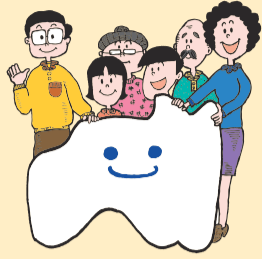


きらり健康生活協同組合



いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333
URL <http://www.kirari-hcoop.com>
e-mail seikyou@kirari-hcoop.com

●発行人/専務理事 福地 庸之
●編集人/「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォン専用)



生協の現況

★組合員数.....21,564名
★出資総額.....638,431,000円
2019年11月15日現在 ★一人平均出資額.....29,606円

2020年

あけましておめでとうございます

たくさんの幸せ花咲く1年になりますように!



あけましておめでとうございます。組合員のみなさんには、常日頃よりきらり健康生活協を盛り立てていただいております。この場をお借りして改めて御礼申し上げます。

ところで、我々は、健康であるなしかかわらず、年齢を重ねることによる心身の衰え(フレイル)を避けることはできません。病院であれ、施設であれ、自宅であれ、いずれ介護の必要な時期がやってきます。

家族による介護は、受ける本人にも家族にも、かなりの負担を生じさせます。

本人は、歩行、所作、睡眠、排泄などが次第に不如意となり、そのもどかしさや失敗がストレスとなります。怒りや悲哀をともしない、情緒不安定の症状を示すこともあるようです。老いは誰にでも訪れます。どのように老いていくのか、自らの老いに思いを馳せるこの頃です。家族は、三百六十五日二十四時間、身体介助や不安定な情緒への寄り添いなどに携わることになります。知らず知らずのうちに精神的にも肉体的にも負担を感じるようになります。この積み重ねは、家族の精神的な余裕を奪い、外部との接触を避けて引きこもり、うつ病などを生じさせたりします。介護疲れです。介護するはずの人がこのようになった場合、家族全体の生活の質が落ち、介護を受ける人の生活もままならなくなります。

昨今、この介護疲れ対策として、「一時的に、介護から解放されるために、介護サービスを利用する」という考え方が「レスパイトケア」が提唱されています。その代表的な介護サービスは、「デイサービス」と「ショートステイ」ですが、家族は一時的であれ自分の時間を持つことができます。その他、「訪問診療」「訪問看護」「訪問リハビリ」などを利用することで、一人で抱え込まなくてもよくなります。

これらの介護サービスを利用するためには、要介護認定を受けなければなりません。では、申請はどのようにすれば良いのでしょうか。本人が利用をいやがる場合はどうしたらよいのでしょうか。このような疑問や困りごとの「よろず相談所」として、「地域包括支援センター」があります。福島市は、地区割りで、二十二カ所に開設しています。介護から時折解放されることに、罪悪感を持つ必要はありません。ためらわずに相談し、解決の第一歩を踏み出してください。

今後とも、きらり健康生活協同組合は、組合員の方々の安心・安全のために、事業運営を適正に進めて行きたいと考えています。

最後になりますが、二〇二〇年がみなさんにとって輝かしい一年となりますことを願ひまして、新年の挨拶とさせていただきます。



理事長
栗村 知

ごあいさつ



健康アルバム

中西ブロック

▼きらり健康まつり in すかわ
500名を超える来場者がありました



▲吾妻東支部 支部バス旅行
あしががフラワーパークで



▲吾妻西支部 支部バス旅行
気仙沼市東日本大震災遺構・
伝承館視察



▲清明支部 新春のつどい
笑顔あふれる楽しい交流会でした



▲森合支部 学習会・芋煮会
みんなで美味しくいただき
ました!



吉井田支部 調理実習▶
上手に、美味しく「す
こしお」料理ができま
した

ツク組合員活動交流集会
の組合員が参加をしました



▲三河台西支部 支部総会
ラフターヨガでスッキリ笑顔!

▼三河台中支部 支部総会
みんなでラフターヨガを体
験。心も体もリフレッシュ!



