

医療法人財団 健和会

みさと健和病院 Tel.048-955-7171
 みさと健和クリニック Tel.048-955-8551
 まちかどひろばクリニック Tel.048-955-8683
 みさと健和歯科 Tel.048-956-6996
 みさと健和団地診療所 Tel.048-959-5011

健康のひろば

発行所

〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1
 「健康のひろば」編集委員会

Tel. 048-955-7872
 Fax. 048-955-7897

E-mail tomonokai-m@kenwa.or.jp
 http://misato.kenwa.or.jp

(毎月25日発行 定価1部30円)

2020年度 研修医紹介

初期研修医 坂田 成美

民医連奨学生として
 医師に



坂田 成美 医師

初めまして。中野協立病院から来ました、坂田と申します。中野協立病院所属で、みさと健和病院では、主に外科系や救急での研修を受けています。大学在学

場所もなければ、彼氏もいないので、日曜日に皮膚科のレーザー治療に行っていました。前回のレーザー治療では、あまり「しみ」が薄くならなかったと伝えたら、今回はかなり強めにレーザーを当ててくれました。赤いレーザーがしみに当たるとかなり痛いし、「電気メスで組織が焼ける臭い」が自分の肌からしてききました。施術が終わった後、しみがぼつぼつと焦げていました。翌日出勤しましたが、今の時代、マスクで顔を隠せるので、ダウンをとりません。

私は健康や美容が大好きで、医者の中でもかなり健康的な生活を送っている方ではないかと思っています。特に顔の肌には気を使っています。朝晩のパックは欠かせません。

生活面では健康と美容に人一倍気を使って

中から中野協立病院所属で奨学生をしており、そのつながりで民医連で初期研修をしています。

中から中野協立病院所属で奨学生をしており、そのつながりで民医連で初期研修をしています。

タイム（施術後の肌の回復期間）もほとんど気になりません。マスク時代こそ、美容皮膚科かかり時だなど思いました。ただし、お昼ご飯は注意が必要です。

あと数日してコゲがはがれ「しみ」がとれるのが今から楽しみです。今はコロナ禍で大変な時代ですが、私の顔が韓流スターばりの白美肌になった時にはきっとコロナは終息しているはず。そんなことを願いながら、美容皮膚科の予約をとりません。



本部会場の様子

新型コロナウイルス感染拡大のため東京の共同組織としては初めてのリモート集会成为りましたが、皆さんいかがだったでしょうか。松崎委員長から提案された月間方針と方針を受けて6つの共同組織からの活動報告がされました。月間方針では今年の「月間」が新型コロナウイルス禍という特別な月間ではありますが「出来ること」



健和友の会リモート（遠隔）会場の様子

新型コロナウイルスの感染の終息が見えない中の「月間」ですが皆さんとご家族の健康を願って閉会のあいさつといたします。（健和友の会事務局）

新型コロナウイルス禍で今までになく厳しい活動制限の中ですが、拡大月間である9月末から11月末までに拡大目標380人、いつでも元氣拡大30部と拡大目標の意思統一を行いました。（健和友の会事務局）



27人の各ブロック役員、事務局メンバー

2020年度 東京民医連共同組織拡大強化月間がスタート

9月17日に行われた東京民医連共同組織拡大強化月間スタート集会の参加視聴者は、予定していた100人を超える22法人200人の参加で開催されました。松崎委員長の「月間方針」や6つの共同組織からの指定報告を確認しました。

健和友の会会長の細川健二氏

が東京民医連共同組織連絡会代表として閉会の挨拶を行いました。その挨拶を紹介します。

細川会長のあいさつ

2020年共同組織拡大強化月間スタート集会に参加された全国の皆さんご苦労様でした。東京民医連共同組織連絡会を代表して閉会のあいさつを申し上げます。

「しなくてはならないこと」を探求しようと呼びかけています。6つの報告の内容はそれぞれ素晴らしい報告でした。共同の力で新しいスタイルの様々な活動が生きていきと取り組まれていることが明らかとなり「月間」を取り組む上で大いに励まされました。

「生活」「いのち」「健康」の旗を高く掲げ患者さんや地域住民と寄り添い、民医連共同組織の組織強化と拡大月間を成功させ、新しい社会、格差と貧困をなくし誰もが安心して生きていける社会に変えていく大きな流れの一翼を担えるよう奮闘しましょう。

