



（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/>

2019年1月末日現在

◆組合員数 45,160人

◇出資金 1,231,161,649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

注目!! みんなで笑顔! めざそう100歳

“年をとるにしたがって、筋力が低下し、放置しておけば次第に体が弱って介護が必要になる”

そんな心配を私たち徳島健康生協が解決します。

「いきいき百歳体操」で体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

「いきいき百歳体操」は、高知県高知市で高齢者が元気になるためのプログラムとして開発され全国で広がっています。徳島では16市町村、232箇所（H30年3月現在）で行われています。

そして、徳島健康生協では、県下6箇所で開催しています。

どんな体操か？

1. 映像を見ながらゆっくり体操を行います。
2. 体操時間は約30分～45分です。
3. 椅子を使って行うので安全です。
4. 筋力がついてきたら、おもりを使います。
5. おもりは自分で調整可能です。無理をせずに実施できます。
6. 準備運動、筋力づくり運動、整理運動で構成されています。



効果は？

1か月程度つづけると、まず筋力がついてきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

筋力をつける運動は、高齢者で週1～2回程度で結構です。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋肉が付きやすくなります。

そして何より、知り合いが増えた、気持ちが明るくなった、楽しみが増えた…という声が多く聞かれます。メンタル面での効果もあり、一度始めたら、ほとんどの方が続いています。

阿波踊り体操は、流行らなかつたですけど、こちらは大人気なんですよね。

どうやってはじめるの？

次のような条件があります。

1. グループをつくる
2. 週一回～2回で3ヶ月以上続ける
3. 場所や物品が用意できる

お近くの「いきいき百歳体操」に一度参加してみませんか？

お問い合わせは、健康づくり事業部まで（088-652-7283）



健康生協の
事業所紹介

とくしま健生ヘルパーステーション

電話(088-62210371)

当事業所は介護保険制度が始まる前の2000年1月に開設されました。この19年の間で制度改定が何度か行われ、現在は常勤3名、登録ヘルパー14名の17名(内介護福祉士12名)で介護保険サービス(介護給付・総合事業)、障がい福祉サービスなどに対応させていただいています。

疾病や障がいのため、住み慣れたご自宅での生活が難しくなり、「入院」から「在宅」への情勢の中、高齢者住宅などへ生活の場を移される方も増え、私たちのサービス提供の場も開設時とは少しずつ違ってきているところもあります。

業務としては、排泄介助・更衣・食事介助などの身体介護や、調理・掃除・洗濯・買物などの生活援助でしたが、2018年度からは身体介護として「自立生活支援のための見守りの援助」が明確化され、「できない部分」のみを見るのではなく、利用者の「できる部分」に着目し、「自立支援」「重度化防止」という視点から、専門

的な支援を行うことが求められています。たとえば、一人ではできなくても、声掛け・見守り・共に行うことで、以前行っていた生活をご自分の力で少しでもできるようにし、精神的にも身体的にも自立した生活が送れるように援助するということです。

また、2014年からは一定の条件の下で介護職員による「痰の吸引などの行為」も行われるようになりました。当事業所でも3名の有資格者により、喀痰吸引や経管栄養などが必要な利用者へのサービスを提供しています。

疾病や障がい、生活環境や習慣などはそれぞれに違いはありますが、「その人らしい生活を過ごせるように」お一人お一人のお気持ちを尊重しながら、訪問介護職員として引き続き援助していきたいと思っています。

とくしま健生ヘルパーステーション

所長 新居 雅子

病院や診療所で交付される処方せんに、使用期間があるのをご存知ですか？

処方せんの使用期間は基本的に、交付された日を含めて4日間です。これには土日や祝日も含まれます。使用期間を過ぎた場合、保険薬局でお薬を受け取ることができません。

患者さんの病状は診療を受けてからも刻々と変わっていくため、時間が経てば経つほど

処方せんの使用期間に
ご注意ください

薬の話

よつば薬局 佐野真希子

必要な治療が変わる可能性が高くなります。そのため処方せんを受け取ったら早めに保険薬局へ持って行くことが大切です。気が付いたら連休で処方せんの期限が切れていたということにならないよう、処方せんの有効期間内に保険薬局に持って行きましょう。



歯と健康



『歯みがき何年生?』

健生歯科なると 有井 沙苗

通常、口の中は唾液の働きによって中性に保たれています。しかし、口の中に食べ物が入ると一気に酸性へと傾き、歯が溶けやすい状態になります。歯みがきは、唾液の力と共に、酸性に傾いた口の中を中性の状態に戻すという大切な役割を担っています。適切な歯みがきは約150〜200g。毛が硬すぎる、歯みがき粉をたっぷりつける、まとめてゴシゴシ磨く、

