

Health and life 2023  
健康と生活 563号 3

(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として、健康で明るい地域をつくることです。

2023年1月末日現在

◆組合員数 44,385人  
◇出資金 1,283,909,595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

健康生協ホームページ URL <http://hcoopt.com>

徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyou.com>

2022年度 読者投稿 文芸作品集

# たくさんのご投稿ありがとうございました!

組合員の皆さまから寄せられた俳句・川柳・短歌などの文芸作品を、2022年度の1年間を通して投稿していただいた中から選出しました。

日々の暮らしの中でのささやかな出来事、自然や人とのふれあいの中で感動したことや感じたことなどを、豊かな感性や鋭い視点でとらえた作品ばかりです。組合員の皆さまの思いの込められた作品をここにご紹介いたします。

短歌

○もう千歩足して歩こう図書館へ  
ピースピースと口笛吹いて  
海部郡 藤井 利一さん

○無農薬持っては来たが老友は留守  
名刺代わりに立てかけかえる  
那賀郡 中川 哲夫さん

川柳

○コロナより恐ろしロシア  
クラスター  
ペンネーム ハマちゃん

○米軍の代わり勤める自衛隊  
八万支部 大久保 初子さん

俳句

○眉山に日増しにもゆる桃色  
徳島市 吉村 和子さん

○梅雨明けしひまわりの花空仰ぐ

2023年度も皆さまからの文芸作品を募集しています。日常で感じたことを、あなたの思いを込めて是非ご投稿ください。組合員の皆さまからの素敵な作品をお待ちしております。

\*掲載させていただいた方には500円分図書カードをプレゼントしています。

\*応募方法は6ページ「健康クイズ」応募要項をご覧ください。

選者：機関紙編集委員会

# 助け合ひネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-652-7283

台所のお掃除を依頼され三人でBさんのお宅に伺いました。仕事しやすいように調理道具は全部片付けてくれました。

戸棚や換気扇など高い箇所もあり、油污れやステン製の錆落とし、普段は洗わない棚の向こうのサッシ窓や網戸を外してレールの虫の残骸にさようなら。冷蔵庫の横、下など隅を重点に床掃除。浴室は天井からカビと格闘なので男性でも消耗します。

私も一人で自宅の掃除をしていると半分で気力も体力も力尽きます。家のこんな仕事を部分的に、年に何回か声掛けしてくれる方があります。良い事だと思います。私達も数人で一時間なら頑張れます。

チラシを公民館やケアマネさんに預けてあるので組合員以外からの依頼が多いです。組合員がどつか聞くことはありませんが健生の活動だと説明する時があります。

中には機関紙が今は届いていなくて「手とて」を知らなかったという組合員さんが何人かいらっしやいました。さっそく機関紙の手配りを復活してもらい、「手とて」を利用していただく機会も増えました。

増資をしてくれたり健生をより理解してもらえたり、人との出会いは素敵だなと思えました。

多三・島田支部 多田 悦子

「手とて」は有償のかたちで支えあう会です。利用料(1単位30分程度300~500円)



今回は一般的な軟膏とクリームの特徴について説明します。

軟膏の特徴…主にワセリンなどの脂肪に有効成分が入っています。殆どの軟膏は、刺激性が低く傷がある部位にも使えます。保湿性に優れ皮膚を保護する効果がありますが、ベタつき感があります。

## 軟膏とクリームの違い

# 薬の話

よつば薬局 藤澤 美紀

性剤で混ぜたものに有効成分が入っています。伸びが良く、ベタつき感はないです。皮膚への浸透性は良いですが、刺激性があるので傷やジユクジユクした部位には適しません。ドラッグストアや薬局で塗り薬を購入する際の参考にしてみてください。



## 歯と健康



### 『プレオルソ』子供歯並び矯正法

健生歯科 吉田 雅彦

お子様の歯ならびや、口元が気になることがありますか？

例えば、歯列不正(歯並びがガタガタ上の歯が出ている、下の歯が上よりも出ている、前歯が閉じない等)、お口がポカんと開いたまま、発音が悪いなど。このような時には歯列矯正が必要なががあります。

