



2024年度 生協強化月間のまとめ

～みんなで手を取り、つながり広げよう！医療生協の“わ”～



かががやま

くるめ医療生協
久留米市南
2-5-12
TEL0942-21-8300

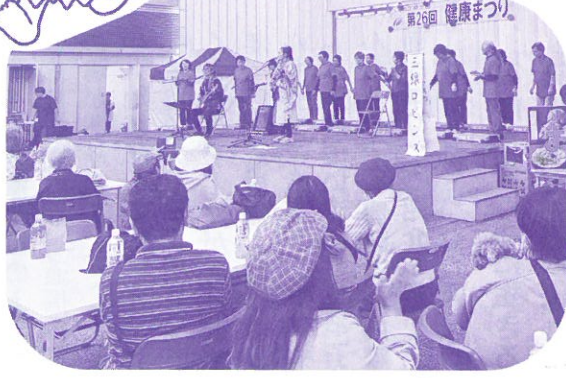
組合員数
4,035 世帯

平均出資額
28,207 円
(12 月末日現在)
年 12 回発行

2024年度生協強化月間は、くるめ医療生協を継続・発展させるための大きな転換点となるよう、組合員・役職員一丸となって取り組みました。

月間中の取り組み

月間スタート集会では、武内理事長による「しあわせのポイント」のお話や波方専務理事の月間方針提起、ニュースポーツ（ボッチャ、スクエアステップ）体験などをおこない、月間スタートを盛り上げました。



多くの来場で賑わった健康まつり

目標を超える450名が参加した健康まつりでは、ステージや展示で、組合員の特技や趣味を披露いただきました。また、模擬店では組合員の手作り料理が並び好評でした。健康づくりコーナーや加入コーナーなど、組合員、職員



医療生協のいいところを自

が丸となってまつり成功に力を尽くしました。健康チャレンジでは、のべ242名がチャレンジ報告を提出しました。また、デイサービスからは、のべ100名の参加がありました。グループエントリや子どもチャレンジ、LINEによるミツシヨ

ン配信など、みんなが楽しく参加できるよう工夫しました。「いい介護の日」署名宣伝行動には、組合員・職員15名が参加し1時間の行動で120筆の署名が集まりました。介護への期待、関心の高さがうかがえました。

月間目標に掲げた「くるめ医療生協のいいところ」を自



まとめ集会で楽しく健康づくり



分の言葉で語ろうについては、スタート集会で発言されたり、仲間ふやしで語ったり、新たな仲間を迎えることができました。

月間まとめ集会では、組合員さん手作りの美味しいものを食べながら、月間の振り返りをおこないました。後半はボッチャで盛り上がり、自分たちで楽しく健康づくりができる医療生協の魅力を確認できました。

その他、月間事務局によるニュース発行や、各エリアの取り組みとして、ふな焼きづくりや介護学習会、柿狩り、高齢者訪問、ステップサークルなどを実施、各事業所でも行事成功への取り組み、仲間ふやしの呼びかけなどをおこないました。

今後の課題と評価

4課題目標や担い手づくりなど、目標達成には及びませんでした。一定の前進を

【全国4課題目標とその他の目標にたいする到達】

項目	月間目標	9月末実績	11月末到達	月間増	達成率
仲間ふやし	96	52	85	33	88.5%
出資金ふやし	4,000,000	2,049,800	3,107,300	1,057,500	77.7%
新班結成	4	0	0	0	
班会開催	70	57	73	16	104.3%
担い手づくり	6	0	3	3	50.0%

つくりだすことができました。（表参照）活動の中核を担う組合員の高齢化と担い手不足は、月間中の行事準備や参加の上で、より深刻さをあらわにしました。移動手段も課題となっています。

また、職員についても、人員体制が厳しく、事業所業務を担いながらの組合員活動への参加が困難な状況ができています。

厳しい状況ではありませんが、組合員・役職員が一丸となって強化月間に取り組んだこと、楽しく健康づくりができたことを力に、引き続き4課題の目標達成、健康づくりに取り組んでいきたいと思います。

