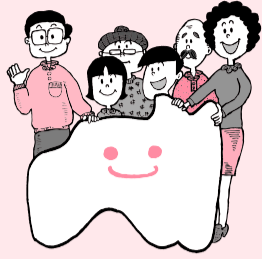


きらり健康生活協同組合



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 <https://www.kirari-hcoop.com/>
e-mail seikyuu@kirari-hcoop.com



(スマートフォン専用)

● 発行人/専務理事 柿沼 充
● 編集人/「いのちの炎」編集委員会



生協の現況

2022年2月28日現在

★ 組合員数.....21,488名
★ 出資総額.....659,011,000円
★ 一人平均出資額.....30,668円

今回学校で取り組んでいただいた先生からコメントをいただきました

きらり健康生協の「健康チャレンジ」活動に参加するようになり、5年になります。毎回心のこもったメッセージが添えられて手元に戻ってきます。その度、「今年も1ヵ月取組んで良かったなあ、また頑張ってるよ」という意欲を高めてもらっています。

健康な生活を送っていく上で大切なことは、幼い頃からの習慣づけがとても大切であると思っています。家庭と学校とが連携し、健康につながる習慣や意識を持たせる活動に、地域の方の協力によって更に高まっていくものと思います。これからも医療生協の活動に参加して応援したいです。(R・F)

二〇二二年の健康づくりチャレンジが終了しました。今年度は具体的なおすすめコースを五コース(①すこしお、②フレイル予防、③高血圧、④骨粗しょう症予防、⑤歯とお口の健康)を作成しそれらを中心に勧めました。五つのコースに計二百五十一名が取り組みました。例年一位は運動コースです。みなさん体力維持を望んでいるからと思われる。キッズチャレンジでは二十三の保育園、幼稚園、学童保育、小、中学校で取り組まれ二千六百名から報告書が提出されました。今期はチャレンジシートに「正しい歯みがきの仕方」の動画が見られる二次元コードを添付したことにより、全校生で歯みがきに取り組んだ学校もありました。キッズチャレンジは学校や保育園単位で取り組んで頂き、子どもたちの生活習慣改善にも役に立っていると思われれます。

今年もたくさんさんの健康習慣が生まれました
二〇二二年健康づくりチャレンジのまとめ

キッズ参加者の感想

小学生

・ごあいさつコース
あいさつをしたらみんなニコニコになった。(2年生)

小学生

・おてつだいコース
いつもおかあさんがやっている家事がこんなに大変だと思わなかった。

中学生

・メディアほどほどコース
普段の生活ではあまり意識して行っていなかったのでチャレンジで1日2時間以上テレビ、携帯を使っている日が多いことに気が付いた。これからも気を付けたい。
・なんでもチャレンジコース
1日1回笑うことでその日がすごく楽しく感じられた。

大人

・おすすめコース高血圧
朝の日課になり血圧を測るのが楽しみになりました。

第51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51回通常総代会を下記の通り開催いたします。

〔日時〕2022年6月19日(日) 午前9時30分～

〔会場〕とうほう・みんなの文化センター 小ホール

きらり健康生活協同組合 理事長 栗村 知

2022年度総代立候補受付公告

1. 総代の選挙区および定数

(1) 支部選挙区・総代定数 170

三河台東	4	川南西	6
三河台中	6	川北東	6
三河台西	6	川北西	8
森合	8	笹谷	10
清明	3	飯坂	10
吉井	7	余田	9
吾妻	10	鎌田	6
吾妻西	7	せのうえ第一	3
信夫	8	せのうえ第二	5
杉妻	8	せのうえ第三	3
渡利	5	向瀬上	2
蓬菜	6	伊達	4
岡山・大波	4	保原	4
川南東	7	佐倉	5

(2) 全体選挙区・総代定数 24

2. 総代立候補受付期間および方法

期間 2022年4月1日(金)～4月30日(土)

