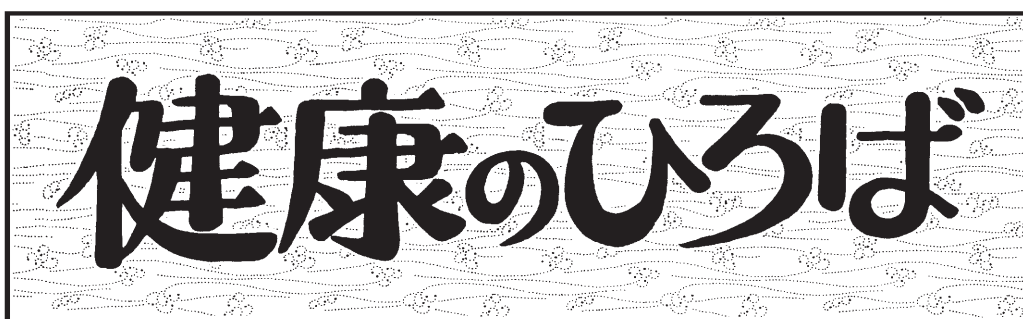


医療法人財団 健和会

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



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)

会員無料
会員外1,584円
健和友の会主催
2月下旬～5月末まで

捨てるウンチで拾ういのち 大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは 男性・女性あわせた 第1位 総数でがんになる (出典:国立がんセンター(2019年))

早期であれば90%以上治ります

心配なので精密検査を受け、異状なく安心した。ありがとうございました。(Aさん)

陽性になり、大腸ファイバーをしてホープがあった。早めに診てもらい、がんになくてよかった。(Bさん)

「無料大腸がん検診」で早期発見に

大腸がん検診	早期癌の割合
便潜血	66%
内視鏡	69%

人間ドック学会 2018年度の発表より

「便潜血検査を受けたことがありますか?」
これは大腸がんの発見を主な目的とした検査です。大腸がんがあると、便ががんの表面をこすって血が混ざることを利用して、便に血液が潜んでいないかを調べます。陽性なら大腸がんかもしれない、というわけです。
健和友の会は「大腸がん検診(便潜血検査)」をすすめています。
大腸がんを見逃さないために、ぜひ便潜血検査を受けましょう。

みさと健和病院 院長 岡村 博
患者さんの人権、健康権を守り、患者さんひとりひとりが主人公である物語を幸せに導けるよう、そして誰もが安心してかかれる病院、満足のいく医療をめざして職員一同頑張りたいと思います。

連絡先 **健和友の会** ☎048-955-7872 FAX 048-955-7897

友の会に入会して、いのちと健康をまもりましょう!

日本人の2人に一人は、一生のうちにがんにかかり、男性で4人に一人、女性で6人に一人はがんで亡くなると言われています。

とくに大腸がんは2012年以降のがんで最も多く、18年には男女合計で15万人を超えています。男女とも50代から増加傾向に入ります。

ただし、幸いなことに、大腸がんは比較的治りやすいがんで、ごくごく初期に発見できれば、5年生存率は95%を超えるとされています。

今回、健和友の会では「捨てるウンチで拾ういのち」を合言葉に、大腸がん検診プロジェクト

受診した結果「陽性(+)」の出た方はぜひかかりつけ医に相談して、必ず「精密検査」を受けるようにしてください。あなたの健康を守るためにとても重要です。

この検診は5月末まで取り組みます。申し込み当日の入会も大丈夫ですので、ぜひご家族にもおすすめてください。

(大腸がん検診プロジェクト)

