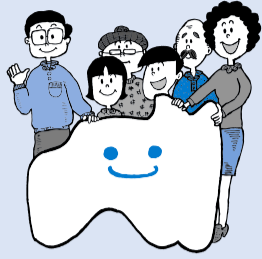


きらり健康生活協同組合



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 seikyuu@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
2019年12月31日現在
★組合員数………21,712名
★出資総額………644,651,000円
★一人平均出資額………29,691円

医療生協の「つながり」を地域に 生協強化月間報告

新たな元号「令和」を迎えて初めてとなる生協強化月間では、組合員と出資金の増加を中心に、医療生協の様々な活動を通じ、組合員のつながりづくりを課題に取り組みました。

生協強化月間を前に、9月に行われた合同支部運営委員会では、個人情報についての振り返りを行いました。人とのつながりが大事とされる昨今。あらためて私たち医療生協の活動が大事である事を再確認することが出来ました。折しも10月に起こった台風19号では、独自に被災した組合員の情報を集め、清掃を手伝うなどの支援をする支部も見られ、医療生協組合員のつながりの大切さを実感しました。

各支部では、亡くなった組合員の方々の出資金を家族へ引き継いでいただくよう訪問行動を実施しました。伺った訪問先では、快く引き継いでいただき、また、遠方にお住まいの家族からは、故人の遺志を「寄付」という形で残したいとお申し出をいただくなど、成果につながりました。また生協内の事業所では昨年の成果から、強化月間を知らせる腕章をつけて業務を行ったり、独自パンフレットを配布したりと工夫しながら取り組みました。

私たちの理念である「いのち輝く明日のために、健康づくり、仲間づくり、まちづくり、みんなでつくるみんなの安心」のため、これからも医療生協の活動をすすめて行きましょう。



「きらり健康まつり」のすかわ「みんなでジャンケン」



「保健委員会学習会」「減塩調理実習」



「セラバンド体操スキルアップ講座」

健康づくり 活動交流集会の お知らせ

2019年度、健康づくりの総まとめ「健康づくり活動交流集会」の日程が決まりました。現在、楽しい企画を準備中です。

詳しい内容については「いのちの炎3月号」でお知らせいたします。

日程 2020年4月16日(木)
9時30分～12時

場所 アオウゼ
(ダイユーエイト
MAXふくしま4階)



2020原発のない福島を！ 県民大集会

と き：3月14日(土) 13時00分 開会
と ころ：とうほう・みんなの文化センター
内 容：県民集会として8年間の取り組み経過・成果を確認し共有します

- ◆県民からの訴え
- ◆講演「原発廃炉に向けての課題」後藤 政志 さん
(元原子炉格納容器設計技術者 原発の技術的問題と安全性の考え方について、講演や発言を続けられています)

お問合せ きらり健康生活協同組合
地域保健部 ☎024-526-1515

3生協(きらり健康生協・福島医療生協・コープふくしま)合同映画上映会のお知らせ

「風をつかまえた少年」

“電気を起こす風車”で村を救った14歳の少年の奇跡の実話

東日本大震災および東京電力福島第1原子力発電所事故から9年を迎えます。世間では、事故が過去の出来事として忘れられつつあります。

- 「福島に暮らす私たちができること」は、
- ・あの日のことを決して忘れない。
 - ・被災者の様々な問題や不安に寄り添い支援する。
 - ・全ての原発を廃炉にし、自然エネルギーへの転換をすすめる。
 - ・子ども達の明るい未来のために、私たち大人が示せることをする。

あらためて一緒に考え、行動に移すきっかけとするために、是非ご覧ください。
(この作品は、原発とは少し内容が離れますが、自然エネルギー転換の問題や子どもの貧困問題など、昨今見過ごせない内容が含まれています。)

【と き】 2月14日(金)～20日(木)…9時30分～ / 14時00分～(1日2回上映)
2月21日(金)～27日(木)…9時30分～(1日1回上映)

