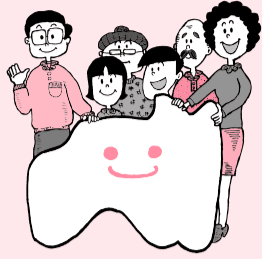


きらり健康生活協同組合



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



(スマートフォンサイト専用)



生協の現況

2020年2月29日現在

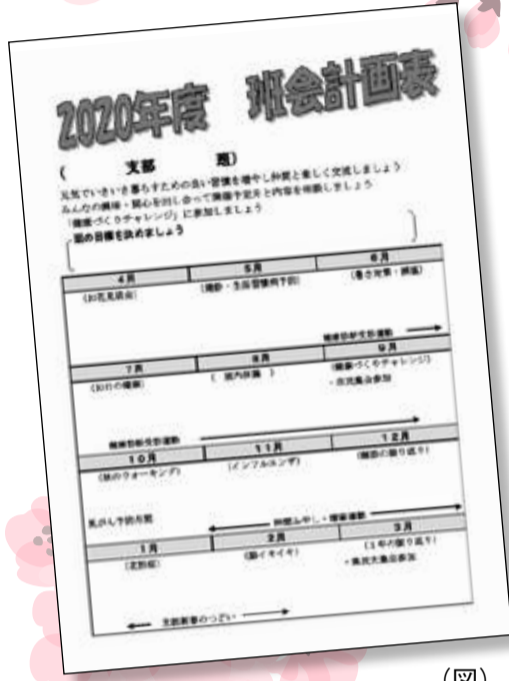
★組合員数.....21,722名
★出資総額.....648,778,000円
★一人平均出資額.....29,867円

2020年度 医師体制変更の延期について

いのちの炎3月号にて、診療所医師交番（5月からの変更）についてお伝えしましたが、新型コロナウイルス感染拡大から混乱を招く恐れもあることから変更の延期を決定しました。

2020年度、新医師交番と診療時間変更は7月1日から開始いたします。

*とやのクリニックについては、5月1日より木曜日、土曜日の診療時間が変更となります。
*詳細は、各診療所にお問合せ下さい。



(図)

健康班会だからと言って「勉強」や「運動」など厳し

ただ集まるだけではもったいないです。せつかくだから季節に合わせた計画を立て、それを目標に一年間を過ごしていきましょう。掲載の年間計画表(図)を活用して計画してみるのもおすすめです。

せつかくだから

決まりがある：わけではありませぬ。みんなが集い、楽しく交流するのも健康づくりの第一歩。きらりのスタッフも血圧計を持って参加させていただきます。楽しい集まりと一緒に開いてみましょう。

健康班会をしませんか

さあ、春です！
みんなで健康づくりを
始めましょう

第49回 通常総代会開催のお知らせ

きらり健康生活協同組合定款第50条により、第49回通常総代会を下記の通り開催いたします。

〔日時〕 2020年6月21日(日) 午前9時30分～

〔会場〕 福島グリーンパレス 瑞光の間

きらり健康生活協同組合 理事長 栗村 知

健康班会を開くには？
でも「なにか面倒な気が」
「しますよね？そんなことはありません。ちよつと先の計画が立つたら、きらりの事業所に声を掛けてください。「どこに集まる？」などの相談にも対応させていただきます。皆さんの小さな集まりから、地域の健康づくりを広げて行きましょう。



▲ふきのとう班 春の散策の様子

役員推薦希望者の申し出に関する公告

2020年4月1日

きらり健康生活協同組合 理事長 栗村 知

第49回通常総代会は、役員改選期となります。

きらり健康生活協同組合の「定款」および「役員選任規約」にもとづき、地域区役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申し出を求めます。

