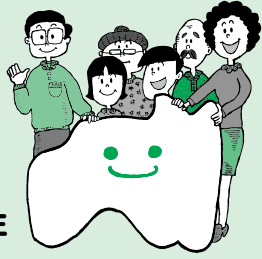


きらり健康生活協同組合



2024年

9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 橋本 一弘
●編集人／「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォン専用)



生協の現況

2024年7月31日現在

★組合員数………20,610名
★出資総額………644,759,000円
★一人平均出資額………31,965円



今年是被爆七十九年。ロシアによるウクライナ侵攻や、パレスチナ・ガザ地区へのイスラエルによる空爆などの紛争が続く、ロシアはベラルーシに戦術核を配備し他国をけん制、イスラエルは閣僚が原爆投下を容認する発言をするなど、核兵器使用のリスクが高まっている中の開催となりましたが、原発事故を経験した福島大会では、主に原発を

中心とした話題から平和を考える会となりました。「文明的エネルギー大転換と日本の未来を福島から見通す」と題した飯田哲也氏の基調講演に続き、三名の方から、再生可能エネルギーへの取り組み、柏崎刈羽原発再稼働反対の取り組み、また福島第一原発の汚染水海洋放出の課題などが熱く報告されました。毎回参加している高校生平和大使から、国が進める原発の再稼働について、原発事故から十三年が経過しても、風評被害や処理水問題、帰還困難区域や廃炉に向けた技術研究などの課題があり、事故処理の解決策も見出されていない。こういった中、今

原水爆禁止世界大会 福島大会 原発事故を経験したフクシマから平和を発信

七月二十八日。原水爆禁止世界大会福島大会が福島県郡山市のビッグパレットふくしまで開催されました。県内外から詰めかけた参加者は六百五十名を超え、熱気に包まれた会場の中進められました。

後福島と同じことを経験するようないことができれば福島県の教訓が無駄になってしまふ。これからを担う一人として今の現状に不安を覚えるとともに、これから未来を担う人々にこういった現状を引き継がなくてはならない。国や政府が正しい判断をするまで、一個人と

して声を上げ続けたい。高校生平和大使として学び続け、核の利用を止めるべく、平和運動に参画していきたいと思う。と力強く決意表明がありました。被爆から七十九年、原発事故から十三年。経験した人も、そうでない人ももちろん記憶はどんどん薄れてしまふ。すべてが解決してもう考える必要がなくなるまで、私たち福島に住む者として思いを共有し、発信し続けなくてはならない。そう確認する集会となりました。

ご協力をお願いします！

毎月発行される機関紙いのちの炎は、地域の組合員の協力により、お手元に届けられています。今、配付者が足りません。あなたも配付にご協力いただけませんか？

「毎日ウォーキングしているから」「最近近所のお付き合いも減っているけど、生協の組合員同士話すきっかけにもなる」「運営委員の〇〇さんに頼まれて」と配付協力を始めたきっかけは様々ですが、「まちの季節が感じられていいね」「毎回『ありがとう』と言われている方です」と話している方です。毎月発行なので冬

や夏は少し大変ですが、期日や制限もなく、天候や都合に合わせて配付できるため大きな負担ではないとおっしゃる配付者さんばかり。これからもできる限り配付協力を続けたいとおっしゃっていただいています。が、少し足腰が不安になつてきたとの声も聞かれ、交代を希望される方もおられます。近隣の十件程度で結構で



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

詳しくは 地域保健部
☎024-531-6262
お話を聞いていただくだけでも結構です。ぜひご一報ください。



福島は果物が豊富。桃、梨、林檎、葡萄、苺、柿等々。これらはおいしい時期にそのまま食べるのが一番おいしいですが加工して食べるのもこれまたおいしい。今日は頂いた桃を食べきれないので砂糖でコトコト煮ました。甘く煮た桃はヨーグルトに入れたり炭酸水を入れて桃サイダーにしたりして楽しめます。

私の好物の一つがイチジクの甘露煮です。実家の庭に一本のイチジクの木があり、今は亡き母が鍋いっぱいに作ってくれたイチジクの甘露煮が忘れられません。イチジクは熟したものの方が生の場合も煮た場合でも断然おいしいです。完熟したイチジクを煮ると、ふつくと柔らかくとろけるように出来上がります。

イチジクは熟してくると、緑色から紫がかつた色に色づいてきて実が柔らかくなり、おしりが開いてきます。その時を待って収穫していきますが、イチジクが熟すのを待っているのは私だけではないのです。鳥や蟻も狙っていて、なかなか収穫のタイミングが難しいものです。

普段は考えてもいなかったのですが「収穫と食を楽しむ」という作業は生きる喜びや楽しみになっているのかもしれない。

(S・M)

「まちづくり」は『ま・ち・つ・く・り』
(祭り)から!?

