

## 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)

# 地域に学び、地域に根ざす医師として歩み始めました

## 2022年度入職研修医紹介

地域とともに成長し、  
医療と地域をつなぐ懸け橋に



羽尾 貴明 医師  
は お たかあき

「地域」とをつなぐ架け橋になることが目標です。

学生時代に部活動で選手兼マネージャーとして活動し、他人のために従事すること・コミュニケーションを通じて他者の考えや想いを汲み取ることが好きになり、誰かのために尽力できる仕事に就きたいと考えるようになったのが、医師を志したきっかけです。医療人として、一人でも一言でも多くの声を聴き、寄り添っていられるよう頑張ります。

自分は将来、病院やクリニックで待っているだけではなく、自ら地域に足を運び、地域の皆様との交流を通じて、医療と

患者さんの背景を考え  
共に歩む医師を目指して



山口 舞翔 医師  
やまぐち まいか

えたため医師を志しました。

私がみさと健和病院を研修先に選んだ理由は、まず雰囲気良く、内科を中心に幅広く学べる環境が整っていると感じたためです。そして、患者さんにとことん寄り添う民医連の姿勢に共感したためです。私は患者さんの背景を考え共に歩む医師になりたいと考えています。そのため、研修を通じてこの姿勢を身に付け、目指す医師像に近づけるよう努力していきます。

私は、けがや病気で苦しむ人を目にした時に何もできないことを歯痒く感じ、専門的な知識をもって治療に関わりたいたく願っています。

地域医療の frontline で貢献でき、  
目の前の患者さんに  
信頼される医師へ



家村 弘貴 医師  
いえむら ひろき

私は鹿児島県霧島市で育ちました。実家は医療系の家系ではなく、5つ上の兄が先に医学部に入学しておりました。元々、人に対して貢献できる職業に憧れを抱いていたことや先に医療の道に進んだ兄の影響で私自身も医師を志しました。お願い致します。

まだまだ未熟者ではありますが、地域の人に対して医療という側面から貢献できるように精一杯頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。

父の背中を見て地域で  
貢献できる医師を目指したい



八嶋 優 医師  
やしまた ゆう

られるという点でも魅力的でした。

父は地元で地域医療に従事しており、幼いころからその姿を見てきて自分も地域のために医療で何か貢献できないかと考え医師を目指すことを決めました。患者さんを診療していくうえで、単に病気を治すだけではなく年齢、性別、社会的背景、心理面といったものを総合的に判断して治療していくことがとても大事だと考えています。

皆さんこんにちは。岩手医科大学出身の八嶋優と申します。私は将来的に地域医療に携わる開業医になりたいと考えています。

みさと健和病院は民医連に属しており地域医療に力をいれているので初期研修の病院として選ばせていただきました。また、common disease (一般的な疾患)を多くみ

▼「コロナフ  
レイル」(虚  
弱)とは新型  
コロナの影響

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》  
健和友の会事務局  
TEL 048-955-7872

(編集委員・石上 敦久)

ングで筋力アップ!

けよう週3回。②レーニ

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが

りとか話を大切に。③か

で歩いてみよう。④なが



# コロナに負けずにサロン再開！

## 感染予防対策はばっちり



中央サロン

4月は映画会を行いました。月ごとに脳トレや体を使うゲームと映画会を分けて行っています（東和東地区文化センター）。



鷹野さわやかサロン

リズム体操で全身を動かした後、今年の干支であるトラを折り紙で作りました（4月5日開催 鷹野文化センター）。

高齢者サロンは、健和友の会とNPO法人おあしす会が協力して行っています。まん延防止等重点措置が終了し、各サロンが活動を再開しました。これまでは感染拡大状況にあわせて病院感染対策委員会とも協議した判断のもと、活動を中止してきましたが、感染予防対策をしっかりと行なって再開しました。各サロンともコロナ禍前より時間を約半分に短縮し、活動内容も工夫を重ねて続けてきました。サロン参加など楽しい時間を過ごし、心と体の健康維持に活かししましょう。



