

# 組合員活動の実践交流で、より豊かな活動へ

## —九州・沖縄ブロック組合員交流研修会—

参加者  
募集!

### 2023 九州・沖縄ブロック組合員交流研修会・開催概要

「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦」の実践を交流し、組合員が元気になる交流研修会です。どなたでも参加できます。参加費は無料です。

#### 【日程および会場】

- ①日 程：2023 年 7 月 27 日（木）13:00～16:00  
②会 場：久留米リサーチパーク & 他県からはオンライン参加  
③主 管：くるめ医療生協（主会場：久留米リサーチ・パーク）

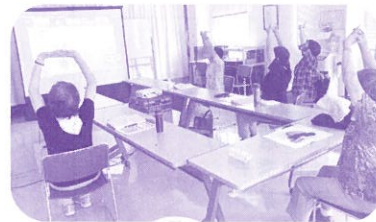
#### 【主な内容】

基調報告「2023 年度重点課題と秋の生協強化月間方針（仮）」  
実践交流「南西諸島ミサイル配備について」（沖縄）  
「スクエアステップ教室の取り組み」（大分）  
「コロナ禍での LINE を活用した班会」（くるめ）  
「あおぞら健康相談会」（宮崎）  
「キッズ健康チャレンジの取り組み」（鹿児島）  
「ウォーキング企画について」（佐賀）  
「健康づくり教室の取り組み」（奄美）  
「健康チャレンジをきっかけにしたエリア活動」（くるめ）  
「平和を伝える取り組み」（宮崎） …など

### 同日開催！くるめ医療生協の組合員活動交流会

- ①日 程：同日 7 月 27 日の午前中  
②会 場：久留米リサーチパーク  
③内 容：くるめ医療生協の組合員同士で、各エリアの活動を交流します。その後、美味しい昼食を食べて、午後からの交流研修会の成功にむけて、心ひとつにがんばろう！

九州・沖縄ブロックの医療生協の組合員交流研修会が開催されます。  
今年は、くるめ医療生協が主管となつて、久留米リサーチパークの本会場と他県の会場をオンラインでつなぎます。  
あわせて、同日の午前中にくるめ医療生協の組合員さん同士の活動交流の場も持ちたいと考えています。久留



米の実行委員会では、これまで 3 回の会議を開催し、どんな内容で皆さんをお迎えし、楽しく学べる場とするのか、検討を重ねています。

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

組合員数  
4,159 世帯

平均出資額  
27,289 円  
(4 月末日現在)  
年 12 回発行

昨年は複数の会場に分かれてオンラインを視聴。今年はみんなで集まろう！



7月27日（木）開催

九州沖縄ブロック組合員交流研修会

### 財政づくりグッズ

- ・黒糖 350 円
- ・和風だし 350 円
- ・炊き込みご飯の素 350 円
- ・チョコレート 700 円

クリニック南町の 2F にある  
九沖グッズ販売コーナー



- 実行委員会では話し合っていること
- ★九州・沖縄ブロックの交流集会では上津エリアと南エリアが発表。くるめ医療生協独自の組合員活動交流の場を持ち、それ以外のエリアの活動を発表してもらう
  - ★雰囲気盛り上げるため会場の飾りつけをおこなおう
  - ★お茶やお菓子も用意して楽しくやろう
  - ★各エリアの活動を紹介する写真を会場に貼ろう
  - ★本番に向けて最後のリハーサルをおこなおう
  - ★美味しい昼食と一緒に食べよう
  - ★準備の都合上、7 月 6 日までに参加者数を確定しよう
  - ★オープニング企画と終わりの企画について、その日の衣装で盛り上げよう
  - ★財政活動をひろげよう

## かすり

私たちにとって馴染み深い果物に苺があります。その場で食べられるほか、ジャム、ショートケーキ、大福など、お菓子にも利用されています。▼苺が日本で栽培されたのは、明治初期と言われ、近年各地でも次々に品種改良されています。県内でも長い年月を得て研究開発された「博多あまおう」が県特産のブランド苺として商標登録されていると、農家の方が熱心に話してくださいました。鮮やかな赤味と、大粒で甘味が強く、どっしりとした風格は、真に苺の王様といったところ。▼普段、私たちが食べている苺の赤い部分は、めしべの「花托（かたく）」と言われるところで、苺の本当の果実は種のように見える、あの小さな粒の一粒一粒だそうです。つまり苺一個の一口で、百粒以上の果実を食べることになります。▼果物の中でも特にビタミン C を豊富に含み、低カロリーで手ごろな果物として、女性や子どもたちに人気のヘルシーフルーツと言われています。

