

Health and life

健康と生活

598号

2

2026

(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12月末日現在

◆組合員数 41,991人

◇出資金 1,218,414,970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>

Merry Christmas!

in ふれあいカフェ かんかん

12月19日金曜日13時30分より、さこいこいホール(旧佐古診療所)2階で『ふれあいカフェ かんかん』のクリスマス会が行われました。

いつもは参加費としてドリンク代100円でお代わり無料ですが、今回はクリスマスということで、ケーキ付で500円とさせていただきました。

健康づくり事業部職員による、多くの方がご存知の童謡に動きをつけた脳トレ体操や、ことわざゲームなどetc…簡単そうに思いますが、動かない自身の手足に、思わず笑いも出てしまい、家でもやってみよう!と心に決めて資料を持ち帰りました。

体調不良で参加できない方が数名いらっしゃったため、組合員さん3名と職員2名の5名でしたが、一足早くクリスマス気分を楽しみました。

『かんかん』では認知症の学習や身体を使った遊び、当事者はもちろんご家族も一緒に参加していただく事で、介護についての悩み事相談の場として専門家や同じ悩みを持つ方々と交流ができます。毎月第三金曜日お気軽にお越しください。





第3回

ボッチャ交流会

日時 2026年3月29日(日) 13:30～

場所 徳島県立障がい者交流プラザ

もちもの タオル、飲み物、内履き

参加費 1チーム 1000円

参加者募集

ボッチャとは…

ジャックボール(目標玉)と呼ばれる白いボールに赤、青それぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけられるかを競う競技です。

ボッチャ体験会

老若男女、障がいあるなし関係なく誰でも参加できるのがボッチャの特徴で、初心者でもルールさえわかれば楽しむことができます。

今まで体験したことがない方、気になる方は下記の日程で体験会を行いますので、ぜひ参加してみてください♪

日時 2月9日(月) 10:00～

場所 徳島健生病院 別館5Fフロア

もちもの タオル、飲み物

参加をご希望の方は、健康づくり事業部担当者(080-1994-2545)までご連絡ください。



歯と健康

『まずは金属除去を』ではない？

(金属アレルギー診療と)

管理の手引き2025から

健生病院 医師 吉田雅彦

歯科金属アレルギーの症状には、口腔内症状では口内炎・口腔扁平苔癬様病変(粘膜のレーズ状病変)などがあり、全身の皮膚症状では湿疹・掌蹠膿疱症(しょうせきのうしょうしょう)・水ぶくれ)などがあります。以前は上記のような症状があれば、

口腔内の金属を除去することが推奨されていました。2025年の「手引き」ではアレルギーの主原因は歯性病巣(歯根の化膿性病巣や歯周炎の膿瘍)であることが明らかにされ、治療は「歯性病巣の関与の可能性が否定されたのちに口腔内金属除去等を考慮する」となっており歯性病巣の治療を優先することが推奨されるようになりました。金属アレルギーがある方は治療後も定期観察が必要となるため歯科・歯科連携しながら定期的なメインテナンスが必要です。

薬の話

錠剤をつぶしたり、カプセルを外したりしてのんでいるけど、問題ない？

徳島健生病院 薬剤師 藤井 奈南

錠剤が上手に服用できない、経管投与を行うなどの理由で錠剤をつぶして粉末状にせざるを得ないことも多いと思いますが、薬剤師の確認なしに錠剤をつぶしたりカプセルを外したりしてのものは危険です。

錠剤は、同じような粒に見えて

も成分の放出する速さや部位などに様々な工夫がなされています。粉砕するとその工夫が破綻し、有害な副作用が生じたり、効果がなくなったりすることもあります。また、薬の成分によっては強烈な味やにおい、刺激があるものも多く、それを飲みやすくするためにフィルムコート錠や糖衣錠にすることがあります。

どうしても粉砕が必要ときは医師や薬剤師へ相談してください。粉砕の可否を確認し、必要に応じて違う剤形に変更したり、他の薬に変えたりするなどの対応ができます。

認知症と向き合う

～当事者と介護者の心のすれ違い～

認知症のことを考えるとき、「本人が大変」「家族も大変」…どちらも本当です。ただ、同じ出来事の中にいても、当事者と介護する側では「感じているつらさの種類」が少し違います。そこを知っておく、言葉のかけ方がやさしくなったり、イライラが少し軽くなったりします。

本人の気持ち：いちばんは「不安」

当事者の方がよく口にするのは、「迷惑をかけたくない」「自分が変に思われたくない」という気持ちです。

忘れてしまふ、言葉が出ない、同じことを聞いてしまふ。本人も「おかしいな」と分かっている、心の中では結構あせっています。だからこそ、周りの何気ない一言が「グサツ」と刺さることがあります。

