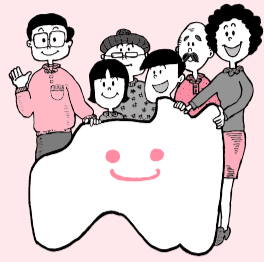


きらり健康生活協同組合



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

2021年4月30日現在

★組合員数.....21,351名
★出資総額.....637,146,000円
★一人平均出資額.....29,842円



健康づくり 活動交流集会

四月二十二日(木)広大な信夫ヶ丘陸上競技場を会場に二年ぶりの開催をしました。当日は新型コロナウイルス感染症の対策を徹底しながらの開催となりました。

コロナ禍での小さな集まり報告

二〇二〇年度の組合員活動は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、その時々々の感染状況に応じてお休みをしたり再開したりと例年とは違う活動を余儀なくされました。



菅野さんからの報告

菅谷支部(林さん、竹田さん、島田さんからの報告)

ウォーキングマップ「歩いてみっぺ! ささや路」

杉妻支部(菅野さんからの報告)

支部ラジオ体操班「ラジオ体操とウォーキングでフレイル予防」

清明支部(遠藤さんからの報告)

チクチク班「手芸をしながら楽しく交流」

ボランティア活動紹介とボランティア募集

ボランティアほの会の会齋藤さん、桑折さんからの報告

「リハビリセンター虹」と

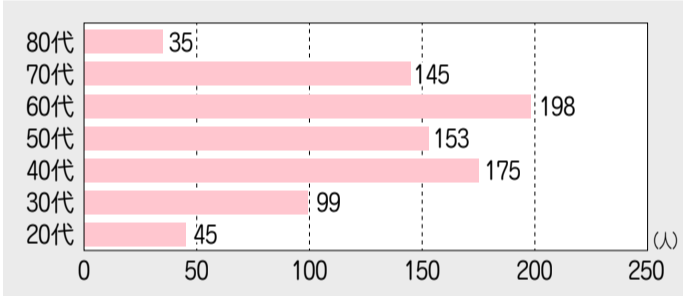
2020年度

健康づくり活動交流集会

IN 信夫ヶ丘陸上競技場

『コロナに負けるな、春の信夫ヶ丘で元気にジャンプ!!』

2020年塩分調査の結果



二〇二〇年度の福島県民の死因は、心疾患が全国ワースト六位、脳血管疾患が同九位となつています。さらには心疾患の中でも急性心筋梗塞は全国ワースト一位で、福島市においても県よりは下回ります。が、男女とも同じ傾向にあります。

二〇一八年の福島県民の死因は、心疾患が全国ワースト六位、脳血管疾患が同九位となつています。さらには心疾患の中でも急性心筋梗塞は全国ワースト一位で、福島市においても県よりは下回ります。が、男女とも同じ傾向にあります。

二〇二〇年度一日塩分摂取量調査報告

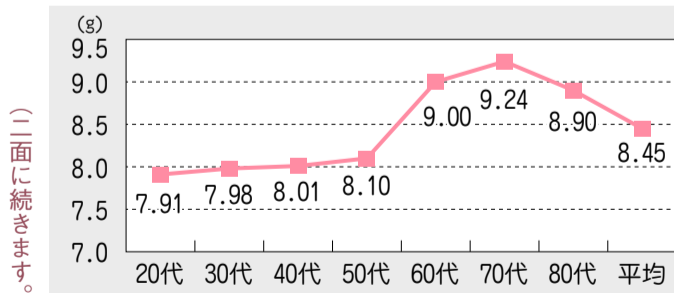


「にじのまちデイケア」での体験談とボランティア募集について熱く呼びかけられました。お二人ともお若くパワフルで驚くばかりでした。

1日の平均塩分摂取量

- 日本の平均 男性...10.8g 女性...9.1g
- 福島県平均 男性...11.9g 女性...9.9g
- *平成28年調査(目標は、男性8g未満、女性7g未満)
- きらり健康生活協(調査)の一日塩分摂取量
- 2018年 → 2019年 → 2020年
- 男性...10.4g → 9.2g → 8.9g
- 女性... 9.0g → 8.6g → 8.2g
- ☆男女とも3年間で0.3~0.4g減っていますが、女性は目標7gに対し8.2gで1.2g多く、男性は目標8gに対して8.9gで0.9g多い

