かがやき

発行
くるめ医療生協
久留米市南2-5-12
☎ 0942-21-8300
組合員数 3,783世帯
平均出資額 27,393円
（9月末日現在）
年8回発行

10月・11月生協強化月間
健康づくり・つながりづくり 楽しく実施中

10月から始まった生協強化月間も残り1ヶ月となりました。健康づくり・つながりづくりなどの楽しい取り組みがすすめられています。その一部をご紹介します。（2面もご覧ください）

11月は介護学習会や介護の日署名宣伝行動、おしゃべりカフェなどが予定されています。引き続き、班や地域で楽しく強化月間に取り組んでいきましょう。

日帰りバス旅行in糸島 楽しくて大満足!!



組合員・職員47名が参加しました

10月25日に貸切バス1台で糸島に行ってきました。途中、雨に降られましたが、伊都菜彩での新鮮な野菜や果物の買い物、美味しい昼食、酒造での試飲など楽しい一日となりました。参加者からは「雨は残念だったけれど、他の参加者の方々と交流も出来てよかった」「買い物も食事も楽しめた」などの感想がありました。


玄界灘ちらし重と糸島和牛ローストビーフの選べる昼食は、とても好評でした


←櫻井神社で参拝


→櫻井神社御朱印と


たくさん買えました


←つまんでご卵直売店にてソフトクリームをいただきま〜す!!


→浜地酒造で日本酒や甘酒の試飲

「いい介護」を求めていきましょう

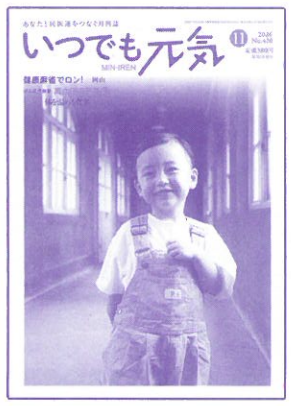
11月6日に国分エリアの主催で介護学習会を開催します。11月11日のいい介護の日には、署名・宣伝行動を行います。左記は組合員の介護に関する声です。皆さんの疑問について学び、運動につなげましょう。

- いざという時の為、介護申請の仕方を教えてほしい。
- 介護認定時に、ついみんな普段できない事もできると強がってしまう。
- 以前、家族の介護が必要な時、なかなか希望する介護が十分受けられず辛かった。いい介護にしてほしい。
- 子どもが介護する時代ではなくなった。離れて暮らしているし、子ども達の生活もある。

「いつでも元気」読者10名拡大!!

かがやき10月号やスタート集会、班会等でのおすすめの結果、10名の申し込みがありました。見本誌の配布と声かけの成果です。「いつでも元気」の魅力を今後も伝えていきましょう。

見本誌は本部にありますのでご希望の方はご連絡ください。



問い合わせ：本部 ☎0942(21)8300

★ 今後の予定 ★
どなたでも参加できます！！

★ **介護学習会**
11月6日（金）13：00-14：30
南部保健センター（久留米市上津1丁目13-22）

★ **いい介護の日 署名・宣伝行動**
11月11日（水）15：00-16：00
西鉄久留米駅 東口ロータリー

★ **おしゃべりカフェ**
毎週木曜日：14時〜15時（第4・5週は休み）
クリニック南町
11/12（木）オカリナ鑑賞

★ **にこにこステップ&スクエアステップ**
週1回：南部保健センター
（曜日や時間は変わることがあるのでお問合せください）

★ **生協強化月間 まとめ集会**
12月12日（土）：時間・場所は調整中

かすり

「坊さんのナムい話」が新聞に掲載されていて「人を葬ること」と題して話してありました。墓地と納骨堂の違いは、建物の内と外ではなく、遺骨を埋蔵できる場所が墓地、納骨堂は収蔵する施設だそうです。埋蔵は恒久的なもの、収蔵は必要に応じて返す事の出来る状態で納めるものだそうです。▼私は13年前、介護施設にいる母と相談して墓を改装しました。実家の敷地内に墓地があり、改装の為、市役所の環境保全室で許可申請書に必要事項を記入して提出、その後、祖父母、父の3名を納骨しているお寺へ連絡し、住職から墓地撤去、お骨掘りの業者を紹介してもらい、住職の読経の後、掘り上げ乾燥して、まとめてお寺の納骨堂へ読経をして入れてもらいました。▼生まれて10ヶ月で亡くなった姉の骨壺の中にブリキで出来た赤い金魚のおもちゃが入っていました。母に聞くと、知らないと言ったので、祖父か祖母が入れたのだと思います。

