

# 知恵と工夫で、取り組みを強化していこう ぐるめ医療生協第30回通常総代会

# かががやま

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

組合員数  
4,039世帯

平均出資額  
28,325円  
(6月末日現在)  
年12回発行

ぐるめ医療生協第30回通常総代会が6月23日に開催され、まとめと方針を波方専務理事が提案しました。

コロナ5類化以降、従来の組合員活動を再開、一定の成果を得つつも、仲間ふやしや担い手づくり、職員体制など、課題も明らかになりました。医療生協の存続へ、現状認識、共有をし、あらためて力を合わせて、議論や取り組みを強化していく必要があります。大変な中ですが、知恵と工夫で、健康まつりやてくてくウォーキングなどの行事を開催、幅広い組合員の参加、新しい仲間とのつながりを広げていこう、と呼びかけました。

波方専務の提案を熱心に聞く総代たち



武内理事長からは、健康づくりやフレイル予防について、補足発言がありました。コトレの具体的実践として、

有酸素運動(ウォーキング、ステップ運動)や筋力アップ(スクワット)、バランス力(片足立ち)などが効果的とのこと。また、人との交流が少なく、健康リスクは高まる、医療生協の活動参加でフレイルが予防できると話されました。

楽しくてためになる話に、会場からは感嘆の声や、一緒に身体を動かす姿がありました。



楽しくてためになる武内理事長のお話

賛成多数ですべての議案が採択されました



みなさんのご協力で有意義な総代会となりました



他にも、杉上総代から「社保平和委員会主催の原発訴訟学習会と署名の訴え」、立山理事からは「九沖組合員交流研修会の成功にむけて」議案を深める発言がありました。

すべての議案について、賛成多数で採択されました。

最後に、長年ぐるめ医療生協で働く職員の勤続表彰があり、引き続き力を合わせて医療生協を守り発展させていこうと思いを一つにしました。

今回は、多くの総代が実出席され、会場もにぎわい、九沖グッズの販売も好評でした。

九沖グッズの販売も好評



職員の勤続表彰もおこなわれました



## かすり

遂に蒸し器を手に入れた！  
まずは蒸しパンを作ってみました。米粉を使った蒸しパンで、モチモチしていて美味しかったです。次は卵入りを作ってみました。さらに今度はチーズ入り、牛乳を豆乳に変えて、など色々な種類の蒸しパンを作った！

▼作った蒸しパンを全部食べた。体重が大変なことになるので、そこは周りの方々に犠牲になってもらって、試食してもらった。米粉と豆乳の蒸しパンは罪悪感が少ないらしく、みんな喜んで食べてくれた。特に私の推しで、もうすぐ二歳になるMちゃんは小さな手で蒸しパンを驚掴みにしてニコニコしながら食べてくれて、もうキョんキョん。これからも手作りお菓子を買いでいこうと思う。▼蒸しパン以外では茶碗蒸しをコトットでいっつも作り、朝食時に食べている。いっつも茶碗蒸しが食べられるなんて幸せすぎる！あとおすすめが蒸し卵。ゆで卵よりも白身がぷるぷる食感で最高！今後も蒸して蒸して蒸しまくります！

(八女筑後ブロック M・H)

# 夏の平和企画

## 「玄海原発訴訟の今」学習会に参加して

社保平和委員会では、7月14日(日)に夏の平和企画「玄海原発訴訟の今」と題して鍋島典子弁護士(くるめ第一法律事務所)に講演をいただきました。参加者は29名で組合員外からの参加もありました。

### 1万人の原告で訴訟

現在、原告団は1万人を超え、国と九州電力を相手に訴訟を続けています。原告団は「1、九州電力は原発を操業してはならない。2、国は原子力施設を操業させてはならない」と訴えています。

訴えの根拠は「日本国憲法が保障する私たちが存在する権利」です。一度事故が起これば、住むところ、仕事、学校、地域社会どころか自治体レベルで崩壊し、知人、友人、職場の同僚、学校の友人と離れてしまいます。そして生命も身体も危険にさらされ、取り返すことが出来ない重大な被害が発生します。

### 原発の安全性

さらに原子力発電は、通常運転をするだけで大量の放射性廃棄物を生み出します。ご存知のように、放射性廃棄物の処理技術は未確立で、現

在のところ埋めるしかありません。放射能の処分について将来世代に重い課題を背負わせています。

原告団は、安全性の立証を九電と国に求めています。一方、被告の九電と国は危険性の立証を原告に求めています。どちらの主張が妥当でしょうか？

現在、国の原発再稼働基準は「基準を満たしていれば重大事故は起こらない」前提です。しかし地震ひとつをとっても、建設基準は「過去に起こった地震の平均値に耐えられる基準」でしかなく、過去のもっとも大きな地震に耐えられません。

