

健康と生活

2019年

新年
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://hcoopt.com/>

健康づくり事業部フェイスブック

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

2018年11月末日現在

◆組合員数 44,904人

◇出資金 1,211,626,849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

善もすすみ、建設資金の目途もたてられました。2019年度の早い時期に、建設着工できるよう、計画を進めてい

ますので、力を合わせて今年も一緒にがんばりましょう。

徳島健康生活協同組合
理事長 児嶋 誠一

新年、あけましておめでとう
ございます。

昨年は、新病院の建設着工が
延期になり、大変ご心配をおか
けしました。その後、職員の奮闘
や組合員さんの協力で、経営改
善もすすみ、建設資金の目途もた
てられました。2019年度の早い時
期に、建設着工できるよう、計画
を進めてい

ますので、力を合わせて今年も一
緒にがんばりましょう。

徳島健康生活協同組合
理事長 児嶋 誠一

迎える新年は、未来につながる大きな一歩を、組合員・職員のみなさんと手をたずさえて踏み出す年にしたいです。どうかお力をかしていただけるよう、よろしくお願
いします。

徳島健生病院 院長 佐々木清美

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

おしえて薬剤師さん!!



薬剤性頭痛について

最近、薬剤性頭痛が問題となってきました。頭痛が起こった時に薬を使用し過ぎてしまい、その薬が原因で頭痛を起してしまうのが薬剤性頭痛です。

市販薬や処方されることが多いアセトアミノフェン、非ステロイド性抗炎症薬（イブプロフェン、ロキソプロフェンなど）は即効性があるため、頻回に使用すると依存的乱用につながっていきます。必ず決められた用法・用量を守って飲みましょう。

また、トリプタン系薬（イミグラン、ゾーミッグ、レルパックス、マクサルト、アマージ）の乱用も増えてきています。この薬を飲むタイミングは「頭痛が始まってからなるべく早く」です。頭痛が起こる前に飲んでも効かない可能性や、かえってひどい片頭痛を起すこともあります。不安だからと予防で服用はやめましょう。わからない時は



頭を振ったり、おじぎをしてみてください。痛みがひどくなる、またはガンガン響くようでしたら薬を飲むタイミングです。気をつける頭痛として「これまでに経験したことのない痛み」「急に激に悪化している痛み」の場合、脳の病気も疑われます。すぐに医療機関にかかりましょう。

のぞみ薬局 桑原 由紀

歯と健康



口腔機能低下症予防で健康寿命を延ばしましょう

健生歯科 吉田 雅彦

今年度の保険改定で新たに『口腔機能低下症』という病名が加わりました。

口腔機能低下症は、高齢者の低栄養状態をもたらす、サルコペニア（筋力低下）、フレイル（虚弱）へ、さらには健康寿命の短縮に繋がります。

この病名は、う蝕（むし歯）や歯周病などの器質的な障害とは異

身体調子が悪い時、いざという時や災害時にもすぐに使える薬を揃えておきましょう。

たとえば、風邪薬、胃腸薬、解熱・鎮痛薬、酔い止めの薬、外傷薬、消毒薬、絆創膏、虫刺され薬、目薬、湿布薬、体温計、ピンセット、ハサミ、毛抜き、ガーゼ、脱脂綿、綿棒、包帯などを入れておくのが一般的です。病院でもらった薬は個人用のため、家族の薬箱とは別にしましょう。

救急箱

薬の話

くるみ薬局 小濱 克江

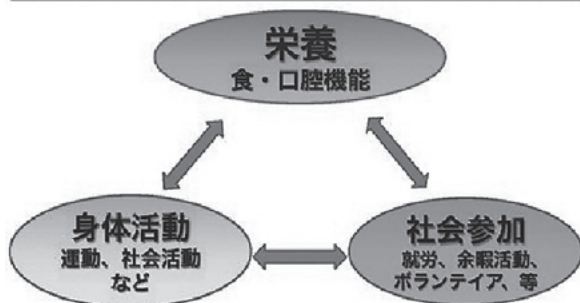
保管場所は直射日光の当たらない所、湿気のない涼しい所、子供の手の届かない所に置きましょう。

