

**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)

## 2023年「共同組織拡大強化月間」 地域のつながりを広め地域から頼られる 健和友の会の拡大強化を!

**今年度**  
 月間目標 **350人**  
 年間目標 **510人**

**目標を達成し、さらなる飛躍の第一歩を!**

昨年度はコロナ禍のもと、人と人との分断、地域の孤立が進む中、つながりを切らない工夫として電話かけや地域訪問、自宅でできる健康チャレンジを柱にした健康づくり、会員の要求をアンケートで知る活動をすすめ、サロン活動では、中央ブロック、戸ヶ崎ブロックのサロンが三郷市の委託事業になりました。認知症カフェや子ども食堂などNPO法人おあしす会との共同も大きく前進しました。友の会と職員の共同の活動に旺盛に取り組みながら月間目標350人、年間目標の500人を達成することが出来ました。こうした前進に確信をもって2023年度「月間」を取り組みましょう。

今年2023年は民医連が結成されて70年、健和友の会の結成から40年という節目の年になります。岸田政権はロシアのウクライナ侵略、中国、北朝鮮の脅威を口実に5年間で43兆円もの大軍拡予算を成立させ「あたらしい戦前」と危惧される情勢の中、戦争・平和と医療・介護の現実を学び誰が安心して生きていける社会を目指して活動する健和友の会を大きな組織にすることが求められています。

昨年2023年は民医連が結成されて70年、健和友の会の結成から40年という節目の年になります。岸田政権はロシアのウクライナ侵略、中国、北朝鮮の脅威を口実に5年間で43兆円もの大軍拡予算を成立させ「あたらしい戦前」と危惧される情勢の中、戦争・平和と医療・介護の現実を学び誰が安心して生きていける社会を目指して活動する健和友の会を大きな組織にすることが求められています。

昨年2023年は民医連が結成されて70年、健和友の会の結成から40年という節目の年になります。岸田政権はロシアのウクライナ侵略、中国、北朝鮮の脅威を口実に5年間で43兆円もの大軍拡予算を成立させ「あたらしい戦前」と危惧される情勢の中、戦争・平和と医療・介護の現実を学び誰が安心して生きていける社会を目指して活動する健和友の会を大きな組織にすることが求められています。

昨年2023年は民医連が結成されて70年、健和友の会の結成から40年という節目の年になります。岸田政権はロシアのウクライナ侵略、中国、北朝鮮の脅威を口実に5年間で43兆円もの大軍拡予算を成立させ「あたらしい戦前」と危惧される情勢の中、戦争・平和と医療・介護の現実を学び誰が安心して生きていける社会を目指して活動する健和友の会を大きな組織にすることが求められています。



昨年の玄関前行動から

## 10月から健康チャレンジ月間

**自宅でもできる健康習慣づくり**

昨年度は友の会全体で1270人が参加し、998人が達成しました。誰でも気軽にチャレンジしましょう。



体脂肪計の使い方は? ひまわりの会の健康チャレンジ説明会から

10月～11月の2ヶ月間は健康チャレンジ月間です。第1コースから第6コースと子どもコースがあります。自宅で出来るコースなので誰でも参加出来るコースとなっています。健康づくりを習慣化するには大変良い取りくみとなっています。すべての参加者にボールペンを、そして30日間以上取りくんだ方には達成賞として歯ブラシを御用意しております。ぜひ皆様の申込みを待ちしています。

(友の会健康づくり委員会)

みさと健和病院・クリニック

### 第40回病院祭のお知らせ

クリニックと玄関前ロータリー会場のコンパクト開催です

つながる安心、広げよう地域の輪、  
 深めよう地域の絆

**2023年10月15日(日)**  
 9:30 開会

クリニック1階屋内会場	屋外ロータリー会場
ミニコンサート	ミニ野菜市・花市場
健和寄席	フリーマーケット
ミニ講演会(岡村博院長)	健康相談
など	健康チェック
	歯科・薬局相談

**12:30頃 閉会**  
 参加賞・抽選会があります



「認知症」は、地域で認知症の人を支える「認知症サポーター」は、全国で千四百万人を超えた。認知症になっても誰もが希望を持ち安心して暮らし続けることができ、地域を実現させたい。

(編集委員・石上 敦久)

「国際アルツハイマー病協会」は1994年、世界保健機関と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」に、9月をその「月間」と定め、認知症等に関する認識を高めるとともに、患者と家族に援助と希望をもたらすために様々な取り組みを行うこととした。国内では「認知症の人と家族の会」を中心に各地のランドマークを「オレンジ色」にライトアップするイベントや記念講演、動画配信の企画などを予定している▼とくに今年度は「認知症基本法」が国会で成立し、アルツハイマー病の治療薬の初承認や、認知症の人の意思を尊重したケアの進歩、行政・企業・団体で認知症にやさしい地域づくりがはじまりひろがりつつある▼現在、地域で認知症の人を支える「認知症サポーター」は、全国で千四百万人を超えた。認知症になっても誰もが希望を持ち安心して暮らし続けることができ、地域を実現させたい。

