



Health and life

# 健康と生活

577号

# 2024 5

**(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。

2024年3月末日現在  
◆組合員数 43,168人  
◇出資金 1,263,413,395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 吉野才治 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>


# 2024年度 新入職員

4/1あわぎんホールにて2024年度新入職員入職式が行われました。  
フレッシュな新入職員25名（中途入職含む）が入職し、爽やかな新年度を迎えることができました。これからの新しい生活への第一歩を踏み出した新入職員たちは、期待と緊張が入り混じった表情で入職式に臨んでいました。  
社会人として、そして徳島健康生協の職員として、これからも職員一同一致団結して頑張ってまいります!! 地域の皆さま、組合員の皆さま、どうぞよろしくお願いたします。



## 職種内訳 (中途入職含む)

看護師…………… 11名	社会福祉士…1名	診療放射線技師…1名
薬剤師…………… 1名	歯科衛生士…2名	
理学療法士……… 4名	事務…………… 5名	





2022年5月21日にオープンした、「ふれあいカフェかんかん」が今年で2周年を迎えます。

「認知症の人やそのご家族、そして地域の皆さんが居心地の良いと思うことができる、そんな温かい憩いの場を作りたい！」という想いから作られた「ふれあいカフェかんかん」。たくさんの方のご協力をいただき、これまで毎月楽しく開催することができました。

「認知症になっても安心して住み続けられるまちづくり」の実現に向けて、明るく元気に楽しく運営してまいりますので、これから「ふれあいカフェかんかん」をどうぞよろしくお願いたします。

ふれあいカフェかんかん

第3金曜日 13時半から  
さこいこいホール  
(徳島市佐古6番町10-10)  
で絶賛運営中です！  
どなたさまでも  
お気軽にお越し  
ください。  
お待ちしております☆  
参加費：100円



ミニゲーム！  
輪投げの様子



認知症学習会の様子

薬の話

薬の主作用と副作用

そよかせ薬局 山本 哲也

薬には病気を治したり症状を軽くしたりする本来の目的の主作用と、薬を使用することで現れる本来の目的以外の副作用があります。例えば、抗アレルギー薬を飲んで鼻水が止まったが眠気が出た、痛み止めを飲んで腰の痛みは治ったが胃が痛くなった、など薬によってさまざまです。



副作用が起る主な原因として、治療する目的以外の効果も持っている薬の性質、薬の間違った使い方、薬を使う人の体質や体調、他の薬や食品との影響、などがあります。用法用量をきちんと守ること、あらかじめどんな副作用が出やすいのか知っておくことで、副作用を予防または軽減することができます。

もしも薬を使って急に具合が悪くなったり、アレルギーのような症状が出た場合は使用を止めて医師や薬剤師に相談してください。

歯と健康

花粉症と歯の痛み

健生歯科 歯科衛生士 笹川久美子

全国に約2000万人、症状を持つ人が4〜5人に一人程度の割合の国民病って何でしょうか？正解はみなさんご存知、花粉症です。戦後の植林事業で全国各地に植えられたスギが生育し、1979年に降に花粉が飛散し始めたことにより、花粉が体内に入り、アレルギー反応を起こす人が増えました。2050年ごろには花粉症の患者さんが現在の1.8倍になる予想も出ているそうです。



症状としては目のかゆみ・鼻水・くしゃみ等が多いと思いますが実は歯痛をもたらすこともあるのです。花粉症になると副鼻腔というところが炎症を起こします。副鼻腔は上の奥歯近くにあり炎症が起きることで歯に圧がかかり歯痛の症状が出ます。鼻炎による歯痛かむし歯による歯痛なのかはレントゲンを撮って判断します。歩くと響く、噛むと痛い、でもしみることはない等の場合は花粉のせいかもしれません。

色とりどりの花の季節を迎え気分はウキウキだけど鼻はムズムズ。気になる症状をお持ちの方は一度受診をおすすめします。



# 健康を診る

## 最終章〜健康づくりとは？〜



1年間連載してきました「健康を診る」のコーナーも今回が最終となります。皆さんに健康診断の大切さや検査についてお伝えしてきましたが、いかがだったでしょうか？

そして改めてお聞きしますが、みなさんは健康について普段どれくらい考えているでしょうか？現代ではインターネットの発達により、情報が洪水のように私たちを取り巻いています。そして私たちはその大量の情報の中から、自分たちに必要な情報を取りに行く必要があります。



「早く調べておいて良かった」という声を聞くと同時に、「もっと早く調べておけば良かった」という声も聞きます。病状が悪化してから調べても手遅れになってしまっケースがあるのです。健康は健康なうちにしか買えないと言います。元気なうちにぜひ健康診断を受けてください。

