

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)

原水爆禁止2022年
世界大会に向けて

毎年恒例の千羽鶴作り

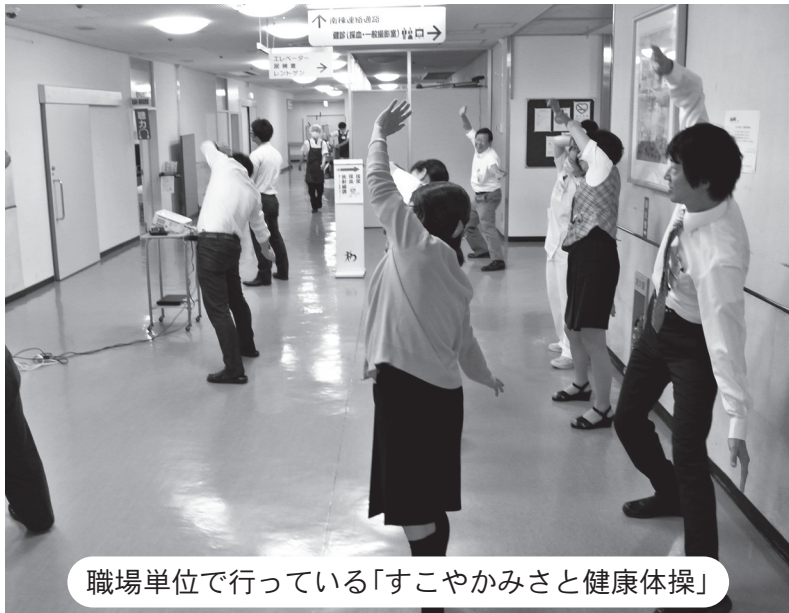
7月2日(火)、旧馬渡さん家にて、毎年恒例の千羽鶴作りが行われました。戦争の即刻中止、コロナ禍の早急な収束、全人類の平和の願いを込めて、一羽一羽心を込めて折って頂きました。千の風にとって世界中を飛んでもらいたいものです。

今回は例年に比べて、健和友の会の皆さんの御協力が非常に高く、千羽鶴を2つ作ることができました。

今年は二か所(広島と長崎の原水爆禁止世界大会)に向けて、送ることとなりました。

健和友の会の皆さん、大変御協力頂き、ありがとうございました。

(鷹野ブロック 星野 光子)



職場単位で行っている「すこやかみさと健康体操」

コロナ禍に負けず健康づくりを楽しもう

健康チャレンジ申し込みが始まります

今年も17回目を迎える「健康チャレンジ」がいよいよ始まりです。期間は10月～11月の2カ月間。コースは全部で6コースあり、その中で30日以上自分が立てた目標を達成できれば健康チャレンジ達成となり、素敵なプレゼントを差し上げます。

コース

- ① 毎日測定コース
 - ② ウォーキングコース
 - ③ 体操コース
 - ④ 控えましようコース
 - ⑤ 認知症予防コース
 - ⑥ マイチャレンジコース
- の計6コースです。他に小学生コースもあります。お待ちしております。

(健康づくり委員会)

青空のもと3年ぶりの

三郷市平和大行進

広島・長崎への原爆投下から77年目の夏を迎えました。7月8日、三郷で国民平和大行進が行なわれ、旧保健所センターに市の代表をふくむ約50人がつどい、諸団体の代表が核廃絶にむけた思いを訴え、三郷中央駅ちかくまでパレード行進しました。三郷地域の院所事業所からは職員5名が参加しました。

三郷地域の職員の原水禁止実行委員会では、世界大会のうち8月9日ナガサキデーを中心に20名がオンライン参加します。当日は集いの前にDVD「きのこ雲の下で何が起きていたか」



ウクライナ戦争や改憲の企てなどで、いのちと平和が脅かされていますが、憲法9条をまもり、核兵器禁止条約の内容を実現するまで運動していきたいと思えます。願わくは「戦争のない世界」です。

(事務局 高橋 邦夫)

鼓動

▼この原稿を書いている時点ではコロナ感染者数が

ほぼ毎日最高人数を更新している。第6波までは「行動自粛」の文字がテレビや新聞に踊っていたが、それすら超える第7波の感染者数でも行動制限を伴う自粛要請は出ていない。▼医療現場の発熱外来では毎日コロナ感染疑いの方が大勢押し寄せてきている。コロナ入院数も増えてきており、これまで何度も繰り返されてきた医療ひっ迫をまた繰り返そうとしている。コロナ禍でも経済優先に舵を切った政府だが、少なくともそのためには医療や保健体制の拡充や人員補充をするべきであったはずだ。▼一方、政府は防衛費GDP(国内総生産)比2%まで上げることや憲法改正など大多数の国民が求めていることを推し進めようとしている。2年半に渡るコロナ禍でよりいっそう国民目線と政府の姿勢が乖離(かいり)していることが明らかになってきた。コロナは政府の国民を守る本気度の低さをあぶり出していると言えるのではない。

