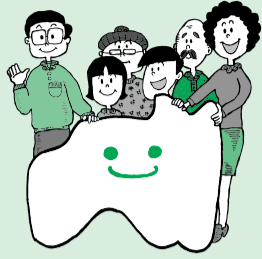


きらり健康生活協同組合



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 柿沼 充
●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.....21,438名
★出資総額.....634,065,000円
★一人平均出資額.....29,577円
2020年6月30日現在



須川診療所 医師 廣川 健

みんなの診療室

Wiethコロナ時代の医療

新型コロナウイルス感染症の蔓延で私たちの生活は一変してしまいました。外出の自粛に伴って自宅で閉じこもり生活をすることが増えました。一方、医療はどうだったのでしょうか。首都圏では感染者が連続し、受け入れ側の医療崩壊が起きかねない状況で、まさに医療者は命をかけてコロナに立ち向かった事実を認識しなければなりません。

きらり健康生活協同組合の状況と取り組んできたこと

当生協の診療所では幸い医療者・利用者共に新型コロナウイルス感染症を発症した方はいませんでした。四月以降利用者の受診控えが顕著となり、約二割近くの受診者が減少しました。報道などでは「医療機関で感染するリスクが高まる」ということが流れましたが、これは正確には「医療者が受診者から感染するリスクが高まる」ことであって、「受診者が医療者や他の受診者から感染するリスクが高まる」ことではありません。当生協の診療所でも医療者から利用者へ、利用者から利用者同士へ感染を防ぐために以下の対策を行ってきました。

①発熱のある利用者と一般の利用者の流れを分け、感染

防御のために衛生材料の使用を徹底する

- ②利用者同士の間隔をあける
- ③診察室や器物の清掃・消毒を徹底する
- ④電話診療等、通信機器を使用した診療を行う
- ⑤医療従事者の院内感染防止対策（職員の健康管理や研修）などを行う

したがって、受診したから感染しやすいということはありません。

病気はコロナだけではありません

この間は生活すべてにおいて「コロナ・コロナ」で、病気も新型コロナウイルス感染症のことだけがクローズアップされていきました。しかしよく考えてみてください。病気は新型コロナウイルス感染症だけではなく、むしろもっと多い病気・命に関わる病気は他にもあります。我が国の糖尿病患者は約一千万人といわれ、通院している人だけでも三百二十万人を数え、年間一千万人もの人が亡くなっています。糖尿病患者さんも受診を控える方が多くいましたが、軒並み血糖コントロールが悪くなる方が増えました。また、年配の方を中心に外出を控え、運動もしなかつたため様々な健康への悪影響も出てきています。このことが新たな疾患を引き起こし、生活への障害を生みかねないのです。したがって、新しい生活様式を取り入れつつも、新型コロナウイルス

イルス感染症だけに怯えるのではなく、健康や疾病に対して、まんべんなく対応していくことが大切です。

健診(検診)を受けましょう

新年度が始まり、健診の時期となってきました。福島市では胃がん検診のみがしばらく延期となっていました。七月十三日より開始されました。そもそも健診(検診)はなぜ行うのでしょうか。自治体が主体となつて行う健診を「対策型健診」といいますが、ある集団(例えば福島市民など)に健診を行った場合、行わなかった時と比べ死亡率が低下することが統計上認められた場合に、その健診は「有効である」と認められます。実際、現在行われているがん検診はすべて有効性が証明されたものになっています。がん検診の中でも「腫瘍検診」がないのは、現時点では検診で早期発見する手段がないため検診が設定されていないのです。大腸がんを例にとってみましょう。大腸がんは男性の十人に一人、女性の十三人に一人が罹患し、死亡数は男性で年間二万九千人、女性で二万五千人、死亡率は男性の第三位、女性では第一位となつており、毎年多くの命が失われています(表)。大腸がんは腫瘍など異なる検診で早期発見されればほぼ治癒が期待できる癌ですが、検診で要精査となつても二次検査を受けない方が多いため見逃され

【表1】がん罹患予測数(2019年) (人)

	男性	女性
第1位	大腸 89,100	乳房 92,200
第2位	胃 84,200	大腸 66,300
第3位	肺 82,700	胃 39,900

【表2】がん死亡予測数(2019年) (人)

