

Health and life 2023

健康と生活

569号 9

(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。

2023年7月末日現在

◆組合員数 43,733人
◇出資金 1,303,467,795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>

平和とは、人が生きていくうえで絶対に必要な条件である

7月7日(金)徳島健生病院別館5階ホールにて、組合員さんが体験した戦争について語る平和学習会が開催されました。当日は藍住支部の小原喜代子さんに、実体験した“戦争”について、ご本人の言葉で語っていただきました。

聞いて、伝えて、そして残していくべき戦争の記憶。平和への思いを継承すると共に、明日の平和な未来の為に私たち一人ひとりに今何ができるか、考えるきっかけとなった学習会でした。



↑藍住支部 小原喜代子さん

参加者の感想

お話ありがとうございました。
私は3才の頃、徳島大空襲を家から見ました。赤い雨が降っていました。空からはB29の飛行機がゴーゴーと飛んでいるのを、恐いなと思いながら聞いていました。それ以来、飛行機の音は怖い音の一つになりました。
戦争だけは二度としてはいけないと思っています。

小原さんの年代を追っての克明な体験談、本当によかったです。いろいろ知識があっても、体験した方のお話はリアルで恐ろしさが身に沁みました。
戦争がいかに庶民に被害ばかり与えるかも、具体的に語ってくれて怒りが増しました。ありがとうございました。



今日の小原さんの体験を聞かせていただき、胸にこみあげるものがありました。戦争の語り部として、今後とも健康でがんばってください。
こうした取り組みを今後も年に一度夏にして欲しいと思います。今日はありがとうございました。

とってもよいお話を聞いて感動しました。何度もいろいろな人に戦争の話をお聞きしましたが今日の話を聞いて戦争のこわさをしみじみ感じました。本当に戦争ってむだな事ですね。物は壊れるし、人は死ぬし、食物はないし、なんでこんな無駄なことをするのでしょうか。
平和ばけって言われますが、平和がいいです。これからもずっと平和を守っていきます。みんなと共に!



虹のはこ

虹の箱にご投函いただいていた、徳島健生病院利用者様からの『声』をご紹介します。

術後3日間で大部屋(4人部屋)に移り、3日過ごしました。3階病棟の同室者より「健生病院の職員は他の病院(何カ所か入院した経験あり)と比べて優しく、人間味にあふれていると感じる。入院している人に『ありがとう』と言ってくれるのはとても嬉しい。」という言葉が聞かれました。

私自身も6日間の入院期間でしたがそう感じます。ありがとうございました。

皆様のプロフェッショナルな仕事ぶりに敬服いたします。

(2023年4月15日記入)



感謝の気持ちです

石井支部 河野 禎子

私、河野禎子は5月26日午後9時前より、突然病魔に見舞われどうにもならず、隣家の瀬戸克将さまに連絡、救急車で健生病院にお世話になりました。先ず、「コロナ」ではなく、手厚い、

徳島健生病院へ ありがとうの手紙

先生や皆様の処置により、翌朝5月27日6時頃目を覚ますと、すっかり元気だった私に戻っていました。びっくりしました。病名は、尿路感染による高熱との事でした。

一生懸命に優しい治療のおかげと言っています。健生病院のすみずみの清潔さと、また皆様の教育のいき届いた立派さにびっくりしました。

主治医岸田典子先生が二度三度励まし、抱いて泣いていただいたこと、忘れることはありません。言葉では表せない程、すべての皆様に感謝いたします。

つばやきコーナー

Tシャツの上に藍の葉をちぎって、クリアファイルを置きその上から瓶でたたいてきれいな簡単藍染ができました。

川内支部 江淵さん

歯と健康

噛み合わせにうつって

健生歯科なると 吉田 菊子

歯科の医療現場にいくと、いろいろな方の噛み合わせを見る機会があります。

歯の治療は、健康的な生活を送るためには必要不可欠です。歯の健康を維持することで、咀嚼の機能を改善してくれます。

歯の健康は、「むし歯」や「歯周病」の治療を歯科医院で受けるだけでなく充分と考えている方は少なくありません。

しかし、歯と体の健康を本当に気遣うのであれば「噛み合わせ」も診る必要があります。

後述の健康被害は、噛み合わせが



医薬品の分類について

薬の話

徳島健生病院 大谷 知子

私たちが医療機関を受診した際に処方される「医療用医薬品」は、医師の診断・処方に基づいて使用することが義務づけられています。

一方で、医師の処方箋がなくても購入できるものは「OTC医薬品」と呼ばれ、ドラッグストアやインターネットで購入できます。OTC医薬品には、「要指示医薬品」と「一般用医薬品」に分けられ、一般用医薬品はさらに、副作

