

**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)

## 東都保健医療福祉協議会 入社式

# 希望に満ち溢れたフレッシュな新入職員83人が入職

新入職員は職種ごとに次の通りです。

( )は、三郷地域配属の人数になります。

【医師】	4人 (4人)	【事務】	7人 (4人)
【看護師】	29人 (19人)	【保健師】	4人 (2人)
【臨床検査技師】	3人 (2人)	【薬剤師】	2人 (2人)
【セラピスト】	11人 (4人)	【介護福祉士】	15人 (1人)
【社会福祉士】	2人 (1人)	【福祉用具専門相談員】	6人 (6人)

※ (医師の入職は7人ですが、3人は他法人で初期研修を行い、その後みさと健和病院へ配属となります)

**入職おめでとうございます**

4月1日、桜が満開となったおどろプラザで入社式が開かれました。83人の新しい仲間です。新入職員のみなさん、これから一緒に働けることを、私たち職員は心から歓迎いたします。一緒に頑張ってください。

友の会のみなさま、温かくご指導いただけますようよろしくお願い申し上げます。

(編集委員会)



みさと健和クリニック玄関前  
三郷地域配属の新入職員の研修会



代表して新入職員に挨拶をする  
松山公彦東都保健医療福祉協議会議長

## 3年ぶり 友の会コーナー再開のお知らせ

2023年3月から、みさと健和クリニック1階の友の会コーナーを再開いたしました。月曜日から土曜日の10時から12時までの午前中に行っています。コロナ禍で中止せざるを得ない状況が続く、会員さんの中には会費の納入場所に戸惑った方もいたかと思えます。診察の合間や診察後にも、是非友の会コーナーにお立ち寄りください。今後とも健和友の会を、どうぞよろしくお願いたします。

(健和友の会事務局 大友皓平)



## 健和友の会

第41回定期総会の  
開催のお知らせ

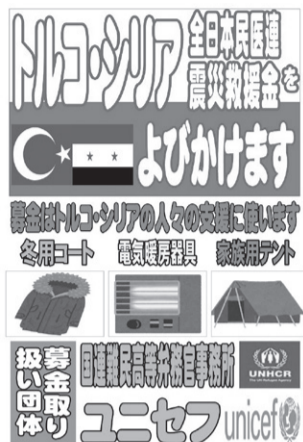
日時：5月20日(土) 14:00~  
 会場：みさと健和クリニック  
 旧館2階会議室  
 お気軽にご参加ください

**コラム 鼓動**

▼WBCで日本が3度目の世界一になったことはまだ記憶に新しい。日本チームは世界の強豪を次々と破り数々の名勝負を生み出した。▼かつて日本人の体格で外国人選手と互角に戦うのは無謀だと言われた時代もあった。以前あるラジオ番組で人間の運動能力の差を研究している方の話を聞く機会があった。結論から言うと人間における運動の身体能力差は見られない。ではなぜ各スポーツで特に黒人選手の活躍が目立つのか。▼その研究者が述べる理由はこうだ。特別黒人の身体能力が優れているのではなく、彼らが身を立って生きていく分野が狭くスポーツ界でがむしゃらに頑張っている。その身体能力を努力で引き上げるしかなかったから。▼大谷翔平選手が大リーグで並外れた身体能力を発揮しているが、それは彼自身の不断の努力と彼を支える良い環境があったからとも言える。持って生まれた能力は人間による差はない好例である。

(編集委員・庄司徹彦)

