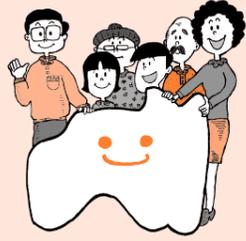


きらり健康生活協同組合



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10月31日現在

- ★組合員数.....21,334名
- ★出資総額.....647,051,000円
- ★一人平均出資額.....30,329円

	新カリキュラムの内容		新カリキュラムの内容
第1講	<ul style="list-style-type: none"> 入学式 医療生協とは 保健委員とは 生活習慣病とは 高血圧について 実習 <ul style="list-style-type: none"> 正しい血圧測定 1日塩分摂取量の検査結果 	第4講	<ul style="list-style-type: none"> フレイルとオーラルフレイル 膝腰体操 貯筋のしかた 実習 <ul style="list-style-type: none"> 正しい歯磨き フレイルチェック セラバンドとももりん体操に参加する
第2講	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病と動脈硬化 食事バランスについて 正しい有酸素運動の仕方 8つの生活習慣 実習 <ul style="list-style-type: none"> 体組成チェック 脈のはかり方 ※課外実習の案内 (1つ以上参加) 健康チェック ボランティア 健民アプリの案内 	第5講	<ul style="list-style-type: none"> 認知症とは 認知症の予防について 認知症の備え 介護保険サービスについて グループワーク 認知症になっても安心していただける社会について 宿題 きらりのサロン、認知症カフェへの参加、養成講座の案内
第3講	<ul style="list-style-type: none"> 予防できるがん 早期発見できるがん がん検診の有用性 福島市のがん検診の受け方 自己チェックできるがん 実習 <ul style="list-style-type: none"> 乳がんチェック 便チェック 	第6講	<ul style="list-style-type: none"> 健康格差とは 福島市の保健の現状と地域課題について 医療生協の目指すところ グループワーク (受講者 スタッフ) 「保健委員として保健委員さんとこれからやってみたいこと」 各種サポーター養成講座の案内 卒業式

保健大学のカリキュラムが新しくなりました

一九八三年四月にスタートした保健大学も、現在一六四期まで終了し、千七百名を超える保健委員さんが誕生しています。

時代の経過と共に健康に関する課題も変化してきたため、今回講義内容の見直しを行いました。生活習慣の乱れからくる病気のこと、フレイル予防、認知症など

また、実習として「尿中塩分調べ」や「体組成チェック」「がんの自己チェック」など体験しながら学ぶ時間もたくさんあります。

卒業後も「セラバンドサポーター」、「お口の健康サポーター」、「まちかど健康チェック」など学び続け活躍できる場がありますのでぜひ受講してみませんか。

開催日程が決まりましたら、いのちの炎やチラシでご案内致します。



▲尿検査実習の様子

思いは一つ

2021生協強化月間

収束の見えないコロナ禍は、今年こそは楽しく一緒に飲食も含めた交流ができるの願いも先送りせざるを得ません。とはいいながら、二年近くの経験は、私たちの活動を少しずつですが前進させています。

室内で行われていた班会を「ウォーキング中心」に変更したり、楽しみの飲食を、この時期だけ！と休止し学びを中心にした。また、外に出る機会を少しでもとラジオ体操を一緒に始めたり。終了後の楽しいおしゃべりを我慢しつつも体操の場を続けて外出の機会を継続しようと、コロナに負けず続けられました。

支部でも同じく「外に出てきつかけをと、組合員の畑を借りて皆で野菜や枝豆を栽培、毎週の世話の成果で、

大きな収穫に喜びを共有したり、ウォークラリーや地元の見学巡り、走らない野球など、工夫を凝らして取り組まれています。

事業所では、コロナ禍の感染予防や作業量増加のため、なかなか組合員と一緒の活動ができない状況が続く中、利用者の満足度向上の提案や学習、分かり易い案内の作成や、チャレンジの紹介などに取り組んでいます。

コロナ禍で全てに自粛の傾向がある中ですが、こんな時だからこそ「地域まるごと健康」づくりが大切です。組合員が活躍する医療生協だからこそできる様々な健康づくりを通して、地域に健康の輪を広げて行きませんか？

あなたの参加と協力をお待ちしています。



いのちの炎

ここ数年、毎週末は子ども達の予定を確認するところから始まる。「私は模試」

「オレは練習試合」「弁当も欲しい」それぞれの要望に合わせて、誰が送って行くのか、何時に終わるのか、家族間での役割分担が毎回ひと苦労である。

そんな中で、子ども達の試合を見るのが休日の楽しみになっているが、その送迎には泣かされることも多い。朝が早いこともツライが、仕事との兼ね合いもあり、家族間での調整がうまくいかないことも度々ある。それを助けてくれているのが、子どものスポ少時代からのママ友の存在だ。

