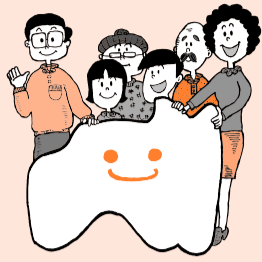


# きらり健康生活協同組合



# 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](mailto: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)

	<b>生協の現況</b>	★組合員数.....21,450名
	2020年9月30日現在	★出資総額.....643,339,000円
		★一人平均出資額.....29,992円

## 2020 きらり健康生協 強化月間 開催中!

コロナに負けないぞ!

期間：9月1日～2月28日

只今、生協強化月間の期間中です。今年テーマは、コロナ禍の中でも地域のつながりを大切に「小さな集まり」をつくることと、生協活動の基盤を強くする「出資金増やし」(増資)期間となります。現在、地域では強化月間の提案を受け様々な活動が行われています。ぜひ、参考にし、生協強化月間を元気に取り組みましょう!



▲毎月、出資金を持って集まります

鎌田支部かすみ草班では、毎月出資金を全員が持ち寄って健康班会を取り組んでいます。新型コロナウイルス感染症で「新しい生活様式」が出される以前は、年間計画をたて、季節ごとの催しものを取り入れて健康班会を運営してきました。

### 毎月、出資金を持ち寄って班会開催! 健康班会でみんなに会えるのが楽しみ!

#### 鎌田支部 かすみ草班

春にはお花見、夏には納涼会、秋には芋煮会、冬にはクリスマス会と、健康班会をとても楽しみに開催してきました。しかし、新型コロナウイルス感染症が拡大し、緊急事態宣言が出されてからは、しばらくお休みを余儀なくされ、健康班会の再開にあたっては、開催前の部屋・手指の消毒の徹底や、換気・ソーシャルディスタンスをとっての体操の実施など、感染予防に気を付けて実施しています。毎月の班会の楽しみは、出資金の積み上げにつながり、出資通帳が二冊目になる組合員さんも出てきました。これからも、月に一度集まることを楽しみにしています。

上松川体操広場は、笹谷支部の小松伊勢子支部長を講師に約十七年続いています。毎週水曜午前中、約三十名の仲間が集まります。今年はコロナ禍でお休みした期間もありましたが、参加者の「早く体操がしたい!」という熱い希望により七月から新しい生活様式を遵守し再開しました。上松川体操広場は、毎年、講師の小松支部長の声掛けで強化月間の際にみんなで増資をしています。「長年体操が続けられるのもきらりの施設があるから」今年の上松川診療所・老健にじのまち改修工事があるから協力するわ」などそれぞれの思いを込めて増

### きらり健康生協で健康づくりも増進しています!

#### 上松川体操広場

資をしてください。きらり健康生協で健康づくり・仲間づくり・みんなが安心して使える事業所づくりを実践しています!



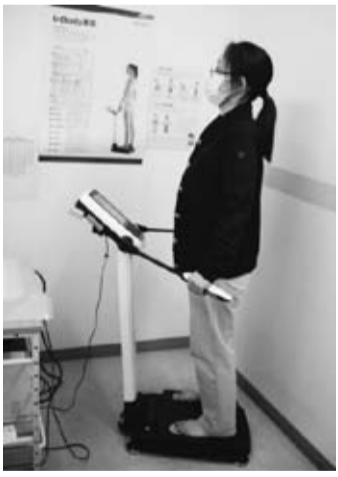
### インボデイのご紹介

#### 須川診療所

この測定では、体の組成(水分・筋肉・体脂肪)の量を知ることができ、筋肉と体脂肪の過不足を評価できます。また、筋肉と体脂肪については、体の部位ごとに量とその評価が出るので、どの部位にどの位ついているのか、ご自分の体を一目で確認できます。

★料金 八百円十税(組合員) 予約制となります。

※上松川診療所・せのうえ健康クリニックでも測定することが出来ます。(料金等異なりますので、各事業所へお問合せください。)



### 「支那ラジオ体操班会」スタート

#### 杉妻支部

こんにちは!杉妻支部です。九月十九日(土)、支部ラジオ体操班会を新たにスタートしました。

新型コロナウイルス流行に伴い、支部活動のほとんどを休止してしましました。支部運営委員会で、支部行事等、新たな活動をどう展開するか、安全に実施できる活動はないものかと知恵をしぼり「ラジオ体操とウォーキング」を実施することにしました。

