

# 「つながり」をつくりだそう 生協強化月間(10月~11月)実施中



2021年度4課題目標と実績

	年間目標	月間目標	10/19実績
仲間ふやし	131名	104名	66名
出資金ふやし	500万円	400万円	333万円
班会開催	105回	84回	13回
班づくり	5班	4班	0班
担い手づくり	10名	8名	1名

9月30日に組合員26名、職員18名の参加で初めてWebでのスタート集会を開催しました。この間のコロナ禍での医療介護従事者の取り組みや、強化月間の取り組みの提案、各参加者からの発言等があり44名が「つながり」、月間に向けてお互いの顔をみながら意思統一が出来ました。

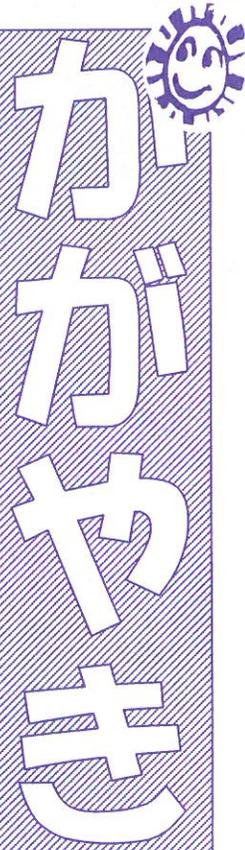
武内先生や各事業所からのコロナ禍での取り組み報告では、「具体的な内容で大変良かった」「各事業所での

Webでスタート集会

44名がつながり大成功!!

取り組みを初めて知ることができて良かった」などの感想が寄せられ、とても好評でした。

接続が出来ない、声が聞こえない等のトラブルはありましたが、コロナ禍で活動が制限される中、Webでつながるといふ新しい取り組みができたのは大成功です。今回1回きりではなく、今後も定期的に実施できればとの感想もありました。月間終了時の「まとめ集会」でもWebでつながりましょう。



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

組合員数  
4,435世帯

平均出資額  
26,376円  
(9月30日現在)  
年12回発行

## 【コロナ禍 私の意見】みんなの声です

先月のかがやきで募集した、強化月間「つながりづくり」のひとつ【コロナ禍 私の意見】が少しずつ集まっていますので紹介します。コロナ禍での医療崩壊に続き、この間の政府は病床数を減らしたり、75歳以上の高齢者の窓口負担を2割に引き上げたりしています。ひとりひとりの「いのち」が大切にされる社会の実現のために声をあげていきましょう。

この【コロナ禍 私の意見】は月間期間中、募集していますので、コロナ禍で経験したこと、感じたことをお知らせください。

家族が癌と宣告され35日間入院したがコロナ禍の中2度しか会えませんでした。このまま死んでしまうのかと思ったが無事に退院することができました。コロナで世界中の方が苦しんでいます。早く終息を願うのみです。また、みんなと会って活動したいです。頑張ろう。

精神的に不安定になり怒りっぽくなった。肉体的に筋肉が減り、動きが悪くなり体脂肪がつき、病院での検査数値がかなり悪くなった。一言でいえばこれだけだが、小さな事がいっぱいあります。



Google Form  
からも書き  
込めます

サービス時、マスクを着用せず近距離で話をする利用者さんが多数いました。その都度マスク着用の声掛けをするも「面倒くさい」と。マスク着用の意味、人との距離、室内の換気の必要性を伝えていきます。

母は98歳で施設にいます。コロナ前は対面で会い、話もできていましたが、今はガラス越しの対話で、私の事を妹とか言い出し悲しくなります。あと何回会話できるか分からない母。早くコロナ禍が終わり手をとって会話したいです。

