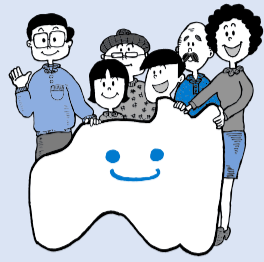


きらり健康生活協同組合



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

2021年1月31日現在

★組合員数.....21,677名
★出資総額.....657,231,000円
★一人平均出資額.....30,319円

東日本大震災・福島第一原発事故 10年の軌跡 Part ②

震災から十年経過して

清野 辰夫
清野 トミ

三月十一日、私達夫婦は家にいました。夫はコタツでテレビを見ており、私は三時から習い事のために腰を浮かせたところで、急に地震が起きました。家族はそれぞれ仕事や学校に行っていました。幸いけが人はありませんでした。家の中も、瓦は割れず、食器も飛び出さず、抑えきれなかったテレビが一台壊れたのみ。ライフラインは、水道が止まってしまったので公民館にタンクをもって水を

め、同居していたお嫁さんと三人の孫を連れて、その年の七月に息子達は山形へ引っ越ししてしまいました。あつという間に、今までにぎやかだったわが家が急に静かになりました。私達は津波にあったわけでもないし、大きな被害はありませんでした。当時は原発反対とは言っていたけれど、目に見えないものでもないし、知識があつたわけではないから、だんだんと危機感が薄れてしまいました。原発事故からすぐに日常が戻りました。しかし、家族が原発のせいで離れてしまったことは本当に悲しく思います。これから原発を再稼働しようとしている人たちは十年たつても苦しんでいる福島の原発被害者の思いを知るべきです。悲しい思いをする人がこれ以上増えないことを切に願います。

二〇二〇年十二月二十二日 帰還困難区域視察より

高橋 民朗

原発から約5km、現在も帰還困難区域内にある大熊町に住んでいた郵便局員の前田さんは、「神話じゃないけど、まさか爆発すると思わなかった」と話されました。

結果として、地元住民には原発を立地する事で得られるメリットばかりが伝えられ、デメリットは覆い隠されていたと捉える事ができます。

三月十一日の早朝五時台、防災無線が鳴り体育館に集合するよう言われました。集まった住民には十分な状況説明もされず「西へ逃げろ」とだけ指示が出されたそうです。避難の途中十五時ごろ、事故前から脱原発運動をしていたお知り合いから電話が入

りました。「原発はすでにメルトダウンしている！もつと遠くへ逃げろ！」との情報でした。その後、十五時三十分、一号機で最初の水素爆発が起きる事になります。前田さんの言葉から、これほど危険と隣り合わせの施設が近くにあるにも関わらず、事故リスクの説明や事故が起きた際の対応について、地元住民には十分な周知がされていなかった事がわかります。そのため個人任せの無計画な避難に繋がり、様々な悲劇を

私たちが一人一人の体験と想いは、歴史の大切な一ページとして引き継ぎ、明日のための教訓に！

きらり健康生活協同組合にとって、二〇二一年三月十一日から積み重ねられた一日一日の経験と、様々な人々との出会いとつながりは、このうえない財産であり、私たちのこれからの活動に自信と確信を与えてくれました。

この十年の月日は、皆さんの脳裏にどのように残っており、どうでしょうか？あらゆることが初めての体験で、不安や切なさ、悲しみなどのマイナ要素がたくさんありました。(今もあります)放射能問題は、人の細胞を分断し、家族の絆を分断し、地域のコミュニティを分断し、住む場所や働く場所を分断しました。分断された人々は、新たな環境での新たな生活を余儀なくされました。

しかし一方で、これまで出来なかった体験や様々な人との出会い、新たなつながり、優しさやぬくもりの共有など、振り返るとプラス要素もたくさんあったことに気付かされます。

断水時に井戸水を分けてくれたおばちゃん、ガソリンの入荷情報を教えてくれた通りすがりのおじちゃん、一軒一軒声をかけて機関紙を配ってくれた配付者の皆さん、浜通りから避難して来られた方々との出会い、子ども保育を受け入れていただいた県外の皆さんとのつながり、そして二度とこのような体験を子ども達にさせてはいけないという想いを共有する仲間達との連帯。苦しかったことや辛かったこと、あと数十年に渡って解決しなければならぬ問題、嬉しかったことや微笑ましかったこと、新たな希望、全てをひっくるめて、「いのち輝く 明日のために」、新たな感染症やこれから起こりうる災害に負けない「つながり」と「笑顔」を見いだしていくことが、私たち一人一人の役割ではないでしょうか。

