

# 班会で仲間とともに 健康づくり、つながりづくり

くるめ医療生協では、組合員さんが3名集まってつくる班や、身近な地域単位でつくるエリア委員会があります。そこでは、ウォーキングや介護学習会など、健康づくり、つながりづくりを行っています。ぜひお近くの取り組みに参加してみませんか？ または、仲間とともに楽しい班を結成してみませんか？ はじめて参加される方や詳細は、本部までお問い合わせください。(0942-21-8300)

※以下、「班会報告書」より抜粋

## 花時計班（西エリア）

デイサービスの東さんを講師に、介護に関する学習会をおこないました。

介護保険制度についてお聞きし、「要支援2と要介護1の区別はどのようにになっているのか？」 「ヘルパーさんが足りなく将来が心配」など、感想や意見が出されました。

## にこにこステップサークル（国分エリア）

ラジオ体操、ステップ運動、ステップカラオケ、スロージョギングなど、たっぷり身体を動かし、フレイル予防とリフレッシュをおこなっています。ステップは、カラオケ曲に合わせたり、ひとりをしながら行うなど、楽しく、脳トレにもなっています。



日時：木曜または水曜日の午前中

場所：南部保健センター

※はじめて参加される方や詳細は、事前に本部までご連絡ください。(0942-21-8300)

## ふきのとう班（国分エリア）

みんなの关心ごとを出し合っています。筋力アップや認知症について、がん健診、機関紙かがやきを読んだり、話はつきません。

## 上津班（上津エリア）

毎月、ウォーキング班会とヨガ班会を開催しています。ウォーキング班会では、季節によって時間帯も変えながら、浦山公園や上津バイパスなどを歩いています。

また、これまで柿狩りや映画鑑賞、花見、陶芸教室などもおこなってきました。今後も楽しい企画を計画して、ゲストさんを迎えていきたいと思います。



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

組合員数  
4,156世帯

平均出資額  
27,377円  
(5月末日現在)  
年12回発行

## パティントン班（国分エリア）

健康チェックや医療生協の取り組み報告、食事会やミニ旅行、介護学習会など、様々なテーマで開催しています。



## あずま・うらら班（国分エリア）

介護学習用パンフで遺産処理や土地家屋処分などが話題に。また血圧や便秘対策など健康についておしゃべりしました。

## パール班（南エリア）

百年公園へお出かけ班会。園内散策や近況報告、カフェでお茶タイムなど。家庭のこと、身体のことなど、日頃の思いを話してストレス発散。外に出かけられるっていいですね。

今、地球が気がかりです。子どもたちの将来が心配です。世界各国からの異常気象による災害のニュース。日本における豪雨災害の頻度が多くなったこと。プラスチックゴミの汚染等。▼少しでも自分にできることはしようともいつも思っています。そこで、まず身近にいる子どもたちに、地球のことに関心を持たせ、大切にすることを学ばせようと、日常生活の中でゴミに関する、いろいろな話をしています。ゴミの分別、例えばティッシュ箱は、紙とプラスから成っている。表示の確認、また箱の方は燃やさずではなく、資源ゴミにまわすこと等です。▼一緒に生活している孫が3人います。中学生2年生、小学生6年生、5歳です。よくお菓子を食べていますが、ほとんどプラス袋に入っています。それで呼びかけています。包み紙が少ないものをと。料理するものには、調味料は缶とかビン入りがあれば、それを買うようにと。▼私たちにできることとは、燃えるゴミを少なくし、資源ゴミにまわし、プラス製品はなるべく買わないこと。また、子どもたちに地球の環境が今どのようになり、世界の人々を脅かしているか教えて、環境に関心をもち、行動できるように。大人たちはその手本をみせなければなりません。

(北エリア Y・A)

