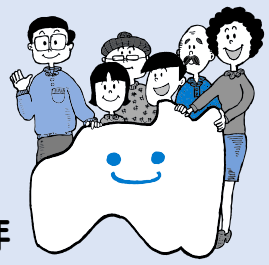
きらり健康生活協同組合



2024年 2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
（スマートフォンサイト専用）

生協の現況　2023年12月31日現在
★組合員数……20,912名
★出資総額…664,656,000円
★一人平均出資額……31,783円

生協強化月間の取り組みから

▼毎年掲げられている支部や事業所の目標を、年度末までに達成するための最後の山場にしようと取り組んだ今年の生協強化月間でした。

▼健康班会を新たに開始したり、配布者交流会を実施した支部もありました。またこの時期に合わせてウォーキングイベントを実施するブロックなど組合員同士のつながりを改めて強化して行こうとそれぞれが課題や特徴を生かした取り組みがなされました。

▼ウォーキングイベントでは、これまで生協の事業所や地域の学習センターなどを発着に行う事が多くありましたが、今回は集合場所に電車を使って「飯坂温泉駅」や「やながわ希望の森公園前駅」など少し遠いところに設定しました。小旅行気分も味わいながらの実施となり、歩く中で友だちになった方が連れ立ってしまし た。コロナ感染が収束した訳ではない事から、バスの中ではまだマスクを着用し、外の散策時などは適宜外すなどのルールを設け、感染対策を万全に行い、参加された方からも「久しぶりに皆と遠出が出来て楽しかった」と大好評でした。他にも交流会など食事を一緒にとる場面も増え、少しずつ以前の活動に戻りつつあります。この流れを止めないよう、感染予防に努めつつ、楽しく集まる機会を企画して行きたいものです。

▼強化月間の前、九月に今年新たな取り組みとして「お達者訪問」を提案しました。着手が遅れ、多くの支部がこの時期の取り組みとなりました。高齢の方のお宅を職員と訪問させていただいたのですが、まだ現職の方、毎日様々な活動に参加し不在がちな方など、訪問する私たちが皆さんの元気に圧倒されるほど。年齢ではない元気の源に、私たちの活動も多くを学ぶ機会となりました。

▼多様化の時代と言われる現代、きらり健康生協も創立四十年を経過し、時代に合わせた新たなチャレンジを行いながら、地域まるごと健康づくりをすすめて行きましょう。

◀阿武隈急行やながわ希望の森公園前駅に集合してウォーキング開始！

▶森合支部バス旅行。久しぶりに皆で楽しかった！

2024 原発のない福島を！ 県民大集会

2011年３月11日14時46分に起こった東日本大震災。発災から13年を迎える今年、１月１日に能登半島地震が発生しました。被害にあわれている皆さんには改めてお見舞いを申し上げます。石川県には停止中の北陸電力志賀原発がありますが、今回の地震により設備が故障し、完全復旧に時間がかかるとの報道が有りました。未だに廃炉作業の進まない福島第一原発を思い、このまま何事も無く経過してくれる事を祈るばかりです。

「原発のない福島を！県民大集会」は今年３月16日㈯午後１時より福島市飯坂町のパルセいいざかを会場に行われます。現在開催の賛同金と参加者の募集を行っています。希望の方は下記までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先／地域保健部　☎526－1515

と　き　2024年３月16日(土)　※入場無料
12時00分開場、13時00分開会

ところ　パルセいいざか
〒960-0201　福島市飯坂町字筑前27-1

主　催　原発のない福島を！県民大集会実行委員会

SDGs ウォーキングイベント開催します

SDGs とは簡単にいうと『世界を変えるための17の目標』のこと。「同じ地球上に住む以上、世界でこれだけは一緒に取り組んでいきましょう」と決めたことなんです。きらり健康生協でも SDGs に取り組むためにイベントを開催します！

