

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 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

2020年8月31日現在

★組合員数.....21,471名
★出資総額.....638,333,000円
★一人平均出資額.....29,730円

日頃より、当生協の事業及び地域活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。



きらり健康生活協同組合
理事長 栗村 知

新型コロナウイルス禍中、職員は、防護服等の医療資材が不足するなか、「感染しない、感染させない」ことを大前提に、使命感を持ちながら業務にあたっています。不安を与えないために、発熱のある利用者（発熱外来）と一般の利用者（一般外来）が接触しな

くならないよう、当生協の事業及び地域活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルスの流行で示された「三密の回避」や「新しい生活様式」。これを厳格に守るあまり家から出ず、お友だちとの買い物や楽しいランチも止め、リハビリや病院に薬を貰いに行くのも控え、気分も落ち込み、あげくに健康状態の悪化を招いたという話も聞かれています。

利用と増資のお願い

——きらりの充実のために——

皆さん、最近お友だちやお隣さん、親戚といつ会いますか？

今年、生協強化月間のテーマは「友人・知人・お隣さん。気心知れた三人くらいで「小さな集まり」を作りましょう」としました。

身もの衰え(フレイル)によって生活そのものに支障をきたすなどの影響も出てきています。

「小さな集まり」で
コミュニケーション
2020年度 生協強化月間

換えれば注意するポイントが明示されているという事です。ここを十分に配慮しながら、気心の知れた方々との交流を再開し、元気を取り戻し、生協活動も再開しましょう。

2020年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の蔓延が続く中、季節性インフルエンザ予防接種が例年以上に推奨されています。福島市でも早めの接種を推奨しており、10月1日(木)から高齢者の公費補助による接種が可能となっています。

- 高齢者.....1,400円
※福島市補助の対象期間：10月1日(木)から12月28日(月)まで
 - 13歳未満(1回の料金)....3,200円(税別)
2回接種が必要な小児 { 1回目：10月1日~10月末
2回目：11月1日~11月末
 - 13歳以上.....4,000円(税別)
- インフルエンザワクチンは、自治体により実施期間や費用が異なります。詳細については、お住まいの市町村などにお問い合わせください。



今年、健康診断を控えている方が増えているようですが... 早期発見・早期治療のため、自分のため、大切な人のために受診しましょう!!

福島市の市民検診が10月で終了となります。まだ受けていない方はお近くのクリニック・診療所で受診をお勧めします。

- 実施期間
- 胃がん検診12月12日まで
 - 乳がん検診と子宮がん検診は12月末まで
 - 国保特定健診、後期高齢者健診、その他のがん検診は10月31日まで



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

いのちの炎

きらり健康生協に入協し、今年の四月で勤続二十年の節目を迎えることが出来た。こうして二十年間、元気に働き続けることができ、また、常に支えてくれた家族、苦勞をともにした同僚、時に激励して下さった多くの組合員の皆さまのおかげであると、心から感謝をしています。人生のほぼ半分のきたわけです。振り返ってみると、なんとも言えない感慨深い気持ちになってきます。二十年も過ぎると、体の方も無理がきかなくなるお年頃となり、スマホの文字にピントを合わせにくくなったり、夜中に足をつって悶え苦しんだり。時代は変わっても、健康こそ何事にも代えがたい財産であることを痛感しております。今後も元気に働くうえで、日頃のメンテナンスを心がけたいものです。

(T・E)

やってみっぺ体操 part⑥

第6回目は「膝伸ばし」です。人体の中で最も大きい筋肉、大腿四頭筋を鍛えてみましょう！メリットはたくさんありますよ！

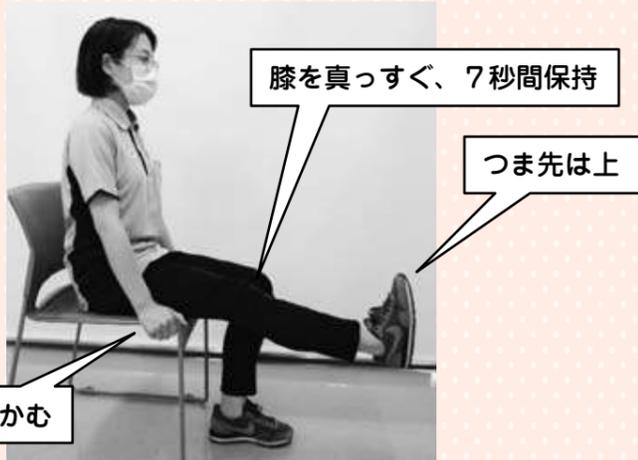
どれどれ？「膝伸ばし」やってみっぺ！

【鍛えるところ】

太もも前部の筋肉（大腿四頭筋）

【やり方】

1. 椅子に腰かけ、背筋を伸ばし、座面をつかみ体を固定
 2. 片膝を約3秒かけて真っすぐ伸ばし、約7秒間保つ
 3. 約3秒かけて元に戻す
- 回数の目安など：左右各10回 1日に1～3セット
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



