

**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)

## 健康保険証の存続を!



保険証を「人質」に、マイナカードの取得・利用を強要することは許されません

政府は、2024年秋に現在使われている健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと一体化させようとしています。相次ぐ不祥事でマイナンバーカードの取得が進まないため、保険証を「人質」にマイナンバーカードの取得・利用を強要するものです。多くの国民からの批判の声に対して、政府は財界の強い支持を背景に、現時点(7月末)で変更しようとしています。資格を有すること

**友の会団地診支部 7/14**

「くらしの学校」でマイナ保険証のはなし

くらしの学校「マイナンバーカードと健康保険証の廃止を中止させよう」7月14日(金)に16名が参加しました。講師は三郷社保協事務局長の東條哲二さんです。

問題点や課題などを資料を使い丁寧にわかりやすく話して頂きました。参加者からは質問や経験など話され、健康保険証の廃止を中止させる運動を強めていこうと確認しました。翌日、「希望の郷」にある市役所出張所にて、カードリーダーを使い内容を確認された方もいらつしゃいました。

(団地診支部・川崎 節子)

「誰も安心して暮らせるまちづくり」をめざして

7・20 東京民医連第2回まちづくり実践交流集会

この交流集会は東京民医連傘下の各法人・事業所と共同組織の「まちづくり」の取り組みを交流し教訓をく

み取り、職員と共同組織の役員が共同の営みとしてまちづくりの運動を促進しようという位置づけの取り組みで

す。講演「H P Hの取り組みとまちづくり」では、H P Hとまちづくりが一体の取り組みという内容をあらためて確認出来ました。指定報告では東都協議会から「N P O法人たんぼば会のサロン活動」が報告されました。特別報告「P F A S(泡消火器に含まれる有機フッ素化合物)について」では多摩地区にある米軍基地周辺の汚染水問題の深刻な状況が報告されました。

今回の集会を通じて民医連の事業所と共同組織が社会の重要な問題に先進的に取り組みながら「誰もが安心して暮らせるまちづくり」に大きな役割を果たしていることを実感しました。

(健和友の会会長・細川 健二)



リモート会場の鷹野まちづくりセンター

ルーミアニアの医学生・新道聖菜さん(写真の中央)が研修で友の会活動に参加し、感想を寄せてくれました

まちづくり交流社会では、地域が丸となって、健康でより良い町を作るという目標の為に様々なことを行っていました。ご高齢の方だけではなく、子どもの支援をしていて、私も参加させて頂いた「子ども食堂」もその内の一つです。近くで接することでよりそれぞれ

れのご家庭や地域性に触れることで出来ました。また、認知症のリスクを減らすためには人との交流が必ずやりますが、きっかけがなかなか出かけるのは難しいと思います。そんな中で、「いきいき月曜サロン」や「シルバーサロン」よっこらしよ」が生活の楽しみとなり、病

気の予防、健康寿命を延ばす働きをしていました。また、住居の支援や環境問題にも関わっていて、色々な側面から困った人の力になっていました。今回参加しなければ知らなかったことが知れて、良かったです。

(編集委員・東條 哲二)

▼豪雨による災害の頻る発・猛暑など、地球温暖化の影響が日常生活にも現れています。このまま温暖化が進めば、人類は将来、存亡にかかわる悲惨な状況を体験することになります。▼多くの国が再生可能エネルギーを活用し、二酸化炭素の排出を抑え2050年にはカーボンニュートラルを実現することをめざしていますが、専門家の予想では、世界でそれが実現出来たととしても、気候への影響は避けられないとのことです。

▼深刻なのは、二酸化炭素の次に排出量の多いメタンガスの問題です。畜産や採掘など人間の活動に由来するものもありますが、永久凍土の融解がすすみ、大量のメタンガスが大気中に放出されています。メタンガスは、二酸化炭素の30倍の温室効果があると言われており、温暖化が加速する危険性が指摘されています。二酸化炭素も含め、早急な対策が求められています。

(編集委員・東條 哲二)

健和会の医療と介護の事業を支える協同基金(無利息)にご協力をお願いいたします。  
 《お問い合わせ》  
 健和友の会事務局  
 TEL 048-955-7872



# 4年ぶりの

# 熱中症訪問

## 健和クリニックが

## 気になる患者さんを訪問



7月19日午後、病院、クリニック、すこやか福祉会職員で友の会会員さんや日頃から気になっている患者さんのお宅を訪問し、熱中症予防についてお話しする訪問行動を行いました。研修医4名、医学士1名を含め32名が参加し、9グループに分かれて、熱中症予防方法などについて書かれたチラシを持参し、お身体の様子を伺いながら、こまめな水分補給や適切なクーラー使用、困っている事はないか等についてお話をしました。患者さんの体調はいかがでしょう。

