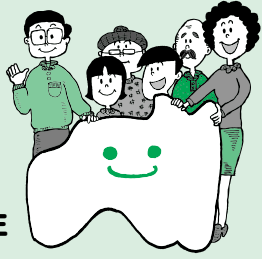


きらり健康生活協同組合



2025年

9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7月31日現在

★組合員数………20,317名
★出資総額………625,524,000円
★一人平均出資額………30,788円



▲手元の歌詞よりスクリーンを見ることで、のどが開いて声が出やすいかも



◀以前のうたごえの様子



2つのスクリーンで広範囲をカバーします。まだまだ余裕がありますよ

上松川うたごえ喫茶の原点は、二〇〇六年の上松川健康まつりでの春日所長と職員のバンドによる「フォーク広場」の企画でした。好評であったことと、なんと大胆に「診療所で一杯やりながらやりましょう！」と定期的な「うたごえ喫茶」の開催となりました。「楽しいこと」「集まること」は健康増進に良いし、楽しいから続けているはず、との強い確信がありました。当初は十名程度の参加者でしたが、徐々に参加者が増えていき、東日本大震災やコロナ禍の一時休止後もみごとに復活、参加者も七十七名前後と、毎回大盛況です。十四名の世話人会の運営と、参加者の協力で、現

在まで百六十五回。もうすぐ二十年、二百回の節目に向けて楽しくすすめています。最近の悩みは、「みんなで歌える歌をもっと増やしたいが歌集が重くなってしまう」「診療所というスペースの中、もつとたくさんの人で楽しむにはどうすればいいか」でした。そんな中、歌詞を映写している「せのうえうたごえ広場」から学び、世話人みんなの力で導入を図りました。どなたでも予約なしで参加できます。皆さんの参加をお待ちしています！

「おおー歌詞が写ってる」「机がいらなくなるから、もっと参加者が増えても大丈夫！」みなさんの喜びの声が響きました。



蓬萊支部では、学習センターの研修室をお借りして実施しています。藤岡さんのピアノ伴奏に合わせ、また伴奏者が不在時にはカセットなどを使うなど工夫しながら楽しく続けています。



須川診療所の待合いを使ったうたごえ広場は、参加者も増えて現在では椅子が足りないほど。演奏をいただいているバンド・ふれんずの皆さんは歌う皆さんに調子を合わせて童謡から演歌、ポップスまで要望に応じてくださいます。



▲空席が見つからないほどの盛況ぶり



せのうえのうたごえ広場は、旧デイサービスを会場に行ってきましたが、10月から都合によりせのうえデイケアの多目的室に場所を移動し開催となります。

「秋はどこへ行った？」という事にならないように改めて環境を変えない様な生活を心がけていきたい。

況になるのでは?!

だ。便利な生活のためには仕方ない?。人生百年の折り返しはとうに過ぎていく。私は良いが、子や孫はどうなるだろう。自然は?。生活は?。生きることが辛い状況になるのでは?!

地球温暖化。人間が自動車を走らせ、電気を消費し工場を稼働させるために排出する温室効果ガスが増えることも影響しているようだ。便利な生活のためには仕方ない?。人生百年の折り返しはとうに過ぎていく。私は良いが、子や孫はどうなるだろう。自然は?。生活は?。生きることが辛い状況になるのでは?!

私がかつどの頃(数十年前)気温三十度を越える酷暑で、三十五度を越えるのは年に数日位だった。最近五月に三十度は珍しくなく、今年六月の三十度以上は十七日、その後も高温は続き、七月は二十七日だった。もう夏本番は八月だなんて言っていられない。

季節が追い付いて来たよう。私が子どもの頃(数十年前)気温三十度を越える酷暑で、三十五度を越えるのは年に数日位だった。最近五月に三十度は珍しくなく、今年六月の三十度以上は十七日、その後も高温は続き、七月は二十七日だった。もう夏本番は八月だなんて言っていられない。

