

# パワーもらった！楽しかった！ 九州・沖縄の仲間たちと、組合員活動を交流

# かがやき



エリアの活動報告

午後からは、九州各県とオンラインでつながり、「九州・沖縄ブロック組合員交流研修会」がスタート。全体で473名が参加しました。オープニング企画として

くるめ医療生協を主管に「九州・沖縄ブロック組合員交流研修会」が、7月27日に開催されました。午前中は、くるめ医療生協の組合員活動交流会として、リサーチパークに集まり、各エリアの活動報告をおこないました。写真やパワーポイントを活用しながら、「エコキャップ回収の経過」や「エンディングノート」の取り組みなど、活動が交流されました。また、お楽しみ企画として行ったビンゴゲームで盛り上がりまし



ビンゴの景品を紹介

て、くるめ医療生協から「久留米小唄」のステップを披露し、各地からの参加を歓迎しました。また、開会挨拶を波方専務が、司会を立山理事が、閉会挨拶を松尾理事がおこない、みなさん大活躍でした。おわりの企画は、健康まつりなどでおなじみのお手玉体操「また会いましょう」で締めくくりました。

強化月間にむけた提起や、各県からの健康づくりや仲間づくりの報告などは、今後の活動の指針になり、また、同じように奮闘されている仲間がいることに

オープニングは組合員さんのステップを披露



くるめ医療生協  
久留米市南  
2-5-12  
TEL0942-21-8300  
組合員数  
4,158 世帯  
平均出資額  
27,274 円  
(7月末日現在)  
年 12 回発行

久留米小唄の唄い手さん



各県の多彩な組合員活動を交流



元気づけられました。くるめ医療生協からは、上津エリアの「健康チャレンジをきっかけにしたエリア活動」と南エリア・パール班の「リモート班会に挑戦」が発表されました。今後は、これら各地の経験を参考にし、組合員活動を楽しく盛り上げていきたいと思います。



互いの奮闘を拍手でたたえました



遠い県ともオンラインでつながった



素敵な司会でした

## 参加者の感想

- ・大分県のスクエアステップがいいなあと思いました。私たちもステップ運動に加えて、スクエアステップも楽しめたら、さらに転倒防止、認知機能向上につながれるかなあ。(Mさん)
- ・各県、健康づくり、地域づくりと多彩な活動の取り組みですばらしいとおもいました。(Kさん)
- ・宮古島の軍事施設など写真を交えての報告、自衛隊、米軍の基地化とすさまじい光景です。平和あつての楽しい班会ができると思います。平和の大切さを伝えていきたい。(Kさん)
- ・久しぶりの集会参加でみなさんのパワーを頂き、また私も頑張ろうという気になりました。(Tさん)

## かすり

広島で生まれ育った私は夏になると8月の朝を思い出します。青空が広がり、水を打った庭にふうせんカズラや朝顔が咲き、セミが鳴いていました。原爆直後の混乱は治まっていたとはいえ、親族や近隣の人には原爆被害者がいました。父や母も原爆後の混乱を生きてきました。▼新憲法のもとで、私は平和の大切さを学んできました。若い頃から原水禁禁止運動に参加し、今年オンラインで広島市の原水禁世界大会に参加しました。被爆者の平均年齢はすでに85歳。過酷な被爆体験が語られ心に響きました。▼5月に広島で開催されたG7サミットでは、7か国首脳が原爆資料館を見学し、慰霊碑に花輪をささげたのに、核兵器をなくす議論ではなく、核抑止が強調され、本当にがっかりです。▼今年の大会は、大量破壊兵器となる核兵器や原発をなくすには、戦争をやめさせるにはの実践に基づいた発言が多く、人が大切にされる平和な社会実現のために何をすべきかを学ぶことができました。▼広島や長崎、世界中の8月の空がいつまでも穏やかであり続けるため、力を尽くさなくてはと思います。(国分エリア N・S)

# 「健康チャレンジ」で、 フレイル予防・健康づくり！

10月1日  
スタート！



フレイル予防と子どもたちの健康づくりを目的とした健康チャレンジをスタートします。昨年に引き続き、個人エントリーはもちろん、グループエントリーは、家族や友人を誘って3人で10月16日までに申し込みください。  
(右下に申込書)

例年秋に実施している生協強化月間は、くるめ医療生協の理念や年度方針の具体化、4課題の年間目標を達成するための重要な取り組み期間です。今年も健康チャレンジに取り組み、4年ぶりのてくてくウォーキングを月間期間中に開催します。加入時出資金が2千円となり、より加入しやすくなりました。仲間づくり、健康づくりをすすめていきましょう。強化月間にむけて、スタート集会を開催します。月間方針とともに健康に役立つ企画を検討中。ぜひ、ご参加ください。

