

**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  
 みさとホームケア診療所 Tel.048-948-0051  
 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)

## 2022年度 < 新しい仲間たちです >



医師・薬剤師・セラピストのみなさん



看護師のみなさん



事務・保健師・保育士・社会福祉士・介護福祉士・診療放射線技師・福祉用具専門相談員・臨床検査技師のみなさん



看護師のみなさん

### 東都保健医療福祉協議会に79人の 新入職員が入職いたしました

コロナ禍で一昨年の入社式は行わず、昨年は画面越しによる分散開場での入社式でした。今年は3年ぶりに一堂に会しての入社式を行いました。おどり公園内のおどりプラザで開かれました。

通常は一日かけての入社式ですが、コロナ禍ということもあり、感染予防対策を行いつつ時間も半日に短縮して行われました。4月1日は天候にも恵まれ、サクラも満開の下、集合写真を撮りました。

79人の新しい仲間たちです。これから一緒に働けることを、私たち職員は心より歓迎いたします。友の会のみなさま、温かくご指導頂きますよう宜しくお願いいたします。

みさと健和病院・クリニックに配属される新入職員は職種ごとに次の通りです。

|                                              |    |          |     |
|----------------------------------------------|----|----------|-----|
| 【医師】                                         | 4人 | 【看護師】    | 21人 |
| (入職は8人ですが、4人は他法人で初期研修を行い、その後みさと健和病院へ配属となります) |    | 【セラピスト】  | 4人  |
|                                              |    | 【事務】     | 5人  |
|                                              |    | 【臨床検査技師】 | 1人  |
|                                              |    | 【保育士】    | 1人  |



### オリエンテーションで 細川会長「健和友の会」 紹介行う

4月5日、新入職員オリエンテーション会場で細川健二健和友の会会長による「健和友の会」の紹介を行いました。



4月1日の入社式は各法人合同で行いましたが、2日目と3日目は入職地域ごとで行いました。その中で3日目は三郷地域の各事業所へ入職する44人に向けて細川会長による「共同組織・健和友の会の紹介と活動」のテーマで話しをされました。

今後も引き続き共同組織活動について新人さんたちに働きかけが行われる予定です。

(事務局)

### ラム 鼓動

▼ロシア軍がウクライナに侵攻、世界中がプーチン大統領を断罪し、ロシア国内でも「戦争反対」の声が広まっています。▼ワルシャワ条約機構解体後のNATOの存続とその後加盟国の増加、宗教(ギリシャ正教)上の主導権争いなど、複雑で長い歴史的背景があるようですが、武力で他国を侵略し、さらに核兵器や生物・化学兵器による威嚇で主権を踏みつけることは、断じて許されることではありません。プーチン政権は厳しく断罪されなければなりません。

▼今回の事態を受けて、「国連は無力」「9条で国は守れない」「敵基地攻撃能力が必要」などの声が聞かれます。▼しかし、力対力の対決は悲惨な戦争の惨禍を拡大するだけです。「力の論理を否定し、紛争の平和的解決」をめざして、大きな世論でプーチン政権を包囲し、ウクライナ領内からのロシア軍の完全撤退と平和秩序の回復、交渉による問題の解決に向けて、さらに声をあげましょう。今こそ、日本国憲法の「平和主義」・「9条」を世界に広めることが重要です。

(編集委員・東條 哲二)

# 健康診断を受けましょう

みさと健和病院健診センター  
保健師 相馬 めぐみ



体の経年変化に気付くことは自分の体の健康状態を知ること  
健康診断を受けましょう。  
2020年度、当健診センターにおいて21件のがんが発見されました。今の自分

## 三郷市特定健診のお知らせ

の身体の状態を把握できていますか？こんな時勢だからこそ、今の自分の健康状態を知るために健康診断を受けましょう。  
健康診断は受けて終わりでありません。健康診断の重要な目的は体の経年変化に気付く事です。たとえ異常がなかったとしても、悪化傾向が見られる場合には早めに改善に向けた行動を取ることが必要です。健康診断の結果は毎年大切に保管して、比較をすることで健康状態の変化を知りましょう。  
また検査項目などで不明

な点があれば健診機関に相談しましょう。基準値の範囲内でも、年々数値が悪化する項目など、気になる点があれば迷わず相談しましょう。そして二次検査を恐れない、面倒がらない、「以前も二次検査を受けたかったけど大丈夫だった」は危険です。自覚症状がなくても進行する病気もあります。必ず二次検査を受けましょう。  
健康診断は、ただ病気があるかどうかを調べるだけでなく、普段の生活習慣が問題ないかを調べる検査でもあります。是非、健康診断を受けて日ごろの健康管理に役立てましょう。