潤してくれていた。今は夏と冬の二季か。TVの天気予報で「今日は二十四節気の○○です」とよく聞く。二月に立春? 今一番寒い冬だよ。五月に立夏? もう夏なの? と季節とは余り関係無いのとは思っていたが、だんだん季節が追い付いて来たよう。

春はどこへ行った? 日本の四季は野菜や果物など季節ごとの農産物を育み、私たちの生活を潤してくれていた。今は夏と冬の二季か。TVの天気予報で「今日は二十四節気の○○です」とよく聞く。二月に立春? 今一番寒い冬だよ。五月に立夏? もう夏なの? と季節とは余り関係無いのとは思っていたが、だんだん季節が追い付いて来たよう。

春はどこへ行った? 日本の四季は野菜や果物など季節ごとの農産物を育み、私たちの生活を潤してくれていた。今は夏と冬の二季か。TVの天気予報で「今日は二十四節気の○○です」とよく聞く。二月に立春? 今一番寒い冬だよ。五月に立夏? もう夏なの? と季節とは余り関係無いのとは思っていたが、だんだん季節が追い付いて来たよう。

春はどこへ行った? 日本の四季は野菜や果物など季節ごとの農産物を育み、私たちの生活を潤してくれていた。今は夏と冬の二季か。TVの天気予報で「今日は二十四節気の○○です」とよく聞く。二月に立春? 今一番寒い冬だよ。五月に立夏? もう夏なの? と季節とは余り関係無いのとは思っていたが、だんだん季節が追い付いて来たよう。

子どもたちとボッチャを楽しもう!!

吉井田支部

ボッチャ交流大会開催

夏休みに子どもたちと楽しい時間が過ごせたらいいよね！と運営委員で相談し学童クラブに声をかけて7月31日、八木田会館でボッチャ大会を開催しました。

子ども6チーム大人6チームの41名が2つのコートに分かれて総当たりで熱戦を繰り広げました。投げる球には「エイー!」「ソレー!」と気合を込め、投球後には「うまい!」「おいしい」と声がかかり白球に球が近づくと「ワー!!」と歓声と大きな拍手。笑顔と声援が途切れることなく大盛況でした。

子どもたちはインターネットを検索して話し合い、学童の庭の砂を袋に入れ、赤・青・白のテープをぐるぐる巻いた「手作りの球」で練習を重ねていたそうです。結果発表では優勝・準優勝の他「笑顔がステキで賞」「チームワークが良かったで賞」などもありました。

子どもたちから「楽しかった」「また呼んでね」。大人からは「子どもに元気をもらった」「道ですれ違うだけだった子どもを身近に感じた」とうれしい感想もだされました。

今回は吉井田地区に6つある中の1つの学童さんとの交流でしたが、同じ地域の子どもと大人がゆるくつながることを実感できた楽しい大会でした。



▲「もうちょっとこっちを狙って!」いつの間にか指示役の子どもも現れたりみんな真剣。「そう上手上手!」白い球に近づけばパチパチとみんなから拍手が沸き起ります



表彰状! あなたたちは…



▲ヨシ! あそこへ行け!! 狙いすまして投球…あれ? どこに行くの? 思い通りになりませんね



▲決勝戦はみんなで応援。おじいちゃんがんばれ! おばあちゃんがんばれ! の大きなかけ声にみんなニコニコしながら投球



▲子どもたち手作りの球。しっかり練習しました!

みんなに渡したお土産には、大人からのメッセージをしたためた折り紙を入れました



あ、かわいい折り紙! 何か書いてあるよ? お菓子もいっぱい入ってる!



▲とても楽しい時間でした。参加してくれてみんなありがとう! 笑顔でチーズ!!

