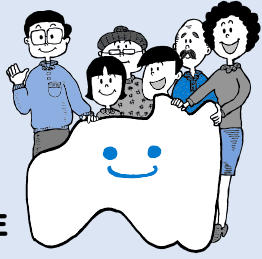


きらり健康生活協同組合



2025年

3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

2025年1月31日現在

★組合員数………20,627名
★出資総額………656,978,000円
★一人平均出資額………31,396円

春です！ウォーキングの季節
前後のストレッチで安全に

3月になり暖かくなってまいりました。ぜひ屋外に出て、ウォーキングをしてみませんか？

1人でも、お友達とでも、ご夫婦でも、気軽にできるのがウォーキングです。



【ウォーキングにはいい効果が沢山】

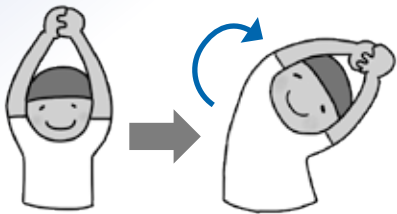
・脂肪燃焼 ・ストレス解消 ・生活習慣病予防 ・心肺機能向上

【歩く前と後にはストレッチを】

急に歩き始めると筋肉を痛めやすいです。ケガの予防のために、ストレッチで準備運動をしましょう。また、ウォーキング後にストレッチで整理運動をすると、明日への疲れを残さずに済みます。ウォーキング前後にストレッチをしてみましょう。

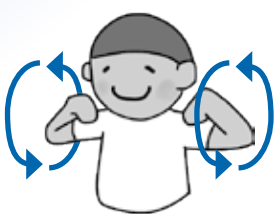
①背伸び・体側伸ばし

両手を上で組み、肘を伸ばす。ゆっくり体を横に倒す。(左右10秒ずつ)



②肩回し

両手の指先を肩に乗せ、肘で円を描くように回す。(前回り10回、後ろ回り10回)



③アキレス腱伸ばし

両手で壁などを支えにする。両脚を前後に開く。後ろ脚のかかとが浮かないように注意して前脚を曲げる。(左右10秒ずつ)



④太もも裏伸ばし

両手で壁などを支えにする。両脚を前後に開く。前脚の膝を伸ばしつま先をを上に向ける。後ろ脚の膝を曲げて上体前に傾ける。(左右10秒ずつ)



⑤もも前伸ばし

片手で壁などを支えにする。外側の脚の膝を曲げ、お尻の後ろでつま先を持つ。(左右10秒ずつ)



⑥手首足首回し

両手を組んで手首を回す。(10回) 片足のつま先を地面に着き、そこを支点にして足首を回す。(内外回し10回ずつ)



リハシユールを卒業した組合員さんが指導者になり、体操ひろばをスタートさせました。

リハシユール卒業生が新班結成!!

佐倉支部 体操ひろば「西部さくら班」

いつまでも、
自分のことは自分で！

まずは月一回、会場は西部集会所で集会所の周辺にチラシを配りました。ご近所の方が分担して要点を伝えながら、進めてくれました。ご近所同士なので、和気あいあいと楽しく体操しています。「体操のパンフレットももらったけど、一人ではなかなか出来ない」「家には運動する器具がいっぱい買っているけど、使わない」などの声がありました。みんなでわいわい言いながら体操をするところだけ

でなく、心も明るくなります。しばらくは月一回ですが、今後は回数を増やしていきたい地域の仲間の健康寿命を延ばしていければと思います。昨年からは須川診療所でスタートしたリハシユールを卒業されたみなさんも、自分のため・仲間のために体操ひろばをスタートしませんか？いつまでも自分の足で歩けたら嬉しいですね。



健康づくり活動交流集会開催のお知らせ

- と き：4月10日(木) 9:30～11:30 (雨天中止)
- と ころ：飯坂学習センター(飯坂支所南側多目的ひろば)
- 内 容：「10歳若く見える歩き方」のお話と実践
- コース：〈ゆったりコース〉
飯坂学習センター→花ももの里(往復約2キロ)
〈健脚コース〉
飯坂学習センター→十網橋→国道399号→鵬橋→花ももの里(約5キロ)
- 持ち物：飲み物、タオル、歩きやすい服装
- 参加費：100円
- 申込・問い合わせ先：☎526-1515 (地域保健部)

