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
（スマートフォンサイト専用）

生協の現況　2021年２月28日現在
★組合員数……21,685名
★出資総額……660,121,000円
★一人平均出資額……30,441円

新年度 オススメ健康班会

健康班会をしませんか？

コロナ禍の中、皆さんで集まるのは難しい状況にあります。しかし、外に出ないでいると、誰とも話さず一日が終わってしまったなんていうこともあるのではないでしょうか？そこであえて提案いたします。健康班会をしませんか？今回は『こんな時期だからこそ、こんな班会はどうでしょう』というご提案をさせていただきます。

オススメ班会①　集まらなくても顔を合わせよう！オンライン班会

スマートフォンやパソコンを使っての班会です。テレビ電話で顔を見ながらみんなでお話ししましょう。

集まらないので感染の危険性もありません。それぞれお好きな飲み物とお茶菓子を用意して、茶話会をするのもよし。一人ではできないからみんなで体操するのもよし。ご自宅にいながら、皆さんとつながることができます。

例）LINE、zoomなど

オススメ班会②　太陽の下さわやかな空気を取り込もう！青空班会

暖かくなって気候も良くなってまいりました。せっかくですから、外で班会をしませんか？屋内よりも屋外のほうが密にならずに活動できます。お花見しながらウォーキング、ラジオ体操。公園のベンチで学習会。などなど…。天気の良い日に隣の人と少し距離をとりながら集まってみるのも新鮮で楽しいかもしれません。

工夫してつながろう！

こんな時だからこそ、人とのつながりがより一層大切になってきます。顔を合わせて、みんなで一緒にという以前と同じ形でのつながりは難しいですが、違った形で、以前と同じように皆さんとつながり続けましょう。

第50回 通常総代会開催のお知らせ

きらり健康生活協同組合定款第50条により、第50回通常総代会を下記の通り開催いたします。

〔日時〕2021年６月20日(日)　午前９時30分～
〔会場〕ウエディング　エルティ

きらり健康生活協同組合 理事長　**栗 村　知**

2021年度総代立候補受付公告

１．総代の選挙区および定数

（1）支部選挙区・総代定数　171

三河台東	4	吾妻西	7	川南東	7	鎌田	6
三河台中	6	佐倉	5	川南西	6	せのうえ第一	3
三河台西	6	信夫	8	川北東	6	せのうえ第二	5
森合	8	杉妻	8	川北西	9	せのうえ第三	3
清明	3	渡利	5	笹谷	10	向瀬上	2
吉井田	7	蓬莱	6	飯坂	10	伊達	4
吾妻東	10	岡山・大波	4	余目	9	保原	4

（2）全体選挙区・総代定数　24

２．総代立候補受付期間および方法

期間　2021年４月１日㈭～４月30日㈮
方法　所定の立候補届出用紙により、生協本部内の総代選挙管理委員会に届け出てください。
＊届出用紙は、きらり健康生協・本部にあります。

きらり健康生活協同組合　理事長　**栗 村　知**

健康づくり活動交流集会 2021

～コロナに負けるな！春の信夫ケ丘で元気にジャンプ!!～

日　程：4月22日(木)（9:30～12:00）
場　所：信夫ケ丘陸上競技場（四季の里から変更になりました）
参加費：無料
内　容：
- １部…食塩摂取量検査報告、コロナ禍での小さな集まり報告
- ２部…きらりスマイル体操、食塩○×クイズ
- ３部…みんなで楽しく歌おう！（うたごえ喫茶の皆さんによる）

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感染状況によっては中止もしくは会場変更となる可能性もあります
問合せ：地域保健部　☎526－1515

いのちの炎

先月十二日、奥羽本線の福島～米沢間にある赤岩駅が廃止された。この駅は全国秘境駅ランキングで四位にランク付けされる程の秘境駅。駅の北側は山、南は松川が流れているだけで何もない。近くの大平地区にも殆ど人は住んでおらず、駅の利用者がいない為廃止された様である。以前、私も友人の誘いで一度だけ訪れた事がある。到着してすぐ、目の前を近代的な山形新幹線が走り抜け、周りの景色とのギャップに大変驚いた。また、新幹線が開業する前は、この赤岩を含む板谷、峠、大沢の連続する四つの駅が全てスイッチバックの駅であった。険しい板谷峠越えの難所で気候も厳しく、積雪が多い時等、機関車での峠越えは大変だったと聞いている。今でも引き込み線跡や隧道（ずいどう）等の遺構が残っており、歴史的にも大変貴重な駅である。この様な駅が福島市にあった事を多くの方に知って欲しい。廃止により立入禁止になるのは残念だが、興味がある方は他三駅を訪れてみては如何だろうか。（因みに、峠駅には有名なお餅の店がある）但し、秘境駅へ車で行くのは結構大変。個人的には電車の利用をお勧めする。その際、野生動物との遭遇や、帰りの電車時刻にはご注意を。

（H・Y）

東日本大震災・福島第一原発事故 10年の軌跡 Part③

事実は小説より奇なり!?

