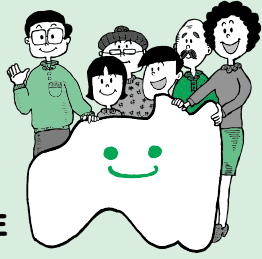


きらり健康生活協同組合



2023年

8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



(スマートフォン専用)



生協の現況

2023年6月30日現在

★組合員数	20,847名
★出資総額	650,299,000円
★一人平均出資額	31,194円



きらり健康生活協同組合
第52回 通常総代会

第五十二回 通常総代会報告

六月十八日(日)パルセイいざかにて第五十二回通常総代会を開催しました。総代定数百九十一名中百八十一名の出席(本人出席百九、書面議決七十二、委任状一)を確認し、議長に佐藤総代(三河台西支部)、菅野総代(川北西支部)を選出し、議事がすすめられました。

議事

- 第一号議案「二〇二二年 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「二〇二三年 度事業計画及び予算案の件」
- 第三号議案「役員報酬決定の件」
- 第四号議案「監事監査規則の一部改正の件」
- 第五号議案「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

●発言者は割愛します
「三河台中支部」
ボランティアも高齢化し、若い方の参加が求められている。またこれまでの活動について理事会ではどれだけ話されているのか。
●高齢化で介護を必要とする人が増える中、介護職員は全国的に不足している。労働条件の改善は勿論だ。議案では良い事ばかり報告されているが、全国の団体と協力するなどし、介護保険制度の改正を訴えるなどが必要ではないか。
●医療生協創設まもなく支部活動の方針がまとめられた。当時と現在は大きく違うが整合性はどうか。また今後はどういった取り組みを進めて行くつもりか。

「杉妻支部」

●物価も高騰し年金も目減りしている中、お金の無いと入所もままならない。医療生協として現状を見据えた、生活状況にあった基盤の道筋を作れない

(二面に続きます。)

理事長あいさつ

きらり健康生活協同組合
理事長 木村 公



昨年は三年目となる新型コロナウイルス感染症のまん延に加え、ウクライナ情勢など色々と予期せぬ出来事が起こりました。当生協の三事業所でも残念ながらクラスターが発生しました。感染拡大の状況により、組合員活動の自粛をお願いする事態も有りましたが、みなさま方のご理解とご協力により、地域活動におけるクラスターの発生は回避することができました。この間、高齢化や新型コロナウイルス感染症による外出自粛でフレイルがすすみ、機関紙配付が困難になった事例も沢山聞かれました。そんな中でも感染予防に注意し、冬でも換気のため窓を開けての会議や体操、外での楽しい活動など、工夫して実施された支部も沢山ありました。五月から新型コロナウイルスは感染法上の位置づけが二類から五類に移行されました。まだまだ安心できる状況ではありませんが、組合員活動も徐々に復活し始めています。これからは組合員さん訪問、班長さん訪問を再開し、今後の組合員活動に繋げていきたいと思っています。

世間では新型コロナウイルス感染症の影響で在宅ワーク、ウェブ会議など直接会わない形態での仕事が増えましたが、何よりも表情や雰囲気がかみにくいなどの弊害もあります。組合員活動で一番大事なのは、日々の訪問や楽しい企画を通して顔を合わせる事だと思っています。何度も会って、人間関係を作って行くことで生協活動に関わっていただく方も増えるのではないのでしょうか。人は誰かの役に立つことで、生きがいを感じるのではないかと思います。今年は多くの組合員さんと会話をし、あたらしい仲間を増やしましょう。

今年には事業所の利用ニーズの変化や医師の診療体制など様々な要因により、須川診療所の病棟機能を休止することと致しました。改めて在宅支援や介護サービスなど、「時代のニーズに合ったサービス」と「他病院などとの連携」を強化し、最後まで安心して自分らしく暮らせるために必要な事業展開をしていきたいと思っています。

今年も昨年を引き続き、光熱費や食料品などの高騰が続いています。私たちの生活も、きらり健康生協の経営も厳しい年になると予想されますが、組合員、職員が一人となつて乗り切りたいと思いますので、みなさまのご支援、ご協力よろしくお願いいたします。



