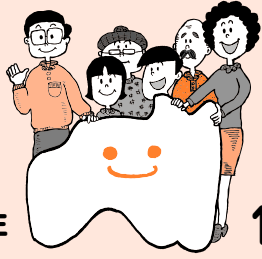


きらり健康生活協同組合



2025年

11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9月30日現在

★組合員数………20,357名
★出資総額………629,663,000円
★一人平均出資額………30,931円



▲5月に開催した生協ボッチャ大会の様子



▲生協学習会「脳科学からみた認知症～恩蔵絢子先生」



▲健康づくり活動交流集会花ももの里ウォーキング

楽しく生活するために必要な健康。みなさんはどうしていますか？一夜にして健康になったという話はマンガかSF映画くらいのもので、やはり毎日の積み重ねが大事です。それと適切なアドバイスや実践の場も大切。医療生協ではそういった健康づくりに役立つ様々な活動を地域の組合員とともに作っています。

体操広場や茶話会、サークルにサロン。支部でも交流会やバス旅行など、とてもバラエティに富んだ活動で組合員の「わ」を広げています。参加している方から「ここに来ると元気が出る」「参加するのが楽しくて」と元氣な笑顔が広がります。年代も幅広く十月からとやのクリニックで始ま

一年を通じた生協活動の山場として設けている生協強化月間。今年も十一月から十二月の二カ月間、「素晴らしい生協の活動を伝えよう」をテーマに取り組んでいきます。

健康づくり活動を
みんなに伝えましょう

生協強化月間
はじまる

るゼロ歳からを対象とした子どもサロンから、百歳近い機関紙配付者さんまで元気な人々の「わ」は多岐に渡っています。こんな素敵な事を私たち組合員だけのものにして良いのでしょうか？、この記事を読んでいるあなたも誰かに誘われて健康づくりの「わ」に加わった一人ですよね？ぜひ、あなたも家族や友人、近所の皆さんに伝えて、あなたから健康の「わ」を広げていきましょう。

きらり健康生協で実施しているキッズチャレンジと、児童生徒、保護者に健康のことを学んで頂くための出前講座を多くの保育園や学校に広めるために、九月十九日に福島市教育委員会に後援依頼を行い、後日承認決定を頂きました。これまでも歯科衛生士による歯磨き講習や認知症サポーター講習などを行ってまいりましたが、今後さらに取り組みの輪が広がるよう推進していきたいと思っています。



福島市へ後援を
お願いして来ました

配付ボランティア
大募集!!

きらり健康生協の機関紙「いのちの炎」は、皆さんお住まいの地域ボランティアさんの協力で配付されています。「友人からお願いされて」「毎日のウォーキングのついでに」「近所のお付き合いの一つとして」などきっかけは様々ですが、皆さんやりがいを持って続けていただいています。

あなたも近所5～6件でも配付にご協力いただけませんか？

やってみようかな？
お話しだけでも聞いてみようと思ったら
地域保健部 ☎526-1515 まで
ご連絡ください。



診断結果は「大動脈解離スタンフォードB型」初めて聞いた病名、場合によってはあつちの世界へ行つた可能性もとも。外科治療はなく内科治療で対応。入院生活で各数値もぐぐっと改善しました。発症原因のひとつであったストレスと疲労の貯金はやめました。発症前は続かなかった定期通院も現在は優等生になりました。NGTPもばっちりです！あの激痛は二度とごめん。自分のようにやばくなる前に「病院へ行こう！」

「皆様の間へ酒飲んで「耐えられる」「何とかなる」の思考は如何に？」

いのちの炎

病院へ行こう
六年前の八月九日の会議
中のことでした。

嫌いな議題へ応答中、突

如背中下のほうに激痛が！これは？？？

会議は席を外し静養して終了後職場へ戻ってはみたものの発作的激痛は和らいだけれど得体のしれない痛みは継続。家に帰って酒を飲めばこの痛みから逃れられるか？自己診断のアンサーは×酒飲んでも耐えられない。↓病院へ行こう。↓原因不明の痛みに対処してもらえるところへ。

