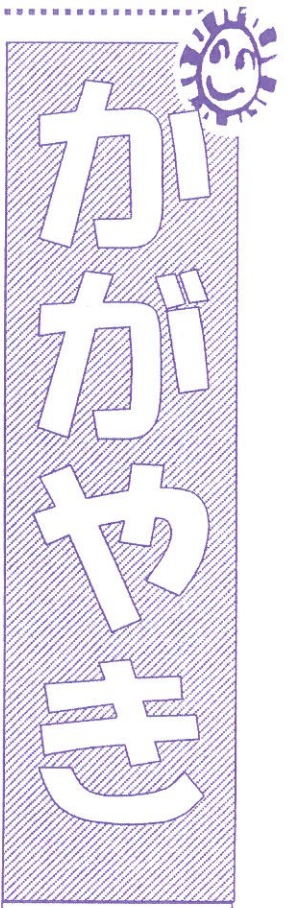


「ずっと健康でいたい」をかなえよう!

健康診断・生活習慣改善・フレイル予防のおすすめ



健康診断を受けましょう。

健康な方でも、年に1度は健康診断を受けましょう。健康診断は、現在の体の状態を確認し、病気の早期発見に役立ちます。クリニック南町では、主に次のような健康診断をおこなっています。内容や価格については、それぞれの案内を参照、またはお問い合わせください。

市や保険者からの受託健診

- 特定健診
- 生活習慣病予防健診
- 後期高齢者健康診査
- 肝炎ウイルス検査
- クリニック南町の健診
- 生活習慣病健診
- ミニドック
- 事業所健診



治療中の方は、

定期検査を受けましょう

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などで治療中の方は、医師のすすめにより定期的な検査を受けましょう。これは健康保険で行います。

また、倦怠感や頭痛、吐き気、胃痛などの自覚症状がある場合は、医師の診察を受けて、必要な検査を行います。



検査結果に向き合おう

検査結果からは、主に左表のようなことがわかります。ご自身の結果にしっかりと向き合い、生活習慣の改善や受診、再検査などで、健康を保ちましょう。早期の治療で重症化を防ぎ、通院や医療費の負担を軽減させることができます。

生活習慣を改善しよう

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣を改善させることで、生活習慣病の予防や改善、がんや心疾患のリスクを減らすことができます。適度な運動、バランスの取れた食事、禁煙等をおこないましょう。4面の世界禁煙デーの記事もご参照ください。



検査結果からわかること

血圧	高血圧、低血圧の状態を調べます。高血圧の方は自宅での測定をしましょう。高血圧の放置は、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中の危険性を高めます。
血液検査	検査項目により、糖尿病や脂質異常症、肝機能障害、貧血など、様々な身体の状態がわかります。
胸部レントゲン	肺がんや肺炎、結核、心臓の異常などがわかります。
便潜血	潜血陽性の場合、大腸ファイバー検査でがんやポリープの有無を調べましょう。
心電図	心臓の活動状態、不整脈や心肥大、狭心症・心筋梗塞のリスクがわかります。
腹部エコー	肝臓、胆のう、すい臓、腎臓、脾臓の臓器を見ます。脂肪肝や腎結石、がんなどの病気を発見します。
胃カメラ	胃がんや胃潰瘍、逆流性食道炎、ポリープなどを発見します。
肝炎ウイルス	陽性の場合、早期治療で肝硬変や肝臓がんを予防しましょう。

フレイル予防で、健康寿命を延ばそう

年齢を重ねると、「疲れやすい」「転びやすい」という声をよく聞きます。このように心身の衰えが進んだ状態をフレイルと言います。健康な状態と要介護状態の間の段階で、早めの対策により健康な状態を維持することができます。フレイル予防の基本は、**運動、食事、社会参加**です。

