

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)

みさと健和・クリニック

<第41回病院祭スローガン>

450人が参加

病院祭

みんなでつながろう！ みんなで広げよう！

地域の輪

会場：鷹野文化センター 10月20日(日)



おおにぎわいの健康チェックコーナー

不安と緊張をかかえ、健康チェックコーナーを開催しました。クリニック・病棟の看護師15人で血圧・体脂肪測定、血管年齢、骨密度測定、ブースを設けて行いました。他にお薬相談、歯科相談もありました。10時を回る前に

健康チェックコーナー
 さわやかな秋晴れの下、病院祭が行われました。今年鷹野文化センターで行う初めての試みに、

は受付開始され、沢山の人が健康チェックを受けに來られました。コーナーは大盛況でど

おおにぎわいの健康チェックコーナー
 不安と緊張をかかえ、健康チェックコーナーを開催しました。クリニック・病棟の看護師15人で血圧・体脂肪測定、血管年齢、骨密度測定、ブースを設けて行いました。他にお薬相談、歯科相談もありました。10時を回る前に

健和友の会 お申し込みは友の会事務所まで

捨てるウンチで 拾ういのち

会員無料 大腸がん検診 期間1月~3月 受けましょう

大腸がんは男女の総数でがんの1位になるほど増えています。検診は便を少量採取するだけで体に負担はありません。大腸がんを見逃さないために受けてみませんか。

思ったより早く結果が届いて心配する時間が減ってよかったです。(Aさん)

診療所・鎌田朗子



**医療介護の充実で
安心なまちづくりを進めましょう**

第41回 病院祭実行委員長
 山本 晴希

今年は「みんなでつながろう みんなでひろげよう 地域の輪」のスローガンをもとに準備を進めてまいりました。また初めての鷹野文化センターでの病院祭でもあります。私は研修医の頃から地域に医療機関の設置を望む住民の思いとセンター病院をつくろうとした医療者の思いが一つになり、病院建設を成功させてきました。これからもみなさまと一緒に医療介護が充実した「安心して住み続けられるまちづくり」を進めてまいりたいと思います。



記念講演

健和病院祭で東京新聞記者の望月衣塑子さんに記念講演をしていただきました。冒頭からスピード感あふれるテンポで10月27日に行われる衆議院選挙について、話があり

講演する望月衣塑子さん
 マイナ保険証については、各党の政策の相違点、様々な問題点が報告されているにも関わらず、導入が推進されている背景には、財務省の

意いたしました。ぜひ満喫していただきますようお願いいたします。

脱税対策などがある事が語られました。そして、講演の多くを占めたのが軍拡についてでした。私たちの税金が一発6億もするミサイル購入に使われ、抑止力の名の下に有事に対する準備が進んでいることに恐怖を感じました。自分自身が勉強不足であることを感じ、日々のアンテナを高くしないとイケないと感じたあつという間、1時間半でした。望月さんのおっしゃった「憲法とは支配者の暴走を防ぐもの」が今でも、心の中で響いています。(みさとホームケア)

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

(編集委員・石上敦久)

が75歳までに亡くなるという記事を見てギョッとしました。自分が何歳まで生きられるのか。リアルに想像してみたことはあるだろうか？▼厚労省の簡易生命表によると男性の平均寿命は約81歳。自分も平均寿命までは生きられると漠然と思っていたが、実は多くの人が平均寿命を待たずして亡くなっている▼男性の平均寿命81歳の死亡率は40%で、4割の人が平均寿命を前に亡くなっていることになり、しかも百歳まで生き残る人は男性で1%、女性でも6%で今でも稀有な存在である▼男性の健康寿命は約73歳。65歳で定年を迎えても健康で生きられるのは7年ほどしかなく、その後8年は不健康な期間となる▼食事運動、BMI、睡眠の管理をして健康寿命を延ばすことも大切だが、やりたいことは体の動くうちにやっておくのが一番だと思おう。

