

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)

病棟
夏祭り
みさと健和

患者・ご家族とつくり出す

穏やかな時間

今年も松戸の花火大会鑑賞会を他部署の方のご協力のもと、無事開催することができました。連日の豪雨の心配もありましたが天気にも恵まれました。

単調な入院生活を送らざるを得ない終末期の方たちに一瞬でも笑顔を取り戻して頂きたい、そんな思いで緩和ケア病棟では毎年このようなイベントに取り組んでいます。

栄養課の協力でたこ焼きや焼きそばなどの提供をし、普段食べられない物を食べて喜んでいる方たち、看取りの近

い方は最期の時間をご家族と一緒に花火を見て過し笑い合う機会になりました。涙を流してご覧になっていた方もいました。普段見せない笑顔を皆さんに見せてもらいました。

悲しいだけじゃない、穏やかな時間を患者さんご家族と作り上げることができ、とても有意義な時間となりました。これからも緩和ケア病棟では、患者さんご家族と一緒にこのような時間をたくさんつくりたいと思います。

(7階病棟師長・

佐々木直人)

Let's 花火鑑賞会

8月3日

みさと健和病院
7階病棟

2024年度強化月間のポイント

1. 期間：9月19日～12月末
2. 病院・友の会で推進会議を開催し共同して強化月間に取り組みます。
3. 仲間増やし目標350人。
新しい仲間を増やしましょう！
4. 友の会の健康づくり活動、サークル、映画会、サロンなどで楽しく健康長寿をのびし、楽しいひと時を過ごしましょう！
5. 無差別平等の医療介護を進める健和会グループを支えましょう。

健和病院は1983年の設立当初から「いのちの平等」を掲げ、安心安全の医療とまちづくり運動を友の会とともに進めてきました。この取り組みは住民の中に共感を広げ今日の発展をつくり出す基礎となりました。

それから40年以上が経ち現在の三郷市の人口は約14万人。うち高齢者人口は27%の約3万9千人。今後30年までに75歳以上の高齢者は2万4千人に達します。またこれに伴い「独居の高齢者」も450世帯増えて1万1千

友の会拡大強化月間が始まりました！

世帯近くになると推測されています。

いま少子高齢社会が進行する中、私たちが進めてきた「安心して住み続けられるまちづくり運動」は今後ますます重要な役割を果たすこととなります。

今年の「強化月間」では、引き続き職員との共同で会員拡大に取り組むながら、医療介護の要である健和会グループを支える活動、そして「健康づくり」「憩いの場づくり」「仲間づくり」活動を活発に地域の隅々に広げていきましょう。

(拡大推進委員会)

健康習慣を身につけましょう！

2024健康チャレンジ

私たち
おすすめします！



みさと健和病院
岡村 博院長



みさと健和病院
加藤 好江看護部長



すこやか福祉会
猪瀬 茜



みさと健和クリニック
岡村ゆかり所長



みさと健和クリニック
岩崎ひとみ看護部長



すこやか福祉会
山本 洋子

「HPH・健康増進拠点病院」認定の健和病院と友の会の共同で開催する健康づくりの取り組みです。

HPHの病院では「人々が自らの健康を増進するために国や自治体の政策を改善する

運動を進めながら、「地域活動の強化」や「健康的な公共政策づくり」などの5つの優先行動を実践しています。

いま高齢社会を迎え、多くの方が病気の予防や「健康寿命」を伸ばすことに関心を持たれていると思います。健康習慣を始めるきっかけや、すでに始めている方は習慣を維持するために、ぜひご活用してください。また健康づくりに取り組む姿は周りの方にも良い影響を与えるとの研究報告もあるそうです。競争や達成が主目的ではありません。お気軽にご参加ください。

(健康づくり委員会)

鼓動

▼地球の温暖化により、世界の各地で異常気象が発生しています。昨年2月、国連のグテーレス事務総長は「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と警鐘を鳴らしました。

日本でも連日の猛暑により、多くの方が熱中症にかかるなど、日常生活に影響を及ぼしています。▼8月6日、日本で初めて若者たちが、国内最大の二酸化炭素を排出している火力発電事業者10社に対し、二酸化炭素の削減を求める民事訴訟を起こしました。若者たちは、「持続可能な社会のために、企業は責任を果たして」と訴えています。

▼当面、2050年カーボンニュートラル実現に向けた取り組みのいくつかの強化が求められています。電力に関しても、危険で費用のかかる原子力ではなく、再生可能な自然エネルギーの割合を飛躍的に高めることが必要です。

(編集委員・東條哲二)