## 文化まつりのお知らせ



写真は2019年の文化まつりでの展覧作品

## 健和友の会文化まつり 5月22日(日) 3年ぶりに開催します

第35回健和友の会文化まつり「作品展示会」を鷹野文化センター体育館にて5月22日(日)の13時~15時(開場:12時45分)で開催いたします。参加される方は、入場券(200円)をお求めください。  
今年は作品展示会場でピアノコンサートも同時開催します。演奏を聞きながら作品鑑賞をお楽しみください。  
お問い合わせは、健和友の会事務所(048・955・7872)まで。

**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

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)

お問い合わせ先  
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

民医連 **友の会 会員特典**

福祉用具販売2割引き  
(一部に5%~20%値引きあり)

**(株)福祉協同サービス**  
中央営業所

詳しくは健和友の会事務所までお問い合わせください

**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

その人らしくを大切に  
社会福祉法人  
**すこやか福祉会**

介護職の  
やいがいと笑顔が  
ここにあります

すこやか福祉会 検索

## 第3回

# 年金が減らされていくカラクリ

3回シリーズで考える



健和会医療介護政策室主任 相野谷 安隆

新聞各紙も格差が拡大し続ける資本主義のあり方に意見を述べはじめた

新自由主義的な政策は、社会保障も破壊し続けてきました。毎年のように

保険料は上がり、窓口負担は増え、保健所を半減し、病院も減らしてきました。コロナ禍での医療崩壊の要因とも指摘されています。  
年明けの新聞各紙は共通して、資本主義が岐路に立つ現状を反映した社説やシリーズを企画しました。「朝日新聞」は、4日付け社説で、「格差拡大や気候危機の深刻化を背景に、市場原理や株主利益を至上とする方向に振

れすぎた経済のあり方を再考する動きが強まった」と指摘。「日経新聞」は、「元旦の社説で「資本主義を鍛え直す年にしよう」として、「成長の鈍化が格差を広げ、人々の不満の高まりが民主主義の土台まで揺さぶり始めた」と危機感をあらわにしました。「読売新聞」は、「岐路の資本主義」と題して「貧富の格差や地球温暖化が深刻さを増す。各国が新たな資本主義のあ

政府のやっていることは社会保障の破壊など従来路線の延長

り方を模索し始めた」とシリーズを連載しました。「毎日新聞」も「再生22資本主義の見直し人と暮らし支える経済に(3日付け社説)」とストレートです。  
岸田首相も「新しい資本主義」を繰り返して強調し、「新自由主義の弊害」

## 3月別冊号第一弾 クロスワードとなぞなぞの答え

### <クロスワードパズル>

- (小)カイアクノー (改悪ノー)
- (大)ガンカクヨサンハダレノタメカ(軍拡予算は誰のためか)



### <なぞなぞ>

- ①5匹  
理由: 3匹は不正解。4匹のサンマに、ノラ猫が1匹加えていったのだから答えは5匹
- ②中トロはイクラではありません  
理由: 「幾ら?」ではなく、イクラかどうかを聞いていたので、「イクラではない」が正解
- ③ドとレだけ練習したから  
理由: 「どれだけ練習」⇒「ドとレだけを練習」と置き換える

連載⑬

# 私も「健康のひろば」 届けています

中央ブロック 藤田 よし江さん



退職後の健康づくりで手配りを始めました

「健康のひろば」の手配りを始めて十年になりました。定年で仕事を辞めてから、何か健康のためになればと思いい、手配りを引き受けました。



花々に季節を感じながら三十分程で配り終えます。お陰様で大病もせず続けてこられました。数年前からは、主人も手伝ってくれるようになり、二人で頑張っつて続けていきたいと思っています。

## 「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載⑨

# フレイル（虚弱）の進行を 予防するために

みさと健和病院 4階南病棟



私たちの病棟では、デイルームに集合し、午前の体操と午後の体操・コーヒータ임을欠かしません。コロナ禍でもです。ベッドから起き上がり、歩けなくても、歩けなくても全員参加です。患者さん同士の距離を空け、アクリル板を設置しています。

手洗い、マスクをする、換気することを徹底すれば怖いことはありません。部屋に閉じこもりじっとしていること、他者との関わりを持たないことの方が怖いのです。動かないこと、「生活不活発」により、フレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能が低下していきます。また、フレイルは病気への抵抗力を低下させてしまいます。不自由な自粛生活が続いていますが、みなさんもちょっとした工夫で元気に過ごしましょう。

