

# きらり健康生活協同組合



2025年 7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 [seikyuu@kirari-hcoop.com](mailto:seikyuu@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

★組合員数.....20,250名  
★出資総額.....626,748,000円  
★一人平均出資額.....32,309円  
2025年5月31日現在



▲えいや！近に行け！



▲う～むこれはこっちよね？

昨年初め、生協でボッチャの球を六組用意し、組合員に開放している健康の家や生協本部などに設置。班会や体操広場、もちろん支部なども自由に活用してもらいました。進めるにはやはり目標も必要と、年度末のボッチャ大会を提案。そこに向け、四つのブロックがそれぞれボッチャ大会を企画し、本大会に備えました。

参加者の中には、練習を重ねて来られた方や、他の団体で競技をされている方も居られましたが「今日が初めて」と仰る方や数合わせで無理やり参加した...という方も。でもみなさん競技に入ると真剣に、そして笑顔いっぱいに参加され、決勝戦ではコートをみんなが囲み温かい声援をかけていました。

長く続いた新型コロナの影響で、介護保険の申請や、これまで少なかった感染症が増えるなど、体調を崩したり、健康に不安を感じた方も増えました。こういった中、生活がコロナ禍以前に近づくにつれ、楽しく簡単にみんなでできることは無いかと、きらり健康生協ではみんなで「ボッチャ」に取り組みました。

参加者九十名。決勝トーナメントを勝ち抜いた勝者は瀬上第二男子チーム。第二位に笹谷チーム、第三位杉妻チームという結果でしたが、その他のチームも甲乙つけがたく、僅差での勝敗でした。

# きらり健康生協 ボッチャ大会！！



第一回(?)と銘打っての開催でしたが、参加者からもぜひ次回も!と継続の声が上がっており、来年に期待が膨らむ大会となりました。



▲みんなでラジオ体操



▲最終トーナメントはみんなで応援

## 福島市 市民検診の予約が始まりました

日ごろの体調管理できていますか?  
年に一度の体チェックの機会です  
忘れずに受診しましょう

- ✓ 予約には受診券が必要です。受診券が届いていない方は、福島市保健所 健康づくり推進課検診予防係までお問い合わせください
- ✓ 予約はお早めに。9～10月は混みあいます。例年8月が空いているのでおすすめです
- ✓ 市民検診対象外の方には、生協オプション検診をご用意しております。予約時にご相談ください

**お問い合わせ先**

須川診療所	☎531-6311
上松川診療所	☎558-1111
せのうえ健康クリニック	☎554-5757
とやのクリニック	☎544-1122



## いのちの炎

「せのうえ健康クリニック」のある瀬上町には、「足守藩陣屋跡」という旧跡があります。足

守藩は備前岡山藩の藩なので、なぜここにその陣屋跡があるのか不思議でした。備前足守藩は、あの秀吉の正室北政所の兄木下家定が岡山足守の地の城主になったことから始まるといわれます。(一六〇一年)その後木下家が幕末まで藩主として君臨しました。しかし、一八〇〇年に村替えが行われ、領地の四十村の内三十七村が信達地区(信夫郡と伊達郡)に移され、二万五千石の内二万二千石に相当する領地が移されました。当時の信達地方は米があまりとれなく、足守藩は大きな減収となりました。なぜこのような政策になったのかの記録は残されていません。当時の十一代將軍徳川家斉(いえなり)が寛政の改革における儉約の反動から贅沢三昧の幕政をしいて、そうした政治の余波を受けたのかもしれない。一方江戸時代においては、奥州街道の宿場町であり、阿武隈川水運の要所であり「瀬上宿」と呼ばれ、近隣の人で賑わい歓楽街でその名をはせましたが、今は残念ながらその賑やかさを見いだせず、静かなたたずまいをみせています。

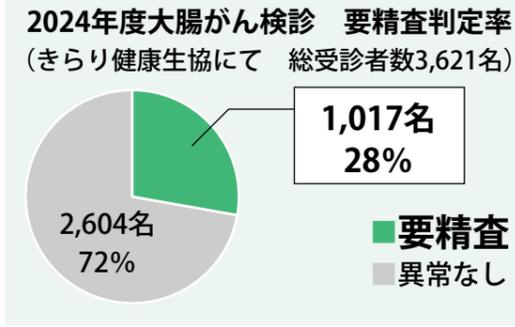
健康  
ニュース

# 自分と大切な人を守るために 大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは誰にでも起こりうる病気。しかも、早期発見すればほとんどが治る病気でもあります。だからこそ、定期的な検診がとて

