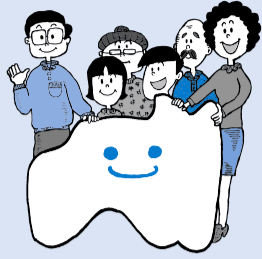


# きらり健康生活協同組合



# 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](mailto: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

2023年1月31日現在

- ★組合員数.....21,252名
- ★出資総額.....664,052,000円
- ★一人平均出資額.....31,247円

## 2月号でもご紹介しました せのうで絶賛開催中のうたごえ広場



約2時間楽しく歌唱しています。  
演奏の仲間も大募集中です！

◀歌唱の様子



## 清明支部チクチク班会

チクチク班会は、2020年11月強化月間の取り組みの「小さな班会」をつくるのがきっかけで始まりました。現在でまる2年以上も経ちましたが、皆さん元気に活動しています。どうです？「このマスクからこぼれるような笑顔。」今日は会の後半で作った「ちりめんのリンゴ」も見てくださいね。皆さんも、趣味も含めた楽しい班会をしてみてくださいね。

雪どけもすすみ、心も体も何だかウキウキして来ませんか？コロナ禍でマスクを着用してから早三年。コロナウイルスは無くなったわけではありませんが、感染予防対策はもう十分に学んできたはず。今年はずさぎ年、自宅からびよんと外に出てみましょう。医療生協は様々な活動で元気いっぱい組合員さんが活躍しています。さあ、あなたも一緒にいかがですか？



飯坂支部では、「セラバンド体操教室」を2007年3月に立ち上げ、今年の1月で231回です。平均15～6名の参加者でみんな元気にがんばっています。これからも楽しく集まれるよう、続けていきたいと思ひます。



## 体操サークル柚子

もともとは職員の方に指導を受けながらの体操サークルでした。自身の健康のためと思ひ頑張って参加していたわけですが、いつのまにか毎週月曜日の体操が楽しみになり用事があり、出られないとなんだか物足りないような気分になってしまいます。皆さんも周りにきらりのサークルがあったら門をたたいてみてはいかがですか。楽しみが1つ増えるかもしれませんよ。



## 川南東支部のセラバンド・筋トレ体操

は、毎月3回、泉共同会館にて開催されています。15名前後の参加者で、遠方から参加の方もおられます。少しでも楽しく集まれるよう、みんなで毎回、元気にがんばっています。



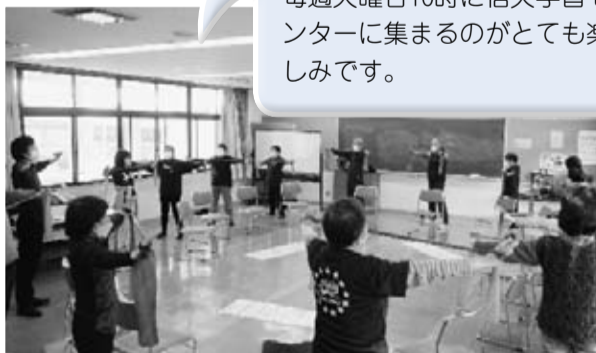
## 信夫支部体操広場

「今日で236回目！」いつも笑い声が響く楽しい体操広場です。リーダーの声かけと、途中の楽しい雑談が継続の秘訣。毎週火曜日10時に信夫学習センターに集まるのがとても楽しみです。



## フレンドリー須川太極拳サークル

最近、新型コロナウイルス感染症などの影響で皆と一緒に集まる機会が少なくなり、会員が減少しているのが現状です。それでも安田先生の熱心な指導もあり、自分の健康確保のため会員全員が協力して、毎回楽しく続けています。太極拳はとてもからだに良いので、希望者を歓迎します。



興味を持たれた方は詳しくご紹介しますので、下記までご連絡ください。

☎526-1515 地域保健部

また、そのほかのサークルの場所や日時については、右の二次元コードを読み取る事でご覧いただけます。



数年前から本を読むようになり、インターネットばかり見て過ごすようになり、それを抑制する対策でした。本屋に行つて平台をザツと眺め、気になった本を七冊購入します。まとめて購入すると気分が上がり、読むことに身が入りました。当初は二か月で七冊と意気込みましたがそれには全然届きません。それでも年間二十〜三十冊。間違えて同じ本を買つてしまう失敗もあります。以前「三か月でフルマラソンが走れる」という雑誌を見てマラソンを始めました。スタートして少しの間、色々な雑事を考えながら走ります。辛くなつてくると、ひたすら手と足を動かすだけになります。本とマラソンに共通点はないように思えるかもしれませんが、私にとっては無心です。常に雑事で疲れた私の脳は、マラソンと出会い、読書と出会い、雑事を考えない時間が癖になりました。休日は洗濯機を回しながら少し読書、夕方は夕飯の支度が済んだら読書。仕事の後も出来れば数行でも読みたい、そんな気持ちに駆られます。実は小さなころから本もマラソンも好きではないけれど、無心が欲しくて続いています。皆さんにはそんな何かがありますか。

