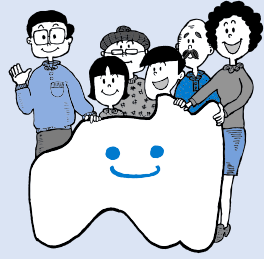


きらり健康生活協同組合



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.....21,648名
★ 出資総額.....654,913,000円
★ 一人平均出資額.....30,253円
2020年12月31日現在

東日本大震災・福島第一原発事故

10年の軌跡

東日本大震災・福島第一原子力発電所事故から10年が経過します。

これまでの軌跡をたどり、福島の現在、未来、そして真の復興を考える機会としたいと思います。

* 2月号より数回に渡り震災・原発事故10年の特集記事を掲載します。

未曾有の大事件。私達の暮らしが一変しました



忘れません! あきらめません!! 私達に安全・安心が戻るまで!!

たくさんの仲間と共に安全・安心の暮らしと脱原発を訴えました。これからもこの「想い」を大切に、一緒に行動しましょう!



全国から本当にたくさんの応援をいただきました。

子ども保養、義援金、支援物資等々。

現在も継続的に温かい支援が届いています。

心より感謝いたします



きらり健康生協でもたくさんの活動(ひまわりプロジェクト)をすすめました。(組合員訪問、子ども保養、避難者支援、学習会、放射能測定、食品放射能測定、被ばく健康相談、関連集会への参画、署名、原発・避難区域視察、募金等々)



前回私のこれまでを書いた。次回の執筆は数年後か?と想像していたら、ありがたいことに要望を頂いた。◆渡利の福島県立医科大学の寮をご存知だろうか。現存する鉄筋コンクリートの医大寮にはかつての面影はない。私が六年の時を過ごした木造の医大寮は東日本大震災を機に約七十年続いた歴史に幕を下ろした。学生が運営する自治寮。屋根裏にはかつて学生運動で使用したであろう角材やヘルメット、刈り板印刷機が散乱し、ハクビシンが住み着いていた。全十六部屋。上級生との相部屋で、私も五年時は十二畳を後輩三人と共有した。腐った畳の上にゴザが敷かれ、塗り壁には穴があり、冬の朝、枕元に穴から吹き込んだ雪が積もっていたこともある。基本ジャージで過ごし、真夏はトランクス一丁。電力の問題でエアコンはなく、夏は扇風機と一日三回のシャワーで福島の酷暑を凌いだ。テレビのある食堂に皆で集い、毎晩のように嗜む大五郎は、グラスでなく、お椀で乾杯。すぐに手が出る武道派と呼ばれる輩がいたり、学年一と名高いイケメンがいたり、今思うと青春ドラマが一本作れそうなくらい個性派揃いだ。また、寮には伝統的に続く特殊な数々の恒例行事があった。つづく

(中島 大)



住所の変更届出の催告

さらに健康生活協同組合・定款第十条「みなし自由脱退」にもとづき、居住地が不明の組合員について、「自由脱退」の手続きを行います。

当医療生協では、住所不明の組合員に関して、本日まで調査をしましたが、現在まで転居先等が判明しないため、「住所の変更届出の催告」について公告します。

二〇二一年二月一日

さらに健康生活協同組合

理事長 栗村 知

【お願い】

○個人情報保護の関係上、氏名のみ記載としていきます。

○下記の名簿の中で、お心当たりがあれば、「医療生協本部 ☎ 〇二四一五三一―六二六二」までご連絡くださいますようお願いいたします。

- 福島市 (三河南町) 小林キチ、小林トヨ子、松本正史、(野田町) 押切照雄、後藤みどり、坂本正純、本多美佐子、鈴木正人、鈴木洋平、小笠原みゆき、池田真理、富澤克美、小出純一、渡部八郎、(森合) 安東美知子、亀岡達夫、長尾和子、北川佐代子、(東中央) 佐藤たま江、松本弘子、(方木田) 安齊はつよ、村岡百恵、(八木田) 小玉夏実、菅野信矢、渡辺秀雄、奈良輪トミ、(仁井田) 石井輝雄、(八島田) 石川かおり、里石律、里石ミネ、(笹木野) 安斉育美、近野ツヤ、佐藤麻衣、小野久夫、北野朝子、(北中央) 古川恭子、(下野寺) 三浦りち子、丹野イシ、(町庭坂) 木戸千恵、(在庭坂) 松本チヨ、(清明町) 鈴木俊子、(矢剣町) 日下部瑠美、(嶺井亜也乃、(須川町)

