

きらり健康生活協同組合



2023年 11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9月30日現在

★ 組合員数.....20,830名
★ 出資総額.....645,779,000円
★ 一人平均出資額.....33,403円



▲秋桜班
恒例のあづま総合運動公園散策



▲瀬上さくら班
じょーもびあ宮畑で芋煮会をしました

▲吾妻東支部 茶話会では恒例秋の大運動会！玉転がしはムツカシー



▲飯坂温泉街ウォーキングをしました！あまり知らなかった地元の歴史にふれて感激



▲吉井田支部
体操広場の後にクオール薬局の薬剤師さんを招いてアロマスプレー作りをしたよ



暑く長かった夏も終わり、清々しい秋がやって参りました！地域では様々な楽しい活動が取り組まれています。家にばかりいないで、さあ！私たちと一緒に外に一步踏み出して楽しく健康づくりを始めましょう！！



▲リレー・フォー・ライフに今年も参加しました。好天でとても清々しいウォーキングが出来ました

▲せのうえ第1支部
茶話会のメンバーであづま総合運動公園を散策しました！



▲杉妻支部
とやのフレイル予防体操クラブ
診療所の休診日を使って新しい班会スタート



きらり健康生協の 生協強化月間が始まりました

私たちの生活とくらしを支えるのは健康です。そして医療生協では、健康診断や診療、リハビリテーションや介護のお手伝い、また地域で行う茶話会や体操広場、健康講話など、様々な活動を通じて皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

生協強化月間は、こういった活動をすすめるための基礎となる、事業所の拡充や、検査・リハビリテーション機器充実を図るため、組合員加入や出資金の増額などをご案内しています。この機会に友人や知人を誘って、また、出資金をもう一口増額してください！

乳がん検診は 受けられましたか？

福島市の乳がん検診は十二月末まで受診可能です。
ご希望の方は「須川診療所」TEL五三二―八三二―へご連絡ください。

「ブレスト・ アウエアネス」のすすめ

年々乳がんにかかる人は増えており、今は日本女性の九人に一人が乳がんにかかると言われています。一方で早期発見・早期治療により九〇%以上の人が助かることが分

かっています。定期的な乳がん検診の受診と、小さな異変に気づくため月に一度のセルフチェックを習慣づけることが大切です。

そこで実践したいのが「ブレスト・アウエアネス(乳房を意識した生活習慣)」です。日常生活の中で自身の乳房の

大きさ、硬さ、月経周期に連動した変化などに気をつけ、通常の状態を理解し覚えることが第一歩です。しこりを探す(自己触診)という行為や意識は必要ありません。気軽に生活の習慣に乳房を意識することを取り入れるだけです。日頃から自分自身の乳房の状態に関心を持ち、乳房の変化をチェックし、いつもと違うなにかを感じたら速やかに医師に相談しましょう。



すっかり秋の気候となりましたね。日に日も短くなり、冬に向かって行く準備の季節のように感じ、少し寂しい感じもしています。夏好きなのは連日三十五度を超えていた今年の過酷な暑さでさえ懐かしさを感じています。さて、秋と言えばみなさん何を想像しますか？スポーツ？芸術？食欲？読書？秋は気候も落ち着き、何をやるにもいい季節ですし、お月様もきれいに見えますよね。先日、仕事を終え、家に着くと、空にきれいな「満月」が出ていました。五歳になる娘に「お月様見てごらん。うさぎさんがお餅つきしてるよ。」と声をかけて一緒に見ました。ところが「えっ!?うさぎないないじゃん。ワニじゃない?」と。「ん?」と思い、ネットで調べてみると、確かに色々な見え方があるよう。中国の本草を挽くウサギ、インドネシアの編み物をする女性、モンゴル犬、インド・南アメリカのワニ、中東に吠えているライオン、北欧に読書をする横向きのお婆さん、東欧に髪の長い女性の横顔、アメリカ人の横顔、ワニ、南米のロバなどなど。確かに言われればワニに見えなくもなかったです。今度、満月を見る機会の参考になれば幸いです。

(Y・Y)

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023福島

9月24日(日)にあづま総合運動公園にて開催されました。当日参加された方、チャリティグッズの購入や募金などにご協力いただいた方、本当にありがとうございました。

寄付総額
2,357,389円
(10/9現在)



吾妻西 班 会

調理実習



新型コロナウイルス感染症が少し落ち着いて来ましたが、久しぶりに調理実習を行いました。今回は福島市のヘルスメイト(食生活等改善推進員)さんが少し落ち着いて来ましたが、久しぶりに調理実習を行いました。

ト(食生活等改善推進員)さんにお世話になり、「鶏ひき肉の香味焼き」「オクラとトマトのごま酢和え」「具だくさん!きのこおろし汁」のメニューで塩分2.1g、五百五十八kcalの適塩料理を作りました。香味を

