

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 seikyoku@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.....21,717名
★出資総額.....645,202,000円
2020年1月31日現在
★一人平均出資額.....29,710円

あれから9年 福島で今、思うこと...

東日本大震災と東京電力福島第一原発事故から九年。巷では、復興五輪等、福島の明るい話題がニュースとして伝えられています。一方で原発廃炉、汚染水、汚染土、帰還困難 等々。今もって解決できていない課題が山積しています。今後二度とあのような悲惨な事故が起きぬよう、一人一人が声を出し、思いを形に変えていくことが私たちの使命であると思います。今号では、その「思い」を紹介します。

原発事故から思うこと

信夫支部 河野 幸子

あの忌まわしい原発の爆発から十年目を迎えようとしている。あの時、目に見えない放射能が降り注ぎ、日常の生活リズムや山の幸、川の恵み、全ての自然を狂わした。今現在、何とか元の生活に戻った様に思わせられるが、まだまだ疑心は拭えない。シートに包まれた汚染物質はあちこちに点在し、汚染水は海に薄めて流そうとしている。見学者や海外には表向き、いい事ばかり報道し、原発はさも何事もなかったかの様に言う。これから何十年、いや何百年も経たなければ元の日本には戻らないだろう。未だに冷却し続けなければいつ爆発するかもしれない原発、恐ろしい、恐ろしい原発。二度と稼働しないように望みながら、これからの人生を心豊かに暮らしていきたいと思う。

「原発」今思うこと

吉井田支部 齋藤みき子

東電の第二原発廃炉措置計画は四十四年と発表。

メルトダウンの第一原発は何年かかるのか。地球は宇宙からの「借り物」だと思えます。物を大事に使い、便利すぎる日本を見直す時期に来ていると感じます。自然エネルギーの社会を願います。

母親になり...

二十代女性

就職を機に県外へ早四年。結婚、出産など目まぐるしい日々でした。現在住んでいる千葉で原発事故の話は全く聞かれません。お正月に帰省し、テレビで「今日の放射線量の表示を見て、まだ終わっていないと実感しました。あらためて事故当時を父母と振り返りました。

震災・原発事故

東京都在住 齋藤 瑞毅 (二十一歳)

震災当時小学校六年生だった私は、震災や原発事故の影響を最初あまり実感はできませんでした。そして私立の中学に行くことが決まっていたことや原発事故後の混乱が大きく関わっていたことで友人

2020原発のない福島を！ 県民大集会 中止のお知らせ

3月14日(土)にとうほう・みんなの文化センターで予定されていた県民大集会は、新型コロナウイルスによる肺炎拡大を懸念し、中止となりました。ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)に関する対応について

新型コロナウイルス感染症による肺炎の感染経路が判明していないケースが複数出ていることなどから、大事を取って3月から4月に開催予定のきらり健康生協主催の大規模会議・イベントを延期または中止致します。

なお、定期的に開催している小規模会議や、体操・茶話会などの各種活動については、今後の自治体対応状況等を参考にしながら判断させていただきます。(2/21現在の判断) 今後、組合員の皆さまにはマスコミ報道や、自治体からのお知らせ(回覧板、ホームページ)等を参考にし、感染予防に努めていただきますようお願い致します。各種イベントの開催に関するお問い合わせは、地域保健部(☎526-1515)まで。

感染予防の基本は手洗いです。しっかりと手を洗いましょう。

風邪やインフルエンザが多い時期でもあり、人混みを避け、咳エチケットや手洗い等、通常の感染対策を行うことが重要です。また、しっかりと栄養および休養を取るよう心がけましょう。

(きらり健康生協の各事業所においても、アルコール消毒液・マスクが手に入りやすい状態です。お問い合わせいただいても期待に添えない状態でありまして、ご理解いただきますようお願い致します。

自家消費農産物の食品放射能測定は、 “せのうえ健康クリニック”で行います

ご家庭で採れた野菜やくだものなど、自家消費農産物の食品放射能測定は、4月以降せのうえ健康クリニックのみで行います。これまで測定していた上松川診療所では測定出来ませんのでご了承ください。また遠方の方は地域保健部までご相談ください。

なお、測定値については個人消費の目安としてご判断いただき、販売用の調査にはお使いいただけませんのでご了承ください。

- 問い合わせ：せのうえ健康クリニック...☎554-5757
- 料金：地域保健部...☎526-1515 無料(組合員)
- 測定日時：木曜日、土曜日を除く14:00~17:00
- ▶ 時間変更もごさいますので事前にご確認ください
- ▶ 食材は水洗い後500g程度みじん切りにし、袋に入れてお持ちください
- ▶ 測定時間はおよそ30分です
- ▶ 測定した農産物は、当日お持ち帰りいただきます