なお、推薦希望を申し出ることができる組合員は、申し出公告日（2020年4月1日）の6ヵ月前の末日（2019年9月30日）から継続して組合員である方となります。

(1) 役員選任を行う総代会

〔日時〕 2020年6月21日(日) 午前9時30分 開会
〔場所〕 福島グリーンパレス（福島市太田町）

(2) 地域区の役員定数

〔注〕 監事は含まれません
14名以上21名以内とする

(3) 申し出の受付方法および申し出の期限

地域区役員推薦委員会事務局（TEL 024-526-1515）
斎藤宛て、5月1日(金)までにご連絡ください。



2020年度総代立候補受付公告

1. 総代の選挙区および定数

(1) 支部選挙区・総代定数 165

三河台東	4	川南	西	7
三河台中	6	川北	東	6
三河台西	6	川北	西	9
森合	8	笹	谷	10
清明	3	飯	坂	10
吉井	7	余	目	8
吾妻	10	鎌	田	5
吾妻	7	せのう	第一	3
信夫	8	せのう	第二	5
杉妻	8	せのう	第三	3
渡利	5	向	瀬	2
蓬菜	6	伊	上	4
岡山・大波	4	保	達	4
川南	7		原	

(2) 全体選挙区・総代定数 23

2. 総代立候補受付期間および方法

期間 2020年4月1日(水)
～4月30日(木)

方法 所定の立候補届出用紙により、生協本部内の総代選挙管理委員会に届け出てください。

*届出用紙は、きらり健康生協本部にあります。

きらり健康生活協同組合
理事長 栗村 知

私事だが、毎年春になると三春の滝桜を観に行く。三春のまだ肌寒い凛とした気候の中で、銀河の星のようなくつも淡い花をいつまでも眺めているのが楽しい。その樹齢千年以上の日本三大桜と称される国指定天然記念物は、健康長寿の象徴的存在とも思う。滝桜は健康維持のため、病気対策や害虫駆除、枝折れ防止の支柱の設置、そしてライブカメラによる二十四時間監視など、あらゆる面でサポートされているのは有名だ。植物、動物の違いはあるが、いつまでも元気でいるために、健康管理が不可欠なのは同じようである。

国は健康寿命延伸のためフレイル（加齢による衰え）対策を進めている。フレイル対策で、簡単にできてより効果的なのは「外出し人に会うこと」だろう。その行為を大まかに分析すると、予定を組む（日時の管理）、体調・身なりを整える（心身の管理）、歩く（運動）、会話（情報処理、場に適切な対応、口腔運動）などがある。人に会うだけで心身の隅々まで刺激されるのだ。またフレイル対策は、セラバンド教室など「皆で取り組む活動への参加」をお勧めする。仲間がいれば活動を続けやすいからである。職場仲間感謝しつつ、今日も仕事（活動）に励みたいと思う。



森合支部 山岸班

昨年からスタートした山岸班を紹介します。班会の出発点となったのは、十五年以上前になる茶話会の発足でした。山岸さんは当時、民生員などを退任し、自分でも楽しめて、近所の人が集まれる場所が欲しいなどとの思いを持っていました。そんな時に知り合いから「うちで使っていた家が空き家になるからよかったら使って」という嬉しい申し出があり、一気に具体化しその原型が出来上がったのです。そして時はたち、今では「うまく歩けなくて老人会にも出られない」「目が見えなく皆に迷惑をかけるから」と閉

じこもりぎみになった人もここには来ています。山岸さんが「さて困った、何か健康の事や運動のことに詳しい人たちが定期的に繋がらないか」と思っていた時、きりり健康生活からの誘いがあり班会をスタートしました。

現在の山岸班の様子は、十時に集まり血圧測定・健康の話（感染症予防・元気な冬の過ごし方etc）体操・昼食・カラオケなどをして、一人必ず一回は発言をして笑って解散となります。山岸さんは言います。「班会って堅苦しく考えなくて、自分でも楽しみ、その中でために



なる勉強もできる」「困ったと思ったら周りのメンバーを見てね。きつと手は差し伸べられませよ」笑顔で語る山岸さんに長く続ける思いや人との絆作りを教えていただきました。皆さんも気軽に班会をしてみてはいかがでしょうか。

蓬萊支部 パソコン班

班長 八巻美恵子

パソコンの「使い方」だけでなく、パソコンを「使う人」に目を向けて百五十回！

二〇一三年十二月から、毎月二回開催してきたパソコン班会。百回目は「パワーアップミーティング」で報告し、百五十回目を迎える今回は「いのちの炎」で紹介していた「この炎」になりました。メンバー十二名で、楽しく継続出来たことが一番の報告です。

