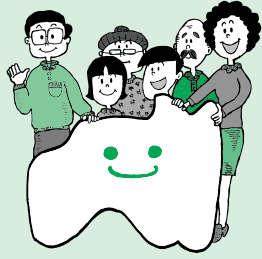


きらり健康生活協同組合



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7月31日現在

★組合員数………21,457名
★出資総額………643,178,000円
★一人平均出資額………29,975円

コロナに負けない!

元気に健康づくり継続中!!

現在、新型コロナウイルス感染症の大変な状況が続いていますが、様々な場面で感染対策や企画を工夫し、元気に健康づくりの活動を継続しています。

コロナに負けず取り組まれている組合員さんの様子を紹介します。

坂部支部

セラバンド体操教室
二百回達成!!

坂部支部セラバンド体操教室は、二〇〇七年三月二十日から始まり、二〇二一年七月十九日で二百回を迎えました。当日は、コロナ禍でもあり、残念ながら二百回記念イベントは出来ませんでした。セラバンドサポーターの松浦文子さんを中心に黙々と体を動かしました。

振り返れば、十四年前に二十名で月一回から始めた体操教室は、二〇一六年一月から月二回となり参加者も三十名を超えました。途中、東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所の事故や新型コロナウイルス感染症の発生で休止期間もありましたが、再開後は待ち望んでいた方々がすぐに戻ってきてくださいました。



これまでも、体操教室運営については、多くの坂部支部の組合員さん、ご協力とご協力を得て、二百回を迎えることが出来ました。今後は、新型コロナウイルスの終息が見えない中ではありますが「三密」や「新しい生活様式」を守りながら三百回をめざして「健康でみんなが楽しく集える体操教室を実施していきたい」と、代表の片岡和子さんから元気なメッセージが届きました。

吾妻支部

枝豆づくり

新型コロナウイルス感染症の影響で支部旅行や交流会の開催が難しくなっています。そこで、支部で相談し屋外で出来て楽しく集える「野菜作り」に挑戦することになりました。

五十本の枝豆を植えました。吾妻山が一望できるとも眺めの良い広大な畑です。毎週日曜日の朝六時半から草取り作業を続けて秋の収穫を楽しみにしています。

支部運営委員の畑の一角をお借りして、秋に収穫できて大変美味しい枝豆（品種は、秘伝）を栽培することにしました。六月六日からスタートし、初日には組合員さん十七名で約三百



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。

【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】

◆がん検診の詳しい内容につきましては、福島市の発行する「検診の案内」又は「受診券」をご覧ください。
◆「受診券」のない方は、福島市にお問い合わせてください。
福島市保健所 保健予防課 検診予防係 ☎525-7680
※福島市以外の方は、各自自治体の支所窓口にお問い合わせてください。

【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てください。
市ホームページ▶
●須川診療所……☎531-6311 ●せのう健康クリニック……☎554-5757
●上松川診療所……☎558-1111 ●とやのクリニック……☎544-1122



蓬萊支部のモットーは「元気に楽しい」活動。しかしこのコロナ禍。このままでは心も体も不健康になってしまう。何か良い方法は？と支部運営員会で頭をひねり「今回は心の健康のために『写経』を」と決定し、今回の運びとなりました。（八月二十日開催）いつも

蓬萊支部

コロナ禍だから「健康講話と写経のつどい」

運動でお世話になっている水戸章先生が仏教などにも興味をお持ちとの事で、般若心経のお話をいただいで写経実践となりました。悩んでも無駄、すべては「空」だから。今日は写経で新しい自分に生まれ変わる。そんな気持ちで、と水戸先生に背中を押され約四十分間無言で筆をすすめました。未 completion は自宅に持ち帰って完遂する事に。短い時間でしたが、皆さんお帰りの際は清々しい顔をしておられました。

当日の詳細は、こちらをご覧ください
※閲覧期間：10月31日(日)まで

〈動画〉



〈写真〉



いのちの炎

今年の夏も猛暑が到来し、三十八℃を超える気温の日もあり、厳しい暑さが私たちの体力と精神力を奪っていく日々だったと思います。これからは、残暑、台風による大雨や暴風、時折発生する地震にも注意を払わなければなりません。

