

## 通常総代会にむけ、エリア総会開催



南エリア総会



国分エリア総会

第30回通常総代会に向けて、各地でエリア総会が行われました。理事会からは総代会議案の核となる、2023年度のまとめ(案)と2024年度方針(案)について報告し組合員からの意見を求めました。

今回の提案で最も特徴的なのは、このまま推移すれば数年後にはそれぞれの活動の担い手がいなくなり、存続できなくなる可能性があり、そうならないための取り組みを話し合おうという内容です。これまでに

い提案に対して、組合員からはいくつかの意見が出されました。

主な意見としては、「確かに現状のままでは活動の担い手がなくなるがどうすれば解決できるのだろうか」「これまでに何人かの方に声をかけたが一緒に活動するまでにはならなかった」「今日話を聞いて自分も何かしなければと思った」などが出されました。すぐに解決できる問題ではありませんが今回のエリア総会のように、より多くの組合員で現状を認識し、思いを

各地域の組合員が顔を合わせて、  
まとめと方針(案)を討議

# かがやき

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

組合員数  
4,052 世帯

平均出資額  
28,103 円  
(3月末日現在)  
年12回発行

### 【各エリアのスローガン】

- 東エリア…笑顔で班会 健康づくり
- 西エリア…希望をもって  
仲間とつながり平和と健康づくり
- 南エリア…コツコツ前進 一歩ずつ
- 北エリア…全員参加で、楽しい班会をつくろう
- 上津エリア…「Let's Enjoy」 楽しもう!!
- 国分エリア…みんなで決めて みんなで実行  
一人はみんなの為に、みんなは一人の為に  
こころを笑顔につなごう

共有して改善へ一歩ふみだしましょう。

その他に、2024年度組合員活動についての年間計画、自由脱退や減資についての原則的な運営について、おしゃべりカフェについて等の組合員活動と、事業活動での振り返りや方針について報告提案されました。

またそれぞれのエリアでエリアのまとめと方針が提起されました。スローガンも確認されました。



西エリア総会



### 第30回通常総代会

日時：2024年6月23日(日)  
9:30~12:20(予定)  
場所：久留米リサーチ・パーク  
※今回は実出席を基本に開催します。

### かすり

くるめ医療生協の設立当初からの組合員で、八十一歳になる。私は古希を迎えた時から「白寿白骨生活」を信条としている。「白寿」とは九十九歳のことで、「白骨」は、「されば、朝には紅顔ありて夕には白骨となる身なり」という有名な文書からとったものだ。▼九十九歳まで生きてよし、あるいは明日死んでもよし、いずれにしても充実した生活を志すという私の人生指針である。やりたいことを精選していくことが必要だ。▼健康に生きていきたい。くるめ医療生協の健康情報がありがたい。高齢者は、未来世代のために何らかのかたちで貢献しなくてはならない。戦争へ向かう現今の政治をただすこと、地球温暖化を阻止することは焦眉の課題だ。「微力ではあるが、無力ではない。八十爺、走れ!」と自分自身を鼓舞している。

(国分エリア N・S)

## 健康づくり、仲間づくり 一緒に始めましょう！

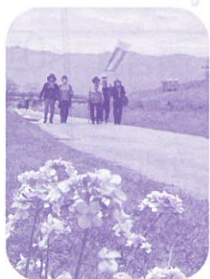
新年度をむかえ、気候もよい今日この頃、くるめ医療生協でも様々な行事を開催し、仲間づくり、健康づくりをすすめています。班やエリアからも、楽しい取り組み、春のおたよりが届いています。一緒に楽しくフレイル予防（運動・食・社会参加）を始めませんか？ お気軽にお問い合わせください。また、みなさんの楽しいおたよりもぜひお寄せください。

本部・0942-21-8300

くるめ医療生協公式 LINE →→→

このLINEにコメントを送っても

本部にしか届きませんのでお気軽にどうぞ。



くるめ医療生協で「てくてくウォーキング」を4月7日に開催しました。組合員さんや一般参加の方など、およそ90名がウォーキング。桜も少し残っており、かわいらしい野の花も咲いていました。参加者は「みんなと一緒にいつもより長い距離歩けそう」「飴やお茶など至れり尽くせりで感謝」など、笑顔の花が咲きました。



