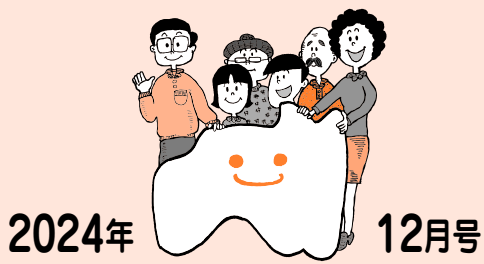


きらり健康生活協同組合



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11月30日現在

★組合員数………20,610名
★出資総額………649,188,000円
★一人平均出資額………31,747円

▼ウォーキングは近くの神社まで参拝



▼やっぱりみんなで食べる芋煮はとっても美味だよね！

笹谷支部で毎年恒例のウォーキング&芋煮会。コロナ禍で自粛した時もあったけれどやっぱりみんなで食べるのは美味しい！これからも続けていきたいね

▼こんな時間にドンキーに入るのは初めてよ



吾妻東支部の茶話会のウォーキングは、趣向を変えて「ランチをしに行こう」歩くだけでなく、おいしいランチの目的があると、足も軽やか。早い時間の特別ランチをいただくことができとてもラッキーでした

▲これからランチ…足取りも軽やかに進むわね！

▼お菓子運び！オタマが小さいわよ！！



▼一列に並んでボール運び！上からの次は下からよ！



蓬萊支部体操広場はいつも屋根の下で行っていますが、せっかくの冴えわたる秋空を満喫しようと近くの公園でミニ運動会を開催しました。魚釣りや玉入れ、ボール回しにお菓子運び。チーム対抗で賞品ももらえるし…青空のもと楽しくコミュニケーションが図れた一日となりました



▲籠にお手玉を入れるだけなのに。あーなかなか入らない！

生協強化月間真っ只中です。地域で様々な活動が行われています。班会や茶話会、サークルのイベントや、久々に支部バス旅行ができましたといううれしいお知らせも。写真に写る笑顔を見ると、やっぱり楽しくみんなで集まる事が大事と改めて確認することができます。これから少し寒い時期に入りますが、あたたかくして少し家の外に出てみませんか？きらり健康生協では楽しい集まりがたくさんありますよ。



▲久々にバス旅行！天気同様心も晴れやかに実施することができました

三河台西支部企画のバス旅行はコロナ明けで久しぶり。体操に集まる仲間中心に参加していただき、いつもとは違った場所で楽しく交流ができました



▼毎月の機関紙配付ご苦労様！



渡利支部では、機関紙配付者の皆さんを招いての配付者交流会を実施。講師を招いて「元気の秘訣」を学び、昼食には委員手作りのおいしい味噌汁が振舞われました。その後手ぬぐい体操やポッチャ体験など盛りだくさんの内容でした



笹谷支部の学習会は頭だけではなく、体も使うとても楽しく役に立つ企画ですね！ももりんご体操はすこし難しい動きもあるようでしたが、みんな上手に揃っていました。みんなでですといつもより体がスムーズに動くのかな？



▲リハシユールの講師を招いてみんなで運動！

吾妻東支部の支部総会は時季をずらして開催されました。さらに新しく始まったリハシユール（リハビリ学校）から講師を招いて運動も一緒にして、これからも元気に集まろう！と気合が入りました



小富士班は毎年いろいろな活動を行っています。恒例の散策も行ってきました。運動公園のイチヨウ並木も色づき始めていました

▼今日はあいにくの空模様だけれど、枝豆は元気に育ったわね！



恒例となった吾妻西支部の組合員さんの畑を借りての枝豆づくり。今年もたわわに実ってくれました。刈り取りはあいにくの空模様でしたが「手伝った方が持ち帰れる」という事で、両腕に抱えきれないほどの枝豆をお土産にすることができました

いのちの炎

皆さんは、今年、芋煮会に参加しましたか？私は先日、今年、最初で最後の芋煮会を開きました。メンバーはスボと中学校の部活のOB達。今年の四月に子供達が高校生になると、皆で集まる機会も一気に減り、親も子供も本当にさみしい気持ちになりました。

とにかく皆と会いたい、何でもない話したい、そう、芋煮会を開こう！と、LINEで一斉メール。皆来れるかな？いや数人でもいい、とにかく集まれる人で集まってみようと思ってくると参加者は総勢五十数名。当日は、いろんな予定をやりくりし、久しぶりに親も子供も顔を合わせて、お互いの近況やら、思い出話やらで、気づけば日をまたぐような楽しい会になりました。皆で、また集まろうねと言いつつ、来年の楽しみでもできました。

