

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 seikyou@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4月30日現在

★組合員数.....21,160名
★出資総額.....644,327,000円
★一人平均出資額.....30,450円

健康の通信簿『市民検診』の時期がやってまいりました! ～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します。

【実施期間について】(福島市市民検診)

◆令和4年6月1日～令和4年10月31日
*乳がん検診、子宮がん検診は令和4年6月1日～令和4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、福島市にお問合せください。
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合せください。

【事前予約が必要です】

◆市民検診の受診は、事前にご予約が必要です。
例年、予約開始直後は窓口が大変混みあったり、お電話がつながりにくかったりする場合がございます。ご了承ください。

【予約時に必要なもの】

- 受診券 (予め今年度対象の項目をご確認ください)
- 健康保険証
- (非課税証明書) *お持ちの方

市ホームページ➔



【お問合せ先】

- 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

質問 去年、異常がなかったから今年受けなくても大丈夫ですか?
回答 一つのがん細胞は増殖を繰り返してどんどん大きくなっていきます。人の免疫機能をかいくぐってひっそりと生き残ったたった一つのがん細胞が、検査結果として確認できるくらい大きくなる

まで一定の時間がかかります。そのため、検診を受けていたとしても発見できない時期が生じてしまいます。「昨年異常がなかったから今年も大丈夫」とは言い切れないので、検診は毎年受けるようにしましょう。



質問 もしがんに罹った後はどれくらいの方が治るものなのでしょうか?
回答 胃・大腸・乳・子宮・前立腺は初期の段階で治療が始まれば、約九割以上の人が治ります。このデータは二〇二一年十二月に国立がん研究センターで発表された主ながんの十年生存率です。がんの拡がりや転移など、がんの進行状態から決められる病期(ステージ)の数字が小さいうちは早期と言われ、早めに治療することで生存率が上がります。つまり、早い時期に診断ができれば、十年生存率が高くなるということです。肝臓や膵臓など早期に診断できても十年生存率があまり高くないがんもありますが、それでも早く診断すればするほど十年生存率は高くなっていきます。このことから、早期発見・早期治療がいかに重要であるか分かります。

がん検診を 忘れずに受けましょう

第51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51回通常総代会を下記の通り開催いたします。

【第51回通常総代会議案】

- 第1号議案 2021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 2022年度事業計画及び予算案の件
- 第3号議案 役員選任の件
- 第4号議案 役員退任慰労金支給の件
- 第5号議案 役員報酬決定の件
- 第6号議案 みなし自由脱退手続きに関する規約の一部改正の件
- 第7号議案 議案決議効力発生の件

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



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。



令和4年度

福島市市民検診「歯周病検診」を受けましょう!

歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、食べられない・食欲不振・上手く話せない・飲み込めないなどの症状があらわれ、誤嚥・窒息・肺炎・低栄養などの原因になります。肺炎は日本人の死因第4位になっています。

昨年までは「歯と歯ぐきの検診」という名称でしたが、歯の喪失予防に重点を置き、名称・対象年齢が変更となりました。該当年齢の方はこの機会をご活用ください。

◆**対象年齢** / 年度内40・45・50・55・60・65・70歳の方 ※歯科治療中の方は対象外(年度内年齢とは、令和4年4月1日～令和5年3月31日の間に誕生日を迎えた年齢です。)

◆**実施期間** / 令和4年6月1日～令和4年10月31日

◆**自己負担金** / 500円 (受診日当日に70歳以上の方は無料です)

◆**お申込み** / 上松川診療所 歯科・口腔外科...直通電話 563-5020

※上松川診療所では特定健診、がん検診との同日受診も可能です。

市民検診予約時にぜひ「歯周病検診」もお申込み下さい。



寿命が延びている一方で介護が必要な高齢の方が増えていきます。食べることに一番の目的は、生きていくために必要な栄養をとることですが、身体の病気や機能低下を予防するために大切なことです。そのために、噛む・飲む・飲み込む機能の回復、誤嚥性肺炎予防、お口のケアが重要です。定期的な歯科受診を心がけましょう。(S・M)

近年では千葉県の歯科医師会が「8029(ハチマル肉)」というスローガンを掲げて活動しているようです。「八十歳になっても肉を始めとした良質なたんぱく質を食べる事で介護いらずの元気な高齢の方を増やしていこう」という取り組みだそうです。

も二十本以上自分の歯を保とう」というスローガンのもとに展開してきた「8020運動」。今ではその成果が出て、達成率も二〇一六年段階で五〇%を超えたそうです。これからは、歯を残すことは勿論、残っている歯を有効に使い、身体の健康の維持に必要な栄養を取得し、健康寿命を延伸していくことが重要になります。