	男性	女性
第1位	肺 54,400	大腸 25,100
第2位	胃 29,500	肺 22,200
第3位	大腸 29,100	膵臓 17,800

たこの変化が起きています。これからは暑くなるとマスクのため熱中症の危険性が高まることも危惧されています。今の時期だからこそ、生活様式を見直し、必要があれば受診していただいで適切な体調管理を行うように努めましょう。現在も各診療所は感染防御策を十分とっていますので、ご心配なくいらしてください。お待ちしています。

心配があれば気軽に受診しましょう

新型コロナウイルス感染症による自粛生活の結果、①体の動きが鈍くなったり転びやすくなった、②腰など体のあちこちが痛くなった、③通所サービスク控えのため高齢者の元気がなくなった、④体重が増えた、⑤吐き気など胃腸の調子が悪くなった、⑥ストレスで自律神経の不調をきたしたなどの変化が起きています。これからは暑くなるとマスクのため熱中症の危険性が高まることも危惧されています。今の時期だからこそ、生活様式を見直し、必要があれば受診していただいで適切な体調管理を行うように努めましょう。現在も各診療所は感染防御策を十分とっていますので、ご心配なくいらしてください。お待ちしています。

忘れずに『市民検診』を受けましょう!!

～健康維持・健康増進のための第一歩～

※新型コロナウイルスの感染には、十分に配慮して対応いたします。

【実施期間について】
◆令和2年6月1日～令和2年10月31日
*胃がん検診は、令和2年12月12日まで。乳がん検診、子宮頸がん検診は、令和2年12月末日まで。

【各種がん検診の詳細・受診券について】
◆がん検診の詳細内容につきましては、福島市の発行する「検診のご案内」又は「受診券」をご覧ください。
◆「受診券」のない方は、福島市にお問い合わせください。
福島市保健福祉センター
健康推進課 成人保健係 ☎525-7680
*福島市以外の方は、各自治体の(支所)窓口にお問い合わせください。

【事前予約が必要です】
◆市民検診の受診には、事前にご予約が必要です。詳しくは、各診療所にお問い合わせください。

- ・須川診療所.....☎531-6311
- ・上松川診療所.....☎558-1111
- ・せのうえ健康クリニック...☎554-5757
- ・とやのクリニック.....☎544-1122



「夢はきつと叶う」私はその信じ、子どもにも夢を持つことの大切さを伝えていきます。

しかし、「夢は叶うもの」と必ずしも断言できないことは誰もが思っています。でも、夢を叶えるために「夢」に向かつて努力する道は、あきらめずに努力した成果として自分自身を間違いなく成長させてくれます。その努力の過程で新たな発見や気づきを得て、また違った「夢」や「目標」に代わることもあると思います。

そうした積み重ねで、自分自身を磨き成長し、自分の夢をかなえる力を身につけてほしいと願っています。

どんな大人になりたいか。子ども達には無限の可能性があります。

「こんなことをしてみたい」「こんなことができるかな?」キラキラした目でたくさんの夢を話してくれる子どもに、一緒に目を見てキラキラさせることの出る大人になりたいと自分自身も思います。日々の忙しさの中で流されてしまうことも多く、自分自身「こうしたい」「こんなこと出来るかな?」と考える時間が少なくなっていました。忙しいからこそ自分も何がしたかったのか、どんなことをしたいのか「夢」を持つことが大切だと思います。改めて子どもと一緒に「夢」を語りあいたいと思います。

(Y・S)

戦争体験記

今年も戦争を振り返る夏がやってきました。毎年、この時期に合わせ絶対に忘れてはならない戦争体験を紹介しています。

今回は、当生協の友誼生協でもある、ろっこう医療生協・理事で神戸市原爆被害者の会・会長を務めていらつしやいます立川重則さんに戦争体験を寄稿いただきました。この大変貴重な「経験」と「想い」を学び、改めて悲惨な戦争について考える機会にしたいと思えます。



