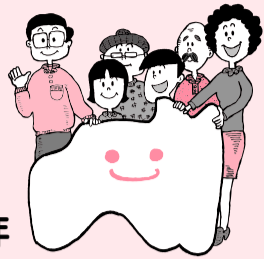


きらり健康生活協同組合



2026年

5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

2026年3月31日現在

★組合員数.....19,860名
★出資総額.....603,894,000円
★一人平均出資額.....30,408円



▲理事だけでなく、近隣の支部からも出席いただきました

二〇二三年七月に松川地区在住の九名の組合員さん呼び掛け、世話人会を発足。それ以降、世話人会の皆さんと議論を重ね、松川地区の組合員さんの健康づくりに役立つ取り組みとして、健康セミナーや調理実

習、スマホ班会など、活動を進めてきました。また、組合員だけでなく、松川地区の幅広い年代の方々に「きらり健康生協」のことが知っていただくため「健康あそび場」と称して、子どもさん向けの遊びながら健康になる企画を実施してきました。

世話人会やさまざまな企画は、松川学習センターに「松川スマイル健康クラブ」として登録し、会場を使わせていただいています。そのご縁から、学習センターの文化祭にも健康チェックやバルーンアートのブースを出店し、多くの松川地区の皆さんに好評をいただきました。最近では、学習センターの皆さんからも「松川スマイルさん、また参加して欲しい」と一目置かれる存在になっていきます。

うまれたあ〜！

「松川支部」

新支部結成にあたり、南ブロックの杉妻・信夫・渡利・蓬萊支部の皆さんにも多大なご協力をいただきました。特に隣の蓬萊支部とは、互いのイベントに参加し合うなど、支部間交流も活発に行われています。まるで、南ブロック友情物語のような温かい関係が育まれています。

ようやく支部として歩み始めた「松川支部」です。二〇二六年三月二十八日、松川支部のハッピー・パースデー！

松川地区は南北に約七kmもある細長い地域で、山岳地域でもあるため組合員さんがまだ点々としかおらず、機関紙配布も厳しい状況にあります。

が、認知度や活動もまだまだ発展途中ですし、一番近い事業所であることやのクリニックから約十km、車で二十五分ほどかかる距離で、気軽に利用するには少しハードルがあります。また、松川地区は南北に約七kmもある細長い地域で、山岳地域でもあるため組合員さんがまだ点々としかおらず、機関紙配布も厳しい状況にあります。



▲総会の後は、認知症予防カルタで大盛り上がり。読み札より笑い声の方が大きかったとか

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

市民検診を受けましょう

検診受診は健康づくりの第一歩。今年も6月から福島市市民検診が実施されます。健康状態を把握することで、日常生活を振り返り、見直すきっかけにしましょう。

きらり健康生協の各診療所では、腹部超音波（エコー）などオプション検査も充実しています。詳しい内容は各診療所に直接お問い合わせください。

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

北海道・東北ブロック 組合員活動交流集会参加に向け物資販売実施中

北海道・東北地方にある医療生協の組合員が、自分たちの活動を紹介したり、他県の優れた活動を参考に今後の活動に取り入れたりするために、数年に一度集まって開催してきた「組合員活動交流集会」。今年は山形県あつみ温泉を会場に、9月に開催されます。今回もきらり健康生協からの代表参加を予定しております。他県の様々な活動や楽しい活動を、私たちの活動に生かしましょう！

参加者の自己負担を減らすため、生協のグッズや物資の販売、またカンパに取り組んでいます。皆さんにお声をかけさせていただきますので、その際はぜひご協力ください。

いのちの炎

先日、我が家の金魚が不調である。まあ、初めての事ではないのだが、とにかく彼（もしくは彼女）は無口なので、こちらとしては突然に、食事をしないと水槽の底に沈んで動かないとか腹を上にして漂うとかの状態になり大慌てになる。

これが小動物ならまだ獣医さんという手もあるが、金魚にはそんな物は無く、本やネットを参考に塩水浴だ薬浴だバクテリア追加だ等々連日大騒ぎかつ一喜一憂。仕方の無いことなのだけれども、これが本当に適した対応なのか不安もつきまとう。それでもなんとか回復して欲しいと思って見守る毎日。

