

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)

地域のつながりをつくる友の会のサロン活動が発展

戸ヶ崎サロンと中央サロンが三郷市の委託事業に!



2023年6月より、友の会が開催していた中央サロン・戸ヶ崎サロンが、三郷市の委託事業「地区サロン」として、主催をNPO法人三郷おあしす会に変更し、再出発することになりました。中央地域、戸ヶ崎地域は「地区サロン」が少なく、かねてから友の会として三郷市の委託事業として認めるように要望してきましたが、それが受け入れられました。まわりの会・鷹野さわやか三郷おあしす会として、ひ サロン・サロン二郷半を入れて、5つの地区サロンを運営することになりました。

友の会の会員はもとより、広く地域の方々に参加を呼びかけ、引き続き健和友の会とNPO法人が協力しながら、サロンの内容を充実させ、介護予防の取り組みを進めていきますので、よろしく願います。

中央サロン(中央ビル)



友の会の会長は、東條 哲二 (NPO法人三郷おあしす会副理事長)です。

6/6 三郷市長寿生きがい課から見学に

鷹野さわやかサロン



鷹野文化センターにて

鷹野さわやかサロンでは毎月第1火曜日に「健康体操」や「ものづくり」「レクリエーション」など、楽しく行っています。新和や谷中、高州東町や早稲田など、様々な地域から来られて、毎月40人ほどの利用者さんが参加されています。

6月6日のサロンでは、三郷市長寿いきがい課から4名の方々が見学に来られました。この日は、「きよしのズンドコ節」をDVDとCDで練習をしまし

た。CDでは1回目の練習でしたが、利用者さんからは「体操の練習が」超やさしい」と申しておりました。その後、休憩をはさんでから「折り紙で雨傘づくり」をしました。10色の傘模様の出来栄はとて綺麗で、利用者さんに喜んで頂きました。この折り紙の雨傘は、友の会の文化まつりに出品する予定です。

健康体操を中心にバリエーション豊富な活動となっており、是非、ご興味のある方はお気軽にご参加ください。

(鷹野さわやかサロン・星野 光子)

青空健康チェック

各ブロックで再スタート

八潮ブロック6/11 八潮土建デーと合同で開催
 八潮土建労組の住宅デーと八潮ブロックとの合同健康チェック(血圧測定、外来受診相談)が行われました。受診者は17人。担当は健和クリニックの元職員の柴田看護師(南川崎在住)にお願いしました。

高州東町ブロック5/27 日頃は話せない看護師さんたちに相談できました

コモディイイダ三郷店前にて「青空健康チェック」を三年ぶりで開くことができました。病院・クリニックからは岩崎看護部長、中村

リハビリ課長、ブロック役員9名が参加しました。相談に来た方は34名です。

チェックの内容は、血圧測定・体脂肪測定・握力測定を行い、その結果をもとに中村さんや岩崎さんに相談という流れです。握力では、利き手のほうが数字が高いか、私は違うわとかでにぎやか。体脂肪測定では、標準はどの位で改善するにはどんな運動が良いか、毎日ウォーキングをしているがどの位が良いかとか。血圧測定では、毎日家で測っているけどこんなに高い事は無いですなど。質問が次々出てきて、皆さんの健康意識の高さに感心しました。地域に出て皆さんのいろいろなお話が聞ける良かったです。

チェックした方の感想いくつか

*リハビリの方に腕の動かし方を教えて貰いました。*白湯を毎日飲み続けてやめました。*看護師さんにたくさん愚痴を聞いていただき、すっきりしました。(高州東町・渡邊 美津子)



コモディイイダ三郷店にて

鼓動

▼今年に入つてJアラートが2回の発信がありました。Jアラートとはいかなるものか調べてみました。意味は「全国瞬時警報システム」とのことです。つまり弾道ミサイル情報、緊急地震速報等の対処に時間的余裕がない事態に関する情報を配信するシステムと解説されています。それではJアラートはどんな流れで全国に発信されるのか、それはミサイル等が日本領空を通過する時、防衛省が内閣官房に情報を流し、消防庁のシステムで自治体に発信され防災無線で緊急に呼びかけます。