用の程度などに応じて「第1類」「第2類」「第3類」に分類されます。長引くコロナ禍で発熱しても受診できず、OTC医薬品で対応するケースも増えています。どの分類であっても「使用上の注意」に記載された内容をよく確認し、正しく使うことが大切です。分からないことがありましたら、お気軽に薬剤師にご相談ください。

悪いことでおきる場合があり、様々な症状がお口の中だけでなく全身に現れる可能性があります。

例えば、どこで噛んでいるのかわからない、うまく噛めない、顎が安定しない感覚がある、口が大きく開かない、ひどくなると頭痛がする、首が痛む、腕がしびれる、精神的にイライラする症状が出るなどの疾患を訴える患者様もおられます。

私自身の不調も、この中の何点かにあてはまります。

噛み合わせが悪いと歯についた汚れが落ちにくく、むし歯になりやすくなります。また、しっかりと噛めている歯のみに負担が集中し歯の破折や歯周病のリスクを高めます。

治療方法は個々によって違いますが、気になることがあれば歯科受診をしましょう。



認知症と向き合う

私たちの当たり前と認知症

超高齢社会ではなく 重老齢社会

「日本は高齢化が進んでいる」もはや耳にタコができるほど聞いたこのフレーズですが、皆さんはこの内情をどれくらい知っているのでしょうか？

まずは65歳以上の人が占める人口割合ですが、1950年は4.9%でした。1990年には12.1%。2020年には28.6%。そして予測値ですが2065年には38.4%になると言われています。

皆さんご存知かと思いますが、65歳から74歳を「前期高齢者」、75歳以上の高齢者を「後期高齢者」と言いますね。それは知っていても2018年に後期高齢者の数が前期高齢者の数を上回ったことはご存知でしょうか？これは「重老齢社会」と呼ばれる状態であり、当然のように認知症の有病率は上昇します。加齢が認知症の一番のリスクである以上、私たちはいつ

誰が認知症になってもおかしくないことを自覚しておかなければなりません。

一昔前は「病院や施設が認知症患者を最後までお世話して当たり前」という世界でした。今はどうでしょうか？その当たり前は通じない世界になっていると感じるのは私だけではないと思います。

With認知症

核家族化の後に高齢者単独世帯が増加、そして長寿化することで、老人が老人を介護する「老々介護」が増えていきます。最近では認知症を有する方が認知症介護にあたる「認知介護」も見られつつあるようです。

もはや認知症の課題は家族や当事者だけに任せるのではなく、もっと広く社会で支える仕組みが必要だと思えます。「With」^①という言葉が懐かしく聞こえますが、これからの私たちが生きていく社会を思えば「With認知症」

ということも心に止めておいたほうが良いでしょう。

一人ひとりが当然のように認知症の知識を持ち、対応の心得を持っている社会にしていきたいです。

認知症介護の当たり前？

家族が認知症介護をする上で障壁となるのは認知症ご本人の昔のはつらつとした姿と現在を比べてしまふことが挙げられます。そして少しでも当時に戻って欲しいという想いから脳トレを試みたり…。しかし、現在できないことをやらされる本人にとっては苦痛以外の何物でもありません。認知症であるご本人をありのまま受け入れる姿勢が必要なのです。

ところで、皆さんにとって当たり前としていることは認知症の人が見ている世界からすると違って見えることは想像できていますか？

例えば「食事は箸やスプーンを使ってするもの」「寝る時はベッドもしくは布団で寝る」「風呂に入らなければならぬ」

これらは日常生活を送る上でほぼ当然にやっていることですね。ですから介護をする上で「食器は

きちんと使ってもらわなければならない」「きちんと寝具で寝てもらわなければならない」など、どこかに私たちの当たり前をはめ込んで考えてしまう場合が往々にしてあります。

しかし、認知症の状態にある人達が見ている世界では、これらは当たり前ではないことはよくあります。症状は人によって千差万別で正解はなかなか見えません。本人さんたちの話や訴えをよく聞いて、穏やかに対応することが求められます。

時には当たり前を捨てることも必要

私たち人間は固定観念に縛られると身動きが取れなくなってしまうことがあります。ですから認知症対応について考える時、一旦肩の力を抜いてから考えることも大切ですよ。

そして悩んだり行き詰まりを感じた時のために、周りに相談できる環境を見つけておきましょう。自分が「当たり前」と思っていたことは実は違って、別の考えで上手くいくことが見つかるかもしれませんよ。