年代別塩分摂取量



(二面に続きます)

八百五十人からデータを抽出してあります。結果、組合員の一日平均塩分摂取量は、男性八・九g、女性八・二gでした。去年より男女とも少なくつており、また全国平均と福島県の平均よりも少ない結果でした。しかし、厚生労働省が目標とする、男性七・五g、女性六・五g(二〇二〇年改定)よりはまだまだ多いという結果です。

食事アンケートの結果からは、汁物を一日二杯以上摂る群と摂らない群では〇・五gの差があり、コンビニ・総菜利用が多い群と少ない群でも〇・五gの差がありました。確実に減塩は進んでおり、一g単位以下の減塩を意識していくことが今後は重要になります。いままでは重要になりにくい汁は残す。かけ醤油よりもつけ醤油。練り製品に含まれる塩分を意識するようにしましょう。

第50回 通常総代会

きらり健康生活協同組合定款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。

【第50回通常総代会議案】

第1号議案 2020年度事業報告及び決算報告・剰余金処分案並びに監査報告の件

第2号議案 第8次5力年計画まとめ

第3号議案 第9次3力年計画案の件

第4号議案 2021年度事業計画及び予算案の件

第5号議案 役員報酬決定の件

第6号議案 定款の一部改正案の件

第7号議案 議案決議効力発生

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

傍聴について 総代会傍聴を希望する組合員は、当日受付で申し出て下さい。議案書をお渡しします。また議事運営に支障が無い範囲で議長の許可を得て発言できます。

今年も実家の味噌作りが始まった。コロナ禍と高齢で体力も落ちてきていることから、もう味噌作りはやめようかと昨年はたしかに言っていたのに「あんだ家の味噌は美味しい」と褒められて両親はやる気を出したようだ。麹菌から麴を作り大豆を茹で、ミンチにして麴と混ぜてそこに塩を加えて混ぜる。樽に入れて完成。と、文字に起こせば簡単だが実際はこうだ。薪を燃やしてドラム缶で大豆を茹でる。(茹でた大豆の匂いが広がる) 茹で上がった大豆の湯をザルで切り、手動式のミンチ機に投入してハンドルを回す。大豆が見えるうちにミンチになりバケツいっぱいになったら麴を広げたシートに移す、この繰り返し。ハンドルを回す腕が疲れる。麴と大豆と塩を何度も大きな木べらで混ぜ合わせる。「急がねで、ゆっくりやっぺ」「じゃ、代わってよ」「いや、俺は腰痛いから」と笑ってごまかされた。私の腰も腕も本当にパンパン。こんなに大変な思いをしたのだから、今までの出来栄に満足しなうだ。コロナ禍で行動制限がされ、遠出することもないが、年に一回の味噌作りが楽しいイベントになった。毎日コロナ感染者数を耳にして胸が痛む思いでいるが、「おらいの味噌は一番だ」と言っていて笑っている父を見て何より安心した。(K・S)

支部運営委員が一堂に会して行ってきた「合同支部運営委員会」も、今年はコロナ禍のため参加を絞り「支部代表者会議」として開催しました。感染防止のため時間を制限しての開催でしたが、生協強化月間の振り返りでは厳しい状況の中での成果。また「withコロナ」を想定した今後の支部活動についての提起。そして、五月から始まるコロナワクチン接種についての報告と質疑など、短時間に凝縮した内容でした。



支部代表者会議を開催しました

4月26日(月)

