

きらり健康生活協同組合



2023年

9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



(スマートフォン専用)

- 発行人/専務理事 柿沼 充
- 編集人/「いのちの炎」編集委員会



生協の現況

2023年7月31日現在

- ★ 組合員数.....20,890名
- ★ 出資総額.....652,484,000円
- ★ 一人平均出資額.....31,234円

リハシユール開校!

※シユールとはドイツ語で「学校」の意味

いつまでも、ここからからだの健康を保つために、やっけてもらいうりハビリから、自分で行ううりハビリへ...

新たに須川診療所の二階で短期集中型予防サービスが始められます。

当生協では設立当初から班会、サロン、体操ひろば等「運動十人との関わり」を大切にしてきました。しかしここ数年、新型コロナウイルスの影響で活動が制限され、人と会う機会が減り、全国的にみても虚弱な人が増え、二〜三割の方が介護を必要とする状態にまで陥ってしまいました。一方で、活動の場へ参加することで、要介護状態になる人が半減することや、地域活動や趣味活動に参加している人が多い地域ほど、転倒やうつ状態、認知症のリスクを持つ人が少ないといった研究データも注目されるようになりました。

「リハシユール(リハビリ学校)」では、社会とのつながりを大切にしながら医療や介護保険に頼りすぎないからだづくりをめざします。

何を学ぶところなの?

からだの仕組みを理解していただき、自分でできるトレーニング方法を学んでいきます。

また、フレイル・転倒・認知症などを予防していくことや、栄養をしっかりと摂るためのお口や飲み込みの健康を学びます。



家にあるもの何でもリハビリの機器になります

道具がないと難しい?

皆さんの回りには、タオル、ペットボトル、新聞紙、椅子、テーブル、階段、洗面台などがありますね。



お口は健康づくりの入口ですよ

全員卒業をめざします!

- ① 要支援1・2 認定者
- ② 組合員(介護申請をするか悩んでいる人、足腰が痛くて出かけるのが億劫になっている人、からだに衰えを感じ始めている人など)

- ① 介護保険を利用して、三か月区切りで、同じことを二回繰り返し、最長一年で卒業をめざします。
- ② 組合員は最短一か月で卒業し、覚えて身につけた知識を、地域で拡げていただきます。



どんな場所でもリハビリは出来ますよ

令和5年秋接種(予約開始は9月20日以降を予定)

ご希望の方は各診療所へお問い合わせ下さい。

～接種対象の方には福島市から接種券が届きます。必ず同封の案内文をご確認下さい～

- 間違い接種防止のため、**接種券が届いてからご予約**をお願いいたします。(ご予約の際に、接種券番号を確認させていただく場合があります。)
- 各診療所によって、予約可能な曜日・時間帯が異なりますので、接種を希望される方は、お電話で診療所へお問い合わせ下さい。

- ワクチン接種当日は
 - ① 接種券(ご自宅で記入後、切り離さずご持参ください)
 - ② 身分証明書(保険証、免許書等)
 - ③ お薬手帳(※お薬を飲まれている方)を忘れずにご持参ください。(接種券をお忘れの場合、当日の接種が難しくなります。)

● 「接種券が届かない…」 「自分は対象になるの…」 等、ご不明な点は【福島市ワクチン相談センター：TEL 050-5577-2804】へお問い合わせ下さい。

各診療所：お問い合わせ先

須川診療所
野田町一丁目12-72
TEL 531-6311

上松川診療所
北沢又字番匠田5
TEL 558-1111

せのうえ健康クリニック
瀬上町字四斗時1-6
TEL 554-5757

とやのクリニック
鳥谷野字宮畑64-1
TEL 544-1122

見学説明会開催

九月十五日(金)、二十日(水)、二十五日(月)

- 各日① 十三時～十四時
- ② 十四時～十五時
- ③ 十五時～十六時

楽しいスタッフが皆さんの健康づくりをバックアップします



いのちの炎

最近は何かと「時短」が流行っているませんか?
テレビも最近三カ月でドラマは結末。アニメも同様。一年続くのは戦隊もの、大河ドラマ位のものかしら。以前ならビデオをセットし忘れたらその回は見られませんでした。今では様々な方法で見逃したドラマを見る事が出来ます。しかも便利に「早送り」で。