かすり

子どもたちの将来が心配です。世界各国からの異常気象による災害のニュース。日本における豪雨災害の頻度が多くなったこと。プラスチックゴミの汚染等。▼少しでも自分にできることはしようともいつも思っています。そこで、まず身近にいる子どもたちに、地球のことに関心を持たせ、大切にすることを学ばせようと、日常生活の中でゴミに関する、いろいろな話をしています。ゴミの分別、例えばティッシュ箱は、紙とプラスから成っている。表示の確認、また箱の方は燃やさずではなく、資源ゴミにまわすこと等です。▼一緒に生生活している孫が3人います。中学生2年生、小学生6年生、5歳です。よくお菓子を食べていますが、ほとんどプラス袋に入っています。それで呼びかけています。包み紙が少ないものをと。料理するものには、調味料は缶とかビン入りがあれば、それを買うようにと。▼私たちにできることとは、燃えるゴミを少なくし、資源ゴミにまわし、プラス製品はなるべく買わないこと。また、子どもたちに地球の環境が今どのようになり、世界の人々を脅かしているか教えて、環境に関心をもち、行動できるように。大人たちはその手本をみせなければなりません。

## ~楽しくてためになる！ 健康づくり、つながりづくり、まちづくりの交流研修～

# 九州・沖縄 ブロック 組合員交流研修会を成功させよう

九州・沖縄ブロックの医療生協の組合員交流研修会が、くるめ医療生協を主管に開催されます。くるめ医療生協の組合員さんなら、どなたでも参加できます。健康づくりやまちづくり、楽しくてためになる交流研修会に参加しませんか？

開催概要は以下のとおりです。午前・午後、いずれかの参加でもOKです。

参加申込：くるめ医療生協本部 0942-21-8300



### 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せ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】

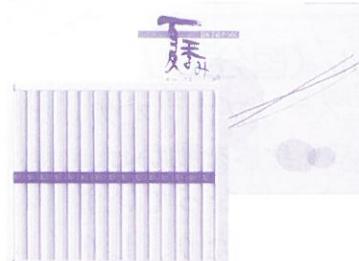
- 基調報告「2023年度重点課題と秋の生協強化方針」
- 実践交流「南西諸島ミサイル配備について」（沖縄）
- 「スクエアステップ教室の取り組み」（大分）
- 「コロナ禍でのLINEを活用した班会」（くるめ）
- 「あおぞら健康相談会」（宮崎）
- 「キッズ健康チャレンジの取り組み」（鹿児島）
- 「ウォーキング企画について」（佐賀）
- 「健康づくり教室の取り組み」（奄美）
- 「健康チャレンジをきっかけにしたエリア活動」（くるめ）
- 「平和を伝える取り組み」（宮崎） …など

### 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（木）10:00～11:30
- 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。午後からの交流研修会の成功にむけて、心ひとつにがんばりましょう！

### 財政活動にご協力をお願いします

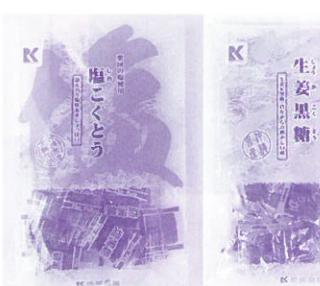
企画の宣伝と活動費捻出のため、財政グッズを販売しています。美味しいと喜ばれているものばかり取り揃えています。ぜひお買い求めください。クリニック南町2Fに、販売コーナーがあります。



島原手延べ  
そうめん  
2,700円



チョコレート 700円



黒糖各種  
350円



・万能だし「かさこしい」350円  
・炊き込みごはんの素 350円

## 「介護保険制度の改善を求める請願署名」42万筆を国会へ提出



くるめ医療生協で取り組んだ「介護の日」の宣伝行動

この間、組合員のみなさんにもご協力をいただきました「介護保険制度の改善を求める請願署名」を国会に提出しました。署名は全国各地からおよそ42万筆が集まりました。引き続き、介護負担増を許さず、介護保険制度の抜本改善にむけて、取り組みをすすめます。