第35期

# 保健講座のお知らせ

## 課目

- 第1課 10月2日(月) 認知症サポーター養成講座
- 第2課 10月31日(火) 腸活のはなし 健康長寿の秘訣
- 第3課 11月20日(月) 口腔ケア
- 第4課 12月14日(木) 長生きができる食事のはなし
- 第5課 12月18日(月) 带状疱疹と予防のはなし

## 実施要項

- ◆募集: 50名
- ◆受講料: 無料
- ◆時間: 午後2時~3時半
- ◆会場: みさと健和旧クリニック会議室  
\*ZOOMのリモート参加も可
- ◆申し込みは、健和病院友の会事務所、お近くの役員、メールアドレス (tomonokai-m@kenwa.or.jp)、FAX (048-955-7897) でどうぞ
- ◆連絡先: 健和友の会事務所 ☎048-955-7872

# 現行の健康保険証を残して!



8/30 保険証の存続を求める宣伝行動(三郷市社保協)

マイナンバーカードへの保険証のひもづけでは、受診時のトラブルが続出し、また、健康保険証が廃止されれば、マイナンバーカードを持たないひとは保険診療を受診できないことになりかねません。国民皆保険制度はくずされ、いのちと健康が脅かされることになってしまいます。

みさと健和団地診療所の村川美代子事務長にインタビューしました。

半年ほど前に読み取り機を導入しました。患者さんも対応する職員も慣れていないので手間がかかるそうです。顔認証か暗証番号で本人確認するのですが、顔認証はスムーズにいかない場合もあり、4ケタの暗証番号も高齢者にはハードルが高いとのこと。高齢者が多い団地診療所では、付きっ切りで職員が対応を迫られ、手元に保険証がないので負担割合の問い合わせなども多くなるのではないかとのことです。経営的にも厳しく新たな人員配置は大変とのことでした。

(団地診支部役員・千明 一郎)

健和クリニックの患者さんにご意見を聴きました。

▼カードをなくしたり暗証番号を忘れたら大変。▼特殊サギで暗証番号を聞き出されることもあるから心配です。

(編集委員・高橋 邦夫)

# 猛暑もなんのその、楽しく暑気払い

久しぶりにみんなに会えてよかった!

## 高州東町ブロック



8/6(日) 高州地区文化センター

手配り協力者を中心に全部で71名が参加、感染対策をとりながら久しぶりに食事を楽しみました。健和クリニックからは岩崎看護部長が挨拶、友の会の今までの関わりを話してくれました。創作舞踊、体操、合唱、ダンス、カラオケ、ビンゴ大会など盛りだくさん。次回も一人でも多くの方に楽しんでいただけたらと思います。

(ブロック役員・篠塚 康子)

## 中央ブロック



8/5(土) みさと中央ビル

健和病院の加藤看護部長に来ていただき、コロナとたたかった病院の奮闘を映像をみながら話してもらって大変好評でした。17人がつどい、久しぶりのお弁当をみんなで食べながら、日本県名ビンゴ大会、じゃんけんゲームなどで楽しんだ一日でした。

(ブロック長・佐賀 節子)

## 鷹野ブロック



8/5(土) 旧健和クリニック

50人が集まり盛況でした。最初は氷川きよしのズンドコ節体操、そして中島さんのおどり、皆で3曲歌って宮本さんのカッポレ、加藤さんの尺八とハーモニカ、人の名前や花の名前のビンゴを楽しみました。ビンゴで当たった人に賞品のアメやキャラメルを渡し、皆さん楽しかったといってくれました。

(ブロック役員・新條 とみ子)

友の会の「暑気払い」(協力者のつどい)が各支部ブロックで開催されました

## 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③

# 私も「健康のひろば」 届けています

水元東金町ブロック 水谷 広子 さん



「ひろば」の配達は暮らしの一部、励みです

「ひろば」配りにいつから参加してきたかな、もう忘れてしまいました。毎月の仕事としてこれが私の暮らしの一部、そして励みにもなっているみたいですね。退職しても、これまであまり地域とかかわってこれなかった方の中には、つながりが少なくてさびしさを感じておられる方もあるか

もしかたありませんね。私の場合は、友の会があったのでよかったです！と思っています。  
「ひろば」を配りながらたまに顔を合わせた方とか、こちらから今日はこの方に、と思っ掛けをしてみたりすると、思いがけないお話を聞くことができることも楽しんでいます。  
今年も「健康チャレンジ」の季節。皆さんはどんなことを考えておられるのかな。さて私も何かにチャレンジ、ちよつとがんばろう！

