



(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とおして、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/>

2018年3月末日現在

◆組合員数 45,043人

◇出資金 1,179,613,549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

共に歩もう!

27人のフレッシュな仲間たち!

4月1日、春の訪れとともにフレッシュな新入職員（中途採用含む）27人が入職しました。

組合員と職員の協同によって、医療・介護・健康づくりの事業と運動を行い、地域まるごと健康づくりをすすめます。組合員の皆さん、よろしくお願いいたします。



介護福祉士 高橋 恵美子

理学療法士 西原 つかさ

介護福祉士 大松 俊介

介護福祉士 河野 晃宜

薬剤師 山下 展之

看護師 佐藤 香苗

看護師 前田 衆子

作業療法士 美馬 ひとみ

看護師 松田 菜々恵

薬剤師 野口 太嗣

作業療法士 山本 悠平

事務 美馬 尚貴

事務 小川 裕貴江

医師 西園 友貴

2018年度 社会福祉士 榎本 愛里

徳島県民医連 徳島健康生活協同組合

入職式・オリエンテーション

看護師 野本 幸絵

歯科衛生士 谷原 潤子

検査技師 大西 千里

看護師 大橋 玲奈

検査技師 西岡 瑠美

看護師 岸本 愛

薬剤師 山田 麻美

看護師 勝浦 万裕

社会福祉士 内田 順子

放射線技師 上野 美涼

つばやきコーナー 庭の芝桜が満開です。ほかの花も咲き始め、春満開の今日この頃です。

おうちで理学療法士さん!!

「家でもできる膝の体操ってなに?」



加齢やけがで軟骨が減ってくる
と、骨同士がぶつかり、関節に炎
症が起こりやすい状態になりま
す。また痛みなどの影響で活動量
が減ると、筋力も弱くなり、さら
に症状が悪化していきます。

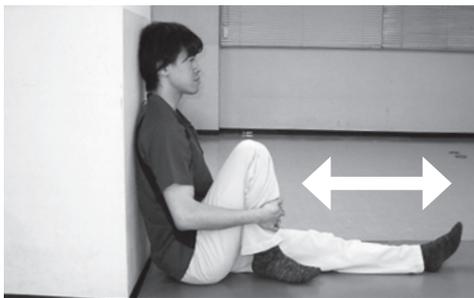
だし急激な痛みや、関節の腫れ・
熱感がある場合は、まず医師の診
察を受けるようにしましょう。

体操を2種類掲載していま
すが、あくまでも回数は目安
なので無理のない範囲で実施
してください。

徳島健生病院
リハビリテーション科



1 砂袋などを足首につける。
椅子に座って膝をまっすぐ伸ばして5秒間止める。
1日10回×3セット



2 手を使ってかかとがおしりにつくぐらいまで膝を
曲げ、また伸ばす。
(この姿勢が難しい場合は、仰向けに寝てかかとを
すりながら、膝の曲げ伸ばしをする)
1日30回×3セット

不眠症治療の手順としては、不眠
の原因を見つけ、生活・睡眠
習慣を正します。

夕方以降のコーヒーや紅
茶、エナジードリンクなどカ
フェインを含む飲み物を避
け、就寝1〜2時間前に、テ
レビやゲーム、インターネット
、パソコン作業などは夢中
にならないようにしてください
。また、寝酒は睡眠を浅く
してしまうので注意してください。
朝は早く起きて日光を浴び、日中

不眠症治療について

薬の話

そよかぜ薬局 山本 哲也

は昼寝を控え適度な運動をして、夜
は眠たくなってから床に
就くようにしてください。

そして必要があれば睡
眠薬を服用することにな
ります。睡眠薬にも種類
があり、寝つきが悪い方
には早く効果が出る薬を
使い、夜中や早朝に目が
覚めてしまう方には効果
が長く続く薬を使います。
医師や薬剤師と相談して自分に合う
睡眠薬を選択してください。

歯と健康



ナイトガード 知っていますか?

