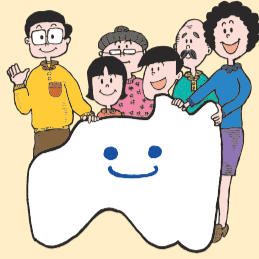


きらり健康生活協同組合



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

★組合員数	21,607名
★出資総額	651,518,000円
★一人平均出資額	30,153円

2020年11月30日現在

2021年



あけましておめでとうございます

今年は、たくさんの笑顔に会いたいな!



エール



ごあいさつ
理事長 栗村 知

あけましておめでとうございます。
組合員のみなさんには、常日頃よりきらり健康生協を盛り立てていただいております。この場をお借りして改めて御礼申し上げます。

ところで、新型コロナウイルス禍による自粛生活を余儀なくされている方々からは、次のようなため息が聞こえてきます。

ちよつと痩せてきたかも、すぐに息切れするようになってきたかも、前よりも疲れやすくなってきたかも、外出するのが億劫になってきたかも：

これらは、まさに、心身の衰え（フレイル）の進行を示しています。私たちは、加齢によるフレイルを避けることはできません。筋力が衰え歩くスピードが低下する、体重が減り疲れやすくなる、元気がなくなり家に閉じこもりがちになるなどの症状です。社会と交流する機会が減り、孤独になり、うつ状態になるなどの重症化も懸念されます。

誰でも、健康であるなしかかわらず、このフレイルの時期を経ながら徐々に要介護状態に至るのです。

このフレイルの予防対策には、「社会参加」「運動」「栄養」の三つのポイントが重要だと言われています。

気軽な挨拶、友達とおしゃべりやお茶、無理のない筋トレや散歩、バランスの良い食事、口腔機能の維持などに努めることでしょうか。特に、社会参加、つまり、「人とのつながり」を失うことがフレイルの最初の入り口だとも言われています。

きらり健康生協の二万名を超える組合員の方々は、支部を中心に行われる様々な活動を通じ、そのつながりを深めています。支部総会、支部運営委員会、バス旅行、健康まつり、健康班会、サークル、体操広場、茶話会などです。

これらの活動は、「新しい生活様式」のもと、「果ごもり生活」を余儀なくされているなかであっても、工夫をしながら続けていきたいものです。フレイルを予防し、健康の維持に努めるためにも…。

今後とも、きらり健康生活協同組合は、組合員の方々の健康を守るために、事業運営を適正に進めていきたいと考えています。

最後になりますが、二〇二一年がみなさんにとって穏やかな一年となりますことを願いまして、新年の挨拶とさせていただきます。

メッセー

～みなさんにエールを込めて♪～

※マスクは写真撮影時のみ外しています。



中西 ブロック



◀三河台東支部
楽しく交流する機会をつくります。
支部運営委員募集中です！



▲三河台中支部
コロナに負けず頑張ります！



▲三河台西支部
みんな一緒に みんな元気で 笑顔で！



▲森合支部
楽しく 元気に 長生きを！



▲清明支部
手を取り合って前進だ！



▲吉井田支部
楽しく仲良く！



▲吾妻東支部
班会・茶話会・体操広場などたくさん
やっています。ぜひ参加を！



▲吾妻西支部
みんなの力で仲間の輪を広げます！



▲佐倉支部
健康で笑顔で元気に仲間づくりを
進めよう！



▲瀬上第1支部
体操広場も始まりました。仲間づくりは心のつながり



▲瀬上第2支部
コロナに負けずに頑張っべ！



▲瀬上第3支部
目標は、支部運営委員増やし！

東・伊達 ブロック



◀向瀬上支部
支部運営委員
募集中です！



▲余目支部 各ブロックに分かれて、地元で根付いた活動をしています。



▲鎌田支部
今年も、サロンとセラバンド体操を中心に
活動します



▲伊達支部
支部運営委員募集中です！



▲保原支部
毎月開催の健康班会を楽しみにしている
組合員さんがたくさんいます

北 ブロック

川北西支部▶
コロナに負けずに感染予防を
して活動しています！



2021年 支部



▲川北東支部
第4金曜日13:30支部主催
体操ひろば開催中！



▲川南東支部
コロナに負けずに体操ひろば再開しました！



▲川南西支部
セラバンド体操・ふきのとう班会みんな来てね！



▲笹谷支部
こんな時にこそ皆でつながりましょう！！



▲飯坂支部
飯坂支部主催セラバンド再開をめざしています！



南 ブロック



▲信夫支部
しゃべって 笑って 動いて 健康づくり！



▲杉妻支部 笑顔再び前へ！！



▲渡利支部
きれいにし隊、支部運営委員会を開催するぞ！



▲蓬萊支部
蓬萊の活動は「楽しく」がキーワード。
みんな集まれ！



増資のご協力をお願いいたします！！

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。

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。

日時

※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

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)