## みんなでフレイル予防

### ★自宅でもできる運動を！

テレビのコマーシャル中に足踏みしたり、立ったり、歩いたり・・・ラジオ体操、スクワットなどで筋肉の衰えを予防しましょう。日のあたる所で散歩くらいの運動をしましょう。



### ★食べて栄養を！

1日3食しっかり噛んで食べましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。



### ★口の中を清潔に！

インフルエンザ等の感染症予防にも有効です。義歯の洗浄も忘れずに！人と話をして口の周りの筋肉を使いましょう。



### ★家族や友人と支え合いを！

家族や友人とお互いに支え合い、意識して交流しましょう。

一般社団法人日本老年医学会「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント から引用

## 病院食（行事食）の紹介



### <メニュー>

- ・米飯
- ・刺身盛合わせ
- ・蕪そぼろあん
- ・菜花辛子酢味噌
- ・はまぐりのお吸い物
- ・桜餅

### <栄養>

- ・エネルギー 589kcal
- ・たんぱく質 29.9g
- ・脂質 5.8g
- ・食塩相当量 2.5g

3月の行事食は華やかなひな祭りをイメージしました。刺身盛合わせがメインですが、菜花や桜餅がさらに花を添えています。桜餅には「関東風」と「関西風」の2種類があり、関東風は、クレープのように伸ばした小麦粉の生地の中にあんを包みます。一方で、関西風は道明寺粉と呼ばれる米粉をまんじゅうのようにして、中にあんを包むスタイルとなっています。

(編集部)

## 今月の投書から

今月(3月下旬)4月上旬)は5件の投書を頂きました。ありがとうございます。今回は1件の紹介です。▼「入院担当の看護師さんより説明を頂き、不安なく入院できました。主治医の先生も何度も病室に来て頂きありがとうございました」

(事務長・仁井谷光)

事業借入金にご協力いただいている皆様へ

日頃より、健和会の事業活動へのご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。

この度、理事会、評議員会の決定により、すべての事業借入金について5年ごとに満期更新手続きを頂くこととなりました。更新のご案内は、満期日のひと月前までに登録のご住所へ送付いたしますので、該当の証書とともに必要書類を必ずご返送ください。

また、満期日までにお手続きがない場合は、満期日以降の利息が無利息として取り扱われることとなりますのでご注意ください。

ご不明な点は、健和会 経理部(03-3870-0370)までご連絡ください

(健和会経理部)

### 別冊号

原稿募集中!

★平和川柳

締切り6月17日

★コロナ禍でのストレス解消法

締切り7月15日

★懐かしい思い出話

締切り7月15日

詳しくは第一弾別冊号をご参照ください。

読者の便り

健康のひろば第465号の「コロナ禍での発熱外来、現場の声」とも参考になりました。しかし感染拡大のため、私が実際に発熱したら、健和病院で診療してもらえるのか?とても不安です。

(三郷市谷口・小林 茂)

いつもお世話になっております。地域に根ざした総合病院とても心強く内科、眼科、整形外科などなど、お世話になってます。今後とも宜しくお願い致します。

(三郷市高州・野本 久美子)

三回目接種の感想を、倦怠感是最初から最後まで有り、食欲は食べても味がしない、微熱、関節痛有りでした。3日目からスッキリして安心しました。コロナ感染の恐ろしさを身に感じました。若い方々も早くワクチン接種が出来ることを願っています。

(八潮市八潮・田部井 幸子)

膠原病(こうげんびょう)と言う病、初めて知りまして。ありがとうございます。次回も楽しみにしています。

(三郷市戸ヶ崎・新野田 衡成)

今回の回答は、俳句の季節なんです、難しかったです。

(吉川市きよみ野・小塩 美智代)

友人知人も高齢となり御近所には同居者が多くなりました。コロナ生活が長びき井戸端会議もままならず、今はメールでのやりとりをしています。これからの新しいつき合い方を考えています。

(葛飾区柴又・土井 蓉子)

血圧測定や体温測定が意外と雑に測っていたな、と参考になりました。

(三郷市早稲田・津布久 満)

文芸のひろばの俳句や短歌を楽しみに読ませて頂いています。体温測定のポイントが参考になりました。

訂正

3月号1面で紹介しました「3月に「まちかどひろばクリニック」が移転します」において、3月からはなく移転時期は未定となっております。また2面でのLED照明器具交換による節電効果は月額ではなく年額千四百万円の誤りでしたので訂正いたします。

(編集部)