私も「時短」に慣れてしまったのかドラマも長く感じ、しかも次回も続くことあって今では殆んど見ません。それに代わって短時間で完結、スマホでもどこでも視聴可能な動画配信をよく見てしまいます。でも短時間で何も頭に残りません。次々と結局長時間端末を視聴し、目を酷使してしまいます。

こんな事を続けていると短時間で何でも済ませたくなりますね。先日夕々に丸一日何もする事のない休日があり、途方に暮れてしまいました。そうになりました。ふと班会で「写経」をしているという話を思い出して、久々に筆ペンを持ってみる事にしたのですが…

え?!もう二時間?一字一字無心で書き入れ、時間を忘れてしまったようです。こんな長い時間集中するなんて。でも何やら気分爽快。たまには時短(間)を忘れて集中するのも良い時間の使い方ですね。(Y・S)

ちいさななつまつり開催

仲間づくり委員会

コロナ禍も三年を経過しました。残念ながら医療や介護の現場ではいまだに感染への対策が必須の状況が続いていますが、組合員活動の多くは



▲的に向かって「シュー！」水鉄砲コーナー

(感染予防を徹底しつつ)元に戻っています。

こういった中、仲間づくり委員会では、生協活動への参加の少ない若い世代はどういったことに興味を持っていくのかを探るべく、職員へアンケートを行いました。そこで「親子で参加できる企画」「健康まつりのようなおまつり」というキーワードが浮かび、急遽夏休みに合わせた「ちいさななつまつり」を企画しました。

いする形での実施でした。隣の小学校や学童、保育所にチラシを配り、休日という事から職員へも家族づれでの参加を案内したところ、沢山の方に来ていただきました。とても暑い日でしたが、外で行っていた水ヨーヨー釣りや



▲暑かったけれど外のブースも楽しかった



▲看護師さんになってみたよ

水鉄砲、綿菓子づくりにも長蛇の列ができました。参加された方は「とても楽しかった」「次はいつ?」またお手伝いいただいたみなさんからも「暑かったけれどみんなの笑顔が嬉しかった」「これなら毎週出来そう?」など嬉しい声をいただきました。

事務局はとても大変でしたが、皆さんの嬉しい声に次の企画をやる気満々です。

第29回 福島県高齢者 大集会開催!!

高齢者が健康で安全・安心に暮らせる社会をめざし、大震災・原発災害・風評被害をのりこえ、風化させない明日に希望のもてる県民による集会です。

きらり健康生協による無料の健康チェックコーナーも実施しています。入場無料ですので、どなたでもお気軽にご参加ください。

◆日時：九月十六日(土) 午前十時～正午終了
◆場所：とうほう・みんなの文化センター「小ホール」



▲以前の健康チェックの様子

防災に目を向けよう! 備蓄食品で作る、かんたん調理実習

地震・台風・集中豪雨・噴火・等々、自然災害は私たちの想定を上回る形で襲ってきます。だからこそ常日頃の準備が必要です。そんなことは重々解っているけど、何か起きたときだけ意識して、その後は…。

期限切れ間近の食品を活用して、今夜のおかず一品追加してみよう。食べる前には、もちろん新しい備蓄食品の補充をお忘れなく!

この記事をご覧になった「あ・な・た」、さあ、防災袋を引っ張り出してきて、中身をチェック。備蓄食品とは言葉、賞味期限がありますよ。

- ①レトルトご飯の「リゾット」
- ②じゃがりこ(ポテトのお菓子)の「ポテトサラダ」
- ③ようかんの「クラッカーサンド」



上記メニューの作り方はコチラ

ろん、普段包丁を握らないお父さんも作れます。作り方を覚えて、さりげなく食卓に並べたら、株が上がるかも!!

岸田内閣が福島第一原発アルプス処理水 海洋放出開始!!