(T・E)



# 東日本大震災、 原発事故から十二年に思う

## 震災・原発事故から 十二年目に思うこと

(七十歳代男性)

二〇一一年三月十一日、私は、福島市で東日本大震災に遭い、翌十二日に東京電力福島第一原子力発電所で「爆発事故」が発生したと職場で知り驚きました。この原子力による発電は、国と業界がもたれあう構図で「安全神話」が国民に宣伝され、「安全」であることが浸透してしましました。しかし、東電は営業運転開始後、事故や不具合等の発生が続き、それらを隠そうとする偽装工作も明らかになるなど、「営業優先で安全は二の次」と言う体質を持った会社ではないかと私は思っていました。「安全性」についても、当初から疑問を持っていたので、東電のこうした体質に改めて怒りを持ちました。

また、昨年十一月九日水曜日の朝日新聞福島版に、五月に原子炉格納容器の内部を調査したところ、「原子炉土台損傷耐震性に疑い」「震度6強で転倒の恐れ」と言う関係者や専門家からの指摘と早期の詳しい調査や緊急対策を求める記事がありました。これに対し東電は、十月の記者会見で「内部を年度末に調査する」という説明の記事が載っていました。福島県沖地震

など地震が頻発する中で「原子炉は大丈夫なのか」と、十二年前を思い出しながら心配して記事を読みました。また、国は原発の再稼働を認め、新規建設についても、「廃炉が決まった原発の敷地内に限る」と発表するなど、原発推進に舵を切りました。本場に「安全」なのでしょいか。疑問を感じながら、毎日を過ごすこの頃です。

## 「繋がる力の重要性」 —記憶と記録の継承—

(六十歳代女性)

今後とも、脱原発や原子炉の廃炉まで、多くの情報を収集しながら、被災地から発信して行きたいと考えています。

## 震災から十二年

(六十歳代男性)

東日本大震災から十二年を迎えようとしています。あの時を経験している人にとって、その時何をしてきたか、どこにいたか、と言うことは、忘れ去ることができないことだと思えます。被害を受けた方々には、決して、忘れることはできないでしょう。

一方、町が立て直され、災害住宅が姿を消すとともに、少しずつ悲しみから立ち上がり、次のステップを踏み出す人が多くいることは救いです。しかし、原発問題については、決して忘れ去ってしまつてはいけません。無かったことにはできないと思います。

# 地域の「困った！」に お応えします。 地域包括支援センターとは？

高齢のご両親に不安を感じることはありませんか？突然、離れて暮らす親が倒れたらどうしよう？など漠然とした不安をお持ちの方が増えています。

不安を感じた時に相談できる地域包括支援センターはご存知ですか？福島市から委託を受け中学校地区単位に二十ヶ所設置されている高齢者の総合相談窓口です。医療、介護、生活、予防の相談に元気なうちから無料で活用できます。

