

# くるめ医療生協の 「健康づくり」に取り組みましょう

くるめ医療生協では、「たばこの煙を吸いたくない」という気持ちをさりげなく周りの人伝えます。エローグリーンリボンはクリニック南町にあります。リボンはクリニック南町にあります。

今日はその中のひとつ「健康づくり」に関するご紹介します。

5月31日の世界禁煙デーと5/31～6/6の禁煙週間に合わせて、健康づくり委員会を中心

に地域のみなさんと一緒に「健康づくり・組合員活動を行って

くるめ医療生協は「健康をつくる。平和をつくる。いのち

くるめ医療生協の  
健康づくり



かがやき
発行
くるめ医療生協 久留米市南 2-5-12 TEL0942-21-8300
組合員数 4,034世帯
平均出資額 28,227円 (4月末日現在) 年12回発行

ご希望の方に配布しています。禁煙外来も実施していますので、お気軽にご相談ください。

## にこにこステップサークル

年間行事としては、「でくウォーキング」や「健康まつり」など、楽しくためになる活動を行っています。まずは自分ができることから取り組みましょう。

ームには7台のトイレニングマシンがあります。組合員であれば1回100円で利用できます。



どこか他人事だと思つていた終活が我が家にもやつきました。お墓問題です。我が家は後期高齢の両親と自身の私3人家族。このご時世、永代供養があり、公共交通機関で移動しやすく、家族3人生まれ育った久留米の街がいい。色々と検討した結果、最近よく聞く「樹木葬」にひかれて、私たちのお墓が決まりました。お寺の一角に樹々や季節のお花が植えられ、ひとり用、ふたり用、4人用のお骨を入れる箱型の墓石が並んでいます。箱型の蓋にあたる墓石に、名前と生年月日、好きなイラストを彫ることができます。▼定年後自宅の植木を剪定している父は松の盆栽。花好きで庭には季節の花を育てる母は、チューリップの花束。ライズが大好きな私は音符とマイク。あとひとつ食べるの大好きな我が家にピッタリないちごのシヨートケーキ。▼先日出来上がった墓石を見に行つきました。大満足の仕上がりだった。何より両親がひと安心とほつとしているのでよかったです。両親にはまだまだ長生きしてほしいので、実際の納骨はまだまだ先のことであつてほし

## 楽しく健康づくり

### 「スクエアステップ」ってなに?

「歩く脳トレ」で高齢者の転倒予防や認知症予防に効果が期待できます。

### どのようにエクササイズするの?

スクエアステップを見て覚えて、間違えないよう足踏み(ステップ)しながら前に進みます。

スクエアステップは、一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットを利用し、そのマットで足踏み(ステップ)を行う運動プログラムです。

はじめに指導者が正しいステップパターンを見せてそのステップを間違えないようにまねして進みます。ステップパターンは、前進・後退・左右・ななめ方向を組み合わせて、100種類以上あります。

その他にも、班会では自分たちで健康チェック(血圧測定、体重・体脂肪測定、検尿チエック、握力測定)を行つています。



# なくさないで保険証！ 「マイナ保険証の問題点」学習会を開催



↑ 熱心に講演を聞く参加者たち

全国保険医団体連合会では、「保険証を残そう」と署名とクイズ応募に取り組んでいます。詳しくは、「全国保険医団体連合会」ホームページ、または次のQRコードから↓



クイズ応募



オンライン署名



## 第30回くるめ医療生協 通常総代会総代一覧

くるめ医療生協の第30回総代が選出されました。定款第51条の定めによりここに公示します。

【第一選挙区】	玉井 紀子	北野 通子	平山 千代美
茨木 芳子	村田 トモ子	栗原 洋美	岩淵 和明
馬場 恵美子	堀 秀行	井上 慶子	矢野 京子
川島 昭子	金子 瞳美	伊藤 瑠美恵	佐々木 かよ子
坂田 ミヤ子	立山 俊一	井上 千代子	伊福 新作
荒井 和子	多久 野枝子	梅崎 京子	半田 祥一
森永 靖子	酒見 由美子	米田 哲子	
松下 和美	山本 アヤ子	中西 洋子	
池尻 フミヨ	柴田 和代	馬田 和子	馬場 説子
貫橋 伸子	廣田 熱	桐岡 真理子	丸山 美智子
増崎 桂子	佐藤 紀子	上田 由実子	久保田 浩美
小林 解子	藤鬼 タエ子	坂田 和子	中村 秀典
樋口 裕子	権藤 クニ子	中島 敏江	野口 聖子
平木 益代	入江 紗子	塚本 カツ子	真子 悅子
片山 政美	鶴田 富代	山野 久子	小井手 和枝
河野 孝子	徳永 紀子	鳴川 義子	野田 一好
久良木 壽美	清水 裕美子	鬼木 千代子	平島 勝子
小林 召子	赤裏 健治	川島 寿	江藤 美代子
松原 加代子	高木 誠哉	山見 朱美	古賀 邦彦
井上 美由紀	高木 朋子	山口 常博	内藤 裕子
植村 肇	北野 祐子	大平 みづえ	山下 清子
堤 當美子	矢谷 弥栄子	笠 徳子	
甲木 絹子	堀尾 才子		
井上 くに子	今村 一夫		
上津原 トシカ	江口 清子	【第二選挙区】	中野 靖博
伊藤 典子	今村 浅茅	杉上 秀子	下川 博己
内山 久美子	古賀 明美	伊福 敏子	志水 みき
		樋口 和親	

