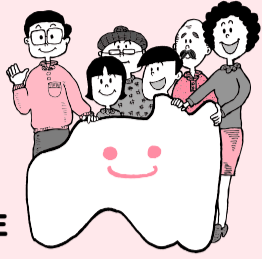


きらり健康生活協同組合



2026年

4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



(スマートフォンサイト専用)

●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

2026年2月28日現在

★組合員数.....20,308名
★出資総額.....637,813,000円
★一人平均出資額.....31,406円



四月より、新たな形で須川診療所通所リハビリテーションのサービス提供が開始される事となり、利用される方々に満足頂けるよう準備を進めてまいりました。今までのリハビリテーションサービスに加え、新たに入浴サービスが加わることで、保清や介護者の介護負担軽減などにも貢献できる体制となります。これにより、入浴を主な目的とした半日もしくは一日の利用受け入れができるだけ

はなく、要支援2を含む要介護の認定をお持ちの方であれば、一階フロアの短時間リハビリもしくは、二階リハシユールとのサービスを組み合わせ利用頂くことも可能となります。怪我などでも身体機能は大きな影響を受け、健康状態も変化し得る可能性があります。これからの須川診療所通所リハビリテーションはより多くの皆様の「今の状態」に合わせてサービスを組み合わせられる幅が広がり、より必要とされるサービスを選んでご利用頂けます。

長く須川診療所をご利用頂いている皆様の中には、慣れ親しんでいる所だから「須川」でできるなら「と入浴サービス開始に期待の声を頂いております。

須川診療所の新しい取り組みにご期待ください



「これまで」から「これからも」利用したい、通いたい診療所を目標に、職員一丸となり、利用者がより良い在宅生活を長く続けていけるよう須川診療所は地域医療・介護を支える拠点として貢献していければと考えております。何か新しい事を始めるには、沢山の「行動力」「応援の声」「協力」が必要だと思えますが、今後とも地域の皆様の協力を得て、須川診療所通所リハビリテーションは進んで参りますので、宜しくお願い致します。

第55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55回通常総代会を下記の通り開催いたします。

〔日時〕 2026年6月21日(日) 午前9時30分～
〔会場〕 パルセいいざか

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

2026年度総代立候補受付公告

1. 総代の選挙区および定数

(1) 支部選挙区・総代定数 174

三河台東	4	川南東	5
三河台中	5	川南西	5
三河台西	5	川北東	5
森合	6	川北西	7
清明	3	笹谷	8
吉井	6	飯坂	8
吾妻	9	余目	7
吾妻	6	鎌田	5
佐倉	4	せのうえ第一	3
信夫	7	せのうえ第二	4
杉妻	6	せのうえ第三	3
渡利	5	向瀬上	2
蓬萊	5	伊達	4
岡山・大波	4	保原	4

(2) 全体選挙区・総代定数 29

2. 総代立候補受付期間および方法

期間 2026年4月1日(水)～4月30日(木)

方法 所定の立候補届出用紙により、生協本部内の総代選挙管理委員会に届け出てください。

*届出用紙は、きらり健康生協本部にあります。

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

役員推薦希望者の申し出に関する公告

2026年4月1日

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

第55回通常総代会は、役員改選期となります。

きらり健康生活協同組合の「定款」および「役員選任規約」にもとづき、地域区役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申し出を求めます。

なお、推薦希望を申し出ることができる組合員は、申し出公告日(2026年4月1日)の6ヵ月前の末日(2025年9月30日)から継続して組合員である方となります。

(1) 役員選任を行う総代会

〔日時〕 2026年6月21日(日) 午前9時30分 開会
〔場所〕 パルセいいざか コンベンションホール

(2) 地域区の役員定数〔注〕 監事は含まれません

14名以上21名以内とする

(3) 申し出の受付方法および申し出の期限

地域区役員推薦委員会事務局 (TEL 024-526-1515) 斎藤宛て、5月1日(金)までにご連絡ください。



北海道に毎年のように行っているの、印象に残っている温泉の話が、まず思い浮かぶのは、有名なカミワツカの湯です。朝出擦りむいてしまいました。そのときは気にしていませんでしたが、カミワツカは硫黄泉でして、入浴したら激痛です。それでもしばらくすると痛みを感じなくなり、上がったときは傷がふさがっていました。入浴した場所ですが、今は行けないと思えます。ふつう一番奥の滝つぼですが、その上に四人は入れる広さでお湯が流れているのです。規制も厳しく今では行けないのでいい思い出です。屈斜路湖の和琴温泉露天風呂も広くて丸見えの温泉でした。温泉で温まり酒を飲みながら、きれいな星空を見た記憶があります。ただ、流れ星がいつぱい流れて喜んでいたら友達は言うのですが、その記憶がありません。酔ってその記憶だけがないのです。二つの温泉の思い出ですが、北海道、道東だけでもたくさんいい温泉があります。車も少ないし、かなり手前でも直進する車を待つてくれます。体力がある限りまだまだ行きたいと思えます。