病院到着。特別の料金や診察医の調整やら時間がかつたけれど受診ができた。痛の原因が判明し専門科へ引継ぎに、そして即入院となりました。

にじいろフェスタ 開催しました！

秋晴れの下、九月二十八日（日）『にじいろフェスタ2025』が老人保健施設にじのまち、上松川診療所を会場に開催されました。今年は、『つながれば笑顔、世代を超え、共に未来へ』をスローガンに、地域の皆さんと多世代交流を深めるため、出店ブースや体験ブース、ステージ企画（保育園児、高校生）、作品展示など多数の催しとなりました。

オープニングセレモニーでは、地元の松北町町内会会長の本多悟実行委員長の挨拶にはじまり、三育保育園の年長さんによるダンスの披露、福島南高校の演劇、東稜高校ダンス、福島高校管弦楽の演奏など、はじめて高校生にも参加いただきました。

また、医療体験ブースでは、福島医科大学広報サークルの医学生がボランティアとして参加いただきました。子供たちには、医療に関心をもってもらうために心電図検査や超音波検査を体験してもらいました。

地元のパン屋さん、小児がんチャリティでこもれびクリニックさんなどにも多数賛同いただき、出店ブースも賑わいをみせていました。

当日は、約千人を超える来場者があり、たくさんの方々とつながることができました。

エンディングでは、うたごえ喫茶の皆さんと一緒に歌い、たくさんの方々の笑顔でにじいろフェスタを終えることができました。



▲福島東稜高校ダンス部50人によるパフォーマンス



▲実行委員長の地元町会長本多様の挨拶



▲医大生のお姉さんにやさしく教えてもらいました



▲福島県立医大ボランティアによる医療体験コーナー



▲子どもボランティアさんもお店屋さん体験



▲地元パン屋さんの頒布



▲集合写真



▲家族でチャレンジしませんか？



▲いっぱい釣れたかな？

班会あれこれ

8/2	吾妻東支部	どんぐり班	機関紙区分けと時事放談
8/2	須川診療所	わいわい班	体操をしましょう
8/2	蓬萊支部	パソコン班	チラシ作成
8/3	森合支部	輪にはわーキング班	ウォーキング
8/5	信夫支部	もみじ班	ボッチャ
8/7	須川診療所	あやめ班	ももジャム作り
8/7	杉妻支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ
8/8	佐倉支部	西部さくら班	リハシューレ体操
8/8	吾妻東支部	男の料理班	戦後80年「すいとん」を作って食べましょう
8/8	川南西支部	ふきのとう班	インボディ測定
8/18	三河台東支部	とんぼ班	手作りて楽しみましょう
8/19	三河台西支部	写経する会班	写経（般若心経）
8/19	信夫支部	もみじ班	ボッチャ
8/20	杉妻支部	あきづき班	将棋・囲碁・マージャン
8/20	上松川診療所	外来班	熱中症について
8/22	上松川診療所	すいよう会	「すこしおカルタ」を使っの学習会
8/23	蓬萊支部	パソコン班	チャットGTPについて
8/25	三河台東支部	スマイル班	コグニサイズ
8/26	吾妻東支部	ミモザの園班	熱中症について
8/27	須川診療所	めがねちゃん班	筋力をつけよう！
8/27	三河台中支部	小富士班	インボディチェック
8/28	渡利支部	支部班	手ぬぐい体操
8/30	須川診療所	保大卒業生班（仮）	運動をしよう
8/30	蓬萊支部	スマホ班	アップデートとは
8/30	松川地区	スマホ班	スマホの使い方

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

「福島県はゴミが多い」令和四年全国ワースト一位（五年は二位）という事から、中西ブロック保健委員会で荒川クリーンセンター見学を企画しました。

地元福島市は毎年十萬トンのゴミが出され、一人当たりに換算すると毎日一キロを超えるゴミが出されている。クリーンセンターの職員さんからそういったお話を頂き、施設内を見学。焼却ゴミに含まれる水分がゴミを増やす大きな要因とか。改めてゴミの出し



