

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)

第42回 健和友の会総会

「だれでも安心して住み続けられるまちづくり」でいのちと健康を守りましょう

記念講演の前半では日本全体が少子高齢化の道突き進んでいる話から入りしました。人口の推移の説明では2005年を境に出生数と死亡数が逆転して出生数より死亡数が上回る現象になり、生産労働人口も減少し、超



記念講演
 みさと健和病院
岡村 博
 院長

2023年度を振り返ると感染拡大で縮小した活動から本格的な再開をめざした年になりました。とくに健康チャレンジでは1200名を超える参加者が集まり、初めて取り組んだ「無料大腸がん検



活動のまとめと今年度方針

会長 **細川 健二**

「診」では200名を超える方に受診していただきました。支部ブロック活動では懇談会・映画会・サロン活動が前年より活発に地域で取り組まれました。また仲間増やしでは職員との共同の進展や大腸がん検診の取り組みを通じた加入もあり、2年連続で500名を超える成果をあげ目標を達成することができました。

◆ ◆

◆ その他に総会では活動方針、会計報告・予算、新役員体制などが満場一致で確認されました。

テーマ これからの時代の医療構想とまちづくりの課題

高齢化社会に進んでいるとのことです。三郷市の例では高齢化率は1994年に5.94%（8千人）が2024年では27.3%（4万人）と変化してきています。このような社会構造の大きな変化の中でどのように生きていけばいいのか……。一つの提案としては地域コミュニティを中心に考えること。つまり趣味やサークル活動、或いは保健活動を通じた実践活動をすることで生きがいを見つけることです。

後半の「みさと健和病院の医療構想」では地域の中核病院という位置づけから救急医療から急性期医療―回復期―包括ケアと病院機能を生かしてあらゆるフェーズの患者さんに対応することです。それらを支えるためにあらゆる職種が協力、共同の力であることと述べられました。終わりに最良のコミュニティをつくるためには医療機関と共同組織との連携が重要との結論でした。

(編集委員・坂本喜市)



水元東金町
 ブロック
水谷 章三



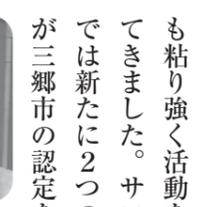
戸ヶ崎
 ブロック
森井 征之



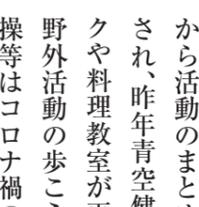
鷹野
 ブロック
星野 光子



高州東町
 ブロック
紺野 二行



早稲田
 ブロック
坂口 滋子



団地支部
矢吹すみ子



八潮
 ブロック
坂本 節子



中央
 ブロック
佐賀 節子



彦成
 ブロック
内野 俊子



早稲田
 ブロック
坂口 滋子



団地支部
矢吹すみ子

各支部ブロック活動報告

全支部ブロックの代表から活動のまとめが報告され、昨年青空健康チェックや料理教室が再開し、野外活動の歩こう会や体操等はコロナ禍のもとでも粘り強く活動を継続してきました。サロン活動では新たに2つのサロンが三郷市の認定を受けて

活動を開始し、映画会は毎月開催のブロックが増えるなど全地域で活動を広げることが語られました。

<活動方針の概要>

- ◎地域丸ごと健康づくりのとりくみを広げましょう。
- ◎格差・高齢社会の中で拡大する「孤立」を「助け合い」と「居場所づくり」で防ぎましょう。
- ◎人権と平和を守る憲法を守りましょう。
- ◎仲間づくり500名の達成と担い手づくりを進めましょう。
- ◎無差別平等の医療介護活動を進める東都協議会の各事業所を支えましょう。