(編集委員・

庄司 徹彦)

第34講

～地域まるごと健康づくり～ 今年も「保健講座」を開催します



看護師を講師として行った保健講座（2019年）

今年も住みなれた地域で、いつまでもすくなくりをめざして、保健講座を開講いたします。前年同様に新型コロナウイルスの感染防止に万全の注意を払い、今回はオンライン環境も設けて実施いたします。

受講料無料、時間午後2時～3時半、会場三郷市鷹野文化センターになります。

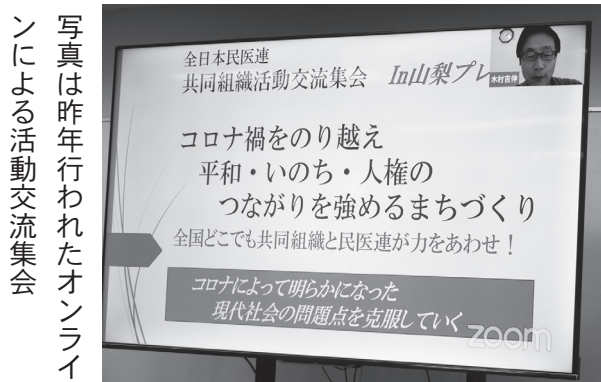
前年と同様に、保健

今年も全3講座で行う予定 初めての参加の方も大歓迎

講座は全3課の受講を基本としていますが、希望する講座のみの受講も可能です。また、初めての参加も大歓迎です。是非、ご参加ください。

詳しい内容と日程については、お配りするチラシをご参照ください。

（保健講座実行委員会）



写真は昨年行われたオンラインによる活動交流集会

9月11日～12日
オンラインで

第15回共同組織活動交流集会 in 山梨

全国の豊かな活動に学ぶ

今年で3年目に渡るコロナ禍で、多くの共同組織の活動が縮小や中断を余儀なくされました。さらに地域の様々な困難が浮き彫りとなり、共同組織の役割がますます求められ、多彩な実践が取り組まれました。

今年の共同組織活動交流集会では、そうした全国各地の創意工夫

を凝らした実践、活動の広がりを交流し、私たち共同組織の役割を確認し合う場となります。

オンラインによる分科会では7つのテーマごとに分かれて、健和友の会は「健康チャレンジ」と「サロン」へのこれまでの取り組みを報告いたします。

（事務局）



みさと健和病院 地域包括ケア病棟に専任医師着任

横山利光 医師

地域包括ケア病棟は、治療を終えた方への必要なりハビリや医療ケアの提供と地域の皆さまの在宅ケアを支える病棟です。当院は2021年8月に35床から60床に増床しました。

7月1日付で入職した。趣味はミステリーとパズル、映画などです。

卒業後は帰郷し女子医大第2外科に入局、外科と消化器病を学びました。この病院には以前当直できたことがあり、良い印象をもって入職することになりました。よろしくおねがいします。

みさと健和クリニック看護部長の紹介



7月1日付で柳原リハビリテーション病院から異動してきましたクリニック看護部長の岩崎ひとみと申します。

健和会では、病棟や訪問看護、透析、柳原リハビリテーション病院と経験してきました。これまでの経験を生かし、地域の方から選ばれたクリニックを目指していきたいと思っています。よろしくおねがい致します。

（みさと健和クリニック 看護部長 岩崎ひとみ）

脱炭素社会への転換は まちづくりでもある

7月29日に産業技術研究所の歌川講師による「脱炭素社会への転換と地域発展をテーマにした電力・エネルギー問題の学習会がオンラインで行われました。



参加者は、全体で30名でした。

講義では以下の点が詳細な資料とともに話されました。①2030年に排出半減の対策をとれば悪影響を小さく抑えられ、脱炭素は気候危機を回避するとともに、地域にも大きなメリットがある。②多額の設備投資が必要だが、長い目で見ればもとがとれる。③地域が主体となって担う必要はあるが、断熱建築や省エネ工事を地域企業が受注すれば、お金が地域で回る。脱炭素社会への転換は、まちづくりでもある。などのことが挙げられました。

