

みんなと一緒にだから楽しい！がんばれる！

生協強化月間で健康づくり



しっかりストレッチ体操



笑顔でウォーキング



ウオーキング前には、武内医師より、有酸素運動が心肺機能の向上に有効であること、歩きながら引き算をするなどデュアルタスク効果も加えて認知症予防をしようなどお話を

10月3日（金・祝）、秋晴れの中で4年ぶりの開催で、ウォーキングが開催されました。組合員や職員、飛び入り参加など、およそ50名が参加しました。

ウオーキング前には、武内医師より、有酸素運動が心肺機能の向上に有効であること、歩きながら引き算をするなどデュアルタスク効果も加えて認知症予防をしようなどお話を

ありました。また、ディサービスの古賀さんから、ストレッチ体操の指導があり、みんなでしっかりと事前運動をおこないました。

その後、それぞれペースに合わせて、てくてくウォーキング。おしゃべりしながら、いい汗をかきながら、長い距離は歩けないけれど、今日はおしゃべりしながら、あつという間にゴールできました」「こんな



なに歩いたのは何十年ぶり。明日は筋肉痛かな（笑）」「いつも二日分は歩き

ました」「普段からウォーキングはしていますが、みんなと歩くのはまた違つて楽しかった」「いい天気で気持ち良かつた」との感想がすがすがしい笑顔とともに寄せられました。

参加者からは、「一人では長い距離は歩けないけれど、今日はおしゃべりしながら、あつという間にゴールできました」「こんな

多種多様な目標

生協強化月間中の取り組みの柱である健康チャレンジ。10月分のチャレンジ報告はおよそ150名の方から提出がありました。

「バランスの良い食事」「おしゃべり」「ウォーキング」「読経で声をだす」「よく噛んで食べる」「足腰を鍛える」「塩分・糖分を控える」「ニュースをメモする」など多種多様な目標を立てて、奮闘されました。

健康チャレンジの感想

- 記録することでがんばれた。
- グループの人で声かけあえることが良いです。
- 毎朝、ラジオ体操から始まり、軽やかな日々を過ごせています。
- 家族と一緒にだからやれた。
- チャレンジに参加して、意識して歩く意欲がでた。
- 出だしは良かったが…。来月はがんばる！

11月分のチャレンジ報告は、12月11日までです。ハガキやFAX、各事業所などへ提出をお願いします。

健康チャレンジ



お茶や飴の配布



血圧測定コーナー



くるめ医療生協
久留米市南
2-5-12
TEL0942-21-8300

組合員数
4,166世帯

平均出資額
27,240円
(10月末日現在)
年12回発行

なに歩いたのは何十年ぶり。明日は筋肉痛かな（笑）」「いつも二日分は歩き

ました」「普段からウォーキングはしていますが、みんなと歩くのはまた違つて楽しかった」「いい天気で気持ち良かつた」との感想がすがすがしい笑顔とともに寄せられました。

なに歩いたのは何十年ぶり。明日は筋肉痛かな（笑）」「いつも二日分は歩き

止されていた「てくてくウォーキング」が四年ぶりに筑後川河川敷で開催された。雲一つない真っ青な空。豊かな姿のスタッフと共に歩いていかれる方々を見送りながら幸せな気持ちになつた。皆で集まれることにも感謝。▼

二日後は私の七十九歳の誕生日。誕生日が来る度に思い起こすのは出生のこと。身重の母を残し、父は出征した。私が産まれたことも、二ヶ月の私を負ぶって必死で佐世保港まで見送りに行くが、間に合わなかつたことも何も知らないまま、昭和二十年一月八日、台湾沖にて撃沈され帰らぬ人となつた。遺骨も形見もない。母の悲しみは如何ばかりだったかと胸が詰まる。▼今でも地球上で戦争が起り、未来ある多くの子供達までもが殺されていく。母のようないいをする人のない穏やかな世の中になつて欲しいと、真っ青な空を見上げながら世界の平和を祈つた。

（東エリア T・N）

かすり

介護保険制度の改善、介護従事者の待遇改善を求めて

介護する人・受ける人がともに大切にされる介護保険制度へ

介護保険制度は施行23年が経過しました。しかし、必要なサービスを利用できない実態が広がっており、家族介護を理由とした介護離職も高止まりです。介護事業所では、深刻な人手不足と、低い介護報酬のもとでの経営難が続いており、コロナ禍と物価高騰はこうした事態をいつそう加速させています。

政府が当初提案したケアプランの有料化、要介護1、2のサービスの保険給付外し（総合事業への移行）などの抜本改悪案は、反対世論の広がりの中で先送りさせることができました。しかし政府は、利用料2割負担の対象拡大、一定の所得以上の高齢者への保険料引き上げについて引き続き検討し、2023年末までに結論を出すとしています。利用者・事業者双方に新たな負担を押しつけるものであり、断じて認めるることはできません。

