

きらり健康生活協同組合



2024年 3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 ★組合員数.....20,928名
★出資総額.....666,193,000円
2024年1月31日現在 ★一人平均出資額.....31,833円

SDGsって何でしょう?

最近よく耳にする「SDGs (エスディーズ)」。聞きはするけれど、何なのかよくわからないという方も多いのではないのでしょうか?今回は、そんなSDGsについて取り上げてみます。

SDGsとは

貧困、紛争、気候変動、感染症。人類は、これまでになかったような数多くの課題に直面しています。このままでは、人類が安定してこの世界で暮らし続けることができなくなると心配されています。そんな危機感から、世界中のさまざまな立場の人々が話し合い、課題を整理し、解決方法を考え、二〇三〇年までに達成すべき具体的な目標を立てました。それが「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals : SDGs)」です。持続可能とは、『何かをし続けられる』ということなのです。

具体的な17の目標

SDGsには17の目標があります。人権、経済・社会、地球環境、さまざまな分野にまたがった課題が分類されています。キーワードは「誰ひとり取り残さない」ということ。国際機関、政府、企業、学術機関、市民社



会、子どもも含めたすべての人が、それぞれの立場からこの目標を達成するために行動することが求められています。私たち一人ひとりにも、できることは数多くあります。例えば、
●水道・電気を節約する：
『7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに』
●ごみを減らす：『12. つくる責任・つかう責任』
『13. 気候変動に具体的な対策を』
につながってきます。SDGsは特別なことではなく、身近にあるものばかりです。二〇三〇年の世界を変え、その先の未来に引き継いでいくためには、SDGsを特別なものとしてではなく、「自分ごと」として捉え、それぞれの活動、生活の中に浸透させていくことが大切です。

健康づくり活動交流集会開催のお知らせ

- と き：4月25日(木) 10:00~12:00
- と ころ：トヨタ クラウンアリーナ サブアリーナ
- 内 容：スポーツ交流会 ●参加費：無料
- 申込・問合せ先：☎526-1515 (地域保健部)

今年は大人の運動会。と言っても走ったり跳んだりしません。皆さんで楽しく体を動かしながら、沢山の方と交流しましょう!

※詳細は後日チラシ等でお知らせいたします。多くの方のご参加をお待ちしております。



SDGsウォーキングイベント開催

きらり健康生活協同組合でもSDGsを推進していくために、ウォークイベントを開催します。

- 〈と き〉3月31日(日) 10:00~
- 〈集合場所〉須川診療所駐車場
- 〈と ころ〉荒川桜つつみ公園~西道路周辺
- 〈内 容〉SDGsに関するクイズを解きながらウォーキングをします
- 〈参加費〉大人200円、子ども100円(保険料を含む)、未就学児無料
- 〈申込・問合せ先〉☎526-1515 (地域保健部)

今冬は地球温暖化? エルニーニョ現象?の影響なのか分りませんが、近年まれにみる温かきで、私の住む福島県福島市では最高気温が10℃を超える日が多く、また雪が殆ど降らず、通勤通学など日常生活においては非常に過ごしやすいです。ただし私の趣味の一つである雪山でのスノーボードにおいては、積雪せずスキー場のオープンが遅れ、オープンしても雪が少なく、雪質が悪かったり、コースの一部が閉鎖している状況が長く続きました。私自身は非常に残念な気持ちはありましたが、様々な状況の方々のことを考えますと、趣味を少しでも楽しめていることに感謝しなければならぬと考えさせられました。またこれだけ雪が降らない(少ない)と今夏の水不足が非常に心配になります。水不足となれば稲作等の生育など様々な影響が出たり、更なる物価上昇も懸念されます。考えれば考えるほどネガティブになりやすい私ですが、梶谷真司先生の著書「考えるとはどういうことか」(ゼロ歳から百歳までの哲学入門)を最近読み、考えることの良さ素晴らしさを改めて分かれられましたので、興味のある方は是非とも... (R・W)





