

見ながら体操したという声が  
ロードしました。自宅で動画を  
できる健康体操動画をアップ  
し、目標を超える101名が登録  
しました。月間の取り組みを登  
録者に発信し、共にしました。  
ホームページを更新し、家庭で  
できる健康体操動画をアッピ  
ングしました。



↑国分エリアのにこにこステップ運動

→西エリア  
健康のつどい

## 健康チャレンジに 幅広い層が参加

~健康チャレンジの感想~  
★カレンダーに○をつけたくて頑張った。  
★あれはできた~、これはまだまだと子どものように取り組んだ。  
★健康に対する意識が高くなつた。これからも続ける。  
★班の仲間に励まされて達成できた。  
★健康づくり委員からは、「子ども向けのチャレンジメニューも考えたい」「男性の参加が少なく、グループ(夫婦や家族)エントリー等も検討したい」と次回への意欲も出されました。

企画運営された健康  
づくり委員のみなさんへ

### ○SNSの活用

新たに公式LINEを取得し、目標を超える101名が登録しました。月間の取り組みを登録者に発信し、共にしました。

### ○「かがやき」の郵送

機関紙「かがやき」10月号

と健康チャレンジカレンダー、出資金振込用紙、署名用紙を全組合員に郵送で届けました。

### △特徴的な取り組み

月間の経験は、いまだ収束の見えないコロナ禍においても、組合員活動をより一層発展させていく力になります。引き続き、新しい形の組合員活動をすめていきましょう。

こうした特徴的だつた強化月間の経験は、いまだ収束の見えないコロナ禍においても、組合員活動をより一層発展させています。引き続き、新しい形の組合員活動をすめていきましょう。

# 特徴的だつた2020年強化月間

2020年度の生協強化月間(10月～11月)は、新型コロナウイルス感染拡大のもとでの実施となりました。

感染防止策を徹底した班会やつどい、SNSを活用した広範なつながりづくり、各家庭でできる健康チャレンジの工夫発展など、新しい形の組合員活動が大きく広がりました。

やつどい、SNSを活用した広範なつながりづくり、各家庭でできる健康チャレンジの工夫発展など、新しい形の組合員活動が大きく広がりました。

寄せられました。

○健康チャレンジ

月間の取り組みの柱に位置付けた健康チャレンジには97名が参加しました。詳しくは以下を参照ください。

### ○月間推進ニュース発行

月間中の班会や仲間づくりの取り組みを伝える月間推進ニュースを全7号発行しました。

LINEでも配信しました。LINEでも配信しました。

### ○各エリアの取り組み

国分エリアのにこにこステップ運動教室や、西エリアのストレッチ班会や健康のつどい、上津エリアの柿狩り班会や高齢者訪問など、感染防止策を徹底しながら開催されました。その他各エリアでも月間中22回の班会が開かれ、延べ145名の

フレイル予防(運動・栄養・口腔・社会参加)を目的とした健康チャレンジを実施しました。子どもからデイサービス利用者まで幅広い層の参加がありました。

すべての参加者に参加賞としてトレー

ニングマシン利用券がされました。

合計30人の方にプレゼントしました。

を進呈。また今回はじめて楽しい企画として抽選を実施し、「今後もつづけま賞」「予防しま賞」「チャレンジしたで賞」として、

缶、お米、粗糖などを

水筒やマスク、さば

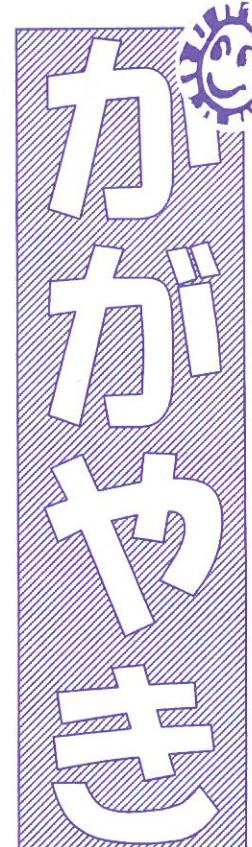
ゼントしました。



## △全国4課題での前進

全国4課題である仲間ふや

組合員が参加し、健康チャレンジのすすめや増資の取り組み、ヨガ体操や健康動画を見ながら楽しめた楽しい時間など、医療生協ならではのつながりを再確認したという報告も多数寄せられました。