私が「きらり健康生活協同組合」に夢中になる理由

理事 作業療法士

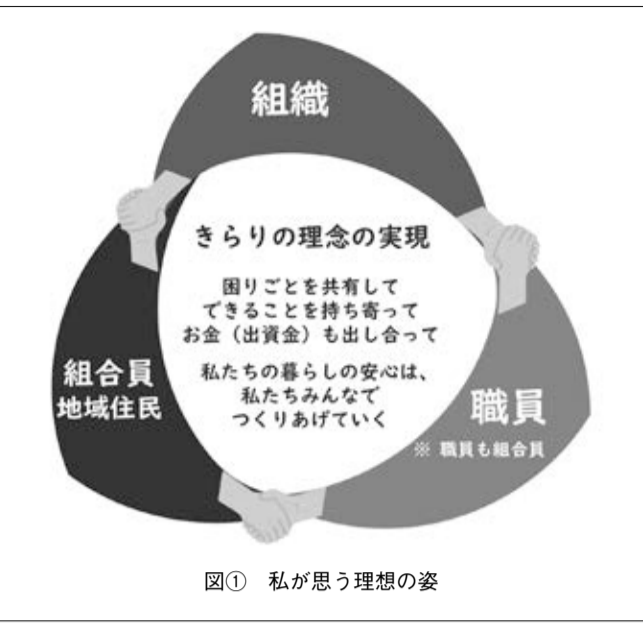
平野 聖子

第4回

抑えきれない気持ちを抱えたまま福島に戻ってきた私は、この思いを誰かに聞いてほしくてうずうずしていた。どうやって伝えようかと考えた結果、まずは研修報告書をまとめて、常勤理事会やブロック理事協議会で共有することにした。

それと同時に、研修で感じた「協同組合の力」を自分の中でも整理してみたくなり、思いのままに書き出したのが、「図① 私が思う理想の姿」である。

協同とは、共通の目的を持つ人たちが力を合わせて行動することを指す。対等な立場で互いを尊重しながら協力し、一方的に与えるのではなく、関わる全員が手を取り合って前に進んでいく姿である。今回、それを図として



図① 私が思う理想の姿

て表現したことで、改めてきらり健康生活協同組合に実感することができた。

地域活動が盛んな医療生協に魅力を感じて就職した私は、班会やサロン、新春まつり、そして東日本大震災のときも、組合員さんと一緒にたくさん経験を重ねてきた。会えばいつも気にかけてくれる人がいて、私が活動に参加するだけで喜んでくれた。そして何より、組合員さんたちには私たちが職員を頑張りをちゃんと見てくれる。そう感じ

られることが、私にとって何よりの元気の源だ。地域活動に関わる職員や組合員さんはいつも「自分たちの住む地域を、自分たちの手で元気にしたい」という共通の思いがある。私たちには、「支え合い」や「お互いさま」の気持ちを持っていて、その思いが自然と形になる場所が、きらり健康生活協同組合を知っている。そんな当たり前のようであり、特別な空気に触れていると、「協同組合の力とは、きつとこういことなんだろう」と腑に落ちた。

報告書を書く手が止まり、つい思い出に寄り道をしてしまったけれど、まあいいか。昔も今も変わらない温かさが、こんなにも心地よく続いていることに気付くことができたのだから。このつながりが、これからどんなふう広がっていくのだろう。そう思うと胸の奥がふわりと軽くなる。まだ形になっていない計画も、これまでの自分の経験や体験があるからこそ、これからもつと良くなっていくと思わせてくれる。その瞬間、きらりの未来が少しだけ近く感じられた。さて、次は生協四課題(仲間ふやし・出資金ふやし・活動(班会)づくり・担い手づくり)をどう動かしていくか、未来の景色を思い描きながらゆっくり考えてみよう。

にじのまち 通所リハビリテーションで 体も心も元気に!!



