

くるめ医療  
生協の理念

# 「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」 仲間の輪を大きくひろげよう



生協強化月間(10月~11月) 実施中

### 健康づくりの 仲間をふやそう

ともに健康づくりをすすめる仲間ふやし(組合員加入)の取り組みがすすんでいます。

国分エリアでは、この間、4名の仲間を迎えられています。生命保険で担当になった方は、小さい子どもさんがおられ、インフルエンザの予防接種が安くうけられると加入。

また、福建労に入られた甥っ子さんをお誘いしたところ、今後、医療生協で健診も受けるからとすぐに参加してくれました。

折々、お誘いしてきた友人は、この度ようやく加入、デイサービスのボランティアにもご協力いただいています。

八女ブロックでは、「誰かお誘いしたいな」と、おすすめセットをバックに常備。さっそく気になる方にお会いし声かけ。何も手伝えないけど、応援になるならと加入されました。南エリアでは、昨年の地域訪問で尋ねた方が、今年

インフルエンザの予防接種を組合員価格で受けたいと加入。

知り合いのお宅で前号の機関紙かがやきをご覧になられた方は、「組合員になると大変お得ですね」と加入のお電話をいただきました。

加入パンフや健康チャレンジカレンダーなど役立つ情報がセットになった「おすすめセット」もあります。気になる方にお渡ししたり、バックに入れて持ち歩いたり、このセットがあれば、簡単に声かけができると好評です。ぜひご利用ください。

### 出資金ふやし(増資)

#### ご協力ありがとうございます

#### ございます

前号の機関紙かがやき1面で訴え、振込用紙もお配りさせていただいた出資金ふやし(増資)の取り組みに、多数のご質問や増資をお寄せいただきました。

増資はいくらからでも

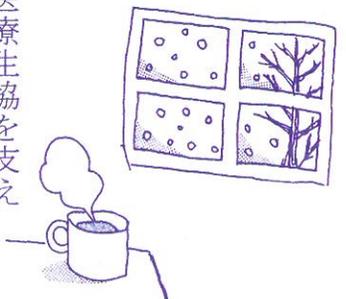
発行  
くるめ医療生協  
久留米市南  
2-5-12  
TEL0942-21-8300  
組合員数  
4,530世帯  
平均出資額  
25,373円  
(9月30日現在)  
年12回発行

結構です。医療生協を支える資本金としてお預かりし、脱退時にはお返しします。

さっそく、窓口にて増資のお申し出や、郵便振込にもご協力いただいています。「応援しています」「地域の医療機関としてがんばって」などあたたかいメッセージも添えてくださっています。

また、口座振替による毎月増資にも新規や増資額アップなど、お申込みいただきました。

強化月間の取り組みに、たくさんのご協力をいただき、本当に感激しています。ありがとうございます。



月間到達(10月17日時点)

|             | 年間目標  | 9月末実績 | 月間増  | 到達    |
|-------------|-------|-------|------|-------|
| 仲間ふやし       | 142名  | 36名   | 11名  | 47名   |
| 出資金ふやし      | 500万円 | 172万円 | 37万円 | 207万円 |
| 班会開催        | 98回   | 29回   | 3回   | 32回   |
| 担い手づくり      | 10名   | 2名    | 0名   | 2名    |
| 健康チャレンジ参加者数 | 100名  |       | 集約中  |       |
| LINE登録数     | 100名  |       | 67名  | 67名   |

