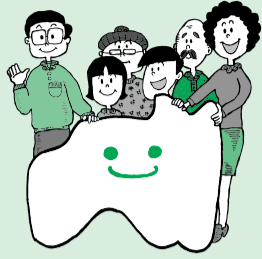


きらり健康生活協同組合



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

●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7月31日現在

★組合員数.....21,227名
★出資総額.....650,832,000円
★一人平均出資額.....30,661円

コロナ禍に負けない 元気な地域活動

もつとスマホ 使えるようになりたい

「カレンダーに予定を入れて
使えるようになったよ。みて、
毎日予定が埋まっているよ」「ス
マホ見るの忘れないようにに
ね」「一同「ハハハハハハ」
こんな楽しい会話が聞こ
えてきました。これは、
スマホ教室の一幕です。
別のテーブルでは、「ラ
インで友達増えたよ」「写
真に撮った花の名前調べ
てみたよ」等々。

スマホ教室を始めた
きっかけは、「スマホを
もつと活用したいと思っ
ても教えてくれる人がい
ない」「なかなか覚えら
れなくて何度もききづら



「コロナ禍でもあるので一時
間で終わるようにしています
が、毎回あつという間に時間
が過ぎてしまいます。」

笹谷スマホ教室

「でした。初回は自分たち
だけで教えあつていました
が、二回目から診療所職員に
も参加していただき、とても
勉強になっています。」

エコクッキング

六月二十五日(土)に信夫学
習センターで「エコクッキン
グ」を開催しました！
この日のメニューは「前日
に余ったモノ」「使い切れな
かったモノ」を想定して、ラ
イスビザ、オクラとトマトと
ツナのマリネ、きなこ寒天の
三つです。

「エコクッキング」と聞くと、
食材を余すことなく使い
切ることをイメージしがちで
すが、実は調理工程から「エ
コ活動」は始まっています。
例えば、生産や運搬などに
かかるエネルギーも考えて買
い物をする。ごみを減らし、
食べ残しがないように調理を



する。節水を意識しながら一
度に片付ける。など、環境の
ことを考えながら行う活動の
ことです。



皆さんも、台所をもう一度
見回してみても「エコ活動」を
始めてみませんか？

SSW班会 なりすまし詐欺にご用心

二〇二二年五月以降、福島
北管区において「なりすまし
詐欺」の事例が多く発生して
いるそうで、今回は北信東地



域包括の方を招いて七月十一
日に学習会を行いました。最
近は「総合病院から」という
ふれこみが多いらしく、「ご
息様の緊急手術のことでお
電話しました」から始まるも
のであったり、「不用品買取」
次いで「還付金詐欺」などが
あるとの事。みんな熱心に聞
く中で、「知り合いにこんな
電話があった人がいる」とか
「自分は大丈夫と思ってる
と危ないよね」などみんな
注意喚起をしあう光景も見ら



れました。皆さん終始笑顔で
楽しく学習会を終了されまし
たが、こんなつながりが詐欺
にあいにくい地区をつくる第
一步なのかなと頼もしさを感
じる時間でした。

楽に身体を動かして 健康づくり サークルの紹介



きらり健康生活協には、組合
員さんで作る様々なサークル
があります。コロナ禍で活動
自粛などもありましたが、緩
和と同時に「待ってました！」
とばかりに活動を再開。元氣
に活動を続けています。



ほんの一例として、生協本
部三階では、毎週火曜日と木
曜日に太極拳サークル、ヨ
ーガサークルが開催されてい
ます。それぞれ「極める」こと
が目的ではなく「みんなが楽
しく一緒に身体を動かすこと」
を目的に、新しい参加者にも
分かりやすく、実践しやすい
プログラムを行っています。
現在も参加者を大募集中だそ
うです。コロナ禍でちよつと
運動不足が気になる方、いつ
でもウエルカム！動きやすい
服装で、本部三階をちよつと
覗いてみませんか？

いのちの炎

九月にな
り、朝晩は
涼しくなっ
ていると思
います。
今年の夏

は、酷暑でした。息をす
ると、胸が痛いくらいでし
た。又、雨が降れば、夕立
どころではなく、洪水や土
砂災害がおこるほどの豪雨
になりました。また、雹が
振ったりして、農作物にも
大きな被害が出ました。
ヨーロッパやアメリカでは
大規模な山火事があった
り、アフリカ大陸や中国な
どでは、土地の砂漠化など
が進んでいます。
このような異常気象は、
地球の温暖化によるとさ
れ、それを食い止めるため
には二酸化炭素の発生を減
らさないといけない。その
ためには、節電、ごみの減
量、エコバックの使用など、
いろいろ言われていますが、
地球規模の温暖化防止
のためには、個人の努力だ
けではなく、もつと皆で
やっ行って行かないといけな
い事があると思います。
秋になると、虫の鳴く声
が聞こえ、どこからともな
く金木犀の香がし、山々や
街路樹が色づいていくのを
楽しめる、そういった季節
の移ろいを感じられる自然
の中で、これからも生活し
て行きたいですね。
(Y・K)