家族同然と思っただけでもない、こういう時の医療体制の貧弱さはいかんともしがたい。金魚には定期健診も診察も検査も無い。

一方の私たち、特にきらり生協の組合員の皆さんには、みんなあります。健康なうちに体操教室や健康班会などの保健予防活動。定期健診でチェック。不調を覚えれば受診。医師の診察・治療。年齢を重ねて来れば介護予防活動。その先の介護メニューも。

金魚と一緒にするな！とお怒りの方もおられるでしょうが、ぜひ参加して、利用して、元気に長生きを目指してみませんか。

私が「きらり健康生活協同組合」に夢中になる理由

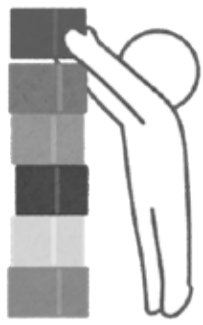
理事 作業療法士 平野 聖子

第5回

研修報告を書く手が止まり、つい思い出に浸ってしまっただが、協同組合の核となる生協四課題（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、今後どのように動かしていくかについても考える機会にもなった。

加入するかどうかは相手が決めることだが、こちらから声をかけなければ、そのつながりは生まれにくい。継続した声かけの大切さを改めて学んだ。

【出資金ふやし】



きらり健康生協の強みは大きく二つある。①地域活動や介護予防の取り組みが盛んであること。②医療・介護の事業所やサービスが整っており、最期まで自分らしく生きることを支える体制があること。これらは、きらり健康生協を特徴づける重要な要素だ。

この二つの強みを念頭に置きながら、生協四課題について、南医療生協で学んできた内容と照らし合わせて整理していきたい。

【仲間ふやし】



組合員になることで、予防・医療・介護といった切れ目のない支援につながる。私たちもいづれ年を重ねていく身であり、元気なうちに仲間となることで、将来の安心につなげたいものだ。

もご存じのとおりだ。だからこそ、組合員を班活動へつなげることは非常に重要である。班会

の形はさまざまで、趣味を通じて集まることも立派な活動になるし、三人集まれば班として成立する。地域で気になる方がいたら、ぜひ声をかけ、活動に参加してもらおうきっかけをつくれればと思っっている。

【担い手づくり】



出資金は、単なる「お金集め」ではなく、「協同の心を集める運動」であることを学んだ。設備投資を検討する際には、その設備があることで、どのような支援が可能になるのかを語り合う絶好の機会となる。不足を補うための出資は、未来への投資であると同時に、自分自身の財産を積み立てることもつながっている。

【活動(班会)づくり】



定期的集まる機会があることは、介護予防や心身の健康維持に役立つことは皆さん

出張カフェをはじめました



みなさんは、身体のことや生活のことで困ったとき、どこに相談しようと思いますか。

上松川診療所を始めとした北ブロック職員は日々の業務の中で、みなさんの悩みに寄り添い、少しでも解決のきっかけが見つかるよう関わっています。今回は、今年から始めた取り組みをご紹介します。



きっかけは、診療所をご利用のある患者さんとの出会いでした。詳しくはお話しできませんが、その中で私たちは大切なことに気づきました。本日は医療や支援が必要であっても、お金のことや情報が届きにくいことで、必要なサービスにつながれない方がいらっしやるということです。

そしてそれは、私たちの身近な地域でも起こっていることでした。また、「助けて」と言えず、一人で抱え込んでしまう方もいるのではないかと――そんな思いも生まれました。まずは地域のことを知り、顔の見える関係をつくるのが大切だと考えました。

医療機関は、普段通っていない方にとっては、少し行きにくく感じられる場所でもあります。そこで私たちは、医療機関としてではなく、もっと気軽に関わられるよう「出張カフェ」という形で地域に出向くことにしました。現在は月に一度、北沢又町内会のみなさんに向けて、カフェのような気軽な集まりを開いています。ポッチャやカルタ(すこしお・認知症など)、オセロを持ち寄って参加した方が楽しめる会にしています。



られる役割も大きい。コロナ禍で地域との関わりが減り、地域活動に参加する機会も少なくなつたことで、協同組合の良さや、きらりの強みを肌で感じる場面が極端に減ってしまった。このまま四課題が「課題」のまま止まってしまうと、組織の未来にも影響が出かねない。職員にとって重要なのは、いかに自分の「ファン(応援者)」を増やせるかという点だ。職場でも地域でも顔を覚えてもらい、「また会いたい」と思ってもらえる存在になれたら、それは大きな力になる。その力を活かし、職員と組合員がひとつになって歩んでいければ、きらりの未来は確かなものになるはずだ。