使った薬は必ず元の場所に戻し、外箱や説明書は使い切るまでとっておきましょう。開封した薬は変質するため注意が必要です。時々中身を整理し、使用期限を確認しましょう。



<健康長寿のための3つの柱>

より早期からのサルコペニア予防・フレイル（虚弱）予防



健康生協の
事業所紹介

くしま健生デイサービスセンター

電話(088-622-8102)

新年明けましておめでとうございます。新年に先立ちとくしま健生デイサービスセンターの紹介をさせていただきます。

当事業所は2003年に吉野本町の健生在宅ケアセンター内で介護保険事業を開始しました。介護保険ではデイサービスの主たる目的は「利用者が可能な限りその居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう必要な日常生活の世話及び機能訓練をおこなうことにより、心身の機能の維持並びに家族の負担の軽減を図るもの」となっております。

この自立した日常生活を営むことを支援するために利用者の「動き」に着目し機能訓練を行っています。たとえば「食べる」ために必要な「動き」では、吹き戻し(ピロピロ笛)を使って肺機能の低下予防や口周りの筋力を保てるよう訓練しています。お箸を使う「動き」、食器をもつ「動き」、調理時の食事の盛り付けや後片付けに必要な「動き」など個々の利用者に

応じて訓練メニューを工夫しています。「できなくなった」「できにくくなった」ことから「できるようになった」「やりやすくなった」を目指し「その人らしさ」を大切に支援しています。

「どんなことをしているんだろう」「利用体験をしてみたい」と思われたら、いつでもご連絡ください。お待ちしております。

今年もご利用者さんのご期待に応えられるよう職員一同頑張ります。本年が地域の皆さん・組合員の皆さんにとってよき一年となりますようにお祈りいたします。

くしま健生デイサービスセンター

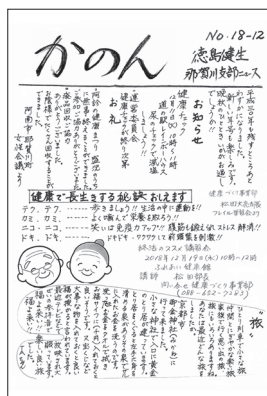
所長 近藤 大作



デイサービス内の様子

つばきコーナー

記事を見て、古き友の健在を知る。



支部ニュース

那賀川支部は阿南市那賀川町にある小さな支部ですが、毎年7月30日に戦争の悲惨さと、平和の尊さを訴える「那賀川鉄橋列車爆撃を語り継ぐ」平和の集いを開催しています。紙芝居や体験談を聞き、平和について考える機会になっています。

また、支部ができて以来ずっと、道の駅「公方の郷 なかがわ」での健康チェックを続けています。場所柄、県外や遠方の方も多く毎回好評です。大腸がん検診受診のためのとりくみも行い、班や近所の方に検査キットを渡し、回収することができました。まだまだ件数は少ないですが、来年度以降も続けていこうと思います。

〈那賀川支部〉

※「うちんぐいんな支部でよ♡」

※「うちんぐいんな」とは徳島方言で「私の家」という意味

先日の阿南診療所健康まつりに模擬店を出店し、たくさんの方と触れ合うことができました。私たち那賀川支部は、笑顔をつくり、健康をつくり、平和をつくり、住んでよかったと思える町づくりを目指しています。

那賀川支部 河野孝子



いきいき 100 歳体操



那賀川鉄橋列車爆撃を語り継ぐ会

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

美浪盛晴 理事

病院建設と診療所の
安定経営。
組合員訪問し
職員の意見聞き
頑張る!