突然ですが、災害や事故、病気やケガ、失敗、そういうネガティブなことは回避したくても、

回避も解決もできない災難や困難って時々ありますよね。皆さんはどうやって乗り越えますか？自分の行動や不運に悩み、落ち込み、過去を悔み、ひどい場合は体調を崩す場合もあります。過去の私は多分そういうタイプでした。今は年を重ね、経験値も上げ、専門家に相談しながら心身をコントロールする技術も身につけ、多少の事では転ばなくなりました。それでも時々つまづくことがあります。そんな時に優しく背中を押して、前へと進ませられる「私の味方」を紹介します。それは「占い」です。私のお気に入りにはあるウェーブマガジンに連載されたもので、とても人間味のある温かい言葉で過去と今を褒め、未来をひらくアドバイスをくれました。そんなお気に入り占いは今年六月に連載が終了しガッカリ。でもなんと七月に復活したのです！今年下半期の占いは掲載されており、急に力が湧いてきました(笑)。占いは当たりはずれや好き嫌いもあるので押し売りしませんが、上手に取り入れると一歩を踏み出す推進力になるのかも。

(H)

(二面の続きです。)

か。そういった事を意識しながら今後の生協活動をすすめて欲しい。

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、柿沼専務理事より次のような答弁がありました。

「ボランティア活動について」

ボランティアは、保健大などを通じ、案内され定着してきた、また定年後の社会活動として活躍されてきたという経過です。今は共働きで七十歳近くまで働かれている方も多く、ボランティアを見つけてのが難しくなっています。今期は新理事の活躍で学生のボランティア活動と連携することが出来ました。これをきっかけに今後は年齢層を広げていきたいと考えます。

「介護職員について」

私たちは様々な全国の団体にも加盟するとともに、医療福祉生協連として制度改定の度に提言などを一つづつしています。また職員には福祉関係の様々な団体の役員もあり、こういった所と連携を深めながら今後も制度改正を進めて行きたい。「支部の在り方について」議案説明会でも質問がありました。年度内に意見交換が出来る場を設け具体化していきたいと考え

ます。

「生活状況にあった道筋で案内を」

・理事会まちづくり委員会で「ふれあいサポートきりり」や「マルシェ」など生活自体を支援する活動を始め、模索しているところ。低所得で介護保険が使えない場面はどう関われるか、今後すこやか福祉会やすこやかサービスセンターと連携をとりながら新しい形を考えて行きたい。皆さんからもたくさん意見をいただきたい。

その他

各ブロックの議案説明会で出された意見や答弁の一部が専務理事より報告されましたので紹介します。

・職員が退職している状況があるようだ。やりがいや生きがいのある医療生協、そんな雰囲気をつくれるように努力してほしい。

・職員の退職者数は例年と大きく変化はないが、中堅職員の退職が今年が多かった。労働組合とも協力し、職場の風通しの良い環境や離職者の理由など率直な意見交換を行い改善に取り組んでいる途中です。一方、退職後にまた生協が良かったと再就職される方も多いのも特徴で、たとえ退職した人でも関係を切らさず関わり、時期を見て声をかけるなど行っている



い。そういったことも含め人を大事にする法人となっていきたい。

・昨年父を在宅で看取った。本人は在宅での見取りをずっと望んでおり、満足だったと思う。一方家族は、在宅をサポートする医療生協の「チーム」の

連携の素晴らしさに感動した。心強く頼りになる存在だったと、お礼と合わせ、職員の皆さんに伝えたい。居宅を中心にヘルパー、看護師、医師、すこやかサービスさん。また病院との連絡も非常にスムーズにしてもらい助かった。職員に直接言えないので、この場で伝えたい。