「膝伸ばし」の主な効果

- 膝関節に負担をかけずに大腿四頭筋を強化できる
- 膝の安定化と膝痛軽減
- 基礎代謝量の向上（体の中で最大の筋肉のため）
- 歩く、立つ、しゃがむなどの動作の安定に寄与
- つま先を上げることで、膝の後ろの筋肉をストレッチできる

注意点！

- 背筋をしっかり伸ばす
- 痛みがでたら運動を中止してください

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

2020 健康づくりチャレンジ 開催中!

期間6月～12月

みなさん、もうすでに取り組みましたか？今年はコロナに負けるなおすすめコースがあります。①あいうべ体操で免疫力アップ ②ラジオ体操でフレイル予防 ③体温チェックで感染予防です。

今年のチャレンジの達成賞は「きらりオリジナルエコトートバッグ」です。使わない時はコンパクトに収納できる「ポーチ付」です！コロナに負けない健康な身体を作ってエコバッグもゲットしましょう!!

- *健康づくりチャレンジシートはきらりの各事業所に備えてあります。
- *チャレンジ終了後は各事業所窓口に提出してください。
- *今年度も引き続き健民アプリのポイントが200ポイント加算されます。



きらり俳句・川柳コーナー

- 〈俳句〉
- ひるがおやテトラポットが波砕く
 - さみしさも自由の一つ 蝸牛
 - 稲刈りに添えし薫りやきんもく犀
 - ホロホロと金木犀のふる小道
- 瑞枝
- 〈川柳〉
- マスクしてモリカケサクラ逃げてった
 - 不安げに地球を見ているお月さま
- 吞苦飲度
正子



接種後のガチャポンやっています(小児)☺

とやのんキッズニュース 第3回

(※とやのクリニック日より)

今年度のインフルエンザ予防接種は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、高齢者の方は10月からの接種開始となります。(令和2年12月28日まで) 小児・一般の方についても、順次お問合せください。

子どもの気管支喘息 一秋に注意

気管支喘息は、ダニ、家のほこり、ペットの毛やフケ、ゴキブリや蛾などが原因物質であることが多く、タバコや花火の煙、風邪などが悪化因子・誘発因子になっています。秋は、台風が来たり、気圧の変動も多いために喘息発作が増えます。喘息発作を予防するには、環境整備に心がけ、普段から風邪を引かないよう早寝・早起きや体を動かすことも大切です。



11/1(日)
9:00~17:00
小児科休日当番医
となります

とやのクリニック ☎544-1122

第6回(コロナ番外編3)
「私たちはどう生き、死ぬか？」
 医師 川添隆司

今回までコロナ番外編です。次回からは本来の内容に戻ります。

今年三月にWHOが新型コロナウイルスのパンデミック(世界的大流行)を宣言

してからはや半年、なかなか先が見えない状況ですが、みなさんお疲れはあり

ませんか? そんな中、安倍首相が体調を崩して辞任

しました。これも、新型コロナウイルス対策のストレ

スが相当大きかったためであらうと察するところです。

いまだにワクチンも治療薬もない新型コロナウイルスに対して私たちはどのように向き合えばいいのでしょうか。

まず第一に、どの問題もそうですが「正解はない」という考え方が大切です。特に今回の新型コロナウイルスについては、誰も経験したことがない事態に全世界の人々が直面しているということを認識することが重要です。自分一人だけでなく、日本だけでなく、世

界中がこの問題に苦しんでいるのです。そのような中では「正解」を求めるのではなく、真摯に「より良い解」を求める態度が重要です。

アメリカでは現在も十日間で一人のペースで新型コロナウイルスによる死者が増えています(まもなく二十万人を突破)。これは、国のトップが真摯に「より良い解」を求めようとしなかったことが原因だと思

います。第二には「思いやること、いたわること」が重要です。感染者に対する誹謗、中傷などはもつてのほかですが、日々新型コロナウイルスによるストレスにさらされている自分の周囲の人たちに、職

