



私たちのまとめと方針

各エリアでは、1年間を振り返って、工夫したことや苦労したことなど、それぞれのエリアのまとめと方針が活発に話し合われました。その内容の一部を抜粋して、前号と今号でご紹介します。

西エリア

《2021年度のまとめ》

- コロナ禍の中で、工夫しながら班会を開催。
- 医療従事者を励ます折り鶴を作成・贈呈
- 西エリア健康のつどいを開催

《2022年度の方針》

スローガン
「平和を願い
仲間とつながり 健康づくり」

- 健康のつどい
- ウォーキング班会
- 学習会（介護制度）（後見人制度）

国分エリア

《2021年度のまとめ》

- にこにこステップサークル
- 国分公園で、てくてくウォーキング＆スロージョギング
- 手作り年賀状の制作と発送

《2022年度の方針》

スローガン
「みんなで決めてみんなで実行する
こころを笑顔に」

- にこにこステップサークルを継続し、健康づくり
- 春と秋にてくてくウォーク
- 年賀状の制作と発送
- タブレット端末の使い方学習会



民や自分を含む家族だけは助かるとでも？▼私は、朝食後にひまわりの種（中国産）をかじっているが、一日も早く、ウクライナ産のひまわりの種も食べられますように▼因みに、ひまわりの種は「食用ひまわり」から作られる。試し済みです。

国分エリア(Y・H)

各地でエリア総会開催
今後の課題や要望だされる

総代会にむけて、エリア総会が開催されました。前号に引き続いて、各地の様子をご紹介します。今年は広い会場で、しっかりと感染対策をした上で集まつたり、これまでの経験を生かして、オンラインも併用するなど、コロナ禍でも工夫してエリア総会が開催されました。

理事会からのまとめと方針（案）や第4次長期計画（案）などを聞いて、参加者からは、「楽しくて参加の幅が広がる大きなイベントも大事。また、各地域でのつながりも大事。どちらも大事」「組合員の年齢層が高くなっている。若い人を迎える取り組みが必要」「自動ドアやエレベーターなど、利用しやすい施設にしてほしい」など、今後の課題や要望が出されました。

引き続き、総代会や理事会で討議、具具体化していく。くるめ医療生協の理念「健康をつくる。平和をつくる。「いのち輝く社会をつくる。」実現を目指していきましょう。

南エリア

《2021年度のまとめ》

- 「結」のスローガンで始まった年度。コロナ禍でも工夫して月1回のエリア委員会、班会を実施。
- 健康チャレンジでは、その後も独自のカードを作成し継続している組合員も。健康への意識が高まった。

《2022年度の方針》

スローガン
「つながりを大切に
自分たちが楽しい活動を！」

- 4課題目標達成のため、加入おすすめセットの活用、ポスティングなど検討。
- 健康チャレンジ参加、班会の開催、楽しく活動する。



第28回通常総代会

日時:2022年6月26日(日)

10:00~

会場:久留米アリーナ

2階大研修室

ひまわりの種
かすり

知り合いのS農園の畑には2000本のひまわりが咲いていた。その時はロシアによるウクライナへの侵略はまだ発生していないかった。▼ウクライナではひまわりから食用油を得ているという。他の油は高いのだと。又、昔観た映画「ひまわり」がウクライナのひまわり畑だったというのも今回知った▼ひまわりや小麦の畑は戦争で作れる状態ではないだろう。食物を作れない、住む場所や街は破壊する、何より大事な人間を見境なく殺す、はたまた核兵器で世界を脅す事がある。自國の人器を使つた後の事をどう考えているのだろう。中国の人が、ウクライナ産のひまわりの種も食べられますが、因みに、ひまわりの種は「食用ひまわり」から作られる。試し済みです。

