

月間  
スローガン

# みんなでつながる健康づくり

生協強化月間(10~11月)お疲れ様でした



9月30日のWebでのスタート集会から始まりました。2か月間の生協強化月間が終わりました。10月からは全国的に緊急事態宣言が解除され、くるめ医療生協でも活動が再開しました。

しかし様々な制限がある中、感染対策を取りながらの月間となりました。そんな中でも、約3か月ぶりの班会再開や、各地での楽しい取り組みが行われました。

みなさんの奮闘で、11月17日時点では年間86名、出資金ふやしは394万円を超えるました。(詳細は下記表参照)

この間振込用紙や外来窓口等でたくさんの方に增资をしていただき、ありがとうございました。

強化月間は終わりましたが、引き続き健康づくりをすすめていきましょう。月間で取り組んだ健康チャレンジは2面で詳しく紹介しています。

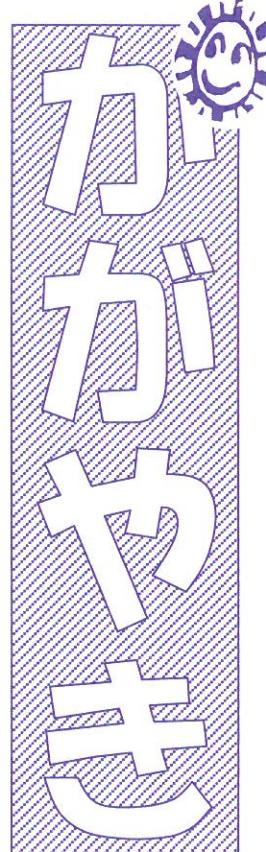
9月30日のWebでのスタート集会から始まりました。2か月間の生協強化月間が終わりました。10月からは全国的に緊急事態宣言が解除され、くるめ医療生協でも活動が再開しました。

しかし様々な制限がある中、感染対策を取りながらの月間となりました。そんな中でも、約3か月ぶりの班会再開や、各地での楽しい取り組みが行われました。

みなさんの奮闘で、11月17日時点では年間86名、出資金ふやしは394万円を超えるました。(詳細は下記表参照)

この間振込用紙や外来窓口等でたくさんの方に増資をしていただき、ありがとうございました。

強化月間は終わりましたが、引き続き健康づくりをすすめていきましょう。月間で取り組んだ健康チャレンジは2面で詳しく紹介しています。



久しぶりのエリア企画で、のびのびと身体を動かし楽しみました。

月間中の健康づくり。つながりづくりで国分エリアが取り組んだウォーキングを紹介します。

11月12日、天候不順ながらちょうど陽ざしに恵まれ、寒い中でしたが16名の参加でウォーキングをしました。国分公園の1周300メートルのコースを3周歩いて、ストレッチ体操をしました。

1時間と短い時間でしたが、参加者からは「定期的にしてほしい」「お土産のお饅頭がうれしかった」などの感想がありました。

## 2021年度月間目標と実績(11月17日時点)

|                 | 年間目標  | 月間目標  | 11/17実績 |
|-----------------|-------|-------|---------|
| 仲間ふやし           | 131名  | 104名  | 86名     |
| 出資金ふやし          | 500万円 | 400万円 | 394万円   |
| 班会開催            | 105回  | 84回   | 19回     |
| 班づくり            | 5班    | 4班    | 0班      |
| 担い手づくり          | 10名   | 8名    | 1名      |
| 健康チャレンジ<br>参加者数 | 150名  |       | 67名     |
| LINE登録数         | 150名  |       | 115名    |

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

組合員数  
4,406世帯

平均出資額  
26,403円  
(10月31日現在)  
年12回発行



## 月間まとめ集会 Webでつながりましょう

日時: 12月23日(木)

13:30~15:00 終了予定

内容: 月間中の各エリアや事業所の取り組みや思いを報告しましょう。

※詳細は本部まで ☎ 0942(21)8300



↑大きなポスターで目につくようにアピールしました。マスク、手袋の着用、適宜消毒をしながら感染予防対策を行いました。



社保平和委員会の呼びかけで、11月11日の「いい介護の日」に介護保険制度の改善や介護従事者の賃金引上げ等を訴え、署名宣伝行動を行いました。介護の仕事をしている方や、家族がお世話になつていて、実際に介護保険制度を利用している方など、熱心に話を聞かれ署名していただきました。職員・組合員あわせて20名の参加があり、100筆の署名が集まりました。