【と ころ】 フォーラム福島
【前売券】 1,100円
須川診療所、上松川診療所、せのうえ健康クリニック、とやのクリニック、地域保健部にて販売中



暦の上で二月四日は立春。春の始まりです。寒さはこれからという時期ですが、春も近づき、うれしくもなります。

私は日頃、対人援助の仕事に携わり、人と人との関わりについて意識をしています。人間関係、信頼関係の基本である「コミュニケーション」が大切です。コミュニケーションとは「情報の伝達」と「人間の心の交流を促し、お互いに理解を深めて関わり合う」この二つの機能を併せ持つ意思疎通という相互作用と云われています。日頃、感謝の気持ちを伝えるごく身近で、あたり前の言葉、ねぎらいの言葉に「ありがとう」という言葉があります。職場の同僚、家族、友人…。一日のくらしに使っているでしょうか。ある調査では、一日に言う回数は平均七回。言われる回数が四回だそうです。相手との付き合いが長くなるほど「してもらったあたり前」という気持ちになります。同僚でも、家族でも、友人でも良い関係を築くために、日常生活の中で、素直な気持ちで「ありがとう」を。一人ひとりが大切にされ、円滑なコミュニケーションを図っていきたいと思っています。

住所の変更届出の催告

きらり健康生活協同組合で定款第十条「みなし自由脱退」にもとづき、居住地が不明の組合員について、「自由脱退」の手続きを行います。

当医療生協では、住所不明の組合員に関して、本日まで調査をしましたが、現在まで転居先等が判明しないため、「住所の変更届出の催告」について公告します。

二〇二〇年二月一日

きらり健康生活協同組合

理事長 栗村 知

〔お願い〕
○個人情報保護の関係上、氏名のみ記載としていただきます。

○下記の名簿の中で、お心当たりがあれば、「医療生協本部（TEL）〇二四一五三一―六二六二」まで、ご連絡くださいますようお願いいたします。

- 福島市（三河北町）松崎直己、（太田町）ジェフコア、矢沢順子、渡辺政雄、（野田町）池田和枝、稲川広子、岩倉隆亮、大堀義之、小川直希、末永正夫、中村哲也、西坂庄一、平澤長一郎、本田朗子、（北中央）渡辺史紀、（南中央）安斉高彦、伊東加奈子、紺野秀昭、清野ミサ、（森合）佐藤智子、三瓶セツ、太刀川嘉信、村田セヨ、（須川町）斉藤史代、（矢剣町）渡辺幸子、（八木田）池田隆之、（上野寺）藤田光昭、（下野寺）片倉憲子、（笹木野）伊藤けい子、加藤久美子、（八島田）稲葉勇一、紺野和壽、（永井川）浅川真也、高木忠、手塚聡、（上島渡）安達実、

- 也、佐藤千晶、新保沙織、戸浪義勝、半澤トヨ、藤岡セツ、蓬田康雄、（大笹生）佐藤幹夫、（北矢野目）井戸川きよ子、田中勇市、（南矢野目）大内百合子、飛田和子、（鎌田）高見仁子、（宮代）小島静哉、千葉孝雄、三原侑子、（飯坂町）小林信夫、高木幸恵、長谷川義浩、昌利之、（飯坂町湯野）安西茂夫、齋藤敏子、鈴木トク、（飯坂町平野）蒲倉勝、紺野覚、清野由美子、高橋真紀子、武田美代子、（御山）小林勉、永井直美、柳田早紀、山方幸子、山岸ミヨ、（泉）志賀直士、柴田満男、加藤春美、（五月町）高橋一也、藤原つや子、（宮町）箱崎好孝、（腰浜町）佐々木隆行、寺島未来、中村友基、本田清則、（新町）武田貴代、（高野河原下）曳地一良、藪内直也、（桜木町）八巻一春、（山下町）伊藤キミ、大泉直志、（八島町）野田直美、（堀河町）辰口薫、（森合町）石川哲高橋四郎次、（万世町）山田政子、（郷野目）斎藤和子、（黒岩）菊地伸也、栗城恭子、丹治敏彦、永澤翔、沼田トモ子、吉田昭彦、（鳥谷野）三浦健一、宮地孝司郎、安田俊、（南町）安齋優子、後藤キン、郡司満、（伏拝）遠藤明雄、大内美由紀、六戸真由美、田山義樹、（渡利）小手森信子、白瀬秀直、（小倉寺）飯塚洋子、（鎌田）赤間ハツコ、

台風19号等災害募金 ご協力の御礼

令和元年台風19号等災害に関する募金にご協力いただき、誠にありがとうございました。おかげさまで、46,690円の義援金が集まりました。お預かりしました義援金に法人からの義援金を合わせ、合計10万円を福島県災害対策本部に寄付いたしましたので、御礼かたがたご報告申し上げます。

