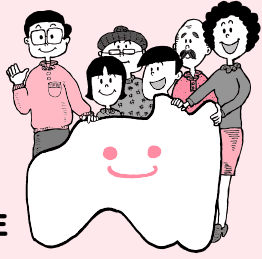


## きらり健康生活協同組合



2025年

5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](mailto: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

2025年3月31日現在

★組合員数………20,445名  
★出資総額………659,387,000円  
★一人平均出資額………32,252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～

## 〔場所〕

ウェディングエルティ

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

## 健康診断を予定しましょう!



今年も健康診断の季節がやってきます。福島市は6月から実施、他の市でも時期が多少ずれますが、予約も含めそろそろ始まります。この季節になると「面倒だな」「痛いのだな」「精密検査になったらどうしよう」など、健診の案内はどちらかというと嬉しくないお知らせだと思う方が多いのではないのでしょうか。でも考え方ひとつで「面倒」も「チャンス」に変わるのです。ではなぜ健康診断が面倒なのかを考えてみましょう。

健診は、自覚症状がない段階で病気を発見し、生活習慣病のリスクを調べ、適切な対応に繋げるために行うものです。代表的な「面倒」を4つ挙げました。この4つをチャンスと捉え、自分の健康のために健診を最大限活用していきましょう!

## 「めんどくさい」を



## ①申し込み（申し込まないとだめ?）

企業の健診は会社が指定しますが、自治体健診などは自分で申し込む必要があります。福島県の特健診の受診率は54.7%となっており、中には申し込むのが面倒で受診していない方もいるかもしれません。

## ②受診（そもそも行くのも面倒）

そもそも診療所に行くのが面倒…。食事を抜いて、尿検査、便検査の準備をして…。ああ面倒!

## ③結果を見る（わからない数字多いし…）

ある企業が2019年に行ったアンケート調査では、健診の結果報告書について「理解できている」と答えた人は約半数でした。大きな異常がないかだけを簡単に見て終わりの方も多いのではないのでしょうか。

## ④精密検査、再検査（別に症状も無いし…）

結果に「精密検査が必要」と記入されていても、特に痛いところや変わったところがないから「まあ、いいや」と思っている方もいるかもしれません。

## 「チャンス」に!



自分に合ったオプション健診をつけられるチャンスです。健診のお知らせにはオプション健診の案内がついています。おすそめを聞いてみましょう。

身体のこと、こころのこと、普段気になっていることを直接相談できるチャンスです。健診には医師の診察があります。医師以外にも様々な医療スタッフがいまいますし、介護の相談などでもできるチャンスかも!!

自分の体をよく知るためのチャンスです。じっくり結果を見てみましょう。昨年の結果と比較することが重要なポイントです。正常範囲内の数値であっても少しずつ悪化している場合には、生活習慣の改善が必要です。報告書には様々なアドバイスが書いてあります。ぜひ参考にしましょう。

早期発見のチャンスです。精密検査、再検査と言われるとどんな検査をするのか、どんな結果が出るのか不安になってしまいかもしれません。しかし、どんな病気であっても早期に発見できれば進行を止めることができ、早期回復につながります。後回しにせず、早めに受診しましょう。

## いのちの炎

名実ともに「爺」! になって約三年。「孫は目に入れても痛くない」と、多くのじい・ばあから聞いていた通りと実感している日々。もちろん本当に目に入れたら痛いわけですが、インターネットで検索すると、「目（の中）に入れる」とは、「目に映す」と同義です。実際、祖父母の目には孫の姿が映っています。孫を溺愛しており、可愛くて可愛くて堪らないので、いつまで見ていても飽きないのです。それこそ、可愛い姿が「目に焼き付いて」しまい、一緒にいない時でさえ、その姿が目には浮かぶくらい愛しているのです。こういう祖父母の微笑ましい感情を、「目（の中）に入れても痛くない」と比喻表現したものです。」だそうです。

自分なりに冷静に考えると、できていたことが出来なくなる・覚えていたはずが思い出せなくなる回数が増える自分に対し、見ただけでできるようになる孫、娘と同じ口調で一人前の口を利く孫、じいとはあをうまく使い分けする孫、日々成長する姿が羨ましくもあり、心強くなる、そんな存在であると。何はともあれ、孫は無条件に『かわいい♡』（かずぼん）

