

10月スタート！生協強化月間



健康づくり、つながりづくり、楽しいことすすめよう

月間スタート集会

日時：9月26日（土）

14：00～

場所：御井町コミセン

楽しくためになる企画を検討中です。
みなさんで一緒にスタート集会を盛り
上げて強化月間をむかえましょう。

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。

2026年度の生協強化月間は、これまでの活動を継続・発展させ、今後の活動に繋げるために、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中心に健康づくりやつながりづくりを楽しく実施していきます。

おしゃべりカフェやバス旅行で楽しくつながりづくりを広げましょう。健康チャレンジやスクエアステップ

おしゃべりカフェ

日時：毎週木曜日（5週目はお休み）

14：00～15：00

場所：クリニック南町 1階待合室

参加費：100円



教室、ニコニコステップ教室などの健康づくりでフレイルを予防しましょう。また憲法9条をまもり、みんなが安心して暮らせる社会をつくるために行動しましょう。機関紙かがやき、いつでも元気・コムコムの読みあわせにチャレンジしみんなで投稿してみませんか。

次号（10月号）の機関紙かがやきと一緒に、健康チャレンジ案内をお届けします。

かがやきメイトさんによる手配りのみでのお届けとなりますので、郵送を希望される場合は、本部までご連絡ください。また、各事業所にも予備がありますので、お気軽にお申し出ください。

発行

くるめ医療生協
久留米市南
2-5-12
TEL0942-21-8300

組合員数
3,787世帯

平均出資額
28,268円
(7月末日現在)
年8回発行

楽しくつながりづくり

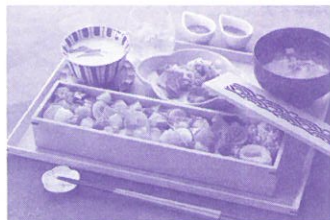


くるめ医療生協

糸島・日帰りバス旅行

昨年好評だった日帰りバス旅行を今年も実施します。生協強化月間の楽しい取り組みとして、ぜひご友人を誘って参加しませんか。

選べる昼食！



玄界灘ちらし重（魚）



糸島和牛ローストビーフ重（肉）

申し込み受付期間

9月7日（月）～10月10日（土）

定員：40名 先着順

日にち：2026年10月25日（日）



参加費

組合員価格 お一人（税込）

5,000円

※昼食代込み

スケジュール（予定）

8:30 クリニック南町 出発
10:00～ JA産直市場
「伊都菜彩」ショッピング
11:30～ 櫻井神社
12:30～ レストラン UMEYA 昼食
13:45～ つまんでご卵
14:45～ 浜地酒造 試飲とショッピング
17:00頃 クリニック南町 着

別途申込用紙に記入し参加費を添えて本部へ提出してください。 本部：☎0942（21）8300

かすり

毎日毎日、雨も降らず暑い日が続きます。テレビばかり見ずに何かをしようと思っているのですが、この暑さにまけてしまつて。なかば趣味の社交ダンスだけは情性で月・水・金と小郡市の公民館の教室にかよっています。▼この教室では、私が最年長となりました。レッスン日は1日も休むことが出来ません。私も覚えが悪く先生の手を取っている感じがいます。他の仲間も決して上手とは思っていませんが、私より5、6歳は若く、おかれてはならじと思つています。でもみんな熱心なのです。ダンスは女性の方と手を組み腕を組んで体の一部をコンタクトしてステップを踏みます。習った事を身につけようと、みんな頑張っています。▼レッスンの日は夕方5時半ごろから準備をします。汗をかいている時は風呂、頭髪を整え歯みがき。特にお口のおいには気を付け、えり付き長そでのカッターダンス用、黒のスラックス、黒のベストで6時半ごろ家をでます。▼レッスンは9時半まで。帰りつくのはちょうど10時。その頃は人影もなく窓の明かりはぼつりぼつり。1日が終わり、夜の紳士のお帰りです。

（北エリアT・Y）



健康づくりでフレイル予防



フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問の「はい」または「いいえ」に○をつけましょう。
太枠内の○の数が合計点です。