2020年2月1日

きらり健康生活協同組合
理事長 栗村 知

- 阿部光次、（本内）大槻実、佐藤タカ子、（瀬上町）伊澤雅史、猪口泰子、齊木一郎、齋藤和紀、杉本ゆかり、高城千恵、福島淳司、宮崎真、渡辺忠治、（光が丘）菅野綾、（蓬萊町）伊藤修治、佐藤艶子、畑中ミツヨ、（松川町）鈴木陽子、丹野亘、（立子山）野地まさ子、（飯野町）渡邊友紀、（伊達郡川俣町）大澤由美子、（伊達郡国見町）秦隆幸、（伊達郡桑折町）國分翔太、（伊達市）菅野元子、佐藤明子、野田トキ子、半沢馨一、（伊達市保原町）畑多喜子、藤田孝子

〔敬称略〕

班会あれこれ①

11/2	森	合	他	セ	ラ	バ	ド	体	他
11/3	吾	東	班	ラ	バ	ド	体	操	操
11/4	達	菜	班	バ	ン	ド	操	他	操
11/5	彦	谷	班	ン	ド	操	他	操	操
11/6	松	所	班	ド	操	他	操	操	操
11/7	川	夫	班	操	他	操	操	操	操
11/8	河	西	班	他	操	操	操	操	操
11/9	台	合	班	操	操	操	操	操	操
11/10	妻	東	班	操	操	操	操	操	操
11/11	松	所	班	操	操	操	操	操	操
11/12	川	夫	班	操	操	操	操	操	操
11/13	河	西	班	操	操	操	操	操	操
11/14	台	合	班	操	操	操	操	操	操
11/15	妻	東	班	操	操	操	操	操	操
11/16	松	所	班	操	操	操	操	操	操
11/17	川	夫	班	操	操	操	操	操	操
11/18	河	西	班	操	操	操	操	操	操
11/19	台	合	班	操	操	操	操	操	操
11/20	妻	東	班	操	操	操	操	操	操
11/21	松	所	班	操	操	操	操	操	操
11/22	川	夫	班	操	操	操	操	操	操
11/23	河	西	班	操	操	操	操	操	操
11/24	台	合	班	操	操	操	操	操	操
11/25	妻	東	班	操	操	操	操	操	操
11/26	松	所	班	操	操	操	操	操	操
11/27	川	夫	班	操	操	操	操	操	操
11/28	河	西	班	操	操	操	操	操	操
11/29	台	合	班	操	操	操	操	操	操



日頃の食生活には自分なりに塩分、油分の取り過ぎには注意しているつもりですが、美味しい、イコール濃い味になってしまいます。勉強会では、全部の料理を薄味にする

豆腐ハンバーグ、豆腐カニカマあんかけ等、とてもおいしく頂くことが出来ました。目かげん、手かげんで毎日の食事を作っている私にとつて、そのつど計量しての作業は大変でした。計量することにより調味料の感覚をつかみ、毎日の食事の準備にいかして行きたいと思えます。食材の下ごしらえ、ニンジンの千切り、エノキ茸のみじん切り、毎日やっている事で

も皆さんと一緒に調理することで学ぶことが沢山あります。中でもカニカマのほぐし方では、五、六本まな板にならべ、包丁をすべらせ、あつという間にほぐれるわが、目からうろこでした。楽しく学びおいしく頂き、沢山の収穫のあった学習会でした。自分の健康は自分で気を付け、高齢化まっしぐらの今、減塩の大切さを再認識することが出来ました。有りが

中西ブロック 保健委員会 調理実習

佐倉支部 丹治 たに子



第3回

「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

組合員のみなさん、こんにちは。良いお正月を過ごされましたか？

今シリーズ「私たちはどう生き、死ぬか？」は隔月の掲載となっております。これには理由があります。前シリーズの「生と死を考えると難しいテーマであり、毎回随分と頭を悩ませながら書いていたためです。先日は読者の方からも「先生、今回のはむつかしくて

