

生協強化月間(10月・11月) スタート集会を様々な参加形態で開催!



↑組合員さんが思いやエリアの活動を発表

→武内理事長からフレイルやロコモ予防のお話と実演



生協強化月間にむけて、スタート集会を10月1日に開催しました。今年は、メインとなる会場にリアルに集まったり、オンラインで別会場につないだり、個々のスマホやタブレットから参加など、様々な参加形態をとるハイブリッドで実施。おかげでたくさんの方が気軽に参加、顔を会わせることができました。

武内理事長からフレイルやロコモ予防など、健康づくりについてのお話や実践を聞き、とても好評でした。各エリアや事業所からは、組合員活動に参加しての思いや月間の抱負などの発言がありました。

参加者からは、「武内先生

のお話は、楽しくてためになる。元気がでる」「フレイル予防をがんばろうと思った」「組合員さんのこれまでの取り組みを聞いて参考になった」「熱心に組合員活動をされてきた方の思いを改めて聞けてよかった」など感想が出されました。

かがやき

くるめ医療生協
久留米市南
2-5-12
TEL0942-21-8300

組合員数
4,265 世帯

平均出資額
26,946 円
(9月末現在)
年12回発行

11/13(日)3年ぶりの健康まつり 健康コーナー、模擬店、ステージ企画準備中

★健康づくりコーナー
フレイル予防、ロコモ予防をテーマに、健康づくりコーナーを計画。
握力測定や立ち上がりテストなど、フレイルやロコモ度の簡単なチェックをお

コロナ禍により開催できなかった健康まつりを、今年は3年ぶりに開催します。感染対策を徹底して、久しぶりに組合員さんやご家族、お友達が集まって、楽しめるよう、準備をすすめています。ぜひお立ち寄りください。

以下、現在計画中の内容ですが、変更の場合もありますので、ご了承ください。



模擬店のぜんざいと、炊き込みご飯の試食会をしました。美味しくできてみんな笑顔です。

御礼 出資金の増資

かがやき10月号とともに、出資金の増資のお願いと振込用紙をお届けさせていただきました。さっそく、事業所窓口や郵便振込などで、たくさんの方から増資をお寄せいただきました。本当にありがとうございます。

みなさんからの出資金は、事業活動や組合員活動の資本として、大切に活用、お預かりさせていただきます。銀行などからの「借入れ」を少なくし、自己資金を多くすることで健全な経営とすることができます。

今後とも医療生協の活動にご協力をよろしくお願いします。

★おいしい模擬店

感染防止を徹底して、出店数や飲食コーナーを限定しておこないます。実行委員会として模擬店全体を運営し、今回、個別の出店募集はおこなっていません。

カレーやぜんざい、フランクフルト、炊き込みご飯、産直野菜などを準備中。

★ステージ企画

組合員さんによる篠笛やオカリナ演奏、皿まわしなど、楽しい企画を計画。

※感染対策を行います。人の密接を避けるため、出入口を分け、順路を掲示します。また検温・消毒・記名等にご協力をお願いします。

かすり

「物忘れと・認知症」

最近の出来事。携帯が行方不明に。すぐ近くの畑へ行く時に車で出かけた。戻ってきて作業着から普段着に着替える時、携帯がない。車の中にも脱ぎ捨てた作業着の中にも、畑に忘れたかと戻ってみるもなし。認知症の始まりかと一瞬は思った。しばらく考えていたら、アッそうだ、出かけるとき勝手口の下駄箱に置いたのを思い出した。「あった」。ひと安心。▼先日、大分市から連れ合いの弟夫婦と姪が、家内の見舞いに来ることに。久しぶりの久留米、高速を下りてから我が家まで分るかと心配で、電話してみると、日吉小学校の近くと言う。そもそも、高速を出た後、我が家とは逆方向の久留米市街方面へ出てしまったらしい。▼その後、一旦荷物を家に置いて、昼食予約の店へ。ところが今度は、弟嫁が、財布がないとひと騒動。それが何度も続く。慣れたもので姪っ子がその度に「荷物(財布)は久留米の家にあります」と安心させるべく、丁寧に説明する。▼私も気を付けねばと思う今日この頃。

(北エリア K・H)

新しい出会いによって医療生協のつながりをひろげよう 生協強化月間 (10 月・11 月)

月間中の楽しい取り組みやつながりづくりの様子が寄せられています。ぜひみなさんも、くるめ医療生協公式LINEに友達登録し、班会や取り組み、素敵な写真など交流しませんか？また、班やエリアメンバーとのグループLINEも作ってみませんか？お気軽にお問い合わせください。

(本部 0942-21-8300)