かすり

人生最後の食事は？

入院中の食事は毎食、栄養バランスのとれたおごちそうであった。しかし、長期入院となると毎日のおごちそうも厭きてくる。そこで、昼食は一般食堂で食することにした。ごぼ天うどんが美味しい。因みにごぼうは病院食でよく使われている。時にはカキフライを食べる。時にはカキフライを食べる。いつか和定食を食べようと思っていたが思いを果たす前に退院となった。▼ご飯がなかなか食べられなっていたとき、家族から「お茶漬の素」の差し入れがあった。それで「お茶漬の素」を振りかけ、熱いお湯をさして最後までご飯粒を残さず食べる事が出来た。一度、朝食をパンにしたことがあった。これはパンがいまいちだった。が、牛乳を飲む機会ができたのは良かった。▼しかし、人生最後の食事はやはり「米」だろうなあ。今、米が値上がりしているが最後の食事は米代の心配はしたくないねえ。

(国分エリア Y・H)



学習
体験記

医療福祉生協・通信教育 「高齢期のいきいき生活」

広報機関紙委員・職員
市橋 芳江



くるめ医療生協の上部団体である医療福祉生協には、通信教育による学びの場があります。「くらしと社会保障」や「地域まるごと健康づくり」「医療福祉生協の2030年ビジョン」など、たくさんテーマがあります。職員は毎年、一つを選んで受講します。組合員さんも受講できます。昨年、私が受講した「高齢期のいきいき生活」が、組合員さんにとっても興味深い内容と思ひ、紙面を借りてご紹介いたします。

高齢期をいかに生きるか

第1章の「医療福祉生協といきいき高齢期」では、高齢期をいかに生きるかを問う導入部分となっています。みなさん、認知症にならず、寝たきりにならず、「いきいき生活」をしたいと考えますよね。しかし、高齢期は健康面や経済面で課題を抱える時期でもあります。これまで以上に、自分と自分とをりまく社会への働きかけが必要だと呼びかけられています。

高齢期の現状や問題について

第2章と第3章は、高齢期の現状や問題について表やグラフも示しながら書かれています。出生率の低下や高齢期の長期化で支える人口が減少、経済面や健康面など不安も増えます。

また、高齢者の「困りごと」の特徴について、「すぐ解決してほしい(緊急性)」「いつでも起きる(時間不定性)」「ほとんどの場合、専門家は不要(日常性)」などをあげ、くらしの協力が必要だといっています。

医療福祉生協で問題解決へ

課題の多い高齢期だということを読んできました。第4章では医療福祉生協が「高齢期問題の解決をめざして持ち寄るところ」と書かれています。「社会に開かれた団体」「高齢期問題への対応力がある組織」とあり、問題解決の糸口が見えてきます。班のつながりや健康チェック、地域包括ケアづくり、地方自治体との協同など、医療福祉生協の役割発揮が求められています。この点に確信を持ち、地域社会に医療福祉生協を広げていきましよう。

終(つい)のすみかをどうするか

「最後まで自宅で住み続けたい」これはみなさんの願ひではないでしょうか。第5章、第6章では、自宅でくらすための住宅改修や福祉用具貸与、医療福祉生協の多彩な地域介護活動、くらしに役立つ情報などが紹介されています。

また、人生の終わりをどこで迎えるか、終末期と医療、成年後見制度などについて解説しています。自分らしい最後を迎えるために「リビング・ウィル(尊厳死宣言書)」「エンディングノート(ライフデザインノート)」「遺言書」「葬儀」など、もしもの時の備えもいろいろあります。知ること、学ぶことで、自分らしい高齢期、いきいきした高齢期にすることができるようになります。おわりにこのテキストの「おわりに」の章



多種多様な
学習コース

組合員も
受講可能(有料)
レポート提出で講師の
添削・コメント

がとても素敵な言葉でしたので、一部を抜粋して、ご紹介いたします。

○人生の最終章を考えることは、決して暗く寂しいものではありません。むしろ、これまでの人生を振り返り、今後の生き方を設計するものです。

○「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」という医療福祉生協の健康観と照らしても非常に意義のあるものです。