## 10月・11月生協強化月間

健康チャレンジカレンダーは、現在作成中です。10月号のかがやきと一緒にお届けします。

こどもチャレンジも、毎年、参加者が増えています。規則正しい生活や健康づくりに、ご家族と一緒にワイワイと楽しく取り組みませんか？

フレイルとは？  
フレイルとは虚弱のことで、年をとって心身の活力が低下した状態をいいます。フレイルを予防するために3つの柱は、  
①社会参加(就労・余暇活動・ボランティアなど)、  
②身体活動(運動など)、  
③栄養面(タンパク質の摂取・口腔ケアなど)です。健康チャレンジに取り組んで、フレイルを予防しましょう。



- 月間スタート集会  
9月30日(土)  
午後2時～
- てくてくウォーキング  
11月3日(金・祝)

### ☆参加方法

#### ①チャレンジ内容を決める

チャレンジ内容を決め、カレンダーの上部に記入する。  
(チャレンジメニューを参考に取組み内容を決める)

#### ②エントリー方法を決める

個人：申し込み不要。いつからでも参加可能。  
グループ：申し込みが必要。10月16日までに申し込みを。  
グループ名とメンバー3人を決めて申込書を提出する(右下に申込書)

#### ③チャレンジする

10～11月の2ヶ月、自分が決めた内容を実施し、取り組み状況をカレンダーに記入する。はがきに取り組み結果と感想を記入し、10月分を11/10までに、11月分を12/11までに提出する。

#### ④参加賞をもらう

個人：報告書提出者には参加賞  
グループ：メンバー全員が報告書を2回(10月分・11月分)提出した場合、チャレンジ成功。成功したグループで抽選を行ない、参加賞がアップします！  
参加賞は用意出来しだい、配布します。

### ☆新企画！ミッションを配信

健康チャレンジを楽しく継続するために、毎週月曜日に今週のミッションチャレンジを配信します。くるめ医療生協公式LINEを通じて配信しますので、ぜひ友達登録をしてください。



公式LINE  
QRコード

### ☆月間中の行事

(詳細は☎0942-21-8300まで)

- 健康チャレンジ成功に向けて、以下の行事なども大いに活用しましょう。
- てくてくウォーキング 11月3日(金・祝)
- ニコニコ 10月4日、11日、18日、25日
- ステップサークル 11月1日、8日、15日、22日、29日

### ☆チャレンジメニュー(例)

- 【にこにこ運動】  
運動に1日30分以上取り組む  
◆ウォーキング ◆ステップ運動 ◆ラジオ体操  
◆ストレッチ ◆その他の運動
- 【食】  
◆1日にタンパク質を50g以上摂取する  
◆塩分・糖分を控える ◆野菜たっぷり(いつもより多め)
- 【口の健康】  
◆よく噛んで食べる ◆パタカラ体操等(口の筋トレ)  
◆1日1回以上はしっかり歯みがき
- 【社会参加】  
◆3密避けて誰かと楽しくおしゃべりする  
(電話やメール、ラインなどSNSも活用して)  
◆くるめ医療生協のホームページや「かがやき」を読む  
◆その他のコミュニケーションなど
- 【こどもチャレンジ】  
◆元気いっぱい体をうごかす ◆お手伝い  
◆好き嫌いをしない ◆早ね早おき  
◆テレビ・ゲームの時間を決める ◆毎日〇〇をする
- 【その他】  
◆自分なりの取り組み

#### 《グループエントリー申込書》

- ・3人でグループをつくり、一緒にチャレンジ!
- ・チャレンジ内容は同じでなくてOK
- ・グループエントリー申込書に記入し、持参又はFAX等で提出、もしくは電話してください。  
(TEL0942-21-8300 FAX0942-22-3239)

グループ名	
メンバー①	
メンバー②	
メンバー③	
代表の電話番号	

※10月16日  
申込締切

### 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

\*7月号の編集後記の「物は言いよう」との言葉に妙に納得しました。同じことを言うのにも気をつけたいと思います。

(Kさん)

\*かがやきメイト(手配りボランティア)になり〇十年。かがやきが届くと、わが家はインクのおいでいっばいになります。仕分けして、さあ、配りましょう。

(Tさん)

\*毎月、かがやきを届けていただき、医療の問題や生活の楽しみ方など、いろいろと楽しんで読んでいます。いつもありがとうございます。(Sさん)

\*なかなか暑いので散歩もできなくて運動不足で困ります。早く秋の気配を感じたいな。(O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。

(Tel.0942-21-8300)



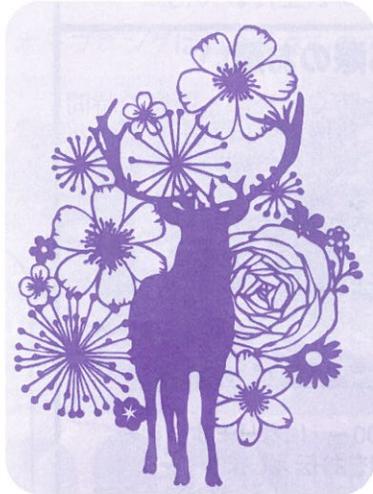
## わたしの趣味・楽しみ

### ～娘の趣味に癒されて～

私の誕生日に、福岡に住む長女がプレゼントしてくれた切り絵に癒されています。娘の夫は東京に単身赴任中なので、1人で2人の子どもを育てています。二交代の職場で多忙な中、たくさんの切り絵作品を作っています。

