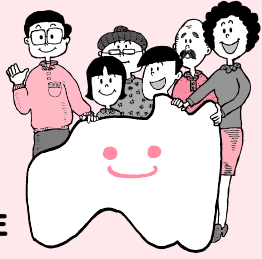


きらり健康生活協同組合



2025年

4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2月28日現在

★組合員数………20,656名
★出資総額……658,503,000円
★一人平均出資額………31,879円

第54回 通常総代会開催のお知らせ

きらり健康生活協同組合定款第50条により、第54回通常総代会を下記の通り開催いたします。

〔日時〕2025年6月22日(日) 午前9時30分～

〔会場〕ウエディング エルティ

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

2025年度総代立候補受付公告

1. 総代の選挙区および定数

(1) 支部選挙区・総代定数 163

三河台東	4	吾妻	7	川南	6	鎌田	5
三河台中	5	佐倉	5	川南	6	せのう第一	3
三河台西	5	信夫	8	川南	6	せのう第二	5
森合	7	杉妻	7	川北	8	せのう第三	3
清明	3	渡利	5	笹谷	10	向瀬	2
吉井田	7	蓬菜	6	飯坂	10	伊達	4
吾妻東	10	岡山・大波	4	余目	8	伊保	4

(2) 全体選挙区・総代定数 34

2. 総代立候補受付期間および方法

期間 2025年4月1日(火)～4月30日(水)

方法 所定の立候補届出用紙により、生協本部内の総代選挙管理委員会に届け出てください。

*届出用紙は、きらり健康生協・本部にあります。

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

きらり健康生協では、六月の総代会前に支部対抗ポッチャ大会を企画しています。その前哨戦として各ブロック、支部ではポッチャを楽しむながら交流する機会が持たれています。老若男女誰でも楽しめる「ポッチャ」であなただも元気をチャージしてみませんか？

コロナ禍も過ぎ、でも何だか外に出る機会が少なくなってしまう：そんな声もたくさん聞かれるようになり、楽しく外に出かける機会が持てないかと、きらり健康生協全体の取り組みとして「ポッチャ」の活用

を提案しました。実際に取り組むために生協でポッチャを六セツト購入し、班会や茶話会などへの貸出しも行ってきました。

詳しく情報が知りたい方は地域保健部五二六―一五一五までお電話ください。日程や近くの会場をお知らせします。

ポッチャで「元気づくり」を応援



に生協主催の支部対抗ポッチャ大会(仮称)を企画しました。それをきっかけに大会に向けた各支部、ブロックの競技会が企画され、大いに盛り上がりつつあります。先行して開催された北ブロックのポッチャ大会、蓬菜支部の配付者交流会ポッチャ大会の様子を掲載します。

蓬菜支部配付者交流会ポッチャ大会

蓬菜支部では配付者さんの交流会企画としてポッチャを実施。30名がしのぎを削り、順位を決定。豪華な景品もゲットして笑顔あふれる交流会となりました。

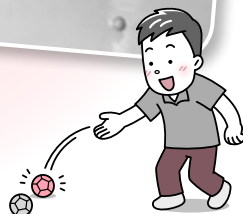
北ブロックポッチャ大会

ポッチャ大会が開催され、15チーム45名が参加。白熱した試合は2ブロックに分かれて各チーム7～8試合行われ、歓声に包まれました。3歳から88歳までの幅広い世代が交流し、1時間半にわたる熱戦で大いに盛り上がりしました。

うーむ
これはこっちが
勝ちかな？



エイや！
うまいところに
止まれ！



上松川利用委員会
2チーム



にじのまち
ダイケアチーム



いのちの炎

「災害は忘れたころにやってくる」昔から言われていることだが、さて振り返ると…。自身に限っても昭和五十八年の宮城県沖地震は、校庭で遊んでいた地面が波を打つところを目の当たりにし、平成二十年の岩手・宮城県内陸地震では宮城県内の高速道路を走行中、めまいを起したのか？と初めて高速道路の路肩に停車したのを覚えている。もちろん東日本大震災は言わずもがな。その他にも印象に残る地震も経験し、また世界各地の災害も報道から知っている。