▼しかし現実には北朝鮮からのミサイルは1600Km離れた沖縄まで10分後に到達する速さです。地下シェルターもろくにない日本の家屋ではどうにもなりません。米国製のトマホーク買入れや敵基地攻撃能力を強化しても解決しません。兵器が重要ではなく日本の安全保障は敵をつくらぬで戦争を避けることが重要です。

(編集委員・坂本 喜市)

第7回三郷市民公開講座

「高齢者の皮膚疾患」

みさと健和病院・クリニック主催

42人が参加



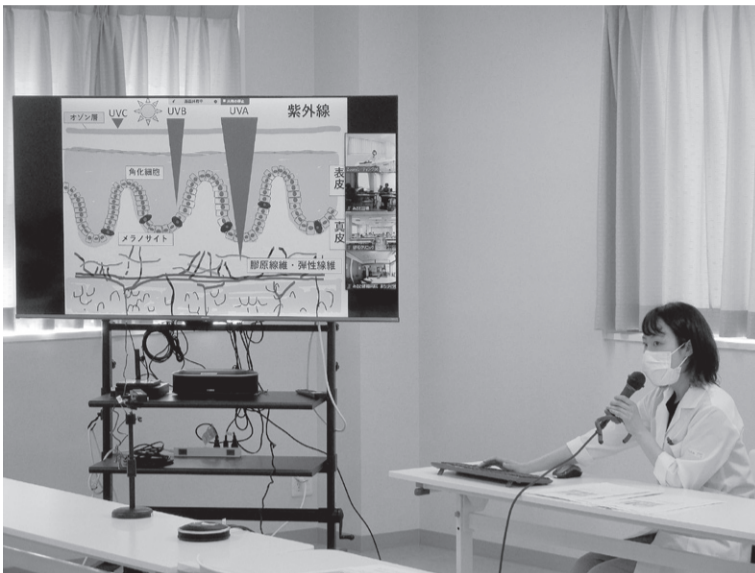
おかべ きょうちか 医師
講師は岡部 杏慈 医師

6月30日(金)第7回市民公開講座を開催いたしました。皮膚科の岡部杏慈先生に「高齢者の皮膚疾患」と題して前半は皮膚の役割、構造、老化について、後半は写真を使って病気の紹介と対策について説明していただきました。

皮膚はからだを外界から守る重要な臓器で、皮膚の老化は誰にでも起こる加齢によるものと、紫外線・タバコ・大気汚染・ストレス・食事・睡眠などによるものがあり、後者は予防することができます。紫外線対策、保湿・スキンケアはとても重要です。塗り薬は包帯を巻くように塗るといいそうです。

今回42名の方が参加されました。ご参加いただき誠にありがとうございます。次回は秋頃を予定しておりますので、是非ご参加ください。

(企画広報委員会・寺戸 智春)



会場：みさと中央医療福祉ビル

マイナ保険証読み取り機を導入して

登録誤りや読み取り不具合などのトラブルが多発しています

みさと健和クリニック

保険証を存続させる運動を強めましょう

オンライン資格確認システム導入が2023年度から原則義務化されたため、みさと健和クリニックでも4月1日から使用を開始しています。

この間では、カードリーダーで顔認証が出来ず、暗証番号もわからず、マイナ保険証を読み取れず「資格なし」の表示になってしまいうケースがありました。保険証を変更していないかの確認を行って頂き、患者さんにお時間と二重の手間をお掛けしてしまいました。また、マイナ保険証での確認は、操作方法説明に時間がかかり、顔認証の静止が難しい方もいらっしやるため、通常より3〜4倍の時間を要してしまい、受付待ち時間の発生につながります。

