

Health and life

健康と生活

2025 11

595号

(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9月末日現在

◆組合員数 41,869人
◇出資金 1,224,794,570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 宮本真里 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-seikyuu.com>

集会のはじまりは組合員さんが
奏でる美しい演奏でスタート♪



2025年度 スタートアップ集会 開催!

グループワークは
たっぷり時間を
とりましたが、白熱
した話し合いで
あっという間の
時間でした。



最後は全員で記念撮影
組合員、職員が交流する
良い機会となりました。



組合員、職員合わせて
51名の集会となりました!

9月7日(日)に2025年度
スタートアップ集会を開催。
今年度は組合員30名、職員21名
の計51名の方が参加しました。
オープニングでは、なると支部の
組合員さん3名がオカリナで秋の
歌3曲を演奏し賑やかに集会が始
まりました。グループは組合員と
職員が合同となり最初に自己紹介
ゲームで盛り上がった後、健康づ
くり事業部の小原部長より月間方
針の説明がありました。
グループワークではお互いの現
状報告を行い、担い手増やしの方
法や組合員と職員の交流の場が
減っていること、生協の良さを伝
える方法や若い世代を巻き込むア
イデア、現在の健生の良い点、改
善した方がよい点など、さまざま
な意見が出されました。
最後にはグループをシャッフル
移動し、自分の班で出た意見をお
互いに報告し合うことで、さらに
幅広い考え方で話し合いをするこ
とができました。
2025年度の生協強化月間で
は皆さんからいただいた意見を参
考に、さまざまな活動に取り組ん
でいきます!

渭北支部主催 戦争体験講演

「助任小学校と現在の助任幼稚園に1 t 爆弾降下 昭和20年7月4日徳島大空襲について」

2025年9月16日(火)、健生病院別館5階フロアで渭北支部主催の戦争体験講演を開催しました。

語りは渭北支部担当理事の八村秀男氏です。2024年度の支部総会の第2部としても少しお話していただいたのですが、今回は戦後80年ということも踏まえ、タイトルからお話の構成まで八村氏が考えてくださり講演というかたちとなりました。

当日は、20名ほどが参加し、お話が40分、2曲唱歌し、その後質問や感想を述べる参加者交流の時間を設けました。

渭北地区が戦争で変わっていく有様や、まだまだ幼い八村氏が亡くなってしまった友人の身元確認に呼ばれていた事など信じられない思いで聞き、今の暮らしのありがたみをしみじみと感じました。当時八村氏は小学3年生で9才でしたが、聴講者の中には当時小学校5年生で現在も渭北在住の方がいらして、未だ鮮明に覚えている戦争の記憶についても聞くことができました。

戦争体験を聞いたこと、参加された皆さんが二度と戦争をおこしてはならないと共に語り合えたこと、全てが貴重な時間となりました。

世界が戦争の危機に包まれている今、今回のお話は語り継いでいくべきとても大切なものだと思えました。



薬の話



マイナ保険証からお薬情報が分かる!?

徳島健生病院 薬剤師 野口 太嗣

マイナ保険証を利用して、普段処方されている薬の内容を医療従事者側に知ってもらうことができる、ということをご存知でしょうか？これまではお薬手帳を利用して処方内容を知ってもらうことが多かったかもしれませんが、マイナ保険証を利用すれば、お薬手帳を持ち合わせていなくても、普段の処方内容を知って

もらうことが可能です。マイナ保険証から得られる情報には、内服薬だけでなく注射薬の情報も記載されているため、お薬手帳からは分からないような情報を知ってもらうこともできます。一方で、マイナ保険証から得られる情報には最新の処方内容が反映されるまでに時間差があることや、電子処方では使用できない、といったデメリットもあります。災害時や緊急入院など、お薬手帳がない状況では有効な手段となるかもしれません。

歯と健康



女性と歯の健康

健生病院 歯科 歯科衛生士 上杉 麻紀

女性は男性に比べて、歯や歯ぐきのトラブルが起こりやすいと言われています。その大きな理由は「女性ホルモンの影響」です。ライフステージごとに変化するホルモンが、お口の環境にも大きく関わっています。

◆思春期

女性ホルモンの分泌が始まると、歯周病菌の中には女性ホルモンを好んで繁殖するものもいるため、菌の増殖が活発になります。血管が影響を受けやすく、歯ぐきが腫れたり炎症が起きやすい時期です。

