

きらり健康生活協同組合



2023年

6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 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4月30日現在

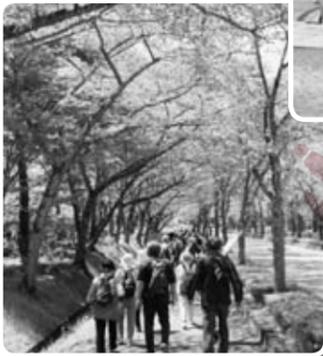
★ 組合員数	20,774名
★ 出資総額	646,499,000円
★ 一人平均出資額	31,118円



◀ いよいよウォーキングスタート!!



◀ 新緑の中を歩くのはとても気持ち良かったです。



お天気も最高! 気温も20℃ほどでちょうど良い。



◀ 1時間ほど歩いてとても良い運動でした。お話ししながら歩くとおもしろい。



沢山のご参加ありがとうございました!!

まずは研修室にて、昨年の健診の結果報告。1日1時間以上歩いているとメタボになりにくいという結果が。フムフム、今日は沢山歩こう。



◀ 支部の活動報告。まずは飯坂支部。16年も継続している体操です。皆さん若々しい!

続いて佐倉支部。こちらは今年立ち上げた新しい体操広場です。今後も続けたいと、とても意欲的なご報告でした。



◀ ウォーキングのミニ学習会。歩き方とどのくらい歩くのが良いのか、学びました。この後のウォーキングに活かしてみよう!

さあ外に出て歩けど! でもちょっと待って。まずは、ストレッチをしてけがを予防しましょう。こいのぼりも一緒にストレッチしています。



健康づくり活動交流集会2023

歩きはじめての、春がきた。
青空の下みんなで歩こう!!

四月二十七日(木)にあづま総合運動公園で開催。六十五名もの多くの方が参加されました! 今年のテーマは『みんなで歩こう』。あづま運動公園を散策しながらしっかりとウォーキングしてまいりました。

第52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52回通常総代会を下記の通り開催いたします。

【第52回通常総代会議案】

- 第1号議案 2022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 2023年度事業計画及び予算案の件
- 第3号議案 役員報酬決定の件
- 第4号議案 監事監査規則の一部改正の件
- 第5号議案 議案決議効力発生等の件

日時 2023年6月18日(日) 午前9時30分~

会場 パルせいざか コンベンションホール

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公



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。

* 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。

▶ 福島市 ホームページ



紙四面をご覧ください。

お問合せ先

- きらり健康生活協各診療所本
- 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(お持ちの方のみ)
- 非課税証明書
- * 発行のため、自己負担免除申請が必要です。

◆ 各種がん検診の詳細・受診券について
がん検診の詳細内容につきましては、福島市の発行する「検診案内」又は「受診券」をご覧ください。五月十六日頃発送。

◆ 事前予約が必要ですが、市民検診の受診には、事前にご予約が必要です。例年、受診券発送直後は予約窓口が大変混みあったり、お電話がつかない場合があります。ご了承ください。

◆ 令和五年六月一日~十月三十一日
* 乳がん検診、子宮がん検診は令和五年六月一日~十二月末日まで

◆ 昨年度との変更点
一部がん検診の自己負担金に変更になりました。受診券に記載されている料金をご確認ください。

健康の通信簿 『市民検診』の時期です!

いのちの炎

お父さんへ。
私が産まれたとき、赤いバラの花束をもって病室まで駆け付けてくれたって聞いたよ。小さい頃から何にでも挑戦させてくれて、医療の道に進むと決めたときも、一番の理解者であり、応援者でいてくれたよ。

お父さんが入院した時、医療系の仕事をしている私が率先して関わるべきだったのに、些細なことで喧嘩をして、顔も見たくないと変な意地を張り、お見舞いに行けない日が続いてさ、やっと重い腰を上げて病院に向かったけど...