原発のない福島を！県民大集会 YouTube(ユーチューブ)配信のご案内

毎年3月に開催している「原発のない福島を！県民大集会」ですが、コロナ禍のため参加者を絞り、YouTubeによるライブ配信にて実施することになりました。以下、個別に参加(視聴)いただきますよう、ご案内致します。

日時 3月21日(日)
13時30分～14時50分(13時からDVD上映)

YouTubeチャンネル
<https://www.youtube.com/channel/UCoG071toRiMzspo9Cixx15w>

*尚、賛同金(個人1口1,000円)の募集もしております。詳しくは、地域保健部(☎526-1515)まで

東日本大震災発生当時、テレビでは毎日のように被災地の映像が流れていました。また、流

通の停止による水や食料品、ガソリンなどが品薄となり、それらの確保にはとても苦労しました。そして、福島第一原子力発電所の事故。当初は大きな問題とは捉えていませんでしたが、詳細が分かるにつれ、目に見えない放射能に対する不安が増していったことを記憶しています。そんな中、私達は地域で何をしたらよいか、組合員さんと一緒に悩みながらすすめました。畑にひまわりを植えたり、高圧洗浄機で除染をしたり、地域の線量を測定してマップを作成したりと、「今私たちができること」をみんなで作って、とまどいながらも活動していたと思います。

二月十三日の午後十一時八分、福島県沖を震源地とする最大震度六強の地震が発生しました。各地で物の落下や建物などの破損などがみられ、多くの方が被害に遭われました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。今回は東日本大震災の余震と言われていますが、今後も同程度の余震の可能性もあるとの事です。非常時の物品をチェックして、身を守るための行動を周りの人と確認しておいてください。



2020 健康づくりチャレンジまとめ

二〇二〇年の健康づくりチャレンジが終了しました。今年度は今まで経験した事のないコロナ禍での取り組みとなりました。

今年の人気コースでは、一番が「運動コース」次に「健康チェック」そして「歯とお口の健康コース」の順番でチャレンジに参加されました。例年ですと、「歯とお口の健康コース」に取り組まれる方が健康チェックを上回っていましたが、今年はコロナ禍で毎日の体温測定を目標にされる方が増え順位が逆転しました。

キッズチャレンジは、十三カ所の学童、保育園、小中学校で取り組まれ、二千名を超える報告書が提出されました。一部の小学校では冬休みの課題として活用され、児童全員からの提出もありました。中には親子で楽しくチャレンジした方もいらっしゃいました。

キッズ参加者の感想

○おてっぴいコース

三年生 ごはんをつくるのがたいへんだった。お兄ちゃんとカレーをつくった。

親 すこしでも手伝おうとがんばっていました。

先生 お手伝いだけじゃなくて、お兄ちゃんを自分でもがんばったなんてすごい！

○うんどうコース

三年生 なわとびやキャッチボールがとても楽しくできた。

親 グローブも使ってしっかりキャッチボールができた。

きましたね。なわとびも続けてがんばりましたね。

大人感想

○なんでもチャレンジコース
「大きな声で歌いましょう！」

・上松川診療所で歌集を頂き、毎日、自分の好きな歌を気ままに歌いました。エールを見ながら古関裕而の歌も口ずさみました。声を出すのはいいことですね！

○健康チェックコース

・コロナ対策のために毎日決まった時間に体温測定をしました。手洗い、アルコール消毒、うがいなども励行しました。起床時間や朝の行動によって体温が変動することがわかりました。



コロナ禍の生協強化月間 生協への期待と新たな取り組み

二〇二〇年の生協強化月間は、九月から翌年二月末までの半年間「小さな集まりをつくる」「増資で生協の基礎強化」の二つの課題に取り組みました。

新型コロナウイルスの感染状況により活動が大きく制限される中、孤立を防ぐと「気心の知れた数人の集まり」を提案し、月間中に二つの新班が結成されました。また「コロナ禍でもできる」企画を検討する中で、「三密を避けるには外だ！」と、ウォークラリーやラジ

の案内をきつかけにした増資、また「コロナ禍でも頑張っている職員にエールを」とコメントを添えて増資をされる方など、きりり健康生協への心温まる応援が増資という形で届けられました。コロナ禍の特別な状況を反映し、十萬円の特別給付金を「使い道もないし」と全額増資される方もいらしたことは驚きでした。

のつながりを希薄にしがちです。しかし様々な組合員の新しい取り組みはこれを払拭する素晴らしい活動です。今後も様々な活動を通して、組合員の輪を広げて行きましょう。



ふきのとう班 あつま運動公園ウォーキング

健康づくり活動 交流集会 2021

日程：4月22日(木) (10:00~11:45)

場所：四季の里

テーマ：広々とした屋外で思いっきり体を動かそう！

参加費：無料

持ち物：飲み物、タオル

- *運動のできる服装でお出かけください
- *新型コロナウイルスの感染状況によっては会場変更もしくは中止となる可能性があります
- *詳細は、次号にてお伝えします

問合せ：地域保健部 ☎526-1515

コロナが原因でココロとカラダを壊さないために...

