2 0

2 1

年度

原水爆禁止

世界大

発行所

Tel. 048-955-7872

Fax. 048-955-7897

(毎月25日発行 定価1部30円)

に開かれました。8月6日の広島デーでは、

リモ

止世界大会が8月6日(広島)、8月9日(長崎) 昨年に引き続き今年もオンラインによる原水爆

参加した職員の感想をいくつかご紹介します。

職員、地域の会員さん含め16人が参加しました。

ト会場にみさと健和病院・クリニックの研修医

医療法人財団 健和会

みさと健和病院 みさと健和クリニック まちかどひろばクリニック みさとホームケア診療所 みさと健和歯科 みさと健和団地診療所



爆建物」「被爆樹木」とい 出深い素晴らしい街でした。 器の怖さを思い知らされる 街を襲った惨禍を色濃く残 街中や道端の至る所に「被 ことも数多くありました。 した被爆遺物があり、核兵 った76年前のあの朝広島の ただ、広島の街を歩く時、 た私にとって、 ◆学生生活を広島で過ごし 広島は思い

(みさと健和病院リハビ リテーション課・

る有意義な経験でした。

平和の大切さを再認識させ ッカケになるのと同時に、 とは広島に想いを馳せるキ トに参加させていただくこ にとってこのようなイベン 祷していました。そんな私

日の両日には広島と長崎

これからも8月6日、

とうございました。 と思います。どうもありが 人達と共に祈っていきたい (みさと健和病院

研修医・谷尾 甚吾)

を実際に活動している 廃を求める人々がいること 日本国内外で核兵器の撤

していきたいと思いま とを改めて感じ、協力 防できるものであるこ が声を上げることで予 災害とは違い、私たち すことはできないが、 被曝による後遺症は治 ことができて良かった。 人々の声を通して知る

年8月6日には平和式典に

犠牲者のために黙

広島に住んでいた間も毎

鷲見 正平)

ければいけないと思いまし いまの若者に被爆時の話を て、それを思い出しながら、 感じました。辛い思いをし して下さる人に感謝をしな

(みさと健和クリニック 医事課・盛山 愛香)



会議室 会場となっ た旧クリニック2階

旧クリニック会場で視聴する職員と

会員さん

会

in山梨

プレ集会

暑だったが、 今年一番の猛

▼8月28日は

されました

9月6日 オンラインで開催

催されました。三郷では会員と職員併せて30人の参加でした。 んで、全日本民医連共同組織活動交流集会.n-i 当日は全国1500ヵ所以上の個人や会場をオンラインで結 H梨プレ集会が開

は

は当たり前に受けていた ◆被爆者の声を聞いて、 ながらの参加となりました。 たしてどのようになるかと思 初めてのオンライン集会、

良い未来を築くための行動を模 絡会・代表委員の木村由伸さん 会に戻るのではなく、元よりも 医連が力をあわせ」の意義を語 禍を乗り越え、平和・いのち・ は、今回のスローガン「コロナ めていこうと呼びかけました。 ・全国どこでも共同組織と民 権のつながり強めるまちづく 開会あいさつで共同組織連 私たちはコロナ禍の前の社 私たちのつながる力を高

ていることが幸せなんだと

たと知り、

いま普通に生き

愛を育むことは出来なかっ

家族や友人との絆や

取り組み」では、2020年 演「コロナ禍における民医連 根岸京田民医連副会長の記念 月から今日までのコロナの

受けました。 気に活動して いることに感銘を

選んだA君の物語」が印象深か はら」の子ども食堂と、地域の 員と共同組織が協力・連帯して 援助で「働きながら高校進学を させていたと思います。 活動していることが活動を前進 がしっかりとれていること、職 しているのは地域とのつながり ったのですが、各報告とも共通 特に「大阪の健康友の会みみ

ました。 (健和友の 会会長・ 細川 健二

(の会の活動に生かせたらと思 改めて指定報告から学び健和

パントリーの活動に力を

れる意義が高まってい

(編集委員・高橋邦夫)

