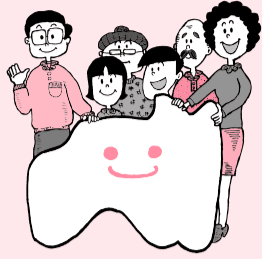


きらり健康生活協同組合



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 seikyoku@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)

必ず受けよう!! 健康診断

六月から福島市市民検診が始まります。年に一回は健康診断で生活習慣病やがんの早期発見のため、全身チェックを受けることが大切です。また定期的に健康状態の把握をする事で、日常生活を振り返り、見直すきっかけにもなります。特定健診や市のがん検診、生協健診などを上手に組み合わせ受診しましょう。また、職場でがん検診を行っていない場合にも、ぜひこの機会に受診をおすすめします。

すべての人々に感謝 四十代女性

「私の分も市民検診予約して来てね」母に私がお願いしたのがきっかけでした。もう二年近く市民検診を受けてなかった私は、母に予約してもらいました。また今回も異常なしかも知れないけど、一応今年を受けてみようかなあと軽い気持ちで、市民検診を須川診療所で受けました。乳がん、心電図など色々診てもらい、最後に胃カメラ。私にとって、初めての胃カメラでした。口からカメラが胃の中まで入っていき先生が「あれ、これはもしかして……」と素人の私でも「私胃がんだな」と思う位腫瘍がはつきりカメラ画像に写っていました。それから私の頭の中は少しの間真っ白になってしまいました。胃カメラの検診が終わり、先生から「細胞検査の結果次第で大きい病院で診てもらおうようになります」と伝えられました。それから数日後、やはり結果は胃がんでした。私の場合年齢が四十三と若く、早めに手術を受けた方が良いというこ

とでした。先生と看護師さんが戸惑っている私に、ゆっくりとやさしく説明をしてくださいのおかげで、帰る時には前向きに考える事ができていました。それから三ヶ月後、無事手術を終えました(胃は全摘となつてしまいました)。あの時診療所で検診を受けず、胃がんの発見が遅れていたら取り返しのつかない事になっていたと思います。今思い返しても、本当にあの時検診を受けたから今の自分がいるのだと思います。あれから三年、早期発見でステージⅠaだったので、他の臓器にも転移がなく、仕事にもすぐに復帰して家事も今までと同じ様に出ています。本当にすべての人々に感謝です。

毎年の健診受診で 早期発見 瀬戸 逸子

健診をすることで健康管理や予防に役立てるため毎年受診をして来ました。数年前に乳がん検診で要検査となり、乳腺科で検査し異常なしで安心しました。

機関紙「いのちの炎」配付者大募集!

5~10件程度の配付にみなさんの力をお貸しください

「いのちの炎」は、福島市・伊達市を中心に組合員約1万6千名のお宅へ組合員さんの協力で手配りされています。

現在、配付が滞っている地域もあるため、協力者を大募集しています。月に1度の配付となりますが、ウォーキングや組合員の交流も兼ねてぜひご協力ください。

お問合せ先 地域保健部 ☎526-1515



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) ウェディング エルティ

きらり健康生活協同組合 理事長 栗村 知

- ◆ 詳しくは、各診療所窓口にお問合せください。
- 須川診療所 ☎531-6311
- 上松川診療所 ☎558-1111
- せのうえ健康クリニック ☎554-5757
- とやのクリニック ☎544-1122

2021 健康づくりチャレンジスタート

期間 6月~12月

今年も健康づくりチャレンジが6月からスタートします。昨年度はキッズ、大人含め4,942名の仲間がチャレンジし、生活習慣改善につながっています。今年も多く仲間とチャレンジし、健康づくりに取り組みましょう!今年度も引き続き健民アプリのポイントが200ポイント加算されます。
*参加申込書(パンフレット)は、きらり健康生協の各事業所に備えてあります。

