

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)

**共同組織
拡大強化月間
9.15~12月**

みさと健和 クリニック玄関前行動と地域訪問行動で会員拡大が前進

健和友の会拡大強化月間として10月中旬から、毎週火・水・金曜日の10時30分から11時30分の1時間で行っています。友の会事務局職員や友の会役員だけでなく、みさと健和病院・みさと健和クリニック等の職員も一緒に、友の会入会案内の声かけや署名の協力の呼びかけを行っています。また、入会されている方にも会費納入がお済みでない場合には、会費納入の声かけを行っています。

重ねて入会拡大を着実に進めています。11月25日までの参加集約では、各ブロック役員33人、職員78人でした。拡大実績では仲間増やしは18人、会費122口、署名227筆を達成しました。



訪問診療と包括支援センターの役割 第6回三郷市民懇談会 10月27日 オンラインで開催



まちかどひろばクリニック 生田 利夫 所長

新型コロナウイルスのため休止していた「三郷市民懇談会」を3年ぶりに開催。感染防止のため三会場に分散し、オンラインで結んで20人以上が参加し視聴しました。

生田利夫医師からは年間200件以上の患者を往診し、150人以上を看取ってきた18年にわたる訪問診療の活動を紹介。安心して最期を迎えるために大切なのは医療チーム・家族内での話し合いと

三郷市の健診率の低下理由

10月28日に三郷市鷹野文化センターで、第1課の保健講座が行われ、35名が参加されました。

講師は沖田保健師、金子保健師、坂下保健師の3名でした。講座内容は「健康診断や

認知症とその予防について」でした。三郷市の特定健診の実施率は、埼玉県63自治体のうち61位33.3%で、とても少ないのが現状とのこと。受診率の低い理由として、お金がかかる、検査枠が足りない、定期通院している、症状がない、などが挙げられました。

受診率を上げるためには、①意識の向上、②受診案内のお知らせ、③申し込み手続きの簡略化が大切とのこと。定期通院、症状がないなどの理由で健康診断を受けない方については、健康診断の検査内容と受診時の検査内容の違いを見てくださると、お話がありました。



2022年度
第34期

疾患や認知症予防・早期発見のために健康診断を受けましょう “第1課 保健講座” 開催

わかりやすく学べたとの声

私はメタボリックシンドロームで栄養指導を受けました。その後は体重も4kgほど減り血圧も安定して、調子が良くなりました。今回の講座で、認知症と物忘れとの違いもよくわかりました。認知症にならないためには、「バランスのとれた食事」「適度な運動」「人とのつながりや近所付き合い」「サークル活動に積極的に参加」などが大切であるとわかりました。1日1回は外に出て、誰かと会話をするようにしたいと思います。

(健康づくり委員会・渡邊 美津子)

「老人福祉・介護事業」者の倒産が増加しています。新型コロナウイルス感染症拡大で2020年は年間最高の118件でしたが、2022年は1月から9月までですでに100件となっています(負債が1000万円以上)。昨年はコロナ関連の支援策で倒産が少なかったものの、今年は慢性的な人手不足に加え、コロナでの利用控えや固定費の値上がりで、やむなく事業の継続ができなくなる事業者が増加しています。

このような状況で介護保険制度の見直しが行われようとしています。政府は「持続可能性の確保」を理由に、自己負担の2割化拡大、要介護1・2の総合事業への移行、ケアプランの有料化などを行おうとしています。サービスの範囲を狭め、自己負担を増やし、事業者が支払う介護報酬は横ばい、介護保険料は引き上げるとい見直しでは、例えば介護保険制度が維持されても、国民が必要としている制度にはなりません。今求められているのは「防衛費のGDP比2%」への増額ではなく、社会保障費の増額です。

(編集委員・東條 哲二)



皆様初めまして、4月9月までは東京都北区の王子生協病院にて研修を

多々良 祥敏

先生

初期研修医紹介

おこない、10月からみさと健和病院でお世話になります。多々良祥敏と申します。

出身は東京都、大学は群馬大学出身です。大学時代にひよんなきっかけで文芸部に入ったことから、人間の多様な思想感情に思いを馳せる楽しさを学びました。医師として身体の異常を診ることはもちろんですが、どう