*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。



みなさん、
コーヒーは好きですか？私
はとてもコー
ヒーが好きで、
休日は気づく
と一日で三、

四杯飲んでしまうことがあり、飲みすぎに気を付けながら楽しんでいきます。
コーヒー好きといっても
こだわりはあまりなく、喫茶店やカフェなどで丁寧に淹れられたコーヒーももちろん好きですが、家では簡単なドリップタイプのコーヒーパックやインスタントコーヒーも楽しんでいます。
近くのスーパードリッパーでさまざまな銘柄のコーヒーを手軽に買うことができるので、いろいろ試してみたいと思っています。

あらためて私はコーヒーの何が好きなかなあと考えてみると…まず香りです。コーヒーを淹れる時のあの香りが何よりも好きで気持ちがほっこりと緩んでいくのを感じます。そして、コーヒーを飲みながらゆっくりと思い巡らせたり、家族や友人と楽しく話をしたりするその時間を楽しんでいるのだなあと感じます。
コーヒーを楽しむ時間は私にとって、ほっとする癒しの時間であり、気持ちをリセットして元気に生活できるためのスイッチになっているのかもしれない。

今年も元氣!

東・伊達 せのうえハウス

こども食堂とフードパントリー

こども食堂は、今年一月十四回目の開催となりました。寒さにもめげず、今回もたくさん子どもたちが、やってきてくれました。組合員の方々、職員、学生によるボランティアさんや、場所を提供してくれている「すこやか福祉会」にも感謝！感謝！です。

こども食堂を始めた当初は、どうなることかと思っ

ていましたが、せのうえクリニック内の組合員さんによるフードドライブの食材や個人的なお米の提供、あるいは寄付をいただきながら、活動が軌道に乗ってき

ました。ボランティアにも多くの組合員の方々や職員、学生などに参加してもらいながら、毎回とても楽しく開催ができています。まさに善意に囲まれて活動ができています、と実感しています。

子どもたちには、日頃はあまり体験できないような活動をしてもらいたいと思い、今回はみんなでもちつきをしました。さらに昔の遊びや縁日のような取り組みなど、毎回頭をひねっています。食事のメニューもマンネリにならないよう実行委員で工夫しています。大人の世界は様々な問題に取り囲まれていて、子ど

もたちも少なからずその影響が及んでいるのかもしれない。でもこども食堂の時は、大人も子どもと一緒に、楽しい時を過ごせればと考えています。今後は、子どもたちへの学習支援や、保護者の方々に多く参加してもらえらる企画を検討しています。みなさんからのアイデアはありませんか？

せのうえハウスは、もう一方の活動として、フードパントリー事業を実施しています。この活動は、食料などにお困りの方々に、食材を提供するということです。教宣の方法としては、北信支所にチラシをおいてもらったり、各事業所さんなどからの情報提供により、毎月一回五セットほどを提供してきました。

そうした中、今回市教育委員会から情報提供いただき、市内の各小学校に、生徒数の一割程度の「就学援助」世帯があることがわかりました。この世帯は財政的な課題から食料等に不足していると思われる。こうした方々に少しでも支援ができないか、ふとそんなことを考えつき

ました。そんなとき、島根県松江市の「地域つながりセンター」の活動を知りました。この活動は、医療生協だけでなく、COOPやJAなども巻き込んだとても大規模な取り組みで、年に四回程度市内の小中学校の「就学援助」世帯に食材を届ける活動でした。

そんな大きな取り組みは、すぐにはできないとは思いますが、地元の小学校のそうした世帯だけにでも、年に一回程度でも提供できないだろうか、という思いがこみ上げてき

ました。「困った時はお互い様」という気持ちの取り

組みは、まさにきらりの活動一つの柱の活動ではないか？ひとりの力は小さいけれど、みんなの力をあわせれば大きな力になるのではないか？そんなことを考え始めています。

「自国第一主義」といった言葉が世界を覆おうとしています。でも人は自分だけ良ければ満足するのかわかるとしたら、それは違う。自分も含めてみんなが喜びを感じた時、人は幸福感を味わい、人生が楽しいと感じられるのではないかと私は思っています。ひとりでも多くの笑顔がみたい、それがこの「せのうえハウス」活動の源です。