ベッドに横になる父を見て、後悔の念と涙しか出てこなかった。そんな私を気づかって「大丈夫。全部分かってる」と。これが父の最期の言葉となった。そう、父はもうこの世にいない。だから、このメッセージを読むことはできない。

私は日々、たくさんの「いのち」と向き合っている。何が正しくて、正しくないのか、分からないこともあるけれど、人生には限りがあることを忘れないようにして、後悔のない生き方をしたいし、みんなにもそうあってほしいと思う。

六月十八日は「父の日」。赤いバラを片手に「いつも見守っていてくれてありがとう」って伝えに行こうかな。

(S・H)

第2回 きらりフリーマーケット

四月二十九日、青空の下、須川診療所駐車場にてフリーマーケットが開催されました。



組合員さんや職員、合わせて二十を超える出店と、三つのキッチンカーで埋め尽くされた駐車場には、約三百人の来場がありました。

当日の気温以上の熱気に包まれたフリマの様子を写真と共に紹介したいと思います。開会宣言の後は、きらり健康生協らしく、ラジオ体操から始まりました！



支部の活動費を捻出するために売り子に徹する組合員さんは個性がキラリ！目標金額をクリアする支部もあれば、大盤振る舞いをしてしまう支部も…会場は、楽しそうな笑い声が響き渡っていました。



手作り小物、革細工、衣類や食器などのリユース品の中から掘り出しものを見つけて喜ぶ人や、美味しい物を食べて、お腹も満足される人など、フリマの楽しみ方は人それぞれ…



子ども連れの家族もみられ、コロナ前の活気が戻ったように感じられました。



「次はいつやるの？」という声も多く聞かれるなど、久しぶりに地域の人と交流することができ、充実した時間を過ごせたようです。伝えきれなかったフリマの様子も、コチラからもご覧いただけます。

約1分間の動画を見ることができますよ！



次回開催については、ライン公式アカウント等でお知らせします。スマホで二次元バーコードを読み取って、ぜひ登録して下さいね！

転居等があった際は、ご連絡ください

きらり健康生協では、出資金の現在高のお知らせと居住の有無を確認するため、郵送にて通知を行っておりますが、残念ながら毎年数百件の未達があります。生協法で、2年間通知が未達となった場合、解約したものとみなされ、皆さまの出資金も不明の扱いとなります。加えて、手配りボランティアの協力で配付している機関紙「いのちの炎」もお届けできません。ご住所等に変更があった場合は、きらりの各事業所または、生協本部までご連絡ください。

きらり健康生協本部 ☎531-6262

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)

班会あれこれ

4/2	森	合	ウォーキング班	近隣を歩く
4/5	清	明	チクチク班	フリマの商品を作る
4/6	三河台	西	ピンパンボン班	楽しくフォークダンスをしよう
4/8	信	夫	ひまわり班	気持ちよく歩きましょう
4/10	吾妻	西	スギちゃん班	セラバンド体操
4/12	信	夫	ひまわり班	ウォーキング
4/14	吾妻	東	男の料理班	季節の野菜を使って
4/14	吾妻	西	木村公班	年間計画
4/16	信	夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
4/16	蓬	菜	パソコン班	小旅行
4/16	森	合	ウォーキング班	近隣を歩く
4/18	三河台	西	写経会班	写経
4/20	三河台	西	スッキリ班	セラバンド体操など
4/21	蓬	菜	きらきら班	パン作り
4/21	吾妻	西	うさぎとかめ班	お花見
4/21	吾妻	東	営場班	骨を大事にしよう
4/24	三河台	東	スマイル班	すこやかなさと瀬上見学
4/26	三河台	中	小富士班	セラバンド体操
4/27	信	夫	すみれ班	健康づくり活動交流集会に参加
4/30	杉	妻	やさしいクラブ班	やさしい作りスタート
毎週出4回	森	合	セラバンド体操班	セラバンド体操他
毎週出4回	森	合	カラオケ班	カラオケを楽しむ
毎週出5回	杉	妻	ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング

こんにちは! 事業所訪問

第1回目の今回は、生協本部「その1」です。

Q1 本部の場所を教えてください。

須川診療所の斜め向かいにある、3階建てでシルバーの半円がデザインされた“モダン!”な建物、何の建物だろう?と気になっていた方もいると思いますが、何を隠そうここが「きらり健康生活協同組合本部 健康の家」なんです!!



