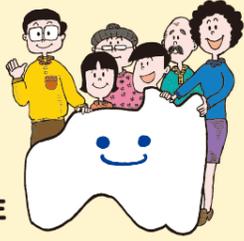


きらり健康生活協同組合



2026年

1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



(スマートフォン専用)

- 発行人/専務理事 橋本一弘
- 編集人/「いのちの炎」編集委員会



生協の現況

★組合員数.....20,321名
★出資総額.....631,174,000円
★一人平均出資額.....31,060円

2025年11月30日現在

2026年

あけましておめでとうございます

今年もたくさんの笑顔に出会えますように！



きらり健康生活協同組合
理事長 木村 公

新年のあいさつ

組合員のみなさま、新年あけましておめでとうございます。

組合員のみなさまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、きらり健康生協の活動にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございました。組合員のみなさまとの温かいつながりが、私たち役員にとってかけがえのない支えになりました。心より感謝申し上げます。

昨年は支部活動も少しずつ活発になり、支部旅行で宮城や岩手などの遠方にでかける支部も増え、親睦を深めることが出来ました。

また、とやのんクラブ（パパ、ママ、お子さんのためのサロン）、リアン（五十代、六十代女性の運動教室）、こども食堂など、若い世代との繋がりが少しずつですが始まりました。

さて、新年の始まりにあたり、改めて「あいさつ」の大切さを感じています。日々の「おはようございます。」「ありがとうございます。」「いったいさつは、人々との繋がりを深め、温かい社会を築く第一歩です。毎朝交わすあいさつでも、「今日はちょっと元気がないかな?」「いつも元気いっぱいパワーがもらえる」など、相手の様子を感じることが出来ます。

きらり健康生協で毎年実施しているキッズチャレンジでも、あいさつに取り組んだ子どもさんからは「あいさつした相手からもあいさつが返ってきてとても気持ちよかったです」「たくさんあいさつして、心がほわっとした」などの感想がありました。診療所でも診察待ちの時間に職員からあいさつや声かけがあったら、安心して待つことが出来ると思います。

組合員のみなさまとの心の通ったコミュニケーションを大切に、信頼しあえる関係でありたいと願っております。

医療・介護を取り巻く環境はますます厳しい状況が予想されますが、二〇二六年も組合員のみなさまと役員みんなの協力の力で、きらり健康生協の理念「いのち輝く明日のために 健康づくり 仲間づくり まちづくり みんなでつくる みんなの安心」の実現のために笑顔で活動してまいります。

みなさまのご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます、新年のあいさつとさせていただきます。

2025年 きらり健康アルバム

今年の楽しい活動の一部を紹介します

せのうえ まつりの様子

とやの 子ども秋まつりの様子

2025年も 4つのブロックで 健康まつりが 実施されました

須川 須川祭の様子

にじいろフェスタ の様子

コロナ禍で減った バス旅行も再開

保原支部つがかの里 祭会。ポッチャも 楽しみました

三河台中支部バス旅行。 晩秋の霊山を堪能しました

吾妻西支部 大型バスで南三陸の震災 遺構を視察してきました

蓬萊支部 久々に大型バスを貸し切っ て中尊寺まで。信夫支部の方にも参加 して頂き交流も深まりました

信夫支部支部旅行兼つごいは 美味しいお昼を食べて満足満足

班会も やってま〜す

さくら班で減塩調理▶ 実習。減塩でも美味 しくできました

PRK班は年間計画に 沿って定期開催中

子育てサロン「とやのんクラブ」が始まりました。 ママのリフレッシュにもどうぞ!!

2025年は こんな新しい動きが ありました

職員だって健康づくりが大事。 今年初めて開催した職員向け ヨガ教室

地元企業の労働組合 からの要望で健康運 動指導士が体操教室 を行っています

上松川診療所で始まった「ゆる るっとフレイル予防クラブ」若 いうちからフレイル予防

産後ママの骨盤体操教室。ベビーの見守りもあり、ママは体操に集中!

吉井田支部では近隣の学童クラブの子 どもたちを呼んでポッチャ大会。とて も盛り上がりました

50代60代女性専用 運動教室「リアン」 毎回楽しく体を動 かしませます

運動は楽しいよ! みんな集まれ〜

全支部対抗ポッチャ大会▶ を初開催。支部やブロッ クで練習を積んだ猛者達 が熱いバトルを繰り広げ ました

北ブロック保健委員会イベント あづま運動公園バラロードをウォーキング

川南東支部ウォーキング&芋煮会は毎年 恒例。2026年も楽しく歩こうね

健康づくり活動交流 集会。今年のはなも もの里までウォーク

川南西支部セラバンド 10年で200回達成!!

