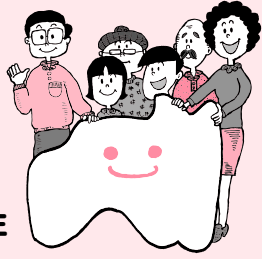


きらり健康生活協同組合



2023年

5月号

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



(スマートフォンサイト専用)



生協の現況

2023年3月31日現在

★組合員数.....20,747名
★出資総額.....644,228,000円
★一人平均出資額.....31,052円

取り組み散ランキング

幼稚園・保育園の部

- 1位 おてつだいコース
2位 うんどうコース
3位 こあいざつコース

小学校の部

- 1位 おてつだいコース
2位 うんどうコース
3位 はみがきコース

中学校の部

- 1位 睡眠・早起きコース
2位 運動コース
3位 なんでもコース

	参加校数	人数
幼稚園・保育園	10校	290名
小学校	10校	1,646名
中学校	2校	450名
合計	22校	2,386名

キッズチャレンジは子どもの頃からの健康づくり推進を目的として実施しています。子どものうちから健康について気をつけている子は、大人になってからも良い習慣を続けていけると言われています。

健康づくり
キッズチャレンジとは

二〇二二年も多くの幼稚園・保育園、小学校、中学校の子ども達がキッズチャレンジを実施しました。健康について考える一助になったのではないのでしょうか。

健康づくりキッズチャレンジ
2022 実施報告チャレンジをして子ども達や保護者の方から
こんな感想が聞えてきました

【おてつだいコース】
～小学生～
たのしかったしほめられることがうれしかった。

【うんどうコース】
～小学生～
ご飯がおいしかったり、よくねられたり、生活にいいいきょうがあった。

【うんどうコース】
～保護者～
チャレンジをきっかけに一緒にラジオ体操をするようになりました。やってよかったです。

【おてつだいコース】
～保護者～
お手伝いしてくれてとっても助かりました。(倍の時間がかかったりもしたけれど) できることが増えて成長したなと感じました。

【なんでもコース】
～中学生～
昨年に比べて具体的な目標が立てられてモチベーションが下がらずチャレンジできた。

【毎日朝ごはんコース】
～中学生～
毎日朝ごはんを食べて栄養バランスを考えられるようになった。

【おてつだいコース】
～幼稚園・保育園生～
いっぱいおてつだいた。たのしかった。

【はみがきコース】
～保護者～
声かけしなくても自分からすすんで歯磨きできるようになりました。

まとめ

キッズチャレンジが始まって七年になります。沢山の学校、幼稚園・保育園にご好評いただいております。今後も、「地域の子ども達が健康について考えるきっかけになれば」という思いで続けていけたらと考えています。

退職後の健康診断はどうすればいいの？

サラリーマン(会社員)を退職すれば、毎年受けていた定期健康診断はなくなります。今回、退職後の健康管理として受けられる健康診断についてお伝えします。

① 在職中の健康保険に
継続加入した場合
(退職後二年間)

協会けんぽであれば、在職中と同様の健診を受けることができます。また、加入保険者によっては、人間ドックの補助措置が続く場合があります。検査項目が充実している反面、費用が高くなる場合があります。各保険者の補助制度などを確認してから受けるようにしましょう。

② 健康保険組合を抜けて
国民健康保険に
加入した場合

特定健康診査(基本項目)や各種がん検診を受けることができます。ほとんどの市町

村では、がん検診の費用の多くを公費で負担しており、低額で受診できます。人間ドックと比較すると検査項目は少なく、住民登録されている自治体の医療機関でしか受けられません。きらりでは半日ドックの他、各種オプション健診を多数用意しております。お気軽にご利用ください。

六月からは福島市市民健診が始まります。受診券が五月末に発送予定ですが、前年度、前々年度市民健診を利用していない方、保険証が切り替わったばかりの方などは、ご自身で受診券を取り寄せることとなります。福島市保健所検診予防係(☎五二五七六八〇)または市民健診HPのオンライン申請フォームよりお申し込みください。さいごに、退職後の健康管理は自身で行う必要があります。各種制度を活用し、忘れずに健康診断を受けるようにしましょう。