にじのまち通所リハビリテーションは要支援、要介護の介護認定を受けている方達が、自宅等から通ってリハビリをする施設です。二〇二五年八月にリニューアルして七ヶ月が経過しました。運動しながら一日ゆっくり過ごしたい、またリハビリはしつかりしたいけれど半日位がいいなど希望に合わせてサービス時間を選択して利用することができます。以前と比較して、よりリハビリに特化した、介護予防に取り組める施設になりました。豊富なマシンを活用したグループ体操や個別トレーニング、専門職とのリハビリなど、状態に合わせたプログラムを提

供しています。リハビリ専門職が在籍していることにより、健康面・生活面の相談ができることも特色です。それ以外にもTVモニターを活用したレクリエーションやお楽しみイベントなども行っており、楽しんで活動に取り組んでおられます。

にじの健康教室で お口から体を元気に!

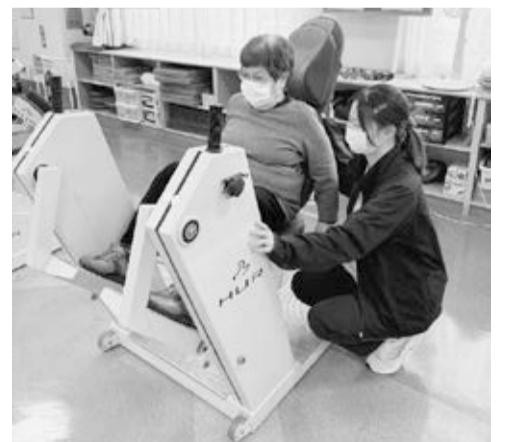
運動の効果さをさらに高めるためには、元気なお口からしっかりと栄養を摂ることが大切です。にじのまちもリハビリをより効果的にする目的で「にじの健康教室」を二〇二五年八月から開講しました。主に歯科衛生士・管理栄養士が担当し、お口と栄養について学ぶ場を提案しています。一日に必要な栄養とは? 口腔ケアのポイントは何? など、回ごとにテーマを持って行っている他、健康状態や生活状況を把握するためのチェックを行うための回もあります。医療生協ではお馴染みの

運動の効果さをさらに高めるためには、元気なお口からしっかりと栄養を摂ることが大切です。にじのまちもリハビリをより効果的にする目的で「にじの健康教室」を二〇二五年八月から開講しました。主に歯科衛生士・管理栄養士が担当し、お口と栄養について学ぶ場を提案しています。一日に必要な栄養とは? 口腔ケアのポイントは何? など、回ごとにテーマを持って行っている他、健康状態や生活状況を把握するためのチェックを行うための回もあります。医療生協ではお馴染みの



▲リハビリ職員とセラバンドで筋力アップ!

運動の効果さをさらに高めるためには、元気なお口からしっかりと栄養を摂ることが大切です。にじのまちもリハビリをより効果的にする目的で「にじの健康教室」を二〇二五年八月から開講しました。主に歯科衛生士・管理栄養士が担当し、お口と栄養について学ぶ場を提案しています。一日に必要な栄養とは? 口腔ケアのポイントは何? など、回ごとにテーマを持って行っている他、健康状態や生活状況を把握するためのチェックを行うための回もあります。医療生協ではお馴染みの



▲マシンの使い方も職員がサポート

インボディを活用し、自分の体と向き合う場面もあり、豊富なラインナップで好評を頂いております。日頃の悩みごとの共有や情報交換の場としていかがでしょうか?

リハビリは運動だけじゃない! 通いの場としての役割

リハビリの施設と聞くと、運動だけを行って帰ってくるイメージがあるかもしれませんが、それだけではなく、毎週顔見知りの人と会い、楽しくおしゃべりすることも大切なリハビリです。セラバンド体操など外出機会が減ることで、心身の機能が低下することはよく起こることです。にじのまちはご自宅まで送迎に伺いますので移動の苦労が少なく通うことがで



▲にじの健康教室のみなさん。一生懸命学んでいます

- お問い合わせは にじのまち通所リハビリテーションまで
- 電話：〇二四一五五七ー七五〇五
- 担当：通所管理者

きます。また、ご希望の方にはお食事の提供も出来ますので、高栄養の食事を食べることもできます。最近、移動が大変になってきた、人と話したいけど機会が減ってきた、などが家にこもりがちになっていく方はぜひ通所リハビリテーションをご活用ください。

いや癒しのマフづくり

イギリスで、高齢者のケアのために筒状のニット製品が「癒しのマフ」として活用されています。毛糸で編んだ花や動物、また玉やドーナツ型のポンポンなどが筒の内外を彩り、手を入れるとふんわりとあたたかく、飾りを触ったりすることで安らぎを与える効果があるとされます。日本でも認知症ケアを含め、医療や福祉の現場での活用が広がっています。