いい介護の日  
署名・宣伝行動

10月31日、衆議院総選挙の投票率は戦後3番目に低い55・93%にとどまりました。結果として、自民党は大物議員が敗れ議席を減らしましたが、公明党さらには維新の会と国民民主党をあわせるに、憲法改正発議可能な3分の2を超えるという非常に危惧すべき事態になりました。▼選舉後に、岸田首相が改憲を行うことを強調し、翌日には維新の会代表が、来年の参議院選挙時に国民投票を行えばいいと言いました。改憲派にとっての条件は揃ってしまいました。憲法を変えられると、税制も社会保障制度も想像もつかないほど悪くなります。これまで以上に憲法改悪反対の声を拡げ、発議できぬ世論づくりが必要な情勢です。▼また、若年者の選挙(投票)対策も今後の課題だと思います。▼菅義偉前首相は、「新型コロナ対策に専任したい」との意向で総裁選には出馬せず辞任しました。本気で取り組むのであれば全国民にPCR検査の実施はすでに終わっていてもいいと思います。今後第6波も予測される中、GOTOキヤンペーン再開等、政府が国民の命と暮らしを本気で守るために政策を行うことを切に願わざにはいられない。

八女筑後ブロック(N)

かすり

# フレイル予防に効果！ 続けよう、健康チャレンジ

**【参加賞&抽選会】**

チャレンジカレンダーを提出した皆さんにQUOカード300円分をプレゼント。

\*グループエントリーした全員がチャレンジカレンダーを10月分(11/5まで)、11月分(12/10まで)の2回提出した場合、抽選で参加賞がグレードアップ。

**【お問い合わせ・カレンダー提出先】**  
各事業所または本部。郵送またはFAX、くるめ医療生協公式ラインでも可。  
〒830-0051 久留米市南2丁目5-12  
TEL 0942-21-8300 FAX 0942-22-3239

ご確認ください。  
締め切りです。詳しくは左記を

レンダーは、12月10日が提出

10組の提出でした。

10月分の健康チャレンジカレンダーは、6エリア・ブロックと職員の67名の皆さんから、またグループエントリーからは

「コロナ禍で筋力が低下していなければ、毎日のウォーキングで足腰がしっかりとしてきた」などフレイル予防に効果があったと、感想が寄せられています。

ぜひ、このチャレンジが習慣となるよう続けていきましょう。

強化月間中(10月～11月)に

が終了しました。みなさん、取り組みましたか？

## 健康チャレンジ 参加者の感想

昨年に引き続きだったので、自然に身についている。習慣づけることの大切さがよくわかる。

コロナ禍で筋力低下を痛感。息切れがしていましたが、少しずつ落ち着いてきました。マイペースで頑張ります。継続は力なり。

早朝ウォーキングが楽しくなりました。

子どもたちが楽しく参加できてよかったです。

目標の「糖分控える」は、最近パンや菓子類を食べてしまい、意志が弱かったと反省。

九州一周ウォーキングマップはとても励みになります。

チャレンジして「良かった」の声がたくさん届きました。

退院後、食事もしっかり食べて、歩く運動でとても元気になりました。

目標を意識して、より規則正しい生活を送れるようになりました。

グループエントリーのメンバーは、83歳、75歳、71歳の3人。83歳の方はすごくパワフル。71歳の私も頑張ろう。

## チャレンジ中の 素敵な写真



健康チャレンジでの素敵な写真。こんな「健康」写真、引き続きお待ちしています。



↑ウォーキングやお庭いじりでの出会い  
(左=桜が開花、中央=文化センターの花壇、右=アサギマダラが飛来)

←励ましあって、みんなでチャレンジ。国分エリアのみなさん



→ターンパク質と野菜たっぷりの食事にチャレンジ



## 「毎日ウォーキング」「野菜たっぷり」

### 多彩な健康チャレンジ

みんなのチャレンジメニューをご紹介。あなたも、チャレンジしてみませんか？

- ・エレベーターをつかわない
- ・毎日コースを変えて楽しく歩いている
- ・スーパーでカートを使わない
- ・九州一周ウォーキングマップの活用
- ・鶏むね肉、納豆、チーズ、毎日味噌汁
- ・禁酒
- ・大きな声を出す
- ・班会参加
- ・新聞を読む
- ・メール、電話、LINEでつながりづくり
- ・お手伝い
- ・発酵食品
- ・口まわりの筋肉運動
- ・外のゴミ拾い
- ・早寝早起き