盛

新病院建設の着工が
1日も早くできるよう
職員・組合員さんと
実現に向け力を
合わせましょう。

東啓子
常務理事

願

組合員のみなさん

あけまして
おめでとう
ございます

瀬戸克将
常務理事

「人生有限 名無盡」
の気持ちで、あらゆる
ことに挑んでいきます。

挑

澤田妙信 理事

健康を保つ、
命をつなぐ、
未来につなぐ、
心をつなぐ、
子供達につなぐ

継

船越昌一
理事

「僕の前に道はない
僕の後ろに道は
できる」
この思いで
臨みます。

絆

日本が健康で
平和な国でいられる
よう、真の願いを
こめて運動の声を
あげていきます。

久米誠司
理事

願

憲法9条改悪に
反対し平和を
勝ちとう。
消費税10%
はダメ。

金丸忠雄
理事

憲

いのちと
暮らしを守り、
平和と憲法を守り、
新病院建設を
実現する。

理事になり3年
余り、健康生協
が豊年であるよう
全力で頑張ります。

豊

江淵豊幸
理事

新病院建設、
仲間増やし、
出資金増やしに
全力を尽く
します。

輝

青木利明 理事

秦野庸 理事

気持ちも新たに
お互い笑顔親切を。
針と糸の繋も大事
にしたいものです。

繋

中村弘子 理事

真

久米川勇 理事

支部活動を
活き活き活発に
頑張ります。

活

健やかな体と
康やかな心で
「健康」。
今年も健康を
守っていこう!

川井ふみ子
理事

九

生協の原点
「平和とより
よき生活のために」
全組合員が
スクラムを!

梯和夫
理事

和

みんなが
イキイキ元気で、
笑顔あふれる
街に!

天羽洋子
理事

笑

山室昭次
理事

人生は楽しま
なければ。
ラクとも読め、
音楽のガクでも
あります。

楽

八村秀男 理事

「笑門福来」
高齢で
抱負はないけど、
多くの福を願い、
初詣で。

福

戸倉洲満子 理事

“満面の笑”
わたしの
理想です。

満

河野孝子 理事

いっぱい福を
あなたに、笑顔
をそえて♡

福

梶原ひろ代
理事

共感、共同、共生、
仲間の「わ」をひろげ、
元気で明るい
支部づくり。

共

伊豫谷津多子
理事

今年も元気に
楽しく一年を
過ごしたいと
思います。
平和な年に。

楽

つばきコーナー

折込でばん茶の新茶をいただきました。家で買つばん茶とは一味違うのが本当にビックリです。

理事会だより

理事会は11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年年末賞与の銀行借入れについて、全員一致で承認議決しました。

2、健生西部診療所入院病床の廃止(返上)について、全員一致で承認議決しました。

3、2019年度予算編成方針について、全員一致で承認議決しました。

4、2018年秋闘要求書に対する回答について、全員一致で承認議決しました。

【11月の経営状況】

11月の経常剰余は1,864万円の赤字で、予算目標を247万円上回りました。

事業収益は3億6,617万円で、予算目標を126万円下回りました。

事業費用は3億4,855万円で、予算目標を166万円下回りました。

【11月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	11月	171人
・出資金増資	11月	972人
・班づくり	11月	590万円
・年度累計	11月	7767万円
・班会開催	11月	7767万円
・年度累計	11月	1043回

機関紙編集委員会からのご挨拶

あけましておめでとございます。

新年を迎え、機関紙編集委員会よりご挨拶申し上げます。日頃は「健康と生活」のご愛読ありがとうございます。昨年は、記事の内容をより充実したものにし、読んでいただける紙面づくりを心がけました。

本年も組合員をつなぎ、健康づくりに役立ち、楽しく充実した魅力ある機関紙にしたいと思っております。組合員の皆さんに、より身近に感じていただくために、読者だよりへのご投稿なども心よりお待ちしております。今後皆様さんのご理解とご協力をお願い申し上げます。

機関紙編集委員一同

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 1月9日(水) 午前10時～12時
内 容 健康相談や血圧、体脂肪、握力、骨強度の測定を行います。