新型コロナウイルスの感染の終息が見えない中の「月間」ですが皆さんとご家族の健康を願って閉会のあいさつといたします。（健和友の会事務局）

健和友の会拡大強化月間スタート集会を開催

9月28日、ブロック役員と事務局あわせて27人の参加で鷹野文化センターにて健和友の会拡大強化月間スタート集会を開催しました。例年より参加者数を大幅に制限した上での開催となりました。

石上事務局次長による開催挨拶のあと、仲間増やしの重要性を述べたDVD視聴による学習会を行いました。その後、市原睦夫事務局次長から「友の会としてNPO法人と協力しながら、地域全体を視野に入れ、職員と友の会が連携・協力し一体となって2020年度の月間を成功させましょう」との月間方針案の提案がありました。それを受けて各ブロック報告がありました。

新型コロナウイルスの感染拡大の中、企業倒産が増加、失業者も急増しています。今後ますます深刻になることが予想されています。そのような中、安倍首相が退陣、菅政権が誕生しました。菅首相は安倍政権の施策を継承すると表明しています。▼「デジタル庁」の新設など独自色を出しながらも、森・加計問題、桜を見る会など国民が究明を求めていることについては「蓋をする」と明言しています。そして、「自助、共助、公助」の社会をめざすとしています。▼国が「権利としての社会保障」の理念を放棄し、「自助を前提とした」社会保障制度を明確に打ち出したのは、1995年の社会保障制度審議会勧告でした。その後政府は、憲法に保障された社会保障を次々と改悪し、現在に至っています。「自助」を優先することは、自己責任論に直結し、今社会問題となっている格差と貧困の広がりを容認するものです。▼コロナ禍のもと、誰もが安心して生活のできる社会をめざして、国政の抜本的な転換を求めることが重要となっています。（編集委員・東條 哲二）

健和会の医療と介護の事業を支える協同基金（無利息）にご協力をお願いいたします。（お問い合わせ）TEL 048-955-7872

コラム 鼓動 ▼新型コロナウイルスの感染拡大の中、企業倒産が増加、失業者も急増しています。今後ますます深刻になることが予想されています。そのような中、安倍首相が退陣、菅政権が誕生しました。菅首相は安倍政権の施策を継承すると表明しています。▼「デジタル庁」の新設など独自色を出しながらも、森・加計問題、桜を見る会など国民が究明を求めていることについては「蓋をする」と明言しています。そして、「自助、共助、公助」の社会をめざすとしています。▼国が「権利としての社会保障」の理念を放棄し、「自助を前提とした」社会保障制度を明確に打ち出したのは、1995年の社会保障制度審議会勧告でした。その後政府は、憲法に保障された社会保障を次々と改悪し、現在に至っています。「自助」を優先することは、自己責任論に直結し、今社会問題となっている格差と貧困の広がりを容認するものです。▼コロナ禍のもと、誰もが安心して生活のできる社会をめざして、国政の抜本的な転換を求めることが重要となっています。（編集委員・東條 哲二）

中央と彦成、7カ月ぶりに サロン再開しました



健康チャレンジの説明の様子



椅子での体操の様子

新型コロナウイルス禍の中で2月から中止となっていた中央サロン（中央ブロック）とサロン二郷半（彦成ブロック）が7カ月ぶりに再開しました。再開にあたっては、時間短縮の上、手洗いとマスク着用、入口での検温、座席は十分に間隔を空け、常時換気を確認するなど感染予防対策をきちんと行

感染予防対策準備は
しっかりと行つて

ったうえでの再開です。健和友の会主催の中央サロンは9月17日で参加者は18人、三郷おあしす会主催のサロン二郷半は9月18日で参加者は28人でした。両サロンでは10月から始まる健康チャレンジの説明を当院保健師より行いました。そのあとは座って行える体操や体と頭を同時に使うコグニサイズという運動をみなさんと一緒に行いました。



立位で行う全身体操



セラバンドを用いた坐位での体操

待望の生き生き水元サロンがスタート!!

