



● (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12月末日現在

◆組合員数 45,081人

◇出資金 1,217,150,649円

発行所 徳島健康生活協同組合徳島市下助町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



2018年12月2日、上八万支部はしらさぎ台ドームで「南海トラフ地震と中央構造線断層帯」についての講演会を実施し41名の参加がありました。



講師の徳島大学理工学部大学院の村田明広教授は、近い将来発生が予想される南海トラフ地震と中央構造線断層帯地震の発生メカニズムや、予想される震度について解説しました。



みなさんの心構えは大丈夫??

南海トラフ地震と中央構造線断層帯

ました。

南海トラフ地震は30年以内には70～80%の確率で発生し、発生した場合余震も続くので、しらさぎ台にとどまって下に降りないほうが良いことや、徳島市内から多くの津波被害者が逃げてくるのが予想されるので、助ける側に入ることが期待されており、少なくとも3日間は自力で水と食料を確保しておく必要があると呼びかけました。(村田教授も地震が起きたときのことを考えてしらさぎ台に引越してきたそうです。)

参加者の皆さんからは時間オーバーになるほど数多くの質問・感想が出されました。感想用紙には良く分かったという意見とともに「しらさぎ台に市内の人たちが避難してくるのなら、避難場所をもっと増やして欲しい」という意見が多く書かれており、防災についての関心の高さがうかがえる学習会となりました。

健康づくり事業部 伊賀 達郎

健康生協の
事業所紹介健康生協の
「健康生協の
事業所紹介」

電話(088-62210371)

健康生協が在宅介護支援センターは徳島市からの委託を受け、渭北地域の身近な相談窓口として開設されました。徳島市地域包括支援センターと連携して、支援を必要とする方に対してきめ細かな対応を行っています。

また、介護保険制度が施行されてからは要介護と認定された方のケアプランを立てることが業務時間の大半を占めるようになりました。この間の介護保険制度の改定に対応しながら利用者さんの生活をよりよく支えていくために奮闘の毎日です。人生の先輩から色々学ぶことも多く、解決困難なときも寄り添っていくことを大切にしています。

ここ数年「認知症」「一人暮らし」というケースが珍しいことではなく、介護保険サービスの提供だけでは生活が立ち行かない方が本場にたくさんいらっしゃると思います。「地域包括ケア」という言葉のとおり、住み慣れた自宅で暮らせるよう地域ぐるみで助け合う、支えることが求められています。

す。介護事業所も人手不足がますます進行している状況です。健康生協の強みであるまちづくり、仲間づくりの活動と協同して、安心して暮らしていける地域を目指して頑張ります。

また、介護に興味のある方、介護をされている方に向け、年6回「家族介護教室」を行っています。各専門職に講師を依頼、テーマも色々です。機会があれば足を運んでいただき、健康生協が在宅介護支援センターにも気軽に立ち寄りください。

健康生協が在宅介護支援センター

所長 三村 和美



さわやか職員一同

歯と健康



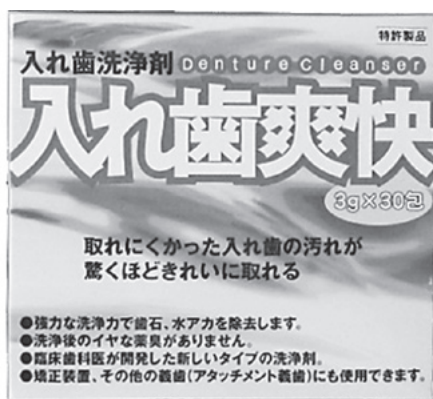
『おすすめの入れ歯洗浄剤』

健康歯科 技工士 高松 真也

入れ歯をご使用の方、着色汚れや臭いに悩まれる方がいらつしやると思います。

当院では、歯科医院専用の入れ歯洗浄剤「入れ歯爽快」という洗浄剤をおすすめしています。

個包装になっていて一回使い切りで、臭いや汚れもよく落ちて、使用していただいた患者さんから、好評いただいております。



3包入り150円でお試しパックを作っておりますので、お悩みの方はぜひお試しください。

お薬を飲むときは、一般的にコップ一杯(180〜200cc)の水かぬるま湯で飲むのが良いとされています。(口の中で溶けるタイプの薬は除きます)