●お問い合わせは
地域保健部
☎五二六一―一五一五

班会あれこれ

9/2	吾妻東支部	どんぐり班	機関誌区分けと最近の話題
9/3	杉妻支部	やさしいクラブ班	秋・冬野菜の種まき、手入れ
9/4	三河台東支部	とんぼ班	手作業(チューリップづくり)
9/6	渡利支部	支部班	四季の歌で手ぬぐい健康体操
9/7	三河台西支部	ピンパンボン班	世界各国のフォークダンスを踊ろう
9/8	瀬上第2支部	さくら班	栄養士さんの話
9/8	吾妻東支部	男の料理班	すいとんを作って食す
9/8	川南西支部	ふきのとう班	プチ笑いヨガ
9/10	信夫支部	すみれ班	多くの人とふれ合ひましょう!!
9/11	宮代ブロック	S S W班	みんなで楽しく
9/11	吾妻西支部	スギちゃん班	新聞紙でエコバックづくり
9/13	吾妻西支部	庭坂駅前ももりん班	セラバンド体操
9/13	佐倉支部	佐倉支部班	転ばないために
9/13	笹谷支部	お話し会班	みんなで楽しくお話し
9/14	杉妻支部	フレイル予防体操クラブ班	新聞体操
9/15	蓬萊支部	きらきら班	パン作り
9/15	鎌田支部	かすみ草班	セラバンド体操
9/16	信夫支部	すみれ班	笑って元気に!!
9/19	三河台西支部	写経する会班	般若心経を写す
9/20	吾妻西支部	すずらん班	リハシユレ見学会
9/20	吾妻西支部	二子塚サロン班	リハシユレ見学会
9/20	瀬上第2支部	P P K班	自分がめざす健康とは
9/20	上松川診療所	メロン・四季桜班	プチ笑いヨガ
9/20	吉井田支部	支部班	リハシユレを見学しよう
9/21	三河台西支部	スッキリ班	筋力アップと体幹を鍛える
9/22	吾妻東支部	萱場班	頭の体操をしましょう
9/22	信夫支部	すみれ班	健診の結果
9/25	三河台東支部	マイル班	地域包括の話し
9/26	三河台西支部	須川茶屋班	もしバナ(カード)
9/26	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
9/26	吾妻西支部	木村班	減塩調理実習
9/26	せのうえ	つばき班	暑さ対策と夏バテ解消
9/26	笹谷支部	スマホ班	皆でスマホを使おう
9/26	吾妻東支部	ミモザの園班	シニア世代の暮らしについて
9/27	三河台中支部	小富士班	骨密度測定とリハシユレ見学
9/29	保原支部	芳賀班	暑さ対策と夏バテ解消

毎週出3回	森合支部	セラバンド体操班	セラバンド体操他
毎週出4回	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ
毎週出5回	杉妻支部	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング



今年七月に第一回目を開催し、八名の参加者で懐かしい歌を楽しくみんなまで歌いました。

「笹谷歌おろし会」は とても楽しいよ!

コロナ禍により三年余り、いろんなことが制限されてきた中、楽しく集まりたいとの声に、みんなで一緒に頑張って取り組んでいます。「やっぱり歌うのは気持ちがいいね」と皆さんの感想も励みになります。これからももっとたくさんの方に参加していただけるように、色々な取り組みをしていきたいと考えています。

森合支部は、九月三十日、仁井田にある老人福祉センターにおいて、健康講話会を開催しました。健康講話会には、組合員二十七名が参加し、講師に須川診療所管理栄養士の百田理加さんを迎え、「たべるとは生きること」と題して三十分程度の講演をいただきました。

講演では、「フレイルを予防する栄養として何をどれくらい摂取すればいいのか」等の問題提起を受けました。具体的には、肉や魚等のたんぱく質をどれくらいか、模型等を使い参加者が実際に手にとつて分量を確認する等、目視と手に触れての学習となりました。



▲熱心に質問する参加者

森合支部で健康講話会を開催 講演後はカラオケ、 パターゴルフを楽しむ

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。



▲きれいな花にはカエルさん!? あづま総合運動公園のバラ園で日向ぼっこ中のカエルさんでした(Y・Sさん)

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

こんどちは

「リハシニユーレ」です



リハシニユーレは、須川診療所二階に新たに誕生した「自分のからだは自分でつくる」ことを目的とした、リハビリ学校です。

九月十五日、二十日、二十五日に見学説明会を実施したところ、六十一名の方が足を運んで下さり、要支援の方と組合員さん合わせて、五十二名の申し込みがありました。



時間のコースがあります。ホームルームのあと、ラジオ体操で準備運動。



初回参加時は「自分のからだを知る」ために、インボディ測定や歩行速度、片足立ち、握力を計測し、三か月後に変化がわかるように記録してもらいます。結果を見て「筋肉量より、体脂肪量のほうが多い」「同じ年代の人より片足立ちができていない」「若い頃より握力が落ちた」など、現実と向き合い、皆さ



