かがやき

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

組合員数
3,814世帯

平均出資額
27,349円
（6月末日現在）
年8回発行

第32回　通常総代会開催

健康づくり・つながりづくりを中心に この地域での活動を継続していこう

6月28日（日）久留米シティプラザにて第32回通常総代会を開催しました。書面議決書を含む97名の総代が出席し、すべての議案が賛成多数で可決されました。

2025年度のまとめと2026年度の方針

2025年度の総代会では、この地域で事業と運動を継続することを優先していくために法人の形態にこだわらず今後のありかたについて検討することを決めました。現在のところ結論は出ておらず今回の総代会で報告することはできませんでした。引き続き検討を進めていきます。

そのような状況の中、組合員活動ではつながりづくり・健康づくりを中心に、てくてくウォーキングやボッチャ大会、日帰りバス旅行など各種企画を提起し実施できましたが、組合員活動の担い手の固定化・高齢化がすすみ活動する組合員が減少しており、仲間ふやしや出資金ふやし、班会開催などでも低調な到達となりました。

医療・介護現場では、厳しい環境の中、医師をはじめ全職員の奮闘により、予算及び必要利益を超過する事ができました。

2026年度は、将来に備え事業と運動の継続に必要な準備をすすめる年度とします。そのために課題を整理し一つ一つ取り組みながら、事業活動では必要な利益の確保や資金蓄積目標を達成することをめざします。組合員活動においては活動の継続をめざし新しい仲間を増やすことや班活動の継続を目標にすることが提案されました。

すべての議案が可決されました

武内理事長のためになる話「あなたに生きがいはありますか？」

武内理事長からは補足発言として、これからの人生を元気に過ごし、寿命も健康寿命も伸ばすとてもためになるお話がありました。

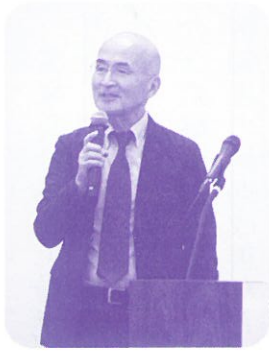
会場の総代・職員のみなさんに問いかけがありました。「あなたには生きがいはありますか？」

生きがいがある人は、「元気に長生きしやすい」、「要介護になりにくい」、「死亡リスクが下がる」という研究結果があるそうです。生きがいとは、何か立派なことである必要はないそうです。日常の一見、些細なことにも多数の生きがいはあるはずなのに、気付いていない場合もあります。

生きがいを増やす方法のひとつとして、寝る前に今日の良かったこと3つ探しの紹介がありました。方法は、毎日1回就寝前に今日あった良いこと3つを思い出すことです。脳は生命維持のために悪い出来事を記憶し、思いだし易くなっていて、抑うつ・不眠・不安の増悪につながるが、今日の良かったことを3つ探してそれを解消していくという方法です。会場からは早速、今日実践してみようとの声が聞こえてきました。

先ほどの「あなたには生きがいはありますか？」の問いかけに、会場の総代・職員のみなさんは、ほとんどの方が生きがいがあるという結果でした。健康をつくる医療生協ならではの結果となりました。

総代会特別アピールでは、「私たちはくるめ医療生協の理念を実現し、あらゆる戦争政策に反対する立場から憲法9条改悪、憲法改悪に強く反対します。組合員一人一人が学習をすすめ、共同できる運動をひろげ、これまで以上に地域での対話を広く行いましょう。」と訴え、総代会は閉会しました。



武内理事長

会場のみなさんで生きがいセルフチェックをしました

かすり

昨年8月90歳の卒寿を迎えたのを機に近くのデイサービスセンターに通っています。当初は不安なことばかりで気分的にも消極的でしたが、家族の進めもあり週3回通うちに、これが当たりまえの生活かなと今は感じているところです。▼8月4日の誕生日には盛大な誕生祝いを園あげて催していただき、また元気に卒寿を迎えたことは園として非常に栄誉なことだと言うことで過分なる表彰状もいただきました。▼また何よりもびっくりしたことは、50年前職場で一緒だった友達とお逢いすることができ、お互いに顔を見合わせあい、昔ばなしをしているところです。年輪は重ねても若いころの面影はあるものです。お互いにびっくりしたことでした。▼このような場所で友達と逢うことができたのもこれまで元気に産んで育ててくれた両親のおかげと深く感謝しているところです。これからも一日一日を大切に笑いのある生活を心がけていきたいものです。

（上津エリアT・U）

広がる「9条推すよ」の声

私たちの暮らしと憲法・政治はつながっている！だから声あげる！

「憲法を守ろう」と新しいアクション

高市政権による改憲の動きや排外主義の強まりに危機感を抱いた人たち、特に若い世代を中心に、新たな市民運動が国会前をはじめ、全国各地で広がっています。憲法を守り、平和と民主主義を大切にしようという緊急アクションが各地で取り組まれています。「9条推すよ」や「私の推し条文」など新しいアピールも共感を得て広がっています。