政府は2024年秋までに紙の保険証廃止方針を強調していますが、登録誤りや読み取り不具合等のトラブル収束は見えず不安は増すばかりです。保険証を存続させる運動を更に強めていきたいと思っております。

友の会の健和クリニック玄関前行動

出足はやく6月からスタート
入会と会費納入、署名をお願いして



健和友の会は5月の総会で仲間増やし今年度は年間510人、会費納入90000の目標をかげました。早速6月から毎週火曜・水曜に健和クリニック玄関前での行動をはじめ、鷹野・高州東町・戸ヶ崎・水元東金町・早稲田の5ブロックから10人が行動に参加しました。患者さんと直接対話し入会を訴えることができました。その結果6月は友の会全体で32人の新入会がありました。

(友の会事務局・高橋 邦夫)



毎月第2水曜日開催 まちの相談室

無料相談会

何でも相談できます！

8月のミニ講演会は高齢者ホームの探し方

NPO法人三郷 048-956-0065

おあしす会 受付時間：月～金曜日午前10時から午後4時まで



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)



民医連 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③〇

私も「健康のひろば」 届けています

高州東町ブロック ^{かくた あきこ} 角田 暁子 さん



みさとに越してから8年、のんびり静かな老後をとって思ってきました。それが健和病院に行った帰りに友の会に誘われて入会、何となく手配りのチ

ラスをみていました。誘われあちらこちらと他の所へ顔を出すようになり、いろんな集まりがあることを知り、健康のひろばの内容も少しずつわかるようになりました。手配りは21年からです。まだまだ日は浅く、私の区域は16人ですがサ

ロンなどに参加してくれる人がなく、配った読み物をみて興味をもってくれたらいいのになあーと思いつつ配っています。

配った読み物をみて興味をもってくれたらいいなと思って配達しています

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載②4

「コロナ禍での介護現場の実態」

みさと健和クリニック 介護保険相談室

命に係わる状態でも、ほとんどの患者が家族と会えない状況が続いていました。

すでに病院にご家族、本人が入院されていた方はご存知でしょうが、「全く面会ができない」状況が長くつづきました。現在でも、人数や時間の制限が行われています。

また、介護施設でも同じ事が起こっていました。施設に入所している妻に面会をしたくて、やっとの思いで習得した携帯電話での面会。小さい画面に向かって「おかあさん。元気

か？」と何度も聞かせるも、夫の顔が思い出せない。会えない距離がこんなにもつらい事とは思っていません。

在宅生活を支援する私たちも、施設入所を希望しても見学に行けない。サービスが始まったばかりなのに、感染が起これば事業所がご迷惑な時期が来ると、お休みになったり、家族が困っている事も多くありました。

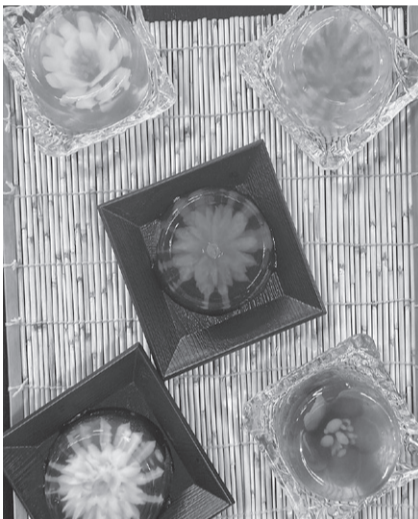
しかし、面会ができません。自宅を待つだけでは、新しい感染症という大きな出来事、どうしようもなく自宅を選ぶのではなく、安心して自宅に帰れる、選んで自宅で過ごせる時期が来ると、思い、その実現をお手伝いしていきたいと思えます。

