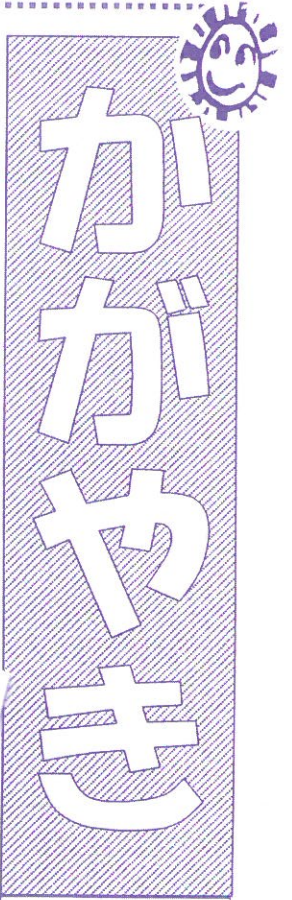


新年度 チャレンジしたいこと、一緒に！

新年度がスタートしました。6月には通常総代会を開催し、2026年度の方針を決定、健康づくり、つながりづくりの計画も具体化していきます。ぜひ、みなさんのチャレンジしたいことを一緒にやってみましょう。



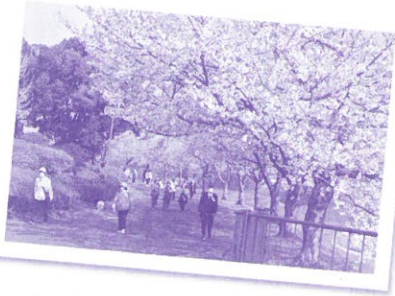
発行
 くるめ医療生協
 久留米市南
 2-5-12
 TEL0942-21-8300

組合員数
 3,821 世帯

平均出資額
 28,138 円
 (2月末日現在)
 年8回発行



てくてくウォーキング



バス旅行



てくてくウォーキングやバス旅行、スクエアステップを開催予定。他にも、みなさんから要望された文化祭やボッチャ大会の検討をすすめてみましょう。

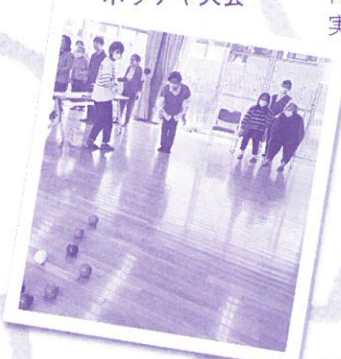
おしゃべりカフェで
ぜんざい会



毎週開催のおしゃべりカフェでは、楽しいおしゃべりとともに、月1回のイベントも実施。これまでコンサートや輪投げ、ちぎり絵、ストレッチ体操、お抹茶会などを開催。組合員さんの趣味や特技を生かした講師を募集しています。

おしゃべりカフェは毎週木曜(第5週は休み)14時から1時間、クリニック南町で実施。お茶代100円で自由参加です。

ボッチャ大会



機関紙かがやきでは、新連載「ちくご歴史探訪」を計画しています。散歩やウォーキングの際に訪れるものいいですね。

他に、「手づくり作品の写真」や「おすすめ本・映画・音楽」「困りごとQ&A(例)家事の短わざ、ペットのあれこれ、子育て法」など、みなさんの声をお寄せください。

エリアや班でも、にこにこステップやウォーキング、味噌づくり、班旅行を実施。仲間とともに、やりたいことにチャレンジしよう。

班会援助金や会場費を援助しています。

おしゃべりカフェ

お茶を飲みながらゆっくりおしゃべり

日時：毎週木曜日(5週目はお休み) 申し込み不要/ 14:00~15:00 出入り自由

場所：クリニック南町 1階待合室

参加費：100円

どなたでも参加できます

月に1回は楽しいイベント
 4月9日(木) ストレッチ体操
 毎月第2木曜日にイベントを行います。
 内容は現在検討中です。お楽しみに♪

皆さんの趣味や特技募集中です!! イベントで披露したり、講師になっていただけませんか? 連絡お待ちしております!!

