

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)

待ちに待った!

第37回 5年ぶりの本格開催

文化まつり

4月21日
 鷹野文化センター



うたごえ花水木のみなさんによるコーラス



細川 健二
 実行委員長

大勢の皆さんにご参加

健康づくり・文化活動の集大成
 いただきました。ありがとうございます。
 健和友の会は、健和病院とあらゆる行動を共同で行なう自立した組織です。会員の健康づくりや健和病院を支える取り組みを職員のみならずと共

実行委員長 挨拶

第37回友の会文化まつりは、演芸で25演題・200名を超える参加があり、展示会では約60の団体個人から321点もの出展がありました。当日の参加者は430名を超え、大きな成功を収めました。

この間、新型コロナウイルス感染症拡大のため、友の会との関係は希薄になってきたところがありますが、また以前のように距離を縮めたいと思います。今後も地域の健康を守るた



岡村 博
 健和病院長

健康を守る 両輪となって

めに、病院と友の会が両輪となって取り組みを進めてまいります。

来賓挨拶

健和友の会の文化まつりは、健康づくり活動や文化活動の集大成として設立以来開催を続けて参



工藤 智加子
 市議会議員

健康なまちづくりを進めましょう

友の会の活動でよいと思うことの1つ目は自分自身で健康を維持して、いきいきと暮らす活動に取り組んでいることです。2つ目にはコミュニティーの醸成です。高



折り紙のお花畑に圧倒されました

りました。新型コロナウイルスのため中止や縮小の経過を乗り越え5年振りの本格開催をすることができました。楽しみ下さい。

高齢者の独居が増えている中でつながりをつくる取り組みはますます重要になっていきます。3つ目には社会と政治を変えて、住みよい社会をめざして取り組んでいることです。これからは行政・友の会・病院が一緒になって地域のみなさんが健康で暮らせるまちづくりをめざしましょう。

せん。私たちは命に携わる役割をもつ団体としてみなさんと一緒に平和を守る活動に取り組みたいと思います。

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

がのぞまれます。
 (坂本喜市)

▼今回は西暦と和暦という年号について考えてみたいとおもいます。和暦とは日本独自の年号を表す方法で、1979年に国会で元号法として制定されました。明治、大正、昭和、平成、令和として近年使用されています。現在では主に公共機関やNHKで使用されています。しかし社会の変化と共に更には世界経済の発展、世の中の変化の流れで西暦の年号が主流になってきました。わが友の会の機関紙も創刊号から西暦を使用しています。健和会の発行する文書、領収書も西暦を使用しています。その理由は、和暦年号は矛盾が多く、国民主権の立場からも西暦が妥当とおもいます。但し日本文化を語る時、西暦のみでは情緒感に欠けるので併用も止むを得ないと考えます。出入国管理庁によると日本在住の外国人は322万人います。国際的視点からも西暦表現がのぞまれます。



コラム 鼓動
 和暦について

5・3 憲法集会



三郷地域からはバスで41名が参加しました。

憲法施行から77周年を迎えた5月3日、「武力で平和はつくりたくない」とりもどそう憲法をいかに政治を」5・3憲法大集会が東京臨海広域防災公園で開かれ、3万2千人が参加しアピールしました。

憲法記念日を前に共同通信社が行った世論調査では、岸田首相が9月

での自民党総裁任期中に意欲を示す憲法改正に關し「急ぐ必要がある」は33%、「急ぐ必要はない」はほぼ倍の65%となりました。改憲の進め方では「慎重な政党も含めた幅広い合意形成を優先するべきだ」が72%で、「前向きな政党で条文案の作成に入るべきだ」の24%を大きく引き離しました。

世論は憲法改正について拙速に進めるのではなく幅広い合意形成に力点を置いていくことが明らかになりました。

国会は裏金事件のみ消しに奔走するのではなく、必要な議論を十分に声ではないでしょうか。

(水元ブロック・篠田定男)