病院食 (行事食) の紹介

みさと健和病院 栄養課

緩和イベントの紹介

緩和ケア病棟では3カ月に一度行なっています。花をイメージしたデザート(フラワーゼリー)をお届けしました。



<メニュー>

- まぐろのお刺身
- つまと大葉
- ブロ卵ソテー
- 小松菜おひたし

<栄養>

- エネルギー 570kcal
- たんぱく質 26.2g
- 脂質 15.3g
- 食塩相当量 2.0g

6月のある日の昼食

今回は行事食ではなく、ふだんの昼食を紹介します。この日のメインはまぐろのお刺身でした。

6/9 ピースアクション主催

東京民医連 平和学校報告会



旧みさと健和クリニックにて



福祉協同サービス 太田大真さん

野水議長をはじめ、東都協議会全体で30人の参加となりました。平和学校参加者5人のうち4人が報告し、その一人の太田大真さんに感想を寄せてもらいました。

昨年の7月から今年の3月にかけて、平和学校に参加させて頂きました。コロナ禍での開催という事もあり、感染対策をしっかりしてのフィールドワークやZOOMを使った講義など、とても有意義な学習になりました。

特にロシアのウクライナ侵攻が始まった時期でもあり、戦争や憲法9条について理解を深められたと感じています。講義の中で『私たちは誰もが政治や憲法に無関心ではいられても、無関係ではない』という事、改憲を止めるために今、私に出来ることは署名活動を積極的にやる事や、選挙に行くなど小さな事しかできませんが、コツコツと活動をしていきたいと思えます。

お待たせしてしまい申し訳ありませんでした。スタッフの不慣れだったり受診者のかたが多かったりなどで待ち時間が長くなったと思われま

混んでいるときはスタッフのほうで適切な対応をとるようにいたします。

(みさと健和病院事務局長 仁井谷 光)

今月の投書から

今月は8件の投書を頂きました。そのうち3件を紹介いたします。投書の際、なるべくお名前と連絡先をご記入ください。

▼「病院での動脈硬化検査や心電図検査の待ち時間が長い」
お待たせしてしまい申し訳ありませんでした。スタッフの不慣れだったり受診者のかたが多かったりなどで待ち時間が長くなったと思われま

▼「団地診療所と健和クリニックのシャトルバスに乗っていたら異常音がしていました。整備しているとは思いますが、点検してはどうでしょうか。」
ご心配をお掛け致しました。5月第2週の運行前点検で異音等を把握、通常運行に支障がない事を確認の上で使用し、第3週に整備工場での修理・点検を終えました。今後、安全・安心な運行に努めて参ります。

▼「自転車置き場に屋根がなく困るので、クリニック入口のピロティの下に置くようにしてほしい」
ご指摘の場所は患者さんの通路になりますので、自転車置き場にはできません。ご不便をお掛けしますがご理解をお願いします。

(みさと健和クリニック 事務局長・岡安 三枝子)

読者の便り

▼楽しみにして読ませていただいています。友の会文化まつりにも行かせていただき皆様の熱演を拝見して楽しませていただきました。(葛飾区南水元・安藤 眞智子)

▼先日、無料バスに乗り、採血だけなのでその旨運転手さんに話しをすると、少し早く病院に着いて下さり、帰りも乗れ本当に助かりました。せめて(帰り)後10分余裕があると皆さん利用できると思います。(葛飾区南水元・尾芦 秀子)

▼シャトルバスが5月から高州3丁目西に停車していただきとても助かります。(三郷市高州・渡部 正子)

▼マイナンバーカードに健康保険証の紐付けの件で、誤登録が数多く報告されています。自分のカード、確認をおきたいと思っています。(三郷市高州・檜山 操)

▼健和友の会文化まつりにいつか参加したいと思っています。車を手ばなしたので病院に行くだけで自由にできません。孫が車買って「アーチャンの好きな所へ乗せて行くよ」と言ってるので2年後ぐらいには行けるかなと楽しみにしています。(八潮市八潮・小松 朝子)

