



～月間スローガン～

# みんなで手を取り、つながり広げよう！医療生協の“わ”



## 生協強化月間 10月1日～11月30日

# かがやき

10月から月間スタート

例年秋に実施している生協強化月間は、くるめ医療生協の理念や年度方針の具体化、4課題の年間目標を達成するための重要な取り組み期間です。

今年の強化月間はコロナ禍を経て、以前の活動に戻していく上でも重要です。現在のくるめ医療生協は、様々な活動を行う組合員が減少し、このままでは生協としての活動が継続できなくなる可能性があります。2024年度はそうさせないために楽しい活動を組合員と職員が共同して作り上げていこうとしています。強化月間は年間で最も活発に活動を行う時期としていきたいと思います。

今年も健康チャレンジや健康まつりに取り組めます。各エリアでもスクエアステップ教室（下記参照）など、身近な地域で楽しく健康づくり、つながりづくりをすすめます。ぜひお気軽にご参加ください。詳細は本部までお問い合わせください。

### 健康まつりへの参加募集

#### ステージ出演・出店・展示

今年の健康まつりは、強化月間の最大の山場として全職員と、より多くの組合員の力で、ともに作り上げ、成功させたいと考えています。

各エリア委員会や専門委員会では、様々なアイデアやステージへの出演、模擬店出店、展示企画などが話し合われています。まだ未定ではありますが「ニュースポーツ体験」や「握力コンテスト」「ステップカラオ

### スクエアステップ教室

9月26日（木）11:00～11:30  
10月30日（水）11:00～11:30  
※変更になる可能性もあります。本部（0942-21-8300）までお問い合わせください。



### スクエアステップとは？

「歩く脳トレ」と言われ、高齢者の転倒予防や認知症予防に効果が期待できます。

スクエアステップは、正方形が書かれたマットを利用し、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、各方向を組み合わせて100種類以上あります。



### 月間スタート集会

【日時】9月28日（土）14:00～  
【場所】御井町コミセン  
【内容】強化月間方針について  
ニュースポーツ体験 等

### 第26回健康まつり

【日時】11月4日（月・休）  
11:00～15:00  
【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

### 医療生協にお誘いしよう

加入時出資金が2千円となり、より加入しやすくなりました。この機会に、仲間づくり、健康づくりを大いにすすめていきましょう。

強化月間にむけて、スタート集会を開催します。月間方針とともに健康に役立つ企画を検討中。ぜひ、ご参加ください。

## かすり

12年ぶりに高校のクラスの案内が届いた。一九四七（四八年生まれで戦争を知らずに育った。後に団塊世代と呼ばれ、節目節目で良くも悪くも何かと話題にされてきたが、喜寿を迎える。▼早速、久しぶりに卒業アルバムを開いてみると懐かしい記憶が蘇ってくる。男女合わせて55人！教室はすし詰め状態だ。聞けば、すでに10名が鬼籍に入られたとのこと。▼振り返ってみれば戦後間もなくで物資が乏しく、幼少期はどこの家も庭で野菜を作り、鶏を飼ったりしていた。着る物は親の手づくりやお下がりである。唯一豊かな自然が遊び場だった。高校時代は山岳部でトレイルニングに汗を流し、登山の魅力を知った。▼年月を経て今や百歳時代。まだまだ現役で仕事、趣味、ボランティア等で活躍している者も多いと聞く。今また、生き辛い世の中、皆な良く頑張ってきたと喜びあいたい。84歳になる恩師も健在で出席される。それぞれに歴史を刻んできた級友達との再会。秋のその日が今から楽しみである。  
(T・Y)



# 「健康チャレンジ」で、フレイル予防 子どもチャレンジ也大募集!

10月1日  
スタート!



↑ 健康チャレンジの案内パンフは、現在作成中です。10月号のかがやきと一緒にお届けします。

## ☆参加方法

### ①チャレンジ内容を決める

チャレンジ内容を決める。  
(チャレンジメニューを参考に取組み内容を決める)

### ②エントリー方法を決める

個人：申し込み不要。いつからでも参加可能。  
グループ：申し込みが必要。10月15日までに申し込みを。  
グループ名とメンバー3人を決めて申込書を提出する  
(右下に申込書)

### ③チャレンジする

10～11月の2ヶ月、自分が決めた内容を実施する。今年の健康チャレンジの案内パンフレットにはカレンダーはないので、ご家庭のカレンダーに、チャレンジができた日は○、よくできた日は◎を記入する。健康チャレンジの案内パンフに付いているはがきに取り組み結果と感想を記入し、10月分を11/11までに、11月分を12/10までに提出する。