そんなに家でジッといたら
こころも体もまいっちゃうよ!!

1日1回「電話しよう!!!」

あなたと、あなたの友人、そして家族のために
1日1回電話やメールで「つながり」ましょう!

●会話は脳トレ!

話す内容を自分で、また聴いて考え、対応する事で、喜怒哀楽などの感情が生まれます。会話は脳の広い範囲を刺激します

●口腔(舌)、顔面、脳の活性化!

舌を動かすために脳は大きな面積を使います。また口や顔の筋肉も使い、表情も豊かになります

●ストレス解消! 笑って免疫力アップ!!

悩みがあっても、誰かに話したらスッキリ! そんな経験は誰にでも。気持ちが整理され、笑う事も増え、免疫力もアップします

●人とのつながりは健康長寿の秘訣!!

スマートフォンをお持ちの方はLINE やテレビ電話などを使う事もおすすめです。複数の動作、作業を行う事で、脳の活性化が図られます!

あなたは「つながっTEL?」

きらり健康生活協同組合

やってみっぺ体操! part⑪

第11回は「腕ふり運動」です。ただ腕をふるだけで、二の腕やウエストの引き締め効果や血行促進の効果がありますよ!

どれどれ? 「腕ふり運動」 やってみっぺ!

【鍛えるところ】

肩、上肢の筋肉 体幹の筋肉

【やり方】

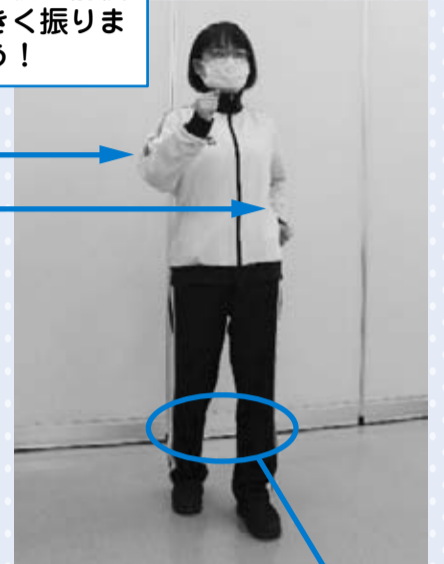
1. 真っすぐ立ち、片足を後ろに下げます(足の幅は肩幅程度に)
 2. 両肘を90度に曲げ、腕を大きく振ります。⇒約1分間行います (おおよそ1秒間に1往復のペースで腕を60回振ります)
 3. 終わったら足を入れ替えて、同じように行います
- ※座って行ってもOK! その際は、肘を椅子にぶつけないように注意!

【運動のコツ】

- 肘は90度を保ちます
- 背筋は真っすぐ、足は動かないように
- 肩甲骨を動かすように後ろに振る時は大きく!

【回数の目安など】 1日に1~3セット

左右の腕を前後に大きく振りましょう!



両足はそのまま。動かしません

「腕ふり運動」の主な効果

- 二の腕、脇腹の引き締め(筋力強化)効果
- 体幹の筋力強化
- 血行促進
- 肩こり予防

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

注意!

- 勢いよくやりすぎない
- 運動中は呼吸を止めない
- 痛み等不具合が生じた場合は、運動を中止してください

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



突然ですが「水溶き片栗粉」の話させて下さい。あんかけ等に使う、あれです。水に溶かしてかきまぜて、すぐに使うなら問題ないのですが、準備をしたまましばらく置いておくと容器の下に片栗粉が沈殿します。いざ使う時、箸でかきまぜようとすると最初に溶いた時の何倍もの力が必要になります。料理をされる

方にはわかりますよね。経験した事、学んだ事、忘れてはいけない事は、常にかきまぜていないとそれを活かす時にとってもエネルギーが必要になります。私達は、十年前に東日本大震災を経験しました。あの日、障がいのある人達と施設内のテーブルの下に体を押し込み、生まれて初めての大地震に耐えました。やっとなど