第52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52回通常総代会を下記の通り開催いたします。

【日時】2023年6月18日(日) 午前9時30分～
【会場】パルセいいざか

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

いのちの炎

このところ、コミュニケーションという言葉が気になっている。様々なセミナーでもコミュニケーションを伝えてきている。

私はコミュニケーションが得意です。と当たり前のように答える人もいます。果たして：。特にコロナでマスク着用を強いるようになってからは、表情も読み取れずわかったような素振りだけで終えてしまうこともあるよう。

コミュニケーションとは、人間が互いに意思や感情、思考を伝達し合うこと。言語、文学その他視覚、聴覚に訴える身振り、表情、声などの手段によって行うこと。自分が持つ様々な手段を用いて伝えることでなく、伝え合うこと。案外、伝えるだけで終わって相手の気持ちを聞き逃していないだろうか。キャッチボールをしたときのように相手のグロブにボールが入る手ごたえを得るような、言葉のキャッチボールができていかな。コミュニケーションも相手が理解してはじめて成立するし次の会話に続く。職場でも家庭でも向き合う相手と伝え合う。面倒にせず、ちよつと、意識してコミュニケーションしてみよう。案外気持ちが上がると思う。

清々しい春！ 楽しくウォーキングが出来ました！！



▲瀬上第3・4体操広場
荒川河川敷を散策。まだ
2分咲きかな？



▲ふきのとう班
運動公園の桜が丁度見ごろでした

▼瀬上第1茶話会
桜の花はすぐそこよ！
荒川河川敷にて



▲今里班
共楽公園の東屋で昼食を
食べました



▶さくら班
白石城の桜を満喫



沖高ブロック▲
花見は桜が満開
でした！



◀メロン・四季桜班
桜から次の花に移り変わる時
だったね



◀佐倉支部はしだれ桜
の下でハイチーズ

班会あれこれ

3/2	三河台	西	ピン・バン・ボン班	フォークダンスを踊る
3/4	吾妻	東	どんぐり班	配布者交流会について
3/4	蓬萊	菜	パソコン班	パソコンを使って
3/6	宮代	B	S S W 班	運動など
3/8	佐倉	倉	佐倉支部班	年間計画
3/8	信夫	夫	ひまわり班	ウォーキング
3/9	蓬萊	菜	Y O U K O 班	インボディ測定
3/10	吾妻	東	男の料理班	調理をしよう
3/10	川南	西	ふきのとう班	班会の年間計画を立てる
3/13	吾妻	西	すぎちゃん班	年間計画
3/13	信夫	夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
3/13	保原	原	芳賀班	便秘症について、脳トレ
3/14	吾妻	西	すずらん班	次年度の年間計画
3/15	瀬上第2	P	P P K 班	振り返りと年間計画
3/15	保原	原	こぶし班	2022年度市民検診結果の見かた
3/16	信夫	夫	F N G 班	体組成測定、きらりの活動紹介
3/16	三河台	西	スッキリ班	みんなで体操など
3/17	蓬萊	菜	きらきら班	パン作り
3/17	鎌田	田	かすみ草班	セラバンドなど
3/18	蓬萊	菜	パソコン班	パソコンを使って
3/22	上松	川	メロン・四季桜班	年間計画
3/22	三河台	中	小富士班	年間計画と1年間の振り返り
3/24	吾妻	東	萱場班	うんこの話
3/25	蓬萊	菜	スマホ班	スマホの使い方他
3/27	三河台	東	スマイル班	年間計画
3/28	笹谷	谷	スマホ教室班	スマホの使い方を教えあう
3/30	蓬萊	菜	うたごえ広場班	うたを歌おう
3/30	杉妻	妻	やさいクラブ班	今年もやさいづくりスタート！