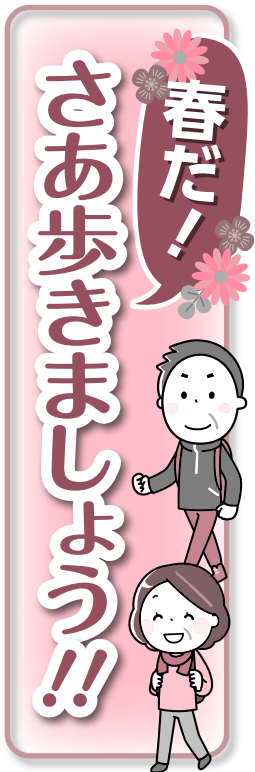
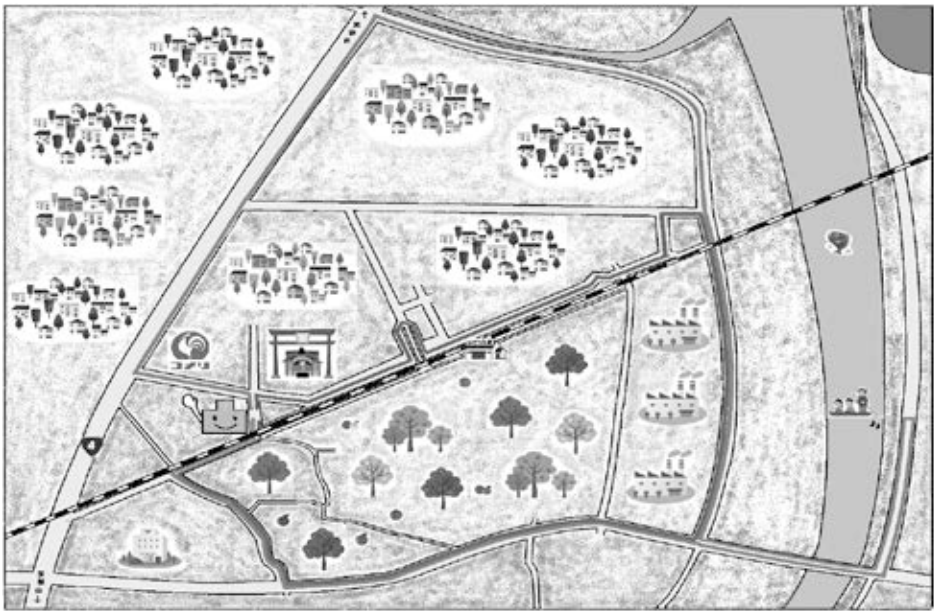
さてこれだけ多くの災害があつていつも「ひどいなあ」「そんなこともあるんだ」と思う。はたしてこれが「忘れたころ」なのだろうか？災害に遭われた方には申し訳ないが、報道された事実を改めて自分事と考え、もし自分がそうだった時どう行動すべきかを常に想像し、考えておくべきと思う。

南海トラフ地震は今後三十年以内に七割の確率で起こるとの予想もあるようだ。直接ではなくとも日本の産業の中枢で起こる災害は日本全体に大きな影響を及ぼすだろう。

もし災害があつた際にどこに避難する？また東日本大震災後に揃えた持ち出し袋はまだあの頃のままだ。忘れないように「今」行動しよう。

(Y・S)

せのうえ健康クリニック周辺ウォーキングコース



日差しも柔らかく、春を感じる季節となりました。外出にはもってこいの季節ですね。澄み渡った空の下、外を歩くことはとても気持ちのいいものです。気になる花粉症もだいぶ落ち着いてきている時期ではないでしょうか。せっかくの機会です。ちょっとそこまで歩きに出てみませんか？