4月より「おしゃべりカフェ」をクリニック南町の待合室でスタート。休診時間の木曜日2時から3時の間です。参加費は100円で、セルフサービスのコーヒーや紅茶、お菓子をつまみながら、楽しくおしゃべり。「みんなとしゃべって楽しかった」「家に一人だとさみしい。また来たい」など大盛況。とっても賑やかな時間でした。



百年公園で満開の桜を満喫しました。お弁当を食べて歓談中。雲一つ無い青空でした。黄砂の影響で、やや霞がかってましたね～。

(花の谷&りんどう班)

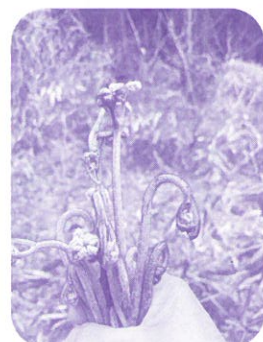
花見を計画しましたが、残念ながら雨。室内でおいしいお弁当を食べ、おしゃべりで盛り上がりしました。花見はできませんでしたが、メンバーが描いた絵画が飾られ癒されました。手作りの水ようかんや差し入れのイチゴもおいしくて、雰囲気盛り上げてくれました。

お手玉で「あんたがたどこさ」を楽しみました。うまいかないところがみんなの笑いを誘いました。(花時計班)



高良山登山へ。高良内の後谷に駐車し、沢に沿った山道から、なだらかな歩道を登り、森林公園まで歩きました。楽しく過ごせました。

また、以前からやりたかった味噌づくりを班で実施。3ヶ月熟成させます。出来上がりが楽しみ。(上津エリア)





## 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



＊しばらくウォーキングを休んでいたのですが、3月号の「ウォーキングの効果と方法」を読んで、また暖かくなるので始めたいと思います。(Kさん)

＊どんぐりが食べられると初めて知りました。鬼皮をむいて冷凍庫で寝かせると甘くなるなんて！子どもの頃、どんぐりをかじったことがあります苦かったです。(Sさん)

＊ようやく暖かくなって薪ストーブの出番が少なくなりました。毎日毎日、庭や近所の林で拾い集めた木切れや落ち葉たち。自然の恵み。暖かい冬をありがとう。(Sさん)



## 無料法律相談

無料法律相談をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。久留米第一法律事務所をご紹介します、ご都合の良い日程で調整します。

くるめ医療生協本部

Tel.0942-21-8300

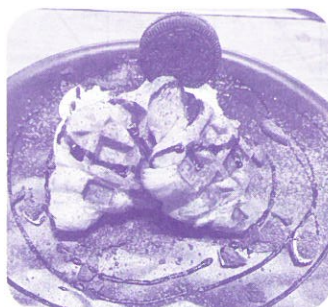


# わたしの趣味・楽しみ

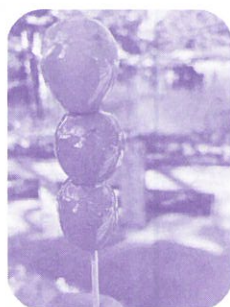
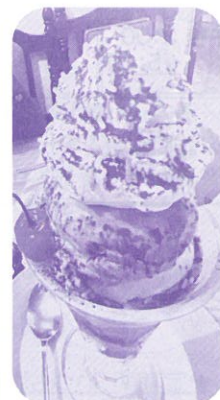
## ～娘と食べ歩き～

私の楽しみは娘と美味しいもの食べに行くことです。高校生の娘が好きそうな「こじゃれた」「ばえそう」なお店を調べて、あちこちに行っています。娘と一緒にしてくれる間、楽しみたいです。

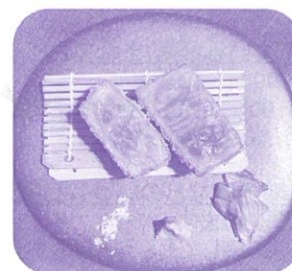
八女で見つけた  
ワッフルのデザート



鳥栖のカフェで、  
クリームたっぷりのパフェ



太宰府天満宮の参道で  
食べたぶどう飴



ちょっと贅沢に  
お肉のお寿司

(クリニック南町 職員 井上ひかる)

※みなさんの趣味・楽しみ、得意料理など、ぜひお寄せください。(編集部 ☎0942-21-8300)