第37回 日頃の成果を持ち寄って 友の会文化まつり



4月21日(日) 10時開始 (9時半開場)
会場：鷹野文化センター

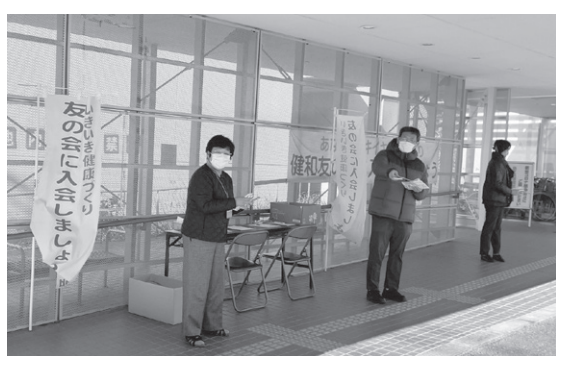
コロナ禍で2年間開催を中止し、一昨年と昨年は半日開催となっていました。今年は従来の形に戻しての開催です。

参加される方は、入場券(800円)をお求めください。今年は作品展示会場と大ホールで10時から15時まで同時開催します。

お問い合わせは健和友の会事務所(048-955-7872)まで。
(文化まつり実行委員会)

年間 仲間増やし 510人の目標まで 友の会と職員の協力で

あと72人!! 1月末現在



高州地域で訪問行動!

健和友の会の年間目標達成まであと72人と迫る中、高州地域の訪問行動を実施しました。役員の紺野さんと二人で地域を回り7件と対話し2名の方に加入していただきました。

未入会の旦那さんに会員の奥様が「入ってあげたら!」
ご夫婦で未入会のお宅では病院の情報満載の「ひろば」を毎月お届けすること、病院を地域から守る友の会に加入して欲しいとお話して奥様に加入していただきました。もう1件のお宅では奥様が入会済で旦那さんが未加入というケースでしたが、奥様から「せっかくなので来たら入ってあげたら!」の援護もあり、晴れてご夫婦で加入していただけることになりました。

(拡大推進委員会・石上敦久)

コラム 鼓動 ▼1月1日、能登半島地震が発生し1ヶ月を経た今、1万4千人の人々が避難を余儀なくされ4万戸の断水が続いている。津波が襲い大地が隆起し家屋が崩壊する、被災地の状況が明らかになるにつけて目を覆うような甚大な災害だ。2015年、東京都協議会共同組織連絡会が中心になってNPO法人を立ち上げるために、石川県健康友の会連合会の城北健康友の会へ活動内容を学ぶため視察団の一員として参加した関係もあり人ごとではないの思いだ。NPO法人を立ち上げ友の会と共同して「サロン活動」、会員への「配食サービス」や通院が困難な会員の「搬送サービス」など地域の困りごとや、つながりを広げる様々な活動を学ばせていただいた。能登半島全域で共同組織のつながりを大切に活動してきた多くの仲間が被災し自らも避難生活を強いられながら頑張っている様子が伝えられている。一刻も早く住宅の確保や生活・仕事の再建、地場産業の復興のため政府がもっと早く大規模な支援を組織し最後まで責任を果たすべきと声を大にしていかなければならない。

(編集委員・細川健二)

多彩な事業をすすめて9年目 NPO 法人三郷おあしす会



水協照人理事長

三郷おあしす会は、三郷市内では三郷市委託の地区サロン5ヶ所とカフェおあしす、生活支援サービス、そして子ども食堂の事業を、又、葛飾区内では総合事業として3つのサロンの事業を展開しています。

事業を始めて9年目になります。昨年は悲願であった中央サロンと戸ヶ崎サロンが市の認定を受けることができるようになり、元気に活動を展開しています。どのサロンも「頭と体の体

操」「創作活動」「ポッチャ」等、介護予防員の創意工夫により活動を行ない、徐々に参加者も増えてつあります。

子ども食堂は、何ヶ月かに1回か食事の提供を行ない、コロナ前の食堂形式を模索しています。新たな参加者も増え、広がりも感じます。

生活支援サービスは、放水路以南の高齢者を対象に1回500円で「買い物補助」「通院介助」「浴室清掃」等、切実な要求に沿った活動を継続しています。

ゴミ出し等、自治体の施策にと求めています。残念ながら三郷では実現していません。

認知症カフェは月2回行なっています。「脳トレクイズ」や「訪問看護師のお話を聞く」等の活動が行われています。

本来の目的の実現をめざして

どの事業もコロナ禍の中で多くの制限があり、なかなか思うような活動ができませんでした。5類になったことにより、お互い気をつけながらではあります。互いが、正常な形に戻りつつあります。