認知症キャラバンメイト 伊賀 達郎

ひびきコーナー

隣の家の田んぼ稲穂が出て実りを待っています。お盆明けには新米ができるので楽しみます。

(川内支部 T・Sさん)

健康を診る



捨てるうんちで

捨てるいのち

大腸がん検診

こいつて〜

大腸がんにかかる可能性と死亡数

がんの中でも男女ともにかかるランキングが2位となっている「大腸がん」。一生のうちに男性は10人に1人、女性は12人に1人が大腸がんと診断されています。

また、2021年大腸がんでの死亡に関しては男性が28,080人で第2位、女性は24,338人で1位となっています。

この20年間で大腸がんによる死亡数は約1.5倍になっており、原因として挙げられるのは食生活の高脂肪・低繊維化とされています。要するには脂っこい食べ物+野菜不足は大腸がんのリスクを高めますよということなのです。



大腸がんは どうやって検査するの？

大腸がんは大腸の中でも便が長い間溜まっているS状結腸と直腸にできやすいと言われています。



そして検査する時に、多くの場合は「便潜血検査」を用います。簡単に言うと検便です。大腸がんやポリープがあると便が腸内を動くときに摩擦で出血するため、便に血液が混ざっているかどうかを調べるのです。徳島健生病院でも2日分の便を採取する便潜血検査をおこなっています。しかし当然、便潜血検査では血

が混ざっていることしか確認できません。そこで、更に詳しく検査をする場合には徳島健生病院では「大腸CT検査」で超精密に検査することが出来ます。この検査であれば6mm以上のポリープ陽性検出率は94%となっており、高い検出率を誇ります。

もし便潜血検査で陽性反応が出た場合は速やかに精密検査を受けてください。「また今度、また今度」などと言っているうちにがんは進行していきます。

徳島市在住の方でしたら40歳〜69歳の方は500円で、70歳以上の方でしたら無料で徳島健生病院にて便潜血検査を受けることができます。

余談ですがアメリカで大腸内視鏡検査を受けようと思ったら数十万円かかります。日本在住の皆さんは低価格で病気が発見できるこの環境を活用して、健康に長生きしていただきたいと思います。

徳島健康生活協同組合 橘支部の取り組み

阿南市橘支部の組合員の皆さんは、毎年100名以上の大腸がん検診を組合員さん同士で呼びかけ

て取り組んでいます。それぞれのお住まいの地域の取りまとめ役の方が近所の方々に呼びかけているのです。そして陽性反応があれば精密検査へ。受診された組合員さんは「受けておいてホンマに良かった」と胸をなでおろしたとのことです。

早期発見が鍵

大腸がんの5年生存率は、相対生存率で見るとI〜III期までが、それぞれ95.1%と88.5%、76.6%となっています。しかしIV期になると、生存率が極端に低下して16.7%です。いかに早期発見が大切か一目瞭然ですね。

うんちはいつもトイレに流していると思いますが、皆さんの健康を守るためのサインも出しているのです。まだ検査がお済みでない方は、ささっと調べてしまいましょう。もしくは橘支部の皆さんのように、お知り合いの方と一緒に検査を受けるのもいいですね。皆さんの健康の一助となれるよう、ご予約お待ちしております。

徳島健生病院 健診センター 一同

088-6222-7771

出典：国立がん研究センター

生活に大切な目の健康

⑭ 目の病気関連の記念日



徳島健生病院 眼科
西内 貴子 医師

最近「今日は〇〇の日」と毎日がなんらかの記念日に設定されていますね。由来や語呂合わせなどから決められており、そんなだ〜と思い、意識したり関心を持つことがあります。目の関連での記念日や啓発週間もあります。

〜目の愛護デー〜

これはもう歴史があるので、ご存じの方も多いでしょう。1947年に10月10日と制定されました。1010を横にしてみると、眉毛と目の位置になるからです。徳島では、新聞に対談などが掲載され、近い日曜日には目の病気について

の講演会や相談会のイベントがおこなわれてきました。わかりやすいと好評で、今年は通常どおりの開催が期待されます。予約制なので、新聞の申し込み案内の掲載に注意しておきましょう。



〜いびきの目の日〜

今年はじめて、6月10日が「こどもの目の日」と制定されました。こどもの目の発達や健康に関心をもっていたため、6歳までに弱視を治療して視力1.0を獲得、その後も各種病気にも対応して維持しようという意味がこめられ、6月10日になったそうです。視力の発達は一定年齢までなので、一生