水なしで飲んだり、水の量が少ないと、お薬が胃まで届かず、のどや食道にひっかかり、酷い場合は潰瘍を起すこともあります。また口や喉が渇いているときは、お薬が途中でひっかかりやすくなるので、お薬を飲む前に水分を取り、

正しいお薬の飲み方
～水の量～

薬の話

くろみ薬局 来宝 優希

潤いをもたせておくことが良いです。お薬は水と一緒に飲むことで、溶けて、薬効成分が出てきて、体に吸収されて効果が出るものです。お薬の効果を発揮するために、お薬は正しく飲みましょう。

お薬が飲み込みにくい方は、トロミをつけた水を使ったり、服薬補助ゼリー、オブラートを使う方法もありますのでご相談ください。



※「うちんく」は徳島の方言で「私の家」という意味

〈藍住支部〉

私たちの藍住支部は、結成から15年を迎えています。

人口が増え続けて35,000人の大きな町です。平均年齢43歳と比較的若者が多い町ですが、新しい住居を求めて移住してきた世代が高齢化して空き家も目立ち始めています。

きたじまクリニックを利用する若い親子の新加入も多く、現在1890人の組合員をかかえています。

運営委員は支部設立以来の人も居ますが、最近新しい人も3人入りに約10年参加して、健康チェックとごきぶり団子、人参ケーキ販売にも取り組み市民権を得て、財政面でも潤っております。

昨年3月からゆめタウンで健康チェックを行っています。

2か月に1回(奇数月)ですが、非常に好評で毎回忘れないように来てくださる方もいます。

店舗側も短時間でもたくさんの方参加者を見て「もっと回数を増やしてはどうか」と言ってくれています。

藍住支部 運営委員



勝瑞城館跡まつり



ゆめタウン健康チェック

つぶやきコーナー

歌声に来て、みんなとおしゃべりし、笑って楽しい。

スマホの学校

3月よりスマートフォンの勉強会を行います！
「なかなか会えない孫に連絡してみたい！」「綺麗な風景を送りたい」などそれぞれの目的に合わせた使い方を教えちゃう！ぜひご参加ください。

- 日時** 第1・3木曜(祝日の場合はお休み)
時間 10時～11時30分
場所 健生在宅ケアセンター2F 組合員ルーム
 (徳島市吉野本町6丁目30-4)
連絡先 健康づくり事業部 088-652-7283
講師 健康づくり事業部

受講無料
初回 3月7日



スマホの楽しさを学べる

講師が丁寧に教えます



わかりやすく丁寧に基本操作を教えます

便利なアプリを紹介



知ると便利なアプリを紹介します

生活に便利なアプリを体験できます

役立つ操作方法



スマホはさまざまな場面で役立ちます

色々な操作方法を学べます

話題のLINEの使い方

皆とつながる世界がつながる無料アプリ！



LINEを実際に使ってみよう

スマホはまだ持っていないけど興味はある！
スマホは持っているけど使い方がよく分からない！
そんな方にオススメの講座です！！

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

明日への活力

11月16日

尾道水道クルーズと佛通寺散策の旅

42名を乗せたバスは瀬戸大橋を渡り広島尾道に着いた。尾道水道クルーズでは造船所の巨大な船を真横に見て、しばらく進むと穏やかな瀬戸内の港町に入った。そこは映画やドラマなど名作の舞台として登場する風光明媚な街並みがあった。

絶景の眺めを堪能すると早くも昼食である。千光寺山荘での懐石料理を美味しくいただいた後、桜・夜景共に日本の名所100選に選ばれているふれあい公園に向った。展望台からはしまなみ海道が目前に広がり、遥か遠くに石鎚山を見つけることができた。・恋人の聖地・もあり若いカップルが夜景を楽しみに大勢訪れるようだ。

