

**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)

## 協議会各地で 雛祭り

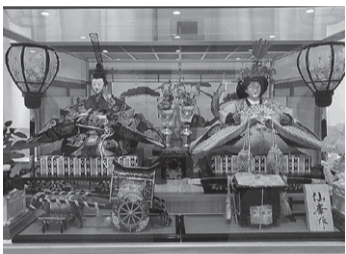


野のはな保育園

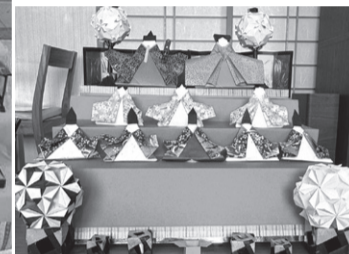


千寿の郷

東都協議会の事業所で、今年も賑やかに「ひな祭り」に取り組みました。人形は手作りの物から、地域の方から譲り受けたものまで様々。



馬渡さん家



読者さんから

新型コロナウイルスの5類引き下げと行動緩和を受け、健和友の会も本格的な活動を始めています。仲間増やしの年間目標は昨年を上回る510名とし、466名(3月6日現在)となり、目標比で91%の到達となりました。年間目標を達成するべく、様々な取り組みが行われています。まずは新しい取り組みとして「会員向け無料大腸がん検診」。

仲間増やしと並行して、会員の健康と命を守ることを目的に、健和友の会会員は大腸がん検診を無料にし、地域の方々に積極的に検診を呼びかけております。地域訪問行動も各支部・ブロックで日程を組み、健和病院・クリニックに受診されたことがある方のお宅を訪問。地域に根付いた私た

仲間ふやし  
**年間目標の達成を**  
**めざしましょ**  
 あと44名!!  
 (3月6日現在)

健和友の会健康づくり委員会 実施期間 3月～5月

**会員無料**

## 大腸がん検診スタート

—各地域で学習会を実施!—



### 2/6鷹野サロンで学習会

前日の雪の影響で参加者はいつもの半分くらいでした。この日はクリニックの岩崎看護部長にお話をいただきました。大腸がんは日本人が一番かかるがんになっていること、ごく早期の段階で見えれば90%以上の割合で治すことも可能とお話いただきました。わかりやすかったと好評でした。

**誰でも簡単にできます**

健和友の会では「捨てるウンチで拾う命」を合言葉に大腸がん無料検診をスタートしました。実施期間は5月までの3か月間です。申込窓口は健和病院1階友の会事務所をはじめ、団地診療所友の会事務所(午前中)、水

元共同ビル友の会事務所(午前)で申込みや検体の提出ができます。検査方法はご自宅で2日間に分け、ウンチの表面をなぞるだけの簡単な検査です。2月からは各地でミニ学習活動がスタート。大

腸がんの特徴や実際の血便検査の方法、陽性になったときにどうすればよいかなど、各地の催し物の中で短時間お話をさせていただきます。学習会の日程の確認や集まりがあるので説明に来てほしいなどのご要望があれば事務所までご連絡ください。

**第37回健和友の会旅行のご案内**

**徳川秀禰の地と花の共演**

日程 6月6日(木) 8時発【日帰り】

参加費 **9,000円** お土産付き

募集定員 45名(大型バス1台)

コース 健和クリニック前 7時30分集合  
 ↓  
 佐野厄除け大師  
 ↓  
 足利フラワーパーク  
 ↓  
 世良田東照宮  
 ↓  
 健和クリニック前 17時頃 到着

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** ▼新年度から  
 の介護報酬改定で、訪問介護の基本報酬が身体介護・生活援助の両方で引き下げられ現場からは怒りの声が上がっている▼2月には、上野千鶴子氏などが代表を務める団体を含む5団体で、引き下げに抗議し、撤回を求める緊急声明を発表した。記者会見では、「在宅介護の終わりは始まり」との強い危機感が表明された▼今回の介護報酬改定は、全体では1・59%の増額で、介護職員の処遇改善、特養では基本報酬は増えたが、訪問介護は前述の通りの減額になった▼ここ数年のヘルパーの人材不足はとりわけ深刻で、「絶滅危惧種」とすら言われている。若い世代が入らず、60代や70代のヘルパーが現場を支える▼在宅介護の要である訪問介護事業所が減れば、独居・老老世帯は「介護難民」になる恐れが高まる。その場合「家族介護」に頼らざるを得なくなり「介護離職」が激増するとの指摘もある。地域包括ケアシステムが有名無実化する。(編集委員・石上敦久)

