



# 第26回健康まつり



## 「楽しくてためになる」をご一緒に！

# かがやき



**華やかなステージ**

組合員さんによるオカリナ、篠笛演奏、日本舞踊、太極柔力球、そして、沖縄音楽をメインに活動されている三線ロビンズさんの美しい音色など、たくさんの方にステージを盛り上げていただきました。

また、武内医師による、楽しくてためになる健康講話も好評でした。

生協強化月間中の大きな取り組み、健康まつりが、11月4日(月・祝)に開催されました。

久留米シティプラザ・六角堂広場に、およそ450名の方が来場されました。前回2年前前の2倍です。健康づくりコーナーやステージ、模擬店、展示コーナーにたくさんの方の笑顔があふれました。いのちを守る署名や出資金増資、仲間ふやしもすすみました。たくさんのご協力ありがとうございました。

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

組合員数  
4,036世帯

平均出資額  
28,454円  
(10月末日現在)  
年12回発行

組合員さんの趣味や特技を披露  
バラエティあふれるステージに



**初！趣味の展示コーナー**

絵画やちぎり絵、手作り小物など、組合員さんの趣味を展示。参加者からは、「素晴らしい作品でした」と感想が寄せられました。

武内医師の健康講話



三線ロビンズさんによる  
沖縄民謡など



力作ぞろいで来場者の目を楽しませた



エンディングはお手玉体操  
「また逢いましょう お元気で」



クリニック職員の  
ステップカラオケ

(次ページに続く)

(西エリア N・K)

**かすり**

飛鳥路を歩く  
秋の気配が少しだけ感じられる10月のある日、私は奈良の飛鳥路へ向かった。

▼山野辺の道へ東大寺などは行ったことがあるが、飛鳥路は初めてだった。▼泉大津から奈良へは思ったより近い。初めの訪問地は大天神社で大国主の命(おおくにぬしのみこと)を祭っている。杉が生い茂る広い境内には兎の像があり、可愛いかった。▼次はコスモスが咲き誇る藤原京の跡地だ。持統天皇から3代の天皇が治め、初めて日本の国の成立を宣言したところだそう。三方を大和三山が囲んでいる。持統天皇が詠んだ歌「春過ぎて夏きたるらし白妙の衣干しちしよう天の香具山」の舞台に立っていることが嬉しかった。▼曾我馬子の古墳とされている石舞台に使われている大きな石を動かした人達は大変だったろうなと思った。1400年前に作られた巨大な飛鳥仏は百済系のスリムな姿だった。聖徳太子も座ったかもしれない板の間に座り仏像を眺めた。▼日本という国のはじまりを刻んだ飛鳥路はのんびりとした緑豊かなところだった。



# 健康づくりコーナー 「フレイル予防で健康寿命を延ばそう」

フレイル（虚弱）チェックや、フレイル予防の体験コーナーには、たくさんの方が訪れました。みなさん熱心に自分のフレイル度を調べるチェックリストに取り組み、握力測定を行ないました。フレイルを予防するたんばく質がたつぷ

りとれるメニューづくりや、筋力アップの体操やウォーキングについて学びました。またポッチャやモルック、スクエアステップなどニュースポーツ体験は、子どもから大人まで好評でした。



# 組合員さん手作り 美味しい模擬店

カレーや炊き込みご飯、ぜんざい、ふなやき、フランクフルト、から揚げなど、組合員手作りの美味しい模擬店でお腹も充たされました。新鮮な野菜も大人気でした。



フレイルチェック



頭と体を使って認知症予防  
スクエアステップ



たんばく質  
たっぷり



ポッチャやモルックなどニュースポーツ体験  
子どもも大人も大はりきり！



スクワットなど  
効果的な筋トレの方法



# 受付・署名・ 仲間ふやしなど

受付や署名、チケット売場、仲間ふやしコーナーなど、まつり成功のため、多くの組合員さんにご協力いただきました。ありがとうございました。



「美味しい」の笑顔に、作っている組合員さんもイキイキ！



# 参加者の感想

○始めて参加させてもらいましたが、出店も多く、賑やかでも楽しかったです。ステージでも沢山の方の日ごろの成果が見られて良かった。

○大変有意義 明るい会で楽しいひと時を過ごさせて頂きました。

○健康についてのちょっとした知識も改めて認識でき、昔懐かしいふなやき等も販売され、昔人間にはうれしい行事です。

○フレイルについて学べて楽しかったです。元気に長生きできるようになりたいです。

○楽しかった アットホームな雰囲気 素敵だなあと思いました。

○フレイル状態にある母を外に連れ出すきっかけになりました。ありがとうございます。

○初めて会った人ととも、一緒に準備できて楽しかった。ワイワイバタバタの中、久々の知人に会えるのもまつりのおかげです。

○パフォーマンスや健康講話等たくさん楽しめました。

○楽しかった。続けてやってほしい。自分の健康の為にいい。たびたびやっても良かったらいいです。

○人のいろんな作品を見られて良かった。素晴らしい作品でした。沖縄の歌も良かった。

くるめ医療生協  
生協強化月間

まとめ集会のご案内

日時：12月14日（土）  
13:00～15:00  
場所：久留米市南部保健センター

企画 ①写真や動画で強化月間や今年の取り組みを振り返ろう！  
②美味しいものを持ち寄ってワイワイ食べてお話ししましょう！

過去の写真です。

くるめ医療生活協同組合  
問い合わせ先 本部 0942-21-8300  
公式ラインからもお問い合わせ可能です。

10月・11月の強化月間は終了  
まとめ集会を、12月14日に開催します





**組合員さんの声**  
「機関紙かがやき」を読んで…

\*スクエアステップ、ボッチャ、とても楽しかったです。(Nさん)

