かがやき

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

組合員数
4，409世帯
平均出資額
26,428円
（11月30日現在）
年12回発行

～新年のご挨拶～

『みんなで元気に！』を合言葉に

くるめ医療生活協同組合　理事長　武内　省二

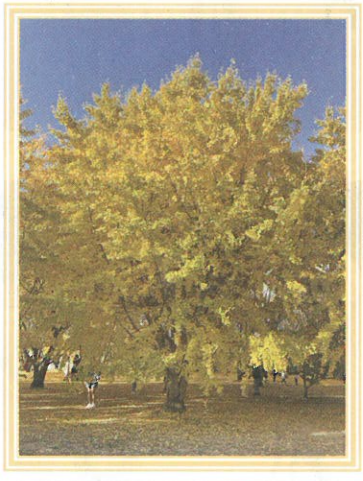
組合員のみなさん、新年あけましておめでとうございます。新型コロナウィルス感染症の流行が続き、長引く行動制限を余儀なくされていることと思います。寒さ厳しい冬を迎え、さらに外出やウォーキングなどの運動の機会も減って、筋力や体力の衰えを感じたり、人と会う機会も少なくなり、家にいる時間がずっと増えて、気も滅入っている方も少なくないと思います。

特に高齢者の方に心配なのが**コロナフレイル**です。放置すると転倒・骨折、うつ病、免疫力の低下や認知症の発症、要介護状態や寝たきりの生活に陥るなどの懸念があります。こんな時だからこそ組合員同士『みんなで元気に！』を合言葉に、フレイル予防活動を広げましょう。オンライン機器やＳＮＳも駆使しながら、①運動、②食生活と口腔ケア、③人との交流を実践しましょう。

冬期の顔をあわせての組合員活動においても感染予防の基本はマスク着用、手洗い・手指消毒、三密（密集・密接・密閉）回避です。冬場には特に常時換気がポイントになります。台所・洗面所などの換気扇を常時運転し、窓開けによる換気も暖かい室内着を身に着けるなど工夫し、室温は18℃以上、湿度は約40％～60％になるように暖房器具・加湿器を使用しながら対面２か所の窓を開ける等、効果的に実施しましょう。

日本では第５波のデルタ株が収束しているこの時期（２０２１年12月中旬）にこそ、感染予防に万全を期して、お茶タイムを取り入れた班会を実施し、大切なこころの面からの**コロナフレイル**予防にも取り組むこともできます。飲食する時には会話は一切せず、会話をする時には必ずマスクを着けるようにします。例えば、１時間の班会では、最初の25分間はマスクを着けて話し合いや運動、次の10分間はマスクを外してのお茶タイム（黙食で、会話はせず、声も出さず、笑顔とジェスチャーで団欒）、最後の25分間は再度マスクを着けて、といった具合です。

私たちくるめ医療生協は、人と人とのつながりを大切な基盤としています。コロナ禍の厳しい状況にある時こそ「健康をつくる・平和をつくる・いのち輝く社会をつくる」をみんなで一緒に力強く目指してゆきましょう。



素敵な景色で心に栄養

元気に柿狩り上津班

国分エリアウォーキング

ＬＩＮＥに送っていただいた「健康」写真をご紹介します。

健康守る医療従事者へ折り鶴贈呈

ウォーキングで桜の花を発見

登山で河童に遭遇

パール班
文化センターの紅葉を楽しみながら散策、お茶、おしゃべりをしました。健康づくりのために、ウォーキングやスクワット、食事の完食など、気をつけていることを交流しました。人と会って話すのは、やっぱり元気が出ますね。

女子力アップ班
老後のことより、今を輝かせたいのが班のモットーです。医療の自由化を阻止して、誰もが医療を受けられる制度を守るために、医療生協を応援したいです。

新しい班（班名検討中）
国分エリアに新しい班ができました。今度の班会で、班名を健康チェックをして、班名を決めます。メンバーには、若い方や知識の豊富な方などが多く、班会が盛り上がりそうです。

風のみちAB班
班会では、ピアノ伴奏で季節の歌やリクエスト曲を皆で歌いました。また、コーヒーなどを楽しみながら、医療生協が取り組んでいる二つの署名、おしゃべり、近況報告をおこないました。
リクエスト曲を、即ピアノで伴奏してくださる若いママとそのお子さんは、いつもバーバ達の人気者で班会に楽しさを添えてくれています。

チューブ&ストレッチ班
「継続は力なり」これがチューブ&ストレッチ班のみんなの思いです。ダンベル体操からはじまったこの集まりも20年近く続いています。
チューブ体操やストレッチ体操に加え、おしゃべりや脳トレ、お手玉を使った運動なども取り入れて、楽しい時間を過ごしています。

...まして
...でとう
...ございます

あらためて人とのつながりくりの大切さを感じました。の声や班会の様子などを、ました。

陽だまり班
11月25日に北エリア「陽だまり」班が誕生しました。場所は川島さん宅で、メンバーは班長川島寿さんをはじめ男性4名、女性1名です。平均年齢は高めです!? コロナ禍でなかなか集まれない状況でしたがようやく緊急事態宣言も解除され、みんなで集まり健康チェックをしてよもやま話に花を咲かせ、時々の課題を学んだり、体を動かしたり、楽しく過ごせるようなほっこりとした居場所となればと思います。

