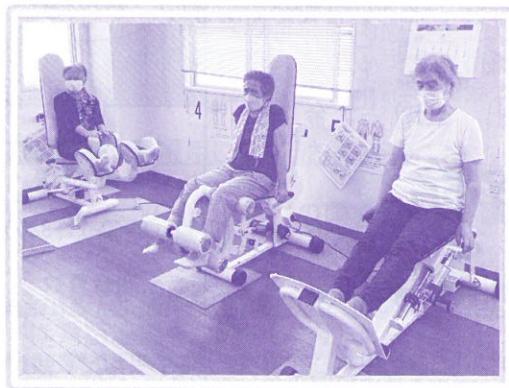
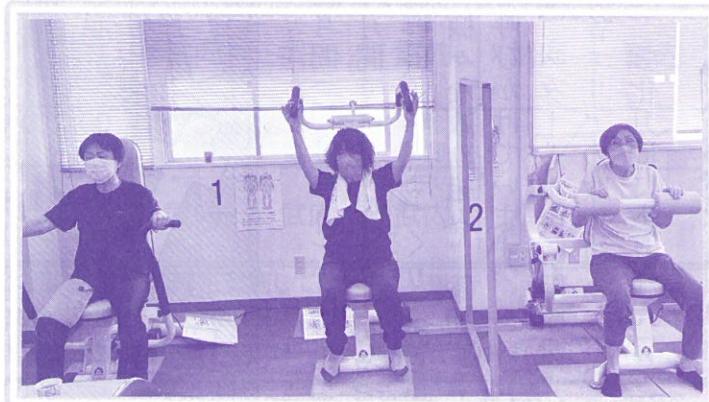
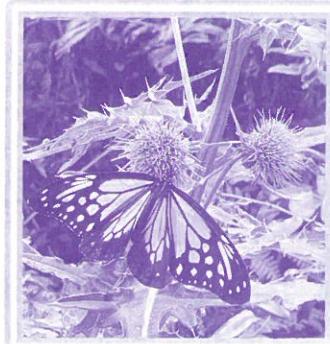
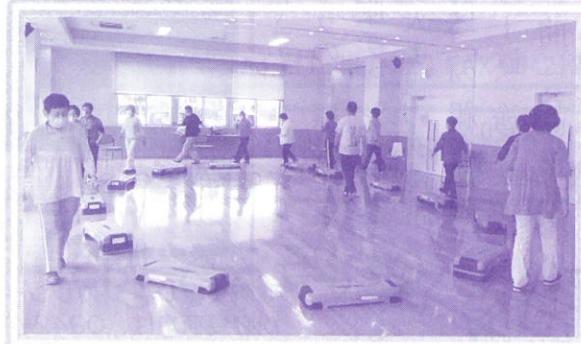


[上津エリア] 班会にトレーニングマシンを取り入れたり、ウォーキングをしたり、みんなと一緒に健康づくりをすすめています。毎回、おしゃべりも楽しみです。今後、柿狩りなども計画しています。



生協強化月間・エリアの多彩な取り組み



[国分エリア] ニコニコステップサークルには、他のエリアからも参加がありにぎやかにおこなわれました。「秋」を連想するものを言いながらステップする脳トレ要素を加えたり、中島みゆきの曲「麦」のリズムに合わせておこなうカラオケステップなど、毎回いろいろ楽ししく工夫しています。

旅をする蝶、アサギマダラの写真をみんなで見て「きれいだね」と盛り上りました。

<11月のスケジュール>

- ★11/3（金・祝）てくてくウォーキング
- ★11/11（土）介護の日アピール行動
- ★11/10（金）健康チャレンジ10月分 提出締切
- ★11/1、8、15、22、29（水）

ニコニコステップサークル

くるめ医療生協公式LINEに、取り組みや写真をお寄せください。LINE登録者には、行事のお知らせやカラー写真も配信中！ぜひ、公式LINEに登録を！



公式LINE
QRコード



[西エリア] 久しぶりの食事班会をおこないました。お弁当を食べたり、生協強化月間の相談をしたり、ゆっくりと過ごすことができました。

波方専務にも参加いただき、健康チャレンジやてくてくウォーキングの説明をしてもらいました。

みんなが参加する班会で、ストレッチやお手玉体操、音読などしていこうと確認しました。



[東エリア] 東エリアで合同班会を開催しました。ヘルパーステーション管理者の佐々木さんを講師に、認知症についての話とリハビリ体操をしました。事前にラインで幅広く参加を呼びかけ、新しい方の参加もありました。興味のあるテーマで、わきあいあいとし、喜ばれました。