7月19日午後、病院、クリニック、すこやか福祉会職員で友の会会員さんや日頃から気になっている患者さんのお宅を訪問し、熱中症予防についてお話しする訪問行動を行いました。研修医4名、医学士1名を含め32名が参加し、9グループに分かれて、熱中症予防方法などについて書かれたチラシを持参し、お身体の様子を伺いながら、こまめな水分補給や適切なクーラー使用、困っている事はないか等についてお話をしました。患者さんの体調はいかがでしょう。

## 友の会の「医療懇談会」各支部ブロックで開催

知っているようで知らなかった皮膚の病気の話、高齢者に役立つ制度の話が聞けました。心配事・悩み事はひとりで考えず相談しましょう。

### 八潮ブロック 7/15 「皮膚の病気」

7月15日(土)「下大瀬公民館」で「皮膚の病気」をテーマに開催し、15人が参加しました。講師の小倉喜子さんは皮膚・排泄ケア認定看護師でスキンケアのスペシャリストです。皮膚は人体最大の臓器です。皮膚の役割、スキンケアのしかた、最新の傷の手当のしかたなど教わりました。キズはまずは水で(できれば石けんを使って)きれいに洗うことが大事ということでした。(八潮ブロック・坂本 節子)



講師は健和クリニック認定看護師の小倉喜子さん

### 高州東町ブロック 6/17 「高齢者に役立つ制度」

6月17日(土)「ふれあいの郷下新田」にて、みさと健和病院の医療社会課の小林千智さんを講師に迎えて「高齢者に役立つ制度」のお話を19人の講師は医療社会課の小林千智さん



参加者と一緒に聞きました。知っているようで知らなかった制度まで詳しく知りませんでした。まず心配事、悩み事は病院でも地域包括支援センターでもお友達にでも、ひとりで考えず相談すること。そこからいろいろな制度へとつながり先が見えてきます。お話しが終わり、質疑応答には5名から質問があり、それぞれに小林さんがわかりやすく説明、他の人もこんな時こそ専門的なお話を聴く事ができ、良い集まりになりました。この日の午後は一番暑い31度の中、足を運んでいただいた皆さん、本当にありがとうございました。(友の会副会長・建部 由利子)

## 原水爆禁止世界大会

### 健和病院から6名 (医師、看護師、事務)が現地参加

### 2023 in 長崎に向けて

今年の原水禁世界大会は8月7日～9日の3日間、長崎で開催されます。今年4年ぶりに現地参加しようと研修医3人を含む計6人の職員が長崎に行くことになりました。実行委員会としてもカンパ活動から事前学習会、宿泊先の手配など大忙しですが、送り出す側としては、世界中で核兵器廃絶にむけ奮闘している人たちの声をしっかりと受け取ってきて欲しいと願っています。

後とも原水禁をはじめとした命を守る運動へのご協力を心よりお願い申し上げます。(みさと原水禁実行委員会 庄司 徹彦)

一瞬にして全ての命を奪ってしまう核兵器は命を守る医療・福祉・介護とはまったく相容れません。今



## 7/7

### 国民平和大行進が三郷市にやってきた!

国民平和行進が7月7日に三郷市にやってきました。三郷市からは募金と木津市



長、武居市議会議長、大塚教育委員長からペナント(小さな記名旗)の協力がありました。三郷市には「非核平和都市宣言」の看板が駅前など各地に設置されていますが、木の陰に隠れてしまっている箇所もあるようです。また再開発でデジタル表示化の流れもあるようです。しっかりといつでも見えるようにして欲しいです。(健和会労組・小貫 駿)

## 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・小多機能ほか 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③①

# 私も「健康のひろば」 届けています

八潮ブロック 松田 かおる さん



楽しいイキイキ太極拳で仲間づくり

三年程前、私達「イキイキ太極拳」は、健和友の会のサークルになりました。週二回の練習を続け、仲間作りをとおして、おしゃべり、笑いで大変楽しんでいきます。年齢を重ね色々不安も出てきますが健和病院がついているので安心です。

「健康のひろば」が届くと心と体の健康について話しがはずみです。色々の情報の共有が出来ます。そして又健和友の会の種々な行事にも参加させて頂いています。私は友の会の機関紙を教室の仲間や地域の方々に配達していますが、「あなたが配っていたの、ご苦労さま」と声をかけられると、頑張っている自分へのごほうびをいただいたように、うれしい気持ちになります。元気でポステイングできる健康に感謝しています。