とにかく外に出てみましょう

歩くことは健康によいとよく言われます。そして単に歩くと言っても二つの歩き方がありますね？①散歩と②ウォーキング。①散歩は「気晴らしや健康のために、ぶらぶら歩く事」②ウォーキングは「健康の保持増進や、体力増強のために行われる積極的な歩行運動」※出典「Web1

ウォーキングにはメリットがたくさん

散歩にはストレス解消などの効果も期待できますが、積極的に健康増進を図るにはやはりウォーキングをする事になります。

え？頭にも良いの！

ウォーキングは全身を動かす有酸素運動です。歩くことでむくみや冷えの解消が期待できたり、血圧を下げる効果もあります。また脂肪燃焼によるダイエット効果も期待できます。筋肉や骨に刺激が伝わることで、その成長を促します。ウォーキングは体に良い薬みたいですね。



気軽に散歩から始めましょう

冬の間（コロナ禍も？）ずっと室内で過ごしてきて、「さあ出ましょう」と言われても…大丈夫そんなに意気込んで歩く必要はありません。とにかく外に出て、お庭のお花の様子を見てみましょう。きれいでですね（あら？荒れてました？）すると隣のお庭も気になりだしませんか？そしたら川原の桜も見たくなってきましたね。そうです。

どこを歩けばいいのかしら？

ちよつとずつ距離を伸ばしていくのが理想的ですね。いつの間にか散歩していて、次第に「ウォーキング」に変わるかもしれません。



▽散歩コースを自動で決めてくれる便利なアプリもあります

・オンライン「通の場」について

厚生労働省と国立長寿医療研究センターが開発した、健康長寿のためのスマートフォン向けアプリの機能の一つに「おさんぽ」というものがあり、今いるところからの散歩コースを自動で作成してくれます。

▽きらりの診療所周辺のコースも案内しています

当生協の各診療所を発着にしたコースも用意しました。パンフレットを待合スペースや受付に準備していますので活用してみてください。

班会あれこれ

1/7	須川診療所	三期生班	体操など
1/8	須川診療所	めがねちゃん班	ストレッチ体操
1/9	吉井田支部	体操広場班	ポッチャをする
1/10	吾妻東支部	男の料理班	コムコムのレシピを参考に
1/10	瀬上第2支部	P P K 班	新春座談会
1/10	川南西支部	ふきのとう班	ペットボトル体操
1/11	須川診療所	わいわい班	体操など
1/14	信夫支部	もみじ班	ポッチャ
1/14	余目支部	S S W 班	ストレッチ体操
1/17	鎌田支部	かすみ草班	ツボ講座、血管年齢、セラバンド
1/17	吾妻西支部	うさぎとかめ班	新年会
1/20	三河台東支部	とんぼ班	編み物をしましょう
1/21	三河台西支部	写経班	般若心経を写す
1/21	信夫支部	もみじ班	ポッチャ
1/22	須川診療所	めがねちゃん班	コグニサイズなど
1/22	三河台中支部	小富士班	新年会
1/23	吉井田支部	体操広場班	簡単体操など
1/24	佐倉支部	西部さくら班	リハシューレの体操
1/25	須川診療所	わいわい班	健康について
1/27	三河台東支部	スマイル班	新年会
1/28	吾妻西支部	マスカット班	家でできる筋トレ
1/28	吾妻東支部	ミモザの園班	健康について
1/30	蓬萊支部	鶴亀班	HARLEQUIN'S HEART
1/30	渡利支部	支部班	手ぬぐい体操
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

きらりさんが行く！

こんにちは！事業所訪問

今回は、せのうえ健康クリニック遠藤事務長に聞きました

暮らしの中で不安や心配なことがあれば、まず「せのうえ健康クリニックへ」！

せのうえ健康クリニックは、福島市の北東部・瀬上町にあるクリニックです。瀬上町に建物を構えて30年が経過していますが、現在は月に1,000名前後の方にご利用いただき、福島市だけでなく伊達市や桑折町等の住民の方にもご利用いただいています。