また、原発事故が単独で起こることを前提に、地震・津波・原発事故というような「複合災害」を想定していません。

### 避難計画の不備

さらに再稼働基準ではないものの「避難計画」も問題です。記憶にも新しい能登半島地震では、がけ崩れ・土砂災害・地面の隆起による道路の寸断が発生しました。しかし、現在の避難計画は、道路が寸断される事態を想定していません。避

難手段・避難経路が確保されていないのに、なぜ避難が出来るのでしょうか？

裁判官も大きな訴訟、重大事件では、自分の判断(判決)が世間にどう影響するか考えるそうです。鍋島先生の講演では「裁判官が安心して判決を下せるように応援する為に、1万人原告団を作った」と紹介されました。

閉会挨拶で波方専務理事が「原告になっていない方は原告に、医療生協に入っていない方は医療生協に参加、加入しましょう」と呼びかけ学習会を終えました。

社保平和委員会委員長  
末次 育平

### 感想・意見

- ・特に避難計画の不十分さの話を聞いて、危険な原発は廃止すべきだと感じました。
- ・今までは福島原発事故をうけて、ただ玄海原発が事故になったら怖いという気持ちが強かったが、憲法上での考え方に気付かされ、私たちの権利として原発を動かすことに反対する意味をあらためて持つことができました。
- ・自分の事として、沢山の方が原発問題に関心を持ってほしいと思います。まわりの方に広めていかなければと思います。

## 九州沖縄ブロック組合員交流研修会 in 佐賀

7月16日(火)・17日(水)、5年ぶりに対面開催された組合員交流研修会に参加しました。九州・沖縄の8生協380名が佐賀・唐津に集まりました。

1日目は記念講演「いまこそ憲法から学ぶ安全で平和な社会を守るために」や、秋の生協強化月間方針の提案、宮崎医療生協のあおぞら健康相談会の活動報告などがありました。2日目は健康づくりや組織づくり、オスプレイシンポジウム、スクエアステップ、玄海原発フィールドワークなどの分科会に分かれてそれぞれ学習交流しました。

今回はとなりの佐賀県のオスプレイ配備問題や玄海原発、沖縄の辺野古新基地建設など、平和をおびやかすことを多く聞くことができ、日本が戦争に向かっているこの状況をととても恐ろしく感じ、改めて「平和」について考えるよい機会となりました。 本部：鹿児島 啓子



組合員13名、職員2名で参加しました。楽しく学べた2日間でした。



スクエアステップ体験。2時間しっかり運動しました。



夕食交流会ではお揃いの赤いTシャツで365歩のマーチを踊り披露しました。

企画・出演・出店・展示を募集します

2024年11月4日健康まつり

今年の健康まつりは、コロナ禍以降、停滞を続ける組合員活動を盛り上げ、多数の組合員の参加、そして新しい組合員を増やしていく重要な場として取り組めます。そのためにも、より多くの組合員や全職員力で、ともに作り上げ、成功させたいと考えます。

各エリア委員会や専門委員会、どのような企画をしたいか話し合い、ステージへの出演や模擬店出店、展示企画など、積極的な参加をお願いします。あわせて、多くの班や組合員個人の参加も歓迎します。

可能な方は、組合員活動会議(第4木曜日13時30分から)にも参加いただき、一緒に企画を作り上げていきましょう。



開催概要は左記のとおりです。出演・出店・展示等のルールについては、今後の会議で検討していきます。詳細はお尋ねください。

第26回健康まつり

【月日】 11月4日(月・休)

【場所】 六角堂広場

【企画案】

- ・ステージ企画(歌や体操など)
- ・出店(模擬店など)
- ・展示(社保平和、趣味の展示など)
- ・健康チェック体験など

【お問い合わせ】0942-21-8300

組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

\*6月号の「かすり」を興味深く読みました。私も終活を考えることが多くなりました。子どもたちにも迷惑をかけないように、少しずつでも終活を進めていこう。(Fさん)

\*私は持病があり、よく病院に行くので、保険証の廃止は本当に困ります。個人情報が悪用されたら嫌なので、マイナカードは作っていません。このまま保険証で通したいですね。(Eさん)

\*若い頃に職場の仲間と、貸切バスで長崎の原水禁大会に参加したことが思い出されました。(Kさん)

\*趣味でバレーボールを、ずっと続けていることは素敵なことですね。ワインを飲むので料理はためになりました。(K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ます。ご都合の良い日程で調整します。

くるめ医療生協本部

Tel.0942-21-8300



組合員のみなさんへお知らせ

みなさんから預かりする「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くと、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



※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.22 ダイエットカレー

【材料】

- ・鶏ひき肉 100g
- ・鶏もも肉 1枚
- ・玉ねぎ 1玉
- ・カレー粉 大さじ2
- ・生姜 小さじ1
- ・にんにく 小さじ1
- ・一味唐辛子 小さじ1
- ・好みの野菜 (なす、ピーマン、ズッキーニ、いんげん、きのこなど)
- ・トマト水煮缶 半分
- ・調味料 各少々 (塩こしょう、コンソメ、醤油、ソース)