チャレンジコース

- ① さわやか運動コース
- ② バランス快食コース
- ③ 歯とお口の健康コース
- ④ しっかり睡眠・休養コース
- ⑤ 禁煙・適度の飲酒コース
- ⑥ 脳いきいきコース
- ⑦ 健康チェックコース
- ⑧ 家族一緒にキッズコース
- ⑨ なんでもチャレンジコース

*今年「骨粗しょう症予防」がおすすめ!!
記録用紙に記入頂き、終わりましたら各診療所に提出下さい。

- お問合せ 提出先
- 須川診療所 ☎531-6311
 - せのうえ健康クリニック ☎554-5757
 - 地域保健部 ☎526-1515
 - 上松川診療所 ☎558-1111
 - とやのクリニック ☎544-1122

いのちの炎

昨年度はコロナに翻弄された一年だった。桜の花がいつもより早く咲いた今年度は心が躍るような心持ちさえ感じてスタートした。四月に九名の新しい仲間が加わり、途中入協の方や登用で職員になった方合わせて二十三名の新人職員研修になった。参加の皆さんは明るく、とても元気で、何事にも積極的だった。

研修の中に、きらりの歴史を紹介する映像とホームページの紹介があった。報告用紙にその感想が書かれてあって「映像を見て各事業所の歴史を感じたのと同じ時に、これまでの歴史をつくりあげてきた職員をはじめめとする組合員の方々の努力を感じた。今、自分がここで働いているのは今までをつくりあげ、支えてこられた方々のおかげということとを念頭におき、組合員として、人として努力していきたい」その思いに感動した。

三十数年前に入協した私を育ててくれたこのきらり健康生協とその仲間たち。きらりの歴史は私の歴史でもある。育成に携わった七年、研修で触れる若い方々にはいつもパワーを感じ、頼もしい。四十周年、五十周年はどんなきらりになっていくのか楽しみである。きらりの次の歴史を創る皆さんに熱いエールを送る。これからの皆さんの試練はあるだろうが、明るい未来に向かって頑張れ!

(E・S)



新しい骨粗しょう症検査のご紹介

まずは、自分の骨の状態を知ることが大切です

須川診療所
診療放射線技師 齊藤 聖二

きらり健康生協では、すべての診療所で骨粗しょう症検査が出来ます。そして、五月から装置が順次更新予定です。新しくなるのは上松川診療所、せのうえ健康クリニック、そして須川診療所です。とやのクリニックでは二〇一五年に更新されています。今までの装置では、腕（手関節付近）で検査していましたが、これからは腰椎あるいは大腿骨（股関節）、またはその両方で検査します。高齢化に伴い骨粗しょう症になる方が年々増えていきます。高齢者が転倒した際、腕の骨折リスクが高くなるほか、大腿骨（股関節）や腰椎圧迫骨折が生じやすく重症化し、寝たきりの原因にもなります。WHOでは生命を脅かす疾患として骨折を挙げています。その対策は医療のみならず社会的にも重要な課題となっています。そして、骨粗しょう症は単なる「老化現象」ではなく、骨

の「病的な劣化」です。「私はもう年だからしょうがない」とあきらめるのではなく、病気になる前の予防と、早期に治療するという認識が必要になります。若いうちから（成長期）良質な食品をバランス良く食べて運動し、骨量を十分に増加させておくこと。次に、閉経後の急速な骨量減少を早期に発見して、骨量減少をくい止めることが肝要です。そして、骨量が著しく低下した高齢者（男性もです）においては、現状の骨量維持と転倒防止は重要です。

猛威を振るう新型コロナウイルス感染症がきっかけで、新しい生活様式が定着しつつある中、今後も在宅勤務などステイホームで『座っている時間』が増えることも予想されます。日本人は「世界の中心でも座っている時間が長い国民」と言われますが、座っている時間が長いほど運動不足になって肥満になりやすくなるのは当然です。それが要因で足腰が弱まり、骨量の低下で転倒骨折、そして、寝たきり、または認知症になっては大変です。また、運動している、座っている時間が長い場合、がんが増え死亡率も高くなるというデータもあります。