# きらり健康生協にはこんな楽しく、 ためになる活動がたくさん！

春も真っ盛りとなりました！自宅にこもってばかりでは心も身体も「ダメ」になっちゃいますよ！きらり健康生協には楽しくて、とってもためになる活動がたくさんあります。その中のほんの一部を写真で紹介させていただきます。気になる活動がありましたか？

## 飯坂支部「体操広場」



勉強熱心な組合員の松浦さんが先生となり、セラバンドを始めいろんな運動を取り入れて指導してくださっています。やっつけたゴ○ブ○みたいなポーズも身体に良いんだとか。今回はどんな新しい事が学べるかしら？皆さん楽しく参加しています。



## 吾妻東支部の「茶話会」



毎月第3水曜日の定期開催を続けています。手ぬぐい体操から始まって、毎回趣向を凝らした中身を参加者の皆さんと一緒に考えて、一緒に実施しています。写真は1月のお楽しみ会の様子。カルタや福笑いを実施しました。



## 川北西支部「体操広場」

川北西支部体操広場はサポーターの川村さんの的確な指導の下みんな汗を流します。ちなみに今年の5月に開始200回を迎えるとの事。コロナ禍にも負けず頑張りましたね！



## 佐倉支部セラバンド体操の 後に「健康講話」



地元の活動だからと地元の吾妻西地域包括支援センターの方を講師に迎え、介護保険について学びました。

## 余目支部宮代ブロックの「体力測定」



握力、骨密度、反射、歩行速度など毎年計測しています。さあ今年はどうかな？あれ！ちょっとこの数字はどうか？と楽しく結果返しも。



## 吾妻西支部「お達者訪問」で 喜んでいただきました

昨年からはまったお達者訪問。今年も実践しました。訪問したお宅では様々なお話しとともに御礼の言葉もいただきました。写真は飛塚さんご夫婦。



## 信夫支部「もみじ班」



毎週火曜日に開催している体操広場。生協でボッチャの大会を開くことになったことをきっかけに、体操広場に参加されている方が参加して新しく結成。ボッチャの腕を磨くため経験者を講師に楽しく練習しています



写真は信夫支部の懇親交流の様子。久々にアルコールも少ししたしなみました。



コロナ禍をきっかけに休止していた、バス旅行や配付者交流会、懇親会も今年から再開されました。



昨年4月に行った北ブロックの「花ももウォーク」は好天にも恵まれ、きれいに咲いた桃の花を間近に見ることができました。



健康づくり活動交流集会では「ニュースポーツ」をみんなで実践しました。たくさん集まった皆さんがグループに分かれて初めての競技を実施。とにかく順位は決まったものの上手下手は横一線。ちなみにここから生協のボッチャの取り組みが始まりました。

## せのうえ

# 健康まつり

**とき** 2025年 6月 1日(日)  
10時00分～12時30分

**雨天決行**

**ところ** せのうえ健康クリニック 他  
(福島市瀬上町字四斗蒔1-6)



せのりん

★**健康チェック**  
(血圧・体組成・骨密度チェックなど)

★**うたごえ広場**  
(生伴奏をバックに、みんなで一緒に歌います)

★**キッズコーナー**  
(バルーンアート・昔遊び・子ども縁日など)

★**せのうえマルシェ**  
(野菜・果物・パン・お菓子・おにぎり・揚げ物などの販売)

★**スタンプラリー**  
(各ブースを楽しく巡って景品 GET！)

## きらりさんが行く！ こんにちは！事業所訪問

今回は、せのうえ通所  
リハビリテーションの  
阿部さんに聞きました

運動したい。おしゃべりしたい。長い時間いたくない。専門のリハビリを受けたい。  
どれも、かなえられますよ。

通所リハビリって、皆さん、どう  
いうイメージをお持ちですか？

現在、せのうえ健康クリニック通  
所リハビリテーションでは、半日（2  
時間）の利用が一番人気です。

到着して、お茶を飲んで、血圧な  
どの体の調子が良ければ、そのま  
まりハビリへ。専門の理学療法士・作  
業療法士が対応させていただきます。  
待っている時間には、皆で体操をし  
たり、脳トレをしたり、身体だけでなく、頭を働かせることも忘れません。

お昼の前には、お口の体操をして、いつまでも大好きなものが食べられるためのお  
手伝いをしています。そうしているうちにあっという間に帰りの時間です。もちろん、  
1日ゆっくり過ごしたい方には、昼食も休憩スペースも用意しております。