サロン二郷半

大きな画面をみながら脳トレ体操や音楽にあわせた全身体操を行いました（4月19日開催 ピアラシティ交流センター）。



いきいき水元サロン

ラジオ体操の後、ボールを使った全身を使う様々な体操を行いました（4月28日開催 水元共同ビル5階）。



ひまわりの会

ひまわりの会は文化まつりの出展に向けて色とりどりの紙作品を作りました（4月24日開催 高州地区文化センター）。



吉永小百合主演「キューポラのある街」

**上映100回達成！**  
**戸ヶ崎ブロック映画会**

戸ヶ崎ブロックの取り組みをきっかけに各ブロックも映画会を始めました。コロナ禍で1年8ヶ月の間中止となっていました戸ヶ崎ブロック映画会が4月16日ついに100回上映を達成しました。

戸ヶ崎ブロックは古今東西の名画をみんなで楽しく鑑賞することを目的に、地域での支え合い・助け合いのまちづくり活動の一環として「ふれあい映画会」を立ち上げました。2003年11月に第1回映画会がスタートしました。上映作品は「たそがれ清兵衛」でした。戸ヶ崎ブロックの取り組みに続き、高州東町、中央、鷹野、彦成、水元の各ブロックも映画会を開催するようになりました。

10回目ごとの節目の時は午前十と午後での2本立て上映会を組んでいましたが、今回はコロナ禍ということもあり1作品に絞りました。栄えある100回目の記念作品は埼玉県川口市の鋳物工場を舞台にした吉永小百合主演の「キューポラのある街」で37人の参加でした。みなさんご自分の青春時代と重ね合わせて懐かしそうに観ておられました。（事務局）

### 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）



### 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



### 介護事業所 看護師大募集

特別介護老人ホーム・デイサービス  
グループホーム・小多機ほか

TEL:03-5813-9251

<60歳以上大歓迎>  
時給:65歳の場合

正看護師 1800円  
准看護師 1600円



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

←すこやか採用サイトリンク



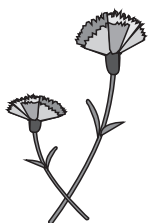
連載①⑦

# 私も「健康のひろば」 届けています



団地支部 仲村 直子 さん

季節ごとのお花を愛でながら  
手配りウォーキングしています



手配りをはじめて2年ほどです。住んでいるのはみさと団地ですが、手配りは隣接するマンション群さつき平2丁目の一部を担当しています。最

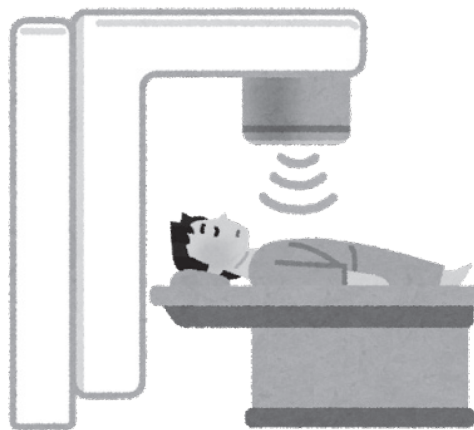
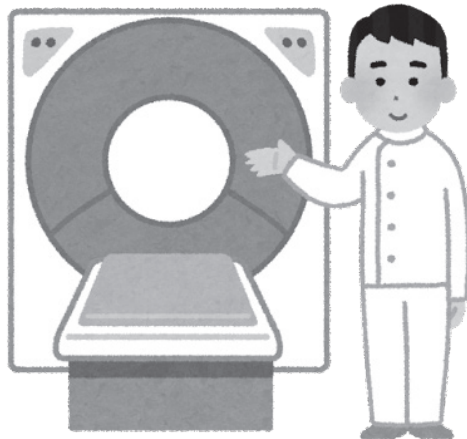
初のは部屋番号を探すのにウロウロしていましたが、今では「お元気ですか？お変わりありませんか？」とお会いできない分、心をこめて配っています。

愛でながらのプチウォーキングを楽しんでいます。配り終えて帰ったら「健康のひろば」をひろげて「文芸のひろば」の作品鑑賞、「クロスワードパズル」で脳トレに挑戦、「わたしのふるさと」も興味深く読んでいます。ほんのささやかなボランティアですが、月1のポスティングを楽しんでいます。