方法 所定の立候補届出用紙により、生協本部内の総代選挙管理委員会に届け出てください。

*届出用紙は、きらり健康生協・本部にあります。

きらり健康生活協同組合
理事長 栗村 知

役員推薦希望者の申し出に関する公告

2022年4月1日

きらり健康生活協同組合 理事長 栗村 知

第51回通常総代会は、役員改選期となります。

きらり健康生活協同組合の「定款」および「役員選任規約」にもとづき、地域区役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申し出を求めます。

なお、推薦希望を申し出ることができる組合員は、申し出公告日(2022年4月1日)の6ヵ月前の末日(2021年9月30日)から継続して組合員である方となります。

(1) 役員選任を行う総代会

〔日時〕2022年6月19日(日) 午前9時30分 開会

〔場所〕とうほう・みんなの文化センター 小ホール (福島市春日町)

(2) 地域区の役員定数 [注] 監事は含まれません

14名以上21名以内とする

(3) 申し出の受付方法および申し出の期限

地域区役員推薦委員会事務局 (TEL 024-526-1515)

斎藤宛て、5月2日(月)までにご連絡ください。



「ありがたい」の感謝の気持ち、大切な人へ伝えていますか？ 私の祖母は桜がとても好きだった。毎年当たり前のように、お茶菓子を持って近くの公園へ一緒に桜を見に行くのが恒例だった。祖母が「この桜は、あと何回見る事ができるだろうか」桜の花びらが風に舞っているのを見ながら言っていたのをこの季節が来ると思い出す。

何気ない日常の中に幸せがあり、当たり前すぎて気付かなかつたりもする。祖母と一緒に桜を見たあの時間、祖母がくれた大切な時間。幸せな時間であったことを、あの言葉で教えてもらえた気がする。健康で生活できていること、おいしいご飯が食べられていること、温かい家で休めること、ごく当たり前の事だが本当はとても幸せな事であって、奇跡なことでもあるのかもしれない。私はこの変わりのない日常(平和)に感謝をしたい。この変わりのない日常を過ごしているのも、支えてくれている人がいるからだと思う。支えてくれている人、大切な人、家族へ、この感謝の気持ちを言葉にしなければ相手には伝わらない。「ありがとう」この大切な五文字。勇気をもって明日伝えてみようと思う。(H・K)



原発事故から十一年

今、被災地から

事故から十一年、楢葉町で被災し何度も避難場所を変え、三年前に帰還。様々な苦難を乗り越えようやく日常を取り戻しつつある現在、これまでの思い、そしてこれからの課題などについて、寄稿していただきました。

はじめに

ロシアがウクライナに軍事侵攻をして戦闘がつづいていく。連日、砲撃による悲惨な光景が報道され観るに堪えない。

こんなことがあってよいのかと自問することばかりである。気づくことに十一年前の原発事故発生ときも同様であった。まさかと思うことが、ロシアの軍事侵攻と重ねて思い出される。

原発事故から十一年。古希を超え人生の終末を迎えている自分にとって原発事故とは何だったのか、原稿依頼に寄せてあるがままに筆させていただくこととした。

ふりかえり、恐怖、不安、怒りのなかで…

地震に慄き外に飛び出した恐怖と不安はトラウマとなつて今に続いている。曇天の空から雲が落ち寒さに震えていたことを思い出す。余震が続く中で転々と避難場所を代え、居場所を失った不安と焦燥感、悲しさと寂しさを感じた日々であった。家族が生きてるに精一杯でバラバラとなり、集まると皆苛立った。避難の最中に義父、母を失い愛犬を死なせた。

長引く避難は、転々と避難場所を変えた。故郷を離れての拠り所は妻や母、子どもた

改めてたたく決意を心に誓う日である。先日、鳥取医科大学の学生さん達が視察に訪れた。楢葉町の天神岬から太平洋を一望できる見晴らしの良い場所です。原発事故後の現状と課題を説明した。ノートをとり皆、熱心に聞いてくれた。

