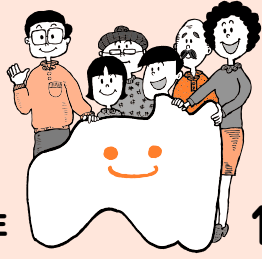


きらり健康生活協同組合



2024年 10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



(スマートフォンサイト専用)



生協の現況

2024年8月31日現在

★組合員数………20,638名
★出資総額………645,591,000円
★一人平均出資額………31,282円

新型コロナウイルス

福島市では、令和六年度秋冬の定期予防接種として、①六十五歳以上の高齢者 ②六十～六十四歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳一級の方を対象に、今年の秋から冬にかけて実施されます。現時点で国が示している標準的な接種費用は一万五千三百円程度ですが、市が助成することで自己負担額は二千円になる見込みです。右記定期接種の対象の方は重症化予防のために接種をおすすめします。小児も含めた基礎疾患のない六十五歳未満の方が接種する場合は、自己負担による任意接種となります。任意接種の必要性などについてはかかりつけ医によくご相談下さい。

オミクロン株以降の新型コロナウイルスとインフルエンザの死亡率

新型コロナウイルスはオミクロン株が主流になってからは、発生初期と比較して重症度が

今年の新型コロナウイルスは どうなるのかしら？



が低下し、昨年五月八日感染症法上の位置付けが、季節性インフルエンザと同じ五類感染症になりました。新型コロナウイルスで入院した人の死亡率は、パンデミック初期の令和二年は一七％～二一％でしたが、最近の海外の報告（令和四年十月から令和五年三月）ではその死亡率が六％まで下がっています。しかしインフルエンザの死亡率は三・七％で、まだコロナの方が高目です。

ワクチンの効果

令和六年三月まで接種されていたコロナワクチン（XBB.1.5）の効果は、六十歳以上の方の接種の有無で比較した場合、その入



安全性

この間使用されたコロナワクチン（mRNAワクチン）は、皆さんご存じのように接種部位の痛み・頭痛・倦怠感・発熱などがみられます。また頻度としてはごく稀ですが、心筋炎や心膜炎を疑う事例が報告されています。

七月二十九日の厚労省から公表されたコロナワクチンによる死亡率は百万回接

種あたり一・四件／八・六件でした。一方この四月公表のインフルエンザワクチンの死亡率は、同接種あたり〇・一三件でした。コロナワクチンの方が副反応は強いと考えられますが、厚労省は安全性を検討する審議会での評価を踏まえ、特段の懸念はないものとしています。

インフルエンザワクチン

今年度の福島市の高齢者等インフルエンザワクチン定期接種の詳細はまだ明らかにされていませんが、従来通り積極的に接種することをおすすめします。学童期以降の発症予防効果は五〇％以上が期待され、重篤な副反応は極めてまれです。

きらり健康生協の 診療所では

- 須川診療所、上松川診療所、せのうえ健康クリニック、とやのクリニックの四診療所では、自治体の定期予防接種について実施予定（九月原稿作成時）としています。自治体定期接種以外の任意接種については、事業所で扱いが異なります。なお、接種については事前予約となりますので、希望の方は各事業所にお問い合わせください。
- 須川診療所
☎五三一―六三一―
- 上松川診療所
☎五五八―一―
- せのうえ健康クリニック
☎五五四―五七七
- とやのクリニック
☎五四四―一二二

機関紙「いのちの炎」を あなたも配って下さいますか？

きらり健康生協の機関紙「いのちの炎」は、皆さんがお住まいの地域ボランティアさんの協力で配付されています。「友人からお願いされて」「毎日のウォーキングのついでに」「近所のお付き合いの一つとして」などきっかけは様々ですが、皆さんやりがいを持って続けていただいています。