も大切です。

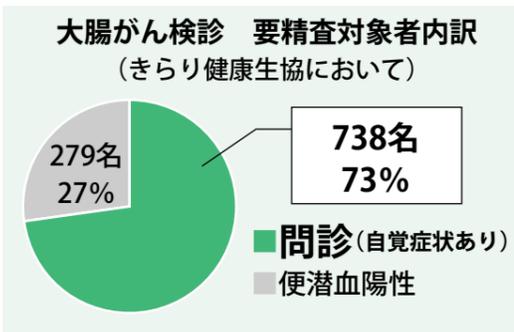
大腸がんは、大腸（結腸や直腸）の内側が細胞ががんの部位別死亡割合で、男性第二位、女性第一位（令和三年度）となっております。特に五十代以降での発症が増加傾向にあります。初期にはほとんど症状がないため、気づいたときには進行しているケースも少なくありません。



陰性でも安心できない  
便潜血検査

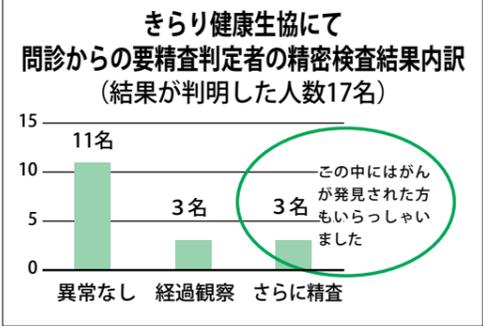
大腸がん検診で用いられる便潜血検査は、出血を伴うがんを検出するのに有効です。便潜血陽性だった場合はすぐに医療機関を受診しましょう。ただし、毎回

出血を伴うとは限らないため検査では「異常なし」と判定されてしまうこともあります。



便潜血陰性でも、  
自覚症状がある場合は、  
迷わず受診を

福島市大腸がん検診では、便潜血結果が陰性でも、問診の結果から「要精査」と判定されることがあります。



右図のように、問診からの要精査判定者でがんが見つかった方もいます。問診で聞いている内容は大腸がんの自覚症状として、とても大切な内容です。症状がある場合は放置せず医療機関を受診しましょう。

## 稿 温かな心にくれて 骨折の私が見つけた大切な宝物

いつもの私のルーティン。行って来るネと出かけた私。うっすらと雪の朝。氷に足が取られ、ついにやってしまった。橈骨遠位端骨折。  
約二カ月間右手首のギブ

ス。利き手なので何もできず、寝込むこと・入院したことのない私。主人にすべてお任せ。お願いいたしました。  
友人には「買い物に行くから何か買ってこくるもの有

るか？」サプリメント・カップラーメン・レトルト食品にお惣菜。鍋のまま食べてねと何回となく頂いたり、会議などにも一緒だからと送迎して頂くなど、本当に多くの人に助けられました。  
「遠くの親戚より近くの他人」言葉通りです。私はケガを通して温かな心に触れることが出来、大変嬉し