※敬称略、順不同

参加者は24名、福岡県歯科医師協会事務局の七里正昭さんに講師をしていただき、とてもわかりやすく好評でした。

マイナンバーやマイナ保険証（保険証を紐づけたもの）そのものの問題点は多々あります。特に印象に残つたのは「現行の保険証を無くす必要があるのか」ということです。電車に乗りたい時、ニモ力などの電子マネーで普段決

なく乗ることが出来ます。デジタルとアナログが共存しているからこそ、問題が起つても対処できるシステムとなっているのです。

今年12月2日に紙の保険証廃止は決定していますが、廃止する必要があるのでしょか。もう一度考え方を欲しく思います。

「現行の保険証を残していく下さい」署名を集めています。ぜひご協力をお願いします。

済している人は、もし不具合で使えなくなつても切符を現金で購入することで問題

## 今年の夏は

### 原発問題を考えよう



今年1月に起きた能登半島地震では多くの命が失われました。その震源地の近くには「珠洲原発」の建設が予定されていました。28年にも及ぶ住民と電力会社の闘争の末、2003年12月に計画は凍結されました。今回の地震の時、原発ができいたらどうなったことでしょう。

私たちの住む筑後地域近くには玄海原発があります。今回は玄海原発裁判の現場から原発の問題について考えたいと思います。

日時 2024年7月14日 (日) 14:00~16:00

場所 えーるピア 301・302学習室

講師 鍋島 典子さん (第一法律事務所 弁護士)

参加費 無料

主催 くるめ医療生活協同組合

連絡先 0942-21-8300 (本部)





## 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…



\*クリニック南町2Fでトレーニングマシンを利用させていただいている。「かがやき」を読み、いろんな活動を知り、今から少しづつ参加できたらと思っています。（Tさん）

\*趣味や料理のコーナーが楽しみで、読んでいます。（Fさん）

\*総代会や組合員活動交流研修会など、活動が知れてよかったです。健康チャレンジでは、クオカードをいただき、ありがとうございました。（Sさん）

\*4月号のわたしの趣味の「デコパージュ」、おもしろそう。私も習いたくなりました。（Kさん）

\*いろいろ勉強になることが載せてあり、ありがとうございます。（Tさん）

\*4月号のデイサービス虹の樹の利用者さんの買い物は見ていてほのぼのします。総代会、九沖研修と密度の濃いニュースでわかりやすい。（Mさん）



## 無料法律相談

無料法律相談をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。久留米第一法律事務所をご紹介し、ご都合の良い日程で調整します。

くるめ医療生協本部

TEL0942-21-8300



※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

公式LINEへお気軽に



## わたしの趣味・楽しみ

## ～バレーボール～

バレーボールを始めたのは15歳（高校1年生）。今年で55年目を迎えます。当時を振り返れば、今で言うパワハラの中での選手時代。まるでアニメの「アタックNO.1」で、「苦しかったって～♪ 悲しかったって～♪」の歌の世界でした。年齢を重ねて、身体が思うように動かなくなってきたから、やっとバレーを楽しめるようになりました。

日頃は校区で若い人と練習をしていますが、週に一回は久留米市内の60代、70代（80代の方も！）、約30人が集まり、汗を流しています。家族からは、「今日はママさん？パパさん？（バレー）」と言われながら家を出ます。

コロナ禍で体育館が使えなかった時期が過ぎて、久しぶりに集まった時、思うように身体が動かないから、レシーブも決ま

2024年1月  
九州ママクイーンズ親善交流会にて

らず、ラリーが延々と続く。珍プレーも続出。笑いが絶えない。どんなお笑い番組を観るより面白い。

バレーをこんなに長く続けられているのは、仲間と身体を動かし汗をかき、声を出しながらストレスを発散できるからでしょうか。一日でも長くコートに立てるように心がけたいです。