九月一日は防災の日です。近年の自然災害は、私たちの暮らしと生活を根こそぎ奪い取っていく、恐ろしい力を持ちます。この日を契機に、今一度防災について考えていきたいと思ひます。

何故、九月一日が防災の日と制定されたかご存じでしょうか。それは、この日に関東大震災が発生したことに由来しています。そして、のちに大きな被害をもたらした伊勢湾台風が制定の決定打となったそうです。地震や台風、今後も起こりうる可能性のある自然の猛威に、私たちは何を準備する必要があるのでしょうか。

暮らしと生活を根こそぎ奪う災害です。個人の備えだけでは乗り切れません。ご近所さん、町内会、友人、家族が声を掛け合い、気を配り、みんなで協力し合わないとは命は守れないのではないかと感じています。一つの判断に躊躇し、迷うことは誰でもあるでしょう。だからこそ、その判断を、家族や仲間と共にできる関係性があればより良い判断をすることが出来ると思います。こんな時代だからこそ、人との繋がりが大切ではないでしょうか。

(T・G)

シリーズ「健康格差」その①

健康格差とSDH



上松川診療所
医師
春日良之

「健康格差」という言葉を
ご存知ですか？例えば高血
圧で服薬中であることに加
えて腰痛持ちという私の健
康状態に対して、元気にス
キーを楽しんで悪いところ
のない某医師との間には
「健康格差がある」という
のでしょうか。いいえ、そ
ういうふうには使いません。

巷間、「医者はそうでない
人たちに比べて十年寿命が
短い」などと言われていま
すが、もしそれが事実なら
医師と医師でない人たちの
間には、「寿命で十年の違
いという健康格差がある」。
そう。そう使います。個人
と個人の比較ではなく、集
団と集団の比較です。

健康格差とは
個人の格差ではない

「健康格差」とは、ある
属性の集団とそうでない属
性の集団の間にある健康状
態の違いです。私は「医師」
という属性だけでなく、「男
性」という属性、「前期高
齢者」「Y地区在住」「運動
習慣がない」「趣味がある」
「髪の毛が薄い」などたく
さんの属性を持つ人間です。

誰もがそれぞれの属性を無
数に持っているのです。

もし「髪の毛が薄い」と
いう属性を持つ人たちが、
フサフサした人たちに比べ
て血圧の高い人たちが多い
なら、「禿げている人とそ
うでない人の間には血圧値
の健康格差がある」と表現
するかというと、それは言
いません。「健康格差」は
それぞれの人がおかれた
「社会的経済的状態」によっ
て、健康状態に差が生じる
ことを指して言うのです。

SDHが
健康格差の原因

では「健康格差」を生む
「社会的経済的状態」にはど
のようなものがあるので
しょうか。WHO（世界保
健機関）では「健康の社会
的決定要因（SDH）」とし
てエビデンス（科学的根拠）
に基づいた十項目（表）を
あげ、併せて社会政策を含
めた取り組みを「提言」し
ています。SDHは個人の
力では解決しにくい日常生

活上の様々な力・環境・社
会構造を指します。そして
健康格差を考える時、単に
それを「学ぶ」ということ
だけではなく、「いかに解
決していくのか」という視
点が大切です。

表から少し見ていきま
しょう。例えば「社会格差」
とは収入、教育年数、職業
などの違いです。平均余命
や病気のかかりやすさで明
らかな差があります。「幼
少期」とは母体にストレスの
ある胎児環境や乳幼児期の
発育不良（栄養のとり方等）
や家庭環境により、成人に
なつてからも健康状態に差
が出ること。「交通」は公
共交通機関・自転車の普及
が運動量、大気汚染に好影
響をもたらすこと、等です。