きらり健康生協創立40周年 写真で振り返る40年

前回8月号では、1982年の須川診療所オープン前後の様子までをお届けしました。1985年には第2

診療所となる上松川診療所が飯坂線上松川駅東側に開設となりました。上松川診療所は後に北沢又小学校東側に老人保健施設にじのまちの新築と合わせて移転し、旧上松川診療所は現在、組合員の集う健康の家および、訪問看護ステーションのサテライト、またすこやかサービスセンターの事業所として活用されています。



▲1983年 健康まつりの様子①



▲1983年 健康まつりの様子②



1984年 健康まつり▶
前年より陳列が少し多い？



▼1980年代
往診に向かう
車両と先生

▼1985年 上松川診療所地鎮祭の様子



▲上松川診療所
建設の様子

▼4月6日
多くの方の
参加で行われた
落成祝賀会



1986年 福島中央市民医療生協の
第2診療所として上松川診療所が完成



医療生協との 出会い



木村 公
理事長

第五十一回通常総代会で理事長に選任されました木村 公と申します。私が医療生協に関わった経緯をお話しさせていただきますと思います。

三十五年前、夫は単身赴任で、小学生、幼稚園、一歳の子育てをひとり頑張り張っていました。そんな時疲れが出たのか体調を崩してしまい、電話帳で調べて須川診療所を受診したのが始まりです。その時の印象は「掲示物の多い診療所だ

なあ、普通の病院とはちょっとちがうかも」と思いました。後日自宅にk先生と組合員さんが加入のおすすめに来られました。「先生が自ら訪問？」すごいなあと思いを加入しました。その後友人から保健大学のお誘いがあり子どもを預けて健康の勉強ができるの？またびつくりです。現在のようにテレビやネットで調べられる時代ではなかったの二人の子どもを先輩の保健委員さんをお願いして受講しま

した。卒業後は須川診療所の保健委員連絡会で活動して来ましたが。そんな中、先輩理事さんから理事のお誘いがあり、断ることに苦しい手前は承諾し現在に至りました。今年はいよいよ健康生協創立四十周年。この節目の大切な時期の理事長ということで大変緊張しております。諸先輩方の築き上げた功績に恥じないよう頑張り張ってまいりたいと思っております。特に「健康づくり活動の新たな取り組み」、「須川診療所の病棟機能変更」など、組合員のみならずまと一緒にすすめて行きたいと思っておりますのでお力添えよろしくお願いいたします。

「千歳桜」 笹谷支部の小松伊勢子支部長より 上松川診療所に絵画を 寄贈頂きました

会津の千歳桜は樹齢七百年以上のベニヒガンザクラの大本で会津でも有名な桜のうちの一つです。とても綺麗でずっと描きたいと思っっていました。今から約十二年前に会津に何回も足を運びスケッチしていた作品です。しかし、実際に描こうとした時、東日本大震災が発生し、満開の桜を描く気持ちになれませんでした。そこで、福島復興を願う、作品の中から生命力が感じられる三分咲きの桜にしようと思いい立ち「千歳桜」が誕生しました。と小松さんからお話を伺いました。



▲写真左から小松さん、事務長、所長

「千歳桜」は平成二十四年九月、第二十二回福島県シルバリー展で県知事賞を受賞し、東京の日本画院展にも入選。しばらく自宅のアトリエに眠っていました。お世話になった上松川診療所に寄贈したい」とお声を頂き、今回上松川診療所待合室に桜の花が咲きました。

増資のご協力をお願いします!!

出資金は、組合員の健康づくりやまちづくり活動の発展、各施設や医療機器の充実、通院バスの運行等の元手になります。これからも元気にきらり健康生協の活動を続けるために、ご理解とご協力をお願いします。
*出資の方法：生協本部、地域保健部、各事業所の窓口で受け付けております。また、指定金融機関からの口座振替も可能です。
※出資金は、寄付とは異なり、組合員の皆さんの財産です。決められた手続きのもとに減額や脱退をすることができます。

やってみっぺ体操! part(28)

第28回は「クッションつぶし」です。歩行の安定の他、尿漏れ予防の効果もありますよ!