憲法を生かし、平和な社会にいのちと暮らしを守る政治へ

憲法9条 戦争の放棄と戦力及び交戦権の否認

日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

日本は過去、侵略戦争といふ過ちによつて、大勢の人々のいのちを奪い、奪われました。生き残った人々も地獄の苦しみを体験してきました。そんな反省から

アによるウクライナへの侵略を開始しました。ロシアによるウクライナへの侵略で「日本も自力で守れるよう、憲法9条を変えるべき」という声は本当でしょうか。憲法9条の「戦争放棄」や「戦力の不保持」を変えて「力と力」に頼れば、ロシアのようにウクライナへの侵略に帰結するのではないか。

国連憲章は、第二次世界大戦中の1945年に、後世の人々が再び戦争に巻き込まれることがないようにと、「国際紛争を平和的手段によって解決する」(国連憲章2条3項)ことを決めたのです。

1999年に開催されたハーフ世界市民平和会議は、そのアピールで「各議会は、日本国憲法9条のよう、政府が戦争をすることを禁止する決議を採択すべきである」とし、「武力に訴える前にあらゆる外交的な手段が尽くされるとても国連の権威のもとでなされるべきである」と宣言しました。

実際に現在の世界には、日本と同じように戦争放棄や戦力不保持を宣言している国々は少なくありません。日本と同様に戦争放棄する外交的な手段が尽くされるとても国連の権威のもとでなされるべきである」と宣言しました。

いのちと暮らしを
守る政治へ

くるめ医療生協の理念で
くる・いのちかがやく社会を
つくることをめざしています。
くる・いのちかがやく社会を
つくることをめざしています。

投票日には必ず投票に行
きましょう。



4月24日(日)に福岡県社保協事務局長の西村一さんを講師に招き、医療・介護制度の問題点や国はどのような方向を目指しているのか、私たちはどのように対応すればよいのか、様々な資料やグラフ等で分かりやすくお話をいただきました。

参加者からは「介護保険制度は介護をする側もされる側も負担増。このままでは本当に破綻してしまう。政治を変えることがどれだけ大切なのか、学習を通して理解しました。」「社保学習と言っても幅広く、まだ知らないことが多い。今後もこのような取り組みを進めて行きたい」など寄せられました。

民意は、改憲を望んでいない。



内閣府調査「改憲を望むこと」の全国署名
憲法改悪を許さない全国署名

ご協力お願いします。
憲法改悪を許さない全国署名

憲法改悪を許さない全国署名

憲法改悪を許さない全国署名

憲法改悪を許さない全国署名

憲法改悪を許さない全国署名

憲法改悪を許さない全国署名

憲法改悪を許さない全国署名

二度と戦争しないため

二度と戦争を繰り返さない
決意をしたのです。日本国

は27ヶ国にのぼります。
憲法は、9条で「戦争の放

棄」、「戦力の不保持」を明記
しています。それは「二度と
戦争をしない」、「自ら非戦
争をしない」、「自ら非戦

ん。また、軍隊をもたない國
は、憲法改悪を許さない全国署
名

を示すことで世界平和をつ
くり出す」役割を示したもの
です。

武力で平和はつくれない

の米軍はすべて撤去されました。

またコロナ禍において貧

困と格差がより拡大し、日

本の社会保障制度がいかに

脆弱であるかが明らかに

憲法で「戦力の不保持」を
明記しているにもかかわら
ず、実際には自衛隊のよう

に戦力を保有している国は

世界で日本だけです。世界

全体ではまだ完全ではない

としても、戦争放棄あるい

は戦力不保持によって平和
を実現しようという考え方

は、決して「幻想」でも「実

現不可能な理想」でもなく、
少しずつ世界にひろがりつ

つあります。

またコロナ禍において貧

困と格差がより拡大し、日
本の社会保障制度がいかに

脆弱であるかが明らかに

脆弱であるかが明らかに

脆弱であるかが明らかに

脆弱であるかが明らかに

守ることを掲げています。
いま、憲法9条へ自衛隊

を明記し戦争可能な国づくり
りや、「戦争」や「内乱」、「自
然災害」の際、政府が国会に
はからず命令で人権を制約
できる「緊急事態条項」の創
設など、いのちを脅かす憲
法改悪が進められようとして
います。

