

# Health and life

# 健康と生活

594号

# 2025 10

(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8月末日現在

◆組合員数 42,032人  
◇出資金 1,229,272,570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>

2025年度

## 生協強化月間

### ～地域でひろがる「担い手」の輪～

期間：2025年10月1日(水)～2025年11月30日(日)

#### 活動方針

- ①担い手の“見える化”と“つながりづくり”
- ②「はじめの一步」を応援するしくみ(初めての生協体験企画など)
- ③組合員×職員の協働で「担い手育成プラン」を作ろう
- ④前世代での交流を促進

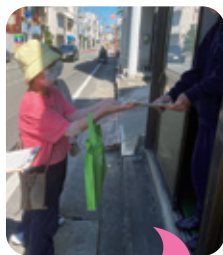
#### 生協強化月間とは…

組合員新加入や増資協力の声かけを促進し、病院や診療所、介護事業所などの機能充実を図るとともに、組合員の健康づくりの推進や人との繋がりを広げていくことに取り組む期間のことです。

徳島健康生活協同組合でも、生協強化月間中にさまざまな企画を検討しています。

組合員のみなさまが地域でより暮らしやすくなるように取り組んでいきます。

#### 昨年度の活動の様子



##### 訪問行動

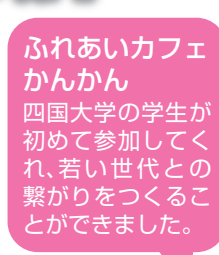
組合員と職員とで  
渭北地域の訪問行  
動を行いました。



防災食試食会  
渭北支部主催で防  
災食の試食会を行  
いました。



城山ウォーキング  
紅葉シーズンの中、  
城山公園を歩きま  
した。



ふれあいカフェ  
かんかん  
四国大学の学生が  
初めて参加してく  
れ、若い世代との  
繋がりをつくるこ  
とができました。



##### 学習講演

峯田医師による学  
習講演を行いました。  
大勢の観客で  
にぎわいました。

## 行事告知

徳島健康生活協同組合  
市民公開講座

# 大腸がんについて

参加費  
無料

とき 2025年  
**10月15日(水)**  
**13:30~**

場所 ふれあい健康館 1F  
きっかけ空間

講師 徳島健生病院  
院長  
佐々木清美 医師



日本人のがんによる死因の1位2位を争っているのは大腸がんと言われています。徳島県から大腸がんに苦しむ人を少しでも少なくするために徳島健生病院の佐々木院長が講演を行います。自分のこれからの健康のためにも一緒に学んでみませんか？

参加無料となっています。興味のある方はぜひ、お越しください。

※満席の場合は立ち見になりますのでご了承ください。

## 健康チェックコーナーもあります

講演の終了後には、体のチェックコーナーを設けて、普段できないような野菜摂取量のチェックや骨強度の測定、握力検査などを行います。無料でチェックを受けられるので、希望の方は講演終了後に体験してみてください。



つばやきコーナー

農家と市民がWinWinの米価を望みます。

## 薬の話



### 災害時の薬の準備について

徳島健生病院 薬剤師 大谷 知子

いつ、どこで何が起きるか分からない世の中、いざというときの災害時に備えて、薬の準備をしておくことは非常に重要になります。

災害直後は、通常通りの診療が受けられなくなる可能性が高くなります。また、病院や薬局の薬の備蓄がなくなり、しばらく薬を渡せない状況が起こりえます。

## 歯と健康



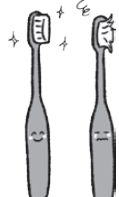
### 歯ブラシの交換時期について

健生歯科ならと 歯科衛生士 小林美智子

普段何気なく使っている歯ブラシ。約1ヶ月で交換することを推奨されており、皆さんも一度は耳にされたことがあると思います。『毛先も開いてないし、まだ使えるのに...』と感じることもありますが、実は毛先の開き以外にも定期的な交換を勧める理由があります。

#### ●衛生状態の懸念

歯ブラシの植毛部は湿った状態が続きやすく、それによって雑菌やカビの繁殖のリスクがあります。不衛生な歯ブラシを使用することで口腔内の環境が悪化する可能性があります。



ます。そのため、いつも飲んでる薬がある場合には、3日間〜1週間分の予備薬をいつも用意しておき、すぐに持ち出せるようにしておくことをおすすめします。薬には使用期限があるため、常に新しいものと交換するようにしましょう。

また、お薬手帳を携帯しておくこともとても重要です。お薬手帳を確認することで、災害時にもスムーズに薬を処方してもらうことができます。携帯電話に薬の写真を保存しておくのも良いでしょう。