なっている現在、フード で困窮の度合いが大きく

揮してきたことが強調されまし ら感染対策に 染拡大の経 置づけ活動をしていると述べ、 を「民医連活動の三角形」と位 障」「まちづ た。いま、 連で協力、連帯感を遺憾なく発 いるものと 蓄積して来たこと、全国の民医 コロナ禍でこ 民医連が感染拡大の当初か 民医連が大事にして して「平和と社会保 この活動の内容を詳 くり」「医療・介護」 に取り組んで経験を 過を振り返りなが

禍でも知恵と工夫をしながら元 まで7つの単 しく解説されました。 た。それぞれの報告がコロナ 指定報告は、北海道から沖縄 (同組織からありま

地

内全体で200人を超え たのだが、これは全国各 た。▼その一方で、本当 治に加えコロナ禍のもと 象者はこの間で急増し市 の開催を担っている。 はじまり、他団体と協力 援フードパントリー」が 年から「みさと子育て応 パントリー」が広がって 直接支援できる「フード の共通する思いになって たみんなの居場所」とし も食堂テイクアウトでは た。▼新自由主義的な政 もこれに参加、南部地域 しておあしす子ども食堂 いったようで、困窮者を いう実感がもてないでい を差し伸べられていると に困窮している家庭に手 て定着をみるようになっ 加する「子どもをふくめ ら乳幼児まで多年代が参 いたが、次第に高齢者か くしたい」を主旨として 50人近いお客さんに計1 の「子ども食堂」運営者 できた。▼「子どもの った。三郷市内でも昨 は「孤食の子どもをな 組めることとして20 困」問題に私たちが取 0個以上の弁当をお渡 7年4月に開始した当 おあしす子ど のことを理解したうえで

かといったことまでご存 をしなければどうなるの 治療法はないのか、透析 をするのか、透析以外に とは実際どのようなこと

の方は少ないのではな

腎代替療法選択支援外来とは?じんだいたいりょうほう の人生をどう生きていき たいのかを考えて頂くに みさと健和クリニック

を始める患者さんの話を まずは時間をかけて透析

「腎臓が悪くなったら

でも1時間は要します。 選択支援外来」です。 て頂くのが「腎代替療法 看護師がサポートをさせ お話を伺うのに最低 専門の知識を持った

なる」ということは、 透析(とうせき)が必要に

でに多くの方がご存じだ

腎臓は体内でできた老廃

と思います。

ただ、透析

療ではなく、働かなくな った腎臓の機能を補うも 物をろ過する大切な臓器 透析は、 腎臓を治す治

がお腹に治療液の出し入 宅や職場で患者さん自身 の治療を必要とします。 のに、血液透析なら1日 れを行います。これらの 血液を人工的に浄化する 様々な症状が生じます。 腹膜透析なら、毎日、自 おきに通院し4~5時間

車がガソリンを

治療時間を生活に組み込

む必要があるので、

血液中に老廃物が溜まり 出します。 るとそのろ過ができず、 過され、尿や便として排 腎臓が悪くな

者さんを、私達はたくさ 意思を形にしていくお手 えて頂けるように、一緒 スタートを少しでも悔い 験を活かし、透析人生の に生きていらっしゃる患 伝いをさせて頂いていま に考えながら患者さんの なく前向きな気持ちで迎 ん知っています。その経

このような負担を受け入 涯、免疫抑制剤の服用と れるのは大変なことです 移植腎の機能低下を気に 大変さもありますが、生 続を希望される場合もあ かけることになります。 これからの人生を 透析を始める患者さんの 腎移植はドナーを探す 保存的治療の継 一緒に

時には、

保健講座のお知らせ 第33期

実際の腎代替療法選択支援外来での様子

3講座を開催します(リモート参加あり)