健生歯科 増田 貴大

組合員の皆さんこんにちは、今
回はナイトガードについてお話し
します。

ナイトガードとは、その名の通
りナイトII夜、ガードII守る。つ
まりはご自身で夜間に口腔内に装
着することで、歯ぎしりや、食い
しばりから歯を守るための装置で
す。この歯ぎしりや、食いしばり
などを総称してTCH（上下歯列
接触癖）とも言われ、現代のスト

レス社会において顎関節症や知覚
過敏の多発原因とも考えられてい
ます。

また、歯ぎしりや、食いしばりは
顎関節症、知覚過敏、歯の磨耗、破
折、かぶせ物の脱落、破損などさま
ざまなトラブルの原因になります。
また、歯周病を著しく進行させる因
子としても知られています。

歯周病治療が『炎症と力のコン
トロール』と言われていることが
からもとても重要になります。歯科
医院で指摘を受けたり、セルフ
チェックで気にな
る方は早めに相談
していただければ
と思います。



(大麻支部 S.S)

※「うちんく」は徳島の方言で「私の家」という意味 ※「うちんく」は徳島の方言で「私の家」という意味 うちんくみんな支部でよ♡

〈井川支部〉

西部診療所がある町の支部です。スキー場があり、冬場は雪が何回か積もります。今年は80cm降った時もあります。近くには平家伝説で幼帝安徳天皇が祖谷の地を目指して落ちる際に泊まって赤旗を残したとされる地福寺などがあります。

もともとは西部支部から分割して支部となりましたが、班次と運営委員の数が増えなくて苦戦しています。写真にある上吹班は結成から15年たちましたが、組合員の皆さん元気で体操を一時間、その後お茶を飲みながら30分程いろんなことを話します。お楽しみ行事などの参加も活発で班会が生活の一部になっています。この記事を見て私のところにもという組合員さんがいることを期待しています。

この井川町の組合員比率は、85%だった時があり、町民あげての出資金活動がありました。身近な診療所での入院もできるそんな施設に期待も大きかったのかなと思

います。

今回の支部総会でも支部の合併が方針にも出ました。地域の中には消滅集落が出てきているなかで、いまこそ健康生協の出番といふことで、地域の困った探しに今後力を入れていこうと話合っています。一人暮らしの方も多いので、助け合いなくしては生活できない地域です。

今度の総代会で理事に立候補される方が井川町在住なので、今後新しい風が吹くことを期待しています。人口が3749人程度で高齢化比率43%ですが健康生協への信頼をかたちにできるよう頑張ります。

井川支部 運営委員



上吹班会様子

健康生協の事業所紹介

〈健生石井クリニック〉 〈老健うぐいす〉

電話(0888-675-1033)
電話(0888-675-3166)

健生石井クリニックと健生石井老健うぐいすは、前身の健生石井病院から1階を内科診療所と通所リハビリテーション、2階の入院病棟を老健施設へと転換し来年で10周年を迎えます。

石井町は徳島市西部に隣接し、広大な平野と吉野川、支流である飯尾川に囲まれた自然豊かな所です。町内の高齢化は進んでいます。近年はベッドタウンとして住宅地も増加しています。

農業が盛んで作業の合間に診察に来られる方や、農繁期は忙しくて来られないと嘆かれる方も数多くいらっしゃいます。また、振動病、じん肺など職業病のとりくみや、労働衛生指導、肝炎専門医療機関としての治療も展開しており、県外からも受診にいられています。月1回、支部の組合員さんやボランティアの方と一緒に事業所周辺の清掃を行う「クリーン作戦」や患者・組合員さん対象に医療や介護にまつわる学習会を開催して

おり、前年度では歯の病気や日常の手入れについて、目の病気について、また中高年の健康管理に関することやウォーキングなどが非常に好評でした。学習会は今年度も引き続き開催していく予定です。お運びください。

これからも「任み慣れたまちで安心と共感のある医療・介護を提供すること」「明るく家庭的な雰囲気地域や家族との結びつきを大切にすること」を理念とし、地域や組合員の方々のご協力を得ながら、関連事業所や近隣医療機関と連携し地域に根ざした事業所をめざしてまいります。



つばきコーナー

私がメールを送ると、最近よく送信できませんと返ってきます。指から電磁波がでるのでしょいか？

(大麻支部 M・O)

