

10月・11月
生協強化月間
スタート!

仲間とともに、やっていこう! 健康づくり、つながりづくり



【スケジュール】

日程	内容
10～11月	健康チャレンジ
10月5日	バスハイク
11月8日	第2回ポッチャ大会
11月11日	いい介護の日
12月13日	まとめ集会

各種お問い合わせ先
くるめ医療生協・本部
(☎0942-21-8300)

公式LINEに友達登録をぜひ↑



生協強化月間がスタートしました。組合員の高齢化や担い手不足など、厳しい現状はありますが、これまで築いてきた健康づくりやつながりづくり、平和や社会保障の充実を求める運動を継続していきます。今年度の強化月間は、今後も共に運動を進める仲間を増やすこと、これまでの班活動を活発に継続することを中心に、年間計画で決めた法人の取り組み、エリアでの取り組みを楽しく実施していきます。

ツチャ大会も、前回同様に開催します。大会までにエリアや班で練習しませんか? グッズの貸出やフレチャーターも行います。健康づくりを目的とした健康チャレンジも実施します。どなたでもチャレンジできます。クリニック南町の木曜14時からのおしゃべりカフェは、参加者も増え、月に1度は小物づくりや体操などのイベントもあり、楽しめる工夫をしています。各エリアでは、200回を迎えたにこにこステップ運動も好評で、他にも高齢者訪問やウォーキングなども計画中です。

発行
くるめ医療生協
久留米市南
2-5-12
TEL0942-21-8300
組合員数
3819 世帯
平均出資額
29,167 円
(8月末日現在)
年8回発行

自分が決めた目標に取り組む 2025 健康チャレンジ

←健康チャレンジパンフレット
(郵送希望の際は本部まで。各事業所にもあります)

フレイルとは虚弱のことで、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んで、フレイルを予防しましょう。

フレイル予防とこ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実施します。今回は、グループエントリーは実施せず、いつからでも気軽に参加可能な個人エントリーのみとします。仲間と励ましあって取り組むのも効果的ですので、ぜひ誘い合ってチャレンジしましょう。

☆参加方法

- ①チャレンジパンフレットにある「フレイルセルフチェック」をやってみる。
- ②チャレンジ内容を決める。
- ③10月～11月に、②に取り組む。
- ④はがきに取り組み結果と感想を記入し提出する。
- ⑤参加賞をもらう。

☆チャレンジメニュー(例)

運動: ウォーキング、ステップ運動、ラジオ体操
食: タンパク質摂取、塩分・糖분을控える、野菜たっぷり
口の健康: よく噛んで食べる、口の筋トレ
社会参加: 誰かと楽しくおしゃべり
子ども: お手伝い、早寝早起き、ゲームの時間を決める など

最近の米価高騰で石破政権が米政策の大転換に転じました。いわゆる減反政策をやめ、増産体制に転じ、将来的に米を輸出し、農業を守り、米価格を安定させる。これが基本方針です。▼しかし、生産者の私自身、違和感を覚えました。現実はどうでしょうか。ある大学の農業政策の先生の話として、①全国農地面積の40%が中山間地であり、政府がすすめる大規模農地への集約が困難。②米農家の80%が耕地面積2ヘクタール未満で、集約となると大規模農家か廃業かの二者択一となり、その補償をどうするのか。③全米出荷数量の30%を、小規模農家が担っており、将来的に集約することにした場合、その補償はどうなるのか。④一般的に農家の時給は10円と言われている。今、時給は全国的に千円を超えてきており、このことも農業離れの原因です。▼また今後、異常気象(猛暑)が予想されており、今までのような収穫は見込めません。今年は昨年より悪い状況で一等米が減少します。米に限らず、農作物の減収も全国的に発生して、農業環境それ自体が厳しい現実です。何も決められない自公政権が米政策を本当にできるのか? お手並み拝見といきたいものです。北エリア T・G

かすり



いつでも どこでも 誰もが



安心して医療を受けることができる社会に

診療報酬の大幅な 引き上げが必要

医療機関が行う診療行為の収入は、診療報酬という公定価格により決められており、物価上昇等で費用が増加しても、その価格を転嫁できる仕組みではありません。

2002年以降、社会保障費の抑制政策が進められ、診療報酬は大きく引き下げられました。コロナ禍の感染対応費用の増加、物価高や賃金上昇の社会状況の中でも、費用増加を賄える報酬とはなっていない。2024年に実施された報酬改定は、地域医療を支える多くの医療機関の経営悪化を招き、全国の病院の7割が赤字となっています。