- 啓一郎、(南向台) 村上敏之、(松川町) 藤岡喜美、野田孝子、(北沢又) 遠藤和宏、間淳一、菊地ミツイ、桐山サヨ、穴澤芳之、戸内真一、五十嵐千恵、高橋香織、紺頼富美子、志賀清美、鳴原勇一郎、多田浩晃、丹治孝一、本郷まり子、遊佐道代、(南沢又) 佐藤サエ子、木村ウメ、伊勢栄一郎、佐久間武志、菅野キチ、新井さつ子、金成房代、相沢延子、渡邊多美枝、(御山) 佐々木裕子、佐藤恵美、氏家博子、鈴木達郎、(泉) 丑込ヨネ子、佐久間たよ子、小野忠良、清野ワキ、渡邊光子、片平智子、鈴木和司、(笹谷) 加藤真浩、熊田翔、高橋祐輔、佐々木キミ子、小林アヤ、上野義正、石井幸子、二階堂禎子、平春美、(飯坂町湯野) 齋藤知美、(飯坂町東湯野) 渡辺涉、(飯坂町平野) 安達勝芳、遠藤ちどり、佐藤陽子、(瀬上町) 大谷泰子、渡辺チヤ、馬場ミツヲ、馬場健雄、吉川伊能、戸田ツルノ、戸田源三郎、佐藤カツヨ、大室清、梅原美紀、八島俊介、加藤富久子、鹿野文子、菅野秀子、大槻勝弘、佐々木昭雄、佐々木敏一、柴田利夫、二瓶文雄、(宮代) 伊藤トキ、菅野与志子、大戸千代子、藤本香織、高橋菊代、(沖高) 瀬戸恵子、(南矢野目) 遠藤真由美、佐藤美香子、(鎌田) 賀川静夫、(本内) 雉子波伸明、(丸子) 高野静江、佐藤とみ子、佐藤光子、菅野千秋、長澤忠浩、(岡島) 梅津法男、(飯野町) 三浦静江、(伊達市保原町) 大槻ツギ、(伊達市梁川町) 長谷川祐一、(伊達郡国見町) 佐久間恵子、(相馬郡飯館村) 佐藤益雄、久保内芳男、熊久保文夫、(郡山市) 阿部政子、石井惇也、西田貴志、土屋涉、村上洋平、(二本松市) 谷口幸子、(本宮市) 加藤真理子、(安達郡大玉村) 武田菊夫、(いわき市) 武田幸子、高橋和由 (敬称略)

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。これからも元気にさらに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。