#### ●ブラシ(毛)の弾力低下

見た目には毛先が開いていなくても、使用するに従って毛の弾力(コシ)が徐々に低下していきます。同じように磨いていても自分では気付かないうちに清掃能力が落ちてしまっているのです。清掃能力が落ちるとむし歯や歯周病のリスクも当然上がってしまいます。

このような理由で、身体の入り口である口腔内の健康を保つためにも定期的な歯ブラシの交換は欠かせません。ちなみに使い始めてから1ヶ月以内でも、毛先が開いてしまっていると上手く歯面に毛先が当たらず、汚れが取りにくくなったり歯茎を傷つけてしまいます。その際は1ヶ月を待たずに新しいものに交換してください。また、電動歯ブラシの場合は推奨されるヘッド(歯ブラシの部分)を交換時期がメーカーによって異なります。ご自分が使用しているメーカーの推奨交換時期を守りましょう。

# 認知症と向き合う

## 認知症と運転免許 安全と尊厳の両立

### もう運転はやめた方がいい？

「そろそろ免許を返した方がいいかな……」。そう考え始めた時、多くの人が不安を抱えるのではないだろうか。

特に地方、そして私たちの暮らす徳島県では車が生活に欠かせず、「免許＝生活の自由」という側面があります。ですが、年齢を重ねたり、認知症と診断されたりすると、運転を続けるべきかどうか、悩ましい問題が出てきます。



### 「認知症＝すぐ返納」ではない

「認知症」と聞くと、すぐに「運転は危ない」と思われがちですが、実は診断されたからといって即座に免許を返さなければならぬわけではありません。

認知症にも軽度から中等度・重度と段階があり、初期の段階では運転に必要な注意力や判断力が保たれている方もいます。

ただし、認知症の進行とともに、「信号の見落とし」や「歩行者への注意不足」など、事故のリスクも高まるのは確かです。周囲が「最近ちょっと危なっかしいな」と感じたときが、話し合いのタイミングかもしれません。

「免許返納」は本人の人生の大きな転機

### 「免許返納」は本人の人生の大きな転機

運転免許は、ただの「移動手段」ではなく、「自分の自由を支えてきた証」でもあります。だからこそ、本人にとって免許返納は大きな決断です。

「もう自分は役に立たないのか」「家族に迷惑をかける存在になったのか」そんな風に感じてしまう方もいます。

返納を促すときには、頭ごなしに「危ないからやめて！」ではなく、まずは本人の気持ちを受けとめることが大切です。

そして「運転しなくても生活できる方法を一緒に考えよう」と伝える

えることで、安心して次の一步を踏み出せることがあります。

### 地域でできる

### 「免許を返した後」の支え

免許を返すという選択を後悔にしないためには、代わりの交通手段や居場所があることがとても大事です。

たとえば、

- ・福祉バスの活用
- ・生協の配達や移動販売の利用
- ・地域の集いの場（認知症カフェや体操教室など）への参加



こうしたものがあると、「出かける楽しみ」が続きます。

また、家族や近所がちょっとした買い物を手伝うことも、支え合いの一步です。

### 免許を返しても

### 「できること」はたくさんある

頭に置いておいて欲しいのは免許を返しても、「なにかもできなくなるわけではない」ということです。

むしろ、「今まで考えても見えなかったものが見えてくる」と考えてみてはどうでしょうか？ 地域の活動に参加したり、家庭菜園や趣味を楽しんだり、運転がなくても充実した日々は送れます。ただ知らなかっただけ。

免許を自主返納した人にタクシー割引や買い物支援などの特典を用意する自治体も増えてきました。こうした制度も上手に活用して、これからの生活を楽しんでいきたいですね。

### 【おわりに】

認知症と運転の問題は、「危ないからやめよう」という一方的な判断ではなく、本人の気持ちと生活を大切にしながら、一緒に考えていくべきテーマです。

もし身近な人の運転が心配になったら、まずは優しく声をかけてみるところから始めてみませんか？

時代は共生社会を求めています。「支える」ではなく、「ともに暮らしていく」一歩を考えることが重要です。そしてそれは自治体だけが考えるものではなく、私たち生協や市民団体、個人が共に考えていくことが大切です。

認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

### つぶやきコーナー

薬代を保険からはずさないで!!