班会あれこれ

6/3	信 夫 支 部	も み じ 班	ボッチャをしよう
6/4	杉 妻 支 部	すぎのめ散歩会班	四季の里を散歩しよう!!
6/5	三河台西支部	ピンパンボン班	フォークダンス
6/5	信 夫 支 部	す み れ 班	検診おすすめと茶話会
6/7	吾妻東支部	どんぐり班	時事放談
6/8	森 合 支 部	有志によるウォーキング	ウォーキング
6/9	三河台東支部	と ん ぼ 班	編み物で楽しみましょう
6/9	瀬上第2支部	P P K 班	レントゲンについて
6/11	須 川 診 療 所	めがねちゃん班	基本の筋トレ、タロウ体操、お口の体操、トランプ
6/11	佐 倉 支 部	佐 倉 支 部 班	棒体操
6/12	杉 妻 支 部	とやのフレイブル体操クラブ班	運動など
6/12	吉 井 田 支 部	体操広場班	ボッチャをしよう
6/13	吾妻東支部	男の料理班	持ち寄った野菜を使った減塩料理
6/13	須 川 診 療 所	へらへら班	ラジオ体操、おしゃべり
6/13	佐 倉 支 部	西部さくら班	リハシユレ体操
6/17	三河台西支部	写経する会班	般若心経を写す
6/17	信 夫 支 部	も み じ 班	ボッチャをしよう
6/18	杉 妻 支 部	あきづき班	囲碁・将棋・健康マージャン
6/18	上松川診療所	メロン班四季桜班	ストレッチ・セラバンド・筋トレ
6/18	信 夫 支 部	F N G 班	熱中症に注意しよう
6/18	上松川診療所	外 来 班 会	腰痛体操
6/19	三河台西支部	スッキリ班	体のバランスと筋力アップ
6/19	蓬 萊 支 部	鶴 亀 班	ユニット・鶴を折る
6/19	須 川 診 療 所	あやめの会	ラジオ体操、近況報告・タンパク質を意識してとう!!
6/20	吾妻西支部	うさぎとかめ班	パーキンソン病って
6/21	須 川 診 療 所	わいわい班	体操など
6/22	森 合 支 部	有志によるウォーキング	ウォーキング
6/23	須 川 診 療 所	ひまわり班	初回の復習
6/23	三河台東支部	すまいる班	陽林寺カフェ巡り
6/24	吾妻東支部	ミモザの園班	お口の健康づくり
6/25	三河台中支部	小 富 士 班	椅子に腰かけたまま出来る体操
6/25	清 明 支 部	チクチク班	つるし飾り
6/26	吾妻西支部	マスカット班	適しお
6/27	吾妻西支部	すずらん班	オーラルフレイブル
6/27	渡 利 支 部	支 部 班	手ぬぐい体操をする
6/27	上松川診療所	秋桜班・すいよう会班	脳トレ・軽い運動
6/28	須 川 診 療 所	171期卒業生班(仮)	インボディと姿勢改善運動
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

今回は「とやのクリニック」。佐々木事務長からうかがった内容をイメージにしてみました。子どもから高齢者まで安心して診てもらえる診療所なんです。気になる情報があったら直接クリニックに連絡してみてください。

通院バス

を走らせています。



プライマリケア

0歳乳幼児から100歳以上の方まで、乳児の健診・ワクチンから在宅往診・看取りまで、予防から治療・リハビリまで幅広く診療活動を行っています。子育てのことから、ちょっとした事でも、何でも相談してもらえたらと思います。



通所リハビリ施設

が併設しています。



働き世代の

健康相談

も受けています。



とやのクリニック
☎024-544-1122



通院困難な方へは
訪問診療を
しています。



特定健康診査（通称・特定健診）は、四十歳から七十四歳までの医療保険加入者を対象に、生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。医療保険者（国民健康保険、協会けんぽ、健康保険組合など）が実施主体となり、メタボリックシンドロームに着目した検査や問診が行われます。