家庭でできる体  
操動画はシリーズ  
2まで配信



↑くるめ医療生協のLINEのQRコード

ホームページやLINEで健康に役立つ情報を発信中。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。

## かすり

稲刈りを前に、農家の方は田んぼの畔の草刈りをする。最近、稲刈りも昔と比べて早くなり、それが終わると何の合図もなく一斉に咲く秋の風物詩、彼岸花。異常気象にも関わらず凛と咲いている。妻が好きだったこの花を、田主丸の棚田まで見に行つたのは、もう十年位前のことだった。▼車の免許を自主返納した今は、花見の機会もなくなり今年はどうかと、近くの農道を散歩すると艶やかに咲きみだれており、他の花にない感情を覚える。別名、曼殊沙華(まんじゅしゃげ)というこの花は、近年、黄色の花もあちこちにあり幻想的な風景です。▼帰り道、彼岸花をいいただき、昨年この世を去った妻の墓前に初めてそつと供えてやりました。▼「赤い花なら曼殊沙華阿蘭陀屋敷(まんじゅしゃげおらんたやしき)に雨が降る。」長崎物語というこの歌は悲しい女の情を歌ったものだと言われている。す。彼岸花も夏の暑さともいよいよお別れです。お彼岸の時期にしか見られないこの花の見ごろ情報をチェックして、秋のお出かけ候補地を選んでみてはいかがでしょうか。上津エリア T・U

# 新型コロナウイルス感染症に係る

## 国民健康保険料の減免制度について

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が一定程度減少見込みの世帯を対象として、国民健康保険料の全額を免除、または一部が減免される制度があります。

### 減免の対象世帯

(1) 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者(世帯主、または世帯員の中で世帯の生計を維持している被保険者)が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯は「全額免除」となります。

(2) 主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入、または給与収入(以下「事業収入等」)の減少が見込まれ、次の3つの要件全てに該当する世帯は、減免となります。

- ① 主たる生計維持者の事業収入等の減少額が、前年の当該事業収入等の額の10分の3以上であること。
- ② 主たる生計維持者の前年の合計所得額が1千万円以下であること。
- ③ 主たる生計維持者の減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること。

### 新型コロナ感染症にかかる国民健康保険料の減免について

- (1) 主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯は保険料が全額免除
- (2) 主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入の減少が認められ、3つの要件(本文中の①②③)に当てはまる世帯は以下**①②**の算式で減免割合が決まる

#### ① 減免となる対象保険料額の算出方法

$$\text{対象保険料額(D)} = (A) \times (B) / (C)$$

- A: 当該世帯の保険料額
- B: 主たる生計維持者の減少することが見込まれる事業収入等に係る前年の所得額
- C: 当該世帯の前年の合計所得金額

#### ② 保険料の減免額

①で算出した対象保険料額(D) × 減免・免除の割合(E)

| 前年の合計所得金額     | 減免・免除の割合(E) |
|---------------|-------------|
| 事業等の廃止、失業(注意) | 全部(10分の10)  |
| 300万円以下       | 全部(10分の10)  |
| 400万円以下       | 10分の8       |
| 550万円以下       | 10分の6       |
| 750万円以下       | 10分の4       |
| 1,000万円以下     | 10分の2       |

(注意) 非自発的(会社都合)による失業の場合は、保険料の減免ではなく非自発的失業者の保険料軽減制度が適用となります。

### 減免の対象となる保険料

減免の対象となる保険料は、2019年度分(9期、10期)および2020年度分(全期)の国民健康保険料で納期限が、今年2月1日から来年3月31日の間に設定されている分です。

### 保険料の減免額

(2)に該当する世帯の保険料の減免額は、資料の計算式で計算します。

申請の窓口は、各自治体です。申請方法などの詳しい内容は、お住まいの市町村のホームページや国民健康保険課にお問合せください。

久留米市の場合は、市のホームページ

[City.kurume.fukuoka.jp](http://City.kurume.fukuoka.jp)

に詳しいことが掲載されています。  
お電話の場合は、健康保険課  
☎0942-30-9030 までお問合せください。

### 「いい介護の日」宣伝・署名行動を行います

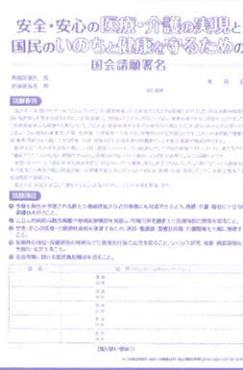
11月11日は「いい介護の日」です。利用者が安心して介護が受けられる社会にするために、安心して働ける職場にするために街頭での宣伝・署名活動をおこないます。

