



～10月・11月生協強化月間～

トレーニングマシン



スタート集会では、波方専務より月間方針の提起があり、「今後も共に運動を進める仲間を増やそう」「これまでの班活動を活発に継続していこう」「年間計画の取り組みを楽しく実施しよう」と意思統一をおこないました。

また、クイズやストレッチ体操、ジェスチャーゲームなどをして、楽しく月間をスタートさせました。(写真左)

スタート集会の報告

10月から始まった生協強化月間も、残り一か月となりました。スタート集会をはじめ、健康づくりやつながりづくり、楽しい取り組みがすすめられています。その一部をご紹介します。

11月にもボッチャ大会や健康チャレンジ、おしゃべりカフェが予定されています。各エリアでもウォーキングや体操、おでかけ班会などがすすめられています。引き続き、班や地域で楽しく強化月間に取り組んでいきましょう。

かがやき

発行
協生医療めくる
名古屋留久
2-5-12
TEL0942-21-8300
組合員数
3,824 世帯
平均出資額
29,117 円
(9 月末日現在)
年 8 回発行

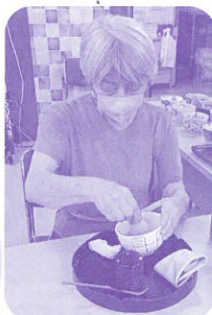
健康チャレンジ実施中

健康チャレンジは、自分のペースでフレイル予防、健康づくりをおこなう取り組みです。今年度もみなさん、自分なりの目標を立てて実施中です。「毎年、この時期の健康づくりに役立っている」「目標にむけてがんばっている」「娘とウォーキングをしている」など奮闘の声。11月からでも参加できます。案内パンフレットは、各事業所までお問合せください。

健康チャレンジ実施中

毎週木曜日、お茶とお菓子をつまみながら楽しくおしゃべり。10月16日は、月に一度のイベントの日で、お抹茶会を開催。組合員さんがお抹茶を目の前で点ててくれました。また、手づくりの栗きんとんも絶品。「あー、癒される」「すごく美味しい」と、至福の時間となりました。

(写真右)



おしゃべりカフエ

○**ボッチャ大会**
11月8日(土) 13:30~16:00
御井校区コミュニティセンター

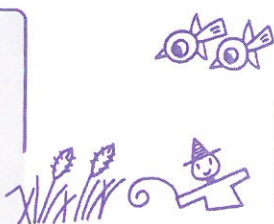
○**健康チャレンジ 10月分 提出締切**
11月10日(月)まで

○**介護の日・宣伝行動**
11月11日(火) 16:00~17:00
西鉄久留米駅東口ロータリー

○**おしゃべりカフェ**
毎週木曜日 14時~15時(第5週は休み)
クリニック南町

○**ニコニコステップ&スクエアステップ**
週1回 南部保健センター
(曜日や時間は変わることがあるので
お問い合わせください)

各種お問い合わせ先: ☎0942-21-8300



国分エリアのこにこステップサークルは、9月に200回目を迎えました。毎週のステップ運動と、3ヶ月に1回、久留米市より講師を派遣いただいています。また月1回、くるめ医療生協から、スクエアステップの指導にも来てもらっています。

ある日のこにこステップは、準備体操から始まり、基本ステップのあとにはステップしながら、しりとり・脳トレ・歌（青い山脈、パプリカ、久留米小唄など）を歌いながらなど約1時間30分。最後に組合員さん手作りのお手玉で「あんたがたどこさ」「また会いましょうお元気で」で終了でした。

（写真左・下）



についてステップ。

か
す
り

「料理1年生の想い」

人生の終末期に至り、突然の妻の事故により、家事労働をそっくり引き継ぐことになりました。男の想いですが、戦前の古い家のしきたりで、「男子厨房に入らず」と育ち、結婚して独立しても、妻に「おんぶにだっこ」状態で暮らしてきました。そこに、妻不在の状況では、全く人としての生活能力はゼロですね。生きることに私は全く主体性を無くしていました。自分の人生の大半を人任せの生活だったのではと、猛省した次第です。

▼「生きることは食べること」、「いや、食えることが生きる」ことか。とにかく朝起きたら、朝飯をと、まず実行。現代では多くの情報があるふれ、料理本も調理器具も便利なのものが、手近く、多数あります。これらを使い、少しずつ料理に手を染めはじめ、自分の口を満たす努力をはじめました。料理本もただ読んだだけではよくわかりません。実行しなければ、本当に理解できませんし、多くの失敗を重ねねばなりませんでした。味噌汁に味噌を入れ忘れたり、何度もありました。しかし、野菜だけでもよい味がしましたよ。▼野菜は1日350gを摂れとか、卵を1日に3個とつても良いとか、いろいろな料理本にはあります。少しずつ料理の知識もわかりはじめましたが、最近読んだ中で健康に役立つものとして、青魚、ブルーベリー、ブロッコリー、そして豆類がありました。それぞれの効用は違いますが、自分の大好きなものが2つもあり、これが自分の健康を支えてくれていたのかとうれしくなりました。

