

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)



熱心にグループ討論(会場は鷹野文化センター)

友の会拡大月間 (12月末まで) 9/21 いよいよスタート



山根さんの講演

健和友の会活動交流集会 9/9

医療と社会保障の大改善、大軍拡を職員と共同組織の力でストップ!

9月9日、鷹野文化センターにて健和友の会活動交流集会を開催しました。世間ではコロナも第5類へと変更になり、解放ムードですが感染拡大がまだ治まっています。そこで感染予防策には十分気を配っての開催となりました。

初めに東京民医連共同組織委員会の山根浩部長による情勢・方針学習を行いました。

その中で、今後5年間で43兆円にもなる巨額な防衛力整備計画によってその財源確保のために医療・介護・社会保障の大改善が行われようとしていることを様々な資料を基に詳しく、そして分かりやすく説明していただきました。またアウトリーチ(必要な支援が届いていない方々へ積極的に支援を届けること)を地域訪問などで具体的に実践しているのは健和友の会などの地域共同組織であることなども紹介しておりました。

後半は「憩いの場づくり」「健康づくり」「組織活動」に分かれてのグループ討論を行いました。そこでもブロックや支部ごとに活動内容で工夫している点や活動上の悩みなどを出し合い、交流を深めました。参加した会員さんから「各ブロックで抱えている問題点や悩みが共有できた」「他ブロックの活動内容が参考になった」など多くの感想を頂きました。ここで得た交流をきっかけにサロン見学への動きも始まっています。今後もより活発かつ持続的な各ブロック・支部の交流を行い、友の会活動を盛り上げていきたいと思えます。

(友の会拡大推進委員会)

現行の健康保険証を残してください!

当日は協議会を含めブロック12法人から職員と共同組織の人たち30名余りが集まりました。マイナ保険証ではダメで、誰もがいつでも病院にかかれるように、今の保険証を残してください。今の一点に絞ってアピールしました。参加者は首巻タオルをつけ、シール投票やティッシュの手渡しなども行って一体感や楽しめる雰囲気づくりにも配慮しました。

買い物や仕事帰りの時間帯にもかわらず、署名やシール投票に快く応えてくれる人たちの姿にあらためて関心の高さ、切実な思いが伝わってきました。また、医療機関にも大きな負担となるため、廃業を強いられる病院が出てきてもおかしくはないとの指摘もあるほどです。私たちのいのちや健康を守るために、引き続き訴えていきたいと思えます。

(東京民医連東部東葛ブロック・佐藤 亨)

保険証の存続を求める学習会 (三郷市社保協)



講師の田中さん

9月16日、埼玉県保険協会の田中事務局長を講師に学習会を開催しました。政府は、マイナンバーカードと紐づけることにより、現行の保険証を来年の秋に廃止することを決めています。しかし、マイナンバーカードは任意であり、更新には申請が必要で、一方、現行の保険証の発行は、国の義務です。責任を放棄し、「申請制度」に変更することは、申請が困難な人から保険証を奪い取ることになります。保険証の存続を求める署名にご協力をお願いします。

(東條 哲二)

カードと紐づけることにより、現行の保険証を来年の秋に廃止することを決めています。しかし、マイナンバーカードは任意であり、更新には申請が必要で、一方、現行の保険証の発行は、国の義務です。責任を放棄し、「申請制度」に変更することは、申請が困難な人から保険証を奪い取ることになります。保険証の存続を求める署名にご協力をお願いします。

(東條 哲二)



