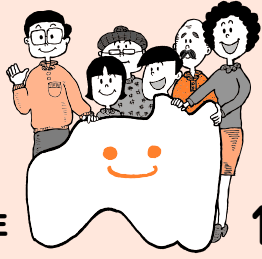


きらり健康生活協同組合



2026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

2026年9月30日現在

★組合員数………20,081名
★出資総額………612,554,000円
★一人平均出資額………30,504円

生協強化月間

家族や知人を巻き込んで、
医療生協の楽しく学べる活動に
参加しよう

一九八二年六月、野田町で須川診療所が診療を開始してから今年で四十四年となりました。人間の年齢に例えれば「脂が乗り切つて」お仕事も一番充実している時期を迎えている時ではないでしょうか。きらり健康生活協には、これまで組合員さんとともに培ってきた健康づくりに役立つ「ひと・もの・経験」がたくさんあります。この貴重な財産を皆さんの、そして地域の健康づくりに役立ててください。

若いうちには全く気にしなくとも元気いっぱいですが、年齢を重ねるごとに少しずつ調子を崩してしまふのは仕方のないこと。しかし、健康を維持する時間

を先延ばしすることは出来そう。しかも元気いっぱいな若いうちから始めることが大事です。そして、きらり健康生協の活動には健康であり続けるためのノ

ウハウがたくさん。でも「知らない」と活用ができません「よね？機関紙「いのちの炎」をご覧ください。もうご存じだと思

います。今年が目標は、一つ目「もう一人の仲間増やし」ご本人だけではなく、ご家族も組合員にお誘いしましょう。二つ目は「年に一度は増資」生協活動の基礎を強くするため、増資をする方を増やしましょう。三つ目には、健康づくりの「わ」を広げる場（健康班会やサークル、広場など）を作りましょ

う。の三つです。ぜひ組合員の皆様のご協力を！



晴らしい私たちの活動を、多くの方々に伝えましょ。まずは身近なご家族から。そしてお隣さんや友人に伝えましょ。伝える手段？そう、「ちよつと興味がない？」と言ってみたい「一緒に参加しよう」でも良いし、リビングのテーブルにそつと「いのちの炎」を開いておく…なんていかがでしょう。きつと何か感じられると思いませんか？

十一月、十二月は生協強化月間です。今年が目標は、一つ目「もう一人の仲間増やし」ご本人だけではなく、ご家族も組合員にお誘いしましょう。二つ目は「年に一度は増資」生協活動の基礎を強くするため、増資をする方を増やしましょう。三つ目には、健康づくりの「わ」を広げる場（健康班会やサークル、広場など）を作りましょ

う。の三つです。ぜひ組合員の皆様のご協力を！

う。の三つです。ぜひ組合員の皆様のご協力を！

「ブレストアウェアネス」を存じですか？

- 自分の乳房の状態に日頃から関心をもち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といい、これは乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣です。
- ① 自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触って、感じる（乳房のセルフチェック）
 - ② 乳房の変化を知る（しこりや血性の乳頭分泌など）
 - ③ 乳房の変化を自覚したら、医療機関へ行く
 - ④ 四十歳になったら定期的に乳がん検診を受診する
- 今年の「④乳がん検診を受診する」はお済みですか？まだ間に合います。福島市乳がん検診は十二月まで受診できます。お手元の受診券を確認しましょう。福島市乳がん検診が対象外の方は、生協検診で受診できます。須川診療所では女性の放射線技師が検査を担当いたします。お気軽に相談ください。



いのちの炎

感謝の気持ち
を力に変えて
最近ス
ポーツを
にも気持
の良季節
りました。

我が家の息子はサッカーに夢中です。フィールドを駆け回る姿や、仲間と声を掛け合いながらボールを追う姿を見ていると成長を感じます。息子がサッカーを当たり前に出来ることはその技術を教えてくださる指導者の方々、一緒に頑張る仲間、支えてくださる方々様々な人たちがいてくれることです。

好きなことに一生懸命取り組める環境は、決して当たり前ではありません。多くの人に支えられていることへの感謝を忘れず、サッカーを通して技術だけでなく、感謝する心や仲間を思いやる気持ちも育んでほしいと願っています。

息子を見ながら私自身も仕事をしている環境が当たり前ではないこと、仲間がいることで自分自身が成り立っているのだと感じることが出来ました。

息子と向き合いながら自分自身とも向き合える機会を息子から得ているように感じます。

そんな息子に感謝しながら、息子のサッカーを応援したいです。

これからも、自分らしく仲間を大事に一歩ずつ前に進んでいってほしいと思います。

にじいろ フェスタ2026

と〜っても楽しかった!