くるめ医療生協:本部 又は クリニック南町
 電話 0942-21-8300(本部) 0942-21-8155(クリニック南町)



味噌づくり班会

～お知らせ～

「出資金残高お知らせ」は、3月末時点の脱退・減資処理を行ってからとなります。中面を隠した圧着はがきにて、7月頃に郵送します。

かすり

花粉症がこんなにツライものとは思っていなかった。その日は突然やってきた。朝から頭痛、鼻水、鼻づまり、のども痛い。昨日までどうもなかったのに声まで鼻声になっていく。最近冷え込んだから、風邪でもひいたかなと病院を受診したところ、まさかの花粉症診断▼ある日突然症状が出るとは聞いていたものの、自分が花粉症になるなんて思ってもいなかった。薬を内服したが直ぐには効果はなく2日間は鼻水、鼻づまりの繰り返し。頭痛もあるし何だか食欲もない気がする。身体もだるく夜寝るときも症状が続く本当にツラかった。その後、薬が効いてきたのか、鼻症状は落ち着き、頭痛もなく、のどの痛みが少しはあるけれど、ツライ2日間が嘘のようだ▼これからずっと花粉症と付き合っていくのを考えると、少しゾッとされるけれど、まだまだ花粉症初心者の私です。周りにはたくさん花粉症の先輩方がいる。症状を共有できるだけでも少しホッとできる。▼マスクやメガネ、手洗い、内服など、出来ることで対策しながら付き合っていくかな。花粉症のみなさん、一緒に乗り切りましょう!!

(K・K)

第32回 通常総代会議案(案) ダイジェスト



くるめ医療生協の活動のまとめや方針を決定する通常総代会が6月28日に開催されます。理事会で論議した「第32回通常総代会議案(案)」をダイジェスト版としてご紹介します。

2025年度のまとめ(案)

昨年の総代会では、組合員参加による運営の困難さや職員後継者確保の困難さなどを要因にして長期的に見た場合このまま存続できなくなる可能性があり、この地域で事業と運動を継続することを優先していくために法人の形態にこだわらない今後のありかたについて検討することを決め、新たな組合員を増やすこと、班活動を活発にすること、計画した利益を確保することをめざして諸活動に取り組みました。

法人のあり方については上部団体である福岡県民医連の理事会において事業所の存続について確認し具体的な検討を行っているところです。

組合員活動ではつながりづくり・健康づくりを中心に楽しくためになる企画を年間計画により実施しましたが、多くの組合員の参加は困難でした。仲間ふやしでは新規加入数は68名で、14年連続して減少し続けています。

班会開催も目標の103回には届きませんでした。活動する組合員の高齢化固定化により大きな変化は生み出せませんでした。それぞれの取り組みの中では、組合員同士のつながりづくりや孤立化を防ぐ重要な意味も明らかになりました。

事業活動では、厳しい環境の中、医師をはじめ全職員の奮闘により、2年連続で経常利益目標を超過する見込みです。今後のあり方を検討していく中で経営的な目標を達成することは非常に重要であり、資金の蓄積と合わせて評価すべき到達です。部門ごとには大きな差が発生しており今後は課題を整理し改善に取り組むことが必要です。

2026年度の方針(案)

2026年度は、2025年度の活動・到達と課題を受けて将来に備え事業と運動の継続に必要な準備をすすめる年度とします。そのために課題を整理し一つ一つ取り組みながら必要な利益の

確保や資金蓄積目標を達成することをめざします。

この地域で事業と運動を継続するために福岡県民医連内での検討を待ちながら必要な取り組みを整理し具体的に取り組みます。また、福岡県民医連内での検討が進み一定の報告が可能になった場合は年度途中で臨時総代会を開催し、方向性を確認します。

組合員活動では、これまでの通りの生協活動を継続していくことを基本方針とし、新規組合員加入、班活動などを重視し、昨年の総括で確認したつながりづくり・健康づくりを中心とした組合員活動を様々な工夫を行いながら継続することをめざします。

具体的な取り組みとしては、昨年好評だった、てくてくウォーキングやバス旅行等を計画し組合員の親睦を深め、この間要望として寄せられている文化祭やポッチャ大会など実施するか検討します。また、医療福祉生協連が10年ぶりに改訂する「医療福祉生協の健康観」について学習を行ないます。