ご両親についての相談の多くは「急な体調不良。介護認定は受けていないが、すぐ入れられる施設はあるか？」「買

物の支援はしてもらえないか？」「ひとり暮らしの親から、何度も連絡がくるので大変」「別世帯に住む私には優しい親が、同居のお嫁さんには暴言を吐いたりするよう

「大災害で経験したこと」「備える事の大切さ」を、子供達の未来が安全で住みやすい環境でありますように、私達はこれからも繋がる力を持って伝えて行きます。

原発事故は、まだ終わってはいません。廃炉にはまだまだ四十〜五十年とかかる見込みです。

トリチウムを含む処理水の海洋放出も風評被害からの脱却に向けて風化させないよう、正しい情報発信を続けてほしいと願います。

「鎮魂の日」あらゆる方々の心が穏やかであることを祈って♡

班会あれこれ (2022年12月)				
12/1	三河台	西明	ピン・パン・ボン班	フォークダンスを通した仲間づくり
12/2	清蓬	妻東	もぐちゃん班	冷え症 脳トレ
12/2	蓬妻	東東	Y O U K O 班	セラバンドSP講座
12/3	蓬蓬	妻東	どんぐり班	いのちの災配分作業
12/3	蓬蓬	妻東	パソコン班	ワードのタブの使い方
12/9	川南	西明	男の料理班	旬の野菜を使って調理
12/9	川南	西明	ふきのとう班	健康格差について
12/12	清宮	明代	パカパカ班	冷え性・コグニサイズ
12/12	宮代	西明	S S W 班	脳トレ、血圧の話
12/12	妻松	西川	スギちゃん班	忘年会
12/14	上第	西川	メロン・四季桜合同班	食事について学ぶ
12/14	瀬上	第2	P P K 班	私の健康発表
12/14	信夫	西台	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
12/15	三河	西台	スッキリ班	健康体操を通して仲間づくり
12/15	杉妻	妻東	あきづき班	囲碁・将棋をする
12/16	蓬松	妻東	あきらきら班	パン作り
12/16	上松	妻東	秋桜班	減塩について
12/16	妻西	西台	うさぎとかめ班	笑いヨガ
12/19	三河	西台	スマイル班	クリスマスカードづくり
12/20	三河	西台	写経班	般若心経を写す
12/22	吉井	田夫	吉井体操広場班	正月用の花を生ける
12/22	信夫	妻西	カトレア班	ヨガ
12/23	蓬妻	妻西	スズラン班	忘年会
12/24	蓬妻	妻西	パソコン班	クリスマス会
12/26	矢野	目野	北矢野目合同班	セラバンド体操
毎週出4回	杉森	妻合	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング
毎週出4回	森合	妻合	セラバンド体操班	セラバンド体操他
毎週木4回	森合	妻合	カラオケ班	カラオケを楽しむ

## 紹介できる主なサービス

- 地域の総合相談窓口（地域包括支援センター）
  - 介護保険の相談窓口（ケアマネジャー）
  - 自宅へ訪問して受けるサービス（訪問介護、訪問看護など）
  - 通いのサービス（短時間リハビリ、デイケア、デイサービス）
  - 短期間の宿泊サービス（ショートステイ）
  - 住環境を整える（福祉用具、住宅改修）
  - 福島市独自のサービス（緊急通報、ゴミ収集、配食など）
  - 民間サービス（配食、見守り電球、移動スーパー等）
  - 地域支援（民生委員、サロン、班会）
- きらり健康生協は、上記のほとんどのサービスを担っており、地域に安心を提供しています。

案じます。全部自分がやろうと思う必要はありません。また、急な体調不良の多くは、高齢のご両親の我慢強さやお子さんに迷惑をかけたくないお気持ちで隠れていることがあります。親からの連絡頻度が多いのは、寂しさや不安、孤独感を感じているのかもしれないかもしれません。親のちょっとした変化に気がついて、悪化する前に相談機関とつながりを持つると良いですね。自分の親が自分らしく暮らし、年を重ねていけるように、地域包括支援センターを活用してください。私たちはいつでも皆様の「困った！」のご相談に対応します。とにかく最初は「地域包括支援センター」の扉を気軽にノックしましょう。



# 春ですね!ウォーキングはいかが?

3月になり暖かくなってまいりました。ぜひ屋外に出て、ウォーキングをしてみませんか? 1人でも、お友達とでも、ご夫婦でも、気軽にできるのがウォーキングです。



## 【ウォーキングにはいい効果が沢山】

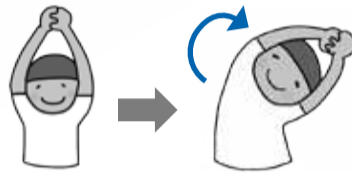
- 脂肪燃焼
- ストレス解消
- 生活習慣病予防
- 心肺機能向上

## 【歩く前と後にはストレッチを】

急に歩き始めると筋肉を痛めやすいです。ケガの予防のために、ストレッチで準備運動をしましょう。また、ウォーキング後にストレッチで整理運動をすると、明日への疲れを残さずに済みます。ウォーキング前後にストレッチをしてみましょう。

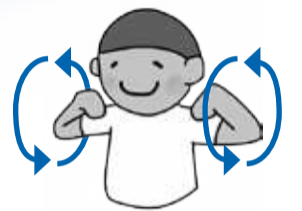
### ①背伸び・体側伸ばし

両手を上で組み、肘を伸ばす。ゆっくり体を横に倒す。(左右10秒ずつ)



### ②肩回し

両手の指先を肩に乗せ、肘で円を描くように回す。(前回し10回、後ろ回し10回)



### ③アキレス腱伸ばし

両手で壁などを支えに。両脚を前後に開く。後ろ脚のかかとが浮かないように注意して前脚を曲げる。(左右10秒ずつ)