になります。そのモデルとは「がんなどのモデル」、「心肺疾患などの臓器不全モデル」、「認知症・老衰モデル」の三つです。

「がんなどのモデル」、これは、治療が困難となったがんが罹患した人がたどる経過です。がんの場合、初めはがんになった臓器によつて症状はさまざまです。しかし、不治となり、進行して余命が二ヶ月くらいの時期になると、食欲低下、倦怠感、起立歩行困難などの症状がどのがんにも共通してみられるようになり、この時期が本人にとつても、家族にとつても一番しんどい時期となります。

私の経験では、この二ヶ月の間は途中に比較的安定している期間もありますが、階段状にだんだんと状態が悪化することが多く、昨日と今日が全然違うというようなことも起こります。ただ、期間が一〜二ヶ月とそれほど長期でないため、訪問診療や訪問看護を適切に利用し、医療関係者や、その他の介護サービスの支えがあり、なおかつ家族に介護力がある場合は、在宅での看取りは可能です。ただ、実際はケースバイケースです。これについては今後、触れていきたいと思います。(次回は、四月号の掲載となります)

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



真冬です。寒いのです。とはいえ、私の若かった頃は、こんな生やさしいものではありませんでした。まして会津若松の出身、高校時代の私の役割は朝の雪カキでした。女子高生が毎日毎朝の雪カキ?です。よね、その訳は今でいうイケメンの新聞少年から朝刊を受け取るためでした。転校してからは、昔からタダ者ではなかった母が「新聞配達の子、カッコイイよ。おまえ

も会って見たら」と勧めるので、早起きして見てみると確かにグーです。彼が高校生であることをすでに母は聞きだしていたようでした。さて、どうやって友達になるう。時代は今のようにならう。時代は今のようにならう。時代は今のようにならう。時代は今のようにならう。

く彼の方から付き合ってきたの。短い会話と時々家に遊びに来る、そんなものでした。イケメンの彼もそうでもない私も、どちらも重裝備の不格好、それでも心はポツととする「寒い朝」の歌詞のような二人でした。友達以上恋人未満の二年間、二人きりで背炙山にピクニックに行つた時、手をつないだのが一度だけ。それ以上の事はないことをしました。この幼い恋は別々の道を歩み始めた高校卒業後、自然消滅しました。風の便りで彼



きらり★ウォーカー 第55回 ふくしま探検隊

「飯野町歴史探訪⑫」 齋藤 馨

UFOふれあい館

飯野町千貫森エリアは、今から2万5千年ほど昔に、異星人と交流していた文明があったという研究家もあり、千貫森を中心とした巨石群が存在し、磁場の発生も確認されています。

UFOふれあい館1階にはミステリーゾーンや3Dシアターがあり、日本や世界そして飯野町のUFO情報も映像とパネルによって紹介しています。

千貫森(標高462.5m)には磁石の方位針が定まらず、南北を指さないポイントが随所にあり、地下に強力な磁場があるのではと考えられています。また、UFOは「磁気を動力源にしているのでは…」とも言われており、この山に飛来し、磁気を高めているのではないかと考えられています。

千貫森はその三角形のシルエットから「古代のピラミッドでは?」という説もあり、昔から発光体が飛来する不思議な場所として地元住民の話題になってきました。

千貫森を中心に北西から南東にかけて、あたかもピラミッドを守るスフィンクスのごとく変わった巨石が点在している。「モアイ石」「舟形石」「くじら石」などと呼ばれるもので方位石もあり、同じ物がエジプトの大ピラミッドでも発見されていることは興味深い事柄です。



千貫森



UFOふれあい館

班会あれこれ②

Table listing various club activities (班会) for the month of February, including dates, activities, and responsible members.

新シリーズ part① やってみっぺ体操!

今回より始まる新コーナー「やってみっぺ体操!」は、「わかりやすい、手軽にできる、ためになる」をモットーに、様々な体操を紹介いたします。

どれどれ? 「背伸びの運動」やってみっぺ!