あなたも近所5～6件でも
配付にご協力いただけませんか？

やってみようかな？と思ったら
地域保健部 ☎526-1515 まで
ご連絡ください。



いのちの炎

皆様、オリンピックはご覧になったでしょうか。特に印象に残ったのは「初老ジャパン」と総合馬術団体競技です。「初老」という言葉にドキッとし、私自身も初老なんだと現実を突きつけられた瞬間でもありました。彼らの競技に対する熱意と姿勢には年齢を重ねることへの不安や焦りは一切なく、清々しさを感じました。「初老」とは満四十歳のことで平均寿命が短かった室町時代末期から行われてきた長寿の祝いの一つです。現在は「還暦」からの祝いが一般的ですよね。

気がつけばきらりに入協してから二十年以上が経ち初老も過ぎました。最近一日、一年があつという間に感じます。これを「ジャーネーの法則」と言います。この法則は「人生のある時期に感じる時間の長さは年齢の逆数に比例する」と言うものです。解りやすく言うと、歳を取るにつれて自分の人生における「一年」の比率が小さくなるため体感として早く過ぎると感じると言うことです。私の現在の一年の体感時間は八日間とすると「初老」で動揺している場合ではないのです。一日を大切に丁寧に過ごし、夢や目標を持ち新しい事に挑戦しこの法則を打ち破りたいと思う今日この頃なのです。

(S・M)

さて、この記事を読んでいる皆さん。今の自分の姿勢はどうなっていますか？背中が丸くなっていた…と感じた方は次のストレッチを試してみ

皆さんは、運動を始める前と後にストレッチが大切というところをご存じでしたか？筋肉が硬いまま運動を始めると、関節や筋肉を痛めてしまいます。筋肉の伸びを良くすることで、力が出やすくなったり、痛みの軽減にも効果があると言われています。

※「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。

はじめの一步は リハシユール

第7回

て下さい。

上半身のストレッチ

①両手をうしろで組む。②



股関節のストレッチ

①足を左右に開く。②右足に体重をかける。③左太もも

斜め下の方へ引く。③そのままゆっくり二十数える。④五回繰り返す。からだ冷えやすい、むくみやすい、腰痛になりやすいといった方は、股関節が硬くなっている可能性がありますので、次のストレッチがおすすめです。

リハシユールは、他にも効果的な筋力アップトレーニング、お口の体操、栄養改善の方法などを学べる場になっております。興味のある方はお気軽に問い合わせください。
☎五三二―七八八九

毎年恒例

リレー・フォー・ライフ福島に参加し、健康チェックを実施しました！

リレー・フォー・ライフは、がんと向きあう方々の勇気を讃え、がんで悩むことのない社会を目指すチャリティイベントです。

福島は今年で14回を数えるイベントで、きらり健康生協では、第1回から組合員さんとともに参加し続ける毎年恒例のイベントとなっています。コロナ禍で休止など残念な5年間がありましたが、今年は夜通しウォーキングを再開するなど、特別な回となりました。こちらも毎回実施している健康チェックには、たくさんの方々に寄っていただき、健康づくりの大切さを皆さんと共有できた一日となりました。



▲参加された福島市長と一緒にウォーキングもできました



▲握力は皆さん久しぶりの計測の様子でした



▲大好評！骨密度チェック

北海道・東北ブロック 組合員活動交流集会に参加してきました

私は上松川診療所の事務として働いています。事務としての仕事のほか、定期的な教室やイベントの企画・開催などを行っています。そういった活動に活かされればと思います。今回の交流集会に参加しました。

一日目は挨拶の後、医療福祉生協の今井常務理事より「医療福祉生協の組合員参加のあり方提言について」の講話をいただきました。特に印象に残ったのが医療福祉生協の魅力を発信していくにあたり「知らない」と「語れない」ということです。自分の生協の魅力を自分自身の言葉で語ることでできる組合員はどのくらいいるでしょうか？私たち組合員自身が自信を持って語れるようになるための学習機会、システムづくりが必要だと思いました。そして医療生協の「見える化」に繋げていこうと思います。

二日目は「居場所づくり」というテーマで分科会に参加しました。多くの生協が「担い手不足」「場所不足」などの課題を挙げていました。改めて「居場所」とは何なのかを話し合いました。場所にとわらず、人とのつながりを感じることのできる時間こそが居場所であり、班会や地域活動を通じてそういった時間を提供していくことが居場所づくりという結論に至りました。地域で意識的に班づくりや班会開催に取り組み、その人にとつての大切な居場所を作っていこうと思いました。