7月7日、七夕の涼しげな昼食です

## 病院食

(行事食)の紹介

みさと健和病院

栄養課

### <メニュー>

- 鶏の梅肉ソース
- そうめんのお吸い物
- 冷し瓜生姜みそ
- カルピスゼリー
- 米飯

### <栄養>

- エネルギー 504kcal
- たんぱく質 23.5g
- 脂質 2.9g
- 食塩相当量 2.6g



会場…三郷市役所

大友 皓平

(三郷市社保協)

事務長・仁井谷 光

▼「回地診療所方面のシャトルバスの本数を増やしてほしい」  
この間、シャトルバスにつきましましては様ざまなご要望をいただいておりますが、現在、可能な限りのマンパワー・車両で運行し、状況に応じて臨時便も出しているところとありますが、ご不便をおかけすることもありますが、ご理解のほど、よろしくお願いたします。  
(みさと健和クリニック 事務長・岡安 三枝子)

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載②⑤

# 運動を日課にしよう

みさと健和クリニック リハビリテーション課



●運動を日課にしよう!  
新型コロナウィルスの影響で外出機会が減り、自宅で過ごすことが多くなり体重が増えた・体型が変わったなど身体の気づきはありますか？  
いざ運動をしようと思っても続かずにすぐにやめてしまうことも多いと思います。



ここまでできるように  
なりました!  
目指せ立ちコロ!!



ここまでできたらスーパーマン?!

課内では始業前の時間を使って「朝活」をしています。内容はアプローラーを使った体幹とレーニングを中心に行っています。5〜10分程度の短時間、勤務日に数人で行うことで運動を続けることができます。

## ●基礎代謝を上げる

6月の記事で生活リズムを戻すためのポイントがありました。それに加えて、運動・水分・食事に気をつけること「基礎代謝」を上げることが出来ます。基礎代謝が上がると1日に消費できるカロリー量が増え減量に繋がる他、病気にかかりにくくなるなどのメリットが多くあります。是非、上記のような運動習慣をつけることの他に1日1〜2Lの水を飲む・食物繊維や発酵食品を摂るなど生活習慣を変えて理想の身体を作りましょう。

# 自治体キャラバン

対三郷市 7/12開催

自治体要請キャラバンって? 社会保障の拡充を求めるため、毎年、県内全市町村と懇談を行なう埼玉県社保協の取り組みです。

当日は15団体32名の参加でした。冒頭あいさつから始まり、主な要求についての市側の回答がなされた後、懇談が行われました。介護関係からは「ヤングケアラーの問題」や「ケアマネへの人材確保」、障がい者関係からは「計画相談支援事業所の拡充」や「障がい者の受け入れ」などの発言がありました。個人的な気になった子育て関係では、「0歳児の待機児童について不承諾となった理由」が問われました。それに対して市側は、「保護者の方によっては限られた条件を出さないと、希望に添えなかつたため」と回答されました。

今月は9件の投書を頂きました。そのうち2件を紹介いたします。投書の際、お名前と連絡先があると回答させていただくことが可能になりますので、なるべくご記入ください。  
▼「健診の尿検査のカップが扱いづらかった」  
ご指摘のカップはおそらく折りたたみタイプのものと思います。同様の意見をいただくことがありますので、改善策を検討してまいります。貴重なご意見、ありがとうございます。  
(みさと健和病院 事務長・仁井谷 光)

# わたしのふるさと 298

## 救急病棟 師長 中村 美穂

びに連れて行ってもらいました。3人で公園のバラを見ながらベンチに座ってソフトクリームを食べたことが思い出です。今更ながらお店と、幼児二人の面倒は大変だっただろうなあと思います。子供の感覚では祖母と過ごした日々は数か月もいたような感覚でしたが、聞くと1、2週間程度だったそうです。それ以降、祖母の家に行くときはどこかに遊びに行くのではなく、お店を手伝うというのが決まりでした。

結婚後徐々に祖母の家に遊びに行くと、田舎、ふるさとという言葉には似つかわしくない、近代的なビル群が立ち並び、近くには高速道路があります。祖母の家の方がよっぽど都会でした。さすがにもう喫茶店は営んでいませんでしたが、祖母は近代的に変わった町を得意げに案内してくれました。