つながらない暮らしに 慣れてしまっ前に

コロナ禍の自粛生活下では、支部活動や町会行事、地域のサロン等が休止となり、集う場面も、ご近所さんや仲間との顔を合わせる機会も減りました。

「早く皆と集まりたい」「人と会う楽しみが欲しい」「頭がもやもやしておかしくなりそう」「物忘れが増えた」と、生活の大きな変化に人とのつながりを求める切実な声が聞こえてきました。また、人とのつながりが無くなることで閉じこもり、生活範囲が狭くなり、気持ち落ち込んでしまふこと、特に高齢者の方々のうつや認知症、フレイル等、介護状態になることが心配される状況が続いています。

以前、NHKの「ためしてガッテン」という番組で東京大学の先生が行った研究によると「人とのつながりをつくることは、健康寿命に好影響

を及ぼしている」ことが分かりました。一人で運動をするより、グループで運動するほうが、介護予防効果が高いという調査結果もありました。社会や人とのつながりを維持することが、心身によい影響をもたらすし、元気に年を重ねていくのです。

では、このコロナ禍においてどのように人とつながることができるのでしょうか。

実はコロナ禍になってから生まれた地域の活動があり、サロンの代表者の方々は、参加者へ電話をかけた後、ハガキを送り、お互いに気にかけて合う工夫をしていました。また、地域の民生委員さんは、定期訪問できない中、電話で話をしたり、散歩や買い物で偶然出会った際に、立ち話をしながら近況報告をし、夜に電気が点いているか、カーテ

ンが閉まっているか等、さりげなく見守り活動を行っているとの話を聞きました。高齢者の方は、どのような形であれ、気にかけていただくことが本心に嬉しく話されます。

新型コロナウイルス感染症が再び拡大する可能性がある状況ですが、私たちは、感染防止を心掛けながら、様々な工夫で人とのつながりを維持

していくことが大事です。何かに参加したい、お話をしたい時は、さらに健康生協の支部や班、サークル、または各事業所、地域包括支援センター等に気軽に相談してみよう。新型コロナウイルスを正しく理解し、正しく恐れ、人との距離は離しても、心の距離を近づけたつながりある暮らしを守りましょう。

「ワ〜い、お正月だ〜い」と言って、我家のおせち料理を紹介したのは、一昨年の事でした。たった二年なのに、世の中の様子は大きく変わってしまいました。新型コロナに向き合う生活です。ワイワイはしゃぎたいタイプの飯塚は、我慢生活に気が滅入ってしまっ前に、気付けばコロナ太りの身体を持って余っていた

「ワ〜い、お正月だ〜い」と言って、我家のおせち料理を紹介したのは、一昨年の事でした。たった二年なのに、世の中の様子は大きく変わってしまいました。新型コロナに向き合う生活です。ワイワイはしゃぎたいタイプの飯塚は、我慢生活に気が滅入ってしまっ前に、気付けばコロナ太りの身体を持って余っていた

でありました。これではいけない、何か一人ででも楽しめるものはないか…と考えた末、思いついたのが我家の「勝手にエコライフランキング」でした。これが実に面白い。大ゲサに言うならば、そこには命があり、生活があり、歴史があるのです。さて、まず第一位の発表です。あの重大事故を起した原発に抗って

五年前に太陽光発電を設置。電力会社も変更して、今のところ売電の差額平均三千二百二十円の支払い（暖房は床暖房とエアコン暖房のみを使用）。第二位、今回のコロナの特別給付金二人分で、十五年使った石油給湯器をエコタイプに交換。灯油代三〇%減を実現しました。第三位は、都市ガス代月平均千九百円という調理方法です。これに関しては「特別勝手にランキング」が作れる位手札があるのですが、今回はさわりだけ。乾物の大豆は茹でない、熱湯と保温ポットを使って鍋