今回は、新型コロナの感染予防として、対面方式を避け、テーブル等を設置して対応する予定です。

日時: 11月14日(土) 16:00~17:00

場所: 西鉄久留米駅 東口

### 「いのちの署名」にご協力をお願いします



介護の署名の他にも、「安全・安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守るための国会請願署名」にも取り組んでいます。

署名用紙はクリニック南町や本部、虹のセンターに準備しています。

本部 ☎(0942) 21-8300

# 健康チャレンジでストップ・フレイル!

フレイル予防を目的とした健康チャレンジが始まっています。ご自宅で自分のペースでチャレンジできます。途中参加もOK。詳しくは、健康チャレンジカレンダーをご覧ください。

### 【チャレンジ方法】

健康チャレンジカレンダーの、①にこにこ運動、②食、③口の健康、④社会参加について、今日はできたと思ったら〇をつけていきましょう。

### 【カレンダー提出締め切り】

10月分提出→11月15日、11月分提出→12月15日まで。  
※提出いただければ、参加賞としてくるめ医療生協のスポーツマシン利用券を3回分進呈。健康グッズが当たる抽選も実施。

### 【カレンダー提出方法】

コピーの他、FAXやラインでも結構です。健康チャレンジカレンダーは、くるめ医療生協の各事業所にあります。ホームページからダウンロードもできます。ご連絡いただければ郵送します。

(本部/電話0942-21-8300、FAX0942-22-3239)

## トレーニングマシン、活用してフレイル予防

1か月ほど前から医療生協のトレーニングマシンを利用のUさん。これまではカーブスに行っていました。価格が高いことと、これ以上の筋肉アップ、効果が望めなくなったため、こちらのマシンを利用しはじめたそうです。

実際つかってみて、「自分のペースでできる」「下半身、上半身を上手に鍛えられる」と喜びの

声。健康診断をきっかけに、自分の健康を意識するようになり、元気で歩けるうちに、しっかり予防したいとのこと。

健康チャレンジにも取り組まれ、「1日1回、カレンダーで4つのフレイル予防を見ることが、自分の意識づけになる」「運動、健診、意識づけ、習慣づくりがとっても大事」と語られました。



←くるめ医療生協のLINEのQRコード



トレーニングマシンを利用のUさん



ステップ台を利用しつつ、全身や頭を使った運動を教わりました

## にこにこステップ運動 & スロージョギング教室

パディントン班では、国分エリアと共催で、にこにこステップ運動&スロージョギング教室を開催中。全4回の連続教室で、久留米市介護予防普及啓発事業の支援で、講師が派遣されます。回を重ねるごとに、ステップがハードになったり、脳トレをしながらと、レベルアップしています。

今後は、自主的にサークルを継続し、また講師が来てくれる教室を行う予定です。

### (参加者の感想)

☆コロナ禍で閉じこもっていたが、久々にさわやかな汗をかいた。身体も軽くなった。健康チャレンジもがんばりたい。

(Mさん)

☆いろいろ指導してもらい健康に対して日々気をつかうようになった。デュアルタスクの大切さ、楽しさを感じている。

(Kさん)

☆荷物置場になっていたステップ台が使えてうれしい。

(Iさん)

## 握力測定して、目指せ筋力アップ!

チューブ&ストレッチ班では、握力測定を実施。NHKの「ためしてガッテン」で握力のことをとりあげていたので参考になりました。握力は体の筋肉の力を体現しているとか。また握力を強くする運動としてスクワットがいいということでした。測定結果は8人中2人が平均値以上でした。「半年後にまた測定しようね」と目標が出来ました。(Hさん)



## 健康チャレンジ抽選会の景品決まる!

健康チャレンジカレンダーの提出で抽選のチャンス。10月分と11月分の両方の提出で当選確率が2倍へ。

景品は、タンパク質たっぷりのサバ缶、運動の際に携帯したい水筒、マスクと消毒液セット、図書カード、お米などを予定。健康に役立つ景品を準備しています。



健康チャレンジに取り組みKさんのカレンダーと感想

★健康チャレンジ カレンダー 申し込みは必要ありません。いつからでもチャレンジできます。4つのチャレンジメニューの中で、その日できた項目に〇をつけてください!