つばきコーナー

支部総会が終わってホッとします。

川内支部 城西 利子



板野支部 ①1人 ②150件 ③100万
4月9日



八万支部 ①12人 ②250件 ③100万
4月4日



渭東支部 ①20人 ②200件 ③50万
4月1日



橘支部 ①10人 ②150件 ③30万
4月11日



沖洲支部 ①10人 ②200件 ③50万
4月7日



なると支部 ①3人 ②185件 ③80万
4月2日



渭北支部 ①20人 ②250件 ③150万
4月12日



国府支部 ①30人 ②210件 ③150万
4月7日



応神支部 ①10人 ②30件 ③50万
4月2日



上八万支部 ①20人 ②200件 ③100万
4月15日



川内支部 ①10人 ②300件 ③100万
4月8日



中央支部 ①10人 ②120件 ③100万
4月3日

健康生協の魅力を 広げよう

2017年度
支部総会

— 2018年度目標 —

- ①組合員ふやし
- ②増資件数
- ③出資金ふやし



西部支部 ①30人 ②150件 ③100万
井川支部 ①20人 ②100件 ③70万
三加茂支部 ①10人 ②60件 ③30万
3月24日



矢三・島田支部 ①20人 ②200件 ③100万
3月25日



藍住支部 ①20人 ②200件 ③80万
3月28日



加茂南支部 ①15人 ②250件 ③120万
3月28日



小松島支部 ①20人 ②250件 ③150万
3月17日



佐古支部 ①20人 ②200件 ③90万
3月18日



海部支部 ①20人 ②400件 ③140万
3月18日



北島支部 ①15人 ②200件 ③70万
3月15日



那賀川支部 ①25人 ②80件 ③50万
3月16日



山川支部 ①5人 ②50件 ③30万
3月16日



大麻支部 ①15人 ②150件 ③40万
3月17日

つばきコーナー

♪鳴門第九100周年ということで、鳴門市役所にはカウントダウンまで設置しています。♪徳島第九では、純粋な気持ちで歌ったのに、政治的なことで汚された感じで残念です。

（大麻支部 歌は元気の素）

つばきコーナー

2025年問題、知らなかつたから勉強になりました。
※2025年問題とは、団塊世代が2025年頃までに75歳以上に達することにより介護・医療費などの社会保障費の急増が懸念されている問題のこと。

理事会だより

理事会は3月24日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

1、2018年度組合債の取扱いについて、全員一致で承認議決しました。

2、無期転換に対応するための就業規則の変更について、全員一致で承認議決しました。

3、長期住所不明組合員の「みなし自由脱退」の件について、全員一致で承認議決しました。

4、物品購入及び修理などについて、全員一致で承認議決しました。

5、奨学生承認の件について、全員一致で承認議決しました。

6、人事教育部の設置と医師部の廃止について、全員一致で承認議決しました。

【2月の経営状況】
2月の経常剰余は2711万円の赤字で、予算目標を1415万円下回りました。

事業収益は3億1136万円で予算目標を1113万円下回りました。事業費用は3億3708万円で予算目標を652万円下回りました。

【2月の組織活動の到達状況】

仲間ふやし	2月	年累計	1433人
出資金増資	2月	年累計	536万円
班づくり	2月	年累計	13743万円
班会開催	2月	年累計	32班
	2月	年累計	1538回



ゆめタウンで健康チェックしませんか？

場所 ゆめタウン店舗内
 と き 5月9日(水) 午前10時～12時
 内容 血圧、体脂肪、握力などの測定を行います
 対象 どなたでも参加できます。

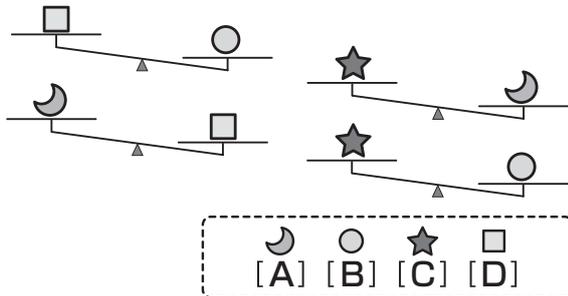
楽しい毎日を送るためには、健康第一！！
いつまでも元気に過ごそう！！
お買い物かねてぜひお立ち寄りください。

無 料
予 約 不 要

主 催 徳島健康生活協同組合 藍住支部
連絡先 088-652-7283

第391回 健康クイズ

〈問題〉天秤で重さを比べています。一番重い絵はどれですか。A～Dの中から選んでください。



★389回の正解と当選者 (5名) (応募者25名 正解24名)
 〈正 解〉D
 〈当選者〉敬称略
 藤永三希子 (応神町) 玉田ミツコ (那賀川町)
 豊崎 育子 (大津町) 三宅麻里子 (名東町)
 岩野ヨシエ (川内町)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。
 ★応募要項 4月号よりメールアドレスが変更されました。
 1. ハ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。(ペンネーム可)
 2. しめきり 2018年5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 kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

徳島健康生活協同組合 第64回総代会開催のお知らせ

当生協の2018年度通常総代会(第64回総代会)を下記の通り開催いたします。

1. 日 時 2018年6月16日(土)
午前10時00分～午後2時30分ごろ
2. 場 所 あわぎんホール-徳島県郷土文化会館-
4階大会議室
住所 徳島市藍場町2-14

組合員のみなさまへ

徳島健生病院では

- ・無料送迎を行っています。病院から10Km圏内で、定期受診される方(介護保険認定者は介護タクシー利用が優先されます。)
- ・無保険や経済的に困りの方は無料低額診療事業を行っています。

※上記2項には利用の際、条件があります。

お問い合わせ 088-622-7771

医師・看護師・作業療法士・臨床検査技師 随時募集中!!