亀有駅前

第8回 市民公開講座のお知らせ

11月30日(木)
 「高齢者の泌尿器疾患」
 講師：萩原奏医師
 詳細はチラシをご覧ください

▼暑くて長い今年の夏がやっと過ぎた。東京の真夏日は90日、世界的にも「地球沸騰」といわれた。この数十年、気候変動が問題になってきたが、今年の暑さは格別だった。▼よく「空気のような存在」というが、大気中の酸素は20・1%、二酸化炭素(以下CO2)は0・04%。これは地球の長い歴史の中で、水や生物、植物が大きく役割を果たした結果で、オゾン層は太陽の紫外線を防ぐことになり、熱をためる性質があるCO2は生命が存在するのにうまい具合の量になっていった。しかし18世紀の産業革命以降、化石燃料の使用により大気中のCO2は増え続け、戦後さらに急速に増えて地球温暖化・気候危機を引き起こしている。▼いま世界中の国が脱炭素を課題にしているが、温暖化を止める目標にはほど遠く、特に中国・米国・日本などの大国、また日本であれば企業などの経済活動からの排出量を大幅に削減する必要がある。しかし利潤第一の企業には、やはり社会が規制・圧力を強めないとなかなか進まないと思う。それができるのはまず国だが、その日本政府が取りくみ不十分を理由に国連の気候野心サミットの参加を拒否されるようでは困る。温暖化を止めるためにもやはり国政を変えないといけないだろう。

(編集委員・高橋 邦夫)

鼓動

今年も暑い夏が過ぎた。東京の真夏日は90日、世界的にも「地球沸騰」といわれた。この数十年、気候変動が問題になってきたが、今年の暑さは格別だった。▼よく「空気のような存在」というが、大気中の酸素は20・1%、二酸化炭素(以下CO2)は0・04%。これは地球の長い歴史の中で、水や生物、植物が大きく役割を果たした結果で、オゾン層は太陽の紫外線を防ぐことになり、熱をためる性質があるCO2は生命が存在するのにうまい具合の量になっていった。しかし18世紀の産業革命以降、化石燃料の使用により大気中のCO2は増え続け、戦後さらに急速に増えて地球温暖化・気候危機を引き起こしている。▼いま世界中の国が脱炭素を課題にしているが、温暖化を止める目標にはほど遠く、特に中国・米国・日本などの大国、また日本であれば企業などの経済活動からの排出量を大幅に削減する必要がある。しかし利潤第一の企業には、やはり社会が規制・圧力を強めないとなかなか進まないと思う。それができるのはまず国だが、その日本政府が取りくみ不十分を理由に国連の気候野心サミットの参加を拒否されるようでは困る。温暖化を止めるためにもやはり国政を変えないといけないだろう。

(編集委員・高橋 邦夫)

第35期保健講座はじまる

第1課 10/2 「認知症サポーター養成講座」



第1課の講師は地域包括支援センターみさと南の村松愛子さんでした。参加者の感想をいくつか紹介します。

- ▼自分にあてはまることがたくさんあったのでパンフレットをよく読んでサポーターとして勉強していきたい。
- ▼生きて行くって大変ですね。
- ▼脳血管性の認知症予防では高血圧、脂質異常、肥満の対策が有効とあつたが、全部健診で要注意だった。

病院祭と小山正助さんの思い出

友の会常任幹事・坂本節子 <病院祭特集>



故・小山正助さん

長年、健和友の会の事務局長をされていた小山正助さんが今年2月3日に93歳で天寿を全うした。病院祭と小山正助さんの思い出をお話ししたい。

小山さんといったら「みさとミニコンサート」だ。1989年、私がみさと健和病院総務課に異動になった時、友の会の事務局長をされていた小山さんが「ミニコンサートをやるうー」と声をかけてくれた。「地域に開かれた病院で、患者さんや地域の人がサンダル履きで気軽に音楽に接する機会があると良い。ステージではない、演奏者と参加者が、身近でしかも視線が同一だったら、インパクトは絶対。時には奏者の汗がかかってくる。楽器の説明や音を出してみることもできる。そんな身近なミニコンサートをやってみよう！」と。

第1回は1991年8月に「フルートとピアノの夕べ」で、友の会会員の関沢さんの甥御さんで東京フィルハーモニー交響楽団のフルート奏者・さかほし矢波さんをお願いした。暮れなずむ空、仕事を終えた職員や地域の方々が来て下さり、2008年6月の第32回まで続いた。新健和クリニックができた後、毎年の病院祭で「日曜コンサート」が開催されるようになり、小山さんの思いが受け継がれていると思っている。

10/1「第30回健康まつり」を開催

みさと健和団地診療所・友の会

コロナ禍で中止を余儀なくされていた、「健康まつり」を4年ぶりに開催いたしました!!