班会あれこれ

2/1	信夫支部	たみじけ	班	手、指先を使って
2/3	信夫支部	ぼも	班	ポッチャをしよう
2/5	杉妻支部	カラオケ	班	カラオケを楽しむ
2/7	須川診療所	保大卒業生	班	運動をしよう
2/7	蓬萊支部	パソコン	班	パソコンの使い方
2/9	吾妻東支部	どんぐり	班	新年会・骨粗しょう症とは？
2/9	三河台東支部	とんぼ	班	毛糸編物を楽しむ
2/9	余目支部	S S W	班	座談会
2/10	蓬萊支部	鶴亀	班	折り紙で認知症予防
2/12	せのう健康クリニック	つばき	班	骨粗しょう症について
2/13	佐倉支部	西部さくら	班	リハシューレ体操
2/13	吾妻東支部	男の料理	班	キャベツを使わないお好み焼き他
2/13	瀬上第2支部	P P K	班	ヒートショック
2/16	三河台東支部	スマイル	班	来年度の年間計画について
2/16	須川診療所	ひまわり	班	1か月目の復習
2/17	三河西支部	写経する会	班	般若心経を写す
2/17	信夫支部	もみじ	班	ポッチャをしよう
2/18	上松川診療所	外来	班	ひざ痛体操
2/18	上松川診療所	メロン・四季桜	班	インボディ測定
2/19	須川診療所	あやめ	班	アクリルたわしを作ろう
2/20	吾妻西支部	うさぎとかめ	班	尿中塩分結果報告
2/23	信夫支部	ぼたん	班	手、指先を使って
2/24	吾妻東支部	ミモザの園	班	お口の健康ほか
2/25	三河台中支部	小富士	班	楽しく頭と身体を動かそう！
2/25	信夫支部	F N G	班	脳トレをしましょう
2/25	須川診療所	めがねちゃん	班	体を動かそう
2/25	吾妻西支部	マスカット	班	ニュースポーツを実施する
2/27	上松川診療所	秋桜・すいよう	班	今年度の反省と年間計画
2/28	蓬萊支部	スマホ	班	スマホの使い方
2/28	松川地区	スマホ	班	スマホの使い方
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

昔ばなしがうなぐ、やさしい時間
絵本をひらけば心も開く

福島県立医科大学保健科学部作業療法学科の先生と学生さんによる、「昭和のむかし話」の絵本を用いた高齢者へ

の効果に関する研究の一環として、笹谷サポートセンターよりあいの利用者さんにご協力いただきました。



この絵本を用いた研究では、利用者さんにとつて懐かしさに触れる機会となり、喜びの表出や交流の促進、さらには認知機能への刺激につながる可能性があると仮説が立てられています。

当日は、学生と自然と昔ばなしに花が咲き、とても穏やかな時間が流れていました。普段から利用者さんを支援している職員からは、「いつもは見られない柔らかい表情が見られて良かった」という声も聞かれました。おそらく、利用者さんの孫よりも少し若い世代の学生さんとの交流は、研究の枠を超えて、双方にとつて多くの学びや気づきを得られる時間になったのではないのでしょうか。

さんも利用者さんも初対面でしたが、美しい挿絵を眺めながら創作されたお話を聞くうちに、



中西ブロック大会



▲ううむ...これは青が近いかな



▲優勝は三河台東支部の皆さん

三月十九日に中西ブロック、二十六日は南ブロック支部の皆さんによるポッチャ大会が開催されました。五月に開催される生協全体の大会を前に精鋭が集いました。

ポッチャは楽しいなあ～



▲白熱のプレーが続きました!!



▲フェアプレーを期待します～!