# トルコシリア震災救援金のご協力ありがとうございました



東都協議会では、2023年2月6日に発生したトルコ・シリア大地震の被災者支援のための緊急募金に取り組みました。

## 募金総額 122,530円

### みなさんのおかげで

多くの患者・ご家族から募金の協力をいただきました。おかげさまで、3月末までの募金総額は122,530円に達しました。本当にありがとうございました。

緊急募金は、全日本民医連を通じて、現地の方々の命と生活を守る緊急支援に活用させていただきます。

石上 敦久

# 「学校給食費無償化の継続を求める」請願 11対12の1票差で否決

## 三郷市

### 4508筆提出

三郷市ではコロナ禍の措置として昨年9月より今年3月まで学校給食の無償化が行われていました。物価高騰が続く中、子育て世帯の負担を軽減する施策として、大変喜ばれました。子どもたち自身が食べる喜びと生きる力を身に付け、子どもたちの健やかな発展を保障し、さらに教員の負担軽減のためにも、義務教育における学校給食費の無償化の継続は強く求められています。

三郷市ではコロナ禍の措置として昨年9月より今年3月まで学校給食の無償化が行われていました。物価高騰が続く中、子育て世帯の負担を軽減する施策として、大変喜ばれました。子どもたち自身が食べる喜びと生きる力を身に付け、子どもたちの健やかな発展を保障し、さらに教員の負担軽減のためにも、義務教育における学校給食費の無償化の継続は強く求められています。

# もっとも大切な資産はあなたの心と体

みさと健和病院健診センター  
課長 星野 剛志

## 健康診断受付



### 三郷市特定健診のお知らせ

「あなたが車を一台持っている、一生その車にしか乗れない」として。当然あなたは

その車を大切に扱うだろう。投資の神様と言われるウォーレン・バフェットの言葉です。

もしも一生のうち一台だけの車と考えれば、決して無理な運転はしないでしようし、傷一つでも甘く見ないで修理することでしょう。できるだけ良い状態が長く続くようにしっかりとメンテナンスすることです。

健康診断が始まります。ぜひ、最も大切な資産がご自身の心と体であるという基本に立ち戻る機会にしてください。ご自身の体は一生に一台だけの車。健康診断はその体を長持ちさせるためのメンテナンスです。必ず、健康診断を受診しましょう。



# 2023年度

## 健和友の会

### 高州・東町ブロック 手配り協力者の集い

#### 手配り協力者 48人参加

3月19日久しぶりの高州・東町ブロックの手配り協力者の集い。高州地区文化センターで開催することが出来ました。前日の寒さが嘘のようなお天気になり、大勢の皆さんにお集まりいただき、ありがとうございます。

「2022年度活動報告のまとめ」と「2023年度活動計画の提案」は斎藤義二ブロック長から発表され休憩をとったあとに、「会計報告」「監査報告」と進め、役員体制の報告は細川健二会長に

「手配り協力者の集い」でしたが、どうでしたでしょうか。コロナ以前のゆったりとした集いに戻れば良いですね。参加者の皆さん、ありがとうございます。



（高州・東町ブロック 建部 由利子）

## 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 三郷営業所

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②⑦

# 私も「健康のひろば」 届けています

早稲田ブロック 野村 チョウ子 さん



## 地域の方々との触れ合いで 自分の人生観も変わった

健和友の会へ入会して一五年が経ちます。その間、病院祭や文化まつりでフラダンス、日本舞踊の発表をさせて頂き、楽しんでおりました。そんな私が友の会の機関紙等を配達するとは思っていませんでした。振り返って見れば、約八年前の旅行会に行けなくなった私の代わりに、主人

を参加させたのが運のつき、あれよあれよと見る間に、早稲田ブロックの役員を引き受けており、偉そうに私にも協力しろと詰め寄り、根負けしてやるようになったのが一年半前、何にも分からなかった私にも、今では役員と手配りをしております。やらされた頃は大変さだけでしたが、地域の方々との触れ合いで、自分の人生観も変わって来た気がします。

主人には言いませんが、健康のひろばを届けて良かったと心から思います。

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載②①

# 睡眠確保のための工夫

みさと健和クリニック 救急病棟

## 家族と協力することが大事!!

みさと健和病院救急病棟は若手からベテランまで幅広い年齢層の看護スタッフがいます。中でも子育て真っ最中のスタッフも多く、子育ての事、子供の受験、親の介護などなどスタッフ間でも情報交換をしています。