運動

それぞれの身体能力に応じてウォーキングや筋肉トレーニングをおこないましょう。くるめ医療生協では、てくてくウォーキング・エアーステップ運動を行っています。

食事

年齢や体調、生活により、必要な栄養素や量は異なりますが、五大栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル)やカルシウム、食物繊維などをバランスよく摂取することが基本といえます。肥満の方は脂質や糖質、炭水化物を控え目にしましょう。フレイル予防にはタンパク質をしっかり摂りましょう。3面の料理コーナーもご覧ください。

社会参加

人とのつながり、外出などが大切で、ボランティアなど役割を持つたり、生きがいや楽しみを見つけてみましょう。医療生協のおしゃべりカフェや班会に参加したり、かがやきを配布するボランティア(かがやきメイト)になつてみませんか? また、3面の趣味コーナーも参考にしてみませんか?



かすり

「母への思い」

同居している私の母は、大正9年(1920年)7月生まれの105歳です。慢性心不全の病気と今も闘っています。▼5年前に心臓にステントを3か所入れ、つい最近2か所にまた処置しました。リスクも考えましたが本人の希望もあり、先生方のお陰で無事に終わりました。また以前のように、デイサービスに通っています。幸いまだ認知症もなく、杖歩行で私も介護しながらどうか歩いていきます。▼元気の元は、食事を自分の手で好き嫌いなく食べている事のような気がします。入退院を繰り返しながらも、塗り絵を描いて過ごす事が本人にとっても嬉しいようです。いつも感謝の気持ちを口に出口に出して、穏やかに暮らしています。▼これからの母との残りの時間を大切に過ごすことが、今の私に出来る事のような気がします。

(東エリア M・O)

てくてくウォーキング開催

4月5日(日)に第23回 てくてくウォーキングを開催しました。約80名の参加者が笑顔で筑後川河川敷を歩きました。

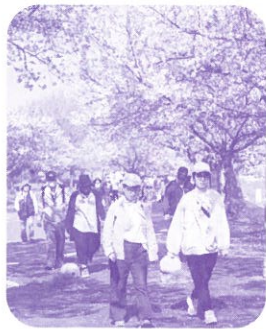
前日まで雨や曇りの日が続き、天気心配がありましたが、当日は見事に快晴で桜の花もきれいに咲いていました。