いのちの炎

みなさんご自分の歯は何本残っていますか? 日本歯科医師会が「八十歳になっても二十本以上自分の歯を保とう」というスローガンのもとに展開してきた「8020運動」。今ではその成果が出て、達成率も二〇一六年段階で五〇%を超えたそうです。これからは、歯を残すことは勿論、残っている歯を有効に使い、身体の健康の維持に必要な栄養を取得し、健康寿命を延伸していくことが重要になります。



川南西支部

▲ふきのとう班 ウォーキング。桜はもう少しだねえ

楽しい!学べる!!ためになる!!! 支部・ブロックの活動を紹介します

2021年も楽しく学んで、ためになる活動がたくさん取り組まれました。活動の一部を写真を使って紹介します。先の見えないコロナ禍ではありますが、各支部・ブロックでは感染予防に十分配慮しながら、たくさんの活動が行われ、今年も引き続き計画されています。この写真は活動のほんの一部です。紙面の都合で残念ながら掲載出来なかった皆さん大変申し訳ありません。また、活動に興味を持たれた方、ぜひ各事業所や担当の地域保健部職員にお問合せ下さい。



瀬上第3,4合同

◀春のウォーキングをしてきました



清明支部

▲モグちゃん班。満開の桜の下散策しました



余目支部



▲久しぶり3ブロック揃っての活動。竹の子狩り



吾妻西支部

▲配付者ウォーキング&うたごえ。好天に響く歌声!



佐倉支部

▲配付者交流をウォーキングで楽しく実施



渡利支部

▲毎年恒例「きれいにし隊」で草刈りを実施しました



三河台中支部

▲小富士班 お花見を兼ねてウォーキング



東・伊達ブロック

▲うたごえ広場を開催。これからも企画継続!



清明支部

▲ちくちく班では手作業をしま〜す

スマイル班で あづま体育館に行ってきた!



三河台東支部



東・伊達ブロック

▲屋外で防災学習会〜消防署から



吾妻東支部

▲茶話会・輪投げ交流で景品ゲット!

鎌田支部

下釜サロンでは換気、マスクをして小声でうたごえ広場



飯坂支部



▲学習センターを大きく使って90分みっちり体操中!

三河台西支部

▼毎月開催の須川茶屋で感染予防について学んだよ



笹谷支部

▲よりあいを使って体操広場実施中!

森合支部



◀リーダーの動きを参考に運動中!

上松川健康の家 体操広場



▲コロナなんか寄せ付けないぞパンチ!

宮代ブロック



▲セラバンド講座を開催しました!

蓬萊支部

▲体操広場の最後に歌に合わせてお手玉回し

やってみっぺ体操 part(25)

第25回は「腕の曲げ伸ばし運動」です。荷物を持つ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
 - ④2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

■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



1, 2, 3, 4 (4秒) 5, 6, 7, 8 (4秒)

■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)

第16回 「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、お待ちせしました。今回から本来の「どう生き、死ぬか？」に戻ります。今回はがんについて考えてみたいと思います。

みなさんもよくご存知のとおり、日本国民の半分はがんにかかり、三分の一はがんで死にます。二〇二一年で全部位、全病期のがんの五年生存率は七〇%近くとなっております。私が研修医だった頃（四十年前）は、「がん」間もなく死」というイメージがありました。今はがんになっても

七割の人が五年以上生きる時代になっています。それでも、国民の三分の一ががんで死亡するということは、「がんにかかってすぐに死ぬ人は少なくなつたが、ある程度の年月を経て死ぬ人は多い。」ということを意味しています。

まず部位別がん罹患数です。男性は一位前立腺がん、二位胃がん、三位大腸がん、四位肺がんです。女性是一位

乳がん、二位大腸がん、三位肺がん、四位胃がんとなっています。臨床の現場で最近多いと感じるすい臓がんは男女とも六位です。

一方、部位別がん死亡数を見ると、男性は一位肺がん、二位大腸がん、三位胃がん、四位すい臓がん、女性是一位大腸がん、二位肺がん、三位すい臓がん、四位乳がんとなっています。

このことから言えることは、男性の場合、前立腺がんはかかる人は多いが、それによって死亡する人は多くない。男女とも大腸がん、胃がん、肺がんが死亡する人が多い。すい臓がんはかかる人に比し、死亡する人が多い。などです。

一方で、どんなに気をつけていても、きちんと検診を受けていても、高齢になればなるほどがんにかかり死亡する人が多くなるというのも事実です。ただ、冒頭で述べたようにがんの場合、かかってから死亡するまでにある程度の時間があることが多くなっています。がんの宣告を受け、治療が始まる時、治るがんか治らないがんかはわかりませんが、自分の人生を見つめ直すきっかけにはなると思います。

