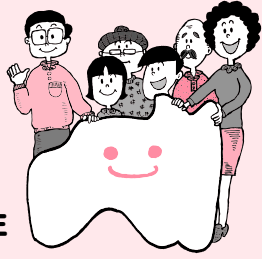


きらり健康生活協同組合



2024年

6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

2024年4月30日現在

★組合員数………20,534名
★出資総額………636,634,000円
★一人平均出資額………31,003円

原水禁福島大会のお知らせ

と き

2024年7月28日(日) 13時～

ところ

郡山市 ビッグパレットふくしま

内 容

全体集会 シンポジウムなど

きらり健康生協の
仲間と一緒に
参加しましょう

- 大型バスにて参加予定です。希望の方はご連絡ください。
- 参加費 2,000円(予定)
- バスは定員になり次第締め切りいたします。

お申込み、詳しい内容については下記へご連絡ください
医療生協本部 ☎531-6262



▲飯坂温泉パルセいいざかで開催された昨年の様子

第53回 通常総代会

日時 2024年6月16日(日)
午前9時30分～

会場 パルセいいざか コンベンションホール

きらり健康生活協同組合
理事長 木村 公

傍聴について

総代会傍聴を希望する組合員は、当日受付で申し出てください。議案書をお渡しします。また議事運営に支障が無い範囲で議長の許可を得て発言できます。

きらり健康生活協同組合定款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。

【第53回通常総代会議案】

- 第1号議案 2023年度事業報告及び決算報告・剰余金処分案並びに監査報告の件
第2号議案 第九次3カ年計画まとめの件
第3号議案 第十次3カ年計画(案)の件
第4号議案 2024年度事業計画及び予算案の件
第5号議案 役員選任の件
第6号議案 役員退任慰労金支給の件
第7号議案 役員報酬決定の件
第8号議案 議案決議効力発生

各種がん検診の詳細・受診券について

◆がん検診の詳しい内容につきましては、福島市の発行する「検診の案内」又は「受診券」をご覧ください。受診券は五月十五日から順次発送されます。

◆「受診券」のない方は、福島市にお問合せください。

福島市保健所 健康づくり推進課
検診予防係 ☎五二五―七六八〇

*福島市以外の方は、各自自治体の支所窓口にお問合せください。

健診物品・結果の郵送料について

原材料の高騰や諸経費の値上がりに

◆受診には事前予約が必要です。例年、受診券発送直後は窓口が大変混みあったり、お電話が繋がりにくかったりする場合がごいます。また、今年度より新しい健診システムで窓口予約を行います。導入にあたり操作研修やリハールを行う予定ですが、予約開始直後は想定外のトラブルや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。大変ご迷惑・ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほど宜しくお願いします。



▲福島市
ホームページ



- ・須川診療所 ☎五三―一六三一
- ・上松川診療所 ☎五五八―一一一
- ・せのうえ健康クリニック ☎五五四―五七五七
- ・とやのクリニック ☎五五四―一一二二

お問合せ先

- ・受診券(予め今年度対象の項目をご確認ください)
- ・健康保険証
- ・非課税証明書(お持ちの方のみ)
- *発行のため、自己負担免除申請が必要です。

予約時に必要なもの

伴い、一度の発送につき二百円(税抜き)をいただきますのでご案内申し上げます。尚、自治体健診の結果においては、対面の結果返しを推奨されております。自己負担はございませんので、こちらをご利用ください。

実施期間について

◆令和六年六月一日～十月三十一日
*乳がん検診、子宮がん検診は令和六年六月一日～十二月末日まで

ご予約について

『市民検診』の時期です。
特定健診・がん検診を
忘れずに受けましょう!

須川診療所 受付時間変更のお知らせ

須川診療所の夕方の受付時間を下記のように変更いたします。

現行

月・火・水・金曜日
午後2時30分～6時30分までの受付

6月より

月・火・水・金曜日
午後2時30分～6時までの受付

詳しくは須川診療所まで直接お問い合わせください。

☎024-531-6311



訪問介護事業：
笑いケアの
バランス

高齢化社会が進む中、訪問介護事業はますます重要性を増しています。ここで訪問介護の一面をご紹介します。

利用者様への支援を行う上で、信頼関係を作るためにはコミュニケーションは重要な要素の一つです。その中で意外な一面が見えることも。共通の趣味や興味を見つけたたりすることで話が盛り上がり、笑いあえる時間を共有することで、利用者様の生活に活力を持ってもらうことができます。時には意思疎通が難しい場面もありますが、笑顔や優しい言葉で接することで、その壁を乗り越えることができましたりします。表情や仕草で意思疎通ができ、心の距離を縮めることができた時の喜びはひとしおです。