発行  
くるめ医療生協  
久留米市南  
2-5-12  
TEL0942-21-8300

組合員数  
4,545世帯  
平均出資額  
25,606円  
(12月31日現在)  
年12回発行



し・増資・班会開催・担い手づくりについて、困難な条件のなかでも一定の前進をかちとることができました。9月～10月の準備期間を含む期間に、組合員ふやしでは59名で昨年同期の金額74万円、人数409名でした。これは昨年同期間の金額74万円、351人をそれぞれ大きく上回りました。

班会の開催では同期間のべ33回(昨年同期間29回)でした。扱い手づくりでも月間期間中4名の増加がありました。

正月2日昼過ぎ、水筒と杖を持ち、家を出る。風はなく、陽がのぞいていた。初めて六ツ門まで往復4kmを歩こう。通りの商店街は閉まっています。コロナ禍のせいか、いつもより簡素な正月飾りの様、庭の植木や草花は生き生き輝いていた。▼六丁目の角で、突然「道に迷ったので、教えてください!」と声をかけられた。「博多から来て、水天宮にまいり西鉄久留米方面へ歩いていたつもりで迷子になつた」とのこと。「一緒に西鉄久留米まで歩きましょう」と近道を案内した。▼その人は男性83歳、10000歩を目標に、西鉄久留米駅から電車で太宰府に行くと。「私は72歳」と言うと「うらやましい」と言われた。駅前で別れたが、大変感謝された。正月早々、親切にして良い気持ちだつた。▼家に戻つたら7708歩、ちつとも疲れなかつた。

「歩こう!」  
正月2日昼過ぎ、水筒と杖を持ち、家を出る。風はなく、陽がのぞいていた。初めて六ツ門まで往復4kmを歩こう。通りの商店街は閉まっています。コロナ禍のせいか、いつもより簡素な正月飾りの様、庭の植木や草花は生き生き輝いていた。▼六丁目の角で、突然「道に迷ったので、教えてください!」と声をかけられた。「博多から来て、水天宮にまいり西鉄久留米方面へ歩いていたつもりで迷子になつた」とのこと。「一緒に西鉄久留米まで歩きましょう」と近道を案内した。▼その人は男性83歳、10000歩を目標に、西鉄久留米駅から電車で太宰府に行くと。「私は72歳」と言うと「うらやましい」と言われた。駅前で別れたが、大変感謝された。正月早々、親切にして良い気持ちだつた。▼家に戻つたら7708歩、ちつとも疲れなかつた。

# 署名に取り組んでいます！ 今、何が起こっているの？



**75歳以上医療費窓口負担  
2割化に反対する請願署名**

2019年12月19日に発表された政府の全世代型社会保障検討会議の中間報告で、現在「原則1割」の75歳以上の後期高齢者の医療費窓口負担について「負担能力に応じたものへと改革していく」と強調し、「一定所得以上」の人を対象とした「2割負担」を導入することを盛り込みました。今後、「団塊の世代」が75歳以上になり始める2022年までに実施できるよう法制上の措置を講じるとしています。

同中間報告は、“社会保障のためだ”と消費税を10%にまで引き上げたにもかかわらず、新たな負担を高齢者に押し付ける内容です。これでは高齢者の生活はますます苦しくなってしまいます。高齢者の約7割の世帯は公的年金のみで生活しています。その年金も減らされ続けて2020年には2013年比で実質支給額は6.4%も減っています。これ以上の負担増は大齢者の生存権が脅かされることがあります。

