

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)



おしゃべりに花を咲かせ 楽しく交流ができました

6月6日第37回友の会旅行



みんなで笑顔に集合写真

5年ぶりの友の会旅行が行われました。穏やかな晴天に恵まれバス2台(88人参加)に分乗し、クリニック前を8時に出発しました。コースは「道の駅どまんなかたぬま」の駅どまんなかたぬまで足湯にゆつくりと浸り、お買い物をするなど楽しめました。「佐野厄除け大師」に参拝し、今「道」の駅どまんなかたぬまで足湯にゆつくりと浸り、お買い物をするなど楽しめました。「佐野厄除け大師」に参拝し、今「道」の駅どまんなかたぬまで足湯にゆつくりと浸り、お買い物をするなど楽しめました。

「あしががフラワーパーク」で集合写真を撮り、豪華な昼食をいただき、園内いっぱい咲き乱れるバラ・菖蒲・あじさい等を観賞しました。「徳川発祥地・世良田東照宮」では宮司さんの説明を受けました。

車内では自己紹介に始まり、ビンゴゲーム、カラオケをして、久しぶりの友の会の人たちとおしゃべりに花を咲かせ楽しい交流をすることができました。

すこし時季が遅いので花を感じながらの参加でしたが、フラワーパークにいた花たちの種類の多さと白く立派に咲く菖蒲に誘われて園内を隅々までゆつくり廻れました。

期待していた藤に出会えなかったのは少し残念でしたが、静かな園内をゆつくり散歩して楽しめました。

世良田東照宮でお話の上手な宮司様から自分の知らない歴史を興味深くお聞きして、徳川が群馬県発祥だと初めて知りました。

初参加のバスハイクでしたが楽しい一日でした。花好きの自分が購入してきた百合の球根が来年芽吹いた時思い返されるかもしれません。楽しみです。



世良田東照宮



昼食も大好評

熱中症対策

今年も暑い夏がやってきます!

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。水分補給と暑さを避けて熱中症から健康を守りましょう。

！高齢者は特に注意が必要です

- 1 体内の水分が不足しがちです**
 高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています**
 加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します**
 高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する
<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している	MEMO 緊急連絡先 0000-0000 0000-0000 0000-0000		

厚生労働省 熱中症予防のための情報資料サイト

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

鼓動 マイナンバーカードの普及を図ろうと政府が最後の追い込みをかけてきている。健康保険証の紐づけである。▼最も大切な個人情報のひとつである現行の健康保険証を廃止し、その情報を作成自体任意であったはずのマイナンバーカードに一本化する。というのはいくらも言われてきたが、国民を欺く大罪である。▼リスク分散(危険要素を小さくする)の基本は何でもかんでも一つのものに納めないことである。西洋の諺にも「卵は一つの籠に入れるな」というものがある。もし籠を落としたら卵はみな割れてしまふからだ。卵を入れる籠は複数に分けておいた方がよいことは誰にでも分かること。▼マイナンバーカードは災害時には読み取り機が使えず逆に不便であることも分かった。紐づけを強制するのではなく、健康保険証も現行の保険証はそのまま残し、マイナンバーカードに紐づけたい人はそのようにすればよいだけの話なのである。

(編集委員・庄司徹彦)



「苦手」の多い方でもぜひご相談を

事業所 だより すこやか 福祉会

小規模多機能サービス
馬渡さんは「通い」「泊
まり」「訪問」を、利用者様
の心身の状況から必要な

「通い」「泊まり」「訪問」を 生活スタイルに合わせて提供

小規模多機能サービス 馬渡さん家

サービスを組み合わせて利用することができ、朝起きるのが苦手な方、長時間外出する事が苦手な方でも大丈夫！ご本人やご家族の生活スタイルに合わせて対応します。食事はいつも手作りで、野菜もたくさん使用し栄養満点です。