## 「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載②

# ◆お口の健康と全身への影響◆

みさと健和病院 外来

**お口のセルフチェック**

- 起床時に口の中がネバつく
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている
- 食べ物がよくはさまる
- 歯が長くなった気がする
- ブラッシング時に出血する
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- かたい物が噛みにくい

当てはまったのが、

3つ→油断は禁物、予防に努めましょう

6つ→歯周病が進行しているかも

全て→歯周病がかなり進んでいます

お口の健康に気にかけていますか？口には病原菌が、虫歯だけでなく色々な病原を引き起こす原因ともいわれている菌が存在します。特に歯周病は心疾患、糖尿病の悪化や脳梗塞など全身に影響を及ぼす可能性がある菌とも言われています。  
今回は口の中の健康づくりを入口にして、全身の健康づくりを目指しましょう。  
日本人の成人の約7割は歯周病に罹患しているといわれています。特に35歳以上は歯肉の問題を抱えています。歯周病を放っておくと、歯周ポケットの組織の炎症部から血管に入り込み全身に流れていきます。それが血管壁に付着すると、動脈硬化。更に悪化していくと狭心症や心筋梗塞を引き起こす可能性が高まります。食事や日常生活などの習慣病ともいわれている病気の原因は一つではありません。そのため、口腔ケアに出来ることは歯磨きやうがいになります。なるべく食後は歯磨きをするよう心がけましょう。うがいでも構いません。口の中の汚れを落とす習慣をつけましょう。最後にセルフチェックをしてみましょう。

# 夏祭り

病棟フロアで  
今回は健和病院の7階緩和ケア病棟を紹介します。(写真提供は栄養課)

8月5日(土)、松戸市の花火大会に合わせて、緩和ケア病棟ではご家族を招き花火鑑賞会を開催しました。  
痛を患い苦痛症状を抱えながら日々入院生活を送られている患者さん方。そんな患者さんがご家族と大切な時間を過ごす機会を提供したい。緩和ケアに携わるスタッフ皆のそんな思いがこの花火鑑賞会には込められています。

当日は栄養課企画のたこ焼きやチョコバナナなどたくさん料理の提供があり、夏の風物詩を味わいながら目の前に広がる大きな花火。ご家族と過ごす患者さん方の表情は、普段見ることのできない素敵な表情でした。  
患者さん、ご家族を始め多くの方々の



屋台の焼きそば、たこ焼きを作るのは栄養課の皆さん

協力のおかげで無事に終えることができました。  
(緩和ケア病棟棟長・佐々木 直人)

以前より、冷水機は雑菌が増えやすいなど衛生上の問題が指摘されており、当院では感染防止の観点から設置を行っておりません。  
尚、水分補給用にペットボトルやマイボトル(水筒)をお持ち込みいただく事は可能です。  
ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。  
(みさと健和病院 事務長・仁井谷 光)

# 核兵器のない 平和で公正な世界のために

## 原水爆禁止世界大会 2023 in 長崎から

みさと健和病院の  
高橋真央さん(6階西病棟看護師)と中村桂奈さん(医事課)から参加した感想を寄せてもらいました。

高橋 真央 さん

私はもともと核兵器や戦争反対の意思を強く持っています。その一方で、今までは机上のみでの学びであり、どこかで歴史上のひとつの事柄という、他人事のような認識があったように思います。しかし、今回現地に足を運び、目で見て肌で感じる事で自分たちに関わる事として向き合う事が出来ました。被爆者の方の言葉は、ひとつひとつに重みがあり、その時

中村 桂奈 さん

今回、原水爆禁止世界大会に参加させていただいて、原水爆や気候変動の状況をリアルに表していたように感じます。被爆から78年。今まで声を上げ続けて下さった方々が年齢を重ねてきていくという現実も合わせて感じました。この思いを引き継ぎ、今度は私たちが伝え続けなくてはならないと、同じ日本人としての責任がうまれました。当時の辛さ、現在にまで続いている恐怖を風化させない為に、たとえそれが日常会話だとしても話題に出していく事が私に出来る事のひとつだと考えます。

今月5件の投書を頂きました。そのうち1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。

## 今月の投書から

▼「病棟の休憩室に冷水機を置いてほしい」  
以前より、冷水機は雑菌が増えやすいなど衛生上の問題が指摘されており、当院では感染防止の観点から設置を行っておりません。  
尚、水分補給用にペットボトルやマイボトル(水筒)をお持ち込みいただく事は可能です。  
ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。  
(みさと健和病院 事務長・仁井谷 光)



東都協議会から世界大会に参加した皆さん(みさと地域からは研修医3名、医事課1名、看護師2名の計6名)