「負担能力に応じたものへ

と改革していく」というのがこそが求められます。高額所得者からの保険料を能力に応じた負担とすべきです。また、国の社会保険財源の確保を消費税と「働き方」改革ではなく、「兵器爆買い」など軍事や富裕層への課税強化で公費財源を確保すべきです。

後期高齢者の医療費窓口負担2割化は、暮らしといのち、健康を守る上で大きな影響を及ぼします。今こそ2割化に反対する声をあげましょう。



**唯一の戦争被爆国  
日本政府に核兵器禁止条約への批准を求める署名**

2017年7月に採択された核兵器禁止条約は2020年10月24日に50ヶ国が批准し2021年1月22日に発効しました。NPT(核不拡散条約)は核保有国へ核軍縮を迫るものでしたが、核兵器禁止条約は核兵器の存在 자체を否定する核廃絶に向け更に踏み込んだ画期的条約といえます。条約の発効は私たち人類と相反するものと訴えています。



と改革していく」というのなら、税や社会保険料での徹底得者からの保険料を能力に応じた負担とすべきです。また、国の社会保険財源の確保を消費税と「働き方」改革ではなく、「兵器爆買い」など軍事や富裕層への課税強化で公費財源を確保すべきです。

しかし、唯一の戦争被爆国である日本政府は核兵器をなくして欲しいという被爆者の願いを無視しつづけ、日米軍事同盟強化、戦争できる國づくりのための改憲策動、敵基地攻撃能力保有の検討を始めています。日本こそ条約に署名・批准し核廃絶に向けた国際的リーダーシップを發揮することが求められています。被爆者をはじめとする取り組みを展開しています。

約に署名・批准し核廃絶に向けた国際的リーダーシップを發揮することが求められています。被爆者をはじめとする取り組みを展開しています。

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

★「75歳以上医療費窓口負担2割化に反対する請願署名」

133筆 (150筆目標) 締め切り3/25

★「唯一の戦争被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」

15筆 (400筆目標) 締め切り12/25

【2021年1月19日現在】

## 「なし自由脱退」手続に関する公告

くるめ医療生活協同組合定款第10条2・3・4項に基づき下記の通り「なし自由脱退」の手続を行います。

- (1) 対象者は住所不明のうち理事会で対象と認定された組合員。
- (2) 対象名簿はくるめ医療生協の生協本部・クリニックに備え付け、閲覧に供します。
- (3) 閲覧期間は2021年2月1日より2021年3月13日まで。
- (4) 「なし自由脱退」は年度末で実施し、その結果は総代会において報告されます。
- (5) 脱退手続き後に対象者の住所が確認された場合は、ただちに復活手続き(再加入・出資金復活)を行います。

2021年2月1日

くるめ医療生活協同組合  
理事長 武内省二

2021年さよなら原発！  
くるめパレード

原発事故から10年。2012年から久留米市を中心に毎年活動してきた「さよなら原発！くるめ実行委員会」の行動も10年目を迎えます。

とき:2021年3月6日(土)午後2時

集合場所:久留米市東町公園

内容:脱原発を訴えながら市内をパレード

注意:感染の拡大状況やその他の事情により、行動内容の変更や中止の可能性もあります。  
最新の情報を確認ください。

くるめ医療生協では今後「原発を廃止し、再生可能エネルギーに転換する原発ゼロ基本法の制定を求める請願署名」に取り組みます。

## 「新型コロナウイルス感染症 緊急事態宣言」への対応

2021年1月16日

くるめ医療生活協同組合

政府は1月13日に福岡県を緊急事態宣言の対象地域へ加えることを決定しました。緊急事態宣言を受けての基本的な考え方と具体的な対応は次の通りです。

### （1）組合員活動全般での自粛は行いません

2020年4月の緊急事態宣言時には全ての組合員活動を自粛する措置を取りましたが、今回はそのような措置はありません。この間学び実践してきた基本的な感染予防対策の更なる徹底とIT機器を活用しての組合員活動に取り組みましょう。