きらり健康生協の中でも大きなイベントの一つとなっている「にじいろフェスタ」今年は昨年を大きく上回る参加者（1,200人）となりました。

今年のテーマは「キラリつながる広がる笑顔」。昨年に続き地元町会の会長に実行委員長をお願いし、ご挨拶をいただきました。雨模様が多い今年、当日は曇り空の開催となりました。暑くもなく、過ごしやすい気温でしたが、フェスタの会場は熱気ムンムン。見てよし、体験してよし、買ってよし、そして食べても美味しい企画が目白押し。半日という短い時間にたくさん「よし」が詰め込まれ、笑顔いっぱいの楽しいイベントとなりました。



▲クオール薬局さん



▲マルシェでもお世話になっています



▲実行委員長は町会長



みんなでハイチーズ



▲うたごえ広場は老若男女が



▲今年はハシ・ドラッグさんから血管年齢の出店も



▲なかなか上手くすくえないヨ



▲学生ボランティアさん



▲楽しい工作の所もありました



▲心に響く管弦楽の音でした



▲コープさんも参加



▲あった！あの子の絵だよ



▲綿あめは大好評！長蛇の列!!



子育て応援 公開講座

ほめて伸ばす 令和の子育て

この講演会は、一年前に、子育て世代の皆さまを応援したいという思いから、各所から集まった職員が「きらりファミリークラブ」を立ち上げたことがきっかけとなっています。これまで、ベビーマッサージや骨盤体操、きらりんクラブ、アクティビキッズなど、さまざまな企画を実施し、今年度は「福島県地域

で支える子育て推進事業」の助成をいただきながら活動を進めています。子育て中の皆さんと関わる中で、悩んだり迷ったりしながら頑張っている親御さんが多いことを感じ、今回、福島県立医科大学保健科学部 作業療法学科 科長の倉澤茂樹先生に、子育てについてお話しいただきたいと相談したところ、講演会が実現しました。三

十年以上にわたり、小児・発達・特別支援教育の分野で研究と実践を続けてこられた先生ということもあり、当日は子育て中の方だけでなく、学校関係者や福島市外からも多くの方が参加しました。

講演では、「ほめ方のコツ」についてのお話がありました。大切なことは、できたことを「すぐに、その場で」ほめること。言葉だけでなく、ジェスチャーなども使いながら、結果だけではなく、努力や挑戦した過程にも目を向けてほめることが大切だそうです。挨拶ができた、兄弟で仲良く遊んでいる、いつもよりす



▲子どもさんも一緒に参加



▲参加者さんとも気さくに対話



▲倉澤先生

迷いをひとりで抱え込まず、誰かと話すことで、新たな考えや力を得られることがあります。だからこそ、さまざまな人とつながることが大切なのではないでしょうか。

今回の講演会が、子育てについて学ぶだけでなく、「ひとりで頑張るすぎなくていい」「誰かとつながりながら支え合っていく」と、つながることの大切さを感じ、きつかけにもなったのではないかと思います。

「きらり健康生協」や「きらりファミリークラブ」では、これからも年齢や立場、住んでいる場所や考え方が違う人、子育て世代の皆さまが、「ひとりじゃない」と感じられるような活動を続けていきたいと思っています。