### ④太もも裏伸ばし

両手で壁などを支えにする。両脚を前後に開く。前脚の膝を伸ばしつま先を上に向けて。後ろ脚の膝を曲げて上体を前に傾ける。(左右10秒ずつ)



### ⑤もも前伸ばし

片手で壁などを支えにする。外側の脚の膝を曲げ、お尻の後ろでつま先を持つ。(左右10秒ずつ)



### ⑥手足首回し

両手を組んで手首を回す。(10回) 片足のつま先を地面に着き、そこを支点にして足首を回す。(内外回し10回ずつ)



## 【靴選びも大切です】

ご自分に合った靴を選ぶことで、けがの予防や疲労軽減ができます。ぜひ参考にさせていただきます。

## 健康づくり活動交流集会のお知らせ

今年も4月に活動交流集会を開催いたします。今回のテーマは『みんなで歩こう』です。皆様のご参加をお待ちしております。

- 日時：4月27日(木) 10:00～
- 会場：あづま総合運動公園

\*詳細は後日チラシにてお伝えいたします。

## 班会あれこれ (2023年1月)

1/5	三河台西	ピン・パン・ボン班	フォークダンスを楽しく踊る
1/7	佐倉	桜本セラバンド班	セラバンド体操
1/7	吾妻東	どんぐり班	当面の目標と近況報告
1/13	吾妻東	男の料理班	大根とねぎを使って
1/13	川南西	ふきのとう班	体力チェック・体組成チェック
1/16	宮代B	S S W 班	脳トレ(カルタ)
1/17	三河台西	写経班	般若心経を写す
1/17	保原	芳賀班	脳トレ
1/18	瀬上第2	P P K 班	わたしの健康のひけつ
1/20	吾妻西	うさぎとかめ班	新年会
1/23	三河台東	スマイル班	フレイルについて
1/23	矢野目B	北矢野目合同班	セラバンド体操
1/24	笹谷	スマホ教室班	解らない所を教え合う
1/23	清明	チクチク班	認知症など

毎週4回	森合	セラバンド体操班	セラバンド体操他
毎週3回	森合	カラオケ班	カラオケを楽しむ

## 血圧脈波検査を

## ご存知ですか?

血圧脈波検査は、きらり健康生協の各診療所にあり、検査が可能。導入時期に差があり、随時更改してあります。今回上松川診療所で新しい機器が導入となりました。この機会にどのような検査で、どのような事が分るのかをご紹介します。

### 血圧脈波検査とは

動脈硬化を目的に行う検査は沢山ありますが、血圧脈波検査はベッドに寝た状態で両腕・両足首の血圧を測るだけの検査です。手足の血圧の比

較や脈波の伝わり方を調べることで動脈硬化の程度が分かります。

この検査で動脈の硬さを表すのが「CAVI(血圧や血液の速度から算出)」といい、動脈硬化が進むほどこの値は高くなります。CAVIの値が9.0以上になるとその約半数が脳動脈心臓の動脈である冠動脈に動脈硬化が発症しているという研究結果もあります。

また、足の動脈の詰まりを表すのが「ABI(足首の血圧・上腕の血圧の比)」とい

います。腕の血圧に比べて足首の血圧が低いと、血液が滞っている可能性が高まります。ABI値が0.9未満であると動脈に狭い所や詰まっている可能性があり注意が必要です。検査の結果から、完全に詰まってしまう前に専門の病院を紹介し、血管にステントを留置する治療を受け、脳梗塞・心筋梗塞の予防に繋がっている利用者さんもしらっしゃいます。

### 積極的に検査を受けてほしい方は

動脈硬化は、加齢に伴い知らないうちに進んでいきます。高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満・喫煙などにより、動脈硬化は進みやすくなりま

す。頸動脈エコー・眼底など動脈硬化の検査と共に年に1回定期検査を受けましょう。毎年受けることで経年変化をとらえることが出来ます。



## 「写経会」で静かに心を落ち着けて

きらり健康生協本部1階の「みんなの部屋」で毎月第3火曜日に集まっている「写経会」です。宗派や作法、形式にはこだわりません。薄墨で書かれた般若心経をなぞり書きし、静かに心を落ち着けましょうという会です。

会は終始無言ですが、集うみんなが何となく一体感を感じ、話さなくても関係が深まった気になるのは不思議です。約1時間とはいえ、日々の生活の中で集中する時間を作るのは難しいもの。特に個人的には更に難しいのではないのでしょうか。こういった場に来ることで心を落ちつ

