

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)

3月末までに 職員と友の会の共同で 仲間増やし500人をめざそう

年間目標まであと **42** 人

■無差別平等 医療・介護を推進

いまコロナ不況や物価高騰により経済的に困窮する方が地域のなかで増加しています。みさと健和病院やクリニックでは、経済的理由により、治療が続けられなくなるのではないように「無料低額診療事業」の展開や入院療養する際に大きな負担となる「差額ベッド代」の徴収を行わない「無差別・平等」の医療の実践に取り組んでいます。

■まちづくり運動をすすめましょう

また地域では高齢者世帯が年々増えています。孤立や認知症、家族の引きこもりなどの問題を抱えながら暮らす方々も少なくありません。



玄関前で入会の呼びかけ

新会員ご紹介運動にご協力ください。

- 友の会では楽しく・健康に役立つ活動を各地域で開催しています。
- 会員の方には「健康のひろば」を通じて、病院や健康のはなし、地域の取り組みなど毎月お届けします。年間費は500円です。

せん。私たちは「誰でもが安心して暮らせるまちづくり」を合言葉に、職場と友の会との共同の力で、誰でも集えて楽しめる「憩いの場づくり」や、様々な「健康づくり活動」、身近な「相談活動」などを通じ、「だれ一人取り残さない」地域社会づくりをめざしています。

■5年ぶりの目標達成を このような「無差別平等」の医療、「まちづくり運動」を維持発展させるために、健和友の会では年間500人の仲間増やし運動を進めています。2月に入って残り42人で達成できるところまで迫りました。職場と友の会の共同で5年ぶりとなる目標達成をめざしてがんばりましょう。

友の会会員拡大推進会議

2023年 3年ぶりの演芸・作品展同時開催 文化まつり



2022年の文化まつり

とき：4月9日(日)12:00開始
 会場：鷹野文化センター（ホール・体育館）

参加される方は、入場券(500円)をお求めください。今年は作品展展示会場とホールで演芸も同時開催します。舞台と作品鑑賞をお楽しみください。
 お問い合わせは健和友の会事務所(048-955-7872)まで。



健康保険証廃止の中止とマイナンバーカード取得の強制に反対を

法律上では、マイナンバーカードの取得は、国民の任意とされています。ですが、政府は国民全員にマイナンバーカードを取得させるために、健康保険証を2024年秋に廃止してマイナンバーカードを代わりに使う「マイナ保険証」に切り替えようとしています。

健康保険証廃止は、事実上のマイナンバーカードの取得強制につながります。個人情報漏えいの危険性が指摘されており、政府はマイナンバーカードの強制を中止すべきです。

医療機関からは、現状の健康保険証での資格確認で何の不便もないのに、これ以上の複雑なシステムは受付での混乱やシステムトラブルが起きることが明らかであると、声が上がっています。

また、法律家からは、マイナンバーカードの取得は任意とする法令に抵触するのみならず、国民皆保険を掲げる中で保険証を廃止することは違法であると、指摘されています。

是非、署名のご協力をお願いいたします。
 (編集委員会)

▼年末のTV番組でタモリさんが23年について「新しい戦前になるんじゃないか」と発言したらしい。▼12月16日、岸田政権は「安保三文書」を改訂、今回の戦略を、「15年の安保法制枠組みにもとづき、…戦後の我が国の安全保障政策を実践面から大きく転換するものである」と位置づけた。その内容は、専守防衛の原則から敵地攻撃(実は先制攻撃)への転換、そして今後5年間の防衛費を総額43兆円にするという大軍拡だ。▼

「安保三文書」ではいくつかの外国の脅威をうたい「日本を攻撃してきたら」と不安をおおっているが、この大軍拡がいったい誰のため、何のためなのかをはっきりさせなくてはならない。日本は従属的な日米同盟によってアメリカの世界戦略に組み込まれ、いま南西諸島や九州などは最前線の軍備が進められている。それらの実態をもっとひろく国民に知らせていく必要がある。「戦争する国」ではいのち・くらしはないがしろにされていく。日本国憲法の前文には、「日本国民は、…政府の行為によって再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し」とある。日本国民は、今一度、この決意を新たにしよう。ではならない時とおもう。(編集委員・高橋 邦夫)

初期研修医紹介

木下時郎先生

地域から学び、地域に根ざした医師を育てる初期研修プログラムがあるみさと健和病院へ



1993年7月28日生まれ28歳、出身は東京都町田市です。小中高と12年間サッカーを続けました。医師を目指したきっかけは、スポーツドクターになったからからです。サッカーでケガをした時に地域の診療所の先生が丁寧に診察して下さったのが印象的で、私もこの先生のような人格ある人間になりたいと思うようになりました。