6月21日に閉幕した国会では、大軍拡をすすめる防衛財源確保法が成立する一方、子育て予算の倍増具体化は先送りするものでした。

また、トラブル続出、反対の声も多い健康保険証廃止のマイナンバー法、改正原子炉等規制法、LGBT理解増進法、改正入管法など、たくさん的重要な法律が決定されています。それぞれの法律が、私たちの生活にどのように影響してくるのか、しっかりと見ていく必要があります。組合員さんの声、様々な分野の方々の声を集め、ご一緒に国会に届けていきましょう。

**国会閉幕、数々の法律成立**



## 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

\*いろいろ楽しい班会がおこなわれていますね。パール班の薬草を食べる会、興味ありますね。（Fさん）

\*コロナが明けて、花見など活動されて、読んでいてワクワクします。3年間、閉じこもっていた分、これから活動が楽しみです。今晚は、お料理コーナーのレシピに挑戦します。（Kさん）

\*料理コーナー、いつも楽しみにして夕食を飾っています。どこのエリアもがんばっていらっしゃるな～。頭が下がります。（Iさん）

\*トレーニングマシンの1例は、ためになります。いろいろあるんですね。（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）



～医療や介護の役立つ情報がいっぱい！月刊誌のご紹介～

医療福祉生協の情報誌『COMCOM』紹介（6月号）  
(定価:410円/月1回発行)

## 【お問合せ・お申込み先】

くるめ医療生協本部 0942-21-8300

## 【6月号紙面紹介】

- 旅するヴィーノ！  
(高知県)
- 特集  
\*歯と口の健康は元気の源  
\*韓国・ハムケゴルム医療生協が  
川崎医療生協を訪問
- 協同のある風景（宝塚医療生協）
- 子どもと家族に寄り添う往診  
(三多摩医療生協)
- すこしおレシピ  
ズッキーニ
- 頭の体操  
クロスワードパズル  
まちがいさがし
- コムコム川柳

など

## わたしの趣味・楽しみ

## ～太極拳～

現在の家に引っ越してきた頃、地区の運動会で太極拳の披露がありました。その時の先生がご近所の方だったので教わることとなり、それから30年になります。現在は教える立場になっています。

太極拳に興味を持ったのは、その頃ストレスが多く、身体が弱くなっていて、健康のためにはじめました。現在は地区のコミュニティセンターで毎週4種類、月に1回6種類の太極拳をやっています。奥が深く、身体と頭の体操になっていると思います。

片足立ち等の動作などにもヨロつかないように、医療生協の筋肉トレーニングにも通っています。こちらにご縁があって本当に良かったと思っています。

他にも月に2回の俳句の会や、週に2回のバウンドテニス。また、週1回は家で友人3人でストレッチ体操等、楽しみでやっています。

(西エリア 藤川律子)



舞台で披露するときの衣装

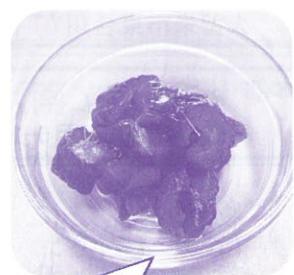
※みんなの趣味・楽しみ、得意料理など、ぜひお寄せください。（編集部 0942-21-8300）

＜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！

## レシピNO.11 きゅうりのしょうゆ漬け

## 【材料】

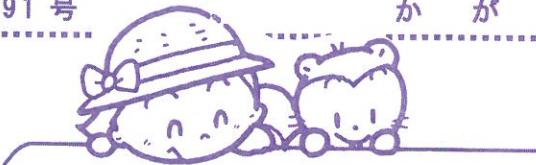
きゅうり 2kg  
梅干し 4~5個  
しょうが 適当（千切り）  
※調味料  
砂糖 400g  
しょうゆ 300~350cc  
酢 150cc



10分の1の分量と時間で作ってみましたが、水分が抜け、出来上がりの量が減るので、あまりのおいしさにすぐなくなりました。次はたくさんつくるぞ！（編集部）

## 【作り方】

- ① きゅうりは半分に切って、種を取り、好きな厚さに切る。
- ② 塩もみして4~5時間置く。
- ③ きゅうりをしぼって、調味料を沸騰させ、そこに②を入れて5~7分煮る。
- ④ いったんきゅうりを取り出し煮汁を半分まで煮詰める。
- ⑤ 冷ました煮汁にきゅうりを戻す。  
4~5時間、漬けたら食べられる。  
(長い時間、漬け込むと味がなじんで良いかな?)