・現場では、目の前の事に一生懸命向き合っている。このような言葉を直接職員が聞く機会は少ないのが現状です。今回頂いた意

きらりさんが行く！ こんにちは！事業所訪問

第3回目の今回は、本部1階にある「健診事業課」に訪問。お話を伺ってきました。

Q1 健診事業課はどんなお仕事をしていますか？

市民検診や事業所健診、その他法定健診など多様な健康診断の事前準備や結果処理を取りまとめています。市民検診のある6～10月は申し込まれた予約内容を健診システムに入力し、診療所の事務作業のサポートとしてラベルシールや診査録の印刷をしています。その後、健診結果を健診システムに入力し、皆さんのお手元に届く結果用紙を印刷しています。昨年、きらりで特定健診を受診された方は約4,000人と大変多くの利用者さんに受診していただきました。また、通年実施している事業所健診は毎年約400事業所、計4,000人を超える方が受診されています。特に日本最大の医療保険者である協会けんぽの実施する生活習慣病予防健診は、近年実施数が増えています。地域で働く事業所・従業員の皆さんへ、健康で働き続けるためにさらに多くの方に健康診断をご利用いただきたいです。上記、健診業務以外にも健康づくりに役立つ情報の発信や健康班会の開催、渉外業務等も行っております。

Q2 どんな職種の方がいますか？もしくは健診事業課のアピールポイント

現在、診療所で市民検診や事業所健診を担当した経歴のある事務職が配属されています。その知識や経験をもとに利用者がスムーズに健診が受けられるように診療所間で互いに連携、情報の共有をしています。

Q3 仕事をする上で心がけていることはありますか？

健診の業務は「正確性」が第一です。ミスを生じさせないように手順や仕組みを整備し、日々注意を払って業務に励んでいます。また、黙々と作業をする部署なのでそれ以外の業務ではお互いの意見を出し合うなどコミュニケーションを図れるよう意識しています。

Q4 最後に新聞を見ている方々に一言！

健診は健康づくりの第一歩です。ご家族やお友達の皆さんで声を掛け合い、年1回は必ず健診を受けましょう。きらり健康生協は地域の皆さんの健康をサポートする法人です。健診を通して、地域の皆さんが毎日笑顔で健康な生活を送れるよう一緒に頑張ります！



採決

採決の結果、第一～第五号議案は全て賛成多数で承認可決されました。

班会あれこれ

6/1	三河台西支部	ピンパン	ボン班	フォークダンスを通して仲間の繋がりを
6/2	川北東支部	支部主催	班	セラバンド体操など
6/3	吾妻東支部	どんぐり	班	機関誌区分けと近況報告
6/3	蓬萊支部	パソコン	班	Excelで自分史作成
6/9	吾妻東支部	男の料理	班	さかなを美味しくいただく
6/10	瀬上第2支部	さくら	班	インボディ測定をしよう
6/12	余目支部	SSW	班	体操と花づくり
6/12	吾妻西支部	スギちゃん	班	ウォーキング
6/12	清明支部	パカパカ	班	脳トレ
6/12	吾妻東支部	ミモザの園	班	お話しなど
6/12	保原支部	芳賀	班	便秘症
6/12	矢野目ブロック	北矢野目合同	班	セラバンド体操
6/14	佐倉支部	佐倉支部	班	セラバンド体操をする
6/15	三河台西支部	スッキリ	班	ストレッチ体操で筋力アップ
6/15	杉妻支部	あきづき	班	囲碁将棋
6/16	蓬萊支部	あきらき	班	パン作り
6/16	吾妻西支部	うさぎとかめ	班	年間計画
6/16	上松川	秋桜	班	オーラルフレイルについて
6/16	鎌田支部	カスミソウ	班	セラバンド体操
6/17	蓬萊支部	パソコン	班	Excelで自分史作成
6/18	森合支部	ウォーキング	班	三河台学習センター新館へ
6/20	三河台西支部	写経	班	般若心経を写す
6/21	清明支部	もぐちゃん	班	脳トレ・体を動かそう(玉入れ)
6/21	信夫支部	すみれ	班	検診を受けましょう
6/21	上松川診療所	メロン・四季桜	班	新しいセラバンド体操
6/21	保原支部	こぶし	班	便秘症
6/21	瀬上第2支部	PK	班	楽・楽ゴルフ
6/23	吾妻東支部	萱場	班	脳トレと脱水に注意
6/23	せのうえ	つばき	班	便秘症
6/23	吾妻西支部	すずらん	班	老人福祉センター交流
6/24	蓬萊支部	スマホ	班	スマートフォンの操作
6/25	杉妻支部	やさいクラブ	班	玉ねぎの収穫他
6/26	矢野目ブロック	北矢野目合同	班	セラバンド体操
6/26	三河台東支部	スマイル	班	とんぼづくり
6/27	吾妻西支部	木村公	班	セラバンド体操をする
6/27	笹谷支部	スマホ	班	スマートフォンの操作
6/28	清明支部	ちくちく	班	うさぎの人形づくり
6/28	向瀬上支部	向瀬上支部	班	体操、脳トレ
6/28	三河台中支部	小富士	班	筋力アップ体操
6/30	信夫支部	すみれ	班	茶話会
毎週4回	森合支部	セラバンド体操	班	セラバンド体操他
毎週5回	森合支部	カラオケ	班	カラオケを楽しむ
毎週4回	杉妻支部	支部ラジオ	体操班	ラジオ体操・ウォーキング