東伊達ブロックうたごえ広場 好評開催中

東伊達ブロックウォーキング。 今回ははなもびあ宮畑まで

笹谷支部ウォーキング と芋煮会。おいし芋 煮をいただきました

明支支部総会 笑いヨガで今年1年 ワッハッハー

班会あれこれ

10/3	佐倉支部	西部さくら班	リハシューレ体操
10/4	吾妻東支部	どんぐり班	機関紙区分けと各種案内
10/5	森合支部	有志によるウォーキング班	ウォーキング
10/7	須川診療所	3期生班	ストレッチ
10/7	信夫支部	もみじ班	ポッチャを楽しもう
10/8	須川診療所	めぐねちゃん班	ストレッチ体操など
10/8	佐倉支部	支部	ナイロン袋収納ケース作り
10/9	杉妻支部	とやのフレイル予防体操クラブ	脳トレ体操と運動
10/9	蓬萊支部	パソコン班	パソコンを使う
10/10	吾妻東支部	男の料理班	調理実習
10/15	上松川診療所	外來班	肩こり体操教室
10/15	杉妻支部	あきづき班	囲碁・将棋・健康マージャン
10/16	須川診療所	あやめ班	いも煮会
10/17	吾妻西支部	うさぎとかめ班	動脈硬化
10/18	須川診療所	わいわい班	体操をしましょう
10/19	森合支部	有志によるウォーキング班	ウォーキング
10/20	三河台東支部	スマイル班	お風呂に入っのんびりしましょう
10/21	三河台西支部	写経する会	般若心経を写す
10/21	信夫支部	もみじ班	ポッチャを楽しもう
10/22	三河台中支部	小富士班	四季の里ウォーキング
10/22	須川診療所	めぐねちゃん班	頭の体操
10/23	蓬萊支部	スマホ班	スマホの使い方
10/25	須川診療所	保健大学卒業生班	便秘の話
10/27	三河台東支部	とんぼ班	各々編み物づくり頑張りましょう
10/27	須川診療所	ひまわり班	8、9月休んだ間の出来話し合い
10/28	笹谷支部	スマホ班	スマホの使い方
10/30	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙!!

5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

様々な場所で 医療生協が 活躍しています

川北東支部細田の会

森合支部健康講話 「介護保険を使うには」

リハシューレ芋煮会。皆で調理、 皆で会食

子ども食堂「せのうえハウス」

渡利支部「きれいなぼし隊」は 地域の清掃活動継続中

東澤寿会の健康チェックは 今年で二回目

理事會にハロウィン 子どもの声はなごみま ちね

川南東支部ウォーキング&芋煮会は毎年 恒例。2026年も楽しく歩こうね

健康づくり活動交流 集会。今年のはなも もの里までウォーク

川南西支部セラバンド 10年で200回達成!!

嶽野団地セラバンド。 ポールも使って筋トレ

笹谷支部ウォーキング と芋煮会。おいし芋 煮をいただきました

明支支部総会 笑いヨガで今年1年 ワッハッハー

三河台西支部総会と学習会▶ 「人生の最後を自分らしく」

せのうえ第1支部総会 今年も楽しく 過ごしましょう

50代60代女性専用 運動教室「リアン」 毎回楽しく体を動 かしませます

全支部対抗ポッチャ大会▶ を初開催。支部やブロッ クで練習を積んだ猛者達 が熱いバトルを繰り広げ ました

北ブロック保健委員会イベント あづま運動公園バラロードをウォーキング

川南東支部ウォーキング&芋煮会は毎年 恒例。2026年も楽しく歩こうね

健康づくり活動交流 集会。今年のはなも もの里までウォーク

川南西支部セラバンド 10年で200回達成!!

