

Health and life

健康と生活

579号

2024 7

(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。

2024年5月末日現在

◆組合員数 42,670人
◇出資金 1,243,461,795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>

滑北地域訪問行動

～こんにちは！健康生協です～



※許可を得て撮影・掲載しています。

6月3日～6月14日滑北地域の組合員訪問行動を行いました。直近5年以内に健康生協に加入した217件の組合員宅へ総勢68名の職員、組合員で、徳島健康生協の各事業所の宣伝、組合員ボランティアの募集などを目的に実施しました。

日中の時間帯ということでも不在のお宅も多くありましたが、対話ができた組合員さんからは「健生病院にはいつもお世話になっている」、「今度、検査を受けに行ってみようかな」など嬉しいお言葉をいただきました。

またその反面、厳しいご意見もいただいております。これらご意見を真摯に受け止め、事業活動を改善していきます。

新型コロナウイルスが流行していた時期は実施できていなかったこともあり、今回が約5年ぶりの大がかりな訪問行動となりましたが、経験のある職員や組合員を中心に無事に実施することができました。

今回の取り組みをきっかけに地域組合員さんとの繋がりが広がっていければと思います。

私のひごと



一日でも早く「核禁条約の批准を」

海部支部 藤井 利一

医療・介護に従事する人たちと団体にとって、何よりも大事なことは「平和」を守ることです。平和でない安心・安全の仕事はできません。徳島健康生協の活動方針にも「平和で公正な社会づくり」は、大きなテーマの一つとして掲げています。

平和な社会を維持するために一番気がかりなことは、核戦争の危険が迫っていることです。プーチン氏が核の威嚇をやめません。米国の議員さんも、核の使用をほめかしました。このような動きを食い止めるためにも「核禁条約批准」の自治体を現在の約4割から、6割7割へと増やす必要があります。そうなれば、広島出身の岸田さんも「核の傘」に寄りかかっては居られないでしょう。

核禁批准を 求める自治体



【参考1】

核禁条約の批准をしない、核の傘をやめない理由として保有国の参加が無い、としています。保有各国はそれぞれの地域の核禁条約には批准しています。Wスタンダードだと言えます。

◎アメリカが批准している地域核禁条約
トラテロルコ条約(ラテンアメリカ及びカリブ地域における核兵器の禁止に関する条約)

◎中国が批准している地域核禁条約(バンコク条約(東南アジア非核兵器地帯条約))

【参考2】

添付の地図は、最近発表された原水禁通信からのものです。徳島県は24自治体のうち県西のM市と県南のK市が加わると、若手県につづき2番目の100%となります。

薬の話



日焼け止めと

ステロイド外用薬

そよがせ薬局 山田 麻美

みなさんは日焼け止めと病院でもらうステロイド外用薬のどちらを先に塗った方がいいのか迷ったことはありませんか？

皮膚科では詳しく順番を指導してもらえないこともありますが、特に順番の指示がない場合はステロイドを先に塗り、その上から日焼け止めを塗りましょう。

これは患部の皮膚が日焼け止めで塞がれてしまわないようにし、薬の効果をきちんと届けるためです。

保湿剤や化粧水、ファンデーションを併用する場合は保湿剤、ステロイド外用薬、日焼け止め、ファンデーションの順番がおすすめです。今回紹介したのは一般的な順番ですので、詳しくは処方した医師と相談してその指示に従ってください。

正しい順番で効果的に薬を使って皮膚トラブルを防ぎましょう。



歯と健康



〈夏と歯周病について〉

健生歯科 歯科衛生士 藤本 小春

寒い季節も終わりを迎え、暖かい気候になってきましたね。そろそろ暑い日が続くようになってきました。皆さん、夏の暑い季節が一番歯周病に侵されやすい時期だと言います。ご存知でしょうか？

夏は気温も上がり体の免疫力が低下し、体調不良が起こりやすい時期です。

お口の中も同じように体の疲れが出てきてしまったり、水分不足になってしまったりと唾液の量が減り、歯周病になりやすくなってしまいます。

また、口臭の原因にもなってしまいます。

お口の中でバイ菌が活発になり歯周病が出やすくなってしまうので、暑い日は無理をせずしっかりと水分を取る事なるべく涼しい部屋で過ごし体調管理をしっかり行っていきましょう。