◆妊娠・出産期

妊娠中は胎児に栄養を送るため力ルシウム不足となり、歯が弱くなりやすいです。免疫力も低下し、歯周病など感染症のリスクが上がります。また、つわりで歯磨きが難しくなったり、出産後の育児でセルフケアが不十分になりがちです。

◆更年期・閉経後

女性ホルモンの減少で骨密度が低下し、歯を支えるあごの骨が弱くなります。他に歯ぐきがやせてきたり、唾液の量が減って口が乾きやすくなることもあります。

ライフステージごとの変化を理解し、予防を心がけましょう。定期的な歯科健診と正しいセルフケアが大切です。

認知症と向き合う

「認知症介護における家族が抱えやすい
罪悪感とどう向き合うか」

「ちゃんとできていない気がする」
「もっと優しくできたはずだ」

認知症介護に向き合う家族のそばには、しばしば「罪悪感」を抱えることがあります。叱ってしまった、デイサービスを嫌がるのに連れて行った、施設入所を決めた……。

どれも家族として迷う場面です。まず伝えたいのは、罪悪感は異常なものではなく、むしろ誠実さの証だということ。消し去ろうと力むほど膨らむので、「あるよね」と思い、重くならないことが大切です。

手がかりは「感情」と「事実」を分けて眺める視点です。たとえば「施設に入れた私はひどい家族だ」という思いが湧いたら、
①事実：夜間のひとり歩き（徘徊）で双方が危険だった。
②価値：本人の安全と尊厳を守りたい。

③選択：専門職と環境の力を借り

る——と三段に分解してみる。

感情は否定せず一旦横に置き、事実に沿って選んだ行動の妥当性を確かめると、自己非難が「責任ある判断」へと少し形を変えます。

次に、介護の「善し悪し」を「安全・尊厳・持続可能性」の三本柱で評価してみましょう。転倒が減った（安全）、好きな衣服や呼び名を尊重できた（尊厳）、家族が眠れて明日も続けられる（持続可能）——この三つが大きく損なわれない決定なら、胸がざわついてても、方向はおおむね大丈夫でしょう。

罪悪感から離れる実践のコツ

おすすめは「1日1つの」できたこと「メモ」。本人のコップを好きな柄に替えた、好きな歌を流した——5秒で書ける小さな達成を積み、脳は失敗よりも努力の連続を思い出しやすくなります。

もう一つは「もし友人が同じ状

況なら何と言っ？」と自問することです。他人には自然に向けられる優しさを、自分にも向け直す練習です。

罪悪感が強いとき、背景には「理想の介護像」が硬く張りついていることが多いです。「いつも穏やかに接するべき」「最後まで家で看るべき」。けれど認知症は日によって波がありますし、家族も人間です。べき論にとらわれて自分の首をしめないようにしましょう。

仕組みを持つ重要性

そして支えを「仕組み」として持つことも大切です。デイやショートステイ、訪問サービス、家族以外のキーパーソンへお願いしておくことも大事です。

罪悪感は「自分だけで背負う」時に育ちます。逆に分担すること考えると、心は軽くなります。医療や介護の専門職に「本人の好き・嫌い」「困りごとが出やすい時間帯」「うまくいった声かけ」を共有して、チームで再現できるようにしましょう。家族しかできないこと（好きだったことや思い出話）と、家族でなくてもできる

こと（入浴介助、移動介助）を仕分けするのもコツです。

物事に失敗はつきもの

「怒ってしまった」「日の気持の再整理も用意しておきましょう」。

①深呼吸して距離をとる。

②短い謝罪と安心の合図（手を握ったり、体をさすったり）。

③話題の転換（思い出の写真や音楽）など、自分なりの対処法を見つけておきましょう。

そして、折に触れて思い出したのは、介護は「関係の営み」だということ。完璧な技術より、関係が壊れないことが大事です。今日は寄り添えなかったとしても、明日またやり直せる余白を残す。その余白こそ、家族が家族であり続けるための安全地帯です。

完璧でなくていいと思うんです。続けられるやり方を、周りの人の力も借りながら探していきたいと思います。



認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

つぶやきコーナー

地球沸騰化に突入と警鐘が鳴らされたのに政治の世界では経済優先を続けるのですか？

（川内支部 スローライフさん）

どれたて野菜と地元グルメが楽しめる!