福島市で癒しのマフづくりを行っている活動に参加し、班会で実践されている鈴木さんと有明さんを中心に、当生協では昨年12月から月1回の集まりとして、マフづくりを行って来ました。鈴木さんから本体の筒の形状や飾り、そして飾りのつけ方まで丁寧に伝えていただき、有明さんと協力して毛糸の準備から飾りの修正、取り付け方の補修など裏方の仕事もしていただきながら、いくつかの完成品が出来上がりました。

出来上がったものを是非活用してもらいたいと、老人保健施設にじのまちに案内し、今回職員の高橋さんに参加していただきました。「男性は筒が大きく、長いものが良いようだ」「筒の中身は無い物も好まれる」「洗える物が良い」など具体的な要望なども聞くことができ、作成途中の物への参考とすることが出来ました。今回は7枚のマフをお渡ししましたが、使っていただいた感想などを報告していただくようお願いしました。ご利用後の反応が楽しみです。

作成途中の物や、せっかくお預かりした毛糸もまだたくさんあることから、鈴木さん達の協力をいただきながら、この活動をしばらく継続することといたしました。興味のある方、初めての参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。

毎月最終土曜日 13:30～ 生協本部健康の家
お問い合わせ ☎526-1515 地域保健部まで



まちづくり委員会より 「ちよいボラ」のススメ

地域で進む社会的処方
の取り組みとして、千葉県の
病院が町と連携し、世代を
超えて人々が交流できる地
域カフェや子ども向けイベ
ントを企画している例があ
ります。また、北海道の「う
たごえサロン」では、歌う
活動が脳を活性化し、昔の

記憶を呼び起こしたり不安
を和らげたりする効果が見
られ、若年性アルツハイマー
病の方が参加を重ねるうち
に積極的に歌うようになって
きたという報告もあります。
こうした事例は、医療だけ
では解決しにくい孤立や不
安に対し、社会参加の機会

を提供する「社会的処方」
の重要性を示しています。
さらに健康生協でも、こ
ども食堂や出前講座、出張
カフェ、うたごえ広場、健
康チェック、男の料理教室
など、多様な活動が展開さ
れており、今後は移動支援
の取り組みも検討されてい
ます。これらの活動は、支
えられる側の孤立を防ぐだ
けでなく、支える側にとつ
ても地域参加の機会とな
り、双方にとっての社会的
処方として機能していま

ま
ちづくり委員会では、
こうした流れをさらに広げ
るために、「ちよいボラ」
(ちよつとしたボランティア
)の推進を進めていま
す。無理のない範囲で関わ
る小さな行動が、地域のつ
ながりやを育み、支え合いの
循環を生み出します。今後
も委員会として情報提供や
具体的な活動提案を進めて
いきたいと考えています。
地域のつながりを広げる一
歩として、みなさんも
「ちよいボラ」を始めま
せんか。



2025年度 北海道・東北ブロック 方針討論集会

二月二十一日仙台で開催
された「二〇二五年度医療
福祉生協連北海道・東北ブ
ロック方針討論集会」にき
りり健康生協から九名の理
事や職員が参加してしまし
た。北は青森から南は福島
まで十三生協、百名を超え
る参加者でした。
二〇二五年度の中心テー
マは「誰もが健康で居心地
よくくらしを築けるまちづく
りの挑戦」です。それぞれ活
動してきたことを発表しな
がら振り返りをしました。
さらに健康生協は「リハ
シユール」の取り組みを発
表してきました。職員が笑



顔でいきいきとしている写
真がたくさんあり、午後か
らのグループワークでは他
県の理事さんから「やりが
いを持って仕事しているこ
とはすばらしいね」とお褒
めの言葉をいただきました。
人手不足や制度の変化な
どこれから向き合う課題も
たくさんありますが、組合
員、地域住民、職員など、
みんなが安心して暮らせる
方法を今後も考えていけた
ら、と感じる一日でした。