阿部　一子

三十年前、夫の実家の農業の跡を継ぐと決めて、四人の子どもと大阪から福島に引っ越して来ました。何となく農業がおもしろそうに思えてのことで、特別に福島に魅力を感じた訳でもなく、たまたま、そこが福島だったということなのですが、たまたまの福島が大きく変わりました。私はここが好きで、ここで農業をして生きていきたいんだと、はっきりと自覚した原発事故後の十年でした。

二〇一一年三月十一日の大きな地震、その後の東京電力福島第一原子力発電所の相次ぐ爆発で、放射性物質が拡散され約六十六キロ離れた梨畑の表土にも沈着しました。私達は梨と米を作り生計を立てていますので、生活の糧となる田畑で作物が作れるかどうか、自分の体と同じくらい不安が募りました。そんな中で、鳥取や島根の梨畑を紹介してあげるから、移住しないかと声を掛けてもらったのですが、除草剤を使わず、たっぷりの堆肥を入れて、一生けん命土作りをしてきた畑を放棄することは考えられませんでした。

▲大人の男性の肩ぐらいの深い穴です

教育、公共の施設から除染が始まり、住宅除染へと進む中で、福島市農業振興課が、さくらんぼ、桃、梨、りんごの四園地で表土除染モデル事業をすると発表しました。それに手を上げて、運良くモデル事業第一号になりました。二〇一三年三月、一・二ha（約三六〇〇坪）の梨畑の表土を五cm削り取り、土のう袋に入れて（モデル事業の条件は、園地内での現場保管）畑に穴を掘って埋めて終了となりました。除染前の空間線量は〇・七～〇・八マイクロシーベルト／一時間だったのが除染後は〇・一～〇・二に低減しました。

やって良かったと心から思えました。

蛇足!!（ちなみに、一・二haの梨畑の表土除染費用は三千四百万円でした。）

表土除染から七年が経過して、去年の一月末、漸（ようや）く梨畑の汚染土の運び出しが始まりました。土のう袋を取り出した後の大きな穴は雑菌の少ない山砂で戻すと環境省が決めているそうです。埋めてある土のう袋が少数なら、山砂でもいいのですが、畑に埋めてあるのは六百三十袋です。深さが一・五m幅一mの六レーンで長さが一〇〇mのプールを想像してみて下さい。それが汚染土を入れていた穴の大きさです。他に穴を掘る重機や土のう袋をつり上げるクレーン、それを運ぶ大型トラックが動ける広さも加わり、運び出しが終わるまで、何も作物が作れず、生えてきた草を刈る作業を七年間続けてきました。作物を作れない七年間の保障は何もありません。七年間の草刈り労賃として一mは山砂でも上の五〇cmは畑の土で戻して欲しいとお願いしたのですが…。（山砂は雑菌も少ないのですが栄養分も無いのです。）原発の爆発事故は、初めてのことで、放射性物質の沈着した土を削り取るということも初めてのことで一つ一つを手探りでやっているということも、よく分かりますが、国策としての原発、その原発の事故で、国策としての除染ならば、仮置場が無く、汚染度を保管していた畑は国が責任をもって元に戻すということにはならないのでしょうか。残念ながら、埋め戻しは山砂になり、その上にちびっとですが堆肥と肥料を蒔いてもらうことができました。

汚染土が運び出されて一区切りにはなったのですが、砂浜のように光り輝く畑で何が作れるのか、新たなスタートになりました。

♪そのうち　何とかなるだろう～♪

子どもの頃に聴いた植木等の唄を口ずさんでいる自分に、古い～と苦笑いをしてしまいました。

▲土のう630袋を埋めるのに必要な土地は約600坪

東日本大震災から十年を迎えて

松本　智憲

はじめに、二月十三日に起きた地震により、被害にあわれた方々に、心からお見舞いを申し上げます。

震災から十年という節目を迎えますが、いまだに避難生活を続けている方、新たな土地で生活基盤を作ってきた方、様々な時間を過ごされてきたと思われます。私もこの機会に十年間を振り返ってみようと思います。

