

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)

10/15

第40回病院祭

雨天のなか
 多くのかたが
 来場しました

繋がる安心、広げよう地域の輪、深めよう地域の絆



若い音楽家グループのフルート4重奏

今年も春先から病院祭に向けて企画、運営が着々と進められていたのですが、秋口の新型コロナウイルス感染の状況を予測することは困難であったため、規模を縮小した形での開催となりました。当日の天気はあいにくの雨模様でしたが、小規模ながらも無事に開催することができたことを心から嬉しく思います。

友の会のメンバーによる演奏、素晴らしいフルート演奏、落語、そして特別公演など。当日は様々なイベントが盛りだくさんの賑やかで楽しい一日となりました。

当病院は地域の一員として、患者様とご家族、地域の皆様と共に歩んでまいりました。40周年を迎えるこの節目に、感謝の気持ちを込めて、病院祭を開催し、皆様との絆をさらに深めたいと考えました。

これからも「みんなで作るみんなの病院」の理念を大切に、地域と共に歩み続けます。今後の更なる発展に向け、皆様のご支援をお願い申し上げます。



あいさつする栗原医師

実行委員長・
 栗原医師の
 あいさつ

岡村院長の記念講演



「フレイル」～健康寿命を考えるとみましよう～

肌寒い中、4年ぶりに病院祭が行われ、最後に岡村院長の記念講演がありました。

フレイルとは「加齢とともに心身の活力が低下し複数の慢性疾患の影響もあり生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介護・支援により生活機能の維持向上が可能な状態」ということです。平均寿命が長くなり理想である「ピンピンころり」という事にはならない現代。健康と要介護の間がフレイルに陥りやすい状態だそうです。要介護状態にならないようにどうするか？運動・食事・社会参加をし、健やかな状態を保つことがよいのです。食事は偏らないように、運動はできる事から少しずつ、社会参加は是非友の会に入会して社会とのつながりを持ちたいという言葉で締めくくられました。社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口となるので、孤独はいけないということですので、みんなで楽しく健康に過ごすことができるように健やかな毎日を送りましょう。素敵な講演でした。また来年の病院祭も楽しみにしましょう。(病院祭実行委員会 小倉 喜子)



会場いっぱい観客

友の会拡大強化月間 10月の入会94名



10/20の玄関前行動

拡大強化月間が佳境を迎えています。未入会患者さんへの郵送作戦もすすみ、役員の声かけ、地域訪問、玄関前行動、郵便払込みなど入会の申し込みが続いています。また映画会や男の料理教室への申込みのなか



10/20の高州東町地域訪問

でも入会があります。今年例年以上に職員・職場と地域・友の会との関わりを強めようとして努力しています。職場からの入会も10月だけで26名とハイペースで進んでいます。(拡大推進委員会)

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

(編集委員・大友 皓平)

増えている中でこんなことをしているのは、少子化問題はより一層増す一方である。虐待は養護者を「放置禁止」で縛ることで決して解決しない。虐待根絶を目指すのであれば、国と自治体、地域社会が養護者を「支援する」形で対応していくべきではないのだろうか。

▼埼玉県議会は10月13日の本会議で、自民党が提出した虐待禁止条例「改正」案を正式に取り下げる手続きを行った。同案は小学3年生以下を自宅などに放置することを禁止し、小学4～6年生は努力義務とするもの。さらに県民には通報義務を課すものであった。「9歳以下の子どものみで公園で遊ばせる」「9歳以下の小学生だけで集団登下校」などが禁止行為にあたりと明らかになっていた。

▼両親が共働きで、私は小学1～3年生の間、学校の授業が終わった後に学童(放課後児童クラブ)へ通っていた。学童に行けないときには3歳上の兄に面倒を見てもらっていた。▼共働きの家庭が増えている中でこんなことをしているのは、少子化問題はより一層増す一方である。虐待は養護者を「放置禁止」で縛ることで決して解決しない。虐待根絶を目指すのであれば、国と自治体、地域社会が養護者を「支援する」形で対応していくべきではないのだろうか。