着いた家の中は、壊れて散乱した物でメチャクチャで長靴をはいたまま一夜を明かしました。そして福島第一原発の爆発です。信州に自主避難した知人の一人は、一昨年孤独の中で自死されました。急性期のショックではない怖さを感じます。もう一人は奥さんの実家のある中国地方へ。本人が「文化の違いが心配だ」と言っていた通り、馴染もうと努めるうちに心を病んでしま

い精神科で入院生活を余儀なくされています。原発事故で多くの人がアイデンティティの喪失をされたのですよ。とても大きな罪だと思えます。第二次世界大戦も追体験ながら忘れてはいけません。今回のコロナ禍も然りです。これらの重大事は常にかきまぜておく必要がある「水溶き片栗粉」だと思っ

きらり★ウォーカー ふくしま探検隊 第64回

「川俣町歴史探訪③」 齋藤 馨

古関裕而が勤務した「川俣銀行」

川俣銀行の実在モデルは、現在の東邦銀行川俣支店です。東邦銀行は東北地方では七十七銀行に次ぐ規模の銀行で、福島県内の多数の自治体の指定金融機関を受託しています。福島県内では第1の地銀として存在感を発揮している銀行で、1974年(昭49)には福島県の企業として初めて東京証券取引所の一部に上場しました。

東邦銀行は1941年(昭16)に郡山商業銀行、会津銀行、白河瀬谷銀行が合併して発足しました。川俣銀行は1939年(昭14)に郡山商業銀行と合併していますので、川俣銀行の実在モデルは東邦銀行川俣支店となります。

川俣銀行は「エール」の主人公である古山裕一が働くことになる銀行です。昭和初期から川俣町は絹の生産が盛んで栄えており、銀行もいち早く誕生しました。裕一は福島商業学校を卒業後に伯父である権藤茂兵衛が頭取を務める川俣銀行で働きます。その一方で作曲にもものめり込み作曲活動も続けていました。

伯父の権藤茂兵衛は子どもに恵まれなかったため、古山家から養子を取りたいと考えていました。裕一を川俣銀行で働かせたのは、川俣銀行を継いで欲しいという考えがあったようです。



▲元川俣銀行 現在の(株)東邦銀行川俣支店

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

転居される場合は、ご連絡ください



組合員の皆さんに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います。

きらり健康生協の大切な情報「いのちの炎」を途切れずにお届けするために、そしてお預かりしている出資金を不明にさせないためにも、ご住所を移す際には、配付協力者へ申し出いただくか、きらり健康生協の最寄りの診療所・クリニックまで連絡をお願い致します。

また、転居された組合員さんの連絡先をご存じの方は、**きらり健康生協本部(☎531-6262)** または、**地域保健部(☎526-1515)** までお知らせください。

みんなの診察室

日々の生活を整えて、しなやかに対応できる
ロンドニンを活用しよう



須川診療所 医師 鹿野 理子

新型コロナウイルス感染症の影響で私たちの生活が大きく変わって一年になります。特殊な状況ではありませんが、我々の人生には長く困難な状況に向かわねばならないことがままあります。私たちの心身は、物理的、心理的ストレスに対して、まずはストレスに打ち勝とうと、血圧や心拍数をあげ、副腎からストレス対抗ホルモン、コルチゾールを出して頑張ります。しかし、頑張り続けていると疲れてしまい、エネルギーが枯渇してしまいます。長く続くストレスに対しては、急性のストレスへの対応とは異なる対応をする必要があります。さらに、急性ストレスに対抗するよう

な、急場をしのぐ緊急反応を続けていると、冷静で柔軟な考え方や、起きていること、全体や長期的視野に基づいて判断を下すことができる脳の高次機能である前頭前野の活動がマヒしてしまいます。目の前の恐怖や緊急事態に対抗することだけにいっぱいになると、落ち着いて考える部分の脳の活動が弱まるのです。

力を抜く

我々の脳に備わる、困難な状況に柔軟に対応する能力、ストレス状況もなんとかこなしていく能力を、こんな時こ

ルモンの分泌も調整します。セロトニンは、運動やよく噛むことでも分泌が促進されるので、朝日を浴びながらのウォーキング、朝食をよく噛んで食べることが効果的です。

②夜：昼寝をしすぎないようにしよう

夜眠れないというしながら、昼に二、三時間も昼寝をしていられる方がいます。特に年齢が上がると、夜のリラックスマードと昼の活動モードのメリハリが弱くなってきます。日中にしっかりと起きておくと夜眠りやすくなります。昼寝は三十分以内にして、かろく運動をして活動性を上げると、体も気分も心地よく疲れず、また、カフェインを含むお茶や、コーヒーの摂取も午後三時までにしておきましょう。

