



○(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/kenkouseikyoku/>

2018年5月末日現在

◆組合員数 44,364人

◇出資金 1,180,956,149円

発行所 徳島健康生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

班会で 心も体も HAPPYに!!

班をつくるには どうするの?

- 健康生協の組合員3人以上集まりましょう
- どんなことがしたいか話し合いましょう
- 班名を決めましょう
- どこで開催するか決めましょう



班をつくりたい人、参加したい人は健康づくり事業部(652-7283)までお問い合わせください。

班会とは?

組合員が3人以上集まると「班」をつくることができます。班は、組合員活動の基礎となるものです。気軽に集まり、自らの健康チェックを行ったり、時には医療の専門家から話を聞くことができます。たとえば、「アレルギーの話」「不整脈の話」「腰痛体操」など専門的な学習、また「お茶会」「絵手紙」などの趣味、何でもかまいません。

開催場所は、ご自宅でも公民館でもどこでも大丈夫!皆さんの集まりやすい場所で行えるのも大きな魅力です。

人とのつながりが希薄になってきている時代だからこそ、班をとおして仲間とつながってみませんか?



100歳体操をはじめいろいろな体操をしています!!



山川いきいき班

班会に参加して

- ・「仲のいいお友達とお茶会したり、旅行に行ったり楽しく活動しています。」
- ・「毎月1回あるウォーキング班が健康の源です。」
- ・「班会の学習に、看護師さんや理学療法士さんが来てくれました。」
- ・「健康チェックを毎回しています。糖尿病があるので毎回の簡易な尿検査で糖がでていないか確認しています。病院へ行く目安にもなっています。」

医療介護の専門家から詳しい話が聞けるのは、健康生協ならではです。班会で、学び・ふれあい・助け合いの活動を広げていきましょう!

つばやきコーナー

娘がバレエを始めました。お友達と一緒になのですが、楽しんでつ。頑張れ!!

おしえて、歯科医師さん!!



「オーラルフレイル」ってなあに?

近年、健やかに老いることと、要介護状態につながる「フレイル」は違うということに注目が集まっています。「フレイル」とは、「心や体の活力が低下した状態」のことと、ちょうど健康状態と病気の中間地点であり、要介護状態に陥るかどうかの分岐点です。そして、「オーラルフレイル」が全身の「フレイル」の始まりなのです。

「オーラルフレイル」とは、一言でいうと「口を介した体の衰え」のことです。口の機能が衰えてくるとどのようなことが起こるのでしょうか?

うまく噛むことができないと、食べられない食品が増えるため、食量や食欲が減少していきます。必要な栄養が摂取できなければ、体は弱ってしまいます。加えて、口を動かす機能の低下は、発音や会話がスムーズにできなくなってしまうため、人と会ったり外出したりすることが次第におっくうになってしまつたのです。

また社会とのかかわりが薄れることで、行動意欲の低下にもつながり、活発さも失われてきます。

一般的に残っている歯が20本未満になると噛む力はガクンと低下します。歯が少なくなると、やはり「オーラルフレイル」に陥りやすくなるのです。

しかし、「オーラルフレイル」は健康な状態にもどしていくことが可能です。話す、食べる、などの日常行為を通じて、口をしつかり動かして使うことを意識することが大事です。食事はよく噛むようにする、正しい歯磨きや義歯の手入れなど毎日しつかり口の中をケアする、必要な治療を行い、定期的に歯科検診を受けるなど意識的に口の中を健康に保つことが大切です。

良好な歯と口の健康、バランスの良い食生活、適度な運動、家族や社会との交流、しっかりと食べたり、しゃべったりできる健康なお口を維持し、人と楽しく食事を共にする、それこそが健康で有意義な、老後を過ごす秘策ではないでしょうか?

健生歯科 歯科医師 児嶋 誠一

風邪や下痢で受診しても、抗菌薬を処方されなくなつたと感じていませんか? 薬剤耐性菌の増加ということを聞かれたことはありませんか? 実はこの耐性菌の増加は国際的な問題になっているのです。いざという時に効く抗菌薬が無いことは命に関わることで、不必要な投与が耐性菌を生み出すことにつながります。

そもそも風邪はウイルス感染が80~90%。ウイルスには抗菌薬は効果がありません。

抗菌薬の処方について

薬の話

そよかぜ薬局 小山己美子

十分な栄養、水分を摂り、ゆっくり休養し、自然治癒を待ちます。

下痢の時も同様です。脱水にならないように糖分塩分の入った水分を補給して様子を見ます。但し、高齢者や重篤な慢性疾患を持つ方、免疫抑制剤を服用中の方などは二次感染予防のために抗菌薬を投与することもあります。

3日以上経過しても改善しない時は迷わずに受診しましょう。



歯と健康



口腔ケアの重要性について

健生歯科 歯科医師 池田 将英

みなさん、「口腔ケア」という言葉をご存知でしょうか?