く、このようなお友達がいることを誇りに思うとともに、私の大事な宝物です。この思いをすこしずつ返していくつもりです。  
皆さん本当にありがとうございました。

### 班会あれこれ

4/1	信夫支部	もみじ班	ポッチャの練習
4/3	信夫支部	ぼたん班	手・指先を使って
4/5	吾妻東支部	どんぐり班	いのちの区分けと雑談
4/5	清明支部	遠藤一班	2025年11月~12月の健康づくりチャレンジ
4/5	蓬萊支部	パソコン班	パソコンの操作
4/6	森合支部	転によるウォーキング班	ウォーキング
4/9	佐倉支部	佐倉支部班	交流
4/10	吾妻西支部	マスカット班	健康づくり活動交流集会のウォーキングへ参加
4/10	吉井田支部	体操広場班	花見交流
4/10	杉妻支部	フルイ予備隊クラブ班	体操など
4/11	吾妻東支部	男の料理班	comcom 5月号豚肉の生妻焼きなど
4/11	吾妻東支部	萱場班	もりん体操とポッチャ
4/11	須川診療所	へらへら班	近況報告
4/11	三河台中支部	小富士班	お花見ウォーキング
4/14	吾妻西支部	カラオケ班	みんなで楽しく歌おう
4/15	三河台西支部	写経する会班	写経
4/15	信夫支部	もみじ班	ポッチャの練習
4/16	杉妻支部	あきづき班	囲碁・将棋・健康マージャン
4/16	上松川診療所	診療所班	ウォーキング
4/16	上松川診療所	メロン・四季桜班	お花見ウォーキング
4/17	信夫支部	ぼたん班	手・指先を使って
4/18	吾妻西支部	うさぎとかめ班	頭と身体を使った体操
4/19	蓬萊支部	パソコン班	パソコンの操作
4/20	森合支部	転によるウォーキング班	ウォーキング
4/22	信夫支部	もみじ班	ポッチャの練習
4/23	須川診療所	めがねちゃん班	筋力づくり
4/24	蓬萊支部	鶴亀班	様々なものを折ろう
4/26	蓬萊支部	スマホ班	スマホの使い方
4/27	信夫支部	すみれ班	認知症・検診について
4/27	三河台中支部	小富士班	「脳科学からみた認知症」参加
4回開催	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ
4回開催	森合支部	体操広場班	セラバンド体操など
4回開催	杉妻支部	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング

## きらりさんが行く! こんにちは! 事業所訪問

小規模多機能型居宅介護事業所笹谷サポートセンターよりあいの紺野さんにかがいました。

「よりあい」は笹谷の住宅地の中にあり、自宅をイメージした家庭的な雰囲気の建物です。(飯坂線桜水駅より徒歩5分)

29名の登録制の施設で、ご利用できる利用者さんは①要支援1~要介護5の介護認定を受けている方②福島市に籍がある方③笹谷地区より2キロ圏内の方となっております。利用できるサービスも充実しており、一つの建物でケアマネジャー・通い・泊り・訪問のサービスを受けることができます。また、利用時間も柔軟に対応させていただいておりますので、ご家族送迎であれば朝の7:30~夕方20:00までご利用者さんをお預かりすることができます! 自宅で生活し続けたいという利用者さんの希望を叶え、働いているご家族様の味方!!



現在は登録一杯ですが、随時見学対応OKです。見学ご希望の方はご連絡ください(電話 556-0555)。

毎日楽しい笑い声と、利用者さんの素晴らしい歌声を聞きに一度よりあいへ足を運んでみては? お待ちしております。

# きらりの訪問看護ステーションには『特定看護師』がいます！

特別な知識と技術を持った看護師が  
自宅より高度な医療的ケアを提供できます

**特定行為って何？** 病院では医師が行うような処置の中で、特別な研修を受けた看護師が代わりにできるようになった行為を「特定行為」といいます。

- 例えば…
- 傷の洗浄や処置（褥瘡・感染の管理）
  - 点滴による脱水の補正
  - 気管カニューレ（気管切開の管）の管理
  - 抗菌薬の選択や調整
  - 胃ろうや膀胱ろうの交換

これらは通常、医師の判断が必要なものですが、特定行為研修を修了した看護師なら、安全に実施できるようになります。

## こんな方におすすめです！

- 病院から退院して、家で医療ケアを続けたい方
- 気管切開やカテーテルの管理が必要な方
- 傷や皮膚の管理を定期的にしてほしい方
- できるだけ入院せず、家で生活を続けたい方

## ★メリット★

- ☑ **安心**…看護師が状態を判断して処置ができるので安心
- ☑ **柔軟な対応**…急な変化にも、的確に対応できる体制
- ☑ **入院の回避**…適切な処置により入院を避けられることも
- ☑ **医師と連携**…医師の指示を受けつつ、看護師がサポート

病气や障害があっても、「家で自分らしく暮らす」を叶えるお手伝いをする仕組みです。

詳しく知りたい方は訪問看護ステーションすかわ

☎531-6860 担当：管理者飯田までお問い合わせください。

### 特定行為研修修了看護師と協働する医師の声

- 訪問看護指示書を交付しているステーションの看護師が適切な時に特定行為を実施することで、安心して協働でき、患者の処置を任せられます
- 報告内容がわかりやすいため治療判断がしやすく、早期対応ができます
- 診療時間が短縮できるため、より重症な患者など、他の患者の診療や処置に時間が使えます