リハビリの醍醐味は、家から出かけることです。それを習慣にするだけで、身体も  
頭も大きく変わってくるのです。暖かくなってきて、出かけるには最高の季節です。  
皆さんも、一步、踏み出してみませんか？



骨が折れたまま過ごす地獄  
の二週間が幕をあげた。トイ  
レなど行けるはずもなく、  
排尿の為の管を入れること  
にもすかさず同意した。いつ  
眠ったのか分からないが、目  
が覚めると静かで真っ白な壁  
に囲まれた個室にいた。一体  
ここは何階の、どの辺の病室  
なのかもわからない。足はぶ  
んず色に腫れ上がり、一ミリ  
でも動かそうものなら激痛が  
襲い、折れた骨がずれてブ  
ラックホールが広がる。体を  
少しも動かせない。夢ならい  
いのに……。そんな時、ふと恐  
ろしいことに気がついた。化  
粧したままの汗だくのドロド  
ロ、着の身着のまま運ばれ  
たのだ。せめて顔を洗いた  
いとお湯をお願いすると、お湯  
は出ないと言われた。この文  
明社会でお湯が出ない病院な  
どあるのか!? 結局、毎朝洗面  
器にお湯を用意してもらえた  
のだった。

トイレにいけないので、オ  
ムツをすることになった。オ  
ムツに排便するのは私の筋  
力を以てしても難しかった。  
便秘になってしまい、下剤を  
使ってもうまく排便できず、



差し込み便器なるもので排便  
を試みた。痛みを我慢して腰  
を浮かして差し込むのだが  
スッキリすることはなかつ  
た。この経験が元で退院まで  
「排便」に囚われることにな  
る。もう一つ、入院する際の  
血液検査で私の食事は脂質異  
常症食になった。魚中心のヘ  
ルシー健康食だが、私は生  
憎、魚嫌いで有名だ。その旨  
伝えると、主菜はかまぼこに  
なった。これにはますます心  
が荒んだ。生きることだけで  
精一杯の、どん底の毎日のあ  
る日、急に家族のことを考え  
た。家族の顔を思い出したら  
涙が止まらなくなった。迷惑  
をかけているこ  
と、寂しさ、痛  
み、情けなさ  
……。そんな時に  
限って、看護師  
さんが入ってき  
た。涙を拭いて  
も止められずに  
いると「何が一  
番つらいです  
か？」と聞いて  
くれた。少し気  
持ちが軽くなっ  
た。ちようどこ

手術の日が決まった。全身  
麻酔下、三時間ほどの手術  
で、折れた脛骨にチタンの棒  
を埋め込む手術だ。手術の前  
日に、母の友人が電話をく  
れ、四年前に亡くなった母の  
分まで励ましてくれた。母を



**矢内由佳子**  
きらり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↓バレーボール、  
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。

## 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。 **料金** 無料  
**ところ** 本部健康の家2階 (野田町1丁目15-12) **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）

思う事で心を保つことができ  
た。手術の前夜は全く眠れ  
ず、いよいよ手術当日。手術  
室に運ばれると、イメージし  
ていたのとは全く違って、工  
場のようだった。流れ作業  
で、全身麻酔も、数を数えて  
……。というものでもなく、慌た  
だしく名前の確認、手術の場  
所の確認、そして「麻酔の点  
滴入りまーす」の言葉を聞  
き、「え？え？」と戸惑って  
いるうち、急に「無」になっ  
た。そこから全くの無。無だ。  
手術が終わる、工場から出荷  
され運ばれると、夫が待ち受  
けていて何か言っている。う  
つらうつらしながら地獄の底  
から這い上がるような声で、  
「あ、足が痛い……うう」と  
発したことは覚えてる。晴  
れて、わたしの足に棒が入っ  
た。（リハビリ編に続く）

# 新医師紹介



かんけ

さとし

菅 家 智 史 先生（45歳）

4月から上松川診療所でお世話になります。会津若松生まれ、福島医大卒業の総合診療医です。お子さんから高齢の方まで、分野に関係なく相談をうけられるような医師としてトレーニングしてきました。現在は福島医大の教員なので医師の卵を教えることが本職ですが、診療では受診された皆様にとってよりよい方法をいっしょに考えていきたいと思って取り組んでいます。どうぞよろしくお願いいたします。

