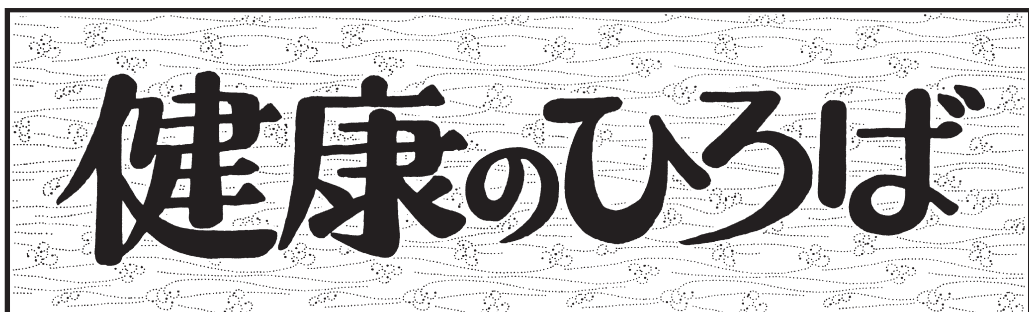


医療法人財団 健和会

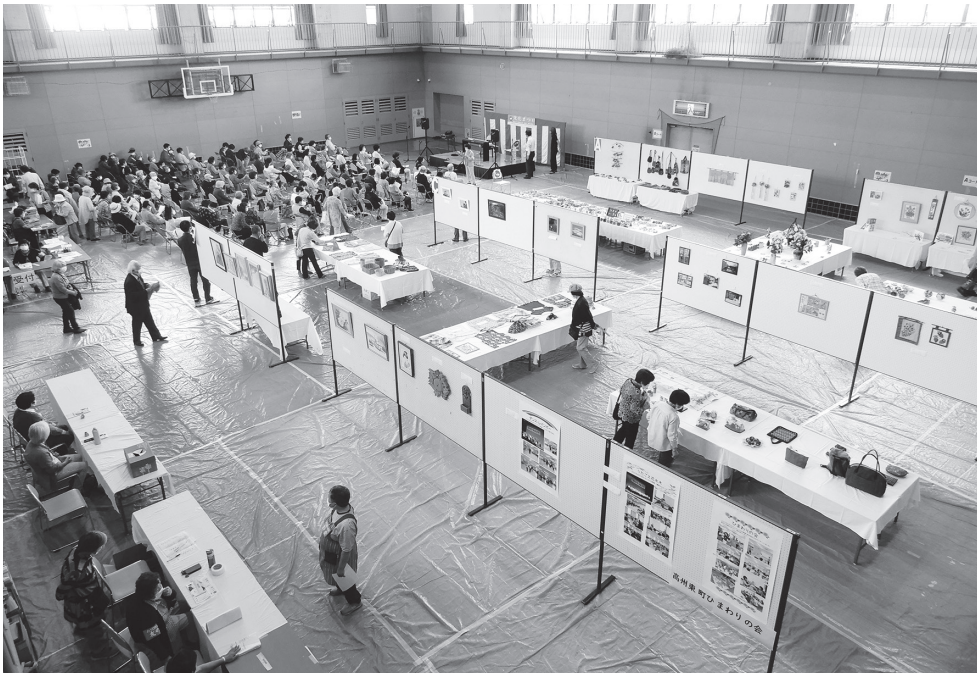
みさと健和病院 Tel.048-955-7171
みさと健和クリニック Tel.048-955-8551
まちかどひろばクリニック Tel.048-955-8683
みさとホームケア診療所 Tel.048-948-0051
みさと健和歯科 Tel.048-956-6996
みさと健和団地診療所 Tel.048-959-5011



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)



主催：健和友の会

ピアノコンサートも同時開催

舞台発表が行えないため、展示会場の一部をピアノコンサート会場に作り変えました。2019年の文化まつりでも舞台でグランドピアノを弾いていただいた高州の野本恵明さんが、今回は電子ピアノによる演奏を行っていただきました。