神戸市原爆被害者の会
会長 立川 重則

今年で被爆から七十五周年を迎えました。私は今七十六歳です。まだ一歳半の幼児でしたから当時のことは全く覚えておりません。私の家族は父母と五人兄弟の七人でしたが、直爆を受けたのは母と兄二人と私でした。父は勤務の関係で上京しており、長兄と姉は父の実家である北九州にいました。私どもが住んでいたのは爆心地の南東二kmの地点でした。

幸運にも命にかかわるような大きな怪我も火傷も負わずに済みましたが、爆風で割れて飛んできたガラスの破片による怪我などはありました。当然相当の放射線は浴びておりますから、いわゆる急性原爆症の症状、たとえば微熱・下痢・倦怠感などは続いていました。

放射性物質に関する今のような知識は全くありませんから皆食べられるものは何でも

口にするといった生活が続きました。

父はすぐに広島に戻り、家族の無事を知って涙したと言います。職場の復旧など爆心地に近い所での作業が多かったため、被爆の時東京にいた父が一番甚大な放射線障害を受けたようでした。医療の技術もまだまだ進んでいない中、最後には肺がんで亡くなるまで多くの病と闘いながらの人生でありました。

被爆当時の事を父母は我々子どもにはほとんど語りませんでした。余りにも悲しく辛い当時の事を本人も思い出したくなかったのだらうと思えます。一度だけ母がその体験を私に話してくれたことがありました。被爆直後、女の人がよろよろと帯を引きずって歩いてきた、しかしよく見るとそれは帯ではなく、お腹から飛び出た腸だったというのです。これは私が何歳の頃聞いたのかは覚えておりませんが、いまだに忘れることが出来ない母の一言です。私はこのことを話すたびに声が詰まってしまう。このような惨事は当時至る所にあつたのだと思えます。戦争とはそのようなものだと言う事をみんなが感じてほしいと思えます。



東西冷戦時代、世界には七万発もの核兵器があつたと言われます。そして今は一万三千発になったそうですが、その威力は当時のものとは比較にならないほど強烈なものになっております。一度使えばその被害は国境を越えて拡がり、しかもおびただしい放射線のためにそこには入れず、被害者を救助しにも行けないのです。いま我々が怯えている新型コロナウイルス感染症も国境を越えて被害が広がっていることは同じですが、ウイルスは人間と同じ生命体であり、ある意味共存を余儀なくされます。しかし核兵器は人間が作った物であり共存を拒否できますし、共存はできないのです。何とかして核のない世界をめざしましょう。

三年前国連で採択された核兵器禁止条約は、今年七月十五日、批准国が四十か国となりました。この条約は批准国が五十か国となつて九十日で発効します。あと十か国です。もう手の届くところまでやつて来ました。核兵器を不法なもの、許されないものとして追いつめ、世界から無くそうではありませんか。平和は与えられるものではなく、不断の努力が必要です。共に頑張りましょう。

新理事・監事紹介



久間木恒規
理事

皆さん初めまして。今回地域区より理事に選出されました久間木です。

ほんの数か月前には想像もつかないような現実が、いま自分たちの周りに起こっています。私は、これまでほとんど福祉関係の仕事をしてきましたが、自分がとても健康だったために医療や健康について、あまりに無頓着でした。でも、新型コロナウイルスのこの時代には、否



高橋 和男
理事

この度、総代会で、理事に信任いただきました。高橋和男と申します。

まだ、医療、介護システムについての、知識は乏しい私ですが、できるだけ早く、きっちり健康生協の活動を理事としての役割を果たしたいと思えます。

上松川うたごえ喫茶を、八年間春日先生や諸先輩方と続けてきましたが、その中で、みんなで集い、歌う



瓶子多加子
理事

暑中お見舞い申し上げます。皆さま、こんにちは。中西ブロック（旧市内）でお世話になります瓶子多加子と申します。どうぞ宜しくお願い致します。

自分にとっての座右の銘は、『和顔愛語』です。昭和く平成は二度の天災を経験した際、多くの人に支援を頂き今に至っております。お陰様で還暦を通過



森 正博
監事

過日行われまして第四十九回通常総代会で監事に選任されました。二〇一六年まで、約四十年間東北労働金庫に勤務していた関係で、きっちり健康生活協同組合は、福島中央市民医療生活協同組合時代から身近な存在であります。金融と医療と職種こそ違いはありますが、同じ共同組織であり、働く人々、退職者、そして高齢者にも信頼され地