新しい出会い・つながりづくり

ラインなどSNSも活用してつながりづくり。お寄せいただいたおたよりをご紹介します。

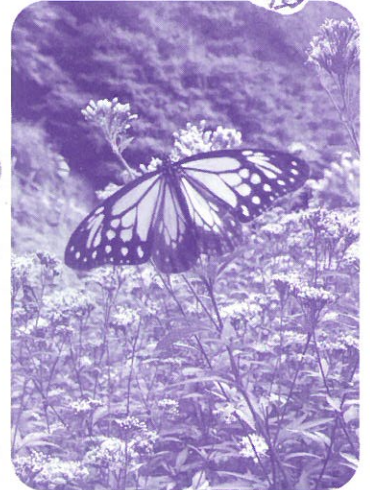


リモート班会を開催。デジタル化についていくのがやっとなのですが、こうしてみんなの顔が見られるので、文明の利器に感謝！

でも、やっぱり直接会って、お出かけしたい！おいしいものを食べにいきたい！
(K・Y)

健康まつりの相談を文化センターの青空の下で。秋空がきれいでした。(N・Y)

私の故郷の広島県福山市の平家谷には、アサギマダラがたくさん飛んでくるようです。我が家のフジバカマの花は八分咲きですが、アサギマダラはまだ来てくれません…。恋焦がれて1日に何度も見に行っていますが…。(E)
(編集部注釈: 10月19日時点のおたより)



健康チャレンジ 実施中

健康チャレンジは順調ですか？グループエントリーは 21 チームが参加しました。初参加の方もおられます。励ましあって取り組んでいきましょう。

昨年の健康チャレンジからずっと、ウォーキングを続け、歩数を記録しています。歩数総数は、九州一周を終えて、ハワイや北海道の地図も活用し、楽しんでいます。
(S&K&I)

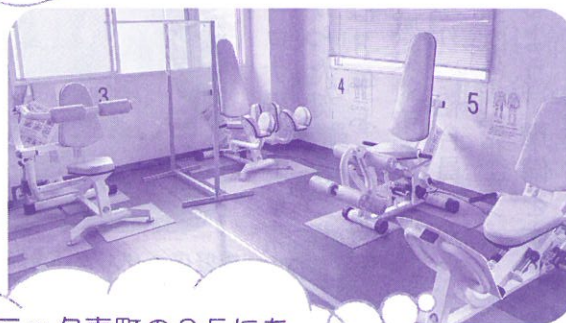


ニコニコステップ&スロージョギング運動サークルでは、引き続き感染対策に留意しながら行っています。週1回だけど、皆さんと顔を合わせ、元気な姿を確認し運動するのが楽しみです。
(M・M)

↓ 久留米一番街入口にて



いのちまもるスタンディング行動を組合員さんと職員で実施。医療や介護の充実をもとめてアピールしました。



クリニック南町の2Fにあるトレーニングマシンは、組合員さんなら1回100円で利用できます。

予約が必要です。健康づくりにご活用ください。

秋の取り組みいろいろ

強化月間中のいろいろな取り組み。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。」をすすめてみましょう。

社保平和学習企画「ウクライナ戦争と憲法九条」を、貫橋さんを講師に開催。メイン会場やオンラインで視聴しました。

ウクライナの現状を見ると、本当に戦争は絶対にしてはいけない。そのことを小さな一歩でも伝えていきたい、といった思いを共有しました。



↑ オンライン画面。
上部は講師の貫橋さん

組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

*生協強化月間がスタートし、11月は健康まつりと、忙しくも、楽しい日がやってきます。みんなとつながりを持って、過ごしていきたいと思っています。(Sさん)

*10月号はカラー印刷で楽しかったです。

(Kさん)

*編集後記を読んで、なかなか減らない梅干しを食べることに挑戦。(Sさん)

*上津エリアのM. Iさんの「かすり」の記事、すばらしいですね。(Kさん)

*健康チャレンジ、グループエントリーしました。楽しみです。(Sさん)

*趣味のコーナーのアサギマダラを見て、10数年昔、山歩きをしている時、偶然出会い、あまりの美しさに息をこらしました。(Tさん)

*インフルエンザワクチンのことが詳しく書いてあったので為になりました。(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。(TEL0942-21-8300)

組合員さんによるお料理コーナー あなたの得意料理を教えて！

レシピNO.4 サバ缶トマトナポリ風

【材料】(4人分)

ニンニク 1片
鷹の爪 1本
茄子 2本
玉ねぎ 半分
オリーブオイル 適宜
サバ水煮缶 1個
トマト缶 1個
コンソメ顆粒 大さじ1
塩コショウ 少々
砂糖 少々



そのままはもちろん、
パスタやオムレツに添えてもGOOD!