体力	①	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	②	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	③	目は普通に見えますか (注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
	④	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	⑤	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	⑥	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	⑦	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	⑧	現在、たいてい物は噛んで食べられますか (注:入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ
	⑨	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	⑩	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	⑪	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	⑫	ふだん、2〜3日に1回程度は外出しますか (注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	⑬	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	⑭	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	⑮	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

チェック結果

4点以上の場合は要注意です。
健康チャレンジでフレイル予防
を始めましょう。

点

2026 健康チャレンジ

今年も健康チャレンジを実施します。10月～11月の間、自分なりのチャレンジ目標を決め、取り組みましょう。終了後、報告ハガキを提出された皆さんに、QUOカード300円分をプレゼントします。チャレンジ方法は以下のとおりです。詳しい案内チラシ（ハガキ付）は、10月号かがやきと一緒にお届けします。

- ①フレイルのセルフチェック（左表）をやってみよう！
- ②チャレンジ内容を決めよう！
(例: ウォーキング、体操、食事、早寝早起きなど)
- ③10月～11月の2ヶ月間、チャレンジしよう！
(できた日は自宅のカレンダーに○をつける)
- ④取り組み結果と感想をハガキで報告しよう！
(今回から報告は1回でOK)
- ⑤参加賞をもらおう！

転倒&認知機能低下予防

スクエアステップ教室

一歩前へ踏み出すための、新しく楽しいエクササイズです



日時: 毎月第4水曜日 11:00～11:30
場所: 南部保健センター
参加費: 100円

2026年9月～10月の予定

9月16日 (木) 11:00～11:30

10月28日 (水) 11:00～11:30

※変更になる場合もあります。ご了承ください。

ニコニコステップ教室

国分エリアのみなさんを中心に実施のステップ運動&スロージョギング。水曜日または木曜日の午前中、南部保健センターで実施しています。詳しくはお尋ねください。

トレーニングマシン

クリニック南町の2階にトレーニングマシンが7台あります。組合員さんは100円で利用できます。予約が必要です。



平和をまもる。いのち輝く社会をつくる。



平和を守る一歩をあなたと

憲法9条 改悪反対

署名・宣伝行動

2026年
日時 9月11日 (金)
16:00～17:00

場所 西鉄久留米駅
東口ロータリー

11月11日

いい介護の日

署名・宣伝行動

日時 2026年11月11日 (水)
16:00～17:00
場所 西鉄久留米駅 東口ロータリー

組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

*料理コーナーのごちそう冷ややっこを見て、さっそく明太子、ごま油などをかけて食べました。(Kさん)

*「かすり」が毎回、楽しみです。(Kさん)

*趣味や楽しみを読んでいると、自分も何かしたいと背中を押されます。(Kさん)

*いつも夕食は何を作ろうかなと思っている私にとって、お料理コーナーは楽しみです。簡単がいいですね。(M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」「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也大歓迎。

☎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。



←公式ラインQRコード
友だち登録して
情報をゲットしよう!

<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.38

山形県の

郷土料理・だし

【材料】

- ・ナス 1/2 本
- ・長芋 10cm
- ・きゅうり 1/2 本
- ・オクラ 2 本
- ・しそ 3 枚
- ・みょうが 2 本
- ・すりおろし生姜 少々
- ・めかぶ 1 パック
- ・めんつゆ (3 倍濃縮) 大さじ 2~3
- ・水 大さじ 2~3
- ・酢 小さじ 1

【作り方】

- 野菜や薬味は全部揃えなくてもOK。
写真もきゅうり、オクラ、めかぶなしで料理しました。ネバネバするものが入ると味がなじみます。量に応じて調味料も加減してください。
- ①野菜や薬味を小さく切る。ナスと長芋は水に浸してあく抜きする。オクラはゆでてから切る。
 - ②すべての材料を混ぜ合わせて、半日〜一晩おく。
 - ③ごはんや納豆、豆腐に乗せてどうぞ。