どれどれ? 「クッションつぶし」 やってみっぺ!

【鍛えるところ】 骨盤底筋群及び股関節内転筋群

【やり方】

- ① 椅子に腰かけて、骨盤、背筋を伸ばします
- ② 固めのクッション（ゴムボールやタオルを丸めたものでもOK）をふとももから両膝で押しつぶすように押し付けます
- ③ 押し付けた状態を5秒キープした後、5秒間*緩めます
※クッションが落ちない程度に緩めます
- ④ 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



両膝で、
キューッと
押しつぶす!

■運動のポイント

- 手で椅子をつかみ体を固定します
- 押し付けている時は、お尻の穴も締めましょう!
- ゆっくりと丁寧にやることを重視!

■注意点

- 息を止めないでリラックスして行う
- 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

■主な効果

- 立位、歩行動作の安定
- 尿漏れ予防
- O脚の改善
- 太もも引き締め効果などなど

最終回 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

卒後三年が経ち、放射線治療医として歩み始めたばかりの時だった。東日本大震災が福島を襲った。医大寮もその被害から逃れられず、廊下や厨房の塗り壁には大きな亀裂が。寮生の意に反して大学によって取り壊しの判断が下され、若人たちが脈々と紡いできたその歴史に幕が降ろされた。寮の取り壊しが決まったと後輩から連絡が入り、最期を見届けるべく寮へと足を運んだ。貼る度にほくそ笑んでいたコレクションのバナナシールは柱にまだ残存し、退寮時に残した壁の落書きも当時のままだった。卒後、刻が流れても変わらない風景が

デイ缶の中で眠っている。須川診療所での日々も私の中で大切な経験として記憶に残ることだろう。約四年お世話になった診療所を九月末で去る。脱サラし医師を志した時から私の思いは一つ。人ととことん近い町医者になること。数年後に自身で開院する希望を伝えた上で入職させていただいた須川診療所には、感謝の念に堪えない。職員の方々の患者の皆様の助けを得ながら地域医療に携わり、念願だった漢方専門医も取得し、医療人として成長できたことは万感の思いである。これにて「奮闘記」の筆をおく。稚拙な文章ではあったが、折々に思いを込めて綴ってきた。齢五〇を迎えるにあたり、人生の節目として半生を振り返ることができた。機会を与えてくださり、重ね重ね感謝申し上げます。皆様、大変お世話になりました。またどこかで：おわり。



▲(左上) 14号室 [2007/08/16] (右上・左下) バナナシールコレクション [2011/04/30]

レントゲン一般撮影装置の話+α

今回は、ほとんどの皆さんが一回は撮影したことがあるレントゲン撮影装置についてお話します。検診で胸部レントゲンや身体のごかが痛くなつて骨の撮影をしたことはありますか？



撮影の時に技師がスイッチを押しているだけのように見えますが、部位や何を目的に撮影するかによって電圧・管電流・撮影時間をそれぞれ調整して撮影しているのです！

ご存じでしたか？撮影する側もそうですが、今回は胸部レントゲン写真の上手な撮り方についてお話ししたいと思います。

① 息を大きく吸い込んだ状態で息を止める(肺が大きく広がることで見える範囲が増える)

② 肘を前に出して腕を内旋(肩甲骨が外に広がり邪魔なものがない)

③ 撮影時の服装は何もない肌着と検査着で！(大きな刺繍や厚いプリントは映ってしまう恐れがあります)

真で何がわかるのでしょうか？まずは肺病変の有無が分かります。肺炎や肺腫瘍などです。他にも気管支の異常、心臓の大きさ、血管走行の異常や動脈瘤、胸膜・横隔膜の異常、骨の病変、胸水など様々なものが、たった一枚の写真から見つけることが出来るのです。しかし、そのためには被写体の皆さんのご協力が必要不可欠なのです！

① 息を大きく吸い込んだ状態で息を止める(肺が大きく広がることで見える範囲が増える)



