

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)

<友の会拡大強化月間>

月間目標350名まで
 のこり106名(11月末現在)

12月は最終月、もう一段の努力を

9月21日から12月末までの「組織拡大強化月間」は最終月を迎えています。拡大推進委員会の方針に基づいて友の会と職員の間共同行動をキーワードに活動を展開して参りました。会員の皆さまの奮闘ご苦労様です。クリニック玄関前行動、地域訪問、各ブロックの独自の行動、サークルや医療懇談会でのつながりを生かした活動など各ブロックの役員と職員が積極的に参加し共同行動が前進しています。これまで地域訪問が困難だった彦成ブロックや鷹野ブロックが地域訪問を行い多数入会していただいた経験、地域のつながりを生かしてブロックの自主目標を毎月達成している水元・金町ブロック、職場では栄養課の職員が病院食の配膳中、入会をよびかける活動の中入会していただくなど新しい経験が生まれています。こうした活動によって、11月末現在、月間目標350人に対して〇〇人まで到達出来ました。目標の残り1〇〇名の入会を達成するためには職員との共同行動の活動をもう一段ギアチェンジして、これまでの経験に確信を持ってこの12月、手紙を届けた皆さんへの働きかけを最大限広げ目標を達成しよう。(拡大推進委員会)

すべての支部ブロックで職員と共同で地域訪問

未入会患者さんを訪問。その中から鷹野ブロックと中央ブロックの行動を紹介します。



鷹野ブロックの方たちと職員

11/8 鷹野ブロックで6名入会

役員4人と職員2人で2コース、鷹野3丁目を1時間30分ほどまわり、一挙に6名入会しました。楽しく笑顔でお話しできて良かったです。(ブロック役員・神戸 トシ子)

11/24 中央ブロックで3名入会

岩崎看護部長など管理部職員が3人、役員3人と細川会長と職員を加え、計8人で3コースに分かれ、みさと中央駅周辺を個別訪問しました。それぞれのコースで20件ほどまわり、3人入会しました。「健和さんにはお世話になってるから」と家族で入会したお宅もありました。(ブロック長・佐賀 節子)

第8回 健和病院・クリニック主催 三郷市民公開講座 95人参加!



メイン会場・三郷中央ビル (他にリモート会場・旧クリニック・団地診療所・水元共同ビル)



講師は健和病院の 萩原奏医師

「高齢者の泌尿器疾患」

11月30日(木)第8市民公開講座を開催いたしました。泌尿器科の萩原奏先生に「高齢者の泌尿器疾患」と題して前立腺肥大症と過活動膀胱についてお話しいただきました。年齢とともに頻尿や尿失禁など尿のトラブルがでてきます。そういった症状がありましたらお気軽に泌尿器科を受診してください。今回もハイブリット形式で行い、95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した。メイン会場がいっぱいでした。来年、大変申し訳ありませんでした。今年度もう1回開催したいと考えておりますので、是非ご参加ください。(健和病院企画広報委員会・寺戸 智春)

健和会「事業借入金・健和会協同基金」の募集がはじまります。(詳細は2面をどうぞ)

健康保険証をなくすな！ 三郷市社保協宣伝行動 11/29

11月29日、社会保障推進協議会(社保協)は三郷駅前で「健康保険証の存続を」と宣伝行動を行いました。社保協は、三郷市内の団体・個人で構成する協議会です。マイナンバーカードと一体化する「マイナ保険証」は医療機関だけでなく、患者もトラブルに巻き込まれるなどが相次いで起きています。参加した9人のメンバーで「健康保険証を廃止しないことを求める」署名行動にも取り組み、「マイナンバーカードは申請しない、持たない選択肢もあつてしかるべきだ」など、



夕暮れのなか、三郷駅前

数人の方が署名に応じてくれました。(社保協運営委員・工藤 智加子)

鼓動

HPHという言葉をご存知でしょうか。HPHとは「健康増進活動拠点病院」の英語表記の頭文字です。本紙でも10月号まで「HPHパトントリー」の記事が連載されてきました。身近な所では「健康チャレンジ」や「認知症カフェ」もHPH活動の一環として行われています。▼そもそもHPHは人々の健康を妨げる原因は何か?から始まり、今では「健康の決定要因は、経済的・社会的要因である」と定義づけられています。HPH活動は世界中の加盟する病院や大学とネットワークで結ばれており、毎年国際会議が各国持ち回りで開かれています。その国際会議が来年、広島で開催されます。▼日本国内でのHPH加盟院所・施設は121にのぼり、みさと健和病院は4番目に加盟しています。HPHの根幹をなす理念「ヘルスプロモーション(健康増進)とは、人々が自ら健康をコントロールし、改善することができるプロセスである」を活かしながらこれからも様々な地域活動を行ってまいります。(編集委員・庄司 徹彦)