脳いきいき、体力維持で元気な生活を、「生き生き水元サロン」開始しました

9月より「生き生き水元サロン」が始まりました。葛飾区の「高齢者サロン」に登録、主催はNPO法人三郷おあしす会です。新型コロナウイルスの影響もあり、8月開始予定を9月に変更しました。9月24日はスタッフを入れて8人の参加でした。最初に手指消毒、検温、血圧測定を行い記録用紙に記入、前半はラジオ体操に

はじまり、つま先や踵立ち、椅子に座って背筋を伸ばしての体操、あやとりを使つての運動など行い、後半はセラバンド体操を実施しました。結構きついという感想や、思い通りに手足が動かないという声も出ましたが、おおむね順調にメニューをこなしました。

コロナ禍でも出来る
サロンを考えながら

両サロンとも今までよりだいぶ短い時間にせざるを得ませんでした。サロン再開を心待ちにして下さっていた方々がたくさんいらつしました。各サロンでは久しぶりの再会を喜び合う姿もみられました。

これまでのサロンを単に短縮したものではなく、短い時間の中でも参加して良かったと思つて頂けるよう、各ブロックではこのコロナ禍でも出来ることを一つひとつ重ねながらみなさんの繋がりのあるサロンを作り上げていきたいと考えています。

（中央ブロック長代理・

佐賀 節子

彦成ブロック・

相徳 昌平



講師は協議会の赤池保健師



手洗が残りを汚れ検査器でチェック

会場は従来通り、水元公園共同ビル5階、開催日は毎月第2・第4木曜日（13・30）です。今後宣伝に力を入れて、より多くの方に参加を呼びかけていく予定です。（水元サロン担当・鈴木 町子）

第32期 保健講座始まる

第一課

「感染予防対策について」

今年は新型コロナウイルスの関係で、人数制限と第三課までの開講となりました。

第一課は9月18日（金）に協議会の赤池智江保健師による秋の感染症対策として、新型コロナウイルスとインフルエンザにかからないためという事でDVD（動画）と資料による講義がありました。まず、感染症は病原性微生物が体内に入つて引き起こされる病気です。そのため、対策としては感染症経路を断つことです。

①手洗い（接触感染を防ぐ）
②マスクの着用（飛沫感染防止）
③三密回避（人と人との距離を1m～2mとる）

など、ウイルスに立ち向かうための行動を自分のためだけでなく、周りの人のためにすることが大切です。

手洗いでは、実際の手洗い実習も行いました。魔法のゼリーをつけグリッターバグという汚れ検査器を使い、普段と同じ手洗いの仕方と、念入りにした時とを比べて検査しました。主に指先の周囲の汚れが落ちていなかったので、念入りにその周囲を洗ってくださいとのことでした。（健康づくり委員会・星野 光子）

千住介護福祉専門学校

- ★民医連唯一の介護福祉士養成校
- ★現場経験豊富な講師陣による授業！
- ★福祉用具の活用で安全で安心な介護を学びます！
- ★経済的な理由で、独自の学費減免制度も活用できます。
- ★学校個別見学随時受け付け中



＜問い合わせ先＞
フリーダイヤル：0120-114-294（月～土、9～17時）
メール：info@senju-kaigo.jp
学校HP：http://www.senju-kaigo.jp

学校法人 東都医療福祉学院
千住介護福祉専門学校
東京都足立区千住仲町14-4
（北千住駅より徒歩10分、千住大橋駅より徒歩6分）

民医連 お気軽にご相談下さい

福祉用具レンタル・介護用品の販売・住宅改修

（株）福祉協同サービス

中央営業所

三郷市谷口617
TEL 048 (949) 2511

介護スタッフ大募集

特別養護老人ホーム・デイサービス
グループホーム・訪問介護 他

TEL 03-5813-9251



介護職の
やりがいと笑顔が
ここにありま



その人らしくを大切に
社会福祉法人
すこやか福祉会

すこやか福祉会 検索



師長室のみなさん。中央は加藤総師長

東都協議会の事業所・職場めぐり⑬ みさと健和病院 師長室

各専門分野の看護師集団

こんにちは。北棟3階東側の一番奥にある師長室です。私たち師長室のメンバー6人、看護管理、感染管理、医療安全管理、認知症看護、教育、診療情報に関する業務など、各々の分野を中心に学び役割をもって活動しています。それぞれが担当業務は単独ですが、色んな分野の専門性を持つ人が集まり、様々な知識が身近にあり、意見し合うこと