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

所業より
事だより

調達するものは、
注射器から

CTまで

保健医療福祉協同組合

共同購買事業部 平田博之

保健医療福祉協同組合の共同購買事業部は、東都保健医療福祉協議会を中心に加盟する組合員と協力して共同で事業を行う事を目的とした事業協同組合です。病院、診療所、福祉施設で使用する診療材料や医療機器を共同購入しなるべく安価に供給できるように設立されました。小さな物では注射器 1 本から大きい物では CT や MRI（磁気共鳴画像検査機）のような医療機器の調達を行なっています。場所はみさと健和病

スタッフ一同



今後も、医療、福祉において必要とされる様々な物品の地域の供給拠点として協議会、地域の皆さんと協力しながら安心安全な供給事業を行なっていくきます。

2024年原水爆禁止世界大会in広島

ノーモア・ヒロシマ・ナガサキ

8月28日 東都協議会で報告集会

原水禁大会での体験や学びについてグループ単位で報告されました。三郷地域7名の報告を要約してお届けします。(編集委員 石上敦久)

被爆者の体験を初めて聞き後遺症や差別に苦しんだことが話され非常に衝撃でした。

いま核兵器禁止条約が発効されたにもかかわらず、核保有国では条約に反した行動が進められ、核の維持と増強が続けられています。核がもたらす被害を考えれば、核兵器は必要であり、世界中で戦争が起きることのない国づくりを進めていく事が重要と感じました。

現地では実際に原爆ドームを見れば、核兵器の破壊力の大きさを実感できると思います。「原爆の子の像」前には世界各国から平和への願いが込められた千羽鶴が飾られていて、みなさんから託された千羽鶴も3チームに分けて納めました。

8月4日
原水禁大会
開会式



原水禁世界大会参加者 (三郷地域)

阿部 遥(クリニック医事課) 森さくら(病院医局)
井村 愛果(病院4階北) 北野日奈子(病院医局)
丸山谷未来(病院4階南) 山口佳乃(病院医事課)
近澤慧桃(医療社会課)

8月5日動く分科会

呉基地調査行動

もともと呉市は昭和25年に旧軍用地を産業地とする平和産業都市へと転換した都市でしたが現在再び軍用地として利用が進められ

岩国基地調査行動

130以上ある在日米軍基地うち岩国基地は3番目の広さです。基地の特徴としては沖合を埋め立てて滑走路を建設。その他に港湾施設もあり航空機などを陸揚げするのに使用され、港と滑走路を併せ持つ国内唯一の基地です。

似島調査行動

旧日本軍は似島に検疫所や弾薬庫などの施設を建設していました。原爆投下後、市内から大けがや大火傷を負った負傷者を次々に船で検疫所の野戦病院に運び込みました。年齢や性別もつかないほど変貌した大勢の負傷者の様子を見て当時の人たちは地獄絵図のようだったと記録に残しました。痛



原爆の子の像前で

ことになります。

ガイドさんからは「戦争をする準備はほとんど完了している」「大事なことは自ら情報を追って現状を知ること」とお話しされていました。現地を見てこの町に大きな基地をつくろうとしていることに憤りを感じました。

部隊)の拠点基地として出撃と後方支援の重要な役割を担っています。

私たちは今まで基地が日本のどこに、どれだけあり、どのようなことをしているのか、考えたこともありませんでした。日本を守るための場所と誤っていましたが、米軍からみれば戦争を進めるための拠点です。現地に行かなければわからないことだと感じました。

8月6日
最終日
ヒロシマデー

最終日は各国代表の挨拶があり、とくに核廃絶キャンペーン(ICAN)の代表からは「核兵器禁止条約は核のない世界に続く道」「私たちは今度こそ核兵器を廃絶する」と語られていました。大会に参加して、当時原爆で大勢の被爆

者が目の前で亡くなっている姿を為す術なく見ている状況は想像を絶する苦しみであったのではないかと思います。医療者として当事者の苦しみに及ばなくとも理解する努力が大切だと感じました。今回学べたことを職場や周りの人たちにぜひ伝えていきたい。

国家資格を取って 介護福祉士になろう!

入学するのに年齢制限はあるの? 学費負担を減らす方法は? 少しでも興味がある方はお気軽にお問い合わせください♪

【問い合わせ先】

東京都足立区千住千町 14-4(北千住駅徒歩 10 分、千住大橋駅徒歩 6 分)
フリーダイヤル 0120-114-294(月~土 9 時~17 時)