など過剰な力をかけての歯みがきは、歯を擦り減らしたり、歯茎を傷つけるのでおすすめてできません。毎回100%きれいに汚れを落とせているかというと、そうではない方も多くみられます。口の中の状態も変化するので、その時に合った磨き方を歯科医院で教えるという、マスターすることが大切です。

歯みがきを自分でするようになって、何年が経ちましたか？歯みがき1年生、80年生、それ以上という人もいるかもしれません。自分が何年生か考えてみると面白いかもしれませんね。



※「うちんぐ」は徳島の方言で「私の家」という意味

〈渭東支部〉

2017年10月5日から「百歳体操」にとりくみ始めて1年3ヶ月が過ぎました。毎週木曜日に、県民プラザの会場で、まず一番に「ストレッチ」体操をします。次に「いきいき百歳体操」をします。そのあと「演歌で体操」(北国の春・ズンドコ節)で楽しく踊って、ちょうど1時間10分ぐらいで終わります。(3つともDVDを見ながらしています。)

毎回12〜16名が参加してくれて、徳島市から6ヶ月に1度体力テストが実施されます。

「やり始めたころよりも身体が柔らかくなっているね」と写真を写してくれている人の感想です。

また、いきいき百歳体操の「認知症予防編」も時々しています。渭東支部の班数は10班あるのですが、毎月の班会も、7班がこの体操に参加してくれて、年間15回以上取り組むことができます。その他、自主的な班会を始め「百歳体操」「絵手紙」に取り組む班

があります。

運営委員は毎月4名で運営していますが、機関紙の配布者は57名で500部前後を配布しています。

山本市江



安心して暮らせる地域づくりを

〜見守り協定締結〜

2月5日(火) 徳島市役所で、徳島健康生協と徳島市との間で、見守り協定締結式が行われました。

また、同時に徳島市が設置する「高齢者・障がい者見守りネットワーク連絡会議」に加盟しました。

私たち徳島健康生協は、一人暮らしの高齢者や老老介護世帯、認知症などの方がひとりぼっちで困っていないか、また異変の発見・連絡など、誰もが支援が必要になっても、安心・安全に暮らせる地域づくりをめざしています。

私たちは、県下の組合員さんに機関紙11,000部をすべて手配りで配布しています。配っている人自身がかなり高齢者ですが、お互い様の精神で、負担のない範囲で見守り活動ができればと思います。

異変の発見ポイント

- ・新聞、郵便物などがポストにたまっている。
- ・数日間、洗濯物が取り込まれて

いない。

- ・電気、ガス、水道状況が不自然。
- ・窓、カーテン、雨戸の開閉された様子がない。
- ・ゴミがたまっている。
- ・最近、姿をみせない。 など

気になったら、徳島市包括支援センター 0120-24-6423 にご連絡ください。空振りを恐れずに、電話してください。



つばきコーナー

外国人労働者支援なきまま門開く。

(上八万支部 MK)

徳島健康生協 フォトアルバム

— 2018年度のあんなこと、こんなこと —

平成30年

4月



イオン健康チェック



2018年度 新入職員

5月



新病院建設予定地集合写真



新病院建設集会



佐古支部 シネマカフェ

6月



夢まる訪問



夢まる訪問



健生歯科 フッ素塗布(コープ前)



加茂名南支部
タクト健康チェック

7月



那賀川支部 平和のつどい



渭北支部 ほっとシネマ

8月



阿波踊り 健生連



沖洲支部 かぼちゃ踊りの健康チェック

9月



理事研修会



藍住支部 ゆめタウン健康チェック

10月



車いすピカピカ作戦



健生秋祭り



石井健康まつり

11月



健康ウォーキング(しらさぎ大橋)



板野支部 レク

12月



マップ作り学習会



小松島支部
ルピア健康チェック

平成31年

1月



矢三・島田支部 食事会



渭北支部 ヤマダ電機健康チェック



認知症セミナー

2月



組合員集会



堀江公民館まつり

新病院に生まれかわります

つぶやきコーナー

孫からの手作りチョコで血糖値上がる

理事会だより

理事会は1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、第65回総代会について、日程を2019年6月22日(土)とする。となど、開催骨子について、全員一致で承認議決しました。

2、第65回総代会「総代選挙」公告

として、選挙区及び定数（221名）の定数「地域201名／職域20名」、受付期間は2月25日から3月25日で行うことなどについて、全員一致で承認議決しました。

3、2019年度末脱退・減資処理

3、2019年度末脱退・減資処理の件について、全員一致で承認議決しました。

【12月の経営状況】

12月の経常剰余は939万円の黒字で、予算目標を38万円上回りました。事業収益は3億4,156万円で予算目標を2119万円下回りました。事業費用は3億3,888万円で予算目標を1436万円上回りました。

