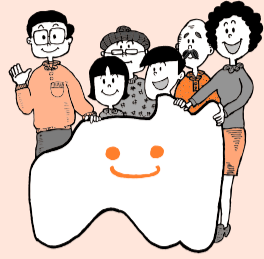


# きらり健康生活協同組合



# 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](mailto: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8月31日現在

- ★組合員数.....21,469名
- ★出資総額.....644,956,000円
- ★一人平均出資額.....30,041円

## コロナ禍が一変させ た私たちの生活

新型コロナウイルス禍は私たちの生活を一変させました。感染予防のためのマスク着用を始め、人との接触を避けるため、楽しい集まりや娯楽、更には運動の機会も制限されました。一部では、外出の機会が極端に減り、友人との楽しい会話も少なくなることで、イライラしたり、睡眠が浅くなったりと心の不調を訴える方が増えました。また、高齢者では「フレイル(虚弱状態)」が進み、体力や抵抗力、頭の働きが低下してしまふなど、深刻な状態となる方も見られました。

## 地域の活動も制限

昨年は新型コロナウイルスの影響から、各支部の総会が中止となりました。また、事業所で毎年行ってきた「健康まつり」や各支部で楽しみにしていた「バス旅行」「新春のつどい」等も中止を余儀なくされました。地域でも健康班会やサークル活動、小さなイベントなども感染の増加と共に軒並み中止や延期となりました。過度に外出を制限した方の中には、必要な病院への受診も控え、年に一度の健康診断も見

## 2021 生協強化月間

# コロナ禍に負けない 組合員活動を

送るなど、後々の健康への影響が懸念される事例も見られました。

## 生協強化月間は健康 づくりの基礎固め

こういつた中で行われた二〇二〇年度生協強化月間では、「気心の知れた仲間」「小さな集まり」を作ろう。また、「全国的な医療と介護の事業収入減を受けて、健康づくりをすすめる事業所を応援するための増資をしよう」という二つの取り組みが進められました。小さな集まりづくりでは、運動不足解消を目的にしたウォーキングやラジオ体操操などの企画が実施されました。増資活動では、「コロナ禍で頑張っている医療と介護を守るろう」と、例年の強化月間より四〇%増という大きな成果となりました。

## 今年は十一月・十二月 の二カ月間

コロナ禍も二年目となりました。多くの人が集まる企画や、マスクを外して楽しい食事会などは残念ながらまだできそうにはありません。今年も、今まではちよつと視点を変えた生協強化月間を提案いたします。

① 気心の知れた友人数人の小さな集まりを作りましょう。  
スマホやパソコン等を活用して「テーマを共有」しましょう。  
会えなくても運動やモノづくりなど共通のテーマを作る事で楽しく取り組むことができます。結果がどうなったか。答え合わせがとても楽しみです。

## SNSやITを活用して もっと親しみやすく

先月号のいのちの炎をご覧になって気づきましたか？四角い二次元コードが増えました。これからはホームページ

② 気軽に健康生協の活動を多くの人に伝えよう  
機関紙「いのちの炎」を自分だけで読んでいませんか？また健診などのチラシは家族や友人へ紹介するために使いませんか。お得意な情報に感謝されたり、知っている人が増えるとなんか楽しさが広がりますよ。

③ 出資金を増額してみよう  
窓口で何も言われないし、なんだか恥ずかしい。きっかけが無いから今までしたことが無い。そんなことはありませんか？「誕生日なので増資します」「冬休みの旅行代を少し浮かせて」などちよつとしたきっかけに増資してみませんか。また、十一月の強化月間開始に合わせて郵便振替の用紙も準備します。あなたの増資が安心・安全な医療・介護活動に活かされます。

やSNSなどを活用しながら、もっと詳しい、紙面には載せきれなかった情報などを発信してまいります。スマホ

やタブレットをお持ちの方はご覧頂き、ぜひ活用してみてください。



▲晴れ渡る青空の下行われた吾妻東支部茶話会ウォーキングの様子

## 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。

### 【福島市・市民検診実施期間】

◆令和3年6月1日～令和3年10月31日 **残り1カ月**  
\*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