が一変します。

10月 1 日(金) 保健予防活動・健康診断・ワクチンの役割

講師:東都協議会保健師

10月15日(金) 第2課

> コロナ禍の自粛生活で増える高齢者のうつ状態を予防しよう! 講師:磯 知恵さん(三郷市地域包括支援センターみさと南所長)

11月11日(木) コロナ禍のマスクとスキンケア 第3課

「秋と冬のお肌のケア」

講師: 小倉喜子さん(皮膚・排泄ケア認定看護師)

- ●会場受講募集:30人(定員になり次第、締め切らせていただきます)
- ●受講料:無料

笑顔で透析に通いなが

- ●会場:みさと健和クリニック旧館2階会議室 オンライン参加も予定します
- ●申し込み方法:みさと健和病院北棟1階友の会事務所 (電話:048-955-7872)

お近くの役員、メールアドレス(tomonokai-m@kenwa.or.jp) FAX(048-955-7879)でもお申し込みいただけます。

※全3講座です。2講座以上の受講で、終了証を授与いたします。

- ※感染予防対策のため、必ず申し込みをされたうえでご参加ください。 マスクは必ず装着してください。
- ※諸般の事情により、日時・会場・講師が変更または中止になる場合も あります。随時、連絡させていただきます。
- ※当日、体調がすぐれない場合は出席しないようご配慮ください。
- ※オンライン参加ご希望の方はのちほど、ミーティングID・パスワード をお知らせいたします。

健和友の会健康づくり委員会

2021年度 病院祭中止のお知らせ



b 年 までの 実行 そ 数 今年度 ?見通 んは困難と れらを受け、 会常 を占めました。 0 ような大規模な 委員会でも せないことか コ 任 0) 口 幹事 の意見が 病院 ナ感染終

病

10 院

2 ・月に開 年病院祭に か れた健和 会で、 9

た 祭)。 (写真は20

受け、感染拡大防止の観点

新型コロナの感染拡大を

干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

学校HP:http://www.senju-kaigo.jp

<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)

REE お気軽にご相談下さい

病院祭実行委員会

止

め

ź

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

特別養護老人ホーム・デイサービス TEL 03-5813-9251 グループホーム·訪問介護 他



介護職の やりがいと笑顔が ここにあります 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。 連載⑩

事を通じて、病気に負けない体を作ろう

みさと健和病院栄養課

食事は免疫力に影響する!! 食事の偏りがないよう3食きちんと食べましょう

肉、魚、豆腐(大豆製品) 卵を使った料理

(主菜)



免疫力を高める食事

~新型コロナウイルス感染予防の栄養~

野菜、海草類、きのこ類 を使った料理





米飯、めん類、パン類

〔主食〕

- ○特にビタミンA、ビタミンDで感染症の発症、重症化を 予防しましょう。
- ○免疫細胞は腸内にあります。発酵食品と食物繊維で 腸を健やかに保ちましょう。

つまり病気

カテキンを含む緑茶な A·DHAを含む食品、

○魚油(鯖・ぶり・さんま・鮭など)には免疫力を

上げてくれるn-3系脂肪酸がいっぱい!

ます。食事の内容によ 易で、この食品がい ると言えます。 働きを促したりしてい 材料になったり、その の抵抗力も違ってく 今は情報の入手が容

> がばっちりという万能 れだけを食べれば免疫 どなど。残念ながらこ

な食品はありません。

スの良い食事、

つの食品に飛びつ

運

複数の食品

体力の維持増強を目指

ちでおられることと思 とかあの食品がいいと なたんぱく質がとれる 知識を豊富にお持

を組み合わせて摂取す

ることで不足する部分

友の会を盛り

あげ

病院

(行事食)

介

8月の行事食は、鮪のお刺

と良いでしょう。

検討や栄養情報の発信 ご希望の方に健和友の す。その委員会で作成 などに取り組んでいま ップルの栄養委員会で したリーフレットを、 は、病院給食の改善の 給食協同サービスリ