就職で福島に来ることにになり、この地に嫁いで、はや十数年。知り合いも何もない中での暮らしは手さぐりで不安なものであった。子どもがスポ少に入った時人も人付き合いの面倒さを億劫に思ったものだが、子育てのこと、学校のこと、職場では話題にならないような悩み事を話せる大切な存在となった。

家族に支えられ、職場でも助けてもらい、自分の気持ちに話せる場があるというところに、何とも言えない安心感としみじみとした幸せを感じる毎日である。

(A・M)

シリーズ「健康格差」その④

「親ガチャ」？いや「社会ガチャ」

上松川診療所 医師 春日良之

今回は健康格差社会の最大の被害者である子どもと健康格差について書き、後半は私たちに求められていることについて触れます。

幼少期の影響は長期に

以前この欄でお示した、「健康の社会的決定要因」(SDH)の表の中に「幼少期」というのがあったのを覚えておられますか？これはお母さんのおなかの中にいた頃を含めて、子どもの頃の栄養状態や環境の善し悪しが、その後の人生の健康にも大きく影響し続けることを示しています。

子どもの健康が生まれ育った家庭の環境や社会経済的地位により影響されることは容易に理解できますが、その影響はその後も長期にわたります。例えば母乳で育った人ほど将来肥満や糖尿病になりにくい。更にさかのぼり、妊娠中の母胎の栄養状態が悪い子は、将来糖尿病・脂質異常症になりやすい。それどころか、生まれる前の父親の職業により、子の成人後の死亡率は最大二・三倍の開きがあることもわかっています。

高齢になってからのうつ病や認知機能、機能的ADL(自分で日常生活を行える

もう一つは家庭や個人などの小さなレベル。地域で展開される諸活動はこのレベルに相当しますね。「自分の健康は自分で守る」はもちろんその通りです。しかしそれができるようにバックアップすることは国や行政の責任です。そしてそれらをつないでり補足していくため、地域の助け合いやNPOの活動があります。医療生協の役割もここにあります。普段の助け合いもそうですし、班会や地域での集まりも前回書いた「孤独」対策から大きな意味があります。

健康格差改善の3レベル

健康格差は個人の努力だけでは、どのようによいのか、どのようによいのかを三つに分けて考えると取り組みやすいです。一つは国や制度など大きなレベル。選挙など私たちの意思を反映させていくことです。格差の少ない社会が健康格差の少ない社会を作ります。二つ目は地域や職場・地方自治体などの中規模のレベル。例えば「幼少期」の問題で言えば、妊産婦保護のための労働環境改善や経済的援助など、母子家庭への生活支援・経済支援などがあるでしょう。学校での健康教育の在り方も重要です。

医療生協の枠にとらわれず

でも忘れていけないことは、ほんとうにそのような集まりが必要な人は集まりに参加しにくいということ。社会的に不利な人々が参加しやすい内容・日時・呼びかけなど、敷居を低くした取り組みが大事です。全国で行われている「子ども食堂」も、単に子ども

の食支援にとどまらず、親子の居場所づくり、地域のつながりの場、社会支援の入り口にもなっています。健康格差の実態を把握し、顕在化させる。地域のコミュニティとつながったり、新たなコミュニティを作る。医療生協の枠にとどまらず、多彩な人々や団体・会社・商店等と力を合わせて出来ること、結構ありますよ。

2021 健康づくりチャレンジ ラストスパート!

- ①おてつだいコース ②...

- ③はみがきコース ④うんどうコース ⑤はやね・はやおきコース ⑥あさごはんモリモリコース ⑦すぎきらいをなくそうコースです。

きらり俳句・川柳コーナー

「俳句」
・一夜明けシャリリと旨し蕪漬
・霜避けて陽にほほえんで名残り花
きんもくせい
「川柳」
・カレンダー残り一枚春を待つ
・元氣よくコロナに負けず除夜の鐘
正子
・体制を整え六波迎え撃つ
・待合室談話コロナに邪魔をされ
きよよ

けんこうキッズチャレンジシート

Activity sheet with numbers 1-30 and illustrations of various animals and objects. Includes a table for names and a QR code area.