班会あれこれ

12/3	須川診療所	3期生班	体操など
12/5	信夫支部	F N G班	忘年会
12/5	瀬上第2支部	さくら班	ポッチャ
12/5	蓬萊支部	鶴亀班	前回の復習と福鶴を折ろう!!
12/5	三河台西支部	ピンパンボン班	楽しくダンスを学ぶ
12/6	佐倉支部	リハシユレ班	体操
12/7	蓬萊支部	パソコン班	ワード「スタイルの使い方」
12/7	吾妻東支部	どんぐり班	機関紙区分けと雑談など
12/7	清明支部	遠藤一班	介護保険制度について学習会
12/9	吾妻西支部	スキちゃん班	忘年会
12/9	矢野目ブロック	S S W班	介護保険について
12/9	三河台東支部	とんぼ班	バザー含めた反省会と次年度の計画
12/10	信夫支部	もみじ班	ポッチャ
12/11	須川診療所	メガネちゃん班	コグニサイズ
12/12	佐倉支部	支部班	忘年会
12/12	せのうえ	つばき班	救急車を呼ぶときの基準について
12/12	吉井田支部	体操広場班	折り紙
12/13	川南西支部	ふきのとう班	忘年会
12/13	瀬上第2支部	P P K班	頭の体操
12/15	蓬萊支部	パソコン班	イルミネーションツアー
12/17	吾妻西支部	マスカット班	忘年会
12/17	吾妻東支部	ミモザの園班	ミニクリスマス飾りづくり
12/17	三河台西支部	写経班	般若心経を写す
12/18	上松川診療所	メロン班	お正月飾り
12/18	上松川診療所	四季桜班	お正月飾り
12/19	三河台西支部	スッキリ班	健康体操を通して筋力アップと仲間づくり
12/20	吾妻西支部	うさぎとかめ班	笑いヨガ
12/20	鎌田支部	かすみ草班	セラバンド体操
12/20	上松川診療所	秋桜班	インボディチェック
12/20	蓬萊支部	きらきら班	パン作り
12/21	信夫支部	すみれ班	1年の振り返り
12/21	蓬萊支部	パソコン班	ポッチャ大会
12/22	渡利支部	支部班	手ぬぐい体操
12/23	三河台東支部	スマイル班	クリスマス飾りを作ってみましょう
12/25	三河台中支部	小富士班	介護予防と健康づくり
12/26	吉井田支部	体操広場班	正月飾りを作る
12/28	吾妻東支部	どんぐり班	雑談をしましょう
12/28	蓬萊支部	スマホ班	スマホの使い方
3回開催	森合支部	体操広場班	セラバンド体操
3回開催	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ

はじめました!

にじいろエコライフ

須川診療所・中央西地域包括支援センターでも始まっていたエコライフ活動ですが、12月20日から北ブロックでもスタートしました！特に、衣料品や日用品が多く寄せられ、少しずつ物が充実してきています。また、こんなものが欲しいという要望も受付しています。見ていただいても楽しいですよ！ぜひ清水東地域包括支援センターまでふらっとお越しください。

隣の上松川診療所ではにじいろ文庫もOPENしているので、そちらも合わせて足を運んでみて下さいね。



管理栄養士から 「にじのまちイベント食(冬編)」



老人保健施設にじのまちでは、利用者の咀嚼・嚥下機能に合った食事提供はもちろんですが、食事の楽しみとして、年間を通してイベント食を行っています。今回は冬の期間に行われたイベント食の紹介を致します。

十二月・フロアの行事として三階では御利用者と一緒「冬至南瓜作り」①を行いました。「各々の家庭で作りが違う」等、楽しくお話ししながら作られ、間食の時間にみんなで食べました。二階では皆でクリスマスを楽しむ為

に「ケーキの盛り合わせ」②を提供しました。クリスマス音楽や飾り付けで一段と雰囲気を感じて楽しむ事ができ、好評でした。



一月「正月おせち料理」③で皆で新年をお祝いしました。おせち料理の定番、伊達巻きや数の子、昆布巻きに黒豆まで。見た目も彩り良く、カゴ盛りで華やかに提供。高齢者には危険なお雑煮も、特殊なお餅ゼリーを使用し、お雑煮として提供しました。皆さん豪華なおせち料理に目を輝かせて美味しそうに召し上がっていました。

今年もにじのまちでは、様々な食を通して、御利用者の笑顔の一つでも多く増やす事ができるよう、職員一同力を合わせて取り組んで参ります。イベントの様子は施設で写真掲示をしています。機会があればご覧下さい。