きらり健康生協 専務理事 橋本 一弘

今年の夏は、これまでも増して熱く、雨も少ない日々が続く、私たちの身体だけでなく、福島の特産品である果樹やお米にも大きく影響しているようです。

気候変動は地球上のあらゆる生物の暮らしに変化を促し、新型コロナウイルスのような新たな生物?を生み出したり、これまでは普通に手に入った秋の味覚「さんま」が、高嶺の花となり記念日にしか頼れない存在に。だから今、「SDGs (持続可能な開発目標)」といった取り組みにもスポットがあてられているのだと思います。※例が食いしん坊の発想でごめんなさい!

さまざまな変化の中で、人と人とのつながり方も変わってきたなあと感じる場面が増えていませんか?

特に最近?で、それを感じた出来事として、

①二〇一一年三月十一日「東日本大震災および東京電力福島第一原子力発電所事故」の前後

②二〇一九年十二月「新型コロナウイルス」発生後

・震災&原発事故前、核家族化や共稼ぎ世帯が増え、近所付き合いが減り、少子化による子どもを通じた親同士つながりも減少。町内会や町の商店街なども活気が薄れる傾向に。

・震災&原発事故後、隣近所の助け合いが活発になり、お互いを気遣うつながりが深まる反面、原発事故によ

る放射能問題の考え方などに違いや格差が生まれる。

・新型コロナウイルス禍、一時は一切の対面する人付き合いが否定され、年に一度の家族との交流すらできない状態に。

・直接会えないなら、間接的に!これまで電話と写真しか使っていなかったスマートフォンを活用して、メールやテレビ電話で離れた場所でも、いつでも顔を見ながら話せる環境に。

でも、やっぱり直接会って、同じものを見て、聴いて、食べて(また食いしん坊目線で恐縮です)、そして一緒に笑えることの欠乏を実感。・コロナが五類になり、感染防護をしつつ直接会って、人とのつながりを再認識し、「会える」という「普通の維持継続を思う。

地域(町内会)や様々な団体(きらり健康生協内も例外ではなく)で、高齢化や次世代とのつながりが作りが課題として話題に上がります。現在、多くの人々が「つながり」を大切にしたいと思う一方で、生活環境の違いなどによりどうしたら一緒に笑顔になれる場を探したら良いんだろ?と悩んだり迷ったりしている方も少なくないのではないのでしょうか。

そこで!タイトルをもう一度ご覧ください。夏から秋にかけて、あちこちで「まつり」が実施、企画されていると思います。私も今年の春以降、すでに五か所を超える祭りに

参加してきました。特に前述した①②の出来事で降感することとは、どこからこんなに子どもたちが出てくるんだろ? その子どもたちを取り巻く大人たちの姿は、子どもたちへの無償の愛と笑顔を振りまいている、しかも知り合いでも無いのに。

今、私には二歳の孫がいます。保育園の先生に連れられて歩く同年代の子どもを見ただけで、目が細くなります。

今、私の父は八十三歳になり、介護度3で認知症が進んでいます。時に大きな声で母を怒鳴ることもありますが、ひ孫に注ぐ目は愛に満ち溢れています。

「まつり」という場を、あらためてすべての人たちが笑顔でつながれる場としてとらえ、これから企画されている「にじいろフェスタ(九月八日)」「すかわ健康まつり(十一月十七日)」はもちろん、地域も含めたいろんなまつりごと(ちなみに「祭り事」と「政」の二つの意味があります。スマホで調べてみてね)にみんなを誘い合って参加し、お互いを思いやれる「まち」を一緒に作りましょう!



「にども夏まつりinすかわ」開催しました♪

7月21日(日)昨年も好評いただいた「にども夏まつり in すかわ」が開催されました!当日は30度を超す暑さに関わらず、500名を超える地域の方々に参加いただきました。今回は、地域の企業さんや学童クラブさん、医大NPOの方々にもブースを担っていただき、一緒に夏まつりを盛り上げていただきました♪