公式LINEへお気軽に⇒



## 九州沖縄ブロック 組合員活動交流研修会

2024年7月16日(火)～17日(水)  
in唐津シーサイドホテル、虹の松原ホテル

健康づくりや仲間ふやしなど、学び交流します。現在、参加者募集中。財政活動も行っています。ご協力をよろしくお願いします。詳しくは、くるめ医療生協本部まで。(0942-21-8300)

## <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！

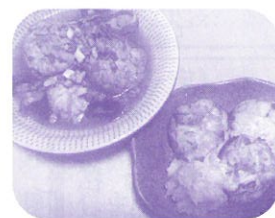
### レシピNO.19 がんもどき

#### 【材料】

- ・木綿豆腐 2丁
- ・人参 1/3本
- ・ごぼう 1/3本
- ・干しシイタケ 3枚
- ・山芋 50gくらい
- ・鶏ミンチ 80g
- ・塩 少々
- ・揚げ油
- ・調味料(醤油、砂糖、みりん)
- ・薬味(ネギ、大根おろし など)

#### 【作り方】

- ① 木綿豆腐は、重石をして半日程度、水抜きする。
- ② 干しシイタケは、水にひたして戻し、細切りにする。
- ③ 人参はスライサーで細目の千切り、ごぼうも小さめにさがきにする。山芋はすりおろす。
- ④ 水抜きした木綿豆腐をすり鉢で滑らかにし、②と③、鶏ミンチ、塩を混ぜ合わせる。なお、山芋は豆腐の水分量に応じて、入れる量を調整する。
- ⑤ 丸めて油でこんがり揚げ上げる。
- ⑥ 揚げたてを、大根おろしと醤油でどうぞ。
- ⑦ また、煮つけは、干しシイタケの戻し汁と調味料を煮立たせ、好みの味に調整し、かんもどきを入れて味をしみこませる。



### 参加費補助を おこなうための 財政活動 商品一覧

**② たちようかん**  
3色こつぶ 100g  
価格：400円  
周りが固いたちようかんの一口サイズ。練・白・茶の3種類入り。

**① ふりかけ海苔**  
(100g)  
価格：600円  
海苔がたくさん入ったふりかけです。大正13年創業の佐賀の福徳海苔の商品です。

**③ 小城羊羹**  
1本140g  
価格：450円  
流しようかん、小倉、抹茶、柚子、黒胡麻黒糖、珈琲味、各種1本。

**④ かさこしい**  
(万能和風だし10包)  
価格：350円  
かつお、昆布、シイタケなど配合の和風万能だし。有名店に負けないおいしさ。

**⑤ 炊き込みご飯の素**  
価格：350円  
だし屋が作った炊き込みご飯の素。干し野菜とだしがセットになっています。2合用。

**⑥ 沖縄黒糖**  
(各種)  
価格：350円  
JASの純内サービで配布され注目。ミネラル成分を含む。生薬やミントなど各種。

**⑦ チョコレート 詰合せ**  
価格：700円  
9種類170g入り。全国菓子大博覧会で受賞のチョコ。

**⑧ 夏季み(そうめん)**  
(50g×30)  
価格：2700円  
島原そうめん。ご贈答にもよい商品です。

**⑨ 島原小町(全粒粉)**  
(50g×18)  
価格：2400円  
全粒粉入りの島原そうめん。アレンジレシピも好評。

## 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                      |
|-------------------|------------|------------|------------|----|------------------|------------------------|
| 午前 9:00<br>～12:00 | 武内         | 武内         | 武内         | 武内 | 武内               | 第1～4<br>担当の医師<br>第5:休診 |
| 午後 2:00<br>～3:00  | 訪問診療<br>武内 | 訪問診療<br>武内 | 訪問診療<br>武内 |    |                  |                        |
| 午後 3:00<br>～5:00  | 武内         | 武内         | 武内         |    | 担当の医師<br>(久留米大学) |                        |

※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)⇒5/18(土)、6/1(土)

## クリニック南町を受診する際のお願い

発熱や風邪症状がある場合、院内感染を防ぐために、診察の時間と場所を別にして診療を行なっています。待機場所にも限りがあるため、ご迷惑をお掛けしますが、下記の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 9:00～12:00