まちづくり委員会より
ちよいボラ・ア・ラ・カルト①

今回は、東・伊達ブロックの活動を支えるボランティアさんを紹介しましょう。まず、「せのうえサロン」ですが、毎週水曜日にせのうえ通所リハビリセンター多目的室で行われている高齢者のサロンです。もりもり体操をしたり、手工芸、脳トレ、音楽鑑賞などをしています。このサロンを支えてくれているボランティアさんたちは、多目的室で行われている体操教室の受

講者でしたが、指導員に誘われて参加してくれました。毎回徒歩で開催場所までやってきてくれます。「運動になるから」と少しも苦にしている様子はありません。積極的に参加者にかかわり、親しまれています。

もう一つは、余目支部の「男の料理教室」です。毎月一回開催しています。余目支部の運営委員さんを中心に活動しています。以前も実施してきた経緯があり、みなさんは大変手際よく調理をすすめています。減塩調理をすることから始めましたが、学習センター近隣や瀬上町内にある障がい者を支える施設の利用者の方に「つくったものを食べてもらおう」と発案があり実施しています。将来的には、障がいの方と一緒につくったりしたいとも提案がありました。これはある意味、自分たちの趣味嗜好にとどまらず障がいの方々への支援も視野にいられています。

ある意味生協の活動の参加者であった人たちが、別の活動のボランティアになるという事例です。さらにサロンの場合は、サロンの参加者の中から、「せのうえハウス」(子ども食堂)のボランティアとして参加してくれている人もでてきました。これは、自分たちの活動の一方で、別の活動のボランティアになるという、まさに「ちよいボラ」の中で支え合い、より良い活動をめざしていくものだと思います。

2026年
せのうえ健康まつり開催!

日時 2026年5月31日(日)
10時00分～12時30分 *雨天決行

会場 せのうえ健康クリニック 他

内容 ★オープニング「瀬上太鼓」
★各種健康チェック ★こども縁日
★うたごえ広場 ★せのうえマルシェ
★屋台 など

問合せ先 せのうえ健康クリニック
☎024-554-5757

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

二〇二六年度 診療報酬改定のポイント

保険医療機関の大きな収入源となる「診療報酬」。医療機関がおこなう診察や検査などの診療行為には点数（料金）が定められ、それらを実施すると、国から医療機関に報酬が支払われる仕組みです。社会情勢に合わせた定期的に見直されていますが、原則として二年に一回改定されます。そして二〇二六年度は、診療報酬の改定がおこなわれる年度です。医療機関だけでなく、医療機関を利用される皆さんにとっても、少なからず影響のある話題です。そこで今回、このたびの診療報酬改定の意味について、大まかに皆さんと共有を図りたいと思います。

物価高騰や人手不足に対応

二〇二六年度の診療報酬改定は、ここ三十年で最も大きな「プラス改定」となり、医療機関が受け取る報酬は全体で三・〇九%引き上げられます。引き上げられる背景には、物価高騰や人手不足、医療従事者の賃上げなど、医療の現場が抱える深刻な課題があり、医療崩壊を防ぐ視点から、今回これら課題への対応が盛り込まれます。

地域包括ケアシステムの推進

改定の基本方針のひとつに「地域包括ケアシステムの推進」があります。これは日本の高齢者がピークに達する二〇四〇年に向けて、地域で医療・介護・生活支援を一体的に提供できる体制を再構築することを目指しています。限られた人材と医療資源を上手に活用し、地域で完結する医療提供体制をつくるのが中心的な狙いです。

**健康を守る主体は自分自身！
かかりつけ医を持ち、検診を
忘れず受けましょう！**

今回の改定内容を見ると、今後はこれまで以上に、自身の健康管理に主体的な関わりを持ち、地域の医療資源を上手に活用することが求められる時代になったことがわかります。かかりつけ医を持たない皆さんは、是非日頃から気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つことが重要です。（かかりつけ医機能を持つきっかけは健康生協の診療所に、まずはご相談ください）。それから、病気の可能性を早期に発見するため、また日頃の健康習慣の成果を確認するために、健康診断を受けることもとても大切なことです。福島市では今年度も六月から市民検診が実施されます。どうぞ忘れず、早めに受診することをお勧めします。

医療の質を科学的に高め、 誰もが安心して受けられる 医療の推進

これまでの「構造（設備や体制）」「プロセス（手順）」中心の評価から、「治療の結果や患者の状態改善といった結果」を評価する方向に変わります。いかに効果の高い医療が提供できているか、そのことを医療機関は求められることとなります。加えて、これらの医療を支える基盤として、電子処方箋、オンライン診療、診療情報連携、データ提出の評価など、情報技術や通信技術の活用が強く求められることとなります。