## いのちの炎

今年の夏も終わり、すっかり秋だ。子どもの夏休みもコロナ自粛で、どこへも連れて行けずに終わってしまった。子どもたちは庭に出した小さなプールで遊ぶくらいしか夏を感じてもらえなかったかもしれない。

小学生の夏休みの宿題も、夏休みの思い出は書けず、読書感想文にした。どうしても家の中で過ごす時間が多かった。自分の小学生の頃の夏休みといえば、プール、川遊び、キャンプや海、夜の虫捕りなどをたくさんして、夏休みがアツという間に終わっていたように思う。今は、なかなか子どもたちに伸び伸びと季節を満喫してもらえない。親の力量が試されているのだろうか。

涼しくなると、秋らしくなってきた。食べ物はいよいよ。気持ちいい、旅行がしたい。温泉に行きたい。動物園に連れていきたい。〇〇したいが、たくさんある。たくさんあるのを抑えて、みんなが頑張っている。うちはきつと、近所を自転車で探検する秋になりそうだ。家の中ではシルバニアファミリーやレゴ遊びがマイブームになっている。しばらく続きそう。子どもたちが笑顔になってもらえるように親としては頑張りたいと思う。子どもの頃の思い出がコロナで終わってしまったようにしたい。

(H・S)



# シリーズ「健康格差」その②

## 不健康は自己責任？

上松川診療所  
医師 春日良之

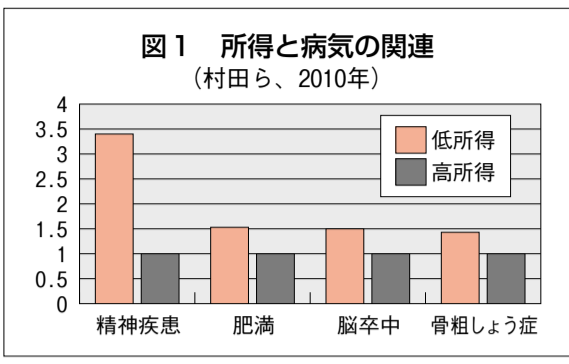
今回は健康格差が「社会的状況によって生じる健康状態の差」であり、その原因はSDH（健康の社会的決定因子）と呼ばれていることを書きました。

今回は具体的に、どのような健康格差の事実があるか、何らかの改善法はないのかを見ていきたいと思います。

### 生活習慣は自己責任？

健康格差を生み出す最大のSDHは「社会格差」です。社会格差には所得・教育年数・職業などがあります。図1に所得の高低によって病気になる度合いにどの程度の違いが出るかを示しました。

これらの傾向は高齢者に特に強く現れます。日本福祉大の研究によると、所得の最も少ない高齢者は最も多い高齢者に比べて、死亡リスクが一・七五倍、要介護リスクが一・五五倍になっていたそうです。



これらの結果になる理由の一つとして生活習慣の違いが考えられます。図2に示したように、低所得の人たちに生活習慣の問題が多いことが分かっています。

ともすると病気の原因は好ましい生活習慣を行えない人の自己責任と考えがちです。しかし好ましくない生活習慣を意に反して行わざるを得ない、あるいは好ましい生活習慣にたどり着く方法を正しく知らされていない状況がその背後にないでしょうか。例えば高カロリーで野菜の少ないファストフードで、簡単に食事を済ませてしまわざるを得ないような生活実態。それに疑問を感じないような社会環境や社会教育の在り方などです。