Q2 本部はどんなお仕事をしていますか?

普段は『本部』と言っていますが、役員室、総務部(総務課・人事課・人材育成課)、イノベーション課、きらりさん家(普段は見えない!)が同居しています。役員室では、理事長・専務が優しい笑顔で職員を見守りつつ激務をこなし、総務課ではきらり健康生協全体の経営をトータルで考えながら、ヒト・モノ・カネの管理をしています。

人事課・人材育成課では、職員が安心して働き続けるためのお手伝いや、職員の採用や退職手続き、専門職のスキルアップのための研修企画など、事業運営に最も大切な職員の皆さんと一緒に歩みを進めています。

イノベーション課では、SNSを活用し新たな情報共有の仕方や、これまで繋がりの薄かった人々とのつながりづくりを行い、きらり健康生協の良さを体感していただける機会づくりをしています。

Q3 心がけていることは何ですか?

盾間にしわを寄せながらパソコンに向かって仕事をしている姿を想像される方も多いと思いますが、組合員さんをはじめ、職員や取引業者さんも沢山おいでになりますし、電話もはっきりなします。そのような皆さんに、丁寧にこやかに対応し、満足してお帰りいただけるように心がけています。



▲きらりさん家

Q4 最後に新聞を見ている方々に一言お願いします。

最後に「きらりさん家」(職員がいる時は出てきません!)きらり健康生協のマスコットキャラクター「きらりさん(妖精?)」が夜な夜な集まって密談中。きらりの「楽しく・ためになり・友達が増える」3拍子揃った活動を広めるため、毎日いろんな場所に出没して、インスタグラムやフェイスブックを更新しているヨ! みんなも「いいね!」とかコメントを返信してネ!!



▲Instagram



▲Facebook

管理栄養士からのワンポイント 「これからの季節、 脱水症に注意しましょう」



脱水症の予防には水分摂取が不可欠です。水分をしっかりと摂りましょう、と言われたことがある方は少なくないと思います。では水分はどの程度接種すればよいのか？皆さ
んご存知ですか？

食事の時はご飯に汁物に：
おかずがあるとは思いますが、

まず、食事をちゃんと食べられて
いるか、が脱水症予防のポイントです。食事が少なく
なったり、食事回数が少ない
ことでも食事からの水分
摂取を逃していることになり
ます。

物の糖分は吸収が早いので普
段から飲んでいけると血糖にも
影響が出る可能性があります注
意が必要です。

小さな気づきは 地域包括支援センターへ

一人暮らしへの不安、お金の
こと、健康、物忘れ、閉じ
こもりなどの生活全般さまざ
まな悩みに対応している地域
包括支援センター(以下包括)
です。今回は実際の事例をも
とに包括の対応や地域での気
づきの大切さを紹介してい
きます。

今年の春、ご近所に住む方
から「最近、姿を見ない。」と
包括に連絡があり、職員二人
で自宅に伺いました。ご本人
はベッドに横たわり、三日前
から吐き気があり食欲もなく
歩けずになりました。「数年前に
同居の家族が亡くなってから、
何もしたくないと無気力にな
り、目も見えなくなり買い物
やゴミ出しもできず、自分の
健康や生活に目配りすること
ができなくなっただけ、家を

このように、「あれっおか
しいな」という気づきを見逃
さず包括への早めのご連絡
が、早期に対応でき大事に至
ることを防ぐだけではなく、
前向きに生活するきっかけに
もなります。

気づきのご連絡は、結果的
に思い過ぎしであつたとして
もかまいません。包括へご連
絡いただいた方のお名前は秘
密厳守で洩れることはありません。
安心してお近くの包括
へご連絡をお願いします。

