



# 医療生協を守り発展させるために



# かがやき



## 第30回通常総代会 総代選挙公示

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

組合員数  
4,151 世帯

平均出資額  
27,476円  
(1月末日現在)  
年12回発行

くるめ医療生協の活動のまとめや、次年度の方針を決定する「通常総代会」が6月23日に開催されます。

コロナ禍による組合員活動の停滞や担い手の高齢化、介護・医療制度の改善や職員採用の困難など、くるめ医療生協の組合員活動や事業活動は厳しい直面を迎えています。この状況を打開しなければ、「医療生協」の存続が難しくなることも考えられます。

2024年度にどういった活動をし、どう克服していくのか、重要な方針を論議する通常総代会となります。楽しくためになる組合員活動を実施すること、コロナ禍前の取り組みに戻すことをめざして、組合員の声を集めていきます。平和といのちを守る活動をすすめます。

第30回通常総代会を、医療生協を守り発展させる重要な総代会として成功すべく、ご協力をよろしくお願いします。

### ～総代選挙公告～

第30回通常総代会総代選挙を次の通り行います。

#### 【立候補受付期間】

2024年3月17日(日)～4月30日(火)

#### 【立候補届けについて】

所定の総代立候補届出用紙に必要事項を記入し、受付期間内に医療生協本部に提出ください。

#### 【選挙について】

定数を越えた選挙区については、選挙を実施します。

選挙区名	総代選出数
第一選挙区 久留米ブロック	75名
第二選挙区 浮羽ブロック	9名
第三選挙区 小郡三井ブロック	3名
第四選挙区 八女筑後ブロック	13名

### 第30回通常総代会

月日：2024年6月23日(日)

時間：9:30～12:20(予定)

場所：久留米リサーチ・パーク

※総代選挙公示は右記のとおりです。

今回は実出席を基本に開催します。

「2023年度まとめと2024年度方針(案)」の概要は、かがやき4月号に掲載予定です。

## もっと知りたい！医療生協

医療生協って？  
医療や介護事業と健康づくりを行っている生活協同組合にもとづいた組織です。医療生協に加入した組合員と医療・介護の専門家が協力して、病院や診療所・介護施設などを運営しています。

お預かり総額は変わりありません。  
組合員になると？  
クリニック南町で実施する自費の健康診断やインフルエンザワクチンなどが、組合員価格で受けられます。また、トレーニングマシンや助け合い制度が利用できます。健康づくり、つながりづくりに参加したり、担い手となって活動を推進したりすることができます。

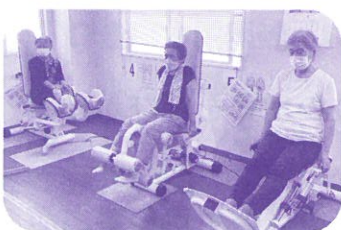
くるめ医療生協は？  
1996年6月に設立認可された、福岡県南部の筑後地方をエリアとしている医療生協です。現在、クリニック、ヘルパーステーション、デイサービスの医療・介護事業を行っています。

組合員とは？  
くるめ医療生協の主旨に賛同し、102千円の加入時出資金を添えて加入された方のことです。

出資金とは？  
一般の会社という資本金に相当し、くるめ医療生協の活動を支えるものです。出資金は増資として、任意に増やして預けることができます。脱退の際にはお返しします。

昨年6月の総代会で出資金が105千円から2千円に定款を変更しました。お預かりしている出資金は、口数と金額、割り切れない額は出資預り金として表示しご案内します。もちろん、

班会とは？  
3人以上の組合員で班を結成できます。班会では、健康チェック、ヨガ、チューブ&ストレッチ体操、おでかけ班会など、興味あることに、自分たちで計画し取り組んでいます。



## かすり

先日、久しぶりに福岡空港に行きました。駐車場スペースに入ると、一部工事があっていましたが、難なく駐車できました。駐車場棟3階からはターミナルに入ることができ、私自身知らなかったのが、利便性を感じたところでした。▼天気も良かったので3階の見学デッキに行ってみました。いろいろな飛行機が駐機したり、離発着したりしており、目の前で見ると飛行機の大きさを感じました。▼そんな中、デッキに近い場所でジャンボ機が動いていました。よく見るとコクピットの中から、機長と副操縦士2人が大きく手を振っているのはありませんか。目線からして相手は私自身だと思いつつ、思わず手を振り返りました。幼少から飛行機に夢を持っていましたし、機長には憧れを感じていたので、まるで子供になったような気分です。▼そのうち飛行機は離れてゆき、大空に飛び立ちました。少しの余韻を感じながら帰ろうとして、何気なく2階のデッキを見ると、なんとそこにはたくさんの子供たちがいたではありませんか。機長たちが手を振っていたのは、実は子供たちだったのです。私と家内は大笑い。私自身よくある大きな勘違いでした。私たちがくるめ医療生協は、このように手を振ったり、振られたりするような立場にありたいと思っています。(北エリア T・G)