コラム 鼓動

▼ネット ニュースで男性の4分の1

研修医師紹介

やまなか
山中 絢斗 医師



こんにちは。10月からみさと健和病院で研修をさせていただいた山中絢斗

と申します。日本大学医学部を卒業し、その後半年間東京都板橋区の小豆沢病院で内科の研修をしていました。みさと健和病院では救急や外科系など多くの研修をさせていただきました。

し、みさと健和病院などでの実習を通じて無差別でのご家族様に還元していきたくと思っています。まだまだ経験不足の若輩者ではありますが、どうぞよろしく願います。

事業所

安心して生活が送れるよう

さまざまな支援を行っています

三郷市障がい福祉相談支援センターみさと中央

私たちは、三郷市の委託を受けて、障がいをお持ちの方やそのご家族が地域で安心して生活できるように、さまざまな支援を行っています。支援対象には、身体障がいから精神疾患による困りごと

を抱える方、さらには障がい児まで幅広く対象としています。具体的には、作業所に通いたい、ヘルパーさんを頼みたい、放課後デイに通いたいなどの福祉サービスの利用について4人の職員で支

援しています。「みさと中央」が三郷の南部エリアを担当し、北部はアカシア会の「パティオ」が担当しています。昨今「8050問題」という言葉が広く知られるようになり、実際にそのような相談も増えています。地域包括支援センターやケアマネージャーなどの機関との連携も増えています。介護だから障がいだからと分けて考えることはできないような、生活の困難さや問題の複雑さがあるなか、地域での生活を支援していければと思います。



職員のみなさん

(所長・佐藤厚志)

第41回

病院祭

1面のつづき

キッズケア

すこやか福祉会



電動車イスに夢中

すこやか福祉会のCKH(ケアワーカー魅力発信委員会)と(株)福祉協同で、子ども達は順番にエプロンをつけて、介護職の説明と介護クイズ、お父さん・お母さんをお母さんに乗せて車椅子介助、床走行

リフトと電動車椅子はどちらもドキドキしながら初体験。最後は参加者証と記念写真をプレゼント。最初は緊張気味でしたが、徐々に笑顔が見え、体験後は全員が「楽しかった!」、親御さんからは「〇〇年後はお願ひね」なんて声も聞かれました。

(すこやか福祉会・猪瀬茜)



コーラス花水木のみなさん

「演芸のひろば」には各地域から16組が参加していただき、カラオケ、舞踊、フラダンス、体操にコーラスなどを披露していただきました。病院祭を上期のお披露目の場として練習を積み重ねてきたNPO「鷹野さわやかサロン」からは花笠音頭が披露され、友の会サークルの「コーラス花水木」からもアコーディオンの生演奏で自慢の歌声を響かせていただきました。

(実行委員会)



歌あそび(杉川としひろさん)

(ここに保育園・鈴木千香)

子どもひろば



木工教室マイお箸づくり



ゲームコーナー

「子どもひろば」では杉川としひろお兄さんの「あそびうた」、「木工教室」では三郷土建の方々の協力のもと箸作り、「ゲームコーナー」では輪投げ・ボール投げ・ワニ叩きと盛り沢山の内容となりました。

子ども達の参加は少ないですが、木工教室での体験は日頃触れる機会が少ない工具を実際に使用できた事で新たな刺激を受けられた事と思います。「うたあそび」、「ゲームコーナー」では身体を動かしてゲームをクリアして喜ぶ子ども達と一緒に「元子ども」の方々も子ども以上に盛り上がり汗をかいて楽しんでいました。



ゲームコーナーの山盛の景品

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】

東京都足立区千住仲町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④6

私も「健康のひろば」 届けています



戸ヶ崎ブロック 本波 正幸 さん

復帰をしてがんばっています

6年余り会から離れていましたが、再度戸ヶ崎ブロックの一員として手配りを始めました。

6年前とは配布先などが違い、私なりに地図を頼りに一軒一軒確認を行ないました。配布先もちよつとは頭の中に入りませんが、いままで全数



全国共同組織活動交流集会in岡山大会が現地参加で6年ぶりに開催されました。東都協議会の友の会からは20人、全体では1700人の共同組織の方々から全国から参加しました。分科会では全国での選りすぐりの大変参考になる活動が目白押しでした。