会の本来の目的である「高齢者、障害者、生活困窮者であっても住みながら地域で安心して住み続けられる地域社会をめざし、高齢者及び子育て支援事業を通じて地域社会の福祉に寄与する」の実現をめざして、本年度の事業を展開しますので、健和病院と友の会の御支援を宜しくお願いします。

アレルギーと呼吸器が専門
はじめまして。2023年4月から常勤となりました群馬県桐生市出身の岡山

内科アレルギー科部長
岡山吉道医師

入職医師紹介

です。専門はアレルギー（指導医）および呼吸器（指導医）です。現在、健和クリニックで呼吸器外来を担当しており、特に喘息、COPD、慢性咳嗽、非結核性抗酸菌症を中心に患者さんに優しい診療を行っておりますので宜しくお願い致します。

前職は日本大学医学部附属板橋病院アレルギーセンター・センター長でした。2009年より健和クリニックの木曜日の呼吸器外来を担当させていただいたご縁で定年退職後入職

させていただきます。日本大学医学部呼吸器内科臨床教授、昭和大学医学部内科学講座アレルギー呼吸器内科客員教授、群馬パース大学研究教授を兼任しております。当院は2023年6月からアレルギー領域専門研修基幹施設に認定され、2024年度から呼吸器内科領域専門研修制度の連携施設に認定されますので、アレルギーおよび呼吸器病の専門医を目指す先生は当院での研修が可能となりましたので宜しくお願い致します。

海外生活は9年

経歴ですが、産業医科大学を卒業後、群馬大学第一内科で研修しました。英国サザンプトン大学内科学大学院を修了しPhDを取得後上級研究員として勤務しました。群馬大学に戻り学位取得、助手を務めた後、米国立衛生研究所NIHで勤務しました。海外生活は計9年でした。その後理学化学研究所、日大と異動いたしました。研究テーマはヒトマスト細胞の疾患における役割です。



「健和会事業借入金・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い申し上げます。

(医療法人財団健和会)

【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）

【2023年度 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。

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

特別介護老人ホーム・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③⑦

私も「健康のひろば」 届けています

戸ヶ崎ブロック 松丸征司さん



私が「健康のひろば」の配達をし始めたのは、そんなに古くない。2010年5月に妻が心臓の手術で入院し、体力が回復するまでの間、代行配布したのが始まりです。

最大時で80件配布、ブロックとして手配り完全実施が目標、協力者も増やしたい

その頃は三十数軒だったか、その後80軒台に増えたが、文化まつりの出品作品の件で何度かお伺いした嘉齊さんに番外地部分の配布を助力して頂いて五十軒台になり、その後、田中さんに二十数軒、永藤さんに十二軒、大畑さんに二十数軒の応援を得て、現在は妻が三十軒、私が七軒まで減少了。ここにきて病氣や

怪我で配達が困難な方が増加し始め、その分を一時的に配達している。またブロックとして手配りの完全実施が、ブロック活動の基礎となる。郵送している読者の解消を目標に手配り協力者の拡大に力を入れています。私たち夫婦も83才、あと何年続けられるのか？現在の手配りされている皆さんも同じ思いでしょう。健康長寿で頑張ります。



友の会
支部ブロック

日頃のご協力に感謝して、
楽しくみんなで交流

「手配り協力者のつどい」

1/23 八潮ブロック



八潮アネックスの会議室

1年振りに配達者のつどいを八潮駅前「アネックス」にて開催しました。太極拳サークルのメンバーによる初公開や、組織課庄司さんによるコグニサイズ（認知症予防）体操の指導や、エキサイトしたビンゴゲーム等々で楽しみ最後に参加者全員の自己紹介で終了しました。