介護従事者の待遇改善は待ったなしの課題です。昨年から新たな待遇改善が開始されていますが、全産業平均給与との差を埋めるには程遠い水準です。

行き届いた介護を実現するためには、社会保障費を大幅に増やし、介護保険制度の抜本改善、介護従事者の大幅な待遇改善と増員を図ることが何よりも必要です。制度の改悪をやめ、憲法25条に基づいた「介護の社会化」の実現にむけあげていきます。ご協力をよろしくお願いします。

政府が当初提案したケアプランの有料化、要介護1、2のサービスの保険給付外し（総合事業への移行）などの抜本改悪案は、反対世論の広がりの中で先送りさせることができました。しかし政府は、利用料2割負担の対象拡大、一定の所得以上の高齢者への保険料引き上げについて引き続き検討し、2023年末までに結論を出すとしています。利用者・事業者双方に新たな負担を押しつけるものであり、断じて認めるることはできません。

介護保険制度は施行23年が経過しました。しかし、必要なサービスを利用できない実態が広がっており、家族介護を理由とした介護離職も高止まりです。介護事業所では、深刻な人手不足と、低い介護報酬のもとでの経営難が続いており、コロナ禍と物価高騰はこうした事態をいつそう加速させています。

2024年介護保険制度改定

8つのポイント

いま検討されている内容は以下のよう�습니다。よりよい介護保険制度にするために声をあげていきましょう。

①訪問介護・通所介護の複合型サービスの創設

複合化によりニーズに合ったサービス提供、人材不足解消が期待されるも、対応できる事業所は限られるという声も。

②割自己負担の対象拡大

制度維持のためといわれるが、自己負担増により利用頻度を減らしたり、利用料が払えなくなる懸念。

③財務諸表の公表義務化

④介護予防支援事業所の拡大

業務負担の分散で地域包括支援センターの負担軽減となるも、現在の契約内容や利用料金がどうなるか詳細不明。

⑤待遇改善加算の一本化

⑥科学的介護のさらなる推進

利用内容や介護度の変化などデータ収集するシステムの活用。入力負担や内容精査など議論中。

⑦福祉用具貸与のみにおける

ケアプラン費のカット

レンタル利用できた福祉用具を購入とし介護費用を削減する案。毎月の関わりがなくなり孤立化の可能性。

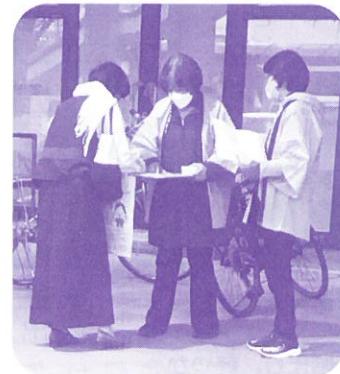
⑧介護業界における小規模法人の大規模化

効率化や感染症発生時のスムーズな業務継続につながるとするも、介護事業所の解体、大規模＝効率的とは限らないとの声も。



11月11日の介護の日、くるめ医療生協では、西鉄久留米駅で、介護改善を求めるアピールと署名行動をおこないました。組合員や職員14名が参加し、介護現場の実態や利用者の願いを訴えました。89筆の署名が集まりました。

介護の日に宣伝行動



(介護職員の声)

○デイサービスを利用されている方が、生活にメリハリがつかなくなり、が3割となられた。負担増により利用回数を4回から3回に減らされたが、かなか新しい職員が入つてこない。家族も大変と相談があつた。



(署名に協力いただいた方の声)

- 以前、介護職をしていたが、ハローワークに行くも時給が低い。
- 介護に対しての不満があるだろうに、どうしてみんな署名しないのかが不思議。
- 社会保障を削つて軍事費に大きなお金を使う事がおかしい、介護制度の改悪に反対！

これからもっともっと介護が必要な方は増えてくるのに、介護サービスをする人が足りず、高齢者の生活は成り立たなくなる。家族も困る。まだ介護に無関心な世代も、今のうちに行動して、あつてよかつたと思える介護保険制度にしていかなければと思う。みんなに関心をもつてもらいたい。



組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



* 10/11 のニコニコステップには、看護学生さん 5 名が参加し一緒にステップをしました。翌々日には身体の節々が痛くなり、20 歳×4=○歳の差を実感。トホホ…。（Sさん）

* 10 月号はいろいろなイベント告知があり、今回はウォーキングに参加してみようと思います。また、いつもインフルエンザ予防接種の情報をもとに、クリニックで受けています。（Nさん）

* 上津エリアと国分エリア合同の柿狩りに行きま～す！（Kさん）

* 健康チャレンジがんばりたい！と思います。（Sさん）

* 10 月号のカラーはやはりきれいですね。読むのが楽しくなります。（M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）



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～

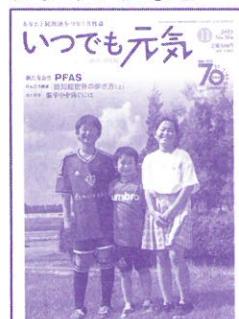
○全日本民医連「いつでも元気」

毎月連載の「レッツ体操」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、「レッツ体操」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。