（上津エリア T・U）



健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。



## この夏、平和について考えよう



くるめ医療生協も参加している原水爆禁止久留米市協議会の主催で、平和行進や原爆展など、夏の平和の取り組みが計画されています。ぜひ、一緒に平和について考え、一歩踏み出してみましょう。

### 原爆展

高校生が描いた原爆の絵や、原爆を記録した写真、平和を願うタペストリーなどを展示予定。

○7月11日(火)～17日(月・祝)  
一番街ギャラリー



入場無料です

### くるめ医療生協 夏の平和企画

コロナ禍においては、「かがやき」紙面を活用しての平和学習をしてきました。今年はぜひ集まって学びたいと検討中です。決まり次第お知らせします。



### 国民平和大行進

核兵器の廃絶をめざし、8月の広島・長崎にむかって全国で行進。久留米では以下の日程で実施予定。

○7月25日(火) 両替町公園

筑後市からの行進バトン(垂れ幕)の引継ぎ式

○7月26日(水)

両替町公園を出発し行進。佐賀県基山市へ行進バトンを引き継ぎます。天候や体調に応じてバス等も利用します。

※時間はまだ未確定なのでお問い合わせください。



### 原水爆禁止世界大会・長崎

「被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を」をテーマに開催されます。

○8月7日(月)～9日(水) 長崎市民会館体育館など

### 第29回くるめ医療生協 通常総代会総代一覧

くるめ医療生協の第29回総代が選出されました。定款第51条の定めによりここに公示します。

#### 【第一選挙区】

茨木 芳子  
馬場 恵美子  
川島 昭子  
坂田 ミヤ子  
荒井 和子  
森永 靖子  
松下 和美  
池尻 フミヨ  
貫橋 伸子  
増崎 桂子  
飯田 香代子  
樋口 裕子  
荒牧 征子  
片山 政美  
津留 徳子  
久良木 壽美  
小林 召子  
松原 加代子  
井上 美由紀  
植村 毅  
原田 トミ子  
甲木 絹子  
井上 くに子  
上津原 トシカ  
伊藤 典子  
内山 久美子  
玉井 紀子  
村田 トモ子  
武藤 律子  
清水 裕美子  
金子 睦美  
立山 俊一  
多久 野枝子  
島 啓子  
山本 アヤ子  
富田 由利子  
藤鬼 タエ子  
徳永 紀子

廣田 勲  
権藤 クニ子  
小西 なほみ  
柴田 和代  
入江 妙子  
赤裏 健治  
高木 誠哉  
高木 朋子  
北野 祐子  
矢谷 弥栄子  
堀尾 オ子  
今村 一夫  
江口 清子  
今村 浅茅  
古賀 明美  
北野 通子  
栗原 洋美  
井上 慶子  
井上 千代子  
梅崎 京子  
米田 哲子  
中西 洋子  
馬田 和子  
桐岡 真理子  
上田 由実子  
中西 和也  
坂田 和子  
中島 敏江  
塚本 カツ子  
山野 久子  
鳴川 義子  
鬼木 千代子  
川島 寿  
権藤 照子  
坂本 美佐江  
池田 寿美子  
山見 朱美

#### 【第二選挙区】

杉上 秀子  
伊福 敏子  
樋口 和親  
平山 千代美  
岩淵 和明  
矢野 京子  
佐々木 かよ子  
伊福 新作  
半田 祥一

#### 【第三選挙区】

中野 靖博  
下川 博己  
志水 みき

#### 【第四選挙区】

馬場 説子  
丸山 美智子  
久保田 浩美  
中村 秀典  
永田 温子  
真子 悦子  
松崎 ミサコ  
野田 一好  
平島 勝子  
江藤 美代子  
古賀 邦彦  
内藤 裕子  
山下 清子