ロープウェイで下山し、次の観光地三原市に向った。1397年に開かれ西日本屈指の紅葉として知られる佛通寺を散策する。総門までの長い参道は、赤や黄に色づいた木々が立ち並び落ち葉のジュウタン、晩秋の静寂な世界が広がっていた。禅道場としても知ら

れていて、修行僧の座禅堂では一般の座禅会や、企業・学校の研修も行われているようだ。

すでに日は西に傾き、帰りの車中では恒例のビンゴ・じゃんけんゲームで大いに盛り上がった。お土産と共に楽しかった思い出を袋に詰め、次会う日を約束して家路に向かう。仲間同士の交流は明日への活力となった。

国府支部 Y・T



生協強化月間を終えて…

2018年9月25日～2018年12月31日の約2か月間2018年度生協強化月間に取り組みました。

新加入は、月間で561件、累計で1,340件であり、前年度よりも、100件(12月末現在)増やしました。特に健生病院で新加入が伸びており、事業所での奮闘が目立っています。

出資金は、月間到達で、22,157千円。累計で91,649千円でした。支部別では、11支部で目標を達成しました。事業所では、1事業所が目標達成。特に健生病院と石井クリニックが、昨年に比べて大幅に伸びました。

また、その他の取り組みとして、組合員、職員合同の地域訪問、地域での健康チェックなどが定着し、より多くの県民に健康生協の存在をお知らせする機会となりました。またいきいき100歳体操やそれに類似した体操教室が各支部で行われ、組合員だけでなく、地域住民を巻き込んだ取り組みが、定着してきています。

新病院建設に向けて、計画の再提起が行われ、これまで以上に自己資金確保が必要になってきています。

今、私たちは、歴史の転換期を迎えています。去年からの2年間で、組合員活動は、これまでやっていなかった取り組みをいくつも生み出しています。出資金目標の到達は、決して夢ではありません。念願である新病院建設を組合員・職員の「団結の力」で、あと2年、やりきりましょう。

多くの皆さんに増資にご協力いただき感謝するとともに、今後ともご協力いただけますようしくお願いいたします。



新病院に生まれかわります

徳島健生病院

乾燥肌知らずの対策を

保湿で予防を

乾燥肌とは、皮膚のうるおい(水分と皮脂)が不足した状態です。うるおいが不足した皮膚は刺激に弱くなり、本来なら何ともない衣類などの刺激でかゆみを感じたり湿疹ができたりします。



保湿剤の選び方

クリーム、乳液、ジェル、ローションなどさまざまな保湿剤が市販されています。一般に、クリームは保湿力が高く、ジェルやローションは塗り心地がさっぱりしている分、保湿力は劣ります。乾燥がひどい方ほど、クリームをお勧めします。しかし、塗り心地が嫌で結局塗らなくなるのは良くないので、十分な量を塗れるものにする、というのが大前提です。

また、乾燥肌は立派な皮膚疾患なので、医師の診断のうえで必要とした場合、医療用の保湿剤を処方します。

保湿剤の塗り方

保湿剤を塗る時、「薄く塗ろう」「すりこもつ」とする方が多いようです。これはただでさえ乾燥で刺激に弱くなっている肌にとって

生活で気をつけること



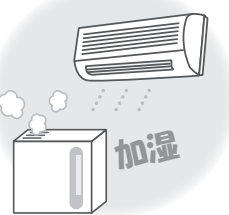
食事
これさえ食べれば良いというものはありません。良質なタンパク質とある程度の脂質、十分な量のビタミン・ミネラルどれも重要です。バランスよく食べましょう。

入浴

熱い湯を避け39℃～40℃くらいに設定し、また長湯をせず30分程度までにしましょう。ナイロンタオルで肌を擦ることも避けましょう。

入浴後は皮膚から猛烈な勢いで水分が逃げるので早いうち(5～10分以内)に保湿剤を塗りましょう。

空調



加湿
部屋が乾燥していると乾燥肌も悪化します。ほぐよく加湿しましょう。

医療生活協同組合やまがた機関紙「健康ネットワークやまがた」2017年11月号引用

だまっぺはいられない！⁽²⁴⁾

終末期を考える

先日、ラジオを聴いていると、ある医師がこんな話をしていました。

「医療とは、人を病気やケガから救うためのものです。病院は人生の途上にある人たちのための身体の「修理工場」。なのに、「老衰」を「病」に含めて、老衰と闘う医療になっていないだろうか」と。

