました。

事業所だより  
生協デイサービス  
虹の樹



介護事業所はコンビニよりも多いと言われていきます。コンビニと言えどセブンイレブン、ローソンの名前が出てきます。それ以外の名前は数えるくらいしか出てきませんが、久留米市内のデイサービスは覚えきれないぐらいにあります。それぞれ規模やサービス内容に違いがあり、それぞれのデイサービスが打ち出している特徴も多様です。では「虹の樹」の一番の特徴はというと、運動量です。運動量だけで言えば久留米市で一番と自負しています。まずは機能訓練指導員による、機能訓練です。約10~15分程

度です。そして、この機能訓練を中心に介護職による体操です。この体操は休憩を挟みながら10時15分~11時40分まで行います。全身運動、デュアルタスク運動などバリエーションに富んでおり笑いが起こる事も度々です。楽しんで頂くことで長続きすると考えています。そして、昼食前の口腔体操です。11時40分~11時50分まで久留米市の研修を受けた職員が行っています。運動はこれでは終わりません。14時から動画を使い音楽に合わせた運動で童謡から最近のヒットソングまで幅広い音楽を使います。最近のヒットソングに合わせて体を動かす利用者様を見ると本当に若々しく見えます。音楽が変わるだけで見え方が違うので不思議です。



生協デイサービス虹の樹  
(0942(23)7700)  
佐々木 正光

おやつ後は全員でゲームに取り組みます。的当て、輪投げなど体を使ったゲームです。一日を通して考えると、ものすごい運動量です。多くの利用者様が体調に合わせてならほとんどのプログラムへ参加されています。この運動量が在宅生活を支えていると考えています。

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
- ① 1面から...3年ぶりの健康まつり。会場いっぱいにあふれたのはみんなの〇〇。漢字二文字で何?
  - ② 2面から...介護制度の改善をもとめて西鉄久留米駅で行ったのは? ヒントは写真。
  - ③ 3面から...ししゅう糸でマスを埋めて模様を作る手芸とは?
  - ④ 4面から...たくさんあるデイサービス。事業所だよりで紹介している、「虹の樹」の一番の特徴は何?

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、FAX、公式LINEにて応募ください。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。

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12月末日(当日消印有効)

※記入いただいた個人情報、本アンケートに関する目的のみに使用し、他には使用いたしません。

※当選者は機関紙かがやき2023年2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。

10月号の答えと当選者

答え①①生涯、②5か月程度

当選者①川島昭子さん(南)、塚本カツ子さん(西町)、松尾宮子さん(高良内町)

※応募総数16名でした。ありがとうございました。

編集後記

孫の中1、高1の男子は、今年の夏「今夜も読み聞かせしてくれる?」と聞いてきた。

ちびっ子達は、年少さんが読み聞かせ。どちらもほっこり。(みかん)



1才 3ヶ月 4才 5才