限られた財源で医療保険制度を 未来まで持続させる

今回の改定では、後発医薬品（ジェネリック医薬品）等の使用促進や、電子処方箋や薬剤師との連携による重複投薬の防止が推進されます。加えてOTC類似薬（市販薬と同等成分の処方薬）を保険給付から外す方向で、制度見直しについても議論が進められています。

これからも安心して医療が 受けられるように

今回の診療報酬改定では、少子高齢化が進むことに加え、社会保障費の増加を見据え、医療提供体制の再構築として、病床削減や医療機関の統廃合などを含めて進められようとしています。高額療養費や、OTC類似薬の保険外しなど住民負担の増加がすでに始まっています。

こういった政府の方針は、費用負担の増加で受診回数を制限したり、医療機関自体が近くに無くなってしまったりなど様々な弊害も想定されます。医療生協は「誰もが安心して医療を受けられる」ことを目標に活動に取り組んでまいりました。私たち一人ひとり自覚を持ち、より良い医療や生活を送れるよう、学び、そしてともに声を上げていきましょう。

ベビーマッサージ教室

@せのうえ健康クリニック

2月から3回、赤ちゃんとそのママ向けベビーマッサージ教室が開催されました。

「今回の教室では、親子のふれあいだけでなく、お母さん自身の気持ちや身体の変化にも目を向けることを大切にしました。この時間はママに毎日の忙しさから少し離れてただお子さんとの触れ合いを楽しんでほしいと思いました。教室中の気づきが、日常生活の親子のかかわりの中でふとよみがえり、自分自身に目を向けるきっかけになったらうれしいです。」と講師の安田さん。教室中は終始穏やかな時間が流れ、お子さんもママもリラックスしてコミュニケーションをとられていました。



セラバンドサポーター養成講座が開催されています

3月10日から3回に渡って「セラバンドサポーター養成講座」が信夫学習センターで行われました。21名の参加があり、皆さん真剣に学ばれていました。「改めて学ぶと、今までいかに適度に運動していたかわかるね!」「せっかく学んだから、これからはもうちょっと意識して運動してみるよ」と今後の運動へのやる気につながっていました。



また、現在とやのクリニックでも並行して講座を開催中です。5月には中西ブロックでも開催予定です。ご興味のある方はぜひ、ご参加ください!!



今後の予定
と き：5月20日、27日、6月3日
(全て水曜日) 13:30~
と ころ：旧リハビリセンター虹 (本部健康の家向かい)
問 合 せ：☎526-1515 (地域保健部)

鈴木さんの 北海道温泉日記

温泉噴出で有名になった長万部に行った時の話です。だいぶ長い間洗濯をしておいて、そろそろ洗濯でもと考えて、そろそろ温泉を見つけたらいいなと日帰り温泉を見つけたらいいなと、するとコインランドリーがありまして、これ幸いと着ている服から下着まで洗濯機に入れ風呂にのんびりと入りました。十分温まったしそろそろ上がるかと思いつつ洗濯機をのぞくとまだ終わっていません。乾燥まで入れるとあと一時間近くかかりそうです。着ているもの全部洗濯しているのです。裸で終わるのを待つ以外ありません。着替えは外にしかありません。待つ時間の長いこと。風呂に入

りに来た人は不審な目で見ていきます。ただじっと待つ時間の長いこと...。旅の失敗というのはいつまでも忘れられません。自分でも思い出しておかしくなります。その時は一生懸命なだけに抜けていることや、凡ミスが結果自分に返ってきたとき、笑い話で済めば御の字です。

かなり長い間趣味で旅をしています。もうそろそろ限界が近いと思います。一緒に行く友達も私がいつ旅が出来なくなるかを自分たちの基準にするほどざいっています。まあもうちょっと頑張ろうと思います。

2026 原発のないふくしまを！ 県民大集会

震災に伴う原発事故から15年。3月21日に行われた県民大集会では、改めて原発事故により被災された方々から、当時から現在までの状況が語られました。パネルディスカッションでは高校生平和大使や現地の医療課題、森林や農業について、また原発被害を忘れず継承していくことの課題などが報告されました。

今回もきり健康生協の組合員、役員から多数の賛同金をお預かりし、実行委員会事務局へお渡ししました。協力された方に感謝申し上げます。



「原発事故は終わっていない」など書かれたパンフを掲げシュプレヒコール