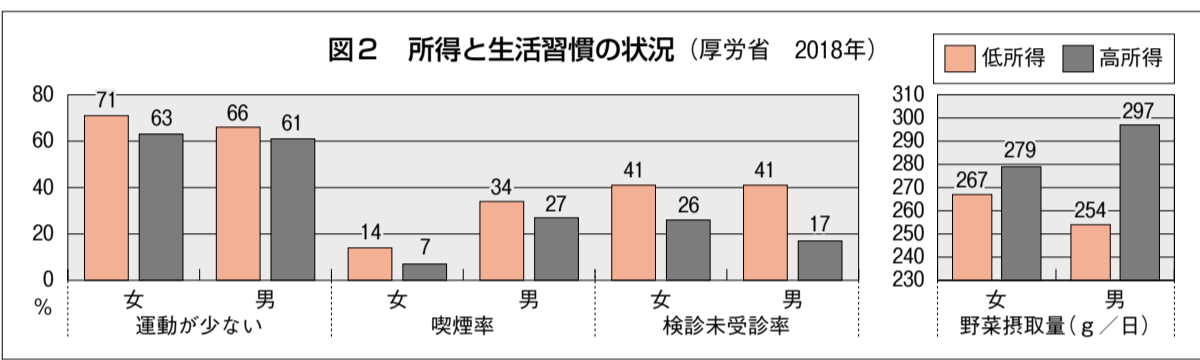
### 出来ることはあるはず

教育年数も健康状態に大きくかわります。初等教育のみで終わっている人と、高等教育を受けている人の間には、がんで一・一七倍、循環器疾患で一・四四倍、全体の死亡も一・二二倍もの大きな差があります。健康な生活への教育機会の問題、所得と教育歴との相関関係などが関連していると思われまます。

さらに居住地域（小学校区）によって認知症の発生が、高齢者同士を比較しても最大十五倍の違いがあるという報告など、SDHの違いによる健康格差の発生は枚挙にいとまがありません。

所得や教育年数など、それらを改善するにはあまりに課題が大きすぎる！と尻込みをしないでほしいですね。しかし「低所得→肥満」ではありません。「低所得→野菜が買えないし調理に時間をとれない→安くて手頃なファストフード→肥満」と、その間を介在するものがあるはずなんです。これなら出来るものが何かあるかもしれませんよ。

例えば地域のスーパーと協力して野菜の安売り販売の企画や、簡単に出来る野菜料理レシピの発案や普及など、地域の健康活動に取り組む医療生協ならではの取り組みを、みんなで話し合ってみませんか。



# みんなの診察室

## 今年のインフルエンザとコロナワクチン



とやのクリニック  
医師 山本喜代志

今年度も新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に備え、福島市のインフルエンザ定期予防接種は十月から実施されま

す。インフルエンザは三十八℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、発症すると新型コロナウイルスと症状では見分けがつかず、インフルエンザは例年一千万人以上が罹患すると推計されていますが、昨年度は世界的にも全く流行しませんでした。その理由は地球上の多くの人が新型コロナウイルス対策の為に、感染対策を徹底したからです。この冬の日本のインフルエンザはどうなるのでしょうか？その一つのヒントになるのが、今年の春から保育園・幼稚園で大流行しているRSウイルス感染症です。

コロナと同様感染対策を徹底すればインフルエンザやRSウイルス感染症にかかる可能性も低くなります。その結果多くの乳幼児がこの間RSウイルスに対する抗体を持たなくなりました。しかしひとたび乳幼児の集団にRSウイルスが入り込むと今回のような

### 接種時期と回数

高齢者は新型コロナウイルス対策もあり、今年度も十月からの接種が推奨されていますが、コロナの流行に伴うワクチン製造用資材の世界的な不足もあり、今年度は供給が遅れることが懸念されています。小児は（十三歳未満）では二回接種ですが、四週間あけることが勧められます。尚コロナワクチンとは二週間の間隔を空けることが原則です。

### ワクチンによる副反応

インフルエンザワクチンは、免疫をつくるのに必要な成分を取り出し、病原性をなくした不活化ワクチンですのでインフルエンザを発症することはありません。比較的多く見られる副反応は、接種部分の発赤や腫れ、痛みなどで、通常は二〜三日でなくなります。一方でまれに重い副反応の報告がありますので、気になる症状がある場合は医師に相談してください。予防接種による重い副反応や健康被害には、法律に定められた健康被害救済制度があります。

### ワクチンの対象

法に基づく定期接種の対象は、接種当日①六十五歳以上の方②六十歳〜六十四歳の方で、指定の基礎疾患のある方。定期接種の場合、十二月末まで市の助成で千四百円となります。（福島市）任意接種の場合、当生協の組合員さんは一回につき、十三歳以上四千四百円、十三歳未満三千五百二十円です。