全長5kmのコースですが、体調に合わせて最初の1kmでゴールしたり、早めに折り返したり、無理なく歩くことができました。

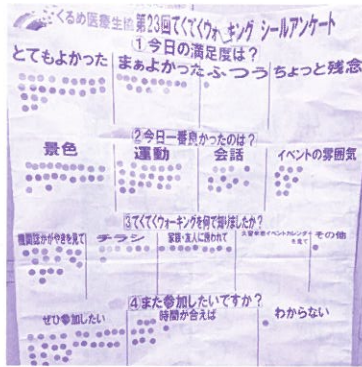
折り返し地点やゴール地点などでは、お茶や飴が配ら



桜並木を楽しみながらウォーキング。とても好評でした。



ゴール後も交流ができました。



シールアンケート結果



アンケートにシールを貼っています。

れ、大変喜ばれました。今回はゴール後に、シールアンケートを実施しました。「とてもよかった」や「また参加したい」などに沢山のシールがはられました。



第32回くるめ医療生協 通常総代会総代一覧

くるめ医療生協の第32回総代が選出されました。定款第51条の定めによりここに公示します。

【第一選挙区】	玉井 紀子	北野 通子	伊福 新作
大平 みつえ	伊藤 典子	栗原 洋美	矢野 京子
馬場 恵美子	吉田 春子	井上 慶子	樋口 和親
川島 昭子	金子 睦美	伊藤 瑠美恵	右田 幸枝
稲富 ツモル	立山 俊一	井上 千代子	石井 明美
荒井 和子	多久 野枝子	梅崎 京子	野田 亜彩
森永 靖子	立山 恒平	米田 哲子	【第三選挙区】
藤川 八千代	山本 アヤ子	中西 洋子	馬場 説子
松下 和美	柴田 和代	馬田 和子	丸山 美智子
池尻 フミヨ	廣田 勲	桐岡 真理子	久保田 浩美
滝石 富美子	佐藤 紀子	上田 由実子	中村 秀典
片山 政美	藤鬼 タエ子	坂田 和子	小山田 武司
笠 徳子	権藤 クニ子	岡部 雅枝	真子 悦子
貫橋 伸子	入江 妙子	塚本 カツ子	小井手 和枝
小林 解子	轟田 富代	坂田 裕子	野田 一好
津留 徳子	永松 由美	鳴川 義子	園原 京子
久良木 壽美	小西 なほみ	鬼木 千代子	尾崎 源太郎
小林 召子	田中 秀子	権藤 豊幸	松崎 ミサコ
松原 加代子	高木 誠哉	山見 朱美	内藤 裕子
井上 美由紀	幸野 恵子	山口 常博	山下 清子
植村 毅	北野 祐子	竹内 美香子	【第四選挙区】
堤 當美子	矢谷 弥栄子	佐野 利彦	中野 靖博
甲木 絹子	堀尾 才子	【第二選挙区】	下川 博己
井上 くに子	今村 一夫	杉上 秀子	志水 みき
上津原 トシカ	江口 清子	佐々木 かよ子	※敬称略、順不同
宮崎 順子	今村 浅茅	伊福 敏子	
内山 久美子	古賀 明美		

原発がある社会で大丈夫？

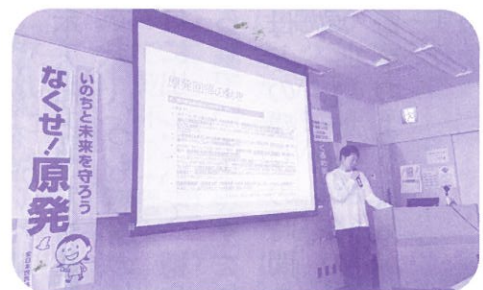
社保平和委員会主催 学習会開催

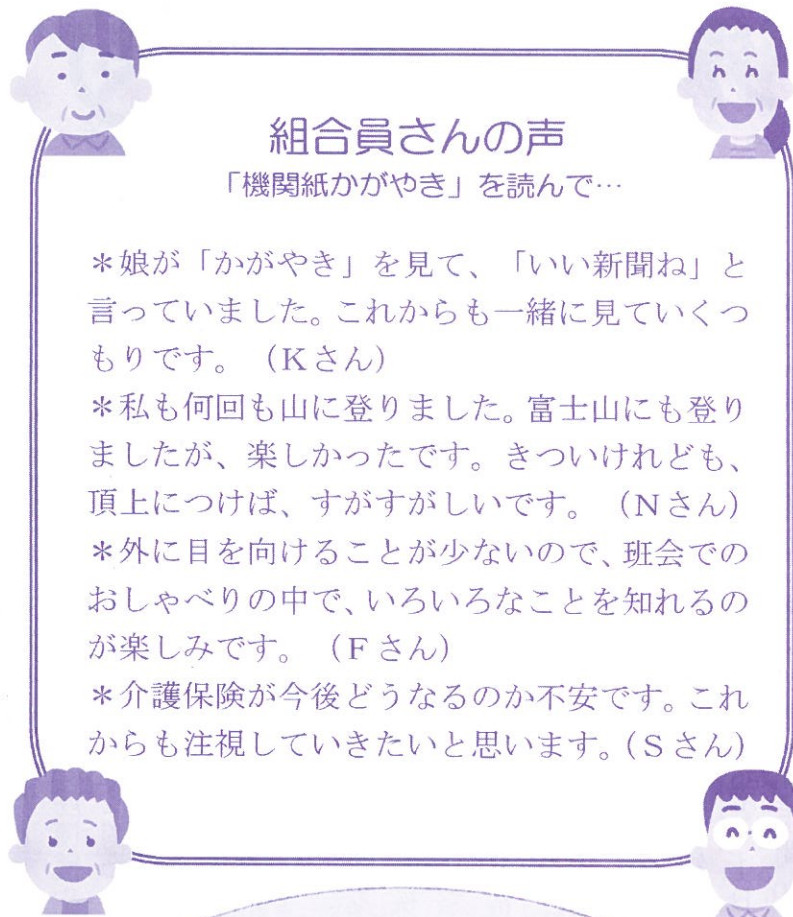
3月29日(日)に吉田星一弁護士にきていただき、原発がある社会で大丈夫？原発回帰の動きと玄海原発訴訟から学ぶという学習会を開催しました。