▲運び込まれる不燃ごみの処理場を施設上部から見学



▲焼却で出た灰の処分方法など説明を受けました

中西ブロック 保健委員会連絡会

ゴミを減らして 環境を守ろう



方を振り返るきっかけになりました。今年からゴミの出し方が変わり、ルールを無視したゴミが集積

所に残される場面を多く見かけるようになりました。改めて私たちが出来ることを考えるきっかけになる見学でした。

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

まちづくり委員会より

支え合うまちづくり~まちづくり委員会がめざすもの~

毎月15日に、須川診療所玄関前で「すかわマルシェ」が開催されています。これまで販売には、まちづくり委員会のメンバーが応援してきましたが、今回から地元三河台支部から販売ボランティアさんが参加していただけるようになり、地元の人であり、女性陣でもあることから調理方法などの情報交換がなされるなど、とても和気あいあいでした。

また一方、余目支部で「男の料理教室」が数年ぶりに再開されました。今回は「減塩調理」に挑戦しました。調理後の歓談で「次回は地元の障がい者支援施設の人達に昼食をふるまってはどうか」という話が出され、話が盛り上がりしました。

すかわマルシェの販売ボランティアさんについては、まちづくり委員会の要請に、三河台支部で尽力していただいたことで実現しました。こうした取り組みをきっかけに、単身の高齢者のお手伝い（ゴミ出しなど）等ができるような「ちょっとしたボランティア」ができるような活動ができないか、各ブロックでもそうした動きができないか、ということについて、さらにまちづくり委員会では議論が続いています。

また、余目支部の取り組みでは、障がい者の方々の工賃が月額1万5千円前後であり、障害年金を受給しているとはいえ、その年金額は1級で8万6千円・2級で6万9千円で、就労支援施設にかよわれている方は多くは2級年金です。そのうえ昼食は自費ということで、家族と暮らしている方はなんとなかなっているのでしょうか、もし単身になったら生活は厳しいものがあります。料理教室での料理を「おすそ分け」して自分たちの活動で少し応援が出来ないか、という発想です。食材費をどう捻出するかなどの課題もありますが、たすけあいのまちづくりとして、とてもいい発案ではないかと思っています。



▲すかわマルシェ



▲余目支部「男の料理教室」

寄稿

「健康づくりチャレンジ」に思う

せのうえ第二支部 高橋四郎さん

七十五歳となり後期高齢者の仲間入りに際し、自分の健康状態を確認したところ、健康長寿の天敵である血圧五十才（一五〇前後）八〇前後（服薬）、不整脈五十五歳（服薬）、糖尿病七十才（服薬）と命取りとなる重病が身近に迫っている現実から、健康づくりに取り組むことを決意。

よく噛めば唾液量が増えその免疫力が大きく、諸病気の予防になる事を知り、よく噛むことの健康づくりをスタート。

図書に書かれている一口三十回噛むことよりも多く、一口百回噛んでみて（軟らかい

食べ物を除き）よく噛むことと唾液量の関係について納得して実行に移した結果を報告したい。

●一口百回噛むことを十年間

続けてきた結果は

◆即効果

＊唾液量が増える

＊食べ物の味が良くなる

◆一年以内の効果

＊ご飯の量が以前の2/3

程度に

＊体重は変わらず「腹一杯食べて満腹感から、美味しく食べて腹八分で満足感に変化」

＊糖尿病の薬は中断

◆十年後の結果（八十五歳）

＊血圧一三〇前後／六〇前



後に改善 ＊糖尿病の薬は中断（九年間）のまま ＊不整脈の薬は継続（安定）
七十五歳時の健康状態より特段に良くなり、夏の酷暑にも負けずにグラウンド・ゴルフを楽しみました。
今後も一口百回噛むことを続けて、健康長寿により幸せという宝物を遺して（自分だけでなく家族も含めて）笑顔で人生を締めくくりたいと思っています。

健康ニュース

骨粗しょう症検診と乳がん検診のおはなし

骨折から寝たきりを防ぐために

骨粗しょう症は、骨の量（骨密度）が減って骨がもろくなる病気です。自覚症状がほとんどなく進行し、転倒や軽い衝撃でも骨折しやすくなり、特に大腿骨や背骨の骨折は、寝たきりや介護につながる大きな原因となります。

