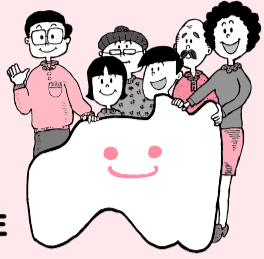


きらり健康生活協同組合



2024年 4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



(スマートフォンサイト専用)

- 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
2024年2月29日現在

- ★ 組合員数.....20,939名
- ★ 出資総額.....667,614,000円
- ★ 一人平均出資額.....31,884円

2024年度 班会計画表

(支部 班)

元気でいきいき暮らすための良い習慣を増やし仲間と楽しく交流しましょう
みんなの興味・関心を出し合って開催予定月と内容を相談しましょう
「健康づくりチャレンジ」に参加しましょう
班の目標を決めましょう

4月	5月	6月
(お花見集会)	(健診・生活習慣病予防)	(暑さ対策・減塩)
健康診断受診運動		
7月	8月	9月
(お口の健康)	(室内体操)	(健康づくりチャレンジ) ・市民集会参加
健康診断受診運動		
10月	11月	12月
(秋のウォーキング)	(インフルエンザ)	(健診の振り返り)
健康診断受診運動		
1月	2月	3月
(花粉症)	(脳イキキ)	(1年の振り返り) ・県民大会参加
健康診断受診運動		

乳がん予防月間 仲間ふやし・増資運動

支部新春のつどい

みんなでつくる年間計画

～笑顔、元気、安心のくらしづくり、なかまづくり～

1. 昨年をふり返ってみましょう
班の目標やこだわりは何
開催状況は
感想は
2. 今年度の相談をしましょう
(1) 健康増進により条件をみんなの知恵や工夫で増やしましょう
生活習慣をふり返ってよい習慣は継続し、改善した方がいいことを話し合
いましょう
(2) (1)のためにどんな工夫ができるか、班の目標やこだわりを決めま
しょう (例: 毎朝セラバンドやズンドコ体操で運動習慣、ツイズやなどで
騒いときき、「生命の炎」の読み合わせでミニ学習、作って食べて食の見直しな
ど)
- 3) お楽しみ交流を盛り入れましょう
(例: 花見、芋煮会、忘年会など)
- 4) 医療制度や介護制度、健康診断、生協の各事業所の特徴や利用方法を
話し合う時間をつくりましょう
- 5) 開催予定月を決めましょう
- 6) 役割分担しましょう
血圧・尿チェック、記録、進行、体操、お知らせなど、できることをみん
なで協力してすすめましょう
きらり健康生活協同組合

健康班会 年間計画のすすめ

四月に入り、学校でも新年度が始まりました。健康班会も新年度「今年はどうなことをしようか?」と毎回悩まず、年間の計画を立ててみませんか?ある班の活動を紹介し、参考に皆さんの班でも楽しい一年にしましょう!

● 吾妻西K班

K班は三十年以上継続している班会です。メンバーは六十代後半の九名です。当初は班長の自宅で開催していましたが、人数も増えたので。現在は集会所をお借りしてあります。班会メンバーに在る地区の役員のご厚意により、利用料金は地区の方と同額の百円で利用させて頂いておりま

す。昨年までは一、二月は休みにしていましたが、メンバーから「冬期間も休まず集まりたい」という声があり、毎月開催にしました。年間計画を立て計画に沿って開催しています。計画の中に年二回ウォーキングを企画し、電車を利用し「阿武隈急行」で角田へ、山形線で高畑へ、東北本線で二本松、国見など車中の会話も楽しみです。同年代



▲ DVD 見ながらリバイバルダンス

のメンバーなので、体調の不安の話題になっても仲間のアドバイスで安心でき、大きな声で笑って元気に解散します。年間計画を立てて一覧表に記入し、各自持っている皆さん次回忘れずに来てくれます。ぜひ活用してみませんか?

