

きらり健康生活協同組合



2024年

1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

★組合員数.....20,875名
★出資総額.....660,194,000円
★一人平均出資額.....31,626円
2023年11月30日現在

2024年 あけまして おめでとうございませう

今年もたくさんの笑顔と出会えますように!!



新年のあいさつ
きらり健康生活協同組合
理事長 木村 公

組合員のみなさま、新年あけましておめでとうございます。

日頃より、きらり健康生協の活動にご協力頂き、誠にありがとうございます。

昨年五月、新型コロナウイルス感染症が五類に移行され地域活動や町のイベントも少しずつコロナ以前に戻りつつあります。各支部では仲間づくり委員会提案の「おたつしゃ訪問」に取り組み、昨年八十五歳になった方を訪問しました。まだまだお元気で仕事をしている方、趣味に精を出している方、からだに弱り介護サービスを利用している方などさまざまでしたが、本人とお話出来た方はとても喜んで頂けました。特に独り暮らしの方からは、「家にいると誰とも話しをしないので嬉しかった」と言われ訪問した運営委員さんも「喜んでもらえて嬉しかった」とニコニコ顔で戻って来る姿がありました。ほぼ全支部の運営委員会で議論し訪問行動を実施し、久しぶりの統一した活動になりました。訪問先の組合員さんも、運営委員さんも幸せな時間を共有することが出来たのではないかと思います。

今回の活動を機会に地域に操り出し、新型コロナウイルス感染症以前のように活発な活動を幅広い世代の仲間と一緒に進め、安心して暮らせる地域を皆さんと一緒に作っていききたいと思います。

今年も元気に活動したいです。きらり健康生協の事業も、組合員のみなさまも活気あふれる元氣な年になることをお祈りし、新年のあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

いのちの炎

見る夢は、かつて見たことのない漢字が読めたり書けたり。難しい数学の問題が解けて「我こそ天才」と倫理に浸っているもの。方や、国家試験に失敗して、妻と当時三歳の息子と路頭に迷う夢。年に数回ひどい寝汗で目覚めるこの夢は、三十二歳でライセンス取得後二十数年、毎年現れる不思議な夢。

科学では説明できない不思議な夢や、神秘的な体験はたくさんある。多くの人が半信半疑でも、苦しい時の神頼みで「夢がかなった」と感じることもそのひとつ。これらも科学で説明するのは難しい。

震災から十二年。原発処理水の海洋放出が始まった。しかし、トリチウムだけが除去できない。トリチウムも水素であるため、水から水は取り出せないのだそうだが「今後、本格化する廃炉作業を進めるために、処理水は安全なはず」と、最先端の科学知見が証明した」ということか。しかし、大陸では、福島の海産物輸入停止となつていいる。その不安払拭は、やはり科学論では解消しない。

そんな不安も反目も、科学的に一発説明できたなら、侵略も紛争も終息して「世界の未来も変わるだろうなあ」とゆめ見た今年の初夢。

(J・J)

23年 支会アルバム 年でしたか?



支部ブロック活動



◀男子厨房で活躍!
吾妻東男の料理班



◀川北西支部
班長会を実施しました

飯坂セラバンド体操
久々の懇親会を
開催しました



▶運動も教わりました。
清明支部配布者交流会



◀太陽の下でうたごえ広場を開催
中西ブロック保健委員会



▲川南西支部バス旅行兼総会
月館花正房に行ってきました!

マーケット



▲フリーマーケット 秋開催 こちらも大盛況



▲恒例の県高齢者大集会
健康チェック



三河台東支部
配付者交流会で
ポッチャ

◀森合支部では
場所を移して
栄養学習会



で合同支部運営委員会



◀瀬上第2支部
総会兼配付者交流会
多くの方が集まりました



◀誰でも楽々!
蓬萊支部開発の
楽楽ゴルフ大会



▲佐倉支部ではフレイル予防学習会を実施



▲鎌田支部下釜サロン
毎回楽しいことがたくさん



◀せのうえサロンの活動
毎週水曜日たのしくやってま〜す

瀬上第1茶話会▼
久しぶりの外出
運動公園と道の駅を訪問



▲さくら班芋煮会

ール薬局さんを招いて
マスプレー
田の体操広場学習会



◀せのうえつたごえ広場
毎回声を出すのが楽しみです



▲せのうえ健康まつりをしました



お子さんと一緒に

▼せのうえハウスの活動風景



▼せのうえハウスの活動風景



▲社会貢献活動の一つ
小学生への歯科教室を実施しています

松川地区の支部化へ
イベント開催
「健康あそび場」



中西ブロック
ちいさな夏まつりは
大盛況!



▲せのうえちいさな夏まつり
学院大学の学生さんと一緒に



▲せのうえ歩こう会
ウォーキングと芋煮会を実施!

沖高ブロックでは
お花見ウォーキングを
しました▼



中西ブロック保健委員会は▼
やながわ希望の森ウォーキング

川南東支部ウォーキング
恒例の河川敷をウォーク!▼



▲新緑の中行われた保健予防活動交流集会



▲アオウゼ



▲笹谷支部ウォーキングと芋煮
外で楽しくいただきました!