文芸のひろば

俳句

ままならぬ世に生きてきて九と二かな

三郷市鷹野 安藤 保子

川柳

春の雪水々しくもはかなさよ

三郷市高州 村上 いな子

八潮には夫婦垂れの桜咲く

足立区柳原 青田 武志

短歌

せがまれて絵本読んだ日思わゆるこの春孫は同棲するらし

八潮市八潮 小林 美恵子

いたましき住み家の破壊

三郷市中央 吉野 宏

ウクライナ平和の誓い何をか思わん

コロナ禍の患者図書室閉じたまま

三郷市中央 見目 由紀子

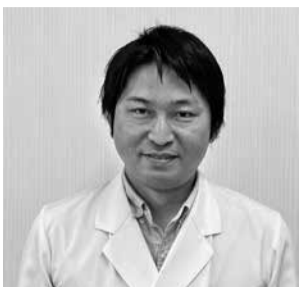
文芸のひろば 俳句・川柳・短歌 募集

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)

わたしのふるさと

282

におどり薬局 薬局長 中橋 二郎



中橋薬局長

私の故郷は埼玉県三郷市です。出生地は別の土地ですが私が小学1年生の時に三郷市に引越して来ました。それから29歳まで実家暮らしで三郷に住んでいました。

三郷と言えば高速道路のジャンクションです。都会ではないのにトラックの交通量が多く、排気ガスで空気が汚い印象です。それに武蔵野線。今でこそ新三郷エリアは大型商業施設が入り賑わいを見せていますが、昔は新三郷駅の上下線のホームは世界一(ギネス世界記録360m)離れていてとても不便でした。

2022年三郷中央におどり薬局オープン 三郷の中心で「ただいま」と叫びました

埼玉県三郷市

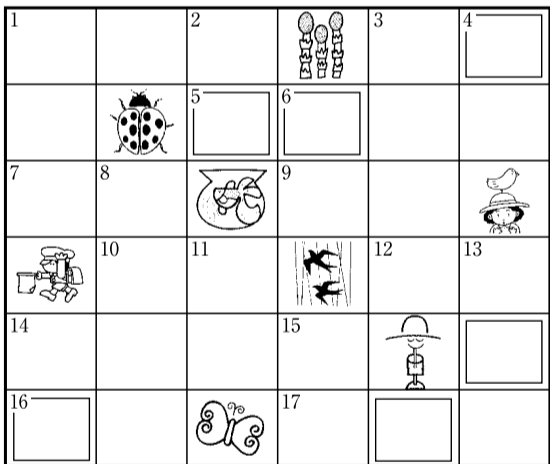
若い頃は都内での合コン等で住所を聞かれるのが嫌でした。でも何故か地元を振り返るとそんな負の印象が逆に堪らず愛するのしかったりします。私は大学を卒業して社会人デビューをした勤務地も三郷でした。そこで10年働いて別の場所に異動になりまた10年。

そして2022年1月三郷中央に新しく誕生した「におどり薬局」に異動となり、勤務場所が長く住んだ愛すべき故郷・三郷に帰って来ました。嬉しくて、三郷の中心で「ただいま」と叫びました。これからも末永くどうぞ宜しくお願いします。



におどり薬局

クロスワードパズル



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

キー ⑥愛を英語で ⑧休暇 ⑪高知県原産の犬 ⑬肌。一シツプ ⑭片仮名と平仮名。一遺い ⑮足が10本の動物

【ヨコのカギ】①真の値打ち ③一昼一晚 ⑤期 ⑦一都・大阪とその近県一帯 ⑨ポークは肉のこと

⑩移り行く途中。一 ⑫机と一 ⑭京 ⑯おたんこ一 ⑰各家庭に伝わる訓戒

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/2022年5月15日 ・当選者発表/第469号(2022年6月25日付)

パズル当選者のお知らせ 第465号(2月25日付)の正解は「ネコノコイ」でした。正解者の中から小林茂さん、野本久美子さん、新野田衡成さん、津布久満さん、中川博子さん(三郷市)、田部井幸子さん(八潮市)、土井蓉子さん(葛飾区)、小塩美智代さん(吉川市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

2020年に発生したコロナウイルスにより、日々の生活は未だに三密を避け、マスク着用で、閉じこもり戦略を実施しています。2年以上にわたり窮屈なる日々を送ってきています。感染状況も高止まりになっていますが、そろそろ日々の生活も限界にきていると思います。ワクチンの効果を信用しつつ感染に注意して少しづつ生活の場をひろげませんか。

(編集委員・坂本 喜市)

『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420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。