【作り方】

- ①オリーブオイルで、みじん切りにしたニンニク、唐辛子を炒め、香りを出す。
- ②一口大に切った玉ねぎ、茄子を加えて炒める。
- ③サバ缶、トマト缶を加え、煮詰めながら、調味料を入れ、味を調える。
- ④お皿に盛り付け、好みで粉チーズをかける。

わたしの趣味・楽しみ

～休日のウォーキング～

日頃の運動不足解消の為、休日に一万歩を目標にウォーキングを開始。徐々に距離を伸ばし現在では8～10km程度を、その日の体調に合わせてウォーク&ジョグ。自宅、近隣の農道を、季節を楽しみながら走る気持ち良さは爽快そのもの。

去年秋にウォークラリーに参加し、2か月で120万歩を目標に掲げ到達するものの、膝を故障。しばらくは歩くのもつらい状態になり、適度な運動が大事だと改めて実感。

今年も10月より2か月間の健康チャレンジが始まります。昨年の反省も踏まえ、無理のない範囲でウォーキングに参加し、楽しみながら健康づくりを行っていききたいと思います。皆さんも健康チャレンジに参加し、ストップフレイルに取り組みましょう。

ウォーキングシューズを新調しました。新しいウォーキングコースを開拓します！



(デイサービス虹の樹
職員 古賀 将愛)



※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)

私もおすすすめします！定期購読

〇全日本民医連「いつでも元気」

プレゼント中の冊子「レッツ体操」がほしくて購読をスタート。読み始めると「医者と言いつつ・患者の本音」や「レッツ体操」の連載など、楽しくて役に立つ紙面ばかりです。写真もきれいで読みどころがいっぱいで、すっかりはまっています。(Y・T)

※新規ご購読の方には、「レッツ体操」プレゼントします。11月までのお申込みには特別プレゼントもあり。定価：380円(月1回発行)



〇医療福祉生協「COMCOM」

連載「旅するヴィーノ」の記事と写真が特に好きです。ビーグル犬「ヴィーノ」と一緒に全国をまわった車中泊の旅行記です。

また、全国の生協の取り組みが紹介されていて参考になります。くるめ医療生協も時々登場しますよ。(K・K)

※新規ご購読の方には、「減塩でもおいしい野菜のレシピ」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】

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～



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	昼 休 み / 訪問診療					(休診)
15:00～ 18:00	武内	武内	水田	(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）

・11/5(土)・11/19(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

デイサービス 虹の樹のひとこま



デイサービス虹の樹ではバーチャル日本旅行を行っています。なかなか外出ができない今、皆さんに旅行した気分になっていただく取り組みです。

昔、行った思い出や行ってみたい名所、食べたい特産物等、話が盛り上がりました。



8月は北海道旅行、9月は青森と1カ月ずつ南下しています。青森といえば・・・りんご、大間のマグロ、津軽海峡冬景色と、いろいろ出てきました。行ったことのない方も多かったのですが、北国へ行った気分を味わいました。

10月は岩手県です。大谷選手や宮沢賢治の故郷、楽しい旅になりそうです。

他にも高良川に彼岸花を見に行ったり、運動会をしたり、のど自慢大会をしたり、楽しい時間を過ごしています。



かがやきクイズ

読めばわかる



①1面から...スタート集会では、フレイルや〇〇〇予防のお話。〇〇〇とは？

②2面から...クリニック南町の2Fには、組合員さんなら100円で利用できる何がある？

③3面から...サバ缶とトマト缶を使ったレシピ。イタリアの地名、〇〇〇風とは？

④4面から...デイサービス虹の樹では、バーチャル日本旅行に行っています。10月に訪れる地は？

《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・ご意見など記入の上、郵送または応募箱、FAX、公式LINE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11月末日(当日消印有効)

※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2023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。

《9月号の答えと当選者》

答え①①新しい出会いによって医療生協のつながりを

ひろげよう、②栄養面、③旅、④やりがい

当選者①大塚スエ子さん(津福本町)、片山政美さん(国分町)、清水裕美子さん(南)

※応募総数13名でした。ありがとうございました。

編集後記

ニンニク料理どうしていますか？
ちよつとの量でも、まな板やおろし器などに匂いがついて嫌になる。先日、ニンニクつぶし器を購入。皮をむいたニンニクひとかけをケースに入れ、ハンドルを持って押しつぶす。細かくつぶされたニンニクが下から押し出される。一押しで完成。洗いものもニンニクつぶし器だけ。ニンニク専用だから、多少の匂い残りも気にしない。今回は、いっぱいつぶしてオイル漬けに。保存もきいて、よりお手軽に。ただそれだけの話だが、とってもハッピーな気分(い)