プライマリ・ケアを念頭に置いた総合診療をベースに、組合員・地域住民の健康問題に対応し、急性期疾患から慢性疾患の治療・管理、また健康診断や予防接種まで、幅広く対応しています。また、年々地域でニーズの高まる訪問診療に関しては、2名の医師を中心に、訪問看護や居宅介護支援事業所と連携を図りながら、きめ細かい在宅支援を心がけています。

多職種協働・事業所間連携ですすむ総合的な支援

せのうえ健康クリニックでは、医師や看護師をはじめ、臨床検査技師・診療放射線技師・看護助手・事務職・送迎運転手合わせて約20名の職員が働いています。建物内には、訪問看護ステーションしみずサテライトせのうえやりんごの里居宅介護支援事業所、隣接して通所リハビリテーションがあります。多職種間・事業所間で連携が図られながら、利用者一人ひとりの様々なステージに対応し、トータルなケアを提供できることがクリニックの大きな特徴です。



「訪問診療」をご存じですか？「往診」とは異なり、通院が難しい寝たきりやそれに近い患者さんに対し、事前に同意書を交わし、計画を立て、定期的に訪問して診療を行うことです。これに対して突発的な体調変化時に、依頼に基づいて訪問して診療するのが往診です。

寝たきりの方はもちろん、足が不自由で通院が困難だったり、緩和ケアを行っている方、人工呼吸などの医療管理が必要な方などが対象となります。

健康クリニック、とやのクリニックの四つの診療所は、「在宅療養支援診療所」となっており、生協内の訪問看護ステーションと連携し二十四時間三百六十五日夜間や休日など対応することが可能となります。最後まで自宅で過ごしたい方、また通院に不安を感じている方などにとってはとても安心できる制度です。

在宅療養支援診療所は二十四時間の対応も

在宅診療患者に対し、二十四時間三百六十五日の対応が可能な医療機関を評価する施設基準が「在宅療養支援診療所」です。

私には対象になるかしら



一定の基準があります。対象になるかどうかを判断するために、まずは主治医または看護師にご相談ください。まだまだ大丈夫と無理をしていますが、ご家族は通院など負担で疲れてはいませんか？皆さんの療養が安心して受けられるよう、様々な要因を含めて支援させていただきま

療養の仕方も多様に訪問診療も選択肢の一つです

やってみっぺ体操 リバイバル

「セーフティウォーキング」を意識して心身の健康づくりに役立てましょう！

セーフティウォーキング 9つのポイント

1. 視線は前、やや遠くを見る（顎を引いて顔を上げる）
 2. 肩の力を抜いて背筋は伸ばす（反りすぎ、または前のめりにならない）
 3. 下腹部に少し力を入れる → 姿勢が安定
 4. 無理のない歩幅（楽な歩幅）で歩く（無理な歩幅は膝、腰を痛めるおそれあり）
 5. 左右の足の間隔をとる → 約5cmが目安（開けすぎると左右のブレが大きくなる）
 6. かかとから着地する
 7. 腕の振りりと足の運びを合わせる（腕は無理に大きく振らない）
 8. つま先と膝を進行方向、またはどちらも少しだけ外側に向ける
 9. 頭の上下の動きを小さくする（はずむような歩き方は×）
- 歩行時立っている膝が伸びきってしまうと上下の動きが大きくなります