の生活にもかかわる視力維持の大切な時期をのがさないようにというメッセージです。今後いろいろな催しもあるでしょう。

〜世界緑内障週間〜

2008年から世界一斉におこなわれている緑内障啓発のための国際イベントです。毎年3月上旬の一週間が設定され、日本各地で眼科検診や講演会、記念切手発行、有名建造物のグリーンライトアップなどがおこなわれてきました。札幌や名古屋のテレビ塔、通天閣、松本城、京都タワー などなど。緑内障はまだ認知度が低い病気なので、ライトアップで、いつもの風景がなゼグリーン？ ああ緑内障ね、緑内障ってどんな病気？、私は大丈夫かなと関心をもってもらう意味です。当院では、旧病院のときにこれにあわせて学習会をしました。

緑内障
視野(見える範囲)が狭くなっていく病気



〜全国糖尿病週間〜

糖尿病患者数は世界的規模で増加しており、合併症としての糖尿病網膜症は失明原因の上位です。が、まだ目の定期検査の必要性の意識は低いようです。毎年、世界糖尿病デーの11月14日(糖尿病治療薬のインスリンを発見したカナダの医師の誕生日)を含む一週間が全国糖尿病週間として設定されます。今年11月12日〜18日です。全国各地で講演会や健康相談、各種イベントが行われます。一般の方の糖尿病についての理解が十分でなく、就学や就職、結婚などの点で、誤解や偏見も存在し、病気がことが言えずに治療にも支障を生じている例もあるようです。ポスターには「糖尿病をもつ人は、あなたと同じ社会で活躍できる人です。糖尿病には、あなたの正しい理解が必要です。」とあります。関心をもってもらえるよう、シンボルカラーであるブルーでの有名建造物(スカイツリー、都庁、各地ドーム、県庁、阿波踊り会館など)のライトアップもありました。当院ではささやかですが、受付前の鉢植え植物をライトアップしました。また、いろいろ企画していきますね。

つぶやきコーナー

阿南まで「コウノトリが飛んできました。大きいですね！」

那賀川支部 M・Fさん

つばきコーナー 体重が減らない〜どついたら減るかなあ〜!

理事会だより

理事会は7月22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、ハラスメント規則の改定について提案されその後議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。
- 2、職員給与規程第9条の改定について提案されその後議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。
- 3、徳島健生病院の検査システムサーバー更新費用について提案されその後議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。

【6月の経営状況】

6月の経常剰余は920万円の赤字で、予算目標を1035万円下回りました。事業収益は3億7573万円で予算目標を1270万円下回りました。

事業費用は3億8291万円で予算目標を257万円下回りました。

【6月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	6月	80人
・年度累計	206人	
・出資金増資	6月	442万円
・年度累計	11959万円	
・班づくり	6月	1班
・年度累計	1班	
・班会開催	6月	77回
・年度累計	219回	

研修医紹介 徳島健生病院



原田 玄奈 医師

徳島健生病院で初期研修を開始してから4ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、充実した日々を送っております。ベッドサイドに足を運び、患者さんを毎日回診しカルテを記載するという業務は一見単調ですが、患者さんの抱える問題をきちんと把握し、その各々に医学的アプローチをしていくことは一筋縄ではいかないことが多いため決して容易ではなく、日々勉強させて頂いております。

指導医、上級医の先生方や病棟スタッフの方々からは、お忙しいにも関わらず多くのアドバイスを御指導を頂くことが多く、大変感謝しております。

今後とも宜しくお願い致します。

第446回 健康クイズ

〈問題〉何の楽器を表していますか？

KING KING NOW

ヒント：単語を訳すと…？

★444回の正解と当選者
 (28名) (応募者28名 正解28名)
 〈正解〉と
 〈当選者〉 敬称略

- 井内 アサ子 (名西部) 大住 晃 (徳島市)
- 川本 伊織 (板野部) ベンネーム ノブ
- 三宅 顕広 (徳島市)

○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9月30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！

2023年度 医療介護活動運動交流集会

日時：2023年10月7日(土) 13:30~16:30
 場所：とくぎんトモニプラザ 大会議室 (アミコビル東館9階)
 講演：「脱炭素でいのちと健康を守ろう」
 佐藤 由美 (環境ジャーナリスト)
 内容：健康と気候変動
 脱炭素がなぜ必要なのか
 個人や事業所でできること