（国分エリア M・K）

健康チャレンジ、すすんでますか？ あと、1ヶ月、がんばろう



健康チャレンジのパンフレットにも書かれていますが、フレイル予防には、「にこにこ運動」「食・口の健康」「社会参加」が重要です。月間中の健康チャレンジでも、これらを目標にがんばっている方も多いかと思います。みなさんの取り組み、アドバイスをご紹介します。あと一カ月がんばりましょう。

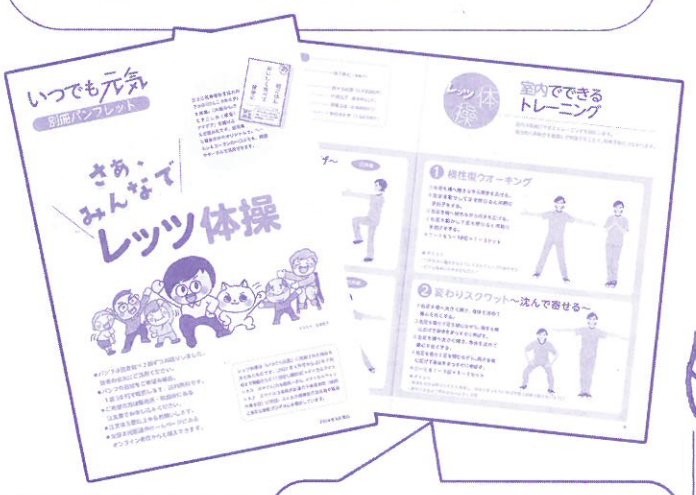
にこにこ運動

にこにこステップサークルでは、カラオケや脳トレを交えたステップ運動やスロージョギングなどを実施中。毎週でも飽きない工夫がされています。先日は、チラシを見た方が初参加。知り合いにも出会い、これからも参加したいとのうれしい声。

クリニック南町2階にあるトレーニングマシンには、おおよそ15名が利用中。足が弱ってきたと感じて利用されている方も「効果あり」とおっしゃいます。組合員は100円で利用できます。予約が必要です。

飽きずにできる運動のコツ 組合員さんに聞きました

○友達とおしゃべりしながら散歩
（ベンチに座って、話に夢中になることも…）
○家にいると動かない。にこにこステップやトレーニングマシン、ラジオ体操などに出かけることで続けられる。健康が大事。
○休日のショッピングは思った以上に歩いていて、びっくり。楽しく、目標の歩数が達成できていい。買い過ぎ注意。
○何でもいいから楽しい要素を一つ入れる。楽しければ、続けられる。
○譜面台にストレッチの写真付き解説を立てて、いつも目につくようにしている。



雑誌「いつでも元気」で連載中の「レッツ体操」の別冊パンフレット。班会やサークルで活用しませんか？本部までお問合せください。

食・口の健康

食事では、筋肉の材料となるタンパク質摂取や塩分・糖分を控える、野菜たっぷりなどを意識しましょう。

組合員のIさんは、「高たんぱくヨーグルトや納豆、豆腐、チーズ、豆乳などを食事に取り入れている」「野菜やおかずを先に食べて、ご飯を最後にすることで、少量でも満足できる。時にはご褒美デーで好きなものを食べる」と話され、ストレスなく減量をがんばっているそうです。以下のレシピも参考に、健康チャレンジをすすめましょう。

一品追加！　簡単たんぱく質レシピ

○サバ缶＋玉ねぎ
味付きのサバ缶に玉ねぎスライスを混ぜる。

○厚揚げ味噌チーズ
厚揚げに味噌とみりんを混ぜたものを塗り、チーズを乗せてトースターで焼く。ネギをトッピング。

○鮭の焼き漬け
鮭としし唐を焼いて、ストレートタイプのめんつゆに漬ける。

○鶏むね肉のマヨポン
一口大に切ったむね肉に片栗粉をふり焼く。マヨネーズとポン酢を加えからめる。






社会参加

東エリアのたんぽぽ班では、ボッチャの体験をしました。身体を動かして、気持ちが弾んで楽しかったと好評。

毎週木曜日開催のおしゃべりカフェでは、月に1回イベントを開催。10月には、綿を使った雪だるまをつくりました（左写真）。みんなでワイワイおしゃべりしながら、かわいく出来上がりました。

