

Health and life 2025

健康と生活

588号 4

(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。

2025年2月末日現在

◆組合員数 42,737人

◇出資金 1,243,043,995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
吉野才治 電話088-654-8363
発行責任者 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>

入職1年を振り返って

昨年4月から社会福祉士として入職しました。わからないことや困ったこと等、先輩方が丁寧に教えてくださり、少しずつできることも増えて成長を実感しています。

退院された患者さんや家族と外來や電話で感謝の言葉を頂けることもあり、退院後の生活に対して安心できるような支援ができていたと分かり嬉しく思いました。これからも患者さんや家族の気持ちや不安に寄り添いながら支援できるように日々頑張りたいと思います。



徳島健生病院
地域連携相談室
社会福祉士
大西 菜月

入職後すぐは患者さんの病態を十分に把握できておらず初めての環境に慣れるのに精一杯でしたが、先輩方の手厚い指導や他職種の方と関わりで少しずつ環境に慣れ、業務に取り組む事ができました。

1年目で知識不足な面があり、困っている事は先輩に相談しアドバイスをいただくことができました。自分の考えたことをまず実践してみる重要さも教えていただき成長できるような自分から活動的に行動して、臨床の知識を深めていきたいと感じました。



徳島健生病院
リハビリテーション科
理学療法士 森 晃輝

入職してすぐのころは、わからないことも多く戸惑うことばかりでした。しかし、わからない事があった際には先輩方に教えていただいたり、家に帰って調べたりした事で少しずつですが知識や技術が身につけてきたように思えます。

患者さんと関わり、「ありがとう」と言われたときは嬉しくやりがいを感じました。まだまだ未熟なので、知識や技術をもっと身につけていけるよう頑張ります。



徳島健生病院
別館4階病棟
看護師 高橋 樹

健生阿南診療所 健康教室のお知らせ

2025年
日時 **4月8日(火) 14:00 ~**
(毎月1回不定期開催)

場所 **健生阿南診療所**

内容 **認知症カフェ**

お申し込み・お問合せ先

0884-27-2848



参加費 **無料**

今回は認知症についての勉強会も行います。
どなたでもご自由にご参加ください



笑いヨガ教室



2025年
日時 **5月23日(金) 13:30 ~**

場所 **健生病院別館 6階**

お申し込み・お問合せ先

080-1994-2545

当日加入可

参加費 **組合員無料** (未加入の方は500円)

笑いは健康の源!
みんなで笑って元気になりましょう!

ふれあいカフェかんかん

日時 **毎月第3金曜日 13:30 ~**

場所 **さこいこいホール 2F 旧佐古診療所**
(徳島市佐古6番町10-10)

お問合せ先 **080-1994-2545**

参加費 **100円**

認知症予防に関心のある方、認知症当事者やご家族など、どなたでもご参加いただけます。一緒に認知症について考えたり学んだりしましょう!

つばやきコーナー

初採りの筍、イノシシに試食されました



薬の話



薬局でのマイナンカードの使い方

よつば薬局 近藤 広毅

令和6年12月以降、現行の健康保険証は発行されなくなり、健康保険証の利用登録がされたマイナンカード(マイナ保険証)を基本とするしくみに移行しています。使い方はとても簡単です。顔認証付きカードリーダーにカードを置き

ます。利用登録していないカードでも、その場でマイナ保険証の利用登録が可能です。顔認証、または4桁の暗証番号入力の中からかを選択して、本人確認を行います。医師・薬剤師に提供する情報(過去の診療・薬剤・健診情報など)を選んでください。これで完了です。カードを取り出し、処方箋を受付にご提出ください。
高額療養費制度をご利用される方は、カードを取らずに「限度額情報を提供する」を押してください。限度額以上の支払いが不要になります。

歯と健康



歯ぎしりとナイトガードについて

健生歯科 笹川久美子

ここ最近になって歯ぎしりや噛いしりの影響で歯にダメージを受けている方が多くなってきているように感じます。歯ぎしりや噛み合わせの力が歯に与える影響は皆さんが考えているより遥かに大きく、知らず知らずのうちに歯を痛めていることもあるのです。
歯に大きな力が加わり続けると、歯にヒビが入ったり欠けてきたり顎関節症になったり...

