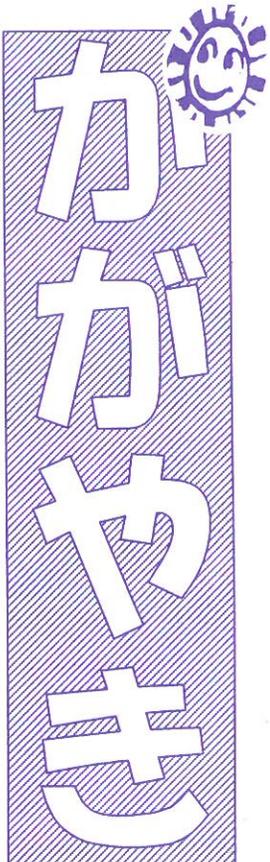


新しい組合員活動で、つながりづくり 生協強化月間(10~11月)お疲れ様でした



新型コロナウイルス感染が広がる中でむかえた今年度の生協強化月間でしたが、これまでにない新しい取り組みやエリアでの感染防止対策を徹底した楽しい取り組み、班会等も各地で開催されてきました。

みなさんの奮闘で、11月17日時点で、月間中の加入者は36名になり、増資では90万円を超えました。月間前と比較すると大きな広がりです。(下表参照)

公式LINE登録者は84人でコロナ禍のなかでも「つながりづくり」が大きく広がっています。10~11月の強化月間は終了しましたが、引き続き健康づくり、つながりづくりをすすめていきましよう。4課題の目標を達成し、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。」を追求していきまよう。

西エリア 健康のつどい

11月8日金丸コミュニティセンターで「健康のつどい」が開かれました。大ホールを全面使って、感染防止対策を徹底しながら19名が参加しました。これまで参加できなかった人も少しずつ参加できるようになってきました。

前半ゆったりと健康チェックを行い、後半はデイの職員によるお口の体操や国分エリアのみなさんの楽しいパフォーマンスであったという間の2時間でした。



気分はクリスマスで健康チェック →



上津班 柿狩り

毎月、ヨガやストレッチ会を実施している上津班ですが、今回は柿狩りに出かけました。

組合員所有の柿園で広々ゆったり、青空のもと、わいわい楽しく柿狩りをしました。お弁当を食べて、おやつに柿を食べました。久しぶりに童心に帰り、たくさんの柿を収穫。心も身体もリフレッシュしました。



予約制で感染防止&ゆったり トレーニングマシンを利用しませんか?

クリニック南町2階に設置された7台のトレーニングマシン。電動式でそれぞれの体力に合わせて安全に利用できます。組合員さんは1回100円。現在、予約制で三密を回避しながら、ゆったりと利用できます。マシンの使用方法などご案内します。事前にお電話ください。(0942-21-8300)



月間到達 (11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	36名	72名
出資金ふやし	500万円	172万円	93万円	265万円
班会開催	98回	29回	18回	47回
担い手づくり	10名	2名	4名	6名
健康チャレンジ参加者数	100名		61名	61名
LINE登録数	100名		84名	84名

かすり

誕生日のお祝いにアンスリウム、クズマニア、アオキの鉢植えを頂いた。自粛が続くスゲジュールに余裕ができて、花や草木に目がいくようになり毎日この鉢植えを見ながら楽しんでる。▼三密を気にしながらぼつぼつ班会も始めている。真っ白な鉢のおしゃれな花々を見て、植物談議に花が咲き、いつまでも綺麗に長持ちする知恵を貰った。▼過ぎしやすい季節になりホトトギスや、つわぶきが咲き始め庭の草取りも満更ではないと思うこの頃、コロナがくれた思いがけない一時は私達の社会や暮らしの在り方をも、模索しなければならぬ時が来ている事を実感する。▼そんな中、不可能と思われる核兵器全面禁止条約の1月発行は、歴史を動かした。感動を世界に与え、日本も一日も早い参加を急がねばと願う。

(北エリア H・K)

「核兵器のない世界」の実現へ

「核兵器禁止条約」2021年1月22日発効



2020年10月24日、核兵器禁止条約は発効に必要な批准国が50ヶ国に達し、2021年1月22日に発効することとなりました。

条約の第1条は、核兵器およびその他の関連活動の包括的な禁止をうたっており、核兵器はこの条約によって、開発・実験・生産・保有から使用と威嚇にいたるまで全面的に禁止されることとなります。この条約は人類史上初めて核兵器を違法化する国際法であり「核なき世界」の実現のための突破口になるものです。

核兵器禁止条約

2017年、ニューヨークの国連本部において、核兵器禁止条約は122ヶ国の賛成で採択されました。この核兵器禁止条約が正式に効力をもつためには、50ヶ国の批准が必要でした。

