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
4,536 世帯

平均出資額
25,393 円
（8 月 31 日現在）
年 12 回発行

月間スローガン

新しい形の組合員活動を創造しよう

生協強化月間スタート（10月～11月）

生協強化月間がスタートしました。コロナ禍のもとで、例年とは違った月間となります。様々な工夫や新たな取り組みに挑戦し、「新しい形の組合員活動を創造」する貴重な月間としていきましょう。

あらゆる手段を活用して「つながり」を作り出そう

くるめ医療生協からはホームページやLINEなどを活用して、学習ビデオ、健康チャレンジ、インフルエンザ予防接種のお知らせ等の情報発信をおこないます。

ホームページはどなたでもご覧いただけます。LINEは組合員さんを対象とし、随時、新しい情報をお届けします。スマホをお持ちの組合員さんは、左記のQRコードを読み取ると簡単に登録できます。組合員さん100人の登録を実現しましょう。

↑くるめ医療生協のLINEのQRコード

組合員同士でも班やエリアだけでない、様々なグループで「つながり」をつくりましょう。手紙や電話、少人数で3密避けて対話など何でもOKです。

健康動画を配信します

月間スタートに当たり、健康動画を配信します。くるめ医療生協のホームページから見ることができます。（2～3面関連記事）

健康チャレンジを みんなで取り組もう

今年も健康チャレンジを実施します。仲間を誘って、100人の参加を目指しましょう。（2～3面関連記事）

増資の取り組みを強化しよう

地域の医療と介護を守るため、増資運動にご協力をお願いします。困難な状況の中で医療生協を強く大きくするために500万円の増資活動を訴えます。

増資封筒や振込用紙もあります。来所が困難な方は、振込用紙をご活用ください。

「おすすめセット」を活用

取り組みを推進するにあたって「月間おすすめセット」を用意しています。加入パンフや増資封筒、健康チャレンジカレンダーなどがセットになったものです。お誘いしたい方にぜひ渡してください。生協強化月間をみんなで盛り上げましょう。

2020 年度 4 課題の目標と実績

	年間目標	7月末実績
仲間ふやし	142名	17名
出資金ふやし	500万円	93万円
班会開催	98回	14回
担い手づくり	10名	2名

地域の医療と介護を守る！
～増資運動へご協力お願いします～

新型コロナウイルス感染の拡大により、医療・介護事業にとってはかつてない危機的状況となりました。

事業所内での感染を防止するために、換気や「密」対策、来所者の体温測定や体調管理など、常に緊張しながら事業をおこなっています。また、マスクやガウン、手袋、消毒薬など感染対策に必要な費用が増加する一方、患者さんや利用者さんの利用控えなどで、収入は減少し厳しい経営状況となっています。

組合員活動においても、これまでのような取り組みができず、新しい組合員さんの加入や出資金の増資などのご協力が少なくなっています。

出資金は、資本金に相当するもので、安定的な経営をしていく上で必要な資金です。

医療生協の事業所の経営を守ることは、地域の医療と介護を守り、組合員のいのちとくらしを守ることにつながります。どうか、くるめ医療生協の増資運動へのご協力を心よりお願いいたします。

今年の健康まつりは中止します

従来の方式での健康まつりは感染防止の観点から実施が難しいため、大変残念ではありますが、今年度の健康まつりは中止します。

かすり

8月9日長崎原爆投下の日。コロナ禍中の「長崎平和式典」に、テレビ画面での参加となった。▼田上富久長崎市長の「平和宣言」に聞き入った。4分の3世紀がたった今も、私たちは核兵器のある世界に暮らしている。私たち人間は、核兵器をなくすことができないのか。核兵器の怖さを体験した国として一日も早く「核兵器禁止」条約の署名・批准をと、訴えられた。▼これに対し安倍首相は、この禁止条約にはふれることなく退場。「あなたはいったいどこの国の首相なのか」と怒りを覚えた。▼8月9日、私の誕生日（83歳）。生涯で自分に課することはと思った時、平和を願い「戦争はいやだ」と言い続けることならできる。核廃絶長崎大会に参加することもその一つ。▼人類と核兵器は共存できない！長崎を最後の被爆地に！

南エリア　H・M

新しい生活様式の中だからこそ

ストップ・フレイル！ひろげよう つながりの輪
健康チャレンジに参加しよう

ストップ・フレイルの取り組みである健康チャレンジを今年も実施します。

フレイルとは虚弱のことで、年をとって心身の活力が低下した状態をいいます。フレイルを予防するための3つの柱は①社会参加（就労・余暇活動・ボランティアなど）②身体活動（運動など）③栄養面（タンパク質の摂取・口腔ケアなど）です。

今回呼びかけている健康チャレンジは、ストップ・フレイルに効果的なメニューを用意し、誰もが気軽に取り組める内容になっています。

「新しい生活様式」の実践例を参考に、コロナ感染防止とともに取り組みましょう。

～健康チャレンジ参加方法～

【健康チャレンジカレンダー】
カレンダーはくるめ医療生協の各事業所や本部にあります。くるめ医療生協のホームページからダウンロードできます。連絡いただければ郵送します。（本部：0942-21-8300）

