

**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.048-954-9629  
 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)

## 新たな目標を掲げ 第40回健和友の会定期総会

コロナに負けない健康づくりと  
 安心して住み続けられる  
 まちづくりを

**【団地診療所支部長 松沢 亘代】**

- 健康づくりの活動が地域の健康づくりにつながるよう、診療所職員と共に取り組んでいきます
- 「戦争はいや、平和がいい」を普遍のテーマにした学習会や活動をすすめます。



**【早稲田ブロック長 野村 成光】**

- 早稲田ブロックだよりの内容の充実と、今後も連帯感を高めるために、会員の生の声を連載していきます。
- 健康チャレンジについて、会員の健康への意識と関心をさらに高めていきます



**【彦成ブロック長 内野 俊子】**

- サロンやウォーキング、映画会など、地域の方が気軽に集えて仲間づくりができる場を作っていきます。
- 様々な形で彦成ブロックが取り組んでいることの情報発信をしていきます。



**【中央ブロック長 佐賀 節子】**

- 参加しやすいサロン活動やウォーキングを通じて仲間増やしを行っていきます。
- サロンやウォーキングに参加された方々の横のつながりも大切に、地域との結びつきを強めていきます。



**【戸ヶ崎ブロック長 弓 正幸】**

- 今後もブロックだよりを毎月発行し、時事問題やお知らせなどをお届けします。
- 高齢により手配りをやめられる方も増え、袋づめ協力者と合わせ、体制強化を目指していきます。



**【鷹野ブロック長 星野 光子】**

- 意見交換の活発な役員会議を続けていきます。
- サロンは特に力を入れて参加されてる方々の声も聞きながら、来てよかったと思って頂ける盛り沢山のプログラムを提供していきます。



**【八潮ブロック長 坂本 喜市】**

- 仲間増やしでは、郵送作戦以外の会員拡大を増やしていきます。
- 八潮ブロックニュースが定期発行可能になりました。更にブロック活動を充実させていきます。



**【高州東町ブロック長 斎藤 義二】**

- 様々な活動を通じて、より一層地域との関わりを強めていきます。
- 発行して10年が経ち、今後もサークル行事案内と高州東町ブロックだよりを発行していきます。



**【水元東金町ブロック長 市原 睦夫】**

- セツルメント診療所に通院する会員が増え、より連携を重視して行っています。
- 今後も、会員への電話による声掛けで連絡をとり、地域での孤立させない取り組みを実施していきます。



（健和友の会事務局長 市原 睦夫）

ことに敬意を表します。各ブロック、支部が職員と一丸となって取り組む今年度の仲間増やしの目標は500人

仲間増やしは毎年千人の目標で取り組んできましたが、2019年からのコロナ禍の中で連続後退を余儀なくされています。今年はいくつもの課題を抱え、各ブロック、支部が毎月4人の目標を持って取り組み、職員と合わせて500人の仲間増やしを提起しました。そのために、各ブロックの協力で、6月からクリニック玄関前の署名と入会の呼びかけを出足速く開始しています。新型コロナウイルスの終息が見通せない中での活動になりますが、新型コロナウイルスに負けない健康づくりと、安心して住み続けられるまちづくりをめざして前進しましょう。



文書による書面議決となり、2022年度に向けて新たな活動方針を提起

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの生活も3年目になりましたが、いまだに終息を

見逃せない状況が続いております。コロナの感染拡大は日本の医療政策の矛盾と社会保障制度の脆弱性、人権への配慮に乏しい国の政治姿勢をあぶり出しました。健和友の会は第40回定期総会を感染予防のため昨年同様「文書による議決」とさせていただくことになりましたが、議案には2021年度の活動のまとめ、2022年度の活動方針を提起

私たちが健和友の会の諸活動は感染状況を慎重に判断しながら自粛や中止を繰り返してきました。その中でも各地域でのサロンやサークル活動、映画会などの例中止の連絡を「連絡網」を使って「お元気ですかコロナ」で連絡を取り合い、お互いの元気を確認しあうなど、会員の皆様が厳しい中でも友の会のつながりを大切に取組んでいただいた