全国の工夫された取組みと 共通の課題が学べた 全国共同組織交流集会in岡山

9/29-30

団地診療所支部
松澤巨代

団地支部ボランティア班活動の一つ「一人暮らしたんぼの会」の活動を三郷地域、全国共同組織交流集会で何度も発表してきました。診療所高齢患者さんの訪問活動やみさと団地の「高齢者実態調査」から見える福祉の課題として、デイスサービス・訪問看護ステーション開設運動へとつないできました。

高齢者を一人ぼっちにさせず、診療所の患者さんとして、この地域で安心して暮らせる「会」に成長してきました。が、その活動の担い手は、有



5カ月ぶりの青空健康チェックに役員として参加しました。コモデイイイタ店の前をお借りして午後3時30分から1時間行いました。職員は健和病院・クリニック・ホームケア診療所から5人、友の会役員は8人の計13人が参加しました。チェック項目は血圧・体脂肪・握力・血管年齢を行い、終わりの時間ま

10/26 高州東町ブロック 青空健康チェック

各地のN友の会 活動紹介

■感銘を受けたこと
①オープニングの岡山東商業高校の書道パフォーマンスが一条乱れない、一体感と迫力あり・笑顔ありで書道に立ち向かう姿勢に感動。

鷹野ブロック
星野光子

②松本ヒロさんの風刺もありましたが、担い手の高齢化による現状はすべてに通じる共通の課題となったことを学んできました。

5階会議室では恒例のパザールが主婦にはたまりません。ストレス発散の場です。また健康相談は10余人の方がベテラン看護師さんのアドバイスを

朝から小雨模様の天気のため、100人の方が足を運んでくださいました。1階では人気の土建さんの包丁研ぎや盆栽、山野菜販売と健康チャレンジ申し込みコーナーを設けました。

10/6 水元東金町ブロック 第2回水元東金町健康まつり開催

で途切れず30人が健康チェックをしました。皆さま、適度な運動をして元気な毎日を過ごしましょう。

健和病院組織課 石上敦久

倉敷生協の小中学校のヘルスチャレンジはこれからの私たち課題だと思っ

「健康習慣を見つけよう」を合言葉に、地域の教育委員会や校長会にも取り組みを要請する活動の構えに驚きました。また受け入れてもらうために生協加盟も前提にせず、景品を工夫するなど、地域戦略を立てて実践を進めていることに感心しました。

申込数は4000人、5000人規模。こどもを通じて親世代に生協を認識してもらうことが目標とのことでした。



を受けて、ホット一安心。今年新しくちぎり絵コーナーを設け「やったことないわ」と言いつつ完成度の高さに大喜びの人もいて、みなそれぞれゆっくり過ごしました。

午後はいすに座って水谷さんの心地良い語りの「紙芝居」から、恒例の庄司さんによる脳トレ体操「えっ右左どっち」

「それでよいのです」と言われましたが？

最後は青春時代のなつかしい歌を若返って歌いました。

(水元東金町・鈴木町子)

2024年 保健講座
人生の最後の相談には
相手との信頼関係が必要
第2課
10月26日

39人が参加

保健講座の第2課「人生会議と終活」が行われ参加しました。講義の冒頭に習慣的な人づきあいがないと認知症のリスクが高まるという話があり、あまり人づきあいが得意ではない自分の性格を省みて、「自分の人生は自分だけの問題ではない」ということを自問自答させられました。また見守りサービスなどの一般企業が行っている事業内容の紹介を受けて、地域での高齢者の孤立化を防ぐ取り組みは行政から

この問いただいた投書のなかから1件を、紹介いたします。投書の際、お名前と連絡先があると回答させていただきますので、なるべくご記入ください。

▼5階のデイルームの椅子が古くなつていて座るとお尻や背中が痛くなる

(みさと健和病院 事務長・仁井谷光)