診療所駐車場では、「演芸のひろば」太鼓・フラダンス・よさこい・歌(DANCE)・友の会会員さんによるセラバンド体操。観覧席のみなさんと盛り上がりました。「大抽選会」合計72本の景品が当たる抽選会は大盛り上がり!!その他「健康相談」「バザー」「焼きそば販売」「わなげ」「バスボム作り」「ワッフル販売」「福祉用具展示」など。各事業所でブースを設置しました。

新みさと共同会館3階は「戦争を語り



継続つどい」DVD「沖縄戦の図」を上映、イスが足りなくなってしまうほどの参加数になりました。「蒸し芋」をお土産にご用意しました。

総勢300名くらいの方々が参加してくださり、とても楽しい時間を過ごすことができました。

(みさと健和団地診療所 事務局長・村川 美代子)

戸ヶ崎ブロックの暑気払い



9/3(土)戸ヶ崎会館

3年と10ヶ月ぶりに手配り協力者の慰労会を行いました。会場と開始の時間は同じ戸ヶ崎会館、12時半開始、3年前と同じで開かれた。司会は森井さん、岩瀬副会長が開会の挨拶に続き友の会事務局の太友さん、健和病院の仁井谷光事務局長さんの挨拶をいただきました。

戸ヶ崎ブロックの慰労会に付きもののカラオケは、新型コロナ警戒から見送り、静かな会が始まりました。柿本さんの音頭で「幸せなら手を叩こう」、嘉齊さんのウクレレ伴奏で「東京の灯よいつまでも」を全員で合唱して、いつもと違う慰労会の一時を過ごしました。

(ブロック代表委員・松丸 征司)

「難聴の話」

鷹野ブロック医療懇談会



お話しする江崎さん

9月30日(土)、健和旧クリニックで開催、講師は健和クリニック看護師の江崎厚子さんで、お話が聞き取りやすくわかりやすいと好評でした

三郷市健診、がん検診、定員間近!

病気は「治す」から「防ぐ」時代です

外出自粛や感染リスクへの不安を理由に健診を控えていた方々の予約が増えてきており、例年よりも相当に早いペースでご予約が埋まってきています。

病気は「治す」から「防ぐ」時代です。せっかくの健診の機会を逃さないようお早めにお申し込みください。

職員が一丸となり、更なる精度の向上、皆さま

の満足度の向上に努めてまいります。

【ご予約方法】

健診センターで直接ご予約をお取りします。三郷市から届いた封筒一式、健康保険証、診察券、お薬手帳をご持参ください。

【受付時間】※

平日・朝9時から16時
土曜・朝9時から12時

※ご予約が集中しておりますのでお待たせするお時間が長くなってきています。



健診センター受付

お時間には余裕をもってご来院くださいますようお願いいたします。

(健診センター課長・星野 剛志)

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



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)

お問い合わせ先
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

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③③

私も「健康のひろば」 届けています

彦成ブロック 木村 ミチ子 さん



四季の花を見てウォーキングしながら 配布しています

友の会に入会して10年ほどになり「健康のひろば」手配りを先輩のWさんから受け継ぎ4年目になります。

最初、地図を片手に家の確認をウォーキングしながら、Tさんと一緒に廻っていただきました。

すると怪しいと思われたのか？いざ配り始める時表札の名前が消してある家がありました。今は道順も慣れて来て顔を合せると「暑い中、ご苦労様」といわれ、ホッとします。そして途中、個人の家の掲示板に月ごとに心にしみる言葉が書かれており、その家に配りに行く時今月は何が書かれてあるか楽しみにしています。役員としてはまだまだ未熟ですが、よろしくお願ひ致します。



病院食

(行事食)の紹介

敬老の日
(9月18日)

