

コロナ禍だった1年を振り返り… 目標達成、新しい組合員活動に「よかったです」の声



南エリアのパール班では、病気療養中の班の仲間に励ましの寄せ書きを作成。あたたかい班活動を地道に続けています。

田中常任理事より、かがやき4月号を使って、2020年度のまとめと2021年度の方針の説明を受けました。

南エリアの活動の振り返りでは、新規加入5名を迎えた。仲間づくりの目標を達成。また、出資金増資も目標を超えることができ、「よかったです」と喜び合いました。

西エリア総会は4月21日に金丸コミセンの広いホールで、ソーシャルディスタンスを十分にとつて開催しました。

田中常任理事より報告を受けたあと、エリアのまとめと方針を論議しました。昨年度は、ミニ健康まつりやストレッチ班会などおこ

オンラインに挑戦

—西エリア委員会

今年度は「コロナに負けない。みんなで声かけ、健康づくり。」をスローガンに取り組みます。

総会終了後は、新しい組合員活動に挑戦すべく、iPadの練習をしました。職員が画面の動かし方やズームの使い方を一人一人に教えていきました。

「初めて触ったけど、きちんとできてうれしい」「楽し

仲間づくりで目標達成

—南エリア委員会

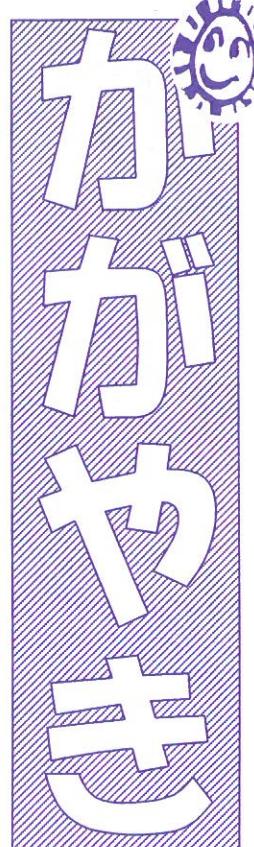
南エリア総会は4月6日、クリニック南町2階の組合員ルームで、コロナ感染対策を実施しておこなされました。

田中常任理事より、かがやき4月号を使って、2020年度のまとめと2021年度の方針の説明を受けました。

長の選出などについては、悩みも出されました。課題はありつつも、健康づくり委員会の協力も得ながら、健康づくりを柱にした活動をしていきましょうとの声があがりました。

また、機関紙かがやきの手配りをもつとみんなで協力し合おうと、地図を整理し、新しいメイトを増やすことができました。

今後の班活動やエリア



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

組合員数
4,453世帯

平均出資額
26,462円
(3月31日現在)
年12回発行

iPadの練習



西エリア総会の様子



3月号「かがやき」と一緒に届けました。新たに振込用紙をご利用いただき、たくさんのお寄せいただきました。

みなさまの温かいご支援に心より感謝申しあげます。本当にありがとうございました。

かがやき」「日をあけずに、またやりたい」と、さっそく次の練習日程を決めました。

他の地域のエリア総会も、4月末までにそれぞれ開催しました。各エリアや組合員のみなさんからの意見や要望を5月の理事会で検討し、総代会議案に反映させていきます。

第27回通常総代会の案内

新型コロナウィルス感染拡大防止のため
書面議決を中心に行います。

日時:2021年6月27日(日)10:00
会場:久留米リサーチパーク 研修室A

新緑がまぶしい季節になりました。私の一番好きな季節です。「春の海ひねもすのたりのたりかな」(与謝蕪村)のように、一日中、縁側で緑を眺めて暮らしています。平和ですねエ!▼「九十歳。何がめでたい」(エッセイスト佐藤愛子さん著)を5年前、息子が買ってくれました。ホウ!!九十を過ぎたおばさん!元気で強い人で、爽快!痛快!!九十才になつて、色々な点で能力が落ちて思ふ様に処理が出来なくなつた話等々、面白く読み終えました。私もこのように生きたいモンダと思います。▼今年三月で九十才に突入しました。アラ!?'九十歳になつたなら!(こうして、ああして)と歌の文句の様に頭の中を駆け巡ります。だが九十歳にもなつて!と頭の中の悪玉が踊り始めてしまつた。炊事・洗濯・掃除・家事が嫌いです。が、いかんせん息子と自分のためにと、仕方のないことだと折り合いを付けています。▼くるめ医療生協に入つて健康人生の道を歩き、先ずは日々健康を保ちながら暮らしています。生來、書くのは苦手です、認知症予防と思つて書きました。皆さん、ありがとうございました。

(八女 昭和の娘)

かすり

ウォーキングで健康づくり

くるめ医療生協では、毎年4月に「てくてくウォーキング」を開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年に続き今年も開催を見合わせました。