ができます。自分ひとりでは気づかない発想や新たな知識が得られることで、それ以上の発信や成果が得られることは大きな強みであると思っています。看護部の要を担う『いつでも元氣』な部署です。

看護の質を高めながら働き続けられる職場作りをめざす

コロナ対応では、師長室自らが北棟外来やトリアージに入り対応をした機動力、教育の場で感じる成長した姿の喜び、現場からの発信

でみんなで作る医療安全、認知症看護では、「患者さんの言動ひとつひとつを見逃さず、見守りケアし変化が生まれる」互いに刺激し合い皆の力を結集し、日々奮闘しています。

看護部の理念である「優しく笑顔で患者さんに寄り添うケアの実践」「安全で確かな技術の提供」を掲げ、看護の質を高めていくこと、個々の職員が目標を持ち成長し働き続けられる職場づくり、経営を守る！ために頑張っています。



行事食は、入院中でも季節を感じて頂けるように工夫を凝らした病院食です。月に一度提供されます。

病院食（行事食）の紹介

9月の行事食は、敬老の日に合わせて銀鱈の照焼きです。銀鱈は「たら」とつきますが、タラの仲間ではなくカサゴ目ギンダラ科に属し、アイナメやホッケに近い魚です。付け合せとして筆生姜と厚焼き

<メニュー>		<栄養>	
・銀鱈照焼き		・エネルギー	752kcal
・厚焼き玉子		・たんぱく質	23.7g
・おろし		・脂質	14.5g
・ハラン筆生姜		・食塩相当量	2.6g
・秋の吹き寄せ煮			
・胡瓜菊の酢物			
・紅白饅頭			

玉子が添えられ、デザートとして紅白饅頭もついています。（編集部）

千住9条
の会主催

「安倍政権後の政治・社会の動き」

リモート学習会報告



講演者の望月衣塑子(いそこ)氏

新聞記者として伝え続けた安倍政権の問題点の数々
安倍政権の7年8ヵ月は何だったのか―「安倍政権後の政治・社会の動き」と題して、東京新聞記者の望月衣塑子さんによる講演会が9月25日に開催されました。千住9条の会と東京民医連東部統括ブロック主催で北千住の「天空劇場」で開催され、ライブ配信されました。

旧健和クリニック2階会議室で露木理事長はじめ8人が視聴、その他職場や自宅で職員が視聴しました。講演に先立って社会風刺コント集団「ザ・ニュースペーパー」の福本ヒデさんによるミニライブがあり、安倍前首相と石破茂元幹事長の物まねで、今の政治状況を笑い飛ばしました。望月さんの講演は、権力とメディアの裏側を描く映画「新聞記者」をぜひ見てほしいとの話から始まりました。講演は盛りだくさんで、安倍政権の問題点、当時官房長官であった菅首相との記者会見でのやり取りや妨害・排除の経緯などリアルに話されました。以下、講演内容の一部です。「命よりオリンピック…遅れた自粛要請」「アベノマスクとス



安倍前首相の風刺モノマネ

ティホーム」「黒川検事長の違法な任期延長の閣議決定」「黒川前検事長と新聞記者らが賭け麻雀」「私がそもそも質問したかった相手は……」「赤木さんを忘れない森友改ざん事件」「赤木雅子さんが財務省、佐川氏提訴」「何が足りないのか民主主義を実現するために」など、安倍政権による政治の私物化と、それを引き継ぐ菅首相の実態がよくわかる講演でした。

羅針盤となる言葉で結んで

望月さんは最後に、ガンジーの次の言葉を紹介して講演を終わりました。「あなたのすることの殆どは無意味であるが、それでもしなくてはならない。そうしたことをするのは世界を変えるためではなく、世界によって自分自身が変えられないようにするためである」。

（編集委員・庄司 徹彦）

今月の投書から

今月（8月下旬～9月中旬）は8件の投書をいただきました。ありがとうございます。2件の紹介です。投書の際、なるべくお名前と連絡先をご記入ください。よろしく願います。