日本政府は

今や世界の市民の多くが、核兵器が反人間的兵器で不要なものであることを知るところとなりました。しかし、核不拡散条約(NPT)で核兵器の所有が認められている核兵

器保有国やその同盟国・他の核保有国等9ヶ国はこの条約に反対し、日本もその中に含まれています。

日本政府は、核兵器禁止条約の交渉会議には参加せず核保有国と非保有国の「橋渡し」役を果たすとしながら、アメリカの核抑止力を重視する姿勢を鮮明にしています。唯一の戦争被爆国としての立場から、核兵器廃絶の実現に向け特別の役割と責任を負っており、すみやかにこの条約に加わり、条約の実効性を高めるための主導的な役割を果たすべきです。

核兵器のない世界へ

くるめ医療生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」を目指しています。「いのち」と「健康」の対局にある戦争・核兵器には真つ向からたたかう姿勢で取り組まなければなりません。

組合員をはじめ地域で核廃絶の思いを共有する人々と連帯し、日本が核兵器禁止条約に署名、批准する運動をすすめる、世界平和の実現に向け積極的に取り組みましょう。

ヒバクシャ国際署名公式ホームページから、オンライン署名や署名用紙のダウンロードが出来ます。

<https://hibakusha-appeal.net/>

ヒバクシャ国際署名の署名数は現在 12,612,798 筆(2020年9月18日現在)です。くるめ医療生協では約 1,500 筆を集めました。来年1月の国連会議への提出に向け取り組み期間が12月31日まで延長になりました。まだ署名をされていない方は、是非署名にご協力をお願いします。条約発効の喜びをアピールしながら更に広く進めましょう。



「介護の日」宣伝・署名行動を行いました

社保平和委員会の呼びかけで、11月14日に署名宣伝行動を西鉄久留米駅で行いました。今回は、新型コロナの感染予防として、フェイスシールドや手袋の着用、適宜消毒をしながらの活動となりました。

家族が介護施設に入所している方は、高額な費用と介護職員数が少なく十分な介護が受けられないと嘆いていました。その他にも、家族が介護をうけている方たちが快く署名に応じてくださいました。

1時間と短い時間の中、職員・組合員あわせて12名で対応し、50筆の署名が集まりました。



★「いのちの署名」185筆(320筆目標)

★「介護の署名」364筆(200筆目標)

【2020年11月17日現在】

先月の機関紙「かがやき」でご協力をお願いしていた上記の2種類の署名にご協力をいただき、ありがとうございました。「介護の署名」は200筆の目標を超えましたが引き続き取り組みます。介護の署名は12月24日まで、いのちの署名は来年3月27日までに、くるめ医療生協までお寄せください。

「STOP介護崩壊」、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声をあげましょう。

本部 ☎(0942)21-8300

ストップ! フレイル 十人十色! 楽しく健康チャレンジ

みんなのチャレンジメニューご紹介

皆さん、自分なりのメニューを立てて取り組まれました。「なるほど〜」「素敵だな〜」と思うメニューがたくさんありましたので、今後の参考に、少しご紹介させていただきます。

チャレンジ期間は終了しますが、フレイル予防を継続させていきましょう。

【ここにこ運動】

階段利用/筋膜リリース/ウォーキング/動画で体操/畑仕事/筋トレ/デイサービスで体操/マシントレーニング/「抱っこ」と言わずに自分で歩く(2歳)/元気に幼稚園に行く(6歳)

【食】

お菓子を控える/野菜たっぷり/塩分・糖分控える/バランスよくなんでも食べる/美味しくいただく/具沢山みそ汁/発酵食品/牛乳を飲む/残さず食べる(12歳)

【口の健康】

パタカラ体操/アイウベ体操/よく噛む/しっかり歯磨き/歯間ブラシ利用/歌をうたう

【社会参加】

趣味活動/班会/本の朗読/新聞を読む/団地の清掃に参加/電話をかける/デイサービスでおしゃべり/ラインの返事を忘れない/兄妹げんかをしない(12歳)

10月分健康チャレンジカレンダーは61名の皆さんにお寄せいただきました。11月分は12月15日が提出締め切りです。お寄せいただいた皆さんに参加賞としてトレーニングマシン利用券(各月3枚)を進呈します。また、12月中旬には抽選会を行います。忘れずに提出をお願いします。コピーの他、FAXやラインでも結構です。(FAX0942-22-3239)

健康チャレンジ参加者の感想

- 秋の気候が一番良い時。外の空気を吸って歩きました。
- 毎日の記入で、毎日の心がけとなった。
- 健康チャレンジカレンダーを見ると、さあ、今日も一日が始まると思い、元気になりました。
- 毎日ではできず3日坊主に終わっています。(その後また始めています)
- お菓子を控えて体重を落とそうと思ったのに…残念。
- ラジオ体操後のウォーキングが続けられたことが、うれしいです。
- 社会参加の時間が少なくなりました。
- 頑張った! 一日の終わりの散歩が定着し満足。
- 自分のいろんな行動が確認できて、次の目標が見えます。
- よほど意識しないと、4項目に〇はつかない。
- 昨年からのチャレンジが習慣になって、苦になることなく自然にできた。習慣づけに意味あり。
- ステップ教室で身体と脳を動かしたのですが、全然ダメでした。引き続きがんばる。