（南エリア 今村 浅茅）

<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.20

ワインに合う香りポーク



## 【材料】2人分

- トマト 中1個
- 玉ねぎ 小1個
- 豚肉（ロースカツ）90~100g×2枚
- 調味料
- 塩コショウ少々
- 顆粒ガーリック 10~15g
- マヨネーズ 60~80g
- とろけるチーズ 1枚

## 【作り方】

- トマトは洗って、輪切り4枚に切る。
- 玉ねぎは洗って、2~3枚輪切りにし、重なりを外す。
- 豚肉は半分に切って、片面に塩コショウを薄く振る。
- 豚肉4切れに、顆粒ガーリックを両面にまぶす。
- トマトの輪切りを1つずつ、上に玉ねぎの輪を3個ずつ載せる。
- マヨネーズは川状にたっぷり載せ、チーズ1枚もちぎって散らす。
- 天板にサラダ油をひき、⑥を載せて、温めた電子レンジのオーブン（ピザかグラタン）で焼き、表面に焼き色がついたら出来上がり。



N・Sさんから届いたレシピです。おしゃれに盛り付けられた写真も一緒に送っていただきました。



\*\*\*\*\*クリニック南町からのお知らせ\*\*\*\*\*

★第5土曜日の6/29は休診です

## 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) ⇒ 6/1(土)、6/15(土)、7/6(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 ☎ 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

## 組合員のみなさんへお知らせ

みなさんからお預かりする「出資金」は、生協を運営していく大切な資金です。

定款にもとづき、自由脱退(法定脱退以外)の場合は年度末(3月31日)の90日前(12月)までに手続きをしていただけます。3月31日にご指定の口座にお振込みいたします。減資も同様の期間が必要です。手続きの用紙は、本部までお申込みください。(電話 0942-21-8300)

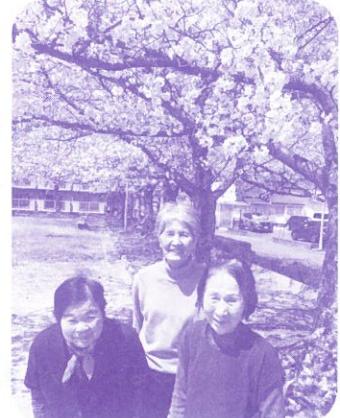
法定脱退=本人の死亡または定款エリア外への転居

※2024年度は、2025年3月31日振込みです

「虹の樹だより5月号」  
より抜粋し、  
ご紹介。デイサービス  
虹の樹のひとこま。

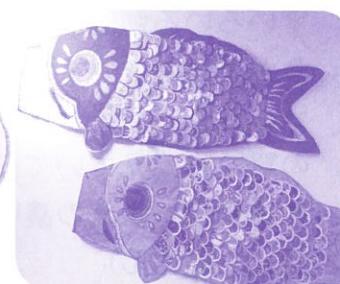
外出活動や室内運動、仲間との会話、何かに取り組む事、参加する事はすべて機能訓練です。

今回は虹の樹近くの公園と神社へ「花観賞の外出活動」へ出かけました。



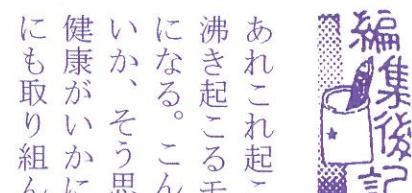
利用者さんと「鯉のぼり作成」をしました。鱗作りと貼り付け作業。

立派な鯉のぼりが虹の樹フロアと玄関に泳いでいます。



「バー・チャル日本旅行」の4月は岐阜県の旅でした。たくさんの方に足を止めて見ていただきました。

- ① 1面から: 5月31日は何の日?  
 ② 2面から: 社保平和委員会が学習会を開催し、署名活動に取り組んでいるのは「現行の〇〇〇を残して」〇に入る文字は?  
 ③ 3面から: 今回の得意料理は何に合うレシピ?  
 ④ 4面から: デイサービスの「バー・チャル日本旅行」の4月は何県?



長く生きていると少々の事ではあれこれ起こる。解決できないまま、ふあくんと沸き起ころうモヤモヤに、心も身体も支配されそうになる。こんな事で、人って弱っていくのではなか、そう思った。身体の健康はもとより、心の健康がいかに大事か。これからは心の健康づくりにも取り組んでいきたいですね。(みかん)

- ★ 締め切りは2024年6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2024年8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。  
 ● 掲載時にペンネームを希望される方は、あわせて記入ください。  
 ① 答え: ① 30回、② 佐賀県、③ トートバッグ、④ 買い物  
 ② 当選者: ② 津留徳子さん(藤光町)、高柳和子さん(南)、森永靖子さん(藤光町)  
 ③ 応募総数: 16名でした。ありがとうございました。

- 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下さい。  
 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

## 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