特定健診では、身長・体重・腹囲・血圧の測定に加えて、血液検査によってみなさんの健康状態を確認します。

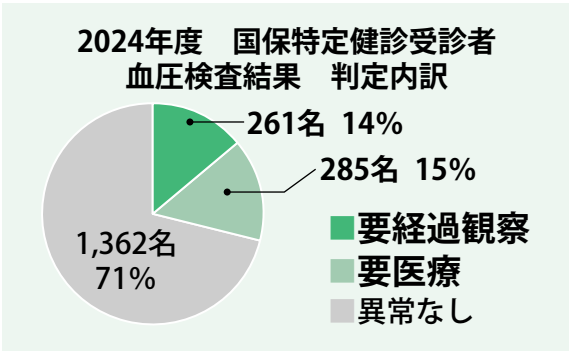
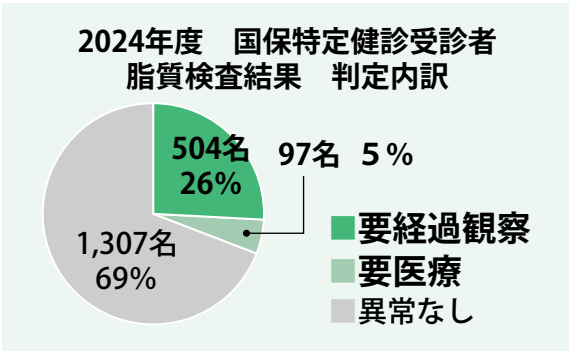
特定健診でわかること

- ・高血圧・糖尿病・脂質異常症などのリスク
- ・肝臓・腎臓機能の異常
- ・内臓脂肪の蓄積（腹囲測定）
- ・生活習慣の見直しが必要かどうか（問診）

これらは、初期には自覚症状がないまま進行するため、「健診で気づく」ことがとても重要です。特定健診は早期発見・予防につながる大切な機会です。ご自身の健康を守るために、毎年一回の受診をおすすめします。

下のグラフより、昨年度さらに健康生協で福島市の国保特定健診を受診した方のうち、約三割の方に血圧

と脂質検査で要経過観察（一年以内の再検査）または要医療（治療が必要な状態）という判定結果が出ています。高血圧や脂質異常症は、動脈硬化を進行させる主な原因のひとつです。放置しておくと、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命にかかわる疾患につながるリスクが高まります。



健康
ニュース

特定健診を毎年 受けていますか？

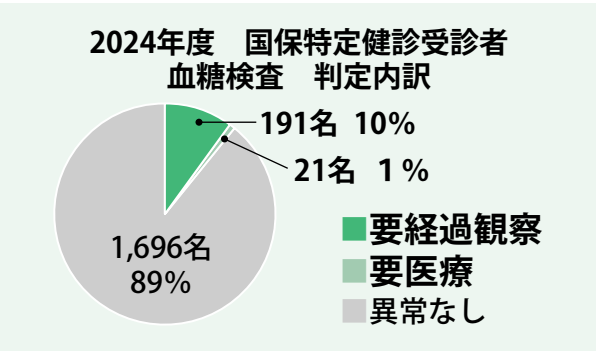
右のグラフは血糖検査において要経過観察または要医療と判定された方の割合です。血圧や脂質検査よりは少ない割合ですが、糖尿病が進行すると、視力障害、腎不全、足の壊疽（えそ）、脳卒中や心筋梗塞など重い合併症を引き起こすことがあります。

生活習慣病予防・改善のキーワード

- ▶食事：「減塩・野菜・適量」を意識すること
- ▶運動：毎日少しずつ、そして続けることが大事（特に有酸素運動が効果的）
- ▶習慣：お酒・タバコを控え、ストレスに注意すること

これらのポイントをおさえること、そして定期的に健診を受診することであなたの健康は守られます。次の健康ニュースで詳しい対策や予防法などを特集します。ぜひご覧ください。

右のグラフは血糖検査において要経過観察または要医療と判定された方の割合です。血圧や脂質検査よりは少ない割合ですが、糖尿病が進行すると、視力障害、腎不全、足の壊疽（えそ）、脳卒中や心筋梗塞など重い合併症を引き起こすことがあります。



