

健康と生活

2017年
10月号

● (私たちの願い)

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、
保健・医療・介護の事業と運動をおして、健康で明るい地域をつくることです。

健康生協ホームページ

URL <http://www2.tcn.ne.jp/~hcoopt/>

健康づくり事業部フェイスブック

<https://www.facebook.com/kenkouseikyou/>

2017年8月末日現在

◆組合員数 44,517人

◇出資金 1,128,528,649円

発行所 徳島健康生活協同組合徳島市下助任町4丁目9番地

発行責任者 吉野才治 電話088-654-8363

毎月1回1日発行 定価1部10円

この機関紙「健康と生活」は徳島健康生協組合員に無料で配布されます。

みんなの思いをひとつにあつめ、 つくろう病院、つくろう健康



期間
**9月25日～
11月30日**

2017年度の生協強化月間は、新いつながりをつくるチャレンジやこれまで築いてきたつながりを活かしながら、新病院建設実現に向けたこれまでにない規模の四課題（仲間ふやし、出資金ふやし、班づくり、担い手づくり）に挑戦し、



組織を強く大きくしましょう。くらしを支える健康生協のしくみを地域に大きく広げ、仲間増やし3000人、出資金1.5億円の達成を実現しましょう。



【目標と行動提起】

- ①出資金を期間内に6000万円以上集めます（2000万円/月）。
- ②職員、支部委員ひとりひとりが、新規積立増資者を1人以上増やしましょう。
- ③出資金貯金箱を積極的に活用し、多くの組合員に配布しましょう。
- ④機関紙手配り者を増やしましょう。
- ⑤地域訪問行動に複数回取り組みましょう。
- ⑥事業所の組合員利用比率100%をめざして取り組みましょう。
- ⑦健康チャレンジや新病院建設ビラ、生協ビラなどを利用し、仲間増やしを2400人に到達させましょう。
- ⑧「徳島健康生協の魅力」と「徳島健康生協を大きくひろげることの価値」を組合員と職員がいっしょに考え、学び、交流し、士気を高めましょう。



新病院建設マスコットキャラクター
夢まるくん



～夢まるコーナー～

津軽保健生協を見学して



7月18日ー19日に職員2名で、青森県弘前市にある津軽保健生協に見学に行ってきました。今年の10月にリニューアルオープンを予定しており、新病院の建物引渡し直後に見学をさせてもらいました。

津軽保健生協も当院と同じ、設計は京都建築事務所が関わっています。病院規模は282床と当院(186床)よりも大きく、救急搬入数も約2倍の2,000件でした。新病院ではさらに、救急と手術に力を注いでいくと聞きました。

病院リニューアル計画は10年前から取り組まれて、東日本大震災などで建設費用が高騰し、大きな図面の見直しを数回経験したと聞きました。10年越しの職員と組合員の夢がかたちになり、全体のモチベーションがあがっていました。これがわかりました。新病院の各所に職員目線の要望や、患者目線の要望が具体化されていました。

徳島健生病院もようやく基本設計図面ができてきています。新病院建設成功に向けて、組合員と職員が力をあわせて「夢をカタチに」していきましょう!!!

徳島健生病院 事務次長 領田 佳孝



津軽保健生協



ナースステーション

健生の機関紙「健康と生活」
入院手記を読ませていただき
ました。私は短歌のことはあ
まり解りませんが、短いこと
ば二首で「白衣の天使」の実
感が、三首目で歩行器なしで
大地を踏み歩けた喜びとりハ
ビリ病棟への感謝の気持ちが
感じられます。

そして何よりも梯さんをは
じめ病院関係者・組合員のみ
なさんの新病院建設事業を成
功させようとの強い思いを感
じることができました。

夫(※)が存命なら新病院建

前略
早速梯さんの整形外科での
入院手記を読ませていただき
ました。私は短歌のことはあ
まり解りませんが、短いこと
がとうございました。



那賀町
中川 信子

新病院建設成功への思いの伝わる手記 夫と私の想い込めて、

設にいろんな面で協力できた
だろうとにと残念でなりません。
わたしの気持ちだけですが出
資金を同封させていただきま
す。

(前記は梯さん宛の手紙ですが、
信子さんの「承を得て本誌に掲
載しました」)

草々



（矢三・島田文部 多田 悅子）
※信子さんの夫、中川晴弘さんは梯
さんとは若い時からの友人で、夫
妻が定年退職後、東京から徳島に
十一年前に帰郷した時に梯さん
すすめで保健生協に入会していました。
高齢の父親を助け、農業を
しながら新聞記者の経験を活かし
て郷土を題材にした著作を次々発
表、その代表作が仁宇谷の百姓一
揆を描いた『那賀川』です。次な
る大作を期待されながら昨年十一
月に他界されました。



今年も挑戦！ 健康チャレンジ!! あなたもこれで健康にチャレンジ!!!