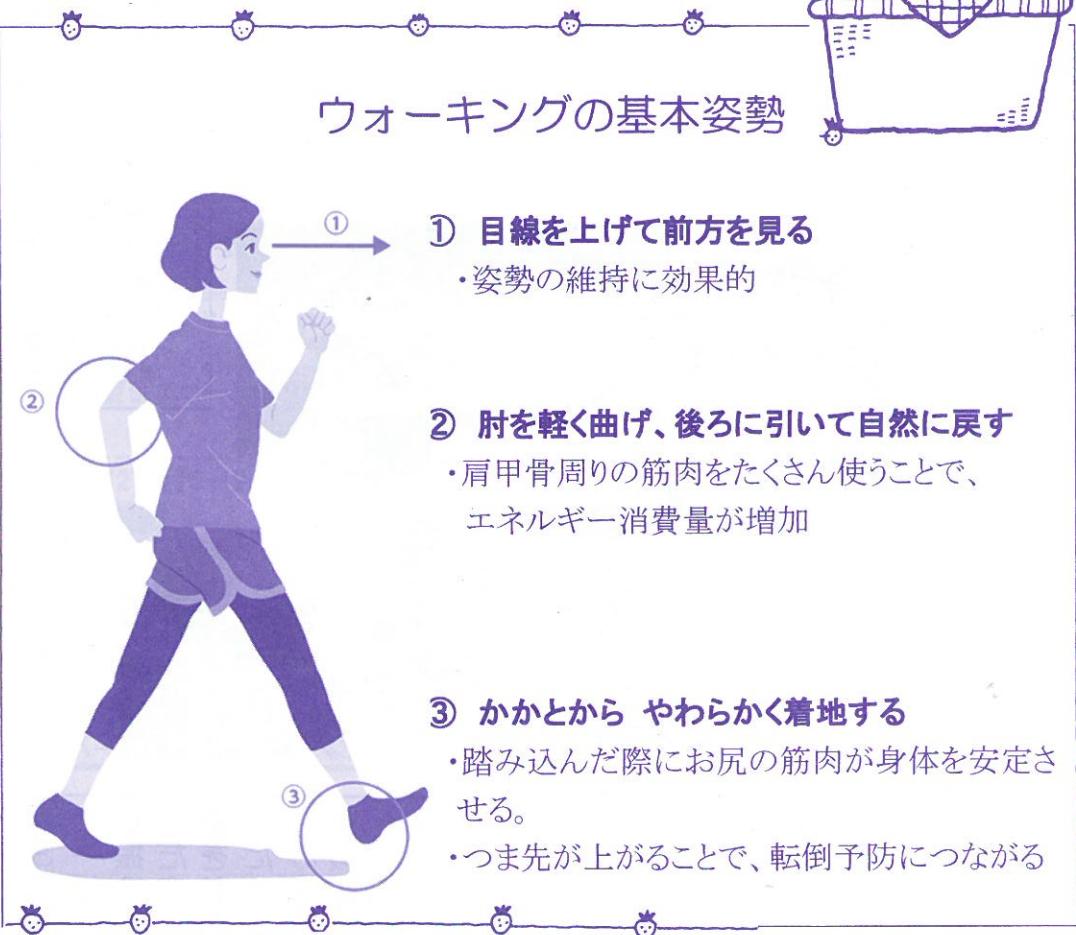
新型コロナウイルス感染拡大の勢いが止まらず、自粛要請や活動の制限がある中ですが、ウォーキングは特別な道具を準備する必要がないため始めやすい運動です。この機会にウォーキングで健康づくりを始めませんか。

- ① 認知機能低下の予防
- ② 高血圧の改善
- ③ 心肺機能の強化
- ④ 骨の強化
- ⑤ 肥満の解消
- ⑥ 脂質異常症・動脈硬化の改善
- ⑦ 肝機能の改善
- ⑧ 糖尿病の改善
- ⑨ 腰痛の改善
- ⑩ リラックス効果