来年は傘寿をむかえる。体温計の終了音を聞き逃す、目がかすむ。明らかに老化している。昨年白内障の手術で目はよくなった。風呂の水は、火は、戸締りは？など気になる認知症の始まり？と思ってしまう。▼一つ若い「カミさん」が、今夏、車を廃車した。暮れには免許証を返上する気だ。彼女は20数年来眼科に通っている。この5、6年白内障や緑内障の手術が続いた。おかげで私は運転手を務めることになる。眼科への通院、時間が合えば買い物や炊事。▼思えば現役のころから飲酒時の運転はもちろん、家事一切「カミさん」任せ、貧乏世帯なのでその範囲は、家計に加え庭木の手入れや無償で借りた畑仕事、散髪に及ぶ。▼私は妻のことを他人に話すとき決まった呼称を持たない。「つれあい」が良いが自分では使えない。「家内」は無神経すぎる。私も夫婦の関係だとカミを神に懸け多少の敬意を込め「カミさん」と称したい。▼運転手は、会話の時間や共働きの時間を増やす。カミさんのすすめで「健康チャレンジ」を始めた。近くの量販店へは車をやめリュックをしょって歩くこのごろである。(東エリア K・N)

## かすり

# 楽しく健康チャレンジ みんなの体験談を参考に、あなたも参加を!

現在、下は8歳、上は84歳の方がチャレンジ中。どなたでも参加できます。

**途中参加  
大歓迎!**

生協強化月間・健康チャレンジに取り組みましょう。途中参加も、お一人参加も大歓迎です。自分なりの目標を決めて、できた日にはチャレンジカレンダーに〇をつけていきましょう。終了後、取り組んだカレンダーを提出された方にQUOカード(300円分)をプレゼントします。  
チャレンジカレンダーは、10月号がやきと一緒に配っています。追加希望は、お気軽に各事業所または本部(0942-21-8300)までお電話ください。家族や友人を誘って、健康チャレンジにご参加ください。

### ★声かけあって楽しくワイワイ★

国分エリアでは、ニコニコステッ プサークルも再開し、みんなで楽しく健康チャレンジに取り組んでいます。4つのグループエントリーをし、万歩計を新たに購入する人もいて、「今日はいっぱい歩いたよ」「私は〇歩だったよ」と声かけあって、がんばっています。



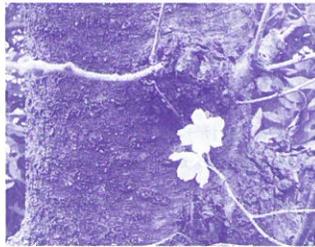
(国分エリア・佐野英美さん)

↑みんなで楽しく国分エリアみなさん

### ★ウォーキング途中の発見★

毎朝、近くの公園をウォーキング。ゆっくり歩くと様々な景色に出会えて楽しいです。先日、10月のことですが、桜の花が咲いているのを発見。びっくり!

(訪問看護ステーション職員 永松登代美さん)



↑桜の花を発見

### ★三世代でグループエントリー★

娘たちは当初、何をしたらよいかわからない様子でしたが、チャレンジ例を参考に、一緒にがんばろうと誘いました。孫は「スマホゲームの時間をを守る」、娘は「健康と病気の予防のためのチャレンジ」に取り組んでいます。(西エリア・藤鬼タエ子さん)

### ★久しぶりの班会、盛り上がった★

久しぶりの班会は、健康チャレンジや、コロナ禍での体験談などで大いに盛り上がりました。まずは、去年も参加したメンバーで健康チャレンジにグループエントリー。引き続き、お誘いしていきたいです。(北エリア・川島博子さん)

### ★元氣デイで筋トレ★

去年に続いての参加です。去年は抽選でお米が当りました。毎日5000歩を歩いて、週2回はデイサービスの元氣デイで筋トレをしています。今年もがんばります。(南エリア・高野風江さん)

### ★休日が多めにウォーキング★

ウォーキングにチャレンジしていますが、1日8000歩が目標ですが、仕事るときは、あまり歩いていなくて、休みの日に意識して多めに歩くようにしています。(ヘルパーステーション職員 田中盟子さん)

### ★家族4人でエントリー★

コロナ禍で運動不足だったので、家族4人でエントリーしました。夫は毎日ウォーキングを40分。8歳の娘はストレッチ運動と朝晩の歯みがきをしっかりと。そしてお手伝い。15歳の息子は、ストレッチ運動と体を鍛える。私はストレッチ運動とバランスの良いメニューを作ること

を目標に取り組んでいます。(福建労G・高松真由美さん)