入職医師紹介

内科
青塚 伸孝 医師



初めまして。2023年10月よりみさと健和病院に内科の医師として入職した青塚伸孝と申します。出身は千葉県八街市で、卒業は群馬大学になります。

この医療センターに勤務してまいりました。精神科医として励むことで、精神の病気への対応力は向上させられ、精神科専門医と精神保健指定医を取得することができましたが、他方で身体の病気の鑑別や合併が必要な場面で力不足を痛感する経験を積み重ねてきました。また、自分の中で精神的な症状だけに集中するように視野が狭くなっていく自覚があり、このままではいけないかと危機感を感じるようになりました。

気だけでなく、人を全体として診られる力をつけたいと考えるようになり、内科医として己を磨き直したいという希望を抱いて、この度、入職させて頂くことになりました。地域医療に注力しているみさと健和病院での診療を通して、病気を治すだけでなく、環境や心理的な問題を含めて生活全体を支援する全人的医療の実現を目指していきたいと希望しています。未熟な状態からの再出発になりますが、地域の皆様のお役に立てるよう、精一杯努めて参る所存です。何卒、よろしくお願ひ申し上げます。



初期研修医
高山 修一 医師

10月よりみさと健和病院で研修をさせて頂いている高山修一と申します。青森県弘前市で大学時代を過ごし、出身地の関東へと戻ってまいりました。最初の半年間を王子生協

病院で研修させて頂いた身で、新天地ということもあり慣れないことも沢山ありますが、一つ一つ丁寧に学び将来への糧としていきたい所存でございます。

スポーツが好きで、中学では軟式野球部、高校ではラグビー部に所属し青春を捧げておりました。中高一貫男子校で育ってきたため、恋愛面はやや不満を抱きつつも、逆に女子が存在しないという環境は、部活や学校行事を通して男同士の熱い友情を深め、最高の青春を謳歌するには最適であったように思います。そういった環境で培った熱いハートを活かして、来院して頂いた皆様、地域の皆様の元気に作り一杯貢献したい所存です。

「事業借入金・健和会協同基金」にご協力ください

日頃より健和会の医療・介護の事業にご協力いただきましてありがとうございます。このたび2024年度の医療機器更新や施設の大規模修繕の資金に充てるため、事業借入金・健和会協同基金を下記の通り募集いたします。友の会の皆様のご支援ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。(医療法人財団健和会)

- 《2023年度健和会事業借入金 募集要項》
- 募集金額 6億円 月ごとの募集上限額があります。
 - 募集目的 2024年度設備投資・医療機器等購入資金
 - 募集期間 2024年1月15日～同年6月30日まで(募集金額に到達次第終了)
 - 借入期間 借入日より5年 年利率 単利0.5%
 - 利払日 毎年12月31日を基準日とし1月末までに指定口座に振込みます。
 - 中途解約 基準日以後の利息は無利息
 - 応募対象 足立・葛飾・健和友の会の成人会員
 - 応募限度額 既に応募している事業協力借入金を含め1千万円以内(但し、地域協同基金は含みません)
 - 借入金額 1件5万円以上(5万円未満は地域協同基金にご協力ください)
 - 申込方法 事業所や各友の会事務所にて、仮申込書に記入し職員へお渡しください。その際、仮申込後の流れを説明した資料をお渡しします。

- 《健和会協同基金 募集要項》
- 募集目的 健和会の事業運営に資する資金
 - 募集期間 随時募集
 - 借入期間 借入日より10年(以後10年毎自動更新)
 - 利率 無利息
 - 応募対象 足立・葛飾・健和友の会の成人会員
 - 借入金額 1,000円より(千円単位)