クラシックから最近のヒット曲まで幅広く演奏してくださいました。演奏が終わってアンコールにも応えていただき、約1時間のコンサートはあっという間に終了しました。

3年ぶりとなる文化まつりが5月22日(日)、鷹野文化センター体育館にて開催されました。舞台発表は行わず、作品展示中心となりましたが、参加者222人の応募がありました。

3年ぶりとなる文化まつりが5月22日(日)、鷹野文化センター体育館にて開催されました。舞台発表は行わず、作品展示中心となりましたが、参加者222人の応募がありました。

判断になり、やむなく舞台発表は中止となりました。

開催時間も午後1時から3時までの限られた中でしたが、ピアノコンサートも行なうなど充実した文化まつりでした。

(事務局)



会場を彩る多くの展示作品

個人、サークルなどから多数の
出展作品

作品展示会中心の文化まつりとなりましたが、蓋を開けてみればコロナ禍前以上の多くの作品が集まりました。個人出展やサークル出展、そしてサロン活動で作った作品出展など様々な作品が来場者の目を楽しませてくれました。

毎回恒例のお楽しみ抽選会では、お花の鉢を100鉢用意し、80歳以上の来場者の方には先着100人に紅白饅頭を配りました。

第40回健和友の会
総会は書面議決へ

第40回目となる健和友の会総会は今年度も密を避けるため、各役員による書面議決となりました。

詳細報告は別紙にて7月号健康のひろばに折り込みいたします。

(事務局)

▼東大の入学式では著名人が祝辞を述べるのだが、今年

鼓動

年の河瀬直美氏は「ロシアやプーチンを悪だというのは簡単」といつて反響というより物議をかもした。しかし、彼女は「自分たちの国がどこかの国を侵攻する可能性があるということを自覚しておく必要がある。自らの中に自制心を持って、それを拒否することを選択したい」といつている。日本人の多くは自分の国がよその国に侵攻するなど思っていないだろう。しかし、ロシアの侵略行為をとめるべきはロシア国民自身であるのと同様、私たちに日本を戦争しない国のままにしておく責務がある。不戦の決意をしめした日本国憲法とその9条を守り抜くため、私たちは主権者としての能力を発揮しなくてはならない。それは選挙に行くということだけでなく、憲法価値の理解のうえで意見の異なる他者と理性的な議論を通じて相互理解と合意を形成する能力をとまなうものだろう。それが、政治をだれかに委ねきりにせず、知らないうちに戦争する国になってしまうことを拒否する力になるのではないか。

(編集委員・高橋 邦夫)

みさと健和クリニック

皮膚科常勤医師の紹介

河村七美 医師



非常勤医師から常勤医師
になられた河村七美先生の
ご紹介です。

みなさまこんにちは。4
月から皮膚科常勤医師とな
りました河村七美と申しま
す。2018年4月からみ
さと健和クリニック皮膚科
非常勤医師として火・水曜
日診療を担当していたので
はじめましてではない方も
いらっしゃるかと思います。
さいたま市出身、秋田大学
卒で、長らく大学で臨床と
研究に携わっておりました。
医療に携わろうと思った
きっかけは、姉が脳の病氣
で緊急に入院し手術をした
際に、担当の先生や看護師
さんが非常にかっこよく見

なったりを実感したり、そ
れを患者さんと共有できる
面白さにはまったからです。
皮膚の病氣には湿疹や虫さ
され、水虫などよくあるも
のだけでなく、希な病氣や、
治りにくい病氣など、実は
沢山の種類があります。
まだまだ至らない自分は
一生勉強で、少しずつでも
頼りがいのある専門医にな
れるように、健和を受診し
て良かったと思って頂ける
ように誠心誠意努めて参り
ますので、どうぞよろしく
お願い申し上げます。

健康のひろば別冊号第二弾

『紙上作品展』のお知らせ

- 文化まつりに出展された作品を健康のひろば別冊号
「紙上作品展」として発行いたします。発行時期は
7月または8月を予定しています。
- 昨年も発行致しました「紙上作品展」同様、両面カ
ラー印刷でのお届けになります。文化まつりに出展
された作品は可能な限り掲載する予定です。