生業を取り戻そうと努力してきた 福島県民十二年間の努力が崩される

岸田首相は、八月二十一日福島第一原発を訪れ、アルプス処理水・海洋放出設備の説明を受け、翌二十二日全漁連代表を前に、海洋放出の実施を表明しました。

「原発事故後長い年月をかけて、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ほか、福島県で生業を取り戻そうとしてきた生産者の願いが、海洋放出で崩されようとしています。」

七月三十日、福島市飯坂町・バルセいいざかにおいて「原水禁世界大会・福島大会」が開催されました。

七月三十日、福島市飯坂町・バルセいいざかにおいて「原水禁世界大会・福島大会」が開催されました。集会では、原発事故後の課題が報告され、避難の長期化のため帰還を断念せざるを得ない多くの住民や、未だ立ち入



「原水禁世界大会・福島大会」が開催されました。集会では、原発事故後の課題が報告され、避難の長期化のため帰還を断念せざるを得ない多くの住民や、未だ立ち入

新しい保健委員が誕生しました!

第168期 保健大学「上松川教室」



- 武田 敬子 さん
- 大熊 永子 さん
- 朽木ツネ子 さん
- 渡邊 重信 さん
- 府野 雅仁 さん

地域包括支援センターより

「オレンジカフェ（認知症カフェ）」 認知症の方やそのご家族、地域住民、 専門職員など誰もが集える交流の場

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で、自分らしく暮らせる社会の実現を目指すために掲げられた国の認知症施策の一つです。

参加要件

- ① 認知症の方ご本人
- ② 認知症の方を介護され
- ③ 専門職が必ずおられます

内容

- ① 認知症の方や家族が気軽に集まり、お話しすることが出来ます。
- ② 認知症についての情報交換が出来ます。
- ③ 専門職が必ずおられますので、認知症の相談をすることが出来ます。

管理栄養士から 「実りの秋「果物」の楽しみ方」

果物には、水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。とてもヘルシーなイメージがありますが、「果糖」という糖分も多く含まれています。この「果糖」は体内に吸収されやすいため、果物を食べ過ぎると、中性脂肪や血糖値の上昇、肥満の原因にもなります。『実りの秋』です、食べる量を守ること、

上手に果物の良さを取り入れましょう。
「朝の果物は金」という言葉を聞いたことがありますか？果物を食べるタイミングは朝か日中がおすすです。一日二百gを目安に旬の果物を楽しみましょう。



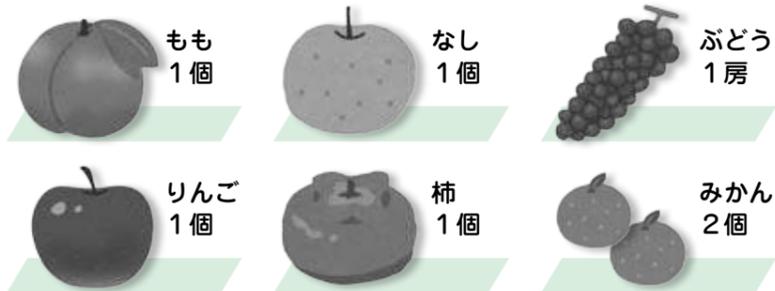
認知症カフェの役割・目的

- 認知症の人
交流の場
心理的な安定
- 家族介護者
情報交換
負担の軽減
- 地域住民
認知症の理解
偏見の解消
- 専門職
学びの場
多職種連携

〈つながりつくる出会いの場〉

福島市にはオレンジカフェ（認知症カフェ）が二十ヶ所あります。お住いの地域の地域包括支援センターに問い合わせると教えていただけます。地域包括支援センターでは、オレンジカフェだけではなく、介護や生活全般についての相談ができ、様々な情報を得ることが出来ますので、気軽にお問い合わせください。

★果物200g目安量



- ★大きい場合には半分～2/3個など気持ち控えましょう
- ★参考程度にどれか1個、重さを量ってみると目安が分かりやすいと思います。
- ★「血糖値が高い方」、「糖尿病の方」は目安量が異なりますのでご注意ください。
1日80kcal相当量になるため必ずしも200gではありません。詳しくは管理栄養士まで！