▼「トイレのペーパータオルが上向きに置かれているため、前の使用者で濡れてしまっている」との投書を頂きました。ご不便をお掛けし申し訳ございません。現在ペーパータオルが下から取れ、かつ取り出す際に引っ掛かり難い形状のペーパーホルダーの設置を予定しております。

▼「初めての入院でしたが、コロナの関係で面会もできない中でとても不安でした。担当医の先生や看護師さんが気を紛らわしてくれる話をしてくれたり、いろいろと話を聞いてくれたり、とても嬉しかったです。」ありがとうございました。

病院内に工夫を凝らした病院食です。月に一度提供されます。



友の会コーナーに設置した投書箱

お知らせ…

新型コロナウイルス対策で自身体温測定器を入口にしばらく設置することになり、クリニック入口に設置してありました意見箱と署名用紙回収箱を友の会コーナーに移動いたしました。

新型コロナウイルスの状況が落ち着くまでしばらくは友の会コーナーに設置する予定です。



谷本智子さん

この度、健康のひろば編集委員となりました谷本智子です。皆様の声をより多くお伝えするお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

健康のひろば編集委員が交代しました

10年間、健康のひろば編集委員を務めてこられた松丸征司さんが退任されました。次の編集委員は、10月6日付で健和友の会事務局に配属されました谷本智子さんです。

わたしのふるさと (264)

みさと健和病院医師・院長補佐 石川 晋介



子ども時代の写真

私は高知県南国市という所に高校卒業まで住んでいました。最寄り駅の名は「後免町」という珍しい名前です。江戸時代初期に土佐藩が当地を開発するに当たり、年貢や使役を免除したことに由来するそうです(小学校の時に習いました)。

故郷を離れて半世紀近くがたちます。幼い頃、近くの山の中で探検したこと(洞穴に友人と住処を作ったりしましたが、実は戦時中の防空壕の後で陥落の危険性がありました)や、川遊び(水泳や魚とりなど夏は本当に楽しかった

……)の光景が思い出されます。

今は一人暮らしを続けている高齢の母の存在が私にとっての「ふるさと」と言えます。あと脳裏に残る光景は、春先に田圃一面に広がるレンゲ草の「お花畑」です。化学肥料ではなくマメ科のレンゲ草を米作りの肥料として使用する準備段階の時期です。そのお花畑で週末は友人とお弁当を一緒に食べました。「ユースン(遊山)に行こう」というのが合言葉でした。今はもう化学肥料主体になっており、そんな光景もなくなっているのかもしれない。

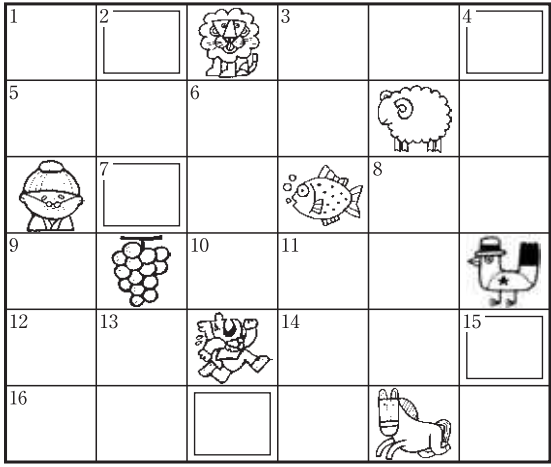


後免町(ごめんまち)キャラクター

自然いつぱいの中で少年時代を過ごした町

——高知県南国市——

クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①役柄が——に着く ③あの人
は大臣の——ではない
⑤本屋 ⑦3割3分3—
— ⑧——命、幸——

⑩——交通省 ⑫黄昏
——に染まる ⑭心の
働き。群衆—— ⑯天
ぷら丼の略

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を答えましょう

【タテのカギ】①——の上にも三年 ②——がないのはよい—— ③——と

④葡萄酒

⑥人数——をとる ⑧鍋
焼き——、狐—— ⑨売
り手の対 ⑪——惨憺
⑬——より証拠 ⑮三——
——海岸、上——、大——

ハガキ、又はEメールに氏名と住所、それに正解と「健康のひろば」の号数、感想やご意見を添えて、下記宛先までお送り下さい。正解者の中から抽選で粗品を差し上げます。ご応募をお待ちしています。