…♩…♩…♩…



[南エリア] かがやきメイトさん（手配りボランティア）のご苦労さん会を兼ねて、「みつろうラップ作り」を開催。きれいな布で手作りのラップができあがりました。レンジや冷凍では利用できませんが、プラスチック製のラップの使用を減らせると好評でした。

♩…♩…♩…♩



組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



*いつも楽しみに読んでいます。皆様お元気でチームワークを感じます。（Kさん）

*健康チャレンジ、楽しみです。切り絵、繊細ですばらしい作品ですね。皆さんに声をかけていきます。（Sさん）

*「虹の樹のひとこま」は職員さん方の努力すばらしいですね。音読、私も実行しよう。（Fさん）

*田んぼのあぜ道に赤い彼岸花が咲いて、秋が近くなつたかな、と感じました。（Oさん）

*ラインで見たカラーの切り絵は、より一層素晴らしいが伝わりました。（Sさん）

くるめ医療生協の公式ラインに友達登録すると、カラーの情報が届いたりしますよ（編集部）

公式LINE
QRコード

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）



見本紙無料！
いまならプレゼント付き！

定期購読しませんか？

～医療・介護の役立つ情報、映画や書籍、クッキングなど～

○全日本民医連「いつも元気」

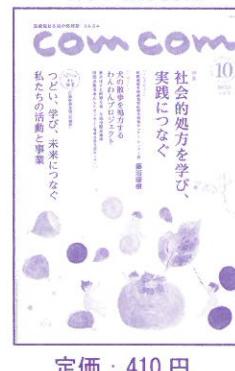
毎月連載の「レツ体操」は、班会や自宅での運動に役立っています。新規ご購読の方には、「レツ体操」をまとめた記念誌をプレゼントします。11月号では、国分エリアのニコニコステップサークルが紹介されています。

定価：380円
(月1回発行)

○医療福祉生協「COM COM」

健康づくり・まちづくりをすすめる全国の医療福祉生協の取り組みが紹介されています。表紙を飾るのは障害を持つ方のアート作品。「すこしおレシピ」も好評連載中です。新規ご購読の方には、レシピ本をプレゼント中。

【本部】 0942-21-8300】

定価：410円
(月1回発行)

わたしの趣味・楽しみ

～歌うことが大好き～

私は音楽がとても好きで、特に歌うことが大好きです。

いつから好きになったのか、よくよく考えてみました。小学生低学年の時に、祖母から声をかけられ、地元のど自慢大会に出場したことがあります。当初、「人前で歌を歌うなんて絶対無理」と思いましたが、思ったのも束の間、祖母からの指導がすぐに始まりました。のど自慢大会当日、トップバッターでの出場。歌は歌えたものの、残念ながら商品等、何ももらえず…。

でも、ここからが私の音楽好きの始まりだと思いました。今では歌うことが大好きになり、デイサービス虹の樹の利用者様の前で、衣装まで着て、堂々と歌わせていただこうようになりました。歌うことはとても良いそうです。これからも歌い続けていこうと思います。

（デイサービス虹の樹
職員 中村 涼子）



※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.14 パティントン班の交流レシピ

パティントン班会では、料理レシピを持ち寄り交流しました。さすが家庭料理のベテランのみなさん。手際のよさが伝わってきました。分量など細かいレシピはありませんが、編集部で味見しながら作ってみました。レシピの一部をご紹介します。

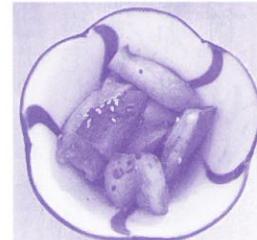
【豚肉となすの甘辛煮】

豚肉となすを油で炒め、酒、水、しょうゆ、砂糖、みりんで味付け。彩りにねぎを散らして。



【ピーマンの和え物】

細切りにしたピーマンをさっとゆでる。ちりめん、塩昆布、長ネギで和える。



【たたききゅうりの豆板醤和え】

きゅうりをたたいて、食べやすい大きさに切る。豆板醤、ごま油、砂糖、しょうゆ、すりおろしにんにく、ごまで合える。