※敬称略、順不同

花の谷&りんどう班のメンバー5人で、石橋文化センターに薔薇を見にいきました。天気の良い園内で食べるお弁当は、とてもおいしかったです。



西エリア委員会では、デイサービス虹の樹の東さんによる介護学習会。他のエリアからの参加もあり、楽しい学習会になりました。

### 楽しい班会・エリア委員会紹介

パディントン班では、看護師の永松さんを講師に、介護についての学習会をおこないました。介護保険の使い方や介護施設のことがよくわかりました。

★ぜひ、みなさんの楽しい班会を、班会報告書や公式LINEで気軽お寄せください。

くるめ医療生協の  
LINEのQRコード





## 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

\*早口言葉が楽しい。春キャベツのシュウマイは作ってみよう。(Kさん)

\*春のおたより(班会報告)がとても参考になりました。(Sさん)

\*コロナも落ち着き、活動的になってきました。花見やウォーキングに良い季節になったので、私も楽しみたいと思います。(Sさん)

\*デイサービス虹の樹のみなさんのお顔が楽しそう。私もお世話になるなら虹の樹さん。(Iさん)

\*ステップ運動が80回目とは、国分エリアはすごいですね。(Kさん)

\*読めばわかるクイズ、面白いですねえ。(Sさん)

## わたしの趣味・楽しみ

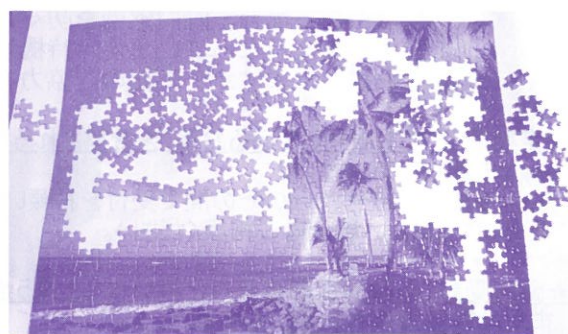
## ～ジグソーパズル～

片付けものを始めました。俗に言う「断捨離」です。

その片付けの中で懐かしいものを発見。10年くらいは放置していたジグソーパズルを手にした時、挑戦したいと始めました。300ピースの幼い子犬のパズル。とうとう虜になってしまいました。割とスムーズに出来上がりました。

こうなると今度は息子のパズルに手を出し、500ピースに挑戦。南の島のヤシの葉や、果てしない海と空に苦戦することになりました。暇を見つけ、頑張っています。少しずつ完成に近づく景色に、楽しさを噛みしめています。

(国分エリア 川島 昭子)



## 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)



お願い  
します

※みなさんの趣味・楽しみ、得意料理など、ぜひお寄せください。(編集部 ☎0942-21-8300)

## <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ください!

## レシピNO.10 おかわかめ

あまり市場には出回らない食材のようですが、簡単に栽培できるため、栽培している方も。また、道の駅などで見かけることもあります。

【材料】(作りやすい分量)

おかわかめ 1袋

A かつお節  
だし醤油  
いりごま  
七味唐辛子  
塩こんぶ  
ごま油



各少々

【作り方】

- ① おかわかめを茹でて、水けをきる。
- ② ①を細かくみじん切りにする。ねばりがでる。
- ③ Aの調味料や薬味で味を付ける。好みのものや家にあるもので、自由にアレンジ可。
- ④ 冷ややっこや納豆にのせてどうぞ。

～医療や介護の役立つ情報がいっぱい! 月刊誌のご紹介～

## 全日本民医連『いつでも元気』紙面紹介(6月号)

(定価:380円/月1回発行)



**P2 希望を創る** 民医連70周年 憲法9条 憲法9条を守ろう

民医連が大切にしていることは、増田会長のお話です。民医連に就職してよかった! 共同組織70年の歩みに、パワーを感じます。

**P6 けんこう教室** 新型コロナ2類? 3類? とわからないことが、不安になります。5月8日からのあれこれを、とてもわかりやすく教えてください。

**P14 海に流すな汚染水** プラスチックの海洋汚染が問題の今、トリチウムを海へ流す矛盾。福島漁師の思いを広げてほしい。

**P16 奈良の大仏を建てたのは誰か** 奈良の大仏さまは、座高14.98m! 見上げる大きさの仏像です。どうやって建てたのか、今月、毎月で紹介します。わくわくです!

**いつでも元気 販売所** だんご

【お問合せ・お申込み先】

くるめ医療生協本部 0942-21-8300



## 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                      |
| 午前 9:00<br>～12:00                                  | 武内         | 武内         | 武内         | 武内 | 武内               | 第1～4<br>担当の医師<br>第5:休診 |
| 午後 2:00<br>～3:00                                   | 訪問診療<br>武内 | 訪問診療<br>武内 | 訪問診療<br>武内 |    |                  |                        |
| 午後 3:00<br>～5:00                                   | 武内         | 武内         | 武内         |    | 担当の医師<br>(久留米大学) |                        |