(小松島支部 佐和さん)



## 7/14 小松島支部 飲茶班 「しびれの話」

研修医 瀧さんが参加。  
血圧測定・検尿チェックをおこなった後、資料の「しびれの話」を参加者で読みあわせました。瀧研修医に希望する担当科を質問したり、病気について質問したりと、活発な話がされ、若い研修医に期待が寄せられていました！



## 6/16 矢三島田支部 元気教室 「百歳体操」

健生歯科から歯科医師 辻さん、歯科衛生士 森岡さん、健診センターから保健師 秋月さん、医事課から事務 堀さんの4名が参加しました。

検尿、出資申込書記入など私たちが常日頃班会でやっている事を体験していただきました。

今後携わることはない業務かもしれませんが、皆さんそつなくこなして組合員さんからも評判上々でした。

またいつかそれぞれの働く部署で、今日会った組合員のみなさんと「あの時の…」とお話できたら良いですね。



## 7/25 小松島支部 横須さくら班 「メニエール病について」

急性期病棟（本館3階）看護師の橘さんが参加しました。

血圧測定・検尿チェックをおこなった後、資料の「メニエール病について」を参加者で読みあわせしながら説明等行いました。病気のことなど質問があったり、自分の症状を教えてください活発な意見交換ができました。参加者が少なかったのですが、久しぶりに参加される組合員さんもいたので良かったです。



## 7/17 渭北支部 常三島<sup>なご</sup>和みの会 「タオル体操」

常三島の金蘭の友が集う和の会に、デイサービス介護福祉士の鈴江さんが参加しました。

この日は、リハビリテーション科の山本さんと朝田さんに講師を依頼してタオルを使ったタオル体操を行いました。

始まる前に血圧測定、組合員の方々が楽しくタオル体操をされている間に検尿と出資申込書の記入など一通り体験してもらいました。

職業柄、患者さんと近くで接することが多いと思いますが、人当たりもとても良く感心しました。ですが、職場の先輩がいる班会ですから少し緊張したかもしれないですね。



## 7/24 西部支部 上吹元気班 「棒体操とお楽しみゲーム」

健生西部診療所デイケアより介護福祉士の安藤さんが参加。

血圧測定では、みなさん緊張してしまったのか高めの測定結果でした（笑）

円になって棒体操を行ったあと、ゲームを！普段見ることのない真剣な表情と、終始笑顔で取り組まれました。

とても充実した楽しい時間が過ごせました。



## 5/23 石井支部 「健康チェック」

今年度に入職した医事課 事務の原田さんが石井のフジグランで開催された健康チェックに参加しました！

他スタッフの指示を受けながら血圧測定を担当し、健康チェックには約35名の方が来られました。この経験をきっかけに、また班会に参加してもらえたらと思います。



## 私たちの班会へようこそ

### 2025年度

## ～新入職員 はじめての班会参加～

今年度入職した職員によるはじめての班会活動への参加が行われました。日頃は病院などの事業所で働いている職員が多く、地域に出て組合員さんと関わる機会をもつことはほとんどないため、とても良い体験をさせていただきました。

職種によっては今後、班会の講師として関わる機会があるかもしれません。その際は成長した姿を見ることができるともかもしれませんね♪

また班会で会えることを楽しみにしてくれている組合員さんもたくさんいるようなので、新入職員の皆さん、今後も班会への参加をお待ちしています！

そしてご協力いただいた組合員の皆さま、ありがとうございました。



## 6/18 渭東支部 かがやき班 「肥満について」

看護師の安野さんが参加し、先輩看護師の天野さんと板東さんを講師に肥満についての学習会を行いました。

検尿や血圧チェックなどを行い、学習会の終了後にはたくさんの質問に答えてくれました。

よく学習班会を開催する班なので、また機会があれば次回は講師として会えることを楽しみにしています。



## 9/3 小松島支部 立椋班 「肩こり予防体操」

作業療法士の森さんと先輩職員の吉尾さんが参加しました。血圧測定・検尿チェックをおこなった後、資料の「肩こり予防体操」を元に、【基礎編】肩こりってなに？～肩のしくみと原因～について説明を受けた後、【実践編】身体をうごかしてみよう。で、実際に9つの体操を教わりました。座っていてもできる体操で、

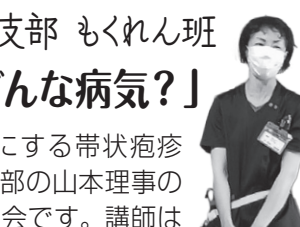


みなさん楽しそうに学んでいました。組合員さんとなかなか接する機会がないですが、これを機に次回も班会に参加してもらえたらと思います。

## 7/24 矢三島田支部 もくれん班 「带状疱疹ってどんな病気？」

最近、TVなどで目にする带状疱疹について、矢三島田支部の山本理事の要望で実現した学習班会です。講師は4階病棟の看護師 岸本さんと入職1年目の谷さんがしてくれました。当日は12名の組合員さんが参加し、熱心に聞き入っていました。