郵便物がたまっている

あざやけがある
大声が聞こえる

子育てと介護の両方を負担
子どもが介護している

衣服の汚れ、におい、
髪がボサボサ
痩せてきている

同じことを何度も言う
話がかみ合わない

見慣れない人が
出入りしている

数日顔を
見ていない

あなたの周りに
気がかりな方は
いませんか？

前日より新しくなったカリキュラムにより、
二〇二二年度は二十七名の保健委員さんが誕生
しました。

たくさんの方に受講していただくた
め、上松川教室、須川・とやの教室では
時間設定を土曜日の午後からにしまし
た。お勤めされている方も、土曜日がお
休みであれば気軽に参加できるのではな
いでしょいか。せのうえ教室も秋ごろ開
校の予定です。

生活習慣の乱れからくる病気やフレ
イル予防・認知症などを専門職から学ぶこ
とが出来たり、さらに「体組成計チェッ
ク」や「がんの自己チェック」「歯磨き
チェック」など実習もまじえて楽しく体
験できる物もたくさんあります。

めでたく卒業されたあとは学び活躍出
来る機会もあります。コロナ禍で休止さ
れていた「まちかど健康チェック」では、

第168期 保健大学 受講生 募集

楽しく学びふいいき健康づくり♪

保健大学では、生活習慣病の予防や健康増進のヒントを学びながら、介護
保険や介護予防についても学習できます。学習だけでなく、暮らしの中の
健康づくりに役立つ実習も行います。卒業後や、受講中にも学習や交流の
場があります。ご自身の健康づくりはもちろん、家族・地域の健康づくり
のため参加してみませんか？一緒に学びましょう！

上松川教室 須川・とやの教室
上記の二次元コードでお申し込みいただけます。

ウォーキングサポーター養成講座

3月29日・4月12日にウォーキングサポーター養成講座が全2回
コースで開かれ、12名のサポーターが誕生しました。

場所：北信デイサービスセンター
内容：●ウォーキングとは ●歩くときの注意点
●歩き方の実践 ●ウォーキングアップとクールダウン など

ご自身の普段の歩き方と比べながら、皆さん真剣に学ばれていま
した。



また、4月27日(木)に健康づくり活動交流集会在開催され、サ
ポーターになった方のお披露目を行いました。最後は、参加者の
方々と一緒にウォーキングをして、学習したことの再確認とウォ
ーキングの楽しさを体感されていました。

今後「開催してほしい！」の
声があれば検討いたします。今
後の皆さんのウォーキングに役
立ててみませんか？
興味のある方はぜひ、地域保
健部にご連絡ください。
連絡先：TEL 526-1515

新年度の保健大学が 始まります!!

近所の方の血圧を一緒に測ってみましょう。ま
た「セラバンドサポーター養成講座」や「ウォ
ーキングサポーター養成講座」などはいかがで
しょう。

詳しい情報は各診療所窓口に用意した受講生
募集のチラシでご確認ください。この機会にた
くさんの方がご自身の健康づくりはもちろん、
家族・地域の健康づくりのために参加してみま
せんか？

2023年度

きらり健康生活協同組合

診療体制のお知らせ

*詳細は、各診療所にお問い合わせください。

←スマートフォン
サイト専用

上松川診療所

TEL (024)558-1111 FAX (024)558-1221 〒960-8251 福島県福島市北沢又字番匠田5

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	春日良之 小室信人 岸本裕子	春日良之 小室信人 岸本裕子	春日良之 小室信人★ 岸本裕子	週ごとに交代で診療いたします。詳しくは診療所に直接、もしくはホームページでご確認ください	春日良之 小室信人 内科医	週ごとに交代で診療いたします。詳しくは診療所に直接、もしくはホームページでご確認ください
15:00 ～ 18:00	小室信人	小室信人● 春日良之●	春日良之	休診	内科医	休診