当時の津波被害や原発事故被害が齎す影響、今も残り続ける被害など、率直な質問も交わされ有意義な時間であった。核には軍事も、平和利用もない。ひとたび事故が起きると全てが破壊され失うことを訴えた。将来、視察で学んだことを活かす医師になることを願った。さらに医療生協の取り組みに敬意を表する。

避難先から家族とともに帰還をして三年目になる。町の生業は少しずつだが昔日を取り戻しつつある。私を言うのと、地域に係り世話役活動を行う傍ら、息子の政治活動(町議)を支援している。母は九十一歳になった。孫は震災、原発事故以降三人増えた。原発重大事故とは、飽くなき資本の増殖のために、その行きつく先が破壊である戦争と同じであり、自然やインフラ、家屋を壊し、人をも犠牲にしてあまりあるものである。同時に復興も人々を犠牲にした同じ道を繰り返す破壊へのスタートに過ぎない。復興の槌音を横目に残り残される老人の虚ろな目と寂寥感に拭いようもない。朝夕渋滞となる幹線道路は、廃炉への道ではあるが、破壊への道でもある。

復興は道半ばにある。課題は山積し、壊され傷つけられた被害の全貌を回復するには至っていない。鎮魂の日は、

復讐は道半ばにある。課題は山積し、壊され傷つけられた被害の全貌を回復するには至っていない。鎮魂の日は、

たたくいは自由の発露！ 伝え発信するフクシマの使命

原発重大事故による被災者の経験と知識は飛躍的に広がり、少なからず「フクシマの悲劇を二度と繰り返すな！」

みんなの診察室

須川診療所 医師 中島 大

マグネシウムについて 知識を深めよう！

いこの炎二〇二一年七月発行のみんなの診察室「現代の食養生のヒント」の中で、「塩」と「味噌」について紹介しました。その中で微量元素について少しだけ触れました。今回はその中の一つ、「マグネシウム」について紹介したいと思います。私が初めてマグネシウムについて知ったのは中学生のころでした。理科室の実験、キラキラと光つ

ミネラルとは？

5大栄養素には、タンパク質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンのことを言います。ミネラルは岩や土に含まれる「無機質」です。無機質とは、水素や炭素、窒素、酸素を除いた元素のことです。現在では百十四種類もの成分が発見されています。その中にマグネシウムも含まれます。

マグネシウムの働き

近年の研究で、マグネシウム不足・欠乏が様々な疾患に関与している可能性が報告されています。細胞の中のミトコンドリアというところでエネルギー源となるアデノシン三リン酸(ATP)の生成に必須のミネラルであり、私たちの健康維持のために欠かせないといわれています。

マグネシウムが不足すると癌になりやすい？

マグネシウムには細胞の成長を制御する役割があります。不足すると「慢性疲労」「気分の落ち込み」など精神神経症状や「心疾患」や「2型糖尿病」などの生活習慣病にも関係していると言われてます。また、土や水にマグネシウムが多く含まれていると白血球がほとんど起らないことがポーランドで発見されたとの報告(一九九四年)もあるようです。

食事で摂れる？

最近では、海水から製塩したマグネシウム豊富な天然塩の使用頻度の低下、全粒穀物の消費量の減少に伴い、近年では食事からの十分なマグネシウム摂取が難しくなっているようです。補充目的のサプリメントもあります。まずは可能な限り食事からのマグネシウム摂取が大切です。

マグネシウムを 摂取しすぎると…

薬で処方される酸化マグネシウムのほとんどは吸収されずに便と一緒に排泄されます。体内に吸収されるのはほんの少し、四％程度といわれ、服用していても身体の中に過剰になる、高マグネシウム血症になる可能性は低いと言われています。厚生労働省の資料によると昭和二十五年から使用されていて、年間四千万人が服用しているようです。平成二十四～二十七年の三年間に酸化マグネシウムによる高マグネシウム血症が報告された人は十九名と報告されました。内訳は高齢者で腎臓機能の低下が関連していると考えられました。