大学時代のクリニカルクラシックでは、整形外科、一般外科に興味を持ち、積極的に手術室に入るようにしていました。大学卒業後から医師国家試験合格まで紆余曲折あり数年かかりましたが、その期間で整形外科とタッグを組むハビリ医に強く惹かれました。術後の患者さんの機能

障害を克服するだけでなく、生活に寄り添っていくことにとっても魅力を感じたからです。自分自身のモチベーション維持のためにも介護老人保健施設でリハビリ助手の正職に就きました。

施設の利用者様の方々と年間通してお話する機会を頂き、多くの内科的疾患を抱えていることを知り、より良いリハビリを実践するためには総合的な幅広い内科診療ができる力が必要だと考えるようになりました。

そこから自分に合うような初期研修医療院を探し始め、みさと健和病院が地域から学び、地域に根ざした医師を育てる初期研修プログラムだということを知り、このような環境で学びたいと強く思いマッチング希望を出させて頂きました。

初期研修期間2年間では、幅広い視野を持って、上級医の先生方を見習い、患者様の病気の理解を深めるとともに、SDH(健康に影響を及ぼす社会的要因)についても学んでいきたいです。

第2課 テーマ

福祉用具の体験学習



講師：中川 真一郎 所長

11月11日の保健講座第2課としては、これから私たちがお世話になるであろう「歩行器補助具について」の説明を福祉協同サービスの中川真一郎所長のもと、実際に器具を利用して実技指導と共に当日参加した私達も「乗り方」や「押し方」の勉強をしました。

高齢者に対し多種かつ精巧に出来ている器具に驚きを覚えました。自分または知人に災難が生じた場合は、東和地区は地域包括支援センターしんわに連絡しますと、一番良い方法で相談に乗ってくれます。この相談サービスは意外と知らない方が多いのですが、歩行器補助具などは高価な器具ですので、点検や修理交換サービスも入っているリースが良いかと思えます。良い事は他の人に知らせれば倍になり、悩みは半分になるたとの様に余り自分がお世話にならない様でもこのようなサービスがあることを知っておくことで得になるのかなと思いました。

(鷹野ブロック 大山 あい子)

第3課 テーマ

訪問診療をご存じですか



講師：篠塚 雅也 先生

12月14日、鷹野文化センター大会議室で2022年度「保健講座第3課が開催されました。北風が吹く寒い日でしたが30名が参加し「みさとホームケア診療所」所長の篠塚雅也先生からテーマ「訪問診療をご存じですか」を講演していただきました。

日頃は健和病院とクリニックでの受診が主なので訪問診療と往診の違い、みさとホームケア診療所の診療活動については知らないことが多くありましたが、今回の講座を受講して健和

病院、クリニック以外のところで、地域にとって大切な診療が行われていることがよくわかりました。今年度はコロナ禍のため3課目に縮小しての開催となりましたが延べ100名近くの皆さんが受講しました。これまで規定の数の科目を受講すれば終了証の授与を行ってききましたが、今回から受講者の動向を考慮して修了証はやることにしました。

(編集委員 細川 健二)

2022年度

知らないことを多く学べた

保健講座 第2・3課 報告

機関紙コンクール 健和友の会 4ブロック受賞



2022年10月に、日本機関紙協会埼玉県本部50周年行事として、埼玉県内で発行されている機関紙のコンクールが行われました。健和友の会5ブロックと健康のひろばの6つの機関紙を応募しました。

結果は、なんと健和友の会4ブロックと健康のひろばの5つの機関紙が受賞となりました。

受賞の内訳は、健和友の会団地支部、健康のひろばが「優秀賞」、次いで健和友の会高州東町ブロック、早稲田ブロック、八潮ブロックの3ブロックが「佳作」となりました。常任幹事会にて細川会長による授賞式を行いました。(写真左は八潮ブロック長の坂本喜市さん)

(編集部)

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②⑤

私も「健康のひろば」 届けています



「ひろば」の手配りは、二〇一四年六月にご近所のHさんから引き継いで、九年近くになりました。

現在四十数部、自転車、二、三十分かけて、同じ

顔を知っている人はほんの数人、後の会員は、会話はおろか顔を合わせただけ、ただ郵便受けに「ひろば」を差し込むだけという

若い会員さんの参加を 願いながら配布しています

中央ブロック 高橋 則夫 さん

「ひろば」の手配りは、二〇一四年六月にご近所のHさんから引き継いで、九年近くになりました。

今回、手配りについての文章を書いてほしいと依頼され、何のエピソードも思い浮かばないことに、一瞬、焦ってしまいました。

顔を知っている人はほんの数人、後の会員は、会話はおろか顔を合わせただけ、ただ郵便受けに「ひろば」を差し込むだけという

「作業をこなしていることにあるのだということに思い至りました。友の会の活動にかかわり始めてから、十年余り、役員会、サロンなど新しい人とのつながりが広がりました。ただ残念なことは、ほぼ同世代以上に限られていることです。年齢制限のない「友の会」に若い人が参加してくればもっと豊かな活動になっていくのではと思います。そんなことを願いながら、とりあえず、配布することだけでも友の会活動に貢献しているんだと自分を納得させています。