中央支部はーのの年に結成、組合員数1500、班数6で活動しています。支部の範囲は徳島駅周辺から始まり、新町・富田方面、55号線バイパスをまたいで昭和町方面と非常に広範囲となっています。

数年前には「内町診療所」が閉所となり、それまで診療所組合員ルームで行っていた班会や支部運営委員会、機関紙折り込み作業など、「場所」を巡って支部役員たちは試行錯誤を繰り返しましたが、今は坪本運営委員さんのご好意で、お家の一部屋をお借りして支部活動をおこなっています。

他にも年2回ではあります、銀座商店街主催の「けやき市」に青空健康チェックを楽しみにしていただいており、商店街作成の「けやき市」のチラシにも掲載されています。

冒頭でも紹介したように広範囲

（詳しくは今年のチャレンジコースに）

健康チャレンジはどなたでも参加できます。また、仲良しグループや職場の仲間、ご近所さん同士で健康づくりをしませんか？

昨年の参加者からは、「チャレンジ終了後もいい健康習慣が続いている」「一家で簡単に取り組めてよかったです」という「おいしい食事を友達と食べに行きた」「旅行に行きた」「じどもや孫と一緒に楽しく遊びたい」「旅行に行きたい」とかんな願いでもかなえるためには、健康な体と前向きな心が必要です。みんなが健康で長生きし、いきいきと輝く日々を送るために健康習慣を紹介します。

「健康習慣」を実践する4つの取り組み

①個人の取り組み・健康習慣の自己チェックを行いましょう。

②家族ぐるみの取り組み・家族で話し合って、家族ぐ



じょいよ10月1日より「健康チャレンジ」が始まりました。今年の内容は…

- ①すこしお生活
- ②1日350g以上の野菜
- ③ちよい足し運動
- ④ウォーキング
- ⑤早寝早起き
- ⑥自分満喫
- ⑦あいうべ体操
- ⑧きつちり歯みがき
- ⑨お酒は上手に
- ⑩きっぱり禁煙
- ⑪スマイル「ース
- ⑫わたしの健康法

「コース⑫わたしの健康法」をご紹介

この「健康習慣」の目標と実践計画を立てましょう。

③班や支部での取り組み・班会で血圧、塩分チェックなどの健康チェックと健康習慣のチェックを行いましょう。

④健康生協・医療機関と協同の取り組み・年に1回、健康診断を受けます。

⑤班や支部での取り組み・班会で血圧、塩分チェックなどの健康チェックと健康習慣のチェックを行いましょう。

近所の方の誘いで朝のラジオ体操を始めて早や十数年。当初は会場である高川原小学校へ車での往復でしたが、徒歩での参加に切り替えました。ウォーキングの途中で思わず人や懐かしい人の出会いもあり楽しみもあります。現在約二十名の方がラジオ体操に参加しており、毎朝の挨拶や声かけが一日の始まりになっています。

また、ホームドクターである樋端先生から毎月の診療時あと、「ラジオ体操を続け元気でいましょうね」という一言が大きな励ましになっています。今ではラジオ体操への参加は私の健康のバロメーターとなっています。これが

毎日ラジオ体操をしています。夏休みに子どもたちと始めたのが最初で、子どもたちの登校後8時半にしていました。夫が定年退職してからは6時半にしています。おかげで32年間ずっと元気です。

佐古支部 井上 美恵

グリーンゴルフを始めて4年になります。1回だらり000歩ほど歩きました。よい運動になつています。

（川内支部 江渕 豊幸）

うちんぐにんな支部じよ♥

△中央支部△

な支部で機関紙手配り網が充分に配備できていないのが大きな課題です。

ボランティア活動や支部活動などに「楽しさ」がないと意味がありますし、健康寿命も伸びません。活動に「楽しさ」と「和」を折り込みながら健康活動を行つていいきたいと思います。

中央支部 支部長
常山 勢津子



けやき市 健康チェックの様子

那賀川支部では、市よりスタッフを呼び、毎週1回組合員さんのお宅で「いきいき100歳体操」を行っています。7月に中四国ブロック組合員活動交流集会に参加し学んだことをしっかりと活かして地域にひろめています。

この体操は、日常生活でよく使う腕や足などの大きな筋肉を鍛える高齢者向けの介護予防体操です。何歳から始めて筋力トレーニングは効果があることを実際に体感して、寝たきりにならない体作りをすすめています。