乳がん、二位大腸がん、三位肺がん、四位胃がんとなつています。臨床の現場で最近多いと感じるすい臓がんは男女とも六位です。一方、部位別がん死亡数を見ると、男性は一位肺がん、二位大腸がん、三位胃がん、四位すい臓がん、女性是一位大腸がん、二位肺がん、三位すい臓がん、四位乳がんとなっています。

負けるな脱サラ医学生 ドクター中島の奮闘記

須川診療所 医師 中島 大

チンチロリン：数十の眼が一点に集中する。井の底で三個のサイコロが転がる音が静かに鳴り響く。寮生活の新年度、四月一日は新二〜五年生が集まり重要な会が開かれる。部屋決めた。サイコロの目の合計が大きいグループから住む部屋の選択権を勝ち取ることができる。この日までに下級生が上級生に「一緒になつて下さい」と告白し、同部屋権利を得てから「チンチロリン」に臨む。原則、下級生の依頼を上級生は断るこ

とはできない。私が新五年生になる前だった。飲み会の席で告白されたため、うる覚えで嬉しいことに三人の後輩から同居希望を聞いていたように、同日、四人部屋確定が判明し皆ビックリ！通常二〜三人部屋が基本の医大寮。四人部屋は一年生だけが通例、上級生が四人部屋になるのは非常に稀だった。十二畳を四人で分かち合う生活を選ぶことになった。三十二歳の私と一回り以上違う後輩達。部屋の真ん中の炬燵に足を突っ込

み、夜な夜な青春時代特有の悩みを肴にお酒を酌み交わした。また、毎月第一月曜日には、食堂に在寮生が一堂に会し、寮生大会という運営会議を開催していた。一秒でも遅刻しようものなら始末書を書き、食堂の壁に掲示。一週間の罰則を自らに課すことが暗黙の了解事項だった。議論していた内容は、主に寮生活のルールの見直し。木造の寮は三分で全焼と言



6月…東北絆まつり

東北絆まつりは、東日本大震災からの早期復興と震災による犠牲者の鎮魂を願い2011年にスタートした「東北六魂祭」を引継ぎ、2017年から東北6市持ち回りで開催しています。写真は福島市で行われた東北六魂祭の一場面です。

「おらがまちの祭り」 今月の1枚 吉井田支部 馬場正幸

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、ぜひお申し込みください。



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）

日時 ※日程は調整いたします
料金 無料
ところ きらり健康生協本部健康の家2階 (野田町1丁目15-12)
申込先 ☎531-6262 (被ばく健康相談係)

班会あれこれ

4/2	生協本部	新入職員菜の花班	お口の健康について
4/2	生協本部	新入職員花も班	バランス食について
4/2	生協本部	新入職員さくら班	健康チェック
4/2	吾妻	どんぐり班	年間の反省と今後の取り組み
4/2	蓬杉	パソコン班	パソコンの操作
4/3	三河台	やさいクラブ班	ジャガイモの芽かきと枝豆を植える
4/6	清三	小富士班	お花見ウォーキング
4/7	河台	チクチク班	フレイルについて
4/9	瀬上第2	ピン・パン・ボン班	フォークダンスを楽しく踊ろう
4/11	笹谷	PPK班	ウォーキング
4/11	余瀬上第1	よりあい体操班	体操
4/12	清瀬	SSW班	ウォーキング
4/13	信達	体操広場班	体操
4/15	蓬蓬	モグちゃん班	ウォーキング
4/16	保原	ひまわり班	ウォーキング
4/18	保原	きらきら班	楽しくパン作り
4/21	三河台	パソコン班	パソコンを活用して
4/21	吾妻	芳賀更正班	脳トレ、間違いがし
4/21	信達	やよい班	年間計画
4/22	吾妻	スッキリ班	健康体操を通して筋力アップ
4/22	吾妻	スギちゃん班	健康づくり活動交流集会参加
4/22	吾妻	すみれ班	健康づくり活動交流集会参加
4/22	吾妻	萱場班	ももりん体操と脳トレ
4/22	瀬上第3	木村公班	ウォーキング
4/22	瀬上第3	体操広場班	近況報告、体操
4/22	保達	ひめさゆり班	活動休止中の近況、フレイル体操
4/23	蓬蓬	やまゆり班	活動休止中の近況、フレイル体操
4/25	河台	スマホ班	スマホを使って
4/25	三河台	スマイル班	年間計画
4/27	清三	北矢野合同班	セラバンド体操
4/27	信達	小富士班	転倒予防、膝痛予防
4/27	瀬上第3	チクチク班	コロナについて 手芸
4/28	瀬上第3	ぼたん班	頭、指先を使いましょう!
毎週土曜	蓬杉	幸班	コロナの話、体操
毎週土曜	蓬杉	体操広場班	セラバンド体操など
毎週木曜	蓬杉	ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング
		カラオケ班	皆でカラオケ