みんなで楽しんだ 病院祭

10月15日(日)はあいにくの雨天でしたが、みさと健和クリニックの1階とロータリーをいっぱいを利用して楽しい企画もりだくさんで開催しました。



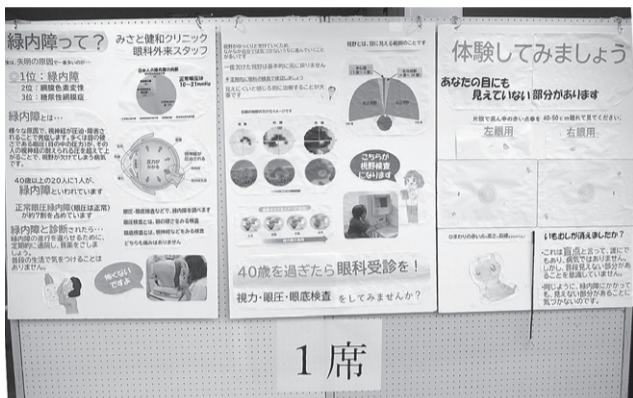
落語の桂文ぶん師匠(右)と三味線師匠



友の会の花市場



鷹野さわやかサロンのズンドコ節



医療介護パネルの1席はクリニック眼科



健康チェックとお薬相談のコーナー



友の会うたごえ花水木のコーラス

みさと健和病院看護部の小林です。看護部では教育担当として、主に若手の研修運営や



小林志津佳さん

友の会が、友の会との関わりについて思いを寄せてくれました

友の会拡大強化月間

看護学生

その患者さん達に声をかけをし、時折談笑しながら、

友の会の方たちが、その患者さん達に声をかけをし、時折談笑しながら、

友の会事務局の皆さんに声をかけていただき、

元

「最近どう?」「元気があった?」と、会話

する姿を見て、この地域のつながりの大切さ

を感じました。

私生活では、3児の母でもあります。時々

友の会事務局の皆さん

に声をかけていただき、

こども食堂へ参加して

います。こども、地域

の方と繋がる貴重な

場だと感じています。

今回、玄関前行動に参

加したことを機に健康

ひろばの手配り協力者

をお引き受けすることに

しました。地域の方

たちと顔を合わせなが

ら行けたらと思います。

(きっかけはどんなこ

とからでも良い!)と

思いこれまで様々なこ

とにチャレンジしてき

たのですが、今後の地

域での活動も楽しみな

がらご協力していこう

と思っています。ぜひ、

皆さんも参加しません

か?

入職医師紹介



津須ちひろ医師

はじめまして。津須(つす)ちひろと申します。出身大学は東北大学ですが、埼玉の旧浦和出身で、就職を機に関東に戻ってきました。

もともと高校生までは文系選択で、英語が一番好きな科目だったこともあり、ずっと海外で働くことが夢でしたが、実は高校3年生まで「海外に行つて何がしたいのか」ということを考えたことがありませんでした。大学進学に向けての担任の先生と保護者との三者面談の場で初めてそのこ

とに気づき、せっかく海外に行くのなら、自分が提供できる何らかの技術を持つていきたい、と考えたことから、理系に転科したり(勿論文系でも技術の習得は可能なのですが、その当時の自分の短絡的な考えで技術=理系!と飛びつきました)、他学部に入つてみたりと紆余曲折を経て現在に至ります。昔から、人と少し違うだけで後ろ指を指すような傾向が顕著な日本の文化があまり好きではなく、将来的には海外を目指したいと思つています。医師+aの人間でいたいという思いから、在学中にヨガのインストラクターの資格を取ったりオートハープという楽器を始めたたりしてみました。どちらもまだまだ練習中ですが、機会があれば皆さんの前でも披露できたら嬉しいです。

いのちをまもる総行動

10/19 3000人が参加



会場:日比谷野音

採択されたアピールでは、コロナへの対応で依然として困難が続いていること、国は医療介護の職員の増員や処遇改善の予算を確保しないこと、「社会保障の解体」と「戦争する国づくりに」反対し憲法を生かした医療・介護・福祉を実現することを国に求めることを確認しました。