アンケートの内容

- 1 血圧が高いと言われたことがある
 - ・はい
 - ・いいえ
- 1 血のつながった方に血圧の高い人がいる
 - ・はい
 - ・いいえ
- 1 毎日2回以上汁ものを飲む
 - ・はい
 - ・いいえ
- 1 週5回以上、外食やコンビニ等の弁当を利用する
 - ・はい
 - ・いいえ
- 1 毎日食べるものすべてに○をつけてください
 - ・1) 肉 魚 卵 豆腐納豆などの大豆製品
 - ・2) 果物 緑黄色野菜 淡黄色野菜 牛乳小魚

2杯以上汁物を飲む人 そうでない人の塩分摂取量の差は0.5g

2杯以上	8.8g
2杯未満	8.3g

第一部の締めくくりは、おもしろいシャイニングの競技場に移動して気持ちのよい空の下で塩分〇×クイズ、さらにスマイル体操をしました。



コンビニ・惣菜が多い人とそうでない人の1日塩分摂取量

高血圧ある、なしにかかわらず 0.5gの差

	高血圧の人	遺伝要素のある人	正常	全体
コンビニ等週5回以上	8.65g	8.36g	9.17g	8.9g
それ以下	8.34g	8.35g	8.39g	8.4g

第二部では「上松川うたごえ喫茶」のみなさんによる生伴奏で歌を思う存分楽しみました。久しぶりに本格的な野外コンサートのようなワクワク楽しい時間を過ごすことができ、コロナ禍のストレス解消になりました。



塩分〇×クイズ

- ①薄口醤油は濃口醤油より塩分が少ない
- ②しょうゆやソースを「かける」のは「つける」より塩分量が多くなる
- ③「うす味」であればいくら食べても大丈夫である
- ④パンや麺類にも塩分が入っている
- ⑤食塩6gは小さじ1杯分である
- ⑥日本人の「食事摂取基準」で目標とされる食塩相当量は1日あたり男性8.0g、女性7.0g未満である
- ⑦医療生協では「すこしお」として減塩運動に取り組んでいるが、福島市でも減塩に取り組むキャッチフレーズがある

*塩分〇×クイズの答えは、紙面のどこかに記載しています。

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉
 ・ 畦を焼く少年火種振かざし
 ・ 山笑う吟行会の昼餉どき
 瑞枝

〈川柳〉
 ・ 花いかだ心癒して桜舞う
 ・ こいのぼり元氣祈って風に舞う
 正子

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

健康づくりチャレンジ記録表

何回目の挑戦ですか
 初めて 回目 No.

氏名: _____ (歳)
 事業所: _____ 取扱者: _____
 支部名: _____ 班名: _____
 住所: _____
 Tel. _____

日数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
No.										
日数	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
No.										
日数	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
No.										

チャレンジの感想 _____ 医療生協より _____

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した。今年度のおすすめコースは『骨粗しょう症予防』です。
 ★カルシウムを含むバランスの取れた食事 ★日光浴(1日15分程度)
 ★運動(ウォーキング、かかと落としなど)3点を毎日がんばりましょう。
 今年も掲載の記録用紙に記入の上、切り取って各診療所へ提出ください。合わせてキッズチャレンジもスタートしました。子どもさんの参加もお待ちしております。
 *参加申込書(パンフレット)も、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
「一日〇〇〇〇以上歩く」「朝のラジオ体操」「筋トレ・ストレッチ」など
- ②バランス快食コース
「よく噛んで腹八分目を心がける」「塩分は1日6g以下をめざす」「野菜たっぷりバランスの良い低脂肪の食事」など
- ③歯とお口の健康コース
「しっかり歯みがき」「よく噛んで食事(30回は噛む)」「あいうべ体操に挑戦」など
- ④しっかり睡眠・休養コース
「7～8時間は睡眠をとる」「0時には床に就く」「余暇を楽しみストレス発散」など
- ⑤禁煙・適度の飲酒コース
「禁煙に挑戦!」「お酒は週2回の休肝日に習慣にする」など
- ⑥脳いきいきコース
「日記をつける」「新聞や本を音読する」「パズル、クロスワードに挑戦」「パソコンで文書作成」など
- ⑦健康チェックコース
「決まった時間に血圧測定」「一日一回は体重測定」「うんちチェック(色や形)」など
- ⑧家族一緒にキッズコース
「あいさつをしよう」「家族とごはんを食べよう」「ゲームは時間を決めて1日〇時間」「おやつは控えめに」など
- ⑨なんでもチャレンジコース
「これが私の健康法」「1日1回は笑おう」「毎日誰かと話そう」などなんでもOK!