守ることを掲げています。
いま、憲法9条へ自衛隊

を明記し戦争可能な国づくり
りや、「戦争」や「内乱」、「自
然災害」の際、政府が国会に
はからず命令で人権を制約
できる「緊急事態条項」の創
設など、いのちを脅かす憲
法改悪が進められようとして
います。



組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



*かがやきが届いて、すぐ読むのは「かすり」です。皆様の身近な声が聞こえてきて楽しめます。（Kさん）

*煎茶道の記事を読んで、コロナ禍と、このせかせかした現代だからこそ、丁寧に入れた一杯のお茶を心静かに、ゆっくりと味わいたいものですね。春の優しい花の香りとともに、心が充たされて幸福なひとときが流れます。（Eさん）

*「いつでも元気」を読んでいます（編集部注：下記参照）。全国には高齢で元気に活躍している人が大勢いて励みになります。

（Sさん）

*いろいろ参考にしています。トレーニングマシンも健康に役立っています。ありがとうございます。（F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）

役立つ情報が
いっぱい！

定期購読のおすすめ

～医療・介護の役立つ情報、映画や書籍、クッキングなど～

○全日本民医連「いつでも元気」

社会情勢や健康づくりなどの記事が、写真やイラスト付きでわかりやすく紹介されています。毎月連載の「レッツ体操」は、班会や自宅での運動に役立っています。新規ご購読の方には、「レッツ体操」をまとめた記念誌をプレゼントします。定価：380円（月1回発行）



PA PA

○医療福祉生協「COMCOM」

健康づくり・まちづくりをすすめる全国の医療福祉生協の取り組みが紹介されています。表紙を飾るのは障害を持つ方のアート作品。「すこしおレシピ」も好評連載中です。新規ご購読の方には、右記で紹介の野菜のレシピ本をプレゼント中。

定価：410円（月1回発行）



【くるめ医療生協本部

☎0942-21-8300】

わたしの趣味・楽しみ

～押し花～

お花が好きで、もともと生け花をやっていました。押し花は20年続けています。押し花づくりは、まず草花を摘んできて、乾燥シートや押し板で挟んで乾かします。草花によって違いますが、乾燥するのに3日から1週間くらいかかります。美しさを保つため、大きな花の場合は、花びらを一つ一つばらして乾燥させ、あとで組み立てます。また、乾燥前に色を吸い上げさせたり、後から色を足したりすることもありますが、できるだけ自然の色を生かして作りたいと思っています。

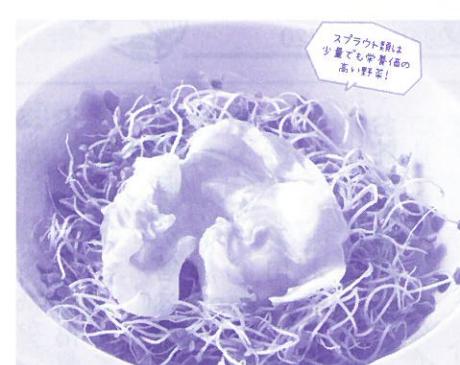
四季折々に様々な草花を摘んで、乾燥させ、準備しておきます。それから、どんなものを作るか、配置やデザインなどを考えて作成していきます。草花をそのまま生かして風景画にしたり、色紙などを組み合わせて架空のデザインを考えたりもします。

