

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)

活気にあふれ安心して住み続けられるまちづくりを

第41回

健和友の会 定期総会



定期総会には50人が参加しました

5月20日(土)の午後2時にみさと健和旧クリニックで、健和友の会定期総会が開催されました。第1部では三郷市長寿いきがい課の岡本宇美保健師による学習会、第2部では健和友の会定期総会が行われました。

総会で2022年度のまとめと2023年度の方針を確認

いのちと健康を守るための活動を進めます

新型コロナウイルス禍の生活も4年目になり、政府は5月8日からインフルエンザ並みの第五類へ引き下げましたが、いまだに終息を見通せない状況が続いております。

物価高騰の中、医療・介護保険制度の改悪、年金の引き下げなどで、高

齢者の暮らしはますます厳しい状況に追い込まれています。いま、岸田政権によって大軍拡がすすめられていますが、国民のいのちとくらしを犠牲にする軍事対軍事ではなく、外交努力を全力でやるべきと思います。健和友の会は平和、いのち、暮らしを守るため、多くの人々と共に声を上げていくことが大切と考えています。

2022年度はコロナ禍のもとで、「健康づくり」や「たまり場づくり」の活動をすすめて、楽しく集える「文化まつり」や「病院祭」も再開することができました。友の会強化の取り組みでは、職員との共同による玄関前行動、地域訪問行動の取り組みが前進し、仲間増やしでは500人の年間目標を達成することができました。

23年度は22年度の活動を生かし、地域のつながりを、さらに発展させるため、①仲間増やしの目標を510人として取り組む、②健康チャレ

活動報告をされた支部・ブロック代表の皆さん

矢吹 すみ子 さん
(団地支部)坂本 喜市 さん
(八潮)神戸 トシ子 さん
(鷹野)松丸 征司 さん
(戸ヶ崎)鈴木 町子 さん
(水元東金町)紺野 二行 さん
(高州東町)野村 成光 さん
(早稲田)佐賀 節子 さん
(中央)工藤 智加子 さん
(彦成)

健和友の会のさらなる発展を目指して

2022年度はコロナ禍のもとで、「健康づくり」や「たまり場づくり」の活動をすすめて、楽しく集える「文化まつり」や「病院祭」も再開することができました。友の会強化の取り組みでは、職員との共同による玄関前行動、地域訪問行動の取り組みが前進し、仲間増やしでは500人の年間目標を達成することができました。

講演「健康長寿なまちづくりを目指して」

岡本宇美さん(三郷市長寿生きがい課包括支援係・保健師)による健康



講演する岡本宇美さん

その中高齢者の社会参加と生きがいづくり、居場所づくりが大切であること。介護予防のための健康づくりをすること。認知症対策としてサロンやカフェに参加することなど。また指輪つかテストで筋肉量の計測の仕方を学んだりしました。

(星野光子 副会長)

▼5月から新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけに「2類相当」から「5類」に引き下げられました。「5類」に移行後は、政府や都道府県の対応が変わります。たとえば▼コロナ陽性確定後は、全額公費で負担されていました。移行後は経過措置はあるものの、通常保険診療として自己負担が発生します。▼PCRなどの検査の公費支援は終了です。ただし、高齢者施設などで陽性者が出た場合は、これまで通り公費で実施されます。▼移行後は医療費の窓口負担が発生します。ただし、高額なコロナ治療費の費用は夏の感染拡大を想定し、9月末まで公費で負担されます。その他、不安な点があれば医療機関や行政に問い合わせが必要です。▼感染症の取り扱いが「5類」となったところでウイルスそのものが変わるわけではありません。▼コロナ禍の経験をもとに、どんな感染症にも対応できる体制を充実していく必要があるのではないのでしょうか。

(編集委員・篠田 定男)

あらたな戦前にさせない！ 守ろう平和といのちとくらし 5/3憲法大集会 有明防災公園



職員・友の会会員
から150人参加



5月3日憲法記念日を祝福するかのような晴天！10時30分、会場に向けてバスが団地診療所を出発、健和病院、水元を経由し、東京有明防災公園へ。全体では2万5千人がつどい、協議会からは150人が参加しました。4年ぶりの通常開催となりましたが明らかに違うのはロシアによるウクライナ侵攻が昨年2月突然始ま