| 自分なりの内容を書き込みましょう | ①にこにこ運動 | ②食      | ③口の健康         | ④社会参加 |
|------------------|---------|---------|---------------|-------|
| ヨガ ラジオ体操         |         | 塩分控えめ   | よく噛んで食べる      | 社会参加  |
|                  |         | 野菜多めに摂る | 一日一回しっかりと歯を磨く | 趣味の活動 |

2020年10月  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31  
①にこにこ運動 ②食 ③口の健康 ④社会参加

2020年11月  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30  
①にこにこ運動 ②食 ③口の健康 ④社会参加

(10月を越えての感想など自由にとろうぞ) (11月を越えての感想など自由にとろうぞ)

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<br>第2:東(久留米大)<br>第3:武内<br>第4:担当の医師<br>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)  
 ・11/7(土) ・11/21(土) ・12/5(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

◆◆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

**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)

事業所だより  
 くるめ医療生協  
 訪問看護ステーション



訪問看護では、病気や障害を持った人が住みなれた地域や自宅で、その人らしく人生の最後を過ごしたいという願いに寄り添い、看護師が自宅に訪問し、看護ケアをしています。在宅での療養生活は、いつ何が起きてもおかしくありません。異常時の早期発見や緊急事態の対応を、常に予測し、訪問にあたってはいます。

最期をどのように迎えるのか、迎えるのかを、本人や家族とも思いを確認しておくのも重要です。どこまでその方の

在宅生活を支える事ができるか、本人の気持ちも確認しながら見極めも大切です。

先日、突然の別れに遭遇しました。独居で80歳台のAさん。週2回の訪問で、つい3日前も同様に訪問。いつもと特にお変わりなくサービスタ終了していただきます。その後、予定の訪問で伺ったところ、玄関が施錠されていた。いつも訪問前には、鍵を開けて待っている方でした。ここ何年も一人で外出される方ではありません。何度も外から、声かけを行ったのですが、返事はありません。室内で、倒れたり、意識が無かったり、危険性が考えられました。

事務所に戻り、すぐに家族と

担当ケアマネージャーへ連絡をとり、Aさん宅にも10分おきに電話入れを行いました。何もなければいいのだけど、不安を募らせていた時、ケアマネージャーから連絡があり、「娘さんと家の中に入ったら、トイレで亡くなっていました」との事でした。何が起きたのか、私たちも予想外の事態に衝撃を受けました。

つい3日前までは、話したり、入浴介助を行ったりとその方の顔が思い浮かびます。「何で?」という思いは強いのですが、高齢であり、いくつもの疾患を持ってある方だったので、「突然死」のリスクは大きかった

たとは思いますが、が、突然の事で、さよならも言えずのお別れでした。ご冥福をお祈りいたします。

(追伸)これから、寒くなってきました。気温差がでる風呂場やトイレでのヒートショックをおこさないよう、「突然死」に十分注意してください。

くるめ医療生協  
 訪問看護ステーション  
 永松 登代美  
 0942(21)8188

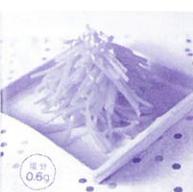


減塩でも美味しい  
 野菜のレシピ

にんじんのナムル風

- ◆材料(2人分)  
 にんじん:150g  
 おろしにんにく:1/3片分  
 塩・しょうゆ:各ミニスプーン1  
 ごま油:小さじ2  
 ① 白ごま:少量

- ◆作り方  
 ① にんじんは4~5cm長さのせん切りにする。耐熱ボールに入れてラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱する。  
 ② 水けをよくきり、  
 ③ を加えて混ぜ合わせる。器に盛ってごまをふる。



編集後記

今年も残りわずか、あつという間の一年だった。コロナ流行のため外出も制限され、暗い気持ちになりがちだったが、自分のいつもの生活を見直し、普段できない事ができた年でもあった。大好きな手づくりのマスクづくりや燃えた。今は医療生協の強化月間で行われている健康チャレンジカレンダーに参加しながら、心の健康、体の健康に気をつけ、コロナ禍をのりきりたい。(あんず)