



民族楽器バンドウーラを紹介するナターシャ・グジーさん



実行委員会代表 宮崎 康 医師

ウクライナに思いを馳せて ナターシャ・グジーさんコンサート

9月5日(月)足立区西新井ギヤラクシティーホールで日本在住22年になるウクライナ人のナターシャ・グジーさんによるチャリティコンサートが開かれました。

日本の過去の侵略戦争や現在の様々な改悪の動きともつながっている」とのお話も交えて開会のあいさつをされました。

繊細な音色と
透き通る歌声で
聴く人みんなを魅了

コンサートが始まる前に実行委員会を代表して宮崎康先生より、「今回のロシアの侵攻は人ごとでなく、

コンサートには足立区内はもちろん、北区や葛飾区などの近隣区、遠くは山梨県や岩手県から合わせて550人が参加しました。

ウクライナから足立区に避難されてきている方も50人(実行委員会発表) 招待されました。

使う楽器はバンドウーラという民族楽器で、日本の琵琶と同じルーツをもつとも言われています。バンドウーラは地域によって少しずつ形が異なるということです。

ですが、ナターシャさんが使うバンドウーラの弦は63本もあるとのこと。そこから奏でられる音はとても繊細でやさしく、ナターシャさんの透き通るような声と相まって、心から癒されるとても素敵なコンサートでした。

曲の合間でのトークでは、

チェルノブイリ原発の近くに家族で住んでいたが、原発事故後に放射能汚染のため街から出ていかざるを得なかったこと、その後の音楽との出会い、日本に来たこと、そしてロシアによるウクライナ侵攻などどれも聞く人の心にウクライナへの共感を呼び起こすものでした。

プログラムでの9曲すべてが終わった後も拍手が鳴りやまず、アンコール曲の2曲をもってコンサートが終了しました。会場入り口

ではウクライナ支援の物品販売と募金が行われ、ここでも多くの参加者が思い思いに購入・募金をされていました。募金は23万円集まりました。コンサートの収益金とともに国際赤十字社とユニセフ、UNHCRに三等分して送金致しました。

(編集部)

第38期

保健講座始まります

- ◆受講人数 : 30人
- ◆受講料 : 無料
- ◆時間 : 午後2時～3時半
- ◆申し込み方法 : 健和友の会事務所まで

<第1課> 10月28日 (金)

「健康診断と認知症のはなし」

講師：東都協議会保健師グループ
場所：鷹野文化センター 2階

<第2課> 11月11日 (金)

「福祉用具の体験学習」

講師：(株) 福祉協同サービス職員
場所：鷹野文化センター 2階

<第3課> 12月14日 (水)

「在宅診療のすすめ」

講師：みさとホームケア診療所 所長 篠塚 雅也 医師
場所：みさと中央医療福祉ビル 4階

地域まるごと健康づくり

今年で第38期となります。保健講座が始まります。3年目に入りましたコロナ禍ということもあり、昨年同様3講座となります。

今年度の講師陣は、保健師、介護福祉用具の専門職員、医師と多方面の方々に担当して頂きます。開催場所も

(健康づくり委員会)



第6回

三郷市民懇談会

参加無料

10月27日 (木) 14:00～15:00

場所：みさと中央医療福祉ビル 4階

テーマ：「訪問診療の手引き」

◆講師◆

生田 利夫 医師

(まちかどひろばクリニック所長)

磯 知恵 保健師

(地域包括支援センターみさと南所長)

お問い合わせ：健和友の会事務所

(048-955-7872) まで

※諸般の事情により、中止となる場合もございますので、ご了承下さい。

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②②

私も「健康のひろば」 届けています

2022年10月、米寿を迎えます。八潮市に住んで77年になります。数年前、脊柱管狭窄症にな



手配り中、
会話を交わすとホッとします
八潮ブロック 高橋 秀昌 さん

り、腰を用心しながら自転車を手配りをしています。17件ほどで40分かかります。ほとんどがポスティングなので、たまにその家族の人と会話を交わすことができるホッとします。「これから健和クリニックへ行くところだよ」と足早にバス停に歩き去りました。大型の