【期間】
10 月～11 月の 2 か月間。いつからでも参加できます。

【参加条件】
どなたでもＯＫ。友達や家族を誘ってチャレンジを。

【参加費】　無料

【参加方法】
①健康チャレンジの各チャレンジメニューの内容を確認。
②チャレンジに取り組み、健康チャレンジカレンダーのその日できたメニューの項目に〇を記入する
③期間が終了したら、健康チャレンジカレンダーのコピーを提出する。10 月分は 11 月 15 日まで、11 月分は 12 月 15 日まで。

【参加賞＆抽選会】
参加賞はトレーニングマシン利用無料券（3 枚）です。また、お楽しみ抽選会を実施します。カレンダーを 10 月分と 11 月分の 2 回提出いただければ、参加賞も 2 回分、抽選も 2 枚分のチャンスがあります。抽選は 12 月 15 日締め切り後に健康づくり委員会で実施し、当選者にお知らせします。

【お問い合わせ・カレンダー提出先】
各事業所または本部。郵送またはＦＡＸでも可。
〒830-0051 久留米市南 2 丁目 5-12　FAX 0942-22-3239

「新しい生活様式」の実践例を参考にコロナ対策とともに取り組みましょう！
詳しくは、厚生労働省ホームページをチェック
(https://www.mhlw.go.jp/index.html)

チャレンジメニュー①
にこにこ運動

運動に1日30分以上取り組む
◈ウォーキング　◈ステップ運動
◈トレーニングマシン
◈スロージョギング
◈ラジオ体操　◈ストレッチ
◈その他の運動
◈くるめ医療生協の「健康動画」を見て運動など

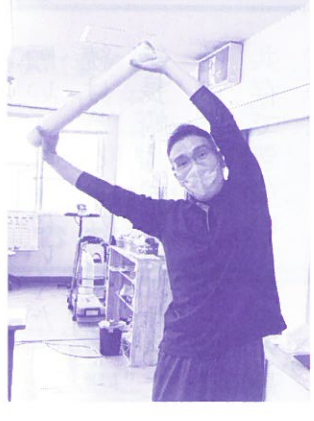
運動に1日30分以上取り組みましょう。ウォーキングやステップ運動、ラジオ体操など、なんでもＯＫです。

くるめ医療生協では、今年、フレイル学習と健康体操動画を新たに作成しました。この動画を見ながら一緒に運動するのもいいですね。ぜひ参考にしてください。

【内容】
・フレイル学習
（武内理事長おすすめの学習ページをご紹介）
・健康体操動画
（デイサービス古賀将愛）

【日時】
10 月 1 日より配信スタート。配信動画は、強化月間中はいつでも見ることができます。

【視聴方法】
くるめ医療生協のホームページから見ることができます。


古賀将愛さんの健康体操

国立長寿医療研究センターの「在宅活動ガイド」が役立ちますよ。

「国立長寿医療研究センター　在宅活動ガイド 2020」
https://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/index.html

チャレンジメニュー② 食

◈1日にタンパク質を50g以上摂取する。
◈塩分・糖分を控える。
◈野菜たっぷり。

毎日の食事に気をくばり、しっかり食べましょう。

前回の健康チャレンジの際には、タンパク質をたっぷりとれるメニューを健康づくり委員会で調理し、紹介しました。ぜひ、参考にしてください。ホームページにもレシピをご紹介します。

タンパク質をたっぷりとれるメニューを調理・紹介

主菜（肉・魚・卵・大豆）×1品　／1食あたり

主な栄養素：たんぱく質，脂質
役割：骨格筋を維持・増強する

・1日の目安量＝1.0g/kg体重/日以上（例：体重60kgだと1日60g以上）
・朝，昼，夕の3食で均等になるのが理想（例：60g必要の人は毎食20gずつ）
＊各食品のたんぱく質量は［g］で示しています.

フレイルを予防する栄養　健康長寿教室テキスト作成委員会編
(https://www.ncgg.go.jp/cgss/department/flail/documents/20160630kennkoutyoujutext.pdf)より一部引用改変
©2020 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

「国立長寿医療研究センター　在宅活動ガイド2020」の「栄養改善パック」より
https://www.ncgg.go.jp/hospital/guide/data/data_eiyo.pdf

◆ささみの時雨煮

ささみ　150g
★
酒　50cc
砂糖　大さじ1
みりん　大さじ0.5
醤油　大さじ1.5
生姜（千切り）　12g

1. ささみは茹でて手でほぐしておく。
2. 鍋に★とほぐしたささみを入れ汁気がなくなるまで煮る。

エネルギー	299kcal
タンパク質	39.2g
塩分	5.1g

◆厚揚げのサバ缶のせ ピザ風

厚揚げ　1枚（100g）
さば缶　30g…ほぐす
中ネギ　20g…小口切り
みそ　大さじ0.5
ごま油　大さじ0.5
ピザ用チーズ　20g
ミニトマト　1個（15g）

