

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)

あけましておめでとう ございませう

子どもたちの笑顔あふれる 平和な未来を!



2023年12月16日(土)のおあしす子ども食堂(NPO法人三郷おあしす会) 鷹野文化センターを会場に食堂形式で開催しました。クリスマス企画で、全員にケーキをプレゼント(子どもたちは自分でデコレーション)、バルーンアートの実演、サンタの登場などがあり、楽しい時間になりました。

ウクライナの戦況が終息をみない中、新たにパレスチナガザ地区での紛争が勃発しました。犠牲者が映像で写され、悲惨な状況が報道されるたびに心が痛みます。そして

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症が、昨年5月に5類相当に引き下げられ、特別な病気から普通の病気に格下げされました。しかしながら、その感染力は決して侮れませんし、特に体力の低下した高齢の方々におかれましては、まだ脅威となつていくことと思えます。一方でマスク着用などの様々な制約から解放され、少しずつコロナ禍前の生活に戻りつつあることも確かです。感染を過度に恐れず、適切な感染対策を講じたうえで、フレイルを予防し、皆様方が健康であり続けることを切に願います。

43兆円の防衛費と引き換えに社会保障は今後さらに後退していきまます。おそらくこの傾向は歯止めがかからないでしょう。これに対して「誰も取り残さない」医療、介護、福祉の実践のために、お互いに協力し合い、団結していくしか道はありません。私たちは共同組織の方々を大きな力として、職員とともに「安心して住み続けられるまちづくり」に取り組んでいく所存です。本年も地域の皆様方のお力添えをなにとぞよろしくお願い申し上げます。

新年の挨拶

みさと健和病院 院長
岡村 博

健和会の医療と介護の事業を支える法人債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

コラム 鼓動 ▼昨年、大学生協のOB 会総会があり、設立運動の中心メンバーが高齢を理由に勇退しました。約半世紀前に学生運動により設立された生協は学内に根を張り今も健在ですが、去り行く年月の速さを感じざるを得ません。話は変わりますが、いま日本は「戦争の出来る国」となっています。アメリカの圧力に屈し、兵器の爆買い・敵基地攻撃能力保持を推進、そのための大増税を計画しています。このまま進めば、いずれ「戦争する国」になる危険性が高まります。ロシアによるウクライナ侵攻、「台湾危機」や「北朝鮮の脅威」を喧伝し、政府は大軍拡を正当化しています。しかし、日本の生きる道は憲法九条に基づき、平和を守ること以外にあり得ません。この間、自民党の派閥による裏金作りの実態が明らかになっていますが、国民が信頼できる政治の実現が望まれています。
 (編集委員・東條哲二)

安心して住み続けられる医療・介護・まちづくりを

今年もよろしく お願いいたします



みさと健和クリニック
所長 岡村ゆかり

あけましておめでとうござ
います。

元日には最大震度7の能登
半島地震が起こりました。被
災され、寒い中で避難されて
いる方々にまず心よりお見舞
いを申し上げます。

悲しいことに、2022年
2月ウクライナで、202
3年10月ウクライナで戦闘が続い
ていますが、歴史を知らなけ
れば到底理解できません。
2020年からの新型コロナ



健和友の会
会長 細川健二

明けましておめでとうござ
います。
健和友の会の団地診支部・8プロッ
クの代表者の皆さんと一緒に新年のご
挨拶を申し上げます。

新たな飛躍をめざし、新型コロナ禍を乗り
越え多彩な諸活動に取り組まれた会員と職員
の皆さんに心から敬意を表します。

昨年、健和友の会は新型コロナ禍以前の活
動に近づき新たな飛躍の出発点にしようと活
動してきました。健和友の会の喫緊の課題で
ある「仲間ふやし」では月間目標350人に
対し311人の入会を達成することが出来ま
した。地域の高齢者の「憩いの場・サロン」
づくりでは中央サロンと戸ヶ崎サロン、水元
サロンが行政の委託事業として活動を始めま
した。4月には文化まつり、団地支部や水元

ナウイルス感染症は、ようや
くいったん収束したようです。
この間、外出を控えて運動量
が減り、血糖コントロールが
悪化した、体力が落ちた、フ
レイルが進んだ、人に会わな
いようにしていたら認知症が
進んだという話をうかがって
きました。外来診療も間隔を
長くして、検査をしなくなっ
たという傾向があります。変
異を繰り返す、今後も感染蔓
延が懸念されるコロナに対し
ては、必要に応じた予防対策
をとりつつ、がん検診も含め
た健康を守る外来診療にして
いきたいと考えています。
本年もどうぞよろしくお願
いいたします。