近年、高齢化が進む中で、口腔ケアの必要性を新聞などで目にすることも増えてきたように感じます。

では何故、口腔ケアが大切なのでしょう?

口腔ケアの目的の1つ目は、誤嚥性肺炎の予防です。口の中の細菌が、誤って気管に入り発症する肺炎が「誤嚥性肺炎」です。気管に異物が入ると、体は反射的に咳をして吐き出そうとします。

ただし、認知症の方や高齢者の方ですと、その反射が弱くて吐き出せず、気管や肺に入ったままの異物が原因で肺炎を起こしてしまいます。口の中の汚れや細菌を減らすことが、誤嚥性肺炎の予防に

もつながります。

2つ目は唾液の分泌を促すためです。唾液には口の中を清潔に保ち、また消化を助ける働きがあります。口の中の乾燥を防ぐのも、口腔ケアの目的です。

3つ目は、口腔機能低下の予防、改善のためです。口腔機能が低下すると、しっかりと噛むことができなくなり、摂食障害や嚥下障害にもつながります。その結果、十分な栄養が取れず、免疫力や体力が下がってしまいます。

また、食事をよく噛むと脳に刺激が与えられ、認知機能の低下を予防改善するとも言われています。

他にも、虫歯、歯周病の予防、口臭の予防、味覚の改善、会話などコミュニケーションの改善などの効果もあります。

健生歯科では日常の診療だけではなく、病棟、在宅、施設などに口腔ケアに行っています。

虫歯や歯周病だけでなく、口の中のお困りの際は、健生歯科に気軽に相談してくださいね!

(西部診療所 理学療法士 K)

健康生協の あゆみ

～ 1990 年代～

医療制度改悪の中で すすめられた事業拡大

1990年代に入ると、社会情勢は激動の時代を迎えます。バブルが弾け、東西ドイツの統一や旧ソビエト連邦の崩壊、中東湾岸戦争など混沌とした情勢の下、日本では医療福祉の改悪が急速にすすみました。

そんな中で1991年に「健生歯科なると」が立ち上がり、1997年には、健生病院から外設した「健生小児科クリニック（助任）」、続いて「健生阿南診療所」、1998年には「石井病院」を開設しました。

こうした事業ラッシュの背景には、患者一部負担が毎年のように引き上げられ、患者・利用者の医療機関へのかかりにくさが増している時期であり、そのため事業収益が伸びず、経営的に非常に厳しい状況が重なりました。この時期のこうした経営困難と事業拡大の同時進行は、後にさまざまな問題を残すことになりました。



巨星墮つ

1994年8月、広島で原水禁世界大会、国際会議に参加していた杉田理事長が倒れました。平和運動や被爆者医療の先頭に立ってきた徳島の「赤ひげ」先生は、ヘリコプターで病院に搬送され、その後、健生病院で治療を受けましたが、残念ながら

1997年2月に亡くなられました。まさに「巨星墮つ」と呼ぶにふさわしい、健生の一時代の終焉を告げる出来事でした。1995年には阪神淡路大震災が起こりました。健康生協からは、医師・看護師をはじめ、多くの職員が薬や物資を持って現地に駆けつけ、被災者支援を行いました。

この頃の組合員活動

1991年に日本生活協同組合医療部会は、「患者の権利章典」を確定し、全国的に患者の権利を正面に据えた議論が展開されました。

班づくりのとりくみは、1991年度109班から2001年度344班になりました。班会開催数も272回から1012回へ増加。支部は21支部が結成され、「虹の架け橋運動」と銘打って機関紙の配達協力者づくりの取り組みが、積極的に展開されました。

この頃から、組織活動は、職員に促されて組織されるものではなく、組合員の自主的な取り組みとして見直されるようになりました。

9月号に続く



※うちんくいな支部でよ♡

※「うちんく」は徳島の方言で「私の家」という意味

〈なると支部〉

なると支部の組合員数は地域に約3000名。班数は5班が活動しています。また、機関紙「健康と生活」は73コース約500名の組合員さんに届けています。

なると支部の班会は健康体操や健康スイミングにグランドゴルフ、趣味の手芸やお食事会や料理教室など健康づくりに幅広く取り組んでいます。

各班の班員さんとはにかく明る

く元気でいつも笑顔と笑い声が絶えません。班会は当番さんを決めて、交替でお掃除やお茶の準備をしています。また血圧チェックと尿検査の健康チェックは欠かさず実施しています。特に塩分量はみんな毎回気にしています！「漬物が好きやけん下がりらんけん！」「らーめん昨日食べたけん！」

あれこれみなさん言い訳しながら楽しく活動しています。

なると支部 支部長 伊吹久幸



なると支部総会



なると支部 お食事会

健康生協の事業所紹介

〜健生きたじまクリニック〜

電話(088-6988-6626)