この、楽しさを経験させてもらいました。

まさに「孤立を防ぎ、横につながってゆく」このことが今、さらに求められていると考えます。

コロナ禍の大変な状況の中「なるべく、集まらない、近づかない、歌わない」など、「孤立化」が、常識となりつつあります。こんな中、どうすればよいのか、課題は大きいと思えます。皆さんと話したい、解決してゆきたいと思えます。

よろしくお願ひいたします。

過し〜ひと呼吸。日常から「一期一会の出逢いに感謝し、和やかな笑顔と、相手を思う優しい言葉で人に接すること」を心掛けるよう過ごしております。

令和二年は既に東京オリピック・パラリンピックの延期が歴史に刻まれました。どんな一年になるのでしょうか。様々な意味での柔軟性が求められそうです。

未曾有の新型コロナウイルス対策は万全にしながら「今の環境だから」出来る事を「新しい生活様式」で楽しむ事を、皆さまの思いと共に創造し次世代に繋げたいと思えます。

『1%誰かのために』好きな言葉です♡

域の皆様と共生していかなければならないという点では共通していると考えています。また、個人的には機関紙の配付や、支部の集まりに時々出席するといった活動をしておりますが、今般、監事という重要な任務を任せられ身の引き締まる思いです。特に今年度は、第八次五カ年計画の最終年度という節目でもありますので、組合員および役員の方々の皆様のお力添えをいただき職務を全うして行く所存です。どうぞよろしくお願ひ致します。

第5回(コロナ番外編2)

「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

みなさん、コロナに負けず運動していますか？

そのひとつをご紹介します。それは人類とは何かと

「交流」することによって文化が生まれ、自由に遠くへ

ぼしています。「新しい生活様式」なるものが言われて

なっていました。これは非常に残念なことです。その結果、

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



あなたが最後に倒立をしたのは、何才の時でしたか？

これは倒立が出来た人しか答えられない事ですけれど

見て感動し、私も体操選手になりたい、と憧れたから

かな、と思います。学校の休み時間や放課後に勝手に

「体操」があり、私の倒立はそこで完成されます。

て、たった一つ出来る運動を手放すまいと、大人にな

とも考えて、先生に少々の補佐を依頼。よし行くぞ!!

倒立は大成功!!でしたが、何とそこからの前転の仕方を

班会あれこれ

Table with 4 columns: Date, Name, Class, Activity. Rows include dates from 6/6 to 6/30 and various activities like '体操広場班', 'パソコン班', etc.

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おります。



きらり★ウォーカー 第58回 ぶくしま探検隊

「飯野町歴史探訪⑮」 齋藤 馨

海を渡った幕末の曲芸団(その3)

1867年、ニューヨークで公演中、高野広八は楽屋裏で福沢諭吉が参加している幕府の軍艦購入を目的とした遣外使節団の団員と会っています。

ボストンでは大変な災難に遭いました。ホテルの部屋に保管していたお金(2分銀で140両とドルで30両相当)が盗まれたのです。

広八たちがアメリカに滞在したのは約半年、次の訪問地はちょうど万博ムードが盛り上がったパリです。どの公演でも一番の人気者は12歳の浜碓梅吉でした。

ロンドンでは空いている劇場がなく、仕方なく地方巡業でバーミンガムやマンチェスターと付近の町で公演しました。公演に向かう途中、日本人が珍しいのが行く手を遮られ、どうしようもなく木刀で野次馬を追い払う騒ぎが益々大きくなり、脇差を振り回して野次馬を蹴散らし、警官に付き添われて劇場に向かうという出来事がありました。

お家時間は「通信教育」で有効活用！

コロナ禍で家にいる時間が長くなりました。この時間を有効に活用し「通信教育」を受講してみませんか。今年も受講料を生協が補助します。

今年の特別コース **おすすめ!** ※特別コースは、**1万円**の補助あり!