班会あれこれ①

11/4	佐倉	支部	新聞でエコバッグ作り
11/4	上松川診療所	メロン・四季桜班	脳トレ
11/5	三河台西	ピン・パン・ボン班	フォークダンス
11/5	森合	カラオケ班	カラオケ
11/7	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
11/7	妻東	どんぐり班	お家で健康づくり
11/7	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
11/7	蓬妻	パソコン班	パソコンを学ぶ
11/9	吾妻	スギちゃん班	昼食会
11/9	笹余	よりあい体操班	体操
11/9	瀬上第3・瀬上第4B	S S W 班	健診結果
11/10	吾妻	合同体操広場班	体操
11/11	信東	ミモザの園班	お茶会・時事放談
11/11	信夫	ひまわり班	ウォーキング
11/11	信夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
11/12	森井	カラオケ班	カラオケ
11/12	吉井	体操広場班	セラバンド体操 他
11/12	せのうえ第1	体操広場班	体操
11/13	吾妻	男の料理班	調理実習
11/13	川南	ふきのとう班	人生会議
11/14	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
11/14	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
11/14	蓬妻	パソコン2号店班	ワード・エクセルの使い方
11/16	三河台	スマイル班	クリスマスカード作り
11/16	保東	やよい班	健診の振り返り
11/18	吾妻	茶話会班	ウォーキング・芋煮会
11/18	第1学区	瓶子班	手洗いチェック
11/19	三河台西	スッキリ班	仲間の筋力アップ・認知症について
11/19	森合	カラオケ班	カラオケ
11/19	せのうえ第2	P P K 班	血圧について
11/20	鎌保	かすみ草班	セラバンド体操
11/20	蓬原	芳賀更正班	脳トレ
11/20	森合	きらきら班	パン作り
11/21	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
11/21	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
11/21	蓬妻	パソコン班	パソコンを学ぶ
11/24	せのうえ健康クリニック	つばき班	コロナ禍の災害対応
11/24	信夫	カトリア班	ゆっくり身体を動かしましょう
11/24	杉妻	歩こう会“風”班	元気に歩こう
11/25	三河台中	小富士班	認知症のお話
11/25	清西	チクチク班	干支ぬいぐるみ作成
11/25	妻西	木村公班	認知症予防について
11/25	信夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
11/26	森合	カラオケ班	カラオケ
11/26	吉井	体操広場班	セラバンド体操 他
11/26	せのうえ第1	茶話会班	感染予防
11/27	吾妻	営業班	新型コロナウイルス対策
11/27	川北	支部主催班	セラバンド体操
11/27	瀬上第3・保原	ひめさゆり・やまゆり班	脳トレ・ストレス解消法
11/28	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
11/28	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
11/28	蓬妻	スマホ班	スマホの使い方
11/30	余目	北矢野目合同班	セラバンド体操

やってみっぺ体操! part⑩

第10回は「後ろ足上げ」です。股関節の後ろ側の筋肉を鍛えると、ヒップアップや姿勢をよくするなどの効果が期待できますよ!

どどれ? 「後ろ足上げ」やってみっぺ!

【鍛えるところ】

股関節後ろ側の筋肉群 (股関節伸展筋群)

【やり方】

1. 椅子などにつかまり (転倒防止のため)、真っ直ぐ立ちます
2. 片方の足を後ろに4秒かけて(1、2、3、4、と数え) 上げて
3. 4秒かけて(5、6、7、8と数え) 戻します
4. 2と3を10回繰り返します

※反対の足も同様に行います

【回数の目安など】 1日に1~3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



「後ろ足上げ」の主な効果

- ヒップアップ効果 (裏もも痩せ効果)
- 立位、歩行の安定
- 基礎代謝の向上⇒全身の中でも大きな筋肉群を鍛えるため
- 姿勢をよくする⇒お尻の筋肉は体幹を真っすぐ支える働きがあるため～支持側 (動かさない側) の下肢の筋肉と骨も鍛えられています

【注意点!】

- 姿勢は真っ直ぐ(直立)! 体を前方に倒したくなりますが、直立位をキープ!
- 両膝をしっかりと伸ばしたまま行います (真っ直ぐな姿勢では、最大で20°程度しか上がりません)
- 痛みがでたら運動を中止してください

第8回 (再び)コロナ番外編4 「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

組合員のみなさん、どのようなお正月を過ごされましたか？遅れましたが本年もよろしく願い申し上げます。

私がこの原稿を書いているのが一月九日、一昨日、首都圏に二度目の緊急事態宣言が出ました。みなさんは覚えていますか、政府の「専門家会議」が「この一二週間が瀬戸際」と言ったのが一年前の昨年二月、その頃の感染者数は全国で

さが厳しく、さらに首相や政府にリーダーシップがなく、本当に気分が滅入ってしまいますね。でもこんな時こそ、繰り返しにはなりますが私が提案する生き方の基本、「丁寧な生きようとする」と、「自分らしく生きよう」と、「自分の生も他人の生も大切にすること」、「生きていくこと、生かされていることに感謝すること」が非常に大切です。決して投げやりになることのないようにしましょう。

① 混雑している飲食店には行かないようにしましょう。
② 天気の良い日は外に出て体を動かしましょう。
③ コロナ関係のワイドショーは見ないようにしましょう。

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



まもなく、あの震災から九十年になります。思い出さないわけのない、人生の大事件でした。今回のコロナ禍も同様の事柄に違いありません。さて、飯塚は巨大地震と原発事故の両方を経験した、福島に住む者として広島など全国各地で話をする機会が与えられました。私も又、そういう場で他の人の話を聞くことが出来ました。石巻のさりを織りの知人の「津波」の体

