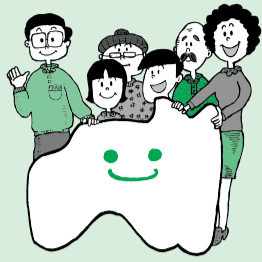


きらり健康生活協同組合



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

● 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
2022年6月30日現在

★組合員数.....21,204名
★出資総額.....648,610,000円
★一人平均出資額.....30,589円



きらり健康生活協同組合
第51回 通常総代会

第五十二回 通常総代会報告

六月十九日(日)とうほうみんなの文化センターにて第五十一回通常総代会を開催しました。総代定数百九十四名中百七十九名(本人出席九十六、書面議決百十二、委任状二)の出席を確認し、議長に渡辺総代(川北東支部)と菊田総代(伊達支部)を選出して議事がすすめられました。

議事

- ・第一号議案「二〇二一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」
- ・第二号議案「二〇二二年度事業計画及び予算案の件」
- ・第三号議案「役員選任の件」
- ・第四号議案「役員退任慰労金支給の件」
- ・第五号議案「役員報酬決定の件」
- ・第六号議案「みなし自由脱退手続きに関する規約の一部改正の件」

・第七号議案「議案決議効力発生の件」

総代の皆さんからの質問・報告・意見

● 発言者は割愛しています。

「三河台中支部」

四十年前を振り返ると、何もない中で出資金を集めなければならず、自身も借金をして出資するなど大変苦勞した。現在四診療所を始め多くの施設を有しておりたいへん誇らしい。しかし現在、ウクライナ情勢含めて将来についてはかなり厳しいと思う。こういった中、ここ数年組合員と理事会との関係が薄いとも感じている。理事会で今後を検討するのも良いが、医師確保や、地域と生協との繋がりが、支部活動などで大きな課題があると思う。特別委員会などを組合員と作って行つてはどうか。

「第二学区」

ここ数年地震が続く。地震等に対して保険はどのようになっているのか心配である。

「蓬萊支部」

決算報告から、二年の赤字だが、今年土地建物処分のマイナスが大きいなど

(二面に続きます。)

理事長挨拶



二〇二一年度は、コロナ感染第六波を迎え、感染者の増加した一年でした。きらり健康生協におきましては、幸いにも、事業展開や組合員活動からは感染者やクラスターなどを出さずにすんでいきます。過去の例から見て、パンデミックの収束には四年かかるといわれています。あと一年半、何とかしのぎたいものです。二〇二二年二月二十四日から始まったブーチン政権によるウクライナ軍事侵攻は、核兵器使用をほめかしながら、多くのいのちを奪い続けています。関係諸国は、国際秩序を守るために、物価高騰などの痛みを覚悟しながら、大規模な経済制裁に踏み切りました。私たちは、ユニセフのウクライナ緊急募金に賛同し、募金活動に取り組んでいます。短期間に、五十万円を超える募金が集まりました。ウクライナ市民や母子のいのちを守るためにも、強い気持ちを持ちながら募金活動を続けていきたいと考えています。

このように、世の中の情勢が刻々と変化するなか、きらり健康生活協同組合は創立四十周年を迎えました。法人登記によって公的に存在が認められた一九八二年五月八日を創立記念日としています。まさに四十年前、有志の方々は、仲間を集めて準備会を発足させ、医師の招致、組合員の勧誘、職員の募集、開設場所の確保と奔走されました。そのつど、幾つかの困難を乗り越えながら、福島中央市民医療生活協同組合が創立されたのです。特に、開設場所の購入費用六千万円は、有志の方々の自宅を抵当にすることにより、福島県労働金庫から融資を受けることができました。「安心してかかる医療機関を自分たちの手で作る」という強い意志と行動には頭の下がる思いです。お陰様で、二〇一三年にきらり健康生活協同組合と改称しましたが、二万名を超える組合員の方々に支えられ、二十二事業所を展開するまでに成長してきました。礎を築かれた先駆者の方々に、心より感謝を申し上げます。