お刺身・赤飯・紅白まんじゅう

<メニュー>

- ・赤飯
- ・刺身盛合わせ
- ・ツマ大葉
- ・胡瓜と菊の酢の物
- ・紅白まんじゅう

<栄養>

・エネルギー	773kcal
・たんぱく質	26.3g
・脂質	14.4g
・食塩相当量	2.2g

インフルエンザとコロナの 感染増加に注意しましょう！

■インフルエンザ

この時期の流行は異例とされていますが、とくに若年層で流行しています。ワクチン接種 → 健和クリニックにご相談ください。

■コロナ

5月の5類移行から半年近くたちましたが、感染増加が目立ち第9波という声もあります。高齢者や基礎疾患のあるかたは重症化のリスクが高いとされています。

ワクチン接種 → 健和クリニック 9/30 (土)から土曜の午後に実施
予約申込み専用電話：070-5542-5710

■感染防止のために

- インフルエンザ・コロナともに感染対策はおなじです
- ★換気のよくないところや医療機関内では、3密(密集・密閉・密接)を避ける
- ★マスクの着用、アルコール消毒、手指の手洗い
- ※手指の手洗いは、石けんの泡でウイルスを洗い流す効果があります。石けんと流水で20秒程度、爪の間、指の関節のしわの間、手首などを洗いましょう。
- ★体温チェック
- ★咳、のどの痛みなどの感冒様症状の有無を確認する

■症状があるかたは健和病院の外来を受診してください

(みさと健和病院・クリニック感染対策委員会)

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載②⑦



ラジオ体操の魅力



みさと健和病院 手術室

始業時に行なうことで 脳の活性化、腰痛肩こり予防

手術室看護師の役割

健康のひろばをご覧のみなさま。こんにちは。

みんなでラジオ体操

師の役割で検索してみてください。

みさと健和病院、手術室です。突然ですが、手術室看護師ってどのようなイメージがありますか？きつと多くの人が、TVドラマでよく見る「青い服」に「白い帽子」を被った「メス渡す人」を想像したと思います。そうです、正解です。手術室看護師の役割として、医師に手術器械を渡す役割があります。もつと詳しく知りたい方、手術室看護師の役割で検索してみてください。

存知のあの「ラジオ体操第1」です。写真の通り、朝一番にラジオ体操を行っていただきます。ラジオ体操を行うことによって、全身の筋肉を使い、頭から足先まで全身の血流が良くなるので、脳を活性化させる効果があり、集中力、記憶力、力のアップに繋がります。また、始業前に全員で実施することにより、手術前の切り替えのスイッチを入れていきます。特に、大きく肩を回したり、普段動かさない筋肉を動かしたり、ストレッチをすることによって、肩こり、腰痛を予防しています。実際に、腰痛、肩こりを改善できたスタッフもいます。

ラジオ体操は「小学生の夏休みが最後」という方がほとんどだと思います。あの夏を思い出しながら、ぜひ「ラジオ体操第1」を行ってみてください。生活の質(QOL・Quality of life)が向上し、健康にも繋がります。



医師も看護師もみんなで

今月の 投書から

今月は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きますので、可能な限りご記入ください。なお、投書箱が設置されているのは、健和病院内では1階の南棟玄関内と健診センター前、3階化学療法室前、4階7階デイルーム、健和クリニック内では1階友の会コーナーです。

▼「入院中ですが、看護師さんたちにやさしくしてもらっています。患者の身になった看護・介護をありがとうございました」

病棟で看護・介護にたずさわっている職員にとっても励みになるお言葉でした。ありがとうございます。今後とも患者さんに寄り添った医療をすすめていく所存です。

(みさと健和病院 事務長・仁井谷 光)

読者の便り

▼8月1日受診の時、マイナンバーカード使用している方居りましたが何か良い事があるのでしょうか？中央サロンに参加して盆おどりをおどりました。「幸せ音頭」だったと思いますが脳トレしていたら忘れてしまいましたが一時とつても楽しかったし友達も出来て良かった。又楽しみにして参加します。おかげ様で元気で。