\*\*\*\*\*クリニック南町からのお知らせ\*\*\*\*\*  
7月29日(土)は、第5土曜日のため休診です

### 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
午前 9:00 ~12:00	武内	武内	武内	武内	武内	第1~4 担当の医師 第5:休診
午後 2:00 ~3:00	訪問診療 武内	訪問診療 武内	訪問診療 武内			
午後 3:00 ~5:00	武内	武内	武内		担当の医師 (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) ⇒ 7/1(土)、7/15(土)、8/5(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

編集後記 先日、約10年乗っている愛車の  
警告ランプが突然点灯した。調べてみるとエンジンの警告灯だった。あわてて点検の電話をして状況を伝えたところ、「古いお車にお乗りですね」と・・・10年たつても私にとってはお気に入りで、まだまだお世話になる予定。少しショックだった。点検当日の「長く大切にお乗りになっていたい」とお気に入りで、まだまだお世話をしたい。物は言いうとはよく言ったものだ。私も相手の気持ちを考えて伝える言葉を大切にしたい。

(福)

事業所だより  
生協ヘルパーステーション

「訪問介護」で働くこと

デイサービスや入所施設など介護の仕事にもいろいろありますが、

訪問介護は難しいというイメージがあるようですが、理由は利用者様宅に訪問し、それぞれの利用者、お宅の習慣を尊重しながらサービスを実施するからです。「人様のお宅にお邪魔してサービスを実施するなんて・・・」という思いが生じます。

しかし、難しいことはほとんどないです。私たちの想像の範囲内の生活をされており、特別な習慣がある方は皆無に等しいです。楽しさとやりがいしかないと考えています。生

活をされており、訪問介護が在宅生活を支え

とつて訪問介護が在宅生活を支える土台になると考えています。

近年、訪問介護利用のニーズは高

まっており、ケアマネジャーからの問い合わせがやむことはありません。

私たちヘルパーステーションと

しては、困っている方をしっかりと

支えていく方針です。しかし、残念

ながらサービスに入る職員不足の

問い合わせがやむことはありません。

私たちヘルパーステーションによつ



生協ヘルパーステーション  
0942(23)7720  
佐々木 正光

応募方法 下さい！働き方や時間など相談に

あります。このような状況は、他の介護事業所も同様だと聞いています。これは見逃せない大きな問題です。職員さえいれば解決する問題

あります。これは見逃せない大きな問題です。職員さえいれば解決する問題

あります。これは見逃せない大きな問題です。職員さえいれば解決する問題

あります。これは見逃せない大きな問題です。職員さえいれば解決する問題

### 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

る？  
①1面から：くるめ医療生協の班は、何人集まれば作られる？

②2面から：九州沖縄ブロック組合員交流研修会は、いつ開催される？

③3面から：趣味の太極拳は、奥が深く○○と○の体操になつていている。○に入る言葉は？

④4面から：何が不足で問題になつてている？

★★ 締め切りは2023年7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9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。  
※当選者は機関紙かがやき2023年9月号でお知らせします。  
※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

用で、他には使用いたしません。

くらめ医療生協 かがやきクイズ係

答え!! ①マシン、②椿、③くじら、④花見  
当選者!! 柴田陽子さん(南)、永木美恵子さん(南)、  
藤鬼タエ子さん(原古賀町) ※応募総数8名でした。ありがとうございました。