一般組合員で参加ご希望の方は、健康づくり事業部 (088-652-7283) へご連絡ください。

徳島健生病院 日曜健診のお知らせ

徳島健生病院では、仕事の都合や家事、育児、介護などで平日に休みを取りにくい方でも健診が受けられるよう、日曜日も健診を行っています。事前予約制で人数に限りがあるので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。お早めに健診センターまでお問合せください。

(088-622-7847 お問い合わせ時間 平日13:00~17:00)

要予約

健診予定日：9月24日(日) 8:30~

(那賀川支部 N・いさん)

診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付けています。

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												
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

木曜午後糖尿病専門外来(予約)も行っていきます

※1 第1、第3のみ診療

※2 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										
△火・木曜午後は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	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~19:30	17:00~19:30	17:00~19:30	16:30~19:30	

○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		17:00~19:30	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	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																		
△金・土曜午後は15:00~16:00 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
						予防接種				○				○				△

在宅医療・介護の相談は...

- 健生在宅ケアセンター
- 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
- とくしま健生訪問看護ステーション
- 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)
- 健生西部デイサービスなでこ
- 健生西部診療所(居宅介護支援事業所)
- 健生石井老健うぐいす
- 健生リハビリデイサービス

- TEL 088-622-8101
- TEL 088-653-1855
- TEL 088-622-0371
- TEL 088-622-8102
- TEL 088-622-9858
- TEL 088-602-4777
- TEL 0883-76-3716
- TEL 0883-76-6455
- TEL 0883-72-1011
- TEL 0883-76-3703
- TEL 088-675-3166
- TEL 0884-27-2848
- FAX 088-653-8477
- FAX 088-622-3637
- FAX 088-653-8477
- FAX 088-622-3635
- FAX 088-602-4778
- FAX 0883-76-3713
- FAX 0883-76-6456
- FAX 0883-72-1011
- FAX 0883-76-3711
- FAX 088-675-3167
- FAX 0884-27-2849

☆出資金に関することや住所・名義変更のお手続きに関するお問い合わせは088-654-8363(本部総務部)まで☆

つばきコーナー

同窓会に向けてダイエット頑張ります。

(那賀川支部 M・Tさん)

組合員ひろのぼ

読者だより

「生活に大切な目の健康」を読
んで、「網膜色素変性症」という
難しい病気を知り、びっくりする
と同時に「見える」という、何で
もない事として生活しているけれ
ど、今後定期的に視力検査に行こ
うと思いました。

スマホや仕事の職種もあるけれ
ど、食事も(ビタミン)大切ですね。
また「目」の特集お願いします。

板野部 佐竹 あけみさん

佐古支部の船越昌一さんの「ラ
ジオ体操2級指導員資格を持つ」
という、6月号の「健康と生活」
に紹介されていたラジオ体操の事
ですが、私も朝6時半からのラジ
オで、できる時はしています。ゼ
ひ組合員のために、班会や運営委
員会のとくに指導してくれると嬉
しいです。ぜひ相談してください。
よろしく願います。

加茂名南支部 篠原 武子さん



ニンニクを収穫しました。小さ
いニンニク皮を剥くのが面倒と
思っていたら、根本を切り水に30
分つけて剥くとたやすく剥けてと
ても嬉しくなりました。

ペンネーム おきさきさん

日常の暮らしの中で、
いろんな花に出会う。
それぞれの花には、
ストーリーがある。
その花たちは、
カメラを向けると
一輪一輪 笑顔を見せて
くれているようだ。



徳島市 中山 馨さん

簡単クッキング

オクラと厚揚げの ピリ辛味噌炒め

【材料】(2人分)

- 厚揚げ 1枚
- おくら 5本
- 豚肉 80g

眉山中腹にある眉山病院入口を
左側に行くと木陰の道になってい
ます。時折涼しい風もあり夏の
ウォーキングに良いです。8月頃
から道沿いにノシランの花が咲き
ます。



強い日差しの下で遅く咲くオニユリ

小松島支部 宝 春子さん

ごま油 少々

① にんにく、しょうが

② (みじん切り) 少々

③ 豆板醤 小さじ½

④ 味噌、オイスターソース、

⑤ 酒 各大さじ1

⑥ みりん、しょうゆ 各大さじ½

【つくり方】

① 厚揚げ、豚肉は食べやすい大
きさ、おくらは3等分に斜め
切りにしておく。

② フライパンにごま油、①、豚
肉を入れて炒める。肉に火が
通ったら厚揚げ、おくらを加
えてさらに炒め、③を加えて
味をととのえる。

★なす、かぼちゃ、ピーマン
など、お好みの野菜でOK!

徳島健生病院 管理栄養士