今回の交流集会は総勢二百十八名の参加者で一日目は講演や各医療生協の演題発表、二日目はテーマ別分科会が開催され、組合員同士の活発な交流が行われました。

二日間の交流会を通し感じたことは「居場所」の言葉の意味についてです。さまざまな場面で「居場所」のあり方について議論が交わされていますが、いま求められている居場所というのはただ単に「身体的な居場所」という意味合いではなく「心の居場所」ではないかということです。

そこへ行く楽しみがあるというこの中に、心のつながりや心を置ける場所があるからこそまたそこに行きたいと思うようになるのではないのでしょうか。

現在せのうえハウス（子ども食堂）の運営に携わっていますが、せのうえハウスにもそんな「心」の居場所を作っていけたらいいと思います。

最後に余談となりますが今回の夕食会で日本酒デビューしました。東北の地酒を飲み比べしましたが、青森の田酒が一番美味しかったです。



▲わんこ蕎麦に挑戦！



▲参加したみんなでハイチーズ

盛岡市のつなぎ温泉にて五年ぶりに開催された北海道・東北ブロック組合員活動交流集会に参加してきました。盛岡市はニューヨーク・タイムズ紙の「二〇二三年に行くべき五十二カ所」の二番目に選出されたそうです。

（府野雅仁）
＊ ＊ ＊ ＊ ＊
盛岡市のつなぎ温泉にて五年ぶりに開催された北海道・東北ブロック組合員活動交流集会に参加してきました。盛岡市はニューヨーク・タイムズ紙の「二〇二三年に行くべき五十二カ所」の二番目に選出されたそうです。



▲全体会では積極的に質疑が行われました

楽しかった！とやのクリニック こども夏まつり！！

久々の開催となりました！とやのクリニックの子ども夏まつりが再開です！
夏休み最初の土曜日。8月10日は午後からの開催でした。恒例の蓬莱支部の皆さんによる蓬莱体操を皆で行い、実行委員長の菅野さんと佐々本事務長、子どもたちによる盛大な（!?）太鼓の演奏で幕を開けた夏まつりでした。ギラギラと照り付ける太陽はまつりの時間だけ雲に隠れ、外で行う竹馬や水鉄砲、水ヨーヨー釣りなどのイベントも楽しく実施することができました。室内では参加した子どもたちが自分で作るコーナーが盛りだくさん。星座BOXやアロマ軟膏づくり、バルーンアートなど時間を忘れて楽しんだ一日でした。



▲さあ！はじめるよ！



▲蓬莱体操を皆でやりましょ！



▲駐車場にお絵描きしたよ



▲山本所長イエーイ！



▲僕にも太鼓をたたかせて



▲沢山の人が集まりました！



▲う～む、大きいこれを取るには…

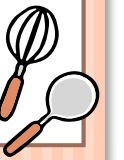
「食育」という言葉をご存知ですか？「食育基本法」では、『生きる上での基本であり、**知育・徳育・体育**の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの』とあります。そこで福島市では「未来につなげよう！**食力**のま

ち ふくしま市」という食育推進の取り組みを行っています。この「**食力**」とは①**食べ物を選ぶ力**②**実際に料理を作ることのできる力**③**食べ物の「命」を感じて感謝する力**④**おいしさを感じ楽しく食べることのできる力**：様々な意味での「食べる力」です。どれをとっても、とても大切な「力」だと思いませんか？（詳細は福島市のホームページへ）

診療所でも、食力アップのサポートとして地域に出て食育活動を行っています。例えば、子どもや親子向けの時には、嗜好飲料に含まれている砂糖の量についてお伝えします。「ジュースには砂糖が入っている」だけではなく「実際に砂糖が糖が入っているかを知ってもらい、飲み物を選ぶ視点や飲む量を考えるきっかけにしてみたいです。実際に「こんなに砂糖が入っているなんて！」と驚かれる方が多いです。大事なことは知ってもらえることです。嗜好飲料を習慣的に飲んでい