また、訪問介護スタッフ同士のコミュニケーションでもユーモアは大切です。介護の現場では思わぬ出来事が起こることもあり、それを前向きに捉える技術も重要です。

介護の現場として人員不足や報酬の低下など暗いニュースの中、笑いユーモアも大切な要素です。笑顔とケアのバランスを大切にしながら、利用者様の健康と生活を支えていきたいです!

SDGsウォーキング

3月30日快晴の中、健康づくり委員会主催の「SDGsウォーキング」が行われました。「歩きながら、SDGsを学ぶ」を目的に77名の組合員さんが12グループに分かれて、ウォーキングサポーターさんを班長に、須川診療所から約3.5km、桜つつみ公園を通るコースで歩きました。途中6か所SDGsに関する問題を解きながら進み、ゴールしてから、SDGsの問題の答え合わせと解説があり、SDGsについて学ぶきっかけになりました。

今回は実行委員会スタイルとし、企画からウォーキングサポーターさんとSDGsの研修を受けた職員に役割を持って参加して頂きました。参加者から「歩くだけでなくSDGsのことを考える機会があり楽しい企画でした」という声が聞かれ、有意義なウォーキングイベントになりました。



上松川診療所の 空きスペースをお貸しします！

上松川診療所には、「ふれあい広場」があります。この広場は、地域の方々に診療所を身近に感じてほしい！受診目的以外でも利用してほしい！そんな思いが込められたスペースです。壁面は「ふれあいギャラリー」として、上松川診療所利用委員会管理のもと、地域のフォトクラブや絵画クラブなどの作品を月替わりで紹介しています。そのような素敵な空間の「ふれあい広場」を、**診療所が休診の木曜日の午後に貸し出しいたします！**
1人でも大勢でも、「作るもよし！運動するもよし！歌うもよし！飲食もよし！読書もよし」どなたでも自由にお使いいただけます！「コミュニティの場」としても、気軽にお使い下さい。

上松川診療所は家庭と地域に身近なプライマリ・ケアを提供しています	
上松川診療所 ふれあい 広場	
スペース をお貸し します!! (無料)	
貸出日 木曜日 ※祝日など診療所休診日はお休みとなります	
貸出時間 14時～17時	
貸出場所 上松川診療所内 ふれあい広場	
利用できる方 どなたでも利用できます サークルや教室など団体利用や個人利用も 可能です ※利用ルールの範囲内でご自由にお使いいただけます	
利用可能な 設備 大画面モニター DVDプレイヤー 椅子 テーブル 給茶機	
利用申込み 利用申込書(裏面)を窓口へ提出 又は右のQRコードから申込み 下さい	
さきり健康生活協同組合 上松川診療所 TEL558-1111	



▲事務室には、スタッフがいるので安心
テーブルや椅子は移動してOK

利用申込み・お問い合わせは、
上松川診療所まで。☎558-1111
上松川診療所ホームページからも
申込みいただけます。



(渡部) 福島県は他県と比べて、生活習慣病が原因となる心筋梗塞・脳梗塞で亡くなる方が多い傾向にあります。
(佐藤) 外来では多くの患者さんがその治療で通われていますね。それがどう変わるのですか？
(渡部) 生活習慣病はお薬をキチンと飲むことも大事ですが根本は食生活、運動、ストレス・喫煙される方は禁煙するという生活習慣を改善していくことです。その主体となるのが患者さんご自身であり、私たち医療スタッフの役割は患者さんを支えることです。今回の改定では一人一人の生活の課題を患者さんと共有し、目標を明確にし実行するために、療養計画書を作成することになります。
(有明) そうなると自身の目標を意識しながら、日々の生活を改善できますね。
(渡部) そうですね。具体的には、医師や看護師や栄養士と生活習慣について話し合っ、療養計画を立てていくことになります。いままでも行ってきたことですが、計画書を作ることでより明確になります。
(佐藤) 多くの患者さんに計画書を作ることは忙しいような外来で、特に医師は大変そうですが大丈夫なんですか？