★…隔週、●…17:30交代

須川診療所

TEL (024)531-6311 FAX (024)531-6386 〒960-8055 福島県福島市野田町一丁目12-72

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	廣川 健 後藤和子 鈴木 晋③	廣川 健 後藤和子 後藤 等	11:00～ 廣川 健 後藤和子 後藤 等 澤田 純	週ごとに交代で診療いたします。詳しくは診療所に直接、もしくはホームページでご確認ください	廣川 健 後藤和子 振津かつみ②	週ごとに交代で診療いたします。詳しくは診療所に直接、もしくはホームページでご確認ください
14:30 ～ 16:45	廣川 健 鈴木 晋③	後藤 等	後藤 等★ 石川和信③ 澤田 純	休診	後藤 等 振津かつみ①	休診
16:45 ～ 18:30	廣川 健 鈴木 晋③	廣川 健	澤田 純	休診	廣川 健② ②17:30～ 内科医	休診

★…第2・4、①…月1日、②…月2日、③…月3日

とやのクリニック

TEL (024)544-1122 FAX (024)544-1919 〒960-8152 福島県福島市鳥谷野字宮畑64-1

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	山本喜代志	山本喜代志	山本喜代志	休診	山本喜代志	山本喜代志
14:30 ～ 18:00	山本喜代志	山本喜代志	山本喜代志	休診		
訪問診療					山本喜代志	

★…隔週、●…交代制

◆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



嚙下外来：火・水・木曜午前
嚙下往診：火・水・木曜午後

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

せのうえ健康クリニック

TEL (024)554-5757 FAX (024)597-6626 〒960-0101 福島県福島市瀬上町字四斗時1-6

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 12:00	川添隆司	川添隆司 岸本祥克	川添隆司 岸本祥克	後藤 等● 岸本祥克●	川添隆司 後藤 等★	川添隆司
14:30 ～ 18:00	休診	川添隆司	休診	休診	川添隆司	休診
訪問診療	岸本祥克	岸本祥克	川添隆司	休診	岸本祥克	休診

★…隔週、●…交代制

須川診療所より

病棟機能は六月三十日を

もちまして休止と

させていただきます。

きらり健康生活協は今年、設立四十一年目を迎えました。組合員の皆さまと役職員の様々な活動により、現在では福島になくはない医療・福祉・地域の健康を支える生協となりました。

設立当初は「病院建設」を目標にしていきましたが、ベッド規制により方針転換を余儀なくされました。病院は無理でも、有床診療所として組合員ニーズに応え、当初は垂直性期療養、糖尿病の教育入院、一泊ドックを主目的に、須川診療所病棟を運営してきました。

しかし少子化・超高齢社会へと急速に変化してきた現在では、その目的は介護負担を軽減するための入院、在宅での看取りが難しい方々の入院へと大きく変化してきました。以前と目的が異なってきたため、病棟の設備もそれに合わせておらず対象者は制限せざるを得ない状況です。また、消防法改正により二〇二五年までにスプリンクラーの設置も義務づけられていますが、度重なる地震の影響による雨漏りや、建物の老朽化が進む中で、現在の建物に設置することは現実的ではありません。

加えて、マンパワーの面では医師の退職による病棟医不足もある中、医師の働き方改革による負担軽減は大きな課題となっています。

これらの諸事情を総合的に勘案し、今回病棟の休止という苦渋の決断をすることと致しました。

病棟休止に伴い、地域の医療機関・介護施設と連携をとり、現在のご利用者様の療養に不便が生じないよう、対応させていただきます。

今年一年をかけて組合員の皆さんの意見を伺いながら、組合員・地域の皆さまが健康で安心して生活するために、新規事業の立ち上げも含めた事業再編を皆さまと一緒に検討して参ります。

目の前に迫る二〇二五年問題をはじめ、進む高齢化・生産人口の減少時代を迎えても、笑顔と人と人の繋がりを武器に、私たちの活動を新たな仲間へと拡げていきたいと思います。