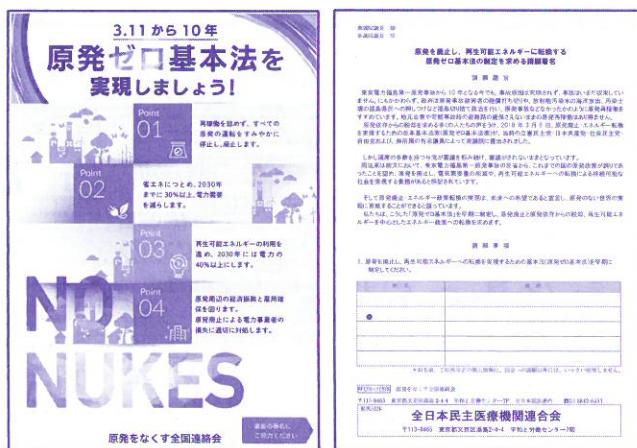
ウォーキングの効果



ウォーキングの基本姿勢



署名に取り組んでいます



★原発を廃止し、再生可能エネルギーに転換する

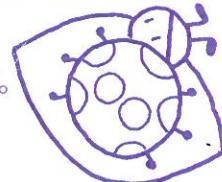
原発ゼロ基本法の制定を求める請願署名

人間が最後までコントロールできない核エネルギー発電(原発)ではなく、再生可能エネルギーへの転換を日本政府に迫りましょう。

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

これまでの署名到達 (4月20日現在)



	目標筆	到達	締切日
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	400	27	2021/10/25
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	400	80	2021/12/25

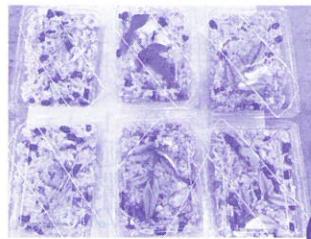


組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

- *料理レシピが良い。（Kさん）
- *3月号の雛人形を見て、うちでも出しました。（Iさん）
- *かがやきクイズに当たるように、以前よりしっかり読むようになりました。（Sさん）
- *クイズを解きながら楽しく読むようにしています。特に4月号は「まとめと方針」をしっかり読みました。（Kさん）
- *（加入したところなので）初めて「かがやき」を見ました。分かりやすく読みました。今から楽しみにしています。（Kさん）

*孫の卒園祝いに赤飯を作りました。（K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。（Tel 0942-21-8300）



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。

配達ボランティア（かがやきメイト）募集中

機関紙「かがやき」を手配りしてくださるボランティアを募集しています。ご自身やご近所の方など、できる範囲からでもOK。ご協力をお願いします。

LINEでお知らせ！機関紙「かがやき」

くるめ医療生協のホームページに、毎月機関紙「かがやき」を掲載しています。スマートフォンやパソコンでご覧いただけます。くるめ医療生協の公式LINEに登録いただくと、発行のたびにお知らせします。ぜひご登録ください。



わたしの趣味・楽しみ

～お菓子づくり～

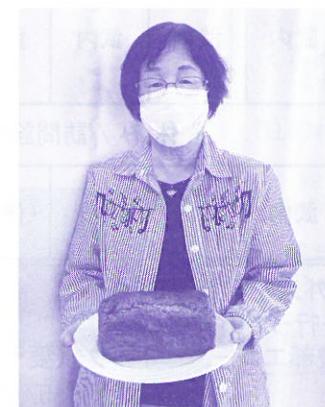
私の趣味・楽しみは、お菓子づくりです。お菓子づくりは、できあがっていく楽しみ、喜びがあります。最初は失敗ばかりで、シフォンケーキがうまくふくらまなかつたりもしました。何度も作って、研究して、ふくらんだ時はとてもうれしいです。あずきケーキやゼリー、梅ヶ枝餅など、いろいろなものに挑戦してきました。今は、バナナブレッドに凝っています。スライスしてそのまま食べてもいいですが、トースターでカリカリに焼いて、朝食にもおいしいです。

コロナ禍で家にいることが多くなりましたが、お菓子づくりができるとても楽しいです。台所に立って、手を動かして、工夫し考えることは、認知症予防にもなると思います。

（西エリア 永木 美恵子）



※みなさんの趣味や楽しみもぜひお寄せください。
（編集部 Tel 0942-21-8300）



ごぼうと牛肉のとろみすき煮



協力：
「別冊栄養と料理」
日本医療福祉生協連女子栄養大学出版部

◆材料（2人分）
ごぼう：2本
牛肩ロース薄切り肉：150g
小麦粉：大きじ1
小ねぎ：50g
しょうゆ・砂糖：各大きじ2
水：1カップ
しおがのせん切り：1片分

①ごぼうはたわしでこすつて泥をよく洗い落とす。5mm厚さの長めの斜め薄切りにし、さらに幅を3等分に切る。熱湯で1分ほど下ゆでし、ざるにあげる。
②小ねぎは5~6cm長さに切る。
③直径約20cmのなべに①と②を入れて中火で煮立てる。アクを除き、上下を返してふたをし、弱火で10分煮る。
④ごぼうを片側に寄せ、牛肉に小麦粉をまぶして広げ入れる。しおがを加えてふたをし、中火で1~2分煮る。アクを除き、上下を返してさらふたをとり、②を加えてひと煮し、火を消す。