★運動の目安など……約5～60分／日

慣れるまでは時間にこだわらず、無理のないように行いましょう



■運動のコツ

姿勢を崩さないよう力まず、マイペースで行いましょう

■注 意 点

適度な水分補給を忘れずに。痛みや気分不快等不具合が出る場合は、運動を中止して下さい。

■「ウォーキング」の主な効果

- ・脂肪燃焼（有酸素運動）
- ・気分転換
- ・筋力・体力向上
- ・免疫力・集中力向上など

私の骨折日記

第1回

歯科衛生士 矢内由佳子

二〇二三年十月に右下腿骨幹部骨折の大怪我をする。脛骨に髓内釘を埋め込む手術を受け、五十日間の入院生活を送る。人生で初めての手術、長期入院、リハビリを通して経験した、驚きと涙と笑いに満ち溢れた日々。「これは、皆様にお伝えしなければ」と、はやる気持ちを抑えきれず、自ら編集部に売り込み、ペンを取りました。稚拙な文章ですが、読んでくださる方に少しでも楽しんで頂けたら幸いです。

それはお手伝いでバレエをしに行った日に起こった。翌日には二ヶ月間の実習を終えた、娘の引越しが控えていた。初めての一人暮らしなのに、よくやった。時々見に行くと、掃除洗濯、自炊もしつかりやっていた。二ヶ月間、知らない土地でたった一人で頑張った、我が娘ながらあつぱれ。あとは国家試験だが、とりあえず明日は美味しいものでもたべて、労おう。今日はバレエを楽しんで、明日は早起きしなければ……そんなことを考えながら、ネット際の上がったボールを打ち、着地する予定がなんだかおかしい。そのま

ま倒れ込んでしまい、とにかく立てない。「救急車ー!!」という叫び声が聞こえたと思ったら、右足に感じたことのない、ものすごい痛みが襲ってきた。激痛で目を開けていたら、右足をハンマーでゴンゴン叩かれた。驚いて目を開けると、そんなわけない。骨が折れて、折れた骨がずれる時、ハンマーで叩かれるように感じた



のだった。痛みには耐えながら救急車を待つ。そのうち、折れた右足に「ブラックホール!!」が広がってきた。足に暗黒空間が……「おかしい気持ちになるも、なんとか気を失わずにいますと救急車が到着。どうにかストレッチャーに乗せられたが、救急車までは砂利道、振動が右足を襲い、あまりの痛みにもうめき声が出る。先輩が「こんなに痛がっているのに何とかならないの!!」と怒ってくれている。やつと救急車に乗ったのはよかったが、意外にも揺れが激しく激痛に顔が歪む。そんな中、救急隊員が繰り返し年齢を聞いてくる。かなりイラついたが、後から思えば意識があるかを確認していたんだと思う。やつと病院についたのだが、検査をする度に移動しなければならず、その度に痛みで気を失いそうになる。そんな中、少し動かしただけでも激痛



矢内由佳子
さらに健康生協の歯科衛生士として、お口のリハビリや健康づくりを担当。夫、社会人三年目の娘との三人家族。好きなもの→バレエボール、肉、チョコレート、平安時代、BTS（韓国アイドル）、低コストで簡単に好きなようにお菓子を作る研究。

\\ もう登録されましたか？ //

きらり健康生協の公式LINE

LINE公式アカウントへ登録をお願いします。

きらり健康生活協同組合

毎月のイベント情報はコチラ

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

診療体制のお知らせ

前号より一部修正がありました。

須 川 診 療 所

5月からの診療体制は以下のようになります。
(2025年5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/月振津かつみ)	後藤 等 廣川 健 後藤和子 和田直文	五藤 和田 (廣川)	佐藤一俊 (第2・4) 廣川 健 後藤和子	交代制 ・廣川 ・後藤 ・和子 ・佐藤 (第2・4)
訪問診療			廣川	中島			
午後	14：30 ～ 16：30	鈴木 晋 和田直文	(2日/月振津かつみ) 後藤 等 和田直文	(2日/月石川和信) 廣川 健 和田直文	和田	佐藤一俊 (第2・4) 廣川 健 (第1・3・5)	休診
訪問診療			廣川		五藤	廣川 (第2・4)	
夜	16：30 ～ 18：00	鈴木 晋 和田直文	廣川 健 和田直文	廣川 健 和田直文	休診	佐藤一俊 (第2・4) 廣川 健 (第1・3・5) (1日/月 篠原麻衣)	休診