り、いまだ終わりが見えないこと。岸田内閣はがぜん、大軍拡・改憲をおし進めようとしています。私たちの生活を壊してまで、軍事費の大幅増をねらっています。9条あってこそ続いてきたこの戦後を新たな戦前には絶対させないという思いを強くして帰路につきました。

(団地診支部・矢吹 すみ子)



第94回メーデー



三郷メーデー (早稲田公園)

5月1日、4年ぶりとなる第94回メーデーが行われました。中央メーデーは代々木公園、三郷地域は早稲田公園で開催され総勢117名が参加しました。みんなで集まって取り組む集会は、一人一人の思いを声に出して訴えることができる「貴重な場」だと改めて感じました。

(編集委員 大友 皓平)

みさと健和クリニック

おかむら

ゆかり

岡村

ゆかり

新所長のごあいさつ

専門は糖尿病 コロナ禍で一変した医療の状況



5月にみさと健和クリニック所長に就任いたしました。どうぞよろしくお願いたします。

1989年に秋田大学を卒業、みさと健和病院で研修、糖尿病の診療をしています。2人の子が自立してから、ようやく認定内科医、糖尿病専門医の資格を得

ました。

みさと健和クリニックは2003年開設され、2010年に、救急・急性疾患は病院、慢性疾患管理はクリニックと外来機能を分担しました。

2020年からのコロナ禍で医療に關わる状況は一変しています。病院北棟で行われていた発熱外来は、現在、病院救急外来に統合されていますのでご注意ください。重症化リスクのある方は、ワクチン接種を受けていただきたいと思います。



一人一人と密に向き合い
理想の総合診療医を目指して

こいけ
小池 悠太郎 医師

本年度から初期研修医として入職いたします小池悠太郎です。出身地は東京都、出身大学は帝京大学です。私の趣味は漫画・アニメ・サッカー鑑賞と絵を描くことです。イラストが必要な際はお気軽にお声がけ下さい！自分は将来、総合診療

医として地域の中核病院で働きたいと考えております。みさと健和病院では、社会背景や退院後の生活にまで配慮している方々が多く、総合診療医として一人一人と密に向き合う医療を実践できると考えて入職を希望いたしました。

自身の理想像のために精一杯励んで参りますので、お力を貸していただきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします！

初期研修医の紹介 (5月号につづき)



職員の方の優しさに
郷愁を覚え入職へ

おがた
尾方 義季 医師

はじめまして。本年度よりみさと健和病院で初期臨床研修をさせていただきます。尾方義季と申します。

自分は徳島県で生まれ育ち、大学6年間は東京で過ごしていました。過ごしていくうちに東京には地元ほど地域のつながりを感じません。

至らないところばかりであるとは思いますが、この2年間で少しでも地域に貢献できればと思います。

まずはじめまして。本年度と健和病院に出会い、職員の方の優しさに郷愁を覚え、ご縁があり入職させて頂く運びとなりました。

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

←すこやか採用サイトリンク

連載②9

私も「健康のひろば」 届けています

友の会に入り三十数年、毎月配られる健康のひろばの新聞を読むだけでした。五、六年前、体調のおもわしくない時期が一年以上続き、モヤモヤしていた頃丁度地域サロン主催の映画会があり、気分をかねて参加しました。



鷹野ブロック 橋 喜美子 さん

サロンの活動をきっかけに
手配りをしています

それをきっかけに、地域サロンの活動を通して友の会にかかわるようになり、手配りも依頼を受けて行うようになりました。歩いての手配りなので、十数件程しか出来ませんが、最初の二、三ヶ月は一件ずつ確認しながらでした。

今では家々の花壇等の花を見て楽しみ季節の移ろいを感じ、ウォーキングがてらいつまでも続けられるよう、頑張るつもりです。



<メニュー>

- ・カツオのたたき
- ・若竹煮
- ・菜の花辛し和え
- ・水羊羹

<栄養>

・エネルギー	534kcal
・たんぱく質	29.1g
・脂質	1.3g
・食塩相当量	2.2g

カツオは「勝男」と書くことができるので、男の子が強く元気に育つようにとの願いを込めています。

病院食

(端午の節句 行事食)の紹介

【高州東町ブロック 篠塚 康子】

友の会には15年前に歩こう会がきっかけで入会しました。会議で意見をいうのは得意ではないですが、実際の活動は一所懸命にやります。健康のひろばの手配りにも協力していますが、配っている相手を知らないでいるのでこれからは声をかけるようにしていこうと思っています。