今回の新型コロナウイルス感
染症の流行などの時は、それ
が顕著になります。米紙によ
ると「黒人が過半数住む地
域」に住む人は「白人が過
半数地域」より、新型コロナ
ナによる感染率三倍、死亡
率六倍とのこと。社会
格差がどんどん強まってい
る現代日本、私たちが何と
かしていかねばならな
いことを、次回以降ご一緒
に考えていきましょう。

10の社会的
決定要因

1. 社会格差
2. ストレス
3. 幼少期
4. 社会的排除
5. 労働
6. 失業
7. 社会的支援
8. 薬物依存
9. 食品
10. 交通



2021

健康づくりチャレンジ
実施中

今年度は5つのおすすめコースを準備し
ました。今の健康習慣の中で不足している
ものはありませんか？普段、取り組もうと
思ってもなかなかできていない項目に挑戦
して、生活習慣の改善に役立てましょう。

- ①すこしお
毎日の食事の中から塩分を少しずつ減らしてい
きましょう。
- ②フレイル予防
コロナ禍で家に閉じこもりがちになっていま
せんか？運動、食事バランス、会話に心掛け
ましょう。
- ③高血圧
毎日血圧を測定し、ご自身の血圧を把握しま
しょう。体重も測定し生活習慣病予防に努めま
しょう。
- ④骨粗鬆症予防
栄養バランス、運動、日光浴で骨粗鬆症を予
防しましょう。まずは骨密度検診でご自身の骨
の状態を確認しましょう。
- ⑤歯とお口の健康
口腔体操、口腔ケアをしっかりと実践し健康で
明るい毎日を送りましょう。

従来のコースでも引き続きチャレンジできます。

- 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



切り取り

健康づくりチャレンジ記録表					何回目の挑戦ですか <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 回目		No.			
氏名：					事業所：		取扱者：			
(歳)					支部名：		班 名：			
住所：					コースNo.		目標：			
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					

今、こんなことがあったら、大騒ぎになってしまいますね。かつてお話しした「給食くわせねエ」事件と今回お話しする「明日から学校に来るな」事件。思い出話の時を過ぎて、昔話と言われるようになるのでしょうか。

非常に変わった子どもだった私は、その特徴を認めたくない先生には、とても嫌われていました。また

しても何かしでかした私は、その先生の逆鱗に触れ、とうとう「お前なんか明日から学校に来るな！」と叫ばれてしまいました。放課後、先生と二人きりの教室。叱られて泣きながら、母が悲しむ姿を想像すると胸が苦しくなりました。昭和三十年代、学校に通って勉強出来ることは、まだ幸せのパロメーターでありました。黙っていても、その

の線を越えるか引き返すかの判断を迫られました。そして逡巡しきれなくなつて「エーイ！」とその線をとび越えたのでした。教室に入つた途端、先生は私の顔を見るなり「おまえのような奴は見たこともねエ！」と吐き捨てたのです。さすがに死にたくなりました。私が「見たこともない程変な奴」のレッテルを貼られた大事件。その後も沢山の失敗を重ね、でも何とか今日まで生きのびましたよ。いよいよ、出来れば死ぬまで良く生きたいなア、とあらためて思うのであります。それでは、又。

夢は見るもの 語るもの

飯塚 啓子



36

やってみっぺ体操! part16

第16回は「足指グー・チョキパー体操」です。足指の動きを良くして転倒予防！

どれどれ？「足指グー、チョキ、パー体操」やってみっぺ！

【鍛えるところ】足指、足底の筋群

【やり方】座って行います 寝て行ってもOK！

1. 足指に集中し、ゆっくりと「グー」、「チョキ」、「パー」を行います
 2. 1を10回繰り返します（両足） 1日に1～3セット行いましょう
- ※慣れてきたら、「親指を下に向けるチョキ」を追加してやってみましょう！