事業活動では、第4次長期計画で定めた経常利益750万円、償却前利益850万円の

達成をめざし、必要な設備投資を行いながら将来に備えるため、600万円の資金蓄積をめざします。

今後の展開を考えた上でも医療生協・民医連の職員としての人づくりを進めていく必要があります。各職場とも大変忙しい状況ではありますが、改めて医療生協民医連の理念を学び方針に結集し存在意義の確認を行い、職員組合員協同して、私たちの暮らしを取り巻く状況について学び、具体的な活動を行う事をめざします。

～総代選挙公告～

第32回通常総代会総代選挙を次の通り行います。

【立候補受付期間】

2026年3月22日(日)～4月30日(木)

【立候補届けについて】

所定の総代立候補届出用紙に必要事項を記入し、受付期間内に医療生協本部に提出ください。

【選挙について】

定数を越えた選挙区については、選挙を実施します。

選挙区名	総代選出数
第一選挙区 久留米ブロック	75名
第二選挙区 浮羽ブロック	9名
第三選挙区 小郡三井ブロック	3名
第四選挙区 八女筑後ブロック	13名

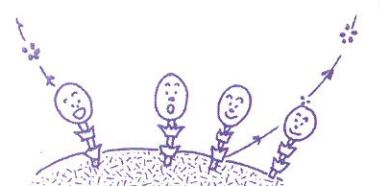


第32回通常総代会

月 日：2026年6月28日(日)

時 間：14:00～16:30

場 所：久留米シティプラザ



※総代選挙公示は左記のとおりです。

※選出された総代宛に、会場のご案内や議案書をお届けします。

※基本的に実出席をお願いします。

組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

*皆さん元気で頑張っている様子を見てみると、私も負けれない気持ちになります。皆様に元気をいただいています。(Tさん)

*すごく居心地が良く診察も丁寧で感じのよい病院です。これからもよろしくお願ひします。(Sさん)

*事業所だよりのヘルパーさんの働き、すごいですね。大変さがよくわかります。優しい方々ですね。(Aさん)

*6月の総代会に向けてのご準備お世話様です。組合員活動、班会等、がんばります。仲間増やしが大切ですね。(Kさん)

*趣味コーナーで紹介された手芸、小物づくりに参加しました。とても可愛くでき、孫がとても喜びました。(F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

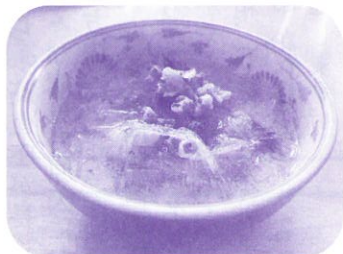
<組合員さんによるお料理コーナー>

あなたの得意料理を教えて!

レシピNO.35 流行りの麻辣担

【材料】2人分

- ・しいたけ 2つ
- ・チンゲンサイ 1株
- ・にんじん 1/4本
- ・豚肉 50g
- ・春雨 20g
- ・豆乳または牛乳 1/2カップ
- ・ごま油、すりごま、とうがらし 各少々



・調味料

- ・鶏ガラスープの素 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・にんにく、しょうがすりおろし、豆板醤 各小さじ1

【作り方】

- ①水2カップとしいたけ、にんじん、チンゲンサイ、調味料を入れて火にかける。
- ②温まったら肉と戻した春雨をいれ火を通す。
- ③ごく弱火にしてから、豆乳または牛乳を入れる。沸騰させないように温める。
- ④ごま油とすりごま、とうがらしを入れて完成。

※野菜やきのこ、お肉は変更可能。他に豆腐や餃子、肉団子など、お家にあるもの、好きなものをなんでも入れて作ってみよう。

わたしの趣味・楽しみ

～ 山の花を愛で、味わう新鮮な空気 ～

佐賀勤労者山岳会(労山)へ入りもう11年です。四季の移ろいを肌で感じ、岩壁や大樹を両手と両足で実感でき、サクサクの枯葉道を歩くのが幸せです。

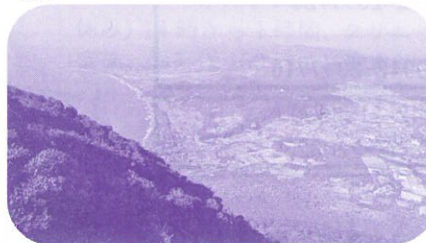
毎日の山登りへ向けての準備の暮らしもまた楽しいのです。

- ①夜9時に寝て朝5時に起きる8時間の熟睡で目覚めスッキリです。
- ②三食とも和食で発酵食品と具材多めの味みそ汁を腹八部目にとります。寝る前の歯みがきは10分かけます。
- ③朝と夕方に少し汗を流すほどに歩きます。湯舟に15分浸ります。
- ④起床後と寝る前に白湯をゆっくりと飲み、お通じを大切にリズムある体調を整えます。
- ⑤山岳会の仲間と一緒に話すことや家族との団らんも楽しいですね。
- ⑥山登りの日記をつけて、次の計画をたてます。