あの日を忘れないために。二〇一一年三月十一日、巨大地震に続いて襲った大津波。津波で海に運ばれた人々、押し寄せる泥水と破壊された家々のガレキに飲まれた人々。その後、目に見えない放射能に追われ、避難区域に指定された人々の多くは仮設住宅に避難生活を余儀なくされ、放射能の危険性を意識した人々は職場をさり、もっと遠くへ避難した。

年々、仮設住宅の高齢者の生活は、限界を超えており健康破壊が深刻化している。昨年十二月で未だに三万人を超える人が県内外に避難しており、苦しく厳しい生活が続いている。

今年三月、三町(双葉町・大熊町・富岡町)で避難指示が先行解除するが、働く場所なども含め環境整備に不安が残る。思うように進まない廃炉作業状況が続いているからだ。

震災を知らない子どもたちがこれから増えてくる。防災意識を高める教育も含め、震災の記憶と教訓の継承が風化防止の為に大切である。

あれから三月で、丸九年が過ぎ十年目にはいる。「十年一昔」災害は忘れたころにやってくる」ではなく「自然災害と人災は、忘れないうちにやってくる」時代だ。

2019 健康づくりチャレンジ終了

二〇一九年度の健康づくりチャレンジが終了しました。

昨年度に引き続き、「新しい仲間にする」を目標に地域の学習センターなどにも案内しましたが、新しい参加者は八十二名でした。

チャレンジの内容は例年と同じく①運動コース、次に③歯とお口の健康コース⑦健康チェックに参加される方が多かったです。

キッズチャレンジは二十八カ所の学童、保育園、小中学校で取り組まれ七百九十五名の報告書の提出がありました。一部の小学校では冬休みの課題として活用し、ほぼ全員の提出がありました。中には親子で楽しくチャレンジしてくれた方もいました。

キッズ参加者の感想

①おてつだいコース

五年生 わたしはお手伝いをすすんでがんばって家族に「ありがとう」とたくさん言ってもらってとてもうれしかったです。

保護者 家でも進んでお手伝いをしてくれることが増えていっています。これからも優しい気持ちを持ってほしい大人になってほしいです。

②おあいさつコース

二年生 たくさんあいさつして、ここがほわつとした。

保護者 ちよつとした時に「ありがとう」のことが自然に出てくるのはとても良いことだと思えます。これからもあいさつを通して相手への思いやれる気持ちを育ててほしいです。



▲多くの子ども達が、健康づくりにチャレンジ

二年生 疲れたけど、やってみたらスッキリしてまたやりたいなと思った。

保護者 さちんとあいさつをすることは大事なので続けるようにこれからも頑張ってもらいたい。

③すききらいをなくすコース

一年生 しつかりごはんを残さず食べた。

学童の先生からの声

保護者 朝ごはんを食べるのに早起きして用意を整え、しっかり食べられた。好き嫌いも減り、味噌汁にいろんな野菜を入れても食べられるようになったのでよかったです。

冬休みに子どもたち全員で取り組みました。

チャレンジシートは、家には持ち帰らず、学童での宿題の終わりにシールを貼る時間を設けて管理しながらすすめました。子どもたちからも「またやりたい」「もらった景品がとても使いやすいよ」といった声が聞かれました。

大人感想

①さわやか運動コース

・毎朝二人で（夫婦）ラジオ体操をやりました。二人で取り組んだので続けられたと思います。これからも続けたいと思います。

⑧家族と一緒にキッズコース

・「子どもと一緒にあいさつを元気にする」にチャレンジしました。子どもと楽しくチャレンジ出来たのでよかったです。

班会紹介

吾妻東支部 「男の料理班」

Instagram「#fukuhan18」「#fuhuhan」に写真投稿中です。

男の料理班は、毎月第二金曜日に「減塩と栄養バランス」を念頭に班会（料理）を開いています。

会員は、六十歳代から九十歳代までの十一名。月により参加数に若干差はありますが、平均七、八名程度です。

会場の八島田会館には、早めに来て掃除や食器の準備をする人。家庭菜園の野菜を持参する人。食事のレシピを持参する人。血圧計や体組成計も地域保健部の担当者が持参し十時頃には、当日の参加者がそろいます。