東金町ブロックの健康まつり、各ブロックが
暑気払い、忘年会、手配り協力者のつどいな
ど会員と地域のつながりを広めました。
**戦争のない安心して
暮らせる社会をめざして**
国連憲章に反してウクライナ侵略を続ける
ロシアやイスラエルのガザ地域への残酷な戦
争を目の当たりに誰しもが心を痛めています。
国内では「新しい戦前」と言われるように国
民を犠牲にした軍拡予算が組まれ再び戦争す
る国となる危険な道に進もうとする動きが強
まっています。あらためて戦争のない、平和
な世界、国民本位の政治に切り替える必要を
痛感します。
2024年はこれまで懸案だった友の会大
腸がん（便検査）健診を無料で行ない地域の
健康づくりにいっそうの力を注いでいく所存
です。友の会活動の原点でもある「職員との
共同」を強め「仲間ふやし」をすすめてさら
なる飛躍の年にしましょう。今年も会員のみな
さんとご家族の健康を祈念して新年のあいさ
つとします。

拡大月間の到達をふまえ 年間目標510人の達成を めざしましょう！

今年の共同組織(友の会)の
強化月間は、新型コロナの
感染症法上の5類引き下げ
と行動緩和を受け、本格的
な活動の再開をめざそうと
準備を進めました。
職場ではコロナ禍のもと
地域活動の経験のない職員
が増えたため、事務局を中
心に職場説明会を23回実施
参加は270名を超え、月
間中の玄関前行動、地域訪
問行動への参加(のべ18
0名)に達しました。
共同組織の取り組みでは
各地域で健康・憩いの場づ
くりを再発に再開。特に高
州地域では今年度2回目の
「青空健康チェック」をスー
パー前で開催し28名が受診。
参加した職員との交流が大
変喜ばれました。
12月末現在、月間の仲間
増やしは目標35
0名に対し、31
1名。加入のきつ
かけは「院長所長
からの入会のご案内」
内」を見てとい
方が40%を占め、
大きな力を発揮し
ました。
年明けからは年
間目標510名の
達成に向けた取り
組みが始まってい
ます。新たな試み
として「友の会大



中央ブロックの地域訪問(11/24)に8人参加。
職員からは岩崎看護部長(左端)、仁井谷事務長(左
から2人目)、加藤副事務長(右端)が駆けつけました。

腸がん無料健診」にもチャ
レンジします。乞うご期待
ください。
(拡大推進委員会・石上敦久)

健和友の会 各支部ブロック代表の皆さん

 八潮ブロック 坂本喜市	 中央ブロック 佐賀節子	 水元東金町ブロック 市原睦夫
 彦成ブロック 内野俊子	 鷹野ブロック 星野光子	 団地診療所支部 松沢亘代
 早稲田ブロック 今井ゆき	 高州東町ブロック 紺野二行	 戸ヶ崎ブロック 岩瀬ノブ子

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 36

私も「健康のひろば」

届けています

早稲田ブロック 中川 猛 さん



卓球に家庭菜園の収穫祭と充実、日々感謝を忘れずに

私は80才に手が届く年です。4月から卓球を始めました。ヨーカードー近くのピアラシテイで、運動不足解消の為に。週1回3時間です。結構ハードです。今迄と違い新しい仲間も出来ました。大変嬉しく思います。又、畑を借りて家庭菜園を楽しんでいます。春から秋までの収穫が大変楽しみです。春には母から始まり、

夏には西瓜、メロン、トマト、胡瓜、茄子、トウモロコシ、などなど。今年も猛暑で大変苦労しました。でも見返りもありました。収穫した野菜を自宅の食卓で食べることの幸せ、天の恵みに感謝しながら、妻と食しています。又、今年もコロナで自粛していた秋の収穫祭も4年ぶりに仲間45人で行う事が出来ました。もちつき、トシ汁、焼肉、焼芋など、食べきれないほどです。とても幸せな1日でした。これも健康でいられるからこそと思います。

友の会 支部ブロック

日頃のご協力に感謝して、みんなで楽しく

「手配り協力者のつどい」

12/3 水元東金町ブロック



記念にみんなで写真

年末から新年にかけて友の会では各支部ブロックで「手配り協力者のつどい」(忘年会・新年会を兼ねて)を開催しています。ブロックによって感謝状・クオカードをお渡したり、健康チャレンジ達成賞授与式を行ったりします。新年もいくつかのブロックで計画されています。今回は3つのブロックを紹介します。どこもお楽しみ企画満載で、日頃の活動をねぎらいました。