て抜かなければいけない!なんてことも起こり得るのです。
睡眠時は無意識な上に普段の数倍の咬合力が加わっていると、歯にダメージを与えてしまいます。ナイトガードは主に睡眠時に装着してもらうマウスピースのことです。歯ぎしりや強い咬合力から歯を守ってくれる役割を担っています。ドラッグストア等でも市販のナイトガードが販売されていますが、合わない場合もあり逆に症状を悪化させるケースもあるそうです。
顎関節などに違和感のある方、歯が欠けたりかぶせ物が良く外れる方、もしかしたら咬み合わせの原因がある、かもしれませぬ。お気軽に相談ください!

(歯部支部 S・Sさん)

つぶやきコーナー

箸からこぼれ落ちた！とっさに左手が動いて受け止めた！卓球のおかげかな！?

(南部支部 達田美喜夫さん)

徳島健康生活協同組合 主催

わたしたちのまちの
素敵なイベント開催決定！

健生ふれあい マルシェ



5/18 日

健生病院駐車場

11:00~15:00・雨天決行

※当日駐車場には限りがございます。あらかじめご了承ください。
万が一満車の場合は近隣のコインパーキングをご利用ください。



レモンケーキ



たこ焼き



もち麦そば



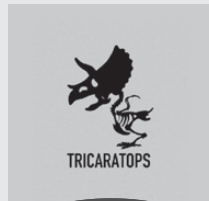
お弁当



たい焼き



飲み物



唐揚げ



クレープ



サンドイッチ



ベビーカステラ



農民連



ジュース他



子ども企画



健康チェック

チェック内容
野菜摂取量
骨強度
握力

お気軽にお問い合わせください(*~*~*)..:.*♡

徳島健康生活協同組合
健康づくり事業部

088-652-7283
月~金 9:00~17:00



つばきコーナー

当たり前過ぎて見過ごしていたお金のかわらない健康法を発見しました。それはよく噛んで食べること(最低30回)。消化の具合が段違いです。

(りんごさん)

つばきコーナー

孫の初節句の兜を見に行きました。それぞれの戦国武将の特徴が圧巻でした。

(南部支部 K・いさん)

渭東支部
住民主体型100歳体操



那賀川支部 紅葉狩り



板野・北島支部 合同支部レク



田宮・春日支部 支部レク
in 鳴門グランドホテル海月



大麻支部 手品交流会



佐古支部
「もんじろう」を使って
脳トレ



国府支部 班長交流会



中央支部 お食事会



加茂名南支部 折込交流会



第2弾



徳島健康生活協同組合

組合員活動アルバム

2024年4月1日～2025年3月31日

北島支部 絵本読み聞かせ



沖洲支部 支部レク in 遊遊NASA



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福祉を目指しています。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

低学年のうちから病院見学に行って、興味のある科を見学できたので、モチベーションが上がりました。

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	月額
医学生	一般奨学金	100,000円/月
	特別奨学金	180,000円/月
看護学生	奨学金①	40,000円/月
	奨学金②	60,000円/月

QRコードを読み取ると
ホームページが表示されます
申し込みは、
お問い合わせフォームから



医学生担当 ☎090-7628-2820

看護学生担当 ☎080-8632-6788

平日 9時～17時

※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

今年の桜は少し遅め。どこへ見に行こうかなー

(板野支部 Hさん)

理事会だより

理事会は2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、物品購入申請【健生病院・外科、腹腔鏡外科手術セット】の件について、全員一致で承認議決しました。
- 2、奨学生承認の件（看護学生①）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（看護学生②）について、全員一致で承認議決しました。
- 4、第71回総代会（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。
- 5、介護支援専門員（ケアマネ）処遇改善について、全員一致で承認議決しました。
- 6、就業規則定年退職日の改定、育児・介護休業法改正に伴う就業規則等の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 7、2024年度まとめと2025年度方針骨子案ダイジェストについて、全員一致で承認議決しました。
- 8、2025年春闘要求書への回答について、全員一致で承認議決しました。
- 9、奨学金分割返済について、賛成多数で承認議決しました。