各ブロック、支部が職員と一丸となって取り組む今年度の仲間増やしの目標は500人

仲間増やしは毎年千人の目標で取り組んできましたが、2019年からのコロナ禍の中で連続後退を余儀なくされています。今年はいくつもの課題を抱え、各ブロック、支部が毎月4人の目標を持って取り組み、職員と合わせて500人の仲間増やしを提起しました。そのために、各ブロックの協力で、6月からクリニック玄関前の署名と入会の呼びかけを出足速く開始しています。新型コロナウイルスの終息が見通せない中での活動になりますが、新型コロナウイルスに負けない健康づくりと、安心して住み続けられるまちづくりをめざして前進しましょう。

（健和友の会事務局長 市原 睦夫）

**鼓動**

▼政府は6月にまとめる経済財政運営の指針「骨太の方針」に、将来的には現行の健康保険証について原則廃止し、マイナンバーカードと健康保険証の機能を併せ持つ「マイナ保険証」に一本化する案を示した。▼財界の求めに応じて健康保険証を廃止し、国民にマイナンバーカードを強制取得させることで、医療費の抑制につながる狙いである。マイナ保険証の運用に必要なシステムの導入を2023年4月から医療機関に義務づけるとともに、2024年度中に健康保険組合などの保険者が健康保険証を発行するか、マイナ保険証に移行するかを迷わず組み立てている。▼マイナ保険証は昨年10月から本格的に運用が開始された。政府は今年度末までに原則全ての医療機関や薬局で使えることを目指しているが、対応できる施設は現状として約2割弱にとどまっている。▼国民取得をコロナ禍で推進する必要はなく、政府が今なすべきことは医療や暮らし、営業などに対する抜本的な支援である。

（編集委員 大友 皓平）



コロナ禍前まで行われていた緩和ケア病棟でのコンサートの様子



# がん治療中に生じる様々な場面で

## 必要とされる緩和ケア

### 緩和ケア病棟に専任医師着任

#### 赤松 秀敏 医師

みさと健和病院南棟は2009年の竣工と同時に緩和ケア病棟も開設しました。今回緩和ケア病棟に常勤の専任医師として着任された赤松秀敏先生のご紹介です。

皆さん、はじめまして。本年5月16日よりみさと健和病院緩和ケア科に勤務することになりました。赤松秀敏と申します。元は一般・消化器外科(とくに大腸・肛門領域)が専門でしたが、以前から緩和ケア領域にも関わり、10年ほど前より緩和ケア科専従となりました。現在、健和病院緩和ケア病棟(PCU)で診療に携わっていますが、本年8月から健和クリニックの外来も担当予定です。緩和ケア科の診療内容について簡単にご紹介します。緩和ケアは、がん

と診断された時から行うもので、すべてのがん患者さんが対象になります。がん治療中に生じる身体や心のつらい症状、経済的負担、家族の問題、難治がんや再発などの悪い知らせ、終末期の本人・家族のあり方など、様々な場面で緩和ケアは必要となっており、積極的に活用すべきです。がんの苦痛症状や化学療法に伴う痺れ・悪心・倦怠感などの副作用だけでなく、非がん性の慢性疼痛や心不全の呼吸苦などにも対応しておりますので、もしお困りのことがありましたらお気軽にご相談してください。今後患者さんやご家族に寄り添った医療を提供し、少しでも地域の医療に貢献できればと思っております。

# 思わず笑顔に カフェおあしす

## 友の会のボランティアに支えられて



みなさんで小物づくりの様子

コロナ禍の制約の中でも認知症予防の取り組みを続けて、カフェおあしすは、みさと健和病院のHPH(健康増進活動拠点病院)活動の一環として、また厚労省の※オレンジプランに呼応して、健和病院の主催で2015年1月29日に始まりました。その後、NPO法人三郷おあしす会の主催に移行し、現在に至っています。コロナ前は、健和病院の地域交流室・患者図書室を会場に、健和クリニックの物忘れ外来とも連携しながら、毎月、木曜日3回・火曜日1回の計4回開催していました。病院・クリニックの職員や包括支援センター、友の会の協力で、認知症予防の講座や体操、回想法、うたごえなど多彩な活動を行っていました。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大