大好評！ 第35期保健講座

会場は旧みさと健和クリニック

10/31

第2課 「腸活」

講師は健和病院の石川晋介院長補佐 「腸を制する者が健康を制する」

参加者の感想から

第2課

- 人間は出産時より微生物がかかわっていることや細菌の大きさがわかりました。
- 人間の体には悪も善もた

くさん細菌がいるんですね。それをコントロールするのが自分自身なんです。今後は便のにおいと色に気をつけて見ようと思えました。

第3課

講師は健和病院の藤原かほる歯科衛生士 「口腔ケア」

紹介された本を読んでもみ

第3課

- 口の周りの運動がよくわかりました。
- 歯みがきだけでなく口の動かし方、舌の動かし方がいかに大事かとよくわかりました。
- 口の運動が疲れたくらいですが良かったです。日頃口が運動していないのがよくわかりました。
- 最近、誤嚥が多くなりました。今日学んだ事をまじめに行なっていきます。

健康チャレンジ 達成賞のお知らせ

健康チャレンジ月間(10月～11月)が終了しました。2ヶ月間のうち、目標を30日以上実行した方には達成賞をお渡しします。(友の会健康づくり委員会)

主催：健和友の会 共催：東都保健医療福祉協議会

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
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・小多機能か

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(35)

私も「健康のひろば」 届けています

団地診療所支部 橋本 美代子 さん



協力員だった夫の志を受けついで

友の会に入会し、「健康のひろば」の手配りも早いもので5年半が過ぎようとしています。手配りは当初、夫がやっておりました。忘れもしない2018年の暑い夏、大好きなウォーキングに出かけた際、突然心筋梗塞

友の会に入会し、「健康のひろば」の手配りも早いもので5年半が過ぎようとしています。手配りは当初、夫がやっておりました。忘れもしない2018年の暑い夏、大好きなウォーキングに出かけた際、突然心筋梗塞

を発症し、天に召されました。夫は「ひろば」の配付と団地診療所の2階にある介護施設でのボランティアが退職後の生活の張り合いでもあったようです。それができなくなり残念であろうと、私は夫の志を受け継ごうと思

友の会に入会し、「健康のひろば」の手配りも早いもので5年半が過ぎようとしています。手配りは当初、夫がやっておりました。忘れもしない2018年の暑い夏、大好きなウォーキングに出かけた際、突然心筋梗塞

11/4

「お薬のはなし」

高州東町ブロック
医療懇談会



会場：ふれあいの郷下新田

講師は、たかの薬局の谷津孝明さん、かりん薬局の藤枝勇輝さん、お二人とも管理薬剤師です。参加者は職員ふくめ20人。「薬とは?」「薬の役割」の話などの他にも、薬局のなかでの薬剤師さんの働きぶりや、患者が受診したときに会う最後の医療者という自覚をもっていることも話してくれました。

(ブロック代表委員・紺野 二行)

今回の医療懇談会で、はお薬の剤形の違いを始め、飲み忘れた時の対応の例や副作用、かかりつけ薬局・薬剤師を選ぶメリットなどをお話しさせて頂きました。皆さん真剣に聞いて頂き、質問も多数頂きました。薬物治療に対する関心の強さを感じた瞬間でした。薬局の外で患者さんと薬に

今回の医療懇談会で、はお薬の剤形の違いを始め、飲み忘れた時の対応の例や副作用、かかりつけ薬局・薬剤師を選ぶメリットなどをお話しさせて頂きました。皆さん真剣に聞いて頂き、質問も多数頂きました。薬物治療に対する関心の強さを感じた瞬間でした。薬局の外で患者さんと薬に

講師の谷津さん・藤枝さんからメッセージ

【参加者の感想から】
▼薬局のなかで薬剤師が何人も確認して薬を出していることを初めて知りました。私たちがいのちを守っていた助かっています。

▼薬局では医師に聞きたいことが多く、貴重な機会をありがとうございました。

ついでにお話する機会はないかなと、貴重な経験でした。

外来通院においては、薬剤師が最後に係わる医療従事者ということも多々あります。薬物治療がより良いものになるよう、今後も薬を通して皆様のサポートが出来ればと思っております。

11/29

鷹野ウォーキング

友の会の各支部ブロックでは多くのところでウォーキングに取りくんでいます。今回は鷹野ブロックです。



「夢の島熱帯植物館」へ
すばらしい晴天に恵まれ21人の参加となりました。新木場のヨットハーバーを横目に見ながら原

すばらしい晴天に恵まれ21人の参加となりました。新木場のヨットハーバーを横目に見ながら原

水爆禁止運動の発端となったマグロ漁船第5福竜丸の話が管内の案内人の説明を受けながら船の見学をしました。

その後、夢の島熱帯植物館に入館し、めずらしい熱帯植物や食虫植物に圧倒されながらも楽しいウォーキングとなりました。

(ブロック長・星野 光子)