- 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。

上 松 川 診 療 所

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

せのうえマルシェ

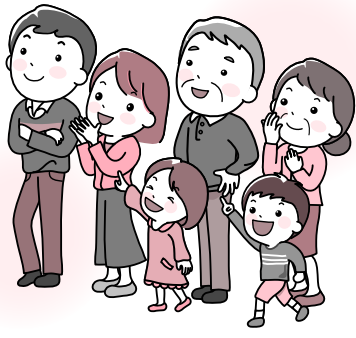
毎月25日(休診日は前後で実施)
9：30頃から午前中

すかわマルシェ

毎月15日(休診日は前後で実施)
9：00頃から午前中

上松川診療所にじいるマルシェ

毎月20日(休診日は次の診療日に実施)
9：00頃から午前中



あなたも楽しく歌えます！
「うたごえ」に参加しませんか？

歌う事はとても大きな効果があるようです。①脳の動きをよくする ②ストレス解消 ③腹式呼吸で健康に ④運動効果でカロリー消費 ⑤お口の動きの改善などなど。でも一人で歌うのはさみしいし、誰かに聞かれたら恥ずかしい…と、日ごろ歌う機会は少ないのではないのでしょうか。

「うたごえ喫茶」や「うたごえ広場」を知っていますか？
きらり健康生協には歌う機会がたくさんあります。うたごえ喫茶やうたごえ広場が毎月開かれているんです。しかも参加は自由。席に空きがある限りどなたでも参加できます。



10年以上の歴史がある上松川診療所待合を使った「うたごえ喫茶」。春日所長の音頭で毎回楽しく歌っています。

と き：毎月第4土曜日 午後2時から
と ころ：上松川診療所ふれあい広場
飲み物は各自持参 参加申し込みは無し
参加協力金：100円(資料代他)

須川診療所の「うたごえ広場」

これまで第4木曜日でしたが会場の都合で土曜日に移行し再出発です。

と き：毎月第1土曜日 午後2時から
と ころ：須川診療所東待合
参加協力金：100円(コピー代など)



せのうえ健康クリニックの「うたごえ広場」
クリニック東側の旧デイサービスを会場に、毎月楽しく開催中。
と き：毎月第1木曜日 午後2時から
と ころ：旧北信デイサービスセンター

その他にも 蓬萊支部ではうたごえ広場を蓬萊学習センターにて毎月実施(不定期)。森合支部ではカラオケ班を毎週木曜日午後1時半から森合団地自治会館にて開催中など、楽しく歌える場がたくさんあります。気になる方は直接お出かけいただくか、または地域保健部526-1515までご連絡ください。

マルシェにいらっしやい

福島県の面積は北海道、岩手県に次いで第三位の広さを誇る地域。そして福島市は県内でも第一位の面積を誇ります。そして高齢化率は三〇・四％(二〇二〇年六十五歳以上の割合)。高齢で免許を返納される方も増える中、近くのスーパーの移転や閉鎖が進み、買い物へ行こうにも車の運転も出来ず、まさに「買い物難民」状態の方も見られるようです。

通院者や近隣の方々の買い物支援や職員と組合員のコミュニケーションの場として、二〇二一年度から始めた「マルシェ」は、近く

の農家さんからの新鮮な農産物をはじめ、NPOが作る手工芸やマスクや歯ブラシなどの衛生用品の販売、そして健康チェックなどを実施しています。須川診療所をはじめ、上松川診療所、せのうえ健康クリニックでほぼ毎月実施し、多くの方にご利用いただいております。また上松川診療所の木曜日休診時や、なごみの家駐車場を活用して、ヨークベニマルさんの「ミニマル」販売車なども受け入れ、地域の方々の応援を続けています。

写真のように楽しい場所です。皆さんも参加してみませんか？