家の目の前に科学館ができていました



思い出の中之島公園バラ園

私の父、母の生まれは大阪です。子供の頃はお盆やお正月に大阪の母方の祖母の家に帰郷していました。祖母は大阪の中之島で小さな喫茶店を営んでおり、父と母の出会いもその喫茶店だったそうです。

私が幼稚園児だったころ、母が病気で入院となり、弟と二人祖母に預けられました。祖母の喫茶店はわりと流行っていたのか、早朝からサラリーマンがモーニングをするためにぎわっており、忙しくしていました。私と弟はその様子をカウンターに座って眺めるだけで退屈していたのを覚えています。一度だけ、祖母が近所のバラ園に遊

### 祖母への思い出の町

大阪中之島

### 読者の便り

▼定期検診に一月おきに夫の付き添いでクリニックに行くたびに草の生い茂りに何んとかと気にかけて帰宅してまいります。以前のボランティアの方々も高齢のようでしたが、猛暑で大変だなと思う時もありました。

（三郷市戸ヶ崎・永藤 由江）

見てみるのですが、見られません。どこにいますか。どこにいますか。まいったのかしら。

（葛飾区東金町・松沢 志津子）

ございませぬ。たのしみに拝見いたしております。年寄りにパズルはたのしみで、時に苦しみながらたのしみながら考えています。

（三郷市彦成・吉田 静子）

療所や事業所が全国に1、700以上もあることを知りました。人々の困難あるところに民医連あり。頼もしい限りです。

（三郷市戸ヶ崎・森井 征之）

▼先日テレビで「びんぼうゆすり」を今では健康ゆすると言っている方がいる事を知り、毎日足をゆすっています。

（三郷市新和・佐藤 令子）

▼いつも「健康のひろば」をどけて下さりありがとうございます。

（三郷市谷口・小林 茂）

▼6月16日サロン中央に参加しました。ストレッチ体操の後、お茶とお菓子も出てティータイム、たえず皆さん笑いが止まらず楽しい一時でした。

（三郷市早稲田・鈴木 眞佐子）

▼健康のひろばと一緒に配られる早稲田ブロッコ菜を楽しみにしています。かんたん料理の紹介など参考に作りわが家のテーブルにあがります。

（三郷市早稲田・鈴木 眞佐子）

▼民医連加盟の病院、診療

## クロスワードパズル

1		2	3	4
	5	6		
7	8	9		
10	11	12	13	
14		15		
16		17		

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火のない所に——は立たぬ ②セ氏と——の温度計

④ ③

春夏秋冬 ⑥聞くは二時の—— ⑧遠足の必需品 ⑪——を射た忠告 ⑬バットの——練習 ⑭風が吹けば——屋が儲かる ⑮量より

【ヨコのカギ】①——両成敗 ③他山の—— ⑤3カ月の期間 ⑦——とも ⑨——読書家 ⑩リ

⑫安楽——、車—— ⑭一昨——年 ⑯めったにない。——な才能の持ち主 ⑰漢字の右側の部分

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9月15日  
・当選者発表/第485号(2023年10月25日付)

パズル当選者のお知らせ  
第481号(6月25日付)の正解は「カタツムリ」でした。正解者の中から永藤由江さん、佐藤令子さん、吉田静子さん、小林茂さん、森井征之さん、鈴木眞佐子さん(以上三郷市)、松沢志津子さん(葛飾区)に図書カード500円分を送らせていただきます。



## 文芸のひろば

- 川柳**  
傘寿の手 初ラケットでボール追う  
三郷市高州 村上 いな子
- 俳句**  
梅雨入り 田んぼの苗も緑り増す  
三郷市栄 片岡 真吾
- ペアルック あさがお市の父と子と  
三郷市中央 久保 アヤ子
- 梅の実や筑いっばいに香り立つ  
三郷市鷹野 チョコレート
- あざさいや 変るは人の世のごとし  
三郷市高州 幕田 涼代
- 見上げたる親子の視線 枇杷熟るる  
三郷市東町 柏木 喜代子
- 短歌**  
はや一年 法事来たりて気がもめし  
三郷市中央 吉野 宏
- 悲しみ強き何をか思わん  
三郷市中央 吉野 宏

### 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。

### 編集後記

▼旅行をすることは国内、国外を問わずに日常の気分転換になる。旅行先の文化、風習、食事等、により更に印象が深まる。特に海外旅行になるとパスポート、日本円から現地通貨への交換、その他準備するものが増える。出国から搭乗手続きまでのいろいろなゲートを通しての緊張感も海外旅行の醍醐味かも知れない。

(編集委員・坂本 喜市)