【12月の組織活動の到達状況】

仲間ふやし	12月	224人
出資金増資	12月	730万円
班づくり	12月	1班
班会開催	12月	91回
年度累計		1172回

大腸CT健診のご案内

予約・料金（3月から4月実施の特別価格）

予約は健診センターで受け付けています。
 予約時間 13:00～17:00(月～金)
 料金は**18,000円(組合員税別価格)**となっています。
 ※5月以降は価格変更があります。

徳島健生病院 健診センター
徳島市下助任町4丁目9 TEL(088)622-7847
<http://kenkou-seikyou.com>

お得なお知らせ

健生の情報をお届けします！興味がありましたら登録してください。

- スマホをお持ちの方がいましたら、ぜひLINE@の友だち登録をしてください。
健康づくりのお得情報をあなたのスマホにお届けします。



〈登録の仕方〉

- ① LINE というアプリを立ち上げてください。
 - ② 友だち追加  をポチっとして、さらに「QR コード」をポチっとしてください。
 - ③ するとカメラ画面に変わるので、右上のコードを読み取ってください。
 - ④ 自動的に友だち追加画面に切り替わるので、追加をポチっとしたいただければ、明日からお得情報が送られます。
- ※ 3月7日からシニア向けのスマホ講座をはじめます。
興味がある方はご連絡ください。

- スマホをお持ちでない方は、ガラケーでも健康生協の情報を
受け取ることができます。
以下のアドレスに、お手持ちの携帯から
a0001685496@mobile.mag2.com に空メールを送っ
てください。

徳島健康生協 健康づくり事業部
(088) 652-7283 sosiki02@shirt.ocn.ne.jp

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・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-seikyou.com

(ペンネーム あいちゃんのじいじ)

新病院に生まれかわります

德島健生病院

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ことができます。

	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ています。

眼科では白内障の手術も可能です。

※骨粗鬆症外来

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

組合員ひろくおは

読者のより

組合員カードの運用スタート、良いですね。10%もの割引、とても魅力的です。大いに利用して組合員指定店の方にも喜んでもらいたいものです。

佐古支部 沢田 義信さん

先日病院へ行った時新聞をもらってきました。投稿は2年ぶりかな？ヤマガラの写真の日以来？今年もよろしく！

南部支部 大黒 種子さん

健康と生活(2月号)の正しいお薬の飲み方、水の量の内容で私はよく薬を飲んでいますが、今までの飲み方ではダメだとわかりました。また、食事と入浴と空調のことよかったです。よくわかりました。

加茂南支部 北岡 シゲ子さん

毎回楽しく読ませてもらっています。今回は、終末期を考える欄で本当に切実に考えさせられました。延命治療などは絶対にしたく

ないのできちんと遺書をかくことにいたしました。

石井支部 玉垣 黎子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○ようやくに歩み出したる曾孫居て語らい尽きぬ屠蘇の朝かな

○三浦さん見習い我も無理をせず

○真実は一ツ素直に認めるべし

○寒空の星に祈るは世の平和

中央支部 吉成 裕さん

1月22日(火)石井クリニックで、いきいき百歳体操、体力測定会があり、ちよつとのぞいてみました。最初に健生石井クリニックの理学療法士 中田真司先生の介護予防トレーニングの簡単な説明の後、体力テストがあり、握力、開眼片足立ちなど、7つの評価項目に17名が奮闘していました。得点1〜5で、2の得点だったAさんはこりゃあかん、5の得点だったBさんはあく良かったと喜んでいますが、誰しも、筋力が低下する前に軽い運動、つまり、いきいき百歳体操を続けてみてはどうでしょうか。

渭東支部 中山 馨さん



石井クリニックいきいき百歳体操 体力測定会 2019.1.22

簡単クッキング

レンコンの
カレー炒め

【材料】(2人分)

レンコン	1節
醤油	小さじ1
片栗粉	適宜
カレー粉	適宜
塩	小さじ1
オリーブ油	適宜

【つくり方】

- ①レンコンの皮をむき7ミリ位の厚さに切り、水にさらす。
- ②①のレンコンの水気を切り醤油で下味をつける。
- ③片栗粉とカレー粉、塩をよく合わせ、②のレンコンに軽くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、レンコンを両面こんがり焼く。

とってもスパイシーで
おつまみにも！
お子様向けには
カレー粉をへらしてね

健生病院
管理栄養士