秋晴れのもと 青空健康チェック



会場：みさと団地中央集会所前のひろば

11/21

団地診療所支部

みさと健和団地診療所では、拡大月間の取り組みとして初めての青空健康チェックを11/21(火)午後15時から実施しました。団地診療所の事務・看護・ケアマネと新みさと訪問

看護ST・まいほーむ新三郷・組織課・友の会の方々の協力を頂き、総勢13名体制で2時間弱行いました。血圧・握力・体脂肪測定をメインに行い21名の方とお会いできました。血管年齢測定が途中でできずお帰りになった方がいたので残念でした。

初めての取り組みでしたが思った以上の反響もあり大成功に終わりました。友の会・団地診療所を知っていただける良い機会になったと思います。来年も継続し友の会の会員を増やすことができました。ご協力をいただいた皆様に感謝いたします。

(みさと健和団地診療所 管理師長・近藤 春美)

男の料理教室 11/11

秋の味覚を楽しむ」がテーマ。会場は鷹野文化センター。栄養課から講師として管理栄養士の藤牧はるかさん、調理師の渡辺聡さん、河連さん、会員は高州東町・戸ヶ崎・鷹野・中央の各ブロックから8人が参加。みんなで楽しく料理でき、好評でした。(高州東町ブロック・細川 健二)

講師の藤牧さんの感想です

今回は美味しく簡単にできるおつまみをご紹介しました。初参加の方を含め皆様の手際が良いだけでなく、常に調理台の上を整理しながら取り組まれていた姿が印象的でした。次回も一緒に楽しくお料理しましょう。



調理師のデモンストレーション

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。

▼「コロナワクチン接種のとき、「身分証明書」を求められたが「身分」という語は不適切ではないか」

ご指摘の通り「身分」という言葉は不適切と考え、従前より「本人確認書類」に統一しております。あらためて職員に周知・徹底してまいります。

(みさと健和病院 事務長・仁井谷 光)

▼「病院6階に入院していただきました。お礼の印として寄付させていただきます」

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をいただき、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・岡安 三枝子)

読者の便り

▼脳トレ筋力頑張ってお

ります。友人知人と脳梗塞、
認知症、転倒と入院したり、
通院したりと大変な思いを
しております。日常の油断
は大敵です。心して暮して
行きたいと思えます。困っ
たときは健和を頼ります。
(三郷市戸ヶ崎・永藤 由江)

▼コロナにかかって2ヶ月

以上たちますが、今まで好
きだった食べ物がおいしく
と感じなくなっているのが、
まだ続いています。
(葛飾区東金町・松沢 志津子)

▼健康保険証を残す記事に

賛同します。気になるのは
有効期間が1年間だとマイ
ナンバーが本格稼働すると
どうなるのでしょうか？
(三郷市早稲田 鈴木 眞佐子)

▼2年前、初めて救急入院

しました。退院後も通院し
てお世話になっております。
昨年みさとクリニック玄関
前で入会しました。足腰が
悪く杖を使用していますの
で、行事等にも参加できま
せんので、「健康のひろば」
でいろいろな事を勉強させ
て頂いております。感謝し
かありません。
(三郷市早稲田・鈴木 陽子)

▼わたしのお話

原へ転勤で居ってこられた
方のお話は聞いたことが有
りますが、出身と言う方は
私の人生初です。お会いし
たことも無いので、私の中
でのイメージですが、強く
逞しく おおらかさ を
感じます。その様な気質を
活かして日々の勤務に励ん
でほしいと思います。応援
しています。がんばれ！
(三郷市さつき平・
宮崎 智恵子)

▼いつも「わたしのふるさ

と」の記事を楽しみにして
います。今回は父島の記事
でしたが、新島には行った
ことはありません。父島に今
度行ってみたいですが、今後
も楽しみにしています。
(三郷市戸ヶ崎・須藤 由利子)

▼今回のクロスワードパズ

ルの答えにちなんで、職場
の方にすすめられて読み始
めた本がとておもしろい
です。日頃の慌ただしさか
ら解放され、ゆったりと読
書を楽しめる時間を作るこ
とは私にとって大事なこと
です。
(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