### ④参加賞をもらう

個人：報告書提出者には参加賞  
グループ：メンバー全員が報告書を2回(10月分・11月分)提出した場合、チャレンジ成功。成功したグループで抽選を行ない、参加賞がアップします!  
参加賞は用意出来しだい、配布します。

## ☆ミッションを配信

健康チャレンジを楽しく継続するために、毎週月曜日に今週のミッションチャレンジを配信します。くるめ医療生協公式LINEを通じて配信しますので、ぜひ友達登録をしてください。



公式LINE  
QRコード

## ☆月間中の行事

 (詳細は☎0942-21-8300まで)

健康チャレンジ成功に向けて、以下の行事なども大いに活用しましょう。

○国分エリア・ニコニコステップサークル

9月5日、12日、19日、26日

10月2日、9日、16日、23日、30日

(変更になる可能性があります。お問い合わせください)

○スクエアステップ教室(1面参照) 9月26日、10月30日

○クリニック2階のトレーニングマシンの活用

(予約制 0942-21-8300)



**フレイルとは?**  
フレイルとは虚弱のことです。年をとって心身の活力が低下した状態をいいます。フレイルを予防するための3つの柱は、①社会参加(就労・余暇活動・ボランティアなど)、②身体活動(運動など)、③栄養面(タンパク質の摂取・口腔ケアなど)です。健康チャレンジに取り組み、フレイルを予防しましょう。



**子どもチャレンジ大募集!!**  
(対象は小学生まで)  
チャレンジのやり方は同じです。チャレンジ内容を決めて、2カ月チャレンジしましょう!!家族やおじいちゃん、おばあちゃんたちとグループエントリーしませんか!  
チャレンジメニュー(例)  
◆元氣いっぱい体をうごかす  
◆お手伝いをする  
◆好き嫌いをしない  
◆早ね早起き  
◆毎日〇〇をする  
◆テレビ・ゲーム・スマホの時間を決める  
など



フレイル予防と子どもたちの健康づくりを目的とした健康チャレンジを今年もスタートします。昨年引き続き、個人エントリーはもちろん、グループエントリーも募集します。個人エントリーはいつでも参加可能。グループエントリーは、家族や友人を誘って3人で10月15日までに申し込んでください。(右下に申込書)

## ☆チャレンジメニュー(例)

### 【社会参加】

- ◆3密避けて誰かと楽しくおしゃべりする  
(電話やメール、ラインなどSNSも活用して)
- ◆くるめ医療生協のホームページや「かがやき」を読む
- ◆その他のコミュニケーションなど

### 【にこにこ運動】

- 運動に1日30分以上取り組む
- ◆ウォーキング ◆ステップ運動 ◆ラジオ体操
- ◆ストレッチ ◆その他の運動

### 【食】

- ◆1日にタンパク質を50g以上摂取する
- ◆塩分・糖분을控える ◆野菜たっぷり(いつもより多め)

### 【口の健康】

- ◆よく噛んで食べる ◆パタカラ体操等(口の筋トレ)
- ◆1日1回以上はしっかり歯みがき

### 【その他】

- ◆自分なりの取り組み



### 《グループエントリー申込書》

- ・3人でグループをつくり、一緒にチャレンジ!
- ・チャレンジ内容は同じでなくてOK
- ・グループエントリー申込書に記入し、持参又はFAX等で提出、もしくは電話してください。  
(TEL0942-21-8300 FAX0942-22-3239)

グループ名	
メンバー①	
メンバー②	
メンバー③	
代表の電話番号	

※10月15日  
申込締切



### 組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

\*7月号の「黒糖」でキュウリ漬けを作ってみました。コクがあって美味しかったです。

(Yさん)

\*班会の内容が、よ〜くわかりました。各班のように楽しく元気にやりたい。(Kさん)

\*ヘルパーステーションくるめの「事業所だより」を読ませていただきました。文章がうまくて、おもしろい。以前、私の家にも週1回来てくださっていて、暑さとの闘いの中を本当にありがとうございました。心より感謝しています。

(編集部により一部抜粋) (Kさん)

\*いつも楽しみにしています。真っ先に趣味のところを見ます。(I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



## わたしの趣味・楽しみ

### ～フラダンス～

友人の誘いで58歳の頃から始め18年続けてきました。フラダンスは奥が深く、手の動き一つにも、「聞く」「見る」などいろいろな意味を込めて表現します。腰から上と下で動きが異なり、芯をしっかり保った状態で、体重を移動させます。集団で踊るフラダンスでは、全員の動きを一致させることがとても大切で、手の高さや、足の開き具合も同じにして、流れるような美しいダンスにします。