生協強化月間 10/5 日帰りバス旅行 楽しい 1 日でした

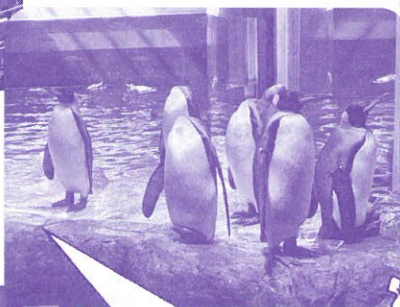
下関の唐戸市場と門司港レトロへ組合員 38 名と職員 3 名の 41 名で行ってきました。

最高齢はなんと 92 歳。なかなか遠出する機会がないからと楽しみに参加されました。

今回のバス旅行をきっかけに医療生協を知って加入された方もいます。今後も健康づくりをして楽しく活動する仲間を増やしていきたいと思います。



海響館でイルカショー。力強くジャンプするイルカに拍手パチパチパチ！！

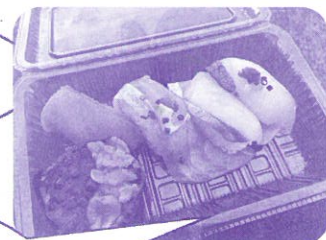


水族館は見どころいっぱい！！時間が足りなかったよ。



看護職員として同行しました。当日は大きなけがや体調不良もなく、参加されたみなさんと共に楽しいひとときを過ごすことができました。賑わいのある唐戸市場や、リニューアルしたばかりの水族館、門司港レトロなど見どころ満載の充実したツアーでした。
(クリニック：空閑千恵)

楽しかった～
また企画してほしい。



唐戸市場でのお寿司はとっても美味しかったよ

介護保険制度の現状

介護保険制度はスタートして25年となりますが、サービスの削減、負担の引き上げなど改悪が推し進められて来ましたが、

利用料 1 割だったものが、2 割、3 割負担の導入、介護保険料の全国平均は月 2991 円だったものが現在月 6225 円と 2 倍、最高額は大阪市の月 9249 円と当初の 3 倍となっています。

一方で介護事業所に支払われる介護報酬は低く据え置かれており、倒産・廃業は 2024 年 784 件と過去最多となっています。特に訪問介護が全体の 7 割となっており、2024 年度の改定で基本報酬が引き下げられたことが影響しています。全国では訪問介護事業所がない「空白」自治体が増加、一部の地域では介護崩壊が始まっています。人手不足も深刻で、2026 年度は介護職員が 25 万人不足されると予想されています。このままでは担い手がいなくなると制度が崩壊しかねません。処遇改善も一定進みましたが、社会全体の賃金が上昇しており、介護職員の給与は全産業平均より月額 8.3 万円低くなつて

います。

このような状況では介護保険料を納めているのに、必要な時に必要なサービスを受けられない、まるで国家的保険詐欺となっています。

しかし、政府は利用料の原則 2 割化、要介護 1、2 の方の訪問介護、通所介護を総合事業へ移す、ケアプランの有料化など、更なる負担の引き上げとサービスの改悪を検討しています。

くるめ医療生協では、介護する人・受ける人がともに大切にされる介護保険制度となるよう署名に取り組んでいます。署名は各事業所に準備しています。

介護保険制度改善のために「いい介護の日」署名・宣伝行動も一緒に取り組みましょう。
社保平和委員会

11/11 「いい介護の日」署名・宣伝行動

日時：2025 年 11 月 11 日 (火)

16:00～17:00

場所：西鉄久留米 東口ロータリー

報告と引き続きのお願い

多くのご協力ありがとうございました。まだまだ多くの署名を集めて私たちの声を国に届けたいと思います。引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。

★「地域医療をまもる請願署名」 604 筆

★「介護の署名」 119 筆

(10/22 現在)

・署名用紙は各事業所に準備しています。2026 年 1 月まで取り組む予定ですが、集まった署名用紙は早目に本部までお願いします。

まちの医療機関がなくなる！
「地域医療をまもる請願署名」
にご協力ください
全日本民医連

組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

*事業所だよりの「合理的配慮」のお話は、言葉的には難しいですが、皆が困った人に普通に手を差し伸べられる世の中になるといいですね。(Fさん)

*200回ステップに参加し、とても楽しかったです。健康チャレンジ皆様で取り組みましょう。(Nさん)

*班会を開き、「かがやき」を読みあい、クイズに挑戦しました。(Sさん)

*私も恐竜大好きです。たかしよいちさんの本、たくさん読みました。(Bさん)

*かがやきクイズ、いつも楽しみです。

(Mさん)

*編集後記、かすり、楽しみに興味深く読んでいます。(A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



<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.32 アレンジ自在 肉みそ

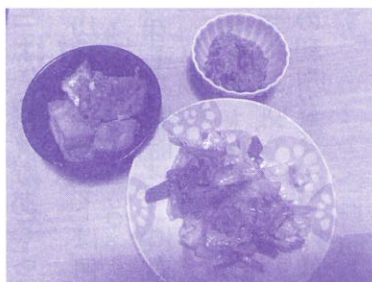
【材料】

- ・豚ミンチ 200g
- ・みそ 100g
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 少々
- ・にら、またはネギ お好みで
- ・酒、酢、みりん 各100cc
- ・砂糖 味をみながら加える

