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
4，239 世帯
平均出資額
27,250 円
（11 月 30 日現在）
年 12 回発行

～新年のご挨拶～
人と人とのつながりを大切な基盤に

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明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が蔓延する中、行動制限は身体的な活動だけでなく社会的な交流も激減させ，特に高齢者の身体機能や認知機能の低下を引き起こしています。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、『ネットでつながろう、対面はしっかり感染対策！』を掲げて組合員力を結集しています。昨年のスタート集会や三年ぶりの健康まつりは新たな活動の形の始まりを象徴する素晴らしい取り組みになりました。

テーマはストップ！フレイル（特定の病気によらない体力の衰えが進んだ状態）・ロコモ（移動することが不自由になってきた状態）！でした。人との交流、運動（ウォーキングなどの有酸素運動、スクワットなどの筋トレ、一本足立ちなどのバランス運動）は身体機能や認知機能の低下に有効です。日本医学会連合でも『80 GO（ハチマルゴー）』を合言葉に80歳になっても歩いて外出、車いすを使っている方は車いすを自分で操作して外出可能な生活をめざすキャンペーンを展開しています。

それでも感染は予期せずに生じることがあります。クリニック南町の発熱外来では、重症化リスク因子のある軽症～中等症の方には経口抗ウィルス薬（ラゲブリオ、パキロビット）を、重症化リスク因子のない軽症～中等症の方には経口抗ウィルス薬（ゾコーバ）を準備しています。但し、経口抗ウィルス薬は現在服用中の内服薬の種類によっては併用できない場合もあります。

今年も感染予防と活動のバランスをとりながら、人と人とのつながりが沢山ある組合員活動に参加し、自分らしく生きるためにも楽しく健康づくりをしていきましょう。

「趣味・楽しみ」作品展

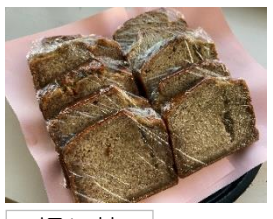
昨年は「わたしの趣味・楽しみ」コーナーにたくさん寄稿いただき、ありがとうございました。読者のみなさんから「すてき」「すごい」「やってみたい」という声が寄せられました。今回、手作りの作品をカラーでご紹介します。

クロスステッチ

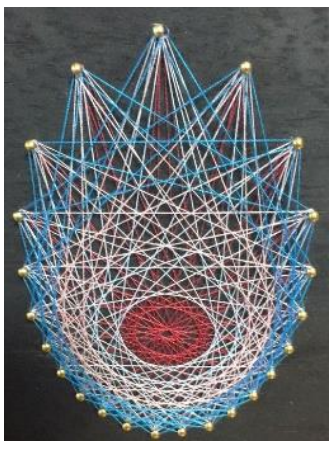
らっきょう漬

さげもん

巻きびな


バナナブレッド

押し花


糸かけ曼荼羅

ミニチュアハウス

明けましておめでとうございます

昨年は、３年ぶりに健康まつりを開催するなど、創意工夫しながら取り組みをすすめてきました。

2023 年も、大好きなエリアや班の仲間とともに、健康づくり、仲間づくりをひろげていきましょう。エリアのみなさんより新年の抱負をお寄せいただきました。

「希望を持って繋がり、その繋がりを広げていこう！」

2022 年は 3 年ぶりに健康まつりが開催され、組合員と職員の笑顔の交流ができたことはとても良かったと思います。

西エリアでは、みんなで手分けして、工夫し、楽しい班会を開いています。

今年も一人ひとりを大切に、みんなで支え合いやっていこうと話しています。「あんたがた、どこさ♪」は、班会ソングになりました。　（西エリア委員会）

2022 年は、新たなつながりづくりのため、新築のお家の訪問行動をしました。回る日程が留守の時間帯だったこともあって、直接会えなかったところが多かったです。

2023 年も日程を工夫して回りたいです。また、班会をせめて月 1 回は継続したと思います。　（南エリア委員会）

通常総代会で年度方針を決定

九沖ブロック組合員学習交流集会で取り組みを発表

生協強化月間スタート集会

グループＬＩＮＥを活用して、日常的なつながりづくりをおこなっています。みんなの新年の抱負をご紹介します。「班会を定期的に開き、無理なく、元気に、身体を動かしましょう！」「年を重ね今できる事は?　前を向いて楽しく暮らそう！」「組合員活動、健康作りで心身を鍛え、来年も埼玉の両親のお墓参りにチャレンジ！」「コロナに負けずラインで継ぐ楽しい班会始めよう！」「今日も元気で出来ることから！さぁはじめよう！イチニいちに！」