野菜・海藻類、

その他 や E P

耳鼻科にかか

食・主菜・副菜をそろ えて食べることが重要 で栄養バランスが整う

も行っておりますので、 付がございます。こち を入ってすぐに総合受 らは「なんでも相談」 クリニック正面玄関

ています。参考にして

いただき、栄養バラン

会事務所にてお渡しし

夕

を頂きました。ありが は2件の紹介です。 とうございます。今回 月中旬)は10件の投書

豆やヨーグルトなどの

ができるところが欲し の、ちょっとした質問 ▼「クリニック受付で

コロナ患者を受け入

れておりますが、コロ

院はありがたいです」 療してくださる健和病 患者を優しく診察・治 ています。病んでいる 国民の命が危うくなっ

みさと健和病院は

こちらにお声がけくだ

ます。 ましのお言葉を全職員 奮闘しております。励 医療を守るため全職員 満床状態が続いており で共有し励みに致しま ナ病棟のベッドは常に (みさと健和病院 その中でも地域

▼「内科、

事務長·仁井谷 光)

今月(7月下旬~8 書から

医療体制はひっ迫し、 てくださりとても感謝 っております。どの科 しています。コロナで

私も「健康のひろば 届けています

細川 友希 戸ヶ崎ブロック

少しでも役に立てばと思い してしまう人がおりました。 やらせていただきました。

楽しみに、一人で

も多くの方に声を

りを始めました小ばとの思いで手配少しでもお役に立て

26部手配りさせていただい 康のひろば」を戸ヶ崎のヤ っている方が、 ております。この地区を配 私も4年位前から、 リング場の近くを

て大変だと言う話を聞き、 部数が多く 束して、また健和 友の会の行事を皆 も早くコロナが収 残念ですが、一日 っていかれる日を で楽しみながら行

そうしたいと思います。 きました。また、 あげています。これからも 健和友の会の領収書があれ 今年もコロナで色々な行 が中止になり、 私はいつでも集金して 声掛けながら渡して 、健和病院

とても元気をいただいてお も読ませていただいており て行きたいです。 いつでも元気」と言う本 が毎月楽しみです。また 健康のひろば」の

<メニュー>

- •鮪のお刺身
- ・ツマ •大葉
- 冬瓜ベーコン煮
- 胡瓜茗荷酢の物

<栄養>

- エネルギー 605kcal
- たんぱく質 $23.1\,\mathrm{g}$
 - $19.4\,\mathrm{g}$
- 食塩相当量 $2.0\,\mathrm{g}$

身でした。行事食の案内とし も添えられています。 て鮪の部位を記したイラスト パク質が豊富に含まれていま 程度に抑えられ、良質なタン べるとカロリーは3分の1 赤身は脂分の多いトロに

ており、特にタウリンは肝機 含まれているのが特徴です。 AやEPAが赤身よりも多く ない不飽和脂肪酸であるDH 血合いにはタウリンや鉄 ビタミンEが多く含まれ 口には、体内で合成でき

能を高める働きがあります。

読 ムゾ

0

L)

わたしのふるさ

がの

あ家っ族

が

んだ谷津

た街 連

千葉県習志野市谷津

石井久美子 新みさと訪問看護ステーション 所長



谷津遊園のチケット

今年の3月に母が亡くなり、 実家で古いアルバムを整理して いた所、谷津遊園のチケットが 出てきました。小さいころによ く行っていた遊園地でした。私 たちがん住んでいたところは、 千葉県習志野市谷津というとこ ろです。

夏になると、京成谷津遊園の 駅には水着を着て浮き輪を持っ た家族連れが沢山訪れます。大 きな観覧車があり、我が家も遊 園地が大好きでした。お猿やウ サギなどの動物もいました。海