第一回目は、八名の参加で、マスク着用・ソーシャルディスタンスを確保し、開催しました。開催日時等は、毎週水曜日の朝六時三十分から七時頃

を目途に、とやのクリニック駐車場とその周辺で行います。(雨天の場合は中止)体を動かした後の朝食は「ぎつと美味しいこと間違いなし」これからも楽しく続けていきます。



◆私はいわゆる脱サラドクターだ。なぜ医師になったか、初稿なので、まずは私のこれまでの... ◆千葉県野田市出身、現在四十七歳。両親は農家生まれで兄弟も多く、中学卒業後、働きに。父はダンブで砂利の運搬をする一人親方、母は主婦。両親から勉強しなさいと言われたことはなく、読書や料理、裁縫、家庭菜園など、生きる上で必要な術を教えられ育った。◆私が中学生の時、父は癌を患い、三年に渡る闘病の末に他界。父の死を契機に医師に強く興味を持ったが、経済的理由もあり、家から自転車で通える一般大学に進学後、寮のある都内の教育系企業に就職した。教育産業に携わる日々は忙しく充実していたが、人に近いところで働ける医師になりたいという想いは捨てきれず、三年二ヶ月勤めた後に退社し、半年間の猛勉強を経て国公立大学で学生寮がある医学部を受験。福島県立医科大学には、当時築六十年程の木造平屋、風雪を凌げる程度の自治寮があった。週五日朝夕食付き光熱費込で月一万五千円前後と破格の条件だった。洋服や家具、車は同級生や先輩達から譲り受け、男だけ四十名弱、十二畳仕切りのない部屋に四人で過ごした日々はまさに奇想天外な出来事の連続だった。つづく... (中島 大)





蓬萊支部企画

GOTO田沢ウォーキング!



九月二十九日(火)薄曇りの好天気。初めてのウォーキングを兼ねた史跡巡りには二十二人が参加した。



①大宮神社 本殿のつくりや彫刻は一見の価値がある

蓬萊町の東を取り巻くように、田沢地区がある。昔、田沢街道といわれ、阿武隈川を越えて、福島をめざした人々の重要な道であった。



②長秀院 1617年11月12日に開闢、階段は石内にあった旧長秀院(1845年焼失)から移した。

を起点に、田沢街道に沿って、旧清澤小学校跡、大宮神社、長秀院などを巡り、出発点に戻る約四キロのコースを歩いた。



③丹治忠吉翁の碑 村会、郡会、県会議員、篆額は河野広中、碑文は徳富蘇峰

案内は、地元の丹治庄衛さん。田沢発祥の祖、丹治縫殿之介(たんじ ぬいのすけ)の末裔。現在は田沢活性化推進協議会の会長など、十余りの役職を務め、多忙を極める

方だ。数多い史跡の中、時間の関係でごく一部ではあったが、資料の準備と説明をしていただいた。また、集会所に保存されている古地図や古文書なども見せていただいた。

長秀院では、本堂で住職の渡邊さんから、開闢(かいびやく)四百年という寺の歴史や本堂の見事な龍の彫刻、天井画などについて詳細に説明していただいた。

参加者からは、わかりやすい、楽しい、もつと知りたいなどの感想が寄せられ、コロナ禍の新たな活動として、意義深い一日となった。

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。

みんなの診察室

インフルエンザ



とやのクリニック 所長 山本喜代志

「ロナの冬」を乗り越えたいものです。

ワクチンの有効性

インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。国立感染症研究所の報告によると、健康な六十五歳以下の方の発病割合を七〇〜九〇%減少させ、六十五歳以上の健康な高齢者が重症化して入院する割合を三〇〜七〇%減少させるとのことです。また六歳未満の小児を対象とした研究では有効率は五〇%前後でした。

ワクチンの対象

法に基づく定期接種の対象は、接種当日①六十五歳以上の方、②六十歳〜六十四歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳一級をお持ちの方。料金は十二月二十八日までの助成実施期間中、千四百円です。(福島市) 上記対象者で生活保護を受給されている方は無料。それ以外の方は任意接種となります。

接種時期と回数

高齢者は新型コロナ対策もあり、今年度は十月からの接種が推奨されています。成人の方は例年流行が始まる十二月以前に接種を終了している

ことが望ましいでしょう。一方小児は十三歳未満は二回接種をします。十月に一回目を接種し、できれば四週間あけて二回目を接種することが勧められます。

ワクチンによる副反応

インフルエンザワクチンは、病原性をなくした「不活化ワクチン」です。接種によってインフルエンザを発症することはありません。比較的多く見られる副反応は、接種部分の発赤や腫れ・痛みなどで、通常は二〜三日でなくなりま