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載⑩

## 放射線の話

みさと健和病院 放射線課



身近な医療検査レントゲンなどに用いられる放射線についてちょっと詳しく説明していただきました

放射線課では病院やクリニック、診療所においてX線撮影（レントゲン）胃透視、CT検査等の業務を行っています。健康診断などで1年に1回程撮影するけど被ばくは大

日常生活に潜む放射線  
自然放射線とは

地球上で生活する上で放射線被ばくを0にする事はほぼ不可能です。そ

丈夫？と、そのような疑問に少しでも役立てられれば幸いです。

れは宇宙からくる放射線宇宙線と呼ばれるものが降り注いでいる事、地球の土壌に含まれているラドン等の物質などからの放射線によるもの、日常的な食事などから摂取する物質などの放射線によるものなど様々あり：：：全て合算すると平均年間2・4mSV（ミリシーベルト）程度の自然放射線被ばくをしていると言

われています。自然放射線被ばくの量は標高が高いほど多くなる傾向があり宇宙線による被ばくが多くなることが要因です。病院での検査では自然放射線とは別で人工的にX線を作り出して患者様に照射し体の中を画像化する事で検査を行っています。その線量はかなり少なく胸部撮影1枚あたり0・03mSVの線

量での撮影となっています。100枚撮影して3mSVとなり1年間の自然放射線被ばく量よりやや多くなるレベルの放射線です。

4月は行事食がないため、病院食（行事食）の紹介はお休みです。

## 6月26日(日)甲状腺エコー検診のお知らせ

(検診は予約制ですー5月16日受付開始)

右のQRコードより  
オンライン申し込み  
できます。



- 主催 関東子ども健康調査支援基金
- 実施予定日 2022年6月26日(日)  
10:00～16:00
- 場所 みさと健和クリニック2階会議室
- 定員 50名
- 対象年齢 10歳～30歳
- 費用 2000円

メールアドレスまたはファックスでお申込みの方は  
kikin.misato@gmail.com までお問い合わせください

・お問い合わせ 090-4593-2542 (橋本)

090-4912-7778 (近藤)

または <https://kantokodomo.info> まで。

福島県では、事故当時18才以下の方を対象にして甲状腺エコー検診を継続して実施しています。

(18才以下の方は2年おき、20才以上の方は、5年おきに実施)原発事故により、放射線の影響を受けてしまった三郷においても、関東子ども健康調査支援基金による甲状腺エコー検診を継続してまいりました。

今年は3年ぶりの開催です。感染対策をしっかりとって、実施いたします。どうぞ、これを機会にご家族の健康を確認していただけたらと思います。検診の機会の少ない18才以上の方にも是非おすすめしたいと思っています。

今月(4月上旬～4月下旬)の投書はありませんでした。皆さまのお声を聞く投書箱は南棟正面玄関、4階7階の各入院病棟のデイルーム(多目的スペース)、北棟3階化学療法室前、北棟健診センター前、クリニック1階友の会コーナー前、クリニック3階食堂に設置しております。

皆さまからの投書に回答する院所利用委員会は病院・クリニックの管理部と健和友の会役員・事務局員で構成されており、毎月2回開かれております。そこでは全ての投書内容について対応策や解決策を話し合っております。

励ましやお礼の投書は関わった職員や部署に速やかに伝え、至らなかつた点でのご指摘は病院・クリニックの運営改善に活かすため、改善対策含め職員間で情報共有を行っております。

どんな些細な投書でも構いませんので、今後ともよろしくお願い致します。

(みさと健和病院  
事務長・仁井谷 光

今月の  
投書から



# わたしのふるさと

283

ファミリーケア八潮 所長 児玉 葉子



朝市でにぎわう商店街

私は東京都の足立区青井という下町の中でも田舎寄りの地域で生まれ育ちました。私が育った地域は、町工場地帯、近くには商店街もあり地域の結束も強く泥棒が入れない地域といわれるほどみんなが顔見知りの人情の町でした。

幼少の頃、子どもは皆近所のおじいちゃんおばあちゃんを中心に地域の方々に見守られて育ち、その子供たちは雨が降れば近所の洗濯物を取り込みに走り、おかずをお裾分けに回ったりする事が当たり前でした。今思えば、掃除やゴミ出し、昼寝もしていたような…この時代の経験が、今の訪問介護の原点なのかもしれません。

そんな地域も高齢化が進み、子供の減少・過疎化が進んで商店街も以前の活気は感じられません。地域も色々取り組みをされ、その一つが「ばら公園」です。小さい町の公園ですが、最近では株も増え、見ごたえのある公園になっています。天気が良い時、足立区「青和ばら公園」を検索してお散歩にいらしてください。