コラム 鼓動

▼「こどもの日」に合わせて総務省が発表した15歳未満の子どもの推計人口は、前年より33万人少ない1401万人で、43年連続の減少となった。国連の推計によると、総人口に占める子どもの割合は、人口4000万人以上の37カ国の中で日本が2番目に低い。▼今年で、日本政府が子どもの権利条約を批准してから30年の節目となった。しかし、日本は「子どもを産み育てづらい国」から脱却できない現実が、改めて浮き彫りになっている。また、「ジェンダー平等」の観点からも、子どもを産むか産まないかを決める自由を保障し、希望する人が安心して子育てできるようにすることが、国の責任である。▼今こそ若い世代に希望を届け、本気で応援する政治への転換が必要だ。そのためにも、背を向けずきちんと国民の声に耳を傾けるべきではないだろうか。

(編集委員・大友皓平)

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

2024年度

研修医紹介

人を大切にする医療を
体現できるように



森 さくら 医師

ニケーション能力や他者と協力して一つの仕事を遂行する大切さを学びました。自然豊かな群馬県で過ごした6年間はとても良い思い出になっています。

4月から初期研修医として入職いたしました。東森さくらと申します。東京都江東区で生まれ育ちました。出身大学は群馬大学です。学生時代はアルバイトに励み、コミュニケーション...



矢代 麻友佳 医師

埼玉生まれの埼玉育ち
医師としての素地をしっかりと養いたい

4月から初期研修医として入職いたしました。矢代麻友佳です。埼玉県生まれ、埼玉県育ちで地元にはとても愛着を持っています。埼玉県は全国で見ると、大変医療過疎...

事業所だより

三郷市第1号
訪問看護事業所としてスタート

みさと南訪問看護ステーション



看護とリハビリで連携して取り組んでいます。

三郷市の訪問看護ステーション第1号として1995年に開設しました。2018年に居宅支援事業所を併設し、2022年には三郷中央駅の近くに営業所を開設しました。主に三郷市南部の地域と八潮市葛飾区の一...

部に訪問をしています。利用者様は100歳超えの高齢者から小児まで多岐に渡っています。訪問看護の内容は注射や傷の手当てなど医療的な処置だけではなく入浴介助など身の回りのことも行っています。リハビリの職員も所属しているため看護とリハビリと連携を取りながら要望に応えられるように心がけています。数年前から友の会が主催している「カフェおあしす」で健康に関するお話をしています。参加しているのは奇数月の第4火曜日で地域の皆さんと交流できる良い機会になっています。今年度から、医療的なケアの必要な児童の通学支援も行っています。家族の代わりに介護タクシーで越谷市の特別支援学校まで通学のお手伝いをする事業です。まだ要望に十分応えきれていませんが新しいことにも取り組んでいます。

捨てるウンチで拾うのち

友の会 大陽がん検診

「捨てるウンチで拾うのち」を合言葉に友の会で取り組んだ「無料大腸がん検診」は210名の方が申し込み、うち190名の方が受診され、陽性者は9名(4.7%)でした。各地域の取り組みの特徴では説明会で保健師・看護師からお話しをする機会を設けた支部ブロックで申し込みが増えています。

ブロック	目標	申込数	達成率	受診者数	説明会	陽性者	陽性率
水元東金町	20	10	50%	8	○	0	0.0%
高州東町	50	34	68%	32	☆	1	3.1%
鷹野	50	53	106%	45	☆	3	6.7%
戸ヶ崎	50	25	50%	20	○	0	0.0%
中央	20	15	75%	14	○	1	7.1%
彦成	20	5	25%	5	○	1	20.0%
早稲田	20	21	105%	20	☆	1	5.0%
団地支部	50	41	82%	40	☆	2	5.0%
八潮	20	5	25%	5	○	0	0.0%
その他		1		1		0	0.0%
合計	300	210	70%	190		9	4.7%

☆=看護師・保健師が説明 ○=動画など

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



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

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)