健康のひろば編集部

参議院選挙へ行こう

憲法の理念を生かし、人権が
尊重される公正な社会の実現を
求めて、選挙に行きましょう。



ロシア・プーチン政権
によるウクライナ侵略か
ら4カ月を超え、病院や
学校、駅への攻撃や民間
人の虐殺などその非人道
性は目を覆うばかりであ
り、国連憲章に反する口

シアの暴挙は糾弾される
べきです。軍事対軍事で
は平和を守れないことが、
日増しに明白になってい
ます。戦争は最大の人権
侵害です。日本は戦前の
侵略戦争を反省し、憲法
9条で戦争を放棄し、戦
力も持たず、交戦権も認
めず、紛争は平和外交で
解決することを決意しま
した。

民が、ひとしく恐怖と欠
乏から免かれ、平和のう
ちに生存する権利を有す
ることを確認する」と謳
われています。私たちは
医療・介護従事者として、
憲法改悪、軍事力強化、
経済優先の政治ではなく、
何よりもいのちを大切に
する政治への転換を求め
ます。

医療や介護の現場で働
く私たちは、いのちと人
権の守り手として、平和
に生きる権利が保障され、
個人の尊厳が守られるこ
とを願っています。来る
参議院選挙に向けて、憲
法の理念を生かし、人権
が尊重される公正な社会
の実現を求めて、「民医連
の要求」を発表しました。
I. 憲法9条を守り生か
し、日本国憲法の理念に
もとづく平和外交で、世
界の平和に貢献するよう
求めます
II. 憲法25条を生かし、
いのちを守ることに税金
をつかう国への転換、人
権としての社会保障実現、
貧困をなくし格差を是正
する公正な税制を求めま
す
III. すべての人が個人と
して尊重され、言論・学
問の自由が保障される社
会、ジェンダー平等の実
現を求めます
IV. 気候正義の実現、エ
ネルギー政策の転換で地
球環境の保全を求めます
(東都保険医療福祉協議会
議長・松山 公彦)

第7回 三郷おあしす会総会を開催

友の会と協力し、誰もが安心して
住み続けられるまちづくりを

5月25日(水)、NPO法人三郷おあしす会
の第7回総会が開催されました。
現在、三郷市で地区
サロン(市の委託)、認
知症カフェ(市の委
託)、生活支援事業、子
ども食堂を主催し、葛
飾区で3つの高齢者サ
ロン(区委託・総合事業
B)など、11の事業が
運営されており、いず
れの事業も友の会、地
域住民の皆さんと協
力・共同して取り組ん
でいることが報告され
ました。
財政的には常に苦勞
していること、高齢者
のフレイル予防、介護
保険が使えない生活支
援サービスの提供、子
どもの孤食をなくし支
援する活動などに微力
ながら取り組んでいる
ことが報告されました。
事業活動の総括・方針、
新役員体制が承認され、
引き続き地域に根差し
た活動を行うことが確
認されました。寄付も
含め、友の会のみなさ
んのご支援・ご協力を
お願いしますと、訴え
がありました。
(編集部・東條 哲二)



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・小多機能ほか

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⑱

私も「健康のひろば」 届けています



私がこの早稲田地区に住み始めた頃は、知り合いも無く寂しい毎日でした。

早稲田ブロック 小池 初子 さん

ひろばの手配と 役員の両方がなっています

私がこの早稲田地区に住み始めた頃は、知り合いも無く寂しい毎日でした。気晴らしに江戸川土手でウォーキングをする様になり、その後、早稲田ブロックとの関わりが始まり、あれよあれよと思う間に手配り世話人からブロック役員まで引き受ける事になり、どうなる事かと心配しました。い



