



(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-seikyou.com>

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 …簡単そうで思いどおりに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

参加者
募集

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

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

ボッチャ
とは…

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。



前は上記のような症状があれば、以
水ぶくれなどがあります。以
皮膚症状では湿疹・掌蹠膿疱症
腔扁平苔癬様病変（粘膜のレ
ス状病変）などがあり、全身の
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
ス状病変）などがあります。以
徳島健生病院 別館5Fフロア もちもの タオル、飲み物

「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)
健生歯科 医師 吉田雅彦

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事が推
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医
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

錠剤をつぶしたり、カプセルを外したりしてのんびりいるけど、問題ない?
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むのは危険です。錠剤は、同じような粒に見えて

どうしても粉碎が必要なときは医師や薬剤師へ相談してください。粉碎の可否を確認し、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るます。

薬の話



徳島健生病院 薬剤師 藤井 奈甫

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。
粉碎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、刺激があるものが多く、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。

人が大変」「家族も大変」…どちらも本当です。ただし、同じ出来事の中についても、当事者と介護する側では、感じているつりさの種類が少し違います。そこを知つておると、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。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。

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。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。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。

認知症のことを考へると、「本人が大変」「家族も大変」…どちらも本当です。ただし、同じ出来事の中についても、当事者と介護する側では、感じているつりさの種類が少し違います。そこを知つておると、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。



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。当時は気温が低く寒さはありましたが、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、小さなこ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。



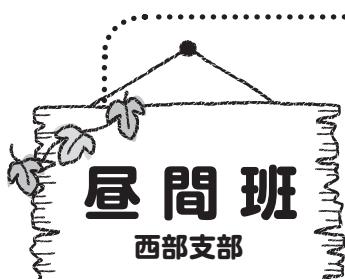


私たちの班会紹介



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つて、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。



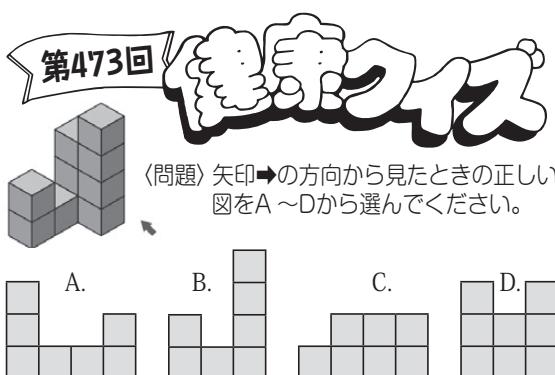
問い合わせ

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、健康なが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。

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、石井クリーリング・ディ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
・班会開催 年度累計 11月 回数 71回 班数 9班	・班づくり 年度累計 11月 回数 10班	・仲間づくり 年度累計 11月 回数 7人	・出資金増額 年度累計 11月 回数 10万円

【11月の組織活動の到達状況】

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。



★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 ひーこちゃん 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

- 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）
- しめきり 2026年2月28日
- 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！

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、石井クリーリング・ディ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。

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



詳しくはこれら

＊＊＊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

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

組合員交流の会

読者だより

歳を重ねて仕事がなかなかはかどらず困ったものだと思って過ごしていました。

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。



阿南市 中川 哲夫さん



「水仙」徳島市 中山 馨さん

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」に挑戦して多いと思いました。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

芸能コーナー

○どこに行つた私の好きな春と秋
川柳

小松島市 尾上 光夫さん



上八万支部 リース作り作品

簡単クッキング

中華風炊き込みご飯

【材 料】(4人分)

米 きのこ (好みのもの)

人参

塩昆布

酒

ごま油

みりん

しょうゆ

鶏ガラスープの素

小さじ1/2

小さじ2

大さじ1

大さじ1

小さじ1/2

2合

15 g

50 g

100 g

2 合

白じま

人参

米

きのこ

塩昆布

酒

ごま油

みりん

しょうゆ

鶏ガラスープの素

小さじ1/2

大さじ1

大さじ1

小さじ1/2

2合

15 g

50 g

100 g

2 合



【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Ⓐ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、白じまを散らす。