### （2）新しい組合員活動のあり方をめざします

この間実践してきたようにIT機器の活用をすすめ、新しい組合員活動のあり方をめざします。集合して対面での諸会議は基本的にオンラインでの実施に切り替えていきましょう。どうしても集合しなければならない際、人数については10人以内とし組合員ルーム使用ルールの徹底、場所によっては準拠をお願いします。

### （3）組合員ルーム使用のルールの徹底と準拠

組合員ルームの使用に際しては次の使用ルールの徹底をお願いします。

- ・利用する場合は、事前に電話予約をしてください。
- ・参加者は来所の前に自宅にて体温を計測し、ご自分の平熱より1°C以上高い、37.5°C以上ある、咳や喉の痛みなど体調が悪い等の場合は利用を禁止します。
- ・来所の際は、手指消毒、マスクの常時着用をしてください。
- ・身体的距離をできるだけ2m（最低1m）を確保してください。
- ・利用人数上限は10名です。掲示のレイアウト図を参考にしてください。
- ・常時換気のため窓は開けたままにしてください。
- ・室内での飲食は一切禁止します。水分補給は各自で廊下にてお願いします。
- ・使用後は、机やいす、手すり、電気スイッチなど、触れた場所の消毒をお願いします。備え付けの手袋、タオル、消毒薬を利用してください。
- ・手指消毒をして退出してください。

諸会議を別の場所で行う際は組合員ルーム使用ルールに準拠して判断をお願いします。

### （4）IT機器の学習と活用

今後法人として組合員活動に使用できるタブレット端末を用意します。使用ルールの作成や使い方の学習を実施していきます。

### 組合員さんの声

\*1月号の「かがやき」はカラー。年に一度くらいは派手、はなやかな記事がうれしい。（Kさん）

\*いつも「かがやき」の編集お疲れ様です。これからも頑張ってください。（Mさん）

\*1月号を読んで、たくさんの方がエリア委員会や専門委員会にかかわっていらっしゃることがよくわかりました。昨年はコロナで大変でしたが、カラーの新年号を見て気持ちがホッコリしました。（Sさん）

\*各班の活動紹介は楽しそうでよいですね。（Kさん）

絵：Mさん

### 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、お気軽にお問い合わせください。（TEL0942-21-8300）



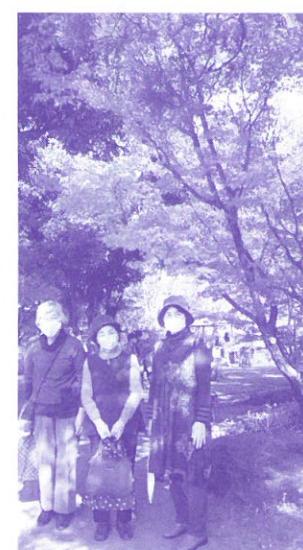
コロナ禍において来所が不安な方は電話相談も可能です。ただし内容によっては困難な場合もありますので、ご了承ください。

### あなたの街の楽しい班会 ～班会紹介コーナー～



マーガレット班は、昨年11月にお出かけ班会を実施。文化センターで、紅葉狩りと美術館観賞をおこないました。青空の下で清々しさを感じ、紅葉に心がなごみました。

12月の班会は三密を避けるため、2班に分かれて開催。新年の抱負や、健康によい簡単料理、健康チャレンジの取り組みなどを交流しました。2班に分けたことで、少人数となり思う存分お話ができました。



1月は緊急事態宣言が出され、メンバーとも相談して中止としました。これからも、コロナに注意しながら、工夫して班会を開催できればと思います。

**東エリア  
マーガレット班**

#### 班会とは？

3人以上の組合員が集まると班をつくることができます。班の仲間たちが気軽に集まって健康チェックや学習会、医療生協の取り組み案内、楽しいおしゃべりなどをを行う場が班会です。

食事や運動、人とのつながりが健康づくりにとってとても大切です。楽しくてためになる班会活動をこのコーナーで紹介します。ぜひ地域の班会に参加してみませんか？または仲間を3人集めて班をつくりませんか？詳しくは本部までお尋ねください。