利用者様と共に耕した庭の畑で、先日ようやく2本のきゅうりが実りました。浅漬けにし、皆さんと今年初の収穫野菜を味わいました。

その他、食器を洗った

サービスを組み合わせることで、日常生活に必要な動作を馬渡さん家で行うことで、在宅生活を続けられる自信に繋がります。

また、5〜10分程度の体操を1日数回に分けて行っています。運動が苦手な方でも続けられます。玄関には日々の活動を紹介している「馬渡さん家だより」が掲示されています。

毎月のイベントや馬渡さん家の様子分かるので、近くにお越しの際はぜひ立ち寄ってみてください。

2024年度

診療科と医師の紹介

オオニシ ハジメ
大西 創 医師 (後期研修医1年目)



住民と密接にかかわり
地域医療を支えることに感銘して

初めまして。
今年度より新たにみさと健和病院で総合内科に所属し勤務させていただくこととなりました、大西創と申します。

みさと健和病院に入職させて頂いた理由として1番に挙げさせていただきたいのは、頻繁に遭遇するご病気が、病院全体が地域住民の方々と密接に関わり、地域の医療を支えているというところだと思います。スタッフが一体が患者様一人ひとりに真剣に向き合い、外来での診療はもちろんのこと、入院から退院後の生活のことまで深く考え実践されている姿に感銘を受けまして、こちらの病院で勤務させていただきます。

また、みさと健和病院では日々多くの患者様が集まり、頻繁に遭遇するご病気への対応力を身に付けるのに素晴らしい環境が整っているというのも魅力の一つに感じました。

先生方をはじめスタッフの方々にも温かくご指導いただいております。診療行為をはじめ日々多くのことを学ばせていただいております。まだまだ勉強中のことも多いですが、少しでも早く地域住民の皆様のお役に立てるよう日々精進して参ります。何卒よろしくお願いたします。

政府は昨年末に2024年12月2日以降、保険証を廃止すると『閣議決定』しました。保険証廃止後はどうなるのか、マイナ保険証の一般的なメリット・デメリットについてお知らせします。(医事課課長・伊藤亜季)

保険証廃止後 マイナ保険証がなくてもこれまで通り受診できます！

- ① 経過措置として、廃止後1年間(最長※)は現行の健康保険証が使用できます。※元々の有効期限が1年未満の場合はその有効期限まで。
- ② マイナンバーカードを取得していない人やマイナンバーカードに医療情報を紐づけしていない人には、保険者が無償で「資格確認書」を自動的に発行します(申請不要)。※「資格確認書」の有効期限は最長5年。

メリット・デメリット

- 【メリット】-
 - 医療情報を確認・参照できる(マイナポータルから自身でも確認可能)
 - 手続きが簡略化される(保険証切替、確定申告の医療費控除手続など)
 - 限度額が適用できる
※保険証でもオンライン資格確認で限度額は適用可能です
- 【デメリット】-
 - マイナ保険証が使用できない場合がある(非対応医療機関受診時、カード紛失時、システム障害時、災害時など)
 - マイナンバーカード紛失時の個人情報漏洩リスクが高い
 - マイナンバーカードの更新が必要

マイナ保険証がなくても受診できます！



全日本民医連 ともうさ

今ままでおどおど

保険証でも受診できます

安心なケア

集めています！

健康保険証を残そう署名

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

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④

私も「健康のひろば」 届けています

彦成ブロック 高橋弘幸さん



近くに大きな病院ができて 一番頼りになるのは健和病院!!

「ひろば」を天神町会と彦川戸の一部を担当しています。

いよいよ夏本番、私にとって最高の季節です。各町会をはじめ中央駅前のおどり公園、新三郷のららぽーとでの盆踊りがあるからです。ららぽーとの盆踊りは三月頃なららぽーとより依頼があり早速踊り仲間連絡

しました。いまから八月が待ち遠しく感じます。「ひろば」を手配りの最中に出会った方から、「あれお宅は！病院祭とかりハビリ課の夏祭り、文化まつりの舞台で踊っていた方ですよ」と尋ねられ、「ハイ」と返事をしますと、一緒に散歩されている3人の仲間「こちらの方は踊りが上手よ」と褒められました。この歳ながら恥ずかしくありません。これも手配りのおかげです。これからもガンバリます。