第53回 通常総代会開催のお知らせ

きらり健康生活協同組合定款第50条により、第53回通常総代会を下記の通り開催いたします。

〔日時〕 2024年6月16日(日) 午前9時30分～
〔会場〕 パルセいいざか

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

2024年度総代立候補受付公告

1. 総代の選挙区および定数

(1) 支部選挙区・総代定数 166	三河台東 4	川南東 7
	三河台中 5	川南西 6
	三河台西 5	川北東 6
	森合 8	川北西 6
	清明 3	笹谷 10
	吉井田 7	飯坂 10
	吾妻東 10	余目 8
	吾妻西 7	鎌田 5
	佐倉 5	せのうえ第一 3
	信夫 8	せのうえ第二 5
	杉妻 8	せのうえ第三 3
	渡利 5	向瀬上 2
	蓬萊 6	伊達 4
	岡山・大波 4	保原 4
2. 総代立候補受付期間および方法

期間 2024年4月1日(月) ~ 4月30日(火)

方法 所定の立候補届出用紙により、生協本部内の総代選挙管理委員会に届け出てください。
*届出用紙は、きらり健康生協・本部にあります。

きらり健康生活協同組合
理事長 木村 公

役員推薦希望者の申し出に関する公告

2024年4月1日
きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

第53回通常総代会は、役員改選期となります。きらり健康生活協同組合の「定款」および「役員選任規約」にもとづき、地域区役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申し出を求めます。

なお、推薦希望を申し出ることができる組合員は、申し出公告日(2024年4月1日)の6ヵ月前の末日(2023年9月30日)から継続して組合員である方となります。

- (1) 役員選任を行う総代会
〔日時〕 2024年6月16日(日) 午前9時30分 開会
〔場所〕 パルセいいざか コンベンションホール
- (2) 地域区の役員定数〔注〕 監事は含まれません
14名以上21名以内とする
- (3) 申し出の受付方法および申し出の期限
地域区役員推薦委員会事務局 (TEL 024-526-1515)
斎藤宛て、5月1日(水)までにご連絡ください。

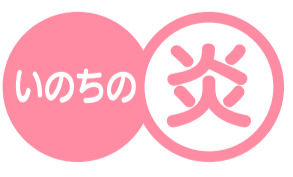
ACPという言葉をよく耳にするようになりました。「人生会議」と訳され、もしもの時にどのような医療やケアを望むのか前もって考え、家族や信頼する人、医療、介護従事者たちと繰り返し話し合い、共有すること。元気なうちから終末期までの全体的なビジョンや計画をすることです。「自分はこうしたい」という意思表示をすることが大事になってきています。

私の父が肺がんと診断された三十数年前は、本人に告知することなく、家族に治療方針など決定を任せられていました。本人のためと治療することが最善と考え、父の希望を聞かないまま辛い治療を続けました。が、半年後病院で最期を迎えました。

三十三回忌を迎え、当時の事を振り返ってみました。父は自分の余命を知ったかどうかはわからなかった。治療は拒否したかもしれない。大好きな家に居たかったかも。ゴルフをしてお酒を楽しみ、怒られながらもタバコを吸っていたかも、私も父の望む事を叶えてあげられたかもしれない。

自分や家族の思いを、日ごろから話すことの大切さを改めて感じました。班会などで皆さまとお話しできる機会があればと思っています。

(M・K)





▲男性も参加。スムーズに調理、おいしく美食、きれいに片づけ出来ました

二月二十日、新型コロナウイルス感染症が五類に移行後初めて、新しくなった三河台学習センターで調理実習を行

中西ブロック保健委員会 調理実習



いました。今年度の保健大学卒業生七名の参加を含め、十七名の参加でした。調理実習は福島市のヘルスマイト(食生活改善推進員)さんの協力で「適しお」メニューに挑戦しました。「鶏肉の塩麹カレー風味焼き、春菊と人参の白和え、カブと人参のほんのり柚子胡椒スープ」で塩分一・六五gのメニューでした。塩分の代わりに香辛料や薬味などを使うことでおいしく食べることが出来る実感しました。