班会や趣味の集まりなど、人と会って、おしゃべりする場にでかけましょう。





11月末までが取り組み期間です。結果報告はがきに結果と感想を記入し、提出してください。参加賞としてQUOカード300円分を全員にプレゼントします。

締め切り　12月10日（木）




組合員さんの声

「機関紙かがやき」を読んで…

＊国分エリアのにこにこステップ250回、おめでとうございます。すばらしい、感心します！（Fさん）

＊「かすり」の欄が好きです。前回もSさんの様子がわかり、あたたかい気持ちで、しのぶ会をされている様子、いいな～と思いました。（Mさん）

＊毎回、全部読みます。勉強になります。特にわたしの趣味コーナー。（Iさん）

＊憲法9条改悪反対。声を出さないといけないし、行動しないといけないとも思いました。（Aさん）

＊手配りしておられる方、ご苦労様です。（N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.41　栗の渋皮揚げ





【材料】2人分
- 生栗　6～8個
- 揚げ油
- 塩

【作り方】
①生栗の鬼皮をむく。熱湯につけるとむきやすくなると聞きますが、私は「栗ムッキー」というハサミを使います。
②鬼皮をむくときに、渋皮も多少むけてしまっても大丈夫。揚げたときに破裂しないので、丁度よい。
③むいた栗を油で5分程度、中弱火で揚げる。
④油をきって、塩をふって食べる。

わたしの趣味・楽しみ

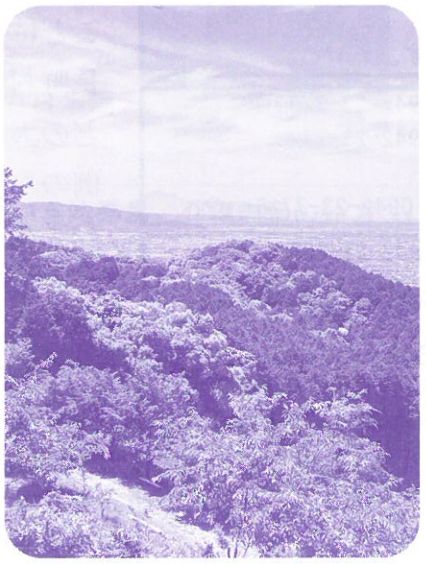
～ 低山歩き（明星山系） ～

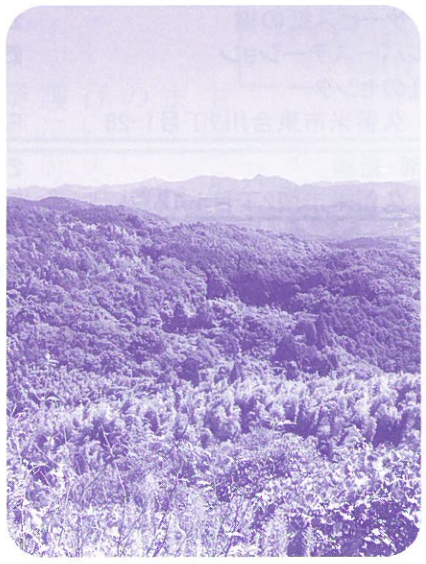
今、明星山系登山にはまっている。高山登山のトレーニングがてらに近所にある低山を登り始めたのだが、すっかり夢中となり、ここ1年で50回以上登っている。明星山・長延山・白金山・高根山・向耳納山などが連なる山系で、いずれも標高は360メートル前後しかないが、結構険しく、登りごたえがある。

各山をつなぐコースは多岐にわたり、登山口も久留米市側だけで7つある。どこから登り、どの山をどのコースで歩き、どこに降りるか、その組み合わせは数百を超えよう。主だったコースでも20はある。その日の体調、天候、時間に合わせてコースを選んでいるが、全く飽きない。眺望はそれほどでもないが、晴れた日は普賢岳や釈迦岳を拝める。