お茶を飲みながら、四方山話と時事放談をしたあと、当

日のメニューを決めます。これがなかなか大変。何とかまとまり、一人ワンコインの予算での買い出し。残った方は、炊飯のセットと血圧測定などをおこないます。



▲スムーズに調理がすすみます！

完成品。味も見た目も最高です！

遅めの昼食になります。和気あいあいと「甘辛談義と時事放談」をしながら、全員で食べます。

代表者のお人柄と「男の井戸端会議」の効果、「会場の後片付け」の完璧さが、参加集約も日程変更もせず、男ばかりの班会を十年以上も続けさせました。

今後、より一層、健康で楽しく活動を進めていきたいと思っています。

第17回 パワーアップミーティング

2月11日(火・祝日) コラッセ福島にて 開催しました！ 参加者 241名



最優秀賞

「地域の中で『食を育む』～子どもから大人まで多世代に向けた食育活動」 須川診療所 健康づくりグループ食育担当

優秀賞

「地域に根ざした小児科クリニックとしての成長をめざして」 とやのクリニック小児グループ

敢闘賞

- 「質の高い排便管理～排便日誌と排便アセスメントの試みから」 訪問看護ステーションしみず サテライトせのうえ
- 「上松川診療所のリハビリの取り組みと今後の展望」 上松川診療所
- 「スイホのスヌメ～水分1,500mlの挑戦！」 老人保健施設にじのまち2階
- 「最期の暮らしの支援～よりよい最期のためにグループホームにできること」 なごみの家
- 「きらりせのうえサロンの開設から～介護予防・介護保険サービスからの卒業をめざして」 東・伊達ブロック
- 「デイサービスのリハビリと自立支援～ICFに基づいた活動と参加をめざして」 リハビリセンター虹

報告

- 「特定行為研修について」 看護部門
- 「宮代ブロック組合員活動の紹介」 余目支部



増資のご協力をお願いします!!

出資金は、組合員の健康づくりやまちづくり活動の発展、各施設や医療機器の充実、通院バスの運行等の元手になります。これからも元気にきらり健康生協の活動を続けるために、ご理解とご協力をお願いします。

*出資の方法：生協本部、地域保健部、各事業所の窓口で受け付けております。また、指定金融機関からの口座振替も可能です。

※出資金は、寄付とは異なり、組合員の皆さんの財産です。決められた手続きのもとに減額や脱退をすることができます。

仕事の関係で、三月・五月・九月と最低年三回は大阪に出張します。若い頃は一泊二日で済んだのですが、さすがに今は最終の新幹線に飛び乗って帰福する体力もなく、二泊三日の行程です。ビジネスホテルを出ての夕食は大体、安全そうな居酒屋か焼肉店です。居酒屋では生キャベツに塩を振って食べるもの(メニュー

の名前がわかりません)を頼みます。何と焼肉店のキャベツは、大阪では焼くものではなくて生のまま、ただムシャムシャ食べるのです。これらが、福島で食べるあのみずみずしいパリッとはじけるようなものではないありません。えっ、これがキャベツ?と言いたくなる程、上手に食べないと口の中がただれてしまいそうで

す。大阪の街の人達ゴメンナサイ。あなた方に福島ものを食べさせてあげたいです。キャベツに限らず、野菜、果物はとんでもなく美味しいんだと地元を離れた時、思い知ります。何という大地と太陽と本当の空の恵みでしょう。九年前の東日本大震災の原発事故で、私達は本当に恐ろしい、目に見えない放射能におののきました。福島の農産物はとても酷い目に会いました。今でも山に自生するキノコや山菜は規制されています。九年間、私達は理不尽に耐え、健気に生きました。

まだ怖がって福島ものを口にしない人がいたら、私達のキャベツを送ってあげましょう。食したらきつと、定期便で送ってほしいと言われるに違いありません。ささやかなレジスタンス。想定外の自然災害が多発する昨今、危険とわかっていないのに(わかっていないのか)原発を推進する人達が群れていることが信じられません。全国から原発がなくすることを願いつつ、「キャベツ大使は今日も行く!!」も悪くないと思いませんか?それでは又。

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



やってみっぺ体操! part②

「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。第2回目は、体幹のインナーマッスルである腹横筋を鍛える運動の紹介です。体の中心部を鍛えることで、体のバランスが安定するなど多くの効果が得られると言われています。

どれどれ?腹横筋を鍛える体操「ドローイン」やってみっぺ!