受診のタイミング

インフルエンザの診断には迅速キットが使われますが、発症早期は反応が出ず、再検査が必要になる場合がしばしばあります。さらに健康生協の各事業所では感染対策に万全を期していますが、新型コロナの流行もあり、今冬は発熱者で外来の混雑が予想されます。発熱など症状が軽い場合は、発症初日は自宅安静とし、翌日受診してインフルエンザの迅速検査をした方が通院回数を減らして、院内感染のリスク下げることになります。またコロナ禍の中、体温を測ることは、今や当たり前の事になっています。受診の際は、ぜひ体温とその測定時刻の記録を持参してもらえればと思います。

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。

- 高齢者.....1,400円
\*福島市補助の対象期間: 10/1(木)~12/28(月)まで
対象: 福島市に住民登録 65歳以上など
\*自治体により実施期間や費用が異なりますのでご確認ください

- 13歳未満(1回の料金).....3,200円(税別)
2回接種が必要な小児
●13歳以上.....4,000円(税別)
\*福島市より1回あたり2,500円の補助あり
対象: 生後6か月~令和2年度内に18歳の方、妊婦の方

\*詳細、予約については、各診療所にお問合せ下さい

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





今回は給食にまつわる私自身の実に切ない思い出です。小六のある日、三校時目の授業(家庭科)が延びたせいで教室内はガヤ／＼ワヤ／＼していました。そこに四校時目の担任(算数)が入って来て、「今、席を立っている者は皆廊下に出ろ」と怒鳴りました。一クラス五十人の時代とはいえ、ほとんども廊下に立ったので、すから授業もへったくれも

なかったでしょう。程なく「算数の教科書を机の上に出している者は戻れ」と言われ、大勢が教室内に入りました。私はというと、家庭科の教科書が出たままです。この時の算数は反比例をやっていました。トラウマでしょうか、今でも比

例どころか算数部門は？？が続いています。結局一時間、男六人、女一人の計七人が廊下に立っていました。

終業のベルが鳴り、隣の教室の先生が出て来て、何事があったのかと担任にききました。「女のクセに全くキカネ、奴なんだ」私を指さした後、「お前には給食はくわせねえ。わかったな」と言ったのです。私は何も悪くない。前の授業が延びたせい。席を立っていたのは、まとめる役目の班長達。仕方なかったよ…という訳ですから堂々と立っていられたのです。しかし、この「給食くうな」は悲しすぎました。日々の食事は十分満たされていたにもかかわらず、一人だけ給食を抜かされる理不尽な制裁に初

### 夢は見るもの 語るもの

飯塚 啓子



## やってみっぺ体操! part⑦

第7回は「クッションつぶし」です。簡単な運動ですが、下肢筋力強化による歩行の安定のほか、尿漏れ予防の効果もありますよ!

どれどれ? 「クッションつぶし」 やってみっぺ!

**【鍛えるところ】**  
骨盤底筋群及び股関節内転筋群の筋力強化

- 【やり方】**
- ① 椅子に腰かけて、骨盤、背筋をしっかり伸ばします
  - ② 硬めのクッション(ゴムボールやタオルを丸めたものでもOK)を太ももから両膝で押しつぶすように押し付けます
  - ③ 押し付けた状態を5秒キープした後、5秒間\*緩めます

\*クッションが落ちない程度に緩めます

これを10回繰り返します

**【運動のポイント】**

- 手で椅子をつかみ体を固定します
- 押し付けている時は、お尻の穴も思いきり締めましょう
- 回数よりもゆっくりと丁寧にを行うことを重視します
- 回数の目安など: 1日3回



硬めのクッション

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

### 「クッションつぶし」の主な効果

- 骨盤底筋、内転筋の筋力強化による立位、歩行動作の安定
- 尿漏れ予防 • O脚の改善 • 太もも引き締め効果

### 注意点!

- 息を止めないで、リラックスして行います
- 関節が痛い時は運動を中止してください

## きらり★ウォーカー ふくしま探検隊 第61回

「飯野町歴史探訪⑱最終回」 斎藤 馨

### ■鷹匠(たかじょう)

武家社会の技を今に伝える貴重な職人が「鷹匠(たかじょう)」です。戦国時代、主に奥羽地方で発展したといわれています。徳川家康も、当時、お抱えの鷹匠がいたといわれています。