今回のおすすめコース

③はみがきコース
右のコードを読み取ってYouTubeを見ながら一緒にはみがきしよう



第13回 (コロナ番外編9)

「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、激動の二〇二二年もまもなく終わろうとしています。二年近くに及ぶ新型コロナウイルスとの戦い、その中でも今年には本当に大変な一年でした。特に、夏以降はワクチン接種に関する様々なことで、みなさん大変な御苦労をされたことと思います。さらにオンラインピクととも開始した第五波では都市部を中心に医療崩壊に陥り、自宅療養中の方の死亡など痛

であろう、新型コロナの時代を生き延びるといふことと、それは私たちにどうとって辛く、苦しいことではあります。大きな意義のあることではないかと考えています。この原稿を書いている十一月七日、日本の新型コロナによる死者が一年三ヶ月ぶりにゼロとなりました。全国の感染者数は一日二百五十人程度と八月の百分の一でそれ自体は良いことなのですが、八、九月の時点でここまでの激減を予測した人は誰もいませんでした。つまり、このウイルスの動向は極めて予測が困難で、この先も想定外の事態

が起こり得るといふことです。こんな時こそ医療生協の進める保健予防活動が重要です。運動をし、食事に気を配り、心身を健やかに保つことは感染予防の点からも非常に有効です。いろいろ書きましたが、今号に関しては内容よりも、とにかく「みなさん、一年間お疲れ様でした。」そして「来年がみなさんにとって良い一年となりますように。」このことを大きな声で言いたい、それだけです。二〇二二年も知恵を出し合い、力を合わせて頑張ろう!!

Table with 4 columns: Date, Name, Class Name, Activity. Includes classes like 'どんぐり班', '体操広場班', 'パソコン班', etc.

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



自宅を建て替える為に、まずは仮住まいのアパートへの引越し。青息吐息で何とか済ませ半月以上もかかってようやく落ち着いた頃、解体業者さんから、大切そうな手紙や写真の箱が置き忘れてあります、と連絡がありました。お片付けサービスの人とも引越し屋さんとも、忘れ物無しと指さし確認までしたというのに何ということでしょう。私の手元に戻ってきたそれ

は、おそらく前の引越しから十六年間開けもせず仕舞ったままのもののようにした。一度も見なかったというものは必要なものと言います。目をつぶって処分と思いながらも、つい見始めてしまいました。私をさる織りを始めた頃の、創始者・城みさをとのやりとりの手紙の束。「東北はまかせたで!」「ええな、あなたには私の想いが全部伝わっている。思いっきりや

んなはれ!」その彼女は四年前に百四歳で亡くなりました。東日本大震災の復興特需(?)が過ぎ、コロナ禍もあり東北のさをり織りは今、元気がありません。「ごめんね、みさを先生、私達福島だけは元気なだけでね!」と思わず手紙に泣きました。そして、我家の太陽であった母が九十歳近くになって、五十代半ばの心もとない気がかりな娘に宛てた手紙。「思わぬ収入が一万円あったから、あなた方の生活の足しにしなさい。それからお願いだからビールの深飲みはやめてね。」の文面。「キャー、お母さん、ごめんなさい。相変わらず

ビール飲んでます」と二十年の時を越え母に謝まる私。今回のそんなはずはない、と思った忘れ物はまるでその物に意志があったかのよう大切な物でした。来年、新しい家が出来たら、忘れてはいけないコーナーを作りましょう。これは不用品ではなかったのですよね。亡き父、母、姉、亡き師、亡き友らとしみじみ会話をした今年の後半でした。悪くない年の暮れです。では、又、来年。



やってみっぺ体操! part19

第19回目は再登場の「片足立ち」です。簡単に「骨・筋」を鍛えることができますよ!

どれどれ? 「片足立ち」やってみっぺ!

【鍛えるところ】骨盤・下肢の骨、体幹・下肢の筋力、立位バランス

【やり方】片足を前方に約5cmあげ、背筋を伸ばし1分間保ちます。(左右交互に行う)

【片足立ち驚きの効果】

1分間の片足立ち(1日3回)を行った時の足の付け根にかかる負荷は、53分間歩行に相当!!

骨密度の上昇が期待できます

(片足立ちは、両足立ちに比べて約2.75倍の)負荷がかかります)

【回数目安: 左右各1分を1日に3回】

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

■運動のコツ

・姿勢はまっすぐ。背中を反り過ぎないように注意しましょう

■注意点

・目を閉じて行ってはいけません。痛みやめまいなどの不具合が生じる場合は運動を中止して下さい。

■「その場足踏み」の主な効果

・骨密度上昇 ・下肢、体幹筋力強化 ・転倒予防(立位バランスの強化)

両目を開ける

転倒防止のため、必ずなかにつかまる



片足を前方に、5cm程度上げる

2021年度 年末年始診療体制のお知らせ

	須川診療所	上松川診療所	せのうえ健康クリニック	とやのクリニック
12月29日(水)	18時まで受付	17時15分まで受付	12時まで受付	18時まで受付
12月30日(木)	12時まで受付		12時まで受付	12時まで受付
12月31日(金)	休 診			
1月1日(土)				
1月2日(日)				
1月3日(月)				
1月4日(火)	18時まで受付	17時15分まで受付	12時まで受付	18時まで受付
1月5日(水)				