【作り方】

- ①みじん切りにした玉ねぎ、鶏ひき肉、食べやすい大きさの鶏もも肉を分量外の油をひいたフライパンで炒める。好みの野菜を追加し、さらに炒める。一旦、とり出しておく。
- ②フライパンにおろし生姜とにんにく、一味唐辛子、カレー粉を加えて炒め、①の具材を戻し入れる。
- ③トマト水煮缶をつぶしながら加え、水200ccを加え、調味料で味を調えながら煮込む。



ダイエット中どうしてもカレーが食べたくて作りました。もちろんご飯は無し。たっぷりの千切りキャベツに合わせても美味しいです。

\*\*\*\*\*クリニック南町からのお知らせ\*\*\*\*\*

☆お盆のお休みは、8/14(水)・8/15(木)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に乗り「西町」で下車してください
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 訪問診療 訪問診療 武内 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)⇒8/3(土)、8/17(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

事業所だより クリニック南町



フレイル予防で健康寿命を延ばそう

フレイルとは、高齢者の身体的、精神的、社会的機能が低下し、介護が必要になる前段階の状態を指します。それは自立した日常生活を過ごせる期間である健康寿命を短縮し、生活の質を低下させる要因になります。日本の高齢者の約15%がフレイル状態、約45%が前期フレイル状態にあります。前期フレイルの段階で対策を講じることが健康寿命を延ばす鍵です。

【早期発見方法】

- 定期健康診断を受ける：アルブミン、ヘモグロビンなどを測定して栄養状態を評価したり、骨密度をチェックします。
○フレイルチェックリストの利用：「体重減少」「疲れやすさ」「筋力低下」「歩行速度低下」「活動減

少」を自己評価します。

○握力測定：握力の低下はフレイルの兆候です。定期的に測定し、変化を監視します。
○歩行速度測定：10メートルの距離を歩き、10秒以上かかる場合はフレイルの兆候です。

【予防策】

- 1. 身体的活動の維持
\* ウォーキング：1日30分以上のウォーキングを週5回行います。友人や家族と一緒に歩くとより効果的で継続しやすいですね。
\* 筋力トレーニング：週に2~3回、15分間以上のトレーニングを行います。
ウォーキングなどの有酸素運動・1分間一本足立などのバランス運動・スクワット運動などの筋力の3種類を組み合わせると認知機能維持にも効果的です。
班会に参加してステップ運動やスロージョギングを始めたり、クリニック南町の2階のトレーニングマシンの利用もいいですね。

2. 栄養管理

バランスの取れた食事。毎食にタンパク質(魚、肉、豆腐などの大豆製品、卵など)を含む食材と、ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、海藻類、きのこ類などを摂取し水分補給も意識的に。

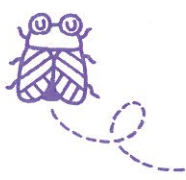
3. 社会的交流の促進

サークルやボランティア活動に参加し、週に1回以上、地域のイベントやクラブに参加します。医療生協の班会やイベントへの参加はとても効果的だと思います。

4. 認知機能の維持

二人以上でのおしゃべりウォーキングやいろんな方たちとの交流。1日20分以上の読書や楽器演奏、音楽鑑賞、ガーデニング、手芸、ダンスなど何か新しい趣味を持つことで心身の活性化を図ります。クリニック南町で毎週開催されている「おしゃべりカフェ」への参加も認知機能維持の楽しい取り組みになります。

クリニック南町 武内 省二



武内医師がご紹介している医療生協のトレーニングマシンやおしゃべりカフェなど各種取り組みについては、本部までお気軽にお問い合わせください。0942-21-8300

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 1面から：かすりで筆者が楽しんでいる調理器具は？
② 2面から：学習会が開催されました。そのタイトルは？
③ 3面から：今年の秋に開催予定で、企画案や参加を募集しているのはどんな行事？
④ 4面から：フレイル予防策の3つ目は何？

《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》

T83010051 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8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10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。

《6月号の答えと当選者》

答え①①世界禁煙デー、②保険証、③ワイン、④岐阜県 当選者①荒井和子さん(国分町)、江上梓さん(荒木町)、藤鬼タエ子さん(原古賀町)
※応募総数14名でした。ありがとうございました。

編集後記

腰椎骨折をして3ヶ月が経過した。漬物石を洗おうとして持ち上げた瞬間、腹部周りにこれまでに経験したことが無い違和感があったのだが、数日様子を見ていた。そのうちに、夜間に痛みで寝返りをうつことも、起き上がることも出来なくなった。病院で「骨折」の診断に大ショック！気付かないうちに骨粗鬆症になっていたのだ。現在も通院治療を続けながら、改めて食事、運動の大切さを噛みしめ実行している。(T)