犬が苦手なので吠えられない様に気を使います。運輸関係の仕事をリタイヤしてから毎月1度は健和クリニックにお世話になっていきます。「何でわざわざ遠くまで行くんだ」と言われますが、旧知の人と偶然会ったり、待合室に落ち着くとゆったりとした気分になれる好きな時間です。大動脈瘤の手術を3か月前にして少しづつ復調してきています。

病院食(行事食)の紹介——



<メニュー>

- ・赤飯
- ・天ぶら盛合わせ
- ・秋の吹き寄せ煮
- ・胡瓜と菊の酢の物
- ・紅白まんじゅう

<栄養>

- ・エネルギー 773kcal
- ・たんぱく質 26.3g
- ・脂質 14.4g
- ・食塩相当量 2.2g

今月のメニューのわき役である食用菊について。「食用菊」とは菊の一種であり、色や香りを楽しみながら食べられる菊のことです。名前の通り食用に品種改良されたものを指します。苦みを抑え、食べる部分である花びらを大きくさせた品種です。筋肉の疲れを和らげるビタミンB1や老化や免疫力低下の原因となる活性酸素のはたらきを抑えてくれるビタミンEが豊富です。

(編集部)



10月10日は目の愛護デー

みさと健和病院 6階東病棟

10月10日は「10」の字を縦に2つ並べてみると眉毛と目に見えることから「目の愛護デー」と呼ばれるようになりました。特に、日常生活の中でスマートフォンやパソコン、ゲームの画面を長い時間見ていると目の疲労が起きます。

目が疲れたと感じたら

☆十分な睡眠

☆目を温める

目の周りの血行が良くなります。炎症を起こし充血した目は冷やすと効果的です。

☆ストレッチをする
首や肩、背中同じ姿勢でいる事が肩こりや頭痛の原因になる事もあります。首を伸ばしたり、肩や腰を回したりとストレッチで血流を良くします。

☆バランスの良い食事
目の健康に必要なロドプシンという色素を構成するビタミンA、全身の血行をよくするビタミンEを含む食品をおすすめです。更に、目の充血を防ぎ、ビタミンEの働きを引き出すビタミンCを豊富に含む食品を取り入れると良いです。

ビタミンA

- ・レバー
- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・小松菜

等



ビタミンE

- 植物油
・ゴマ油
・ひまわり油
- 種実類
・アーモンド
・ゴマ

等

等



ビタミンC

- ・野菜果物
・ジャガイモ
・さつまいも

等



今月の 投書から

今月(8月下旬～9月下旬)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。

すことどうかご理解をお願いします。

▼「院内でもWi-Fiを使えるようにしたい」

病院を標的としたサイバー攻撃が増加しております。セキュリティに配慮したWi-Fi環境の構築には多額の投資が必要であるため、患者向けの無料Wi-Fiを整備する予定は当面ありません。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

(みさと健和病院 事務長 仁井谷 光)



読者の便り

▼健康チャレンジ申込書をいただきました。もう一年経ったのですねーという思いです。あんなに暑かったのに夏も秋を感じさせてくれます。冬のかぜには秋の過ごし方が大事と聞いていますので、体力・気力を回復してかぜやコロナに向いたいと思います。健康チャレンジは音読に挑戦する予定！

(八潮市八潮・田部井 幸子)

▼先の見えない長い長いトンネルの中にいる様な日々が続きますね。皆様感謝とねぎらいの意をこめて：いつもありがとうございます

(葛飾区南水元・大田 秀子)

▼毎回来しんで拝読させていただいております。コロナ禍の折、皆様もお身体ご自愛下さい。

(吉川市きよみ野・小塩 美智代)

す。どうか、お身体ご自愛下さい。

(三郷市さつき平・千葉 美江子)

………

▼地域の集会で友の会がある事を知り、うたう会に参加しました。転居してきてから来年で2年になります。歌を通して趣味の仲間と時間を共有できたなら楽しく暮らし、健康な日々をおくる事が生きがいです。

(三郷市戸ヶ崎・新野田 衡成・好子)

………

▼毎朝歯磨きしながら、かかとの上げ下げしています。アキレス腱筋力つけるだけでなく、柔軟性も大切なですね。

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

▼「アキレス腱を鍛えよう」大変参考になりました。頑張ってます。実践してみたいと思います。文芸のひろばも楽しみに読んでいます。

(三郷市彦成・中川 明)