料理は煮込まない、煮立ったら火からおろし、綿入れの保温グッズをかぶせておけば数時間後に出来上がり、という具合。食材を使い切るための保存食の開発に至っては、エコというより趣味ですね。おっと！早寝早起きをはじめとする日常の生活習慣、これが大事、忘れてはいけません。うつうつとする中で見つけた「何でも勝手にエコライフランキング」飯塚の新しい生活様式に出来そうです。やっとなんか楽になって来ましたよ。皆さんもやってみませんか。それでは、又。



夢は見るもの 語るもの

飯塚 啓子



新型コロナウイルス感染症が再び拡大する可能性がある状況ですが、私たちは、感染防止を心掛けながら、様々な工夫で人とのつながりを維持していくことが大事です。何かに参加したい、お話をしたい時は、さらに健康生協の支部や班、サークル、または各事業所、地域包括支援センター等に気軽に相談してみよう。新型コロナウイルスを正しく理解し、正しく恐れ、人との距離は離しても、心の距離を近づけたつながりある暮らしを守りましょう。

料理は煮込まない、煮立ったら火からおろし、綿入れの保温グッズをかぶせておけば数時間後に出来上がり、という具合。食材を使い切るための保存食の開発に至っては、エコというより趣味ですね。おっと！早寝早起きをはじめとする日常の生活習慣、これが大事、忘れてはいけません。うつうつとする中で見つけた「何でも勝手にエコライフランキング」飯塚の新しい生活様式に出来そうです。やっとなんか楽になって来ましたよ。皆さんもやってみませんか。それでは、又。

やってみっぺ体操! 特別編 part9

脳をきたえる頭とカラダの体操

認知症予防に注目されているコグニサイズをご紹介します (参考: 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)

コグニサイズとは、「体を動かしながら考えごとをすること」です。このような行為は、脳がより活発に働くため、認知症予防に効果があります。

「運動する+考える」は「2つのことを同時に処理する機能が働く」⇒**脳の活性化!**

運動する (足踏み等の簡単な運動でOK) + **考える** (数を数える、しりとり等) ⇒ **脳の活性化!**

どれどれ? 「コグニサイズ」やってみっぺ!

【鍛えるところ】

- 脳
- 全身 (有酸素運動)

【やり方】

- 立位 (椅子に座ってもOK) で、腕を振って足踏みをしながら、1から30まで数え、3の倍数の時に手を叩きます
- 回数の目安など: 3~15分程度 (1回につき) 慣れてきたら100まで数えてみましょう!

【その他のコグニサイズ 例】

- 声を出して引き算をしながら、答えを言う時「バンザイ」する (100から順に7を引いていく)
- 声を出して、しりとりをしながら足踏みをする (しりとり以外にも、動物の名前、野菜の名前などのお題を決めてやってみましょう)
- 献立を考えながらの買い物 (運動) もコグニサイズといえます

【コグニサイズを行う際の注意点】

- 無理はせずに徐々に行ってください
- ストレッチなど準備運動をしてから開始してください
- 運動時痛みや強い疲労を感じたら休息をとってください
- トレーニング中の転倒には十分注意してください (近くにつかまるものを用意しましょう)
- 慣れてきたら、新しい課題に取り組みましょう (新たな刺激で脳は活性化します)
- 考えごとをしながらの運動なので、安全面には十分注意してください。

~コグニサイズのポイント~
答えにつまっても運動は続けます

きれい健康レシピ

~免疫力を高めよう~

〈大豆とツナのサラダ〉

1人分あたりの成分

- エネルギー: 112kcal
- タンパク質: 6.6g
- 脂質: 7.7g
- 食物繊維: 2.3g
- 塩分: 2.2g

【材料】 (4人分)

- 大豆水煮缶…1缶
- ツナ缶…1缶
- 玉ねぎ…1/2個
- キュウリ…1本

※A

- マヨネーズ…大さじ1
- ヨーグルト…大さじ1
- 塩コショウ…適量

【作り方】

- 大豆とツナは水けを切る
- 玉ねぎは薄く切り水にさらしておく (辛みを抜くため)
- キュウリは縦半分に切ってから薄く切る。塩を振り(分量外) しんなりしたら水けを絞る
- ドレッシングの材料 (※A) を混ぜ合わせ、左記①~③の材料に和える

免疫力のカギは腸内細菌にあります。腸内環境を整える事で免疫力アップにつながります。腸内環境を整えるためには食物繊維が重要です。*缶詰め食品を利用しサラダにしました。(簡単、時短メニュー)