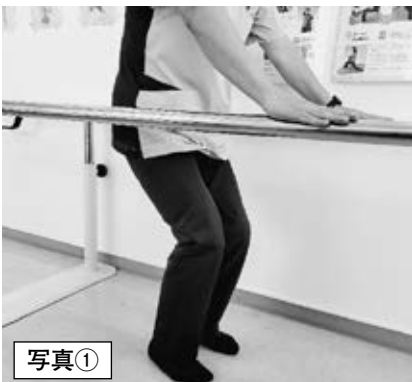


夏だから!無理なく体力づくり

暑さ寒さも彼岸まで...と言いますが、まだまだ暑さが続きそうです。そうすると、外出や屋外での活動も制限され、屋内で過ごす時間も多くなる事で心配されるのが足の筋力低下やむくみです。

暑い季節、体を鍛えるトレーニングと聞くと汗だくに

なりながら運動するイメージを持つ方も多いと思いますが、今回は涼しく屋内で行える運動を紹介します。【写真①】テーブルなど固定された家具に両手を置き、軽く両膝を曲げます。【写真②】その姿勢をキープしたまま踵を上げて五秒止めてから、ゆっくり戻します。これを無理のないように十回程度繰り返しま



写真①



写真②

す。(回数は目安です。関節などに痛みが出る場合は、無理をせず中止をしてください)この運動は、ふくらはぎや太ももの筋力強化になり、足の血液循環を改善する効果があります。

大人気!「アロマリップづくり」「ハンドマッサージ」「ヘアアレンジ」

～身体の仕組みを学ぶ～
風船とペットボトルでの「肺の模型づくり」

オープニングは「わらじ太鼓隊」のみなさまによる「わらじ音頭」披露♪

管理栄養士から 「健康サポート！特定保健指導」



特定保健指導とは、特定健診を受けたあとに、対象者に対して無料で行われる健康サポートのことで、メタボリックシンドロームの対象者や予備軍を減らすことが目的です。さらに健康生協では、須川診療所と上松川診療所で受けることができ、保健師や管理栄養士が生活習慣を改善するためのサポートを行います。

特定保健指導の対象者は、健康診断の結果によって「積極的支援」「動機付け支援」に分かれます。

動機付け支援では、初回に保健師または管理栄養士と二十分程度の個別面談を行い、健康診断の結果や生活習慣を

振り返り、食生活や運動などを見直し、これから取り組む目標と計画を一緒に考えます。そして三ヶ月以降に評価を行い、取り組みだ生活改善について振り返り、腹囲・体重・血圧の変化について確認します。

積極的支援では、初回面談後も継続的にサポートします。初回面談の内容は「動機付け支援」と同じですが、評価までの間に、電話やお手紙などの継続的な支援により、個々の目標達成を目指します。

さらにさらに健康生協では、特定保健指導の方へ、インボディ（体組成）測定と、食塩摂取量の測定も無料で実

特定保健指導は2タイプ！ 生活習慣病予防健診の結果から判定します



施し、取り組みの後押しをしています。年に一度は必ず健康サポートを受けてください。

「特定保健指導対象」となりましたら、ぜひこの健康サポートを受けてください。

はじめの一步は リハシニユーレ

第6回

※「リハシニユーレ」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づくりを目指す学校です。

今回は、リハシニユーレを今年一月末に卒業し、約半年が経過した一期生の「体力測定会」を実施したので報告させていただきます。

対象者

一期生五十六人中、二十七名七割の方が、卒業後も班会や体操ひろば等に積極的に参加している。欠席者の理由「予定が合わない」「夏バテ気味」「要支援認定を受け、リハシニユーレを継続中」など。

検査項目

卒業時と同じ項目（インボディ測定、左右握力、歩行速度、左右片足立ち）

結果

・インボディ測定：六割の方に体重と筋肉量の減少がみられた。暑さから食事と運動のバランスが乱れ、体重が落ち、同時に筋肉量も減ってしまったのかもしれない。



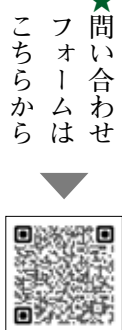
・歩行速度：卒業後も班会や体操ひろば等で身体を動かす機会がある方に維持改善傾向がみられた。
・握力／片足立ち：約半数の方が低下していた。インボディ測定からも分かるように、全身の筋力低下とつながりや転倒につながる可能性が考えられる。

課題・今後について

現在行われている班会や体操ひろばのほとんどが、安全面を考慮し、不安定な状況下（立位）での運動に取り組めない現状であることが分かった。今後は、リハシニユーレで行っている内容の見直しと、安全に運動するコツなどをお伝えできるように「出張リハシニユーレ」を検討中です。