読者の便り

▼学校で五、七、五のひょう語を考えるのがむずかしいです。けんこうのひろばにはかっこいいひょう句がたくさんあってすごいと思います。夏休みにドラエモンのまんがを買いたいので図書カードほしいです！

(八潮市南川崎・林 ゆきの)

▼8月1日から使える健康保険証が届きました。これさえあればと、どこへ行く

にも持ち歩いていきます。病院だけでなく入場料が安くなる証明にも使えます。私にはこれで十分です。

(松戸市常盤平・間部 芳枝)

と」の記事を楽しみにしています。今回も茨城県坂東市の事が知れて良かったです。

(三郷市戸ヶ崎・須藤 由利子)

動をこれからもよろしくお願ひします。今後も楽しみにしています。

(茨城県龍ヶ崎市・島藤 百子)

▼病院食・入院中も美味しく清潔感有で選べたのも良かったです。歳を重ね外出する機会が少なくなりまして。鷹野さわやかサロン、参加してみたいです。

(三郷市早稲田・佐和 政枝)

▼今号ではマイナ保険証の読み取り不良が取り上げられてましたが、高齢者はマイナカードを持ち歩いて、読み取りしてもパスワードを忘れたりとか落としたら危険ではないかと不安だと思ひます。保険証の継続運

用などを緩和していいものか迷うところです。

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

集中治療部 師長 和田 里美

利根川が流れており、土手で芝滑りや愛犬と走りまわり、河原ではバーベキューもしました。

自然の豊かな町

今は地元を離れてからの年月の方が長くなり、帰省し近所をドライブすると、懐かしい風景が残っている一方で、新しい建物や道ができ、変わる地元が嬉しいような寂しいような気持ちになります。

東北自動車道の羽生上りPAには江戸の町並みを再現した「鬼平江戸処」ができ、ICを降りると近くには羽生水郷公園とさいたま水族館があり、鯉やチョウザメにエサやり体験、バーベキューなどができます。ぜひ遊びに行ってみてください。

埼玉県羽生市

わたしのふるさと

299



羽生水郷公園

私の生まれは埼玉県羽生市。家の周りは田畑に囲まれ、のどかな地域で育ちました。

家の近くに羽生水郷公園があり、小学生の時に公園の中にさいたま水族館ができました。荒川水系の淡水魚がメインですが、ウーパールーパーがきたときは長蛇の列でニュースになったことを覚えています。毎年夏休みには水郷公園で花火大会があり、夏休みの宿題が終わっていないと遊びに行けず、友達と必死に終わらせて行っていました。帰り道は街灯が少なく、田んぼに落ちて財布を失くし浴衣が泥だらけで帰ったことも、今では良い思い出です。近くには



さいたま水族館

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled images like a fish, a camera, and a person.

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

内 ⑥えとの第七 ⑧ ⑨が悪くいつもハズレ ⑩他山の ⑪時間と空間 ⑫ ⑬京都や奈良 ⑭大阪の ミナミと

【ヨコのカギ】①—も山 ②—道の ③—家。みごとな ④—労働災害の略 ⑤—難問に—八苦 ⑥—一十百千— ⑦—辞職の意向 ⑧—場の馬鹿力 ⑨—の対 ⑩—1kg=1— ⑪—大変忙しいこと

パズル当選者のお知らせ 第482号(7月25日付)の正解は「ピールジョッキ」でした。正解者の中から、佐和政枝さん、須藤由利子さん、伊藤勢津子さん、中川洋子さん(以上三郷市)、林ゆきのさん(八潮市)、間部芳枝(松戸市)、島藤百合子さん(龍ヶ崎市)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。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10月15日 ・当選者発表/第486号(2023年11月25日付)

文芸のひろば

川柳

不始末の謝罪はいつも母だった

三郷市戸ヶ崎 森井 征之

俳句

猛暑日や 家路急ぐも道迷う

三郷市戸ヶ崎 加藤 紀代美

黙禱の鐘の余韻や原爆忌

三郷市早稲田 大津留 公彦

揚羽蝶 金柑の木と日々ダンス

三郷市泉 池澤 忠

夏の風パンの香りの散歩道

三郷市高州 杉本 美保子

熱したる道路に蝉の鳴き鳴く

三郷市東町 増田 綾子

店頭のおねじれし小旗 うなぎの「う」

三郷市鷹野 磯野 ヨシ

短歌

けんかして悔しいけれど湿布貼り、

三郷市早稲田 中川 洋子

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首で厳守願ひます)

『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。受け持手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

▼6月下旬の休日に、自宅のロフトの梯子から転落してしまいました。左大腿部を挟んでしまい救急で運ばれて、人生で初めて縫合することになった。現在は完治して問題なく過ごしているが、怪我をしてからずっと階段を意識して昇り降りするようになった。階段(梯子)での事故は、年齢問わず誰もが起こりえることだと実感した。

(編集委員・大友 皓平)