たお子さん、飲ませていた保護者さんが「砂糖の量」を知ることによって飲み方が変われば、長い目で見ればとても大きな影響力が…まさに「食力」です。食べ物を選ぶ力、食べる力：健康づくりのためにも、ぜひ皆さんで「食力」アップを目指しましょう！すでに生活習慣病で通院中の方は、ぜひ一度、お食事の見直しをしてみませんか？意外とちよつとした選び方、食べ方で改善が見込める場合が多いです。薬はちよつと…という方は特にお食事や生活改善の取り組みをおすすめします。ぜひ、診療所・クリニックへご相談ください。

管理栄養士から「食力」アップで健康づくり！



班会あれこれ

7/4	三河台西支部	ピンパンボン班	楽しくダンスを学ぶ
7/4	信夫支部	さくらんぼ班	ボウリングで体と脳の活性化
7/6	吾妻東支部	どんぐり班	熱中症予防について
7/6	蓬萊支部	パソコン班	パソコン学習、ワードの復習
7/8	三河台東支部	とんぼ班	バザー用の作品作り
7/8	吾妻西支部	スギちゃん班	お口の健康
7/8	森合支部	体操広場班	つきだて花工房へ小旅行
7/9	信夫支部	F N G 班	頭の体操とコグニサイズ
7/10	佐倉支部	支部班	骨密度測定とカルシウムのとり方
7/12	吾妻東支部	男の料理班	夏野菜をたくさん使って
7/12	吾妻東支部	萱場班	脳トレ
7/12	須川診療所	へらへら班	健康かるた、ラジオ体操
7/12	川南西支部	ふきのとう班	認知症すごろく
7/13	須川診療所	わいわい班	ラジオ体操と今後の予定
7/15	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう！
7/16	三河台西支部	写経する会班	写経(般若心経)
7/18	三河台西支部	スッカリ班	筋力アップと仲間増やし
7/18	信夫支部	さくらんぼ班	ボウリングで体と脳の活性化
7/19	杉妻支部	あきづき班	囲碁・将棋・健康マージャン
7/19	蓬萊支部	きらきら班	パン作り
7/22	三河台東支部	スマイル班	オカリナ演奏会
7/23	吾妻東支部	ミモザの園班	手作りクッション完成
7/23	吾妻西支部	マスカット班	嚙下の話、リハシユレ体験
7/23	吾妻西支部	すずらん班	嚙下の話、リハシユレ体験
7/23	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙
7/24	三河台中支部	小富士班	減塩かるた取り
7/25	せのうえ	つばき班	茶話会
7/27	須川診療所	わいわい班	認知症について
7/31	清明支部	チクチク班	つるし飾り
7/31	須川診療所	メガネちゃん	年間計画
4回開催	杉妻支部	ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング
3回開催	森合支部	体操広場班	セラバンド体操
4回開催	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！

とんぼちは！事業所訪問

今回は、清水東地域包括支援センターに訪問しました。

Q1 清水東地域包括支援センターはどんなところですか？

福島市から委託を受け、北沢又・泉・御山・南沢又（松川より北）の地域を担当している、65歳以上の高齢者の総合相談窓口です。

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。

主任介護支援専門員、保健師（看護師）、社会福祉士などの専門職が在籍し、介護や福祉、生活の相談をはじめ地域の支え合い活動などの相談にも応じます。

Q3 仕事をする上で心がけていることはありますか？

チームワーク

仕事と健康と生活の調和

ポジティブに

猫からの癒し

心穏やかに

美味しい物を食べて自分たちへの褒美





毎日朝七時半から二時間程度、夕方四時半から二時間程度（どちらか一方でも可）、週三日程度お手伝いいただける方を探しています。仕事は利用者様への朝・夕食の準備・配膳と下膳・食事のお手伝い、後片付けや簡単な洗いや、次の食事への準備となります。資格は問いません。男性でも女性でも年齢も問いません。

の活用で、利用者様が元気に生活が続けることに役立ちます。

経験は問いません。

やる気と元気のある方一度お話しを聞いてみませんか？

＜問い合わせ先＞

老人保健施設にじのまち
☎五五七―七五〇―
事務長 伊藤まで

〈問い合わせ先〉
老人保健施設にじのまち
☎五五七―七五〇一
事務長 伊藤まで

朝活！夕活？
しませんか？
にじのまちアルバイト募集中

朝・夕の数時間だけで協力いた
 けませんか？ 現在老人保健施設に
 じのまちでは、朝の配膳や食事のお
 手伝いなどをしていただくパート
 職員を募集しています。

仲間が増えました!