九沖グッズ販売中! 人気商品のご紹介

楽しい組合員活動をすすめ、各エリアの財政活動の一端とすべく、九沖グッズの販売を人気商品に限定して継続しています。特に人気の商品をご紹介します。クリスマスやお正月にむけていかがでしょうか。



インターネットでも人気のサロンドロワイヤルのチョコレート詰合せ。ミルクや抹茶味などいろいろな味が楽しめます。180g入り650円で、市価より少しお買い得です。



350円

干し野菜が入ったしみじみ美味し
円です。だし屋さんが作ったもの
で、他にだしパックも同価格で販売
しています。 350円

第16期 第16回 理事会の報告

開催日:2020年10月17日(土)
13:00~15:00

開催場所:組合員ルーム・Web会議
議題と決定状況

第1号議案「決議事項」

該当議案なし

第2号議案「協議事項」

I 強化月間の取り組み

第3号議案「報告確認事項」

I 事業・決算報告

II 総務報告

III 組合員活動報告

第4号議案「その他」

以上の議題について、報告討論を行い全ての議題について全員一致で承認した。



もちつき会 開催中止のご案内

例年12月開催の「もちつき会」は、コロナ感染拡大防止のため、今年度は開催しないこととなりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

お知らせ
 ☆年末年始のお休みは、12/30(水)から1/3(日)です。

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	屋 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)
 ・12/5(土) ・12/19(土) ・1/16(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◆◆

秋から冬にかけて発熱やインフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症の疑いがある方の受診が増える可能性があります。院内感染を防ぐために、診察時間と診察場所を別にして診療を行なっています。ご迷惑をおかけしますが、下記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 までに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。

★発熱や風邪症状などいつもと違う症状の方
 まずは電話連絡をお願いします。
 診療時間: 11:30~、17:00~
 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。一般外来の方が帰られてからの診療となるため、お待たせすることがあるかもしれません。
 クリニック南町: 0942-21-8155

クリニック南町が小児科のごとき瞬間がある。待合室が子どもであふれ、診察室からは大きな泣き声。インフルエンザ予防接種だ。複数のご家族がそろうと、まるで小児科のような光景。つぶらな瞳に涙の跡、泣き止んで笑顔の子どものたちを見ると微笑ましい。

一方、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなど感染症の流行期となり、院内感染を防ぐため職員は緊張の日々。どうか上記「お願い」にご協力を。(い)

ヘルパー事業所でのコロナ対策

ヘルパーステーションでは、新型コロナウイルスで重症化のリスクが高いとされる高齢者や基礎疾患のある方の自宅へ訪問し食事、排泄介助、調理、掃除、洗濯等、生活全般に関する援助を行っています。

福岡県で緊急事態宣言の出した期間中、160人ほどの利用者さんのうち10名がサービスを自粛されました。

利用者さんの安全の為に、ウイルスを持ち込まず、自分たちも感染しないよう、毎日の検温や体調確認、ご自宅や事業所への出入りの際の手洗いや手指消毒、マスクの着用等の感染症対策を行っています。また、利用者さんの体調確認はもとより、体温を測っていただいたり、窓を開けさせてもらったりとご協力いただいています。

その他、毎月行っているヘルパー会議では大人数になる為、大きな会場に変更し、事務所の出入りを制限するなど、出来るだけ接触を減らしています。

これから寒くなりますが、今年の冬は新型コロナウイルス

とインフルエンザの流行が懸念されており、今後も窓を開けての換気など、利用者さんにもご協力いただきながら安心して生活できるように、支援させていただきます。

最後に一緒に働いてくださるヘルパーさん大募集中です。週1回1時間からなど、予定に合わせて働くこともできます。お気軽にご連絡下さい。

生協ヘルパーステーション
 くるめ
 小井手 祥
 0942(23)7720

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しますので、まずはお問い合わせください。(Tel.0942-21-8300)

減塩でも美味しい野菜のレシピ

小松菜のポン酢オリーブ油あえ

◆材料(1人分)
 小松菜: 2株(60g)
 ポン酢しょうゆ(市販品): 小さじ1/2
 オリーブ油: 小さじ1

◆作り方
 ①小松菜は湯に塩少量を加えてゆで、水にとる。水けをよく絞り、3cm長さに切る。
 ②ポン酢しょうゆとオリーブ油をあえる。

編集後記
 クリニック南町が小児科のごとき瞬間がある。待合室が子どもであふれ、診察室からは大きな泣き声。インフルエンザ予防接種だ。複数のご家族がそろうと、まるで小児科のような光景。つぶらな瞳に涙の跡、泣き止んで笑顔の子どものたちを見ると微笑ましい。

一方、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなど感染症の流行期となり、院内感染を防ぐため職員は緊張の日々。どうか上記「お願い」にご協力を。(い)