【鷹野ブロック 橋 喜美子】

役員になって友の会の幅広い仕事に驚き、はたしてどの位お役に立てるかわかりませんが、出来ることから少しづつでもお手伝いできればと思っています。宜しくお願いします。



【高州東町ブロック 角田 暁子】

8年前、健和クリニックを受診した際に玄関前で声をかけられて入会しました。その後、ひまわりの会に参加するようになりました。今回、常任幹事会に出席するようになって、今やっていることが、友の会や健和会あるいは三郷市という、より大きなところとつながっていることがわかりました。



【鷹野ブロック 村田 嘉子】

長いこと、鷹野ブロックの行事に楽しく参加させて頂きました。いつも役員さんの心遣い、努力には、感心しています。

私は、その様な先輩の見習いながら、お手伝いを楽しみながら続けて行こうと思います。



“新常任幹事紹介”

今年度から常任幹事になりました、心強い5人の方々です。どうぞよろしくお願いいたします。

【戸ヶ崎ブロック 太田 美代子】

私は一型糖尿病で、40年間インスリンと共に生活しています。健和病院のぶどうの会の会員です。今回友の会の委員をお引き受けする事になりました。医学の進歩のおかげで、ほとんど健康な人と同じように生活しております。どうぞよろしくお願いいたします。



今月の 投書から

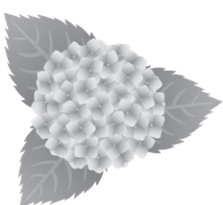
今月(5月上旬～5月下旬)は7件の投書を頂きました。今回は2件を紹介します。投書の際、なるべくお名前と連絡先をご記入ください。

▼「自転車置き場で雨のとき困るのでせめて1か所でも屋根をつくらしてほしい。」

屋根を付けると建物とみなされるのですが、建ぺい率の関係でこれ以上病院敷地内に建物を設置することができません。ご不便をお掛けしますがご理解をお願いします。

皆さまからお寄せいただきました投書は院所利用委員会ですべて検討させていただきます。今後ともよろしくお願いします。

(みさと健和病院
事務長・仁井谷 光)



わたしのふるさと

296

みさと健和病院 6階東病棟 師長 ひぐらし 利奈 日暮

わたしは埼玉県朝霞市で生まれ幼少期を過ごしました。朝霞市は埼玉県の中でも東京都に近い場所にあります。武蔵野線と東武東上線の二つの鉄道が通っていることも特徴の一つとなっています。四季折々の楽しみがありとても素敵な街です。

春：桜の名所であり、人々の憩いの場所で川のせせらぎも聞こえる黒目川周辺で黒目川花祭りが開催されます。朝霞市の産業拠点である朝霞市産業文化センター周辺や黒目川流域でいろいろなイベントも行われます。

夏：市民まつりの「彩花祭」が3日間にわたって行われ、2日目には約1万発の花火が打ち上げられます。他にも「関八州よさこいフェスタ」やあさか商工まつり、子ども屋台などの出店などイベントもたくさんあります。

秋：朝霞アートマルシェ毎年「アート」をテーマに、東武東上線朝霞駅の駅前広場を会場にして、親子によるアート作品づくり体験や子供たちの作品展示、ミニコンサート等多彩なイベント

四季折々のイベントを家族みんなで楽しめる街

埼玉県朝霞市

が行われます。

冬：農業祭／北朝霞どんぶり王選手権／朝霞駅前商店会ふれあいまつりが開催されます。人参などの朝霞産野菜の販売や模擬店など、年に1度の農業技術を競い合う祭典の「朝霞市農業祭」、「北朝霞どんぶり王選手権」は市内外の飲食店や団体などたくさんの店舗が参加し、ふだんお店では食べられない味・アイデア自慢の「どんぶり」を持ち寄り競うものです。「あさか産業祭」も同時に開催されるため毎年たくさんの方が来場します。

今も自分が幼少期を過ごした街に自分の子供達を連れて遊びに行く事が楽しみです。



黒目川花祭り

読者の便り

1日でした。また行きたいです。ごくろう様でした。

（三郷市中央・小日向 ケイ子）

.....