### 看護師による特定行為を受けた利用者や家族の声

- いつも来ている顔見知りの看護師が処置を行ってくれることで、日頃不安に思うこと（器具のサイズや皮膚トラブルなど）を気軽に聞けるので、安心できます
- 生活リズムを崩さず、ケアを行う流れで処置もしてくれるので助かります
- 処置のために病院に連れて行かなくてもよいので、待つ時間や移動する時間がなくなり、交通費もかからなくなりました

※全国訪問看護事業協会ホームページより抜粋

退院後、伸びきった髪をニット帽にねじ込み、ノーマイクの片松葉で回転寿司に直行した。あんなに楽しみにしていたお寿司だったが、思うように食べられない。夜は夫、娘、妹一家が退院祝いをしてくれた。夢にまでみた焼肉！退院直後にご馳走オンパレードだ。しかし、友達からは「百獣の王」と称される肉好きの私だったが、全然食べられない。もう、王様失格だ。不思議なことがもう一つ。あんな

にも眠れなかったのに家のベットに入った途端、ぐっすり眠れたのだった。退院は冬だったので、一人での通院は不安だった。運転すら自信がない上、凍った雪道を片松葉で歩かなければならない。そんな時、見ず知らずの方が声をかけて下さり、一緒に歩いてくれた。一度だけではない、片松葉でオドオドしていると、どこからともなく神は現れた。世の中捨てたもんじゃないのだ。仕事に復帰したのは退院してから三週間たった頃だった。上司からも無理しないように言われていたが、初日につい挨拶にと三階まで行ってしまった。案の定、身体中を痛みが襲い次の日は休むことになってしまった。体力の低下は自分で思っていたよりも著しかった。筋力も徐々に付いてきて、病院のリハビリも卒業することになり、松葉杖の卒業を考えることになった。いきなり丸腰では不安なので、杖を使ってはと病院のリハビリに提案された。職場のリハビリ職員に相談すると、使っていない杖を貸してもらえ、ことになり、わたしの体に合わせてくれた。杖にもつき方があり、つき方も教わった。痛みやむくみにも襲われたが、その都度相談に乗ってくれた。職場のみんなに助けてもらった。きらり健康生協には様々な専門職が揃っているのだ。本当に心強かった。ありがた

## 地域包括支援センターより

# オレンジカフェ【認知症カフェ】をご存じですか？

- 認知症の人やそのご家族、地域住民、介護や福祉の専門職など誰でも気軽に集える場所です。
- 活動内容は様々ですが、レクリエーションや情報交換など地域のつながりの場になっています。

【オレンジカフェ六華】 問い合わせ：中央西地域包括支援センター ☎563-4880



- 毎月開催しているカフェ。第3金曜日の午前中から認知症のご本人やご家族に加え地域の民生委員さんたちも参加されるカフェです。
- 会のめにはお昼を一緒に和気あいあいとしたひと時を過ごせるカフェです。

【場所：きらり健康生活協同組合本部】

【オレンジカフェはるの陽】 問い合わせ：清水東地域包括支援センター ☎558-7300



- 奇数月の第3土曜日に開催。土曜日の午後認知症の方を介護されているご家族限定で開催しています。
- 日頃の介護の不安や悩み、他のみんなは、どうしてるの？と言った思いを専門職の方々と交えて話せる会です。

【場所：なごみ工房】



各地域でオレンジカフェを開催しています。お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

## 第4回

# 私の骨折日記

歯科衛生士 矢内由佳子

退院後、伸びきった髪をニット帽にねじ込み、ノーマイクの片松葉で回転寿司に直行した。あんなに楽しみにしていたお寿司だったが、思うように食べられない。夜は夫、娘、妹一家が退院祝いをしてくれた。夢にまでみた焼肉！退院直後にご馳走オンパレードだ。しかし、友達からは「百獣の王」と称される肉好きの私だったが、全然食べられない。もう、王様失格だ。不思議なことがもう一つ。あんなにも眠れなかったのに家のベットに入った途端、ぐっすり眠れたのだった。退院は冬だったので、一人での通院は不安だった。運転すら自信がない上、凍った雪道を片松葉で歩かなければならない。そんな時、見ず知らずの方が声をかけて下さり、一緒に歩いてくれた。一度だけではない、片松葉でオドオドしていると、どこからともなく神は現れた。世の中捨てたもんじゃないのだ。仕事に復帰したのは退院してから三週間たった頃だった。上司からも無理しないように言われていたが、初日につい挨拶にと三階まで行ってしまった。案の定、身体中を痛みが襲い次の日は休むことになってしまった。体力の低下は自分で思っていたよりも著しかった。筋力も徐々に付いてきて、病院のリハビリも卒業することになり、松葉杖の卒業を考えることになった。いきなり丸腰では不安なので、杖を使ってはと病院のリハビリに提案された。職場のリハビリ職員に相談すると、使っていない杖を貸してもらえ、ことになり、わたしの体に合わせてくれた。杖にもつき方があり、つき方も教わった。痛みやむくみにも襲われたが、その都度相談に乗ってくれた。職場のみんなに助けてもらった。きらり健康生協には様々な専門職が揃っているのだ。本当に心強かった。ありがた



