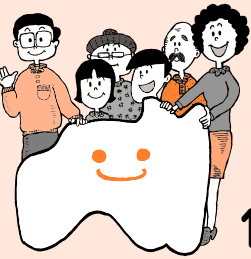


きらり健康生活協同組合

2026年



10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8月31日現在

★組合員数………20,034名
★出資総額………610,935,000円
★一人平均出資額………30,494円

運動の秋!

楽しく体を動かしてみよう

昨年の酷暑から一転、今年の東北地方は雨の多いジメジメとした夏でしたね。全国的には酷暑に加え、地震や豪雨による洪水なども多く、心身ともに疲れてしまう夏だったのではないのでしょうか。そして、災害に対する備えは「物」だけで大丈夫ですか? もちろん健康も大事ですね。これからの季節、健康づくりに向けて運動を始めてみませんか?

きらり健康生協では、以前からセラバンド体操を中心に、体操広場を支部やサークルの皆さんと各地で展開してきました。そしてここ数年は「ニュースポーツ」を紹介しながら、新たな参加者を募っています。

生協としてはまだ具体的に動き出していないものもありますが、どうです? 興味が湧いてきませんか? そんな方はぜひ私たちの活動に参加してみませんか?



モルック

棒を使ったボウリング(?) モルック。棒の倒れた本数が書かれた得点を足していく簡単なルール。意外と全身を動かすことができます。



ちゃんと並んでいるかしら? 棒に書かれた得点も大事。きちんと並べます。

ポッチャは大人も子供も同じ土俵で対戦が出来ますね。子どもたちと一緒に、また真剣に対戦してみるのも良いかも。(右の写真は吉井田支部のポッチャ大会の様子)



ポッチャ

今年2回目となった「生協ポッチャ大会」。多くのギャラリーの中で対戦するのは緊張するやら興奮するやら。とっても気持ちいい大会ですね。



スカットボール

高得点の穴に入るとスカッとする!! 「スカットボール」はゴルフとゲートボールを混ぜたようなもの? 段差で跳ねる玉がどこに入るか? 運も実力のうち!!

カローリング

氷上で行うのがカーリング。これは体育館などのフロアで行うことができる「カローリング」です。特殊な機器と広い場所が必要です。



ウォーキング

秋はウォーキングに最適な時季ですね。友人と集まって、また個人でもご家族一緒でも。だれでもどこでもいつでも簡単にできる運動です。家の周りはもちろん、バスや電車を使って遠くまで出かけてウォーキングもとても楽しい時間になりますよ。



セラバンド

もう定番となりましたセラバンド体操。セラバンドサポーターさんが中心となって実践している所や、作成したビデオと一緒に続けているところなど様々です。



少し詳しく知りたい…などありましたら、地域保健部 ☎526-1515 までご連絡ください。

いのちの炎

夏休み、診療所定期限定の駄菓子屋さんを開きました。七月、八月のじいちゃん、おばあちゃん、子供さん、みんなが楽しめる運動です。家の周りはもちろん、バスや電車を使って遠くまで出かけてウォーキングもとても楽しい時間になりますよ。

日には、こども店員も出勤! 「いらっしやいませ!」と元気な声が響き、いつもの診療所が、ちょっと楽しい駄菓子屋さんに変身しました。駄菓子屋の魅力は、手取りやすい値段はもちろん、色とりどりのお菓子が並ぶワクワク感。そして、子ども達の頃に食べた懐かしい味に出会えることではないでしょうか。

患者さんには高齢の方も多いのですが、「懐かしいね」「これ、昔食べたよ」と、笑顔で駄菓子を選ぶ姿が見られました。こども店員との「どれがおすすすめ?」「これ、おいしいよ!」というやりとりも、自然な会話のきっかけに。子どもと高齢者が駄菓子を通して言葉を交わす、微笑ましい光景が生まれました。医療の場である診療所に、子どもたちの笑顔と地域の交流が生まれる。そんな「ちょっとした楽しい診療所」の風景を、これからも大切にしていきたいと思えます。小さなお菓子一つから生まれた会話と笑顔。この夏のひとときを胸に、秋の診療所にも、新しい笑顔とつながりが生まれますように。