12/2 鷹野ブロック



みんなで楽しく会食

12/3 高州東町ブロック



ダンス・レインボーの舞台

今月の投書から

▼「病院の経営状況が大変そうだと聞いている。健和病院がなくなるとは困るので何をしたら良いか言ってくれませんか」

医療機関の経営困難の最大の原因は政府による社会保障抑制政策にあります。そこへ新型コロナウイルス感染拡大による患者減・収益減が重なり、今年度の経営は大変厳しい状況となりました。医療機関

の経営改善は受診される方を増やすことが第一です。そのために地域の方が安心してかかる病院づくりを更に進めることはもちろん、「健和友の会」に加入して頂き、病院とともに健康づくり・まちづくりに取り組み、無差別平等の医療・福祉を拡げていきましょう。また可能な方は法人債による資金面での協力をお願いします。(みさと健和病院 事務局長・仁井谷光)

大好評のうちにフィナーレ 第35期 保健講座

友の会健康づくり委員会主催 (会場は旧みさと健和クリニック)

12/14 第4課

「健康な食事」

講師は健和病院の屋村圭祐さん(管理栄養士)で、「元気に楽しく長生きができる食事のななし」がテーマ。「健康とは?」「バランスの良い食事」「五大栄養素」など熱心に話していただきました。



屋村圭祐さん

参加者の感想から

▼自分の適正カロリーがわ

▼牛乳・ヨーグルトは1日でどちらかにすることを初めて知りました。

▼一人ひとり指導してくれてわかりやすかった。

▼BMIと必要カロリーなどで自分に合ったカロリーの計算など大変参考になりました。

▼年齢とともに体重が減ってきました。食事の質と量をもう一度、今日の資料を参考にしてみます。

▼栄養相談をお願いしようと思います。

▼おやつは楽しみですが、果物も多く摂ってしまうので少しにします。

12/18 第5課

「予防接種いろいろ」

講師は柳原病院の飯塚千穂里さん(看護師)、健和病院の田嶋美佳さん(保健師)、芝健診センターの渡辺めぐみさん(保健師)、「なぜ予防接種を受けるのか」「带状疱疹」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス」など、内容たっぷりでした。

参加者の感想から

▼予防接種を受けること、免疫力をつけることの大切さを教えてもらいました。

▼ワクチンに対する抵抗があったのですが、70代になってみてワクチンがどれ



だけ大切かわかった気がします。

▼日頃気になっていたことをわかりやすく話をしてくださりました。

▼带状疱疹に3回かかりました。十分な休息と規則正しい生活を心がけます。

12/22 三郷市予算要望の懇談会

東都保健医療福祉協議会みさと地区協議会と三郷市との2024年度予算要望に関する懇談を行いました。三郷市から関連部門が出席、地区協議会からは10名が参加しました。

ケアマネジャーからは認定調査の遅れが続いている現状と改善、訪問介護から高齢者へのゴミ収集の問題、障がい者事業所からは社会参加や地域交流の促進を図る支援センターや制度の充実、薬局からは無料定額診療の薬代が薬局の持ち出しとなっている実態などを訴えました。

市側は財源に係る問題に関して慎重姿勢を崩さず、前進的な回答は得られませんでした。みさと健和病院の仁井谷事務局長から、今回の要望作成に先立ち三



三郷市役所会議室で

郷市の財政状況について三郷地区協会で学習と簡易的な調査を行った旨を報告し、三郷市の財政的余力は十分にあること、これを物価高騰で喘ぐ市民生活へ還元することが市町村としての役目ではないでしょうか、と訴えました。(すこやか福祉会 事務局次長・吉澤 聡)

読者の便り

▼クロスワードパズルのしみです。お父さんと二人で考えながら解いておりま

す。 (三郷市高州・石本美恵子)

▼40回病院祭・拡大月間の役員の皆さんが友の会・地域をとっても大切にしているのが伝わって来て頭が下がります。私も妻といろいろと参加させてもらっています。ありがとうございます。 (三郷市谷口・小林 茂)

▼11月29日に中央ブロック行事でつくば山へ行ってきました。ロープウェイとケーブルカーと両方乗車でき、ちよつとですが登山も体験でき、女体山の山頂か

ら関東平野も見晴らせ、楽しい1日でした。準備して下さった役員の皆様ありがとうございました。 (三郷市新和 長谷部洋子)

▼友人から柚子をたくさんいただきました。搾って柚子酢を作り皮は砂糖で甘く煮詰めお茶菓子にと。残った柚子は柚子風呂で香りを楽しみ、日頃の活動の疲れを癒してくれました。毎年途切れぬ友の心遣いに感謝しています。 (三郷市戸ヶ崎・森井征之)