マーガレット班
文化センターへ紅葉観賞の予定でしたが、極寒のため室内で班会をしました。久しぶりの交流で、班会の楽しさを感じました。無理せず個々の体力に応じた健康づくりが大切と話しています。

たんぽぽ班

班会では毎回、血圧測定と医療生協のお知らせ、健康情報の交流をしています。今回は健康チャレンジの取り組みが話題になりました。

また、呼吸やお口の健康によいとされる「吹き戻し」に挑戦しました。

パディントン班

班会とクリスマス会を開催しました。折り紙でサンタさんのくじを作り、プレゼント交換をしました。

かがやきクイズに挑戦したり、カレンダーの配布、増資など呼びかけました。健康チャレンジは9名が提出し、12月からもチャレンジ継続の方や高齢でノートに歩数記録がんばった方（カレンダーに転記してあげた）など、嬉しい知らせがありました。

花の谷班&りんどう班

約1年ぶりに班会を開催し、元気に集うことができました。久しぶりに7名のそれぞれの近況が聞け、おしゃべりがとても楽しかったです。次回は部屋の中で手軽にやれる体操をしたいです。

花時計班

強化月間中の班会を「健康のつどい」として、他の班の方にも広く声をかけ、15名の参加で行いました。クリスマスの飾りをして、手作りのお菓子や健康カレンダーの販売なども。

口の運動、ストレッチ体操、お手玉で「あんたがたどこさ」で盛り上がりました。あらためて班会の楽しさ、大切さを実感しています。

上津班

上津班では、班会においてステップ運動、ヨガ、陶芸教室などの行事を実施しておりましたが、コロナウイルスの感染拡大により中止しておりました。現在感染も減少しつつあり、今後は「レッツ体操」を加え、以前の行事を再開します。

コロナウイルス感染ストップを合言葉に、感染防止に努めつつ、各種行事に積極的に参加し、仲間増やしの声かけに貢献します。

また、上津班においては10月よりタブレット端末による班会を実施中であり、今後もニコニコ楽しい上津班会とします。

明け
お
コロナ禍で、
や班会、健康づ
班会再開の喜び
お寄せいただき

オミクロン株が見つかり新年を迎えるか危惧されていますが、しっかりとコロナ対策を行い毎月1回の班会を目指します。

事業所だより　くるめ医療生協 訪問看護ステーション

こんにちは。訪問看護です。今回は、高齢で独居の方が施設入所に至った経過を紹介します。

90歳代、独居。要介護2で軽度認知症があります。帯状疱疹後の神経痛がみられ、ベッドに横になられていることが多く、下肢筋力も徐々に低下していました。

静岡在住の妹さん（80歳代）がキーパーソンで、今後の急変時やアクシデントがあった場合に、どう対応したらいいのかを相談しました。妹さんも気にされており、以前から「動ける内にどこか、入れる所があったら、入ったら」と本人に勧めていたようです。しかし実際には、施設を探されるということまではなかったようです。

これまでも、担当ケアマネジャーとやり取りをし、本人の身体状況に合わせて、ヘルパーさんの訪問回数を増やしたり、訪問看護でも、今以上に動きが悪くならないようにと、ストレッチ・リハビリを行ったり、生活面・身体面で在宅生活を支えていました。

今回、ケアマネジャーから、妹さんに施設の紹介があり、ちょうど1部屋空いている老人ホームがみつかり、いっきに入所日が決定しました。本人は以前、「出来るだけここに居たい」という思いの反面、物忘れの自覚があり、これからの一人暮らしに不安も口にされていました。バタバタと入所の話しが進み、「妹の言う通りにする」と言われました。行きたくないという言葉や態度もなく、本人も納得された形で入所となりました。今後、先々のことを思うと、自分では思うように動けなくなること、認知機能低下が進行していくこと、身内が遠方ですぐには対応が難しいこと等を考えると、この方にとっては、良かったと思います。施設に入られて安心・安全に過ごされることを願っています。

いつまで在宅生活を希望するのか、どう過ごしたいのかを、本人や家族が事前に話しあっておくことも大切だと思います。在宅生活を望まれた時は、私たち訪問看護で支えていきます。ぜひご相談下さい。

くるめ医療生協
訪問看護ステーション
永松　登代美
0942（21）8188

******クリニック南町からのお知らせ******

☆年末年始のお休みは、12/30(木)から1/3(月)です。
☆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）
・1/15(土)・2/5(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

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

①1面から…新年のご挨拶で『　』を合言葉にフレイル予防活動を広げようと呼びかけています。『　』とは？
②2面から…11月25日に北エリアに誕生した新しい班の名前は？
③3面から…パディントン班が折り紙で作ったくじはどんな形をしている？
④4面から…事業所だよりでは、在宅生活を望まれた時に○○○○が支えていきます。○に入る4文字は？

《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。

《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

★締め切りは2022年1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2022年3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。

《11月号の答えと当選者》
答え＝①カミさん、②桜の花、③健康、④初任者研修修了者
当選者＝河内俊英さん（御井町）、小川文子さん（上津町）、鳴川義子さん（合川町）
※応募総数21名でした。ありがとうございました。

編集後記

昨年、一昨年と私たちは得体のしれないコロナに襲われ様々な経験をした。この状況がいつ終わるかわからない不安、自分や家族、友達の命が奪われるかもしれない恐怖。これって戦争の不安と恐怖と同じじゃない？朝ドラ見ててそう思った。こんなのもうたくさん！コロナと違って、戦争はみんなの意思で回避できる、よかったあ。（みかん）