せなら患者様の気持ちにも思いを馳せよう！そんな考えのもと研修病院を探しており、みさと健和病院を選ばせていただきました。

本寄稿もそうですが友の会はじめ患者様と素敵な交流ができればと考えております。よろしくお願いたします。

高州・東町ブロック主催 医療懇談会

「難聴」のあれこれを聞きました



11月5日、ふれあいの郷下新田にて高州・東町ブロック主催の医療懇談会を行いました。参加者は36人でみさと健和クリニックの菅野理江子看護師が講師となり、「難聴」について話していただきました。

（高州東町ブロック・細野 二行）

医療懇談会は1時間の枠で行われ、講義が30分、質問時間が30分でした。質問時間を十分に取ったことで、多くの参加者から質問が出されました。

懇談会後のアンケートでは「耳鼻科にかかるタイミングが分かって良かった」「少々聞こえづらくなってきた感じが、どういった症状の時に気を付けたらよいのか、自分で気がつける様なお話がとても良かった」などたくさんの方が書いてくださりました。

医療懇談会は各ブロックによる自主企画で、それぞれ聞きたいテーマで講師をお呼びし、開催しています。



高州・東町ブロック

久しぶりの男の料理教室

11月2日、鷹野文化センター調理室でコロナ禍のため中止していた「男の料理教室」を3年振りに開きました。初めての方4名を含め10名が参加しました。

メニューは「餃子」、「無限ピーマン」、「パプリカの塩昆布和え」、「もやしのキムチ和え」、「杏豆腐」の4品です。

栄養士で準備していたいた食材や調味料、レシピと調理のデモンストレーションを見ながら、皆さんスムーズに料理を作ること



ができました。「もやしのひげを取ることを初めて知った」、「餃子の包み方が難しかった」、「きざみ葱の作り方を覚えてよかった」など感想を出し合いました。

出来上がった料理はきれいなパックに盛り付け持ち帰りました。

ご指導していただいた管理栄養士の高岡さん、調理士の石巻さん、ありがとうございます。

（高州東町ブロック・細川 健二）

「正念場」

改憲・軍拡阻止の行動と運動を広げましょう

憲法を守る三郷共同センター



憲法学習会に参加して

11月5日、憲法を守る三郷共同センター主催の憲法学習会に参加しました。

総がかり行動共同代表の高田健さんは「参議院選挙で改憲勢力が3分の2を超え、両院で改憲勢力が3分の2を超えた。我々は今最大のピンチに立たされている。衆議員憲法審査会は16回開催されたが、各党の改憲案では相当な開きがある。台湾・朝鮮有事をあり、（みさと団地・千明 一郎）

防衛三文書の改定作業など軍備拡大を進めようとしている。正念場です。国民の世論を喚起する行動と運動が求められています」と指摘されました。

岸田首相は「発議に向けて国会の場において、これまで以上に積極的な議論を期待する」と改憲に前のめりです。コロナ禍で私たちも十分に取り組みませんでしたが、「正念場」です。私たち市民の行動と運動を広げていきましょう。

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
（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②④

私も「健康のひろば」 届けています



今から14、5年前に市の特定健康診断で糖尿病と診断され、健和クリニックで治療を始めました。その時以来、健和友の会の会員と

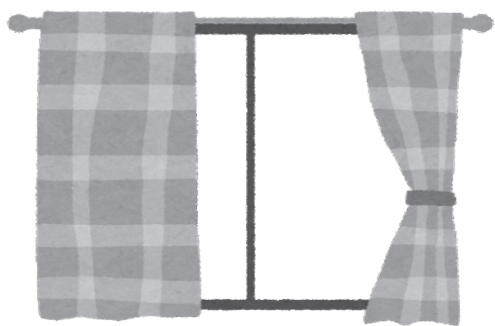
季節の移ろいを感じながら回り道も
楽しみのひとつです

彦成ブロック 相徳昌平さん

なり、まもなく彦成ブロック役員会に出席するともな、健康のひろばの手配りも始めました。彦成、彦音地区で現在27部を手配りしています。

中川と二郷半用水路に挟まれ、水の豊かなこの地域は、手入れの行き届いた水田が多く残り、春には蛙の鳴き声、秋には稲刈りや渡り鳥の群れ、柿の収穫など季節の移り変わりを感ぜてくれます。田園の畦道