青和ばら公園

みんなが家族みたいだった下町

— 足立区青井 —

## 読者の便り

▼クロスワードパズル、読者のたよりを毎回楽しみにしています。世界状況が厳しい中、穏やかな日々を過ごしていただける事に感謝です。

（三郷市戸ヶ崎・齊藤 里子）

▼鈴木さんの川柳を読んでハッと致しました。私と同じ立場で我にかえりとても嬉しく幸せな気分にして頂きました。

（三郷市小谷堀・中山 芳枝）

▼病院食（行事食）の紹介がとても参考になりました。

（三郷市鷹野・古畑 真寿美）

▼子ども食堂の記事を読みました。

（三郷市鷹野・古畑 真寿美）

ました。厳しいなかでも頑張っている様子がとてもよく分かりました。陰ながら応援しています。

（三郷市彦成・伊藤 勢津子）

▼春です。桜満開の下を歩き夫婦で散歩しながら実家のお墓参りに出かけとても気持ち清々しい。またコロナが増してきていつまで続くのでしょうか？

（三郷市戸ヶ崎・江川 マチ子）

▼まだまだ、コロナ禍は落ち着きそうも有りません。毎月「健康のひろば」を楽しみにしております。特に、クロスワードパズルを楽しみにしております。

（三郷市戸ヶ崎・江川 マチ子）

（三郷市戸ヶ崎・江川 マチ子）

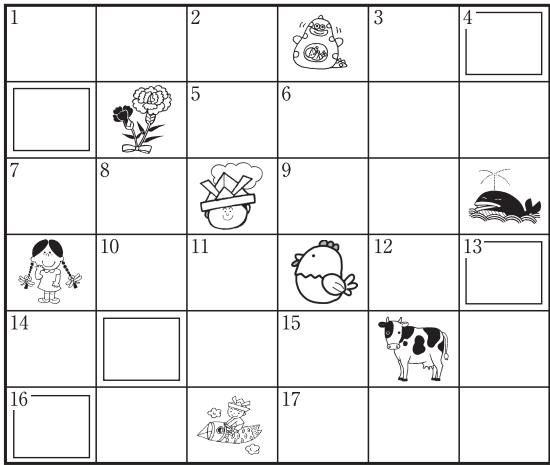
（三郷市戸ヶ崎・江川 マチ子）

（三郷市彦成・藤江 善道）

## 別冊号第一弾 クイズの正解者

- 水口リエさん（三郷市）
- 小泉万喜子さん（三郷市）
- 野口力子さん（三郷市）
- 大脇美恵子さん（三郷市）
- 前野誠二郎さん（三郷市）
- 増田孝子さん（三郷市）
- 山田美貴子さん（三郷市）
- 小林精吉さん（八潮市）
- 圓山節子さん（葛飾区）
- 池田國夫さん（足立区）

## クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①雨の降ること ③—の他人 ⑤同じであること ⑦—に火をともし極貧 ⑨—で立ち向かう

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6月15日  
・当選者発表/第470号(2022年7月25日付)

パズル当選者のお知らせ  
第466号(3月25日付)の正解は「ヒナマツリ」でした。正解者の中から増田綾子さん、中山芳枝さん、古畑真寿美さん、齊藤里子さん、佐和政枝さん、伊藤勢津子さん、江川マチ子さん、藤江善道さん(以上三郷市)、工藤三里さん(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

▼今回、初めて書かせて頂くことになりました。今年2月からみさと友の会事務所に異動してきました。少しずつですが、できることが増えてきました。焦らずかつ着実に自信を持って励みます。

（編集委員 大友 皓平）

## 文芸のひろば

### 俳句

夕げ時にかすか聞こえる春雷よ

三郷市戸ヶ崎 加藤 紀代美

筈を見つけし子らの拍手かな

三郷市高州 吉村 喜子

北に筑波はる待つ三郷西に富士

三郷市高州 杉本 美保子

### 川柳

世直しに野党共闘えじゃないか

三郷市戸ヶ崎 森井 征之

葉かずほっと安心習慣に

三郷市新和 有田 幸子

### 短歌

青空とひまわりの国ウクライナ

足立区東保木間 金指 孝造

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)

## 文芸のひろば 俳句・川柳・短歌 募集

## 『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。