現在、インストラクタークラスと2つの教室に通っていますが、どちらも私を元気にしてくれます。免許を持つメンバーで構成されるインストラクタークラスは、40歳台の若い方と一緒になので、気持ちも身体もおいていかれないようがんばっています。高齢の方も一緒にの教室では、わからないところを教えたり、メイクや髪の毛のセットなど身支度を手伝ったり、仲間とのつながりが自分をイキキさせてくれます。

以前、骨折で入院を余儀なくされたときには、フラダンスに早く復帰したいとの思いで、リハビリを倍、がんばったほどでした。フラダンスと仲間とのつながりが私の生活を輝かせてくれています。

東エリア 副枝 恵子

(写真左)



## <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!



※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⇒



### レシピNO.23 夏のさわやか茄子料理

【材料】2～3人用 約30分で完成です

- ・茄子 中4個
- ・トマト 中1か2個
- ・玉ねぎ 中1個  
(あればトッピングに、ミニトマト4個、青じそ1枚)
- ・調味料(合わせ酢)  
砂糖大さじ2  
酢大さじ3  
塩少々お好みで
- ・揚げ油 適量



### 【作り方】

- ①茄子はへたを取り、洗って1本を8等分に切っておく。
- ②トマトは洗って輪切りに切る。
- ③玉ねぎは、ざく切りにし、水で洗って絞る。
- ④大皿にトマトを並べ、上に玉ねぎを均等にのせる。
- ⑤熱した油で、茄子を皮面から揚げ、返して少し焼き色が付く程度に揚げる。
- ⑥揚げたての茄子を④に載せ、合わせ酢(酢と砂糖、塩少々)を回しかける。
- ⑦半分にしたミニトマトと青じそを彩りよくちらし、冷蔵庫で冷やして出来上がり。



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)⇒9/7(土)、9/21(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。

■デイサービズ虹の樹 ☎ 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

利用者さまに喜んでもらいたい!!その思いで食事作りを頑張っています。

虹の樹のお昼ご飯は、宅配サービスのお魚メインの食事の日と、虹の樹スタッフ手作りの食事の日があります。

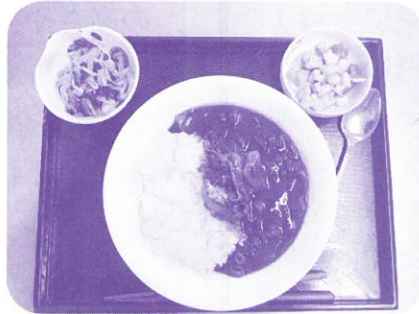
手作りではなるべく旬の野菜を使っています。今の季節はオクラが人気です。

手作りの日はボランティアさんの存在は大きいです。食材を切ったり盛り付けやお茶入れ、配膳などのお手伝いをお願いしています。現在7名の方が登録されています。

ボランティアに来て頂く前日

デイサービズ虹の樹のお昼ご飯

事業所日より  
デイサービズ虹の樹



ハヤシライス



ちらし寿司



豚のしょうが焼き



カレーライス

に、連絡していますが「明日が楽しみ、エプロンの準備をしますよ」。「利用者さまが喜んで食べて下さるのが楽しい」という言葉をいただいています。

スタッフ手作りのお昼ご飯の一部を、写真で紹介します。

デイサービズ虹の樹  
食品衛生責任者 原 貴子



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

編集後記

勤続30年を超えリフレッシュ休暇を取得することになった。どのように過ごそうか考えた結果、前から行ってみたかった北海道、松本、金沢を回る一人旅をすることとした。考えてみれば一人旅は初めてかもしれない。旅行の計画を立てている時が最も楽しい。実際に行ってみればいろんなことがあるだろうがそれもまた、旅の楽しさであろう。送り出してくれる家族や職場の皆さんに感謝しながら、行ってきまーす。

(なみ)

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...10月1日~11月30日を何の月間と位置付けている?漢字6文字でどうぞ。
- 2面から...小学生までを対象としているのは、何チャレンジ?
- 3面から...フラダンスは手の動き一つにも、「聞く」や〇〇などの意味を込める。〇に入るのは?
- 4面から...デイサービズ虹の樹で今回紹介しているのは?

《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9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11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。

《7月号の答えと当選者》

答え①①(核兵器のない世界のための)原爆展、②チュープ&ストレッツ班、③絵手紙、④暑さとの闘い、  
当選者 井上慶子さん(南)、古賀すが子(東合川)、  
寺田静江さん(南)

※応募総数23名でした。ありがとうございました。