他にも、ミネラルはたくさん知られています。興味を持った方は分子栄養学の本の紐を解いてみてはいかがでしょうか？

「健康のために補給したいミネラル」マグネシウム
「オゾンモレキュラー医学入門」
A・ホフラー 論創社
※1 アデノシン三リン酸(ATP)：筋肉の収縮や植物の光合成、細胞の増殖などの代謝過程にエネルギーを供給するためにすべての生物が使用する化合物のこと。
※2 全粒穀物：精白などの処理で、ふすま、胚芽、胚乳などの部位が取り除かれていない穀物のこと。ビタミンB群、鉄、銅、亜鉛、マグネシウム、抗酸化物質や食物繊維が豊富に含まれる。

便秘の薬？

薬では「酸化マグネシウム」

第15回 (コロナ番外編最終回)

「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

長引く第六波、みなさん
どのようにお過ごしです
か？

コロナ番外編は今回で最
終回となり、次回からは本
来の「どう生き、死ぬか」
に戻ります。なぜ、コロナ
番外編が終了するのか。そ
の理由はこの新型コロナと
の戦いにおいて「世界は、
そして人類は答を見つけつ
つある。」と思うからです。
デンマークやイギリスは

コロナに関する規制を原則
すべて解除しました。なか
なか難しい決断だったと思
いますが、今後この動き
は世界に広まっていくと思
われます。新型コロナウイ
ルスが自分の周囲にあると
いうことを認めたくなくて、
それぞれの人が自分の頭で
考え、最善と考えた対処を
する。そんなことが当たり
前になってくるのでしょ
う。そのことによってコロ

ナ以外の医療の逼迫も改善
すると思われず。今後コ
ロナが強毒化さえしなければ、
コロナを特別扱いしな
いことによって、新しい日
常が始まります。インフル
エンザに対するタミフルに
匹敵する内服薬ができるま
では、半年ごとのワクチン
接種が続くでしょう。旅行
や買物物は感染対策を前提
に、徐々に制限が緩和され
るでしょう。

今回の新型コロナパンデ
ミック、残念ながら、全人
類が協同して共通の敵と闘
うことにはなりません。し
た。そして把握されている
だけで全世界で六百万人、
アメリカでは百万人近くの
人が亡くなっています。な
ぜ人類全体の危機という事
態なのに全人類が協同でき
ないのか。とても残念に思
います。でも、悲しいこと
ですがこれが今の人類の到
達点なのでしょう。

そんなことを考えている
時にプーチンのロシアがウ
クライナに侵攻しました。
二十一世紀のこの世の中で
このような形の戦争が始
まったことは、非常に残念
でショックでした。人類の
歴史が百年ほど巻き戻され
たように感じます。全人類
が協同し世界を發展させて
いくというのは気の遠くな
るほど先のことなのかもし
れません。

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



今から百年前、東京西池
袋にアメリカ人建築家、フ
ランク・ロイド・ライト設
計による自由学園が建てら
れました。その校舎は修復
が施され、現在は国指定の
重要文化財・自由学園明日
館として一般公開されてい
ます。ライトの建築で有名
なのは旧帝国ホテル。大谷
石と木材の絶妙な組み合わせ
や独特の幾何学模様。自
由学園にも、その様式がふ
んだんに使われました。そ

の佇まいは、建物が周囲の
景色をも巻き込んで、芸術
ともいえるものでした。自
由学園が東久留米の広大な
土地に移転した後、ライト
の校舎は昭和二十三年から
自由学園生活学校として使
われ始めます。「ちよつと
ちよつと飯塚さん、一体ど
この、何の話をしている
の？。そんな学校聞いたこ
とも無いよ」と言われそう
ですね。何を隠そう(隠す
必要もないか...)ここが飯