▲佐倉支部 支部バス旅行
久しぶりの支部旅行 三春馬場の湯



三河台東支部▶
支部バス旅行
桜の花満開!
三春のお花見
旅行



健康づくり活動交流集会
腰痛・膝痛予防体操を体験しました



宮代ブロック▶
セラバンド体操
月2回のペース
で開催中



東・伊達ブロック



リレー・フォー・ライフジャパン2019 福島
今回で10回目の開催となりました



▲瀬上第2支部
支部バス旅行
不動沢滝まで散
策しました

保原支部
コープ保原店健康
チェック
毎月コープの日に
実施しています



▲沖高ブロック 沖高サロン
セラバンド体操とお話



▲せのうえ健康まつり
多くの来場者が見えました



▲矢野目ブロック 口腔ケア学習会
いつまでもおいしく食べるために



瀬上第3支部▶
第4ブロック
合同バス旅行
みんな笑顔で



▲鎌田支部 下釜サロン
毎月開催しています



▲瀬上第1支部 茶話会
どっちが綺麗?



北ブロック

▼よりあい秋まつり



2019年 きらり

▼2019にじいろフェスタ



▲川北東支部 支部バス旅行
バラ園が見ごろでした

▼飯坂支部 支部総会 歌声喫茶で盛り上がりました



▲笹谷支部 支部総会兼組合員のつどい
支部長の体操や歌で盛り上がりました



▲十六夜ウォーク &
天体観測
大きなお月様が見
えました

2019年度北海道・東北ブロック
地元福島での開催。たくさん



▲川北西支部 支部バス旅行
お魚料理を堪能しました



▼川南東支部 ウォーキング&芋煮会
楽しく交流しました



▲川南西支部 支部バス旅行
紅葉が最高でした



2019原発のない福島を！県民大集会
県内外より1,700名が結集しました

機関紙「いのちの炎」配付協力者 大募集!

「いのちの炎」は、福島市・伊達市を中心に組合員約1万6千名のお宅へ、組合員の皆さんの協力で手配りされています。

最初は毎日のウォーキングのついでだったけれど、知らなかったお隣さんと挨拶が出来て、友人が増えたなど、配付をきっかけに地域の関係づくりにも役立つこの機関紙配付。現在、配付が滞っている地域もあるため、協力者を大募集しています。

ご連絡先

地域保健部 ☎526-1515
近隣5~10件程度の配付が出来る方。
ご連絡をお待ちしています。

南ブロック



▲渡利支部 きれいにし隊
年3回の地域清掃活動を行っています



▲杉妻支部
支部芋煮交流会
初めての企画となりましたが、みんなで
おいしい芋煮を味わ
いました

被ばく健康相談のお知らせ

専門の先生をお呼びして、被ばくに関する健康相談を実施しています。毎日の生活に不安を抱えている方、ぜひ、お申込みください。



振津かつみ 先生

兵庫県西宮市在住
兵庫医科大学遺伝学教室
非常勤講師(放射線基礎医学)

日時 2020年

1月18日(土)

13時00分~17時00分(1人1時間)

ところ 本部健康の家2階
(野田町1丁目15-12)

料金 無料

申込先 ☎531-6262



▲とやのクリニック
イメージキャラクター
「とやのん」

蓬萊支部
支部バス旅行
ひたち海浜公園
と那珂湊で美味
しい魚を堪能



▲とやのクリニック 夏休み子どもまつり



▲信夫支部
支部総会兼バス旅行
三春町の温泉と食事を堪能
しました



2019年度北海道・東北ブロック 組合員活動交流集会

実行委員長 藤岡 郁夫

2019年度北海道・東北ブロック組合員活動交流集会は、11月26日(火)～27日(水)穴原温泉「吉川屋」において開催されました。東北各地の生協より400名の組合員の皆さんが結集し、2日間の充実した時間を共有いたしました。

2年に一度・各県持ち回り開催のこの交流集会、今回は開催県が福島、私たちきらり健康生協が開催主管を担うこととなりました。東北全体の貴重な組合員の交流機会であることを受け止め、約1年前から実行委員会を立ち上げながら論議を積み上げ、準備を進めてきたところでした。

今回の交流集会は「組合員活動交流」の原点に立ち返り、東北の各医療生協から活動実践を発表頂くスタイルとしました。きらり生協からは「セラバンド体操」の取り組みについて報告しながら、信夫支部の皆さんを中心に東北に発信してきました。

1日目に東北ブロックの各医療生協からの報告と、この報告をより具体的に伝える2日目の各生協スペースにおける設定も、参加者からは「わかりやすい」「内容の詳細が伝わる」とおおむね好評をいただき、夜の大交流会も含めて医療生協組織の一体感を感じ取っていただいたものと思います。また、参加者からの「きらりに頑張ってもらった」「きらりさんすごいね」等の寄せられる声に、きらりの底力を誇らしく感じました。