久留米市でもこれまで複数回にわたり、ペンライトやプラカードを手にしたアピール行動やフリースピーチが行われました。SNSでの呼びかけに応えて、初めてデモに参加した人や若い世代の参加も多く、毎回100人を超える大きなアクションとなっています。

西鉄久留米での緊急アクション行動

今の憲法をめぐる情勢に危機感を持って、SNSで調べてきました。

SNSでチラシを見て参加しました。

いてもたってもいられない思いの人が集まってきていて、元気をもらいました。

若い人が主体的に参加していて、すごいな～と思いました。

憲法は暴走する国家権力を縛るもの

日本国憲法は、先の世界大戦の深い反省に立ち、「基本的人権の尊重」「国民主権」「平和主義」を三大原則とする、世界に誇るべき憲法です。憲法は、国家権力が再び戦争への道を進んだり、国民の権利や自由を侵害したりしないよう、その権力を縛るためのルールです。本来、憲法を守る義務を負うのは国会議員や内閣などの権力を担う側であり、その立場にある政権や与党が改憲を主導することには大きな問題があります。

身近に迫る戦争国家づくり

これまで憲法9条が「平和の盾」となってきたからこそ、日本は戦後80年以上にわたり、海外での戦争に参戦することなく歩んできました。自衛隊も、一人の外国人も殺さず、一人の戦死者も出さないという歴史を築いてきました。この憲法9条を変えることは、日本の進む道を大きく変えることにつながります。

沖縄や南西諸島をはじめ全国の自衛隊基地では、長射程ミサイルや弾薬庫の配備・増強が進められています。しかし、軍備の拡大による「抑止力」の強化は、かえって国家間の緊張を高め、日本が攻撃対象となる危険性も増大させます。

防衛費はGDP比約2％へと拡大され、これまでの約2倍の規模となりました。その財源として法人税やたばこ税の増税が始まり、来年には所得税の増税も予定されています。いま必要なのは、相手に恐怖を与える軍拡ではなく、憲法9条を生かした対話と外交による平和の実現です。

物価高対策と社会保障の充実こそ

いま大切なのは、改憲よりも、物価高から暮らしを守る対策です。また、建設業者さんからは、ナフサ不足などの影響によって資材調達が困難との声も聞きます。国民生活と地域経済を支えるための支援強化こそ、求められています。

医療や介護の現場では、患者・利用者の負担増に反対するとともに、診療報酬・介護報酬の引き上げ、ケア労働者の処遇改善など、社会保障の充実を求める声が広がっています。防衛費の拡大ではなく誰もが安心して医療や介護を受けられる社会を実現するため、社会保障への公的支出を充実させることが必要です。

私の推し条文

○憲法第97条って、「基本的人権は、人類の多年にわたる自由獲得の努力の成果」「過去幾多の試錬に堪へ」「侵すことのできない永久の権利」ってある。作った当時の熱い思いが伝わってきた。（よ）

○私は日本国憲法の前文が好きです。「われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。」全世界がこうであってほしいです。（T）

○憲法13条が好きです。この世に生まれたからにはすべての人が幸せを追及して良い！幸せの形は人それぞれでしょう。みんなが幸せになる世の中を望みます。（あ）

組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

＊「かすり」は、いろいろな方の体験や思い出等を知ることができて、感動しています。「料理コーナー」は参考にしています。（Yさん）
＊「かすり」の105歳のお母様のように、元気で長生きしたいです。（Nさん）
＊合気道が趣味とは、いいですね。（Kさん）
＊タバコはお金をかけて、ガンや心筋梗塞などをひきおこし、なにも良いことがないなぁと思いました。（Sさん）
＊クイズのおかけで脳トレをさせていただいています。（Kさん）
＊かがやきを読んで、知らなかったことを学ぶことができました。（Tさん）
＊健康診断は必ず受けるようにすすめたい。（Iさん）

無料法律相談

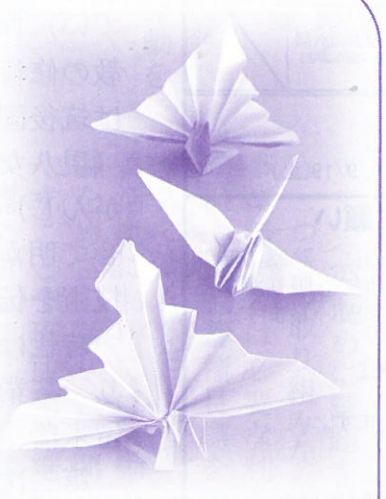
無料法律相談をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。久留米第一法律事務所をご紹介し、ご都合の良い日程で調整します。

くるめ医療生協本部
TEL0942-21-8300

組合員さんの作品展

多彩な趣味や楽しみをお持ちの組合員さんたちの作品の数々。とっても素敵なので、紙面でご紹介します。

みなさんもぜひ、機関誌かがやき紙面で作品を発表してみませんか？俳句や短歌、絵手紙、写真、手作り作品、なんでも歓迎。作品持参または、写真に撮ったものを本部までお寄せください。