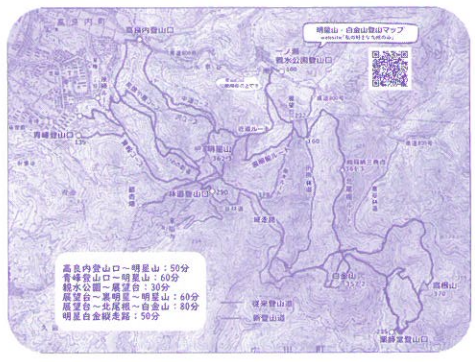
お勧めは、すべての山頂を登る周回コースで、その軌跡から『ムササビロード』という愛称がある。全行程10キロ、昇・降距離700メートル、標準時間5.5時間と、見た目の可愛さとは裏腹に相当ハードである。でもその分達成感は大きく、楽しめる。ぜひ一度お試しを。

（東エリア　髙橋　謙一）









※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。



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）⇒11/7（土）、11/21（土）、12/5（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②（不定期連載）
五庄屋が命を懸けて築いた大石堰

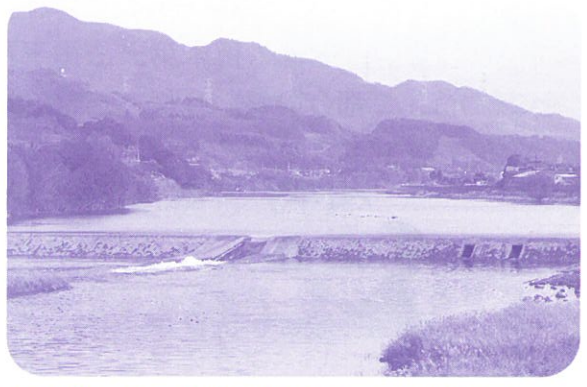
国分エリア　貫橋宣夫

悠揚と流れる筑後川沿いの道を久留米市から上流に向かって車を走らせると、うきは市に入ります。筑後川の中流域、同市浮羽町山春地区に水田に水を供給するための堰が築かれています。大石堰（おおいしぜき）です。今も堰き止めた水を左岸のうきは市に供給しています。一見のどかな風景に溶け込んでいる大石堰ですが、堰ができるまでには大変なドラマがありました。

時はざっと360年ほど遡ります。筑後川は別名、筑紫次郎と言い、暴れ川として知られ、江戸初期から200年間は数年に一度の洪水に見舞われています。一方、耳納連山と筑後川に挟まれた生葉郡包末村（現うきは市吉井）以西の村々の地域はさしたる川がなく、慢性的な水不足に悩んでいました。

こうした深刻な事態を何とか打開したいと五人の庄屋が立ちあがりました。五村の庄屋である栗林次兵衛、本松平右衛門、山下助左衛門、重富平左衛門、猪山作之丞です。五庄屋は堰と水路の建設設計書をもって郡奉行を通して久留米藩に願い出ました。五庄屋は、「もし計画どおり導水できなかった場合は、磔（はりつけ）の刑を甘んじて受ける」との約束をしました。計画は藩に認められ、藩の事業として進められることになりました。工事が始められたのは、1664年1月で、当時の長野村には五つの碌具が建てられたと伝えられています。筑後川ほどの大きな川に堰を築き、左岸に13キロあまりの導水路をつくる前例のない難工事でしたが、わずか60日で完成、75ヘクタールの田に水を供給するようになりました。

大石堰の成功は画期的なことで、その後、筑後平野は肥沃な大地に変貌していきました。



（写真は、筑後川の下流から見る大石堰。堰の形状は当時のものとは異なる。）

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

①②**1面から**…11月11日は何の日？
②**2面から**…フレイル予防に大切なのは、「にこにこ運動」「食・栄養」ともう一つは？
③**3面から**…趣味の登山でお勧めの周回コースは、その軌跡から何ロードと呼ばれている？
④**4面から**…歴史探訪の大石堰。ひらがなで何と読む？

《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11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。

《9月号の答えと当選者》
答え＝①バス旅行、②あなたのフレイル度なので全員正解、③卓球、④水分摂取
当選者＝伊藤瑠美恵さん（小頭町）、寺島由美子さん（南）、藤鬼タエ子さん（原古賀町）
※応募総数18名でした。ありがとうございました。

編集後記

10月はじめにインフルエンザになった。予防接種が始まる前に罹患してしまい、結果的に5日間も休んでしまった。日頃の疲れがたまっていたのか。それとも年齢のせい？いやいやまだ年齢というには早すぎる。あと数年は医療生協とともにがんばらねば。あっという間に月日は流れるからね。皆さんも健康に気を付けましょう。　（な）