地域包括支援センターより

「ACP」という言葉を聞いたことがありますか？「アドバンス・ケア・プランニング」の略称で「人生会議」と呼ばれています。

「人生会議」とは、もしものときにどのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼する人、医療・介護従事者たちと繰り返し話し合い共有することを言います。

「ACP」という言葉を聞いたことがある方もいるかもしれませんが、誰でも、いつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があると思います。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。自らが希望する医療やケアを受けるために、大切に行っていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

とはいえ、大事だということとはわかるけれども何から始めればいいのかわからないという方がほとんどだと思います。福島市では「わたしの人生ノート」というものを作成しています。またさらに健康生協でも「きらり☆生きかたシート」というものを作成しています。こういったものを書きながら、これからの自分らしい生きかたについて考え、大切な人に思いを伝える、そんなことから始めてみるのも良いでしょう。人の思いは変わっていくものです。「決める」ことよりも「考えること」「話し合うこと」を大切に、ご家族や信頼する人との対話を重ねていきたいと思います。



福島市でお渡ししている「わたしの人生ノート」

きらり健康生協で作っている「きらり☆生きかたシート」

管理栄養士から 夏バテ予防の食事について

夏バテとは、高温多湿な日本の夏に体の機能が対応しきれずに起きた体調不良のことを言います。暑いからといって、口当たりのよい冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎると、体調を崩しやすくなります。



【夏バテに効果的な 栄養と食べ物】

①たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や内臓、血液、免疫抗体の原料やホルモンなど体を構成する重要な成分であり、疲れを回復させ、持久力をアップさせる栄養素です。

肉・魚・卵・大豆製品（納豆・豆腐）・乳製品などに多く含まれています。

②ビタミンB1

ビタミンB1は、ご飯や麺類などに含まれる糖質を体内でエネルギーに変えるために

必要な栄養素です。また、疲労回復の効果もあります。豚肉・レバー・うなぎ・大豆製品・玄米などに多く含まれています。



③ビタミンC

ビタミンCは、紫外線のダメージによる活性酸素を除去したり、日焼け予防に欠かせない栄養素です。コーラーゲンの合成を促進する働きや、疲労回復のビタミンでもあります。果物・野菜・いも類などに多く含まれています。

クエン酸は、疲れの原因になる乳酸の発生を抑える効果と、酸っぱさで唾液が分泌され、食欲を増す効果があります。

④クエン酸

梅干し・レモンやオレンジなどの柑橘類・酢などに多く含まれています。

ミネラルは、身体の機能の調節やたんぱく質・脂質の代謝を助けるために必要な栄養素で、カルシウム・カリウム・マグネシウムなどがあります。

⑤ミネラル

カルシウムは乳製品・小魚などに、カリウムはバナナ・すいかなどの果物類・いも類に、マグネシウムはアーモンドなどの種実類・海藻類などに多く含まれています。



市民向け公開講座のご報告

「知って得するからだにいいこと2023〜健康でいる自分の未来を今からつくりよう〜」と題し、六月二十四日(土)に三河台学習センターで公開講座を開催しました。

働き盛りの世代をターゲットに「生活習慣病・認知症・フレイルはそれぞれ結びつきが強いということを知っていただき、今から予防につなげてほしい」という目的で、講演会のほか、体力チェック、栄養・健診・介護それぞれの相談ブースを設けたところ三