参加者からは「地震や断層についての話もあり難しかったが、地震が多発している昨今、原発の安全性には問題がある。」「原発依存はやめて安全なエネルギー政策への転換が必要だと感じた。」「原発に反対する気持ちを発信していく必要がある」といった感想がありました。

くるめ医療生協は2011年に「原発に対する基本的態度」で原子力発電に依存しない社会への移行を求め、そのために脱原発の運動をすすめることを決めました。今後も学習や署名活動を継続していきます。皆さん一緒に考えて、学習し、行動しましょう!!

くるめ医療生協
社保平和委員会 小井手祥





組合員さんの声 「機関紙かがやき」を読んで…

*娘が「かがやき」を見て、「いい新聞ね」と言っていました。これからも一緒に見ていくつもりです。(Kさん)

*私も何回も山に登りました。富士山にも登りましたが、楽しかったです。きついけれども、頂上につけば、すがすがしいです。(Nさん)

*外に目を向けることが少ないので、班会でのおしゃべりの中で、いろいろなことを知れるのが楽しみです。(Fさん)

*介護保険が今後どうなるのか不安です。これからも注視していきたいと思います。(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

<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.36 野菜とタンパク質

【材料】2人分

- ・キャベツ 4枚程度
- ・玉ねぎ 小1個
- ・しめじ 小1パック
- ・きぬさや 10個
- ・豚もも薄切り
- ・ポン酢 適量



【作り方】

- ① フライパンにクッキングペーパーを、はみ出さないように敷く。
- ② キャベツや玉ねぎ、しめじ、きぬさやを食べやすい大きさに切り、①に乗せる。
- ③ 豚もも薄切りを、②に広げて乗せる。
- ④ クッキングペーパーの下に水 200ml を注ぎ入れ、フタをして中弱火で15分くらい蒸す。
- ⑤ 火が通ったら、ポン酢など好みの調味料につけて食べる。

アレンジは無限大!

- ・野菜は、トマトやブロッコリー、にんじんで洋風にも。ニラともやしで中華風にも。
- ・お肉は、鶏むね肉や牛もも肉などの薄切りもOK。鮭やタラなど魚にしても。
- ・つけだれは、ゴマだれ、味噌だれ、マヨ醤油など。
- ・アクセントに生姜やラー油、柚子胡椒、ナンプラーなども。

わたしの趣味・楽しみ

～ 日々精進の合気道 ～

自分の趣味は合気道です。

合気道を始めようと思ったきっかけは、およそ2年前、漫画に登場する合気道の達人に憧れたことでした。実際に体験に行った際、師範に技を掛けてもらい、その瞬間に「これだ!」と強く心を動かされ、入会を決めました。

入会してからは、基本動作や受け身をはじめ、さまざまな技を学んできました。稽古では竹刀を振ったり、腕立て伏せをしたりと、体づくりにも力を入れています。

合気道の魅力は、力に頼らず相手を制することができる点にあります。師範によると、しっかり鍛錬を積み重ねば「合気」という感覚が少しずつわかってくるそうで、自分もその境地に近づくために日々精進しています。

宮本武蔵の『五輪書』には、

「千日の稽古を鍛(たん)とし、万日の稽古を練(れん)とす」という言葉があります。

自分もこの言葉を胸に、3年、そして30年と、これからも合気道を続けていきたいと思っています。

(南エリア S・K 高校1年生)



※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ので、安心して投稿してください。



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

タバコの害を知り、 自分や周りの人の健康を守る

世界禁煙デー



禁煙クイズ

答えは一つに限りません。文章をよく読んで、わかる範囲で回答してみてください。応募者全員の中から抽選で5名の方にQ.U.Oカードをプレゼントします!