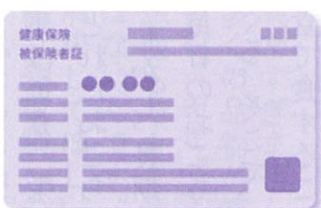
これらの言葉に感銘を受けました。厳しい現実もありますが、担い手として奮闘いただいている組合員さんたちは、いきいきと輝いています。私もそんな高齢期を迎えられるよう一緒にがんばります。

大丈夫!これで
受診できます

12月2日以降、従来の健康保険証が発行されなくなることをうけて、クリニック南町の外来でも不安の声が寄せられています。以下のいずれかを持っていれば、これまで通り受診できます。

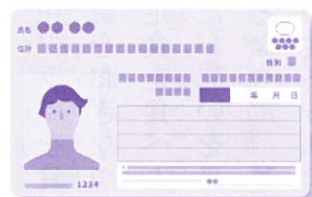
現在の健康保険証

- 有効期限までは使用可能
- 最長で令和7年12月1日



マイナ保険証

- マイナンバーカードに保険証機能の登録が必要
- クリニック南町でも登録可



資格確認書

- マイナ保険証、現在の保険証を持っていない人へ送付



「資格情報のお知らせ」

ってなあに?

マイナ保険証を利用の際、何らかの事情で、カードリーダーが資格確認できなかった場合に、マイナンバーカードとセットで提示し資格確認するものです。マイナ保険証をお持ちの方に、申請によらず交付されます。単体では受診はできません。

組合員さんの声
「機関紙かがやき」を読んで…

*1月号の皆さんの笑顔が素敵です。今年の漢字もそれぞれで、いいですね。(Kさん)

*武内先生の新年挨拶に、幸せに長生きする度合いが強い一つの因子として、「人とのつながりがあること」が報告されているとの言葉に惹きつけられました。最近、特にそうだと感じていたからです。(Kさん)

*いつも楽しく拝読しております。事業所だよりを読んで、掃除の大切さを改めて考えさせられました!日々の掃除、こまめに行いたいと思います!今年の目標にします!(Mさん)

*実家(三重県)に帰った時に、奈良の飛鳥路、山野辺の道を歩きました。12月号のかすりを読んでなつかしく思い出しました。(Sさん)

*いつの日からかポストに「かがやき」が入るようになり、楽しみに目を通しています。いろんな活動で皆様がんばっておられることを知りました。(Iさん)

わたしの趣味・楽しみ

～韓国・釜山 グルメ旅～

昨年6月初旬、韓国の釜山に2泊3日で行ってきました。友達7人で美味しい料理を食べまくってきました。

ナクセポックン(手長タコと海老のピリ辛鍋)、テジクッパ(豚骨スープの中にたっぷりの豚肉、そこにオキアミの塩辛やニラを入れて、お好みでごはんも)、スンドゥブ(豆腐の鍋ですが、甘辛で絶品)、サムギョブサル(豚バラを焼いて色々な薬味を乗せ、サンチュで巻いてパクリ)、貝焼き(港町なので海鮮類も新鮮)などなど。書いていてもよだれが出てきそうです。また今年も行くかな・・・。(西エリア 佐野 憲一)