この班会はパソコン教室ではなく、健康班会であることを意識して開催しています。血圧測定・生協からのお知らせやお誘

い・お茶を飲みながらの四方山話、時にはパソコンを開かないで終わってしまうこともありません。それでも六年の歳月で、出来る事が少しずつ増えました。支部だよりを発行したい！との思いから、班員二名に運営委員になり発行できるようになり、各種行事の参加者が増えました。現在はパワーポイントで「自分史」作成をしています。ある参加者のタイトルは「あなたに会えて良かった！」それって私たち？まさか！...。出来上がったら発表会（ワクワク）。

仲間とまた一歩近づく日が楽しみです。

いきいき健康班会

北ブロック(上松川診療所周辺) 四季桜班

四季桜班は、第六十期保健大学上松川教室の卒業生十四名で構成された班です。せっかく仲良くなったのにこのまま卒業してバラバラになってしまうのは寂しいと、毎月班会を開催することにしました。保健大学受講中、真冬でも咲くなごみ工房の四季桜が美しかったので四季桜班と名付けました。班会メ

ニューは筋トレ、脳トレ、インボディ測定、嚥下検診、人生会議など保健大学で学んだ内容を深めたり、忘れないようにもう一回やろうと年間計画を立てました。十四人もいると月一回の班会で再会した時に名前が思い出せない事がありますが、数か月に一回自己紹介脳トレをやって各々の名前と趣味もすっかり頭にインプットされています。

四季桜班には理事、機関紙配付者、にじのまちボランティアなどきりり健康生活の担い手がたくさんいます。きりり以外でも地域で卓球、テニス、将棋、健康マージャンなど活躍されている方もいます。みなさん多趣味で居住地も年齢も様々ですが班会で再会すると和気あいあい



話が尽きず、情報交換の場となっています。今年もコロナに負けず月一回の班会を続けていきたいです！

保原支部 芳賀更正班

保原支部・芳賀更正班は、毎月健康班会を開

催しています。集まってくるメンバーは、七十〜八十代の組合員さんです。

一人暮らしの方やご夫婦で参加される組合員さんがおり、地域の結びつきがとっても強い班です。

班長さんの芳賀更正さんは以前、当生協の理事を担われており、参加する組合員さん達は、出資金を持参して健康班会に参加されます。

何よりも、毎月顔を合わせ、楽しい会話をすることをもって昨年十二月には、きりり健康生活の事務部門の学習テーマに

「認知症予防」を掲げたグループの訪問を受け、脳トレを全員で行い、楽しく過ごしました。

た。みんなで健康に気を付け、これからも健康班会で元気を継続していきます！



▲ボール回して脳トレ。思わず笑いがこぼれます



▲後出しじゃんけん。間違えてもいいんだよ！

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

「風をつかまえた少年」上映会報告

今年で4回目となりました、3生協合同映画上映会。

2011年の東日本大震災に伴う東京電力福島第一原子力発電所事故の体験から、原発・放射能・健康・家族・地域・復興・格差などをキーワードに、生協間連携の1つとして取り組んできました。

「フォーラム福島」さんに協力いただき、2/14~27の2週間の上映となりました。2月下旬には新型コロナウイルス感染症の感染拡大を懸念し、映画館へ足を運びにくい状況でしたが、来場者数は例年より多い532名となりました。

「風をつかまえた少年」は文部科学省選定映画でもあったため、子どもさんやお孫さんと一緒に観てきた方も多かったようです。

「過去の体験を若い世代の人たちにつなぐ」、「普段は出来ない話を家族でするためのきっかけに」、そんな機会として来年以降も3生協合同映画上映会を企画していきたいと考えています。

「2020原発のない福島を！県民大集会」
実行委員会メッセージ

賛同をいただいている皆様へ

「2020原発のない福島を！県民大集会」の中止について

東京電力福島第一原発事故から9年が経過しようとしています。皆様の賛同を受けて継続してきた「原発のない福島を！県民大集会」の運動も9回目を迎えました。

私たちは、この運動を継続して行い、昨年は、東京電力に、福島第二原発の廃炉を正式に決定させることができました。福島からの脱原発運動は、大きな一歩を踏み出すことができたと同時に、私たちの運動も新たな段階に入りました。福島へのすべての原発が廃炉となったとはいえ、廃炉完了までには、まだまだ長い年月を要し、幾多の困難な作業もあります。