おしゃべりカフェで
折り鶴づくり

【俳句】

順番の　あるが如く　替る鴨
秋の暮　主治医の私服　別の顔
小鳥来る　父のいそうな　理髪店
初雪や　遺影の母は　主人公
菫風に　一輪車漕ぐ　少女かな
鳳仙花　指を染めるや　三歳児

国分エリア　森永　靖子

西エリア　小西　一記

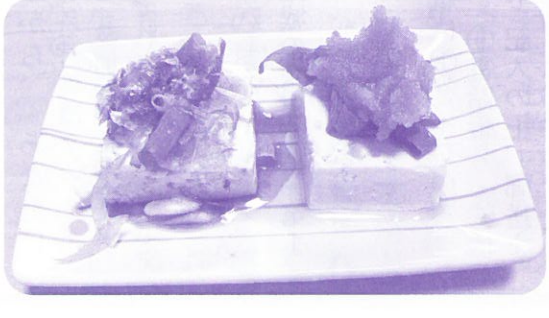
＜組合員さんによるお料理コーナー＞

あなたの得意料理を教えて！

レシピNO.37　ごちそう冷ややっこ

【材料】2人分
・豆腐　1丁
・みょうが　・ねぎ
・かつおぶし　・しょうゆ
・明太子　・しそ
・ごま油

いずれもお好きな量でどうぞ



【作り方】
①豆腐1丁を4等分にし、軽く水をきる。
②みょうが、ねぎを切り、豆腐にのせ、かつおぶし、しょうゆをかける。
③しそを切り、豆腐にのせ、明太子ものせる。ごま油をかける。

暑い日でも、火を使わずに作れるレシピです。

暑い夏を乗り切るあなたのレシピを教えてください！

※みなさんの「趣味・楽しみ」「得意料理」「作品」など、ぜひお寄せください。
※子どもさんやお孫さんの趣味も大歓迎。
☎0942（21）8300
公式ラインに投稿もOK。
みなさんからの投稿ラインは、本部宛にしか届きません。

******クリニック南町からのお知らせ******

☆お盆のお休みは、8/14（金）15（土）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、ミニドック（要予約）⇒9/5(土)、9/19(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
2026年の手続きは、2027年3月31日振込みです

筑後地域の歴史探訪①

新シリーズ　スタート！（不定期連載予定）

茶の産地としての八女

国分エリア　貫橋宣夫

八女茶は全国的に有名です。八女市山間部の黒木町、上陽町、星野村は高級玉露の産地として、平坦地は煎茶の産地として知られています。2014年の全国お茶まつりでは、「玉露の部」と「煎茶4キログラムの部」の二部門で全国一に輝きました。

八女茶発祥の霊岩寺（八女市黒木町）

八女地方の茶の起源は600年ほど遡ります。室町時代の中頃、出羽国（でわのくに）出身の周瑞（しゅうずい）禅師は明（みん）に渡って仏教の修行をしました。帰国後、周瑞は筑後国鹿子尾村（かこおむら）（現八女市黒木町）に霊岩寺（れいがんじ）を建立しました。周瑞は併せて明から持ち帰った茶の種子を地元民に与えるとともに製茶の技術を伝えました。これが八女茶の起源と伝えられています。

時代は下り、江戸時代には鹿子尾村を中心に茶の栽培は盛んになり、茶業と言われるまでになりました。江戸時代の終わりには、久留米藩、柳川藩が茶の生産を奨励し、生産量は急激に増えました。

第二次世界大戦が始まった1940年代の初めから茶業は急速に衰えました。戦時の統制のもとで、食料の増産が図られたからです。福岡県の茶の生産量は、1945年には1940年の約半分に減っています。

戦後、アメリカからの輸入食料の見返りとして茶が指定されことにより、茶の生産は比較的スムーズに回復しました。1960年代、70年代の高度成長期には茶の需要も増え、生産高は順調に伸びていきました。

八女地方の茶畑

八女地方の茶の生産は、茶摘み作業や製茶の機械化とともに技術革新が進められるなかで福岡県の重要産業として発展しています。

※このシリーズは、2009年～2020年頃に執筆されたものをリライトいただいたものです。

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　**1面から**…武内理事長のお話から、「あなたに○○○○はありますか？」○に入る言葉は？
②　**2面から**…新しいアクションで、参加者が手にする光るものは？左上のイラストもそれをイメージしています。
③　**3面から**…組合員さんの○○展。これからみなさんの○○○を紹介していきます。○○とは？
④　**4面から**…新シリーズの「筑後地域の歴史探訪」第1回目の地域はどこ？

《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2026年8月末日（当日消印有効）
※記入いただいた個人情報は、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。

《4月号の答えと当選者》
答え＝①ストレッチ体操、②健康観、③開聞岳、④血管
当選者＝小西なほみさん（西町）、柴田陽子さん（南）、永木美惠子さん（南）
※応募総数3名でした。ありがとうございました。

編集後記

ちょっと前までは「話がとぶ」で済んでたが、最近は動作がとんで困る。さっきしていた事を忘れ、隣の部屋で別の事に没頭、戻って来て我に帰る。
これを防ぐのは無理な気がする。パッチワークのごとく、うまくつじつまを合わせてすまし顔で残りの人生楽しくすごそう。（みかん）