歯医者への定期健診にもぜひいらしてくださいね。



那賀川支部



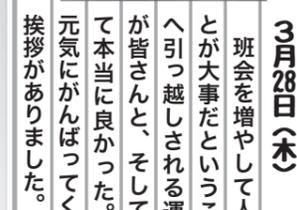
3月12日(火)
那賀川道の駅にて開催しました。2023年度は定期的な健康チェック、学童での平和の学習会・ポッチャなどの新しい取り組みを行いました。今後いろいろな年代の方が参加できる取り組みを考えていきます。

北島支部



3月21日(木)
2024年度から健生きたじまクリニックでの絵本読み聞かせ会を開始することを確認しました。総会の参加者からも「ぜひ一度参加してみたい」という声も出されました。

中央支部



3月28日(木)
班会を増やして人とのつながりを持つていくことが大事だということを確認しました。また県外へ引越される運営委員さんから「内気な自分が皆さんと、そして多くの人と関わることができて本当に良かった。これからも元気ががんばってください」と挨拶がありました。

渭東支部



3月28日(木)
参加数19名で総会を行いました。参加組合員さんの提案で支部の取り組みなど連絡をスムーズに行うために連絡網を作ることになりました。

渭北支部



3月29日(金)
20名が参加し、新加入も1件ありました。長らく不在だった渭北支部の支部長もこの総会をもって新たに誕生しました。総会後は「家庭と地域の自主防災」のテーマで学習会も行いました。

沖洲支部



3月29日(金)
参加数17名、総代会議案について説明のあと健生病院の薬剤師さんを講師に骨粗しょう症の学習も行いました。

田宮春日支部



3月30日(土)
参加数18名、多くの組合員さんに参加してもらい交流もできました。また、総代会方針の説明の後、参加された組合員さんのなかでボランティア登録してくれる組合員さんが1名増えました。

西部支部



3月31日(日)
「認知症の対応と予防のヒント」として講演会をしました。伊賀講師の分かりやすいお話に夢中になりました。勉強になりました。

藍住支部



4月5日(金)
19名の参加で行いました。林町議会議員より町政の報告があり、藍住町の現状を知りました。総会後はパーセンテージ大会で大いに盛り上がりまし

矢三・島田支部



4月5日(金)
12名が参加しました。担い手不足の解消の為みんなで役割を分かち合いたい、また行政との繋がりも活かしていきたい、と前向きな意見が出されました。

佐古支部



4月10日(水)
「佐古地域在住の運営委員が増えれば、地域の声を汲み取りやすい」との支部長の声掛けにより、新たな運営委員が誕生しました。2024度はラジオ体操学習会の企画を予定しています。

大麻支部



4月13日(土)
上田鳴門市議会議員による市政報告と総代会議案で使われている用語への質問が出されました。

南部支部



4月16日(火)
阿南診療所にて開催し、班会のあり方や、活動に参加してもらう方法などが話題となり、学習会やレクなどを一緒に考えていくことになりました。

海部支部



4月21日(火)
しらきやにて開催されました。認知症、平和の取り組み、機関紙の配布、総代会の発言時間、3人の先駆者についてなど、たくさんの発言が飛び交う総会となりました。

石井支部



4月6日(土)
地域健康広場さくら多目的室において、30名の参加で開催しました。開会の後、石井クリニックの所長を長年務められた樋端先生よりあいさつがありました。続いて新所長の大倉先生からご挨拶と今後の抱負のべられました。

板野支部



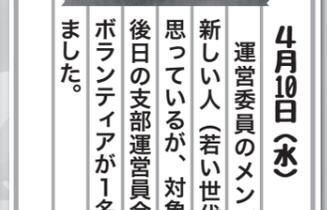
4月8日(月)
組合員同士で楽しく交流する機会がほしいと意見がありました。総会後はボランティアさんによる体操やゲームで盛り上がり、景品片手に帰路につきました。

小松島支部



4月9日(火)
30名が参加しました。レクリエーションを兼ねてアヲナルトリゾートで行いました。当日新加入も2件あり幸先の良いスタートとなりました。

川内支部



4月10日(水)
運営委員のメンバーで支部総会を行いました。新しい人(若い世代)に呼びかける必要はあると思っているが、対象者がいないと意見がでました。後日の支部運営委員会で手としてボランティアが1名誕生しました。