- ・七十歳以上の男性
- ・閉経後の女性
- ・家族に骨粗しょう症や骨折の経験がある方
- ・運動不足、やせ型、喫煙・飲酒をする方
- ・糖尿病やリウマチなど、骨に影響する病気を持っている方

▼福島市市民検診では四十歳以上の女性が五年おきに対象となっています。対象外の方は生協検診をご利用ください。

骨折してからでは遅いので、元気に歩き続ける未来のために、「自分はまだまだ大丈夫」と思っている方も、ぜひ骨粗しょう症検診を受けましょう。

なぜ検診が大切？

- ・早期に発見できる
- 骨粗しょう症の方は、気づいた時には骨折していたということが少なくはなく、検診で骨量を測定することで、早めに予防・治療ができます。
- ・生活習慣の改善に繋がる
- 食事・運動・日光浴など日常生活でできる対策を早めに行われます。

こんな方におすすめ！

- ・六十五歳以上の女性

「乳がん」とは？

乳がんは女性のがんの中で最も多いがんの一つです。近年、三十代後半から増え始め四十〜六十代で特に多く見られます。

早期に発見、治療により高い確率で治ることがわかっていますが、初期には自覚症状がほとんど無く定期的な検診がとても大切です。

乳がんになるのはなぜ？

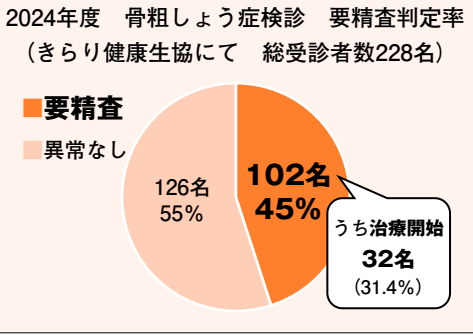
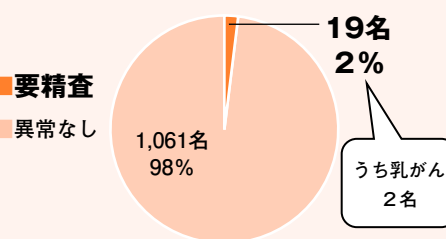
◇ホルモンに関わる要因
女性ホルモンの影響を長く受けると乳がんのリスクが高

どんな検査をするの？

- ・初潮が早い、または閉経が遅い
- ・出産経験がない、または初産年齢が高い
- ・授乳経験がない など
- ◇家族歴・遺伝
母親や姉妹など近い血縁に乳がんの方がいる場合。
- ◇生活習慣
・飲酒（少量でもリスク上昇が報告されています）
・喫煙
・運動不足
・脂肪分の多い食事や肥満（特に閉経後の肥満）

検診ではマンモグラフィ（乳房X線撮影）が基本です。当生協では**乳腺超音波検査**も実施しております。乳腺超音波検査は、乳腺の発達している三十〜四十代の比較的若い年代の方にお勧めしています。マンモグラフィに比べて痛みがほとんどありません。福島市乳がん検診は十二月まで受ける事ができます。ご自身とご家族の健康のため、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

2024年度 乳がん検診 要精査判定率
(きらり健康生協にて 総受診者数1,080名)



インフルエンザを予防しましょう

今年もインフルエンザ流行の季節が近づいてきました。流行が本格化する前に予防接種を受けましょう。では、いつまでに接種すれば効果的なのでしょうか？日本では例年12月から4月頃に流行し、1月末から3月上旬に流行のピークを迎えます。この時期に免疫力が高まっている状態にしておくことが大事です。ワクチン接種から免疫獲得まで約2週間かかることを考えると12月中旬までに接種完了することが望ましいとされています。より、確実に感染防止に備えるには11月中旬までの接種完了が理想的です。そのため、2回接種が必要な13歳未満の小児の方は1回目の接種を10月中旬～11月中旬までに接種しておくことで、10～11月に接種すれば流行期をカバーできます。

今年は、より多くの皆様に接種いただけるよう、金額設定を行いました。また、「フルミスト（点鼻スプレー型ワクチン）」も接



種できるようになりました。針を使わず鼻にスプレーするだけなので注射を怖がるお子様や、来院回数を減らしたい（１回で完了）方におすすめです。フルミストを接種できない方は、２歳未満のお子様、重い喘息や免疫不全のある方です。接種料金やフルミスト接種可能なクリニックは表をご参照ください。