### 十二歳以上の子どものコロナワクチン接種

新型コロナウイルスの累積感染者数は九月四日現在、約二億二千万人、死者数は四百五十六万人にのぼり、デルタ変異株の拡大により世界的に感染者数が増加し、日本でも子どもたちの集団でクラスターが散見されるようになってきました。子どもへのコロナワクチンの有効性や安全性に関する海外からの情報によると、他の接種年齢群と同様、高い予防効果が期待でき、ワクチン接種は子どもにおいても日常生活を取り戻すための重要な対策の一つとなり得ます。一方で、ワクチン接種後の発熱、倦怠感、頭痛、悪寒、接種部位の疼痛などの副反応の多くは数日で自然軽快することが分かっています。又心筋炎などのまれに起こりうる副反応も比較的軽症であることが多く、実際に新型コロナウイルスに罹患した場合のデメリットよりもワクチンを接種するメリットの方が上回ると考えられています。日本小児科学会では、継続して安全性の評価をする必要があるとしながらも、現時点（二〇二一年七月十四日）では、十二歳以上の健康な子どもへの接種は意義があると発表しており、私も上記を踏まえてお勧めしたいと思っています。

められています。コロナ禍の中、体温を測ることが当たり前になっていますが、インフルエンザの検査精度を高めるため、体温とその測定時刻の記録をお勧めします。



第12回 (コロナ番外編8)

「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

組合員のみなさんコロナ  
疲れは大丈夫ですか？

繰り返して出される緊急事  
態宣言、毎日のように報道

される自宅療養者の死、次  
々と発生するクラスター、  
増え続ける倒産、多くの人  
が苦しみ、疲れています。  
私自身、コロナウイルスと  
いうものがここまで厄介で  
手強いものだと想像して  
いませんでした。今、私た  
ちは三十年続いて来た人  
類の歴史の中で最も困難な  
時期を生きているのかもし

れません。

多くの人が不安や、怒  
り、恐れといったネガティ  
ブな感情をコントロールで  
きなくなっています。なか  
な先が見えないこのよう  
な状況の中で私たちはどの  
ように考え、振る舞い、生  
きていったら良いのでしょ  
うか？

残念ながらこの問いに正  
解はありません。しかし以  
前にも申し上げたように、  
より良い解を求めるとい  
う努力をやめてはいけないと

思います。決してあきらめ  
てはいけません、このよう  
な厳しい状況の中、私たち  
はいついかなる時にも、自  
分の周りの狭い世界しか  
見えなくなりがちです。で  
も、その外側にはたくさん  
の世界があることを忘れて  
はいけません。

今回のコロナによる危機  
は見方を変えれば私たち人  
類にいろいろなことを教え  
てくれているとも言えます。  
この危機に学び、真摯な態  
度で考え、協同して乗り越  
える、そのことによって人  
類の新しい歴史が始まるよ  
うな気がします。この先ど  
うなるのか、とても不安に  
感じます。でも、苦しい時  
だからこそ「今を大切に生

きる」ということを実践し  
たいと思います。明日のこ  
とを考え、不安になっても  
何もいいことはありません。  
今日やるべきことに誠実に  
取り組み、今日自分の周囲  
にいる人を気遣い、そして  
今日の自分を大切にす  
る。単純なことですが難しいこ  
とです。でも、できると思  
います。

そして、ワイドショーや  
SNSに惑わされず、自分  
で勉強し、自分の頭で考え  
る、これも大切なことです。  
協同の力で次の一歩を踏み  
出しましょう。



夢は見るもの  
語るもの

飯塚啓子



「今日のお料理の先生は  
どなた？何て素晴らしい出  
来でしょう」と本物の料理  
の先生に絶賛されたのは、  
二十歳の時でした。私たち  
の学校では二年生になる  
と、衣・食・工芸に分かれ  
て卒業研究が始まります。  
憧れの工芸は希望者多数で  
選にもれ、衣は洋裁が大の  
苦手だったため論外、仕方  
なく得意ではなかった食を  
とりました。伝統として、