当クリニックは、健康生協で唯一の吉野川より北にある医科事業所です。2002年、当時健康生協の小児科医療では、進む少子化、医療技術などの発展による入院需要低下などの課題が示されました。時をほぼ同じくして、とくしま生協さんから同敷地内開設の協力が得られ、急性期医療とアレルギー、発達などの専門外来、また子育て機能を併せ持ったクリニックを吉野川北岸に建設しようという運びになりました。

その後、2006年に当クリニックが開設され今年9月で満12年を迎えます。初日患者数18人から現在は1日平均80人に増加するまでに至っています。保健予防も、激変する予防接種の種類や需要の対応、また、園や学校での健診活動を継続するなかで各関係機関からも期待の声が寄せられています。昨年度末から今年度当初にかけて続けて2ヶ所の園から乳幼児健診の事業所依頼を受けることができました。

他から経験を学び、小児科クリニック時に発足されて粘り強く続けてきた歴史ある子育て支援サークル「すくすく子くらぶ」は、毎回の開催時に献身的愛情ある専属ボランティア



健生きたじまクリニック 待合室



加賀美 憲司

アによる活動によって支えられ15年目を迎えました。現在も年賀状やお便りが届くなどうれしい交流が続いています。

一昨年、10周年健康まつりを開催し120名を超える親子が参加され、わたあめ、くじびき、各相談コーナーもあり楽しいひと時を過ごされたのが印象的でした。

今、ますます進化する便利な情報化社会の反面、子どもに関する犯罪や貧困、地域とのつながりの薄さが問題視され、子どもたちや家族・地域をとりまく環境に課題が山積しています。健康生協の事業所である存在意義と役割を見つめ、地域との連携を深めつつ、開設理念である子育てや暮らしの情報・相談機能をもつ事業所づくりを目指して諸活動を発展させていきたいと思っています。

夢はすぐそこ

〜第4回新病院建設推進集会開催〜

5月20日（日）に建設集会がアスティとくしまで組合員さんと職員合わせて約200名の参加で行われました。

最初に京都建築事務所から新病院の基本設計の報告があり、最新の技術で、外観だけでなく内観も見ることができ、受付・待合室・診察室など自分がそこにいるかのような感覚で立体映像を見ることができました。

また、新病院の売店は、食品の豊富さはもちろん、ATMなどの店内サービスが充実していることが分かりました。

その後、出資金の到達状況、中長期経営計画の報告、病院の業務改善の取り組みの報告がありました。

出資金到達状況に関しては、多くの組合員さんのご奮闘と協力のおかげで、徳島健康生協始まって以来の年間実績を残すことができましたという報告がありました。組合員の皆さん、ご協力本当にありがとうございました。

最後に、グループワークを行い、

病院の「いいところ」と「改善点」をそれぞれ思いつくまま紙に書き出しました。職員と組合員がゆっくり病院のことで話し合う良い機会となりました。

その中では厳しい意見もありましたが、職員は「組合員（患者）の立場からの思いや意見」を、組合員は「職員の日々の業務での頑張りなど」を、それぞれの立場から見た新病院への思いを知ることができました。

今回出し合った意見を大切に、より良い病院づくりに役立てていきたいと思っています。



組合員と職員で知恵を出し合いました

2019年度 新病院に生まれかわります 徳島健康生協

理事会だより

理事会は5月26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、職員給与規程の改定について、全員一致で承認可決されました。
- 2、第64回総代会議案について全員一致で承認可決されました。
- 3、奨学生(金)の取扱い変更について全員一致で承認可決されました。
- 4、健生阿南診療所・外壁など(一部)改修工事費用について全員一致で承認可決されました。
- 5、徳島健生病院・X線骨密度測定装置買替費用について全員一致で承認可決されました。

【4月の経営状況】

4月の経常剰余は▲2,790万円の赤字で、予算目標を▲1,219万円下回りました。

事業収益は3億4832万円で予算目標を▲937万円下回りました。事業費用は3億1,879万円で予算目標を▲1,702万円下回りました。

【4月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	4月	104人
・出資金増資	4月	830万円
・班づくり	4月	830万円
・班会開催	4月	3班
・年鑑計	4月	161回
・年鑑計	4月	161回

母親大会参加者募集のお知らせ

第58回徳島県母親大会 2018年7月8日(日)

分科会 10時～12時30分
全体会 13時30分～16時

場 所 とくぎんトモニプラザ(徳島市徳島城内2-1)
参 加 費 700円
記念講演 (14:00～) 講師 浜 矩子さん
「ズバツと語る日本経済 どうなるの?うちの暮らし」

第64回日本母親大会 in 高知 2018年8月25日(土)～26日(日)

1日目 全体会 12時30分～17時 高知県立県民体育館
2日目 分科会 9時30分～14時20分 高知県立大学等8会場
参加費 日帰りコース 8,950円 1泊2日コース 27,500円
記念講演(1日目) 講師 渡辺 治さん 「憲法とともにあゆみつづける～子どもの未来・くらし・平和」

男性も参加
できます!