# 入職医師紹介

## 地域の方々と共に健康を作ることを目標に



### 山本晴希医師

はじめまして！2023年4月からみさと健和病院で外科専攻医として勤務させていただいている医師3年目の山本晴希

と申します。愛媛生まれ愛媛育ちで大学を卒業する25歳まで愛媛にいました。初期研修をしていた神奈川の川崎協同病院の上司から「みさと健和病院という所には素晴らしい外科の指導者がいるから行ってきなさい」と言われ3年目から健和病院にお世話になっていきます。わたしの地域の方々と出会いは大学2年生の

知りとても衝撃的だったのを覚えています。また、地域の方々と直接お話をすることで、当時学生だった自分としても大きな責任感とやる気が芽生え、返って元気になりました。それ以降わたしにとって地域の方々と共に健康を作る、ということの一つの医師としての目標としてきました。

コロナ禍もあり様々な活動が縮小されていますが、地域の方々と関わりたいと思っております。今後ともよろしくお願いたします！

## 事業所

### デイサービスセンター

#### 東都保健医療福祉協議会

### なごみ

みなさん、こんにちは。デイサービスセンターなごみは、三郷市に2000年の11月に開設し、今年24年目を迎えます。現在、定員30名、要介護認

定を受けたご利用者様を対象とし、休みは1月1日・2日のみ、月曜日・日曜日まで、363日営業しています。職員数は12名。元気に明るく笑顔

をモットーに楽しいデイサービスをめざしています。朝・夕方は車でご自宅まで伺い、到着時よりお茶を飲んで一服してから

や忘年会を開催し職員やご利用者様も活気が出てきました。夏祭りのテーマは「風車」。殺風景だったフロアに飾られる色彩は「彩の国埼玉県」と言ったところでしょうか。

そして、昨年の大晦日は毎年恒例だった「鍋パーティー」から「おでんパーティー」へ。日頃の感謝を込めてゆく年くる年を振り返りながら、24年の目標を掲げました。

住み慣れた地域でその人らしく生活ができるよう安心して利用できる地域に根ざしたデイサービスセンターなごみを今後ともよろしくお願いたします。



風車と一緒に記念撮影

### 毎年の恒例行事

感染対策を講じながら少しずつ行事を再開し、昨年は3年振りに夏祭り

（所長・玉城志奈子）



## 個人データは、分散管理と人権意識の徹底が世界のスタンダードに

後半の第2部の第16回総会では、総括・方針案や会計報告、新役員の提案などが行われました。引き続き、学習会や何でも相談会、三郷市との懇談・要請、署名活動、講演活動などに取り組んでいくことが、強く掲げられていました。

**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)

＜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

## 三郷市 社保協総会が 開催されました

2月3日、みさと健和旧クリニック2階会議室で、第16回三郷市社会保険推進協議会総会が行われました。全体の参加者は32人でした。

世世代代社会保障に未来はあるのか？をテーマに記念講演が行われました。講師は日本医療総合研究所の寺尾正之さん。社会保障費が削減され続ける一方で軍事費が増え続けていることや、医療情報をデータベース化(医療DX)して企業の儲けに

利用しようとしていることなどの問題があげられていました。それらをもとに、支払い能力に関係なく誰もが安心してかかる医療の提供や、個人情報(データ)は人権であり医療のアクセスもまた人権であることを基本に、医療情報が筒抜けになるマイナ保険証をやるべきであることが話されていきました。

「医療的ケアが必要な子どもが地域で暮らすに告げが38名のソーシャルワーカーと3名の他職種、計41名の参加で実施されました。各ブロックから演題発表を行い、日々の業務の振り返りを行って

胃ろうなどがあり、親は24時間子どもにつきっきりにならざるを得ないというケースが多く、親御さんの身体的・精神的な負担はとて大きいのです。しかし、休息目的での預け先などを含め、医療的ケア児を取り巻く社会資源が少ないことが課題となっており、今回の報告会ではこのような現状を知ってもらえる機会となりました。

**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

**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

# 各地の友の会活動紹介

## 2/10 高州 料理教室

開催が危ぶまれる中、今回は調理した料理はお持ち帰りということで開催しました。メニューはレモン味



の野菜をたっぷりとのせた「鮭のムニエル」、3種の茸のバターソテー、ごま油で炒めた茄子に生姜醤油を加えた「茄子の生姜醤油炒め」、輪切りの「サツマイモのソテー」の4品をご指導していただきました。参加者からは「家庭的な料理で参考になった」、「みなさんと楽しくできてよかった」などの感想や、初参加の方からは「何十年ぶりの料理教室で新鮮だった」、「また

機会があったら誘って」といううれしいお言葉をいただきました。(高州東町ブロック・岩槻康子)