その状況の中でとった行動は、一晩中、天袋の中で歌を歌うことだった、ということです。童謡からカンツォーネまで、うる覚えのもので何でも良いから、とにかく知っている歌を歌い続ける。彼女らは、流されることも凍死することもなく生還出来たのでした。メチャクチャな歌で皆で大笑いもしたんです。ですから歌は沢山知っておいた方が良いでしょう、とのアドバイスでした。例えば上松川診療所が開かれる「うたごえ喫茶」(コロナ禍で休会中)の歌本のほとんどが歌えれば安心ですね。飯塚の生業である織機も糸も流される、趣

味のギターも重いピアノも流される、残っているのは自分の身ひとつだけ、と思わなければなりません。そう、歌は身体さえあれば誰にでも与えられている救命装置なのです。音痴なんてヘッチャラです。皆さん、今のうちに出来るだけ沢山の歌を思い出したり、仕込んだりしておきましょう。きっと、生き残れると思いますからね。では、又。



きらり★ウォーカー 第63回 ふくしま探検隊

「川俣町歴史探訪②」 齋藤 馨

道の駅「シルクピア」・織物展示館・からりこ館

敷地は小学校の跡地で、福島市からの玄関口に位置します。絹の伝統文化を伝える「織物展示館」がまず開館しました。その後、銘品館、駐車場、イベント広場などが徐々に整備され、全体を「シルクピア」と称し、織物の歴史、伝統技術、生活文化等を紹介する「織物展示館」、機織り、染色に関する研修や体験学習ができる「からりこ館」、絹製品や川俣シャモ等の町の特産品を販売する「かわまた銘品館シルクピア」が平成4年開館し、平成21年度にオープンした農産物の直売所「こちら」の4つの施設で構成されています。

全国で20番目の「道の駅」の指定を受け、高齢者や女性ドライバーが増える中、休憩、地域情報の発信、地域の連携等をめざし、24時間使えるトイレと駐車場、休憩所と買い物やイベントを楽しむ場を持つ施設です。

「織物展示館」は、昭和63年度にオープンし、1階の機織り伝承室では古代からの織物の変遷を紹介したパネルや数々の手織織機を展示しています。2階の常設展示室では、家内工業による絹織物から織機導入に伴う工場生産、川俣の織物業の歴史や写真や文献で詳しく紹介しています。

「からりこ館」の織物体験実習室では、昔ながらの手織り体験で川俣の歴史に触れることができます。特にコスターの手織り体験が人気で、是非挑戦してみてください。

「こちら」は農産物直売所で、JA新ふくしま管内の農産物を販売し、川俣では数々の良質な農産物を生産しています。このような農産物や加工品を、採れたて作りたての内に消費者に提供するため、生産農家の方々が交代で毎日販売しています。



▲銘品館シルクピア

班会あれこれ②

Table with 4 columns: Date, Name, Class Name, Activity. Includes dates from 12/2 to 12/20 and various class names like '支部班', 'ひまわり班', 'カラオケ班' and activities like '今年振り返り', '楽しくウォーキング', 'フォークダンス'.

コロナ禍にあらためて気づく 生協と組合員の絆

生協強化月間あと少し

新型コロナウイルスが生活を大きく変えた二〇二〇年。生協強化月間は九月から翌二月までの六カ月間、ゆっくりと時間をとって行われています。コロナ禍は会食の制限や外出自粛など、人と人のつながりや運動の機会を大きく減らし、特に高齢者の「フレイル（虚弱）」も危惧されます。こんな状況の生協強化月間は「小さな集まり」でつながりを維持、広げること、そして「増資」で活動の基礎となる生協を守ろうと提案されました。



▲メロン・四季桜班 ウォーキングの様子

「外出も運動もしたいけれど、コロナが心配で」と本来必要な活動も制限される方も見られたため、気心の知れた少人数なら感染対策も出ると「小さな集まり」を提案しました。少人数ということで、「どんな集まりにしよう?」「ちょっと外に出かける?」など、これまでとは違う活動へと広がったこと。またそれぞれが注意し合うきっかけになり、感染予防への意識が高まったなどの声が聞かれ、成果につながりました。

飲食店をはじめ大多数の事業所が影響を受けている
新型コロナ禍。医療、介護の現場でも毎日
が感染症との闘い、まさに息をつく間もない緊張が続いています。

そんな中、「毎日、新型コロナに多忙を極めている医療と介護のスタッフの皆様、本当に大変お疲れ様です。変わって働くことができない私は、心ばかりの増資で協力させていた

話して！
介護の悩み、もやもやした思い...