※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）⇒ 6/3(土)、6/17(土)

## クリニック南町を受診する際のお願い

発熱や風邪症状がある場合、院内感染を防ぐために、診察の時間と場所を別にして診療を行なっています。待機場所にも限りがあるため、ご迷惑をお掛けしますが、下記の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 9:00～12:00

午後 3:00～ 5:00 の間で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

まずは電話連絡をお願いします。

診療時間は 午前 12:00～、午後 5:00～ になります。

電話で症状を確認後、来院してもらう時間をお伝えします。

来院されたとしても一般外来の方が帰られてからの診療となるため、お待たせすることがあります。

■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

虹のセンター

久留米市東合川7丁目1-28

FAX 0942-23-7716

■本部・組織 ☎ 0942-21-8300

久留米市南2丁目5-12

FAX 0942-22-3239

## 事業所だより

## くるめ医療生協本部

くるめ医療生協本部は、事業所にかかわる労務、総務、財務管理など、そして組合員活動にかかわる加入や増資、健康・平和・つながりづくりなどをこなす事業所です。

今回は、クリニック南町の2階の組合員ルームにあるトレーニングマシンについてお話しします。

現在、トレーニングマシンは7台あります。組合員さんの健康づくりの場となるよう、組合員さんの出資金を力に、5年前から設置しています。組合員さん(同居家族含む)は、1回100円で利用できます。

利用されている方からは、「カーブスに行っていたが、こちらの方が

圧倒的に安くて、自分のペースでできる」「続けていると筋力がついて、腕もしつかり上がるようになった」などの声が寄せられています。

簡単な使用方法は次のとおりですが、電話や来所で詳しくご説明します。初回体験は無料ですので、お気軽にお問合せください。

○クリニック南町2階

○トレーニングマシンは7台

各自の筋力に合わせて負荷がかかる仕組みで安全に利用できます。

○組合員(同居家族含む)さんのみ利用可能で、1回100円です

○1回、1単位30分で、2単位まで予約可能。

○1単位2名までの事前予約制。

○消毒など感染対策のご協力を。

お問い合わせ・予約お申込み先

0942(21)8300

## レッグプレス

太ももなど下半身トレーニング。歩行や椅子からの立ち上がり、階段の上り下りに効果。

## チェストプレス

胸部、上腕部の筋肉強化。荷物の持ち運びの能力を高めます。

## アブドミナルバック

腹筋背筋を鍛え、ベッドからの起床や靴ひもを結ぶ作業をしやすくします

## トレーニングマシンの一例

## 編集後記

くるめ医療生協創立十周年記念「かがやき診察室」という小冊子が本棚にあった。18年前のものだ。初代清水医師から、田中医師、濱崎医師、佐田医師、武内医師と、横田鍼灸師の「かがやき診察室」がまとめられている。季節に合った病気の話は言うに及ばず、「ボランティアさん募集」「患者の権利章典」「班会活動への参加が少なかったと反省」など、先生からの発信に、さすが医療生協とにやけてしまった。

(みかん)

## 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

- ① 1面から…かすりで登場する果物は？
- ② 2面から…パディントン班は何の学習会をした？
- ③ 3面から…ジグソーパズルで挑戦した南の島は何ピース？
- ④ 4面から…レッグプレスに効果があるのは、上半身、それとも下半身？

## 《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6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に使用し、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。

※掲載時にペンネームを希望される方は、あわせて記入ください。

## 《4月号の答えと当選者》

答え①①第29回、②メジロ、③キャベツ、④バナナの謎はまだ謎なのだぞ  
当選者①北野通子さん(西町)、坂田ミヤ子さん(国分町)、満尾恵美子さん(高良内町)※応募総数12名でした。ありがとうございました。