武力で平和はつくりたくない！ とりもどそう憲法をいかに政治を

2024年度 研修医紹介

皆さんこんにちは。4月より初期研修医として働かせていただきます北野日奈子と申します。私は熊本県出身で、大学が石川県でしたので、埼玉県について詳しくありません。これからたくさん知っていただけたらいいなと思っています。

私の父や祖父が医師であり、地域医療に従事しています。その背中をみて育ちましたので、医師を志しま



信頼され、何でも話してもらえ
る医師に
北野日奈子 医師

した。総合診療に興味があり、患者さんに信頼してもらえる、何でも話してもらえらるような地域医療に携わる医師になりたいと思っています。私の理想とする医師像に近づける病院を探していましたところ、雰囲気がとても良く、相談しやすい環境にある、みさと健和病院を志望し、ご縁がありましたので入職させていただきました。

これからたくさんさんの経験をして、患者さんに寄り添い、自分の理想とする医師像に近づいていけるように精一杯精進いたしますので、どうぞよろしくお願いたします。

はじめまして。静岡県出身、浜松医科大学卒業の生粋の静岡人、芹澤ひなのと申します。これからどうぞよろしくお願いたします。

私は患者さんの疾患だけでなく、みさと健和病院でなくて、みさと健和病院が総合診療に力を入れていると知り初期研修先に選ばせていただきました。静岡のことしか分からない私が



疾患だけでなく
患者さんをまるごと診たい
芹澤ひなの 医師

ここ三郷市で診療するにあたり、まずはどんな地域なのか知ることが大切だと考えています。三郷市の人はどんな職業の人が多くて、どんなことを大切にしているのか。そしてそれを受けたいのか、しっかりと考えてゆければと思っています。

社会人1年目で至らない点も多くあると思いますが、精一杯吸収させていただきますのでご指導いただけます。改めまして、どうぞよろしくお願いたします。

事業所 だより

利用者様の 笑顔に励まされて

ファミリーケア みさと

「ファミリーケアみさと」は三郷市鷹野にある訪問介護事業所で、市の南部エリアを365日訪問しています。病气やケガと闘いながら自宅で暮らす方々が、自分らしい生活を続けていけるようお手伝いする事が私たちの仕事です。

笑顔で迎えてくれる利用者様の顔を見ると疲れも吹っ飛んでしまいます。利用者様も「あなたたちを見ると元気が出る」と言ってくださるので、お互いに笑顔で楽しくケアをしています。

職員は20代から70代まで幅広くキャリアもさまざまです。訪問介護に興味のある方、どうぞチャレンジしてみてください。

4月から新卒の職員が入職しました。笑顔がかわいくて素直で前向きで、職員みんながメモロで新しい職員を育てる事も私たちの大きな喜びで、成長をとて楽しんでしています。訪問介護に興味のある方、どうぞチャレンジしてみてください。



スタッフでガッツポーズ

興味のある方はぜひチャレンジを！

職員は20代から70代まで幅広くキャリアもさまざまです。訪問介護に興味のある方、どうぞチャレンジしてみてください。

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

各地の友の会 活動紹介

4/16 彦成ブロック 歩こう会



彦成ブロックは年間計画を立てて歩こう会を開催しております。4月は江東区の深川江戸資料館と清澄庭園に足を運びま

した。五月晴れのようなお天気に恵まれ、会員13名、役員4名の参加となりました。年齢は70代後半から80代の方ですが、年齢が推測できないほど若々しくお元気です。

半蔵門線「清澄白河」まで約1時間、駅を降りてから徒歩3分にあります。深川ゆかりの人物や深川の歴史が紹介され、江戸の町並みも再現されて、展示案内の方が当時の暮らしぶりを紹介してくれ

ます。興味深かったのは上水道が整備されていた

こと。(井戸水は飲水できなかった)皆さんは熱心に聞いていました。資料館から徒歩で3分の清澄庭園で昼食をとり、庭園内を散策。八重桜が綺麗に開花し、シヤガの花の群集も見事でした。大正12年の関東大震災や昭和20年の大空襲の時は避難所として多くの命を救ったそうです。いつでも平和でありますようにと願いながら庭園を後にしました。