場であれ、家庭であれ思いやるの気持ちを持つて接することはとても重要です。より良い解を求め、他人を思いやり、いたわること

を当生協の職員、組合員みんなが実行すれば少し暮らしやすい福島になると思

います。そして何より私たち自身の心が少し軽くなると思

います。ところで、今日(九月十日)の福島市では、マスクをつけ三密を避けて普通の生活をしている限りコロナ

に感染する可能性はほとんどありません。組合員のみならず、家に閉じこもることはせずに、感染させない注意、感染しない注意はしながら積極的に外へ出て

体を動かしてみましよう。



夢は見るもの 語るもの
 飯塚啓子

我家にはステイホームの達人(三十八才・男)が一人います。今回のコロナ禍で、一体どうやって家で過ごせばいいのかと悩んだ人がいたとしたら、達人の生活を参考にしてみるのも悪くないかと思

います。実はこの達人、うちだけではなく、そちこちに居る気がしています。我家の場合は知的障がい自閉症スペクトラムが主たる原因ではあり

ますが、何もしたくないし、何もしなくても居られるのです。朝起きて夜寝るまでのルーティンが守られれば幸せで阻害されると不機嫌になります。決まったTVを

決まった時間に見て、終わると間髪入れずにブチッと切ります。その容赦ないスイッチOFFは見事すぎ

て、もう少し余韻に浸りたい母は不満です。彼の最大の関心事は「今日の食事は何か」です。コロナ禍にあっても全く揺らぐこと

のないこの信念に支えられて、母はひたすらステイホーム中の食事作りに励んだのであります。やれることがあることは幸せ(？)な事です。さらに又、彼の偏った生活は偏った食事からひきおこされるのではないかと思う程の偏食です。何しろ小二の二期頃

に担任の先生から「腹が減れば食べる、と思つていたら給食に何をもつても手をつけな

い。もう少し余韻に浸りたい母は不満です。彼の最大の関心事は「今日の食事は何か」です。コロナ禍にあっても全く揺らぐことのないこの信念に支えられて、母はひたすらステイホーム中の食事作りに励んだのであります。やれることがあることは幸せ(？)な事です。さらに又、彼の偏った生活は偏った食事からひきおこされるのではないかと思う程の偏食です。何しろ小二の二期頃に担任の先生から「腹が減れば食べる、と思つていたら給食に何をもつても手をつけな

い。もう少し余韻に浸りたい母は不満です。彼の最大の関心事は「今日の食事は何か」です。コロナ禍にあっても全く揺らぐことのないこの信念に支えられて、母はひたすらステイホーム中の食事作りに励んだのであります。やれることがあることは幸せ(？)な事です。さらに又、彼の偏った生活は偏った食事からひきおこされるのではないかと思う程の偏食です。何しろ小二の二期頃に担任の先生から「腹が減れば食べる、と思つていたら給食に何をもつても手をつけな

班会あれこれ

8/1	森合	体操広場班	セラバンド体操	他
8/1	吾妻東	どんぐり班	定例会	
8/1	蓬萊	パソコン班	パソコンを学ぶ	
8/5	佐倉	支部班	熱中症予防	
8/6	三河台西	ピン・パン・ポン班	フォークダンス	
8/8	森合	体操広場班	セラバンド体操	他
8/8	蓬萊	パソコン2号店班	データの保存方法	
8/10	笹谷	よりあい体操班	体操	
8/11	信夫	ぼたん班	頭・手先を使いましょう	
8/15	森合	体操広場班	セラバンド体操	他
8/19	吾妻東	茶話会班	健康づくりチャレンジ提出・折紙	
8/20	せのうえ第2	PPK班	脳トレ	
8/21	瀬上第3・保原	ひめざゆり・やまゆり班	脳トレ	
8/22	森合	体操広場班	セラバンド体操	他
8/22	信夫	すみれ班	減塩非常食づくり	
8/22	蓬萊	パソコン班	パソコンを学ぶ	
8/24	上松川診療所	八重桜班	誤嚥性肺炎	
8/24	信夫	ぼたん班	頭・手先を使いましょう	
8/25	信夫	カトリア班	ゆっくり身体を動かしましょう	
8/26	三河台中	小富士班	体操	
8/28	清明	モグちゃん班	人生会議	
8/28	吾妻東	萱場班	夏バテ予防	
8/28	川北東	支部主催班	セラバンド体操	
8/29	蓬萊	スマホ班	スマホの使い方	

きらり★ウォーカー
 ふくしま探検隊 第60回
 「飯野町歴史探訪⑰」 齋藤 馨

■海を渡った幕末の曲芸団(最終回)