最後は、須田副実行委員長の閉会挨拶により、2年後の次回開催地、盛岡での再会を全体で確認しあって交流集会を締めくくりました。参加の皆さんお疲れ様でした。



▲東北各地よりたくさんの組合員が集いました



▲きらり健康生協コーナーで信夫支部セラバンド体操の紹介と実技を披露



▲きらり健康生協「セラバンド体操」の取り組みを紹介

夢は見るもの 語るもの

飯塚 啓子



「出来る事を、出来る人が出来るだけ」をモットーに、障がい福祉事業所「アートさをり」を運営してきました。今年の六月で二十年になります。よくやってこれたなアと感慨にふけていたら、若い管理者から「もう一声、出来ない事も出来るだけ！」とつけ加えられてしまいました。そうか、業

績の伸びが鈍いのは、出来ない事を避けていたからか？と気付いたのではあります。高年齢になると今まで出来ていた事が一つ、二つと出来なくなっていくのが現実です。でも待てよ、その速度や数を少しでも減らせたとしたら、それが「出来ない事も出来るだけ」に当

るんじゃないかしら。そう思ったら、ゲンと気が楽になりました。生まれたての赤ちゃんが無防備なまま全き信頼を親に寄せるように、高齢者が若い人に生命を託していく番が来ています。出来れば、姿、形も嬰兒のように愛らしかつたら、みんな「あ、何て可愛いんだらう」と嬉々としてお世話をしてくれるかも。魔法使いか、メルモちゃんのキャンディ（懐かしすぎます）でも無い限り、これは無理です。では、「金銭信託」ではなくて「いのち

の信託」があつたら良いと思いませんか。「誰一人とりこぼされることのない全国民向けの信託商品。お金のからならない死ぬまで安心なシステム。何と各種医療福祉サービス選び放題」なんてキャッチコピーまで思いついてしまいました。真面目に、これって「医療福祉生協のいのちの章典」の拡大解釈？誰かがやってくれるんじゃないかと、みんなで作ってあげば「いのちの信託」も夢じゃない、と思った年の始めでありました。それでは、又。

きらり健康生協 新春スペシャル 大クイズ大会

- Q1** きらり健康生協では、セラバンド体操が人気です。セラバンドはどれでしょうか？【ヒント】伸びたり、縮んだり
答：A. B. C.
- Q2** 機関紙「いのちの炎」は、毎月組合員さんの手配りにより届けられています。現在、何人の協力者で配付されているのでしょうか？
答：A. 約10人 B. 約1,200人 C. 約21,500人
- Q3** きらり健康生協で開講している、健康づくりの基礎を学び各種健康チェックを体験できる学校（講座）の名称は？
【ヒント】卒業すると保健委員として地域で活躍します
答：A. きらり小学校 B. 医療福祉ハイスクール C. 保健大学

こども用クイズ大会 (小学生まで) 今年チャレンジしたいことを絵に描いて送ってください。例えば：スポーツ、お手伝い、勉強 などなど…。

応募方法
ハガキに、Q1～Q3の答え、住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、きらり健康生協とのいのちの炎への感想や要望を記入の上、下記住所までお申し込みください。
※お子さまは、こども用クイズだけで応募可能です。

〒960-8055 福島市野田町1-15-12
きらり健康生活協同組合 地域保健部
「新春スペシャル大クイズ大会」係

【当選発表】 正解者の中から抽選で当選者を決定致します。当選発表は、いのちの炎3月号の紙面にて行います。

【応募締切】 2月10日(月)消印有効



きらり健康レシピ

カミカミおやつ

〈大豆と煮干しの甘辛炒り〉

- エネルギー：193kcal
- たんぱく質：24.7g
- カルシウム：690mg
- 塩分：2.2g

- 〈材料〉**
- 食べる煮干し…… 30g
 - 大豆水煮…… 30g
 - 砂糖…… 大さじ1
 - 水…… 大さじ1
 - しょうゆ…… 小さじ1
 - ゴマ…… 大さじ1



- 〈作り方〉**
- ①フライパンを弱火にして煮干しと大豆をカリッとなるまで炒める。お皿にあけておく
 - ②フライパンに水と砂糖を入れてブクブク沸いてきたら醤油を入れて混ぜる
 - ③煮干しと大豆をフライパンに戻し、弱火で水分がなくなるまで

- 絡めていく
- ④最後にゴマを絡める
- おやつでたんぱく質やカルシウムを摂りましょう。

おやつ…食事では摂りきれない栄養が補給できると、とてもよいおやつになります。