(健和病院組織課長・石上 敦久)

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



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

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③④

私も「健康のひろば」 届けています

中央ブロック 安田 悦子 さん



サロン、映画会、ウォーキングなど
楽しいひとときを
みんなで過ごしましょう

友の会との付き合いは
年に一度の会費の納入で
した。役員さんから健康
のひろばの袋詰め作業の
誘いを受けたのが始まり
です。

各ブロックでのサロン
が月に1回始まり、中央
ブロックでは体操、ゲー
ム、脳トレ等、楽しんで
います。

映画会、秋にはウォー
キング等あります。

楽しいひとときを過ご
せます。

一度のぞいて見て下さ
い。

友の会水元東金町ブロック 10/8 第1回健康まつり

秋晴れの気持ちの良い日と
なりました。
朝早くから東京土建の皆
さんが包丁研ぎの準備をさ
れ、私達も1階に草花、鉢植え
古本のコーナー、5階にはバ
ザー、展示コーナー、そして健
康相談コーナーと、皆さん早
くから包丁片手におまつりの
参加です(笑)。
午後は紙芝居に夢中で聞き
入り、コグニ体操では手と頭
が混乱し、そして「うたう会
ひばり」で皆さん一緒に元気
にうたうことができ、久し振
りの集まりに気持ちの良い一
日となりました。



会場：水元共同ビル

来年はもっともつと楽しい
おまつりにしたいものです。
(水元東金町ブロック役員・
鈴木 町子)

10/28

おあしす子ども食堂

会場：鷹野文化センター

3年半ぶりに食堂形式で開催「みんなで食べると美味しいね」
おあしす子ども食堂は
始まって6年半になりま
すが、コロナ禍の中、病
院の地域交流室で行って
いた会食を中止して、鷹
野まちづくりセンター
(旧馬渡さん家)でお弁当
のテイクアウトを行って
きました。
やっと3年半ぶりに10
月に鷹野文化センターで
会食形式での子ども食堂
を開くことができました。
オムライスをライブ
で出来立てを食べて頂き、
「美味しかった!」「食べ
たら早く遊ぼう!」と皆
さんの生の声を聴くこと
も久しぶり。子ども達は
帰りにお土産の菓子袋を
持って「またね!」顔を
合わせてみんなで一緒に
食べるって、やっぱり美
味しくて、楽しいですね。
鷹野文化センターでの
開催は場所の確保や金銭
面で持続して行えませ
んが、これからも楽しい会
食形式が出来れば思っ
ています。そして、何より
健和病院内の地域交流室
に戻れて以前のように食
べて、遊んで、ちよつぱり
学習支援も。そん
な日があることを
待ち望んでいます。
子ども食堂は地
域の方々なら、子
どもから大人まで
どなたでも参加出
来ます。ぜひ、皆
さんお越しくださ
い。
(三郷おあしす会
理事・田中 希代子)



11月からの予定

- *11月25日(土)
鷹野まちづくりセンター
お弁当テイクアウト
- *12月16日(土)
鷹野文化センター
食堂形式(クリスマス会食)
- *来年1月以降は未定
18歳以下は無料(大人300円)

10/29

何でも相談会

三郷市社保協

ふだん人に話せない悩みを 聴ける場に

朝から小雨が降っ
ていましたが、開始
時には雨はあがった
ものの肌寒い中、相
談15件・健康チエッ
ク16名の参加をいた
だきました。
相談では、日常生
活上のもので深刻
なものまで様々な内
容でした。普段では
他人に話すことがで
きない問題を抱えて
いる方が多くみられ
ました。
チラシをみて参加
していただいた方も
いましたが、声掛け
が重要と感
じました。今後もち
のような活動を続け
ることで地域の皆さ
らに寄り添いお役に
立てるのではないかと
思っています。
(みさと健和団地診
療所事務長・
村川 美代子)



会場：みさと団地中央集会所

今月の 投書から

この間いただいた投書
のなかから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。
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、浴室内に髪
の毛がたくさん落ちてい
て不快だった」
この度は、ご不快な思
いをおかけして大変申し
訳なく存じます。清掃時