▲三河台中支部
銀杏並木ウォーク

北ブロック保健委員会
秋のウォーキングイベント

▼新しい試み
ウォーキングサポーター
養成講座。東伊達講座の様子



▲北ブロック主催のウォーキングは
飯坂温泉駅発着でした



▲吾妻西支部清水観音へウォーキング

2022 キラリ健康 去年はどんな

フリーマ



▲晴天で行われた春のフリーマーケット

ウォーキング

◀瀬上第3支部
4ブロック合同で
体操広場を
やっています



▼向瀬上定例班会 毎月趣向が変わり楽しみです



◀クオ
アロ
吉井

おきまり 新春スペシャル 懸賞付き 大クイズ大会

- Q1** 1日の塩分目標量として、きらり健康生活協同組合で勧めているのは次のうちのどれでしょうか？
答：A. 8g未満 B. 6g未満 C. 5g未満
- Q2** ハト時計から出てくる鳥は、実はハトではありません。その正体はどれでしょうか？
答：A. ウグイス B. カッコウ C. タカ
- Q3** 今流行のウォーキングですが、認知症の予防にもなるとも言われています。それは正しいでしょうか？
答：A. はい B. いいえ

応募方法

①郵送の場合
ハガキにQ1～Q3の答え、氏名（フリガナ）、住所、電話番号、年齢、きらり健康生協と「いのちの炎」への感想や要望を記入の上、下記住所までお申し込み下さい。

〒960-8055
福島市野田町1-15-12
きらり健康生活協同組合 地域保健部
「新春スペシャル大クイズ大会」係

②二次元コードの場合
右記のコードを携帯で読み込み、入力フォームに回答し、送信ボタンを押してください。



【当選発表】
正解者の中から抽選で当選者を決定いたします。当選発表は、「いのちの炎」3月号の紙面にて行います。

【応募締切】 2月10日(土) 消印有効

健康づくりチャレンジ2023 第1回当選者発表

2023年度の健康づくりチャレンジの第1回目の抽選を12月の健康づくり委員会で行いました。提出者は85名で厳正な抽選の結果41名が当選しました。「おめでとうございます!!」

- スマートウォッチ……………遠藤 和子
 - ウォーキング用ダンベル…遠藤 勝弘、高橋美保子
 - スポーツネックタオル……齊藤 光子、大橋美由紀、片倉千香子
 - ウォーキングポーチ……………山本喜代志、三浦 悠子、藤原 礼、佐々木健一、尾形トモ子
 - スポーツソックス……………穴戸トミ子 他29名
- (敬称略)

第2回の抽選は1月31日締め切りになります。提出をお忘れなく！多くの方のご参加お待ちしております。

●介護サービスの契約や、入院費の支払いなど難しいことについて理解できなくなってきた、または本人だけではできない。
障害や認知症などで判断能力に自信がなく、必要なものを買うことが増えた。またお金の管理もできなくなってきた。
●子どもに障害があり、親も高齢化してきた。「親亡き後」に備えて、先々の財産管理の方法などを決めておきたい…など



お金の管理や契約等に対して不安を抱えていませんか？

地域包括支援センターより



認知症や知的障害・精神障害などの理由で一人で決める事が心配な方々は財産管理やさまざまな契約などの法律行為を一人で行うのが難しい場合があります。
また、自分に不利益な契約であることが理解できずに契約してしまう場合があります。
●任意後見制度
将来に備えて、判断能力があるうちに、自分に代わって法律行為をする人（任意後見人）を決めて、支援してほし

約を結んでしまい詐欺などの被害にあう可能性もあります。このような一人で決めることに不安のある方を法的に保護し、共に考え、ご本人の意思を尊重した支援を行う制度として成年後見制度があります。

成年後見制度には「任意後見制度」「法定後見制度」の2種類があります。
●法定後見制度
認知症や精神障害・知的障害が理由で、認知能力が不十分となった時に活用する制度。成年後見人は家庭裁判所によって選出されます。
●任意後見制度
将来に備えて、判断能力があるうちに、自分に代わって法律行為をする人（任意後見人）を決めて、支援してほし

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

お正月 健康レシピ

〈簡単！ゆず風味なます〉

- 〈材料〉(2人分)
- 大根……………80g
 - 人参……………20g
 - いくら……………小さじ2弱
 - ゆずの皮……………少々
- A
- 酢……………小さじ1
 - ゆず果汁……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - 塩……………少々(※)



- 〈作り方〉
- ①大根、人参は4cm長さの短冊切りにする。
 - ②電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
 - ③Aを混ぜ合わせ、軽く水気をとった②を加えて漬け込む。
 - ④器に盛り付けていくらをのせ、ゆずの皮を飾る。
- ※親指と人差し指2本でつまんだ量(約0.4~0.5g)
※ゆず果汁はレモン汁でも大丈夫です。

お正月といえば「おせち」ですが、気になるのが塩分と糖分です。おせち料理には日持ちをさせるため、普通の料理より多めの塩分、糖分が使われています。また、なんとなく作るのに手間がかかりそう、というイメージもあるかもしれません。今回は、塩を使わず電子レンジを使ってしんなりさせることで、減塩と時短になります。また、ゆずの爽やかな風味といくらの彩りで、お正月らしく華やかになります。簡単にできますのでぜひ、お試しください。



▲今年もきれいに咲いた菊の花を見てきました(千葉恵子さん)

スマホで撮った私の一枚

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。