春です！ ウォーキングへ 出かけましょう

春を感じる三月に入りましたが、皆さんは今年の冬どう過ごされましたか？家の中に籠って美味しいものを食べて、毎年の終わりになると後悔している方いませんか？

例年と違って、二月なのに春の暖かさのような日が続いたので、日の光を存分に浴びて活動した方も多かったのではないのでしょうか？

この先は過ごしやすい気が続くので、市内や観光地でウォーキングしながら貴重な春を感じてみるのはどうでしょうか？

ウォーキングの前に

健康に歩くために大切なことは？

- ① 友人や家族と一緒に
 - ② とにかく楽しむ
 - ③ 肉体的にも健康的に
- 健康であるためには、① 社会的、② 精神的、③ 肉体的、三つの事が満たされて健康な状態と言えます（WHOの定義より）
- そうなる、気の合う仲間と楽しくウォーキング出来るということは健康であると言えますね。

しかし、肉体的に健康なのかどうかは、毎年の健診などを受けて評価をしましょう。

ところで「ロコモ（ロコ

モテイブシンドローム

という言葉、皆さんも何度か耳にしたことがあると思います。ロコモとは骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経などの運動器のどこか一つでも障害が起きること、体をスムーズに動かすことが出来なくなることです。

原因としては、運動習慣の無い生活や、太りすぎにより膝や腰などの運動器に大きな負担がかかり、膝痛や腰痛の原因となること、痩せすぎの人は食事が少なく、栄養不足で骨や筋肉などが衰えやすくなる、ご自身やご家族が心配な場合は、厚労省HPにある『毎日かんたん！ロコモ予防』というコンテンツでロコモ度チェックやロコモ予防も掲載してあるので、ぜひご覧になってください。

筋肉と骨の関係

若い頃と比べて背が縮んだなあと思いませんか？

これは、二十代のピークと比べると運動量が落ち、筋肉量も減ること、腰椎などの脊椎や骨盤を支える力が減り、併せて姿勢が悪くなることで結果的に身長が低くなってしまいます。

ほかに脊椎の圧迫骨折なども原因の一つです。急激

に身長が縮んだ場合は、骨粗しょう症などの疾患が原因の場合があるので早めの受診をお勧めします。



さらに健康生協の四つの診療所では、「骨粗鬆症予防と治療のガイドライン2015」で推奨されている『腰椎および大腿骨近位部の二部位測定』が可能な骨密度測定装置を導入しています。ご自身の骨密度が気になる方は、この機会に検査を受けてみてはどうですか？

ロコモ・骨粗しょう症にならない為にも、無理のない範囲で筋トレと骨に刺激を与える運動を行いましょう。併せて筋肉・骨を作るために、タンパク質とカルシウムを積極的に摂取しましょう、ここで重要なのが



日光浴をしてビタミンDを生成しカルシウム吸収を上げさせることです。厚労省で取り組んでいる、「健康寿命をのばそう！」スマート・ライフ・プロジェクトのHPにも予防法や取り組みがありますのでご覧になって下さい。

やっぱり歩こう

春のウォーキングをする、と骨も筋肉も自分も元気になる、と期待が膨らみます。ぜひ気の合う仲間と出かけてみましょう。出かける機会がない方は、地域保健部まで相談いただければ情報を提供いたします。

くれぐれも転倒予防・花粉対策をして春を楽しんで来て下さいね。

日本一低い山を上ってきた
上松川診療所 松本

班会あれこれ

12/2	吾妻東支部	どんぐり班	最近のコロナ感染から
12/2	蓬萊支部	パソコン班	パソコンの操作
12/3	渡利支部	渡利支部班	みんなで手ぬぐい体操をする
12/4	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
12/5	清明支部	半木瓜開班	ポケないための集まりとお話し
12/7	瀬上第2支部	さくら班	クリスマスツリーとサンタを作ろう
12/7	清明支部	もぐちゃん班	脳トレ、忘年会
12/8	吾妻東支部	男の料理班	ホッケの一夜干しとサラダ、味噌汁を作って
12/8	川南西支部	ふきのとう班	上手な葉の飲み方
12/11	三河台東支部	とんぼ班	各自好きなものを作りましょう
12/11	吾妻西支部	スギちゃん班	忘年会
12/11	宮代ブロック	S S W 班	折り紙、体操
12/14	信夫支部	さくらんぼ班	ボウリングを週会員の親睦、体力維持
12/14	瀬上第2支部	P P K 班	座りっぱなしの弊害について
12/15	蓬萊支部	きらきら班	パン(クリストシューレン)をつくる
12/15	鎌田支部	かすみ草班	セラバンド体操
12/15	上松川診療所	秋桜班	筋肉の話し、体力チェック
12/15	吾妻西支部	木村公班	「健康ってなあに？」と忘年会
12/15	吾妻西支部	うさぎとかめ班	クリスマス会
12/16	蓬萊支部	パソコン班	パソコンの操作
12/17	信夫支部	すみれ班	備蓄品を使った料理教室
12/18	信夫支部	F N G 班	コグニサイズ
12/18	保原支部	こぶし班	健診結果の見かた
12/18	保原支部	芳賀更正班	座りっぱなしの弊害について
12/19	三河台西支部	写経会班	般若心経を写す
12/19	吾妻東支部	ミモザの園班	時事放談、簡単ストレッチ
12/20	三河台中支部	小富士班	包括を招いて「悪質商法について」学ぶ
12/20	上松川診療所	メロン・四季桜班	簡単アロマ軟膏づくりとノロウイルスの話
12/21	三河台西支部	スキリ班	セラバンド体操と筋力アップストレッチ
12/22	蓬萊支部	体操広場班	クリスマス会
12/23	吾妻西支部	すずらん班	クリスマス会
12/23	蓬萊支部	スマホ班	クリスマス会
12/23	清明支部	遠藤班	血圧を測って上手に付き合う。リハシューレ納
12/25	三河台東支部	スマイル班	お正月飾り、来年のたつ年かざり
12/26	笹谷支部	スマホ班	スマホの使い方を教えあう
12/28	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙でお正月飾り
12/20	東伊達ブロック	つばき班	生活習慣と死亡のリスク