4/19 みさとおあしす会 中央サロン

参加者は29名でした。



音楽に合わせて体操や各種ゲーム、お茶をしながら脳トレなど楽しく取り組みました。ボール投げは9:8:7の番号になかなか当たらず「イライラ」して悔しい思いをしましたが、周りの参加者が声援を送ってくれたので、がんばることができました。(佐賀節子)

4/7 采女の里で健康チエックを共同開催



デイサービスセンター采女の里で青空健康チエックと友の会の日曜映画会を同日に開催しました。参加者には、今回初めての取り組みとなる「血管年齢測定」の他に「血圧測定」や「握力測定」を受けていただき、最後に看護師から簡単なアドバイスをしていただきました。

今回、みさと北地区協議会では事業所間の連携強化と「誰もが住み慣れた地域で医療と介護を受けられるまちづくり」の一助になるようにと、友

大変好評の中、健康チエックには30人超の方が映画会には60人超えの方が参加していただきました。(団地診療所・堀竜輔)

連載④⑩

私も「健康のひろば」 届けています

八潮ブロック 坂本節子さん



「読んでいるよ!!」に励まされて

『ひろば』を八潮2丁目西側と大曾根東南側の2コースを担当しています。できるだけ天気の良い日中に配るようになっているのは、庭先の掃除や花に水やりをしている方に会えるから。そして「読んでいるよ、ありがとー!」や「八潮から健和に通うのは大変だけど先

生や職員が優しいから」との一言が嬉しい。

八潮に健和のクリニックを誘致したいと取り組んだこともありましたが諸事情で断念してしま

たことを思い出します。手配りは定年退職してからずーっと20年以上、友の会と会員と病院をつなぐ懸け橋と思い「ひろば」と「ブロックニュース」を配ってきました。これからも続けていくために足腰と認知力を鍛えなければと思う今日この頃です。

3月28日(木)開催

第9回市民講座の「骨のはなし」

～骨粗しょう症ってなに～



におどりプラザをメイン会場に団地診療所・水元共同ビル会場にオンライン中継しました。

岡村博先生(みさと健和病院院長)の講演は大変に分かりやすく、骨の役割や骨吸収と骨形成が絶えず繰り返され、骨にもメンテナンスが必要なこと、骨粗しょう症の検査や治療のことなども分かりやす

く説明されました。骨粗しょう症は特に女性に多く、転倒骨折など介護が必要になる大きな要因になっていることが資料等で示され、予防するには食生活の見直し、日光浴、運動習慣が大切とのことでした。

管理栄養士の屋村圭祐さんの「骨と食事」のお話は骨に大切な栄養素としてカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが重要であり、バランスの良い食事が重要と話されました。紹介された「鮭ホイル焼き」を早速自宅で作ってみました。私のような高齢一人暮らしの男性でも簡単に作れて美味しかったです。(団地支部・千明一郎)

今月の投書から

供をとの思いはございますが、現時点での対応は困難と考えております。

この間、「近隣の病院でも無料WiFiの病院がある」、「無料WiFiの設置にはさほど費用はかからないのでは……」など、無料WiFi設置のご要望を多数頂いております。しかし実際にWiFi環境を構築するにあたってはセキュリティや通信品質を確保した環境の構築が求められるため、非常に大きな投資が必要となります。当院といたしましては、

患者さん、地域のみなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。(院所利用委員会)



新編集委員の紹介

こんにちはこんばんは!横山と申します!

今号より「健康のひろば」編集に係わることになりました。私はふだん協議会の「広報室」と「資料室」の両方を担当しています。主に協議会だよりのや協議会事業所の写真や文献資料の集積と保存、仕事柄あちらこちらの事業所とも係ることが多く、自粛していたイベントの再開に合わせて、またお世話になることもあるかと存じます。



歴史ある「健康のひろば」の編集に係わらせていただき光栄です。どうぞよろしく申し上げます。(編集委員・横山佳央)

読者の便り

▼世界中でただ一つの被爆国である日本。それなのに、なぜ日本は核兵器禁止条約に署名も批准もしていないのでしょうか。本当に恥ずかしいことだと思えます。一人一人が、平和について真剣に考える時だと思えます。