医療機関は経営的な困難を抱えながらも、地域医療を守るために奮闘を続けてきました。しかし、多忙な医療現場での労働に見合わない賃金から離職者は増え、慢性的な人員不足を招いています。救急や入院受け入れを制限する医療機関が相次ぎ、お産のできる施設が無い市町村は全国で100を超えています。

まちの医療機関を まもるため

2024年は医療機関の倒産、休業・解散が過去最多、2025年上半期も病院・診療所の倒産は前年の2.6倍に急増しています。このままでは病院・診療所の閉鎖が相次ぎ、地域医療は崩壊し、私たちの医療を受ける権利が著しく奪われてしまいます。

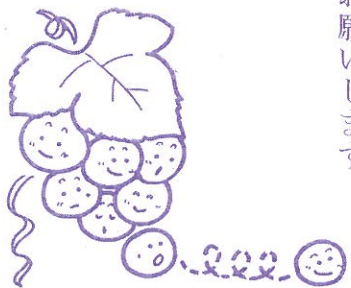
まちの医療機関がなくなれば住み続けることが困難となり、地域経済にも大きな影響が出ます。社会保障費の財源確保は予算をほんの少し組み替えれば実現可能です。2025年度予算では、社会保障は物価上昇率より低くおさえられています。

請願署名に ご協力ください

25年予算
前年度比伸び率

防衛費	9.5%
社会保障費	1.5%
物価上昇率	2.7%

くるめ医療生協では、全国の医療生協や医療機



関の仲間とともに、いつでもどこでも誰もが安心して医療を受けることができる制度を守るため、「地域住民の医療を受ける権利を保障するため」に医療機関の維持・存続への支援を求める請願署名「に取り組んでいます」。

先月9月号の機関紙「かがやき」の手配り分には、署名用紙と返信用封筒を一緒に配布しました。クリニック受診時に持ってこられたり、郵送で届いたり、少しずつ署名が集まっています。

くるめ医療生協がある久留米市でも、今年に入ってから、病院の閉鎖や今後の大規模な病床減少の話が聞かれます。決して他人事ではありません。私たち自身の身近でも実際に起こっていることです。

組合員のみならず、ぜひご家族、親戚、友人、知人の方など、周りの方達にこの署名の呼びかけをお願いします。



日本病院会・全日本病院協会・日本医療法人協会・日本精神科病院協会・日本慢性期医療協会・全国自治体病院協議会

ご存じですか？
あなたの街の病院がいま危機的状況なのを！！

地域医療はもう崩壊寸前です

1. 診療報酬は公定価格です。しかし物価・賃金の上昇に対応して診療報酬が上がっていません。
2. 結果、多くの病院は深刻な経営難に陥っています。
3. また、医療・介護に従事する数多くのスタッフの賃金を、他産業と同じように上げることが難しくなっています。
4. 物価・賃金の上昇に適切に対応した診療報酬の仕組みが必要なのです。

このままでは
ある日突然、病院がなくなります

日本医師会と6病院団体も、「このままでは、ある日突然病院がなくなります」「地域医療は崩壊寸前」と警鐘を鳴らしました。

★ くるめ医療生協では600筆を目標に取り組んでいます。

9月17日現在、240筆集まっています。

★ 署名用紙は、くるめ医療生協の各事業所に準備しています。

お問合せ：くるめ医療生協 本部 ☎ 0942 (21) 8300

いつでも どこでも 誰もが
安心して医療を受けることができる社会に

国に強く要望します

まちの病院・医療機関をまもるため、国による財政支援が必要です

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持・存続への支援を求める請願署名」にご協力ください

まちの医療機関がなくなる！
「請願署名」にご協力ください

全日本民医連

組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

* (趣味コーナーを読んで) 夫も魚釣りが趣味なので、お二方ともいつまでも元気で、釣りができるようにと願っています。(Kさん)

* 長いこと、魚釣りをしていません。うらやましいな……。テレビの釣り番組はいつも見えています。(Bさん)

* いつも勉強になります。(Tさん)

* 日帰りバス旅行に参加できなくて残念です。次回は必ず参加したいです。(Fさん)

* 私の趣味、楽しく読んでいます。(Aさん)

* 「機関紙かがやき」を配ってくださる方に感謝し、楽しく読ませていただいています。

(H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

※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。

子どもさんやお孫さんの趣味也大歓迎です。

(☎0942-21-8300)



<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!