とき：３月31日(日)　10時　　**内容：ごみ拾いとウォーキング**

※詳細はいのちの炎３月号で再度お知らせします。

いのちの炎

「死ぬまでにやりたい○○のこと」とはよく聞くフレーズですが、人生の折り返し地点を過ぎたからでしょうか、私も最近よくそんなことを考えるようになり、今ではスマートフォンのメモ機能に、二十項目ほどの「やりたいこと」がリストアップされています。

「やりたいこと」としてすぐに思い浮かんだのは「箱根駅伝を現地で観戦する」ことでした。そして、その「やりたいこと」を新年早々実現することが出来たのです。初めてとなる観戦は、一区品川駅のすぐ近く。生で見る箱根駅伝は格別なものでした。これまで陸上や駅伝に触れてこなかった私でさえ、間近で見るランナーのあの躍動感や生命力に、こころが大きく揺れました。練習や日常生活ではストイックに自分たちを追い込み、レースでは最後まで仲間を信じ、襷をつなぐ。観戦は一瞬でしたが、感動や達成感は十分なものでした。

「やりたいこと」を考えることや実現することは、なんだかとてもワクワクする作業です。何かと「やらなきゃいけないこと」に振り回されがちな今、「自分のこころからやりたいこと」に耳を傾け、一つずつ実現する生き方にシフトしようと思う、そんな年始めとなりました。

（E・T）

住所の変更届出の催告

きらり健康生活協同組合・定款第十条「みなし自由脱退」にもとづき、居住地が不明の組合員について、「自由脱退」の手続きを行います。

当医療生協では、住所不明の組合員に関して、調査をしてきましたが、転居先等が判明しないため、「住所の変更届出の催告」について公告します。

二〇二四年二月一日

きらり健康生活協同組合
理事長　木村　公

〔お願い〕

○個人情報保護の関係上、氏名のみの記載としています。
○下記の名簿の中で、お心当たりがあれば、「きらり健康生協本部☎〇二四―五三一―六二六二」まで、ご連絡くださいますようお願いいたします。

（瀬上町）枝並沙千江、栗原文枝、小林浩而、斉藤俊雄、榊原伸也、佐久間ヤエ子、櫻井亮、佐藤秀雄、田中政秋、門馬あかね、山口三郎、（鎌田）大橋チヨ、菅野裕子、後藤リイ、小林雅子、森田康子、（本内）菅野裕司、（丸子）紺頼邦彦、瀬川秀和、（南矢野目）大河原八郎、半澤節子、脇坂和子、（北矢野目）坂野井敦、遊佐愛、（沖高）伊藤茂美、岩城忠、大橋キヌ、佐藤リン子、新保ハツイ、鈴木アヤ、鈴木忠應、関原タマ子、高田コト、高橋よし子、八島ちき、渡辺理絵、（宮代）安西きくゑ、須田忠義、藤井規真、（飯坂町）小出はる子、輿石チエ、小関絹子、佐藤正夫、角田幸子、楢崎正明、（飯坂町湯野）奥山美紀、菅野順一、滝田実、畠利之、（飯坂町平野）阿曽里志、猪股遼磨、池秀公、渡辺千代子、（田沢）斉藤和子、（蓬莱町）大滝京子、菅野空美、菅野達也、菅野ヤエ子、髙野香織、渡部悦子、渡辺悠雅、（南町）板垣智子、佐久間利人、山口キミ、（方木田）武藤淳、渡辺裕也、（八木田）五十嵐敏之、国分初子、（吉倉）岩渕美佐子、（山口）相澤たみよ、吉田ヤイ子、（岡部）尾形ヒロ子、（北沢又）大沼茂子、大橋季子、大橋弘之、尾形メリー、加藤信行、熊谷真知子、小林多知子、小林敏男、斎藤邦子、齋藤貴行、佐久間一昌、佐々木幸恵、鈴木慎也、鈴木ノリ、高野ゆき江、長谷川光子、八島隆、大和一郎、渡辺京子、渡邉智洋、（御山）稲村真郷、玉手唯、西坂智子、橋本イツ子、渡邉千代子、（泉）荒輝子、金沢栄子、齋藤桂子、佐々木正志、佐藤勝也、畠ミワ子、三浦チヨ、吉田キミ子、（南沢又）斎藤トミ、佐藤宗吾、佐藤忠晴、宮守清一、森田ヒロ、渡部弘助、（白河市）高橋惇、（須賀川市）川崎美貴、多田泰博、（郡山市）上杉香、（二本松市）菅野広吉、佐藤幸三、尾形昭一、佐久間利一、小野芳子、二階堂有子、鈴木徹、（会津若松市）原山修一、（国見町）佐久間成章、半澤京子、八巻正市、（いわき市）影山サク、大江田ゆかり、（相馬市）野崎キミヱ、（浪江町）橘内ミツ子、今野武子、（南相馬市小高区）齋藤良介、（山形県）佐藤諒、（群馬県）村岡長太郎