鷹匠は、飼いならした鷹を放って、小動物や野鳥を捉える「鷹狩」で、そのための鷹を調教します。

全国でも数人しかいないという「鷹匠」の一人が、飯野町明治に在住の高木利一さんです。

### ■方言集

方言には、昔の生活を思い出させる懐かしい響きがあります。以下「飯野町の民話と伝説」や「郷土史」に書かれた方言を並べてみますので、大いに懐かしんでください。

- ★オドッコに乳やれ……………「赤ん坊」
- ★このクイヌゲ、いかげんにしろ…「大食い」
- ★おまえはイヤシコだな…「食いしん坊」
- ★タレカすんでねえぞ……………「怠け者」
- ★歩き過ぎてアクドいで……………「踵」
- ★擦りむいたどこさシタギつけでみる、なっから……………「唾」
- ★店でうんとコギッテきた……………「値切る」
- ★ほんとにゴセヤゲっこと……………「腹が立つ」
- ★壊したら、この品物マヨエよ…「弁償する」
- ★トンボガジ閉めろ……………「入口」
- ★着物カイチャに着てんでねーが…「裏返し」
- ★シゴエさ座っぺ……………「縁側」
- ★ボットだから、勘弁してない…「間違ってる」
- ★マッチでコノゲ焼いだ……………「眉毛」

※如何でしたか。自分も使っていた言葉がありましたか。

## 班会あれこれ

9/1	三河台	西	ピン・パン・ポン班	フォークダンス
9/1	信	夫	カトレア班	ゆっくり身体を動かしましょう
9/2	佐	倉	支部班	食事バランスについて
9/4	保	原	芳賀更正班	頭の体操
9/5	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
9/5	吾	妻	どんぐり班	班会テーマを作ろう
9/5	蓬	菜	パソコン班	パソコンを学ぶ
9/7	吾	妻	スギちゃん班	新しい生活様式・手洗いチェック
9/8	吾	妻	うさぎとかめ班	インボディ測定
9/10	三河台	西	スッキリ班	新型コロナの中での生活について
9/10	吉	井	体操広場班	セラバンド体操 他
9/10	せのうえ	第1	支部体操広場班	体操
9/11	吾	妻	東	男の料理班
9/11	川	南	西	ふきのとう班
9/12	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
9/12	蓬	菜	パソコン2号店班	データの保存の仕方・ソフトの活用
9/14	蓬	谷	よりあい体操班	体操
9/14	余	目	北矢野日合同班	セラバンド体操
9/15	吾	妻	東	ミモザの園班
9/16	吾	妻	東	茶話会班
9/16	せのうえ	第3	幸い班	インフルエンザ予防
9/17	せのうえ	第2	P P K 班	新しい生活様式
9/18	鎌	田	かすみ草班	新しい生活様式
9/18	信	夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
9/18	蓬	菜	きらきら班	パン作り
9/19	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
9/19	杉	妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
9/19	蓬	菜	パソコン班	パソコンを学ぶ
9/23	三河台	中	小富士班	セラバンド体操
9/23	上松川	診療所	メロン・四季桜班	筋トレ
9/24	吉	井	田	体操広場班
9/24	せのうえ	第1	茶話会班	セラバンド体操 他
9/25	吾	妻	東	営場班
9/25	川	北	東	支部主催班
9/25	瀬上	第3	保原	ひめさゆり・やまゆり班
9/25	保	原	合	やよい班
9/26	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
9/26	杉	妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
9/26	蓬	菜	スマホ班	LINEの使い方
9/27	信	夫	すみれ班	通信教育学習会
9/28	信	夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
9/29	吾	妻	西	木村公班
				インボディ測定



# 原子炉建屋を 目の当たりにして

## 東京電力福島第一原子力発電所視察

九月二十三日、当生協の理事を中心に十七名で福島第一原子力発電所に行ってきました。事前の名簿提出、当日の免許証提示と本人確認、敷地内への持ち込み制限など、厳重な管理のもとでの視察となりました。今回は、参加した方からの感想を抜粋してご紹介いたします。

廃炉資料館では、毎日二百トンも出る汚染水は多核種除去設備（ALPS）により処理しているが、「トリチウムを取り除くことが出来ずタンクに貯蔵する形になっており、五年後には原発内にタンクを設置する場所がなくなってしまう」との説明を受けました。説明を受けた後、現地に向かいました。近づくにつれ周囲の民家はあの日のままの状態に放置されており、緊張感も高まってきました。

構内への入場の際には立ち入り許可証と線量計を渡され、入場してすぐ、処理水が入った瓶を使つての説明がありました。資料館でも話があったため、処理水の安全性を強調しているように感じました。構内は、桜の木の大半は