▼11月30日、健和病院泌尿器科の萩原奏先生の「高齢者の泌尿器疾患」の講座をリモートで受けてきました。大変分かりやすく、改めて健康に気を付けたいと思いました。 (三郷市高州・檜山 操)

▼健康ひろばを配っています。毎月楽しみにしています。 (三郷市早稲田・小池初子)

▼健康ひろばを配っています。毎月楽しみにしています。 (三郷市早稲田・小池初子)

▼毎回ではありませんが時々クロスワードを楽しんでおります。全ての設問埋めて、尚二重枠内の文字を並べて出来る言葉が思いつかないと言います。発想力に問題があるんでしょうかね。 (三郷市早稲田・渡部邦夫)

▼11月30日、健和病院泌尿器科の萩原奏先生の「高齢者の泌尿器疾患」の講座をリモートで受けてきました。大変分かりやすく、改めて健康に気を付けたいと思いました。 (三郷市高州・檜山 操)

▼健康ひろばを配っています。毎月楽しみにしています。 (三郷市早稲田・小池初子)

病院食(行事食)の紹介
クリスマスメニュー
<メニュー>
・ロールチキン
・レタスサラダ
・ミネストローネ
・ケーキ
<栄養>
・エネルギー 685kcal
・たんぱく質 29.7g
・脂質 22.6g
・食塩相当量 2.4g

お詫び
12月号1面のなかで「〇〇」のまま数字が入っていませんでしたので、お詫びいたします。

わたしのふるさと 303

団地診療所支部 伊藤勢津子



母校西条高校の正門(大手門)

て今でも残っています。歴史ある学び舎では語り部として後輩が引き継いで

山と海に囲まれた水の街

愛媛県西条市

ゴクン、ゴクン、アーおいしい!
朝一杯のお水が一日の活力源です。市内至る所に湧き水(「うちぬき」と言います)があり、名水百選にも選ばれています。
自由にお水をくむことができ、おいしく飲むことができます。
北は瀬戸内海、南は西日本最高峰の霊峰石鎚山が目の前に迫ってきます。
中心部には一柳直重が築いた城跡に母校の西条高校があり、大手門が正門とし

クロスワードパズル

12x12 crossword puzzle grid with some cells containing illustrations of a bear, a crab, a fish, and a tree.

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腹が立ちを切る ②必要は発明の ③だ ④の

路と水路 ⑥を犯す ⑧老人扱いされ ⑪道を食べ ⑬自答 ⑭品位。の悪い人 ⑮1年の担任

【ヨコのカギ】①ひどい破損 ③積もれば山となる ⑤悪事がし た ⑦これで ⑨壁に あり

パズル当選者のお知らせ
第486号(11月25日付)の正解は「ブンカノヒ」でした。正解者の中から、石本美恵子さん、小林茂さん、長谷部洋子さん、森井征之さん、小池初子さん、渡部邦夫さん、檜山操さん(以上三郷市)、太田垣真理さん(葛飾区)に図書カード500円分を送らせていただきます。

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2月15日
・当選者発表/第490号(2024年3月25日付)

文芸のひろば

川柳
バラマいても市民の眼きびし低支持率
三郷市泉 池澤 忠
俳句
柿なりて枯葉がとなり庭に落ち
三郷市栄 片岡真吾
山里の垣よりこぼる柚子たわわ
三郷市高州 吉村喜子
断捨離や 母の編みしセーター迷ふ暮
三郷市彦成 山中八千代
山眠る枯れ葉の布団たんと着て
足立区柳原 青田武志
さやけしや 薬の講座 窓開けて
三郷市高州 幕田涼代
夕月や満ち欠け早し老早し
三郷市東町 増田綾子

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)

編集後記

▼1月24日から30日は全国学校給食週間。もともと戦後の食糧難の時代に米国から届いた給食用物資の贈呈式を都内の小学校で行ったことを記念して定められた▼現在でも貧困と格差が広がり困窮世帯が増える中、給食は子どもたちの心身の発育を支えている▼全国の自治体で給食費を無償にした自治体は491にのぼる。三郷市も実施を。
(編集委員・石上敦久)

「手配り協力者」のお願い!
健康のひろば」は友の会の「手配り協力者」約460人によって会員に配達されています。皆さんボランティアでできる範囲でお願いしています。お問合せは友の会事務局(048-955-7872)まで。

無料相談会
何でも相談できます!
まちの相談室
会場: 鷹野まちづくりセンター
毎月第2水曜 午後2時から
NPO法人三郷おあしす会
電話受付: 平日10時~16時
048(956)0065