（ある研究機関の調査では、座る時間の長さで三つの群に分け、喫煙等のリスクを考慮

しても座る時間が最も長い群は、最短期に比べ一・八二倍死亡リスクが高いことがわかりました。喫煙による死亡率増加は一・六倍です）

コロナ禍だからこそ、ご自身の健康のため家族のために、いつまでも元気で健康な身体でいる工夫が必要です。今後さらに健康生協では、骨粗しょう症予防のための取り組みとして、小さな集まりや、健康班会、単位での予約をご利用いただけるよう準備してまいります。明るく開放的な診療所で「仲間づくり」「健康づくり」を合言葉に、どうぞご利用ください。今年も六月から市民検診がはじまります。

今年一度の健康チェック、今年もお忘れなく！

骨粗しょう症検診のご案内

●福島市市民検診

期間：六月～十月

対象：二十歳～七十歳の女性で五歳節目の方

●対象の方は、ぜひ受診をお勧めします

●生協健診
どなたでも通年で受診できます

料金：一、六五〇円（税込み）

*お問合せ、ご予約は各診療所窓口までご連絡ください。

●須川診療所

☎五三三—六三三—

●上松川診療所

☎五五八—一一一—

●せのうえ健康クリニック

☎五五四—五七七—

●とやのクリニック

☎五四四—一一二—

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手になります。これからは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。

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〉

身の芯に支えの欲しき花の冷え
ささくれの古看板や初鯉

瑞枝

ひと吹き風の風に舞い散るさくら花
久方に友を訪ねて五加摘み

さんもくせい

〈川柳〉

貴方にと忘れな草を捧げます

引き出しに自己満足をしまい込む

正子

Let's Walk

歩いてみっぺ！ささや路！

支部だより 笹谷支部

笹谷支部ではコロナ禍でどうしても閉じこもりがちな生活の中、どうしても密にならずに楽しく運動できるのかを支部運営委員会で考えました。「何か外に出るきっかけとなるような楽しいツールがほしいね」と、運営委員さんが知恵を集約してできたのがこのウォーキングマップです。このマップは第一弾で、実際に歩いてみて皆さんから情報（季節の花々情報や写真、無人販売情報など）を得て、第二弾、第三弾を発行する予定です。ただ歩くだけではモチベーションが上がらないのでウォーキングポイントカードも作成しました。このカードは「よいあい」と「にじのまち」に

設置してあります。例えば、自宅から「よいあい」や「にじのまち」に歩いてきたら一つスタンプが押せます。遠方にお住まいの方は、一日一回運動したら自分のハンコを押すこともOKです。子どもの頃のラジオ体操カードのようなイメージでお使いいただけます。ポイントカードがいっぱいになると

設定が無料

Let's Walk

歩いてみっぺ！ささや路！

歩いてみっぺ！ささや路！

コロナ禍でどうしても密になりがちな生活、体を動かさずにはいませんか？ ささや路、今こそ外に出て体を動かしましょう！

ご希望の方は地域保健部
☎五二六—一五一—五までお問合せ下さい。

とうとう南沢又の私の職場「アートさをり」の新しい生活が始まりました。今までの施設を壊して建て直すまでの八ヶ月間、きりりの元・蓬萊サポートセンターでの仮住まいも終わりました。約三十名の居場所を確保させて頂き、本当に感謝です。東日本大震災から十年に合わせるかのように、意気揚々と始めた事業でしたが、まさかのコロナ禍。

さらに二月の震度6の地震、決して穏やかではありませんでした。そもそも築四年しか経っていない店舗社屋も壊して、二百坪の土地一杯に二F建の施設を作ろうとした時点から「もったいない」「まだ軌道にも乗っていないうちには」という声が届いていました。いえいえ軌道に乗らなかつたので、ためらわずに方向転換したので。今の若い担い