班会あれこれ

- | | | | |
|------|------------|---------|------------------|
| 1/1 | 三河台中支部 | 小富士班 | 新年会 |
| 1/6 | 須川診療所 | 三期生班 | 運動と脳トレ |
| 1/6 | 信夫支部 | もみじ班 | ポッチャ |
| 1/8 | 瀬上第2支部 | さくら班 | 雪だるま制作&新年会 |
| 1/8 | 杉妻支部 | カラオケ班 | カラオケで歌う |
| 1/9 | 吾妻東支部 | 男の料理班 | お雑煮を食べる&新年会 |
| 1/9 | 川南西支部 | ふきのとう班 | 室内体操をしよう |
| 1/9 | 佐倉支部 | 西部さくら班 | リハシユール体操 |
| 1/9 | 信夫支部 | ぼたん班 | 頭・指先を使いましょう |
| 1/14 | 須川診療所 | めがねちゃん班 | 柔軟体操とポッチャ |
| 1/14 | 上松川診療所 | ゆるっと... | 自主トレーニング、茶話会 |
| 1/15 | 須川診療所 | あやめ班 | セラバンド うたの練習 |
| 1/15 | せのう健康クリニック | つばき班 | スマホの使い方 減塩料理について |
| 1/16 | 吾妻西支部 | うさぎとかめ班 | 新年会(持ち寄り) |
| 1/16 | 瀬上第2支部 | P P K 班 | 今年の抱負 |
| 1/17 | 蓬萊支部 | パソコン班 | 色カルタ |
| 1/19 | 三河台東支部 | とんぼ班 | 編物で好きなもの作ってます |
| 1/19 | 須川診療所 | ひまわり班 | リハシユール1か月目の復習 |
| 1/20 | 三河台西支部 | 写経する会班 | 般若心経を書く |
| 1/20 | 信夫支部 | もみじ班 | ポッチャ |
| 1/20 | 信夫支部 | F N G 班 | 新年会 |
| 1/21 | 上松川診療所 | 外来班会 | スマホ教室～LINEの使い方～ |
| 1/24 | 蓬萊支部 | スマホ班 | スマホの使い方 |
| 1/24 | 松川地区 | スマホ班 | 広告のブロックのしかた |
| 1/26 | 三河台東支部 | スマイル班 | 生協骨密度健診を受けましょう |
| 1/27 | 吾妻西支部 | マスカット班 | 色カルタ・クオリアゲーム |
| 1/27 | 吾妻東支部 | ミモザの園班 | 毛糸を使って |
| 1/27 | 吾妻東支部 | ミモザの園班 | 小物入れを編んでみよう |
| 1/27 | 蓬萊支部 | 鶴亀班 | 折り紙 |
| 1/28 | 須川診療所 | めがねちゃん班 | セラバンドと茶話会(新年会) |
| 1/29 | 渡利支部 | 支部班 | 手ぬぐい体操 |
| 1/31 | 蓬萊支部 | パソコン班 | 300回記念に向けて |
| 3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 | 森合支部 | カラオケ班 | カラオケを楽しむ |



う〜む…
こっちな



体操をしっかりした後に実践ね



東伊達ブロックでは、正式ルールを
学びながら実践しました。
青いビニールシートに半サイズの
コートを作って楽しく対戦です。

北ブロックポッチャ大会

16チームが参加して盛大に開催。にじのまち利用者さんなども参加で大盛り上がり!!

東伊達ブロック大会



渡利支部ポッチャ大会

みんなで楽しくポッチャをしよう!!

佐倉支部



佐倉支部では、ポッチャの後新種目「モルック」も体験しました。近づけるだけでなく、どのに当たるかを考えて楽しかった

それいけ！スカワンレンジャー

こんにちは！ぼくの名前はスカワンレッド。
いつも須川診療所にいるよ！



健診したり 診察をしたり
リハビリしたり
いつも色んなお仕事をしているよ。

地域の健康はぼくが守るワン!!!

あら、おせんべい
お休みも大事にしながら頑張るワン
ストンツ

せのうえ健康クリニック 診療体制のお知らせ

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 12:00 (外来)	川添隆司 高橋和郎	川添隆司 岸本祥克	岸本祥克	交代制	川添隆司 後藤 等	川添隆司
午後 14:30 18:00 (外来)		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

※先月号でお知らせした内容に修正がありましたので、再度お知らせいたします。



わ〜すごい！
上手ね!!

大腿四頭筋 (太もも前の筋肉)

太もも前の筋肉は歩くとき、立ち上がる時、階段を上る時などほとんどの動きで使う筋肉です。ここが弱くなると動くのが大変になって、活動量も減ってしまいます。また、太もも前の筋肉はひざを支えている筋肉なので鍛えると、ひざ関節の変形予防にもつながります。ぜひ、鍛えてくださいね！

①イスの前に両足を肩幅より少し広く開いて立つ。つま先はやや外に向ける。



イスの場合

①イスに浅く腰掛ける。背すじは伸ばす。片足を前に伸ばしてつま先を上に向ける。



②視線は前を向きながらイスに座るイメージで。おしりを後ろに突き出してひざを曲げる。ゆっくり戻る。



②伸ばした脚を持ち上げて3秒キープ。ゆっくり下ろす。左右10回ずつ行う。



第7回

身体を動かして元気になる!!

健康運動指導士
大越 理美

こんにちは。今回も、「正しい姿勢を保持するための筋トレ」をご紹介します。一つの運動は十回を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。