## 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



\*皆さん健康に気をつけていられるのを拝見し、私も……。もう少し時間がかかりそうです。（Oさん）

\*今年の強化月間はコロナとどう向き合っていけばいいかを真剣に考えました。それが「かがやき」紙面にもよく出ているように思いました。私も今までやったこともないステップ運動を続けられました。万歩計も毎日、朝からムクッと起きてから、夜寝るまで測りました。（Sさん）

\*ヘルパーの家事援助を介護保険から外すような改悪は、絶対阻止しなければいけないと思います。（O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)



## 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に登録していただくと、発行のたびにお知らせします。ぜひご登録を。



| ◆材料(2人分)  |              |
|-----------|--------------|
| サバ        | 小さじ2切れ(160g) |
| 塩         | 小さじ1/6       |
| こしょう      | 少量           |
| ねぎ        | 50g          |
| にんにく      | 1/2片         |
| かぼちゃ      | 80g          |
| カリフラワー    | 1片           |
| キドニービーンズ  | 50g          |
| (水煮缶詰め)   | 50g          |
| トマトの水煮缶詰め | 200g         |
| 白ワイン      | 大さじ2         |
| 水         | 1/2カップ       |
| 顆粒ブイヨン    | 小さじ1/2       |
| ローリエ      | 1枚           |
| 水         | 大さじ2         |
| オリーブ油     | 小さじ2         |
| 塩・こしょう    | 各少量          |

◆作り方  
 ①サバは3等分に切り、塩、こしょうをふる。  
 ②ねぎは1cmのぶつ切りにし、にんにくはみじん切りにする。  
 ③サフランは水に浸して色を出す。  
 ④厚手のなべにオリーブ油、にんにくを入れて中火で熱し、香りが立つたら①を加えて表面に焼き色をつけ、ねぎを加えていためる。全体に油がまわつたら④を加え、煮立つたら弱火にしてアクを除く。  
 ⑤かぼちゃ、カリフラワー、キドニービーンズ、③を加え、15分ほど煮る。塩、こしょうで味をととのえる。



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

わたしの趣味・楽しみ

～洋裁や小物作り～

洋裁や小物作りが好きで、若い頃から自分の服は時々手作りしていました。子どもが生まれると子ども服を作ることが楽しみになりました。孫が生まれてからは洋服よりお祝いの小物を作るようになりました。

最近は、サークルで教わりながら今ある洋服をリメイクして、自分の為に自分好みの服を作っています。コロナ禍で増えた自分の時間を有効に使いたいと思います。

(南エリア 北野 祐子)

さげもん完成

シャツをタンクトップにリメイク

※みんなの趣味や楽しみもぜひお寄せください。（編集部 0942-21-8300）

サバの野菜入りブイヤベース

減塩でもおいしい野菜のレシピ

事業所だより  
生協デイサービス  
虹の樹



## \*\*\*\*\*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。

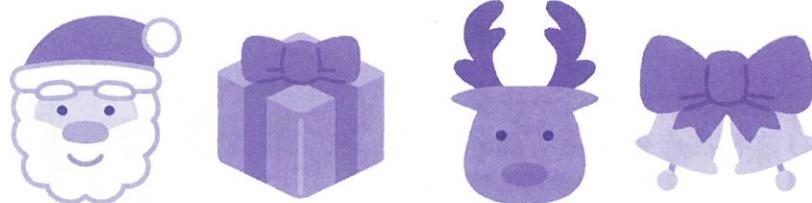
#### ・臨時受診(発熱や風邪症状などのいつもと違う症状)の場合

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<br>「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<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) |      | 久留米大学医師  |  |
| ※漢方・禁煙外来を実施しています。<br>※訪問診療を行っています。<br>※胃カメラ、腹部エコー、ミニドック(要予約)<br>・12/4(土)・12/18(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   |      |      |  |  |