③夜：寝る前には副交感神経(リラックス)モードにしましょう

寝る前にお風呂に入るのとはとても有効です。ただし、眠りに落ちるのは深部体温が下がるころと言われています。寝る直前ではなく、寝る九十分前までにお風呂をすませ、寝るときには少し体温が下がってくる状態がベストです。リラックスモードにするには、寝る前にパソコンやスマホを見ないようにしましょう。ブルーライトや強い光がメラトニンの分泌を妨げてしまいます。寝室の明かりも暗めにします。また、お酒は、睡眠を浅くして中途覚醒や早朝覚醒を起こします。調子が悪いからといって寝酒をすると、さらに眠りの質を下げて心身の調子を悪くします。お布団に入り、起きているときの様々な音や視覚情報に囲まれていたところから静かになると、聞こえてくるのは自分の中の声です。今日の出来事の反省

よく眠るには

よく眠るかぎは、朝起きた時と、そして寝る前の過ごし方にあります。

①朝：太陽の光を浴びましょう

朝の日光は我々の体の調子を整える強力なパワーをもっています。朝日をあびることで体内時計がリセットされ、夜に眠くなるリズムを作ってくれます。朝光はセロトニンという不安や抑うつ気分、消化管の機能を調整している物質を活性化します。セロトニンがうまく作用すると、仕事の集中力が増えますし、メンタルが強くなります。朝日を浴びて十五〜十六時間後にセロトニンからメラトニンというホルモンが作られ、眠気が出ます。夜の眠りを調整するのがメラトニンです。メラトニンは、季節のリズムや、ホ

会をすると、ああすればよかった、こうすればよかったと、どんどん目が冴えてしまいます。明日の心配も厳禁です。布団の中では過去の後悔や明日の不安は手放して、寝る前には今日の小さな幸せを三つ探します。なんでもかまいません。お天気がよかったです、今日をなんとか生き延びたでも、体が緊張したままではゆっくり寝られませんか、ストレッチやヨガでもいいですし、寝床にはいつてもでも頭のてっぺんから、肩、腕、腹、腰、太もも、足のつま先までだらーんと筋肉を緩めてください。息をゆっくり吸って、さらにゆっくり吐き、だらーんとします。自分の筋肉が緩んで布団にだらんと張り付いているのを感じてください。

暖かいお布団で、ゆっくり、たっぶり、心地よく眠ってストレスにしなやかに対応できる自分のコンディショニングを整えていけるといいですね。

組合員の皆様へ

2月13日に発生した福島県沖地震に於いては、様々な被災等から不安な日々をお過ごしたと思います。

今後も余震や新たな災害も予想されるため、十分にご注意いただくとともに、ご心配事等がございましたら、**きらり健康生協本部 (☎531-6262)** もしくは**各事業者**までご連絡ください。

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

・風花や消えゆくものの美しく
・ガラス戸を弾きて春の雨確と
瑞枝

・雨やさし小さな庭にも春近し
・露のとう手に有る程笑みあふれ
さんもくせい

〈川柳〉

・一つだけ信じた言葉生かされる
・だんな様呼んでみたとて昼の月
正子

・人類の驕り正しにきたコロナ
・世が世ならワクチン探して幾千里
昭子

とやのん キッズニュース 第7回

(※とやのクリニック日より)



子どもとメディア

国民の6割がパソコンや携帯電話を使い、今やネット社会と呼ばれるようになりました。しかし、過剰なメディアとの接触は、心身の発達過程にある子どもへの影響が懸念されています。

乳幼児期は、会話や遊びの中で直接顔を合わせるにより、「自分の気持ち」を伝えるための言葉や「ほかの人の気持ち」を感じる力を発達させ、人と人との絆を育み、身体や脳(こころ)を成長させます。

学童期の過剰なメディアへの接触は、興奮と緊張を与え続け、脳(こころ)の疲労を生みます。また、気力や自分の気持ちをコントロールする力を奪い、理由のないいじめ、「むかつく・キレル」、不登校や反社会的事件につながるリスクがあります。

悪いのは『メディア漬け』であり、メディア自体が悪いものではありません。

子どもにゲーム・携帯を持たせる時は、その前に親子で話し合い、ルールを決めてから。親もメディア漬けにならないようにし、休日には家族でスキンシップ

を図りましょう。スキンシップを行う事で、愛情ホルモン(オキシトシン)が親子共に分泌され、幸せを感じながら信頼関係を深められるのです。

※愛情ホルモン(オキシトシン) = 【幸せホルモン】とも呼ばれています。



3/28日
9:00~17:00
小児休日当番医と
なります

とやのクリニック ☎024-544-1122