◎上松川診療所 歯科休診日 ・ 歯科、口腔外科 12/29(水)～1/5(水)
 ※担当医師等の詳細は各診療所にお問い合わせください。
 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

吾妻西支部

機関紙配付者交流&ウォーキング

報告 二階堂 正則



吾妻西支部主催の、機関紙配付者交流ウォーキング

を十一月三日(祝)開催しました。当初六月の予定が、雨天、コロナ禍等で延期を繰り返して、この日を迎えました。この時期なので、室内ではなくウォーキングをしながら交流を目的に、内容は、ウォーキングとうたごえ(ひろばで懐かしい歌をみんなで歌いリフレッシュ)。湯町集会所十時集合、準備運動、三十五名の参加者の自己紹介後出発。目的地は、約二km先の福島市内を一歩でできる絶景スポット(団地

の方のご厚意でお借りしました。)延々と、ひたすら急な上り坂。歩くのが苦手な方は送迎で対処。一人ではとても歩けないが、仲間達とワイワイで疲れも半減。途中、メンバー居住のログハウス見学(イイネ連発)し、約一時間で晴天・絶景の現地到着。バンド「ふれんず」四名(全員組合員)の演奏で約二十分の歌声。その後、おいしいお弁当で

の昼食タイム。帰りは、下り坂で半分の日。感想は、ながめが良く、座談会良かった、普段歩かないので良かった、久しぶりになつかしい歌うたえた、見晴らし最高、交流ができて良かった等々。コロナ禍での最高のストレス解消となりました。



(2022年2月末まで閲覧可)

東伊達ブロック 防災学習会&ウォーク



十月三十一日(日)防災学習会

習会は秋晴れの中、屋外で開催されました。新型コロナや悪天候のため二度にわたって延期を余儀なくされましたが、組合員さんの防災に対する意識も高くスタッフを含め四十名ほどの参加で熱心な質問や意見交換もなされました。この会は

「新型コロナ禍での新たな避難の仕方」を共有し安全な避難の仕方や避難先での行動、車中避難の在り方、

あると便利なグッズの紹介などを講師で呼びびした飯坂消防署の消防士さんや担当職員から行いました。学習終了後は、二〇一九年十月に豪雨で床上浸水した三瓶さんのお宅までウォーキング。現場を見、話を聞いて「えっここまで水が上がったの」と危機感も新たに「参加して良かったね」「避難グッズで車中泊にも使うように考えればもったいなくないよね。」などの感想も聞かれました。皆さんも防災学習会に興味があれば理事さんやスタッフに相談してみてくださいください。



▲秋空の下、感染対策で屋外開催としました

正しい方法で健康づくり セラバンドサポーターステップアップ講座

健康づくり委員会が主催

する「二〇二一年度セラバンドサポーターステップアップ講座」は、コロナ禍による延期を経てようやく十月二十五日(月)、本部健康の家で午前の部、午後の部にそれぞれ二十二名のサポーターが参加して開催されました。

作業療法士から、筋力トレーニングの効果・原理原則、ストレッチのポイントについて講義を受けました。次に、セラバンドのそれぞれの運動を行う際の効果のあるサポーターの仕方、ケガを避けるポイントについての実技指導を受け、参加者からは常日頃、各運動をサポーターする中での不明点について質問が出されました。

参加者からは、「活動を再開したが、出席者は以前に比べると少なくなっている。声をかけ合っていたい。」「運動も大切だが、終わった後の交流も大切であり楽しみにしてきた。コロナが収束したら再開したい」「時々、講師の先生が来て全体指導してもらえるとありがたい」などなど、沢山の感想が出され講座は終了しました。

初めに、「サポートするにはアドバイスをすることであり、各教室での参加者に適切にアドバイスできるようにしていきたい」と本講座の目的についての話を聞いた後、佐々木義秀

最後に参加者は三つの班に分かれ、それぞれのグループでの活動の現状や課題などについて話し合いました。



須川マルシェ 10月25日(月)開催

吾妻西、佐倉支部から5人の組合員さんが野菜を、中央西包括からは衣類を提供いただき、200点近くの品物を全て100円で販売しました。初めての試みでしたが、お昼過ぎに野菜は完売!「受診のついでに買い物ができるのはいいね」との声も聞かれ目的達成! 今後も定期的に開催予定です。



▲いろいろとどりの新鮮野菜



▲ハロウィンのかぼちゃ

ハロウィンのかぼちゃは、90代の組合員さんと職員が作成。玄関先でみんなをお出迎え!



▲たくさんの人に購入いただきました!