〔敬称略〕

班　会　あ　れ　こ　れ

11／2	三河台西支部	ビンバンボン班	クリスマスが近づいてきたのでジングルベルを準備する
11／2	渡利支部	支部班	皆で手ぬぐい体操
11／3	蓬莱支部	ウォーキング班	恒例あづまの郷ウォーキング参加
11／4	吾妻東支部	どんぐり班	機関紙の区分けやこれからの活動など
11／4	蓬莱支部	パソコン班	パソコンを使いましょう
11／5	信夫支部	すみれ班	茶話会
11／7	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
11／8	瀬上第３支部	合同茶話会班	脳トレ
11／9	佐倉支部	支部班	やながわ希望の森ウォーキングに参加
11／9	吾妻西支部	木村公班	やながわ希望の森ウォーキングに参加
11／9	吉井田支部	体操広場班	頭の体操など
11／9	杉妻支部	フレイル予防体操班	転倒予防体操
11／9	瀬上第２支部	ＰＰＫ班	気をつけよう農薬使用
11／10	吾妻東支部	男の料理班	大根と里芋、ニンジン、ネギを使って
11／10	川南西支部	ふきのとう班	銀杏並木ウォーキング
11／13	三河台東支部	とんぼ班	手仕事を楽しくみんなで
11／13	宮代ブロック	ＳＳＷ班	手と足を鍛えよう
11／13	吾妻西支部	スギちゃん班	適塩調理実習
11／13	笹谷支部	よりあい体操班会	みんなで楽しく体操を
11／14	吾妻東支部	ミモザの園班	どんぐり班の方も呼んで芋煮会
11／16	信夫支部	さくらんぼ班	けがなく楽しくボウリングゲーム
11／16	蓬莱支部	鶴亀班	折り紙
11／16	杉妻支部	あきづき班	囲碁将棋、健康マージャン
11／16	三河台西支部	スッキリ班	セラバンド体操と強化月間の取り組み（増資）
11／16	信夫支部	さくらんぼ班	ボウリングを楽しむ
11／17	蓬莱支部	きらきら班	パン作り
11／17	吾妻西支部	うさぎとかめ班	尿中塩分結果のお返し
11／17	釜田支部	かすみそう班	セラバンド体操
11／19	森合支部	ウォーキング班	楽しくウォーキングをしましょう
11／20	信夫支部	ＦＮＧ班	骨密度を測ろう
11／20	三河台東支部	スマイル班	機関紙配付者交流会に参加
11／20	保原支部	こぶし班	足うらストレッチで転倒予防
11／20	保原支部	芳賀更正班	足うらストレッチで転倒予防
11／20	信夫支部	ＦＮＧ班	骨密度を測ろう
11／21	三河台西支部	写経する会班	般若心経を写す
11／22	三河台中支部	小富士班	室内体操
11／22	瀬上第３支部	体操広場班	体操の実践
11／24	吾妻東支部	萱場班	ももりん体操とフレイルチェック
11／24	吾妻西支部	すずらん班	インボディ測定、リハシューレ見学
11／25	蓬莱支部	スマホ班	スマホを使いこなそう
11／27	矢野目Ｂ	北矢野目合同班	セラバンド体操
11／28	清明支部	チクチク班	皆で手作業
11／28	笹谷支部	スマホ班	みんなでスマホを教えあう
11／29	向瀬上支部	向瀬上班	うたごえと脳トレ
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
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㈭3回	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ

地域包括支援センターより

ご存じですか？「安全運転相談窓口」

安全運転相談窓口とは、一定の病気等の疑いのある方、聴力や運動能力（身体の障害等）等について心配のある方やそのご家族から運転免許の取得や更新手続きが出来るかどうか相談を受け付ける窓口です。

今まで安全に運転できていたとしても、認知機能や身体機能の低下によって、目的地を忘れてしまう、道に迷う、信号に気付かない、ブレーキを踏むタイミングが遅れる、車庫入れ時にぶつける等を引き起こし、重大な事故につながる可能性があります。

次のチェックリストに一つでも当てはまり、繰り返して起こすようなときは、危険であることを示すサインです。

運転チェックポイント

□センターラインを越える
□路側帯に乗り上げる
□車庫入れ（指定枠内への駐車）に失敗する
□普段通らない道に出ると、急に迷ってしまったり、パニック状態になったりする
□車間距離が短くなる
□車体に擦った傷・ぶつけた傷が増えている

※福島市もの忘れあんしんガイドブックより引用

安全に運転をしている場合でも、家族や周囲の人が定期的な観察をしてチェックすることが大切です。

あれ？と思ったら早めの相談が大切です。車の運転に不安を感じている方、そのご家族はぜひ「安全運転相談窓口」にご相談ください。問い合わせ先は運転免許センター、警察署、分庁舎の交通窓口です。また、安全運転相談ダイヤル＃８０８０（シャープハレバレ）でも相談を受け付けています。

運転免許証の自主返納を考えているけれど、運転ができなくなったら買い物や通院などをどうすればいいのか心配、警察署に相談する前に一度話を聞いてもらいたい、そんな時はお住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

地域みんなで安全運転を心掛け、大切な家族、仲間を交通事故から守りましょう！

管理栄養士から「食生活 ギアチェンジのすすめ」

「メタボ」はみなさん一度は耳にしたことがある言葉だと思います。メタボリックシンドロームの略称で、「メタボになってきたなー」や「メタボには気を付けなきゃ」など、普段から親しみのあるワードですよね。実は、この「メタボ」は旬な時期がありまして、一般的には六十五歳までは注意しなくてはいけないのです。六十五歳まで？と思った方、それ以降は何に注意が必要なのか、気になりますよね。

六十五歳から七十五歳までは個人差もあるので、過栄養・低栄養に注意が必要で、七十五歳以上は低栄養の対策が必要になります。

もし、これを知らずに七十五歳を過ぎても「メタボ」対策にとらわれ過ぎてしまうと低栄養となりいのちを縮める可能性もでてきてしまいます。

まず「メタボ」ですが、これは生活習慣病対策のためにできたものです。健診での測定値がメタボの基準で該当するとメタボ認定です。脱却のため生活見直しのおすすめをされるか、受診をして治療となるか。治療はご自身の積極的な健康管理の一つでもありますよね。治療対象を放っておくほうが良くないですからね。

「メタボ」＝「痩せればよい」というのは間違いではありませんが、メタボに注意する年齢は六十五歳程度まで。それ以降は健康を維持するために痩せるだけではダメなのです。この個人差がある時期に上手にギアチェンジしていくことがその先の健康づくりにつながっていくのです。

具体的にどうすべきか？それはしっかり食べて程よく運動し、ストレスにならない程度に周囲と交流すること。そうです、フレイルを予防です。フレイルを予防していく事が健康でいられる秘訣ですが、食事の注意点は、まずはしっかりと食べる事です。簡単なチェックは十品目チェックシートで確認することが出来ます。