毎週出3回 森
毎週休3回 森

合 セラバンド体操班
合 カラオケ班

セラバンド体操他
カラオケを楽しむ

きらりせのうえサロンのご案内

毎回たのしくやっています！

介護保険を利用する程ではないんだけど！？

- ・コロナ禍で外出の機会が減ってしまった…
- ・人とのふれあいがほしい
- ・楽しく過ごしたい！
- ・頭と体を鍛えたい
- と思うあなたにおすすめ！

せのうえサロンの プログラム

- ★ももりん体操
- ★手芸・ものづくり・たになるお話
- ★あたまの体操・脳トレなど

《開催日》毎週水曜日 13:00~15:00

《会 場》せのうえ健康クリニック・通所リハビリ多目的室

《問合せ先》せのうえ健康クリニック・通所リハビリ 阿部まで TEL 554-6561



みんな楽しく参加しています！



▲この日はレインボースク
ラッチアートを作りました

お知らせ マイナンバーカードによる受付について

いのちの炎4月号4面にて「マイナンバーカード受付」についてお知らせい
たしましたが、せのうえ健康クリニックでは、システムの都合により「マイナ
受付」は行っておりません。システムが整い次第、あらためてご案内いたします。

などが行っている老人会やサロン、サークル活動、さらに健康生協で行っている班会や支部活動など、様々な場所です。楽しく活動されている方々が地域にはたくさんいます。地域にどんな集まりがあるか分からないという時は、お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談下さい。また、さらに健康生協で行っている活動については、ぜひ各診療所や地域保健部にお問い合わせて下さい。感染対策をしつかりとりながら、仲間と一緒に楽しく活動をして健康寿命を延ばしましょう。

理由は五月の終わりに受診券が送付された直後は、予約に余裕があることが多いからです。そのため、比較的待ち時間が少なく、スムーズに検診を受けることが出来ます。逆に十月は駆け込み需要が多く、予約枠に空きが無いため検診自体も混雑していることが多く、希望する検診が受けら

がん検診は必ず受ける！

死因の原因第一位【図1】となっているがんの有病を調べる各がん検診です、結果から精密検査が必要な場合は必ず受けてください。【図2】で男女計の第一位～第三位には対応するがん検診がありますが、第四位と五位の膵臓・肝臓に

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
男女計	悪性 新生物 (腫瘍)	心疾患	老衰	脳血管 疾患	肺炎
男 性	悪性 新生物 (腫瘍)	心疾患	脳血管 疾患	肺炎	老衰
女 性	悪性 新生物 (腫瘍)	心疾患	老衰	脳血管 疾患	肺炎

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
男女計	肺	大腸	胃	膀胱	肝臓
男 性	肺	大腸	胃	膀胱	肝臓
女 性	大腸	肺	膀胱	乳房	胃

ください。他にも女性第四位の乳がんを調べる乳がん検診、閉経後の女性にお勧めの骨粗鬆症検診は、市対象外の方も生協健診で受けることが可能です。加えて生協動脈硬化検診などもあるので、ご予約の際にお声かけください。今年も健康