〈宛先〉〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1 健和友の会 Eメール: tomonokai-m@kenwa.or.jp
・締切り/2020年11月15日
・当選者発表/第451号(2020年12月25日付)

パズル当選者のお知らせ
第447号(8月25日付)の正解は「センコウハナビ」でした。正解者の中から畑澤恒善さん(三郷市)、高沢幸太郎さん(葛飾区)、津田喜久子さん(三郷市)、寺田美代子さん(三郷市)、菅野トシ子さん(三郷市)さんに図書カード500円分を送らせていただきます。

▼新型コロナウイルス禍で活動を取りやめていたサロンや一部サークルが、制限付きながらも徐々に活動を再開し始めた。仕事や日常生活のあり様も「新しい生活様式」の合言葉のもと、リモートワークや配食サービスが大流行するなどこの半年間で大きく様変わりした。しかし私たち友の会活動の基本は対ひとである。コロナ禍での「新しい活動様式」が求められている。

(編集委員・庄司 徹彦)

編集後記



サークルで作った作品

(年内活動休止中です)
(団地支部・矢吹すみ子)

秋の「健康まつり」で販売。女性はいくつになってもかわいいたくが大好き。フエルトやちりめんを使った小物やアクセサリ、手編みの帽子など作品づくりを楽しんでいます。

▼新型コロナウイルスの影響で、恒例の花火大会も中止になり委縮した夏でしたね。おまけに連日の猛暑でエアコンもフル稼働で、熱中症予防もさることながら、電気代が相当かかることも頭が痛いですね。とにかく無事にこの異常な夏を乗り越えていきましょう。

(葛飾区西水元・高沢幸太郎)
(三郷市高州・寺田美代子)

▼新型コロナウイルスの影響で、恒例の花火大会も中止になり委縮した夏でしたね。おまけに連日の猛暑でエアコンもフル稼働で、熱中症予防もさることながら、電気代が相当かかることも頭が痛いですね。とにかく無事にこの異常な夏を乗り越えていましょう。

リサイクル染め紐の会

2004年に誕生しました。サークル名にある「染めひも」とは、当時八潮市にあった織物工場から出る産業廃棄物で、簡単に言うところ二ツト状の太く長いひもです。それを大量にもらい受け、かぎ針でざっくりと編んで車や椅子のシート

用にと、年一回の「健康まつり」で販売し好評でしたが、数年前、その工場が廃業し材料が入手できなくなつたためシート作りは断念、現在はメンバーそれぞれ自分の好きな手芸作品づくりをしています。作品は月一回友の会事務局で開かれる「シルバークリマ」や、

▼健康チャレンジが始まったら運動して、いつまでも元気でいたいです。大好きな温泉も行きたいし、早くコロナが終わってほしいです。マスクなしで歩くことが出来るのを祈っています。

(三郷市栄・吉澤 智子)

▼この度友の会一員に成りました。30年来健和病院・松山先生一途の私です。以後万端お引き廻しの程よろしくお頼の申します(黄さん風口上より)。

文芸のひろば

俳句

群植のコスモス通りゆれにゆれ

佐藤 厚子

めまといを払ひながらの立話

磯野 ヨシ

まごの手を孫がよろこび背中かく

加藤紀代実

痒いとこないかと問うて墓洗う

森井 征之

二兎を追う笑って見ているコロナ菌

高澤 義見

木霊して頭突きの響き夏相撲

川上 寛

文芸のひろば 俳句・川柳・短歌 募集
あて先: 埼玉県三郷市鷹野4-494-1 みさと健和病院 健和友の会宛 締切: 毎月15日
※作品掲載者には図書カード500円分を送付いたします。(投稿は1月1首で厳守願います)

『手配り協力者』募集中
いま、機関紙「健康のひろば」約9500部を友の会の「手配り協力者」約470人で配達しています。みなさんボランティアで、毎月20日頃、ご近所の会員さんの分を配布いただいています。受け持ちの部数はそれぞれで、5~6部の方もいらっしゃいます。できる範囲でお願いしています。お気軽に友の会事務局までご連絡ください。