

かがやき

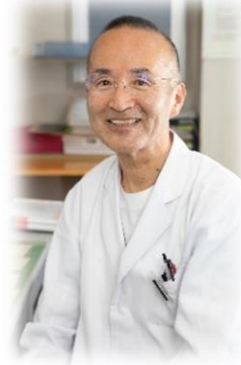
発行
くるめ医療生協
久留米市南
2-5-12
TEL0942-21-8300

組合員数
3,828 名
平均出資額
28,525 円
(11 月末日現在)
年 8 回発行

新年のご挨拶

くるめ医療生活協同組合

理事長 武内 省二



新年あけましておめでとうございます。
本年も組合員の皆さまにとって、健やかで穏やかな一年となりますよう心より
お祈り申し上げます。

新年早々、甘党の方にも辛党の方にも少し耳が痛いお話となりますが、「日々の
食習慣」についてお伝えいたします。

WHOは砂糖とアルコールの健康影響について強く注意を呼びかけています。
砂糖をとりすぎると、AGEs（終末糖化産物）が体に蓄積し、老化を早め、内
臓脂肪が増え、いわゆる“ぽっこりお腹”の原因になります。

クリニック南町の漢方外来でも、料理や調味料に加えて、お饅頭・ケーキ・果
物などの「間食の糖」が体調不良に影響している例を多く認めています。

なお、白砂糖だけでなく、黒糖、三温糖、きび砂糖、蜂蜜、果物に含まれる糖
も、体内で同様に血糖上昇とAGEs形成に関与します。砂糖は料理に使う分も
含め、一日25g（角砂糖6個程度）以内が目安です。

アルコールについては、高血圧、心臓や血管に持病のある方のみならず、血糖
コントロールを乱すことも多くの研究で示されています。そのため、基本は「飲
まない」ことが健康維持に最も安全な選択とされています。

本年も、組合員の皆さまとともに歩みながら、無理なく実践できる健康づくり
を進めてまいります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



4/6 てくてくウォーキング



6 月～8 月 鶴プロジェクト



9/10 にこにこステップ
200 回記念



11/13 おしゃべりカフェ
雪だるまつくり



昨年行事 写真でふりかえり



12/13 月間まとめ集会
輪投げ大会



12/11 おしゃべりカフェ
オカリナコンサート



10/5 日帰りバス旅行(下関・門司港)

新しい年私はこれにチャレンジする！

みなさんの楽しい目標、やりたいことをお寄せいただきました。あなたのチャレンジしたいことはなんですか？わくわくの年をスタートさせましょう！

元気で皆さんと楽しく運動できますように



病気にせず健康で一年過ごせますように

☆日帰りの温泉旅行
☆石橋文化センターで花を見て、美術館をめぐりたい。
(西エリア委員会)

家に閉じこもらないで外にできるように

社会保障制度を学ぼう

笑顔忘れず、明るい気持ちを持つように心がける。(グリーンP)

新年登山(近郊の低山)を山の会の仲間とする。(小西なほみ)

年齢とともに忘れることが多くなっているので、脳トレを頑張っていきます。(T・F)

スクエアステップをもっと頑張りたい。

健康第一。目標設定以上の釣果を出すこと。(デイ職員・後藤)

食事に行こう！
(北エリア委員会)

バス旅行はいいですね(高木)

北海道旅行に行きたい。
(ヘルパー職員・田中)

海外旅行！バンコクで寺院巡りしたいです。
(クリニック職員・空閑)

北海道へ行ってみよう。
(デイ職員・秋吉)

「これまでありがとう」と感謝しつつ、断捨離をしたい。(機関紙委員・市橋)

いっぱい旅行して、映像で記録したい。
(機関紙委員・波方)

くいしんぼうの私、初めての岩手旅行でわんこそば 100 杯達成!! (機関紙委員・鹿児島)

旅行も温泉も好きじゃないけど、誘われたら出かけてみようかな。
(機関紙委員・みかん)

温泉とグルメの旅。ウォーキングを継続すること。(機関紙委員・T・H)

運動を継続すること！キャンプをしてみたい。
(クリニック職員・舟木)

☆体力維持のための運動をする (M・K)

体が動く間に旅行する (A・I)

スクエアステップ
めざせ上級編！
(健康づくり委員会)