転倒予防・フレイル予防・認知症予防・大人のための食育(口腔機能向上、栄養改善)の四つのテーマを掲げ、十月十六日に開校した「リハシニユーレ」の様子を紹介したいと思います。

月々金曜日まで、午前は要支援認定を受けた方、午後は組合員さんを中心に週一回二

ん俄然やる気を見せておりました。

これから卒業までの約三か月間(要支援の方は最長一年間)、効果的な運動方法はもちろんだら、正しい栄養の摂り方や、お口の健康などを学んでいきます。

卒業式を迎えるころには、運動が習慣化され、知識も深まり、今以上に地域で生き生きと過ごせるようになっていくことと思います。

介護が必要になる前に、今のうちにできることを「リハシニユーレ」で身につけませんか？

- 問い合わせ：五三一七七八九
- チラシは二
- 次元バーコードからもご覧になれます。

楽しく学ぶための仕掛けがいろいろあります。



松川支部結成を目指して

楽しく学び、元気に遊ぶ

「健康あそび場」が始まりました!

現在、松川地区には約二百五十名の組合員さんがいます。残念ながら活動がほぼありません。松川地区での健康づくり活動を通して支部結成を目指し、七月から世話人会



が動き出しました。

健康づくり活動の一回目として「健康あそび場」と題し、小学校低学年までの子どもさんを対象にした企画を行いました。

- ① 十月二十二日(日)午前中、松川学習センターで、①口に
- くわえたストローで魚釣り
- ② お箸でお菓子つかみ
- ③ ス

の親子が来てくれました。

短い時間ではありましたが、親子で、友だち同士で、競ったり協力したりしながら楽しむ子ども達の姿に、微笑ましくも一定の手応えを感じることが出来ました。

誰もが健康に興味を持ち、何か一つやってみる、続けてみる事ができるよう、今後

④ ライムづくり
⑤ 楽・楽ゴルフを準備。事前に松川小学校や学童、幼稚園などにチラシを配付していただいた効果もあって、約二十五名



も一緒に楽しみながら体験できる場を提供していきますよ!

子ども食堂 せのうえハウス ボランティア大募集

みなさんの力を合わせて楽しい子ども食堂を開催しましょう!
毎月第3土曜日10時から旧北信デイサービスにて開催予定です。



左の二次元コードで参加申し込みが出来ます。
詳しい内容は、せのうえ健康クリニック ☎554-5757まで

キラリさんが行く! こんどちは! 事業所訪問

今回は、前回のあけぼのホームヘルプサービスの中にある『愛ホームケアすかわ』に訪問。三浦寿子さんにお話を伺ってきました。

Q1 愛ホームケアすかわはどんなお仕事をしていますか?

ヘルパーとして生活の目配りや安否確認など、生活の困っているところをご自宅に訪問してお手伝いしています。

Q2 あけぼのホームヘルプと愛ホームケアすかわはどういった違いがありますか?

愛ホームケアすかわの事業は15分~20分程度の短い時間で一日複数回、こまめに訪問でき、安否確認や細かな目配りができます。ヘルパーととても似ていて自宅での生活を支援することが目的なのですが、愛ホームケアすかわの方は、必要なら定期訪問以外にも随時訪問することができます。訪問看護とも連携していて、定期的な看護師の訪問ができるのも特徴です。

	訪問介護	定期巡回訪問介護看護
提供方法	利用者様の自宅を訪問してサービスを提供する	・定期的に自宅を巡回する ・随時対応が必要な場合も対応
内容	・身体介護 ・生活援助	・生活援助 ・見守り
提供時間	事前に決まった時間で対応	原則24時間対応が可能
要介護	要支援1~2 (総合事業) 要介護1~5	要介護1~5
利用料	訪問1回ごと 身体介護 184円~ 生活援助 201円~	1か月 要介護1 5,697円~ 要介護2 10,168円~ 要介護3 16,883円~ 要介護4 21,657円~ 要介護5 25,829円~

Q3 どんな職種の方がいますか? また、アピールポイントなど

スタッフはあけぼのホームヘルプと同じメンバーです。介護にかかわる資格を持って、ヘルパーとして身体介護や生活介護を実践してきたので、生活を支える視点を持って自宅での生活を支援していきます!

Q4 仕事をする上で心がけていることはありますか?

愛ホームケアすかわでは、特に暑い夏は細かく訪問して室温の調整や水分補給、食事の目配り、排泄のお手伝いなど、体調を崩さないように注意してきました。

特に日中一人である時間が長く、こまめな目配りが必要な方にとっては、とてもマッチした業種だと思います。

Q5 最後に新聞を見ている方々に一言!

ちょっと長いけど、正式名称は、定期巡回(決まった時間の訪問)随時対応型(困ったときに必要な訪問)訪問介護(介護士の訪問)看護(看護師の訪問)『定期巡回・随時対応型訪問介護看護 愛ホームケアすかわ』です。