まずは下肢筋力を鍛える運動を、今月のいのちの炎にも載せていますので、皆さんもぜひ試してみてください。

★問い合わせ
フォームは
こちらから



班会あれこれ

6／1	吾妻東支部	どんぐり班	時事放談
6／1	須川診療所	リハシニユーレ班(仮)	今後のシュール卒業生の班会について
6／6	三河台西支部	ピンパンボン班	楽しくダンスを学ぶ
6／6	信夫支部	さくらんぼ班	ボウリングで体と脳の活性化
6／10	三河台東支部	トンボ班	七宝でまりづくり
6／10	吾妻西支部	スギちゃん班	吾妻運動公園のバラ園散策
6／10	清明支部	半木瓜開班	わたしの人生ノート(もしバナゲーム)
6／11	信夫支部	F N G 班	夏の暑さ対策
6／11	宮代ブロック	S S W 班	D V D を見ながら体操
6／12	佐倉支部	佐倉支部班	お口のお話しよう
6／12	信夫支部	ひまわり班	ウォーキング
6／13	せのうえ	つばき班	歯磨きと口の健康クイズ
6／14	吾妻東支部	男の料理班	健診
6／14	吾妻東支部	営業班	コムコム6月号のレシピを使って
6／14	須川診療所	へらへら班	熱中症を予防しましょう
6／14	川南西支部	ふきのとう班	初顔合わせ
6／14	瀬上第2支部	P P K 班	コグニサイズ
6／15	須川診療所	わいわい班	スマホの学習会
6／15	蓬萊支部	パソコン班	笑いヨガ
6／18	三河台西支部	写経する会	パソコンの学習
6／19	清明支部	モグちゃん班	般若心経を写す
6／19	向瀬上支部	支部班	今までの振り返りをパネル形式で
6／20	三河台西支部	スッキリ班	腰痛体操
6／20	蓬萊支部	鶴亀班	仲間増やしと筋力アップ体操
6／20	信夫支部	さくらんぼ班	シャツと花瓶を折ろう
6／20	瀬上第2支部	さくら班	ボウリングで体と脳の活性化
6／21	上松川診療所	秋桜・水曜会	インボディ測定
6／21	吾妻西支部	うさぎとかめ班	コグニサイズ
6／21	蓬萊支部	きらきら班	お花見
6／22	信夫支部	ぼたん班	パン作り
6／24	三河台東支部	スマイル班	頭・指先を使いましょう！
6／24	三河台東支部	スマイル班	骨密度検診を受ける
6／25	吾妻東支部	ミモザの園班	骨密度検診班会
6／25	吾妻西支部	マスカット班	クッションを仕上げよう
6／25	清明支部	パカパカ班	みそ汁の塩分チェック
6／26	三河台中支部	小富士班	もしバナゲーム、立って行う足元気体操
6／26	清明支部	チクチク班	セラバンド体操
6／27	渡利支部	渡利支部班	介護全般について
6／28	吾妻西支部	すずらん班	手ぬぐい体操をする
6／28	清明支部	遠藤一班	バターゴルフ
6／29	須川診療所	わいわい班	お口を動かそう
4回開催	杉妻支部	ラジオ体操班	笑いヨガ
4回開催	森合支部	ラジオ体操とウォーキング	
4回開催	森合支部	体操広場班	セラバンド体操
		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、にじのまち通所リハビリテーションに訪問しました。お答えいただいたのは齊藤俊之さんです。

Q1 にじのまち通所リハビリテーションはどんなところですか？

身体機能の維持や回復、認知機能の改善などを目的としたリハビリテーションを提供している事業所です。利用する方は自宅から1日や半日の単位で通って運動を行います。リハビリテーションやレクリエーション、スタッフや他利用者様との交流を通じて、生活に自信や元気を取り戻し、ご本人様やご家族様が望む生活が送れるようにスタッフが丸となり、支援しています。

- にっこり笑顔が素敵なスタッフ
- じゅうじつしたリハビリ器具とレクリエーション
- のぞむ生活をかなえるための
- まんぞくどの高いリハビリテーション
- ちよう楽しい

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。

医師1名、管理者1名、看護師1名、介護職員11名、運転手4名、作業療法士3名、理学療法士1名、言語聴覚士1名、歯科衛生士1名の計24名です。「にじのまちに来ると元気になる」などお褒めの言葉を頂く事もあり、スタッフの笑顔と明るさが自慢です。スタッフは皆、「住み慣れた地域でいつまでも在宅で暮らすお手伝いをしたい」という思いで、元気で楽しく過ごしていただけるようお一人お一人に合わせたプログラム内容を日々考えています。季節に合わせた様々なイベントや行事も計画していますので、ぜひ見学にいらしてください。

Q3 仕事をする上で心がけていることはありますか？

情けは人の為ならず。情けは巡り巡って自分の周りに返ってくる。

「きらり」は、あなたを待っています!!