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載①⑨

五感を使ってスッキリ気分転換を

みさと健和病院 7階病棟

ストレスが溜まりがちないまだからこそ、身の回りにあるもので気持ちをほぐしませんか？
3つの気分転換方法を紹介します

コロナ禍における行動制限は緩和されたものの、寒さで外出の機会も減りおうち時間が増えていく方も多いと思います。ずっと同じ環境下では、考えも凝り固まりストレスを感じることも。



① 視覚
絵やポスターを飾った

② 聴覚
風が吹き木々が揺れる音や鳥のさえずりなど、少し窓を開けて目をつぶり今入ってくる自然の音を感じてみてください。インターネットの動



画サイトYouTube (ユーチューブ)でも様々なジャンルの癒しの音楽も活用できます。

③ 臭覚
アロマテラピーは一瞬にしてその場の空気や気分を変えてくれます。好きな香水なども気分を切

り替えてくれます。



他にも味覚や触覚などを刺激する方法など様々です。自分の気持ちが変わることで、周囲の方々をも明るい気分にしてくれます。少し変えるだけで気分が変わる、試してみてくださいはいかがですか。

今月の 投書から

てから開けさせて頂くよう周知と徹底を致します。

▼「訪室時に声かけもなしにカーテンを開けるのはやめて欲しい」
大変ご不快な思いをおかけし、誠に申し訳なく存じます。開ける場合にはお返事を待つ

▼「訪室時に声かけもなしにカーテンを開けるのはやめて欲しい」
大変ご不快な思いをおかけし、誠に申し訳なく存じます。開ける場合にはお返事を待つ

病院食(行事食)の紹介



エネルギー	753kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	14.8g
食塩相当量	3.6g

1月の行事食はお節です。朝食にもおせちを模したメニューになっていきますが、お昼のメニューは豊かです(写真)。昨今のおせち料理は和洋折衷や中華風も増えてきましたが、伝統的なおせち料理では具材にそれぞれ1年間の無病息災への願いが込められています。(編集部)

- <メニュー>
- ・米飯 180g
 - ・有頭えび
 - ・三色博多
 - ・炙りサーモン
 - ・松風焼(お節海老の湯葉巻き)
 - ・お煮しめ
 - ・黒豆
 - ・千代呂木
 - ・伊達巻
 - ・田作り
 - ・紅白なます

コロナワクチン 個別接種のお知らせ

三郷市のコロナワクチン集団接種は1月で終了となりましたが、みさと健和クリニックでの毎週土曜日午後に行っている個別接種は継続中です。

●対象者●

- ・従来ワクチンを2回以上接種し、自治体から接種券が届いている19歳以上の方
- ・三郷市に住民票があり受診歴のある方
- ・住民票は三郷市外だが該当の基礎疾患を当院で治療している方

※完全予約制となります

※該当の基礎疾患は、慢性の呼吸器の病気、慢性の心臓病(高血圧を含む)、慢性の腎臓病、慢性の肝臓病(肝硬変等)、インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病などですが詳細は当院ホームページの「新型コロナウイルスワクチン接種について」をご覧ください。

ご予約される方は、月(金曜日9時~16時、土曜日9時~12時の時間)にクリニック1階「ワクチン予約窓口」または「ワクチン予約専用電話070-1554215710」の方にご連絡下さい。

読者の便り

▼みさと健和クリニック 関前行動と地域訪問行動で 会員拡大が前進！職員・役 員の皆さんの協力・努力が 伝わってきて、頭が下がります。私も友人達に友の会 入会を進めて行こうと思っ ます。

(三郷市栄・小泉 万喜子)

▼第1課 保健講座開催の記事を読んで、三郷市の 特定健診の実施率の低さ (埼玉県63自治体のうち61 位33・3%)には驚きました。

(三郷市谷口・小林 茂)

▼クロスワードパズルが大 好きです。毎回楽しみに解 いています。寒い日が続い ます。皆様お体にくれぐれ もお気を付け下さい。

(八潮市大瀬・鹿野 三枝子)