がん検診の基本 「大腸がん検診」



大腸がんの危険因子

■**肥満**…BMIが二十五以上の方は注意です。

■**加齢**…大腸がんと診断された人の多くは六十歳以上で、高齢になるほどリスクは上がります。

■**過度の飲酒**…日本酒なら一合、ビールなら大瓶一本、ワインならグラス二杯以上の飲酒を毎日している方はリスクが上がります。

■**運動不足**…腸の動きが低下することによって、便に含まれる発がん性物質が腸内に長く留まり、リスクが上がると考えられています。

大腸がんの症状

早期がんは無症状がほとんどです。進行がんでは、血便、排便習慣の変化（便秘・下痢）、便が細くなる、残便感、貧血などの症状が出現します。ただしがんの部位によっても症状はさまざまで、右側大腸（盲腸から横行結腸）は症状が出にくいことも多いです。

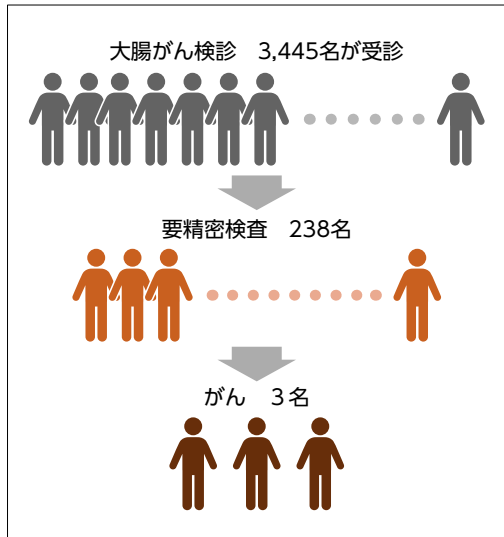
大腸がん検診

便潜血検査は腫瘍からのわずかな出血を検出する検査です。二日間に分けて便の採取を行います。毎回出血すると

は限りませんので、毎年検診を受けることが大切です。早期で発見された場合、内視鏡で手術できる場合が多く、完治できる可能性が高いがんです。

二〇二五年度さらに健康生活協同組合での福島市大腸がん検診の結果

昨年二〇二五年度福島市大腸がん検診の受診者（きりり生協内）は三千四百四十五名でした。そのうち、「要精密検査」と判定されたのは二百三十八名でした。精密検査を受診したのが百七十三名で、そのうち三名の方に大腸がんがみつかりました。大腸がん検診では、精密検査と判定された方の中で実際に精密検査を受けた方の割合（精密検査受診率）が他の検診よりも低い傾向にあります。精密検査をまだ受けられていない方は、少しでも早く受診することをお勧めします。精密検査の方法として、注腸検査（バリウム）、大腸内視鏡検査、大腸CT検査があ



2025年度さらに健康生活協同組合で大腸がん検診を受けた方のデータ

ります。須川診療所では大腸CT検査を受けることが可能です。「何でもないから受けない」ではなく「何でもない今だから」こそ、です。検診期間が終わる前にお早めにお申し込みください。

上松川診療所 出張カフェ

「キートスの会」



「これって病院に行くべきなのかな」「病院に行くのは怖い」。そんなお気持ちは、誰でも一度は感じたことがあるのではないのでしょうか。

私たちは、地域の健康問題に向き合おうと「キートスの会」を立ち上げ、数々の議論を重ねて「出張カフェ」を始めました。「キートス」はフィンランド語で「ありがとう」という意味です。医療の場とは少し離れた、やわらかな気持ちで気軽に訪れてもらえる場所をつくりたい。そんな思いから、カフェのような雰囲気の中で、健康のことや日々の暮らしについてお話しできる場をつくりました。

今年一月の初開催から半年以上が経ち、現在は毎月集会所をお借りして、地域のみなさんをお迎えしています。北沢又住宅町内会とは高齢の方、足の不自由な方もおられます。また、三か所の集会所があるため、より多くの参加を募るため、現在は二か所の集会所で開催しています。