(坂本喜市)

1/20 中央ブロック

みさと中央ビルで開催。職員のまちかどひろば福田事務長と事務局庄司さんを入れて20人参加しました。日頃苦勞している話を出し合い、ビンゴゲームで盛り上がりしました

(佐賀節子)

新年1月は4か所のブロックで「手配り協力者のつどい」(新年会を兼ねて)が開催されました。どこもお楽しみ企画に工夫をこらして日頃の活動をねぎらいあいました。2月はありませんが3月に2か所で計画されています。

1/20 団地診療所支部



みさと団地中央集会所

4年ぶりの「新春のつどい」、外の寒さを打ち消すように、会場は熱気と笑顔にあふれていました。演芸のひろばでは、有志による花笠音頭、詩吟、フラダンスなどの披露、そしてお楽しみのビンゴゲーム大会へ。参加者からは「とっても楽しかったあ!」「また来年が楽しみ」の声が多く寄せられました。80人の参加でした。

(矢吹すみ子)

1/21 戸ヶ崎ブロック



戸ヶ崎会館(香取神社)

協力者・役員あわせて25人、職員は岩崎看護部長と事務局石上さんが参加しました。食事やビンゴゲームなどで楽しい時間を過ごしました。カラオケもやりたかったけどな。

(本波正幸)

友の会のサークルから 活動紹介



会場はふれあいの郷下新田

この間で必要経費が多くなり、参加費の値上げに踏みきらざるをえなくなりました。今年も元気に楽しく活動したいです。

(岩槻康子)

うたごえ花木

健和友の会には15のサークルがあり、同好のかたが集まって活発に活動しています。新年にあたっていくつかのサークルの代表から今年の抱負をうかがいました。



会場は旧健和クリニック

(佐久間久子)

「笑顔いっぱい」「和気あいあいを大切に」「サークルにしたいです。〇若くてやさしくてアイデアいっぱい先の生を閉んで、人との出会いを大切に楽しんでいきます」

フラワーアレンジ・リリース

会員は18名。コロナ禍で5回ほど活動休止。その後は地区センター等で活動し、1月からは旧クリニックでの活動再開となりました。今年の抱負は、〇ひき続き、「来る」といわれる「元



会場は鷹野まちづくりセンター

俳句倶楽部

より楽しく活動し仲間増やしもがんばります。(磯野ヨシ)

今月の 投書から

この間いただいた投書のなかから2件紹介いたします。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。

▼「突然の異状から入院になり不安でしたが、先生・看護師・検査・リハビリの方たちみんな優しく対応してくれました。リハビリ・病院食も勉強になりました。心から感謝いたします」

大変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。

ATMの設置には、利用件数などの銀行側が設けている設置基準を満たす必要があり、残念ながら当院はこの基準を満たしていません。ご不便をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。尚、会計窓口及び診療費支払機でのクレジットカードのご利用は可能です。

(みさと健和病院事務長・仁井谷光)