佐古支部



4月10日(水)
「佐古地域在住の運営委員が増えれば、地域の声を汲み取りやすい」との支部長の声掛けにより、新たな運営委員が誕生しました。2024度はラジオ体操学習会の企画を予定しています。

大麻支部



4月13日(土)
上田鳴門市議会議員による市政報告と総代会議案で使われている用語への質問が出されました。

南部支部



4月16日(火)
阿南診療所にて開催し、班会のあり方や、活動に参加してもらう方法などが話題となり、学習会やレクなどを一緒に考えていくことになりました。

海部支部



4月21日(火)
しらきやにて開催されました。認知症、平和の取り組み、機関紙の配布、総代会の発言時間、3人の先駆者についてなど、たくさんの発言が飛び交う総会となりました。

上八万支部



5月18日(土)
19名が参加しました。新しく加わった運営委員さんも参加し、健康体操で汗を流した後にこやかに支部総会が行われ、参加者からはレクリエーションを望む声がかれました。

国府支部



6月2日(日)
徳島市考古資料館において20名の参加で行われました。記念講演として、管理栄養士から「すこしお生活のすすめ」健康寿命を延ばそうという内容で、減塩の意義や方法、具体的な食事についてのお話でした。

特集 2023年度 支部総会ダイジェスト

今年も各地で支部総会が開催されました。
3月12日的那賀川支部総会からスタートし、
今年度は全20支部が支部総会を開催することができました。
各支部の総会内容をまとめたダイジェスト!ご覧ください☆

つばきコーナー 「おかあさん、おはよう」「おいしかった〜」など、可愛くお話しをしてくれる我が家のお喋りインコに、日々癒されています。(矢三・島田支部 フクちゃん)

理事会だより

理事会は5月25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、物品備品購入【健生病院、光学式眼軸長測定装置】について、全員一致で承認議決しました。
- 2、職員給与規程賃上げに関する条文・号俸表Ⅱの追加・改定並びに非常勤職員就業規則賃上げに関する条文の追加・改定について、全員一致で承認議決しました。
- 3、2024年度夏季一時金要求書に対する回答書について、全員一致で承認議決しました。
- 4、第70回総代会議案について、全員一致で承認議決しました。

【4月の経営概況】

4月の経営剰余は402万円の赤字で、予算目標を667万円下回りました。事業収益は3億7555万円で、予算目標を1338万円下回りました。事業費用は3億7737万円で、予算目標を672万円下回りました。

【4月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	4月	99人
・出資金増額	4月	413万円
・班づくり	4月	13班
・年会開催	4月	1回
・年度累計	4月	80回

有償ボランティア 助け合いネット「手とて」ボランティアスタッフ募集中!!

「手とて」では、日常の暮らしの中で起こる地域の方々の「ちょっと困った」ことに寄り添い、助け合うためのお手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集しています。ボランティア活動に興味のある方大歓迎です！ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先
健康づくり事業部 (088) 652-7283
平日 8:30~17:30

職員募集

新卒 【試験日程のご案内】

- 職種 看護師《募集人数：10名》
介護福祉士《募集人数：1名》
- 職種 社会福祉士《募集人数：1名》
事務総合職《募集人数：2名》

第1回 8月1日(木) [応募締切日：7月18日]
第2回 9月14日(土) [応募締切日：8月30日]
第3回 10月19日(土) [応募締切日：10月4日]

一次 8月8日(木) [応募締切日：7月29日]
二次 8月17日(土)

既卒 募集職種(随時受付)

- 医師 ● 看護師 ● 保健師
- 准看護師 ● 作業療法士 ● 介護福祉士
- 歯科衛生士 ● 歯科技工士 ● 介護支援専門員
- 社会福祉士 ● 事務総合職 ほか

お問い合わせ先
徳島健康生活協同組合 総務部
採用担当直通 (088) 622-3303 平日 8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

詳しくはこちら 

第456回 健康クイズ

〈問題〉
一文字だけ間違った漢字が使われています。正しい漢字を使い、正しい言葉に直してください。

親考行

★454回の正解と当選者 (33名) (応募者33名 正解33名)
〈正解〉箸
〈当選者〉敬称略
大住 悠介 (徳島市) 太田小夜子 (名西郡)
岡田まち子 (徳島市) 藤田 久次 (徳島市)
松岡 充子 (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・電子メールもしくは下記のQRコードを読み取り、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 2024年7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-seikyou.com

読者だよりもご応募お待ちしております!