▼健康のひろばには同世代の方のいろいろなお便り、活動など、のせていただき励まされ元気をいただいています。又、健和病院の手厚い看護など拝見して安心していきます。いつもありがとうございます。(葛飾区南水元・和田 寿恵)

▼1日1万歩を目安にウォーキング。お気に入りのコースを見つけ寒かった時期は歩けたけれど、昨今の暑さでちょっと苦戦中です。(三郷市高州・加藤 えみ子)

▼毎号の「健康のひろば」を楽しみにしております。特に「読者の便り」を拝読をさせて頂くのが楽しみです。人生勉強にも成ります。これからの皆さんの楽しい便りを心待ちにしております。(三郷市彦成・藤江 善道)

文芸のひろば

俳句

さみだれに紫陽花まとう道祖神 三郷市戸ヶ崎 石塚 ふさ子

つばめ来た静かな町にごあいさつ 三郷市東町 宮川 和子

雨しづく音を残して螢の夜 三郷市高州 吉村 喜子

早よ逃げよ踏みたくないよトカゲの子 葛飾区西水元 高沢 幸太郎

散りぎわも斯くありたしと散る牡丹 三郷市戸ヶ崎 松丸 征司

何杯目だろう友多弁なり 八潮市八潮 小林 美恵子

短歌

炭酸水そそげばしゅわしゅわハイボール

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 297

みさと健和病院 6階西病棟 師長 かわい ちえ 千絵



迫力の岩井将門まつり

私のふるさは、茨城県坂東市(旧岩井市)です。都心からは車で60分の距離ですが、水と緑にまつまれた田園都市です。そして1000年以上昔の平安時代に平将門が拠点築いた場所として知られています。毎年11月には「岩井将門まつり」が開催され、迫力のある武者行列が風物詩となっており、市内のみならず市外からも多くの人達がみにくるほどのまつりとなっています。このまつりに合わせて、将門マラソン大会も開催さ

れ、3位までは兜がもらえる大会です。私も一度頂きました(笑)

又、坂東市は1年を通して穏やかな気候と地下水に恵まれた平坦な地形で野菜作りに適しています。レタス、夏ネギは茨城県の銘柄指定を受けるブランド野菜にもなっており、全国でもトップクラスの生産を誇ります。田舎ではありますが、この地から離れない者も多く、電車が通ってないという難点がありますが、よきふるさとだと思えます。



広々とした大地で野菜づくり

穏やかな気候と地下水と緑に恵まれる

茨城県坂東市

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled words like '祭り' and '傘'.

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危機を脱し... ②えと... ③病気の苦しみの第一... ④雨の多いこと... ⑤は...

【ヨコのカギ】①踊る... ②の通貨単位... ③の東西を問わず... ④夫の対... ⑤個人的感情... ⑥を挟む... ⑦米国の... ⑧外... ⑨の口... ⑩二の... ⑪布団の敷... ⑫髪をすく道具... ⑬二者... ⑭接吻... ⑮神出... ⑯の口... ⑰外... ⑱二の... ⑲布団の敷... ⑳髪をすく道具... ㉑二者... ㉒接吻... ㉓神出...

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8月15日 ・当選者発表/第484号(2023年9月25日付)

パズル当選者のお知らせ 第480号(5月25日付)の正解は「コドモノヒ」でした。正解者の中から、安藤眞智子さん尾芦秀子さんと和田寿恵さん(以上葛飾区)小松朝子さん(八潮市)、渡部正子さん鈴木陽子さん加藤えみ子さん檜山操さん藤江善道さん(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。

編集後記

▼50年に一度の大雨など昨今の異常気象にはお約束の言葉が並ぶ。しかしここ近年毎年このような大雨が全国各地で起きている。もはや数十年に一度などではなく、毎年起こるであろうと身構えるくらいでないといこの大きな気象変動には太刀打ちできないのではあるまいか。原因と言われる地球温暖化も治まる気配はない。荒れ狂う自然との共生が求められる。(編集委員・庄司 徹彦)

『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。