読者の便り

▼今年もう師走、いつもの年より厳しい年越しになりそうです。年明けでも「政治とカネ」の話題はつきないと思います。

（三郷市早稲田・鈴木眞佐子）

▼友の会拡大で手配りの数がいぶ増えましたが、運動となるべく歩いて配っています。

（三郷市早稲田・中川洋子）

▼江戸川から三郷に移って20年を過ぎました。まだ「まいご」になることがあります。どんどん新しい街になっていく三郷、これから楽しみです。

（三郷市新和・佐藤令子）

▼新年早々大地震や飛行機の事故と目を疑いたくなる様な幕明けで今年1年不安があります。これから先は良い事だけがあります様に祈りたいです。

（八潮市大瀬・鹿野三枝子）

▼年末に相應しい回答でした。

（三郷市早稲田・津布久満）

▼会員の皆様、それぞれに、健康には、十二分に心がけていらしゃっているのが、健康のひろばを読ませて頂き、良く理解できます。

（三郷市戸ヶ崎・新野田衡成）

▼毎号たのしく隅から隅まで拝読させていただいています。高齢者のための軽い運動（筋力低下を防ぐ、転倒予防などのための）を連載していただくと嬉しいですよ。

（草加市氷川町・古坂美恵子）

▼いつも「わたしのふるさと」の記事を楽しみにしています。三郷市在住ですが、草加せんべいは好きでよく食べています。草加市は小松菜も豊富ですよ。今後

も楽しみにしています。

（三郷市戸ヶ崎・須藤田利子）

病院食(行事食)の紹介
元旦の昼食(栄養課)

＜メニュー＞

- ・米飯 180g
- ・有頭えび
- ・花三色
- ・炙りサーモン
- ・松風焼(お節)
- ・お煮しめ
- ・黒豆
- ・千代呂儀
- ・伊達巻
- ・田作り
- ・ふきの土佐煮

＜栄養＞

- ・エネルギー 712kcal
- ・脂質 14.0g
- ・たんぱく質 37.7g
- ・食塩相当量 3.2g



彩りゆたかなおせち料理

お茶の香りとサッカーの町

静岡県藤枝市



蓮華寺池公園の藤の花と鯉のぼり

私のふるさは静岡県藤枝市です。昔はサッカーのまちと言われ、日本代表で長く活躍された長谷部誠選手の出身地でもあります。

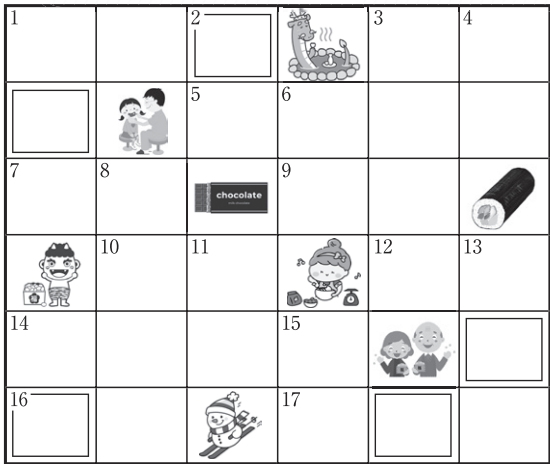
静岡は茶畑が多く、藤枝市にはお茶工場やお茶屋さんが何件もあったので、お茶の香りが漂っておりとても印象に残っています。

藤枝市には蓮華寺池公園というとても大きな公園があります。私が通った小学校の隣にあったため、小学生の頃は授業の代わりに公園でハイキングやレクリエーションゲームなどで



山近くに広がるお茶畑

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ホテルの部屋を—— ②本命チヨコ——チヨコ ③二足歩行故の症状か ④梅

【ヨコのカギ】①——者を逮捕 ③——の花は赤い ⑤竜と虎。——相打つ ⑦なくて七—— ⑨花の——を吸う

⑩——を聞いて十を知る ⑫エトの第二 ⑭奈良公園東端の——山 ⑯——の滝登り ⑰ご多幸を——致します

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3月10日
・当選者発表/第491号(2024年4月25日付)

パズル当選者のお知らせ
第487号(12月25日付)の正解は「トシコシソバ」でした。正解者の中から鈴木眞佐子さん、中川洋子さん、佐藤令子さん、津布久満さん、新野田衡成さん、須藤由利子さん(以上三郷市)、鹿野三枝子さん(八潮市)、古坂美恵子さん(草加市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

▼今年も確定申告の時期がきた。毎年面倒と思いつながら、余分な税金を払いたくないので申告書を作成している。昨今流行りのパソコンやスマホで申告が可能らしいが、アナログ人間のため申告用紙を税務署から送付してもらい所得額や、社会保険料、医療費控除額等を記入して提出しています。因みに昨年度は5200円の還付金でした。
(編集委員・坂本章市)

「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