松本 智憲 上松川診療所

班会あれこれ

7/1	吾妻	西	うさぎとかめ班	VE検診を受ける
7/2	蓬	萊	パソコン班	パソコンを学ぶ
7/7	三河	台	ピンポン班	フォークダンスの練習、支部総会
7/8	川南	西	ふきのとう班	年間計画
7/11	吾妻	西	スギちゃん班	ウォーキング
7/11	矢野	目	北矢野日合同班	セラバンド体操
7/11	宮代	B	S S W 班	東地域包括を呼んで学習会
7/12	佐倉	倉	佐倉支部班	食中毒予防の話
7/14	せのう	え	つばき班	コロナ感染予防・大腸がん検診
7/14	保原	芳	賀班	コロナ感染予防・大腸がん検診
7/15	吾妻	東	男の料理班	代表などの役割分担をする
7/15	蓬	萊	きらきら班	コロケパン、アンパンづくり
7/20	保原	原	こぶし班	大腸がん検診・問診表の見方、間違いさがし
7/20	瀬上	第2	P P K 班	熱中症予防・夏バテ防止
7/20	上松	川	すいようの会班	虫よけスプレーづくり
7/21	三河	台	スッキリ班	筋力アップと仲間増やし、支部総会
7/21	杉妻	妻	やさいうら班	収穫の喜びを感じよう
7/21	杉妻	妻	あきづき班	健康を守り、認知症予防、引きこもり防止
7/22	蓬	萊	YOUKO班	お習字
7/22	吾妻	西	木村公班	人生会議
7/22	吾妻	西	すずらん班	セラバンド体操
7/22	吾妻	東	萱場班	生活の中でエコを意識しましょう
7/25	三河	台	スマイル班	皆でオカリナを聞きましょう
7/25	保原	原	やよい班	頭の体操
7/26	三河	台	すかわ茶屋班	リハセンター虹への協力ほか
7/27	清	明	チクチク班	夏バテ予防
7/29	瀬上第3	保原	ひめざゆり・やまゆり班	脳トレ
毎週木曜日	森	合	カラオケ班	カラオケを楽しく
第1~4土曜日	森	合	体操広場班	体操とセラバンド
毎週土曜日	杉	妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング

ウクライナ募金にご協力を

本年二月に始まったロシア軍のウクライナへの軍事侵攻に対し、医療福祉生協連は三月「国連憲章の基本原則(第二、四項)」には「すべての加盟国は、その国際関係において、武力による威嚇又は武力の行使を、いかなる国の領土保全又は政治的独立に対するものも、また、国際連合の目的と両立しない他のいかなる方法によるものも慎まなければならない」とあります。したがって、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻は、国際社会の平和と秩序、安全を脅かす。

私たちは、いのちを脅かすあらゆる暴力、武力行使、戦争に反対します。ロシアによるウクライナへの軍事侵攻と主権侵害に抗議し、ロシア軍の撤退を強く求めます」との声明を発表しました。

さらに健康生協では、これまでロシア軍の撤退を求めつつ、被災したウクライナ市民への支援を優先し、ユニセフを通じた緊急募金に取り組んできました。残念ながら現在も侵攻は終わらず、多数の死者・被災者が増え続けています。

この現状に対し、あらためて各事業所の窓口を設置してある募金箱「ウクライナ緊急募金」へのご協力をお願いいたします。

リレーウォーク・ジャパン2022 福島

★10/2(日) 10:00~15:00 ★あづま総合運動公園 中央広場

きり健康生協も友誼団体として参加している「がん患者支援チャリティイベント」が今年も開催されます。

当日の内容は、霊山太鼓、フラダンス、ポンポンダンス、福島東高校ダンスなどの他、イベントとしてリレーウォーク、ルミナリエセレモニー、Tシャツやエコバッグなどのチャリティグッズ販売もあります。

毎年人気のTシャツの色は…老若男女問わず着用できる「ネイビー(紺色)」となっております。

がんと向き合う方々の勇気を讃えて、がんで悩むことのない社会を願いながら、一緒にリレーウォークに参加しませんか？



- グッズ購入希望の方は、各診療所でも取り扱っております。
- Tシャツ、エコバッグそれぞれ **1,500円**となります。

詳細はこちら



被爆七十七年原水爆禁止世界大会・福島大会が開催されました

十一年間の生業を取り戻そうとしてきた県民の血のにじむ努力が消えてしまいたいそうに

七月三十日、福島市飯坂町・パルセ飯坂において「原水禁世界大会・福島大会」が開催されました。

事故から十一年、復興拠点の避難指示解除が徐々に進められ、住民の帰還を期待し、町の整備や企業誘致などが進められていますが、帰還を断念した住民も多く課題は山積みになっています。

▽原発事故によって生活を奪われた人々の健康及び生活の保障が、二十三年度から段階的に打ち切られようとしています。被災者の生活再建支援や健康への補償は、事故を起こした国と東電の責務であり、被曝を強いられた人々の健康保障を継続させるべきではないでしょうか。