SDGsと生協活動

先月号のいのちの炎で「SDGs とは何か」について簡単にお話ししました。今回は、SDGs と生協とのかわりについてお話しします。

SDGs と協同組合はどんな関係？

協同組合の精神は「一人は万人のために、万人は一人のために」。これは「誰一人取り残さない」というSDGsの行動理念ととても近いものではないでしょうか？

また、協同組合の事業や活動の始まりは組合員が物事を「自分ごと」としてとらえる意識にあります。一見遠い、他人事のように思われがちな環境や社会の問題を、自分や地域の問題として身近に引き寄せることがエンジンとなっています。

こうしてみると、協同組合とSDGsはとても重なるところが多いと思いませんか？だからこそ医療生協ではSDGsに目を向け、率先して取り組んでいるのです。

SDGs の17の目標

SDGsには17の目標がたてられています。そしてその目標は、特別なことではなく、わたしたちの身近にあるものばかりです。きらり健康生協では具体的にこのような活動でSDGsを実現しようとしています。



2 飢餓をゼロに

- ・子ども食堂
- ・フードバンクの運営



3 すべての人々に健康と福祉を

- ・病院、介護施設の運営
- ・健康づくりチャレンジ
- ・健康づくり、介護予防活動



4 質の高い教育をみんなに

- ・奨学金支援への取り組み
- ・通信教育
- ・専門技術教育



9 産業と技術革新の基盤をつくろう

- ・地域包括ケアへの取り組み



11 住み続けられるまちづくりを

- ・地域住民の「居場所」づくり
- ・地域の見守り、助け合い活動



上記でも述べましたが、SDGsは特別なことではなく「身近なこと」です。そして、一人で取り組むよりも仲間や職場など関わる人数が多くなるほど、できることは増えていきます。ぜひわたし達と一緒に、わたし達の未来のためにできる事に取り組んでいきましょう！

松川で白鳥を見よう！

北ブロック保健委員連絡会の企画で、二月二十八日にウォークイベントを実施しました。

主に去年卒業された保健委員さんから、遡る事数年前に卒業された方にお便りし、十四名に集まっていただけでした。

二月は暖かい日が続き、白鳥さんが帰ってしまうのが心配でしたが、当日は寒く、かなり強めの風が吹いていたにも関わらず、皆さん歩き出すと体も温まり会話もいろいろと弾んでいました。

川辺を歩くこと十五分位、目の前にはかなりの数の白鳥さんが残って



くれていました。白鳥さんに負けないくらいのカモと鳩も居りました。すぐそばまで寄ってくる可哀らしい白鳥さんに寒さも忘れる程、皆で癒されました。

「来年もまた来たいね！」の意見のもと楽しく終わることが出来ました。今回参加できなかった皆さま、ぜひ次回は参加してみませんか？

班会あれこれ

1/6	吾妻東支部	どんぐり班	機関誌区分けと今年の行事計画
1/8	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
1/10	信夫支部	ひまわり班	ウォーキング
1/11	渡利支部	渡利支部班	手ぬぐい体操をする
1/11	瀬上第2支部	さくら班	新年会
1/11	杉妻支部	フレイル予防体操班	介護保険について(地域包括を招いて)
1/11	信夫支部	さくらんぼ班	ポーリングを楽しむ
1/12	吾妻東支部	男の料理班	カレーと雑煮を作って食す
1/15	三河台東	とんぼ班	手作り作品をみんなで作りましょう
1/18	信夫支部	ひまわり班	ウォーキング
1/19	吾妻西支部	うさぎとかめ班	新年会
1/22	三河台東	スマイル班	新年会をしましょう
1/23	吾妻東支部	ミモザの園班	自宅でできる運動の紹介など
1/23	吾妻西支部	木村公班	身体を動かそう！
1/24	清明支部	チクチク班	小物を作りましょう
1/25	信夫支部	さくらんぼ班	ポーリングを楽しむ
1/27	清明支部	遠藤一班	フレイル予防について
1/28	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
1/30	清明支部	パカパカ班	脳トレなど
1/30	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙をしましょう

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
 毎週木2回 森合支部 カラオケ班 カラオケを楽しむ

きらり健康生協 飯坂支部 2024年新春のつどい

コロナ禍になってから約四年ぶりの、二月四日平野ふれあい館にて飯坂支部は新春のつどいを開催致しました。手指の消毒や、換気に注意しながらも、三十一名の方に集まっていたいただきました。第一部が新春学習講座として上松川診療所の作業療法士より「フレイル予防と健康について」のお話しをいただき、第二部は出張うたごえ喫茶として演奏者のメンバーより三名の方が来られ、時のたつのも忘れる程みなさんで熱唱しました。



飲食を伴う企画であった為、以前はオードブルだったものを弁当に変えるなど、気遣う大変さはあったものの、久しぶりの語りには皆さん楽しいひと時を過ごすことが出来たと思います。これからもコロナに負けず楽しい企画など取り組める事を期待して、新春のつどいはお開きになりました。

きらりさんが行く！ こんにちは！ 事業所訪問

今回は、須川診療所に訪問しました。

Q1 須川診療所はどんなところですか？

須川診療所はきらり健康生活協同組合の4つある診療所の中で一番最初(1982年)に組合員さんの出資金によってつくられた診療所です。以前は2階に病棟もありましたが2023年に休止し、現在はリハシューレ(リハビリ学校)として活用されています。今月の紙面にも詳細がありますので、そちらもご覧ください。また1階には短時間通所リハビリテーション、福島市から委託された中央西地域包括支援センターもあり、診療所機能だけでなく地域の方々の相談窓口にもなっています。

Q2 どんな職種の人がありますか？また、アピールポイントなど。

現在は多職種(医師・看護師・保健師・臨床検査技師・放射線技師・管理栄養士・作業療法士・理学療法士・事務・看護助手・運転手)によるチーム医療に力をいれています。



須川診療所は、一般的な診療所と比較しても検査機器(レントゲン、CT、MRI、骨密度測定装置、マンモグラフィ、エコー、心電図、眼底、呼気NO測定装置など)が充実しており、各種健康診断(半日人間ドック、協会けんぽ健診、各種自治体健診等)も実施しています。

Q3 仕事をする上で心がけていることはありますか？

須川診療所は地域に求められる診療所として、組合員や利用者の皆様がいつでも相談したい、受診したいと思っただけの診療所を目指しています。健康診断の結果に関する相談、健康管理に関する相談、診察の結果、専門的な検査・診察や入院が必要と判断された場合は必要に応じ、治療に適切な機能を有する専門の医師・医療機関をご紹介します。訪問診療や往診に対応していますので、ぜひ、お気軽にご相談ください。(TEL 531-6311)

管理栄養士から 「お酒は適度が大切」



皆さんお酒は好きですか？ 戦うサラリーマンの心の癒しであり、日本人の生活の一部として親しまれている。それがお酒。そのお酒について、先日厚生労働省から初の「飲酒ガイドライン」が発表されました。このガイドラインは、お酒による体への影響について、年齢・性別・体質等による違いや、お酒による病気のリスクなどを伝えていきます。さて、ではどのような点に配慮してお酒を楽しくと良いのでしょうか。ガイドラインでは、お酒の量でなく、お酒に含まれる純アルコール量に着目する事が大切とされています。また個人差はありますが、お酒を減量することで、病気

への影響を低減することができると考えられています。例えば、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中は、少量であってもお酒自体が発症リスクを上げてしまうこと。大腸癌の場合、一日当たり二十g程度(ロングビール一缶)以上の量のお酒を続けると発症の可能性が上がるとされています。

みなさんは毎日どのくらいの量を飲んでいますか？ お酒に含まれる純アルコール量の計算式と発症リスクが上がる飲酒量(純アルコール量)について表を載せました。みなさんの健康維持の参考にしてみて下さい。