実に考えさせられた一言で、ずっと耳に残っていました。

万物には耐用年数がある

人間の身体は老齢になるにしたがって、次第に食べる量が減り、自然に苦痛を感じにくくなる生理的メカニズムが働き、死の準備をしていきます。ところが、胃ろう（お腹からチューブを入れて、直接胃に栄養を入れる方法）で栄養補給をしている患者さんは、十分

な栄養力ロリーを摂取してもらったために必要以上に栄養液を投与することになり、最期を迎える準備をするどころか、逆流して誤嚥性肺炎が起こってしまうことがあるそうです。

人間は誰しも寿命があります。永遠には生きられないのです。この自然の摂理に逆らうことが果たして、医療の本質なのかという疑問が湧いてきました。

がん、動脈硬化、そして認知症。これらは病気であると同時に、その多くは老化が原因です。がんは免疫の減衰であり、動脈硬化は血管というパイプの目詰まりです。認知症は言わずもがな。いずれも車の部品と同じで「耐用年数」が近づいてくると、あちこちが不調をきたすようになるのは、当然と言え当然なのです。

寿命が来て、人生の終着駅に近づいている人に「死なせない」ための医療を施すことは、自然の摂理に反しているのではないか。過剰な医療は、患者本人を苦しめ、尊厳を奪うことにならないのだろうかと思うわけです。

医療や介護に求められること

日本では8割の方が病院で亡くなっていますが、今後は、在宅や老人ホームなどの施設で亡くなる人の割合が増えていくことでしょう。かつては「方法がある限り延命治療をすべき」と考えられていた時代がありました。ですが今では、医師主導の治療から、患者本人の意思を尊重した看取りが受け入れられるまでに変わりました。ですから今後必要なのは、医療技術よりも心のケアを中心とした、患者と寄り添える看護師や介護士の充実だと私は思っています。

どうやって生き、どうやって死ぬか

脚本家の橋田壽賀子さんが「人に迷惑をかける前に死に方とその時期を自分で選びたい」という思いから、『安楽死で死なせて下さい』（文春新書）を著したり、先日亡くなった樹木希林さんも、生前、終活をされており、潔い死生観が話題になりました。

まさに人生の終末期に向き合い、オープンに語られる時代に突入した、いやむしろ、せざるを得ない時代になったのだといえます。

終活の班会や講演で私は「人生の最期をどう迎えるのか」という話をします。誰だって死ぬのは怖い。死ぬことについて考えるのを先延ばしにしたい……というのが人情です。ですが、死を恐れて遠ざけるのではなく、すぐそばにある自然現象として捉えることで、むしろ、今あたりまえにできていること、生きていることに感謝することができる……そんな「生き様」を実践したいと、若輩ながら思うわけです。

「葉隠」の有名な一節「武士道とは死ぬことと」

「武士道とは死ぬことと」

みつけたら」

武士は、常に帯刀し、いつ死んでもおかしくない日々です。そんな時、みなさんならどんなことを考えて生きますか？

この命を何のために使おうか……。そう考えると、今日の1日が、いかに貴重なのか分かりますよね。

健康づくり事業部 松田 大亮



理事会だより

理事会は12月8日、22日に2回開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

- 1、徳島健生病院の内視鏡手術システム買替について、全員一致で承認議決しました。
- 2、新病院建設の今後の方針について、全員一致で承認議決しました。
- 3、第65回総代会総代選挙管理委員会委員選任の件について、全員一致で承認議決しました。
- 4、2018年度末「長期住所不明組合員の自由脱退手続」公告の件について、全員一致で承認議決しました。
- 5、2019年度GW中における特別出勤体制について、全員一致で承認議決しました。
- 6、新病院建設「建設協力債」実施について、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996万円の黒字でしたが、予算目標を419万円の黒字で、事業収益は3億6,075万円で予算目標を137万円の黒字で超過しました。事業費用は3億5,082万円で予算目標を443万円の黒字で超過しました。