## 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						(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)

・2/6(土)・2/20(土)・3/6(土)

久留米市南2丁目5-12 FAX 0942-22-3239

☆本部・組織

☆訪問看護ステーション

0942-21-8300

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

☆ヘルパーステーション

0942-23-7700

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

今回は6年ぶりに自宅で両親と過ごした年末年始。初詣も親戚の集まりも自粛したが、豪華なおせちと母のお雑煮。これもまたよかつた。今年の年末年始はどこにいるのか楽しみ!

ここ数年、年末はいつも横浜でのカウントダウンライブが恒例だった。甥っ子たちと遊び尽くしの忙しい休みだった。



今までの生活習慣を見直してみます。健診を受けるのをためらつたりしないでください。クリニック南町では安心して来院してもらえるよう対策しています。

## 感染予防対策として・・・

コロナ禍で、病院受診が遅れたり、健診を受けるのをためらつたりしないでください。クリニック南町では安心して来院してもらえるよう対策しています。

今までの生活習慣を見直してみます。健診を受けて、自身の今までの生活習慣を見直してみます。健診を受けましたか?

寒さとコロナ禍で運動不足になつていませんか? 健診を受けて、自身の今までの生活習慣を見直してみます。

今までの生活習慣を見直してみます。

事業所だより  
くるめ医療生協  
クリニック南町

- ①密閉に対して換気が十分にできるように専用の換気扇を設置し、常に窓も開けています。

- ②密集に対して待合室は、離れて座って頂くように配置しています。患者さまが多い時は、車でお待ちいただき、順番が来た

- ら携帯電話に連絡します。なお、駐車場が混雑している場合は、第二駐車場も利用できるようになりました。

- ③密接に対して必ずマスクの着用と、来院時、帰宅時の手指の消毒をお願いしています。

- また様々な医療機器および環境(てすり・椅子・カウンター等)のこまめな消毒をしています。

- 福岡県にも1月13日に緊急事態宣言が発出されましたが、感染予防対策を徹底した上で引き続き健診を行なっています。なお、今後の状況によっては変わることがあります。

福岡県にも1月13日に緊急事態宣言が発出されましたが、感染予防対策を徹底した上で引き続き健診を行なっています。なお、今後の状況によっては変わることがあります。

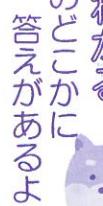
健診内容や料金、予約は、クリニック南町までお問い合わせ下さい。

【問い合わせ先】  
クリニック南町  
0942-(21)8155

- ・受付時間を守り、密集、密接を防ぐ  
が回復してからの受診。  
・受付時間を守り、密集、密接を防ぐ  
ことにご協力を。  
・受付時間を守り、密集、密接を防ぐ  
が回復してからの受診。  
・受付時間を守り、密集、密接を防ぐ  
ことにご協力を。  
・受付時間を守り、密集、密接を防ぐ  
が回復してからの受診。  
・受付時間を守り、密集、密接を防ぐ  
が回復してからの受診。  
・受付時間を守り、密集、密接を防ぐ  
が回復してからの受診。

## 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健康チャレンジに参加した人数は?  
②核兵器禁止条約が発効したのはいつですか?

- ③マーガレット班のお出かけ班会、向かった先は?

- ④院内感染を防ぐために、別にしてるのは診察場所ともう一つは何?

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・ご意見などご記入の上、郵送または応募箱にてご応募ください。  
正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをプレゼントいたします。

《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・ご意見などご記入の上、郵送または応募箱にてご応募ください。  
正解者の中から抽選で3名の方に図書カードをプレゼントいたします。

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  
0942-830-0051

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  
0942-830-0051

★締め切りは2021年2月28日(当日消印有効)  
※ご記入いただいた個人情報は、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」2021年4月号でお知らせします。  
※いただいた感想を掲載することができます。  
予めご了承ください。