学校法人 東都医療福祉学院

千住介護福祉専門学校

HPはこちらから



友の会 会員特典

福祉用具販売2割引

(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④④

私も「健康のひろば」 届けています

団地診療所支部 うすだ 磨田 あい子 さん



元気の源は、
30年以上続けている「詩吟」

91歳になりました。友の会に入会して27年、数年前まで役員もやっていました。今は一協力員として10軒ほど手配りしています。

最近、耳が遠くなってしまういましたが、気持は元気です。自分で言うのもなんですが、私の元気の源は、趣味で30年以上



1年振りの医療懇談会を開催し9人の方が参加しました。かまくら薬局の前田薬剤師さんとか

8/3
ハ潮ブロック
薬のはなし
医療懇談会

各地の
友の会
NPO
活動紹介

合わせがあるものもあり注意が必要であるなど、話されました。

(ハ潮ブロック・坂本喜市)

8/3
団地支部
聞こえについて
医療懇談会

8月3日、団地診療所多目的ルームで行われた医療こんだん会に参加しました。3階の会場は50名を超える超満員。

講師は、みさと健和クリニック江崎厚子看護師。「耳あかは自分でとらずに、受診して取ってもらう。とくにべたべたのあかは、綿棒などでいじらずお医者さんに」「まず、体温計、電子



療こんだん会

レンジなどのピピッが聞こえにくくなる」

「補聴器は慣れが必要。医者と補聴器屋さんと相談し1〜2カ月無料体験を」

キーワードは、変化を感じたらまず受診。勉強の成果は「規則正しい生活、歩く、粗食」

「まず、体温計、電子

インフルエンザ 予防接種のすすめ



インフルエンザは、ウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あ

わせて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等重症になることがあります。

ワクチンはウイルスの「感染」を完全に抑えることはできませんが「発病」を抑える効果が一定程度あります。特に基礎疾患のある方や高齢の方では「重症化」する可能性が高く、ワクチンの最も大きな効果はこの「重症化」を予防することといわれています。

友の会

**インフルエンザ予防接種10%を
キャッシュバック！**

健和クリニック、健和団地診療所で
予防接種を受けられた方

対象：友の会会員（当日入会可）
実施期間：12月末まで
返金方法：病院北棟1階もしくは団地診療
所友の会事務所まで、領収書をお持ちください。

8/3
鷹野ブロック
暑気払い

8月3日、厳しい暑さの中でしたが、60名の方々が参加されました。前半は、今年もブロック



長やみさと健和クリニックの岡安事務長、三郷市の佐藤議員からご挨拶をもらい、冷えた麦茶で乾杯を行いました。後半では、役員紹介と参加者の方々からそれぞれ自己紹介をしてもらい、お楽しみのカラオケや文化まつりで披露した「ふたり酒」を全員で踊りました。他にも、参加者の中島さんによる「日本舞踊」や役員の大山さんによる「ハーモニカ演奏」、最後には恒例の「おもしろビンゴゲーム」を行い、景品も沢山お渡ししてとても喜んでいただきました。

8月4日(日) 戸ヶ崎香取神社内の会館で、手配りに協力して頂いている皆さんと一緒に暑気払いを行いました。

8/4
戸ヶ崎ブロック
暑気払い

8月4日(日) 戸ヶ崎香取神社内の会館で、手配りに協力して頂いている皆さんと一緒に暑気払いを行いました。



歌って場を盛り上げてくださいました。ビンゴゲームにみんなによる大合唱と暑さを吹き飛ばす大盛り上がりで終了しました。

(ブロック代表委員・紺野三行)

8/3
中央ブロック
暑気払い

8月3日、みさと中央医療福祉ビルで中央ブロック手配り協力者の集いを開催いたしました。参加者は15名でしたが、同じ手配り協力者として顔を合わせる貴重な機会となりました。始めに同じビルの2階に入っているまちかどひろばクリニックの福田事務長よりご挨拶を頂きました。中央ブロックのサロンも同ビル4階で行っている関係で友の会の皆さんとどのようにして関わりを作っていくのか一緒に考えていきたいと話して頂きました。食事の後はビンゴゲームに佐賀ブロック長とじゃんけんゲーム(景品付き)で楽しい時間を過ごしました。



(ブロック役員・高橋則夫)

読者の便り・絵手紙・写真

▼マイナ保険証の情報の錯綜で不安に思う人が居るなか健和での一言「今迄通りで大丈夫」という事で一安心。この国は国民を右往左往させて喜んでるように思え腹立たしい気持ちです。庶民の味方の健和病院に期待しております。

(三郷市戸ヶ崎・永藤田江)

が食べたかったのですね。でも悔しいカラスのやつめ！

▼「保健講座」・「健和友の会健康チャレンジ」が、今年も始まるんですね。今年もぜひ夫と参加させていただきますので宜しくお願い致します。

(三郷市谷口・小林純子)

▼家庭菜園を25年間続けています。今年は暑さのせいか野菜が不作でしたが、大きなスイカができ喜んでいたら、二個もカラスにつつかれ悲しかったです。カラスもこの暑さで甘いスイカ