ところで、我々は誰も死を避けることはできません。同時に、年齢を重ねることによる心身の衰え(フレイル)も避けることはできません。歩行、所作、睡眠、排泄などが次第に不如意となります。病院であれ、施設であれ、自宅であれ、いずれ介護の必要な時期がやってきます。独居、老老介護、認知介護、介護放棄、施設入居待ちなど、不安が高まります。このような不安な事態に寄り添う医療として「在宅医療」があります。これは、在宅での介護や看取りを支えるために、訪問診療、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリによる医療をさします。入院医療、外来医療に次ぐ第三の医療ともいわれています。きらり健康生活協同組合は、四十周年を転機として、看取りへの対峙と身の丈にあわせた事業再編を進めていきたいと考えています。これは、「在宅医療」に軸足を置くということですし、「支える医療」へのシフトを意味しています。今年度も、「いのち輝く明日のために 健康づくり 仲間づくり まちづくり みんなでつくる みんなの安心」の基本理念の基に、平和と健康を守るための活動を推進してまいります。組合員の皆様のご支援とご協力をお願いし、挨拶いたします。



「きかんしゃトーマス」は皆さんご存知の楽しいアニメ番組だが、その挿入歌の一つに「じこはおこるさ」がある。

「じこがほらおこるよいきなりくる／ちやうし のつてやつてると／バチがあたる／いいきになつてると／じこだじこだ／わすれてるとじこはおこるさ／ほーら！」

なんとも子ども向けらしくない歌詞だが、欧米の幼児教育の伝統と底力、そして社会への信頼というものを感ぜさせる。これを私は中村桂子の「科学者が人間であること」(岩波新書)で知った。東日本大震災の二年後に出版されており、原発事故の「想定外」という言い訳がいかに非科学的なものかも教えてくれる。「科学は役に立つためである」という言葉は、この社会では「経済利益を通じて」であり、科学は誰のためにあるのか、医療も同様ではと自問してしまう。中村は「東日本大震災は多くの人の考え方を変えていますので、これからは社会が変わるかもしれない」と書く。この言葉は痛い。喉元過ぎなくとも忘れさせられてしまう社会。私たちは若い人と共に人間と科学の関係や人間の幸せとは何かを考え、声をあげてゆることが大切だろう。(K)

(二面の続きです。)

一昨年と中身が全く違って... 損益を見ると本部費までで...

理事会からの答弁

総代の皆さんからの質問や意見に対し、柿沼専務理事、橋本常務理事よりそれぞれ次のような答弁がありました。

「これからの生協活動のために特別委員会設置について」

我々は医療・介護保険制度の中で収入を得ており、国の指針によって報酬が大きく変わらざるを得ない。

国はもとより、県や市とも意思疎通を図り、また地域の実態に合わせ、行政の都市計画も視野に入れ進んでいきたい。加えて地域のニーズを聴くチャンスを設けて思いに沿った事業運営をしていきたい。特別委員会設置の可否は即答を避けながら前向きに検討したい。

「地震への対応について」

建物に関しては火災保険に加入しており、地震や火災についての被害は一定程度保証される。一方医療機器は高額な物はリース購入で経費節減につなげている

が、比較的安い物については購入しており、地震で被害があった場合補償されない。よって被害が最小限になるよう転落防止等の対策を取っている。

「収入と人件費について」

人件費の件についてはご指摘の通り。一般企業では人件費五〇%以内が目安。医療生協は組合員と職員が地域活動をもに行うことが特徴であり、人件費にも反映している。加えて近年はコロナ担当者の費用が発生しているなど様々な情勢が絡んでいる事も含めて理解願いたいところだが、今後人件費の適正化に向けて努力していきたい。

採決

採決の結果、第一号議案は全て満場一致及び賛成多数で承認可決されました。

役員改選

今回は役員改選の年にあたり、第三号議案に於いて立候補者全員が賛成多数で承認されました。また、総代会終了後に第一回理事会が開催され、理事長と専務理事及び代表理事が選ばれました。なお、副理事長と常務理事は七月の第二回理事会で選出となります。

新理事・監事

代表理事 理事長

木村 公

代表理事 専務理事

柿沼 充

安斉 政子

梅宮 志保

遠藤 淳二

遠藤 智英

小野佐和子

川村 新一

菅野 功

久間木恒規

斎藤 尚也

鈴木栄太郎

鈴木 繁夫

瀬戸 成行

高橋 寛信

田口 義隆

橋本 一弘

廣川 健

藤岡 郁夫

瓶子多加子

三浦 裕子

三浦 正弘

山田 佳奈

大和 修

渡部 典美

浦井 信義

住吉 登

帖佐 文夫

森 正博

監事

梅宮 志保

瀬戸 成行

山田 佳奈

住吉 登

山田 佳奈

住吉 登

山田 佳奈

住吉 登

山田 佳奈

住吉 登

山田 佳奈

住吉 登

山田 佳奈

新理事・監事紹介



木村 公 理事長

理事長就任あいさつ

第五十一回通常総代会におきまして理事長に就任しました。木村 公と申します。

理事を十四期、その中の七期副理事長を務めました。現在地域保健部の職員として支部、健康づくりを担当させていただいております。今までの経験を生かしながら組合員さんにも職員も元気になれるような健康づくり活動を進めて行きたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