(韋加市氷川町・古坂美恵子)

▼「病院食がめざすもの」を拝読しました。様々な病気や怪我、検査で入院されている方々の栄養や調理法、更に衛生管理など考え大変な中、退院後の生活の参考にできるようにとも気にか

▼歳をとるとトイレが近くなるがよく耳にしますが、私もトイレが近くなっているような気がします。このことに関して健康のひろばで取り上げて下さるとうれいしいです。

(三郷市彦成・伊藤勢津子)

▼今年の桜は数十年ぶりに入学式の時期に咲きました。近頃は桜が卒業式の花となっていたので、久々入学式の桜花が観られてうれいしいです。

▼私は東京生まれの東京育ちなので、「私のふるさと」が毎回楽しみです。田舎がある人がうらやましいです。

お詫びと訂正について
4月号(第491号)に誤りがありましたのでお詫びして訂正させていただきます。
正しくは
脊を伸ばしすぎ行く人にみとれつつ
我にもあったと思いをはせし
三郷市采女 井川幸子

おはじきで 引き算学ぶ 春休み
三郷市幸房 志村寿美代
初鳴きを笑ってゴメン うぐいすさん
三郷市高州 成川祐己
春の野の 花摘みザックリ 瓶に生け
足立区東保木間 金指孝造
春寒し もうすぐ好きなショッピン
三郷市早稲田 こがの

短歌
邪心なき 日々目にせし 花紅き
ふるさと山の 椿恋しき
三郷市戸ヶ崎 高橋富子
官僚の作る答弁淡々と読む大臣ならば
俺にもできる
三郷市戸ヶ崎 森井征之

俳句
おはじきで 引き算学ぶ 春休み
三郷市幸房 志村寿美代
初鳴きを笑ってゴメン うぐいすさん
三郷市高州 成川祐己
春の野の 花摘みザックリ 瓶に生け
足立区東保木間 金指孝造
春寒し もうすぐ好きなショッピン
三郷市早稲田 こがの

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首で厳守願います)

わたしのふるさと

307

鷹野ブロック 橘喜美子



鉄筋コンクリート造り3階建てで、コの字型に建っていて、小学校と中学校がいっしょの校舎で、運動場の真ん中に白線が引いてあり、半分ずつ使うようになっていました。校舎内は廊下に机が積まれて、それが小中校の仕切りとなっていたように記憶しています。

東京都荒川区日暮里生まれ、幼少の頃からの思い出を辿ると、下町でまわりは家ばかりで、公園もなく、紙やウエスを扱う工場が多く、大きな倉庫があり、その中で遊んだりしていました。地理的には浅草、上野、谷中方面がそれぞれ徒歩30分の距離にあり、それを便利に思う人と中途半端で不便と感じる人がいました。小学校はめずらしく

街並は様変わりして、心の中のふるさとに

荒川区日暮里

今ではだいぶ前に別々になり小学校だけの校舎になっていますが、私にとってはなつかしい学校です。5月にはお祭りがあり、町会ごとにおみこし、山車が出て数年前までは子ども、孫を連れて行ったものです。今は3階建ての家やマンション等が多くなり、すっかり様変わりしてしまい、ふるさと心の中でのふるさとになりました。

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled words like '魚', '鳥', '風', '太陽'.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を書きこみましょう

【タテのカギ】①戦争体験が—する ②イソップ物語—「風と太陽」 ③商人 ④大坂冬の—

【ヨコのカギ】①上出来の対 ③大衆魚—のフライが人気 ⑤多額の金銭 ⑦今は変革への—期 ⑨酒は冷や

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

パズル正解発表 第490号(3月25日付)の正解は「ピキニデー」でした。

編集後記

▼円安と物価高が進む一方で、多くの労働者や年金生活者の実質収入は目減りしています。国保や介護保険、電気代、水道料金などは値上がりし、財布のひもは固くなる一方です。ところで、気候変動も深刻です。地球温暖化による影響は未来の世代が受けることになりま

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