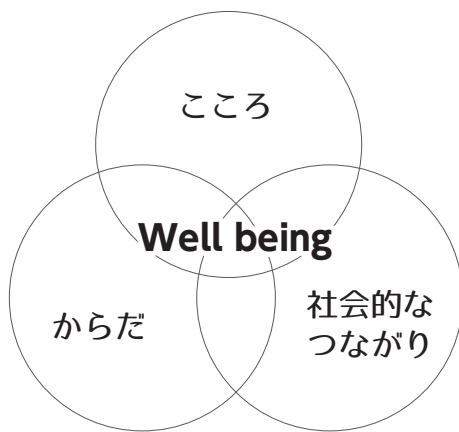
「早く調べておいて良かった」という声を聞くと同時に、「もっと早く調べておけば良かった」という声も聞きます。病状が悪化してから調べても手遅れになってしまっケースがあるのです。健康は健康なうちにしか買えないと言います。元気なうちにぜひ健康診断を受けてください。

### ウェルビーイングの考え方

みなさんはウェルビーイング (Wellbeing) という考えを聞いたことはあるでしょうか？ウェルビーイングとは、Well (よい) と Being (状態) が組み合わさった言葉で、「よく在る」「よく居る」

状態、心身ともに満たされた状態を表す概念で、世界中で注目されています。

従来の健康が身体的に良好な状態を表す狭義の概念であるのに対し、Wellbeingは身体的・精神的・社会的にも良好な状態、とより広い概念を表していて、また「状態」としていいことから一時的・瞬間的に良好かどうかではなく、持続的に良好であるとしていることがその特徴です。



私たちが加盟している医療福祉生協連では「昨日よりも今日、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽

しく明るく積極的に生きる。」という健康観を持って、日々の健康づくり・まちづくりの活動に取り組んでいます。これはまさに世界が注目するウェルビーイングにも通ずるものだと思います。

そして繰り返しになりますが、皆さんの人生をより良くしていくお手伝いができるものとして、私たちは健康診断に力を入れ、取り組んでいます。また、厚生労働白書では「国民が健康で健康寿命と平均寿命の差が縮まるほど、社会保障負担の軽減が期待できる」とも言われています。今まであまり健康診断に興味なかった方、この記事を読んだ機会に受けてみませんか？皆さんのご来院をお待ちしております。



徳島健生病院 健診センター一同

### つばきコーナー

6匹の猫を飼っています。お世話は大変だけどとてもかわいいです。

(H・Nさん)

# 認知症と向き合う 徳島市チームオレンジのご紹介

「チームオレンジ」とは厚生労働省の推進する認知症の方やそのご家族などの生活支援ニーズなどと、認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組みのことをいいます。

徳島市内にはこのチームオレンジが3つあり、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指す。今回は徳島市内にある3ヶ所のチームオレンジをご紹介します。どのチームも認知症当事者やそのご家族、サポーターが楽しく活動をしていきます。チームオレンジの活動にご興味のある方は徳島市地域包括支援センターまでお問い合わせください(089-925-1115)。

## 【すだちハート】

地域：徳島市南東部  
日時：第2水曜日 14時～16時  
場所：KAGOYA LIFEなど  
参加費：内容により変動  
主な活動：傾聴ボランティア、認知症カフェ、認知症居酒屋・花見などチームメンバーのやりたいことを中心に活動。男性当事者が多い



## 【かんかん】

地域：佐古  
日時：第3金曜日 13時半～15時  
場所：さこいこいホール(徳島市佐古6番町10-10)  
参加費：100円(お茶菓子代)  
主な活動：認知症カフェ、折り紙、介護の学習など



## 【あったか♡国府】

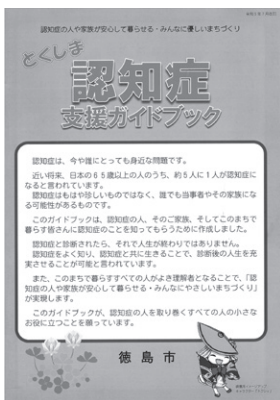
地域：国府  
場所：マチコミ図書館(徳島市国府町中742-1)  
参加費用：認知症カフェや勉強会は参加無料。うたごえ喫茶、ミニフラワーアレンジメントは参加費要  
毎週木曜10時半～12時(認知症カフェ)  
第1火曜日14時～(うたごえ喫茶)  
第3金曜日10時半～(ミニフラワーアレンジメント)  
※第2金曜日は特養あおぞらにて14時～(認知症カフェ・勉強会)  
主な活動：認知症カフェや勉強会、各種イベント、認知症サポーターが認知症を自分ごとととらえ、どんな地域ならいつまでも住み続けられるかを考えて活動中。