【材料】2人前

- ・ピーマン 5個
- ・卵 2個
- ・油 少々
- ・塩こしょう 少々
- ・鶏ガラスープ 少々



【作り方】

- ① ピーマンは細切りにする。
- ② 油をひいたフライパンで溶き卵を軽く炒め、とり出しておく。
- ③ 同じフライパンに油を足し、ピーマンを炒める。
- ④ 調味料で味付けし、卵を戻し入れ、ざっと合わせる。

※味付けは、ソースやだし醤油、オイスターソースなど、自由にアレンジできます。

わたしの趣味・楽しみ

～ 恐竜が大好き ～

僕の好きなことは恐竜です。初めて恐竜のフィギュアを触った8ヶ月の頃から8歳の今までずっと変わりません。

恐竜のことならなんでも好きですが、今は特に化石や発掘に興味があります。夏休みの自由研究では石膏で型をとって恐竜の歯のレプリカを作りました。

博物館に行くのも好きで、福井県立恐竜博物館、東京の国立科学博物館、北九州市立いのちのたび博物館、熊本の御船町恐竜博物館、天草市立御所浦恐竜の島博物館、長崎市ベネックス恐竜博物館に行きました。

1番好きなのは天草の博物館で、貝の化石の発掘体験ができたり、化石をクリーニングしている様子を見られます。そしてなんと、国内で初めて見つかったティラノサウルス科の下顎の化石を見ることができます。

将来は古生物学者になりたいです。新種の化石を発掘して、恐竜に名前をつけたいと思っています。



(Hくん 小学3年生)



アベリナウルスの歯
(レプリカ)



レシピ NO.31

ピーマンと卵の炒め物



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)⇒10/4(土)、10/18(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

このお知らせは9/17現在の内容となっています。状況により変更となる場合があります

インフルエンザ予防接種のご案内

・発熱外来や混雑状況によっては、予防接種の対応ができない場合があります

・定期受診時に接種を希望される方は診察時に接種できます

接種期間

2025年10月1日(水)～2026年1月30日(金)

予約制ではありません。

接種期間中でも、ワクチンがなくなり次第終了となる場合があります。

受付時間

	月・火・水	木	金	土
午前	9:00～11:30	9:00～11:30	9:00～11:30	9:00～11:30
午後	15:00～17:00		15:00～17:00	

料金(税込)

料金(税込)	組合員	組合員以外	久留米市の65才以上
13才以上	2550円	4400円	1650円
1才以上～13歳未満	1回目 2550円 2回目 1530円	1回目 4400円 2回目 3520円	

・2回目の料金は当院で1回目の接種をされている場合です。ワクチンの入荷状況により、2回目の接種ができない場合があります。

・久留米市以外の65才以上の料金は各市町村によって異なります。年齢と住所を確認できるものを持参ください。

注意事項



・卵アレルギーのある方は必ずお申し出ください。

・ワクチンの効果が期待できるのは、接種2週間後から5カ月程度と考えられています。

・1才未満及び妊娠中の方は小児科又は産婦人科にご相談ください。

・小児(13才未満)で2回接種の方は、母子手帳をご持参ください。

・予防接種の後、まれにショックやじんましんなどの副反応が起こることがあります。接種後30分程は医師とすぐに連絡を取れるようにしましょう。

(24時間は体調に注意しましょう)

クリニック南町

0942-21-8155

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…ここにクイズ運動は、何回目を迎えた?
- ② 2面から…安心して〇〇を受けることができる社会を目指して請願署名に取り組んでいます。〇〇に入る言葉は?
- ③ 3面から…今回、はじめて子どもさんの趣味・楽しみを紹介してもらいました。大好きなのは何?
- ④ 4面から…クリニックのインフルエンザ予防接種はいつから開始?

《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10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。

※当選者は次号の機関紙かがやきでお知らせします。

※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。

※8月のかがやき発行はありませんでしたので、今号での回答・当選者発表はありません。



秋は生協強化月間であると同時に上部団体が主催する健康づくりの取り組みを行う期間でもある。内容としては、毎日の歩数や体重を

記録することが主なものだ。本来ならそれをきっかけに年間通しての健康づくりを進めるべきなのだが、強制されないと取り組まないという意志の弱さがあり、毎年この時期になると今年こそはと思い直す時期を迎える。今年はまず二ヶ月間頑張ります。

(N)