## 組合員と医療・介護の専門家が協力して健康づくり その活動を支える出資金を長期的、安定的なものとするために

くるめ医療生協は、生活協同組合法に基づいた組織で、生協に加入した組合員と医療・介護の専門家が協力して、健康づくりの活動を行ったり、診療所・介護事業所を運営しています。これらの活動を支えているのが組合員の出資金であり、一般の会社でいう資本金に相当します。

出資金には二つの側面があり、一つは組合員が直接生協を強く大きくする運動として積極的に位置付けられる面です。くるめ医療生協においても積極的な取り組みの結果、現在では総資本に占める出資金の割合は59.8%となっています。もう一つの面は自己資本と位置付けられながらも、それぞれの組合員には加入脱退の自由があり、組合員が脱退した場合はお預かりしている出資金を払い戻すように決まるといふ面です。この両面を意識しながら、私たちの活動を支える出資金を長期的、安定的なものとするべく、2024年度から次のように出資金に関する手続きについて変更をおこないます。

2024年2月17日  
くるめ医療生協 理事会

### 1. 組合員一人が出資できる上限額の設定

現在、組合員数比0.4%の組合員に出資金全体の34.6%に当たる金額を出資いただいています。定款の定め違反しているわけではありませんが、出資金は寄付金ではないために、将来、その方の脱退や減資により払い戻した場合、経営的に大きな影響を受けてしまうことが考えられます。

出資金を長期的に安定した資金にするために、今後組合員一人が出資できる上限額を設定し、多くの方に少しずつ出資をお願いしていきたく思います。くるめ医療生協では当面、上限額を300万円に設定します。

なお、現在上限額を超える出資をいただいている組合員さんにつきましては、個別にご連絡させていただき減資等今後のご相談を行いたいと思います。

### 2. 自由脱退・減資などによる 出資金払い戻しは年に一度3月末に実施

自由脱退や減資などによる出資金の払い戻しは、事業年度の末日の90日前までに予告し事業年度末に実施すると定款で定められています。

しかしこれまで実際の運用では、お申し出に応じて、随時、自由脱退や減資の対応をおこなってきました。出資金は医療生協の事業を支える重要な資金であり、年度単位で安定的に事業計画を立て、運営していくため、今後は定款に定める通りに実施していきます。

具体的には3月末が事業年度末日となりますので、自由脱退や減資による出資金払い戻しは12月末までに関係書類を提出し、予告することが必要です。なお、死亡や定款エリア外への転居などの法定脱退は、この限りではありません。

#### Q. 定款（ていかん）って何？

A. 定款とは基本的なルールを定めた書類です。組織の目的や事業、組合員の資格、加入や脱退の決めごとなどが記載されており、この定款にもとづいて組織運営をおこないます。

定款エリアとは、その活動範囲を示したもので、くるめ医療が定款において定める活動エリアは、福岡県南部の小郡市・朝倉市・久留米市・うきは市・八女市・筑後市・柳川市・大川市・みやま市・三井郡・八女郡・三潁郡・朝倉郡です。

#### Q. 出資金は毎月必要？

A. 出資金は毎月支払う会費などとは異なります。医療生協に加入をしている間、医療生協の事業のために預けているお金です。脱退される際には、全額返金されます。出資金を増やす増資にご協力をお呼びかけますが、任意で強制ではありません。

#### Q. 出資金の減額や脱退したいときはどうするの？

A. お近くの事業所までお越しいただくか、お電話でご連絡を頂ければ減資、脱退の書類をお渡しします。返金のための銀行口座や印鑑が必要です。代理の方でも可能です。

## 出資金Q&A



#### Q. いつ出資金を戻してくれるの？

A. これまではお申し出の際に、いつでも出資金をお戻ししておりましたが、定款の定める通りに、年に一度、申請翌年の3月末に出資金をお戻しします。12月末日（但し年末年始は休み）までの申請に対して、年度末の3月にお戻しします。法定脱退はこの限りではありません。