ま思い返せば大変でも何とかなるもんだと、あらためて知りました。それは地域医療を応援するボランティア活動だったからだと思います。

これまで私は社会や地域の為のボランティアなど考えたことも無く、ただただ日々の生活を過ごすだけでしたから。この先、何が起るかわからない社会だろうと思

私はこれからも微力ではありますが、会員宅への配達と役員として頑張りたいと思っています。少し良い子ぶったかな、ゴメンネ！

病院食（行事食）の紹介



<メニュー>

- ・鰹のたたき
- ・若竹煮
- ・春野菜の山かけ
- ・お吸物
- ・水羊羹

<栄養>

- | | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 618kcal |
| ・たんぱく質 | 15.3g |
| ・脂 質 | 17.9g |
| ・食塩相当量 | 2.4g |

5月の病院食は鰹のたたきです。「かつおのたたき」は漁師が船上で食べていたまかないだったものが一般に伝わったとされています。



(事務局)

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載⑪

梅雨時期の熱中症対策について

みさと健和病院 5階東病棟

熱中症は真夏だけに起こるものではありません。これから夏を迎えるにあたり、熱中症への注意点をまとめてもらいました。

6月になると梅雨に入り、紫陽花も咲きはじめる時期になります。気温や湿度が上がるにつれて、熱中症にかかる危険性が高くなります。コロナ禍でマスク装着をしながらの梅雨入りを向かえなければいけません。マスクをしているとそれだけで熱の拡散が出来ず、体温が下がりにくくなり、熱中症のリスクが高くなります。

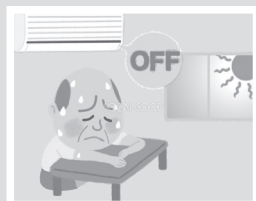
熱中症の予防には、水分補給と適切にエアコンを使用する事が大切です。コロナ禍が長期化しスト



～熱中症～

思い当たることはありませんか？

- Q. こまめに水分をとっていますか？
A. 喉が渇かなくても水分補給するとよいでしょう。
- Q. エアコンを上手に使っていますか？
A. 直接空調の風が当たらない様に工夫するとよいでしょう。
- Q. 暑さに強いから大丈夫？
A. 高齢者は、暑さを感じにくい傾向にあります。
- Q. 部屋の中なら大丈夫？
A. 室内に熱がこもらない様工夫するとよいでしょう。



今月の 投書から

今月（5月中旬～6月初旬）は8件の投書を頂きました。ありがとうございます。今回は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。

▼「予約なしでクリニックへ受診しました。2時間待っても呼ばれず、キャンセルして帰宅しました。予約がないと診てもらえないのですか？」

大変ご迷惑をお掛けし、申し訳ございませんでした。担当する医師により待ち時間が異なるため、予約のない患者様は、受付にて待ち時間の目安をお伝えしております。

（みさと健和クリニック 事務局長 岡安 三枝子）

お伝えしております。また、予めお名前をお呼びしておりますが、席をはずしていらつしやる可能性もあるため、今後はこまめにお声がけするよう努めます。

▼「採血の時の気配りがとても良かったです。後ではがしやすいうように角を折り曲げるなどの配慮をしてくださいました」

職員へのお礼の投書ありがとうございます。一人の職員の対応に留まることがないよう、他の職員とも共有して医療サービス向上を心掛けてまいります。

足立健康友の会名誉会長でもあった作家の早乙女勝元さんが5月10日に逝去されました。90歳でした。

早乙女勝元さんは健和友の会の前身である健和会友の会の初代会長を務められ、みさと健和病院（現北棟）建設時の建設基金集めにも尽力されました。2019年の病院祭では記念講演もされました。

(事務局)



計報
早乙女 勝元 さん

読者の便り

▼コロナがなかなかおさまらない中、町の中では、鼻マスクの人が多く見られます。若い人、高齢の男性が多いようです。早くマスクがいらないうようにと願っています。

(葛飾区東金町・松沢 志津子)

▼今年も三郷市特定検診の季節がやって来ました。自分の為、家族の為、健康診断を受けたいと思います。

(三郷市高州・檜山 操)

▼戸ヶ崎に住んではいますが、『ふれあいサロン』があるという事が知りません

でした。今後、利用させて頂きたいと思います。

(三郷市戸ヶ崎・新野田 衡成)