がん検診の基本 「胃がん検診」



カメラ検査は原則二年に一回となります。

二〇二五年度さらに健康生活協同組合での福島市胃がん検診の結果

胃がんの危険因子

■ピロリ菌の感染…ピロリ菌に感染することにより、胃に炎症や潰瘍ができ、がんになるリスクが高くなります

■塩分やアルコールの多量摂取・喫煙…胃に刺激を与えることでリスクが高くなります

胃がん検診

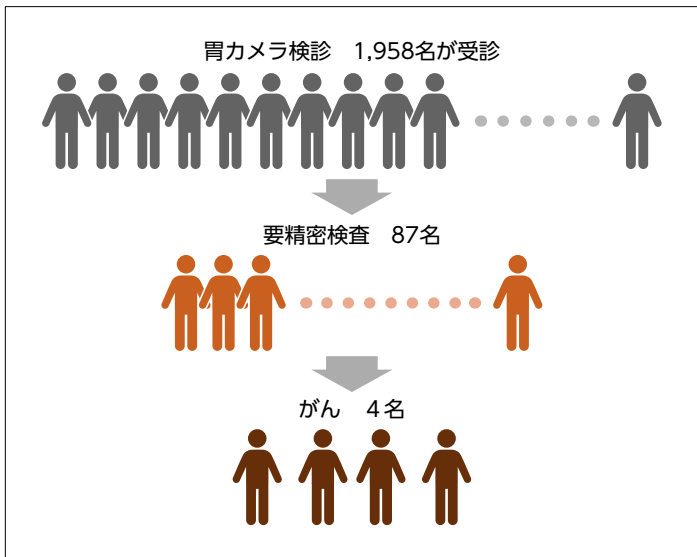
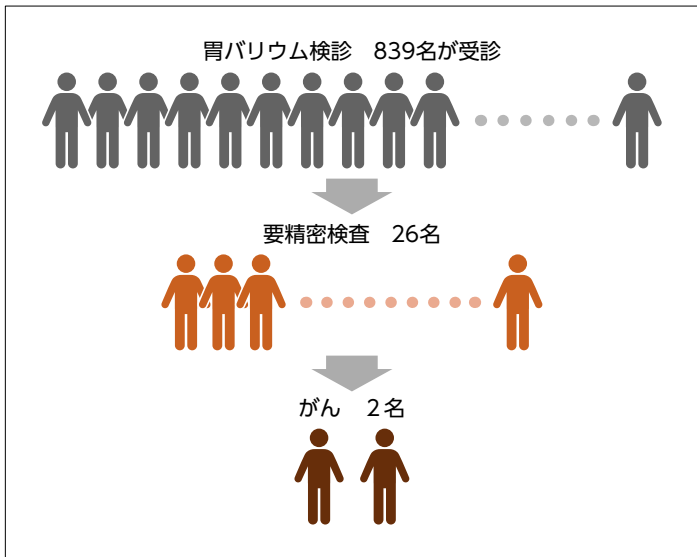
胃がん検診の対象者は五十歳以上の方で、検診の間隔は二年に一回です。数年前から胃がん検診の対象者と実施回数が変更されましたが、当分の間、バリウム検査（胃部X線検査）は一年に一度実施してもよいとされています。福島市ではバリウム検査は毎年実施可能となっています。胃がん検診の内容は、問診とバリウム検査または胃カメラ（胃内視鏡検査）です。福島市では前年度胃カメラ検査で異常がない、かつピロリ菌の感染がない方は、胃

胃がんの症状

代表的な症状は、胃の痛み・不快感・違和感、胸やけ、吐き気、食欲不振などです。

早期がんの状態では九〇％以上が治ると言われています。定期的に検診を受けましょう。

昨年二〇二五年度福島市胃がん検診の受診者（さらに生協内）は、バリウム検査八百三十九名、胃カメラ検査千九百五十八名でした。そのうち、「要精密検査」と判定されたのはバリウム検査二十六名、胃カメラ検査八十七名でした。精密検査を受診したのがバリウム検査二十四名、胃カメラ検査八十名で、そのうちバリウム検査二名、胃カメラ検査四名の方に胃がんがみつかりました。



2025年度さらに健康生活協同組合で胃がん検診を受けた方のデータ

久しぶり!バス旅行

合同の企画で
大成功でした

待ちに待ったこの日がやってきました。三河台中支部と三河台東支部の合同バス旅行です。組合員同士の親睦を深めるため開催しました。支部運営委員会で時期や旅行先について相談し、川西ダリヤ園や高畠ワイナリーへ行くことに決定しました。早くからチラシを用意して参加者を募ったところ、たくさんの申し込みがありました。支部を超えてお友達同士の参加もあり、これをきっかけに組合員に加入された方もいらっしゃいました。



9月は長雨が続き、天気も心配されましたが、雨は降らず旅行当日を迎えました。参加者が待ち合わせ場所に集まると、「〇〇さん、元気だった?」「久しぶりだね。会えて嬉しい!」