今回はチームオレンジの紹介だけでなく、いわゆる「認知症カフェ」は徳島市内に20ヶ所以上あります。また徳島市内には認知症専門の医療機関が複数あります。よく私も組合員の皆さんから相談を受けたいときにご紹介させていただいています。

ちなみに徳島市地域包括支援センターさんには「とくしま認知症支援ガイドブック」という冊子があり、希望があればもらうことができます。この冊子には先程の医療機関やカフェの掲載、認知症に関する情報が多く載せられています。これからの大介護時代に必携の一冊と言っても過言ではないでしょう。

多くの機関や団体を上手に利用し、認知症や介護を抱え込まないようにしていきたいでしょう。



認知症キャラバンメイト 伊賀 達郎



つばやきコーナー

何でもプラス思考で物事を考えて過ごしています。



行っていく予定です。各事業所などでのチラシの要チェックをよろしくお願いたします。

今年のは桜は開花が遅れ、この日は桜は五分咲きといったところでしたが、春の芽吹きを感じながら気候の良い中でウォーキングすることができました。

また、4月23日(火)の笑いヨガ教室の宣伝もできました。このように、2024年度の健康づくり委員会では、皆さんが楽しめるような健康講座や教室の企画を

組合員活動紹介

健康づくり委員会主催

桜ウォーキング



4月2日(火) 徳島中央公園で

徳島健康生協 健康づくり委員会主催のウォーキングイベントを実施しました。この日は公園内をウォーキング予定だった他グループも一緒に交わり、総勢29名の皆さんで賑やかにウォーキングを楽しみました。

コースは徳島中央公園を一周半(蜂須賀桜並木を超えたところまで)し、城山を登って下ってくるコースでした。最後の坂道では少しみなさんもお疲れ気味でしたが、約70分の良い運動となりました。

健生阿南診療所

健康教室 & 健康チェックのお知らせ



日時：毎月第4木曜日 14時～15時  
場所：健生阿南診療所  
健康チェック：血圧・体脂肪測定、尿チェック、骨強度測定  
お申込み・お問い合わせ先：0884-27-2848

参加費：無料

どなたでもご自由にご参加ください!みなさんと楽しい時間を過ごしましょう\*^^\*



(加茂名南支部 後藤佳美さん)

行事告知

健康づくり委員会主催 学習講演会企画第一弾!!

骨粗鬆症学習会(仮称)

日時：2024年6月26日(水) 13:30～  
場所：ふれあい健康館 きっかけ空間  
参加費：無料  
(※ふれあい健康館駐車場代が必要です)

講師

徳島健生病院 骨粗鬆症センター 整形外科科長 峯田 和明 医師



徳島県民の骨格の健康を守りたい、骨粗鬆症性の骨折に苦しむ患者さんやそのご家族が一人でも減るように、そんな想いで登壇します。無料で公開しておりますので、是非お越しく下さい。



### 理事会だより

理事会は3月23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、健生歯科の所長交代について、全員一致で承認議決しました。
- 2、健生石井クリニック所長・老健うぐいす施設長の交代について、全員一致で承認議決しました。
- 3、非常勤職員に対する慶弔休暇付与および非常勤職員就業規則の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 4、奨学金の返済猶予のお願いについて、全員一致で承認議決しました。
- 5、長期住所不明組合員の「みなし脱退」の件について、全員一致で承認議決しました。
- 6、2024春闘要求・第二要求書について、全員一致で承認議決しました。

#### 【2月の経営概況】

2月の経営剰余は587万円の黒字で、予算目標を1161万円上回りました。4月からの累積の経営剰余も予算目標を863万円上回りました。事業収益は3億7828万円で予算目標を216万円上回りました。事業費用は3億7931万円で予算目標を76万円下回りました。

#### 【2月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	2月	62人
・年度累計		1034人
・出資金増額	2月	366万円
・年度累計		9876万円
・班づくり	2月	2班
・年度累計		11班
・班会開催	2月	73回
・年度累計		819回

## 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

## 職員募集

### 新卒【採用試験の日程】

- 看護師《募集人数：10名》
- 介護福祉士《募集人数：1名》

【1回目】試験日 2024年8月1日(木)  
応募期限 2024年7月18日(木) 必着

【2回目】試験日 2024年9月14日(土)  
応募期限 2024年8月30日(金) 必着

【3回目】試験日 2024年10月19日(土)  
応募期限 2024年10月4日(金) 必着

## 第454回 健康クイズ

〈問題〉何の何を表しているでしょうか。ヒントの①~④を読んで [ ]の中から答えを1つ選んでください。

【ヒント】

- ① 食事をするとき使うものです。
- ② 子どもも大人も使います。
- ③ 正しい持ち方があります。
- ④ 使うときは2本一緒に使います。

【 お玉・スプーン・箸・コップ・歯ブラシ 】

★452回の正解と当選者(41名) (応募者41名 正解41名)  
〈正解〉か・た  
〈当選者〉敬称略  
岡部 禎宏 (阿南市) 柏木 正照 (徳島市)  
佐條 弘志 (徳島市) 元木 園恵 (徳島市)  
山越 徳 (小松島市)