毎週出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
毎週出4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

きらりさんが行く！ こんにちは！ 事業所訪問

今回は、須川診療所のお隣。「すかわ指定居宅介護支援事業所」（以下すかわ居宅）に訪問。管理者の佐々木さんにお話を伺ってきました。

Q1 すかわ居宅ではどんなお仕事をしていますか？
介護を必要としている方が、ご自宅で、望む暮らしが実現できるようにお手伝いをしています。
具体的には、ご家庭を訪問し、ご本人、ご家族からお話を伺った上で、ケアプランの作成をします。行政、医療機関、サービス事業所などと連絡調整を行う役割も担っています。

Q2 どんな職種の方がいますか？また、アピールポイントなど。
介護支援専門員が6名、事務職1名の計7名です。介護支援専門員は基礎資格で5年以上の実務経験をふみ、試験に合格、研修を受けて取得できる資格です。すかわ居宅は看護師、作業療法士、歯科衛生士、介護福祉士などいろいろなキャリアを持ち、それぞれの良さや、他の人の考えを聞きながらチームで関わらせていただいています。

Q3 仕事をする上で心がけていることはありますか？
ご本人、そのご家族のお話に耳を傾けて、その思いに寄り添いながら支援していくことを心がけています。

Q4 最後に機関紙を見ている方々に一言！
ご本人、ご家族の介護が必要になった時、いつでもご相談ください。



地域包括支援センターより

自主返納しても高齢者が安心して暮らせるように

運転免許証自主返納後の移動手段や生活が不安という高齢者とそのご家族が、自家用車に頼らなくても充実した生活を続けられるよう、地域の実情に応じた支援の輪が広がっています。

様々なサポート

自主返納後は、警察署や免許センターで運転経歴証明書の交付をしてもらいましょう。福島県では、運転免許証を自主返納した方を支援する事業として「運転卒業サポート」を実施しており、協賛店に登録しているお店やタクシー会社に運

転経歴証明書を提示すると、お得な特典を受けることができます。福島市では、七十五歳以上の方に路線バス、飯坂線が無料です。

地域包括支援センターへご相談を

地域包括支援センターでは、身近で運動や交流ができる場所、移動スローパー、宅配サービス、配食サービスなどの情報を把握しています。必要に応じて、介護保険制度の手続きを行い、ヘルパーやデイサービス利用のご相談にも対応しています。

お住いの担当地域包括支援センターへお気軽にお問合せください。

管理栄養士から「栄養・効果の高い鶏むね肉」

物価上昇で食費もアップ！何を買っても、以前より値上げしたなあと感じながら日々買い物をしていきます。いかに食費を節約し、おいしく食べられるかを考えながら、献立も考えます。

そこで活躍するのが、高たんぱく低脂肪・低糖質の鶏むね肉です。

健康志向の方やダイエット中の方、フレイル予防にも何にでも使える鶏むね肉！鶏むね肉は、安価で美味しただけではなく、良質なたんぱく質やアンチエイジング効果が期待できる成分も含まれています。