医療福祉生協の8つの健康習慣を続けて30年です。とても役立っています。今年目標は大分県と宮崎県境の五葉岳と鹿納山から大崩山です。

(くるめ医療生協・監事 坂本俊一郎)

①



①開聞岳 924m 頂上から枕崎市や野間岳を望む白浜海岸線 (2026/2/12)

②



②宮崎県えびの高原より白紫池～六観堂池を経て白鳥山 1631m 頂上より韓国岳 1700m の穏やかな山容 (2026/1/29)

③



③南さつま市大浦町の岩陵ルートを経て連続する12のピーク(頂点)がある岩場の坂が続く磯間岳 363m (2026/1/20)



※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も大歓迎。
0942(21)8300
公式ラインに投稿もOK。
みなさんからの投稿ラインは、本部宛にしか届きません。



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)⇒4/4(土)、4/18(土)、5/2(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
2026年の手続きは、2027年3月31日振込みです

事業所だより
クリニック南町

高血圧について
(家庭で血圧を測る習慣を)



高血圧は生活習慣病の代表的な病気で、日本高血圧学会では診察室で測った血圧が収縮期140mmHg以上または拡張期90mmHg以上の場合に高血圧と定義されています。日本では30歳以上の約4300万人が高血圧と推定されています。高血圧が長く続くと血管に負担がかかり、脳卒中、心筋梗塞、心不全、腎不全、認知症、網膜症などのさまざまな病気の原因になります。血圧は測定する状況によって変化します。病院では正常でも家庭

や職場で高くなることもあり、これを仮面高血圧といいますが、特に、朝に家庭で測ると高い早朝高血圧、ストレスに関連する血圧上昇、睡眠時無呼吸症候群などに伴う夜間高血圧などがあります。早朝高血圧は家庭血圧測定で見つけやすく、治療効果を評価する上でも重要です。

日本高血圧学会では家庭血圧の測定を重視しています。血圧は、朝(起床後1時間以内、排尿後、朝食前、降圧薬服用前)と夜(就寝前)に、座って1〜2分安静にした後に測定します。入浴後は30分以上あけて測定し、1〜2分間隔で2回測って平均値を記録することがおすすめです。家庭血圧での高血圧の基準は

135/85mmHg以上で、診察室血圧よりやや厳しい基準です。血圧管理では生活習慣の改善も重要で、特に食塩摂取量は1日6g未満を目標にしましょう。家庭血圧の目標は135/85mmHg未満で、可能であれば125/75mmHg程度が望ましいとされています。また、降圧薬は自己判断で中止せず、疑問がある場合は必ず主治医に相談してください。

家庭で血圧を測る習慣をつけ、記録を持参して主治医と相談することが大切です。

クリニック南町



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：4月9日のおしゃべりカフェで実施留守企画は何？
 - 2面から：医療福祉生協連が10年ぶりに改訂する「医療福祉生協の○○○」、○○○とは？
 - 3面から：趣味コーナーの写真①は、どこの頂上から望んだ景色。鹿児島県の山ですね。
 - 4面から：高血圧が長く続くと○○に負担がかかり、様々な病気の原因になります。○○とは？
- ⑤ 《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

★締め切りは2026年4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、あわせて記入ください。

《2月号の答えと当選者》

答え①①運動会、②いのち・ケア、③3000局、④オカリナ

当選者①鬼木千代子さん(野中町)、佐々木栄子さん(本山)、田中登模子さん(合川町)

※応募総数14名でした。ありがとうございました。

編集後記

あつという間に4月となり、今年も一つ年をとりました。毎年思うことですが、一年が過ぎるスピードが年々早くなっていると感じています。私たちは何歳まで働かなければいけないのかなと思いつつ、引退したらあつこつちに旅行に行きたいという希望をもって当面頑張ります。

(T)