- Q1.世界禁煙デーの目的は?
- Q2.喫煙による健康被害は?
- Q3.受動喫煙により脅かされることは?
- Q4.禁煙することで得られることは?
- Q5.クリニック南町が実施しているのは?

※応募方法は、以下のとおりです。かがやきクイズはお休みします。

「世界禁煙デー」を知っていますか? 「世界禁煙デー」を知っていますか? 毎年5月31日に行われる取り組みで、世界保健機関が定められた。この日の目的は、タバコの害について知り、自分や周りの人の健康を守ることです。

数千種類の化学物質

喫煙は、私たちの健康に深刻な影響を及ぼす生活習慣の一つです。タバコの煙には数千種類の化学物質が含まれ、その中には多くの有害物質や発がん性物質が存在します。これらは長期間にわたり体内に取り込まれることで、さまざまな病気の原因となります。

代表的なものが、肺がんです。喫煙者は非喫煙者に比べて発症リスクが高く、予防可能ながんの中でも大きな割合を占めています。また、喫煙は血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気を引き起こす危険性が高まります。これらは突然発症し、重い後遺症を残す場合も少なくありません。

さらに、肺の機能を低下させる慢性閉塞性肺疾患も喫煙と深く関係しており、息切れや咳などが日常生活に大きな支障をもたらします。

さらに今の物価高騰の中で、紙巻タバコ1箱がおよそ600円とすると、1日1箱吸うとすると年間20万円程かかります。

受動喫煙の影響

喫煙の問題は、本人だけでなくとどまりません。周囲の人が煙を吸い込む「受動喫煙」によって、家族や職場の人々の健康も脅かされます。受動喫煙でも肺がんや心筋梗塞のリスクが高まる

ことが明らかになっていす。特に子どもや高齢者、持病のある方にとつては、その影響はより深刻です。

遅すぎるのではない禁煙

禁煙は決して遅すぎることはありません。年齢に関係なく、禁煙することで健康リスクは確実に低下します。

クリニック南町の禁煙外来において、薬物療法や専門的な支援を受けながら無理なく禁煙を進めることが可能です。自分自身と大切な人の健康を守るために、喫煙の影響について考え、禁煙への一歩を踏み出すことが重要です。自分一人で行い組みより数倍成功率が上がります。禁煙は健康にもおさいふにも家族や周りの人にも優しい大事なことです。まずはご相談ください。

クリニック南町

《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。

応募者の中から抽選で5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
ぐるめ医療生協 かがやきクイズ係

★締め切りは2026年6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。

《3月号の答えと当選者》

答え① ①100名、②社会保障費、③雪だるま、④食器等

当選者①梅崎京子さん(高良内町)、藤井こずゑさん(上津町)、松下和美さん(国分町)

※応募総数24名でした。ありがとうございました。

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」で下車してください

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) ⇒ 6/6(土)、6/20(土)、7/4(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、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

編集後記

私の推しのミュージシャンは、フアンキー・モンキー・ベイビーズ。彼らの「ヒーロー」という曲は世のお父さんを歌ったもの。歌詞に「株はまた急落、のしかかる重圧」「カカア天下のお茶の間、第二のビールで乾杯」「週末、体にムチ打って家族サービス、また迎える月曜日」「家族にとつてのヒーローになるため、転んでも立ち上がる」など。ぜひ父の日に聴いてほしい。そして、かがやきの新コーナーに、みなさんの推しの音楽や本、映画なども教えてほしいな。(I)