## 2/15 早稲田 映画会

幸福の黄色いハンカチ

主演はご存じ高倉健に倍賞千恵子、桃井かおり、武田鉄矢らが出演。何度見ても感動です。参加したご夫婦は奥さんが大の健康ファン、ご主人は比べられて閉口していると

主演はご存じ高倉健に倍賞千恵子、桃井かおり、武田鉄矢らが出演。何度見ても感動です。参加したご夫婦は奥さんが大の健康ファン、ご主人は比べられて閉口していると



（早稲田ブロック・尾上朝子）

## 戦前の青砥・亀有で活躍

### 中島辰猪医師没後91年講演会 2月12日



講演する藤田廣登氏

中島辰猪は1904年大分県生まれ。千葉医科大学を卒業後は、困窮する労働者・農民のための医療をめざし、大崎・青砥・亀有の無産者診療所に勤務。32年に江東無産者診療所の設立大会で演説中に検束され、辰猪の人物像がさらに浮かび上がったように感じました。辰猪亡き後の亀有診療所はその後、後輩の渡辺宗治医師に引継がれ、戦後の67年に健和会の前身である友和会に合流。中島辰猪の理念は今も私たちに脈々と受け継がれています。来年は生誕120年。記念行事などが計画されています。(編集委員・石上敦久)

## 病院食がめざすもの

皆様は病院食から何をイメージしますか？

私は「病院食は治療の1つ」と考えています。病院食は①「病態」②「形態」③「衛生」をポイントとしています。①病態の状態に合わせた食事、②栄養素をバランスよく補給し、治療をサポートします。③思うように食べられない「嚥下障害」の程度により、食材を小さく切るなど形態を考えた調理方法で栄養を摂れるようにします。よって主食は多くの方が食べやすい米飯やお粥が中心となります。

③病態の影響等により抵抗力が低下している入院患者様に対して安心して治療に専念できるように、厳しい衛生基準で食事を提供しています。そして病院食が、患者様の栄養状態の維持・改善、そして退院後の生活の参考となる日常の健康を支える食事となることを目指しています。(栄養課・丸山智永子)

連載 38

# 私も「健康のひろば」届けています



## 季節ごとの風景を楽しみながら

鷹野ブロック 中田 摺江さん

お隣のブロック長の星野さんのお手伝いをしたいと思い、「ひろば」の手配りを始めました。

近所は歩いて、他の地域は自転車です。配りていたが、ウォーキング？を兼ねてと思い、



いまは歩いて配っています。配達は二カ所の地域を4千歩、時間は50分ほど。私にとってはちょうどよい距離。季節ごとの花・木、地元野菜、柿、無花果、みかん等、おいしそうな実をつける果樹など、周りの風景を楽しみながらがんばっています。

## 三郷市

# 地域総行動

鷹野文化センター

三郷市地域総行動が2月21日に開催され、市民70名以上が参加しました。地域総行動は、市内の個人・団体が様々な要求を交



集会では11の参加団体から報告がありましたが、医療系の2団体からの報告をご紹介いたします。

### ■みさと健和病院

来年度の診療報酬の改定内容は医療機関自体の経営を支える報酬とはならなかった。介護分野では訪問介護の

流し、暮らしや雇用、健康が守られ、教育・子育てが充実した地域づくりをめざすことを目標に開催しています。

### ■関東子ども健康調査支援基金

福島原発事故以降、各地の放射線スポットで、子どもたちに甲状腺エコーによる予防検査を行ってきました。現在、事故から10年以上が経ち、甲状腺がん・疑いなどが、顕著に増加しているとの報告があり、原発事故の被害が今なお癒えていない状況が報告されました。

## 退任の挨拶



みさと健和病院組織課 高橋邦夫

早いもので友の会事務局に来てから9年、いよいよ65才の定年退職を迎えることになりました。友の会や地域の方がたには大変お世話になり、感謝の気持ちは言葉に尽くせません。民医連の職員になってから病院や診療所の事務、送迎などの運転業務、ISO管理責任

者などに携わってきましたが、しめくくりを友の会事務局で過ごせたことは幸福なことでした。とりわけ社保、原水禁活動、子ども食堂、友の

読者の便り

▼おあしす子ども食堂をみて母が独居でいつも1人で食事をしているのですがなかなかデイサービスを利用してくれません。子どもだけでなく高齢者も行っていいのですかね?と思ったりして...行つていいなら母を一度このような場所で見ると食事したら楽しく嬉

しいのかなあと思いました。(吉川市美南・工藤三里)

▼保健講座の参加者の感想を読んで次回講座を受けてみようと思いました。(八潮市南川崎・浅田恵美子)

▼令和6年の始まりは石川

県能登地方で大変な事になり、埼玉の県民としても心配で胸を痛めています。皆様

が早く元の生活に戻られる事を祈つてます。がんばつて下さい。(三郷市戸ヶ崎・多和田泰)