投稿ありがとうございます。この度はご不便をおかけして申し訳ございません。

10月7日に5階デイルームの椅子の交換を行いました。順次他の階の古い椅子も交換を予定しております。

今後もしも過ごしやすいご入院環境を整えられるようになりま

読者の便り・絵手紙

▼クリニックの前の花壇の草がぬかれてきれいになっていました。『あつい』なかなかありがとうございます。

(三郷市新和・佐藤令子)

▼毎回健康のひろばを楽しみに読んでいます。

(三郷市高州・小川八重子)

▼松戸の花火鑑賞大会を開催できてほんとうに良かったですね。緩和病棟で毎年やられていたことをはじめ知りました。とても大切な時間ですね。

(三郷市早稲田・鈴木真佐子)

▼友の会の拡大強化月間が始まりました！を読んで。職員役員の皆さんが、患者さん・地域を大切にしているのが伝わって頭が下がります。一人でも多くの会員さんが増えると、良いですね。

(三郷市谷口・小林茂)

▼本紙もそうですが、チラシもためになるので、利用しています。手配りの協力もさせていただいておりまして、ご近所にもお声掛けして、会員が増えたらいいなと思っています。

(葛飾区東金町・屋間利恵)

▼最近三郷市の予防接種の案内が届きました。コロナ、インフルエンザ、2つのワクチン接種です、早速健和病院での予約をすませてきました。

(三郷市高州・檜山操)

▼友の会会員拡大、私も趣味の仲間や飲み友達などにひと声かけています。なかなか成果がありませんが、焦らず、あきらめずをモツ

(三郷市高州・檜山操)

トリーに一人でも多く拡大ができればと活動しています。

(三郷市戸ヶ崎・森井征之)



(葛飾区柴又・土井蓉子)

お詫びと訂正

第497号10月号2面の事業所紹介の記事中で、生田利夫先生のお名前が間違えておりました。お詫びし訂正させていただきます。

(編集委員会)

わたしのふるさと

313

水元東金町ブロック 柴山佐代子



私の故郷は、伊豆半島の付け根、三島と沼津に挟まれた清水町というところです。

故郷の自慢は、まず富士、そして東洋一の湧水を誇る柿田川でしょう。

このあたりでは、どこでも振り上げば富士山が美しく見られます。本名：平岡公威（きみたけ）も「三島から見る雪を冠った富士が一番美しい」と三島由

紀夫というペンネームをつけたとか。四季折々、そして朝から刻々と姿を変える富士を毎日仰いで育ちました。朝焼けの富士、真っ白に雪を冠った富士、雲の傘を冠った富士、夕日に染まる赤富士、今でも三島駅に降り立つとその美しさにほれほれし、自分のアクが取れる様な気がします。

そして柿田川。富士に積もった雪が何十年の時を経て地下水となり湧水群として湧き出し川となって流れています。砂を巻き上げポコポコと湧き出る水。鮎が気持ちよさそうに泳ぎ、川底には白くかわいらしい花をつけた三島梅花藻（ばいかも）が水の流れに揺らめいています。気候も温暖、食べ物も海の幸あり、山の幸あり、自然豊かな土地で育ったことを幸せに思います。

富士の雪 幾とせ経て 湧き出する 静岡県駿東郡清水町

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and small illustrations in some cells.

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

ろろ ⑥リビングル ⑧クレーム ⑪に入っている ⑬個人用の ⑭使いだ ⑮

【ヨコのカギ】①僅差の対 ③身の—六尺の大男 ⑤閉店の対 ⑦—にも葉にもならぬ ⑨二の—を演じる

ハガキ、又はEメールに氏名・住所・正解と来年1月号で500号を迎える「健康のひろば」への応援メッセージや新年のあいさつなどを添えて、下記宛先までお送りください。

パズル正解発表 第496号(9月25日付)の正解は「ピチクヒン」でした。

編集後記

▼10代の頃はバイクに夢中だった。いつしか車にしか乗らなくなったがまたバイクに乗りたいたい気持ち

「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。

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