歯列矯正治療は、年齢によってI期治療とII期治療に分かれています。I期治療(すべての歯が永久歯に生え変わる前の治療)をすることで、将来の

歯ならびに多くの良い影響を及ぼすといわれています。

数年前からI期治療のときに『プレオルソ』というマウスピース式矯正装置が普及しています。

これは、柔らかいシリコンで取り外しできる装置で、主に5~10歳ぐらいの学童を対象に、主に家にいるとき1時間と寝るときに使用し、1年~1年半ぐらいの使用で歯並びや、口呼吸がだいぶ改善します。この装置だけで望むレベルの歯列不正が治る場合もありますがII期治療(本格矯正)に移行する場合もあります。その場合にも治療期間の短縮・治療が容易になるなどのメリットがあります。気になる方は歯科のスタッフにご相談ください。

支部活動紹介

沖洲支部

12月9日に、久しぶりに沖洲支部の交流会を行いました。10時に御所の郷のバスがお迎えに来て、総勢17人でバスに乗りました。40分ほどで現地に到着しました。館内に入り、小原部長からの健康生協の財政報告では、4ヶ月連続予算超過達成の話がありました。それから、出資金のお願いの話があり、組合員の皆様から快く出資をしていただきました。その後は、お風呂に入る人、近くを散歩する人、買い物をする人、それぞれ楽しみました。12時から、素晴らしい食事を静かに堪能しました。帰りは、NHKで放送していた「鎌倉殿の13人」に関わる後鳥羽上皇の息子、土御門天皇の住居跡を見学し、帰途に着きました。



※撮影のため、マスクを外しています。



沖洲支部 土倉 正治



中央支部

中央支部では、2月9日にポッチャ大会を行いました。あみだくじでペアを決め、トーナメント形式で戦いました。支部のみんなで久しぶりに集まったのと、勝負事には熱い人たちが揃っていたのもあって、とても盛り上がりました。あまり会う機会のない、違う班会の方とペアになったり、みんな楽しくスポーツをしたりすることで、支部内の交流もかなり深まりました。「簡単すぎて逆に難しい!」「激しく動いたりせず、座ったままでもできるのに意外と良い運動になる」と、参加者みんなポッチャにハマってしまいました。

昨年度もウォーキングをしたり、ストレッチをしたり沢山体を動かすことが目標でしたが、今年度も体を動かすことはもちろん、ポッチャなどの簡単なスポーツも取り入れて、新しい事に挑戦していきたいと思います。

中央支部 谷本加代子



# 生活に大切な目の健康

⑨ がんばってきた目と  
これからも仲良く



健生病院 眼科  
西内 貴子 医師

アイフレイルについて

フレイルとは「加齢に伴い心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」をいい、いわゆる「虚弱」です。適切な介入(治療や予防)や支援によって戻る可能性のある状態ともいわれています。

身体では加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力が低下することがフレイルの原因となります。コロナ禍で外出や運動を控える生活ではさらに進行しやすく、転倒、骨折の危険も増加します。

また、オーラルフレイルは、口にもつわるフレイルです。食物のかみ砕き、飲み込み(嚥下)が衰え栄養を十分にとれなくなったり、のどにつまったり、食物が気管の方へはいつて誤嚥性肺炎とい

う命にかかわる状態になる場合もあります。□まわりの筋肉や歯の状態も関係します。  
さて、アイフレイルとは、加齢による目の機能低下です。目のせいで転倒、骨折の危険が増したり、読書や運転、スポーツ、趣味、社会活動などを楽しめなくなったりすることがないように対策が必要です。早めの治療で大事に至らな

すみます。  
スマホをお持ちの方は、左のQRコードを読み取ると、アイフレイルの説明をみたり、実際に自分でチェックすることが出来ます。もしもチェックが2つ以上ある場合は、眼科で相談してみましょう。



## アイフレイルチェック

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなることがある
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 食事の時にテーブルを汚すことがある
- 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすい
- まばたきしないとはっきり見えないことがある
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としたことがある



チェック項目に2つ以上当てはまる方は要注意！

アイフレイルについて、  
詳しくはこちら▶



つばやきコーナー

詩吟の集まりを再開しました。みんなで集まれる楽しさをしみじみ感じています。

田宮支部 鹿山源一さん

# 医学生・看護学生をご紹介します ～奨学金制度のご案内～

徳島健康生活協同組合は、いつでも、どこでも、だれもが安心して受けられる医療と介護を目指しています。この理念に共感し、卒業後共に働く意志のある方を対象に、経済的な援助とともに、学生生活を有意義にする目的で設けられた奨学金制度です。