………

▼朝晩だいぶ涼しくなってきましたね。季節的にこれからはインフルエンザも懸念されます。コロナにインフルは大変ですがこの秋冬も乗り切りたいです。

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)



文芸のひろば

俳句

雑草も大地の命夏盛ん

三郷市高州 幕田 涼代

夕焼へ旅客機次々後追へり

三郷市東町 増田 綾子

かき氷昭和の姿遠くなり

三郷市東町 柏木 喜代子

朝顔に心癒され朝日差す

三郷市戸ヶ崎 まゆか

コロナ禍や旅心捨てスイカ買ふ

三郷市彦成 山中 八千代

短歌

年金を当てにしないで働けと

三郷市戸ヶ崎 森井 征之

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

288

みさと健和病院 初期研修医 羽尾 貴明



目黒区内を流れる呑川

小学校入学式直前、左腕にギプスをつけたまま初めて降り立った場所が、いまま実家として住み続けている“大岡山”という場所です。目黒区と大田区の区境にあり、いつも「東京のどの辺？」と尋ねられても返答に困っていました。

小学校からの帰りが遅かった自分には、駅前の八百屋のおじちゃんの「おう！おかえり！」の一言がとても心強かったことを覚えています。中学高校の部活帰り、精肉店のおばちゃんは店の前を通るたびに「元気かい？」

多くの幸福・挫折・発見をくれた街

——— 東京都目黒区大岡山 ———

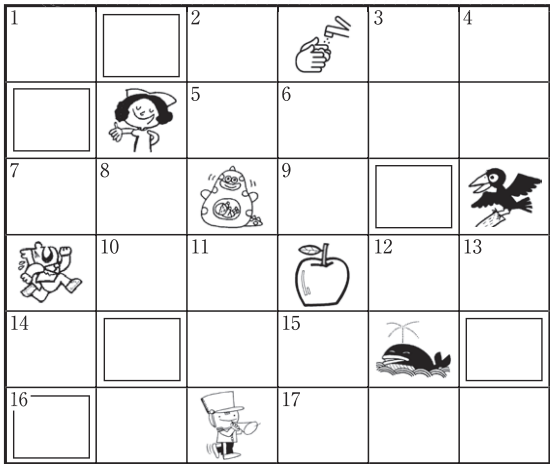
と声をかけてくれて、家に帰る前に少しだけ気持ちを明るくしてくれました。大学に入り、終電を逃して2時間半かけて歩いて帰った時も、『大岡山北口商店街』の暖簾が(おかえり、お疲れさま)と迎えてくれている気がしました。

昔ながらのお店が少なくなり、少しずつ情景は変わってきましたが、今でも不思議と居心地のいい空気が漂う大岡山が、私のふるさとです。



実家で飼っている愛犬たち

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虚礼運動 ②デマゴギー ③——— 感あふれる演技 ④目を——— 黒させる

⑥——— 揚々と凱旋 ⑧——— 月下美人 ⑪——— 同文 ⑬——— の大器 ⑭——— ピ ⑮——— 火

【ヨコのカギ】①ハンディキャップの略 ③——— 名も知らぬ遠き島より流れ寄る——— の実一つ ⑤ミクロに同じ ⑦手を変え——— を変え ⑨——— 哀楽 ⑩——— の滝登り ⑫——— 千山千 ⑭力を伸ばし——— をあらわしてきた ⑯——— の大木 ⑰しりあい

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11月15日
・当選者発表/第475号(2022年12月25日付)

パズル当選者のお知らせ
第471号(8月25日付)の正解は「サングラス」でした。正解者の中から千葉美江子さん、佐和政枝さん、新野田衡成・好子さん、中川明さん、伊藤勢津子さん(以上三郷市)田部井幸子さん(八潮市)大田秀子さん、岡本隆子さん(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

▼夏は猛暑、そして台風被害が続いたが、いまはもう秋。友の会は会員拡大と健康チャレンジの取りくみの最中だ。役員・協力者さんたちは私より年配の方が多いのだが、皆さん活動に熱心だ。私も遠からず定年だがその後に、自分の住んでいる地域で「つながり」をつくっていくような活動を、役員さんたちのように行なっていくのか、自らに問うこの頃である。

(編集委員 高橋 邦夫)

『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。