セラピストによる認知症予防体操の様子

に伴い、会場を「旧馬渡さん家」に移動し、第2木曜日(午前10時から)と第4火曜日(午後2時から)の2回のみで開催となっています。また会場の制約で15人ぐらいが限度となっています。友の会のボランティアの方に支えられ、現在、木曜日は職員が講師となって小物づくりを中心に、火曜日は包括支援センターみさと南や職員の支援を受け、認知症にかかわるお話や相談、認知症予防の体操、脳トレ、うたごえなどを行なっています。

コーヒー・紅茶など(100円)を飲むだけの参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください。お問い合わせは、NPO法人三郷おあしす会(048-956-0065)までお願いいたします。

(編集委員・東條 哲二)

※オレンジプランとは、2012年に発表された認知症に関する国の施策のことです。

### 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)

＜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

### 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

特別養護老人ホーム・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⑬

# 私も「健康のひろば」 届けています



最近、病氣療養を  
している高齢者で亡くなる  
方が、かなり多い感じが  
致します。私も約10年前  
から、手配り協力者の方

戸ヶ崎ブロック 佐藤昇司さん

## めぐりあわせを大切に 手配りを続けています

が病氣療養に入る知らせ  
を受ける形で、3地域の  
手配りを始めました。70  
部のポスト配りですが  
1ヶ所離れているため、  
今でも道路の順路がもた  
つく状態です。  
私の実家は雑貨屋で、  
他人との対応は慣れて  
居りましたので、行った  
先の家人に会ったときに  
「健和のポスト配りで  
す」と声をかけます。そ

の家の花とか植木を見て  
お喋り出来るのは、仕合  
わせです。残念なことは、  
亡くなる高齢者の方がい  
て、手配りの数が減った  
ことです。  
又、現在の物欲の世  
界を優先することは、自  
分の大切さを優先して  
来て、他人に対する働き  
かけが少なすぎたことを  
反省するべきである。愛  
は自己であり、信仰であ  
る。又、和の世界は他  
人であり、結果である。  
もつと、和の世界を置き  
忘れたことを反省すべき  
である。

### 「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載⑫

毎年秋に行われる

## 健康チャレンジ 全員で参加

みさと健和病院 患者サポートセンター



「健康チャレンジ」に職場スタッフ全員で取り  
組んでいる患者サポートセンターの紹介です  
患者サポートセンター  
療の予約、救急外来受診  
は、2015年3月に開  
設しました。みさと健和  
院を予定している患者さ  
病院北棟1階健診セン  
ターの横にあります。看  
護師5名、ソーシャル  
ワーカー7名、事務7名  
の職場です。地域の医療  
機関からの検査や外来診  
療の準備、施設入所の支援  
など患者さんとご家族が  
安心して治療に臨んでい  
ただけるように支援をし



ています。また、様々  
な書類作成のアシスタ  
ントをしています。  
毎年秋に取り組まれ  
ている「健康チャレン  
ジ」に患者サポートセ  
ンター全員で参加して  
います。毎日の朝会  
中で立ったまま行える、  
ストレッチやスクワッ  
トなど行っています。

昨年はいつでも元気30  
周年記念パンフ「さあ、  
みんなでレッツ体操」  
を使用して行いました。  
いかに日々運動して  
いないか筋力低下を痛  
感しますが、就業前  
に行くことで体も目覚め  
スッキリして業務に入  
れます。今年も職場全  
員で取り組む決意です。