【1月の経営概況】

1月の経営剰余は3001万円の黒字でしたが、予算目標を367万円下回りました。事業収益は4億6991万円で予算目標を1517万円上回りました。事業費用は4億297万円で予算目標を2011万円上回りました。

【1月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	1月	1008人
・出資金増額	1月	3993万円
・年会費	1月	65299万円
・班会づくり	1月	0班
・班会開催	1月	76回
・年度累計	1月	818回

つばやきコーナー

参加の少なかつた班会に最近新しく4人来てくれるようになりました。人数が多いと話すだけで盛り上がりませぬ。

第464回 健康クイズ

〈問題〉これ何を表している？



ヒント カタカナに変換して考えましょう。

★462回の正解と当選者（5名）（応募者45名 正解者44名）
〈正解〉そら
〈当選者〉敬称略

- ペンネーム 鳴ちゃんさん 太西ミヨ子さん（三好市）
- 岡部三都子さん（阿南市） 佐々木弘子さん（鳴門市）
- ペンネーム くらちゃんさん

○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。（ペンネームも可）
2. しめきり 2025年4月30日
3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部



メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

読者だよりもご応募お待ちしております！

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

(板野支部 Mさん)

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》

第1回) 6月7日(土) [応募締切日：5月20日]

第2回) 7月5日(土) [応募締切日：6月20日]

第3回) 8月2日(土) [応募締切日：7月18日]

※見学、説明会は随時受け付けています。(日時は要相談)

- 職種 歯科衛生士《募集人数：1名》

6月6日(金) [応募締切日：5月30日]

見学説明会》14:00～15:00

第1回) 4月15日(火)

第2回) 4月17日(木)

第3回) 5月20日(火)

第4回) 5月22日(木)

既卒 募集職種（随時受付）

- 看護師
- 介護福祉士
- 介護支援専門員



詳しくはこちら



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-seikyoku.com

組合員さんのお悩み

読者だより

年末、孫に二人目の出産があり、娘夫婦は二人の曾孫を連れて帰省した。生憎二人の曾孫はインフルエンザに罹り、娘は看病にあたり、食事で食べたいものは何かとたずねると、三歳の曾孫は「みそ汁と豆乳」と答えた。

岐阜の山間部に住んでいるので、ふだんの食生活に「みそ汁と豆乳」が定着していることがわかり、風土食の大切さを教えられた。

三好市 内田 勝子さん

毎回、うちんくごはんを楽しみにしています。

風邪をひき、薬が飲みにくい感じがしていましたが、薬の話が参考になりました。カプセルではなかったのですが、薬が大きめで飲みにくかったのですが、最初に水を一口飲みこんで改善しました。ありがとうございました。

ペンネーム はなさん



文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

川柳

○弁が立つ

妻には負けている平和

ペンネーム

花籠さん

短歌

○うぐいすの

春を呼ぶ声聞きにけり

巳年正月浜の家にて

○うぐいすの

春を呼ぶ声恋しくて

天神さんの梅が枝を見る

海部郡

藤井 利一さん



藤元 雅文さん 福良海岸の初日の出

うすくごはん

腸活・ダイエットに！

れんこんとベーコンの洋風きんぴら

【材料】

- れんこん 200g
- ハーフベーコン 4枚
- くるみ 15g
- オリーブオイル 適量
- パセリ 少々
- パルメザンチーズ 少々
- ④ 酢・しょうゆ 各小さじ1

- ★れんこんは、腸内環境を整える食物繊維が豊富
- ★ビタミンCも豊富なので、水にさらすのは5分以内に！
- ★豊富なカリウムは余分なナトリウムを排出！ むくみが気になる方にピッタリ！



ペンネーム

ちかちゆうさん



【つくり方】

- ①れんこんは皮をむき1cm厚さの半月切りにし酢水に5分さらす。ベーコンは短冊切り。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ハーフベーコンとれんこんを炒める。
- ③④を加え焦げ目がついたら、くるみを加えてさっと炒める。
- ④器に盛り、パルメザンチーズ・パセリをかける。