毎日生徒が作る全校一斉の  
お昼ご飯というのがあり、  
食の研究の一つが一年生に  
料理を教えることでした。  
その日は私が先生の番でし  
た。少なくとも百二十食、  
多い時は二百食分です。失  
敗したらおおごと、一週間  
位前から緊張の連続です。  
レシピの点検、食材手配の  
指示、全体の段どり等あれ  
やこれやの重圧で押しつぶ  
されそうでした。いよいよ

本番、ドキドキの私をよそ  
に一年生たちは実に淡々と  
手際よく調理を進めてくれ  
ました。「Aさん、そこはこ  
うして」と伝えると「ハイ、  
やっています」の返事。一  
人一人の働きぶりは見事で  
した。いつもなら仕上り五  
分前の戦争のような時間も  
混乱もせず食堂にすべてが  
運ばれました。そして、その  
結果が「素晴らしい」だっ  
たのです。責任重大だった  
私は心底よろこびました。  
私が彼らに何かを教え  
たかというと皆無に近かつ  
たのです。一年生自身が作  
りあげた料理でした。賛辞  
は彼らに贈られるべきもの

でした。後日、料理が下手  
でドジで頼りない私が先生  
と決まった日から、一年生  
は心細すぎると言って自分  
たちで徹底的に予習をし、  
コミュニケーションまでして  
いた、とわかったのです。  
出来すぎちゃん、である必  
要のないことを知った出来  
事でした。「教えこむので  
はなく、引き出す」という  
経験は、すっかり大人にな  
って出会った「さをり織  
り」の理念にも通じ、結局、  
今の生業となつています。  
出来すぎないことが身を助  
けたのです。良かった、  
良かった。では、又。

きらり★ウォーカー  
ふくしま探検隊 第71回

「川俣町歴史探訪⑩」 齋藤 馨

川俣シャモ

豊かな自然の中で放し飼いによって育てられたシャモ  
肉は、ほど良い歯応えと鶏肉本来の旨味があり、噛むほ  
どに美味しさが広がります。

江戸時代、絹織物で財を成した「絹長者」たちの娯楽  
として、人気を博したのが「闘鶏」でした。その後、食  
肉用として研究を重ね飼育されているのが「川俣シャ  
モ」です。

シャモは国の天然記念物指定で純系は食用にはできま  
せん。その肉は筋肉質で、昔から「味はいいけど硬くて  
食べねえ」と言うのが一般的な評価です。そのため交配  
や飼育方法などを確立するまでには、町職員や闘鶏家、  
県養鶏試験場などの並々ならぬ努力がありました。

東京・日本橋の人形町に親子井で有名な「玉ひで」と  
いう鳥料理店があります。東京都畜産試験場に食用シャ  
モの開発を依頼した店でもあります。「玉ひで」とは川  
俣しゃもの売り込み時の訪問以来、川俣シャモを使った  
親子井開発の企画や町内で開く川俣シャモ祭りなどを通  
して付き合いが続いています。この「玉ひで」が東京シャ  
モの開発を依頼していなかったら、川俣シャモは生まれ  
ていなかったかもしれません。



▲現在の川俣シャモ



▲闘鶏の様子

班会あれこれ

8/1	杉	妻	やさいクラブ班	枝豆収穫
8/2	信	夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
8/5	河	西	ピン・パン・ボン班	フォークダンス
8/5	森	合	カラオケ班	皆でカラオケ
8/7	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
8/7	森	妻	どんぐり班	手を揉む健康について
8/7	杉	東	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
8/7	杉	妻	パソコン班	パソコンを学ぶ
8/10	吾	西	木村 公班	骨粗鬆症検診を受けよう
8/11	瀬上第3・瀬上第4B	合	合同体操広場班	体操
8/12	森	合	カラオケ班	皆でカラオケ
8/14	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
8/17	信	夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
8/18	せのうえ第2	合	P P K 班	近況報告
8/19	森	合	カラオケ班	皆でカラオケ
8/19	信	夫	すみれ班	健診結果報告
8/20	上松川診療所	合	秋 桜 班	室内体操
8/21	森	合	体操広場班	セラバンド体操 他
8/21	杉	妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
8/21	蓬	妻	パソコン班	映画鑑賞会
8/23	上松川診療所	合	八重 桜 班	室内体操
8/30	三河台東	合	スマイル班	骨粗鬆症検診を受けよう