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。

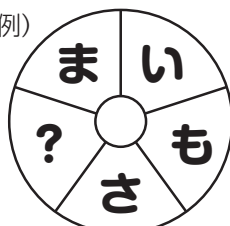
主 催 徳島健康生活協同組合 藍住支部
連絡先 088-652-7283

無 料
予約不要

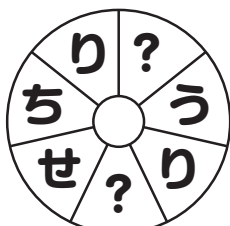
第398回 健康クイズ

〈問題〉「？」に文字を入れ、時計回りに1周して単語を作ってください。今回のテーマは『正月』

(例)



さつまいも



★396回の正解と当選者(5名)(応募者30名 正解28名)

〈正 解〉こはるびより

〈当選者〉敬称略

吉岡はつ子(石井町) 福井 優美(川内町)

田埜てる子(東みよし町) 服部 陽子(沖浜町)

神元 節子(阿南市)

○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. しめくり 2019年1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

組合員のみなさまへ

徳島健生病院

・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

石井クリニック 組合員 無料送迎サービスについて

石井町内および国府一部在住の組合員の無料送迎を行っています。

(健生石井クリニックの午前中定期受診の方、介助なしで自動車乗降りが可能な方)

お問い合わせ 088-675-1033 (事前予約要)

医師・看護師・理学療法士・作業療法士・介護福祉士 随時募集中!!

担当: 本部 人事教育部

電話: 088-622-3303 e-mail: jinji@kenkou-seikyoku.com

新病院に生まれかわります
徳島健生病院

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	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	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	○			○	予約		○			予約			○				
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・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	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 15:00~18:00												
□木曜受付は15:00~17:30	○	○	○		○	○	○	□	○	○		

※9月より土曜日の診療を休診しております。

【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	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:00										
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	○	○	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

組合員くらしのひろば

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○猪突より怖い入国管理法

○猪鹿と遊ぶ農業夢に見る

○送迎に乗るも乗せるも

おなじ年齢

海部支部

藤井 利一さん

読者だより

11月に入り、夫婦で徳島健生病院にインフルエンザの予防接種で伺いました。

たくさんの方が接種にいられていました。毎年受けるようにして、インフルエンザを警戒しています。安く受けられて大変助かります。

渭東支部

三宅 顕広さん



沖洲支部 小林 信子さん

夢みる委員会からお知らせ

組合員カードでお得！

2019年1月より「徳島健康生活協同組合指定店」と「組合員カード」の運用をスタートします。この指定店や組合員カードの運用は、徳島健康生活協同組合の定款にある「組合員の生活の改善、文化の向上を図ること」の具体化の一つです。

指定店で、組合員カードを提示することで、割引などのサービスが受けられます。詳しくは別紙「徳島健康生活協同組合提携店ご案内」をご覧ください。



お詫びと訂正

11月・12月号の健康と生活に折り込みました夢みるニュースで、メガネの三城の提携内容に「5割引」と誤った記載がありました。正しくは「5%引き」です。訂正し、お詫び申し上げます。

簡単クッキング

ねぎ塩豚バラで飯

【材料】(2人分)

米 1合

豚バラ薄切り肉 80g

長ねぎ 1/2本

水・白ごま

塩・しょうゆ・

① 和風顆粒だし 各小さじ1/2

ごま油 少々



徳島市 通町 えびす祭り

渭東支部 中山 馨さん

【つくり方】

① ねぎは小口切りにする。白い部分と緑の部分に分けておく。
② 豚肉は3cm幅に切る。
③ 炊飯器に米、分量の水をセットし、①を加えて混ぜる。豚肉と、ねぎの白い部分を全体に広げて加え、通常に炊飯する。

④ 炊き上がった残りねぎを加えて混ぜ、器に盛り白ごまをかける。

421kcal
塩分0.3g

★お好みで黒胡椒をかけると大人の味に…

健生病院 管理栄養士