お問合せ・提出先
 ●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 ●地域保健部 ☎526-1515

第10回(コロナ番外編6)

「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

福島市の新型コロナワクチン接種の受付が始まりました。今日(五月十三日)の外来でも来院した多くの方から、「クリニックで予約をしたよ」「私は自宅近くの集団接種会場で」などの報告がありました。ニュースでは大変な混乱が伝えられる中、みなさん冷静な対応をされていて「さすがにきりり組合員さん」と、とても感銘を受けました。私たちは現在、第四波の

面している現在、決して投げやりになることなく、感情的になることなく、ゆつくりと冷静に考えて行動することが大切です。そして一日の終わりに「今日一日、自分は丁寧な生きようとしたか」と振り返ることによって、過ぎた一日もまたこれから来る一日もより充実したものになるでしょう。理由のふたつめは、「丁寧な生きようとする」とは新型コロナウイルス感染予防にもとても役に立つということです。自分の行動を、丁寧な分析しどのような場面で自分が感染するかを考え、そのリスクをひとつひとつ減らしていくことができれば、

感染拡大はかなり抑え込むことができるでしょう。世界で一億六千万人(全人類の五十人に一人)がすでに感染しました。今まで経験したことのない規模の危機の中に私たちはいます。今求められているのは、科学的な根拠に基づいた柔軟な発想によるチャレンジです。そして決してあきらめないこと、これも大切です。ワクチン接種はようやく始まったばかりですが、少し光明が見えてきたと感じています。ウイルスとの戦いは今が正念場です。みんな力を合わせてこの危機を乗り越えましょう。

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



高一の時、少し立派な社宅に住んでいた東京での出来事です。ミシンのセールスマンがやって来て、対応に出た私に「このお宅にはお嬢さんがいますか？」と聞くので「はい、います」と答えました。「お嬢さんにお会いしたいのですが」と言うので「はい、私です」と答えると「そうじゃなくて、お嬢さんです！」と言います。しばらく問答があった末、ようやく彼は

エプロンと三角巾をつけた、東北訛りのお手伝いさんと思っていた小娘がこの家のお嬢さんだと分かるのでした。今で言うなら「ヤバイ」と心の中で叫んだに違いありません。バツの悪そうな彼に、家の者が留守なので対応できないと告げ、おひきとり願いました。それから一ヶ月位過ぎた時、中学の同級生が交通事故に遭い、友人達と入院先の病院に見舞いに行きまし

た。六人部屋、狭いベッドの周りをとり囲み、その輪からはずれた私は向い側のベッドの柵に身をまかせました。そして話をしながら、そのベッドを揺すっていたようです。何しろ落ち着きのない子だったので。すると、付き添いの母親らしき人から「昨日、盲腸手術をしたばかりなので揺らさないで下さい」と言われました。ハッと後ろを振り向き「ゴメンナサイ。失礼！」と言った時、患者さんの顔が見えました。「アッ、エッ、ウソ。あの時のミシンの……」と言ってビックリすると同時に事もあろうか思わず笑いだしてしまったのです。

すると彼も「イテテ、あの時の……。笑わせないで下さいよ。昨日切ったばかりなのに」と言い、アハハ、イテテのラリーが続きました。今度は完全に私が「ヤバイ」と叫ぶ番でした。大都会東京の空の下、こんな偶然であるんですね。続きがあれば、ラブ・ストーリーが書けたかも。真実は、本当に気の毒な若いセールスマンと若い娘の小さな小さな物語りでした。それでは、又。



班会あれこれ

Table with 4 columns: Date (4/1-4/28), Location (e.g., 三森, 河台, 西合), Class Name (e.g., カラオケ班, 体操広場班), and Activity (e.g., 皆でカラオケ, セラバンド体操).