○医療福祉生協「COMCOM」

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：380円
(月1回発行)



定価：410円
(月1回発行)

組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

わたしの趣味・楽しみ

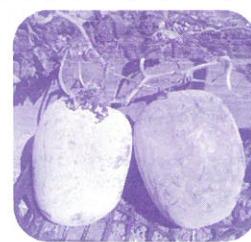
～手作りの楽しみ～

ゴーヤの佃煮、きゅうりの醤油漬け、カブの甘酢、大根漬けなど、様々なものを手作りしては、友達や隣近所の人にお配りしています。それで今回、この趣味のコーナーに声をかけていただきました。趣味というか、日常の楽しみになっています。

手作りは、野菜作りからはじまっています。無農薬の野菜作りは虫や鳥、猫とのたたかいです。借りている畠仲間とのおしゃべりも楽しいです。そして、たくさんとれた野菜で漬物作り。野菜や漬物、たくさんできるので、みなさんにお配りし、「おいしい」と言ってもらうと、またあげたくなります。

他にも、カルシウムを摂ろうといりこの佃煮作り。くるみやゴマ、かつおぶしをいれたり。その時あるもので、工夫をしたり、目分量で作ったりするので、毎回味は異なりますが、新しい発見もあり楽しいです。

（上津エリア
小林 召子）



↑ゴーヤの佃煮

←大きく育った冬瓜

※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）

公式LINEへお気軽に⇒



＜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！

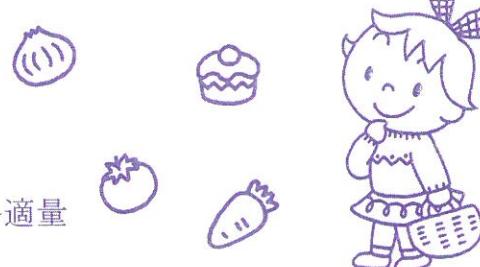
レシピNO.15 もやしと卵の炒めもの

【材料】

もやし 1袋
ベーコン 3枚
卵 1個
油・塩コショウ 各適量

【作り方】

- ① もやしを洗い、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② 油を入れたフライパンで、ときほぐした卵を入れ、ふんわりと炒め、一旦とり出してください。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、次にもやしを炒める。
- ④ 塩コショウで味付けて、②の卵を戻し入れて完成。



このレシピは、パーティになりたいという9歳の女の子に教わりました。家族に朝食を作ったりもするそうです。



*****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（土）から1/3（水）です

診療・事業所案内

■生協クリニック南町						
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）⇒12/2（土）、12/16（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

■本部・組織

0942-21-8300

久留米市南2丁目5-12

FAX 0942-22-3239



旦に間に合うよう、そろそろ一年の計を考
てみましょうか。
た。



まあ、振り返るのもいいですが、来年の元
旦に間に合うよう、そろそろ一年の計を考
えます。今年はどんな年でしたか。私は卓球をはじめまし
た。

(みかん)

『10月号の答えと当選者』

答え① 11月3日、② 5ヶ月

当選者① 川島昭子さん（南）、永木美恵子さん（南）、
ベンネームこすもすさん（安武町）
※応募総数 11名でした。ありがとうございました。

★締め切りは2023年12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2024年2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できます。ご了承ください。
※掲載時にベンネームを希望される方は、あわせて記入ください。

《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

班をつくりましょう
班は3人以上の組合員でつくる
ことができます。仲間たちと気軽に
集まって健康チェックをしたり、近
況を出し合っておしゃべりしたり、
医療生協の取り組みを共有するな
ど、健康づくり、つながりづくりを
すすめる身近な存在です。

事業所だより
本部



会援助金など、運営を応援する制度もあります。また、
健康チェックセット（血圧計、体脂肪計、尿検査キット、握力系など）の貸出もあ
ります。ぜひ班をつくって、班会をしましよう。

こんな班会やっています

○介護や認知症の学習会
○かがやきクイズに挑戦
○ライフケザインノートの活用
○お食事会や日帰り旅行

○トレーニングマシン班会
○ウォーキング班会
○ヨガ班会
○季節の行事班会
○合同班会
&ストレッチ班会

班会をしましょう
班会は組合員の創意と自主性を
發揮して運営されています。ヨガや
ウォーキング、お食事会や日帰り旅
行、介護や認知症の学習会、ストレ
ッチ体操など、やりたいこと、学び
たいことに取り組んでいます。

班会報告書の提出で、会場費や班



門司食いしん坊日帰りツアー班会



クリスマス班会（写真は去年）



トレーニングマシン班会



合同班会（認知症予防）

- ① 1面から…てくてくウォーキング当日は、どんなお天気だった?
② 2面から…11月11日は何の日だった?
③ 3面から…趣味コーナーで大きく育った写真の野菜は何?
④ 4面から…事業所だよりでは、3人以上の組合員で○つくろうと呼びかけ。○とは?

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