- **1からはじめる！栄養学（キッチンクロスプレゼント）**
……………受講料：**15,290円**（自己負担：**5,290円**）
- **賢く選んで旬を味わう野菜と魚の基本（「NHK「きょうの料理」半年購読付）**
……………受講料：**16,390円**（自己負担：**6,390円**）

★医療生協のおすすめ12コース… 受講料：**1,000円**（自己負担）
※受講料4,700円から7,500円のコースを1,000円で受講できます

興味のある方はさらに健康生協のホームページまたは、
事業所備え付けのチラシをご覧ください。 **※申込み締切り…9月末日**

お申し込み・お問い合わせは 地域保健部 ☎526-1515 まで

やってみっぺ体操! part④

第4回目は「つま先立ち」です。※第2の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」を鍛え、全身の血液循環を良くしましょう！お家で簡単にできますよ！

どれどれ？「つま先立ち」やってみっぺ!

【鍛えるところ】
主にふくらはぎ、足の指や足の裏、太もも、お尻、腹筋、脊柱筋など
【やり方】
基本姿勢 両手を椅子の背もたれに置き、両足を肩幅程度に開いて立つ
1. つま先を前に向ける……→Aへ

A 約4秒かけてあげて、約4秒かけてもとに戻す（10回）

- 余裕のある方は、2と3もやってみましょう！
- 2. つま先を外側に向ける……→Aへ
- 3. つま先を内側に向ける……→Aへ

回数の目安など

1日に1～2回程度。週に2～3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

「つま先立ち」の主な効果

- ・ふくらはぎ、抗重力筋群の筋力向上、バランス能力向上
- ・血行促進（むくみ予防、冷え性改善）
- ・ダイエット効果

※血液を心臓に戻すポンプ作用があるからです



1、2、3、4と数え、ゆっくり上げる（4で一番高く）

5、6、7、8と数え、ゆっくり下げる（8で床に着く）

きらり俳句・川柳コーナー

ご一緒に俳句・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〉
福島市野田町一―一五―一二 地域保健部
☎五二六―一五―一五

〈俳句〉
梅雨晴れや水を含みて枇杷太る
裏木戸がひとりでに開く薄暑かな
あら嬉し文字摺草に引き返す
見上げてと語りかけしや花石榴
きんもくせい
瑞枝

〈川柳〉
二才児にだれか教えた「アジャパー」を
呑苦飲度
でもいいの私はわたしの風にのる
過ぎ去ればすべて愛しい人生譜
正子

こんな時(新型コロナ禍)だからこそ『感染対策をして』健康班会!

3月末からお休みしていたパソコン班会を、6月6日「新しい生活様式」をできる限り意識して再開。

集まる事への不安もありましたが、「1人で悶々としたり」「1日誰とも話さなかった」「身体を殆ど動かしていない」事の方が「心にも身体にも悪い」。参加する人だけでなく、参加したくない（できない）人の気持ちにも寄り添いながら、まずは集まりました。

再開1回目は、パソコンは使わずに「ステイホーム」の期間何をしていたか、不安は何か、これからの生活はどうなっていくのか等々、話は尽きません。

「新型コロナウイルス感染症」とはどんな病気なのか、自分や家族を守るために「新しい生活様式」を習慣化することが大切であることなどを学習し、手洗いの実習も行い、次回また笑顔（マスクで顔は見えづらいですが）で会うことを約束しました。



▲窓全開、マスク着用、対面を避ける、手指消毒、工夫しながら



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)

日程 ※日程は調整致します。

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

とやのん キッズニュース



とやのクリニックでは、小児の急性期外来や喘息などで定期的に通院している子ども達の診療・予防接種・乳児健診などを実施しております。

子育て中で忙しい日々を送っている保護者やご家族の方に、子どもの健康や子育てについてのワンポイント情報などを毎月お伝えしていきます。

★予防接種

川崎市の調査によると、3歳児以降で接種が推奨されている日本脳炎・MR（麻疹風疹）2期・二種混合などのワクチンにおいて、新型コロナウイルス感染流行後、明らかに接種が減少しています。感染症流行期でも、予定通り予防接種を継続していくことが重要です。

★乳児健診

福島市では、4か月児と10か月児の健康診査は登録医療機関で個別に行っております。とやのクリニックでも各健康診査を実施しておりますので対象の方はご連絡ください（要予約）。

とやのクリニック ☎544-1122