【作り方】

- ①にんにく、生姜、にら、またはネギはみじん切りにする。
- ②鍋に全材料を入れ、鍋の底が見えるまで、混ぜながら煮詰める。
- ③蒸し野菜や冷やしピーマン、ご飯などにつけて召し上がれ。

残った肉みそは、野菜炒めに混ぜたり、厚揚げと煮付けたり、アレンジ自在です。



わたしの趣味・楽しみ ～ 家庭菜園 ～

私の趣味は家庭菜園です。土を触っているとストレス解消になりますし、野菜も食べられて一石二鳥、いや、運動と子どもの食育も出来るので一石四鳥かなと思うのは欲張りでしょうか。

5月に小学生の娘が学校で育てる稲の種もみの余りを貰って来ました。お米が高い昨今、米作りに初挑戦!と使っていないビニールプールで栽培してみました。夏の暑い中、水の管理などに気をモミながら、稲穂が出てきた時は嬉しかったです。ただ、無農薬で作ったのでカメムシの被害にあって半分は空。悲



しいですがここでも農家さんの苦勞を知りました。

先日、小学生の娘二人が稲刈り初挑戦!初めてで難しかったですが、楽しかったようです。

これからもボチボチと家庭菜園を楽しみたいと思います。

(本部職員 小井手 祥)

※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。子どもさんやお孫さんの趣味也大歓迎です。(☎0942-21-8300)

いつもの生活に元気をプラス!!

「いつでも元気」

定期購読してみませんか?

暮らしに役立つ情報や、健康にまつわること、医療・介護の問題、きれいな写真も人気です。

表紙には職員や組合員さんも登場。くるめ医療生協が載ることも!



毎月1回発行
月380円



YouTube
「いつでも元気ちゃんねる」

見本誌配布中

持って帰ってじっくり読んでいただいて結構です。
11月号、12月号にはくるめ医療生協の投稿も載ってます!!

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 ～12:00	武内	武内	武内	武内	武内	第1～4 担当の医師 第5:休診
午後 2:00 ～3:00	訪問診療 武内	訪問診療 武内	訪問診療 武内			
午後 3:00 ～5:00	武内	武内	武内		担当の医師 (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)⇒11/1(土)、11/15(土)、12/6(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
 2025年の手続きは、2026年3月31日振込みです

事業所だより
生協デイサービス虹の樹

はできない人もおられることを忘れてはなりません。

介護報酬の削減、職員確保の問題などにより、介護施設の閉鎖、倒産が増え、通所できなくなった利用者さんも増えました。虹の樹では新しい利用者さんが増え、介護労働はこれまで以上に多忙化しています。

経営を守ることと、よりよい介護の提供には、時として矛盾することがあります。働く職員にも葛藤があり、現実の壁にぶつかったり、様々な意見がでたりします。でもこの葛藤や職員間での対話が大事なのです。介護ケアになぜもっと時間がとれないのか、こんなに忙しいのになぜ経営は厳しいのか。社会の仕組みを見抜き、

診療報酬や介護報酬の改定をはじめ、ケアを中心にした新しい社会のしくみを提案していくことが必要です。とが必要で。それを目指すのがくるめ医療生協です。この高齢化社会で、利用者さんとその家族の方たちと一緒に考え、対話を重ね、よりよい介護をめざします。

生協デイサービス虹の樹

入部 チヅ子



かがやきクイズ

読めばわかる



- 1面から...おしゃべりカフェの10月のイベントは何だった?とつても美味しく癒された。
- 2面から...海響館では〇〇〇〇ショーを堪能。〇に入る動物は?
- 3面から...趣味の家庭菜園で、今回チャレンジしたのは何作り?
- 4面から...デイサービス虹の樹の利用者さん、90歳以上は何人?

《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Q.U.O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2025年11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にのみ使用し、他には使用いたしません。

※当選者は次号の機関紙かがやきでお知らせします。

※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。

《9月号の答えと当選者》

答え①①班活動、②下関(唐戸市場)・門司、③魚釣り、

④合理的配慮

当選者Ⅱ津留徳子さん(藤光町)、塚本カツ子さん(西町)、浜田文子さん(高良内町)

※応募総数21名でした。ありがとうございました。

編集後記

食欲の秋、到来。食べることが大好きで、欲望に任せるとすぐに太ってしまふ。常にダイエットを意識して、朝スープ、糖質オフ、えのき氷、月曜断食、マラソンなど、様々なダイエット法を試してきた。結局、しつかりした筋トレと、糖・カロリー・たんぱく質のバランスを考えた3食の継続が効果的であった。迷言「趣味はダイエット、特技はリバウンド」とならぬよう食欲の秋を楽しみたい。(い)