#### Q. 法定脱退、自由脱退って？

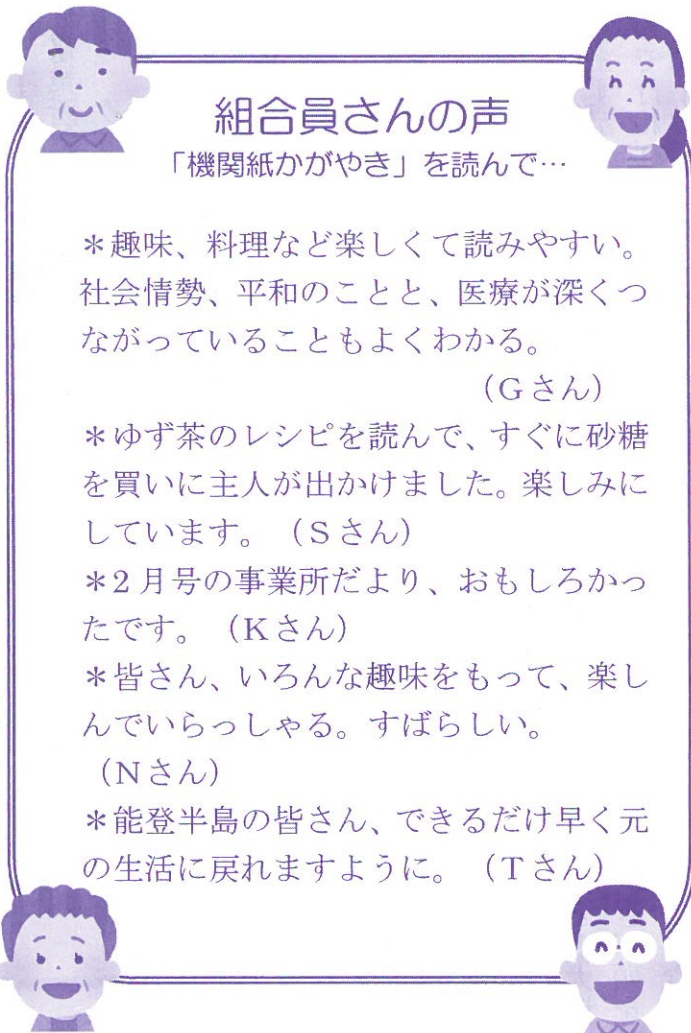
A. 法定脱退とは、死亡や定款エリア外への転居などの理由で脱退される場合のことをいいます。その他はすべて自由脱退となります。

#### Q. 出資金って何に使っているの？

A. 医療機器の充実、トレーニングマシンの設置、地域での健康づくりなど様々な用途の元手として使用しています。銀行などからの「借り入れ」を少なくし、自己資金を多くするための大切なものです。

#### Q. 出資金の増資をお呼びかけるのはなぜ？

A. 繰り返しになりますが、出資金はくるめ医療生協の事業活動や組合員活動をすすめる重要な資金です。組合員のみなさんが希望する健康づくりを実現していく力です。これまで以上に、多くの組合員さんに少しずつ出資をお願いすること、新たな組合員さんを増やすことで、長期的、安定的な資本を確保していきたいと考えます。どうかご協力をお願いします。



### 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

\*趣味、料理など楽しくて読みやすい。社会情勢、平和のことと、医療が深くつながっていることもよくわかる。

(Gさん)

\*ゆず茶のレシピを読んで、すぐに砂糖を買いに主人が出かけました。楽しみにしています。(Sさん)

\*2月号の事業所日より、おもしろかったです。(Kさん)

\*皆さん、いろんな趣味をもって、楽しんでいらっしやる。すばらしい。

(Nさん)

\*能登半島の皆さん、できるだけ早く元の生活に戻れますように。(T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)



## わたしの趣味・楽しみ

### ～どんぐりを植えて17年～

将来、地元の自然を大切にしながら、農業や森林を守って活動してくれる人がでてこないかなあとの思いを胸に、17年間どんぐりを植えてきました。みのう農民組合と新婦人の産直運動の中から、「里山にどんぐりを植えよう会」の活動は生まれました。

数年前から、育った木にシイタケが取れるようになりました。といってもどんぐりの木にいきなり椎茸が生えるわけではありません。「木」はクヌギで、榎木(ほたぎ=シイタケを栽培するときに、種菌をつける原木)として使えるようになるには17年かかります。