（東エリア委員会）

恭賀新年　皆さん輝かしい新年を迎えられた事とお慶び申し上げます。

北エリアの今年の目標としては、①毎月のエリア委員会への全員参加、そして昨年立ち上げた班会②（陽だまり）への増員募集と定期開催。（※陽だまりへのご参加はどなたでも歓迎します。）ありふれた目標ですが、お互いが認めあって、今年の目標といたします。

（北エリア委員会）

3 年ぶりの健康まつり
ステージ企画や健康づくり、模擬店など

社会保障の充実
平和を守る取り組み

2022 年度スローガンの「健康づくりとつながりづくり」を目標として活動してきました。感染対策を取りながら、フレイル予防を中心としたヨガ、ステップ運動、レッツ体操や紅葉を見ながらのウォーキング、青空の下での柿狩りなど、ゲストさんも参加して楽しい班会ができました。そして班活動の大切さも感じました。

2023 年はフレイル予防を中心とし、大人も子供の楽しめる陶芸教室も再開して加入者増やしにつなげたいと思います。　（上津エリア委員会）

エリアや班でつながりづくり、健康づくり

医療生協に長年携わって、いろいろなことを学ばせていただき、ありがたいです。これからも手伝いを進んで出来たらと思います。医療生協を知らない人にも、創意工夫してお知らせをし、楽しいことをいっぱいしたいと思います。

2 年前に始めたステップサークルも 1 月で 70 回目を迎えます。引き続き、楽しく元気にフレイル予防の輪を広げていきたいです。

一人暮らしの組合員さんも増えてきています。一層のつながりを強め、助け合い、ひとりぼっちにならないよう、若い担い手が増え、ショートステイもできればいいなぁ。コロナ禍が治まり、みんなが笑顔で集え、過せる日が来ますように。

（国分エリア委員会）

******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（金）から1/3（火）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）
・1/21（土）

久留米市南2丁目5-12　FAX 0942-22-3239
☆本部・組織　☎ 0942-21-8300

■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

今年もよろしくお願いします

軍事力で平和は守れない！

憲法改悪を許さない全国署名　ご協力ください

事業所だより　くるめ医療生協　本部

軍事力強化は、国家間の緊張を高め、戦争になるリスクを高めるだけではないでしょうか。

そして、軍事費を増やせば、真っ先に削られるのが社会保障です。戦争になれば、命も生活もすべてを破壊します。大切なのは「戦争になったら」ではなく「戦争しない」ことです。

平和のために必要なのは、軍事力ではなく、対話による徹底した外交努力ではないでしょうか。

防衛費増額で不足する財源を賄うため、岸田首相は増税の検討を指示しています。

いますべきは、軍事費をふやすことではなく、社会保障の充実を！

軍事費を 2 倍にするには、5 兆円が必要です。
5 兆円でどんなことができるでしょうか？

医療

医療費窓口負担をゼロに・・・5 兆 1,837 億円

子育て・教育

大学授業料の無償化・・・・・・・・・・・・・・1.8 兆円
児童手当の高校までの延長と所得制限撤廃・・・・1 兆円
小・中学校の給食無償化・・・・・・・・・・・・・4,386 億円

年金

受給権者（4,051 万人）全員に
1 人年 12 万円を追加で支給
・・・・・・・4 兆 8,612 億円

消費税

現在の 10%の税率から、
2%を引き下げ
・・・・・・・4 兆 3,146 億円

【東京新聞 2022 年 6 月 3 日より引用】

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…日本医学会連合が展開しているキャンペーンの合言葉は？
②2・3面から…南エリアが２０２２年に新たなつながりづくりのために行ったことは？
③2・3面から…上津エリアが再開したいと考えている○○教室とは？
④4面から…大切なのは「戦争になったら」ではなく「戦争○○○」ことです。

《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２０２３年1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２０２３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ロコモ、②トレーニングマシン、③ナポリ、④岩手県
当選者＝鹿児島佐知子さん（野中町）、小西なほみさん（西町）、北野三郎さん（津福今町）
※応募総数22名でした。ありがとうございました。

編集後記

新年を迎えるにあたり、今年やりたいことを考えてみた。コロナ前は、年に一度は行っていたひとり旅。行きたい所リストは減らずに増えていくばかり。お伊勢まいり、東北三大祭り、北海道もいいな。わんこそばを食べに岩手にも行ってみたい。沖縄の離島もいいな。色々考えるだけでも楽しくなってくる。今年はどこかにひとり旅。行けたらいいな。今年も元気にがんばりましょう！　㊐