お酒に含まれる純アルコール量の計算式

摂取量(ml) × アルコール度数(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)
例：ビール500ml(アルコール度数5%)の場合の純アルコール量
500ml × 0.05 × 0.8 = 20g



疾病別発症リスクと純アルコール量

男性	疾病名	女性
週150g(日20g)	脳卒中(出血性)	少しでも
週300g(日40g)	脳卒中(脳梗塞)	週75g(日11g)
現在研究中	虚血性心疾患・心筋梗塞	現在研究中
少しでも	高血圧	少しでも
少しでも	胃がん	週150g(日20g)
週300g(日40g)	肺がん(喫煙者)	データなし
関連なし	肺がん(非喫煙者)	データなし
週150g(日20g)	大腸がん	週150g(日20g)
少しでも	食道がん	データなし
週450g(日60g)	肝がん	週150g(日20g)
週150g(日20g)	前立腺がん(進行がん)	データなし
データなし	乳がん	週100g(日14g)

純アルコール20gに相当する酒量

- ・ビール(5%)
ロング缶1本(500ml)
- ・チューハイ(7%)
缶1本(350ml)
- ・ウイスキー
ダブル1杯(60ml)
- ・日本酒 1合(180ml)
- ・焼酎(25度)
グラス1/2(100ml)
- ・ワイン
グラス2杯弱(200ml)

転居等があった際は、 ご連絡ください

きらり健康生協では、出資金の現在高のお知らせと居住の有無を確認するため、郵送にて通知を行っておりますが、残念ながら毎年数百件の未達があります。生協法で、2年間通知が未達となった場合、解約したものとみなされ、皆さまの出資金も不明の扱いとなります。加えて、手配りボランティアの協力で配付している機関紙「いのちの炎」もお届けできません。ご住所等に変更があった場合は、きらり健康生協の各事業所または、生協本部までご連絡ください。

きらり健康生協本部
☎531-6262



次回予告「3ヶ月後のからだの変化」

新連載 はじめての二歩は リハシューレし

第1回

※「リハシューレ」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「だつくり」を目指す学校です。

今まで不定期で掲載されていた「こんにちは、リハシューレです」が、なんと四月から連載が決まりました！記念すべき第一回目は、実際に利用した方の声をお届けします。

- 運動**
 - ・体力測定結果がグラフ化されて分かりやすい
 - ・ふらつきが少なくなった
 - ・姿勢がきれいになったと言われた
 - ・膝の痛みが軽減してきた
- 栄養**
 - ・たんぱく質の量を確認できるのが良い
 - ・食事の摂り方が良く分かった
- 総合**
 - ・みんなとのやり取りが勉強になる

★問い合わせフォームはこちらから
★チラシはこちらから



- ・自主トレが習慣化された
- ・内容が充実していて分かりやすい
- ・今までにない交流の場になり楽しい

さて、リハシューレはいつたい何をするといいかなんたらう...と気になったあなた！その興味が、自分のからだをつくる第一歩です。五月からは三期生の新学期が始まります。見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。

☎五三一七八八九

2024年度 きらり健康生活協同組合 外来診療体制のお知らせ

須川診療所

(2024年4月1日～)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	後藤和子 鈴木 晋 廣川 健	後藤和子 後藤 等 廣川 健	後藤和子 後藤 等 澤田 純 廣川 健 (11時から)	交代制	後藤和子 (2日/月 振替かつみ) 廣川 健	交代制
午後	14:30 ～ 18:30	鈴木 晋	廣川 健	澤田 純 (3日/月 石川和信)		後藤 等 (1日/月 振替かつみ) (16:45まで) 廣川 健 (1日/月 振替かつみ) (16:45から)	