1. 厚揚げは、食べやすいサイズ（又は形）にカットする。
※水分があれば、水気をペーパータオルなどでふく。
2. さば缶をほぐし、ねぎ、みそ、ごま油を混ぜる。
3. ①に②をのせる。ピザ用チーズ、トマトをのせる。
4. ③を色よく焼く。

（健康づくり委員会）

エネルギー	450kcal
タンパク質	23.4g
塩分	1.1g

チャレンジメニュー③ 口の健康

◈よく噛んで食べる。
◈パタカラ体操（口の筋トレ）。
◈1日1回以上しっかり歯みがき。

「パタカラ体操」は「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を大きくはっきり発声することで、口の周りの筋肉や舌の動きの衰えを予防します。

イラストを参考に「パパパパパパ」「タタタタタ」など、パ・タ・カ・ラを各10秒、声に出してください。（3セットを1日2回）

全日本民主医療機関連合会ホームページ
(https://www.min-iren.gr.jp/?p=37434) より

チャレンジメニュー④ 社会参加

◈3密を避けて班会や趣味の集まりに参加する。
◈誰かと楽しくおしゃべりする。（電話や メール、ラインなどSNSも活用して）
◈くるめ医療生協のホームページや機関紙かがやきを読む。
◈その他のコミュニケーションなど。

くるめ医療生協のホームページには、健康に役立つ情報がいっぱい。健康チャレンジに取り組む皆さんのインタビューも紹介していきます。ご覧いただくことで社会参加につながります。

くるめ医療生協ホームページ
(http://kurumeiryou.or.jp/)

各チャレンジメニューの取り組みを参考に、自分にあったフレイル予防を実践してください。少しくらいできない日があっても大丈夫。フレイル予防を意識した生活を送りましょう。

みなさんの工夫やがんばりをぜひ、お知らせください。かがやき紙面やホームページにてご紹介します。励ましあって取り組みましょう。

このお知らせは 9/9 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

クリニック南町は密を避けるため、インフルエンザ予防接種のためだけに来院された方は、受付で検温後は車で待機していただきます。また、65 才以上の高齢者や心臓や腎臓、糖尿病などの持病のある方等の接種を優先させていただく場合があります。

なお、定期受診されていて接種を希望される方はいつもの診察時に接種できます。

接種期間

2020 年 10 月 5 日（月）～ 2021 年 1 月 30 日（土）

予約は不要です。

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）	組合員	組合員以外	久留米市の65才以上	広川町の65才以上
13才以上	2550円	5100円	1650円	広川町は確認中です
1才以上～13歳未満	1回目 2550円 2回目 1530円	1回目 5100円 2回目4080円		

・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。

・65 才以上の方は市町村から補助があるため、健康保険証など年齢と住所を確認できるものをご持参ください。上記以外は各市町村におたずねください。

クリニック南町 0942-21-8155

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。

・接種後 15～30 分は院内にて経過観察を行ないます。時間に余裕を 持って来院ください。

無料法律相談会

毎月第 1 水曜日に開催している無料法律相談会は現在、コロナ感染拡大防止のため休止しています。ご相談がある場合は、久留米第一法律事務所をご紹介いたしますので、まずはお問い合わせください。（TEL0942-21-8300）

◆◆クリニック南町からのお願い◆◆

新型コロナウイルス感染症の予防のためにご協力をお願いします。

★定期薬（いつも服用しているお薬）の方

9：00～11：30、15：00～17：00 の間で受付をお願いします。

★発熱や風邪症状などいつもと違う症状の方

来院前に電話での問い合わせをお願いします。

★マスクの着用をお願いします。

クリニック南町：0942-21-8155

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
9:00～12:30	武内	武内	久留米大学	武内	武内	第1:担当の医師 第2:東(久留米大) 第3:武内 第4:担当の医師 第5:水田(久留米大)
13:00～15:00	昼休み／訪問診療					（休診）
15:00～18:00	武内	武内	武内	（休診）	武内	

※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）

久留米市南2丁目5-12　FAX 0942-22-3239

☆本部・組織　☎ 0942-21-8300

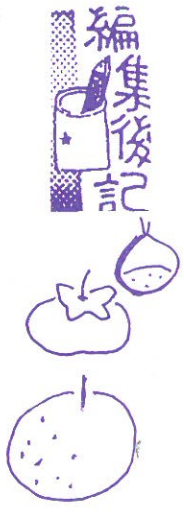
☆訪問看護ステーション　☎ 0942-21-8188

■虹のセンター

久留米市東合川7丁目1-28　FAX 0942-23-7716

☆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



先日、過去経験したことが無いとか特別警報級のとか様々な形容詞が付くほどの大きな台風が九州近海を北上していった。多くの人たちが様々な対策を行ったことで私たちの地域では大きな被害もなくホッと胸をなでおろした。それにしても最近は、何十年に一度とか過去経験したことが無いような災害が頻発している。日常的に意識を持ち、準備を行う事がとても大事だ。（W）