わたしの趣味・楽しみ

～ たたただ楽しい、卓球 ～

今の私の優先順位 1 位は、卓球です。ただただ楽しみにしています。

かつて娘をかごに入れ公民館の舞台に置き、バドミントンに夢中になった事もありましたが、今すれば即、肩を痛めそうだし、上を見ればめまいがおきそう。で、ほとんど経験 0 の卓球を始めました。仲間は穏やかな人たちばかりで、ただただ楽しくやっています。

実際やっていれば欲も出るのですが、「ながく続ける事」が今の私の願いなので、週 1 をキープしてわずかな技術の向上をねらっています。

この間、高い所の物を取ろうとして台の上から後ろに倒れたのですが、不思議にもちゃんと足から着地していました。これ

も週 1 の卓球のおかげと、ひとり悦に入っていました。

(北エリア
竹内 美香子)



定期購読しませんか?

見本紙
無料

役立つ情報がいっぱい!!

医療・介護、映画や書籍、クッキングなど

O全日本民医連「いつでも元気」

毎月連載の「レッツ体操」は、班会や自宅での運動に役立っています。新規ご購入の方には、「レッツ体操」をまとめた記念誌をプレゼントします。



定価：380 円
(月 1 回発行)

O医療福祉生協「COMCOM」

健康づくり・まちづくりをすすめる全国の医療福祉生協の取り組みが紹介されています。「すこしおレシピ」も好評連載中です。新規ご購入の方には、レシピ本をプレゼント中。



定価：410 円
(月 1 回発行)

【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

事業所だより
デイサービス虹の樹

7月8月と久留米市は猛暑日が続きました。デイサービス虹の樹では、熱中症対策としてこまめな水分摂取を勧めています。来所時と昼食時は熱い緑茶を、11時とおやつ時は麦茶をお出ししています。それ以外でも入浴後の水分摂取、いつでも飲んで頂けるようにポットに冷たい麦茶を厨房のカウンターに設置しております。マシン室にはウォーターサーバーもあり、マシン利用後など自由に飲んで頂いています。

ただ、高齢者は「汗をかいている」「のどが渇く」などの感覚が

鈍くなり、更にトイレに行かないといけないう理由で水分摂取を控える方もいらっしゃると思います。そこは繰り返し説明するようにしています。

エアコンの温度設定は24℃、25℃にしていますが、じつと座っている「寒い」と言われる方もいらつしやるので、そのような方には上着を1枚持参して頂くようにしています。

虹の樹では職員が見守りしていますが、問題は自宅はどうされているかです。

ご家族と一緒に住んでいる方や独居の方とさまざまで、特に独居の方や家族の帰りが遅い方は、送りの職員が部屋まで行き、エアコン

ンをつけるか、「エアコンつけてくださいね」と声を掛けるようにしています。

いつまでこの暑さが続くかわかりませんが、引き続き熱中症予防には気を付けて行こうと思います。

生協デイサービス虹の樹

河島 美加



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…楽しいつながりづくりとして紹介しているのは、おしゃべりカフェと、もう一つは何?
- ② 2面から…フレイルリスク度セルフチェックをやってみて、あなたの結果は何点でしたか?(全員正解の問題です)
- ③ 3面から…趣味コーナーで楽しんでいるのは何?
- ④ 4面から…デイサービスが熱中症対策として、こまめな〇〇〇〇を勧めています。〇に入る言葉は?

《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。

《6月号・禁煙クイズの報告》

6月号の世界禁煙デーの記事に關した禁煙クイズには、23名の方より応募いただきました。応募用紙からは、しつかり読んで、考えて、回答いただいたことが伝わってきました。応募者の中から抽選で、5名の方にQUOカードをお届けします。ご応募ありがとうございました。

(健康づくり委員会)

当選者 川島昭子さん、古賀トモ子さん、坂田和子さん、滝石富美子さん、塚本カツ子さん



編集後記

久しぶりに上半身を中心に筋トレを行った。キツくてキツくて、途中から腕がさがらなくなってきた。そもそもこのきっかけは腰痛が続き、背中を鍛えたかったから。終わる頃には腕はプルプルして力が入らないし、胸から上にあがらない事にショックと情けない。今も全身の筋肉痛で痛い痛い声が出る。これに懲りずに少しずつ継続して筋力アップと健康な身体をめざします!!