\*10月号はカラーで読みやすい。(Kさん)

\*「かすり」を楽しみに読んでいます。各エリアの取り組みがわかり、元気になります。(Kさん)

\*「かがやき」を楽しみにしています。特に趣味のコーナーが好きです。(Iさん)

\*編集後記を読んで、道の駅で普段あまり食べない野菜購入を私もたまにします。食しても珍しい味、これで正解なのかどうか不明の時もある。めちゃくちゃ同感です。(Sさん)

\*「かすり」のミニトマトのお話、楽しかったですよ。(Sさん)

# わたしの趣味・楽しみ

## ～私、終活に向かっている?～

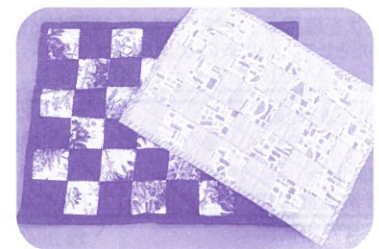
福岡から久留米に来て3年過ぎた。高齢者講習も迎えた。そろそろ終活を自覚しないと。

私の趣味は、机につき、両手を前に何やらすること。今まで、縫物、着物リメイク、パッチワーク、編み物、かご作り、手描き染め、料理、手織り等、それらの道具一式があり、これでは片付かない。

減らすことより、増えている気がする。当地に来て、篠笛1本とかご作りの道具のみで我慢。これからの人生、楽しむことばかり、時間はある。終活は、もうとっくに逃げていった!それでもいいか!何とかなるさ!!どうかなるときは、どうかなる!!!あとは知らん!

(国分エリア 大平 みつえ)

カゴ



パッチワークのマット

手描き染め



レース編みのベスト



(心がけ)

- ① 1日ひとつ感激したことを思い出し、口に出して言うこと。
- ② 私らしくをモットーに、自分らしく生き、後悔することはしない。
- ③ 日々、病気もせず、入院もせず、動きまわれる身体をくれた父母に感謝。
- ④ 周りの人に恵まれ、支えていただいて、1日今日もすこせしたこと、みんなありがとう。大好きだよ。

※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。(☎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ください!



レシピNO.25 マドレーヌ

### 【材料】

- ・卵…3個
- ・砂糖…90g
- ・小麦粉…195g
- ・ベーキングパウダー…6g
- ・米油…105g (96ml)



ホイップクリームやフルーツでトッピングして、クリスマスにもGOOD!



### 【作り方】

- ① ボウルに砂糖を入れ、卵を割り入れてよく混ぜる。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら加えて混ぜる。
- ③ 米油を加えてなじむまで混ぜる。
- ④ オーブンを170度に予熱する。
- ⑤ 型に流しいれて、オーブンで17分ほど焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、網の上に移動させて冷ます。



### 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

Tel.0942-21-8300





\*\*\*\*\*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 (月) から1/3 (金) 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、ミノドック (要予約)⇒12/7(土)、12/21(土)						
<p><b>クリニック南町を受診する際のお願い</b></p> <p>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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p>						
■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						

「虹の樹だより11月号」より抜粋してご紹介。

# デイサービス 虹の樹のひとこま

気持ちの良い季節になりました。運動会・屋外運動・外出活動などを行い、機能訓練で筋力アップに取り組んでいます。



バーチャル日本旅行は大阪へ  
大阪城、たこ焼き、お好み焼き、  
大阪、ええなあ〜

北野コスモスパークへ  
きれいですね 花と乙女



## 冬のけんこうがんり

### 寒い季節も「脱水」に注意!

脱水というと夏に気を付けるべきことと思いがちですが、秋～冬も脱水を引き起こす可能性があります。寒い季節は空気が乾燥しているため体から水分が失われやすく、また、夏場に比べてのどが渇きにくくなるため水分摂取量が減少し、気付かないうちに脱水症状に陥ることがあります。



### 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

### かがやきクイズ

読めばわかる



- 1面から：今回初めての企画。機関紙かがやきのあるコーナーがきっかけです。○○の展示。○○とは？
- 2面から：模擬店では、昔なつかしいおやつも販売。それは何？
- 3面から：趣味のコーナーで、執筆者が心がけて1日ひとつ何を口にしたしている？
- 4面から：デイサービス虹の樹の秋の恒例行事。赤と白のチームに分かれて行うのは？

#### 《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》 〒83010051  
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12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2025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。

#### 《10月号の答えと当選者》

答えⅡ①ポツチャ、②5ヶ月程度  
当選者Ⅱ田中忠義さん(高良内町)、永木美恵子さん(南)、松尾宮子さん(高良内町)  
※応募総数10名でした。ありがとうございました。

#### 編集後記

機関紙「かがやき」づくりの醍醐味について。今回の1面2面は健康まつり特集。写真を選び、みんなの感想をまとめ、楽しかった日を思い出しながらレイアウト。3面、4面は、素敵な趣味をインタビューしたり、寄せられた組合員さんの声を掲載したり、虹の樹や事業所の取り組みを紹介する。編集委員会では、次回の企画を相談する。「かがやき」づくりで医療生協のことがよくわかる。ただいま編集委員募集中。(い)