ける時間を捻出する貴重な場となっています。

友人と一緒にやってみたいと思う方は、ノウハウをお教えますよ。お気軽に声をかけて下さい。



## 2023原発のない福島を! 県民大集会 個人賛同金をお預かりします

二度と福島の悲劇を繰り返さないよう、福島を忘れないよう、私たちは訴え、発信し続けなくてはなりません。この活動を継続するために、医療生協各事業所窓口でも賛同金の受付を行っております。

各事業所備え付けのチラシに必要事項を記載してご提出ください。きらり健康生協でまとめて実行委員会へお届けいたします。






この度、社会福祉法人すこやか福祉会は、2023年5月1日に福島市瀬上町『せのうえ健康クリニック』隣りに、住宅型有料老人ホーム『シニアハウスすこやかの里・瀬上』、『小規模多機能すこやかの里・瀬上』、福島市北信東地域包括支援センター、すこやか指定居宅介護支援事業所を併設した『すこやかの里・瀬上』をオープンします。住宅型有料老人ホームの定員は30名で、2023年3月1日より入居の申し込みを開始します。施設見学は、地域住民向けが2023年4月15・16・17日、医療福祉事業者向けは2023年4月18・19日の予定です。ぜひ、お越し下さい。

**【すこやかの里・瀬上】住所：福島市瀬上町四斗蒔1番1**  
 お問い合わせは、旧 北信デイサービス内  
 開設準備室（担当 笹沼）まで ☎024-554-4625  
 ※詳細は別紙チラシをご覧ください。

**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）

きらり **新春スペシャル**

懸賞付き **大クイズ大会** **当選者発表**

おめでとうございます!!!

沢山のご応募ありがとうございました。



### クイズの答え

**Q1** きらり健康生活協同組合は2022年に節目の年を迎えました。それは次のうちどれでしょう。  
**答：B. 40周年**

**Q2** 骨密度を上げるために良いとされているのは次のうちどれでしょう。  
**答：A. 日光浴**

**Q3** 正月のおせち料理にも使われているタイは七福神のどの神様が抱えている魚でしょう。次の3つから選んでください。  
**答：B. 恵比寿（えびす）**

1日15分以上日光にあたってビタミンDを作るんだ!!

**【当選者発表】** 厳正な抽選の結果、以下の6名の方が当選されました。

●古山ケイ子さん（飯坂） ●迎 恵子さん（笹谷） ●今井二三雄さん（吾妻東）  
 ●宮島 紀子さん（三河台西） ●阿部 文子さん（鎌田） ●安斎 勝子さん（蓬萊）


\*景品は、後日お届けいたします。  
 \*当選されなかった方も、ご意見・ご要望ありがとうございました。

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。

現在、きらり健康生活協同組合の医療系事業所（須川・上松川・上松川歯科・せのうえ・とやの）では、政府方針によりマイナンバーカードの保険証利用の準備を進めており、2023年4月には本格的に運用を開始する予定です。

**マイナンバーカードの保険証利用による便利機能**

- ①本人が同意をすれば、他医療機関で処方された過去の薬剤情報を閲覧することが可能になります。（令和3年9月以降分の薬剤情報）
- ②就職・転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使えます。医療保険者が変わる場合は、これまで通り、加入・変更の届出が必要です。
- ③マイナポータルで過去の薬剤情報と特定健診情報・医療費通知情報が閲覧できるようになります。
- ④医療機関・薬局で限度額適用認定証がなくても限度額以上の一時支払いの手続きが不要になります。
- ⑤確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できるようになります。（医療費通知情報が確定申告書に自動で入力されます。）



詳しくは…  
**「マイナンバーカードの健康保険証利用：マイナポータル」**

※従来の保険証でも受診可能です。  
 ※マイナンバーカードの保険証利用には事前の申し込みが必要です。

健康保険証

マイナポータル

検索


でご自宅からオンライン申し込みもできます。

「おらがまちの祭り」

📷 **今月の1枚** **特別編**

「おらがまちの祭り」は、コロナの収束と祭りの復活を願いつつ、1年間掲載し先月で終了となりました。改めて感謝いたします。コロナウイルスの感染症対策により、祭りは規模縮小等ありましたが、3年ぶりに開催が多くなりました。これからも、おらがまちの祭りにお出かけいただき、活気を取り戻していただきたいと思います。

吉井田支部 馬場 正幸



三月…福島市飯野町「飯野つるし雛まつり」

ひな祭りは、女の子のすこやかな成長と健康を願う三月三日の桃の節句の行事です。飯野町のイベントは今年十四回目、町内全体で行い、つるし雛は商店街や公共施設に展示（三月四日迄）されました。掲載の写真（待ちわびる春）は前回のもので、昨年十二月のカレンダーとなりました。