民医連 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④1

私も「健康のひろば」 届けています

水元東金町ブロック 南部初代さん

昨年4月までは仕事の都合で「健康のひろば」は夜に配布していましたが、ポストインするだけで会員の皆さんとお会いすることはありませんでした。

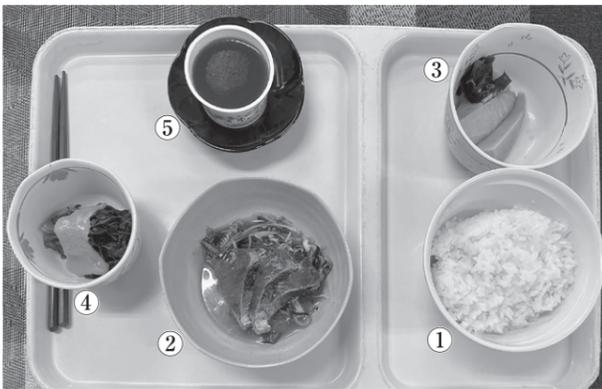
現在は昼でも配れますので何とかみなさんとお会いして、いろいろお話できればと思っていますが、

「近所づきあいを ひろげられれば

なかなか思うようにはできずに1年が過ぎてしまいました。今年度になり、夫が配布するようになりました。「健康のひろば」を通じて、近所づきあいの輪を広げられたらと考えています。みなさんよろしくお願ひいたします。

病院食 (行事食)の紹介

5月5日 端午の節句



<メニュー>

- ①米飯
- ②鯉のたたき
- ③若竹煮
- ④菜の花の酢味噌和え
- ⑤水羊羹

<栄養>

- ・エネルギー 555kcal
- ・脂質 1.6g
- ・たんぱく質 29.6g
- ・炭水化物 102.9g
- ・塩分相当量 2.2g

端午の節句で柏餅が食べられるようになったのは江戸時代からといわれています。柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」縁起物として広まったようです。行事食では水羊羹としてお出ししております。

三郷おあしす会の主な事業活動

- 認知症カフェ 第2木・第4火曜日
鷹野まちづくりセンター
- ひまわりの会 第4日曜日
下新田ふれあい広場
- 鷹野さわやかサロン 第1火曜
- 彦成サロン二郷半 第4火曜
ピアラシティー文化センター
- 戸ヶ崎サロン 第4土曜日
戸ヶ崎ふれあい広場
- 中央サロン 第3金曜日 中央ビル
- 生き生き水元サロン 第3月・第2・4木曜日
- おあしす子ども食堂
鷹野まちづくりセンター等
- 生活支援事業 随時相談
- 「まちの相談室」 第2水曜日
鷹野まちづくりセンター

第9回総会が開催され活動方針と役員体制が決定されました。おあしす会は、「高齢者サロン」「カフェおあしす」「子ども食堂」「生活支援事業」の4分野で活動しています。高齢者サロンは、三郷市の委託事業・地区サロンを5カ所と、葛飾区の総合事業を3カ所で行っています。カフェおあしすは認知症の方やご家族が参加するとともに認知症予防の取り組みや相談活動を行っています。子ども食堂は、会場確保の関係で現在はテイクアウト方式で大人も含め毎回100食程を提供しています。7月は鷹野文化センターを会場に会食形式で開催する予定です。生活支援事業は介護保険適用外の「ちょっと困ったサービス」を提供しています。友の会のみならずと協力共同し、会員外のみなさんも対象に活動を行っています。ご支援ご協力をお願いします。

(理事 東條哲二)

各地の 友の会 NPO 活動紹介

4/27 NPO三郷 おあしす会 戸ヶ崎サロン



ポッチャを楽しく取り組んでいます

「高齢者の健康長寿を支えるのは筋力の保持にある」。そのように指導を受けて十年以上続けてきた私が担当したため、

2022年5月のスタート当初はサロンというより、運動サークルのような内容でした。その後友の会事務局の指導を受けて「認知症対策」を目標にした体操と、普段使わない体の部分を動かすことを主にしたプログラムに変更して現在に至っています。ただ現在でも運動が主体の運営が続いています。

今年、エアロビクス体操、ポッチャ、認知症対策ゲーム、サロンらしいプログラムの作成に英知を集めたいと思います。他のサロンの取り組み

4/27 NPO三郷 おあしす会 子ども食堂

に学ぶとともに、応援と直接の指導を受ける機会を持てればと心より願っています。

(松丸征司)