（三郷市幸房・菅野 トシ子）

▼健康のひろばは必ず2回か3回読みます。話題も出

来て、元気も出ます。それから読者の便りを読んで皆様の元気が伝わって来ます。クロスワードパズルも楽しいです。

（三郷市戸ヶ崎・多和田 泰）

▼わたしのふるさとや読者の便り、文芸のひろば等を楽しみにしております。今年暑暑い暑い夏を80才頑張っております。

（三郷市戸ヶ崎・及川 まさえ）

▼多岐に渡る内容で楽しんだり勉強になったりしています。病氣のこと、情勢のこと、読者の気づきなど自分の生活で出来るところは

取り入れていきたいと思っております。（葛飾区南水元・鈴木 千香）

▼色々な情報が入りいつも見えています。クロスワードパズルは頭の体操になります。

（三郷市彦成・落合 善一）

▼大病を患らっている主人がコロナにかかりました。

（三郷市中央・加瀬 くるみ）

▼猛暑続きの毎日ですが、又「健康チャレンジ」の季節がやって来りました。今回も無理をしない予定を立て、頑張るって行きたいと思

（葛飾区南水元・鈴木 千香）

▼今回のクロスワードパズルは簡単でした。「医療懇談会」八潮ブロック7月15日の記事、診察でお世話になつていて、興味深く見させていただきました。

（三郷市中央・加瀬 くるみ）

▼猛暑続きの毎日ですが、又「健康チャレンジ」の季節がやって来りました。今回も無理をしない予定を立て、頑張るって行きたいと思

（三郷市高州・檜山 操）

わたしのふるさと

300

みさと健和病院 手術室師長 香川 めぐみ



父島の浜辺

東京から南に1000km離れた島。船で片道25時間(交通手段は週に一度の定期船のみです)。東洋のガラパゴスと呼ばれ、2011年には世界遺産に登録されました。小笠原諸島の父島が私の故郷で、高校を卒業するまで生活をしていました。

小笠原諸島は、火山活動で出来た島で、大小30余りの島々からなり、父、母、兄、弟、姉、妹、等の家族の名前が付いた島が多く存在しています。その中でも人が住んでいるのは、父島と母島の2つの島のみで、父島の人口は合わせて約2600人程です。

一応、東京都ですので、車のナンバーは品川ナンバー。高校も東京都立小笠原高等学校。警察官も警視庁

心を癒してくれる故郷の島 だけど太平洋戦争の悲惨な痕跡も

のパトカーに乗っています。

とにかく豊かな自然、青い海、満天の星空・・・景色、自然が心を癒してくれる、そんな島が私の故郷です。

しかし、そんな自然豊かな島ですが、悲しい歴史もあります。アメリカから日本へ返還されて今年で55年経った今でも、島のあちらこちらに太平洋戦争の戦跡が残っています。山の中には、いくつもの防空壕、海を見渡せる洞窟には大砲の痕跡や、山の麓には壕レールが敷かれています。艦船が沈没船となり、今でも海の中で眠っています。戦争という悲惨な痕跡を見て育ってきた私は、平和の大切さを実感し、これからは戦争反対の声を上げていきたいと思



海底に沈んでいる艦船

クロスワードパズル

10x10 crossword puzzle grid with some cells containing images like a book, a train, and a pumpkin.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉

⑥海が荒れる ⑧ ⑩相撲でかつぶ

【ヨコのカギ】①ユーカリの葉が好物 ③相撲で

パズル当選者のお知らせ 第483号(8月25日付)の正解は「カブトムシ」でした。

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。

〈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

編集後記

▼5年ぶりで徳島に帰省しました。兄が週1日高知の会社に勤めながら、徳島の実家で農業をやっています。

（編集委員・東條 哲一）

文芸のひろば

俳句

神木の紙垂のふくらみ秋高し

三郷市高州 吉村 喜子

真夏日も季節忘れず赤とんぼ

三郷市彦成 板谷 幸子

炎天下 灼熱バス停 医者帰り

三郷市戸ヶ崎 石塚ふさ子

母と子とまんまる団子 けふの月

三郷市早稲田 齊藤 満喜栄

「フラダンス」映る景色に夏忘る

三郷市戸ヶ崎 松丸 征司

夕厨 裏庭からの虫の声

三郷市戸ヶ崎 まゆか

短歌

続猛暑 金魚等に

羨ましさと癒されもして

三郷市新和 有田 幸子

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。