出張カフェで交わされる話は、健康のことだけではなく「今こんな治療を」「こんな生活を送っている」といった医療の話

から、趣味や日々の暮らしの話まで様々です。普段、診療所でお会いしているだけでは見えなかった一面に触れ、「この人とこの人が知り合いなんだ」「地域ではこんな表情で話すんだ」と、毎回新しい発見があります。新たな出会いの中で私たちのことを知り、ご縁がきっかけで、組合員になってくださった方もいます。

出張カフェを続ける中で、私たちは地域のみなさんの健康を支えるだけではなく、私たち自身も多くの方々に支えられていることに改めて気づかされています。「みんなのカフェ」のボランティアのみなさん、北沢又住宅町内会のみなさん、そして毎月足を運んでくださる地域のみなさん。

「キートス——ありがとうございます」の気持ちを大切に、これからも地域に寄り添い、健康のこと、暮らしのこと、ちょっとした心配ごとや何気ないおしゃべりを気軽にできる場を、みなさんと一緒につくっていきたいと思います。ぜひお気軽に出張カフェへお越しください。

ようこそ！

出張カフェ

おいしいコーヒーと一緒に楽しくお話しませんか？

日時 令和8年 9月24日(木) 13:30~15:00

場所 川前集会所

予約不要・出入り自由・どなたでも歓迎！

当日の内容

- おいしいコーヒー
- 血圧・体重・脈拍チェック
- 看護師による健康相談
- こんなものもあります！

フードパントリー開催！

主催 きりり健康生活協同組合 上松川診療所 キートスの会

共催 北沢又 町内会

問合せ ☎558-1111

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

班会あれこれ

6/4	三河台西支部	ピンパンボン班	みんなでダンスを楽しむ
6/6	吾妻東支部	どんぐり班	熱中症対策と機関紙区分け
6/6	須川診療所	いわい班	体操(ごほう・ラジオ)うたごえ参加、散歩
6/6	蓬萊支部	パンコン班	パソコンの操作
6/7	森合支部	有志によるウォーキング班	ウォーキング
6/8	吾妻西支部	スギちゃん班	年間計画
6/8	信夫支部	F N G班	熱中症予防
6/8	三河台東支部	とんぼ班	編物を楽しむ
6/8	吾妻西支部	スギちゃん班	年間計画
6/9	須川診療所	めがねちゃん班	運動を続けよう
6/10	佐倉支部	支部	お口の健康
6/10	信夫支部	ひまわり班	ウォーキング
6/11	瀬上第2支部	さくら班	ごみの分別について学ぶ
6/11	杉妻支部	フレイル予防体操クラブ班	体操をしましょう
6/11	瀬上第2支部	さくら班	ごみの分別について
6/12	せのう健康クリニック	さくら組班	みんなで編物をしましょう
6/12	佐倉支部	リハシューレ体操班	リハシューレ体操
6/12	川南西支部	ふきのとう班	モルック
6/12	佐倉支部	西部さくら班	リハシューレ体操
6/16	三河台西支部	写経する会	般若心経を写す
6/16	信夫支部	もみじ班	ボッチャの練習
6/17	上松川診療所	四季桜班	脳トレ・コグニサイズ
6/17	上松川診療所	外来班	椅子でできる簡単体操
6/18	須川診療所	あやめ班	ちまき作り
6/18	三河台西支部	スッキリ班	熱中症予防体操とセラバンド体操
6/18	瀬上第2支部	P P K班	室内体操 ももりん体操
6/19	鎌田支部	かすみ草班	セラバンド体操、ボール体操
6/19	杉妻支部	あきづき班	健康囲碁・将棋・マージャン
6/19	吾妻西支部	うさぎとかめ班	食中毒予防
6/20	須川診療所	リリアン班	ちまきをつくろう
6/23	吾妻東支部	ミモザの園班	骨粗しょう症の話と検診ほか
6/23	須川診療所	めがねちゃん班	運動を続けよう
6/23	清明支部	パカパカ班	歯周病のセルフケアとプロケア、熱中症対策と食べ物
6/23	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙
6/24	須川診療所	みっさい☆班	ヤクルト工場見学
6/24	三河台中支部	小富士班	熱中症の話
6/25	吉井田支部	体操広場班	ボッチャ大会準備
6/26	吾妻西支部	すずらん班	お口の健康
6/27	須川診療所	保大卒班	骨粗しょう症、ボッチャ体験
6/27	蓬萊支部	スマホ班	スマホを使って
6/30	吾妻西支部	マスカット班	尿中塩分結果