《連絡先》徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部 088-652-7283

第393回

健康クイズ

〈問題〉以下のパーツを組み合わせて二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。

余 近 年

★391回の正解と当選者(5名)(応募者25名 正解25名)

〈正 解〉B

〈当選者〉敬称略

坂本ミチ子(井川町) 永野 頼造(川内町)
宮本 博子(南前川町) 村田 篤美(宝田町)
豊崎 育子(撫養町)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★応募要項 4月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。(ペンネームも可)
2. しめきり 2018年7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

健生病院からのお知らせ

医師体制の見直しにより、2018年7月より「水曜日夜間」および「土曜日午前」の外科外来を休止させていただきます(ただし外科疾患で救急の場合は、従来通り外科医師で対応をさせていただきます)。

ご不便をおかけいたしますが、ご了承いただけますようよろしくお願いいたします。



学習会のご案内

7月19日(木)「目の病気について」 14:00～

講 師 健生病院 眼科医師 西内貴子

8月16日(木)「楽しく学ぼう糖尿病」 14:00～

講 師 健生病院 糖尿病看護認定看護師 川上あき子

場 所 健生石井クリニック横

旧さくら在宅介護支援センター

連絡先 088-675-1033

参加費 無料

医師・看護師・臨床検査技師 随時募集中!!

担当: 本部総務部 人事教育部

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

つぶやきコーナー

あ——、雨だ。明日も雨だ。明後日も雨だ……。すっく雨だ……。

(阿南市 カッパ)

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	
①午前 9:00~12:00	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	
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。

診療体制表は変更する場合がございますので詳しくはお問い合わせください。

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・暮らし」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	
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
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	○	○	○	○	○	○	○	□	○	○	△	

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

	月		火		水		木		金	
①午前 9:00~12:00	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
②午後 15:30~17:30										
金曜日(第2午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療										
第2・4土曜日 午前9:00~11:00 ※呼吸器の専門医なので、睡眠時無呼吸症候群、禁煙の御相談にのれます。	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

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

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

【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		
①午前 8:50~12:00	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
②昼間 13:30~14:30																		
③午後 15:00~18:30																		
△土は15:00~17:00	○		○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	○	乳児健診	○	○	予防接種	○	○	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

組合員ひろのひろば

思い出の写真



面影あるかな？

写真の裏に昭和十七年と書いてある。第二次世界大戦の始まった年です。私が三才頃で祖母に抱かれて「汽車ぽっぽ」の絵本を持っている。当時祖母・叔母・父・私は南前川町に住んでいた。

徳島大空襲が七月四日未明にあった。空襲警報が解除になり玄関に帰った直後、爆弾が裏の鶏小屋に落ち騒がしかった。慌て紡績前を通り、三ツ合橋を渡り吉野川の堤防に向かって逃げ助かった。夜が明け佐古駅近くの母の実家へ行った。弟・母・母方の祖父・祖母、みんな助かっていたが焼跡の前で茫然と立ちつくしていた。

その後、親類の半田町へ身を寄せていたが、原爆が投下され昭和二十年終戦となった。

渭東支部

松本 栄さん

平和のつどい案内 那賀川鉄橋列車爆撃を 語り継ぐ平和のつどい

日時 2018年7月30日(月)
10:00～12:00

場所 那賀川公民館 阿南市那賀川町今津浦
TEL 0884-21-2019

問い合わせ 那賀川支部

河野 0884-42-1745

憲法ビンゴゲームも行います。楽しく憲法を学びます。景品も用意してお待ちしています。

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
(スターバックス前)

とき 7月11日(水) 午前10時～12時

内容 血圧、体脂肪、握力、骨強度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。

主催 徳島健康生活協同組合 藍住支部
連絡先 088-652-7283

無料
予約不要

○憲法より 殿さまだいじ
お役人
○「指示なし」と いえば通るの
この国は
南部支部 近藤 秀敏さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など



出羽島散策 渭東支部 中山 馨さん

簡単クッキング

くるっとおさかな
ソーセージ揚げ

【材料】(2人分)

魚肉ソーセージ 太めのもの 1本

餃子の皮 12枚

揚げ油 適量

【つくり方】

①魚肉ソーセージを12等分に切

お子様のおやつ、
ビールのおつまみに。
チーズを入れたり、
ケチャップをつけてもOK☆

健生病院
管理栄養士



170kcal
塩分1.7g

②ソーセージを餃子の皮で巻く。
巻き終わりは水でとめる。
③油できつね色になるまで揚げる。