最初は思うように動きませんが、頑張ってトライしましょう！



「グー」
しっかり握る



「チョキ」
親指をしっかり上げる



「パー」
しっかり広げる

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

- ・運動前に手で足指をほぐすと動きやすくなります

■注意点

- ・痛み等不具合が出る場合は、運動を中止して下さい。（特に、足の裏がつるときがあります）

■「足指グー・チョキパー体操」の主な効果

- ・転倒予防（立位、歩行時のバランス向上）
- ・血行促進
- ・扁平足の改善
- ・歩行がスムーズになる（歩行の安定）
- ・脳トレ

きらり★ウォーカー ふくしま探検隊 第70回

「川俣町歴史探訪⑨」 斎藤 馨

■お手姫ゆかりの地（町指定名勝）

大清水機織御前堂旧跡地・旧壁沢川石橋（眼鏡橋）

大清水はこの地方に機織、養蚕の技法を伝えたという小手姫を祭る機織神社の前身機織御前堂の旧跡で、明治12年機織神社と改称。大小二つの池を持つ大清水は、付近の水田を灌漑する水源で、池は深く小手姫入水の伝説があります。

小手姫については、天明8年（1788）の「小手風土記」に、「勅ありて大和国高市郡川股里より庄司峯能と云ひし人、ひとりの娘小手姫をともなへ遙々陸奥へ下り、桑を植え蚕を飼しめ女工を教しむる。此小手姫東国の人には心に違とて終に夫を待たずして大清水に身を投げて死せしと也」と記され、機織御前堂については、「大清水、雅女姫命鳥居あり少手姫の霊を祭れりと言う、此御手洗の前を婚姻の輿入通れば此清水に引き入らるると言伝なり」と記されています。

この旧跡の二つの池の間の眼鏡橋は、明治22年の川俣～月館間の県道工事の際、壁沢川に架設した橋で、大正2年8月の大洪水で半分が流され、さらに翌3年輕便鉄道が敷設された際、修理補強されました。昭和50年県道拡張工事を取り払われる運命にありましたが、地元有志や関係機関の尽力により大清水に神橋として復元されました。



▲中央公園内に立つ7mの小手姫像



▲大清水機織御前堂旧跡地

班 会 あ れ こ れ

7/1	三河台西	ピン・パン・ボン班	フォークダンス
7/1	森合	カラオケ班	皆でカラオケ
7/1	せのうえ第2	さくら班	アロマセラピー
7/3	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
7/3	吾妻	どんぐり班	定例会
7/3	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
7/3	蓬菜	パソコン班	差し込み印刷の仕方
7/7	佐倉	支部	腸・内臓ケア
7/8	森合	カラオケ班	皆でカラオケ
7/8	吉井田	体操広場班	セラバンド体操
7/8	せのうえ第1	体操広場班	体操
7/9	吾妻東	男の料理班	コロナに注意しながら作って食べてみよう
7/9	川南西	ふきのとう班	検診おすすめ
7/10	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
7/10	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
7/10	蓬菜	パソコン2号店班	最新のICTについて
7/11	信夫	すみれ班	リレーフォーライフ
7/12	吾妻西	スギちゃん班	尿漏れのお話しと運動
7/12	笹谷	よりあい体操班	体操
7/12	余目	S S W 班	新型コロナウイルスについて
7/14	瀬上第3・瀬上第4B	合同体操広場班	体操
7/15	三河台西	スッキリ班	セラバンド体操 他
7/15	森合	カラオケ班	皆でカラオケ
7/16	蓬菜	キラキラ班	パン作り
7/17	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
7/17	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
7/17	蓬菜	パソコン班	差し込み印刷の仕方
7/18	杉妻	やさいクラブ班	野菜づくり・収穫
7/19	三河台東	スマイル班	牛乳パックでペン立てを作ろう
7/19	保原	芳賀更正班	災害時の備え
7/20	信夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
7/21	上松川診療所	メロン・四季桜合同班	健診のおすすめ
7/21	せのうえ第2	P P K 班	認知症予防
7/22	森合	カラオケ班	皆でカラオケ
7/24	森合	体操広場班	セラバンド体操 他
7/24	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
7/24	蓬菜	スマホ班	LINEの使い方
7/26	余目	北矢野目合同班	セラバンド体操
7/28	三河台中	小富士班	認知症について
7/28	清明	チクチク班	フレイル予防
7/28	信夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
7/29	森合	カラオケ班	皆でカラオケ
7/30	瀬上第3・保原	ひめざゆり・やまゆり班	脳トレ・筋トレ
7/31	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング

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

連絡を
お待ちしております！



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2021 ぷくしま

今年は7月11日(日)に街なか広場で開催されました。この活動をたくさんの方に知っていただき、皆さんと一緒に支援活動ができれば良かったのですが、新型コロナウイルス感染症の影響で、規模を縮小し短時間での活動を余儀なくされました。来年こそは本来のイベント形式である、2日間タスキをつなぎながら夜通しウォークが開催できるように願っております。



リレー・フォー・ライフとは？

がん患者さんやご家族を支援し、地域全体でがん向き合い、がん征圧をめざす、年間を通して取り組むチャリティ活動です。

チャリティTシャツ販売中！！

生協本部、須川診療所、上松川診療所、とやのクリニック、せのうえ健康クリニック、老人保健施設にじのまち、それぞれの窓口で販売しておりますので、気軽にお声掛けください☆

・今年のカラーはラベンダー

＊Tシャツ代金の一部は寄付金として、公益財団法人日本対がん協会を通し、各支援に充てられます。



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。

日時 ※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

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)

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉
・葉の陰に季節はずれの藤淡し
・ひぐらしや夕時知らせ過ぎし日も
・きんもくせい

〈川柳〉
・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〉
福島市野田町一丁目15-12 地域保健部
☎五二六-1515

荒川さんは、上松川診療所が今の場所に移転してからずっと利用していただいています。ご縁があつて、八年間せのうえ健康クリニックの運転手もしていただき、今年の二月に退職されました。お住いの地区が長年、機関紙未配付地区になっていたことから、今年の四月



荒川信行さん

より配付をお願いしています。また配るだけでなく、新しい配付者の方を数名見つけてくださっています。以下、荒川さんの思いです。「長年、上松川診療所に通って、せのうえ健康クリニックの運転手として、きり健康生協にはお世話になってきた。職員の皆さんが優しくいつも気にかけてくれるので、気持ちよく利用できているし、いい思い出も沢山ある。今までずっと、何か生協のお手伝

いができたらいいなとは思っていた。四月に機関紙配付のお話をもらったときは、すんなりやろうと思った。何かあればもっと協力したいと思っている。今後元気な足が動くうちは楽しく配付を続けていきたいね。」

とやのん キッズニュース 第12回

(※とやのクリニックだより)

改めて、とやのクリニックの紹介をさせていただきます。

とやのクリニックは、プライマリケアをめざして、赤ちゃんから年寄りまで、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おります。

子育てのことから、ちょっとした事でも、何でも相談してください。

〈予防接種〉

生後2ヶ月から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！スケジュールの相談も承っておりますので母子手帳をご持参の上お気軽にお声がけ、お電話ください。

〈乳児健診〉

福島市では、4ヶ月児と10ヶ月児の健康診査を登録医療機関で個別に行っております。とやのクリニックでも乳児健診をはじめ各種健康診査を実施しておりますので対象の方はご連絡ください(要予約)。



とやのクリニック
☎024-544-1122



◀ ホームページも
ご覧ください。



きらり健康生活協同組合

LINE 公式アカウント

手順①
スマートフォンのカメラを起動し右記の二次元バーコードを読み取ります。
*写真を撮るのではなく、かざすと出てくる案内を押します。焦らず、ビントを合わせて下さいね！



手順②
画面中央に追加と投稿と出るので、「追加」を押します
右記画面が出たら友だち登録完了

LINE公式アカウントで出来ること…
1. 「お知らせ」から最新情報をget！
2. ホームページで事業所・組合員活動を知って！
3. Facebookで「きらりさん」の日常をcheck！ など

友だち募集中！！



LINEトークでのお問い合わせは出来ません
こちらからの返信をお待ちください