プロフィール

1998年 4 月

福島県立医科大学 医学部入学

2004年 3 月

福島県立医科大学 医学部卒業

2004年 4 月

北海道勤医協中央病院 研修医

2007年 4 月

福島県立医科大学 家庭医療専攻医

2014年 3 月

福島県立医科大学 大学院博士課程修了

2017年 4 月

福島県立医科大学 総合内科・総合診療学講座講師

趣味・特技・好きなこと・最近ハマっていることなど

・バスケットボール観戦（福島ファイヤーボンズ）

・イベント運営が得意です。（仕事もプライベートも）



わだ

なおぶみ

和田 直 文 先生（56歳）

青森県八戸市出身です。東北大学第二外科（現先進外科）入局後は外科畑で働いて来ました。研究班は血管外科で、腹部大動脈瘤で学位をいただいております。ただ、派遣先の市中病院では血管に限らず消化器・乳腺・甲状腺・呼吸器など広く診療していました。専門医・資格としては外科専門医、消化器外科専門医・指導医、脈管専門医・指導医、乳がん検診マンモグラフィ読影認定、日本医師会認定産業医などがあります。2020年以降は基本的に一般内科医として高血圧、脂質異常症、糖尿病、感染症など広く診療してまいりました。微力ではございますが、諸先生方のご指導を仰ぎながらこれまでの経験を活かして皆様のお役に立てるよう勤めてまいりたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

プロフィール

1994年 3 月

秋田大学 医学部卒業

1994年 4 月

秋田県厚生連平鹿総合病院 研修医

1996年 4 月

秋田県厚生連平鹿総合病院 外科医員

1997年 4 月

東北大学大学院医学系研究科博士課程入学

2002年 3 月

東北大学大学院医学系研究科 博士課程修了 医学博士取得

2002年 4 月

東北大学 第二外科 医員

2002年 9 月

気仙沼市立病院 外科 医長

2008年 4 月

気仙沼市立病院 外科 科長

2009年 4 月

国家公務員共済組合連合会 東北公済病院 外科 医長

2019年 4 月

JR 仙台病院 外科 医員

2020年 4 月

医療法人民仁会 圭仁会病院 内科

2025年 4 月

きらり健康生活協同組合 入協 須川診療所勤務

趣味・特技・好きなこと・最近ハマっていることなど

・音楽鑑賞

・日本酒、ワインなど

・釣り、山菜採集

・将棋（観る将）

・旅行

## 2025年度 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<br>～<br>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<br>～<br>18：00 | 訪問診療<br>※14：30～17：00<br>山本喜代志<br>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。

### 上松川診療所

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

### 須 川 診 療 所

5月からの診療体制は以下になります。  
〈2025年5月1日～〉

|      | 受付時間                | 月                            | 火                                    | 水                            | 木                 | 金                                                 | 土                                         |
|------|---------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 午前   | 9：00<br>～<br>12：00  | 鈴木 晋<br>廣川 健<br>後藤和子<br>和田直文 | 後藤 等<br>後藤和子<br>和田直文<br>(2日/月 飯津かつみ) | 後藤 等<br>廣川 健<br>後藤和子<br>和田直文 | 五 藤<br>和田<br>(廣川) | 佐藤一俊<br>(第2・4)<br>廣川 健<br>後藤和子                    | 交代制<br>・廣川<br>・後藤<br>・和子<br>・佐藤<br>(第2・4) |
| 訪問診療 |                     |                              | 廣川                                   | 中島                           |                   |                                                   |                                           |
| 午後   | 14：30<br>～<br>16：30 | 鈴木 晋<br>和田直文                 | (2日/月 飯津かつみ)<br>後藤 等<br>和田直文         | (2日/月 石川和国)<br>廣川 健<br>和田直文  | 和田                | 佐藤一俊<br>(第2・4)<br>廣川 健<br>(第1・3・5)                | 休診                                        |
| 訪問診療 |                     |                              | 廣川                                   |                              | 五藤                | 廣川<br>(第2・4)                                      |                                           |
| 夜    | 16：30<br>～<br>18：00 | 鈴木 晋<br>和田直文                 | 廣川 健<br>和田直文                         | 廣川 健<br>和田直文                 | 休診                | 佐藤一俊<br>(第2・4)<br>廣川 健<br>(第1・3・5)<br>(1日/月 篠原麻衣) | 休診                                        |

- 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<br>～<br>12：00  | 川添隆司 | 川添隆司<br>岸本祥克 | 岸本祥克 | 岸本祥克*<br>後藤 等* | 川添隆司<br>後藤 等 | 川添隆司 |
| 午後   | 14：30<br>～<br>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 |

\*木曜日は岸本医師と後藤医師が隔週で勤務します