(2024年5月1日～)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	後藤和子 鈴木 晋 廣川 健	後藤和子 後藤 等 廣川 健 (11時から)	後藤和子 後藤 等 廣川 健	交代制	後藤和子 (2日/月 振替かつみ) 澤田 純 廣川 健	交代制
午後	14:30 ～ 18:30	鈴木 晋	後藤 等 (16:45まで) 廣川 健 (16:45から)	廣川 健 (3日/月 石川和信)		澤田 純 (1日/月 振替かつみ)	

とやのクリニック

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	山本喜代志	山本喜代志	山本喜代志	休診	山本喜代志	山本喜代志
午後	14:30 ～ 18:00	※ 山本喜代志	山本喜代志	山本喜代志			

- 毎週金曜日の午後は訪問診療となります。
- 毎週金曜日の午後は休診となりますが、電話でのお問い合わせや予約の変更などは通常通り承っております。
- ※毎週月曜日は小児健診と訪問診療のため診療開始は15:00からとなります。

せのうえ健康クリニック

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	川添隆司	川添隆司	川添隆司	川添隆司 後藤 等 (交替制)	後藤 等 (隔週) 川添隆司	川添隆司
午後	14:30 ～ 18:00		川添隆司			川添隆司	

- 岸本祥克医師は4月～7月お休みとなります。(8月より外来担当いたします)

上松川診療所

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	神田光悦 春日良之	神田光悦 春日良之	神田光悦 春日良之	神田光悦 隔週 (訪問診療 春日良之)	神田光悦 春日良之	交代制
午後	15:00 ～ 18:00	神田光悦	神田光悦 (17:30まで) 春日良之 (17:30から)	春日良之	休診	神田光悦 (第2・4 17:00まで) 春日良之 (第2・4 17:00から) 片山原子 (第1・3・5)	休診

- 岸本裕子医師は4月～7月お休みになります。
- 午後の物理療法受付は、14:30～17:00となります。
- 木曜日・土曜日の医師体制はホームページでお知らせしています。



上松川診療所
ホームページ

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：ニュースポーツ交流会 (ポッチャ、クロリティーなど)
- 参加費：無料
- 申込・問合せ先：☎526-1515 (地域保健部) もしくは各診療所
☎531-6311 (須川診療所)
☎558-1111 (上松川診療所)
☎554-5757 (せのうえ健康クリニック)
☎544-1122 (とやのクリニック)

暖かくなり、外に出るのが楽しみな季節となりました。今年は大人の運動会。とい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。

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。 料金 無料
- ところ 本部健康の家2階 (野田町1丁目15-12) 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)

このように希望に添えられる施設が、老人保健施設にじのまちはです。
医師による医学的管理のもと、看護師、介護職からの支援、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士によるリハビリ、お口の(嚥下も含めた)トラブルに関しては歯科衛生士。栄養は管理栄養士がその方に合った食事を検討し対応しています。
多くの専門職員が協同し

て、ご利用者一人ひとりの状態や目標に合わせたサービスを提供しています。
老人保健施設にじのまちは在宅復帰を支援する施設です。ご家族様、ご利用者様の希望・目標を確認しながら、入所期間の相談をおこない、安心して在宅に復帰ができるよう支援しています。
ご利用者様の状況によっては、施設での看取り(終末期・ターミナルケア)もご家族様

- 集中的なリハビリ
- 「最近足腰が弱ってきた、泊まりながら集中的にリハビリがしたい」
- ご家族様の介護負担の軽減
- 「家族の介護をしているが、疲れが溜まってきた。少しの期間でも休みたい」
- 介護重度化の予防
- 「体調管理も含め、泊まりながら、早めの(早い段階での)リハビリがしたい」

老人保健施設にじのまちは
お泊りしながらリハビリをしませんか？



と相談しながら対応しています。
ショートステイ(一日単位での利用が可能です)では、今後のご家族様の予定やご利用者様のことを考え、在宅生活を長く継続できるように支援をおこなっています。
老人保健施設にじのまちは、これからも老健施設の機能をフル活用して、地域に必要とされる、なくてはならない老健施設を目指していきます。