暮らしの知恵袋



カーテンで暖房効率を高める

光熱費が高騰するなか、節電は切実な課題です。家庭では一般的に夏の冷房より冬の暖房の方が電気代が

多くかかります。エアコンの暖房効率を高めることが冬の節電ポイントになります。

最も冷気が入り熱が逃げにくい窓ガラスの断熱対策が大事です。断熱性能がある複層ガラスでない場合は、断熱シートを貼るか、厚手の断熱カーテンをつけて冷気の流入を軽減しましょう。

(編集部)

今月の病院食（行事食）
紹介はお休みです

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載①⑦

手洗いの再確認

みさと健和病院 6階西病棟

- ① 手を濡らして石鹸をつけたら、手のひらをよくこする
- ② 手の甲もよく洗う
- ③ 指のあいだもよく洗う
- ④ 爪のあいだも念入りにこする
- ⑤ 指のねじり洗いする
- ⑥ 手首までしっかり洗う

皆さん、基本の手洗いは継続的に実践できていますか？

世の中では、第8波に加え、この冬はインフルエンザと同時流行が懸念されていますね。これまでも感染対策では何度も手洗いの重要性が言われてきています。

医療機関のみならず、あらゆる場所に手洗い方法のポスターが設置されているのを誰もが一度は目にしていないかと思いますが、またメディアでも、手洗い方法を動画で放送するなど、人々に手洗いの方法はかなり浸透している事と思います。手洗いは感染対策には絶対必須です。食事前、帰宅した時などなど、やりすぎかな？と思うく



らいでも良いと思います。コロナ・インフルエンザ以外の感染症の予防にもなりますので、手洗いが習慣化する事を期待します。

自分の習慣で、ウイルス・細菌から守りましょう。もう見慣れているとは思いますが、手洗い方法を上げておきます。

今月の 投書から

ます。
ご理解の程お願い申し上げます。

今月(10月下旬～11月中旬)は7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。

▼「クリニック耳鼻咽喉科の医師・看護師の患者に対する対応が大変よく、好印象を受けました」

▼「寒くなってきましたので自動販売機の温度設定を温かいものに変更をお願いします」

投書ありがとうございます。院内に設置しております飲み物の自動販売機は業者にすべて委託しております。そのため商品の温度切り替えも業者が行っております。

(みさと健和クリニック
看護部長・岩崎ひとみ)

読者の便り

▼わたしのふるさと、過去の思い出が蘇ることができて、楽しみです。

(葛飾区南水元・和田 寿恵)

.....

▼今年もコロナに負けない健康チャレンジ。10月から始まりましたね。私もさっそくチャレンジしています。毎日続けることが習慣づけられ、健康につながると思っています。ありがとうございます。

(三郷市谷口・小林 茂)

.....

▼団地内の木々も色づき、これから寒さも加わってまいります。老体を労りながら、元気にこの冬を乗り切

らねばと思っております。

「健康のひろば」をいつも配って下さる方に感謝いたしています。

(三郷市彦成・吉田 静子)

.....

▼暖かい部屋でパズルを解いている時、戦禍で家を焼かれ酷寒の冬を迎える人々の苦悩は如何ばかりかと思う戦争反対！

(三郷市早稲田・津布久 満)

.....

▼病院食行事食が参考になりました。

(三郷市鷹野・古畑 真寿美)

.....

▼原因不明の貧血で少し後ろ向きになっているこの頃



ですが、「健康ひろば」の読者の便りでの声をみて、前を向け！と言われているように元気づけられます。

(三郷市早稲田・橋本 正則)

.....

▼10/10は目の愛護デーということで、目の健康に必要な栄養素を知ることができました。ビタミンC、ビタミンE、ビタミンAを豊富に含む食品を積極的に摂取していこうと思いました。

(三郷市彦成・中川 恵美子)

.....