ウクライナ緊急募金にご協力ありがとうございます

4月から取り扱いを開始したユニセフ「ウクライナ緊急募金」は

5月20日現在

519,755円
となっています。

福島県生協連を通じ、ユニセフへ送付させていただきました。引き続き募金にご協力をお願いします。



▲生活支援活動前



▲生活支援活動後

活動を計画するにあたっては、数回にわたり組合員・地域住民、事業所等との意見交換をおこない、買い物・雪かき・ゴミ出し等、日常の暮らしの中で困っている住民の声を捉えることができました。今回は、特にこれからの時季に困り事となる「庭の雑草取り・花壇のお手入れ」につい

て、サポートすることとしました。当面は、まちづくり委員会を中心に、運営や活動を進める予定ですが、近い将来には、多くの支援ボランティアさんと一緒に活動したいと考えています。現在、支援ボランティア（サポーター）さんも募集しています。生活支援「きらり☆ふれあいサポート」に関するお問い合わせは、地域保健部や須川診療所までお願いします。ぜひ気軽にご相談ください。

＜地域保健部＞
☎〇二四一五二六一一五二五

生活支援 「きらり☆ふれあいサポート」の活動がスタート!

きらり健康生協・まちづくり委員会では、この間「暮らしの中のチョットした困りごとをサポートする仕組み」について検討を進めてきました。そして五月より、モデル的に三河台三支部の組合員を対象に、生活支援活動をスタートすることになりました。

活動を計画するにあたっては、数回にわたり組合員・地域住民、事業所等との意見交換をおこない、買い物・雪かき・ゴミ出し等、日常の暮らしの中で困っている住民の声を捉えることができました。今回は、特にこれからの時季に困り事となる「庭の雑草取り・花壇のお手入れ」につい

楽しい支部総会はいかが? ～蓬萊支部2022年支部総会～



▲ホームランに向けてエイッ!!

コロナ禍が続く、集まって行う企画が憚られる状況が続く、支部総会も多くが開催見送りとなっています。そういった中、蓬萊支部では工夫次第で楽しく集まれるはずと、総会兼楽・楽ベースボール大会を企画し、楽しく実践することが出来ました。楽・楽ベースボールは、運動不足でも「歩ければ参加できる」をコンセプトに、野球をベースに作ったオリジナルの競技です。当日は好天に恵まれ、総会はほんの少し(!!)で、四十三名が七チームに分かれて協議開始。歩く少し汗ばむくらいの丁度良い気温に、とても楽しく外で運動する事が出来ました。今回はせつかくの楽しい企画、他の支部にもご



▲1点ゲットだ! ホームイン

案内を行い、信夫支部と理事の皆さん、クリニック事務長にも参加していただきました。またたく初めての皆さんも、簡単なルール説明で楽しく実践できる手軽な運動です。支部では、これから年に数回の実施を予定していこうと考えています。



▲一応!? 支部総会ですから。運営委員さん並んで!

興味のある方、楽・楽ベースボールのレシポをお渡しします。地域保健部までお問い合わせください。

地域の活動に「支部だより」を活用

いのちの炎には様々な活動が紹介されているけれど、私の地区ではどんなことがされているのかしら? そんな疑問にお応えする、また活動中のイベントに参加者を募るために「支部だより・ニュース」をつくる支部が増えています。生協全体の活動はいのちの炎、そしてより身近な地域の活動は支部だよりに住み分けをして活用されて

いるようです。毎月発行している支部や、季刊発行、隔月発行不定期発行など取り組み方はさまざまですが、それぞれの地域の息遣いが感じられるとても楽しい紙面となっています。他の支部の支部だよりに興味のある方、またうちの支部でも発行してみたいという支部はぜひ地域保健部にお問合せください。

☎五二六一一五二五

2022年 5月 NO39

五妻東支部だより

川南西支部だより

蓬萊支部だより

夏椿

発行 2022年5月
きらり健康生協総会
信夫支部運営委員会
信夫地区人口 23,737人
組合員 938人

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

・聖五月 パリッと白き シャツの人
・郭公が 啼いて洗濯 干し終る

睦子

・農継ぎし子の植えし田かいとけなき
・青紫蘇の 香つみゆく 母の影
きんもくせい

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―一五―二二 地域保健部
☎五二六一一五二五

不定期企画

きらりさんが行く



こちらは、須川診療所の玄関前。マルシェ開催の情報を耳にしたので来てみたら、新鮮な野菜、焼きたてパンがほぼ100円、マスクは400円で販売されていたよ! 「すかわマルシェ」は、毎月15日の午前中に開催するんだって。みんなも遊びに来てね!

イベント情報はLINE公式アカウントから