教えて！
介護保険のこと、認知症のこと

こんにちは！ “にじのまち家族会”です

こんな時、どうすればいいの？
介護経験者の話を聞いてみたい！

にじのまち家族会は、介護者のみなさんが集まり、日々のもやもやや悩み、介護の大変さ、喜びなどを、自由に話し、話すことで心が軽くなったり、リフレッシュすることができる場所...として活動しています。

例年であれば、日帰り旅行など楽しい企画も行ってきましたが、今年度はコロナ感染症の流行により、内容の縮小・不定期での開催となってしまいました。こんな時だからこそ、皆さんと力を合わせ、安心して元気に過ごせるよう、楽しく活動していきたいと思っております。

2020年度の活動報告

今年度は、「知って安心」をキーワードに、学習会を4回計画しました。

1. 「知って安心、福祉用具と介護用品のあれこれ」
2. 「知って安心、困った時の上手なサービスの使い方」(2回シリーズ)
3. ①在宅サービス編 ②施設サービス編→コロナのため中止
4. 「知って安心、誤嚥性肺炎について」(2021年2月27日 開催予定)

参加費 無料
どなたでも、参加できます！
参加希望の方は、ご連絡ください

偶数月 第4土曜日
時間：午前10時～11時30分
場所：なごみ工房 (にじのまち北側)

楽しみにしていたバス旅行・新年会...
コロナのため中止
残念...

お問い合わせは 老人保健施設にじのまち ☎024-557-7501

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

- ・朝寒やまず爪先の目覚めていてちやう
- ・凍蝶の折の如し翅を開じ

瑞枝

〈川柳〉

- ・雪やんで南天の実や際立ちて
- ・黒松に真綿のような雪ぼうし

さんもくせい

〈川柳〉

- ・コロナ禍のネを金に食べちまえ

呑苦飲度

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

できます。身体に気を付けて頑張ってください。一日も早く終息することを願っています。「コロナの時にお仕事頑張っていたらいい、ありがとうございます」「いつもお世話になっております。医療関係者の方々のご苦勞に頭が下がる思いです」など心温まる声とともに、応援の気持ちを、増資という形で協力される方も増えました。

新規組合員の増加は厳しい状況ですが、コロナ禍を共に乗り越えようと、増資協力が進んでいます。生協強化月間はあと一カ月弱。この機会にぜひ「さらに健康生協」を応援してください。

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

とやのん キッズニュース 第6回

(※とやのクリニック日より)



『おやつ』ってなあに??

子どもが嬉しそうに食べている姿を見ると幸せな気持ちになりますよね☆しかし、おやつを欲しがるとだけ食べさせていいわけではありません。食べさせ方によっては虫歯や肥満、食事を摂らなくなることにつながってしまいます。

- 【子どもにおやつが必要な理由】
- ・栄養補給のため
 - ・食育のため (一緒に作ることで食に関心がわき自分で作ろうというやる気につながります)
 - ・子どものリフレッシュ時間のため
- 【子どもにおやつを与えるときのポイント】
- ・おやつの量に気をつける
 - ・時間を決めてだらだら食いをしない
 - ・飲み物と一緒に食べる (甘いジュースを飲むなら、おやつは甘いもの以外にしましょう)

家計調査結果 (H29~R1 平均)より、福島市は、菓子類購入の全国ランキング **第2位**でした。
その購入額は **¥95,732/年**にもなるそうです。

毎日甘いものを飲む習慣がある人は??

小・中・高生男子で41.8%、小・中・高生女子で32.3%
18~84歳男性で34.4%、18~84歳女性で27.7%



美味しくてワクワクするおやつは、子どもに欠かせないものです。量や栄養、種類を考えて楽しいおやつ時間を過ごしましょう。

とやのクリニック ☎024-544-1122