手たちの将来を考えたら、当然の事と想っています。これは飯塚の先天的な特性かな？「勇気」と「決断力」似たようなものですが、単に「思慮深さ」の反対語かもしれません。五十才過ぎから始めた福祉の仕事、沢山のまちがいや失敗もしました。ただ、それをこやしに出来るオメダタさが私には与えられていたようです。「経済の元は家計簿」を実行してきた飯塚、ある程度の計算が出来たら、あとは「エイ！ポン」です。その結果が新しい施設です。人生最後の大事な事だと思っ

ています。これから先、大仕事は無理（仮に三十年ローンを超えたら、私は百才を超える）としても、この特性を使って何か小仕事は出来るかも知れません。何才になっても気付きは大切です。気付いた時が最良の時と都合良く思えるのもラッキーです。若い皆さん（若いと思っっている皆さん）「まちがいを恐れずに「勇気」と「決断力」で人生を開拓していきましょう。誰かが用意してくれるわけではありません。こんなだったら良いのにな……。これが夢です。きつと夢はかなはずですか。それでは、又。

夢は見るもの 語るもの

飯塚 啓子



やってみっぺ体操 part13

第13回は「腕のまえあげ運動」です。洗濯物を干したりする動作などが楽になりますよ！

どれどれ？「腕のまえあげ運動」やってみっぺ！

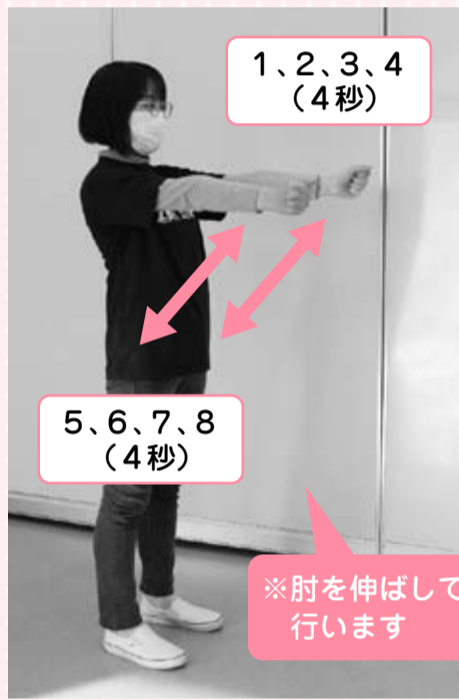
【鍛えるところ】

腕の付け根の前側の筋肉（主に三角筋の前部繊維）

【やり方】

1. 足は肩幅程度に開き、真っすぐ立ちます（椅子に座って行ってもOK！）
2. 親指側を上にして軽く握り、「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」です
- 上体が前後に動かないように意識します

■注意点

- 運動中は声を出して行いましょう
- 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

■「腕のまえあげ運動」の主な効果

- 腕をつかった生活動作等が楽になる
- 肩こり予防
- 基礎代謝の向上（筋肉量増加による効果）

きらり★ウォーカー 第66回 ふくしま探検隊

「川俣町歴史探訪⑤」 齋藤 馨

■川俣代官所跡

川俣を中心とする地域は寛文4年（1664）、70年余に及ぶ米沢上杉藩の支配を離れ幕領となり、代官支配のもとに入りました。次いで元禄16年（1703）、町小綱木村中町松風山東門寺の隣地に川俣陣屋が設置されました。川俣は古来交通、政治上の重要な位置を占めていましたが、江戸期に入り絹織物生産の隆盛とともに幕府にとっての重要な財源ともみなされ、陣屋設置に至ったものと考えられます。陣屋跡は昭和47年に廃止されるまで県繊維工業試験場が設置されていました。