▼14、15年も故郷(宮城県) を離れているせいか、貴紙 (きし)の「わたしのふるさ

と」拜見して、心を温めてお ります。故郷があると云う 事は心の宝物(ごいさん)で す。

(三郷市早稲田・中川 洋子)

▼一年前から手配りをさせ ていただいています。健康 のため歩いて配っています が、楽しんでいません。

(三郷市高州・加藤 えみ子)

▼政府は今春にも新型コロナ ナを感染症法の5類に移行 する目論見との事です。1

▼神奈川県に住んでいた時 鎌倉散策たくさんしました。 わたしのふるさと鎌倉を拜 見して江ノ電とか太鼓橋と かとても懐かしくコロナが 落ち着いたらまた是非行こ うと思いました。

(三郷市高州・佐久間 精一)

日400人以上の死者(1 月20日現在)があり、且つ後 遺症に苦しむ人も相当数い る中、何を根拠に?という 気がします。「経済優先で はなく、人の命・生活こそ 国の根源!」と認識を改め て欲しいです。

(三郷市高州・佐久間 精一)

【お詫びと訂正】

2023年1月25日発行 された第476号健康のひ ろば「クロスワードパズル」 の締切りが、2023年1 月15日と表記してしまっ たが、2023年2月15日 の誤りでした。

ご迷惑をおかけいたしま したことを深くお詫び申し 上げます。

わたしのふるさと

292

みさと健和病院 4階南病棟 師長 篠崎 智子



ゴールドマウンテン オートキャンプ場

生まれ育ったのは千葉県松 戸市。中学・高校と松戸市立 の学校に通い、なんとなく一 都内の短大に進学、一般企業 に就職した。「OLって面白 くない」「訪問看護師になり たい」という思いに駆られ退 職し、船橋市立の看護学校に 入学。地域医療に惹かれ、み さと健和病院の就職を決めた。

今も変わらず学友と会い四季折々の 豊かな自然が広がる

千葉県松戸市・柏市

住み慣れた土地で生きてい けることの尊さをつくづく感 じるようになった。

現在の住まいは松戸市と隣 接した柏市。ショッピングセ ンターや道の駅、温泉、キャン プ場等、ある程度の便利さと 自然がある。春はうぐいす、 夏はひぐらし、秋は多少の紅葉、と季節を感じる事ができ るのが喜び。そして、盆と 年末には学生時代からの友人 たちに会えることも然り。

『ふるさと』への思い入れも なく、その意識は薄かったが 住めば都。この先もずっと ここ地元で暮らし、骨を埋め るんだろうという気がしてい る。



道の駅 しょうなん

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled words like 'チョコレート' and 'うぐいす'.

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

- ① 県会議 員 ② 洋服の ③ さかだち ④ 1年で一番昼が長い日 ⑤ ショート ⑥ せぬ出来事 ⑦ アンデイク ⑧ 空白、余白 ⑨ 遊山の 読み方 ⑩ 後ろを指され

【ヨコのカギ】①ショート—、チョコレート— ③パ ラには—がある ⑤うぐや く ⑦—アンドイク ⑨ ピンから—まで ⑩— は苦の種 ⑫めん—、うど んの— ⑭—の魚が 発見され名が付けられた ⑯ 損も—もない ⑰肌がき れいになる—の湯温泉

パズル当選者のお知らせ 第475号(12月25日付)の正解 は「ポイントア」でした。正 解者の中から小林茂さん、小泉 万喜子さん、田辺成子さん、中 川洋子さん、中川博子さん、加 藤えみ子さん、佐久間精一さん (以上三郷市)、鹿野三枝子さん (八潮市)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。 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/2023年3月15日 ・当選者発表/第479号(2023年4月25日付)

文芸のひろば

俳句

老犬に元気でいてネ日向ぼこ

三郷市高州 太田 美智子

コロナ渦や避けて月夜の初詣で

三郷市戸ヶ崎 石塚 ふさ子

朝ぼらけ濡れ羽バサバサ冬鶉かな

葛飾区西水元 高沢 幸太郎

寒満月人気なき道ミニ散歩

三郷市東町 柏木 喜代子

壁天上床磨きする年の暮れ

三郷市戸ヶ崎 松丸 征司

短歌

除夜の鐘 ゆく年煩惱抜いても

八潮市八潮 小林 美恵子

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日過ぎに、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

▼地球温暖化による異常 気象が世界的に大きな問 題となつていきます。干ば つや大洪水など人々の生 活を脅かす現象が多発し、 生態系の破壊も進んでい ます。二酸化炭素の削減 はまったなしの緊急課題 ですが、廃棄物の処理が できない原発の再稼働は 決して許されません。再 生可能な自然エネルギー の普及こそ、いま求めら れています。

(編集委員・東條 哲一)