さて、コロナ禍での健康づくりですが、十分な睡眠をとることは大事であると考えます。

「夜勤があり不規則勤務だから睡眠不足」「忙しくて睡眠不足」という場合は睡眠時間を物理的に確保す

る必要があります。睡眠不足は健康の観点だけでなく仕事の集中力を下げているので良い仕事をするためにもしっかりと睡眠をとることを大切にしています。

睡眠時間確保のために家事の短時間アイテムを使った、家事の分担を家族で話あったり工夫をしています。



## 時短調理の味方!!

### 自動調理鍋



朝の内にカレー、シチューをタイマーセットし帰ってくると出来上がっています!! ヘルシーなサラダチキンも20分でできます。作り置きにも便利です。

## 生活スタイルが 激変!!

### 衣類乾燥機



夜洗濯し、寝る前に衣類乾燥機にかけておくだけ。朝起きたらフカフカ!!洗濯物を干す時間が無くなり朝もゆっくりできます。

## 今月の 投書から

今月(3月上旬)3月下旬)は5件の投書を頂きました。ありがとうございます。今回は1件の紹介です。

▼「耳鼻咽喉科を受診した際、短い診察時間にも関わらず担当の先生と看護師さんの接遇マナーがとても良く、関心致しました」

お褒めのお言葉ありがとうございます  
事務局長・仁井谷 光

とうございます。接遇マナーは全てのサービスの基本でもあります。一職場に留まることがないよう、他職場でも共有し医療サービスの向上を心掛けてまいります。

皆さまからお寄せいただきました投書は月2回開かれる院所利用委員会ですべて目を通させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。



## 病院食

### (行事食)の紹介



#### <メニュー>

- ・刺身盛合わせ
- ・燕そばろあん
- ・菜の花辛子酢味噌
- ・清汁(花麩)
- ・桜餅

#### <栄養>

- ・エネルギー 596kcal
- ・たんぱく質 29.3g
- ・脂質 6.7g
- ・食塩相当量 2.3g

### 桜餅を桜の葉で巻く理由?

理由には諸説ありますが、彩りや風味づけ、味や食感のアクセントのほか、乾燥を防ぐ役割もあります。よりおいしくいただけるよう考え抜かれた、先人たちの工夫なのです。

### 桜餅の葉は食べても大丈夫?

一般的に、桜餅に使われているのは、大島を含む伊豆諸島や房総半島が原産の「オオシマザクラ」という桜の葉を塩漬けにしたもの。

なめらかな舌触りと芳醇な香りが特徴です。

(編集部)

## 事業借入金にご協力いただいた 皆様へ

日頃より、健和会の事業活動へのご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。

さて理事会、評議員会の決定により、すべての事業借入金について5年ごとに満期更新手続きを頂くこととなりました。更新のご案内は、満期日のひと月前までに登録のご住所へ送付いたしますので、該当の証書とともに必要書類を必ずご返送ください。また、満期日までにお手続がない場合は、満期日以降の利息が無利息として取り扱われることとなりますのでご注意ください。

問い合わせ先 健和会経理部  
03-13870-0370

読者の便り

▼ぜん息で約20年、健和病院でお世話になっていきます。たまに外出して咳が出るとにらまれたり隣の席の人に席をたれたりします。一応、「ぜん息です」というバッチはつけています。生きづらい世の中です。

(葛飾区東金町・吉田 清美)

▼何の不便もない今の健康保険証を中止するなんて、許せません。マイナンバーカードは必要ありません！任意なのに強制するのはおかしいです！

(葛飾区東金町・松沢 志津子)

▼健康のひろば楽しみにして毎号読んでいます。この機関紙(健康のひろば)がコロンクールで優秀賞と、3ブロック佳作何とうれしい事でしょう。おめでとうございませう。これからも楽しみに待っています。

(三郷市幸房・菅野 トシ子)

▼雪国で育った私は小さい頃、良く樹木(じゅもく)の上に積もっている雪を見ては、驚いておりました。今回のクイズの答えを見て改めてスバラシイ(ユキゲシキ)を思い出しております。