きらり★ウォーカー 第67回 ふくしま探検隊

「川俣町歴史探訪⑥」 斎藤 馨

■絹蔵(きぬぐら)

「くら」とは元来は物を隔て、隠すことを表す言葉であったそうです。時代を経て、集団で共同生活するうちに、保管する場所・建物を指すようになりました。(倉・庫)それが発達して、穀物・商品・家財等を火災・風水害・湿度・盗難等から守り、保管・貯蔵するための土蔵になりました。

- 「倉(くら)」……穀物などをしまう所(米倉・穀倉・神倉・社倉)
「蔵(くら)」……物を入れておく建物(車庫・金庫・文庫・書庫・兵庫)
「蔵」……骨組みが木造で土などの壁を持つ(貯蔵くら・仕込みくら・座敷くら・店くら)

絹蔵(きぬぐら)は恒温・恒湿の特性を生かし、大切な生糸と絹製品を保管し、貯蔵するために様々な改良された蔵。昔は絹製品は目方で売買され、一定の湿度が要求されました。

絹は天然の生き物「蚕」と植物の「桑」から作られるので、天候に生産数量と品質は左右されます。出来た製品の乾繭と生糸の保管には絹蔵が最適でした。原料を絹蔵に寝かせる(貯蔵する)ことにより繭の乾燥ムラを改善し、また生糸に適度の湿度を与え、織り易くしました。

町の通りや川沿いを歩くと、絹産地特有の白壁の絹蔵があちこちに建っており、昔の隆盛の姿を今に残しています。



忘れずに「市民検診」を受けましょう!!

～健康維持・健康増進のための第一歩～

※新型コロナウイルスの感染には、十分に配慮して対応いたします。

【昨年度との変更点】

- ◆胃がん検診の対象年齢が50歳以上へ引き上げとなりました。胃内視鏡（カメラ）検査は、昨年度胃内視鏡（カメラ）検査を実施し「異常なし」かつピロリ菌現感染及び既感染が「なし」の方は、2年に1回の実施となります。（今年受けられる検査方法は胃がん検診の受診券下部に記載されています。）
- ◆骨粗鬆症検診の対象年齢が、40歳以上へ引き上げになりました。
- ◆乳がん検診は、視触診廃止となりました。

【実施期間について】

- ◆令和3年6月1日～令和3年10月31日
*乳がん検診、子宮頸がん検診は令和3年6月1日～令和3年12月末日まで

【各種がん検診の詳細・受診券について】

- ◆がん検診の詳細内容につきましては、福島市の発行する「検診のご案内」又は「受診券」をご覧ください。
- ◆「受診券」のない方は、福島市に問い合わせください。（本年度 課名変更）
福島市保健所 保健予防課 検診予防係 TEL：525-7680
*福島市以外の方は、各自治体の支所窓口にお問い合わせください。

市ホームページ➡



【事前予約が必要です】

- ◆市民検診の受診には、事前にご予約が必要です。詳しくは、各診療所窓口にお問い合わせください。
- 須川診療所…☎531-6311 ●せのうえ健康クリニック…☎554-5757
- 上松川診療所…☎558-1111 ●とやのクリニック…☎544-1122

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10回

（*とやのクリニックだよ）

今回は、5人（男の子3人・女の子2人）のお子様を持つ杉山さんから子育てについてお聞きしましたので、そちらをご紹介します。

私は中学2年から1歳までの男女5人の子どもがいます。そして子育てをしながら、正規就労で働いています。そんな自分は「中途半端」だと思います。自分の仕事を他人にお願いし、子ども5人の学校行事や、子どもが体調を崩したため休暇を取ることも多いです。子育てについては夜遅く帰宅し、子どもの寝顔しか見られない日々が続くこともあります。家事、特に掃除は後で出来る事として後回しです。以前、職場の方からかけてもらった言葉「仕事は他の人が変わるけど、子どもたちにとっての母親はあなたしかいない」は、私の大きな思いとなっています。