など、再会を喜ぶ声があちこちで聞かれました。無事に全員がそろって出発。ダリヤ園には、一面たくさんの種類のダリアが咲いていました。650品種があり、その名前がユニークなもの、顔の大きさ程ある花や丸くかわいらしい花など、飽きることなく見ることができました。ダリヤ園の次は、三軒屋さんでの昼食、高畠ワイナリー見学、道の駅米沢での買い物を楽しみました。歩行に時間がかかる組合員さんもいらっしゃいましたが、現地で車を借りたり、その方のペースに合わせてたりと寄り添う組合員さんたちがいて、心強い旅行でした。道中、小さなハプニングもいくつかありましたが、予定通り福島へ戻ってきました。



久しぶりのバス旅行でしたので、参加者が集まるか不安もありましたが、無事に皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。11月から12月は、生協強化月間です。きっかけは何であれ、さらに健康生協を知り、イベントに参加してみたい方が多いのではないでしょうか?

他の支部でも様々な企画が予定されています。新しい出会いがあり、つながりが広がるかもしれません。そのつながりが広がっていくといいですね。

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

7/2	三河台西支部	ピンパンボン班	楽しくダンスをしよう
7/4	吾妻東支部	どんぐり班	機関紙区分けと近況
7/4	蓬萊支部	パソコン班	パソコンの操作
7/5	森合支部	有志によるウォーキング班	ウォーキング
7/7	信夫支部	もみじ班	ボッチャをしよう
7/8	信夫支部	ひまわり班	ウォーキング
7/9	佐倉支部	支部班	モルック体験
7/9	せのう健康クリニック	つばき班	定期開催
7/9	杉妻支部	フレイル予防体操クラブ班	体操など
7/10	吾妻東支部	男の料理班	今後に向けて&カレーうどんを作って食す
7/10	川南西支部	ふきのとう班	もしバナカードを体験してみよう
7/10	佐倉支部	西部さくら班	リハシューレ体操など
7/11	須川診療所	リリアン班	マルシェに行こう
7/13	信夫支部	F N G 班	音読をしましょう
7/13	三河台東支部	とんぼ班	余布をさいて編んでみましょう
7/13	吾妻西支部	スギちゃん班	モルック体験
7/14	須川診療所	めがねちゃん班	ストレッチ
7/15	須川診療所	みっき☆班	ボーリングをしよう
7/15	上松川診療所	四季桜班	適しお
7/15	上松川診療所	外來班	脳卒中のおはなし
7/16	須川診療所	あやめ班	ごみの分別について
7/16	三河台西支部	スッキリ班	セラバンド体操や運動など
7/16	瀬上第2支部	P P K 班	室内体操や
7/17	杉妻支部	あきづき班	健康囲碁・将棋・マージャン
7/18	須川診療所	わいわい班	インボディ
7/18	蓬萊支部	パソコン班	パソコンを使って
7/19	森合支部	有志によるウォーキング班	ウォーキング
7/21	三河台西支部	写経する会班	写経
7/22	三河台中支部	小富士班	室内体操
7/22	信夫支部	すみれ班	カフェ訪問
7/25	蓬萊支部	スマホ班	スマホを使う
7/27	三河台東支部	スマイル班	オカリナ演奏会(加瀬さん)
7/27	清明支部	福寿草班	熱中症、脳トレ他
7/28	須川診療所	めがねちゃん班	運動を続けよう
7/28	吾妻西支部	マスカット班	お話し会
7/28	吾妻東支部	ミモザの園班	お話し会
7/30	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙

毎週土曜日	森合支部	体操広場班	セラバンド体操など
毎週木曜日	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ
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

