

10月・11月 生協強化月間スタート

健康づくり・つながりづくりを
一緒に楽しく取り組もう！

月間の主なスケジュール

日程	内容
10月～11月	健康チャレンジ
10月25日(日)	日帰りバス旅行
11月11日(水)	いい介護の日
12月12日(土)	まとめ集会



国分エリア・にこにこステップ
9/10に250回を迎えました



平和を守る一歩をあなたと
憲法9条改悪反対
署名・宣伝行動



ストップ・フレイル！
ひろげよう つながりの輪
2026 健康チャレンジ

9月11日に組合員と職員11名の参加で、憲法9条の力や自衛隊の明記の問題点などをスピーチでアピールし、署名・宣伝行動を行いました。1時間で26筆が集まりました。

協力いただいた方からは「軍事力が無いと他国から攻められるのではないかと心配。読んでみます。」とビラを受け取られました。他にも「戦争はダメ、9条は守らないといけないと思っている。」などの対話でしたが、声をかけても、見向きもせず足早に過ぎ去る方も多く、改めて伝えることの難しさを痛感しました。



健康チャレンジパンフレットを希望の方は本部まで ☎0942 (21) 8300



憲法9条改悪反対署名

◆ 9/16 現在、650筆の目標に対して 516筆

8月号の機関紙「かがやき」折り込み後、199筆の返信がありました。クリニックで健診を受けている保育園から35筆、上津エリアでは老人いこいの家の管理人さんへ依頼し50筆が届きました。

引き続き、対話し署名をお願いし、9条への思いを広げましょう。



今朝の西日本新聞の投稿欄に「恋しいあの世に、空きはないのか」「今、あの世は満員らしい。空きが出るまで人間らしい年を重ねていってもいい」と、神様が言っているのか。▼8月9日、西エリア花時計班のSさんがよみの国へ旅立っていかれた。10数年前、単身で福岡より久留米へ引っ越して来られ、ひとり暮らしをされていた。毎月の班会や、「ボッチャ大会」そして「おしゃべりカフェ」をととても楽しみにされ、今年2月の88歳の誕生会を、みんなで祝ったばかりでした。人一倍明るく元気な彼女でした。▼家族葬をされたとき、私たちは急ぎ「しのぶ会」を8月24日に行いました。班会のたびに座られる席に「写真」「お花」「お菓子」を供えおまいりをして、それぞれの思い出を語り合いました。班はひとつの家族の様に思えました。「生きていくのが元気ですごしましょう」と猛暑の中集い、また来月の班会ねと。心の中で区切ができた「しのぶ会」でした。▼8月21日の新聞に「渥美清没後30年」の記事。渥美清が演じた人間をみつめ、ひとりひとりの人間を寄り添い続けた。戦後81年、社会は大きく変わった。しかし人を思いやること、人の痛みを寄り添うことの大切さは少しも変わっていない。平和な世の中が続きますように。

(西エリア K・T)

かすり

おもしろくて、役立つ情報が満載!

「いつでも元気」読者拡大キャンペーン

見本誌
無料

月刊誌「いつでも元気」は、私たちくるめ医療生協の上部団体である全日本民医連が発行する雑誌です。全国の医療介護活動や組合員さんや地域の取り組み、運動や食、脳トレ、または文化芸術など役立つ情報が盛りだくさんです。カラーで読みやすく、写真もきれいです。毎月1回発行で、1冊380円です。ただいま定期購読募集中。無料の見本誌もあります。ぜひ一度、ご覧ください。

【お問い合わせ・お申込み】

くるめ医療生協本部 0942-21-8300

人気連載

患者さんの病気への不安や待ち時間の苦痛、うれしかった一言など、医療や介護への本音がいろいろ。また医者からは、気になる患者のこと、治療についての言い分など。お互いに普段は聞けなかったり、言えなかったりするけれど、大事なつづやきに、心があったまりつつ、背筋がシャンと伸びます。

患者の
本音 | 医者の
言い分

医療・介護・健康

けんこう 教室

けんこう教室では、熱中症や狭心症、過敏性腸症候群、おとなの発達障害など、全国の専門医がわかりやすく解説しています。

くすりの話では、読者から寄せられた質問に薬剤師がお答えします。「薬を飲みやすくする服用」「RSウイルスワクチン」「糖尿病治療薬によるダイエットの危険性」「子どもの薬の飲ませ方」など連載されてきました。