今年で8年目になりました。当初は病院の交流室を借りて会食形式で始まりました。新型コロナウイルスの感染拡大で一時的に、その後現在の鷹野まちづくりセンターで毎月第4土曜日にテイクアウト形式で4年。「やっぱり会食形式で居場所にもなる」と良いのね。再開できないかしら」と検討中です。課題は常時借りられ



る場所の確保です。昨年は2回、鷹野文化センターを借りて会食形式で実施して、子どもたちの笑顔が溢れました。今の場所でも少しでも楽しめるよう工夫して取り組み、4月27日も市から提供されたクッションや小物を差し替えてに選んでいる姿が見られました。この日のメニューはキーマカレーとチキンサ

5/18 高州東町 青空健康 チエック

5月18日の午後、毎回協力を頂いているコモディイイダ三郷店の駐輪場をお借りし、高州東町ブロック主催の青空健康チエックを行いました。役員さん10人、職員6人が参加しました。28人の方に健康チエックを行い、血圧・体脂肪測定・握力に加え血管年齢測定も行いました。

ラダ。12時には準備したお弁当は完売となりました。ちなみに7月は鷹野文化センターで、夏休み子ども食堂として会食形式で提供します。どうぞお楽しみに。

(坂口滋子)

5/22

NPO

三郷おあしす会 総会



健康チエックの他に保健師やリハビリ職員による健康相談も行いました。次は同じ場所です10月を予定しております。

(高州東町ブロック・紺野二行)

今月の 投書から

「雨具の着脱時に雨に濡れないよう駐輪場に屋根を付けて欲しい」

投書ありがとうございます。屋根付きの駐輪場や駐輪場は建築物とみなされ、建築基準の建ぺい率(その土地にどのくらいの建物が建築できるのか)に含まれます。当院は限られた土地に患者さんの療養環境を充実させることを第一優先とし基準一杯の広さを持った病院を建てているので、建ぺい率に余裕がなく駐輪場に屋根をつけることはできません。ご不便をお掛けいたしますがご理解ご協力をお願いします。

(みさと健和病院 事務長・仁井谷光)

読者の便り・絵手紙

▼昨年、今年と入院しました。病気が悪化してはじめて、平凡な生活の日々が幸せと知りました。

(葛飾区水元・高取千登勢)

▼新入職員の写真をみて、若さと元気と今後の活躍を期待できると思いました。

(三郷市早稲田・鈴木真佐子)

▼3月初めて院長先生にすめていただいで友の会に入りました。新聞を読みパズルが楽しそうなので早速やってみました。今後も楽しみにしています。

(三郷市新和・中山芳雄)

▼毎月私の故郷を楽しみにしています。読んでいると私もその場所に行っているような気持ちになり楽しくなっています。故郷を離れて5年以上帰りたいくなる時もあります。

(三郷市鷹野・榊原紀子)

▼健康のひろば「いつも読みにごたえがあり、隅々までみごとく読んでいます。今回は見

▼「健康のひろば」いつも読みにごたえがあり、隅々までみごとく読んでいます。今回は見

▼「健康のひろば」いつも読みにごたえがあり、隅々までみごとく読んでいます。今回は見

(三郷市新和・佐藤令子)

▼「健康のひろば」いつも読みにごたえがあり、隅々までみごとく読んでいます。今回は見

▼「健康のひろば」いつも読みにごたえがあり、隅々までみごとく読んでいます。今回は見

▼「健康のひろば」いつも読みにごたえがあり、隅々までみごとく読んでいます。今回は見

▼私は今、杖を使用している。友人の会にも何も協力できず申し訳ない気持ちで一杯です。今は「ひろば」を届けて下さる方に感謝しながら隅々まで読んで楽しんでいます。

(三郷市早稲田・鈴木陽子)

▼私は今、杖を使用している。友人の会にも何も協力できず申し訳ない気持ちで一杯です。今は「ひろば」を届けて下さる方に感謝しながら隅々まで読んで楽しんでいます。

▼私は今、杖を使用している。友人の会にも何も協力できず申し訳ない気持ちで一杯です。今は「ひろば」を届けて下さる方に感謝しながら隅々まで読んで楽しんでいます。

▼私は今、杖を使用している。友人の会にも何も協力できず申し訳ない気持ちで一杯です。今は「ひろば」を届けて下さる方に感謝しながら隅々まで読んで楽しんでいます。

(三郷市早稲田・鈴木陽子)