腹横筋とは? 腹横筋は、別名「コルセット筋」とも呼ばれ、お腹の一番奥をコルセットのように取り囲んでいる筋肉です。

★腹横筋の筋トレ「ドローイン」のやり方
ここでは主に、椅子に座ったやり方を説明します(立位でも、仰向けに寝た状態でもOKです)

吐く + お腹ギュ



1. 準備...椅子に座り姿勢を正します。(立って行く場合...足を肩幅に開き姿勢を正します) (仰向けで行う場合...膝を立てて楽な姿勢になります)
2. 鼻から大きく息を3秒吸って、口から5秒かけて吐きます。
※吐くときはお腹を思いきり凹ませます。
これを10回繰り返します。

回数の目安など 1日に1~3回程度。食後すぐには行わないようにしてください。慣れるまでは回数にこだわらず無理のないように行いましょう

「ドローイン」の効果

- 姿勢がよくなり、お腹周りが引き締まります。
- 基礎代謝量が向上するのでダイエットの効果もあります。
- 横隔膜も同時に鍛えられるので、呼吸筋も強化されます。(深い呼吸ができるようになります)
- 腰椎も安定する(=椎間板の負担が減少)ため、腰痛予防にもなります。

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
兵庫医科大学遠征学教室非常勤講師(放射線基礎医学)

日時

2020年3月12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

きらり★ウォーカー 第56回 ぶくしま探検隊

「飯野町歴史探訪⑬」 齋藤 馨

海を渡った幕末の曲芸団(その1)

飯野町には物凄い男がいたものと驚かされます。慶応2年(1866)秋、曲芸団の一行18名が横浜を旅立ちました。目的地はアメリカ。高野広八(文政5年・1822飯野町大久保で出生)を後見役とする一行の名は「帝国日本芸人一座」。広八は江戸幕府が発行した「御印章」(パスポート)を取得した民間人第1号でした。その曲芸は各地の観客を魅了し、好評の中、巡業地をヨーロッパまで広げました。この間、一行はアメリカのジョンソン大統領はじめ各国の貴人・有力者との交流を行う一方で、好奇心旺盛に巡業地の街を散策したり、取り囲んだ野次馬と乱闘したり、夜は娼婦を求めて出歩くなど、約3年に及ぶ異文化を体験しました。どの公演会場でも大入り満員でした。彼は全く英語が話せないにもかかわらず、世界を股にかけて渡り歩いたことは驚きです。彼が辿った経路は、アメリカ、フランス、イギリス、オランダ、スペイン、ポルトガルでした。

広八は父が生糸や絹織物の取引をやっていた家業を引き継ぎ、江戸や横浜と往来があったようで、彼は16歳の頃に飯野を出て、江戸に出たらしく、その後は露天商をやったり芸人たちを動かしていたようでした。

広八は海外巡業中、日々の出来事を簡単ながら、まめに記録していました。その日記帳が後になって子孫宅から発見されました。それが「広八日記」です。

今回はその日記の概要を見ていくことにします。



▲子孫宅から見つかった日記



▲一座を引き連れた高野広八 ※右端が高野広八と思われます

班会あれこれ

1/6	笹	谷	よりあい体操班	体操
1/9	森	合	カラオケ班	皆でカラオケ
1/9	吉井	田	体操広場班	セラバンド体操 他
1/9	せのうえ第2	P P K	班	感染予防
1/9	蓬	菜	パソコン班	パソコンを学ぶ
1/10	妻	東	男の料理班	料理を作って食べよう
1/11	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
1/11	妻	東	どんぐり班	定例会
1/11	蓬	菜	パソコン2号店班	エクセルで「わく」作る
1/14	余	目	S S W 班	冬に負けない体づくり体操
1/14	信	夫	たまごっち班	クラフト作成による老化防止
1/15	妻	東	茶話会班	新年会、年間計画
1/16	三河台	西	ピン・パン・ボン班	フォークダンス
1/16	森	合	カラオケ班	皆でカラオケ
1/17	森	合	山岸班	感染予防
1/17	妻	西	うさぎとかめ班	健康かるたとり
1/17	せのうえ第1	バ	ンコン班	パソコン操作
1/17	鎌	田	かすみ草班	手ぬぐい体操
1/17	信	夫	カトレア班	ゆっくり身体を動かしましょう
1/18	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
1/20	余	目	びいず班	セラバンド体操
1/20	保	原	やよい班	新年会
1/21	三河台	東	S マイル班	皆で作ってだんご汁を食べよう
1/21	せのうえ健康クリニック	つ	ばき班	感染性胃腸炎
1/21	信	夫	すみれ班	地域の人をもっと知りましょう
1/22	三河台中	小	富士班	インナーマッスルを上手く使おう
1/22	吉井	田	体操広場班	セラバンド体操 他
1/22	上松川診療所	す	いよう会班	新年会・回想法
1/22	信	夫	ひまわり班	大きな声を出しストレス解消
1/23	森	合	カラオケ班	皆でカラオケ
1/23	川南	支	部主催班	血管年齢測定
1/23	信	東	なでしこ班	ボウリングで身体を動かしましょう
1/23	蓬	菜	パソコン班	パソコンを学ぶ
1/24	川北	東	支部主催班	セラバンド体操
1/24	飯	坂	沼前班	お口の健康
1/24	瀬上第3・保原	ひ	めさゆり・やまゆり班	体操
1/25	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
1/30	森	合	カラオケ班	皆でカラオケ
1/30	信	夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
1/30	渡	利	支部主催班	手ぬぐい体操