毎週土曜日 森合支部 体操広場班
毎週木曜日 森合支部 カラオケ班
毎週月曜日 笹谷支部 よりあい体操班

セラバンド体操など
カラオケを楽しむ
セラバンド体操など

介護老人保健施設で、
朝活・夕活
しませんか？

にじのまち短時間アルバイト募集中

現在、老人保健施設にじのまちでは、朝・昼・夕に短時間（二時間程度）勤務いただける方を募集しています。すきま時間で、お手伝いいただけませんか？

朝活さんの仕事内容は

利用者さんの食事の配膳・下膳・一部食器類の洗い物・ごみ集めとごみ出し・ポータブルトイレの清掃・お茶づくり（機械でトロミ付けの加工をします）・利用者さんへの食事介助です。フロアによって勤務時間が違うため、毎朝七時から九時または七時三十分～九時三十分の二時間程度勤務可能な方を募集します。

夕活さんの仕事内容は

利用者さんの食事の配膳・下膳・一部食器類の洗い物・ごみ集めとごみ出し・利用者さんの食事介助です。勤務時間は十六時三十分～十八時三十分です。

朝活・夕活ともに週二日以上勤務可能な六十五歳未満の方を募集します。

資格も性別も経験も問いません。

やる気と元気のある方、まずは一度施設を見学してみませんか？

〈問い合わせ先〉

老人保健施設にじのまち

☎五五七―七五〇―

事務長 渡邊



インフルエンザワクチン
いつ受ければ良いの？！

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？以前は例年十二月から四月頃に流行し、一月末から三月上旬に流行のピークを迎えていました。しかし近年は早期の流行が見られるようになっており、十月からの接種がおすすめです。ワク

チン接種から免疫獲得まで約二週間かかることを考慮すると、確実に感染防止に備えるには十一月中旬頃までの接種完了が理想的です。そのため、二回接種が必要な十三歳未満の小児の方は一回目の接種を十月中旬頃までに接種しておくことが安心です。接種の効果は接種後約五～六ヵ月と言われているので、十～十一月に接種すれば流行期をカ

バードできます。今年も、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（鼻噴霧型ワクチン）」も接種できます。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（一回で完了）方におすすめです。フルミストを接種できない方は、二歳未満のお子様、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。

インフルエンザ予防接種について	
対象者	接種料金（1回）
6か月～13歳未満	3,000円（税込）※2回接種
13歳以上～大学生（学割）	3,000円（税込）
大人（13歳以上）	4,400円（税込）

※価格は組合員価格です
※学割は窓口で学生証のご提示をお願いします。価格は未加入者も同額です
※65歳以上の方は自治体からの助成金が出ます。今後の自治体からのお知らせをご確認をお願いします

フルミスト（点鼻スプレー型ワクチン）について		
対象者	接種料金（1回）	回数
2歳～18歳	6,500円（税込）	1回

※価格は組合員価格です
※接種可能医療機関は、とやのクリニックと上松川診療所（要相談）です
※ワクチン流通数が少ないため、数量限定の完全予約制となります。必ず事前に電話でご確認のうえ、ご予約をお願いします

須川祭
（すかわさゝ）

10/18(日)
9:30開始

須川祭
2026

10月18日(日)
9:30開始
会場:須川診療所

LINE

Instagram

くわしくは各事業所までお問い合わせ下さい

とやのクリニック
こどもまつり

11/1(日)
10:00～12:30

この度、とやのクリニックこどもまつりを開催いたします。こどもから大人まで楽しんで学べる企画を準備しています。今年のテーマは「つながる笑顔、広がる元気」、まつりを通して組合員活動がさらに活性化し、地域の輪が広がることを期待しています。ぜひ、皆様のご参加お待ちしております。お待ちしております。