五重塔とアジサイと一緒に

6/8

早稲田ブロック 松戸本土寺 歩こう会

早稲田歩こう会で松戸本土寺に行ってきました。本寺は五重塔とあじさいが美しく、花菖蒲とともに名所として知られて

います。当日は天気も良く、色とりどりの紫陽花や花菖蒲などがちようど見ごろを迎えていました。たくさんの方に囲まれ、鑑賞しながら歩き、幸せな気分となりました。約5万本の紫陽花が境内を埋めつくす光景はまさに圧巻でした。参加は9名でした。

6/8 高州東町ブロック
医療懇談会

医療懇談会のテーマは

「高血圧と脳卒中」。みさと健和病院健診センターの田嶋美佳保健師が「自覚症状を感じにくい高血圧」「気づかない血管をつまらせる脂質異常症」の冊子を使ってお話ししました。高血圧は放っておくと血管が狭くなり傷つきやすくなる。そこにコレステロールがたまる動脈硬化を起してしまい、これがさらに高血圧症を悪化させるといふ悪循環を招き重大な病気を次々と引き起こしていくことになってしまふ。その三大病は「脳卒中」「心臓病」「腎臓病」であり、それにとどまらず大動脈瘤な



ふれあいの郷 下新田

ど様々あります。しかも高血圧は自覚症状を感じにくい、本当にやっかいな病気です。それでは改善策はあるのか。その決め手は「食生活」「運動」「生活改善」にあり、それぞれの改善策を、着実に続けることが大事と強調されました。「脂質異常症」も3つの改善策をす

健和友の会

うたごえサークル 「花水木」



うたごえ「花水木」では前指導者の宮本先生の後任として、水元のうたごえ「ひばり」で講師をされている石川衛先生が、快く引き受けてくださり、6月9日の例会から早速指導していただきました。

アコーディオン伴奏は最高 石川衛先生を迎えて

初日の例会にあたっては運営について先生と役員でよく話し合ったことができました。石川先生は都内にお住まいでバスを乗り継いで三郷まで来られるので本当にお疲れさまです。他教室との違いもあり戸惑いもあると思いますが、これからはよろしくお願ひいたします。

「健和会協同基金・事業借入金」 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。この間、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、健和会協同基金・事業借入金の募集をしておりましたが、予定額に到達しない為、募集期間を6か月延長して2024年12月迄募集いたします。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。

なお、これまで行っておりました「仮申込」制度は廃止いたします。また協同基金（無利息）も同時に検討いただきますようよろしくお願いいたします。

申込方法
事業所や各友の会事務所（コーナー）にて、申込書に記入し職員へお渡しください。
(医療法人財団健和会)

5/27 水元東金町ブロック
水元公園
歩こう会

今年4月より「水元公園あるこう会」を再開しました。月末の月曜日、水元公園の噴水前に10時集合です。4月は「さあはじめましょう！」と張り



いろんな花々を楽しめます

すめることが重要と話されました。参加者からは「漬物が大好き。高血圧になり食事に気をつける。ためになりました」などの感想をいただきました。参加者は23名でした。

帰りはあじさいの花のまん中を歩いて気持ちよ

5/18 鷹野ブロック
小石川後楽園
歩こう会

今年一番の暑さとなった5月18日、小石川後楽園にウォーキングに行ってきました。東京ドームや高層ビルに囲まれた一角にある後楽園は木々が生い茂り新緑がまぶしいところ。ガイドさん

く戻りました。一人で歩くより連れだつて同じ景色を見ながら歩く、こんな時間がいいですね。無理なく続けていきたいものです。



木陰が多く涼しく散策できました

読者の便り・絵手紙

▼研修医紹介を頼もしく読ませて頂きました。とても親しみのもてる先生方の活躍を期待しております。

(三郷市高州・山田美貴子)

.....