齋藤 尚也 理事

認定NPO法人えんじょいらいふ福祉会アートさをり施設長の齋藤です。

これまでは、須川診療所のきらり健康まつりや上松川診療所にいろいろフェスタにて、演奏や販売等で協力させて頂いておりました。

今後は現在の職を活かし、福祉(障がい)の分野を中心に力になれればと思います。

若輩者のため、行き届かない点もあるかと存じますが、一杯努めたいと思っております。よろしくお願いたします。



梅宮 志保 理事

このたび、理事に選任頂いた梅宮志保と申します。すこやか福祉会で福島市北信東地域包括支援センターの管理者として勤務しています。さらに健康生活協同組合の皆様にご支援をお願いいたします。

これからは、地域の中でご支援をお願いいたします。

退任理事・監事

栗村 知、芳賀 知哉

飯塚 啓子、佐藤キヨ子

高橋 和男、門馬 京子

高橋 正明

※敬称は略させていただきます。



田口 義隆 理事

このたび、理事に選任されました田口と申します。かつて父がにじのまちで大変お世話になりました。今年も当生協が四十周年を迎えるとの事。これまでご苦労された先人の方々に感謝を申し上げながら、これからの将来を見据え、「きらり健康生協があつて本当に良かった。助かったナ」

という多くの声が聞けるよう、小さくてもきらりと光る地域の生協として組合員のいのちと健康を守るようお役に立てればと思っております。

今年三月末に退職し、四月からは「N.T.T労働組合退職者の会・福島県支部」で事務局長を仰せつかい、組合事務所仕事をさせて頂いていただいております。

私にとつてきらり健康生協の活動は経験が無く、全く未知の世界であります。諸先輩方にご指導を賜り、また組合員の皆様のご協力をいただきながら理事として早く皆様のお役にたてるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。



山田 佳奈 理事

このたび、きらり健康生協の理事に就任することになりました山田佳奈と申します。

私はこれまでコープふくしまの組合員理事として七年間、組織合同してみやぎ生協となりましてから三年間、合わせて十年間購買生協であるコープふくしまの組合員活動に関わらせて頂きました。その中で様々な方々との出会いがあり、今回そのご縁によりこの重責を担うことになりました。どうぞよろしくお願いたします。

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。



大和 修 理事

今年三月末に退職し、四月からは「N.T.T労働組合退職者の会・福島県支部」で事務局長を仰せつかい、組合事務所仕事をさせて頂いていただいております。

私にとつてきらり健康生協の活動は経験が無く、全く未知の世界であります。諸先輩方にご指導を賜り、また組合員の皆様のご協力をいただきながら理事として早く皆様のお役にたてるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。



住吉 登 監事

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。

このたび、理事に選任されました。二十数年前父がお世話になっていたので二代目の組合員です。私自身は四十年前勤めた日本生協連を四年前に退職しました。最後の二年間は、福島県生協連の事務所を机をお借りして、三・一以来支援を頂いている全国の生協の皆さんに福島の実状を伝える仕事をしました。組合員監事という立場から、きらり健康生協の理念、総代会で決めた方針が実現できる様、皆様と一緒に歩みたいと思っております。

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

学生時代の部活動で視野の一部を失った。福島県立医大に入学した年のことだ。大学ラグビー秋季リーグ戦で掌底を右眼窩に喰らい、右視野が真っ暗に……。「ああ……やっちゃった。」心の中でそう呟きつつも、体を全く起こすことができない。その姿は、生まれてからの仔鹿のように震えていた。と先輩に形容された。安比高原から岩手医科大学附属病院へ救急搬送。車内のベッドは温かく眠気を誘ったことは覚えていない。病院に到着し、暫くすると右眼の視界がぼんやりと白くなり、次第に視野が回復してきた……失明しなかった安堵感から自然と涙が