子育ての苦勞の1つは、子どもの叱り方です。夫婦で何回も話をして方法を決めています。夫婦どちらかが叱った際は、もう片方は「なぜいけないのか」を理解出来るように説明をします。それでも自我が育ってきた子どもたちに「どうしたら？」と日々悩み考えています。

私は1人目の子育ての際にすべてに満足な結果を求め、辛い時期がありました。今は、仕事の時間は仕事に全集中！そして自宅では、育児以外のすべてがほどほど、それで良いと思っています。食事の支度も家事もほどほどに。子どもたちの母親は私しかいないから。



とても参考になるお話でした。ありがとうございました♡

とやのクリニック
☎024-544-1122

不定期インタビュー企画

きらりさんが行く

ぼくの名前は「きらりさん」



記念すべき第1回目のゲストは、今年度きらり健康生協に新設された「イノベーション課」の課長 平野聖子さんです。

*きらりさん（以下、**き**）平野さん（以下、**平**）



▲平野さんと、ぼく

- き** イノベーション課って名前、かっこいいですね！
 - 平** 一体何をするとところなの？って興味を持ってもらえたら、狙い通りかもしれません（笑）
 - き** ところで、何をするとところですか？
 - 平** イノベーションとは、「新しい技術や考え方を取り入れて、新たな価値を生み出し、社会的に変化を起こすこと」と言われています。組合員さん、地域の皆さん、職員を新しい方法でつなぎ、今まで以上に「きらり健康生協」を幅広い世代へアピールし「新結合」することが使命だと思っています。
 - き** 新しいことへの挑戦ですね。
 - 平** 異動してすぐ、SNS（フェイスブック・インスタグラム）を立ち上げて、日々配信を続けています。これからは、組合員さんには迅速かつ正しい情報。地域の皆さんには「きらり健康生協」を利用してみたい、働いてみたいと思っていただけるような魅力。働く職員にはホッと一息つける温かい空間。を発信して、たくさんの方に「変化」を楽しんでいただきたいと思います。
 - き** 最後に皆さんへメッセージをお願いします。
 - 平** コロナ禍で、人と直接会う機会が減っている今だからこそ、あらゆる方法でつながっておく必要があると思います。スマホやパソコンの画面を通じて出会う人は「初めまして」かもしれませんが、いつか「お会いできて嬉しいです」と互いに握手を交わすことが出来る日を信じて、発信を続けていきたいです。
 - き** ありがとうございます。SNSにはぼくも出演中なので是非アクセス下さい。さて、次は誰に会いに行こうかな…
- *今後はLINE公式アカウントも立ち上げる予定です。



フェイスブック



インスタグラム

二次元コードをカメラで読み取って下さい。

やってみっぺ体操 part14

第14回は「腕の曲げ伸ばし運動」です。荷物を持ったりする動作などが楽になりますよ！

どれどれ？「腕の曲げ伸ばし運動」やってみっぺ！

【鍛えるところ】上腕（力こぶができるところ）：上腕二頭筋

【やり方】

1. 足は肩幅程度に開き、真っすぐ立ちます。そして脇を締めて肘を体につけます（椅子に座って行ってもOK!）
2. 手のひらを前に向けて軽く握り、「1・2・3・4」と数え、（4秒かけて）肘をゆっくりと曲げます
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



1、2、3、4
(4秒)

5、6、7、8
(4秒)

■運動のコツ

- ・肩と肘の位置は動かさない
- ・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

■「腕の曲げ伸ばし運動」の主な効果

- ・腕が引き締まる
- ・物をもったり、抱えたりする動作が楽になる（上腕二頭筋は実用性の高い筋肉です）
- ・基礎代謝の向上（筋肉量増加による効果）