ふくしま市民活動フェスティバル2021

「皆様に役立つNPO「人と人を結ぶ地域貢献」

開催日：2021年11月3日(水)・祝日

場 所：アオウゼ (MAX ふくしま4階)

福島市民活動サポートセンター

内容：

- 市民活動団体や社会貢献活動団体の活動展示
- 活動グッズ販売
- オンライン相談会
- 「災害支援を考える」セッション



▲情報はこちらから！  
ふくサポホームページ

きらり  
健康生協も出店!!  
ぜひ見に来てね☆





### 利用者のご家族様から嬉しいお話をいただきました

高齢の父は特殊な持病もあって大きな病院にかかっていました。年とともに歩行も厳しく、同じ姿勢で座っていることも苦痛です。通院だけでも大変なのに、いくつかの検査や診察、結構な待ち時間もあって数時間病院に滞在します。帰宅すればぐったりで、病院に行く時よりも具合が悪くなる日々であり、同様の高齢者がたくさん存在します。「何とかならないものか？」きらりに相談してみました。

介護支援専門員（ケアマネジャー）がすぐに対応してくれました。いくつかの選択肢が示され、より我が家の条件に見合った対応と病院との調整も行っていただきました。往診の小室先生は丁寧に患者の声に耳を傾け、寄り添う姿勢に父も満足顔でした。訪問看護においても経験を積み上げられたスタッフの温かい対応によって、身体はもちろん心のケアは病院とは比べものにならないものであり、その家族にとっても大きな安心感をもたらしてくれています。驚かされるのはその応用力です。ケガをした時に家庭にあるキッチン用品や日用品を巧みに使って処置してくれたり、訪問後のアドバイスもわかりやすく示してくれており、とても感謝しています。

週一回来ていただいている訪問介護スタッフの皆さんにおいても、通常業務に加えた様々なコロナ禍における業務の負担も相当増えているにもかかわらず、笑顔を絶やさず利用者の気持ちに寄り添った対応にとってもありがたく感じています。

コロナによって医療・介護関係職員の皆さんは大変なご苦勞をされています。昨年は多くのスタッフやご家族が「感染不安の国民感情」によって、心ない風評等で疎んじられながらも懸命に地域医療を守り、現在、通常の業務に加えて福島市から依頼された「ワクチン接種」対応のため休日返上で頑張っておられる姿には頭が下がります。

きらりスタッフの皆さん、多くの組合員があなたたちの献身的な努力をちゃんと見ています。きらりスタッフの皆さんの存在に「きらりの組合員でよかった」と感じてますし、心から感謝しています。これからも私たちの頼れる存在としてよろしくお願ひします。

# 医療と介護の現場は今

新型コロナウイルスの緊急事態宣言では、飲食業や旅行業などは勿論、感染者と直接対応する可能性がある医療や、感染が重症化に直接繋がり得る介護の現場でも大きな影響がありました。受診や利用の自主抑制による収入の減少、また感染予防への対応など医療や介護の現場は今も日々多忙を極めています。そんな中、きらり健康生協ではより安全に医療や介護が提供できるよう、努力が続けられています。

## コロナ禍の医療と介護の現場では

二〇一九年十二月、中国の武漢市で初めて感染者が報告され、瞬く間に全世界に広がった新型コロナウイルス。日本でも学校の休校やイベントの中止、オリンピックも一年延期されるなど大きな影響を

及ぼしました。医療や介護の現場では職員も「感染」の恐怖と闘いながらも、利用者の安全と安心のために努力を重ね、これまで対応して来ました。

二〇年前半は患者・利用者が感染の心配から激減。一方事業所では感染予防のための膨大な作業に追われる毎日でした。

## 安全のための日々の作業が業務を圧迫

診療所では受診される方への配慮から、待合室のオゾン発生器の導入や、PPE（個人防護具）を装着しての内視鏡やエコー、レントゲン検査。そして都度行う接触箇所の消毒など。現在、通常処理とはなっているものの、大きなストレスとなっているのも事実です。