診療・介護二〇二四年度報酬改定 〜どのように変わるの？〜 シリーズ②

※別紙

(別紙様式9)

生活習慣病 療養計画書 初回用	(記入日: 2024 年 月 日)
患者氏名: 生年月日: 年 月 日生()	性別: 〇男性 〇女性
既往歴: 〇糖尿病 〇高血圧症 〇脂質異常症	
現在の健康状態: 〇良好 〇やや悪化 〇悪化	
【①達成目標】: 患者と相談した目標	
【②行動目標】: 患者と相談した目標	
食事	〇食事摂取量を適正にする 〇野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす 〇肉類の摂取量を減らす 〇油を使った料理(揚げ物や炒め物等)の摂取を減らす 〇その他()
運動	〇運動時間(30分以上) 〇運動強度() 〇日常活動の活動量増加() 〇運動時の注意事項など()
生活習慣	〇禁煙 〇禁煙の支援方法等 〇仕事 〇余暇 〇睡眠の確保(質・量) 〇減量 〇家庭での計測(歩数、体重、血圧、腹囲等) 〇その他()
検査項目	検査項目() 検査結果() 検査項目() 検査結果()
医師署名	医師氏名

①塩分摂取量 平成二十八年
(渡部) 福島県では二〇二四年から健康の重点スローガンに「みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満」をあげています。
健康寿命を延ばしていくことは、個人の幸せな生活を作っていくのは勿論、日本の超高齢化社会においては、家族の生活を守ることにもなるので、しっかり外来で利用者の皆様を支えていきます。

②禁煙 特に問題となっていないのが喫煙率 男性ワースト一位 女性ワースト二位がんや循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因にもなります。禁煙外来を通してやめたい方をサポートするとともに、新たな喫煙者を減らすことも重要です。
③肥満 子ども世代から全国の平均を超えており、メタボリックシンドローム(腹囲、血圧、血糖、脂質異常が二つ以上異常)になりやすくなります。

(渡部) 確かに大勢の患者さんの対応で医師の負担が増えることもありますが、今までより看護師や栄養士との対話を増やし、医師の療養相談業務を分担していくことが求められています。皆さんにも理解していただけたら幸いです。協力をお願いしたいと思っています。今回の計画書では、目標となる体重や血液データを記載したり、生活習慣の改善目標をチェックするなどの項目もあります※別紙。外来に来られるたびにどう変化したかを確認していくことになります。
(有明) それは心強いですね。生活習慣改善にむけて頑張れそうですね。

に一日塩分摂取量が男性一・九 女性九・九グラムと共にワースト二位でした。高血圧のリスクになります。減塩の取り組みを引き続き取り組みましょう。



「フレイルの始まりはお口から」という事はご存知ですか？お口の些細な衰えに気が付かずにいると、全身が衰え、要介護状態へと進んで行くと言われています。だから

※「リハシユール」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。

はじめの二歩は リハシユール

第3回

さらに健康生協には管理栄養士が五人います。仕事は医療部門と介護部門で異なりますが、在宅訪問栄養指導は主に診療所の管理栄養士が行っています。

在宅訪問栄養指導はご自宅で療養し、通院が困難、または付き添いなしでは通院が困難な患者様に対して、医師の指示のもと訪問して栄養指導を行うものです。

対象は医師が特別食の提供

管理栄養士から 「知っていますか？在宅訪問栄養指導」

「水分にトロミをつける」と言っても、何でトロミをつけるのか？どのくらいのトロミなのか？水分にトロミだか牛乳やヤクルトにもトロミをつけるのか？など、実際に生活の場面になると疑問がどんどん出てくると思います。そのような時に訪問栄養指導として訪問させていただき、食事の準備での困りごとなどを一緒に解決していきます。また高齢の方を介護されているお宅では「高齢者に食べやすい食事はどのようなものか？」との質問も多く受けます。私たちは皆、同じように年齢を重ねますが、高齢期に元気でいるかどうかは、実際には個人差が大きいようです。同じ

学ぶこともできます。

【お口の清潔】

お口は体の入り口です。ケアを怠ると、お口だけでなく、肺炎など命に関わる全身の病気を引き起こします。正しいお口のケアについて、講話や染め出し実習などを通して学びます。

【お口を動かす】

「噛む・飲み込む・話す」これをとっても、いきいきと生活するために必要です。自宅で簡単にできる、お口や喉の運動を学びます。

年代でも元気な方もいれば、そうでない方もいらっしゃると思います。そのような時に食べやすい食事はどのようなものか知りたい、との質問も多いです。高齢期でも食べやすい食事にはポイントがあるので、訪問してお伝えします。