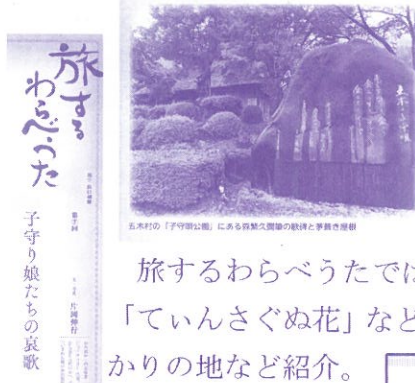
他にも「ココロとカラダのツボ療法」の連載など、ためになる情報がたくさん。

くすりの
話 309
薬局の窓口から

文化・芸術



作家や写真家、映画ライターなどのコーナーもあり、文化や芸術に親しむことができます。



旅するわらべうたでは、「五木の子守歌」や「ていんさぐぬ花」などの歌の解説や歴史、ゆかりの地など紹介。

ようこそ映画館への9月号では右記の映画の見どころを紹介。

健康づくり

問5 足して200

次の9個の数字の中から、合計が200になる数字3個を選んでください。

76	88	89
53	74	85
42	106	52

答え

股関節・体幹のストレッチ

- ① 足を組み、上にした足の膝を持つ
- ② 息を吐きながら、体をゆっくりひねる
- ③ 15秒程度キープする
- ④ 反対側も行う



脳トレや体操で健康づくりを応援しています。

全国各地から

各地の医療・介護事業所の取り組み(ホスピタルアート、医療・介護のプロによるケアスナック、スマホ教室など)が紹介されています。医療生協のてくてくウォーキングも取り上げられました。

100回聞いても大丈夫
スマホ教室 和歌山

フォトライターが全国各地を旅して自然や文化、食、アートなどの魅力を、美しい写真とともに伝えています。

千のちのち
25ケアスナックの夜
東京海と花
ほし
ひたちなか市
茨城県

他にもいろいろ

「被爆樹木は語る～広島で核被害を学んだ研修医～」 「長崎に初の9条の碑」などの特集や「スラブ放浪記」「終活講座」「ひょうたんだより」などの連載があります。「食と健康」コーナーでは、減塩レシピ、一人分レシピ、防災レシピなど、テーマに応じて、料理のコツやレシピが毎号登場します。防災レシピについて、3面でご紹介します。



組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



*総代会では、武内先生の講話を楽しく聞くことができました。参加者が少なくて残念。皆さんに呼びかけて先生のお話を聞く会があればいいですね。(Sさん)

*新しくはじまった筑後地域の歴史探訪、楽しみにしています！広島県から久留米市に来ているので、まだ知らないことばかりです。(Bさん)

*憲法9条を変えるのは絶対反対です。きな臭い世の中になりそうです。(なっているのかも?) (Kさん)

*編集後記のみかんさん、私もちょくちょくあります。笑ってしまいました。(Fさん)

*健康チャレンジが始まる。皆さんに声をかけあってがんばっていこうと思います。(N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

<お料理コーナー特別版>

防災食～おいしく使って上手に備蓄～

(2面紹介の「いつでも元気」より抜粋)

レシピNO.39 サバ缶中華粥

【材料】2人分

- ・白粥(レトルト) 2袋
- ・サバ水煮缶 2缶
- ・塩 小さじ1/2
- ・ごま油 適量
- ・いりごま 適量



簡単

【作り方】

- ①白粥を器にあける。
- ②サバ缶を開け、汁のみ白粥と合わせ、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ③サバ水煮を、粥の上に乗せ完成。ごま油、いりごまがあれば、適量入れるとよりおいしくなる。