▽七月二十二日、原子力規制委員会は、東電が申請していた福島第一原発の処理水を海洋放出するための実施計画を正式に認可しました。

これまで、漁業組合などと交わした「関係者の理解なしにはALPS処理水の如何なる処分も行わない」という約束を反故にして海洋放出をしようとしているのです。

県漁連をはじめとする漁業関係者、JAふくしまをはじめとする農業関係者、林業関係者、旅館・ホテルなど観光業関係者など、福島県で生業を取り戻そうとしてきた生産者の努力が崩されようとしています。福島県民の犠牲の上に廃炉を進めることに他なりません。

楽しい健康づくりをあなたも一緒にいかがですか？

きり健康生活協同組合
楽しみながら続けられる「きり健康づくり」
＜身体活動メニュー＞ 2022.08.末

プログラム	曜日	時間	会場
卓球	月	毎週水曜日 10:00~11:30 (初心者歓迎)	本協会の家
卓球	水	毎週水曜日 10:00~11:30	本協会の家
卓球	金	毎週金曜日 13:30~15:00 (初心者歓迎)	協賛センター
卓球	土	毎週土曜日 10:00~11:30 (初心者歓迎)	上柳協会の家
卓球	日	毎週日曜日 13:30~15:00	上柳協会の家
卓球	月	毎週月曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	水	毎週水曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	金	毎週金曜日 10:00~11:30	協賛センター
卓球	土	毎週土曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	日	毎週日曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	月	毎週月曜日 10:00~11:30	協賛センター
卓球	水	毎週水曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	金	毎週金曜日 10:00~11:30	協賛センター
卓球	土	毎週土曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	日	毎週日曜日 10:00~11:30	上柳協会の家

地域保健部 五二六―一五

プログラム	曜日	時間	会場
卓球	月	毎週月曜日 10:00~11:30	本協会の家
卓球	水	毎週水曜日 10:00~11:30	本協会の家
卓球	金	毎週金曜日 13:30~15:00	協賛センター
卓球	土	毎週土曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	日	毎週日曜日 13:30~15:00	上柳協会の家
卓球	月	毎週月曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	水	毎週水曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	金	毎週金曜日 10:00~11:30	協賛センター
卓球	土	毎週土曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	日	毎週日曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	月	毎週月曜日 10:00~11:30	協賛センター
卓球	水	毎週水曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	金	毎週金曜日 10:00~11:30	協賛センター
卓球	土	毎週土曜日 10:00~11:30	上柳協会の家
卓球	日	毎週日曜日 10:00~11:30	上柳協会の家

きり健康生活協同組合の皆さんの元気源の一つは、コロナ禍でも精力的に活動しているサークルやサロン、体操広場などがあります。生協本部や生協の各事業所を中心に、各地の学習センターや町会の施設などを使って楽しく活動されています。あなたも参加してみませんか？お問合せは



(2022年11月末まで閲覧可)

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。

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

内科医として、大阪在住の原爆被爆者の健康管理に携わった経験があります。またチェルノブイリ原発事故被災者支援NGOのメンバーとして、毎年ベラルーシの被災地を訪問しています。放射能汚染と被ばくに日々向き合いながら暮らさざるをえない今の福島で、私の経験や知識が、皆さんの健康を守るために、子どもたちを守るために、少しでもお役にたてば幸いです。どんな小さな問題でも、ひとりで悩まず気軽に相談して下さい。

きり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

- 早起きて収穫茄子や艶うれし
- 夕虹や 気づかぬ雨に 風過ぎし
- きんもくせい

〈川柳〉

- 勝ち名乗り 乱れた鬘が 美しい
- 定数増減政治格差が増す地方
- きよよ

クラシック 聞きつ至福の 昼寝かな
一日の 元氣いただく 花木椏

睦子

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―一二 地域保健部
☎五二六―一五二五

「おらがまちの祭り」

9月…国見町の「国見町義経まつり」



国見町には「義経の腰掛松・弁慶の硯石」など義経にまつわる伝説が残っています。また、「国指定の史跡あつかしやま防塁・奥州合戦」など歴史的背景に思いを寄せ、町民総参加で国見町義経まつり実行委員会を結成し主催しています。9月23日(くにみの日)がメインとなっています。写真は義経祭り出演者の記念写真ですが、天の声があり全員上を向いた一瞬を収めた一枚です。

吉井田支部
馬場正幸