- 立っている時………1よりスタート
- 椅子に座っている時…2よりスタート

1. 足を肩幅に開く
2. 手を組み(手のひらは外側)、手の甲をみながら
3. 肘を伸ばして手を天井に近づける
4. 頭の前から糸で吊るされているイメージで背筋を伸ばす(腹式呼吸をします。鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり息を吐きます)
5. ゆっくりと手をおろして体の力を抜く

*回数の目安: 3~5回程度

「背伸びの運動」の効果

- 頭と体がすっきりします。気分転換にもおすすめ
- 体幹をしっかり伸ばして、お腹を引き締める効果があります
- 血液やリンパの流れを良くするため、肩こりや冷え性の改善、背中に脂肪がつくのを防ぐ効果があります



支部だより

渡利支部

きらり健康生協

きれいにし隊

渡利支部では、二〇一〇年八月より「ふくしまきれいにし隊」制度(※アダプト・プログラム)に登録し、地元、

弁天山周辺の清掃美化活動を行っています。年三回の清掃を取り組み、渡利支部の中心な活動となっています。さらに今年度は、公益社団法人食品容器環境美化協会(食環協)で行っているアダプト・プログラム助成制度に応募し、見事助成団体に選ばれました。(全国百五十四団体の申請から三十三団体を助成団体として選出)支部では、早速助成金の活用方法を検討し、清掃道具を補充しました。現在、その道具も有効に活用し、精力的に活動をすすめています。また、今年度は活動を開始し十年という節目の年になりま



す。今後もより一層、地域の美しいまちづくりに貢献していきたいと思っております。
※アダプト・プログラム アダプト(ADOPT)とは英語で「〇〇を養子にする」の意味。一定区画の公共の場所を養子にみたて、市民がわが子のように愛情と責任をもって面倒をみ(II清掃美化を行い)、行政がこれを支援する制度です。

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
兵庫県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2月13日(木) 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

環境保全ネットワークふくしま県北会議 環境講演会のお知らせ

家庭で出る「ごみ」を減らすために!

福島市のごみ排出量は、全国平均の1.3倍! 人口10万人以上の263都市中ワースト3位で、家庭ごみはワースト1位!! 原発事故による放射能ごみ問題や、水害等の災害によるごみの増加という問題もありますが、日常生活スタイルを見直すことで、ごみの量は大きく変わってきます。ごみの増加は、地球環境に影響を及ぼすだけでなく、各家庭の支出増にもつながります。

ご家族やお友達と一緒に、ぜひ参加してみてください。「ごみを溜めずに、お金を貯める」ちょっとしたコツが学べるかもしれませんよ!

- 【日時】** 3月18日(水) 10時00分~12時00分
- 【会場】** アオウゼ(ダイエーイトMAXふくしま4階) 大活動室1、2
- 【参加費】** 無料 **【締切】** 3月14日(土)
- 【申込み】** 地域保健部 ☎526-1515



運動不足解消企画 簡単!室内運動

楽しみながら気軽に体を動かして、運動不足を解消しよう!!

- 【日時】** 3月29日(日) 10時00分~12時00分
- 【会場】** 老人保健施設にじのまち
- 【内容】** 『ポッチャ』 ※ボールを使って行うカーリングに似たスポーツパラリンピックの正式種目にもなっています
- 【参加費】** 500円(飲み物 行事保険代など)
- 【持ち物】** 動きやすい服装、上履き、タオル など
- 【締切】** 3月21日(土) *定員になり次第締め切らせていただきます
- 【申込み・問合せ先】**
電話又は直接事業所の窓口にお申込みください
上松川診療所(☎558-1111) 担当:看護師長 岡崎

豪華?!
景品あり

きらり俳句・川柳コーナー

〔俳句〕
風花や初めて触れしもの濡らす
深閑と音なき音や山眠る 瑞枝
ふるりの祖母を読手の初歌留多
冬日向せにまとわらせうたた寝す
きんもくせい

〔川柳〕
ウタサロン老いのシナリオ書きかえる
いつの世も治山治水が国守る 小丸 耕哉
手鏡で心の傷に紅をひく
紅うすくデイサーピスの車待つ 正子
日暮らしに幸せ運ぶ無料バス 喜楽利

とやの通所リハビリテーション

ボランティアさん募集

とやの通所リハビリテーションでは、音楽、園芸、手芸、手品、囲碁将棋など趣味や特技を活かしたボランティアさんを募集しております。また、「昼食の盛り付け・配膳・片付け」のお手伝いをいただける方も募集しております。曜日・時間帯などはご相談ください。(木曜日はお休み)



問い合わせ

とやのクリニック通所リハビリテーション
担当:柳田・八巻
福島市鳥谷野字宮畑64-1 ☎544-1122