個人宅での班会としては人数が多い方であったと思いますが、聞き取りやすいように自己紹介もしていただき、班会の雰囲気を体験してもらえたと思います。



## 9/4 渭北支部 「認知症学習会」

班会の年間計画作成時、班長の松内さんの提案で開催決定した認知症学習班会です。講師は健康づくり事業部伊賀課長で、4階病棟 介護福祉士 久田さん、放射線科 放射線技師 矢野さん、別館4階病棟 看護師 林さんが参加しました。

当日は8名の組合員さんが参加されました。この班では、毎月健康チェックの実施と増資が定番となっており、3人にもお手伝いしてもらいました。

参加職員の皆さんのおかげでいつもより早く処理ができ、認知症のお話もゆっくり聴くことができました。それぞれ違う部署で、同期といえどもなかなか話す機会がありませんが、往復の少しの時間に近況を聞くこともできました。





## 被爆80周年

灯火34年、東林院で  
「平和の火のつどい」星野村の「原爆の火」から  
分火された「平和の火」

被爆80周年、灯火34年の8月6日、鳴門市大麻町にある東林院で「平和の火のつどい」が開かれました(写真左)。

「平和の火」は、福岡県八女市星野村の山本達雄さんが原爆投下後の9月、広島で書店を営んでいた叔父さんを探して入市。叔父さん宅の地下室でくすぶり続けていた「原爆の火」を遺骨の代わりにカイロに移して持ち帰りました。

「原爆の火」を持ち帰った山本さん



平和の火 全景



平和の火 モニュメント

んは、「火」を仏壇で灯して、火鉢やカマドに移して23年間灯し続けました。1986年8月6日からは星野村に受け継がれ、星野村役場に建立された「平和の塔」で灯され続けています。

大麻町の東林院に  
平和の火モニュメントが

その「火」を分火して灯す運動が全国に広がり、日本各地で灯され守られています。1998年ニューヨークで開催された国連軍縮特別総会にも届けられました。

徳島県でも非核の政府を求める徳島の会が分火してもらいうけ霊山寺で灯され、東林院に移されました。これを機会に、非核の政府を求める徳島の会が募金を集めて東林院に立派なモニュメント(写真右)が建立されました。以来、毎年8月6日に東林院の「平和の

火」の前で、地元鳴門市の有志や団体の方々と非核の政府を求める徳島の会が「平和の火のつどい」を開いています。

## 日本被団協が

## ノーベル平和賞を受賞

被爆80周年、日本被団協がノーベル平和賞を受賞した記念すべき節目の年の「つどい」で、多くの方々に協力いただきました。

8月6日午前8時、「原爆許すまじ」のトランペット演奏ではじまり、原爆投下の8時15分に鐘楼から9回の鐘が打ち鳴らされる間(写真右側下)、参加者60人で黙とうしました。「平和の火」モニュメントには子ども達の手で千羽鶴が捧げられました。

その後、境内の八葉殿で行われた集会では、近藤龍彦東林院に住



鶴羽さんDVD上映



住職あいさつ



鐘楼かねつき

職が「平和の火」は20年前から東林院で守り続けてきました。核兵器は人間の力でつくったものなので、核の力を持たなくてもいいように運動を続けたい」とあいさつされました(写真右側上)。泉理彦鳴門市長もメッセージを寄せました。地元代表の丸山剛さんは「人間の手でつくった核兵器は自然災害と違う。人間の手で廃絶できます。地球上から核兵器をなくしましょう」とあいさつ。

徳島健康生協が作成した鶴羽力ホルさんの被爆体験談DVD(写真上)に参加者は聞き入っていました。大麻町の田淵豊さんが作成した「平和の火物語」紙芝居の上演、日本詩吟同友会大麻支部の皆さんの詩吟「平和の鐘」が吟じられました。

最後にトランペットに合わせて全員で「原爆許すまじ」を歌って「核兵器廃絶を」の思いを強くして閉会しました。

【文責・山本千代子】

## つばやきコーナー

夏休み中の孫のお世話は大変！夏休み終わったらほっとした。



|        |    |    |        |
|--------|----|----|--------|
| ・仲間づくり | 7月 | 累計 | 68人    |
| ・出資金増額 | 7月 | 累計 | 272人   |
| ・班づくり  | 7月 | 累計 | 565万円  |
| ・班会開催  | 7月 | 累計 | 4689万円 |
|        | 7月 | 累計 | 372回   |
|        | 7月 | 累計 | 59回    |
|        | 7月 | 累計 | 1班     |
|        | 7月 | 累計 | 5班     |