「さっき言ったでしょ」

「また忘れたの？」

言った側は確認のつもりでも、本人には「信用されていない」「責められて



いる」と聞こえてしまうことがあります。すると当事者は怒ってしまったり、強がってしまったり、言い返したり…。これは「自分の立場を守ろう」とする反応に近いのです。

介護する側の気持ち：「心配」と「責任感」が先に立つ

一方、家族や周りの人は、別の意味で落ち着きません。薬は飲めているかな。火は大丈夫かな。通帳や財布はどこかな。近所に迷惑がかからないかな。

考えることが増えて、気が休まらない。これが介護する側のしんどさです。だから「事故が起きる前」と思っ、つい先回りします。「それは違っ」「こうして」「ちゃんと確認しいー」「どこいっきょんー」

守りたい気持ちから言っているのに、本人には「子ども扱いされた」「取り上げられた」と感じられてしまふ。ここが、すれ違いの起きやすいところですよ。



すれ違いの正体は
見ている時間軸が違うこと

・本人は「今この瞬間の不安」が強い

・周りは「これから先の心配・責任」が強い



同じ出来事でも、見ている「時間軸」が違うんですね。だから話がかみ合いにくい。どちらが正しいという話ではないんです。

ちよつとラクになる言い方の「ツ」

実は大きな工夫はいりません。ほんの少し、順番を変えるだけで雰囲気が変わります。

1「まずは「気持ち」に一言

訂正したいときほど、最初に気持ちを受け止めます。▼「そう思っただね」「不安だったね」

これだけで、相手は落ち着きやすくなります。

2「一緒にやろう」に変える

「違つよ」よりも▼「一緒に確認しよう」「メモしておこうか」「共同作業」にすると、本人のプライドを守



りながら進められます。

3「できたことを一緒に確認する」
認知症の方は、できないことが増えるほど自信が削られます。だからこそ、できたことを確認します。小さな「できた」が、次の日の元氣になります。



敵は「本人」じゃなくて、「不安」

認知症をかかえる生活は、本人も周りも、実はそれぞれが必死です。

本人は「自分らしさ」を守ろうとしている。周りは「生活」と「安全」を守ろうとしている。

ぶつかっているように見えて、戦っている相手は同じ、「認知症が連れてくる不安」なんです。

だから、完璧を目指さなくて大丈夫です。うまくいかない日があっても、「まあ、今日はこついう日」と思える余白が、いちばんの支えになります。

皆さんに心の余白はあるでしょうか？認知症と向き合うときはこの心の余白が非常に重要です。ぜひ自分の日常・心に余白をつくってみてくださいね。

認知症キアラバンメイト

伊賀 達郎

つぶやきコーナー

小学生が挨拶してくれると元氣になります。私の元氣の源です。

(沖洲支部 Hさん)

第2回 健生ふれあいマルシェ

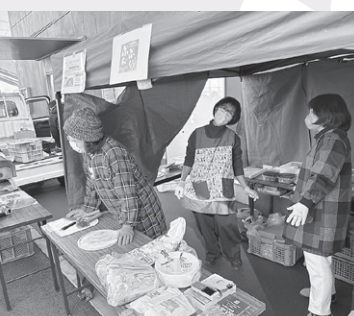


2025年12月7日(日)に徳島健生病院の駐車場にて「第2回健生ふれあいマルシェ」を開催しました。当日は気温が低く寒さはありませんでしたが、天候には恵まれた1日となり、たくさんの来場者で賑わいました♪ 前回より出店数も増え、病院での開催ならではの医療や健康に関する相談コーナー、病院内を見学、体験する「わくわく体験ツアー」などのブースを設けたことで、小さな子どもたちからお年寄りまで、全世代の方が参加できるマルシェとなりました。

地域のみなさまとのつながりを広げていくためにも、今後も開催を検討しています！
今回、参加していただいた出店者、ボランティアのみなさま、ご協力ありがとうございました。



キッチンカーなどの出店



支部からの出店



渭東支部：くじびき、射的



こどもロコモ



こども企画



健康チェック



医科相談



歯科相談



署名コーナー



たくさんの方に署名にご協力いただきました

わくわく体験ツアー



新班結成
しました

私たちの班会紹介



毎週水曜日午前10時、組合員ルームで活動している「フレイル予防小組班」です。

年齢を重ね体力に自信がなくなってきた新婦人の会員で健康生協の班を作って、渭北支部に入れてもらいました。百歳体操とあわせてフレイル予防の学習や脳トレ、おしゃべりタイムを続けています。11月は健康チェック（血圧・体脂肪・骨・握力）、12月は「お口のフレイル」（講師：健生歯科なるとの歯科衛生士主任 吉田さん）を学習、体と合わせて頭と心も元気をめざします。



西部支部では、今年度、新班が2班誕生しました。

そのうちの1つである【昼間班】は、一度コロナ禍を機に解散をしていましたが、この度復活し、月に1回西部診療所から看護師や理学療法士、介護福祉士などを講師として招き、体操や予防講座を行っています。