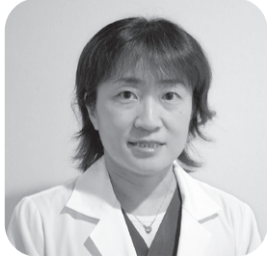
の確認不足によるものと
考えております。業務手
順や体制も含めて再発防
止に努めて参ります。ご
指摘いただきありがとうございます。
ございました。
(みさと健和病院
事務長・仁井谷 光)
▼「かかりつけの健和歯
科に歯痛で朝一番に電話
したら、今日は予約がい
っぱいで緊急受診の受付
はできないといわれた」
この度の電話対応によ
り受診が遅れてしまい誠
に申し訳ございませんで
した。予約が一杯でも症
状により緊急受診は可能
です。病状をしつかり聞
き取り、適切な案内がで
きるよう改善に努めてま
いります。
(みさと健和歯科
事務長・山田 雅章)

第8回 市民公開講座

お知らせ

11月30日(木) 14時~15時
「高齢者の泌尿器疾患」

講師：萩原奏医師
会場：三郷中央医療福祉ビル
(リモート会場もあります)
申込み・問合せ：健和友の会事務所まで



萩原奏医師

インフルエンザワクチン 友の会会員割引のお知らせ

会員が健和会の病院・クリニックでワクチン接種したときは、税抜き
価格の1割を助成します。(1500円→150円助成 3500円→350円助成)
領収書をもって友の会事務所にお越しください。

読者の便り

▼初めて参加させていただきます。クロスワードをとくのがむずかしいけれど、とくのが大好きです。

(三郷市戸ヶ崎・板倉 美代子)

▼これから友の会の会員増加を願っています。

(三郷市早稲田・牛尾 厚子)

▼お口の健康と全身への影響の記事を読んで自分にもあてはまるのがたくさんありました。今日から食後は歯磨きをするよう心がけようと思います。気持良く食べられることは健康の源

であり、喜びです。から。

(三郷市早稲田 鈴木 眞佐子)

▼私は戦争を知りません。子供や孫達にも戦争を知らずにくらせる世の中であってほしいです。

(三郷市新和・佐藤 令子)

▼コロナ感染症、インフルエンザ、患者が増えて来て

いるそうです。コロナのワクチン接種は今度が無料で

出来る最後の接種と聞きま

した。インフルエンザワク

チン接種共々早いに接種

を受けたいと想っています。

(三郷市高州・檜山 操)

▼会の催し物が、沢山あります。時間が取れなかったら、是非とも、参加したいと思

います。

(三郷市戸ヶ崎新野田 衡成)

▼今日10月15日は病院祭のこと。ご盛会を祈ります。

今の関心事は「紙健康保

険証の廃止?」、マイナカ

ード紐付の信頼性、個人情報

保護の理念が際限なく崩さ

れていく不安感、等々。愛

読する連載記事「わたしの

ふるさと」298回大阪中

之島、299回埼玉県羽生

市ともに、写真も文章も

まくて、筆者の方々のお人

柄を思い浮かべながら何度

も読み返しました。

(葛飾区柴又・圓山 節子)

▼第40回病院祭10月15日(日)開催するのですね。おめでとございます。今から楽しみにワクワクしてい

ます。役員の皆さん、大変

でしょうが、ガンバッテ下

さい。

(三郷市谷口・小林 茂)

▼まだ残暑が厳しいですね。

夏の疲れが出る頃なので体

調管理をして残暑を乗りき

りたいと思います。

(三郷市鷹野・古畑 真寿美)

わたしのふるさと

301

友の会 彦成ブロック 内野 彩香

私の出身は、埼玉県川口市。10歳の時に埼玉県川口市から、埼玉県三郷市に引っ越してきました。

はじめて見る畑、田んぼ。春、用水路沿いの遊歩道には、桜が咲き誇ります。大型連休が近くなるにつれ、田んぼに水が入り、田植えが始まります。初夏には、かえるの合唱。夏の夜は、鈴虫の音色で癒され、秋には、桜の葉が色付き、冬には、しんと雪が降る。