2026年10月1日～ 須川診療所 外来診療体制

松本医師の着任に伴い、10月より須川診療所の診療体制を変更いたしました。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9時00分 ～ 12時00分	松本由香 廣川 健 松本沙織 菊池寛昭 鈴木 晋	松本由香 松本沙織 後藤和子 後藤 等 菊池寛昭	松本由香 松本沙織 廣川 健 菊池寛昭 後藤 等	交代制 五藤 松本 廣川	松本由香 松本沙織 廣川 健 後藤和子 振津かつみ (第1・3・5 月2回) 佐藤一俊 (第2・4) ※不定期	交代制 廣川 健 後藤 等 松本沙織 松本由香 ※不定期 佐藤一俊 ※第2・4
訪問診療 (午前)			廣川・(松本沙)	中島	(廣川)		
午後	14時30分 ～ 18時00分	松本由香 菊池寛昭 鈴木 晋	松本由香 松本沙織 菊池寛昭 廣川 健 (16:45～)	廣川 健 松本由香 菊池寛昭 (2日/月) 石川和信		松本由香 松本沙織 振津かつみ (第1・3・5 月2回) 佐藤一俊 (第2・4) ※不定期	
訪問診療 (午後)		松本沙	廣川	松本沙	(松本沙)	廣川	

松本由香先生着任



十月から須川診療所に着任しました松本由香です。

東京都出身、福島県立医科大学を卒業し、脳神経外科医としてこれまで急性期病院に勤務してきましたが、病院を退院して地域に戻られた患者さん達の日常に関わってみたいと考えるようになり、診療所での勤務を希望した次第です。脳の病

気を中心に、小さな疑問でも気軽に相談ください。休日は猫を愛でたりゲームをしたり、推し事をしたりしています。猫と暮らし始めて二十年になりますが、猫のいない生活はもう考えられません。



新医師紹介



お月様にも歓迎されました

十六夜ウオーク

北ブロック 仲間づくりグループ

北ブロックの恒例行事「十六夜(いざよい)ウオーク」が、九月二十五日(金)に開催されました。記念すべき第十回を迎えた今回も多く組合員さんにご参加いただき、特別な秋の夜を共に過ごしました。

十六夜ウオークは一昨年末まで松川の河川敷まで歩き、川辺で星空を見上げるコースでおこなってました。しかし昨年は周辺での熊出没情報があり、やむなく中止となりました。「今年は何とか工夫して開催したい」という思いから、コースと観測場所を大幅に見直し、上松川診療所を出発地点として周辺の北沢又・笹谷地区(約三キロメートル)をぐるりと巡り、目的地である「老人保健施設 にじのまち」の屋上を目指す新たなコースとしました。

当日は十八時に上松川診療所をスタート。参加者の皆さんは懐中電灯を手に、夜風を肌で感じながら仲良く歩を進めました。日頃の運動不足解消や健康づくりはもちろんのこと、夜の街並みを仲間と語らいながら歩く時間は、心身ともにリフレッシュできる貴重なひとときとなりました。

約四十分のウオーキングを経て「にじのまち」へ到着。体を動かして心地よい汗をかいた後は、参加者の皆さんが楽しみにしていた天体観測のため屋上へと移動しました。連日あいにくの雨が続いており、開催の可否や星空が見えるかが心配されていましたが、当日、夕方になるにつれて徐々に晴れ間が広がり、そして参加者が屋上に上がった時には雲がきれいに消え去って頭上にはしつとりと輝く綺麗な十六夜の月が姿を現しました。

天体観測では、毎年お越しいただいている「星の村天文台」(田村市) 台長の大野裕明さんを今年もお迎えしました。台長のお話はとても情熱的で、聞いているだけでワクワクし、天体への興味がぐっと湧いてくる素晴らしいものでした。台長にご用意いただいた本格的な天体望遠鏡を覗き込むと、クレーターまで見える月はもちろんのこと、小さくではありますが美しい輪をもつ「土星」の姿もはつきりと捉えることができました。夜空に広がる月と土星の美しさに、子どもから大人まで大きな歓声と感動の声があがりました。



▲わ～土星の環がとってもかわいい



▲熱心に説明をされる星の村天文台の大野台長



▲今日は久しぶりに月がきれいに見えますね

それいけ！スカワンレンジャー

やっほー☆訪看にいるスカワンピンクだよー



訪看ってね、看護師さんがお家にお邪魔してね、体調を確認したり、点滴や注射したりするのよ！



あ、でも看護師さんだけじゃなくてリハビリの人が訪問することもあるのよ！お家にお邪魔するってなんだかドキドキするよね。ドキドキするって いえばこの間ね大好きなわの！とってハッピーでドキドキしたわ！いったお菓子しょに食べがとってもおいしかったのよ♡みんなにも食べてほしいなほんとに



それからね、それからね