親子で楽しもう

健生
ふれあい
マルシェ

2025.12.7日 11:00-15:00
in 徳島健生病院

体験コーナー グルメコーナー ショップコーナー

バルーンアートや健康チェック、スーパーボール袋詰など、お子さんも楽しめる体験を準備しています!

もち麦そばやクレープ、ベビーカステラにお好み焼きなど、多数のグルメをお楽しみください!

旬の採れたて野菜がその場で買える! 新鮮な野菜が目白押し!

親子で楽しい♪

あの人気店も出店します!

新鮮野菜の美味しさ♪

主催：徳島健康生活協同組合 tel.088-652-7283

地域住民の医療を受ける権利を保障するために

「医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」にご協力をお願いします！



日本病院会・全日本病院協会・日本医療法人協会
日本精神科病院協会・日本慢性期医療協会・全国自治体病院協議会



ご存じですか？
あなたの街の病院がいま危機的状況なのを！！

地域医療はもう崩壊寸前です

1. 診療報酬は公定価格です。しかし物価・賃金の上昇に対応して診療報酬が上がっていません。
2. 結果、多くの病院は深刻な経営難に陥っています。
3. また、医療・介護に従事する数多くのスタッフの賃金を、他産業と同じように上げることが難しくなっています。
4. 物価・賃金の上昇に適切に対応した診療報酬の仕組みが必要なのです。

このままでは

ある日突然、病院がなくなります

この機関誌に折り込まれている署名用紙と
返信用封筒をお使いください。

このままでは・・・まちの
医療機関がなくなる？

住民のいのちと健康がまもられない



いま、全国で多くの病院が深刻な経営危機に陥っています。
2024年度の医療機関倒産は64件、休廃業や解散が786件と過去最高です。経営悪化による倒産が増加しています。厚労省などの統計では、医療機関の約7割が赤字となり、大学や自治体病院など公的な医療機関も例外ではありません。

ません。政府は医療機関の事業と経営を支える収入（診療報酬）を減らし続けてきました。物価上昇を反映した診療報酬でなければ今後の経営は立ちゆきません。
日本病院会など、6病院団体も「地域医療は崩壊寸前」と訴え、診療報酬の改善や社会保障抑制政策を改めることを要望しています。（左上）

地域の医療機関を守ろう

全国100万筆署名にご協力ください

いつでも、どこでも、誰もが安心して医療を受ける事は日本国憲法で保障された権利です。政府はわたしたち医療機関が普通に安定した経営ができるよう、今の税金の使い方を見直すべきです。
徳島健生病院をはじめ、健康生協の診療所や介護事業所でも署名に取り組みます。この署名で地域医療を守りましょう。

組合員のみなさんも、班会や地域での催し、ご近所さんなど、あらゆる機会やつながりで署名を集めましょう。
本紙に折り込の署名用紙にご記入いただき、健生病院や最寄りの診療所にお渡しいただくか、返信用封筒に入れてポストに投函してください。1月中旬ごろまでをお願いします。切手は不要です。



出産施設が1つもない自治体は
1,042市町村
約1,700市町村中
「NHK24年11月調査」より

わたしたちは、医療機関の経営破綻による地域医療の崩壊をなんとしても回避するため、「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」運動に取り組む事になりました。
来年1月までに全国で100万筆の署名を目指します。徳島の目標は一万一千筆です。
組合員のみなさんのご協力をお願いいたします。

職員募集(正職員)

～お知り合いで、お仕事をお探しの方がいらっしゃいましたら、ご紹介ください！～

新卒 【随時募集】 ※採用者が決まり次第、受付終了といたします

募集職種：看護師・歯科衛生士

既卒 【随時受付】 ※採用者が決まり次第、受付終了といたします

募集職種：看護師
介護福祉士
介護支援専門員
歯科衛生士

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-seikyou.com

【8月の組織活動の到達状況】	
仲間づくり	8月 年度累計 73人
出資金増額	8月 年度累計 593万円
班づくり	8月 年度累計 5082万円
班会開催	8月 年度累計 404回
班	50班
回	32回

理事会だより

理事会は9月27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、職員による職員紹介制度について、全員一致で承認議決しました。