参加した組合員さんは「意外ときつい」「筋肉がついた感じ」「一人では長続きしなくて、みんなと一緒にだと頑張れる」など前向きな感想をいただきました。

この体操は、体力アップや筋力強化だけでなく、地域の中で人とのつながり、健康でいきいきとした暮らししができる交流の場でもあります。運営委員会や

この「健康習慣」の目標と実践計画を立てましょう。

③班や支部での取り組み・班会で血圧、塩分チェックなどの健康チェックと健康習慣のチェックを行いましょう。

④健康生協・医療機関と協同の取り組み・年に1回、健康診断を受けます。

⑤班や支部での取り組み・班会で血圧、塩分チェックなどの健康チェックと健康習慣のチェックを行いましょう。



機関紙委員会の紹介

現在編集委員会は理事2名、職員2名、支部から4名の計8名体制で、そのうち理事を含む3名は昨年8月より前任者と交代したばかりでまだ新人です。

編集委員になると機関紙「健康と生活」がどの程度読まれているのか気になり今年組合員訪問時や入院中に併せて20名近くに聞いてみると、半数の方が知つていましたが、読んでいた方は2割前後と少ない感じでした。多くの組合員に読んでもらうには「読者の要求と感情に合った心をゆさぶる記事が必要」でないか。編集委員会ではこの課題に少しでも近づくためによく議論をします。そして組合員の知恵と力をかりるために4月からは読者モニター制度(各ブロック2名で計10名程度)を導入し紙面づくりに大いに役立っています。また、編

集委員会では「あかつき印刷」が出しているテキスト新聞を教材に紙面づくりについての学習をしました。

健康生協の発展と新病院建設事業の成功に貢献でき、より多くの組合員に『読まれて親しまれる機関紙』にするためにみなさんの投稿をお待ちしています。

(文責 梯 和夫)



写真は編集委員のメンバー（8月31日組合員ルーム）

今期より親しみやすく読みやすい機関紙づくりのため、モニター制度を導入しました。

毎月、ご意見をいただきているモニターさんにお聞きしました。

今期より親しみやすく読みやすい機関紙づくりのため、モニター制度を導入しました。

毎月、ご意見をいただきているモニターさんにお聞きしました。



「健康と生活」読者モニター
上八万支部
佐々木峰子さん

①どうしてモニターを引き受けてくれたのか？

お世話になつていてる梯さんからの依頼で…。

読んだり書いたりするのは嫌いではないので。

②モニターを引き受けよかつた点
隅から隅まで読むようになりました。充実した内容に、勉強させていただきました。

③今後の希望・期待
組合員の投稿欄をもう少し増やしたらどうでしよう。

「写真是カラーナになればいい

と思います。

今後もモニターさんからいただ

いたご意見、ご感想はよりわかりやすく、親しみをもつていただけ

る紙面づくりの参考とさせていただきます。組合員の皆様からも多

数のご意見お待ちしております。モニターご希望の方は左記

④その他

少子化、高齢化社会にどう生きていけばいいのかの指針。希望を持って生きていくれる社会の構築について。

新しい病院建設、いろいろ大変でしょうが頑張ってください。

番号までお問い合わせください。
健康づくり事業部
080-6050-7883

モニター紹介 私たちも紙面づくり頑張ります!!



「健康と生活」読者モニター
藍住支部
佐々木弘子さん

①どうしてモニターを引き受けてくれたのか？

健康づくり事業部と理事さんからお願いされたので引き受けました。

②モニターを引き受けよかつた点
サマーハウスと読んでいましたが、隅々まで読むようになりました。

③今後の希望・期待
組合員の投稿欄をもう少し

増やしたらどうでしよう。

「写真是カラーナになればいい

と思います。

今後もモニターさんからいただ

いたご意見、ご感想はよりわかりやすく、親しみをもつていただけ

る紙面づくりの参考とさせていただきます。組合員の皆様からも多

数のご意見お待ちしております。モニターご希望の方は左記

理事会だより

歯科からのお知らせ

理事会は8月26日に一回開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

- 新病院建設における「施工業者」の指定について、全員一致で承認議決しました。
- 徳島健生病院での内視鏡ビデオスコープシステム一式購入費及び健生歯科なるとでのデジタルパノラマスキャナー買替費用について全員一致で承認議決しました。
- 奨学生（歯学生）承認の件について、全員一致で承認議決しました。
- 就業規則の改定について、全員一致で承認議決しました。

【7月の経営状況】

7月の経常剰余は1434万円の黒字で、予算目標は5007万円下回りました。事業収益は3億6211万円で予算目標を319万円下回りました。事業費用は3億4899万円で予算目標を370万円上回りました。