レシピNO.40

焼き鳥缶とひじきの和え物

【材料】2人分

- ・焼き鳥缶(たれ) 2缶
- ・ひじき缶(水戻し不要) 1缶
- ・ミックスビーンズ缶 (そのまま使える) 1/2缶
- ・食塩 ひとつまみ程度



【作り方】

- ①3つの缶詰を器にあけ(焼き鳥缶はたれごと)、混ぜ合わせる。
- ②塩で味を調え完成。



和えるだけ

わたしの趣味・楽しみ

～ 魚釣り ～

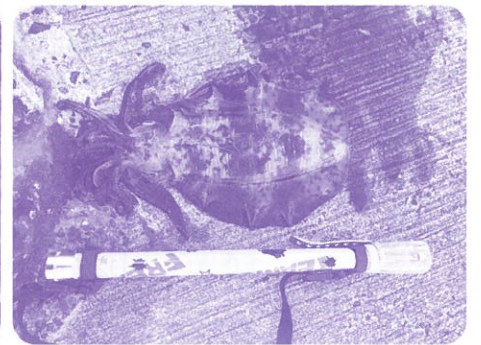
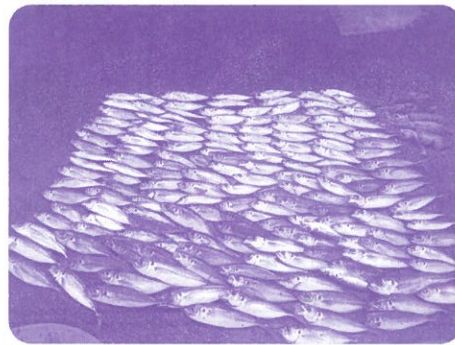
私の趣味は魚釣りです。6歳の時に、父親と自宅近くの川に行ったのが初めてでした。父に準備をしてもらい餌を付け仕掛けを投げ、ウキを見ていると川の中にウキが沈んで行くので竿を立て合わせると、魚の引きがありグングン川の中に引っ張られ駆け引きが楽しかったのが最初の魚(鮒)でした。

それから、中学生になると餌釣りではなくルアー釣りにハマリブラックバス・ブルーギル等を学校終わって釣りに行き、日曜日は父親と海釣りに行く日々でした。

就職し車に乗るようになると友達と海や溪流に行き、ルアーで色々な魚種を釣り、今ではルアーでイカ釣りをメインで楽しんでいます。イカを釣ったら締めて持ち帰りさばいて料理をし、家族に食べてもらう事が趣味です。

これからも色々な魚を釣り楽しみたいと思います。

(デイサービス虹の樹 職員 後藤啓介)



※みなさんの「趣味・楽しみ」「得意料理」「作品」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)⇒10/3(土)、10/17(土)、11/7(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

このお知らせは9/16現在の内容となっています。状況により変更となる場合があります

インフルエンザ予防接種のご案内

・発熱外来や混雑状況によっては、予防接種の対応ができない場合があります

・定期受診時に接種を希望される方は診察時に接種できます

接種期間

2025年10月1日(木)~2026年1月29日(金)
(第5土曜日は休診)

予約制ではありません。

接種期間中でも、ワクチンがなくなり次第終了となる場合があります。

受付時間

	月・火・水	木	金	土
午前	9:00~11:30	9:00~11:30	9:00~11:30	9:00~11:30
午後	15:00~17:00		15:00~17:00	

料金(税込)

料金(税込)	組合員	組合員以外	久留米市の65才以上
13才以上	2550円	4400円	1650円
1才以上~13歳未満	1回目 2550円 2回目 1530円	1回目 4400円 2回目 3520円	

現金のみです

・2回目の料金は当院で1回目の接種をされている場合です。ワクチンの入荷状況により、2回目の接種ができない場合があります。

・久留米市以外の65才以上の料金は各市町村によって異なります。年齢と住所を確認できるものを持参ください。

注意事項

・卵アレルギーのある方は必ずお申し出ください。

・ワクチンの効果が期待できるのは、接種2週間後から5カ月程度と考えられています。

・1才未満及び妊娠中の方は小児科又は産婦人科にご相談ください。

・小児(13才未満)で2回接種の方は、母子手帳をご持参ください。

・予防接種の後、まれにショックやじんましんなどの副反応が起こることがあります。接種後30分程は医師とすぐに連絡を取れるようにしましょう。

(24時間は体調に注意しましょう)

クリニック南町

0942-21-8155



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…ストップ・フレイル!として取り組むのは○○チャレンジ。○に入る言葉は?
- ② 2面から…おもしろくて、役立つ情報が満載の全日本民医連が発行している月刊誌は?
- ③ 3面から…趣味コーナーで筆者が父とともに最初に釣り上げた魚は?
- ④ 4面から…編集後記のネパールの土石流。このような惨事をひきおこした要因の一つは地球○○と専門家は指摘している。○にはいる環境問題とは?

《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10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。

《8月号の答えと当選者》

答え①①生きがい、②ペンライト、③作品、④八女

当選者①佐野英美さん(国分町)、津留徳子さん(藤光町)、馬場恵美子さん(北野町)



編集後記

テレビでネパールの土石流を目にした時は衝撃でした。温暖化が、このような惨事をひきおこしている

す。日本でも異常気象の影響で40℃を越える「酷暑」という半端ない暑さも経験しました。記録的大雨も各地で起きています。環境破壊を止めるため、叡知を集める時がきています。子どもや孫たちの未来のために!

(T)