※写真は 11/20 の委員会でスクエアステップを小井手氏に指導してもらっているところです。



来年のバスハイクで、天草へ行きたい。船でイルカウォッチングに行きたい。(K・M)

ポッチャ大会で優勝したい (A・K)

また旅行に行きたい。

一人旅がしたい(E・B)

地域の学習会(えーるピアカレッジスクール、講演会等)に参加



仕事と食べ歩きをする (M・K)

孫と旅行がしたい (荒井)

積読山に歩を刻む(貫橋宣夫)

新年会、お食事会

ウォーキング、レッツ体操

発酵食品を作ること。あずき、しょうゆなど…。
(ヘルパー職員・野村)

高齢者訪問

ドジャースタジアムで大谷を応援に行きたい！
(ヘルパー職員・財部)

映画を見に行きたい。(デイ職員・須山)

バスハイク。北エリアと東エリアで楽しい取り組みを！
(東エリア委員会)

皆で高良山に登りたい気持ちを大きくし、楽しみの夢を膨らませて新年を迎えたいです。(K・T)

高良山に登りたい。
(B・B)(H・Y)(K・S)

コーラス (N・T)

健康に気を付ける (T・E)

健康第一で山登りに再挑戦したいです。皆で高良山に登りたい。初日の出を拝みたいです。(R・I)

*****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（火）から1/4（日）です

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）⇒1/17(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

2026年の手続きは、2027年3月31日振込みです

編集後記

今年はいよいよ後期高齢者の仲間入り。ますます憤ることが増えてくるのだろうか。いやいや、せっかくここまでする元気に生きてこれたのだから、幸せ気分で過ごしたい。みなさんも今年一年、何かいいこと見つけて、幸せ気分で過ごしてください。(みかん)

★締め切りは2026年1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、記入してください。

《10月号の答えと当選者》

答えⅡ①200回、②医療、③恐竜、④10月1日

当選者Ⅱ伊藤瑠美恵さん(小頭町)、佐野英美さん(国分町)、永木美恵子さん(南)

※応募総数19名でした。ありがとうございました。

事業所だより

くるめ医療生協 本部

あけましておめでとうございませす。本年もよろしくお願いいたします。

10月11月に生協強化月間が行われました。この期間を振り返りながら感じたことがあります。これまでの活動の成果や評価として見てきたものは、組合員が増えたか、出資金が増えたか、エリアとしての取り組みが行われたかなどが代表的な例でした。これらは組織を大きくしていく上で重要な指標でした。しかし、組合員の高齢化が進み、将来のありかたを検討している現在、もう一つの側面として組合員のつながりづくり

面として組合員のつながりづくり

にとつてどうかという視点も必要であるということです。もちろんこの視点はこれまでも指摘されてきたことです。ですが改めて高齢となった組合員に医療生協の諸活動はどういう意味を持つのか考えたときに、まだまだその意味は大きいと感じるのです。200回以上行っているステップ運動や20年以上行っている高齢者訪問、毎年100回程度開かれる地域での班会など多くの継続した活動があります。その他にバス旅行やポッチャ大会、健康まつりなど特別な取り組みも含めて医療生協の諸活動は組合員のつながりにとっても大切なものであると思います。

高齢者の大きな問題点として社会的孤立があげられます。様々な影響があり、国や自治体では社会的孤立を防ぐための施策が図られています。医療生協の活動は、組合員や地域住民の緩やかな「つながりづくり」に大きな役割を果たしていると思います。これらの側面を評価しながら、現在の組合員にとつて可能な活動を行っていくことが現在求められている役割の一つとなっているようです。

今後、法人の形態が変わろうとも住み慣れたこの地域で健康づくりや楽しい活動を継続していくために、改めてともに活動する仲間を増やし、地域でのつながりを活かした活動に取り組み続けましょう。

専務理事 波方 毅

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：「日々の○○○」についてのお話。○○○に入る言葉は？

② 2・3面から：新しい年、みんなのチャレンジを伺いました。あなた自身のチャレンジを教えてください。クイズではないので自由に書いてOK。全員正解ですよ。

③ 2・3面から：イラストにもある今年の干支は何？

④ 4面から：事業所だよりの最後の2行で、○○○のつながりを活かした活動に取り組み続けましょう、○○○に入る言葉は？

《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、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QUO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