食品摂取多様性スコア

食　品	ほとんど毎日（１点）	食べない日がある（０点）	食　品	ほとんど毎日（１点）	食べない日がある（０点）
①魚介類 生鮮・加工品・全ての魚や貝類			⑥緑黄色野菜 にんじん・ほうれん草 トマトなど色の濃い野菜		
②肉類 生鮮・加工品・全ての肉類			⑦海藻 生・干物		
③卵 鶏卵・うずらなどの卵 ※魚の卵は除く			⑧いも類		
④牛乳 コーヒー牛乳 ※フルーツ牛乳は除く			⑨果物 生鮮・かんづめ ※トマトは含まない		
⑤大豆製品 豆腐・納豆など大豆を使った製品			⑩油脂類 バター・マーガリン 油を使う料理		

1～3点 食品が偏っています。いろいろな食品を食べましょう。
4～8点 明日は、今日よりも１食品多く食べるように心がけましょう。
9～10点 これからもこの調子です。

合計　　点

「東京健康長寿医療センター研究所」食品摂取多様性スコアより出典

能登半島地方における地震への募金について

１月１日の能登半島地方の地震では石川、富山、新潟など北陸地方に大きな被害がでました。

きらり健康生活協同組合では被災された方々を支援するために募金活動に取り組みます。

お預かりした募金は関係団体を通じて被災地へお届けいたします。

◀こちらの募金箱が各診療所に設置してあります。ご協力いただける方は募金をこちらにお願いいたします。

＊また、各介護事業所・組合員活動等でもお受けいたしますので、職員にお渡しいただきますようお願いいたします。

皆様からのあたたかいご支援をよろしくお願いいたします。

きらりさんが行く！ こんにちは！事業所訪問

今回は、須川診療所お隣。『訪問看護ステーションすかわ』（以下訪看すかわ）に訪問。管理者の高橋さんにお話を伺ってきました。

Q１ 訪看すかわではどんなお仕事をしていますか？

利用者様（現在１歳～101歳）の自宅に訪問して看護・リハビリを行っています。その方に必要なケアを提供しており、主治医の指示で点滴や医療処置も行っています。訪問看護は介護保険・医療保険（特定疾患に限る）どちらでも利用が可能です。

Q２ どんな職種の人がいますか？また、アピールポイントなど。

保健師２名、看護師９名、理学療法士１名、作業療法士３名、事務１名。週１回訪看しみずから言語聴覚士がすかわの利用者様に訪問しています。須川診療所からは管理栄養士が時々自宅へ訪問して栄養指導を行っています。

平均年齢はご想像にお任せしますが、全員気持ちは若く、笑顔で訪問しています。

Q３ 仕事をする上で心がけていることはありますか？

同じケアを行う場合も利用者によって違うのが当たり前！そのお宅のやり方に合わせ、希望に沿ったケアを行うように本人・家族との話し合いを大切にしています。

困っていることがあれば、解決できるようにケアマネジャーや多職種とも連携を取っています。

Q４ 最後に新聞を見ている方々に一言！

いつまでも住み慣れた自宅で笑顔を絶やさず生活することを支援しますので、みなさん、大丈夫です。いつまでもお家で過ごしましょう！

続・こんにちは「リハシューレ」です

祝・一期生卒業!!

「リハシューレ」は、昨年十月、須川診療所二階に開校した、要支援認定を受けている方や組合員さん、地域住民が通う「学校」です。

「自分のからだは自分でつくる」を合言葉に、要支援認定を受けている方は最長一年、組合員さんは三カ月で卒業を目指し、運動・認知症・お口の健康・栄養改善などを学んでいきます。

一月末、五十六名の一期生が卒業しました。開始当初は、片足立ち（バランス能力）や握力（全身の筋力）など、同年代の方と比べて低い方もいましたが、三カ月後の再評価時には多くの方に改善がみられ、自信につながったようです。リハビリ専門職、管理栄養士や歯科衛生士から直接学ぶことができるので「からだに関する概念が変わった」と話される方もいて、生活習慣も見直されました。