伝いに園に入れる秘密の通路も ありました(内緒ですが)。

近くには船橋ヘルスセンター もあり、ドリフの[8時だよ! 全員集合」の収録もやっていま

今はすべてなくなり、谷津遊 園は谷津バラ園と公団のマンシ ョン群、船橋ヘルスセンターは ららぽーと東京ベイに姿を変え てしまいました。懐かしい思い



院時の食事が私には体にと にお世話になりました。入

した。潮干狩りも出来たと記憶 しています。

合津遊園の観覧車

文字を並べてできる言葉カギを解き、二重枠の

43割3分3

を歌う

⑧姓名の

です。 えるようです。 クロスワードパズルも楽し いので届くのが毎回楽しみ ば毎回楽しみに見ています。 になりました。文芸のひろ 白黒ですが、私には色が見 ても優しく病院食が恋 今回は少し難しかった。 作ってみます。 (三郷市彦成・中川恵美子) (三郷市早稲田・津布久満) (三郷市鷹野・斉藤治美) 本当においしく毎食 行事食の写真 明日さっそ 卜 まっ 年は総選挙の年、 れを変えるチャンスです。

(三郷市谷口・小林

まうようです(私と同じく

(葛飾区東金町

松沢志津子)

いる方の年齢が分かってし

ルの問題を作ってくれて

ではないかと思います。

チサンダル、と言うの

ウ IJ "

は、

今

う程に楽しみにしてますが ードパズルに参加してしま ると、まずすぐにクロスワ ▼健康のひろばが配布され っくりと用意致しました (三郷市新和・有田幸子)

葉が身近に感じます。

(三郷市戸ヶ崎・多和田泰)

大変

だいています。

皆さんの言

負担の増加です。そこで今 は給付の制限・縮小、 が一貫して追求しているの ▼健康のひろばコラム鼓動 政府 自己

月)に折り込みました「別 月と7月(一 地

ġ.

ナに負けぬ大花火なり

三郷市早稲

田

藤

満

喜

友から コロ

の

ラ

イン着信願

 ∇

込

歌

雷に

蚊

帳吊りおれば落ち

と

で母教えけ

沢

幸

太





Ш

柳

ファミ

V

ス

で孫が操るタブ

藤

紀

代

美

室に掲示しております。 ました。シャトルバス待合



それほどになかずとも蝉あ

す 井

ある

進に

八潮市中央



政治の流

り大きくしたものを友の会 サークル掲示板に貼りだし

号作品展」を、

さらに一

口





俳句

小気味好 敵 L 鋭角崩す西瓜 三郷市高州 か

追はるる夢未だ 三郷市東町 增 村 田 喜子

日

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

を答えましょう 【タテのカギ】①蹴る。

【ヨコのカギ】①今日の 前の日 ③ — を正す ⑤身の上― ⑦三年 - の担任 9雨が ⑩前も って知る ⑫本に書き著 す ⑭入試で――したと うれしい報告 16医者も ――投げた ⑰提案を

却下され――を曲げる

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〉

そしてワクチン接種

編集委員・東條

哲

〒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/2021年10月15日

・当選者発表/第462号(2021年11月25日付)

パズル当選者のお知らせ 第458号(7月25日付)の正 解は「ゴムゾウリ」でした。 正解者の中から松沢志津子 さん、岡本隆子さん(以上葛飾 区)、小林茂さん、多和田泰さ ん、有田幸子さん、津布久満 さん、中川恵美子さん(以上 三郷市)に図書カード500円 分を送らせていただきます。

木の手入れ ③下枝や枯れ

をする

を

⑬幼な子 ①地上8階

⑭本当の

実家 年ほど会ってい てこなくてい ŋ 行け 新型 送 粛 な 0 兄に電 が者を含む 要請、 ないと話 ナを収束させる方法 いことを確認し、 コ って 口 うに ナが収束しな いる 検 償を前提とし いと 話 頼 ない した。 査 h 心染者の 一の徹底と 即答。 すだ だ。 が、 ち 新 実 変 11

編 集 後 記

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。