はじめの二歩は リハシユール

第11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から目指す学校です。

暑さ寒さも彼岸まで……と言いますが、皆さんいかがお過ごしでしたか？春のぬくもりを感じられるようになり、運動でも再開してみようかな……と考えている方もいらっしゃるかもしれませんね。須川診療所二階「リハシユール」では、自宅でも継続して行える運動や、栄養管理の方法、お口の健康に関することを学ぶことができますよ。

さて今回は、一月末に組合員枠で三カ月間の学びを修了された方々の声を紹介したいと思います。



リハシユール期生 火曜日

・普段やっていないような運動を教えてもらい参考になった。

・肩の痛みがだいぶ和らいだ
・飲み込みの状態が良くなった。
・二度目の参加だったが、覚えられていなかったことを再確認することができた。
など、継続して取り組むことで効果を実感された方がほとんどでした。

体力測定の結果（インボデイ、握力、片足立ち、歩行

速度など）は、人によりさまざまでしたが、冬の活動の少ない時期であるのにも関わらず改善がみられた方が多かったのは、自分のからだに向き合い、乱れがちな食生活を見直し、運動の習慣が確立されたからだだと思います。
リハシユールの利用は、皆さんの気持ちが動いた時がチャンスです。興味のある方がいれば一緒に学んで、交流して、友だちを増やしに来てみませんか？
通いたくても通うことが難しいという方の相談も受け付けております。どなたでもお気軽にお問い合わせください。

★チラシは

コチラ



★問い合わせ

☎五三二一七八八九

せのうえ文庫 古本市 始めました！

～本との新しい出会いがありますように～

いのちの炎2月号で、にじの文庫のOPENに関する記事が掲載されましたが、せのうえ健康クリニックにおいても「せのうえ文庫 古本市」を始めました。

本カフェ信夫山文庫さんから譲り受けた本を、1冊100円で販売し、売上金は全て子ども食堂へ寄付することによりしております。様々なジャンルの本がそろっており、始めてから2か月ほど経ちますが、すでに30冊以上が利用者の手元に渡っています。



おらほの
情報

「支部だより」

★笹谷支部

「笹谷支部だより」



「笹谷支部だより」は不定期発行で支部組合員全員配付を基本としています。はじめのうちは「春号・夏号……」でしたが、いつのころからか「第〇号」となり現在十八号となっています。

記事の内容は支部行事の案内や活動報告を中心に、サ一

クル紹介やウォーキングの誘い、健診の勧めや増資のお願い又は「よりあい」からのお知らせなど多岐にわたります。毎号毎号試行錯誤の連続で、運営委員会が出された話から「字名の歴史や由来」「旧跡紹介案内」を掲載したり、クイズや四コマ漫画にも挑戦

したりして……
笹谷支部としては今後も試行錯誤を楽しみながら、運営委員会の皆さんと楽しく紙面作りを続けていきたいと思っていますが、夢としては笹谷支部の皆さんからの投稿や記事で豊富化された「組合員参加型」の紙面ができればいいなあと描いています。



2025年度 きらり健康生活協同組合 診療体制のお知らせ

とやのクリニック

	受付時間	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	訪問診療 ※14：30～17：00 山本喜代志 17：00～18：00	山本喜代志	山本喜代志		訪問診療	

※2025年 1 月より月曜午後変更あり。

須 川 診 療 所

〈2025年4月 1 日～〉

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9：00 ～ 12：00	鈴木 晋 廣川 健 後藤和子 和田直文	後藤 等 後藤和子 和田直文 (2日/月 廣津かつみ)	後藤 等 廣川 健 後藤和子 和田直文	交代制 五藤勝也 和田直文 (廣川 健)	澤田 純 廣川 健 後藤和子	交代制 廣川 健 (後藤 等 後藤和子 どちらか)
訪問診療			廣川 健	中島 大			
午後	14：30 ～ 16：45	鈴木 晋 和田直文	(2日/月 廣津かつみ) 後藤 等 和田直文	(3日/月 石川和信) 廣川 健 和田直文	和田直文	澤田 純	
訪問診療			廣川 健		五藤勝也	廣川 健	
夜	16：45 ～ 18：00	鈴木 晋 和田直文	廣川 健 和田直文	廣川 健 和田直文		澤田 純 (1日/月 篠原麻衣)	

- 2025年4月より「和田直文(わだ なおふみ)」医師が着任されます。後日、改めて紹介文を掲載いたします。
- 木曜午後休診→16：30まで受付・診療となります。
- 火曜午前の廣川医師の外来診療が訪問診療へ変更となります。