(葛飾区南水元・松木 泰子)

▼クロスワードパズル毎回楽しみにしています。ノートレをしています。

(三郷市彦成・本間 正枝)

▼健和病院はいつ行っても活気ある所ですね。これも各先生方初め職員一同が細かい気づかい等、毎日の努力が良く分かります。これからも宜しくお願いします。

(三郷市栄・片岡 真吾)

▼今年は花粉がとても多く症状がひどい人がいます。辛いにも私は今のところ花粉症の気配はありません。このままずっと花粉症にならないことを願っています。

(三郷市早稲田・橋本 あい子)

▼「コロナ禍での健康づくり」を読んで、五感を使って気分転換する方法を知ることが出来たので良かったです。視覚、聴覚、嗅覚の他にも味覚や触覚も試してみたいと思います。

(三郷市彦成・中川 明)

わたしのふるさと

294

みさと健和病院 5階東病棟 師長 高橋 康絵



小岩井農場

岩手県花巻市にある石鳥谷町は私の母方の祖母が暮らしていた町です。東京で生まれ埼玉で育った私がふるさとと呼んでいいのかわかりませんが、子供の頃は夏休みになると家族で毎年帰省していました。

石鳥谷町の特産はリンゴとお酒です。毎年祖母から送られてくるリンゴは蜜が多く固めの食感で大好きでした。石鳥谷町内は観光する場所はほとんどなく、近所の川など自然の中で遊んだ記憶が蘇ります。県内では小岩井農場にはよく遊びに連れて行ってもらいました。県外では秋田の大曲の花火大会にも連れて

祖母との思い出が詰まった町

岩手県花巻市

行ってもらいました。田舎の夜道は真っ暗で車のライトしか明かりがなく、怖かった思い出があります。花巻温泉は子供の頃は行った記憶がありませんが、大人になってから祖母と母、私と子供、4世代で泊まりに行けた事は良い思い出になっています。

祖母が他界してからは訪れる機会がなくなってしまったのですが、時間が出来たらまた遊びに行きたいと思っています。



大曲の花火

クロスワードパズル

15 grid crossword puzzle with numbers and small images in some cells.

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字引き ②の大食い ③平仮名と ④を以てを制す ⑥ベ

【ヨコのカギ】①—仏閣 ③度が過ぎること ⑤自宅の謙譲語 ⑦台風の—で風が強い ⑨—同文 ⑩愛媛の旧国名 ⑫—ビール、—中継 ⑭風下の対 ⑯「夏の夜。月の頃は—なり」 ⑰過去・現在—

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477号(2月25日付)の正解は「ユキゲシキ」でした。正解者の中から菅野トシ子さん、本間正枝さん、片岡真吾さん、中川明さん、橋本あい子さん(以上三郷市) 吉田清美さん、松沢志津子(葛飾区)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

▼友の会文化まつりが三年ぶりに「演芸」と「作品展」同時開催で盛大に行なわれましたが、皆さん楽しんでいただけただろうか。演芸も作品も日頃のサークルやサロンの活動で腕を磨いた結果を発表する機会があつて良かったのではないのでしょうか。今年度も引き続き友の会活動を幅広く発展させていきたいと思います。

(編集委員 篠田 定男)

文芸のひろば

俳句

激痛も子のひとことにあたたかし

三郷市鷹野 チョコレート

春風や手のあたたかき人と居て

八潮市中央 井上 進寿

ウクライナ逃れて二度の春を待つ

三郷市高州 杉本 美保子

ちよん切れば白き血のありたんばぼに

三郷市東町 増田 綾子

川柳

限界だ！滞納したい消費税

葛飾区東水元 羽岡 明子

べらんめえ軍事拡大許さねえ

足立区東保木間 金指 孝造

短歌

真丸と東の空に満る月

三郷市中央 壁谷 真

今朝西空に燃え尽きた月

三郷市中央 壁谷 真

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。