お詫びと訂正

10月号2面の暑気払いの文
中、誤・柿本さん 正・柿沼さん
11月号文芸のひろば幕田さん
の句、誤・百日紅 正・千日紅
お詫びして訂正いたします。

(三郷市彦成・伊藤 勢津子)

わたしのふるさと

302

みさと健和クリニック 透析室 柳本 祐子



草加松原の松並木と百代橋

私の生まれは東京都です
が、幼い頃に埼玉県に移っ
たので、「ふるさと」と呼べ
る記憶があるのは草加市に
なります。「草加せんべい」
の街として、固焼きの醤油
せんべいが有名です。

街並みは歴史と緑を感じ
られる場所も多く、過ごし
やすいです。学生時代も東
武線沿線の駅を使っており
、隣の松原団地駅の方にも
遊びに行きました。いつか
らか団地は建て替えられ、
駅名も「獨協大学前」にな
り、昔とは変わってきて
います。

そんな中でも、昔も今も

歴史と緑あふれる
過ごしやすい街

草加

変わらない景色が草加松原
松並木です。綾瀬川沿いに
約1.5kmにわたって広がり
、江戸時代から「草加松原」
「千本松原」と親しまれて
います。平成26年には松尾
芭蕉の「おくのほそ道」に
関連する10県13件の名勝
地のひとつとして評価され
、国の名勝にも指定されて
います。

久しぶりに散策してみると
、景色の美しさと懐かしさ
に感慨深い気持ちになり
ました。機会があれば皆さん
にも訪れてみていただきたい
です。

クロスワードパズル

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

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画家と
してのがある ②馬
に乗る。―戦 ③小
才、小器用。―の仕事

④の延べ棒 ⑥
食いが張る ⑧姓
名の姓の方 ⑪使いこ
なすこと ⑬温故
⑭の間、―屋
⑮日本の秋の名花

【ヨコのカギ】①早い時
期。―発見 ③数え
七十で―のお祝い
⑤店。駅の― ⑦―
と罰 ⑨―攻撃、
―出勤、―ほけ
⑩日光―、森林―
⑫―と出るか凶と
出るか ⑭=を含む式
⑯虎の子 ⑰―惨憺

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/2024年1月15日
・当選者発表/第489号(2024年2月25日付)

パズル当選者のお知らせ
第485号(10月25日付)の正解
は「ドクシヨノアキ」でした。
正解者の中から永藤由江さん、
鈴木眞佐子さん、鈴木陽子さん、
宮崎智恵子さん、小泉万喜子さん、
須藤由利子さん、伊藤勢津子
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

なお自粛 別れられず対コロナ

三郷市新和 有田 幸子

かんたんスマホと言うけれど

三郷市高州 成川 祐己

四苦八苦している老夫婦

三郷市中央 佐藤 厚子

秋澄むや 晩鐘沁みて立ち尽くす

三郷市早稲田 柳 健一

秋晴れや 黄色の帽子一列に

三郷市早稲田 柳 健一

白杖の響く夜道や月皓皓

三郷市番匠免 万象

短歌

脳トレで大きな声で音読す

三郷市早稲田 齊藤 シズ

前頭前野活性化させ

三郷市早稲田 齊藤 シズ

返せぬに在る新品の防災帽

三郷市早稲田 齊藤 シズ

町を愛せし夫の居ぬ冬

三郷市戸ヶ崎 高橋 富子

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)

「健康のひろば」の「手配り協力者」のお願い!

私たちの機関紙「健康のひろば」は約
8000部が友の会の「手配り協力者」(会員
です)約460人によって近所の会員に配達
されています。皆さんボランティアで、毎
月20日から25日頃に配達していただい
ています。受け持ちの部数はできる範囲で
お願いしていて、自宅周辺5~6部の方も
います。
お気軽に友の会事務局(048-955-
7872)までお問合せください。

編集後記

▼久しぶりに、ある団体
主催の絵画展を鑑賞に東
京都美術館に行きました。
芸術の秋、日頃の疲れを
いやす絶好の機会となり
ました。▼その絵画展に
健和病院OBの「M」さ
んの作品が写真部門に展
示され「入賞」されてい
る事を発見、ビックリし
ました。「健康のひろば」
にその作品が紹介されれ
ば最高です。
(編集委員・篠田 定男)