▼494号2ページのマイナ保険証についての記事、とても役に立ちました。私はできる限り紙の保険証を使うつもりです。私はマイナ

保険証をゴリ押しする国を全く信じていません。

▼暑い中「健康のひろば」を配って下さり感謝しています。年齢をとり外出もままならず家の中で読みものやパズルをしたりしてたのしんでいます。体に気をつけてこの夏をのりきりたいと思っています。

(三郷市彦成・吉田静子)

た。

▼毎日暑いですね。でも五、六十年前に東京浅草のアパートに住んでましたが、こんなに暑いとは思っていませんでした。一般の家にはクーラーやエアコンなど有りませんでした。私の家でも長女が生まれたので扇風機でも買うかと思いましたが、アパートは東南のマドを大きく開けると風が入りずすしかった。あの頃は熱中症は聞きませんでした。皆さん気をつけましょう。

(三郷市高州・綿引忠)

文芸のひろば

俳句

夏の陽に 色きそいたる 百日紅 (さるすべり)

葛飾区東金町 太田垣真理

すぐ乾く 真白きシーツ つゆの明 (あけ)

三郷市高州 吉村喜子

二三輪 ひらき 風呼ぶ萩の花

三郷市早稲田 齊藤満喜栄

朝もやの 植田を渡る 撫の風 (ぶな)

三郷市鷹野 磯野ヨシ

幾重にも ビルの隙間に 散る火花

三郷市早稲田 里子

短歌

年取れど 学ばんことの 数多あり (あまた)

知恵のはずめる 孫と 会話す

三郷市戸ヶ崎 森井征之

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。

わたしのふるさと

311

中央ブロック 佐賀節子

です。高校時代には剣岳に登山したこともありまして。東京へ来てからは高尾山、尾瀬などいろいろな場所にハイキングに出かけました。

22歳で、亡夫とお見合をして結婚式を挙げるために富山を離れて東京に出て来ました。それからもう58年になります。

振り返ると人生は不思議です。



岩瀬浜から望む立山連峰



岩瀬浜海水浴場

画像提供：富山市観光協会

ゆたかな海と雄大な山脈に 囲まれた町

富山県富山市



富山市観光協会公式HP



富山大橋からの立山連峰(2~3月)

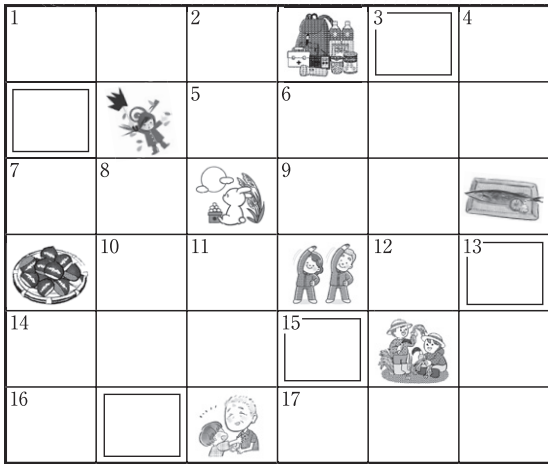
私は北陸の富山県富山市で生まれました。冬は雪が多く降ります。子どもの頃から雪が降らない太平洋側にあこがれていました。

当時の小学校にはプールがなく、夏は同級生や社宅の子どもたちと一緒に、会社の「海の家」がある岩瀬浜まで電車に乗ってよく海水浴に出かけました。

同郷の有名人では、バスケット選手で現在アメリカのNBAで活躍している八村塁さんが私と同じ中学校出身と聞いてビックリしました。

また富山ではカニ、かまぼこ、ホタルイカと魚がおいしかった

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完全に治る ②転ばぬ先の杖 ③おしゃべり ④親の目 ⑥スルメ

⑧泳ぐ前に ⑪メカニズムの略 ⑬数値のけ ⑭流れ ⑮デザート ⑯鉄砲を食らう

【ヨコのカギ】①過疎の対 ③きれいな紙で折る ⑤英文に訳す ⑦都道府県の長 ⑨敗者にを入れる ⑩名曲「いつでも——を」 ⑫早起きは三文の—— ⑭学習会の——を払う ⑯浴衣着て——を結ぶ ⑰二番目の兄

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10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494号(7月25日付)の正解は「ドヨウノウシノヒ」でした。

編集後記

▼我が家では定年を機に日々の家計費をパソコンに入力しています。水道光熱費、社会保障費、所得税、市民税、医療費、通信費、生協、毎日の食費等です。2年前と比較すると支出が15%から17%増額しています。幸いに年金が2馬力なので食生活はなんとかしのげますが、趣味、娯楽費、旅行費等の出費は年々きびしくなってきました。

(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