実家に帰って来る時も、カッター持参で、おしゃべり中も始終、手を動かしています。好きなことをしていたら、疲れも感じないのかも。でも無理は禁物、健康第一だからね。

(国分エリア 松尾 宮子)



【お詫びと訂正】8月号かがやき趣味のコーナー「梅干し作り」で、「熊本県北部の和泉町」は「熊本県北部の和水町」の誤りです。お詫びして訂正いたします。(編集部)

### ＜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.13 舟形きゅうり

##### 【材料】

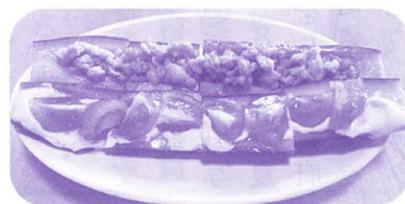
- きゅうり 大1本
- マヨネーズ・ミニトマト 各適量
- 鶏そぼろ・生姜の千切り 各適量



##### 【作り方】

- ① きゅうりを縦半分に切り、タネの部分のスプーンなどですくいとり、舟形にする。
- ② ミニトマトを半分に切り、マヨネーズとともに、①に盛り付ける。
- ③ 鶏そぼろを作るか市販のものを活用して、①に盛り付ける。生姜の千切りをのせる。
- ④ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

※いつものきゅうりがおしゃれな盛り付けに。歯ごたえばっちり。具材はアレンジ自在。



### エコキャップ収集の終了について

2009年より始めたエコキャップ収集の活動は、今年で14年余りとなりました。

収集したキャップは班会で異物除去、洗浄し、リサイクル業者に渡り、再生プラスチックの原料となります。その売上金の1部が開発途上国の子供達のワクチン代として寄付されています。

私達に出来る小さな社会貢献活動として取り組んできましたが、高齢化などで活動が困難となり、2023年6月をもって終了させていただきました。

御協力いただいた沢山の組合員の皆様、職員の皆様、本当にありがとうございました。厚くお礼申し上げます。

東エリア委員会



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)⇒9/2(土)、9/16(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

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、体操や脳トレ、趣味の時間など、楽しく健康づくりをすすめています。「虹の樹だより」から一部抜粋して、虹の樹のひとこまをご紹介します。デイサービスを利用したい方の体験参加もおこなっています。



朝の脳トレ



集団体操



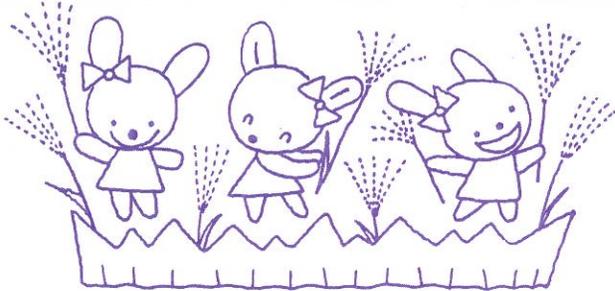
趣味の時間

音読はじめました



吾輩は猫である。名前はまだ無い。どこで生まれたか頓と見当もつかぬ。何でも薄暗いじめじめした所で、ニャーニャー泣いていたことだけは、記憶している。

声に出して読む「音読」は脳全体を活性化させ脳全体の血流量がより多くなるそうです。単に「文字を読む」ことに加え「声に出す」ことは、その声を耳から聞いてさらに脳で処理する。この一連の流れが脳全体を活性化し特に前頭前野が活発になるそうです。口腔ケアやノドも鍛えます。読むテキストは新聞・雑誌・絵本なんでも構いません。早速今から毎日3分程度続けませんか。



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面から：九州・沖縄ブロック組合員交流研修会のオープニング企画で披露したステップの唄は？
- 2面から：10月スタートの健康チャレンジ。グループエントリ―は何人で参加？
- 3面から：今回の趣味コーナーは、娘さんの趣味に癒されているお話。さて、どんな趣味？
- 4面から：虹の樹がはじめた新たな脳の活性化とは？

《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・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9月末日(当日消印有効)

※記入いただいた個人情報、本アンケートに関す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11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。

《7月号の答えと当選者》

答え①①3人、②7月27日、③身体と頭、④職員不足  
当選者①清水裕美子さん(鳥栖市)、立山香津子さん(荒木町)、小西なほみさん(西町) ※応募総数5名でした。ありがとうございます。

編集後記

先日の九州沖縄ブロック組合員交流研修会で沖縄医療生協の組合員から南西諸島へのミサイル配備について現地の写真を交えながら報告していただいた。8月20日夏の平和企画でも安保3文書等の学習をした。政府は防衛費を今後5年間にGDP比2%43兆円まで増加させ、敵基地攻撃能力を持つとしている。ウクライナの状況を見ても抑止論は疑問だ。本当に必要なのは戦争をさせない努力であることに気づくべきだ。私たちはそういう政治家を選ばなければならない。