せのうえ健康クリニック

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9：00 ～ 12：00	川添隆司	川添隆司 岸本祥克	岸本祥克	岸本祥克* 後藤 等*	川添隆司 後藤 等	川添隆司
午後	14：30 ～ 18：00		川添隆司			川添隆司	
訪問診療		川添隆司	岸本祥克			岸本祥克	川添隆司

*木曜日は岸本と後藤が隔週で勤務します

上松川診療所

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	9：00 ～ 12：00	東北医科薬科大 内 科 医 関 茂樹 春日良之	福島医大 菅家智史 高橋夏衣 春日良之	岸本裕子 関 茂樹 春日良之	交代制 岸本裕子 春日良之 月1回 訪問診療 春日良之	岸本裕子 東北医科薬科大 山並寛明 春日良之	交代制 内 科 医 春日良之
午後	15：00 ～ 18：00	東北医科薬科大 内 科 医 訪問診療 関 茂樹	17：00まで 高橋夏衣 福島医大 菅家智史 訪問診療 春日良之	春日良之 訪問診療 関 茂樹	月1回 訪問診療 春日良之	東北医科薬科大 山並寛明	月1回 訪問診療 内 科 医

●休診日：日曜・祝祭日・土曜、木曜の午後 ●午後の物理療法受付は、14：30～17：00となります。

きらり

新春スペシャル

懸賞付き

大クイズ大会

当選者発表

おめでとうございます!!

たくさんのご応募ありがとうございました。

クイズの答え

- Q1

福島県の塩分摂取量は全国ワースト何位でしょうか？

答：B. 2 位

ちなみに男性11.9g、女性9.9g
(2016年国民栄養調査)
- Q2

私たちの住む福島県の広さは、東京都の何倍あるでしょうか？

答：B. 6 倍
- Q3

福島市のシンボル信夫山の大きさはどれくらいでしょうか？

答：A. 皇居と同じ位

【当選者発表】 厳正な抽選の結果、以下の6名の方が当選されました。

●磯 武史さん ●高橋陽子さん ●佐藤良子さん

●内田博之さん ●齋藤一之さん ●川崎和子さん

*景品は、後日お届けいたします。

*当選されなかった方、ご意見・ご要望ありがとうございました。

これからもいのちの災を是非ご愛読ください。

最近よく耳にすることは「かかりつけ医」皆さんはご存じですか？

かかりつけ医とは、

1. 健康に関する何を何でも相談できる

2. 必要な時は専門の医師・医療機関を紹介してくれる

3. 身近で頼りになる医師

このように定義づけられています。

日常生活における健康の相談からケガや病気による受診や通院など「かかりつけ医」はどの世代の方にとっても健康をサポートするための存在と言えます。

かかりつけ医って知っていますか？



なぜ「かかりつけ医」がいるといいの？

1. 日ごろの状態をよく知っている医師であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。
2. かかりつけ医がいれば、病気や症状、治療法などについての確な診断やアドバイスをしてくれます。
3. また必要に応じて、適切な医療機関を紹介することも出来ます。

「かかりつけ医」を持つ！

・かかりつけ医に決まっていなくて、みなさんがご自身で選択できると思います。自分が信頼できると思った

医師であれば、「かかりつけ医」と呼べます。みなさん、治療だけでなく身近で相談ができる先生はいませんか？

・どのような科の先生でもいいの？

内科医がかかりつけ医と思われがちですが、どの診療科の医師でもかかりつけ医になります。が普段かかっている先生に直接聞いてみることも良いでしょう。

「かかりつけ医」の役割って

「かかりつけ医」は、診療所やクリニックを中心とした地域に密着した地域の健康を支える役割があります。診療所やクリニックに通院されている方に関わらず、地域の子どもの健康診断や健康相談を行う学校医、働く人たちの健康を管理する地域・職場の産業医。在宅（自宅や施設）療養が必要な方のための訪問診療医など、「かかりつけ医」は地域でも活躍しています。身近にいて、頼りになる「かかりつけ医」を持とう！

きらり健康生活協にも四つの診療所・クリニックがあります。

どの診療所・クリニックも地域に密着した医療の提供を掲げています。

きらり健康生活協の診療所・クリニックでは、「かかりつけ医」だけでなく、保健師や看護師、管理栄養士、臨床検査技師や放射線技師などのさまざまな専門職、また事務職もみなさんの健康のお手伝いをしています。

なんでも相談できる、身近な診療所・クリニックとして、いつでも気軽に相談してみませんか？