「健康と生活」8月号WEB掲載について

出資金残高通知と共に全戸郵送していた「健康と生活」8月号の郵送はありません。今年度も、圧着はがきによる残高通知のみの郵送となり、「健康と生活」8月号はWEB掲載とさせていただきますのでご了承ください。WEB版は、「徳島健康生活協同組合」ホームページをご確認ください。

「健康と生活」手配りをご協力いただいている皆さまへ
日頃より、手配りをご協力をいただきましてありがとうございます。例年通り、本年度も「健康と生活」8月号の手配りはございません。9月号より、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ 健康づくり事業部 088-652-7283

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：7月7日(日) 8:30~

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
- ※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	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○

△火曜午後は17:30まで

※木曜午後は休診となっています。

※デイケア(通所リハビリテーション)、訪問診療も実施しています。

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

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
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。

※眼科の診療は14:00~16:00となっています。

※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	17:00~18:30	

※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			○			○			○			○			○			○

※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診

◎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
- FAX 088-653-8477
- TEL 088-653-1855
- FAX 088-622-3637
- TEL 088-622-0371
- FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-8102
- FAX 088-622-3635
- TEL 088-622-9858
- FAX 088-602-4777
- TEL 088-602-4777
- FAX 0883-76-3716
- 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 0883-76-3703
- FAX 0883-76-3711
- TEL 088-675-3166
- FAX 088-675-3167
- TEL 0884-27-2848
- 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

社交ダンスに通い始めました。自分の筋肉があまりにも無いことがわかり、自己嫌悪...

(矢三・島田支部 山本千代子さん)

組合員ひろのらぼ

読者だより

週一回 診療所へリハビリに行っています。

先日、労災でリハビリを受けている男性から声をかけられました。知人にきくと隣の集落の人と知りました。「健康と生活」には読者だよりやつぶやきコーナーに投稿しているので、名前を知ってくれたのでしょう。リハビリを受ける日はいつも労災の方も沢山歩いて、賑やかで活気があり、勇気もらいます。

共通理解ができて、連帯感でつながっているようで、勇気もらいます。

三好市 内田 勝子さん

歯医者待ち時間に読ませていただきました。とても役立つ内容で楽しくなってきました。名前を呼ばれたのも気が付かず再度呼ばれました(笑)。

参加できることは行ってみたいなあ〜と思いました。ありがとうございました。

徳島市 澤野 サヨ子さん

看護師11名もの入職の方がいたので私も頑張って看護師になり、勤めたいです。

ペンネーム なあなさん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

川柳

○診察を待てば待つほど耳肥える

○いたわりを愛の証と勘違い

○海水浴アイツと思えばスイカ割る

名西郡 稲室 良昭さん

友達とイタドリを取りに行く。見つけた時の声が、なんだかかん高い。とても嬉しい。山の空気をすっぴい気分です。

絵手紙に描いてみました。



山歩き

山菜

取りの

声

ひびく

小林信子作

徳島市 小林 信子さん

簡単クッキング

たんぱく質しっかり！

さば缶サラダうどん

【材料】(2人分)

さば味噌煮缶詰

温泉卵

うどん

●サラダ用野菜(お好みで)適量

レタス、きゅうり、トマトなど

めんつゆ 大さじ1

④マヨネーズ、ごまのりなど

適量

母の日にミニ薔薇を

10年余り前息子が母の日に贈ってくれたミニ薔薇の鉢植え。その後敷地の片隅に放しました。今年も虫や病気に負けなかった2本の枝に花が付きました。



小松島支部 宝 春子さん

【つくり方】

- ①野菜は洗って食べやすい大きさにしておく。
- ②さば缶の汁をめんつゆに入れて混ぜ合わせる。身は軽くほぐして一口大にする。
- ③うどんは茹でて冷水でしめたと水気を切る。皿に盛り付けさば、温泉卵、野菜をのせたら、お好みで④をトッピングし、めんつゆをかける。

徳島健生病院 管理栄養士