今後は、卒業生と一緒に誰でも気軽に集える場を作ることや、働く世代に対する健康づくり支援を視野に入れた取り組みも考えております。

二月から、二期生の学びがスタートしました。興味のある方は、ぜひお友達を誘って見学に来てください。また、要支援の認定をお持ちの方も気軽にご相談ください。

●問い合わせ先
☎五三一―七八八九
チラシはコチラから

訪問介護員（ホームヘルパー）が不足しています

現在、訪問介護員（ホームヘルパー）が不足しています。「ヘルパーさんに来てほしい」「家事を手伝ってほしい」と言う要望があっても、応えることが難しくなってきています。そのため、ホームヘルパーの募集をいたします。

以前、ホームヘルパーをしていた方や、資格を持っているが介護の仕事をした経験がない方など、未経験でもブランクがあっても大丈夫です。

また、子育て中の短時間の方、シニア世代、扶養の範囲内での仕事など、働き方は多様です。

ぜひ、この機会にホームヘルパーの仕事をしてみませんか？

ご自身以外でもご友人や知人、ご近所の方でもホームヘルパーの仕事をしたい方のご紹介の連絡もお待ちしております。ご協力をお願いいたします。

〈勤務先〉
あおぞらホームヘルプサービス（南沢又）
あけぼのホームヘルプサービス（野田町）

〈お問い合わせ〉
生協本部　☎024－531－6262
担当者：矢内（やない）

ヘルパーさん大募集中！

お勤めいただく場合には、研修期間があり経験あるヘルパーさんと同行して訪問し、支援内容などお伝えいたしますので、安心して働けます。ぜひお待ちしています。

Q：ヘルパーの仕事はどんなことをするの？
A：ご自宅に訪問をして支援します。
- 排泄介助（トイレ誘導・オムツ交換）
- 入浴介助・着替えなど
- 家事援助（料理・洗濯・掃除・ゴミ出し・買い物）

Q：ヘルパーの仕事はどんな資格が必要なの？
A：ヘルパー２級、介護職員実務者研修修了者、介護職員初任者研修修了者、介護福祉士

Q：ヘルパーの仕事は何時間ぐらい働くの？
A：朝７：00～夜７：00頃までの訪問があります。働く方の生活スタイルに合わせて調整します。
訪問のご要望が多い時間帯は、
朝７：00～９：00　夕方４：00～６：00
この時間帯だけ働ける方、大歓迎です。

Q：ヘルパーの仕事の時給は？
A：１時間　950～1,000円

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）

健診システムの入れ替えに伴い、健診の結果用紙が変わります

健康診断システムの入れ替えに伴い、四月から健康診断の結果用紙が変わります。今までよりも見やすく、分かりやすいレイアウトを鋭意作成中です。お楽しみにお待ちください。

尚、従来と同様「過去二回分」の検査結果を記載予定ですが、システム変更に伴い、今年度は過去の結果が掲載されません。過去の結果をお知りになりたい方は、スタッフまでお問合せください。（次年度以降は過去の結果が累積して掲載されますのでご安心ください。）

また、組合員の皆さんが多く利用される福島市市民検診が六月から開始される予定です。窓口予約業務においても新しい健診システムを使用します。導入にあたり操作研修やリハーサルなどを行う予定ですが、予約開始直後は想定外のトラブルやシステム操作の不慣れにより、待ち時間が長くなることが予想されます。皆様には大変ご迷惑・ご不便をおかけすることになりますが、ご理解とご協力のほど宜しくお願いします。

新しい保健委員が誕生しました！

第169期 保健大学「須川・とやの教室」

●菅野　英昭 さん
●鈴木由美子 さん
●小笠原陽子 さん
●鈴木美江子 さん
●佐藤キヨ子 さん
●冨田多英子 さん
●佐川　豊房 さん
●加藤　　絹 さん
●石和　富子 さん
●佐藤　久幸 さん
●山田　佳奈 さん
●佐藤恵美子 さん
●太田　茂子 さん
●桜井　真美 さん
●佐藤いつ子 さん
（上松川教室）