【7月の組織活動の到達状況】

班会開催	7月	7月	7月	7月	7月	7月
年累計	125回	195回	班	班	班	班
	125	195	万円	人	人	人

ラビットクラブが変わります

【会則】

- ①定期検診は4ヶ月毎に1回とします。

- ②定期検診の時期は事前に記入していただいたハガキでお知らせします。

- ③予約の日をキャンセルした場合は再度予約を取り直していただきます。

- ④中学校卒業とともにラビットクラブも卒業となります。

- ⑤歯並びの気になる方は歯科医師による歯並びチェックを行います。

- ⑥組合員、中学生以下対象です。
入会金 無料

- ※治療費はその都度、保険点数でいたくようになります。

【無料特典】

- ①毎回歯ブラシを一本プレゼントします。

- ②フッ素塗布を行います。

- ③手帳を持ってくれた方には1回来院ごとにポイントを付けていき3ポイントたまると歯磨き粉をプレゼント！

- ※手帳は￥600で販売しています。

組合員のみなさまへ

- 健生病院は時間外でも急患の受付を行っています。
- 健生病院には眼科があり、白内障の手術も可能です。
- 無保険や経済的にお困りの方は無料低額診療事業を行っています。（ただし条件がございますので、まずはご相談ください）**088-622-7771**

医師・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士募集中!!
担当：本部総務部 人事担当
電話：088-654-8363 e-mail : hcoopt@mb2.tcn.ne.jp

○医療・受診のお問い合わせは…

- 徳島健生病院 TEL088-622-7771 FAX088-653-8480
- 健生石井クリニック TEL088-675-1033 FAX088-675-1147
- 健生阿南診療所 TEL0884-27-2848 FAX0884-27-2849
- 健生西部診療所 TEL0883-78-2292 FAX0883-76-3711
- 健生歯科 TEL088-655-3011 FAX088-655-0749
- 健生歯科なると TEL088-685-4614 FAX088-685-4665
- 健生きじまクリニック TEL088-698-9629 FAX088-698-1851

○医療相談は…

- 地域連携相談室（健生病院内）TEL088-622-7793

○在宅医療・介護のご相談は…

- 健生在宅ケアセンター TEL088-622-8101 FAX088-653-8477
- とくしま健生訪問看護ステーション TEL088-622-9858 FAX088-622-3635
- 健生さわやか在宅介護支援センター TEL088-653-1855 FAX088-653-8477
- とくしま健生ヘルパーステーション TEL088-622-0371 FAX088-622-3637
- とくしま健生デイサービスセンター TEL088-622-8102 FAX088-653-8477

- 健生かがやき在宅介護支援センター TEL088-602-4777 FAX088-602-4778
- 西部健生訪問看護ステーション TEL0883-76-3716 FAX0883-76-3713
- 西部健生訪問看護ステーション（山城出張所） TEL0883-76-6455 FAX0883-76-6456
- 健生虹の家 TEL0883-72-1011 FAX0883-72-1011
- 健生石井老健うぐいす TEL088-675-3166 FAX088-675-3167

組合員いこいのひろば



- 川風の吹きへる宵や
合歓の花
- 頑固さは親父ゆずりの
宝物
- 川柳
- 俳句
- 富田橋 吉成 裕さん

文芸コーナー
俳句 短歌 川柳など

- パンネーム
- クロムハーツさん

ガードマンさんの行き届いた配慮、親切心、気持ちのいい挨拶。とても気分よく病院に通うことができます。このような対応の職員さんが増え、新しい病院が建つことを願っています。

読者だより

お知らせ

石井健康まつり

日時：11月18日(土) 13:00～
場所：健生石井クリニック



徳島市応神町 四国三郎橋（撮影者 中山 馨さん）

第384回 健康クイズ

〈問題〉以下のパーツを組み合わせて三字熟語を完成させてください。※パーツの向きにも注意しましょう。

重く力二重

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

★応募要項

1. 八ガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。
読者だよりに掲載させていただくことがあります。（ペンネームも可）
2. しめきり 2017年10月31日
3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部
メールアドレス hcoopt@mb2.tcn.ne.jp
または、各院所に設置されている「機関紙ポスト」まで。

簡単クッキング

じゃこマヨ焼き 油揚げ

【材料】(2人分)	
油揚げ	(長方形大)
切干し大根	
ねぎ	(小口切り)
ピザ用チーズ	
マヨネーズ	
ごまがらスープ	
大さじ1	1枚
小さじ1	10g
少々	10g
	10g
	6g
	10g
	10g
	10g

【作り方】

- ①油揚げは半分に切って袋状にする。切干し大根はさつと洗って水気を絞り、細かく刻む。
- ②ボウルに①と、切干し大根を入れて混ぜ合わせる。
- ③油揚げに②を詰め、オーブントースターでこんがりと焼く。



167kcal
塩分1.4g