◆作り方
①ごぼうはたわしでこすつて泥をよく洗い落とす。5mm厚さの長めの斜め薄切りにし、さらに幅を3等分に切る。熱湯で1分ほど下ゆでし、ざるにあげる。
②小ねぎは5~6cm長さに切る。
③直径約20cmのなべに①と②を入れて中火で煮立てる。アクを除き、上下を返してふたをし、弱火で10分煮る。
④ごぼうを片側に寄せ、牛肉に小麦粉をまぶして広げ入れる。しおがを加えてふたをし、中火で1~2分煮る。アクを除き、上下を返してさらふたをとり、②を加えてひと煮し、火を消す。

*****クリニック南町からのお知らせ*****

★2021年4月から診療体制が変わりました。

(変更点) 水曜日午前: 武内所長医師

金曜日午後: 久留米大学医師

★コロナ感染拡大防止対策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)を希望される場合

午前中9:00~11:30、午後3:00~5:00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。

・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

まずは早めに電話連絡をお願いします。

診療時間: 午前中11:30~、午後5:00~

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	武内	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					
15:00~18:00	武内	武内	武内	(休診)	久留米大学医師	(休診)

※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)

・5/1(土)・5/15(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

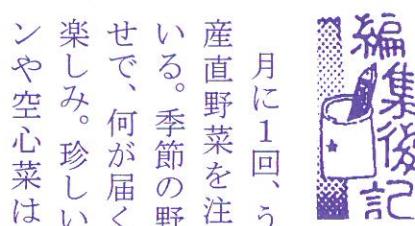
■虹のセンター

久留米市東合川7丁目1-28

FAX 0942-23-7716

☎ 0942-23-7700

☎ 0942-23-7720



月に1回、うきはの
産直野菜を注文して
いる。季節の野菜詰合
せで、何が届くかはお
楽しみ。珍しいクレソ
ンや空心菜はレシピ

に悩み、立派なにんじ
んの葉っぱは、乾燥パ
セリの代用に最適、淡
竹やもちとうもろこ
し、わらびには初挑戦
で四苦八苦。

地元の新鮮な野菜
との出会いがとても
うれしい。(い)

事業所だより
生協ヘルパー
ステーションくるめ

在宅生活を支えるヘルパーの仕事を
についてご紹介します。

ヘルパーのサービスを開始して3年
になるAさん。認知症を抱えながら
一人暮らしをしている90歳台の方です。
主な介護者である息子さんは遠方に
住んでおられます。毎日電話をして
ご本人と話をされています。

現在Aさんはデイサービスに週3回
通われ、ヘルパーが週4回訪問し、
看護師による訪問看護を週2回、医師
による訪問診療を月2回受けておら
れます。介護保険制度でも足りない部
分は、医療生協の助け合い活動のサー
クルで補っており、週7回の訪問を行
っています。それぞれのサービスが連
携することで、Aさんの在宅生活を支
えています。息子さんの安心にも繋が
っています。

ヘルパーの訪問時間は介護保険制
度の利用で45分間です。この短い時間
内で食事の準備や掃除、買い物、服薬
確認などを行っています。1週間の中
で、買い物を1回して、その食材で賞
味期限を見ながら調理をしていきま
す。宅配弁当も利用されています。買
い物は本人の好みや食べたい物など
も聞きながら予算と相談して行いま
す。

ヘルパーは会話をしながら調理や
掃除を行い、部屋の様子などを観察し
てていきます。体調の変化は無いか、困
い。最後に、一緒に働いて下さるヘルペ
ーさん大募集中です!あなたの活躍
を待っている方がいます!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
ます。

【問い合わせ先】
生協ヘルパーステーションくるめ
0942(23)7720
田中 盟子

①1面から: 「かすり」で紹介された佐藤愛子さんの本
のタイトルは?
②2面から: 有酸素運動であるウォーキングは、何が燃
えやすい身体をつくる?
③3面から: 永木さんが今凝っているお菓子は?
④4面から: 今回の「事業所だより」で紹介している事
業所は?

つてることは無いかなど確認し、変
化があれば、ご家族や連携している他
の事業所に情報を伝えます。
ヘルパーは地域で暮らす高齢者や
障がい者にとって在宅生活を支える
のになくてはならない存在です。今後
もAさんの思いに寄り添いながら支
援をさせていただきたいと思つてい
ます。

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。

【宛て先】 〒830-0051
くるめ医療生協 かがやきクイズ係
久留米市南2丁目5番12号

★締め切りは2021年5月末日(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7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。

『3月号の答えと当選者』

答え①かがやき4月号、②10年、③マツチ棒、④
「自宅」と「訪問看護ステーション」の両方正解とし
ます。

当選者: 上田園子さん(野中町)、北野通子さん(西
町)、加藤みよ子さん(宮ノ陣)

※応募総数は8名でした。ありがとうございました。

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