▼5月17日中央サロン、今月は映画観賞。山田洋次監督、吉永小百合・大泉洋の「こんにちは母さん」でした。

.....

▼何時も脳トレの一環としてパズルを解いて居ますが、今回は字数が多く大変でした。解けた時の気持は言うまでも有りません、また難問に挑戦したいと思えます。

(三郷市高州・榎山操)

.....

▼年齢を増す事に通院回数が増えています。当健和ク

(葛飾区柴又・圓山節子)

.....

リニクのご活躍をご期待申し上げます。

(三郷市戸ヶ崎・新野田衡成)

.....

▼健康のひろば第491号に掲載されていた内科楠本医師の初心を忘れず！というお言葉に心打たれました。私たち患者は医師を100%信頼しています。日々患者に寄り添った医療を心がけて下さっている先生方に感謝致します。これからもよろしく願います。

(三郷市彦成・伊藤勢津子)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

わたしのふるさと

309

八潮ブロック 森下はるい

9条の碑が故郷に建立されて

茨城県小美玉市

私は茨城県小美玉市(旧小川町)生まれです。

霞ヶ浦の近くで、筑波山が望める平野で、実家のそばに百里基地と同じ敷地内に茨城空港があります。戦闘機と旅客機が交互に離着陸を繰り返しています。私は幼い時から百里基地の反対デモに家族と一緒に参加して、塩を入れるカマス袋に入り首だけ出して運動を応援する日々があり、実家を出る16歳まで二度と

戦争が起きないようにと、平和を願って百里基地反対と声を出して頑張ってきました。この考えは60年を経過した今でも変わっていません。また、最近嬉しい知らせがしんぶん赤旗(6月5日号)に掲載されました。それは、百里基地が丸見えの丘陵に「憲法9条の碑」が2024年(令和6年)に建立された報道でした。百里平和公園にです。本当に私も家族もうれしい限りです。



百里公園を維持管理する一般社団法人・百里の会のホームページを見ることができます。



クロスワードパズル

A crossword puzzle grid with 17 numbered squares and some pre-filled words like '梅雨空' and '空は瑠璃色'.

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

- ①不可能
②を
③鱈
④わが師の
⑤東京の昔の名
⑥門
⑦金銀
⑧メダル
⑨まだ納めてない
⑩11月
⑪月とも
⑫があるうどん
⑬扉。自動
⑭の大木
⑮の対論より
⑯不
⑰池、二一
⑱公用の対

【ヨコのカギ】①会員が負担する金 ③—信号で渡ります ⑤品物を受け取る以前に代金を支払うこと ⑦躁と

⑨扉。自動 ⑩—の大木 ⑫派手の対 ⑭論より ⑯不—の池、二一 ⑰公用の対

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492号(5月25日付)の正解は「セカイキンエンデー」でした。

編集後記

読者のみなさんから「読者の便り」への投稿が非常に多く、編集委員会にはうれしい限りです。紙面の感想や励ましの言葉など、さまざまな意見が寄せられ参考になることばかりです。投稿されたみなさん全員の便りを紹介したいのですが、紙面の関係で残念ながらできません。できるだけ多くみなさんの声を紹介したいと思います。これからも積極的に投稿をお願いいたします。

編集委員 篠田定男



アジサイ (高州・幕田涼代)

文芸のひろば

俳句

カラフルな マスクに合はす 更衣 (ころもがえ)

三郷市高州 吉村喜子

目白去り 鳥の叫び 天にみつ

葛飾区東金町 太田垣真理

雨降りて 紫陽花の花 葉が光る

三郷市戸ヶ崎 加藤紀代美

遠花火 いずれはどちらかがひとり

八潮市中央 井上進寿

夏めくや 木陰を選び ウォーキング

三郷市鷹野 磯野ヨシ

望郷の 母の合いの手 春うらら

佐藤マリ子

短歌

梅雨空が 続くさなかに 初めての

三郷市戸ヶ崎 高橋富子

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首で厳守願います)

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。