## 暮らしの知恵袋

### ピーマンの 超簡単丸焼き煮

青ピーマンは年じゅう  
出回っていますが、旬の  
夏のものがおいしくて、  
ビタミンCがたっぷり豊富  
になります。価格も赤  
や黄色のパプリカより安  
価です。おいに食べた  
いのですが、種を取り除  
くのがちょっと面倒です。  
そこで丸焼き調理をお  
すすめ。煮びたしにする  
と美味。ししとうと同様  
種やワタを食べても何ら  
問題ありません。  
手で押しつぶすか、  
フォークで何か所か穴を  
開けたピーマンを丸ごと、  
油をひいたフライパンで



### 今月の 投書から

▼「院内にATMを置  
いていないので不便を  
感じています」  
1日のATM利用者  
数が、銀行が定める設  
置基準を満たしていな  
いと理由により、院  
内ATM設置は出来て  
おりません。今後は待

おりません。ご不便を  
お掛けいたしますが、  
ご理解ご協力をお願い  
致します。

▼「泌尿器科の順番待  
ち表示板が無表示にな  
っているのはなぜか」  
泌尿器科は事前の尿  
検査もあり、その待ち  
時間の間に他の科との  
併診の患者様も多く、  
待合番号が入れ替わる  
ことが頻繁に発生いた  
します。そのため表示  
板には表示しておりま  
せん。患者様の順番に  
なりましたら電子アナ  
ウンスで番号をお呼び  
する方法に変更いたし  
ております。今後は待

ち時間がより分かりや  
すいように、泌尿器科  
でも現在診察中の予約  
時間枠の表示をマグ  
ネットに貼り付けた  
ことも併せて行うよう  
に致します。  
(みさと健和  
クリニック事務長・  
岡安 三枝子)

泌尿器科では、  
検査結果の待ち時間によって、  
お呼びする順番が前後します。  
混乱を避けるため、番号表示をして  
おりません。  
ご不明な点は、フロントまでお問合せ下さい。

### 消毒用エタノールで カビ退治

梅雨の間にカビが発生  
していませんか。薬局な  
どで市販されている、濃  
度80%前後の消毒用エタ  
ノールをスプレー容器に  
入れて利用しましょう。  
浴室などのカビの部分に  
直接吹きかけるか、乾い



た古布にスプレーして、  
カビを拭き取ります。拭  
き取った古布は袋に密封  
して捨てます。  
特に冷蔵庫や水回りは、  
カビ防止と除菌のため  
に時々、消毒用エタノール  
で拭き掃除をしましょう。  
今月の行事食はお休みです

読者の便り

「コロナに負けずにサロン再開」まだまだコロナウイルスの終息とはなりません、少しずつ色んな活動が再開していくことは嬉しい事です。

（三郷市鷹野・崎山 宗昭）

「新しい研修医の皆さんから「若さと元気」「安心と期待」を強く感じました。何かのときにお世話になりましたので、よろしくお願致します。」

（三郷市早稲田・鈴木 眞佐子）

「いつも届けて頂きありがとうございます。お世話

になるばかりですが、楽しみにしています。「クイズ」「色々な情報」「文芸」これからも宜しくお願い致します。

（三郷市東町・園部 敬子）

「放射線の話に興味深く読みました。レントゲンをとる時の放射線量は100μSv（1年間の自然被ばく量より少し多め）安心できる量とのこと。怖がらずレントゲンを撮れます。安心しました。」