川俣の代官支配は戊辰戦争により、官軍の三春方面からの攻撃による大綱木境木口守兵の撤退、代官所役人の米沢への落延びにより、166年間をもって終末をみるに至りました。その間40人の代官に支配を受けていました。10年以上の代官3人を除くと平均4年の短期間でした。

代官は年貢徴収官としての性格が優先し、藩政治と異なるところがありました。役人の貢租の増徴政策や成績主義などから誅求（ちゅうきゅう）※が起こることも少なく、凶作の年、享保14年（1729）に起こった享保一揆も代官岡田庄太夫の暴政に対するものでした。

このような代官支配の中で、町内には次のような石碑も立てられています。※租税などを厳しく取り立てること。

・寺西封元代官の碑（頭蛇寺境内在）

江戸後期の代官で、寛政4年（1792）幕府代官となり、領内に「寺西八力条」「子孫繁昌手引草」を配布、子問引き、墮胎の防止、小児教育に努め、公金貸付の資金で農村復旧を図り、農村人口の増加や農村教化に尽力しました。



班会あれこれ

3/3	佐倉	支部班	セラバンド体操・年間計画
3/4	三河台	西原	フォークダンス
3/4	森合	カラオケ班	皆でカラオケ
3/4	保原	芳賀更正班	脳トレ
3/6	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
3/6	吾妻	どんぐり班	新型コロナ禍の近況
3/6	蓬萊	パソコン班	新型コロナワクチンについて・PC操作
3/8	笹谷	よりあい体操班	体操
3/8	余目	S S W 班	体操
3/8	信夫	ぼたん班	頭・手先を使いましょう
3/10	瀬上第3・瀬上第4B	体操広場班	ストレッチ
3/10	保原	こぶし班	新しい生活様式の学習
3/10	信夫	ひまわり班	ウォーキング
3/11	森合	カラオケ班	皆でカラオケ
3/11	吉井田	体操広場班	セラバンド体操 他
3/11	せのうえ第1	体操広場班	ストレッチ
3/12	川南	ふきのとう班	自粛生活後のフレイルチェック
3/13	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
3/13	蓬萊	パソコン2号店班	新型コロナワクチンについて・PC操作
3/15	せのうえ第2	G G 班	つながりマップ
3/15	保原	やよい班	年間計画
3/17	吾妻	茶話会班	握力・足指力測定 他
3/18	三河台	スッキリ班	セラバンド体操・上半身体操
3/18	森合	カラオケ班	皆でカラオケ
3/18	せのうえ第2	P P K 班	年間計画
3/19	吾妻	うさぎとかめ班	フレイル予防の体操
3/19	蓬萊	きらきら班	パン作り
3/22	信夫	ぼたん班	頭・手先を使いましょう
3/23	吾妻	ミモザの園班	新型コロナについて・近況報告
3/23	せのうえ健康クリニック	つばき班	足指力測定・筋トレ
3/23	信夫	カトリア班	ゆっくり身体を動かしましょう
3/24	三河台中	小富士班	年間計画
3/24	上松川診療所	MOON・四季桜合唱班	年間計画
3/25	森合	カラオケ班	皆でカラオケ
3/25	吉井田	体操広場班	セラバンド体操 他
3/25	せのうえ第1	茶話会班	体操・近況報告
3/26	吾妻	農場班	新型コロナワクチンについて
3/26	川北	支部主催班	セラバンド体操
3/26	瀬上第3・保原	ひめさゆり・やまゆり班	介護保険の利用の仕方
3/27	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
3/27	蓬萊	スマホ班	新型コロナワクチンについて・スマホ操作
3/29	余目	北矢野目合同班	セラバンド体操・脳トレ
3/30	吾妻	木村 公班	年間計画
3/30	信夫	カトリア班	ゆっくり身体を動かしましょう
3/31	清	明	認知症について

1日目

4/1(木)