鶏むね肉に含まれる栄養

*たんぱく質

鶏むね肉(皮つき) 100g

には、たんぱく質が二・三g含まれており、成人が一日に必要なたんぱく質摂取量の約1/3量を摂ることができ

*イミダゾールジペプチド

は、「鳥が不眠不休で飛び続けるパワーの源」と言われており、優れた疲労回復効果や強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果も期待できる

鶏むね肉の他には、まぐろ

やかつおにも含まれています。

*この他、ビタミンB6、ナイアシン、パントテン酸が

多く含まれており、肌トラブルを予防する、皮膚や粘膜を保護する作用・効果があると



ぷるぷるよだれ鶏

ここで、最近うちでよく作って食べている鶏むね肉のレシピを紹介します。

〈材料〉(2人分)

- 鶏むね肉……小1枚
- 塩こしょう…適量
- 片栗粉……大さじ2

★ポン酢……大さじ1

★にんにくチューブ…2cm

★オイスターソース…小さじ1

★ごま油……小さじ1

★白いりごま……小さじ2

・万能ねぎ……適量

付け合わせの野菜(レタスやもやし、かいわれなど)

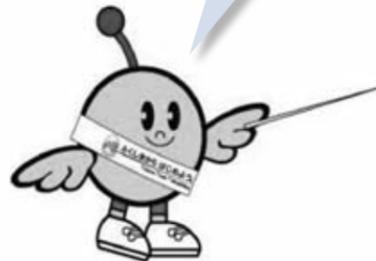
〈作り方〉

- 鶏むね肉を5mm厚にそぎ切りにし、両面に塩こしょうを振り、片栗粉を全体にまぶす。
- 鍋に沸かした湯に①の鶏むね肉を加えて、中央で約3分ゆで、ザルにあける。
- ★の材料をすべて合わせてよく混ぜる。
- 付け合わせの野菜と②を器に盛る。万能ねぎとたれをかけて、できあがり。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	216kcal	24.2g	9.6g	6.9g	0.5g

みなさんぜひ作ってみて下さいね。

このポスターが貼ってあるお店で、**運転経歴証明書**を提示して下さい！



ウォーキングを始めるその前に

①股関節

イスに横向きで座る。片手で背もたれを持って支える。外側の脚を後ろに下ろし、脚の前側の付け根が伸びるようにする。



②足首

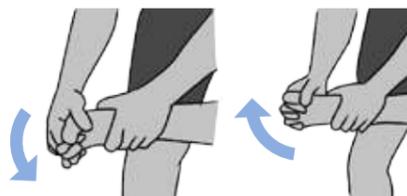
片ひざを立てて床に座る。ひざを立てている足はかかとが浮かないようにし、上半身で重さをかけながらひざを前の方に押す。



ひざを立てるのがつらい方は足首の曲げ伸ばしのみでもOK

③足指

イスに座り片ひざに反対の足をのせる。足の指の間に手の指を入れて前後に動かす。



今年は暖冬。とはいえ、雪が降る日や気温が10℃を下回る日に外でウォーキングするのはなかなかお勧めできません。

3月頃で暖かくなってきたらポチポチ始めようか…。そう考えている方も多いのではないのでしょうか。ではその前に、お家でできる準備をしておきませんか？

冬場にあまり動かさなかった体は、硬くなっていて急に運動を始めるとケガをする恐れがあります。今のうちからお家で筋肉をほぐしておきましょう。今回は、ウォーキングのときに特によく使う下肢のストレッチを紹介します。

*1つの動作をゆっくり15秒くらいかけて行ってください。

プラス 十してチョコっと筋トレ

歩くときには筋肉を使います。筋肉が弱った状態で歩くとひざや股関節など関節を痛めてしまうことがありますので、余裕があれば筋トレも入れましょう。

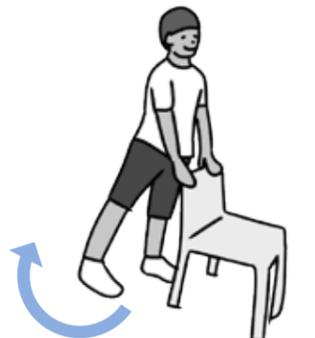


①太ももの前

イスに良い姿勢で腰かける。片脚のひざを伸ばしたまま上に持ち上げ、ゆっくり下ろす。(左右10回ずつ)

②おしりの横

イスの背もたれや壁を支えにして立つ。片脚のひざを伸ばしたまま横に持ち上げ、ゆっくり下ろす。(左右10回ずつ)



能登半島地震からの検証

地震多発国・日本での原子力発電所稼働は福島原発事故の再来が懸念される!