塚の母校なのであります。
会津の女子高を卒業した私
は、ここで衣・食・住・工
芸などを学び、特に「住」
の委員として校舎の維持・
管理・整備に当たりました。
朝に夕にとにかくピカピ
カ(床に顔が映る位)に磨
き上げたものです。創立者
とライトが熱く語り合った
末に完成したであろう学び
舎を誇りに思いました。良
い教育、良い仕事、良い生
活は、良い環境の中で育ま
れる、という理念を私は
みつちりとこの身に受け止
めたのでした。二十二年
前、障がい者の作業所は
掘り立て小屋で良いという
風潮がまだあった頃、飯塚

は良い環境を求め続けて決
してあきらめませんでした。
均一均質から感動はうまれ
ないという、さをり織りの
理念に近づいた、アートさ
をりの建物が出来上がった
のです。建物そのものが芸
術です。五十年以上も前に
我が身を置いた、ライトの
建物が教えてくれた私のス
タイトルでした。更に、あと
何年住めるかは分かりませ
んが、このアートをわりと
同じ設計者による自宅が、
まもなく完成します。だか
らね、やっぱり「夢は見る
もの、語るもの」なんです
よね。では、今回は最終
回です。

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

・友尋ね 行きも戻りも 梅かおる
・過ぎた日に 蓬摘むのは 子の仕事
きんもくせい

・涅槃西風 微動だにせず 猫眠る
・水玉が 小枝にかかる 春の雪
睦子

〈川柳〉

・子育ては 親も一緒に 成長し
・戦争とコロナ 病める地球が 悲鳴上げ
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〉
福島市野田町一丁目一五二二 地域保健部
☎五二六―一五二五

「おらがまちの祭り」
今月の1枚 馬場正幸

四月…福島市飯坂町東湯野の
「桜咲く春の例大祭」 檀原神社

飯坂温泉からほど近い、桃畑に囲まれた場所に神武
天皇を祭神として、檀原神社があります。写真は春の
例大祭の準備が整ったとき四月初旬の桜の写真です。
桜の季節は六場です。



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。

日程 ※日程は調整致します。 料金 無料
ところ 本部健康の家2階 (野田町1丁目15-12) 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)

転居等があった際は、ご連絡ください

きらり健康生協では、出資金の現在高のお知らせと居住の有無を確認するため、郵送にて通知を行っておりますが、残念ながら毎年数百件の未達があります。
生協法で、2年間通知が未達となった場合、解約したものとみなされ、皆さまの出資金も不明の扱いとなります。加えて、手配りボランティアの協力で配付している機関紙「いのちの炎」もお届けできません。
ご住所等に変更があった場合は、きらりの各事業所または、生協本部までご連絡ください。
きらり健康生協本部 ☎531-6262



募金内容の詳細については日本ユニセフ協会のHPをご覧ください

募金のしかた

- ① ちらりの各事業所募金箱をご利用ください**
各事業所窓口にて「ウクライナ緊急募金箱」を設置しました事業所をご利用の際に募金をお願いします
- ② 班やサークル、茶話会などでまとめて**
生協の担当者が「ウクライナ緊急募金袋」を持参します参加者の皆さまにご案内し、袋を回します
～まとめた募金はいつでも回収に上がりますのでご連絡ください
連絡先 地域保健部 ☎526-1515まで
- ③ 直接「ユニセフ」へ振り込む**
郵便局（ゆうちょ銀行）の募金口座へ直接振り込みます
振替口座 00190-5-31000
口座名義 公益財団法人日本ユニセフ協会
※通信欄に「ウクライナ」と明記します
※窓口での振り込みの際も送金手数料は免除されます

一口500円から（何口でもお願いいたします）
募金なので基本的には金額は自由です！

ロシアのプーチン政権は、核兵器の使用をほのめかし、ウクライナ侵攻を続けています。第三次世界大戦（核戦争）が現実化する重大な危機です。
日本は、欧米を中心とした関係諸国とともに、核戦争勃発の引き金となる軍事支援を控え、大規模な経済制裁に踏み切りました。物価高騰などの痛みを覚悟してのことです。
一方、私たちは子どもの命を守るため、戦火を逃れ、故郷を後にした人たちに支援の手をつなぎ、きらり健康生活協同組合として、強い気持ちをもって、募金活動をしたいと思えます。

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」にご協力を!!
すべてのいのちを救うために

やってみっぺ体操 part 23

ラジオ体操のススメ

外に出るのが心地よい季節になりました。体を動かすのが好きな人、健康づくりに興味がある人、また運動は苦手な人でも、誰でも簡単に始められるラジオ体操。その効果は絶大ですよ?!