2020年度 診療体制変更のお知らせ

当生協発足から38年。昨年は、須川診療所に2人の医師(中島大医師、鹿野理子医師)が着任したところですが、この間発足当時の医師5人が嘱託医となっており、次世代の医師確保が継続課題となっています。そのような中で、診療所では、外来診療のほか、「住み慣れた場所で自分らしい生活を最期まで送れるように」在宅療養を支援する診療所としての役割強化が求められています。在宅医療は、休日や夜間の対応もあり、医師の人的資源を有効活用する必要があり、また、昨年秋に川添医師がせのうえ健康クリニックの副所長に就任したことを受け、外来診療時間と医師配置の一部を変更させていただきます。

変更日 2020年5月1日から

- 内容
- ・須川診療所の木曜日夜間の診療を休止し、訪問診療の単位を増やします。
 - ・川添医師は、せのうえ健康クリニックに機軸を置いた配置とします。その事に伴い、須川診療所、せのうえ健康クリニック、とやのクリニックの医師配置が一部変更になります。

●詳細は、いのちの炎4月号と共に4診療所の外来診療体制のチラシをお届けいたします。

アクアビクススクール 参加者大募集中!

- ◆期間：随時募集中
- ◆実施曜日：火・木・金
- ◆時間：火・木(14:10～15:00)
金(13:40～14:30)
- ◆場所：ピュアスポーツ(南矢野目)
- ◆参加費：一回あたり850円
- ◆保険料年間：1,300円
- ◆申し込み・問い合わせ先：
地域保健部 ☎526-1515

泳げなくても大丈夫!
水の浮力を利用し
足・腰・ひざの負担が
少ない運動です



転居される場合は、ご連絡下さい

組合員の皆さまへ配られている情報紙「いのちの炎」は、地域の班長さんや配付協力者の方々によって、一部ずつ手配りされています。皆さまの大切な「いのちの炎」を途切れずに配付するために、そしてお預りしている出資金を不明にさせないためにも、ご住所を移す際には、配付担当者へ伝えるか、最寄りの診療所・クリニックまで連絡をお願いいたします。また、転居された組合員さんの連絡先をご存知の方、地域保健部 TEL 526-1515までお知らせ下さい。



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。



クイズの答え

- Q1 きらり健康生協では、セラバンド体操が人気です。セラバンドは何番でしょうか?
答：A 
- 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：B 約1,200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?
答：C 保健大学

厳正な抽選の結果、当選者は

- 今野かほる様(飯坂町)
- 佐藤ヨネ子様(北沢又)

〈子どもクイズ当選者〉

- 大塚 巧夢様(野田町) *景品は、後日お届けいたします。

きらり健康生協
新春スペシャル
大クイズ大会
当選者発表
おめでとうございます!!
皆さんの応募
ありがとうございました。

きらり俳句・川柳コーナー

〔俳句〕
春めきて浮力のもどる川の鯉
白梅の満開と言う静寂かな 瑞枝

公園の木々手入れして春近し
落みそに食すすむ妻を見し さんもくせい

〔川柳〕
果てしなく行く手を阻む放射能
伸ばしたい命の重さ天寿まで 小丸 耕哉

老いの坂優しく風(人)が押ししてくれ 正子

尻もちほどすんとやっつてよハズキさん
若貴景早口言葉でもう一丁 吞苦飲度

と一緒に俳句・川柳を楽しんでみませんか。作品募集中!どしどしご応募ください。
〈応募・連絡先〉 福島市野田町1-15-12 地域保健部 ☎526-1515

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