虹の樹では、昼食後のお盆拭きや食器拭きなどを利用者さんに「リハビリ」として実施してもらっています。他には、洗濯物たたみやお茶の配膳、全利用者さんの名札の回収などをお願いしています。

また、コロナ禍でイベントが減る中、楽しみを持つてデイサービスを利用してもいいとの思いより、虹の樹を一回利用するごとにポイントが一つ貯まる取り組みを行っています。十個貯まることを目指しています。

今回は、「利用者さん本人が出来ること」に着目した取り組みについて紹介します。

さらに、昼食後に何もせずに自分の席にじっと座っている利用者さんに、機能訓練指導員が声かけしてマシントレーニングに取り組んでもらっています。自主的にマシントレーニングに取り組む利用者さんもいますが、声かけしないと何もされない利用者さんもいます。何かきっかけがあれば出来ることは沢山あります。そこに着目し、いざれは自主的に取り組むようになることをを目指しています。

今後も利用者の自立をお手伝い出来るように、様々な取り組みを実施していきたいと思います。

### 生協デイサービス虹の樹

0942(23)7700

尾野 晃



①1面から: 11月11日は何の日?  
②2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
③3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

④4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

⑤1面から: 11月11日は何の日?  
⑥2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
⑦3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

⑧1面から: 11月11日は何の日?  
⑨2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
⑩3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

⑪1面から: 11月11日は何の日?  
⑫2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
⑬3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

⑭1面から: 11月11日は何の日?  
⑮2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
⑯3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

⑰1面から: 11月11日は何の日?  
⑱2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
⑲3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

⑳1面から: 11月11日は何の日?  
㉑2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉒3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉓1面から: 11月11日は何の日?  
㉔2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉕3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉖1面から: 11月11日は何の日?  
㉗2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉘3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉙1面から: 11月11日は何の日?  
㉚2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉛3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉜1面から: 11月11日は何の日?  
㉝2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉞3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟1面から: 11月11日は何の日?  
㉟2面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟3面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟5面から: 11月11日は何の日?  
㉟6面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟7面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟8面から: 11月11日は何の日?  
㉟9面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟10面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟11面から: 11月11日は何の日?  
㉟12面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟13面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟14面から: 11月11日は何の日?  
㉟15面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟16面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟17面から: 11月11日は何の日?  
㉟18面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟19面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟20面から: 11月11日は何の日?  
㉟21面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟22面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟23面から: 11月11日は何の日?  
㉟24面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟25面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟26面から: 11月11日は何の日?  
㉟27面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟28面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟29面から: 11月11日は何の日?  
㉟30面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟31面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟32面から: 11月11日は何の日?  
㉟33面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟34面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟35面から: 11月11日は何の日?  
㉟36面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟37面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟38面から: 11月11日は何の日?  
㉟39面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟40面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟41面から: 11月11日は何の日?  
㉟42面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟43面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟44面から: 11月11日は何の日?  
㉟45面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟46面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟47面から: 11月11日は何の日?  
㉟48面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟49面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟50面から: 11月11日は何の日?  
㉟51面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟52面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟53面から: 11月11日は何の日?  
㉟54面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟55面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟56面から: 11月11日は何の日?  
㉟57面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟58面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟59面から: 11月11日は何の日?  
㉟60面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟61面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟62面から: 11月11日は何の日?  
㉟63面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟64面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟65面から: 11月11日は何の日?  
㉟66面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟67面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟68面から: 11月11日は何の日?  
㉟69面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟70面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟71面から: 11月11日は何の日?  
㉟72面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟73面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟74面から: 11月11日は何の日?  
㉟75面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟76面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟77面から: 11月11日は何の日?  
㉟78面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟79面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟80面から: 11月11日は何の日?  
㉟81面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟82面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟83面から: 11月11日は何の日?  
㉟84面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟85面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟86面から: 11月11日は何の日?  
㉟87面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟88面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟89面から: 11月11日は何の日?  
㉟90面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟91面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟92面から: 11月11日は何の日?  
㉟93面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟94面から: 今回の「わたしの趣味」は、小物づくりと4面から: デイサービス虹の樹では、今回、何に着目した取り組みを紹介?

㉟95面から: 11月11日は何の日?  
㉟96面から: 健康チャレンジカレンダー、11月分の提出締め切りはいつまで?  
㉟97面から: 今回の「わたしの趣味」は