かした。絶対に負けられない戦いがそこにはあった。そして絶対に負けられない戦いといえどもうひとつ。寮の食事競争戦だ。「ジャンケンポン！あいこでしょ！……ヨッシャー!!」力強い雄叫びが深夜の食堂内にこだまする。昼と夜、十二時を回ると金欠寮生が食堂に集う。顔ぶれは大きく変わることはない。柵に残された寮母さんが作るご馳走、朝食、夕食の権利を放棄したと見做し、希望者で獲り合うルールがあった。勝負の世界に年齢は関係ない。オーバーエイジであろうが、空腹を満たすため、二十歳前後の若人達に負けるわけにはいかなかったのだ。特に二十四時の戦いは熱かった。運良く寮母さんが作るポリウム満点のワンプレートを手に入れた週末は極上の休日。幸せに包まれた。残念ながら闘いに敗れた時は、同級生が買い込んだカップ麺



を百円で譲り受け、空腹を満たした。カップ麺を譲ってくれた彼の普段着は、中高時代を思わせる裾がキュッとすぼまったジャージ。身長百八十五cmはある彼のジャージ姿はなかなかのインパクトがあった。ラーメン屋に行く時は決まって水色ジャージに着替えていて、それは凡人には理解できないルーティーンだった。そんな彼は今や立派な外科医。私と同じ二児の父親だ。
(つづく)

第17回 「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添 隆 司

亡くなる原因で最近非常に多くなっていると感じているのが認知症です。最近では多くの人が知っているように認知症にはアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。認知症に対する受け止めはそれに対する知識の量やその人の生き方などによって千差万別ですが、不治の病であり死に至る病であると認識している人はまだあまり多くない

ように感じます。認知症の生存期間に関する研究はいろいろありますが、五年〜十年くらいという結果が多いようです。ちなみにアメリカでは認知症の診断がついた時点で平均余命は約五年と言われている、認知症の宣告を受けることはがんの宣告を受けるとは恐ろしいと受け止められています。十年生存率で言えば日本のある研究ではアルツハイマー型で一八・九%、脳血管性認

知症で一三・二%、レビー小体型認知症では二・二%となつています。この結果を聞いてみなさんはどのように感じますか。がんの十年生存率が六〇%ということと考えると、認知症がいかに困難な疾患かということがお分かりいただけると思います。一方で、日本の死因統計で認知症はアルツハイマー型、その他の認知症とも一・六%で両方合わせても死因順位の七位にとどまっています。これは認知症そのもので亡くなる人はあまり多くはないからです。直接的な死因としては肺炎が最も多く、まただんだんと食べられなくなつて衰弱して亡くなる、いわゆる老衰で最期を迎える人も多いです。

認知症に関して私は他の病気とは違った意味で早期発見が重要と考えています。認知症は進行すると自分の意思表示が困難になります。そうなる前に、自分の今までを振り返り、進化した時にどうありたいか（食べられなくなったから経管栄養や胃瘻を希望するのかなども）を考え、またいわゆる身辺整理もできるうちにしておくことが重要です。もの忘れが少しでも気になつたら勇気を持って私たちに相談してください。そうすることで組合員のみなさんがこれまでの人生を振り返り、これからの「自分らしく」を考へるお手伝いができると思います。

調べる検査が三つも揃っていません。このことから早期に動脈硬化の程度をいろいろな角度から調べるのがいかに重要かお分かりいただけることと思います。今回はそのうちの血圧脈波検査のお話しをします。この検査は血管の硬さや詰まりといった血管の状態を調べるために二つの項目を計測します。まずは脈波の伝わる速さを調べます。脈波は硬い血管の場合は速く、柔らかい血管の場合はゆっくり伝わる性質を利用しています。次に手足の血圧差を調べます。通常は手よりも足の血圧が高いのですが、足に動脈硬化が

貴方は大丈夫？「血管の老化」

動脈硬化を早期発見するために

動脈硬化により血管が老化すると脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症など様々な病気を引き起こします。皆さんも存じの通り、早期に動脈硬化に備えることでこれらの病気の発症を防いだり遅らせたりすることが出来ます。

今回の検査は、左右上腕部と足首部分の計四か所に血圧計を巻き、手足の心電図電極、心臓の音を拾うマイクを付けます。心電図検査装置と連動しているため健診のオプションで検査を希望する方も多くいらつしやいます。

実際の検査は、左右上腕部と足首部分の計四か所に血圧計を巻き、手足の心電図電極、心臓の音を拾うマイクを付けます。心電図検査装置と連動しているため健診のオプションで検査を希望する方も多くいらつしやいます。