たった3分間で **ラジオ体操第1** 驚きの効果!!

【主な効果】

1. 全身のあらゆる筋肉（約400以上）を使う
2. 筋肉や関節を大きく動かせる
3. 動きが左右均等なので体の歪みを正す効果あり
4. 内臓の活性化
5. 日課にすれば良い生活リズムの獲得に
6. その他（血行促進 肩こり緩和 代謝が上がる 姿勢が良くなる 便秘解消 心身共にスッキリ効果（イライラ感減少）など）

【ラジオ体操のコツなど】

「呼吸を止めない」
「頑張りすぎない」
「力まない」

時間を決めて、毎日行うことをおすすめします



■NHKラジオ第1放送 毎日・1回

(6:30~6:40)

■NHKラジオ第2放送 月-土 1日3回

(8:40~8:50, 12:00~12:10, 15:00~15:10)

■NHK等YouTube動画では、いつでも見られます!

参考文献:「NHK テレビ・ラジオ体操」日本放送出版協会

【ラジオ体操第1】

動き	主な目的など
①背伸びをする	背筋を伸ばし正しい姿勢
②腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行促進
③腕を回す	肩関節の柔軟
④胸を反らす	呼吸機能の促進
⑤体を横に曲げる	体幹（側屈）の柔軟
⑥体を前後に曲げる	体幹（前後）の柔軟 腰に注意!
⑦体をねじる	体幹（左右）の柔軟
⑧腕を上下に伸ばす	素早さと力強さ
⑨体を斜め下に曲げ、胸を反らす	下肢-体幹の伸長、呼吸機能促進
⑩体を回す	体幹の柔軟（リラックス）
⑪両足で跳ぶ	リラックス・脚力向上 膝に注意!
⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行促進
⑬深呼吸する	体を平常に戻す



第18回 きらり健康生協職員員の学会 パワーアップミーティングを 開催しました!

二〇〇三年度から職員教育の一環として開催されてきたパワーアップミーティングですが、昨年はコロナ禍のため休止し、今年度は改めて、大きな会場に集まる形から、分散してより多くの職員が参加する形に挑戦しました!

◆新しい成果が生まれました!
発表の内容を事前に録画し、一枚のDVDを作成。二ヶ月の二週間のあいだに各事業

◆二次元コードを読み取って発表の一部を見ることが出来ます。
QRコード
(2022年5月末まで閲覧可)



～働きやすい職場づくりのために!～

健康づくり活動交流集会 2022

～コロナを吹き飛ばせ! きらり 体力測定会～

日程: 4月21日(木) 10:00~11:30

場所: トヨタクラウンアリーナ (国体記念体育館)

参加費: 無料 定員: 先着100名

持ち物: 上履き(運動靴)、飲み物、タオル
*運動の出来る服装でお出かけください

問合せ: 地域保健部 ☎526-1515

Web申し込みもできます →



*新型コロナウイルス感染状況によっては中止となる可能性もあります



きらり健康生協のLINE公式アカウントに
友だち登録してね!

スマートフォンのカメラを起動して

二次元コードにかざして読み取って

LINEアプリを開き【追加】を押すだけ

- お得なイベント (マスク販売・マルシェ開催など)
- 各事業所からの旬な情報
- 健康に関すること
- 組合員活動のお知らせ など

ほくの名前は「きらりさん」



【フェイスブック】
【インスタグラム】
二次元コード
毎日更新中!

タイムリーにお届けします!