在宅訪問栄養指導では、ご自宅での療養を支えられるように支援を行います。また、時には指導とは関係のない話をすること、ご家族の不安が解消されたり、気持ちがリフレッシュしたとの声が聞かれることもあります。在宅で介護されている方に、少しでもお役に立てればと思い訪問しています。いつでもお気軽にお声掛け下さい。

管理栄養士が日常生活の中で気軽に取り組める運動のコツなどをお伝えしています。「百聞は一見に如かず」まずはお気軽にお問い合わせください。

★お問い合わせ
フォームは
こちらから

★チラシは
こちらから



きらりさんが行く！ こんにちは！事業所訪問

今回は、訪問看護ステーションしみずの飯田さんに聞きました。

- Q1 訪問看護ステーションしみずはどんなところですか？**
- 介護保険が制定される前の1996年11月1日に訪問看護ステーションしみずは開設しました。看護師やリハビリスタッフがご自宅に訪問して、赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代の方の病気や障がいに応じ、看護やリハビリを行っています。特に小児の訪問看護は福島市内には数少なく、高度化する医療的ケア児も積極的に受け入れています。自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行います。また、看護師は365日24時間対応で、いざと言う時の電話相談や緊急訪問で「安心」を提供しています。
- Q2 どんな職種の人がいますか？またアピールポイントは？**
- 事務員と看護の専門職（保健師、看護師、准看護師）とリハビリの専門職（作業療法士、言語聴覚士）がそれぞれの立場からの専門職の特性を活かして、「その人らしい」ケアを提供するために意見交換しやすい環境が整っています。また、女性だけの職場なので、家庭での出来事やお互いの健康相談など、プライベートの話に花が咲くことも多い、笑いの絶えない職場です。
- Q3 仕事をする上で心がけている事はありますか？**
- 利用者さんやご家族とコミュニケーションを取りながら、希望に沿ったケアを行うことを心がけています。笑顔を絶やさず、丁寧に対応すること、誠実に向き合うこと、多職種との連携を大事にすることなど、職員一人一人が高い意識を持って仕事に従事。信頼度地域ナンバーワンの「訪問看護ステーションしみず」として、地域医療の要になっていきたいです。

最後に…地域医療がますます必要になる昨今、地域で活躍する訪問看護師を大募集しています。子育てや家族の介護をしながらも、都合の良い時間に働くスタンスを応援できるステーションです。ライセンスをお持ちの方はお気軽にお問い合わせください。（TEL：558-8060）

班会あれこれ			
3/2	蓬萊支部	パソコン班	エクセルの使い方
3/7	渡利支部	さくら班	手ぬぐい体操
3/7	瀬上第2支部	さくら班	年間計画を立てよう
3/7	信夫支部	ピンパンボン班	ボウリングを無理なく楽しくプレー
3/7	三河台西支部	男の料理班	楽しくフォークダンスを踊る
3/8	吾妻東支部	遠藤一	いろいろな肉巻きを作る
3/9	清明支部	ぼたん班	班会についてリハシユールの実施
3/10	信夫支部	スギちゃん班	頭・指先を使いましょう
3/11	吾妻西支部	とんぼ班	年度の振り返りと年間計画
3/11	三河台東支部	佐倉支部	チカチカはバッチワークにトライすることにしました
3/13	佐倉支部	つばき班	年度の反省と年間計画
3/14	東伊達ブロック	フレイル予防体操班	年間計画
3/14	杉妻支部	きら班	フレイル予防をしましょう
3/15	蓬萊支部	芳賀班	パン作り
3/15	保原支部	パソコン班	100歳レシピ
3/16	蓬萊支部	パソコン班	エクセルの使い方
3/19	吾妻西支部	マスカット班	年間計画
3/19	吾妻東支部	ミモザの園班	次回クッションづくりの打ち合わせ
3/19	三河台西支部	写経する会	般若心経を写す
3/19	向瀬上支部	スッキリ班	脳トレ、うたごえ
3/21	三河台西支部	萱場班	仲間の健康と筋力アップ
3/22	吾妻東支部	すざらん班	転倒に注意しましょう
3/22	信夫支部	うさぎとかめ班	次年度の計画
3/22	吾妻西支部	ぼたん班	ひなまつり 折り紙
3/24	信夫支部	北矢野目合同班	頭・指先を使いましょう
3/25	矢野目ブロック	パカパカ班	セラバンド体操
3/26	清明支部	鶴亀班	脳トレなど
3/26	蓬萊支部	チクチク班	折り紙
3/27	清明支部	小富士班	干支の辰づくり
3/27	三河台中支部	森合支部	23年度の反省と24年度の年間計画
3/30	蓬萊支部	セラバンド体操班	LINEの使い方
毎週出4回	森合支部	カラオケ班	セラバンド体操他
毎週木4回	森合支部		カラオケを楽しむ