### ★孫と娘と一緒に健康チャレンジ★

運動しようと思っていたときに、健康チャレンジの呼びかけ。毎日、記録することで生活を見直すことができます。孫と娘は、腹筋したり、間食を控えたりしています。(東エリア・桐岡真理子さん)



(東エリア・桐岡真理子さん)

→仲良し家族でグループエントリー。下は健康チャレンジカレンダーの一部。

日	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
10月																															
11月																															

### ★九州一周ウォーキングマップ★

「どこまで行ける?九州一周ウォーキングマップ」に取り組んでいます。毎日1万歩以上は歩いて、歩数を記録しています。

合計歩数を計算して、歩数概算表と比較して、今どこまで来ているか見るのは楽しいです。10月中旬の時点では、小倉駅を通過し、「小倉おん太鼓で歓迎される」の到着地を目指して歩いています。(南エリア・中野弘子さん)



(南エリア・中野弘子さん)

### ★友人に健康チャレンジ拡大中★

万歩計をつけて、ウォーキングをはじめました。朝5時に懐中電灯を持って、高良川の堤防を一周。だいたい3千歩になります。一日、万歩計をつけて6千〜8千歩に。毎日続けます。

友人にも健康チャレンジの話をする、「私もやってみよう」と自転車こぎをはじめたそうです。他の友人にも口コミで広がっています。やっぱり声をかけることで興味を持ってもらえます。(国分エリア・田中忠義さん)

### 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

\*「減塩でもおいしいレシピ」は、私はフライパンではなく、レンジでチンしてみました。油が無くてもできるのでよりヘルシーです。(Kさん)

\*北エリアのH・K様のかすりの名文を読んで感動しました。午前中は畑仕事、午後からは読書、私の理想とする毎日の生活です。心から尊敬してやみません。私も本と花と野菜が好きでたまりません。若い頃、買った本が沢山眠っています。字が小さくて困っています。(Eさん)

\*かがやき8月号を手配りしていた時、ある組合員さんのお宅で、暑いからと首すじに保冷剤を入れたステキなハンカチを巻いてくださいました。後の配達を無事終えることができました。ありがとう。(S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しますので、お気軽にお問い合わせください。

(TEL0942-21-8300)



## わたしの趣味・楽しみ

### ～卓球が趣味～

私の趣味の一つは卓球で、校区のクラブに入っています。楽しむことが第一ですが、健康と体力維持に役だっています。練習でかいた汗は気持ちがよく、家に帰って風呂に入れば気分まですっきりします。

私が卓球を始めたのは中学一年生のときです。先輩に鍛えられ、上手な人の技術を取り入れることによって上達しました。中学三年生のときには、郡大会で準優勝し、県大会で第3位になりました。この成績は今でも私の誇りです。

中学時代に培った基礎力は今も生きていて、初心者にはボールの打ち方を教えています。私自身は70代後半の今も進化を心がけています。前で打つ技術、ロビングの技術、バックハンドドライブの技術はまだ向上しています。

(国分エリア 貫橋宣夫)



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

# 「健康」をテーマに、スマホで撮影した写真をお寄せください

楽しく「健康」に取り組んでいること、関連することを交流しましょう。スマホで撮影した写真をお寄せください。



#### 【募集内容】

「健康」をテーマに、スマホで撮影した写真

#### 【テーマ「健康」例】

- ・ウォーキング途中で見つけた景色
- ・健康のためにやっているヨガや登山
- ・たんぱく質クッキング
- ・社会参加のボランティアやサークル活動
- ・健康を支えてくれている家族や医療・介護者 など

#### 【応募方法】

- ①趣味や楽しみ、出来事など、写真を撮る。
- ②簡単な説明文、名前またはペンネーム、連絡先を書く。
- ③以上をくるめ医療生協公式ラインへ送る。

#### 【くるめ医療生協公式ライン】

右のQRコードを読み込み、友達登録します。くるめ医療生協からお知らせが届きます。みなさんが投稿されたものは、くるめ医療生協本部にのみ届きますので、校正のうえ、ペンネーム等で次のとおり、紹介させていただきます。



#### 【紹介】

応募いただいた写真は、機関紙かがやきや公式ラインで紹介させていただきます。

#### 【お問い合わせ】

ライン登録や写真発信の仕方など、お気軽にお問い合わせください。くるめ医療生協 本部 (TEL 0942-21-8300)

気軽に撮影して送ってくださいね!