▲1号機建屋

常磐道から施設に向かう道中、見渡す荒地は雑草から樹木となり、街並みや家屋もすべて廃墟となり、その一方で関連会社の新築家屋が立ち並び、新旧明暗はつきりした異様な富岡町に驚きました。東電からの事前説明はお詫びに始まり、「廃炉作業を一生懸命やっています」アピールや、増え続ける処理水（決して汚染水とは言わない）トリチウム水の安全性を過度に訴えるものでした。最後に質問をぶつけてみました。「原発が生み出した廃棄物

物は安全となるまで数十万年を要する。現世代のたかたか五十年の電気のために、気の遠くなるような後世代までに迷惑が及ぶ。発電者として東電社員に何か思いはあるか」これに対し、東電社員「国の方針に基づいて進めてきたとはいえ、目先の事を優先して廃棄物などのことまできちんと考えずに走ってきたのだと思う」私は、「東電社員よくぞ言った」と感じました。



▲2号機建屋(左)と3号機建屋(右)

来年三月で事故後十年となります。今回の視察は、これまでを振り返り、これからの運動の継続を確認する、良いきっかけとなりました。

## 受けよう！ 胃がん検診と乳がん検診

### 市民検診期間延長中

胃がん検診：十二月十二日(土)まで!!  
乳がん検診：十二月二十八日(月)まで!!

市民検診はもうお済みですか？今年も新型コロナウイルス感染症の不安から、大切な検診を控える方もいます。胃がん検診、乳がん検診は去年と比べて受診者が減少しています。今、コロナと共に生活をしていく

新時代になりました。病気がコロナばかりではありませぬ。医療先進国である日本は、コロナよりもがんで亡くなる方が圧倒的に多い国です。

胃がんは、亡くなる方の第三位、特に男性に多いがんで、乳がんは女性の罹るがんの第一位ですが、早期発見により亡くなる方は、第五位となります。

現在、世界では年間百九十九万人が乳がんになり、六十万人以上が亡くなります。日本では九・四万人以上が罹り、

までを振り返り、これからの運動の継続を確認する、良いきっかけとなりました。

一・四万人以上が亡くなります。昨年、須川診療所では、千七百人以上の方がマンモグラフィを受けて十名の方に乳がんが見つかりました。市民検診で分かった方四名、自ら自己チェックで見つけた方が六名です。乳がん検診は写真を撮って終わりではなく、自己チェックをすることで完成です。一カ月に一度のチェックをぜひ習慣にしてください。なお、来年からは、市民検診で視診が全年齢で外れる予定です。四十〜五十歳代の方、今年が視診の受けられる最後のチャンスになります！ぜひ、実施期間延長とさせていただきます！  
※詳細は、各診療所までお問い合わせ下さい。

## 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

## きらり俳句・川柳コーナー

- 〈俳句〉
  - ・ マニキュアの十指きらりと秋高し 瑞枝
  - ・ 香煙のけふるや墓地の曼珠沙華 さんもくせい
  - ・ 刈り込まれ金木犀や花わずか さんもくせい
  - ・ 葉の裏に隠れしイナゴ映る影 さんもくせい
- 〈川柳〉
  - ・ パンツ下げワイルドだろうと小二の孫 吞苦飲度
  - ・ どん底で八起きの神に救われる 正子
  - ・ 引き出しに自己満足をしまい込み 正子

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1-15-12 地域保健部 ☎526-1515

## とやのん キッズニュース 第4回

(※とやのクリニック日より)



### ロタウイルスワクチン定期化

ロタウイルスワクチンが令和2年10月1日より定期接種となりました。福島市に住み登録があり、令和2年8月1日以降に出生した子が対象となります。とやのクリニックでは、生後2か月児からの定期予防接種を各種実施しております。

### 気管支ぜん息をもつ15歳未満の小児の保護者の皆さまへ

多くの呼吸器感染症はぜん息の悪化要因とされていますが、新型コロナウイルスがぜん息にどんな影響があるのか、十分にわかっていません。

そこで、ぜん息の治療法を研究している日本小児アレルギー学会と日本アレルギー学会では、全国の保護者の皆さまに、コロナウイルス流行期でのぜん息のお子様の健康状況をお伺いして、今後の予防策に生かしていきたいと考えました。

お手数ですが、小児ぜん息のよりよいコントロールのために、インターネットでの簡単なアンケートにお答えいただければ幸いです。お名前などの個人情報はいただきませんので、ご安心ください。5分程度で回答可能です。

- アンケート実施期間：令和2年9月18日～12月31日まで
- アンケート URL : <http://forms.gle/bigjaSrWnPknJJSQA>
- アンケート QR コード：



9、10月はハロウィン仕様の待合室でした



とやのクリニック  
☎544-1122