三月十一日の地震当日、今まで体験した事のない揺れを感じて、慌てて職員通用口を開けて外をみると、近くの電信柱が激しく揺れていたのを覚えています。幸いなことに事業所の被害はさほどありませんでしたが、各地の被害状況が明らかになり、さらに深刻な被害が起きていること知りました。

また、携帯もつながりにくく、家族の安否が分からずに不安を感じました。きっとご家族と連絡が取れずに同じ思いをされた方が多かったと思います。

その後、福島原発で起きた爆発により放射能汚染の問題が起きました。地震の被害と絡み合いながら、物的・人的被害だけでなく、人間関係にも大きな影響を与えました。

私自身は、福島に来て一年目に震災が起き、多くの方に助けられ、人とのつながりの大切さを感じることが出来ました。同時に、自分が出来ることを行動に移している人たちを、単純に『凄い！』と思って見て来ました。

この先、福島で暮らす多くの子ども達が、住み続けたいと思える社会環境となるよう、皆さんとつながりながら、引き続き自分に出来ることをコツコツとしていければと思います。

新型コロナウイルスの早期終息と震災のさらなる復興を願って。

二〇二一原発のない福島を！ 県民大集会 ～三月二十一日 オンライン配信で行われました～

震災十年を迎えた今年は、コロナ禍により県内の代表者のみの参加とし、オンライン配信で全国へアピールする大会となりました。きらり健康生協では、生協本部三階を視聴会場とし、十二名が参加しました。

福島の原発十基の全基廃炉決定などの成果と汚染水の海洋放出問題や風評被害。また福島の悲劇を風化させない事など、十年を節目にしつつ、これからも運動を進めて行く事が確認される大会となりました。視聴した参加者からも「地元福島から発信する事が大事」とあらためて課題を共有する事が出来ました。

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

・鳥雲（ちょううん）に入りて山河をひろげたり　瑞枝

・余震なお続く蛙の目借時（めかりどき）　きんもくせい

・白鳥は旅立近し空を舞う　正子

・うぐいすや口笛ふけば鳴き答え

〈川柳〉

・しがらみを捨てて春待つ新世紀

・つまずいた石も今ではなつかしい

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

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

第9回（またまたコロナ番外編5）
「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師　川添隆司

テーマと関係があるので今回もコロナ番外編です。今回は何と言っても新型コロナワクチンについてですね。打つべきか、打たざるべきか組合員のみなさんも悩んでおられることと思います。悩む前に押さえておかなければならない点がいくつかありますので紹介します。

まず、昨年十二月に予防接種法が改正され、接種勧奨が行われた対象者については接種は努力義務になるということです。つまり、対象になった人はできる限り接種を受けて下さいということ。その代わり、費用は全額国が負担し、重大な副作用の保障も国が行います。

次に、一回打ったら終わりではないということです。ファイザー社のワクチンが二回接種だということはみなさんご存知の通りですが、ワクチンの効果がどのくらいの期間持続するかははっきりしておらず、インフルエンザワクチンのように毎年接種するようなことが想定されます。

そして、今回のワクチンはウイルスやウイルス蛋白を注射する従前からのものと違い、ウイルスの遺伝情報を注射するワクチンであるということ。そのため接種によって感染することはありません。ただ、従来のワクチンよりアナフィラキシーという重い副反応は多いようです。

それでどうするか？三月十日時点では私たち医療従事者の接種スケジュールは未定ですが、私は接種を受けるつもりです。このワクチンが決定打にはならないにしても、医療や介護の現場の負担を減らすということは間違いないと思うからです。組合員のみなさんが接種を受ける頃には、いろいろな情報が入ってきていると思います。接種を受けるにしても、受けないにしても不安はあると思います。が、これは全人類共通の不安です。悩むことで何かが解決できるわけではありません。私たちがこの新型コロナという時代に生きているということを受け入れ、それぞれが最善と思った決断をするしかありません。科学的に、冷静に、そして自分だけでなく自分の周囲の人たちも大切にするという姿勢で判断すると良いと思います。