家庭でもなく、職場でもなく、自分の居場所があるっていいなあと思いつつ、思いつた出来事でした。人と集まらなくても、趣味の時間に没頭したり、一人でのんびりしたり、自分の居場所となるものがあるだけで、また明日がんばれる力が湧いてくると思います。皆さんにも、大事な自分の居場所、ありますか？

(A・M)

十六夜ウォーキング

十月十六日(水)満月の夜、秋の夜風を感じながら、五年ぶりに十六夜ウォーキングを開催することができました。田村市にある星の村天文台台長の大野智裕先生を講師に招き、二十四名の参加者の皆さんと目的地である松川運動公園を目指しました。

夜のウォーキングは日中と違って、①質の良い良眠



あいにくの曇り模様でしたが、時折満月が顔をだし、大野先生が準備してくれた天体望遠鏡で月の表面まで見ることができました。参加した皆さんは大満足、軽食をとりながら写真を撮ったり、大野先生の説明にも熱が入り、質問もたくさん飛び交いました。

秋のウォーキングin あづま運動公園いちよう並木



十月三十日に、北ブロック(上松川)保健委員連絡会主催で、ウォーキングイベントを実施しました。夕方までの雨とうってかわって、気持ちのいい青空が広がる中で、参加者二十名が約一時間のウォーキングを楽しみました。今回は、散歩ではなくウォーキング!!という事で、作業療法士から正しい歩行姿勢や歩幅、目標心拍数について学んだ

歩くことは
みなもと
健康の元です
Let's Walking!



来年も地域の組合員の息抜き場として継続して実施していきたいと思えます。



後に実際に歩きました。歩きの強度の目安は、会話ができるくらいとの事で、青空に映える黄金色のイチョウ並木の景観も手伝って、話も弾みながらのウォーキ

中西保健委員会ウォーキング

中西ブロック保健委員会では、すがすがしい秋を迎えるにあたり、楽しいウォーキングをしようと福島の名所飯坂温泉街ウォーキングを企画しました。十一月十二日スッキリと晴れ渡る空の下、福島交通福島飯坂線を使い、福島駅から飯坂温泉駅へ。三十六名の参加者が二手に分かれ温泉街を歩きました。途中愛宕山神社から眺める福島市は絶景。ただ、そこへの急階段は心臓破り。頂上に到着しても景色を見る余裕も失せるほど。何とか難所をクリアして約一時間半の行程でした。あにく火曜日は休みのお店も多く、お買い物はまた今度の楽しみとなりました。



▲急階段!



▲ハイ!みんなでチーズ
▲愛宕山神社からの絶景

ングになりました。折り返し地点ではウォーキングサポーターさんの協力のもと、脈拍を計測し、安静時との違いや自分にあった運動強度も確かめあい、有意義なウォーキングとなりました。ウォーキングの後は、みんなでお弁当をいただき、心もお腹も満たされ大満足でした。次回のウォーキングも乞うご期待あれ。



班会あれこれ

9/1 信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう!	9/13 須川診療所	へらへら班	セラバンド体操
9/1 森合支部	ウォーキング班	早朝のウォーキング	9/13 瀬上第2支部	P P K 班	血管年齢チェック
9/3 須川診療所	3期班	習った運動を行う	9/14 須川診療所	わいわい班	運動と発声
9/4 清明支部	モグちゃん班	あなたの知らない眠りの世界	9/15 森合支部	ウォーキング班	早朝のウォーキング
9/5 瀬上第2支部	さくら班	地域包括支援センターについて	9/17 吾妻東支部	ミモザの園班	近況報告
9/5 三河台西支部	ピンパンボン班	楽しくダンスを学ぶ	9/17 三河台西支部	写経会班	般若心経を写す
9/5 渡利支部	支部班	セラバンド体操もやってみる	9/18 杉妻支部	あきづき班	健康を守り、認知症予防、引きこもり防止
9/7 吾妻東支部	どんぐり班	時事放談	9/19 三河台西支部	スッキリ班	筋力アップと仲間増やし
9/7 蓬萊支部	パソコン班	パソコンと親しむ	9/20 吾妻西支部	うさぎとかめ班	人生会議 ACPについて
9/9 吾妻西支部	スギちゃん班	手芸	9/20 蓬萊支部	きらきら班	パン作り(ちくわパン、ジャムパン)
9/9 三河台東支部	とんぼ班	健康まつりの出し物	9/20 鎌田支部	かすみ草班	体操をしましょう
9/9 矢野目ブロック	北矢野目合同班	セラバンド体操など	9/21 蓬萊支部	パソコン班	パソコンと親しむ
9/9 宮代ブロック	S S W 班	体操をしましょう	9/24 蓬萊支部	鶴亀班	折り紙
9/9 清明支部	半木瓜開班	介護保険ならびに認知症全般に関して	9/25 吾妻西支部	マスカット班	通しお調理実習(ヘルスメイトさん)
9/9 三河台東支部	とんぼ班	バザーに向けてコースター、リングづくり	9/25 須川診療所	めがねちゃん班	セラバンドを学ぼう
9/11 佐倉支部	佐倉支部班	睡眠、夏バテ	9/25 三河台中支部	小富士班	骨密度の話
9/11 信夫支部	F N G 班	夏バテチェックと改善に向けて	9/27 須川診療所	ひまわり班	ラジオ体操と近況報告ほか
9/11 須川診療所	めがねちゃん班	運動と健康かるた	9/27 吾妻西支部	すずらん班	お口の体操
9/12 杉妻支部	フレイル予防体操クラブ班	夏バテ解消と心身リフレッシュ	9/28 蓬萊支部	スマホ班	スマートフォンの使い方の復習
9/12 せのうえ	つばき班	体操			
9/13 吾妻東支部	男の料理班	調理して食べよう	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
9/13 吾妻東支部	営場班	棒体操をする	3回開催 森合支部	体操広場班	セラバンド体操
9/13 川南西支部	ふきのとう班	健診結果から	4回開催 森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ

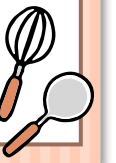
被ばく健康相談のお知らせ

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。
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

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)

管理栄養士から 食欲不振が続くとき！ 栄養補助食品について！



皆さん、食事を三食しっかり食べられていますか。病気や年齢を重ねることで咀嚼や嚥下機能が衰えたり、食が細くなったり、様々な理由で栄養が不足してしまふ事があります。そんな時おすすめなのが高齢者向けの「栄養補助食品」です。ドラッグストアや最近では大型スーパーでも簡単に手に入ります。「栄養補助食

品」とは、通常の食事に必要なエネルギー量を摂取することが難しい場合に、不足している栄養素を補うことを目的とした食品です。高齢者向け栄養補助食品には、ゼリータイプと飲料タイプがあります。その中で、総合的に栄養を補給するタイプ（少量で高カロリーのエネルギーを補給）、特定の栄養を補給するタイ

プ（好き嫌いの多い方の不足した栄養素を補給。ビタミンやミネラル、たんぱく質など）と二種類のタイプに分類されます。にじのまちには、認知症や脳梗塞など様々な理由で必要な栄養をとることが難しい利用者がおられます。その方々が、しっかりと栄養をとることができるよう、私たち管理栄養士が利用者にあつた栄養補助食品を提案しています。もし食欲不振が続く際は、栄養補助食品を利用してみてはいかがでしょうか。ただし、病気により一日に何個も食べると過剰摂取にな

り更に悪化させる可能性があります。注意書きをよく読み、また、栄養補助食品を活用する際に不安がある方は、主治医や管理栄養士に相談しましょう。

…… 栄養補助食品（例） ……



エネブリン
プロテインプラス
（日清オイリオ）



すっきりクリミール
（森永乳業クリニコ）



アイソカル100
（ネスレ）

はじめの二歩は リハシユール

第9回

※「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づくりに目指す学校です。

十二月に入り、あっという間に一年が過ぎようとしています。皆さんは年末年始の過ごし方は決まっていましたか？このままでは寝正月になりそうだという方に「ながら運動」のコツをお伝えしたいと思います。「ながら運動」とは、日常生活の中に、簡単な運動を取り入れることです。「よし、運動するぞ」と意気込まなくても、気軽に運動が

できるメリットがあります。例えば：①歯を磨きながら、かかとの上げ下げ運動。②洗濯物をたたみながら、腰をひねる運動など、体の動きを意識するだけで、筋トレやストレッチになりますので、皆さんも日頃から「ながら運動」を取り入れてみて下さいね。

さて、このように日々の生活に取り入れられる運動のコツのほかに、正しい栄養の摂り方、お口の健康を保つ方法など、「運動・栄養・口腔」を一体的に学ぶことができる場所が、須川診療所の「リハシユール」にはあります。「自分のからだは自分でつくる」を合言葉に、十月末に組合員卒の第四期生が卒業しました。三ヶ月間、自主トレにも励んだ結果、ほとんどの方に体力の向上がみられ、「立っていられる時間が長くなった」「体力がついて、動くのが楽になった」など、成果を実感していました。また、組合員同士、連絡先を交換するなど、今後の活動にもつながる動きができました。