ニューヨークに着いた後の1869年2月、全く予期しないことが起こり、これまで2年半近く、雇い主と広八たちの間に入り、様々な交渉やら通訳をやってくれたアメリカ人が逃亡し、興行からの収益金や広八の座員の給金をそっくりくすねたのです。ここで広八らの「帝国日本芸人一座」は、とりあえず解散することになりました。広八は片言英語や身振りで興行師と交渉し、海外に居残る者は改めて年4千5百両で契約を更新しました。帰国組はニューヨークから横浜までの船賃千四百両を出してもらうことに成功し、広八らはニューヨーク～パナマ～サンフランシスコを経由して横浜へ向かいました。この時、1866年秋に広八一行が横浜港を発つてから約2年半が過ぎていました。

広八は明治3年(1870)春、幕末期の人間として実に得難い異文化を体験し、飯野の大久保村に帰りました。この年広八は48歳。広八が欧米各国をめぐる帰ってきたハイカラな人間であることは村民の誰もが知っていましたが、その晩年の暮らしは決して楽なものではなかったようです。広八は村民から「アメリカじいさん」と呼ばれ、子どもが仕事に怠けると「働かないと広八のように貧乏になるぞ」と引き合いに出されました。しかし、一座を引き連れ、未知の世界であらゆることに立ち向かい、興行を続けたその指導力と不屈の精神は他の人には真似のできない偉大なものであったと思います。

明治23年(1890)9月、広八は大久保村で息を引き取りました。享年69歳でした。

※「はちまるこーまる問題」
 八十代の親と五十代のひきこもり等の子が暮らす現象

きらり健康生協は1982年に須川診療所を開設後、1986年上松川診療所、1994年クリニックせのうえ（現せのうえ健康クリニック）、2000年とやのクリニックを開設し、これまで4つの診療所で多くの組合員の皆さまと、地域の医療や保健活動を支え合ってきました。

創立38年が経過する中、情勢や地域の期待・要望は変化し、それらに応えるべく事業所の規模や職員体制も大きく変化してきました。これからも、きらり健康生協が福島の地域医療の一翼を担い続けていくためには、私たちの活動に共感し、共に働く医師や看護師を数多く確保することが非常に重要です。

現在、医師・看護師採用のための専属部署を設置し採用活動を進めております。医師や看護師に関する情報がありましたら、ぜひお気軽に情報をお寄せください。

この2年間で2名の常勤医をはじめ多くの非常勤医や看護師を迎えることができました。常勤医の中島（なかじま）医師は在宅医療に共感し、同じく鹿野（かの）医師は組合員による保健予防活動に興味を示し入協されました。一方で常勤に限らず家庭事情を踏まえた働き方に対応した非常勤医師・看護師の活躍の場も保証しています。

組合員の皆様から医師をはじめ職員へねぎらいや感謝の言葉をいただき、とてもやりがいを感じています。組合員に支えられたきらり健康生協の魅力を周りにアピールし、新しい医師や看護師の確保につなげましょう。

総括所長 廣川 健

例えばこのような情報がありましたら…

知り合いの息子が医師なんだけど、東京からのUターンを考えているみたい！

子育てのために一旦仕事から離れている看護師を知っているわ！

◆◆◆ お問い合わせ・お申込み ◆◆◆

きらり健康生活協同組合

医師・看護師採用担当：遠藤亜沙美

住所：〒960-8055 福島市野田町1-15-12

電話：024-531-6262 E-mail：asm.e25@kirari-hcoop.com

※医師や看護師募集、医学生奨学金に関して、全国どこでもお伺いし詳しく説明いたします。お気軽にお問い合わせください。

医師・看護師募集

きらり健康生協が求める医師

- 内科医
(家庭医療に関心のある)
- 常勤・定期の非常勤
- 男女不問
- 年齢 30～50歳代



総括所長
廣川 健

きらり健康生協が求める看護師

- 資格…看護師・保健師
(地域看護・在宅看護に関心のある)
- 正職員・パート職員
- 男女不問
- 年齢 20～40歳代



看護部門長
佐藤由起子

奨学生募集!!

～医師や看護師をめざす学生の方をサポートします～

【対象】

医師や看護師を志望する方で、当該の学校の入学試験に合格した方または在学中の方

【奨学金の内容】

- ①入学時支度金（入学する際に必要と認めた費用）
- ②月次奨学金（学費や実習費等の費用）

【貸与額】

- ・医師……月額20万円 最長6年
- ・看護師……月額5万円 最長4年

【貸与条件】

- ①資格取得後にきらり健康生協に勤務すること
- ②学校の季節休業期間中、年間を通して7日、きらり健康生協の事業所で実習をおこなうこと

【返済免除】

奨学生がきらり健康生協に就職し、貸与に相当した期間就労した場合、奨学金の返済が免除されます。