※介護保険のサービスです。
要支援、要介護認定を受けている人が対象となります。

足腰が弱くなってきたな…もう少し歩けるようになったら〇〇がしたいな…などをサポート。動きやすい身体作りを目指します！



お出かけの際にトイレが心配…少しの漏れが気になるようになった…など排泄に関する不安に運動を通して改善を目指します！



物忘れが気になってきた…認知症を予防したい…などといった方に認知機能に対するリハビリを行います。



【問い合わせ】 ☎024-554-6561 せのうえ通所リハビリ 担当：阿部

1990年代以降
は「箱もの」づ
くりが収まり、
医療生協に集う

「人」を中心に活動の広がりが作られていった時期でしょうか。様々な企画に、多くの方が集い、組合員活動が広がって行きました。

1997年ころの「夏まつり」夕方に花火▶
をして楽しみました。夕方の開催は最
近難しいですね



◀1998年 アクアビクススクール開始。
飯坂温泉のプールを借りて定期開催。
その後場所を変え継続していましたが、
震災以降残念ながら中断しています



一九九八年 教育学
習月間に向け、学習
意欲を高めようと外
部講師を招いてキッ
クオフ集会を実施



▲1999年 吾妻総合運動公園で開催のウォークイベント。公園を埋め尽くすほど(?)たくさんの参加者でした

1999年 次年度から始まる介護保険について、行政を招いて何度も学習会を開催しました



私たちと一緒に働きませんか

介護職員
募 集 中

未経験者も大歓迎！

短時間勤務もOK！

- 勤務先：デイケア入所施設
- 仕事：介護業務全般、介護補助
- 休日：シフト制



年齢層も幅広く、
子育て中のママも
頑張っている
職場です！

賞与や介護職員処遇改善の支援もあります
働く時間数によっては社会保険の対応も可能

お問い合わせ

TEL 024-557-7501

老人保健施設にじのまち 担当/矢内

スマホで撮った私の1枚 募集中！

スマホが普及して写真を撮る機会も多くなりましたね。でもデータばかり増えて見返すことは殆んどありませんよね。実に勿体ない。

とても素晴らしい写真や楽しい写真、ビックリした写真や不思議な写真など、この紙面に掲載してみませんか？下の二次元コードを読み取り、送信画面から写真を添付して、コメントを一言書いて送ってください。

頂いた写真の中から毎月1枚掲載させていただきます。



▲s.iさん 花見の写真です*

◀c.kです。
二本松のお寺の枝垂れ桜、
とても綺麗でした



今月送られてきた写真はこちらです。
初回なので二枚掲載します。
カラーでないのが残念ですね。



地域保健部メールアドレス

kenkou@kirari-hcoop.com

こちらの二次元バーコードを読み取ると
メールアドレス送信画面に移動します。

※地域保健部のアドレスを直接入力もOKです！

なお、個人情報保護に触れる内容や、
対象者(物)を誹謗中傷するような
内容は扱えません。

やってみっぺ体操 part29

テーマは「肩こり」



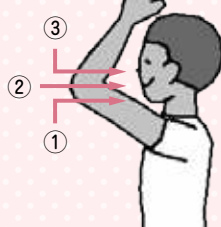
日本人は慢性的な肩こりがとても多い。治療ですっかり良くなるものではないので、うまくお付き合いしていきましょう。

【肩こりの要因】

肩こりになる要因は姿勢、使い過ぎ、冷えなど様々。要因は数々あれど、肩こりは筋肉が硬くなることで起こる。筋肉が硬くなると、周りの血流が悪くなり、痛みを発するようになる。悪化すると頭痛やめまいにつながることもあるので、早めに気づいて改善していくことが望ましい。

【まずは肩こりチェック】

身体の前で両肘をくっつける。そのまま腕を上を上げ、肘がどこまで上がるかを確認する。



- ①あごまで上がらない：肩こりがひどい状態。しっかりストレッチをしてほぐしましょう。
- ②唇まで上がる：肩こりになりかけています。ストレッチ&トレーニングでこれ以上悪くならないようにしましょう。
- ③鼻よりも上がる：肩こりにはなっていません。このままの状態を維持しましょう。

【肩こり改善ストレッチ】



- ①顔の前で両手の小指（できれば手の甲まで）と肘をくっつける。



- ②そのままできるだけ高く腕を上を上げる。



- ③きつくなったところで両ひじを外に開き、手のひらを外に向けて肩甲骨を寄せながら下ろしていく。

大きく10回

【肩こり予防トレーニング】

せっかくストレッチでほぐしても、肩回りの筋肉を強くしないとまたすぐ固まってしまいます。予防のためにちょこっと筋トレも！

- ①肩幅くらいの長さでゴムバンドの端をそれぞれ持つ。肘は脇につけたまま固定する。
※ゴムバンドがない場合は腕を動かすだけでもOK



- ②肘から先だけを外に開くようにして、ゴムバンドをゆっくり伸ばし、ゆっくり戻す。

◆2023年4月より
歯科口腔外科の診療体制が変更となりました

歯科外来：月・金曜日午前
月曜午後
歯科往診：金曜午後



嚥下外来：火・水・木曜午前
嚥下往診：火・水・木曜午後

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	歯科外来	嚥下外来	嚥下外来	嚥下外来	歯科外来	—
13:30~17:00	歯科外来	嚥下往診	嚥下往診	嚥下往診	歯科往診	—

佐々城歯科医師退職に伴い1診体制となるため、上記の診療体制に変更いたしました

◇受診には事前予約が必要です ☎563-5020 に必ずお電話ください。

セラバンドの
新しいパンフレットが
出来ました!!

お待たせしました。セラバンドトレーニングの新しいパンフレットが出来上がりました。中身をリニューアルして、新しい運動も入っております。

1冊200円で販売中です。お求めの方は、各診療所か地域保健部へ！

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。 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)