## 【7月の組織活動の到達状況】

- 1、健生病院健診センター、新版  
ドッグ・健診システムの導入  
について全員一致で承認議決  
しました。
- 2、健生病院健診センター、新版  
ドッグ・健診システムの導入  
について全員一致で承認議決  
しました。
- 3、健生病院4階病棟早出業務時  
間変更の件について全員一致  
で承認議決しました。
- 【主な議決事項及び重要な報告事項】
- 1、健生病院検査科、生化学分析  
装置・検体検査検査システム  
の更新について 全員一致で  
承認議決しました。
- 理事会は8月30日に開催されま  
した。

## 理事会だより

2025年度

医療介護活動  
交流集会のお知らせ

日 時 2025年 11月15日(土) 13:30~16:30

場 所 県立総合福祉センター

テーマ ①戦後・被爆80年の今年、  
平和について改めて学ぶ

②「徳島県平和の日」条例制定を求める活動  
(ピースネットとくしま80) に呼応

参加申込締め切り：10月15日(水)

第469回

## 健康クイズ

〈問題〉？は何のイラストになるでしょう？

木 + 1 =

口 + 2 = ?

中 + 3 =

★467回の正解と当選者（5名）（応募者31名 正解者31名）

〈正 解〉87

〈当選者〉敬称略

ペンネーム 石井の山ちゃん

ペンネーム えつこ

ペンネーム エリカ

ペンネーム こだぬき3

ペンネーム マーサ

○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10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！

## 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

## 健生病院からのお知らせ

インフルエンザワクチン  
接種開始について

接種予約

9月16日(火)～12月15日(月)  
平日 14時～17時

(来院時の予約は健診センターで随時対応)

※予約期間中であっても在庫がなくなり次第予約終了とさせていただきます。

接種開始

10月1日(水)～

注意事項

外来受診日に、予約なしで接種希望の方はご相談ください。ただし、在庫が終了している場合、接種できない場合もありますのでご注意ください。

また、コロナワクチンとの同時接種の場合は、必ず予約が必要です。詳しくは、徳島健生病院までお問合せください。



## 組合員ひろのぼ

## 読者だより

ヘタを取るのに苦戦して作った梅シロップ。梅の香りが心地良く農作業の後や、一寸した休憩に喉を潤しています。

ペンネーム おきさきさん

アメリカのイラン核施設への爆撃でどれだけ多くの血が流れどれほどの危険を世界に撒き散らしているのか！核兵器は作ることはもちろん脅すことも持つことも許してはなりませんね。

徳島市 荒津 啓子さん

頭の体操として今年は健康クイズは毎回応募しようと年頭に決意し実践しています。連日の猛暑の中、個別に配布くださる地区の方に頭が下がり感謝の気持ちでいっぱいです。

近所のお店も最近アプリ導入私は紙面の情報が一番理解できるような気がするのですが(笑)  
ペンネーム おおたにあいさん

## 文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

## 短歌

○空襲で千人死んだ眉山下  
八十年の前の出来事

○眉山の船王さまの目に映る健生  
病院堂々と在り

海部郡 藤井 利一さん

今年、異常な暑さの中でもご近所の栗の木がイガが大きくなっていました。

ほとんどこの秋が待ち遠しいです。

小松島支部 宝 春子さん



## 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、7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!!



## 簡単クッキング

鶏むね肉と野菜の  
塩だれ炒め

## 【材料】(2人分)

鶏むね肉 1枚  
① 酒、しょうゆ 各小さじ1  
片栗粉 適量  
お好みの野菜 適宜  
ごま油 (ピーマン、キャベツ、人参など) 適宜

## 【つくり方】

① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにしてポリ袋に入れ、①を揉みこみ片栗粉をまぶす。  
② 野菜は食べやすい大きさに切っておく。  
③ フライパンに①、ごま油を入れてから火をつける。肉に火が通ったら野菜を加え、全体がしんなりするまで炒めて④を加える。

④ 酒、みりん 各大さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ1  
にんにく(チューブ) 少々  
塩 少々

※鶏むね肉は火をつける前にフライパンに並べ、低温から加熱することですっきり柔らかい仕上がりになります



徳島健生病院 管理栄養士