## 奨学生の声

入学して早い段階から医療者として必要な考え方が学べるし、将来のモチベーションアップにつながります。

大学で学べない医療に関する社会的な学習ができ、医療者としての視野を広げることができます。

奨学金をもらえるだけでなく、学校生活や生活面などお金以外のサポートも受けられます。

奨学生会議に参加することで先輩に試験について聞けたり、上級生の大学生活の様子を知ることができます。



病院実習の様子 (手術室体験)



奨学生 学習交流会

対象	種類	学年	月額
医学生	一般奨学金	1~2年生	50,000円/月
		3~6年生	80,000円/月
	特別奨学金	全学年	150,000円/月
看護学生	奨学金①	全学年	40,000円/月
	奨学金②	全学年	60,000円/月

### 各種お問い合わせ先

医学生担当： 090-7628-2820  
看護学生担当： 080-8632-6788  
徳島健康生活協同組合 人事教育部：  
088-622-3303  
Email : saposen@kenkou-seikyou.com

[奨学金お問い合わせフォーム]



※奨学金申請や免除規定など、詳しくはお問い合わせください。

つばきコーナー 物価の高騰に頭が痛いです。日々のお弁当のおかずを考えるのが悩みです。

理事会だより

理事会は1月28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69回総代会開催要項骨子確認の件について、全員一致で承認議決しました。
2、第69回総代会第1回選挙管理委員会報告および「総代選挙」公告内容(案)の件について、全員一致で承認議決しました。
3、奨学生承認の件について、全員一致で承認議決しました。
4、健生病院東側土地の取得について、保留3名、賛成多数で承認議決しました。

【12月の経営状況】

12月の経常剰余は261万円の赤字で、予算目標を1894万円下回りました。

Table with 2 columns: Item (e.g., 事業収益, 事業費用, 出資金増資) and Value (e.g., 3億9524万円, 3億9631万円).

職員募集のお知らせ

- ・看護職員【正・准看護師】(既卒)
・理学療法士・作業療法士(既卒) ※初任地限定
・社会福祉士

募集要項・その他職種については徳島健康生活協同組合ホームページ(hcoopt.com)採用情報をご覧ください。



オンライン説明会については随時更新しています。

徳島健康生活協同組合
\*\*\* 正職員採用に関するお問い合わせは \*\*\*
電話 (088)622-3303 平日8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyuu.com

歯科サプライスタッフ募集

消毒・滅菌・片付け等



? 年齢・経験は問いません
60代70代の方も大歓迎
時間等要相談(週1日勤務でも可)

詳細は 健生歯科 担当 佐野・妹尾まで
TEL088-655-3011

第441回 健康クイズ

(問題)何を表しているでしょう?



ヒント:ラケットを使う競技です...

★439回の正解と当選者(20名)(応募者20名 正解19名)
〈正解〉3餅 〈当選者〉敬称略

- 井出 貴仁(吉野川市) 川本加代子(徳島市)
ペンネーム ゆり 島尾 芳忠(三好市)
築添 恵子(鳴門市)

○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

- 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 2023年3月31日
3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地
徳島健康生協 健康づくり事業部
メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyuu.com
読者だよりもご応募お待ちしております!

徳島健生病院からのお知らせ

外科診療体制変更に関して

平素より大変お世話になっております。
2023年4月より外科診療体制が下記のように変更されます。

- 診療体制変更 (2023年4月)
月曜日午前 佐々木医師 → 吉田(禎)医師
火曜日午前 吉田(禎)医師 → 佐々木医師

Table with 5 columns: 診療時間/曜日, 月, 火, 水, 木, 金. Rows show 9:00-12:00 and 16:30-17:30 time slots.