第一原発の事故収束もまだまだという状況の中で、トリチウム等を含む汚染水の海洋放出問題が、緊急の課題として出ています。もし、海洋放出が行われるようなことになれば、福島の地に暮らす私たちは、再び大きな被害を受けることになります。生活再建、ふるさとの復興、風評被害からの脱却に向けて取り組んできたこれまでの努力が、振り出しに戻ってしまいます。

私たちは、こういった福島の現状と課題を発信していこうと、2020年3月14日(土)に、福島市「とうほう・みんなの文化センター」において「2020 原発のない福島を！県民大集会」を開催する準備を進めてきました。しかし、現在、新型コロナウイルスの感染が拡大する状況の中、県民大集会実行委員会で、参加者の健康と安全を最優先に考え、集会を中止することを決断いたしました。

集会は中止とさせていただきますが、「2020 原発のない福島を！県民大集会」の運動は継続いたします。集会を予定していた3月14日を中心に、福島からの発信を、ホームページに掲載するなど、福島からの発信をしていきます。

また、当面する喫緊の課題として、「トリチウム汚染水の海洋放出に反対する署名」(仮称)運動の取り組み準備を進めています。署名実施の体制が整い次第、署名協力をお願いもさせていただきたいと思っております。

すでに、私たちの運動に賛同いただき、多くの賛同金をいただいております。この賛同金につきましては、これまでの準備及び集会中止に関わる費用、発信のための費用等に使用させていただきたいと思っております。賛同金を納入いただいている団体、個人の皆様には、ご理解をいただきたいと思います。

今後も、二度と福島の悲劇を繰り返さないよう、そして、福島を忘れないよう訴え、福島の実相を発信していきます。皆様のご支援とご賛同をお願いします。

2020年2月24日

2020 原発のない福島を！県民大集会
実行委員会実行委員長 角田 政志

やってみっぺ体操 part③

第3回目は「スクワット」です。スクワットは下半身の筋肉(全身の筋肉の7割は下半身に集中)を鍛え、また若返りホルモンといわれている「※マイオカイン」を効率よく分泌することができる筋トレです。

どれどれ? 「スクワット」やってみっぺ!

【鍛えるところ】

腰からお尻、太ももの筋肉

【やり方】

1. 両手を椅子の背もたれに置き、両足を肩幅より少し広めに開いて立つ
2. 3秒かけて腰を落とし、その姿勢を1秒保つ。3秒かけて元に戻る

10回繰り返します

【回数目安など】

1日に1~3回程度。週に2~5回程度。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



【スクワット】の主な効果

- 歩行の安定、転倒予防
- 尿漏れ予防、改善
- 基礎代謝の向上。
- マイオカインの分泌促進

※マイオカイン

筋肉より分泌されるホルモンの総称。記憶力維持、脂肪燃焼の促進、糖尿病、高血圧、動脈硬化の抑制効果があると考えられている。(NHKきょうの健康2020 1月号より)

2019健康づくりチャレンジ
県内5医療生協合同企画
名産品当選者発表

- 千田丈太郎 君 珠鈴 ちゃん(笹谷)
- 佐藤 幸子 様(成川)
- 三好 則子 様(森合)
- 菅野 小松 様(伊達市)

*景品は、後日お届けいたします。

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉
ナシ畑春鳥集い食事会
枯芝やあつたかそうなラクダ色
さんもくせい

〈川柳〉
孫つまみじじは晩酌にこやかに
正子

勝手すな責任とると俺の税
看護師さんたまには脈も取ってほし
呑苦飲度

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

新しい保健委員が誕生しました!

第162期 保健大学「せのうえ教室」



- 加藤 秀洋 さん
- 加藤由貴美 さん
- 久間木恒規 さん
- 久間木春子 さん
- 斎藤 克子 さん
- 鈴木 美穂 さん
- 高野 暎子 さん
- 羽田 仁 さん
- 原田 啓子 さん
- 平井 厚子 さん
- 三浦 みき さん
- 渡邊 照子 さん

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4月8日(水)
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