午後 3:00～ 5:00 の間で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

まずは電話連絡をお願いします。

電話で症状を確認後、来院してもらう時間をお伝えします。

来院されたとしても、外来の状況によって、

お待たせすることがあります。

## ■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

虹のセンター

久留米市東合川7丁目1-28

FAX 0942-23-7716

## ■本部・組織

☎ 0942-21-8300

久留米市南2丁目5-12

FAX 0942-22-3239

## 組合員のみなさんへお知らせ

みなさんからお預かりする「出資金」は、生協を運営していく大切な資金です。

定款にもとづき、自由脱退(法定脱退以外)の場合は年度末(3月31日)の90日前(12月)までに手続きをしていただくと、3月31日にご指定の口座にお振込みいたします。減資も同様の期間が必要です。手続きの用紙は、本部までお申込みください。(電話 0942-21-8300)

法定脱退＝本人の死亡または定款エリア外への転居

※2024年度は、2025年3月31日振込みです

事業所日より  
本部

くるめ医療生協は、組合員さんの出資金によって支えられ、医療・介護などの事業活動や地域のみなさんと楽しい健康づくり・組合員活動を行っています。

昨年の総代会で加入時出資金が、5千円から2千円となり、加入しやすくなりました。もちろん、これまでにお預かりしている出資額に変わりはなく、脱退時にはお返しします。ただし、自由脱退については、事業年度末(3月末)でのお返しとなり、その90日前(12月末)までにご連絡をお願いします。

さて、多くの方にくるめ医療生協の組合員になっていただくことは、私たち組合員にとって、私たちが健康診断を受ける各種健康診断やミニドック、腹部エコーや胃カメラなどが、通常より低価格の組合員価格で受けられます。予約が必要です。

## ○健康診断を組合員価格で

自費で受ける各種健康診断やミニドック、腹部エコーや胃カメラなどが、通常より低価格の組合員価格で受けられます。予約が必要です。

## ○各種予防接種

クリニックス南町で、インフルエンザや带状疱疹、肺炎球菌、麻疹、風しんなどのワクチンを、組合員価格で接種できます。



ちの活動を支える力を、強く大きくします。加入された方には、健康づくりの一助となる組合員特典があります。ぜひ、お知り合いの方にくるめ医療生協への加入をおすすめください。一緒に「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」理念を実現していきましょう。

## ○トレーニングマシン

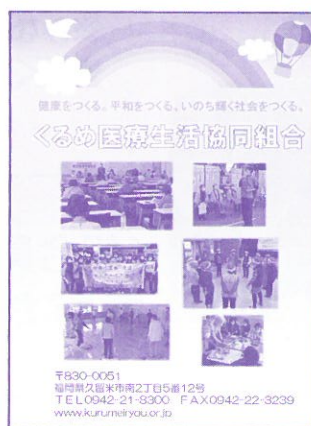
7台のトレーニングマシンを、組合員価格100円(1回)で利用できます。

## ○弁護士による無料法律相談

無料法律相談を実施しています。事前に予約が必要です。

## ○健康づくり、組合員活動をご一緒に

健康チャレンジや健康講話、てくてくウォーキング、ステップサークル、健康まつりなど、楽しくためになる取り組みに参加し、あなたの健康増進に。



「加入案内パンフレット」  
本部までお申し出ください

## 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面から...「かすり」の執筆者が信条としている言葉は?
- 2面から...上津エリアが作った3ヶ月の熟成後が楽しみなものは?
- 3面から...趣味コーナーで紹介の鳥栖のカフェのスイーツは?
- 4面から...加入案内パンフレットの表紙、一番上のイラストは何? 雨上がりに見られることも。

## 《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。

《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2024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2024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①①30回、②出資、③どんぐり、④ウォーキング

当選者①坂田裕子さん(大刀洗町)、佐野利彦さん(国分町)、近藤みどりさん(筑後市)

※応募総数13名でした。ありがとうございました。



家のすぐ横に畑を作っている。冬野菜が終わると夏野菜の準備。キュウリ、トマト、ピーマン、ナス、

梅、ブルーベリー、ラズベリー、レモン、八朔などもしっかり実をつけるようになった。夫、作る人、私、食べる人。たくさん収穫した時は、ご近所や知り合いに食べていただく。今年はぶどうにも挑戦するそうだ。仕事をしながらの畑仕事だが、土に癒され「ちよっと見てくる」と言いつつ、一、二時間帰ってこない。(杏)