嶽野団地セラバンド。 ポールも使って筋トレ

笹谷支部ウォーキング と芋煮会。おいし芋 煮をいただきました

明支支部総会 笑いヨガで今年1年 ワッハッハー

三河台西支部総会と学習会▶ 「人生の最後を自分らしく」

せのうえ第1支部総会 今年も楽しく 過ごしましょう

新春スペシャル 大クイズ大会

懸賞付き

- Q1** きらり健康生協では『健康づくり』、『仲間づくり』とあともう一つ何づくりを「私たちの理念」の柱としているでしょう。
※ヒントは表紙の一番上にあります。
答：○○づくり
- Q2** きらり健康生協では2025年子育てサロンを開始しました。その名前はなんでしょう。
※ヒントは中面の写真にあります。
答：○○○○クラブ
- Q3** きらり健康生協では機関紙配付者を随時募集していますが、機関紙の配付はどのくらいの頻度でしょう。下の選択肢から1つ選んでください。
答：①月1回 ②3か月に1回 ③半年に1回

応募方法

- ①郵送の場合**
はがきにQ1～Q3の答え、氏名（フリガナ）、住所、電話番号、年齢、きらり健康生協と「いのちの炎」への感想や要望を記入の上、下記住所までお申し込みください。
〒960-8055
福島市野田町1-15-12 きらり健康生活協同組合 地域保健部
「新春スペシャル大クイズ大会」係
- ②二次元コードの場合**
右記のコードを携帯で読み込み、入力フォームに回答し、送信ボタンを押してください。
- 【当選発表】**
正解者の中から抽選で当選者を決定いたします。
当選発表は「いのちの炎」3月号の紙面にて行います。
- 【応募締切】 1月31日(土) 消印有効**



先日、医療福祉生協連主催の「まちづくり活動責任者会議」（オンライン会議）があり、「求められる医療・介護・福祉と行政の連携によるまちづくり」について、認知症介護の研究者で

ある川越雅弘さんのお話を聞きました。以下、学んだ内容と感想を書いてみます。二〇四〇年にかけて八十五歳以上人口が増えていくものの、「共助」とされる専門職（介護事業者、医療機関、行政）の担い手は減少しています。一方、介護保険では「尊厳の保持をベースとした自立支援」が求められており、「可能な限り、その居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活」を支援する

ことが求められています。確かに高齢化していく中で、自分の望む生活を維持するためには、自分だけの力（自助）だけでは難しくなります。また、先に述べた通り、「共助」は先細りしていくため、別な形で支えてもらう必要があります。その高齢者の在宅生活を支えるためには、多様な主体による生活支援体制が必要で、それが「互助」であり、その担い手の一つとして、住民主体の支え合いにより、住民の困りごと

に対し、ちょっとした手助けをしながら支え合う（例えば、ゴミ出しや買い物支援、移動支援など）ことで、自宅生活の維持を可能とすると共に、社会参加の場もできることにもなり、介護予防になるというお話でした。今こうした取り組みの1翼を担うことが、きらり健康生協にも求められているのではないかと、健康と生活を守るという目的の実現のために、キーポイントになるのではないかと、という視点でまちづくり委員会でも議論を深めているところで、一つでも、少しでもそうした活動が実現できるように、継続して議論できたら

まちづくり委員会より

高齢者を支える仕組みとまちづくり

「自助以上共助未満」



今こうした取り組みの1翼を担うことが、きらり健康生協にも求められているのではないかと、健康と生活を守るという目的の実現のために、キーポイントになるのではないかと、という視点でまちづくり委員会でも議論を深めているところで、一つでも、少しでもそうした活動が実現できるように、継続して議論できたら

第6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。今回も、『いい姿勢を保持するための筋トレ』をご紹介します。1つの運動は10回を1セットとして1～3セット行いましょう。できれば週2回以上行います。

* 腸腰筋（脚の付け根の筋肉）*

①壁やイスの背もたれなどに片手を置き支えにする。背すじは伸ばす。



②片ひざを胸に向かって持ち上げて5秒キープ。ゆっくり下ろす。左右10回ずつ行う。



イスの場合

①イスに浅く腰掛ける。背すじは伸ばす。



②片ひざを胸に向かって持ち上げて5秒キープ。ゆっくり下ろす。左右10回ずつ行う。



脚の付け根の筋肉は歩くときにひざを持ち上げる筋肉です。ひざが上がらなくなるとすり足になり、小さな段差でも転びやすくなります。いつまでもシャキシャキ歩くためにしっかり鍛えていきましょう。

機関紙配付者募集

～月に1度のボランティア活動です
あなたも参加してみませんか？

○近隣5～10件程度の組合員宅へ機関紙を届けるボランティアです。「月に一度ウォーキングのついでに」や、「地域の健康づくりのお手伝いになるから」と、配付者さんの思いは様々。ご質問でも結構です。一度ご連絡だけでもいかがですか？

ご連絡先 ☎526-1515
地域保健部まで



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