まちづくり委員会より 子ども食堂って何？

全国でも子ども食堂がたいへん増えています。2012年東京大田区の八百屋さんがはじめたのが最初といわれ、現在全国で10,867カ所の子ども食堂ネットがあり（2024年度確定値）その数がますます増えています。企業や農家から資金や食材の寄付を受け、地域の有志ボランティアに支えられています。全国的な支援団体に「むすびえ・全国こども食堂支援センター」（代表：湯浅 誠）があり、福島県には「ふくしまこども食堂ネットワーク」（代表：江川和弥）、そして福島市に「福島市子ども食堂 NET」という組織があり、様々な情報提供や支援をしています。福島市子ども食堂 NET には、現在58の団体が加盟しています。

さらに健康生協でも「せのうえハウス」が毎月1回の子ども食堂を開催、須川診療所では「ことのは」という子ども食堂に場所を提供をしています。子ども食堂は、食事提供だけではなく、孤食の解消や地域交流の場として、子どもから高齢者までが集える地域の居場所づくりが目指されています。昔は近所のご隠居さんや母親たちが小言を言って注意をしたり、困っていたら手を差し伸べたりする環境がありました。みんながあまり裕福でなく、助け合ったりしながら地域コミュニティが形成されていました。現代は便利で金銭的ゆとりも出てきた世の中ですが、人と人とのつながりが希薄になっています。

支援団体の名である「むすびえ」が示すように、この子ども食堂を通じた取り組みは、地域再構成の取り組みであり、人の善意の結集の場ではないかと思っています。



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

第3回

身体を動かして元気UP!!

健康運動指導士 大越 理美

こんにちは。今回は少し難しい話をしました。覚えていらっしゃいますか？心肺機能上げると、体力がついて疲れにくくなるというお話です。具体的には、「心臓が日常よりはドキドキ、息がハアハアするくらいの運動を10分以上続ける」ことで体力がついてきます。この運動は、一般的には有酸素運動と呼ばれています。

例としては、・踏み台昇降 ・水泳 ・自転車こぎ ・ちょっと速足のウォーキングなどです。1番手軽に始められるのはウォーキングですが、これからの時期、灼熱の太陽の下、外を歩くのはあまりにも過酷です。今回は家の中でもできる有酸素運動を紹介いたします。

★踏み台昇降

お家でやるのに特におすすめなのは踏み台昇降。場所も取らず、ただ足踏みするよりもきつめの運動なので心臓をドキドキさせるにはもってこいです。

〈やり方〉 ・高さ10cm～15cmくらいの台を準備する

これをできれば10分以上続けましょう。

※次は左足から行う。

その他、お家の中でもできる有酸素運動には、以下の様なものがあります。ご自分にあったものを選んでやってみてくださいね。

★ラジオ体操

★ダンス

★自転車こぎ

★足踏み など

子ども食堂へ

寄付金贈呈！

このたび、「上松川診療所 にじいろ文庫」の「チャリティ BOOK」で集まった募金を、「子どもカフェ＆フードパントリー Hughug しんりょう」様と「ロータスこども食堂」様に寄付させていただきました。子ども食堂は単なる食事の提供にとどまらず、大人と子どもが一緒に過ごし、温かな繋がりを育む場だと感じました。この寄付が少しでも地域みなさんの笑顔のきっかけや日々の安心に繋がれば嬉しいです。にじいろ文庫に賛同いただいた皆様ありがとうございました。今後も継続的に地域の子どもの食堂を応援していきたいと思ひます。



「子どもカフェ＆フードパントリー Hughug しんりょう」様

訪問した日は4人のボランティアさんで15家族80食分の焼きそばづくりに大奮闘！お一人おひとりにお声掛けされ、近況報告しあう姿は、まるで地域のお母さんのようで、安心感◎