作品「日本の四季」は、小さい作品を組み合わせてつくりました。日本には、美しい四季や、様々な季節の行事があるので、それらを並べると素敵かと思いました。

また、額に入れた作品だけでなく、カレンダーにしたり、ハガキやしおりに加工したりして、プレゼントすると喜ばれます。花が大好きなので、とても楽しいです。

（上津エリア

久良木 寿美）

作品「日本の四季」を持つ久良木さん
右の2作品は、「日本の四季」を拡大したもの

◆材料（1人分）
卵：1個
スプラウト類：20g
トマトケチャップ：
マヨネーズ：各大さじ1/4

◆作り方

①卵は小さなボールに割り入る。スプラウトは器に盛れる。スプラウトは器に盛る。②なべに水と酢、塩（水5カツブ、酢大さじ4、塩小さじ1が目安）を入れて煮立て、卵を静かに入れ約2分ゆでる。穴じやくし下さい、湯をかける。③スプラウトに②をのせ、ケチャップとマヨネーズを混ぜてかける。



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

減塩でもおいしい野菜のレシピ

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。

・臨時受診の場合

(発熱や風邪症状などのいつもと違う症状)

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~



☆2022年5月から診療体制が変わりました。

(変更点)水曜日午後

武内所長医師→→→水田医師(久留米大学)

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3土曜日: 武内 上記以外: 担当の医師
13:00~15:00						（休診）
15:00~18:00	武内	武内	水田 (久留米 大学)	（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）

・6/4(土)・6/18(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



お詫びと掲載

前号でかがやきクイズの回答を記載しておりませんでした。お詫びして、今号にて掲載します。

『3月号の答えと当選者』

答え①健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。②第4次、③煎茶道、④掃除

当選者: 坂田ミヤ子さん(国分町)、桂木久枝子さん(大石町)、永木浩人さん(南)

『4月号の答えと当選者』

昭和9年生まれのA様は、デイサービス虹の樹利用当初の状況は、車椅子で過ごし立位や歩行は支えがあれば少し可能な状態。表情は乏しく精神面での低下もみられました。

機能訓練開始1ヶ月目

手すりを握り椅子からの立ち上がりや踏ん張りなどを行い、下肢筋力の強化。車椅子での屋外散歩で精神面での向上を図りました。自宅では閉じこもりで運動に対する意欲はありませんでしたが、徐々に会話も増え笑顔がみられるようにな

今回はデイサービスでの機能訓練の実例を紹介します。



つきました。

馬蹄型の歩行器での室内歩行訓練開始。「足が痛い人間を歩かせやがつて」歩行訓練初日のA様。

まずは数メートルを目標に歩数を伸ばしていく、室内を休みながら3周から5周程度(60m~100m)可能になり歩行器での歩行が安定。下肢筋力やバランス機能が向上。他者との交流も楽しまれ穏やかに過ごされている様子。

機能訓練3ヶ月目

屋外歩行訓練開始(馬蹄型歩行器使用)。室内歩行訓練同様、徐々に距離を伸ばしその日の体調に合わせ実施。屋外歩行100mが可能になりました頃、歩行器を離さないことがありました。まだ歩きたいとの意思表示。「歩かないかん、歩くことが

ち過ごすことが、虚弱低下した身体的・心理的活動性を復活させ、生活の質の改善に効果をもたらします。

生協デイサービス虹の樹
0942(23)7700
古賀 将愛

★締め切りは2022年6月末日(当日消印有効)
※記入いただいた個人情報は、本アンケートに開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8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。
※掲載時にペネームを希望される方は、あわせて記入ください。

『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

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』

一番大事だ」とご本人。運動に対する取り組みは意欲的で、行動に変容がみられるようになりました。

機能訓練4ヶ月目

一人で行き、用を足していたご家族から、A様が自宅トイレに一人で行き、用を足していたとのご報告。屋外歩行も300mが可能になり体力が向上。

かがやきクイズ

本紙のどこかに答えがあるよ。

①1面から: 西エリアの2022年度スローガンは?

②2面から: 「戦争の放棄」は憲法何条にある?

③3面から: 趣味コーナーで筆者が持っている作品は?

④4面から: 事業所だよりでAさんは、「○○○○が一番大事」○に入る言葉は?