どんぐりを植えようといっても、どこにでも植えてよいものではないらしいです。クヌギの種もちゃんと氏素性(うじすじょう)の明らかなものから苗を育て、それをちゃんとした榎木にしてからシイタケが育つのだそうです。

マテバシイという種類のどんぐりは、苦みが少なく鬼皮をむいて冷凍庫で寝かせると甘くなります。どんぐりカレーはどんぐり祭の目玉の一つとなっています。将来、食糧難の時代が来たらドングリでしのぐという事態も生じるかもしれません。その時に備えておいてはどうかと思っています。

(国分エリア 樋口裕子)

どんぐり植えやシイタケの駒うちなどをする「どんぐり祭」の様子



※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⇒



## 定期購読しませんか?

見本紙無料!  
いまならプレゼント付き!

～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」

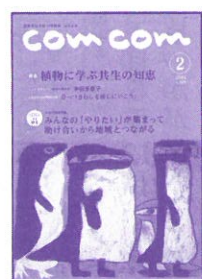
毎月連載の「レッツ体操」は、班会や自宅での運動に役立っています。新規ご購読の方には、「レッツ体操」をまとめた記念誌をプレゼントします。



定価: 380円  
(月1回発行)

### ○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。「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。



定価: 410円  
(月1回発行)

【本部 ☎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.17 さばのタンドリー揚げ

#### 【材料】

- さば 2枚
- 小麦粉、揚げ油 適量
- タンドリー液
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- カレー粉、ケチャップ 各大さじ1
- おろしにんにく、おろし生姜 少々
- 添え野菜



#### 【作り方】

- ① さば1枚を5等分にする。
- ② ビニール袋にタンドリー液を入れ、よく混ぜる。
- ③ さばを②に加えて漬け込む。
- ④ 揚げ油を熱し、さばに小麦粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 野菜を添えて召し上がれ。

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)⇒3/2(土)、3/16(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。  
 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、外来の状況によって、  
 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 虹のセンター 久留米市東合川7丁目1-28	☎ 0942-23-7720 FAX 0942-23-7716
■本部・組織 久留米市南2丁目5-12	☎ 0942-21-8300 FAX 0942-22-3239



ウォーキングの効果と方法

日常生活の歩きや散歩とは異なり、目的をもって行う歩きをウォーキングといえます。ウォーキングは道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

ウォーキングの健康効果は多岐に渡りますが多くは「健康のため」という目的で行われます。ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。習慣的なウォーキングは身体にとって良い効果がたくさんあります。

事業所だより  
クリニック南町



- 認知症の予防
- 高血圧・脂質異常症・動脈硬化の改善
- 心肺機能・骨の強化
- 肥満の解消
- 肝機能・糖尿病・腰痛の改善
- リラクセス
- 社会的効果

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。肘を曲げて腕を振り、足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。

ウォーキングは危険性の低い有酸素運動といわれていますが、普段から運動習慣が無い人は主治医に確認することをおすすめします。また以下の事項に注意して行いましょう。

- ★自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- ★あまり距離や時間にごだわりすぎずに行いましょう。
- ★適度な水分補給を心がけましょう。

素運動といわれていますが、普段から運動習慣が無い人は主治医に確認することをおすすめします。また以下の事項に注意して行いましょう。

- ★自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- ★あまり距離や時間にごだわりすぎずに行いましょう。
- ★適度な水分補給を心がけましょう。

クリニック南町

入江 玲子

(参考：健康長寿ネット)

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...6月23日に開催予定の通常総代会は第何回?
- 2面から...みなさんから預けていただいている医療生協を支える重要な資本とは?〇〇金。
- 3面から...趣味コーナーは何を植える活動?
- 4面から...事業所だよりでは、何の効果と方法を紹介している?

《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2024年3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2024年5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。

《1月号の答えと当選者》

答え①①輝く、②17人、③元気でいたい、④お花見  
 当選者①ペンネーム「そら」さん(北野町)、ペンネーム「ラブ&ピース」さん(荒木町)、手島安枝さん(日田市)

※応募総数9名でした。ありがとうございました。

編集後記

2月となり花粉症の私にとって目や鼻が不快になってきましたが、それよりもイライラするのが最近の報道で見る、自民党の裏金問題や官房機密費の持ち逃げみたいな話です。どれだけ国民を馬鹿にしているのか、こういう連中を一掃していくことができれば最もスッキリできる瞬間かもしれません。(T)