▼仕事柄、フロアのシート交換、入居者の方々の食量や水分量のパソコン打ち込みなど、私に必要な栄養の特集、ありがとうございます。

(品川区西大井・原 貴広)

【お知らせ】

健康チャレンジ月間(10月~11月)が終了しました。二ヶ月間のうち、ご自分で立てた目標を30日以上行った場合、達成となります。達成した方には達成賞をお渡しします。

(健和友の会事務局)

文芸のひろば

川柳

③困ります ④ロングロングと ⑤長引かせ

三郷市中央 壁谷 真

俳句

校庭の子らを見つむる柿大樹

三郷市高州 吉村 喜子

釣り人もウキも動かず冬日和

足立区東保木間 金指 孝造

うつ向きて雨やり過す秋桜

三郷市東町 増田 綾子

初霜か うつすら寒く 畑白し

足立区柳原 青田 武志

短歌

「六十年楽しかったこといいなさい」

婆さん一言「バカー」とつぶやく

八潮市中央 井上 進寿

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。

編集後記

▼やっと3年振りに40人の旅行(東京民医連OB会が観光バスの2泊3日で実現できた。行先は福島・山形の温泉地でコロナ感染にも十分に配慮しながら車中は静かにガイドの案内のみを聴き、夜の夕食交流会でも法人別の挨拶にとどめた。温泉を満喫し、美味なる料理を楽しみました。昔の仲間との交流が実現でき有意義な3日間でした。

(編集委員・坂本 喜市)

わたしのふるさと

290

みさと健和病院 看護部長 加藤 好江



梨街道

私の生まれは、千葉縣市川市です。実は生まれてこのかた市川市を離れたことがありません。幼稚園から准看護学校卒業まですべて市川市内で学ぶことが出来ました。通学は徒歩か自転車。その市川市に今もいるのでふるさとと呼べるのかという状態ですが、その市川にも沢山知って頂きたい事があります。

まずは食べ物、「市川の梨」です。梨街道があるくらい梨農家さんが軒を連ねている場所もあり美味しいです。遠足と言えば梨狩りでした。

そして中山法華経寺 日蓮聖

夏の風物詩や寒中の厳しい修行など賑やか満載

千葉縣市川市

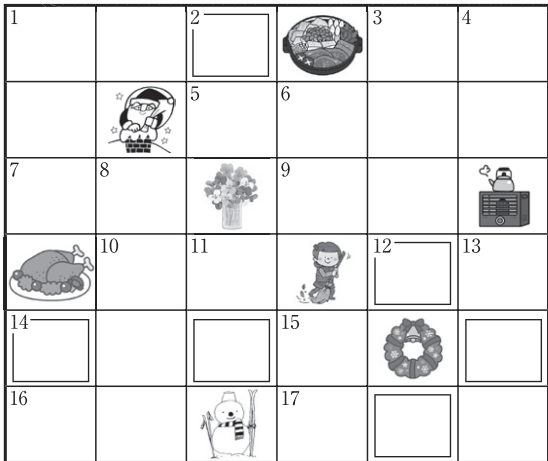
人が最初に開いた寺で、ここでは11月1日から100日間に及ぶ厳しい修行(荒行)が行われます。修行僧の1日は荒行の名に恥じない厳しいもので、夜中2:30から夜半23:00まで1日7回水をかぶる「水行」を行ないます。食事は朝夕2回で梅干1個が入ったお粥を食べて、修行に励むものだそうです。成満日の2月10日にはうちわ太鼓の「ドンツク・ドンドン」の音が高らかに鳴り渡り門を出ます。

そんな市川で幼少期はザリガニ釣りをしたり、外を駆け回る事が好きだった私です。



大荒行成満会

クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①完全に治ること ③春夏秋冬 ⑤ハクション ⑦話の――を折る ⑨――一井、トン―― ⑩――

――で矢を射る ⑫ネガの対 ⑭治るまで絶対――に ⑯一寸――は聞 ⑰まつりごと

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉
【タテのカギ】①――の繭
から生糸を紡ぐ ②――
10年の家屋 ③帽子。――
――を脱ぐ ④卵の白身

と―― ⑥歯専門の医
学分野 ⑧春。――講
座 ⑪――で売る、――
――じまい ⑬――を尽
くして天命を待つ ⑭――
――昼晩の三食つき ⑮――
――は津で待つ

パズル当選者のお知らせ
第473号(10月25日付)の正解は「ウンドウカイ」でした。
正解者の中から和田寿恵さん(葛飾区)小林茂さん、吉田静子さん、津布久満さん、古畑真寿美さん、橋本正則さん、中川恵美子さん(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。

〈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/2023年1月15日
・当選者発表/第477号(2023年2月25日付)