組合員	一般
6 か月から13歳未満 (2回接種) 1回 3,000円(税込)	6 か月から13歳未満 (2回接種) 1回 6,000円(税込)
13歳以上 (1回接種) 4,400円(税込)	13歳以上 (1回接種) 6,600円(税込)
学割価格新登場(組合員・一般 問わず)	
13~18歳 + 大学生・専門学校生 (※要学生証提示) 3,000円(税込)	
点鼻ワクチン フルミスト始めました	適応年齢2~18歳
組合員 8,000円(税込) 一般 12,000円(税込)	※上松川診療所・とやのクリニックで予約可



「リハシユール」を行ってほしいという意見が北プロックでも多数ありました。開設にあたり、須川診療所のリハシユールを参考にしながら、上松川診療所・清水東地域括

支援センター・訪看しみずの職員で話し合いを重ね、「ゆるつとフレイル予防くらぶ」の名前で教室を開講しました。

元気なうちから、フレイル予防に取り組む仲間を増や

し、フレイルや要介護状態になるのを防ぐことを目的にしている。

第一弾は、九月から十二月までの四か月間十六回コースで木曜日の午後二時から三時まで週

ゆるっと
フレイル予防くらぶ
～ひとりじゃないから続けられる～

ひとりじゃないから続けられる

一回開催しています。介護保険サービスを利用していない方であれば、なたでも参加可能です。場所や料金などは、上松川診療所までお問い合わせください。

内容は、初回と後半十五回目に体力チェックやインボディ測定を行い、自分の体がどのように変化したか確認できます。二回目以降は、フレイル予防の運動中心のメニューとなっています。

運動できて楽しい」という話や「体を伸ばす運動をもつと取り入れてほしい」というご意見もいただいています。

第二弾は、十二月より受付を開始し、来年一月より開講を予定しています。ご興味のあ
る方、お問い合わせは、上
松川診療所までお願いします。



ある方、お問い合わせは、上松川診療所までお願いします。

運動のほか、薬剤師より「健康食品って？」の話やフレイルについての話を予定しています。また、座学以外にも管理栄養士と一緒に「簡単にできるレンジ料理」を作る回や、「アロマでリラックス」やお楽しみ会も予定しています。

参加者からは、「自分一人



運動教室リアンが スタート

50代、60代 女性の

9月からスタートした運動教室リアン。当初「どのくらい申し込みがあるかな。5人くらいだったら寂しいな」と不安に思いながら募集を始めました。予想に反して、ありがたいことに30人近いお申し込みがあり、にぎやかにスタートすることができました。

と き：月2回月曜日（半年1クールで12回）
 ところ：本部健康の家 3階
 内 容：筋力トレーニング、ストレッチ など
 ※現在のクールは、募集を締め切っております



現在4回の運動が終了しました。初回は緊張の面持ちだった参加者の方々も、運動が始まると「いやーきついけどスッキリした」「1人じゃなくてみんなとやるからできるね」と笑顔が出ています。誰かと一緒に運動することは身体だけでなく心もリフレッシュさせてくれるんだなと感じております。



※リアンとはフランス語で絆やつながりを意味します

新 医 師 紹 介

中田 奈緒 先生



10月から上松川診療所でお世話になります。白河市生まれ、福島医大卒業の総合診療科専攻医です。これまでは県内総合病院の総合診療科に勤務していました。どこに相談したらよいかわからない、聞いていいのかわからないなどの小さい困りごととも相談していただけたらと思います。受診された皆様のお話を聞き、共によりよい解決方法を考えていけたらと思っています。勉強中の身ではありますが、お役に立てるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

プロフィール

2015年4月	福島県立医科大学	医学部入学
2021年3月	福島県立医科大学	医学部卒業
2021年4月	白河厚生総合病院	研修医
2023年4月	福島県立医科大学	地域家庭医療学講座 入局

趣味・特技・好きなこと

- ・博物館や美術館訪問
- ・プチ旅行（日帰りや1泊程度）