班会あれこれ

7/1	吾妻東支部	どんぐり班	近況報告とコロナ感染予防
7/2	森合支部	ウォーキング班	一盃森愛宕神社へ
7/6	三河台西支部	ピンパンボン班	フォークダンスの練習
7/6	瀬上第2支部	さくら班	ストレッチ
7/8	笹谷支部	笹谷歌おう会班	懐かしい歌を一緒に
7/9	杉妻支部	やさしいクラブ班	夏やさいの収穫
7/10	三河台東支部	とんぼ班	発表にあたって顔合わせと今後について
7/10	保原支部	こぶし班	認知症の対応について
7/10	吾妻西支部	スギちゃん班	セラバンド、膝をカバーする筋トレ
7/10	保原支部	芳賀班	認知症の対応について
7/10	宮代ブロック	S S W 班	集まって体操など
7/10	矢野目ブロック	北矢野目合同班	セラバンド体操
7/12	佐倉支部	佐倉支部班	認知症予防
7/12	笹谷支部	お話し会班	何でも話し合おう
7/14	吾妻東支部	男の料理班	持ち寄った野菜で調理
7/14	川南西支部	ふきのとう班	インボディチェック
7/15	蓬萊支部	パソコン班	パソコンの操作
7/16	森合支部	ウォーキング班	由添園地下歩道と野菜無人販売ルート
7/18	三河台西支部	写経する会班	般若心経を写す
7/19	瀬上第2支部	P P K 班	熱中症について
7/19	上松川診療所	メロン・四季桜班	手作業による紙手さげ作り
7/20	三河台西支部	スッキリ班	筋力アップと仲間のつながり
7/20	杉妻支部	あきづき班	囲碁・将棋・健康マージャン
7/21	鎌田支部	かすみ草班	セラバンド体操
7/21	吾妻東支部	ミモザの園班	夏のデザート作りなど
7/21	蓬萊支部	きらきら班	パン作り
7/22	蓬萊支部	スマホ班	スマホを使って
7/24	矢野目ブロック	北矢野目合同班	セラバンド体操
7/24	三河台東支部	スマイル班	インボディ測定
7/24	笹谷支部	支部主催班	健康や福祉に関する役立つ情報
7/25	吾妻西支部	木村公班	おいしく食べ続けるために
7/25	せのうえ	つばき班	認知症の対応について
7/25	笹谷支部	スマホ班	LINEの使い方など
7/26	三河台中支部	小富士班	セラバンド体操
7/26	清明支部	チクチク班	小物を作ろう
7/28	吾妻西支部	すずらん班	セラバンド
7/28	三河台西支部	アートさをり班	セラバンド体操

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4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

きらりさんが行く！

こんにちは！ 事業所訪問

4回目の今回は、本部1階にある『地域保健部』に訪問。斎藤豊部長にお話を伺ってきました。

Q1 地域保健部はどんなお仕事をしていますか？

医療生協の活動と、地域や行政をはじめ地域のさまざまな団体との活動を通じて、健康に興味を持ってもらい、健康づくりを実践する人を増やしたり、またそういった人や団体との関係作りのお手伝いをしているところです。

Q2 どんな職種の方がいますか？

地域保健部には事務総合職をはじめ介護福祉士や健康運動指導士が在籍しています。でも、きらり健康生協に在籍する職員全員が地域活動をすすめているので、医師・看護師をはじめとした医療の専門職、介護福祉士や理学・作業療法士など介護や福祉の専門職など様々な職種の専門家が「地域保健部のチーム」として、皆さんのお住まいの地域で活躍できるようアレンジしています。

Q3 仕事をする上で心がけていることはありますか？

「楽しく、元気に、ためになる活動を、みんなと一緒に」

Q4 最後に新聞を見ている方々に一言！

「興味があるけれど一人では…」 「どうしたら良いのかな？」 「こんな事もしてみたい」 など、健康づくりにつながる思いに応えたいと思っています。何か気になる、応援して欲しい事があったら地域保健部にぜひ声をかけてみて下さい。