担当：本部総務部 人事担当

電話：088-654-8363 e-mail：hcoopt@mb2.tcn.ne.jp

診療時間表

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

※詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しする事ができます。

	月			火			水			木			金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後												
①午前 9:00~12:00																	
②午後 15:00~17:00																	
③夜間 17:00~18:00																	
内科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	
整形外科 午前は10時までの受付	○			○	○					○			○				
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○		○	○		○		○	○		
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○	
脳神経外科				○			○						○				
健診センター	○			○			○			○			○				予約

※急患の方は診療時間外でも受付いたします。

※眼科では白内障の手術も可能です。



健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話くださるようお願いいたします。(代表電話・病棟・夜間・休日は以下のとおりです)

○ 庶務課・夜間休日受付 622-7771 ○ 健診センター 622-7847 ○ デイケア (通所リハビリ) 622-7821
(FAX) 653-8480

地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・くらし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。
何かお困りの方は一人で悩まず、まずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後										
①午前 9:00~12:30												
②午後 15:00~18:00												
△土曜受付は12:00まで □木曜受付は15:00~17:30	○	○	○	○	○	○	○	○	□	○	○	△

【健生阿南診療所】 TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30												
②午後 16:00~19:00	○	○	○		○		○	○				
							隔週 (午後) 眼科					

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:00										
②午後 15:30~17:30										
金曜日(第3午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生歯科】 TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00	17:00~20:00	17:00~20:00	16:30~20:00	

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると)

【健生歯科なると】 TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:30~17:00		14:00~17:00		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00		17:00~20:00	16:30~20:00	

【健生きたじまクリニック】 TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

	月			火			水			木			金			土		
	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後
①午前 8:50~12:00																		
②昼間 13:30~14:30																		
③午後 15:00~18:30																		
△土は15:00~17:00	○		○	○	予防接種	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△

◎在宅医療・介護のご相談は...

- 健生在宅ケアセンター
 - とくしま健生訪問看護ステーション
 - 健生さわやか在宅介護支援センター
 - とくしま健生ヘルパーステーション
 - とくしま健生デイサービスセンター
- 健生かがやき在宅介護支援センター
- 西部健生訪問看護ステーション
- 西部健生訪問看護ステーション (山城出張所)
- 健生虹の家
- 健生石井老健うぐいす

- TEL 088-622-8101 FAX 088-622-3735
- TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
- TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
- TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
- TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
- TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
- TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
- TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
- TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167

つばきコーナー

最近、おいなりさんばっかり食べています。

川内支部 きつね



組合員5156名

大栗清實碑前祭



息子・大栗丸人さんによる挨拶

4月7日(土)阿南診療所にて、季節が戻ったかのような寒風が吹く中、関係諸団体やゆかりのある方など43名が参加し大栗清實先生の碑前祭が行われました。

治安維持法に関する著作を多数執筆されている治安維持法陪同盟の藤田廣登さんをお招きし、大栗先生の岡山大学時代から、現在の民主医療の先駆けである大崎無産者診療所の開設、それに続く全国は無産者医療運動の歴史を丁寧に講演していただきました。
私たちが民医連の基礎を、大変な時代に苦勞して創られた大栗先生

の志を受け継ぎ、自分たちの医療に確信をもち、地域の医療福祉の要求に応え、社会保障の改善に反対する活動を広げていきたいと思います。
健康づくり事業部 西川 優一



参加者のみなさん

文芸コーナー
俳句・短歌・川柳など

- 腰にひざ 次の痛みは どこに來る
 - 寿命のび 備えの不安 増すばかり
 - しあわせは 受容と感謝 身の内に
- 八万支部 大久保 初子さん



阿波市 神宮寺の牡丹 渭東支部 中山 馨さん

簡単クッキング

しそチャーシュー おにぎり

- 【材料】(2人分)
- ご飯 200g
 - 和風だしのもと 小さじ1
 - のり 4枚
 - チャーシュー 45g
 - 青じそ 6枚
 - マヨネーズ 小さじ3

【つくり方】

- ①チャーシューは刻み、青じそはせん切りにする。飾り用に少量残し、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- ②ポウルにご飯を入れ、和風だしのもとを混ぜ合わせる。
- ③1/4量のご飯を取り、中心に①の具を入れて三角に握り、のりを天むす風に巻く。同様に残り3つを作り、飾り用に残しておいた具を上のにせる。

266kcal
塩分1.4g

健生病院 管理栄養士