コロナ禍前にいた班会メンバーのほとんどが高齢のため参加できなくなり、現在、参加人数は少ないですが、体操後にお茶会を開いての談笑など、地域の組合員さんがコロナ禍以前のように集ってもらえるきっかけの場として、今後、西部診療所や訪問看護 ST と共に昼間班会を盛り上げていきます。

どなたでも参加できますので、ご興味のある方はぜひお越しください。



問い合わせ

今回紹介した班の他にもたくさんの地域で班会を開催しています。自分の得意なことを活かしたい、健康なからだづくりをめざしたいとの気持ちがあれば誰でも参加していただけます。気になる方は、**健康づくり事業部（088-652-7283）** までお問合せください。

つばきコーナー

わんこのお誕生日にケーキ買いましたー翌週にはもう一匹の分も…。

（北島支部
リスノアさん）

理事会だより

理事会は12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、2026年度予算編成方針(案)について、全員一致で承認議決しました。
- 2、第72回総代会総代選挙管理委員会委員選任の件について、全員一致で承認議決しました。
- 3、第72回総代会役員選任に関する基本方針(案)について、全員一致で承認議決しました。
- 4、2025年度末「長期住所不明組合員の自由脱退手続き」公告の件について、全員一致で承認議決しました。
- 5、最低賃金対応による給与規程改定について、全員一致で承認議決しました。
- 6、健生石井老健うぐいすの所定労働時間の変更について、全員一致で承認議決しました。
- 7、物品購入申請書(予算外、石井クリニック・デイケアリース車両入替)について、全員一致で承認議決しました。
- 8、物品購入申請書(予算外、西部診療所・ボイラー取り換え工事)について、全員一致で承認議決しました。

承認議決しました。

- 9、物品購入申請書(予算内、生協本部・ジンジャー「人事・労務・勤怠システム」2026年度更新分)について、全員一致で承認議決しました。

【11月の組織活動の到達状況】

仲間づくり	11月	125人
年度累計		701人
出資金増額	11月	546万円
年度累計		7010万円
班づくり	11月	0班
年度累計		9班
班会開催	11月	71回
年度累計		697回

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、受付終了いたします

募集職種：看護師・歯科衛生士
社会福祉士

既卒 【随時受付】 ※採用者が決まり次第、受付終了いたします

募集職種：医師・看護師
介護支援専門員
歯科衛生士
社会福祉士

詳しくはこちら



お問い合わせ先

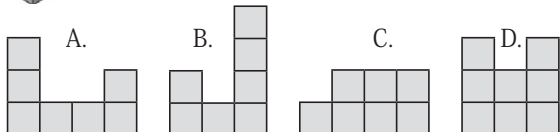
徳島健康生活協同組合 総務部
採用担当直通 (088) 622-3303 平日 8:30～17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

第473回

健康クイズ



〈問題〉矢印→の方向から見たときの正しい図をA～Dから選んでください。



★471回の正解と当選者(5名)(応募者45名 正解者45名)

〈正解〉ま(なまたまご)

〈当選者〉

川崎ユリ子さん(鳴門市)

四ツ橋喜美子さん(徳島市)

ペンネーム ひーちゃん

ペンネーム ゆきちゃん

ペンネーム さくらんぼさん

○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 2026年2月28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!

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



つぶやきコーナー

車の鍵がなくなったらーと騒いでいたら適当に脱ぎ捨てたスポンから出てきました…。

(北島支部 トミ子ちゃん)

組合員ひろのぼろぼ

読者だより

歳を重ねて仕事がなかなかほか
どらず困ったものだと思うて過
していました。

先日、料理の講習会に誘われ参
加したのですが、時短で出来る料
理方法を教えてもらい実践すると
料理をするのが楽しくなりまし
た。

ペンネーム ミコッチドウさん

懐かしの徳島の写真、ありがと
うございました。何度も見直し
ました。遠足で塩田に行き仕事を
しているところを見せてもらった
と思います。

阿南市 十枝 修さん



阿南市 中川 哲夫さん

12月号に掲載していた、中四国
組合員活動交流集会in米子の報告
を読ませていただきました。

映画「うちげでいきたい」を観
てみたい、「ピロピロ」に挑戦し
てみたいと思いました。230人
という多くの人の関わりが有意義
な集会だったことがよくわかりま
した。

徳島市 祖父江 桂子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

川柳

〇どこ行った私の好きな春と秋

小松島市 尾上 光夫さん



「水仙」徳島市 中山 馨さん

簡単クッキング

中華風炊き込みご飯

【材料】(4人分)

米 2合

きのこ(好みのもの)

人参 100g

塩昆布 50g

酒 大さじ1

ごま油 大さじ1

みりん 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

鶏ガラスープの素 小さじ1/2

白ごま 少々



上八万支部 リース作り作品

【つくり方】

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。人参は短冊切にする。
- ②炊飯器に米と①を合わせ、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ合わせる。
- ③きのこ、人参、塩昆布を加えて軽く混ぜ合わせ炊飯する。
- ④炊きあがったら茶碗に盛り、白ごまを散らす。

徳島健生病院 管理栄養士