2023年4月から 健診料金を改定します

徳島健生病院では2023年4月より、健診料金を改定することとなりました。

ご利用頂いているみなさまには、ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

料金の詳細などについては、窓口までお問い合わせください。



(田宮支部) O・Cさん

# 診療時間表

急患の方は診療時間外でも受け付けています。

都合により変更となることがあります。

詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しできます。

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

	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 14:00~17:00	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○
③夜間 17:00~18:00																	
内科・総合診療科	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○	○
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○			○	予約		○			○			○			○	
外科 夜間:16:30~17:30	○		○	○			○			○			○			○	
眼科 午後:15:00~17:00	○	○		○			○	○		○	○		○	○		※2	
脳神経外科				○			○			※1			○				
健診センター	○			○			○			○			○				予約

白内障手術も行っていきます

水曜午後呼吸器外来(予約)も行っていきます

木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っていきます

※1 第1、第3のみ診療 14:00~17:00

※2 土曜日は第1・第3のみ診療

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話ください。

○ 健診センター 088-622-7847 ○ デイケア(通所リハビリ) 088-622-7821

## 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	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
※木曜日のみ17:30まで	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※2018年9月より土曜日の診療を休診しています。

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

	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 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。							隔週(午後)眼科			

※2020年8月1日より火曜日診療を休診しています。

**【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	14:00~16:30	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~20:00	16:30~18:30	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。

**【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									
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												
※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ◎在宅医療・介護のご相談は…

- 健生在宅ケアセンター TEL 088-622-8101
- 健生さわやか在宅介護支援センター TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
- とくしま健生ヘルパーステーション TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
- とくしま健生デイサービスセンター TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
- とくしま健生訪問看護ステーション TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
- 健生かがやき在宅介護支援センター TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
- 西部健生訪問看護ステーション TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
- 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所) TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
- 健生西部デイサービスなでしこ TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
- 健生西部診療所(居宅介護支援事業所) TEL 0883-76-3703 FAX 0883-76-3711
- 健生石井老健うぐいす TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167
- 健生リハビリデイサービス TEL 0884-27-2848 FAX 0884-27-2849

つばきコーナー

庭に植えたチューリップが土から顔をだしました。咲くのが楽しみです。

(田宮支部) O.Kさん

組合員5156名

読者だより

毎月の「健康と生活」を楽しみに待っています。中での「健康クイズ」を解くのが好きです。投稿文を添えています。22年は2回程掲載してくれました。その都度、診療所の職員から「ありがと」とお礼を言ってくれました。

また娘は、写真に撮ってLINE Eで転送してくれて、娘たち3人の話題になりました。イギリスで住んでいる娘にも届いています。私の投稿がLINEでつながり、世界が広がりました。ありがとうございました。

三好市 内田 勝子さん

毎回自宅ポストまでお届けいただき嬉しく思います。病院が新しくなってから利用したことがなく、健康で喜ぶべきことなのですが、複雑な心境です。今年も健康に過ごせることを一番の目標で過ごします。

つばやきコーナーが一番好きです。ペンネーム おおたにあいさん

令和5年1月は例年より寒く、家中に居ることが多いです。毎月健生の診療所に通院し、寒風を利用して切り干し大根を作っています。(雨の日は乾燥しません。苦勞です。)

三好市 堤 博行さん

高校時代に歯の医療ミスで1年近く治療にかかり大変な思いをしたので、「歯と健康」のコーナーの増田先生の歯科訪問診療は、数年後の口腔ケアに大変役立つ内容でした。

現在は1日3回に歯磨きで予防しています。次回号も楽しみにしています。

板野郡 佐竹 あけみさん

徳島に戻って、自宅療養中心の生活を送っています。あらためて「健康と生活」に目を通してみましたが、生活に役立つ記事やユニークなコーナーもあって見所がたくさんあることに気づかされました。機関紙の製作にあたられている担当の方のご苦勞に敬意を表します。体調の許す限り、ポストおろしや手配りなど協力させていただきます。ありがたいと思います。

佐古支部 船越 昌一さん

簡単クッキング

揚げだし大根の

きのこあんかけ

【材料】(2人分)

- 大根 200g
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- きのこ類(お好みのもの) 適宜
- 長ねぎ(斜めにスライス) 1/2本

- 水 150cc
- めんつゆ(2倍濃縮) 50cc
- だしの素 小さじ1/2
- 水溶性片栗粉 少々

【つくり方】

- ①大根は皮をむき2cm幅の半月切りにし、電子レンジで8分ほど加熱して粗熱をとる。
- ②大根に片栗粉をまんべんなくまぶし、180度の油で揚げる。
- ③鍋にきのこ(A)を加えて煮る。長ねぎを加えて全体に火が通ったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④器に大根を盛り、きのこあんをかける。



「紅モクレン」 田宮運動公園

渭東支部

中山 馨さん



健生病院 管理栄養士