簡単調理。電子レンジでできるオートミールリゾット! (ー)健康のために、いろんなスープの元を使いながら食べています。(M)

日曜日歩いたら、虹が出ていました。(N)



荷物をたくさん持った徒歩通勤にはリュックが快適。いつの間にかこんなに増えてしまった。(I)



\*\*\*\*\*クリニック南町からのお知らせ\*\*\*\*\*

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

※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)  
・11/6(土)・11/20(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

いま、常備菜づくりにはまっています。蒸し鶏、おひたし、煮卵、南蛮漬け、おからサラダ、きのこのマリネ、などなど。買ったのち、まとめて調理して冷蔵庫へ。毎食の準備は常備菜を活用して、あつという間に完成。フレイル予防のたんぱく質、野菜もたっぷりとれるように。(よつしい)

事業所だより  
生協ヘルパー  
ステーションくるめ



今回はヘルパーステーションで働くヘルパーの家事援助についてご紹介したいと思います。  
ヘルパーは全員資格(介護福祉士・初任者研修修了者等)をとっている介護のプロです。  
訪問介護の仕事は「誰にでも出来る、家政婦さんと一緒」というようなイメージがあるかもしれませんが、特に掃除や洗濯、調理などの家事援助は介護保険の給付から外す議論までされています。  
しかし、家事援助ほどヘルパーの専門性が発揮されるものは無いと思っています。

私たちの仕事はそこから利用者様の体調や、困っていることではないかなど、生活状況を把握します。体調の変化があれば家族やケアマネージャーに連絡するなど、対応しています。例えば、トイレ掃除をしているときは、ただ汚れを落とすだけではなく、排泄の有無や体調確認を行います。  
台所では、調理ができていないのか、どんな食事を取られているのか、ゴミをためていないか、居室では、お薬は飲んでいるのか、エアコンや扇風機など適切に使えているか、洋服の調整は出来ているか、さまざまなことを観察しています。  
調理では、ご本人の希望されるものを冷蔵庫にある食材で作ることもあります。各家庭の味に近づけるように

努力しています。その際に、賞味期限の確認なども行います。  
家事援助を介護保険から外すような改悪は絶対阻止し、誰もが安心して在宅生活を送れるように、今後も介護のプロとして専門性を発揮し、利用者様の暮らしを支えていきます。  
最後に、一緒に働く仲間を大募集中です。お知り合いの紹介も大歓迎。連絡をお待ちしています。  
生協ヘルパーステーションくるめ  
小井手 祥  
0942(23)7720



★締め切りは2021年11月末日(当日消印有効)  
※ご記入いただいた個人情報、本アンケートに関わる目的のみ使用し、他には使用いたしません。  
※当選者は機関紙かがやき2022年1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あります。ご了承ください。  
※掲載時にペンネームを希望される方は、あわせて記入ください。

前号(10月号)では紙面の都合上、クイズコーナーをお休みしました。2回分の答えと当選者をご紹介します。

《8月号の答えと当選者》  
答え①①スイカ、②核兵器禁止条約、③星空、④水分  
当選者①江頭ヨソエさん(南)、森永靖子さん(藤光町)、佐野英美さん(国分町)  
※応募総数は6名でした。ありがとうございました。

《9月号の答えと当選者》  
答え①①フレイル予防、②いのち、③曼茶羅、④3キロ  
当選者①在津恵美子さん(本山)、小井手結美さん(八女)、小井手結月さん(八女)  
※応募総数は4名でした。ありがとうございました。

《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  
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

読めばわかる  
本紙のどこかに答えがあるよ

①1面から:「かすり」を執筆いただいたK・Nさんは、妻のことを他人に話すとき何と称したいと言っている?  
②2面から:ウオーキング途中で見つけた驚きの花は?  
③3面から:趣味の卓球。〇〇と体力維持に役立っています。〇〇とは?  
④4面から:ヘルパーの資格は、介護福祉士と何の修了者?