▼「フレイルの進行を予防するために」の記事がとても参考になりました。自宅でもできる運動を意識してやっています。継続していきたいと思っています。

(三郷市彦成・中川 明)

▼桜が散り 躑躅(つつじ)の季節になりました。コ罗纳はまだまだ終わりそうにないですね。負けずに頑張ろうと思います。マスクを外して思いきり話がしたいですね。

(葛飾区水元・鈴木 礼子)

▼健康のひろば467号の「文芸のひろば」の短歌に、みさと健和病院の患者図書室の司書さんが退職を詠んだ歌が載っていました。コロナ禍以来ずっと閉室しているのを寂しく思いつつ、司書さんの本選びが素敵で借りに行ったり、本の好きな患者さんを息抜きにお連れしたことを懐かしく思い出しました。またいつか再開することを願っております。

(我孫子市 中村 彩)

▼新人職員が入職されおめでとうございます。コロナ禍で大変だと思いますが是非患者に寄り添った温かい職員になって下さい。

(八潮市南川崎・浅田 恵美子)

▼高齢になり頭の体操とパズルを考えるのが楽しみです。言葉になるまで考えました。

(三郷市彦成・吉田 静子)

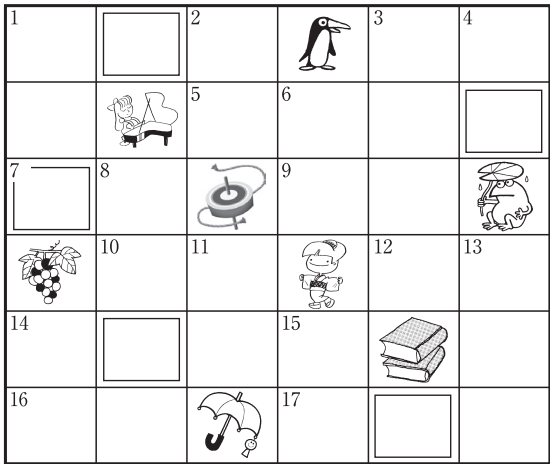
▼毎回楽しみにパズルやっています。初めて送ってみました。

(三郷市新和・佐藤 令子)

▼手配りをしています。毎月楽しみにしています。病院のこと良く分かります。皆さん頑張りました。

(三郷市早稲田・小池 初子)

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
【タテのカギ】① 微塵に碎ける ② あ ③ 白粉。何と読む? ④ マル 式

クイズ ⑥ の大木 ⑧ ひと固まり。 ⑪ 雨が降り――をさす ⑬ 土木と建設 ⑭ のつぶて ⑮ 新聞の三面――

【ヨコのカギ】① 主に食べるのはユーカリの葉 ③ 父母の姉妹 ⑤ あき部屋 ⑦ 円周率を示す記号 ⑨ こそ――が侵入し家財を盗んだ ⑩ 土地の価格 ⑫ 経度の対 ⑭ 江戸の敵を――で討つ ⑯ 鉛筆の――を削る ⑰ のど――大会

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7月15日
・当選者発表/第471号(2022年8月25日付)

パズル当選者のお知らせ
第467号(4月25日付)の正解は「サクラナミキ」でした。正解者の中から松沢志津子さん、鈴木礼子さん(以上葛飾区)、浅田恵美子さん(八潮市)、中村彩さん(我孫子市)、檜山操さん、新野田衡成さん、中川明さん、吉田静子さん、佐藤令子さん、小池初子さん(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。

編集後記

▼7月の参議院選挙は、憲法改悪に道を開くのか、が問われる重要な選挙です。すでに改憲勢力は改憲発議に必要な2/3以上の議席を衆議院で確保しており、参議院でも2/3以上の議席をもてば、動きに拍車がかかることは明白です。9条は変えず、「自衛隊を憲法に書き込むだけ」は全くのごまかしであり、戦争への道に直結します。

(編集委員 東條 哲二)

『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。