▲吾妻東支部西中央ブロックで配付者交流会
男の料理班の皆さんによる豚汁が振る舞
われました

春ですね! 支部や班で楽しい活動が目白押し!! 皆さんもぜひ参加しましょう

▼蓬萊パソコン班で恒例の外出!
今回は晴天の大内宿散策を行
いました



▲ミモザの園班の石塚さ
さんは多才な方。今回は
クッションの刺繍を教
えていただきました



▲吾妻東茶話会では春のウォーキングを
実施。途中信夫山をバックにパチリ。
良い汗をかきました



▲北ブロック企画で花ももの里ウォーキン
グ。無風晴天でお花も綺麗でした



◀渡利支部では委員のお庭を
借りてバーベキュー。好天
で気分良く、参加者から懐
かしい歌も聞かれました

三河台東とんぼ班は手芸の
班。手毬やパッチワークな
どを持ち寄って作品作り



▲清明もぐチャン班。花の季節恒例の外出、
四季の里散策。持ち寄りのお昼が一杯でした



◀森合支部新春のつどい
では、ラフターヨガの
丹治先生による実技で
楽しく交流できました!

須川診療所の待合を診
療時間外にお借りして
うたごえ広場。5月か
ら定期開催となります



◀ふきのとう班は花の見ごろを求め
て班会を一週間延期。花も見ごろ
になりとても良かった!

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2024 福島

と き 8月31日(土) 14:00～9月1日(日) 11:00

ところ 福島県あづま総合運動公園
あづま総合体育館メインアリーナ

今年のリレー・フォー・ライフは
5年ぶりの夜越え開催です★

2010年から始まった、がん啓発とがん患者
支援のためのチャリティー・イベント「リ
レー・フォー・ライフ」。14回目となる今年は、
ひさびさの夜越えでの開催です。

詳細はこちら!



【リレー・フォー・ライフの始まり】

1985年、アメリカ・ワシントン州シアトル郊外のタコマで始まりました。一人の医師がアメリカ対がん協会の為に寄付を集めようと24時間走り続けたことがきっかけとなったのです。彼の名は、ゴルディー・クラットさん。マラソンが得意な腫瘍外科医でした。彼は、がん患者の生きる勇気を讃え支援するために、トラックを1周するたびに友人から寄付を募り、その結果、1日で2万7千ドルが集まりました。24時間走り続けたのは「がん患者は、24時間病氣と向き合っている」ので、その思いを共有し支援するためでした。



▲楽しい餅つきの様子

委員会のメンバーをはじめとした本部役職員や、なにより実行委員をはじめとした東・伊達ブロックの理事や事業所職員の方々、場所の提供を快く了解してくれているすこやか福祉会にも心より感謝申

昨年九月から始まりました
せのうえハウス（こども食
堂）も先日の開催で、七回の
開催ができました。毎回こども
たちの明るい笑顔で、心が
なごむひと時です。
これまで開催してきて、と
ても多くの組合員や学生たち
に助けられてきました。米を
はじめ多くの食材などを提供

してくれた方々や、いつも参
加し手伝ってくれる地元支部
の実行委員の方、そして日頃
はサロン等に参加している方
が、調理のボランティアなど
で支援する側に回ってくだ
さっている方もいます。
また今回は、渡利支部の方
に竹馬を作っていただき、大
いに盛り上がりしました。

人々の世は様々な人たちが、い
ろいろな形でかわり、助け
合っていることを、この活動
を通して実感しますし、小さ
な支え合いの積み上げこそが、
共に生きる地域づくりにつな
がっているんだと思います。
今後も皆さんに支えられなが
ら活動をしたいと思っています。



▲地元や学生のボランティアさんたちと

こども食堂を運営して