▼3年ぶりに友の会コーナー再開したのですね。健診にいったときに友の会会費納めようと思ってもコーナーが休んでいると、まあいいかと納めずに帰った事が私も何度かありました。これから相談もできるし良かったです。

（三郷市谷口・小林 茂）

.....

▼毎回いろいろな情報をたのしみに読んでいます。

いつもありがとうございます。

（三郷市高州・小川 充）

.....

▼「体は一生に一台だけの車」の文を読んで健康診断を受け様と思いました。

（三郷市新和・井上 かほる）

.....

▼何でもかんでもスマホ対応ですがまだガラケー使っている人達もいることを世間の皆さん忘れずに！

（三郷市鷹野・古畑 真寿美）

.....

▼4月から「うたう会ひば

り」はアコーディオンの石川さんを伴奏者に迎えました。新たに三郷から男性の参加もありました。毎月第三月曜日の13時半〜水元共同ビル5階へ、どうぞ歌いにお出かけ下さい！

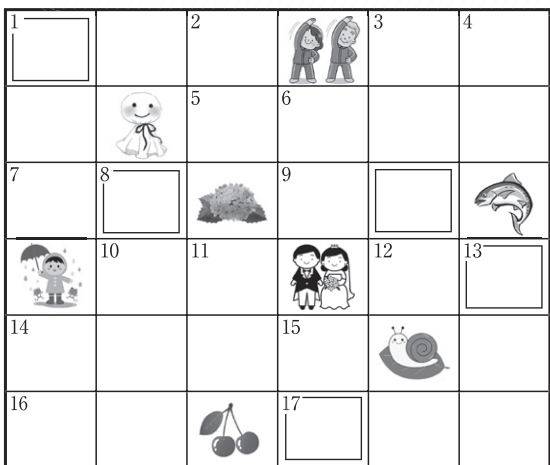
（葛飾区東金町・榎本 桂子）

.....

▼学校給食無償化の継続が否決されたことは残念でありません。否決されたからといって終わりではなく今後声も上げていきたいと思っています。

（三郷市彦成・伊藤 勢津子）

クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①雨季の対 ③——八苦 ⑤腰の痛み ⑦——より量 ⑨自分と他人 ⑩優れた機械。文明の

⑫医療に関する事務。——室 ⑭——だ、出会え！ ⑯大坂冬の—— ⑰利益を専有する権利

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始めること ②文明の発展に——する ③——体裁の悪い失敗 ④たで——虫

も好き好き ⑥——よ
り育ち ⑧お釣りが座る
⑪胆力。——が座る
⑬緑のないこと ⑭——引き。——に当たる
⑮焼き——、味付け——、浅草——

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/2023年7月15日
・当選者発表/第483号(2023年8月25日付)

パズル当選者のお知らせ
第479号(4月25日付)の正解は「ヤマザクラ」でした。正解者の中から杉本菊枝さん、小日向ケイ子さん、小林茂さん、小川充さん、井上かほるさん、古畑真寿美さん、伊藤勢津子さん(以上三郷市)榎本桂子さん(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

▼編集担当の仕事がとうとう自分にまわってきて、今は前任者からの引きつぎ期間中だ。教えてもらわれないといけないことは少なくないが、紙面づくりはおもしろい。病院・クリニックや友の会の取りくみを紹介するとともに、会員や職員の顔が浮かんでくるような紙面になるといいなと思っています。これからもご協力をお願いいたします。
(編集委員・高橋 邦夫)

文芸のひろば

川柳

国籍もパンダ自身は分からずで

三郷市新和 有田 幸子

俳句

すくすくと文武両道こどもの日

八潮市中央 井上 進寿

五月闇飛び交う蜚身を焦がす

足立区柳原 青田 武志

雨傘を掛けてもらひぬ白牡丹

三郷市東町 増田 綾子

葉桜や座す人も無く木のベンチ

三郷市鷹野 磯野 ヨシ

風吹いて踊る小でまり昼の庭

三郷市戸ヶ崎 まゆか

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8000部を友の会の「手配り協力者」約460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。