【11月の組織活動の到達状況】

仲間ふやし	11月	186人
年度累計		1158人
出資金増資	11月	707万円
年度累計		8474万円
班づくり	11月	0班
年度累計		11班
班会開催	11月	122回
年度累計		1051回

お詫びと訂正

新年号の「11月経営状況」は、「11月の組織活動の到達状況」は、正しくは「10月経営状況」で「10月の組織活動の到達状況」で訂正し、お詫びいたします。

つぶやきコーナー

平成の三十年はいろいろありました。最後の留めに南海トラフが起らないことを祈りたいものです。

LINE@

登録してください!



徳島健康生協のお得な最新情報をお届けします!
LINEアプリで左のQRコードを読み取って友達追加してくださいね。



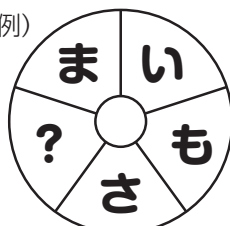
徳島県民医連 望年会

毎年恒例の望年会が12/15(土)に開催されました!おいしいお酒と料理を堪能し、親睦を深めることができた有意義な時間となりました。

第399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。今回のヒントは『今流行りの…』

(例)



さつまいも



★397回の正解と当選者 (5名) (応募者37名 正解37名)

〈正解〉としこしそば

〈当選者〉敬称略

宇津 幸子 (川内町)

後藤 佳美 (庄町)

山本 清文 (鳴門町)

中山 孝 (八万町)

安芸真実子 (南田宮)

○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

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 2019年2月28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・薬剤師 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

組合員ひろくはるまは

読者のより

毎月、健康と生活を読んでいると、気持ちが温かくなり、年齢が上がるほど深く考えるのはみな同じだなあと感じます。寒くなると運動不足になるけど来年はプールや散歩で鍛えて減量にがんばります。次号も楽しみです。

板野支部 佐竹 あけみさん

1年間機関紙を配達して下さりありがとうございました。今年は年号が「平成」から新しい年号に変わる年ですね。どんな1年になるのでしょうか。2019年のカレンダーもありがとうございます。来年もよろしく願います。

応神支部 藤永 三希子さん

薬の話（骨粗しょう症とその薬について）がとても役立ちました。ありがとうございます。

川内支部 上田 昭子さん



鶏むね肉のさっぱり煮をさつそく作ってみました。もも肉はいつも使っていますが、むね肉はあまり使わないので、こーやってとりあげてくれた時だけ作っています。片栗粉を使い、味がよくつくようにして食しました。

なると支部 築添 恵子さん

11月17日恒例の健生西部診療所のお祭りが盛大に行われ、私も参加しました。骨密度の検査も受診し、医師の注意事項を肝に銘じて向う一年間頑張ろうと思います。

西部支部 坂本 ミチ子さん

初めて健生阿南診療所の健康まつりに参加しました。踊りやジャズバンド、子供太鼓にクイズにじゃけん大会。笑って体も動かし、美味しい物も食べて健康的な一時を過ごすことができました。来年も参加したいです。

南部支部 改森 照代さん



うつくしくはん

白だしで
あんかけ厚揚げ

【材料】

厚揚げ

具（好きなもので）

今回は 大根、パプリカ、豚ミンチ、ねぎを入れました。

あんの分量

水 1カップ（200cc）

白だし 大さじ1.5杯



あすたむランド徳島の水仙 渭東支部 中山 馨さん

みりん
片栗粉

大さじ1
大さじ1

【つくり方】

①厚揚げを人数分カリカリに焼く。

②あんかけを作ってかける。

ペンネーム はるはるさん



白だしを中華だしに変えて中華風でもO.K!!