▼岡村博病院院長とクリニック所長の新年のご挨拶の内容がとても心に響きました。(三郷市鷹野・古畑真寿美)

▼いつも「わたしのふるさと」の記事を楽しみにしています。お水が綺麗なところでとても羨ましいです。一度行ってみたいです。今

後も楽しみにしています。(三郷市戸ヶ崎・須藤由利子)

▼毎回、たのしみに見ています。(三郷市高州・篠田 勉)

▼友の会に入会して2年と日が浅いですが「わたしのふるさと」のコーナー、いつも楽しみに読んでいます。(三郷市鷹野・中村幸一)

▼健康のひろばの手配りを始めて30年余りになりました。体力の限界もあり今年1月で引退することになりました。幸いに次の方が早く引き受けて下さり感謝申し上げます。(三郷市岩野木・土谷サト)

▼健康のひろばの手配りを始めて30年余りになりました。体力の限界もあり今年1月で引退することになりました。幸いに次の方が早く引き受けて下さり感謝申し上げます。(三郷市岩野木・土谷サト)

文芸のひろば

川柳

パーティー券 割当て以上は懐に...

三郷市泉 池澤 忠

俳句

光さす土おし上げてふきのとう

三郷市東町 宮川和子

梅が咲き 二合半通り春近し

三郷市栄 片岡真吾

冬ざれや 北から伯母の計報あり

三郷市東町 中家三保

初歌留多 親しき三郷 詠んでおり

三郷市高州 幕田涼代

賑やかにサロンの会食 冬温し

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10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日まで厳守願います)

わたしのふるさと

305

戸ヶ崎ブロック 弓 正幸



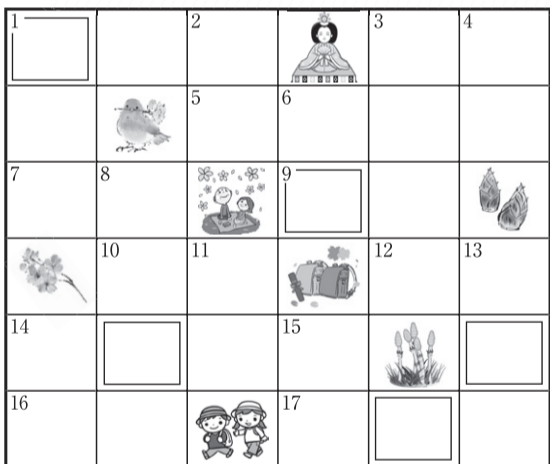
千栗(ちりく)八幡宮

大連で生まれ、新京で育ち、敗戦で引き揚げてきたのが、両親の故郷である佐賀県三養基郡北茂安村(現在みやき町)でした。母とその妹の2人で、私と弟と生まれたばかりの妹を連れての5人でした。父は敗戦の年の5月に32歳で徴兵され8年に及ぶ捕虜生活を経て帰国したのが昭和28年でした。妻子とも元気だと思って帰国したら、妻は

徴兵の父の帰りを待たずに、逝った母

家のすぐ前は佐賀から福岡の久留米市に通じる県道でした。年に一度の千栗(ちりく)八幡様の祭日の日に、長い石段を駆け下りてきた人が勢いづいて止まらずに、私にぶつかってともに下まで転げ落ちたこともあり。すでに数十年たったので、帰郷してみたい想いかられています。

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

【タテのカギ】①危険なため立ち入り ②夜目遠目 ③の内の内 ④優勝し

【ヨコのカギ】①許し。外出 ③桃栗三年 ⑤インデックス ⑦力士が ⑨

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

パズル当選者のお知らせ 第488号(1月25日付)の正解は「かがみもち」でした。正解者の中から多和田泰さん、古畑真寿美さん、須藤由利子さん、篠田勉さん、中村幸一さん(以上三郷市)に図書カード500円分を送らせていただきます。

Menu and nutrition information for a meal: 米飯 180g, 梅煮, 大豆と昆布の煮物, 春菊のお浸し, おはぎ. Energy: 580kcal, Fat: 10.0g, Protein: 26.9g, Salt: 2.3g.



病院食(行事食)の紹介 2月の昼食(栄養課) 「節分いわし」 2月3日は旧暦の大晦日で、無病息災の儀式として栄養価の高いいわしを食べることが定着したと考えられています。

「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

編集後記

生成AI(人工知能)の進歩が著しい。数年の間に現実と見分けがつかない動画までいとも簡単に作れてしまうまでになった。実際に撮影したかのような動画が簡単に作れてしまうことに怖さを感じる。嘘を本当のように見せる手段にもなり、逆に事実が嘘として捉えられてしまう危険性もあるからだ。どうAIと向き合うかが試されている。(編集委員・庄司徹彦)