「ロータスこども食堂」様

訪問した日のメインメニューは、子どもたちからのリクエストの「牛丼」！手作りにこだわって提供しているそうです。食後は、隣のヨガスタジオで子どもたちがにぎやかに走り回っている姿が印象的でした。子どもさんのみの参加 OK

「フードバンク」はじめました～！

子ども食堂さんへ寄付と共に、食材もお届けしたい！そんな思いから、フードバンクを始めました。ご家庭で眠っている食品がありましたら、ぜひ診療所までお持ちください。

FOOD BANK

フードバンク

食品の寄付にご協力をお願いします！

上松川診療所では、にじいろ文庫で集まったお気持ち（募金）を、近隣の子ども食堂へお届けする活動を行っています。その際に一緒に食べ物もお届けできればと考えています。フードバンクは、食べ物に困っている方々に食品を届ける活動です。ご家庭で眠っている食品がありましたら、ぜひお持ちください。

届けています

- 賞味期限まで2か月以上あるもの
- 常温保存が可、未開封のもの
- 例：レトルト食品・缶詰・カップ麺・お菓子・米・乾麺・調味料・ペットボトル飲料等

届けてほしいもの

- 賞味期限の記載がないもの
- 生鮮食品 冷蔵冷凍食品
- 開封されているもの
- アルコール飲料

上松川診療所

【回収場所】受付係 田中様
【問合せ先】024-938-1111 小野・西嶋

南ブロック

とやのクリニックでもライフ＆フードドライブ始めます！

まちづくり委員会を中心に東伊達ブロックせのうえ健康クリニックから始まった子ども食堂・フードパントリー、それぞれが地域に合わせた取り組みを行っています。今年度とやのクリニックでも、ご家庭で不要になった学用品や期限のある食品などの寄付を募るライフ＆フードドライブを9月から開始します。地域の皆様のご協力をお願いいたします。とやのクリニックで集めた食品や学用品などは、「せのうえハウス」や中西ブロックの「ことのほ」子ども食堂に提供予定です。

須川診療所

診療体制・診療時間変更のお知らせ

2025年9月より医師体制および診療時間を変更（8月～木曜午後休診）させていただきます。

担当医師や予約等に関しましては、利用者の皆様とご相談の上、ご意向を踏まえた調整をさせていただきたいと存じます。

何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

利用者の皆様へは、変更之际し、ご不便をお掛けいたしますが、今後とも地域で選ばれる「須川診療所」となれるよう、質の高い医療の提供に力を入れて参ります。

須川診療所 所長

- 変更点
- 2025年9月～菊池寛昭（きくちひろあき）医師が着任いたします。（月曜～水曜）
 - 2025年9月～内科医（第1・3・5金曜）
 - 2025年7月末で和田直文（わだなおふみ）医師が退職となりました。
 - 2025年8月～木曜午後が休診となっております。

【2025年9月1日～ 須川診療所 外来診療体制】

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9時00分 ～ 12時00分	鈴木 晋 廣川 健 後藤和子 菊池寛昭	後藤 等 後藤和子 菊池寛昭	後藤 等 廣川 健 後藤和子 菊池寛昭	五藤 (廣川)	内科医 (第1・3・5) 佐藤一俊 (第2・4) 後藤和子 (2日/月 振替かつみ) 廣川 健	交代制 ・廣川 ・後藤 等 ・後藤和子 ・佐藤 (第2・4)
訪問診療			廣川	中島			
午後	14時30分 ～ 16時30分	鈴木 晋 菊池寛昭	後藤 等 菊池寛昭	(2日/月 石川和信) 廣川 健 菊池寛昭		内科医 (第1・3・5) 佐藤一俊 (第2・4) (2日/月 振替かつみ)	
訪問診療			廣川		五藤	廣川	
夜	16時30分 ～ 18時00分	鈴木 晋 菊池寛昭	廣川 健 菊池寛昭	廣川 健 菊池寛昭		内科医 (第1・3・5) 佐藤一俊 (第2・4) (1日/月 藤原麻衣) (1日/月 振替かつみ)	