（編集部・大友 皓平）

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

特別養護老人ホーム・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②⑩

私も「健康のひろば」 届けています



鷹野ブロック 矢口 信子 さん

手配りを始めて12、13年が過ぎました。突然、「手配りに協力して下さい・・・」と声を

体や事故に気をつけながら配ります

手配りを始めてからは、1件1件のポストのの違いに悩み、ポストの3文字に負けてはいけなと、1つ1つ確認しながら手配り

かけられ、「私に出来ますか？」と、少し心配に思いましたが、会員名簿を渡され断れず、やるしかないという思いで受けました。

「最近脱会された会員さんは元氣かしら」と思うようになり、手配りに対する余裕が出ました。これからは、体に気をつけながら、事故に注意して、と思つて居ります。



病院食(行事食)の紹介



<メニュー>

- ・米飯
- ・鶏の梅肉ソース
- ・そうめんのお吸い物
- ・冷し瓜生姜みそ
- ・カルピスゼリー

<栄養>

- ・エネルギー 504kcal
- ・たんぱく質 23.5g
- ・脂質 2.9g
- ・食塩相当量 2.6g

七夕にそうめんを食べるのは、実は中国が起源だと言われています。麦縄(索餅とも呼ばれます)は、古代中国で無病息災の食べ物として7月7日に食べられていました。その麦縄が日本に伝わり、原料である小麦が「小麦粉は毒を消す」という言い伝えを由来にそうめんが親しまれるようになりました(諸説あり)。ちなみに、7月7日は正式な「そうめんの日」でもあります。

(編集部)

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載⑬

アキレス腱を鍛えよう

みさと健和病院 5階西病棟



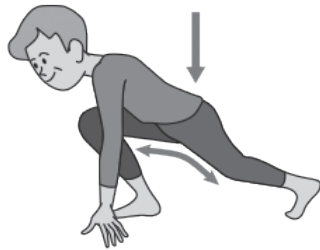
新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。自宅で長い時間を過ごすようになると、動かない事によって健康に様々な影響が出ます。

アキレス腱断裂は若い人だけに起こる病気ではありません

ポイント

1. 伸ばす筋肉を意識しながら行う
2. はずみをつけず、ゆっくり伸ばす(20~30秒)
3. 痛みのない範囲でその姿勢を保つ
4. 自然に呼吸をして、息は止めない

太ももの付け根の筋肉(左右1回ずつ)



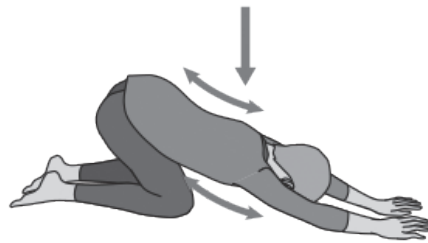
ふくらはぎ・アキレス腱(左右1回約20秒ずつ)



太ももの裏側の筋肉(左右1回約20秒ずつ)



背中と脇の下の筋肉



今月の 投書から

今月号の「今月の投書から」はお休みさせていただきます。7月に入り発熱外来受診者が急増しており、職員総出で対応をしております。そのため投書を受ける院所利用委員会をはじめ、通常の委員会開催が困難な状況になってきております。感染状況が落ち着き次第委員会活動も再開し、改めて健康のひろばにて回答を掲載させていただきます。

(みさと健和病院
事務長・仁井谷 光)

読者の便り

▼早乙女勝元様のご冥福をお祈り申し上げます。

(三郷市新和・佐藤 令子)

.....

▼頭の体操と心の体操、時には辞書片手にする事も嬉しいひとときです。感謝です。平和がみんなの空に輝きますように。

(八潮市大瀬・中坪 稔子)

.....

▼手配りをしておりますが、良い運動になってます。クロスワードパズルは毎回来しみにしております。

(三郷市彦江・中村 敏子)

.....

▼最近物価は上がるし電気料金も上がっている。しか

し年金だけは下がる一方で。豊かな老後は夢なのでしょ

(三郷市彦成 水田 芳子)

.....

▼「コロナ禍での健康づくり」がとても参考になりました。

(三郷市さつき平・牧野 悦子)

.....

▼皮膚科常勤医師の紹介の河村七美医師。私も妻も河

村先生に1年ほど前からお

せわさまになってます。い

つも笑顔で、丁寧に話を聞

いて、きちんと対応してく

れる、頼りになる素晴らしい先生ですね。

(三郷市谷口・小林 茂)

.....

.....