矢内由佳子  
きらり健康生協の歯科衛生士として、お口のケアや健康づくりを担当。夫、社会人三年目の娘との三人家族。好きなものはパレーポール、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。



杖だったが、体が良くなるにつれ、あちらこちらに置いてくるようになった。見つからず、二、三日家出したこともあった。見つかった杖はフロアの隅っこに所在無げに佇んでいた。こうして私は杖を卒業した。

（番外編につづく）

# 「せのうえ健康まつり」を 開催しました!



▲福島中央子ども劇場さんによる「読み聞かせ」は、今回初参加!



▲福島市の皆さんによる「健脚チェック」

六月一日(日)「せのうえ健康まつり」が、せのうえ健康クリニック・通所リハビリ・旧北信デイサービスセンターを会場に開催されました。当日は五百名を超える多くの組合員や地域住民の方々にご来場いただきました。開催にあたっては事前準備から当日の運営まで、各支部運営委員やスタッフ、日頃せのうえマルシェやせのうえハウス等の活動に関わっていただい



▲昨年に続き、瀬上太鼓でオープニングを盛り上げていただきました!



▲今年も「子ども縁日」は大好評!

いる各種団体や事業所、学生の皆さんにご協力いただくことになりました。昨年引き続き、子どもから高齢者まで幅広い世代の方が関わられた今回の健康まつりですが、クリニック



▲完売御礼! せのうえマルシェは大好評



▲健康まつりの定番「健康チェック」は長蛇の列

い機会となりました。クや通所リハビリに、初めて足を運んでくださった来場者の方も多く、私たちがさらに健康生協の活動を多くの方に知っていただく、大変良い機会となりました。

## 診療所 夏期休診のお知らせ

	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
8月11日(月)	祝日(休診)			
8月12日(火)	18時まで受付			
8月13日(水)	18時まで受付		12時まで受付	夏期休診
8月14日(木)	夏期休診			
8月15日(金)	夏期休診			
8月16日(土)	夏期休診			
8月17日(日)	夏期休診			
8月18日(月)	18時まで受付		12時まで受付	18時まで受付
8月19日(火)	18時まで受付			

※担当医師等の詳細は、各診療所にお問い合わせください。

- 須川診療所……………☎531-6311
- 上松川診療所……………☎558-1111
- せのうえ健康クリニック…☎554-5757
- とやのクリニック……………☎544-1122



## 新しい保健委員が誕生しました!

### 第171期 保健大学「須川・とやの教室」



- 大竹 和正さん ● 多田 弘子さん
- 茂木 笑子さん ● 伊藤カツ子さん
- 佐藤 博さん ● 加藤 典子さん
- 二階堂桂子さん ● 阿部 洋子さん
- 今里 富子さん ● 半沢 美奈さん
- 佐藤 和子さん ● 堀越 悦子さん
- 佐藤 幸恵さん ● 玉根登志子さん
- 安斎 朋子さん ● 梅津 一匡さん
- 國分 久子さん ● 高野 彩香さん
- 橋本真知子さん

### 第172期 保健大学「上松川教室」



- 浅野 圭子さん ● 菊池 明里さん
- 石渡 康子さん ● 斎藤 郁子さん (須川教室)
- 加藤美恵子さん
- 加藤 良子さん
- 穴戸 憲子さん
- 島田 静子さん
- 松下キミ子さん

## 今年も開催! にじいろフェスタのお知らせ

★と き: 2025年9月28日(日) 午前9時00分~午後13時00分 (雨天決行)  
★と ころ: 老人保健施設にじのまち・上松川診療所 (福島市北沢又字番匠田5)  
~子供から大人まで楽しめる企画が盛りだくさん、みんな集まれ!~

## 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)