四季折々の表情がみられるのは、三郷の魅力だと思います。

中でもお気に入りの風景は、学窓

ふるさととは三郷

四季折々の表情と風景



三郷市北部図書館ちかくの稲穂と夕焼け

から見える隣の山々と、中学生の時、朝の通学途中で自転車からみた富士山と、帰り道の通学路で友人と見た輝く夕日は、一日のエネルギーをもらったり、疲れを癒してくれる自然からの贈り物でした。

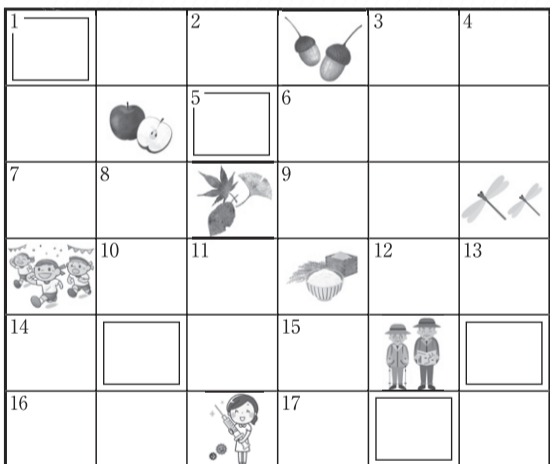
今は、神奈川県に住んでいますが、仕事帰りに鈴虫の音色を聞くと、そろそろ三郷に帰ろうかな。という気持ちになります。

苦手だった野菜も、今では大好きになれたのは、三郷で育ててもらえた証だと誇りに思います。



新三郷ららぽーとからの夕焼け

クロスワードパズル



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—な し—紙、グ—⑧す ⑪琵琶湖が ある—県 ⑬—の 秋の収穫 ⑭11月は— ⑮災害に対 ⑯—管理室 ⑰—引き上げ

【ヨコのカギ】①おでこ ③目は—ほどに物を言い ⑤行書や草書の対語 ⑦病の—に就く ⑨読—、 —簡⑩えとの第二 ⑫—の苦しみ、—の親 ⑭干し柿の原料 ⑯—鍋 ⑰利子。—

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12月15日 ・当選者発表/第488号(2024年1月25日付)

パズル当選者のお知らせ 第484号(9月25日付)の正解は「ポウサイクレン」でした。正解者の中から、板倉美代子さん、牛尾厚子さん、鈴木眞佐子さん、佐藤令子さん、檜山操さん、新野田衡成さん(以上三郷市)、圓山節子(葛飾区)さんに図書カード500円分を送らせていただきます。



文芸のひろば

俳句

テーブルのクロスを替へて秋の薔薇

三郷市高州 吉村 喜子

稲刈りや後にすずめが掃除する

三郷市栄 片岡 真吾

咲きつぎて百日越えし百日紅

八潮市中央 井上 進寿

さつま蒨 名前で選ぶ紅はるか

三郷市東町 柏木喜代子

蝉の声 遠くに聞きし今年かな

三郷市東町 増田 綾子

コンバイン早稲刈る匂い二郷半

三郷市鷹野 磯野 ヨシ

百日紅かかえ夫に逢いに行く

三郷市高州 幕田 涼代

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)

無料相談会

何でも相談できます! まちの相談室



NPO法人三郷おあしす会

毎月第2水曜日 午後2時から 会場: 鷹野まちづくりセンター

まずはお電話でお申し込みください 申込時間: 月~金曜日午前10時から午後4時まで

048(956)0065

編集後記

▼今年4月、市内の茨城県出身者が30数年交流を深めてきた「茨城県人会」が会員の高齢化もあって残念ながら解散した。年末には20年近くお世話になってきた「ダンスサークル」も解散になる。一抹の寂しさと高齢のためで致し方ないの思いがあるが、地域でのつながりと楽しい思い出を残すことが出来感謝している。

(編集委員・細川 健二)