～夢は見るもの　語るもの～

飯塚啓子　32

まるでコントのような、本当の話です。十三年前、福島で「まなびピア」が開かれた時、障がい者施設「アートさをり」もプロのファッションモデルから『カッコ良い歩き方、カッコ好い生き方を学ぶ』という企画をしました。元パリコレのモデルで、今はマナーの講師などをされているA女史と、仙台のレストランで事前打ち合わせをした時のことです。今でいうなら菜々緒風、とてつもない身長とスラリと伸びた手足。口調も態度も別世界の人でした。昼食をとりながら…というのがいけませんでした。飯塚はNHK素人のど自慢に出場した時の次くらいに緊張してしまったのです。何が証拠かって、ランチのフォークを口ではなく鼻の穴につっ込んでしまったのです。「あっ、ちょっと…」とか言いながら手がプルプル震えていたと思います。次の会議用のテープレコーダーから、ショーに使う音源を聴いてもらう時でした。まずは私が。ところがちっとも聞こえない。思い切り音量をあげたら「あの…、飯塚さん、全部外に聞こえていますわよ」とA女史。イヤホーンの端子をマイクの穴に差し込んでいたのです。質の悪い音がレストランに響く中、あたふたしている私に微笑みながら「もう、これで結構です。この音で参りましょう」と。さすがはマナー講師、丁寧にあきれかえって下さったのでした。福島市民会館での本番は、事前にかいた冷や汗の分、堂々と悠々とこなせたのでした。

飯塚、七十二才の誕生月です。年をとれば治ると思っていた「とんでもない」行動、それは私の核であったらしく、一向に良くならないどころか拍車がかかっている気がします。さて、これからどうなりますやら、お楽しみに。では、又。

きらり★ウォーカー ふくしま探検隊 第65回

「川俣町歴史探訪④」　斎藤　馨

■コスキン・エン・ハポン

アルゼンチンのアンデス山脈にあるコスキンという小さな町では、毎年夏に当たる１月に「フェスティバル・ナショナル・デ・フォルクローレ」という中南米音楽の世界的祭典で賑わいます。川俣町のコスキン祭りは、この音楽祭にあやかって名付けられたものです。

フォルクローレとは南米アンデスに住むインディオの伝統的な民族音楽です。アメリカの歌手、サイモンとガーファンクルが歌った“コンドルは飛んでいく”で一躍日本でも有名になった楽曲です。

昭和50年（1975）秋に川俣町の長沼康光氏が中心となって呼び掛け、東京・仙台・新潟・山形・名古屋と川俣町のグループ合わせて13グループが町の福祉センターで１日間だけ行われたのが始めです。平成14年（2002）からは毎年10月の第２土・日・月の３日間行われ、町をあげてのイベントになっています。

平成18年（2006）の第32回には、本場南米のスペシャルゲストをはじめ、全国の愛好家161組、延べ６千名以上の観客が集まるようになり、それ以降も同等のグループが参加して開催されています。初日には、参加者や町民が中南米の衣装を身に着け、コスキンパレードも行われます。2020年の同イベントは、新型コロナウイルス感染拡大で中止されました。

▲全国から集まったグループの演奏

班会あれこれ

１／13	信　夫	ひまわり班	フレイル予防
１／18	信　夫	ぼたん班	頭･指先を使いましょう
１／25	信　夫	ぼたん班	頭･指先を使いましょう
２／２	信　夫	すみれ班	近況報告
２／６	吾妻東	どんぐり班	機関紙仕分け
２／10	せのうえ第３	幸い班	体操
２／12	上松川診療所	秋桜班	パルスオキシメーターとは･年間計画
２／16	信　夫	ひまわり班	楽しくウォーキング
２／18	三河台西	ビン･バン･ボン班	フォークダンス
２／18	せのうえ第２	ＰＰＫ班	年度の振り返り
２／18	信　夫	ぼたん班	頭･指先を使いましょう
２／19	清　明	もぐチャン班	免疫力アップ
２／19	吾妻西	うさぎとかめ班	セラバンド体操
２／20	蓬　莱	パソコン班	座談会
２／22	信　夫	ぼたん班	頭･指先を使いましょう
２／22	上松川診療所	八重桜班	きらり健康生協の医療と介護
２／24	清　明	チクチク班	食事と認知症予防
２／24	上松川診療所	メロン･四季桜合同班	健康格差学習会
２／25	せのうえ第１	茶話会･体操広場合同班	体操･近況報告
２／26	川北東	支部主催班	セラバンド体操
２／27	蓬　莱	スマホ班	スマホの使い方