くかった病院、クリニックの案内の文字が大きく、はつきりしてとても見やすかったです。大腸検査も無料で受けられるなんて会員ならではの特典ですね。

(三郷市さつき平・今井明美)



菖蒲 (三郷市幸房 広瀬美津枝)

文芸のひろば

俳句

五千歩へ 程よき風の 立夏かな 三郷市高州 吉村喜子

廃業の 花屋の藪の 初音かな 三郷市番匠免 裕二(ペンネーム)

昼告げる「野ばら」のチャイム 春の風 三郷市東町 中家美保

鴨ひきて さざ波ばかりの 池広し 増田綾子

自転車に 風ぐるまつけ 颯爽と 柏木喜代子

裏通り 騒音のがれ 花吹雪 高橋恵子

文芸のひろば 俳句・川柳・短歌/絵手紙 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)

あらたに季節の絵手紙を募集します。

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

「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。

編集後記

▼冬の間、玄関へ取り込んでいた鉢植えの「君子蘭」と「牡丹」。「君子蘭」は濃いオレンジ色の花びらが満開に、「牡丹」は数年にわたって花芽をつけなかったが今年ようやく花芽がついた。丸い蕾が少しずつ膨らんで先端が赤くなり始めた。細い茎に大きな花をつけるので折れないように思いながら開花を楽しみにしている。

(編集委員・細川健二)

わたしのふるさと

308

みさと健和病院 医局事務室 山岸洋史

みさと健和病院 医局事務室 医学生担当の山岸です。業務内容は初期研修医獲得のため、日々学生に対して、協議会の医療・介護福祉活動の実践・魅力を伝えていきます。

私の故郷は、宮城県仙台市。仙台市といっても駅前とかではないため実家すぐ脇に田んぼがあったりしました。

宮城県といえば、仙台牛タン! 帰省するたびに必ず食べています。ですが、宮城県にはほかにもおいしいものが沢山あります! はらこ飯(鮭といくらの炊き込みご飯)、せり鍋、三陸海岸があるため海鮮も有名で牡蠣や、金華サバ、初ガツオ、サンマもとてもおいしいです。

牛タン・はらこ飯・せり鍋・金華サバ・初ガツオにサンマ

宮城県仙台市

宮城県に来たさいにはぜひ牛タン以外にもおいしいものが沢山ありますので、ぜひレンタカーで塩釜・気仙沼に遊びに行ってください!

海沿いといえは、東日本大震災から13年経って、震災の跡かと思えますがまだまだ残っていますし、巨大な堤防ができていたり、居住地が高台に移ってたりと様変わりしているところがあちこちにありま。おいしい食事と一緒にぜひ復興の様子やまだまだ被災の爪痕なんかも見てもらえるとより宮城県・東北地方を知ってもらえるのではないかと思います。



「ジョジョの奇妙な冒険」の舞台となる架空の町杜王町。(仙台市がモデル)



海鮮の宝庫!



12月の定禅寺通りイルミネーション

クロスワードパズル

Crossword puzzle grid with 17 numbered squares and various illustrations like a rainbow, a frog, a fish, and an umbrella.

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救援—を運ぶ ②貸しの対 ③和装の対 ④話の—を折る ⑥自分勝

手に使える時間 ⑧行い。—半径が広い ⑩♪あした—辺をさまよえば ⑬非常に難しい。—の業 ⑭酒の—汁 ⑮犯した—

【ヨコのカギ】①11月3日は—の日 ③タテ—と— ⑤分子などの—力学 ⑦相撲の準備運動で—を踏む ⑨過密の対 ⑩左派の対 ⑫虫歯 ⑬正月に玄—to— ⑭—字、—式、—学 ⑮こっぴどく—に砕ける

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7月10日 当選者発表は粗品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

パズル正解発表 第491号(4月25日付)の正解は「シャクヤク」でした。