○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 2024年5月31日
3. あて先 〒770-8547  
徳島市下助任町4丁目9番地  
徳島健康生協 健康づくり事業部

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

読者だよりもご応募お待ちしております!

### 既卒 募集職種 (随時受付)

- 医師 ●看護師 ●准看護師
- 作業療法士 ●介護福祉士 ●歯科技工士
- 介護支援専門員 ●事務総合職 ほか

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-seikyuu.com

## 北島支部 絵本読み聞かせ教室の ご案内

日 時 2024年  
5月11日(土) 10:30~  
(6月からは毎月第一土曜日10:30~)

場 所 健生きたじまクリニック2F  
すくすくルーム

対象年齢 3歳~6歳

(ペンネーム しゅののばあさん)

# 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	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○			○	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きます

水曜午後呼吸器外来(予約)も行っていきます

木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っていきます

※1 第1、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・暮らし」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・木曜午後は17:30まで	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

※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	○	○							○	○
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。										
						隔週(午後)眼科				

※2020年8月1日より火曜日診療を休診しています。

## 【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	13:30~16:30	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。

## 【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																		
※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	○			○			○			○			○			○		

- ◎在宅医療・介護の相談は…
- 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
- TEL 088-622-0371
- TEL 088-622-8102
- TEL 088-622-9858
- TEL 088-602-4777
- TEL 0883-76-3716
- TEL 0883-76-6455
- TEL 0883-72-1011
- TEL 0883-76-3703
- TEL 088-675-3166
- TEL 0884-27-2848
- FAX 088-653-8477
- FAX 088-622-3637
- FAX 088-653-8477
- FAX 088-622-3635
- FAX 088-602-4778
- FAX 0883-76-3713
- FAX 0883-76-6456
- FAX 0883-72-1011
- FAX 0883-76-3711
- FAX 088-675-3167
- 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☆

つばきコーナー

餅つきに凝っています。太って困ります。

ペンネーム やまちゃん



### 組合員さんのお便り

#### 読者だより

石井クリニックの所長さんが交代されるとのお知らせを拝見しました。

18年間という日々、健康に増進するための合理的配慮の数々、頭が下がります。感謝の気持ちでいっぱいです。

今後も気軽に相談に乗ってくださる先生として、大きな心と胸を開いてくださるよう切に望みます。ありがとうございます。

ペンネーム 勢井倉部さん

朝夕はまだ少し寒いですが、庭にパンジー・アリッサム・モクレンなどの春の花が咲き始めました。

ペンネーム みちくささん

暖冬で家庭菜園の野菜は苔をつけて食べられなくなりました。

桜の開花を楽しみにしています。夏野菜の種まきで忙しくなります。

ペンネーム ツッチャンさん

健生病院でお世話になって母の代から50年になります。

母は他界して、主人も高齢のため免許返納したので、この頃は無料送迎の車でお世話になってます。

送迎に来てくれるどのドライバーさんも親切なので、感謝の気持ちでいっぱいです。健生病院でお世話になって本当に良かったと思います。

これからもよろしくお願いします。

徳島市 原田 淑子さん

健康クイズ大好きです。今回は苦労しました。3日間持ち歩いて、解けたときの感動、気持ちよかったです。

ずっとこのコーナーが続きますようにと願っています。

徳島市 坂東 冬子さん

支部レクのコーナーでは、組合員さんのいろいろな活動が見られて活気づけられました。

何をやるにも身体が健康でなければ始まりませんね。改めて感じました！

ペンネーム 亜利香さん

### 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!!



### 簡単クッキング

#### 豚肉の

#### 紅しょうがから揚げ

【材料】(2人分)

豚こま肉

300g

紅しょうが

30g

ねぎ(小口切り)

適宜

① にんにく(すりおろし)少々

酒

大さじ1

しょうゆ

大さじ1

片栗粉

適宜

油

#### 【つくり方】

- ① 袋に豚肉と①を入れ、よく揉みこむ
- ② 一口大にまるめ、片栗粉をまぶす
- ③ 170℃に熱した油で、カリッとすするまで揚げる



徳島健生病院 管理栄養士