▼いつも思ってますが今回の異常な酷暑の中、手配りで健康のひろばを届けて呉(く)れる人々に心より感謝致します。いつまで続くかこの暑さ呉々(くれぐれ)もご無理をしませんよ

(三郷市戸ヶ崎・下山 喜久)

.....

▼お久しぶりです。十数年、手配りのお手伝いをさせていただいていましたが、家

内の介護を案じた私より高

齢のご婦人が残りの13部を

引き継いでくれ、フリーに

なりました。今は夫婦で健

和にお世話になるばかり、

有難い限りです。時々文句

を言いますが、引き続きよろしくお願いいたします。

(葛飾区柴又・土井 蓉子)

.....

▼最近、コロナ感染者の数が徐々に増えて来ている

うで、8月に入ると第7波

のピークが来るのではない

かと、ラジオで聞きました

うがい、手洗い、マスクの

着用、消毒等、まだまだ続

けていかなければなりません

ね。

(三郷市高洲・檜山 操)

.....

▼六月はじめに青梅をつけてやっ

と梅酢ができてきた。

猛暑の日々、家にいても水分補給を

意識をして炭酸水で割り氷を入

れてのんで

います。合わせ酢として酢の物にも重宝

しています。

(葛飾区柴又・土井 蓉子)

いう火山地帯があり有名な温泉観光地域にもなっております。また霧島温泉地帯付近には由緒ある霧島神宮や、古事記にも出てくる高千穂があり日本文化や歴史を肌で感じることもできるスポットもあります。

私は実家に帰ると、昼間は温泉に行き、夜は父親と焼酎を飲むというthe鹿児島人スタイルの過ごし方をしております。鹿児島を訪れる機会の方はぜひ鹿児島の魅力を堪能してほしいと思います。



芋焼酎

のどか・焼酎・温泉の三大要素を秘めた

魅力溢れる鹿児島霧島市

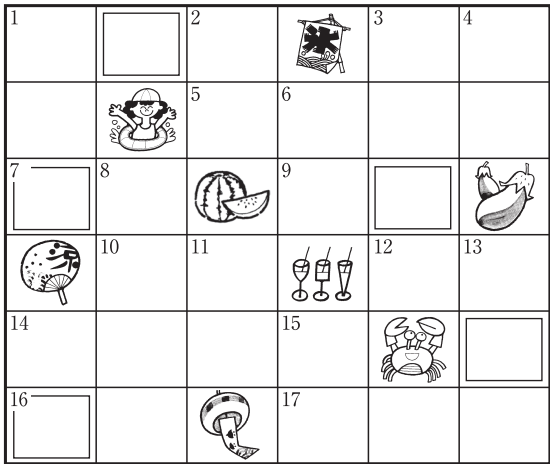


鹿児島県の豊かな自然

私の生まれ育ちは鹿児島県の霧島市です。関東に住んでいると、鹿児島はおるか九州も行ったことがないという人も多く、イメージが湧きづらいと思います。鹿児島県の魅力を一言で語ると「のどか、焼酎、温泉」です。

春や秋でも温暖な気候で、薩摩芋から作られる芋焼酎が有名で、火山地帯の源泉を生かした温泉施設があると思ってもらえればと思います。とりわけ私の出身である霧島市は霧島連山と

クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①秋刀魚、何と読む ③盾と—— ⑤短期の対 ⑦——は苦の種 ⑨失敗。相手の——で勝

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉

よく出す ④数え年の 70歳。⑥——書き算 盤 ⑧店の——はソー

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

パズル当選者のお知らせ 第469号(6月25日付)の正解は「アマガツパ」でした。正解者の中から佐藤令子さん、中村敏子さん、水田芳子さん、牧野悦子さん、小林茂さん、下山喜久さん、畑澤恒善さん、檜山操さん、(以上三郷市)中坪稔子さん(八潮市大瀬)土井蓉子さん(葛飾区柴又)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

▼東京都内で初めて「九条の碑」が6月19日柳原リハビリステーション病

(編集委員・篠田 定男)

文芸のひろば

俳句

スイカ食ぶ小玉で足りる少人数

三郷市鷹野 増田 綾子

拘りを捨ててしまえと百日紅

三郷市戸ヶ崎 松丸 征司

茄子ひとつ友の絵手紙斜め文字

八潮市八潮 小林 美恵子

天突器で突けば寒天心太

足立区柳原 青田 武志

川柳

酷暑日や蛇口ひねればお湯になる

三郷市戸ヶ崎 加藤 紀代美

短歌

もう会えぬあの日笑顔で別れしも

三郷市采女 井川 幸子

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)

『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。