1. 「協同組合とは」
「当生協の歴史、
組織と理念」

2. 「社会人のマナー」

キャリアリバー
鈴木 修子 先生



▲笑顔のトレーニング！

3. 「働き始めてからの労働法」

4. 「メンタルヘルスケア」



▲アロマクリームづくり～いい匂い！

3日目

4/3(土)

1. 「認知症の人の理解」
2. 「介護保険制度の理解」
3. 「まちなみチェック」
4. 「きらりの人材育成」

5. 「社会人として 職業人として 地域に暮らす人として…これからのあなたに期待すること」



▲3日目の集合写真
昨年途中入協者14名と合わせ23名で研修を受けました。
同期の仲間です！

新入職員研修報告

入協式

人材育成課 斎藤

今年度もコロナ感染対策を行いながら3日間の研修を開催しました。きらり健康生活協同組合がめざすこと、理念の理解、職員として必要で根幹となる知識を学びました。各自の持つ専門職能と合わせればさらに大きな力となります。法人及び地域の皆様に貢献できる職員になれるよう頑張ります。今後とも応援よろしくお願いいたします。



▲4月入協者9名（新卒5名、一般入協4名）

2日目

4/2(金)

1. 「感染対策の基礎」 2. 「医療・介護の安全」
3. 「理念・行動指針の提案とグループワーク」

理念と行動指針を
ポスターに表してみる



4. 「健康づくり活動」
「健康班会」



▲健康班会の体験（乳がんチェック・飲み物の糖分・塩モデル・バランス食などのテーマから選ぶ）

5. 「情報管理」

研修参加者の声（振り返り用紙から）

●4月入協 事務

今回この研修に参加して、社会人としてのマナーだけでなく、これから自分がどう考え、どう行動すればいいのか1つの道標になりました。利用者の皆様に安心して利用して頂けるよう、これからもたくさんの事を学び吸収していきたいです。

●12月入協 介護福祉士

誰かのために役に立ちたいという気持ちが出てきました。地域の人とコミュニケーションを取り、どんなニーズがあるのかを知り、皆とどのように良くしていくかを理念や行動指針に基づき行っていきたいと思う。

●6月入協 看護師

同期全員の自己紹介を聞いて、もっとお話ししたいと思う方が多く、今後も同期とのつながりを大切にしていきたいです。「気になる患者さんをもちなさい」という言葉が印象に残りました。一人ひとりの患者さんを気にかけて看護していきたいです。

とやのん キッズニュース

(*とやのクリニックだよ！)

第9回



子どもと新型コロナウイルスの変異株の感染について

『特に子どもに多いということはない』

新型コロナウイルスの変異株の感染が広がっています。子どもは、新型コロナウイルスにかかっても無症状や軽症ですむことが多いことが知られていますが、変異株に関してはどうでしょう？

変異株は、これまで流行していた株（既存株）に比べ、他の人へ感染させる力が強いことが知られています。変異株による感染は、特に子どもに多いということではなく、成人と子どもの感染者の割合は変異株の出現した前後で大きく変わっていません。子どもでは多くが無症状から軽症で、既存株でも変異株でもその違いはありません。頻度の高い症状では、発熱・咳・鼻水・下痢・頭痛などがあげられます。変異株が子どもにより重い症状を引き起こす可能性を示す証拠はこれまでに得られていません。

感染対策が上手くできない小さな子どもへの感染の広がりが心配されています。
※ 日本小児科学会より

とやのクリニック ☎024-544-1122

新しい保健委員が誕生しました！

第164期「中西・南ブロック合同保健大学」



- 遠藤 幸子 さん
- 加藤 徳子 さん
- 菊田 貞子 さん
- 熊坂佐智子 さん
- 住吉 登 さん
- 高橋 和男 さん
- 高橋 寛信 さん
- 角田 亮一 さん
- 平野久美子 さん
- 瓶子多加子 さん
- 宝槻 亮汰 さん
- 山岸 里子 さん
- 横山 壽昭 さん
- 渡辺 茂子 さん