2025年度 職員募集

【新卒2025年卒業見込みの方】

2025年度 4 月新卒採用職種

1. 介護職

資格…介護福祉士、初任者・実務者研修修了見込みの方

介護の仕事は、利用される方が自分らしい生活を継続できるよう、自立した生活を積極的に支援することです。利用者に寄り添うということは相手に興味を持ち、一緒に過ごす時間をもつ。一緒に空間にいて、相手のことをよく観ることも、介護職の大切な仕事です。介護職は介護サービスを提供する事業所のほぼすべてで活躍しています。国家資格を保有していなくても就業できますが、多くの人は経験を積んで介護福祉士の国家資格を目指します。また、きらり健康生協では介護職員実務者研修の資格取得サポートも行っています。



▲心からの笑顔でケアします

2. 事務系総合職

本部業務をはじめ診療所、老健等の事業が円滑に進むよう事務的業務を担う職業です。デスクワークもありますが、活動の多くは外来や在宅、施設を利用される方々とコミュニケーションを取り、安心して通院や利用をしていただけるようサポートします。また、他職種と情報を共有してより良いケアができるよう結び付けることも事務職の役割です。



▲学びも大事。全員集合！

3. 社会福祉士

社会福祉士は高齢や障がいなど、なんらかの理由で日常生活を送ることが困難になり、福祉サービスを必要とする人から相談を受けて福祉制度に関するアドバイスをし、問題解決をサポートする職業です。高齢者福祉施設や居宅介護支援事業所で働く社会福祉士は、利用者ごとに個別の援助計画を立案し、計画通りに利用者の方が生活を送られているか定期的な評価と見直しを行います。



▲楽しくお仕事中!!

【中途2024年～2025年採用職種】

1. 医師

常勤・非常勤で勤務できる医師を募集しています。現在、専攻医の医師でも応募が可能です。また、現在専門とされている領域ではなく、新たに内科や総合診療にチャレンジされる方も可能です。診療所での業務は外来業務、訪問診療業



▲須川診療所

きらり健康生協では2024年度中途職員、2025年度新卒職員を募集いたします。
100床を有する老人保健施設をはじめ、4つの診療所他デイケア、デイサービス、包括支援センターや居宅などを運営する当生協では、医師をはじめ看護、介護、事務、リハビリ、ケアマネジャーなど多職種が勤務しています。
なかでも、事業規模の大きい老人保健施設にじのまちは80名を超える職員が勤務しており、利用される方が安心して気持ちよく、楽しい施設生活がおくれるようサポートする仕事に興味ある方を募集しています。また、福島市内の在宅看護・ケアの依頼数が最も多い訪問看護ステーションでは、看護職業務に興味のある方を大募集しております。

- 務があります。いずれかの業務のみ担当でも可能です。診療所内には医師をサポートするコメディカルが揃っています。
- 2. 看護師、保健師
外来業務、訪問看護業務を希望される方を募集しています。病棟や施設経験しかない方でも安心して新しい分野にチャレンジできるようサポートします。
看護部門は毎月定例で学習会を開催し、学びから実践できるので自信もつきます。
- 3. 介護職・主任ケアマネジャー・情報技術職も同時に募集しております。



▲在宅での看護もやりがいがあります！

【見学ご希望の方】

各事業所では随時見学可能です。まずは、人事課へご連絡ください。
※くわしくは、ホームページをご覧ください。



【応募希望の方】

- 新卒の方
履歴書、成績証明書、卒業見込証明書を人事課宛てにご郵送ください。
- 中途の方
履歴書、経歴書を人事課宛てにご郵送ください。

〒960-8055 福島県福島市野田町一丁目15-12
総務部人事課 ☎024 (531) 6262



▲老人保健施設にじのまち、上松川診療所は併設型事業所

出資金の増額にご協力ください

出資金は、組合員の健康づくりやまちづくり活動の発展、施設の修繕や拡充、医療機器の充実、通院バスの運行などに活用されています。きらり健康生協と組合員の様々な活動が地域の健康づくりに役立てられるよう、生協の基礎をより充実させるため、出資金の増額にご協力をお願いします。

● 出資の方法

生協本部、各事業所窓口、地域保健部で受け付けております。また、指定の金融機関からの定期的な口座振替も可能です。指定の用紙をお渡ししますので、お声かけ下さい。

※出資金は寄付ではありません。組合員の皆さんの財産です。決められた手続きのもとに減額や脱退をすることができます。