上松川診療所・老人保健施設にじのまち リニューアル工事が終了しました



▲工事の終了したにじのまち、上松川診療所

上松川診療所・老人保健施設にじのまちが一九九八年に開設し、おかげさまで今年二十五周年を迎えました。

二十年が過ぎた頃より、様々な設備関係で年を重ねたことによる劣化があり、日々故障や修繕が必要となりました。

今後数十年、建物を使用していくために二〇二〇年四月よりリニューアル改修工事をスタートし、三年半にわたる改修工事がようやく今年八月に終了いたしました。

リニューアル改修工事は、①建築②機械設備③電気設備の三つに大別して修繕工事を行ってきました。

①建築工事：外壁修繕や塗装、診療所のフェンスの交換、第二駐車場の舗装工事。

②機械設備：館内のすべての空調（エアコン）の交換、消防設備の交換。

③電気設備：変電設備（キュービクル）の増設工事と様々な修繕、交換工事。

改修工事を振り返ると、当時リニューアルにともなうワクワク感とドキドキ感が止まりませんでした。その一方、様々なトラブルもありました。

一番大きな工事は、二〇二一年五月の変電設備（キュービクル）増設工事でした。変電設備増設のため上松川診療所・老人保健施設にじのまち全館を二日間停電とする大規模な工事でした。

すべての電気が二日間使用できないという事は、泊りの利用者さんの生命維持に影響を及ぼす可能性があります。ありました。いまだ経験したことのない工事のため綿密な計画を立て、診療所にじのまちの利用者さんへの迷惑を最小限にするため、五月三日・四日のゴールデンウィーク期間に

実施し、なんとか無事に終了することができました。今では設備等も新品に変わり、ご利用者様方には快適にご利用頂いております。

この場をお借りして、利用者、そして多くの組合員の皆様に出資や増資のご協力を頂いたことに感謝申し上げます。

最後に、今後も上松川診療所・老人保健施設にじのまちを満足して利用いただけるよう、職員一同精一杯頑張っていきたいと思っておりますので、引き続きご支援をお願いいたします。

益金をユニセフ募金へ

吉井田支部体操広場

吉井田支部では楽しく汗を流し、健康づくりをすすめるため、毎月第二、第四木曜日十時から八木田会館で体操広場を続けています。セラバンドサポーターの根本さん、鈴木さんが中心になり、ラジオ体操からストレッチ、セラバンド体操と約一時間楽しく汗を流します。

せっかく集まっても一時間で終わってしまうのはもったいないので、昼までの一時間を楽しく学べる時間にしたいと、クオール薬局さんによるアロマ教室や、近くの花やベリーズさんと呼んでお花の正月飾りを作ったりと趣向を凝らした活動も行っています。その中で須川診療所駐車場で行われるフリーマーケットにも出ようという事になり、それぞれが商品を持ち寄り、参加者の代表数人で出店しました。



▲左は代表の佐藤さん、右は根本さん

いためかとても良く売れ、益金も出来ました。集めた皆さんで分けようと思いましたが、今ウクライナの紛争で子どもたちが大変な思いをしているから募金しようという事になり、先日福島県のユニセフ協会へ持参し、代表をしている福島県生協連の佐藤さまへお渡しすることが出来ました。体操広場はどなたでもウエルカムです。今回の様に体操だけではなく、楽しい活動も行っていますので、興味のある方は参加してみませんか？

スマホで撮った私の1枚

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。

▲S.O.さん
「あづま運動公園のバラが見ごろでした。」

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023 福島 開催決定!

「リレー・フォー・ライフ」は、がんと向き合う方々の勇気を讃え、がんを悩むことのない社会を目指すチャリティイベントで、福島では二〇一〇年から開催しています。

【と き】 九月二十四日(日) 十時～十六時

【ところ】 あづま総合運動公園 中央広場

【参加方法】 直接会場にお越しいただき、「きらり健康生活協同組合」の旗があるブースへおいでください。

*チャリティグッズ(Tシャツ、トートバッグ、マフラータオル、等) 絶賛販売中!

詳しくは二次元コードから確認してね!!

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。

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