上松川診療所・にじのまち改修工事の進捗状況

穏やかな日差しに、いつしか春の訪れを感じる季節となりました。この新聞を皆様がお読みになる頃には、桜が満開になっていることでしょう。

上松川診療所・にじのまち改修工事に伴う増資につきましては、前年の実績を大きく上回る結果となりました。皆様のご理解とご協力、誠にありがとうございました。この改修工事は約三年という時間をかけ、外壁とフェンスの修繕、空調（冷暖房）設備の入れ替えを行う大規模なものになっています。現行の空調設備は、各フロア（一階から三階）の天井に張り巡らされた配管に水やお湯を流すことにより室温を調整しています。今回の工事ではこの配管を撤去し、代わりに大規模な受電設備を屋上に設置し、電気による冷暖房設備へと切り替えます。現在の空調設備は老朽化により天井配管からの水漏れが度々発生しています。電気による空調設備にすることで、安全で快適な環境になります。

ここでは工事の途中経過と、今後の予定を報告致します。

本格的な外壁修繕と空調設備の入れ替え工事は、五月以降となります。昨年九月から現在までの作業は、その事前準備で、工事に必要な足場の設置や屋上の床の張り替えを行いました。同時に、錆びて塗装が剥がれていたフェンスとスチールドアを修繕しました。二月上旬には、にじのまち南側道路を通行止めにさせていただき、クレーン車で受電設備を屋上へ設置しました。

今後、この受電設備を稼働するために、全館停電（五月二日から三日にかけての二日間）とし作業をする予定です。また、同時に入所されている利用者の皆様の安全を第一に、全職員でサポートしていくための話し合いを進めています。

▲大規模受電装置を設置しました

工事は順次にじのまち三階から二階、一階、上松川診療所と進め、二〇二三年八月頃の完成を予定しています。

この度の大規模な改修工事は、組合員、利用者の皆様が引き続き快適にご利用いただくための、リニューアル工事となります。昨年九月より始まった強化月間では、沢山の出資金とあわせ皆様の温かいお言葉をいただきました。大変感謝申し上げますとともに、コロナ禍での業務に従事する職員ひとりひとりの励みとなりました。強化月間は二月末日をもって終了となりましたが、引き続き増資のご協力をよろしくお願い致します。

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。

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。

第8回 とやのん キッズニュース
（＊とやのクリニックだより）

第８回目では、とやのクリニックをより知っていただけるような紹介をさせていただきたいと思います。

1. とやのクリニックには、内科・**小児科**・呼吸器科があります。そのため、お子さんと一緒に、お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃんみんなで受診することができます。
2. 生後２か月～の予防接種を行っています。予防接種後には、おたのしみの『ガチャポン』ができます。数の多い定期のワクチンを安心して接種できるように、スケジュールの相談も承っていますので、母子手帳を持参の上お気軽にお声がけ、もしくはお電話ください。
3. 生後４か月、生後10か月の乳児健診を随時行っています。
4. 子どもの疾患のみならず、生活習慣病のことなども気軽に相談できます。

【地域で選ばれる小児科、受診した子どもも大人も満足できるクリニック】を目標に、地域のみなさんが安心して子育てができるよう、お手伝いをさせていただきたいと思います。

所長の山本です。私は1985年神戸大学を卒業し、気づけば60歳を超えていました。プライマリケア医をめざして赤ちゃんからお年寄りまで、乳児の健診・ワクチンから在宅往診・看取りまで、予防から治療・リハビリまで幅広く診療活動を行ってきました。子育てのことからちょっとした事でも何でも相談してもらえたらと思います。

とやのクリニック　☎024-544-1122

やってみっぺ体操！ part⑫

第12回は「腕の横あげ運動」です。肩こり予防や、布団からの起き上がりが楽になる効果がありますよ！

どれどれ？「腕の横上げ運動」やってみっぺ！

【鍛えるところ】
肩の筋群
（主に三角筋中部）

【やり方】
1. 足は肩幅程度に開き、真っすぐ立ちます（椅子座位でも OK）
2. 手の平を下にして軽く握り「１・２・３・４」と数え、（４秒かけて）ゆっくりと肩の高さまであげます
3. 「５・６・７・８」と数え、（４秒かけて）ゆっくりと下ろします
4. ２と３を10回繰り返します（１日に１～３セット行いましょう）

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

【運動のコツ】
- 腕は肩の高さまで（上げすぎに注意！）
- 上げる時も下げる時も常に「ゆっくり」

【注意点】
- 運動中は声を出して行う
- 反動はつけない
- 痛み等不具合が出る場合は、運動を中止して下さい

【「腕の横上げ運動」の主な効果】
- 物を持ち上げる動作や、布団（ベッド）からの起き上がり動作等が楽になる
- 肩こり予防