～吾妻東支部の取り組みから～

吾妻東支部では5月にいのちの炎配布者交流会を開催しました。配布の苦労話ややりがいなど有り難い言葉も沢山頂き、合わせて区分け作業も体験。その体験から区分けのご協力者が増えました。

今では定期開催の運営委員会前段30分に、手際よく区分け作業をしています。

お時間に調整のつく方がいましたら30分いのち炎の区分け作業に参加しませんか!! 毎月の月末金曜日に吾妻学習センターでお待ちしております!

お問い合わせ先

地域保健部 ☎526-1515



◀ 区分け作業の様子

あなたも一緒に
いかがですか！



**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

健康診断の結果から、

自身の健康管理を

皆さん健康診断はもう
受診されたでしょうか。

健康診断の結果、「要精密検査」や「要再検査」と記載があれば誰でも不安になることだと思います。ここでは、きりりの判定基準をもとに判定結果の説明をします。是非、健康診断の結果を理解し、健康増進に繋げましょう。

まず、A「異常なし」

やB「軽度異常」ですが、現時点で受診が必要な所見はありませんので、現在の生活習慣を維持または改善が必要な点は見直

しましう。次にC「要

「再検査」は、異常値や所見が一時的なものか継続的なものかを、もう一度検査して確認する必要があります。生活習慣が原因の異常値の場合、生活習慣を見直さないまま再検査をしても数値が変わらない、逆に悪化したというケースも見受けられます。生活習慣のどこを

改善したらよいか分から

ない方もいると思います。きょうには管理栄養士や保健師などの専門職がおり、食事や運動のアドバイスを受けることが

できます。自己判断せずにまずは相談してみてもいいでしょうか。そして、D・D1・D2「要医療・要治療・要精密検査」の場合、治療や精密検査が

診断の結果は、前日や当日の食事・行動・体調など様々なものに影響されるので、異常な値や所見が必ずしも病気であるということではありません

必要な状態です。自覚症状がなくなるとも早めに医療機関を受診しましょう。最後にE「治療中」は、現在治療中の項目については通院中の主治医の指示のもと治療を継続してください。是非、健診結果を主治医にも見てもらいましょう。

ん。再検査・精密検査の放置は、心身の負担や治療の遅れによる経済的な負担につながる場合があります。自分の健康管理は自分にしかできません。せっかく受けた健康診断の結果報告は無視せず、自身の健康管理に役立てましょう。

最後に、健康診断の「再検査」や「要医療・要治療・要精密検査」を放置すると、心にもやもやを抱えたまま生活することになり精神的にあまり良くありません。健康

※受診の際には、健康保険が適用され一部負担金が発生します。一度、クリニックにお問い合わせの上、事前にご受診のご連絡をお願いします。

判定ランク		方 針
A	異常なし	今回の検査の結果、特に異常は見られませんでした
B	軽度異常	軽度の所見を認めますが、日常生活には支障ありません
C	要再検査	生活習慣を見直し、再検査を受けましょう。 C：1年後再検査 C1：6か月後再検査 C2：3か月後再検査
D	要 医 療	医療機関を受診し、医師にご相談ください
D1	要 治 療	
D2	要精密検査	
E	治 療 中	現在の治療を継続してください

(参考) 上記の判定基準は、特定健診及び人間ドック学会等の区分をもとにした当法人独自の判定です。
自治体健診や各種学会などの判定基準と異なる場合がございます。
ご不明な点がございましたら、健康診断の受診機関にお問い合わせください。

ご不明な点がございましたら、健康診断の受診機関にお問い合わせください。