問い合わせ
☎五三一七七八九

の第五期生の学習が始まっております。介護保険をお持ちの方も介護保険枠で利用できますので、興味のある方は気軽にお問い合わせください。

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。

きらりさんが行く！ こんにちは！事業所訪問

今回は、にじのまちの医療体制を中心に紹介します。現在、にじのまちには医師1名、看護師12名、薬剤師1名が勤務しています。入所フロアでは夜勤もあり、24時間、このメンバーが交代で利用者の健康管理を行っています。

大切にしていることは、利用者が苦痛なく穏やかに生活できること。そのためには医師・薬剤師・看護師だけではなく、介護職・リハビリ職・管理栄養士・歯科衛生士・ケアマネジャー・事務との連携が大事になります。

いろんな職種が働いているからこそ、利用者の変化に早期に気づくことができます。

利用者の皆さんが笑顔で生活できるようにこれからも接していきたいと思ひます。

利用者と職員が協力して時季に合わせた作品を作って掲示しています。一部をご紹介します。



▲紅葉の落ち葉と、落ち葉の浮かぶ池の鯉



▲コスモス畑を飛び交うトンボと十五夜の月



▲窓ガラスを活用して、海を泳ぐ沢山の魚の群れ

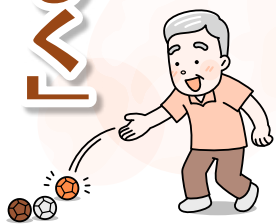


▲秋のおいしい味覚 ブドウに柿、サツマイモ

生協強化月間

キーワードは

「元気」に「楽しく」



きらり健康生協の生協強化月間では、健康班会や茶話会、体操広場やサークルなどの地域の組合員活動を紹介し、活動に参加される方を募ったり、新たな組合員を迎え入れたり、生協の基礎となる出資金の増額をお願いしたりと、取り組みを進めています。中でも大事にしていることは、「元気に」「楽しく」という事です。

ニュースポーツとして最近では競技人口も増えていきます。やってみたいけれど道具も無いし…。そんな声にお応えして、きらり健康生協の組合員スペースにそれぞれボッチャ道具を一セットずつ設置しました。会場を使う際にはもちろんボッチャをすることができるという事です。打ち合わせの後にボッチャ、班会の後にボッチャ、ウォーキングの後に立ち寄ったら会場が空いていたのでボッチャ…。ぜひ皆さんで活用してみたいかがでしょうか？都合が合えば会場からの持ち出しも可能です。渡利支部で

は、配付者交流会の後にはボッチャを楽しんでみました。「投げれば良いから簡単」と始めて見たものの、なかなか思う所には落ちてくれません。特に賞品も絡んでくると…。いつの間にか真剣なまなざしと掛け声、そして笑いとともに楽しい時間を過ごすことができました。



来年には生協杯(?)を争奪する競技会も企画されるようです。寒い季節になります。室内でできる楽しい運動。あなたもお友達を誘って一緒にやってみませんか？

おらほの情報「支部だより」

毎月一回発行している「いのちの炎」には、それぞれの支部で発行している「姉妹紙」があるのをご存じですか？

きらり健康生協は現在、二十七の支部・ブロックがそれぞれ特徴を生かした活動を... 毎月一回発行している「いのちの炎」には、それぞれの支部で発行している「姉妹紙」があるのをご存じですか？

民生委員と協力して

草刈りボランティアを実施

（せのうえ第二支部の活動から）



最近目立ってきた高齢者の一人暮らし。せのうえ第二支部内池支部長宅の近所にも一件気になるお宅がありました。しばらく手を掛けられていない庭には夏草が伸び

放題となっており、「どうにかしてあげなくては」と考えた内池さんは、担当の民生委員に連絡して事情を説明、一緒に草刈りをする事になりました。



▲作業中の様子



▲作業後

事前に民生委員には、娘さんに連絡して庭に入って作業することを了承していただくよう依頼し、当日を迎えました。秋空の中、午前九時から約二時間半、ごみ袋十一袋の作業でした。見違えるほどの成果に、後日娘さんから「とても助かりました」と御礼の声をいただきました。

支部長曰く「こういったお宅は増えている。できればこの作業がここで終わりでなく、続けていけることが課題です」と語っておられました。



杉妻支部だより



杉妻支部だよりの発行は第一号が二〇二三年五月で、三カ月ごとに現在まで十一回発行してきました。コロナの関係で、支部と組合員が触れ合う機会が少なくなってきたため、行事のお知らせや活動の案内・班会の様子など「支部だより」でお伝えすることにしました。

た。その様子や声なども支部だよりに掲載し、支部だよりが組合員により身近に感じていただけるよう努力しています。

強化月間の取り組みとして、初めてのいのちのちの炎配付者のお宅を訪問した際には、多くのご意見・要望など伺う事ができました。