（三郷市三郷・中橋 キサ）

「研修医の方々の紹介のコーナーで皆さんの人柄等がわかり安心して受診できるので、有難いです。」

（三郷市彦成・中川 博子）

「研修医の記事を読み、改めて若い先生達の志の高さに感銘を受けました。」

（葛飾区東金町・木村 尚武）

「今号の放射線の話を読みレントゲンでの放射線の少なさが分かり参考になりました。」

（茨城県龍ヶ崎市・島藤 百合子）

「研修医の皆様、みさと健和病院へようこそ。若い医師の夢が実りますよう、患者として応援しております。」

（三郷市彦成・保坂 昭子）

まちかどひろば

クリニック

6月11日に移転しました

まちかどひろばクリニックが、6月11日「みさと中央医療福祉ビル」の2階に移転し、住所と電話番号が変更となります。

【住所】

埼玉県三郷市中央

1-16-5 2階

【電話番号】

048-954-9629

当面、外来診療は開始せず在宅医療専門の診療所として、活動してまいります。

文芸のひろば

俳句

残り田の苗いのか細さ緑増し

三郷市栄 片岡 真吾

積乱雲避難の母子を追う雷鳴く

三郷市泉 池澤 忠

空に湧く雲の百態夏筑波

八潮市中央井上 進寿

すれちがふ浴衣の子らのスニーカー

三郷市高州 吉村 喜子

蒲柳の子湯舟に満つる菖蒲の香

三郷市番匠免 山本裕二

きのふけふ明日こそ虹をウクライナ

葛飾区西水元 高沢幸太郎

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 285

みさと健和クリニック 副所長 岡村 ゆかり



長弓寺

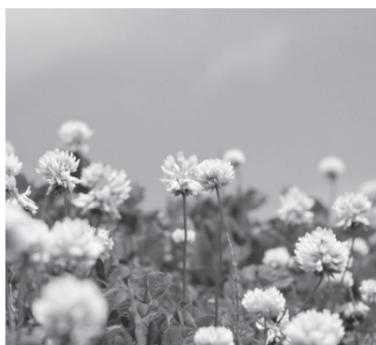
5歳の頃、大阪から奈良県生駒市に引っ越して、19歳まで住んでいました。実家はごく小さい山の中腹にあって、前には田がひろがっていました。近くに長弓寺というお寺があり、蛇喰(じゃはみ)、鶏山(とびやま)、鹿畑などという地名があって、金鶏発祥の地伝説や真弓長弓伝説がありました。小学校にはバスで通いましたが、校区の北側は茶筌の特産地で、内職にされている家も多かったようです。

金鶏発祥の地伝説や真弓長弓伝説が残る街

奈良県生駒市

にはあまり関係なく、鳥がなき、大きなウシガエルがいっぱいいて、蛭がとび、蟬がなき、かまどうまやムカデに騒いだり、蟻地獄をずっと見ていたり、玉虫に見入ったり、休耕田でシロツメクサやれんげをつんだりして遊びました。

中学生の頃、聞かれるがまま、隣家は自宅から見えず、歩いていくと3分くらいかかる、と話すと友達に笑われましたが、のどかな豊かな自然の中で過ごしました。



シロツメクサ

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled words like 'カギ' and 'タテのカギ'.

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

鳥崎藤村「破戒」の母 ⑧二者 ⑪義理平和の象徴の鳥 ⑬再三 ⑭白

【ヨコのカギ】①真の値打ち ③忠告を—する ⑤業績トップ10の—表 ⑦役柄が—につく ⑨—に目がく

らむ ⑩他言無用と—を刺す ⑫猛者、何と読む ⑭勝利の対 ⑯—のある道 ⑰労働者と使用者の—交渉

パズル当選者のお知らせ 第468号(5月25日付)の正解は「カシワモチ」でした。正解者の中から崎山宗昭さん、鈴木眞佐子さん、園部敬子さん、中橋キサさん、中川博子さん、(以上三郷市)木村尚武さん、(葛飾区)島藤百合子さん、(茨城県龍ヶ崎市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

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8月15日 ・当選者発表/第471号(2022年9月25日付)

編集後記

今年4月、運転免許の更新手続きを行った。認知機能検査、高齢者講習が義務化され、前回とは異なり地元三郷市からは遠い会場が指定されていた。受講だった。5月からは違反した場合の罰則が強化され、高齢の運転者への対応がより厳しくなった。高齢者の交通事故がクローズアップされている。今、身につきたい。思いであるが安全運転を心がけよう少し頑張ろうと思う。

(編集委員 細川 健二)

『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。