有償ボランティア 助成金活用「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

第470回

健康クイズ

〈問題〉バラバラになっている文字を並び替えて正しい言葉を漢字で答えてください。

にたんちとようくうゆ



いきなり本題を切り出すこと

★468回の正解と当選者（5名）（応募者38名 正解者37名）

〈正解〉C（祈る）

〈当選者〉敬称略

井内アサ子さん（名西郡） 築添 恵子さん（鳴門市）
永野 頼造さん（徳島市） 林 寿子さん（板野郡）
ペンネーム 井川の島ちゃん

○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11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！

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：11月16日(日) 8:30～

訂正とお詫び

健康と生活 10月号の表紙で掲載しました記事に誤りがありました。

活動方針の

④「“前世代”での交流を促進」

と記載しておりましたが、正しくは

「“全世代”での交流を促進」

となります。

訂正してお詫び申し上げます。

つばやきコーナー

茜染（あかねぞめ）体験に参加してきました。美しいピンクのストールが仕上がりました。

（那賀川支部 K・T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	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	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	○	○		○	○		○	○		○	○	予約	○	○		○
整形外科 月・水・金は 10:00までの受付	○			○	予約		○			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)
も行っています木曜午前骨粗鬆症外来(予約)
も行っています

※1 第2、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・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	
	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										
△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	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										
14:00~16:00(木曜日)	○	○			○		○		○	○
※眼科の診療は14:00~16:00と なっています。					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	往診	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。
※月曜午後は往診のため、診療は午前中のみとなります。

【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	○		○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	○	乳児健診	○	○	予防接種	15:00~17:00	○	予防接種	15:00~17:00

◎在宅医療・介護のご相談は...

- 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しこ
- 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 FAX 088-653-8477
TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
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 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☆

組合員さんのおはよう

読者だより

今秋には何と喜寿です…。

歳月の速さはまさに砂時計の様な速さです。『認知症と向き合う』の記事や医師の認知症についてのコメントなどがあり今の生活を振り返りつつ参考になる考え方を取り込みながら心身健康に過ごしていこうと思います。

ペンネーム

ふうちゃん

最近、audibleでの読書にハマっています。家事をしながら読書できるのはいいですね！

ペンネーム

たかはしさん

経口補水液を作ってみました。飲めないと困るので水500ccで作ってみました。すだちをしぼり入れてみると意外にさっぱり。冷蔵庫に入れて少しずつ飲みました。

阿南市

十枝 修さん



戦争体験講演の題名に、「助任

小学校と現在の助任幼稚園に1トン爆弾投下」という衝撃的な文を見つけ、自分の家の近くののでびつくり。昭和26年生まれの私は幼少ともに助任でした。ちゃんと校舎があり、勉強ができたことに感謝です。

ちなみに1年生の時の校舎は戦前からの古い校舎で、床板の板と板の間が朽ちて隙間が開いていたのを覚えています。焼け残った校舎だったんでしょうね。

ペンネーム

風知草さん

今年は畑に仏花のケイトウの花を植えてみました。とても艶やかな色の綺麗な花が咲きました。



ペンネーム

ミコッチドウさん

おたより絶賛募集中!!

あなたの健康法、趣味の作品や写真、うちんくごはんのレシピなどを募集しています。その他、俳句、川柳、短歌、思い出、絵手紙などなど何でも構いません。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。

掲載させていただいた方には

図書カード500円分
をプレゼント!!



うちんくごはん

軽やかなのに、しっかり食べごたえ!

厚揚げのジンジャー
キーマカレー

【材料】(2人分)

厚揚げ 100g
玉ねぎ 1/2個
トマト(中サイズ) 1個
生姜のみじん切り 1片分
人参のすりおろし 1/2本分

【つくり方】

- ①厚揚げと玉ねぎはそれぞれ5mm角に、トマトはへたを取って粗みじん切りにする
- ②フライパンに油を熱し、厚揚げ・玉ねぎ・生姜・塩ひとつまみをふって炒める
- ③玉ねぎがしんなりしたら、トマト・人参・カレー粉・水を加えて汁気が少なくなるまで煮込む
- ④最後にウスターソースを加え、塩・胡椒で味を整える

※半熟の黄身をからめながら召し上がれ(*^_^*)

ペンネーム

ちかチュウさん



カレー粉 大さじ1
ウスターソース 大さじ1/2

水 150ml

油 大さじ1

塩・粗挽き胡椒 各適量

半熟のゆで卵 1個