乳がんなどでリンパ節をとっている方、心房細動などの強い不整脈のかたは検査が出来なかつたり、結果が不正確の場合もあります。

血圧脈波検査は閉塞性動脈硬化症（歩くとき足が痛くなる原因の一つ）の発見を最も得意としています。

歩く際、足に違和感がある方にも原因を特定する一助となるお勧めの検査です。

日	時間	会場	講師	内容	
6/2	10:00-11:00	西尾	三河	スッキリ班	セラバンド体操と中央西包括からこれからの班会について
6/4	10:00-11:00	東菜	三妻	どんぐり班	チラシ作成
6/4	10:00-11:00	夫	信	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
6/8	10:00-11:00	西	吾妻	スギちゃん班	摂食・嚥下のお話
6/13	10:00-11:00	日	宮代	SSW班	体操
6/13	10:00-11:00	原	宮保	こぶし班	市販薬の過剰摂取に注意
6/15	10:00-11:00	倉	佐保	佐倉支部班	年間計画を立てる
6/16	10:00-11:00	原	保	芳賀班	市販薬の過剰摂取に注意
6/16	10:00-11:00	西	三河	ピ・パ・ボン班	フォークダンスを通して仲間づくり
6/17	10:00-11:00	菜	三河	キラキラ班	おいしいパンをつくる
6/17	10:00-11:00	川	松	秋桜班	年間計画と体力チェック
6/17	10:00-11:00	田	鎌	かすみ草班	セラバンド体操
6/18	10:00-11:00	菜	三河	パソコン班	チラシ作成
6/20	10:00-11:00	原	保	やよい班	認知症予防
6/22	10:00-11:00	中	清	モグちゃん班	頭の体操
6/22	10:00-11:00	明	三河	小富士班	セラバンドで筋肉を増やそう！
6/23	10:00-11:00	え	瀬	つばき班	コロナ感染予防と認知症
6/23	10:00-11:00	3	上	ひめさゆり班	体操コグニサイズ、夏バテ予防
6/24	10:00-11:00	西	吾妻	すずらん班	年間計画を立てる
6/24	10:00-11:00	西	吾妻	木村公班	健診のお話
6/24	10:00-11:00	東	吾妻	萱場班	熱中症の予防について
6/24	10:00-11:00	夫	信	YOUKO班	お習字
6/24	10:00-11:00	夫	信	すみれ班	エコクッキング打合せ
6/25	10:00-11:00	夫	信	すみれ班	エコの講義と料理
6/25	10:00-11:00	夫	信	スマホ班	スマホの使い方
6/27	10:00-11:00	東	河	パカパカ班	四季の里バラ園ウォーキング
6/27	10:00-11:00	谷	三河	スマイル班	道の駅の見学と買い物
6/27	10:00-11:00	夫	信	スマホ班	スマートフォンの使い方
6/28	10:00-11:00	夫	河	FNG班	骨密度を測ってみる
6/28	10:00-11:00	夫	河	うたごえ班	みんなで楽しく歌唱
6/28	10:00-11:00	西	三河	すかわ茶屋班	リハビリセンター虹のボランティア活動について
6/28	10:00-11:00	東	三河	ミモザの園班	楽しく雑談
6/29	10:00-11:00	東	三河	チクチク班	熱中症の予防について
6/30	10:00-11:00	夫	三河	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
毎週木曜日	10:00-11:00	夫	三河	カラオケ班	カラオケを楽しく
毎週土曜日	10:00-11:00	夫	三河	体操広場班	体操とセラバンド
毎週土曜日	10:00-11:00	夫	三河	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング



須川診療所オープン4日前に行われた臨時総会

1982年6月17日 野田町に開設した「須川診療所」



1983年三河台支部の班会 ~二股聴診器を使って



1983年4月第1回保健大学の様子

きらり健康生協創立40周年 写真で振り返る40年

一九八二年五月八日、福島中央市民医療生活協同組合は生協法人としてのあゆみを始めました。二〇一三年には法人名を「きらり健康生活協同組合」と改名し二〇二二年、創立四十周年を迎えました。設立当時から現在まで、特徴的な事柄について、写真で振り返ってまいります。

健康寿命を延ばすために 今、オーラルフレイルを知り 歯医者さんへGO!