## 発熱外来や

## コロナワクチン接種

きらり健康生協の各診療所では「発熱外来」を開設しています。今夏のコロナ拡大第五波では毎日多くの利用者対応に追われました（写真のように毎回PPEを着用して対応）。コロナワクチン接種では、本来利用者の皆さんを対象とした所でしたが、年齢や対

象疾患の制限など厳しい条件もあるため予約センターに任せました。一般利用者として分けて行うため、日曜日や診療の無い時間帯に接種枠を設けて行い、介護も含めた全事業所の職員総出で対応させていただきました。



▶発熱外来で着用する防護服（PPE）の様子

## 利用者の状況にも変化

## 「在宅ニーズの増加」

診療所では「昨年末実施だったから」と市民健診や定期検査などは以前の状態まで戻り、コロナワクチン接種など、利用者数も回復してきて

います。加えて感染の不安や、外出制限からフレイル（虚弱）が進行し「在宅」での利用を希望される方が増えてきました。

## 在宅のニーズに

きらりでは、定期的な訪問診療や看護師による訪問看護、また専門職による在宅リハビリ、介護を行っている利用者も発熱したり、感染拡大地域から家族が訪問した…など、感染の可能性が多々あるのも事実です。職員の感染予防の徹底を行いつつ利用者の療養が継続されるよう、注意を怠らずに継続してまいります。今後も様々な要望に応えられるよう準備してまいります。気になる事があれば、きらり健康生協の各事業所へぜひお声掛けください。

# やってみっぺ体操 part17

第17回は「その場で足踏み（脂肪燃焼編）」です。TVを見ながら行える簡単な全身運動です。

## どれどれ？「その場で足踏み（脂肪燃焼編）」やってみっぺ！

### 【鍛えるところなど】

主に下肢筋力、全身運動

### 【やり方】

その場で軽く足踏みします（肘は少し曲げ、ももは小さく上げましょう）。

### ■運動のコツ

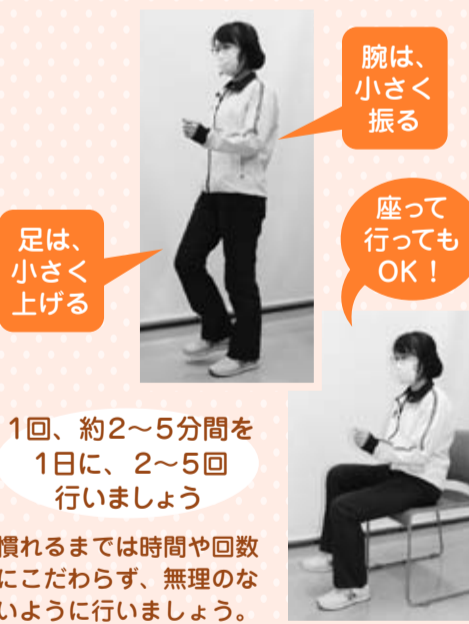
・背筋をまっすぐに、力まないで行いましょう

### ■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。特にバランスを崩して転倒、転落の無いよう注意しましょう

### ■「その場で足踏み」の主な効果

- ・脂肪燃焼（有酸素運動）
- ・生活習慣病予防 ・血行促進
- ・全身の調整 ・免疫力向上



1回、約2～5分間を1日に、2～5回行いましょう

慣れるまでは時間や回数にこだわらず、無理のないように行いましょう。

# きらり俳句・川柳コーナー

## 〈俳句〉

・稲穂なみ亡き父母の声ふりかえり  
・実も可愛い味もさわやか山法師  
きんもくせい

・風に乗りトンボが泳ぐ畦の道  
・道すがらオーケストラの虫の音が  
大くん

## 〈川柳〉

・コロナより自己保身だけ永田町  
・叩き上げ今度は叩き落される  
きよよ

ご一緒に俳句・川柳を楽しんでみませんか。作品募集中心！どしどしご応募ください。  
〈応募・連絡先〉  
福島市野田町一―一五―二二 地域保健部  
☎五二六―一五二五

## 友だち募集中!!



## 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。  
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... 1. 「お知らせ」から最新情報をget! 2. ホームページで事業所・組合員活動を知り得! 3. Facebookで「きらりさん」の日常をcheck! など