ナクセポックン



サムギョブサル



貝焼き



甘川文化村の星の王子さま

<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.26 柚子大根

【材料】

- ・大根…1kg
- ・酢…40ml
- ・砂糖…100～130g
- ・塩…30g
- ・昆布、鷹の爪…少々
- ・柚子…1個



【作り方】

- ① 大根は拍子木に切る。
- ② 柚子は皮を刻んで、汁も絞る。
- ③ すべての材料をフリーザーバックに入れて、もみもみして冷蔵庫に1日入れて出来上がり。

※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⇒



「みなし自由脱退」手続きに関する公告

くるめ医療生活協同組合定款第10条2・3・4項に基づき下記の通り「みなし自由脱退」の手続を行います。

- (1) 対象者は住所不明のうち理事会で対象と認定された組合員。
- (2) 対象名簿はくるめ医療生協の生協本部・クリニックに備え付け、閲覧に供します。
- (3) 閲覧期間は2025年2月1日より2025年3月15日まで。
- (4) 「みなし自由脱退」は年度末で実施し、その結果は総代会において報告されます。
- (5) 脱退手続き後に対象者の住所が確認された場合は、ただちに復活手続き(再加入・出資金復活)を行います。

2025年2月1日

くるめ医療生活協同組合
理事長 武内 省二

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 ☎0942-21-8300



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)⇒2/1(土)、2/15(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



健診は受けましたか？

今年度、まだ健診を受けていない方、また、これまで受けたことが無い方などいらっしゃるいませんか？
久留米市特定健診の受診期限は3月末までとなっております。まだ健診を受けていない方は、健診を受けてご自身の健康状態を知り、生活習慣を見直してみましよう。

健診で何が分かるの？

クリニックで実施している健診の検査項目には、診察、血圧、身体測定、血液検査、尿検査、胸部レントゲン、心電図、便潜血検査などがあります。また、月2回、腹部エコーや胃カメラ検査も行っております。

これらの検査により、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病

毎年受けて健康状態を知る

自覚症状が無い病気だと気づかないうちに進行している場合もあります。定期的に健診を受ける事で自覚症状のない病気やご自身の健康を知る機会にもなり、健康な状態を維持することができます。

毎年健診を受けていると過去4年分の結果が結果表に掲載される為、経過も分かり健康状態の評価ができますよ。年1回の受診日を忘れないためにもお誕生日に健診を受けるなどの工夫をしてみたいかがですか？

「健診受けておけばよかった」ではなく「健診受けてよかった」と思えるようにぜひ毎年の健診を受けましよう。

ご希望の方は事前のご予約が必要となりますのでクリニック南町

や、大腸がん、肺がん、その他の疾病の早期発見、早期治療に繋がります。

までご連絡ください。

0942(21) 8155

健診の種類や料金は？

- ・特定健診・後期高齢健診
 - ・生活習慣病健診
 - ・がん検診
 - ・ミノドック
 - ・骨粗鬆症検診、など
- 健診の種類により内容や料金も変わってきます。

久留米市の特定健診や後期高齢健診であれば無料で低価格で実施でき、予約不要です。受診券と保険証をお持ちください。

また、他の健診でも、くるめ医療生協の組合員さんであれば組合員料金で受けることができますので、お気軽にご相談ください。



クリニック南町
鳴津 いつみ

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
2025年の手続きは、2026年3月31日振込みです

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...生協強化月間を、組合員・役員員○○となつて取り組みました。○○に入る言葉は？
- 2面から...医療福祉生協連の通信教育「高齢期の○○○○生活」を二紹介。どんな生活？
- 3面から...趣味コーナーの手長タコと海老のピリ辛鍋の名前は？
- 4面から...事業所だよりでクリニック南町は、何を受けてようと呼びかけている？

《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にてご応募ください。正解者の中から抽選で3名の方にQUO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2025年2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2025年4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。

《12月号の答えと当選者》

答え①①趣味、②ふなやき、③感激したこと、④運動会

当選者①柴田陽子さん(南)、宮原満明さん(本町)、

佐野利彦さん(国分町)

※応募総数10名でした。ありがとうございました。

編集後記

最近の物価高は異常すぎませんか？生活に関わる多くの品物が値上がりしていますよね。キャベツが一玉500円以上するなんて以前は想像もできませんでした。農家さんが悪いわけではないんです。こんな問題こそ政治の課題として解決してほしいなと思います。気候変動への取り組みや税制への取り組みで可能なこともあるはず。私たちも愚痴だけでなくもつというんなことに関心持ちましよう。(た)