十八名の参加がありました。公開講座をきっかけに、診療所にインボディを受けに来られた方もいて、自分のカラダに少しでも興味をもっていただけたのかな？と嬉しく思っております。



アンケートからも、次回開催への期待の声がたくさんありました。今後も場所や形を変えながら、グレードアップさせて継続していきますのでよろしくお願いたします。



各種案内はLINE公式アカウントからも届きます。登録はこちらから



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)

昨年度から「福島市の健康づくりポイント事業」を使って取り組まれたチャレンジ、皆さん実施されましたでしょうか？

今回も七月より申し込みが開始されていますが、まだという方に朗報です!! 皆さんのオススメ運動目標「プラス・テン」習慣!

今より一〇分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。筋トレやウォーキングを一〇分、掃除や買い物、庭いじりを一〇分などなど。

今回もきらり健康生協に

健康づくりチャレンジ 今年のイチオシはこれ!!



台紙を提出すると、抽選で健康づくりに役立つ景品が当たるキャンペーンも実施中!

去年取り組めなかった方も、今回初めて取り組んでも、今月初めて取り組んでも、今が決断の時です。あなたも「プラス・テン」で健康を手に入れてください。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023 福島

とき 9/24(日) 10:00~16:00
ところ あづま総合運動公園 中央広場

きら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、高校ダンス部の催しや、リレーウォーク、ルミナリエセレモニー、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「アーミーグリーン(カーキ色)」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?

グッズ申し込みはこちら

各種グッズ購入希望の方は、二次元コードを読み取って申し込むか、生協本部：☎531-6262にお願いします。



スマホで撮った私の1枚



Kigaruni さんより
「赤ベことか 可愛い電車でした。」



地域保健部メールアドレス
kenkou@kirari-hcoop.com
◀こちらの二次元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。

広がるボランティア活動

学生ボランティアの力を借りて高齢者宅の草むしりと子ども食堂の開設に向けて議論を深めています

きらり健康生協では、発足当初から地域の皆さんに関わっていただきながらともに歩んでまいりました。その関わりの中でも重要なのがボランティア活動ではないでしょうか。今ではよく見かけるようになりましたが、病院受付周りの案内や、デイサービス(ケア)などでお茶を出したり、作業と一緒に手伝って下さったり。医療生協のボランティアがこういった活動の草分けといえるのではないのでしょうか。

現在でも事業所のボランティア活動などは継続して頂いていますが、これから新たな活動を始めようとしているボランティアがあり、ここに一つ紹介させていただきます。

ボランティア活動は強制ではなく、誰もが人間らしく豊かに暮らせる社会のため、一人一人が出来る事を自ら進んで行う活動です。医療生協の活動はそういった活動が沢山あります。あなたの力を少し貸していただけませんか?

きらり健康生協・まちづくり委員会では、「きらりふれあいサポーター」と称して昨年从高齢者宅の草むしりを始めました。

今年に入り、福島学院大学・福島大学の学生ボランティア二十八名の方の協力をいただき事が出来ました。これまでモデル地区とした三河台三支部内五件の草むしりを実施し、対象となった高齢者の皆さんから沢山の御礼の言葉をいただいています。

また、このボランティア活動を通して関係を



▲子ども食堂開設に向けて小さな夏祭りの打ち合わせ



▲学生ボランティアの力を借りて高齢者宅の草むしりを実施しました

深めさせていただいた、福島学院大学の日下教授とゼミに参加する学生二十五名とで、次の活動も是非一緒にという事で、子ども食堂の開設に向けた意見交換がすすめられています。

開設するにあたり、多くの方に知っていただくためのプレイベントとして「小さな夏祭り」を企画しました。

子ども食堂会場に予定している旧北信デイサービスセンターを会場に八月二十六日(土)十時~十二時で開催しますので、みなで来てね!