コロナ禍で家族・友人・親戚に会えない日々が続くやっとならざるが、行動制限が解かれ久しぶりに会って嬉しい方も多いと思いませんか。たつた二年されど二年で大きく衰えを感じる経験はなされてはいないでしょうか？

あるとか、ちよつとヤセすぎたんじゃないかなとか、水飲んでムせるようになったねと話す話題がでるようになったとか気になるようなことありませんか？実はこれを「オーラルフレイル」の機能の衰えと呼びます。オーラルフレイルの症状は、研究が進んできてしつかりとした根拠のある、老化のはじまりを示すサインとして注目さ

れています。口の機能が衰えると、会話の減少だけでなく、食事量の減少による栄養状態の悪化で、痩せてくると脂肪からではなく筋肉から痩せてきます。そのため、歩行しにくくなりふらつきや疲れが強く出てくるなど、体力の低下により外出がおっくうになり社会とのつながりが減少します。あれよあれよとみるみるうちに心身の活力が弱まり、要介護になっていくことが明らかになってきました。(柏スタディー2015)だからこそ、食卓を囲み食事すること、仕事でも趣味でもボランティアでも、楽しく会話したりからだを動かすこと、

つまり「歯や口の機能」口腔(こうくう)機能」に関心を持って、「社会とのつながり」も維持すること、そうしたことが要介護になりにくい体となり、健康寿命を延ばす。コツ、といえるわけですね。長い人生をすこやかに生き抜くためには、さあ歯医者さんに行きましょう。詳しくは、分かりやすく動画で見られます！↓「出典…サンスター オーラルフレイルケア プロジェクト」で検索して、家族みんなで見えて歯医者さんへGO！これがあなたとあなたの大切な人の健康寿命を延ばすために今！できる行動です。

やってみっぺ体操! part27

第27回は「おしりすぼめ体操」です。尿もれや腰痛予防の効果が期待できますよ!

どれどれ? 「おしりすぼめ体操」やってみっぺ!

【鍛えるところ】 骨盤底筋群：(インナーマッスル下側の筋肉群)

【やり方】 座って行います

- ① 体の力を抜いて、足は肩幅に開きます
- ② 背筋を伸ばして肛門を、「きゅっ」と閉めます
- ③ 5つ数えたら緩めます
- ④ ②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

1、2、3、4、5!



■運動のコツ

- ・背筋を伸ばして、お腹が動かないようにします
- ・寝て行っても、立って行ってもOKです

■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

■「おしりすぼめ体操」の主な効果

- ・姿勢保持能力の強化(円背予防など)
- ・腰痛予防
- ・尿失禁の予防(骨盤底筋は尿道、肛門の開閉に関与しています)

骨盤底筋の豆知識

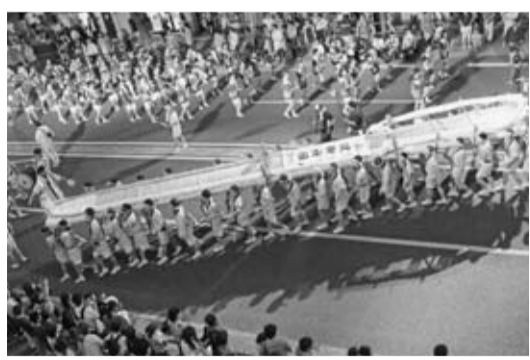
骨盤の一番下にあるため臓器を支える働きもあります。そのため骨盤底筋が弱くなると…→内蔵も下がる→一番下の膀胱が圧迫される→お腹に少し力が加わっただけで膀胱が圧迫→尿もれ発生

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)



8月…福島わらじまつり

福島わらじまつりは、1970年(昭和45年)に始められました。例年8月上旬に行なわれ日本一のおおわらじを担いで練り歩きます。羽黒神社に奉納される大わらじは、江戸時代から続く2月の信夫三山眺参りの大わらじと合わせて一足分となり、一層の健脚を祈願する。福島県を代表する祭りの一つで、東北6大祭りにも数えられます。写真は、大わらじを中心に踊り手・観客が一つになって祭りを盛り上げているワンシーンです。

「おらがまちの祭り」
今月の1枚
吉井田支部
馬場正幸

きらり俳句・川柳コーナー

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

- 〈俳句〉
- ・ 植田見し 微風が苗を なでてゆき
 - ・ 青紫蘇や 香り広がり 食そそる
- 〈川柳〉
- ・ 三年ぶり育ち盛りの孫に会う
 - ・ 異次元緩和狙い外れて物価高
- きよよ

ウクライナ緊急募金 継続してご協力をお願いします
四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、現在約六十万円となり、福島県生協連を通じてユニセフへ送金致します。しかし紛争は続き、難民の生活は困窮するばかりです。継続しての募金にぜひご協力をお願いします。