1月1日 能登半島に震度7の激震が襲いました。罹災した能登半島の地震から、日本の原子力政策について検証します。

巨大地震の想定がなかった能登半島地震 どこで、いつ大きな地震が起きてもおかしくない地震多発国日本

世界のマグニチュード6.0以上の地震の約2割が起こっているとされる地震多発国の日本には、北海道から九州まで、わかっているだけで約2,000もの活断層があります。政府の地震調査研究推進本部では現在、全国の144の主要活断層や、6地域の手溝型地震について「長期評価」を出しており、その地震の規模と「〇年以内に〇%」といった発生確率を予測しています。

能登半島を襲った震度7の大きな地震は「長期評価」では、この震源とされる断層はそもそも対象にすら入っていませんでした。

2017年に発生した熊本地震では、M7.0級の地震発生確率は「30年以内に1%未満」という「長期評価」でした。

どこで、いつ大きな地震が起きてもおかしくない地震多発国日本に私たちは暮らしています。

政府が打ち出している原子力災害時の避難対策とは?

PAZ（原子力発電所から5km圏内）の住民は、放射性物質が拡散する前に、全面緊急事態となった場合には、すべての住民等は即時避難することが定められています。

UPZ（PAZの外側概ね30km圏内）の住民は、放射性物質が拡散する前に、屋内退避が定められており、放射性物質が拡散後は、空間放射線量率の測定結果に基づき避難をすることが定められています。

能登半島地震では、震度7の強い揺れによって 屋内退避する家の倒壊と、避難路の遮断がおきました

能登半島にある志賀原発は、幸いにも原発の運転を停止しており、放射能漏れなどの原発事故は起きませんでした。しかし、運転を停止していた志賀原発一、二号機で外部からの電源を受ける一部のシステムが使えなくなる事故の発生と、配管の破損も報告されています。（北陸電力発表）

フィリピン海プレートと太平洋プレートの上のっている日本、約2,000もの活断層がある日本、いつ、どこで巨大地震が起こるかもしれない地震多発国・日本で原子力発電所の運転は、福島第一原発事故の再来を危惧するものです。

健康づくりチャレンジ2023 第2回当選者発表

2023年度の健康づくりチャレンジ第2回抽選を2月の健康づくり委員会で行いました。

提出者は145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.....佐柄 梨歩さん
- ウォーキング用ダンベル.....紺野 大輔さん、尾崎真樹子さん
- スポーツネックタオル.....渡辺 駿さん、菊地 結圭さん
国井 美幸さん
- ウォーキングポーチ.....鈴木由美子さん、遊佐 真琴さん、
阿部 悠希さん、佐藤ゆかりさん
松原 夏紀さん
- スポーツソックス.....鈴木ケイ子さん 他29名

佐柄 梨歩さん コメント

・スマートウォッチを付けてウォーキング頑張ります!

遠藤 和子さん コメント

・これからも健康づくりを大切に継続していきます。



四月からの 医師体制変更のお知らせ

この度、上松川診療所に勤務しております小室信人医師が、三月末をもって退職することとなりました。

この岸本祥克医師、にじのまち施設長兼上松川診療所医師の岸本裕子医師について、四月から七月末までの間お休みをいただく事となりました。担当している外来診療などをこの期間お休みさせていただきます。

医師体制の充実、きらり健康生協の大きな課題です。今後も診療体制の充実に向けて努力して参りますので、組合員の皆様のご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

きまり 新春スペシャル
懸賞付き **大クイズ大会** 当選者発表
おめでとうございます!!

沢山のご応募ありがとうございました。

クイズの答え

- Q1** 1日の塩分目標量として、きらり健康生活協同組合で勤めているのは次のうちどれでしょうか?
答: B. 6g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: B. カッコウ
- 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

【当選者発表】 厳正な抽選の結果、以下の7名の方が当選されました。
● 榎 良江さん ● 佐々木利之さん ● 尾形ヨシ子さん ● 五十嵐紀子さん
● 三浦 実知さん ● 西戸 絹子さん ● 氏家 義夫さん
*景品は、後日お届けいたします。
*当選されなかった方も、ご意見・ご要望ありがとうございました。感謝の品をお届けいたします。

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