

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)

「保険あって介護なし」
必要な時に、必要なサービスを利用できない！

相次ぐ制度の見直しで、“利用できない・利用させない”介護保険に。

2005年	施設等の居住費・食費を自己負担に 利用料2割負担の導入
2015年	特養ホームの入所対象を原則要介護3以上に 要支援者の訪問介護・通所介護を保険給付の対象外に
2018年	利用料3割負担の導入 …等々

介護現場の人手不足はきわめて深刻
このままでは事業所も、介護保険制度も維持できない

募集しても応募はゼロ！ 職員不足で新規利用の受け入れを制限。2025年は32万人、2040年は69万人介護職員が不足。

予想される介護職員の不足数

2025	32万人
2040(年)	69万人

介護署名
STOP介護崩壊
このままでは持続不可能な制度に

今年4月に実施された介護報酬改定で訪問介護の基本報酬が引き下げられたことに対して不安と怒りの声が広がり続いています。厚労省の調査で

も36・7%の訪問介護事業所が赤字になっている中で、平均収支差率が高いことを理由にした一律の報酬カットは許されるものではありません。また、ヘルパーの有効求人倍率は14倍を超えており、ヘルパー不足と高齢化はいつそう深刻化しています。このままでは介護の担い手がいなくなり、介護保険制度そのものが崩壊しかねません。

現在就業している職員が長く働き続けられることができ、さらに将来介護の仕事に就くことを希望している若者を後押しするためにも、早急に介



クリニック玄関前でアピール

会しても何もできませんが「とお仰る方には「入会していただくことだけでも病院を支える力になります」と訴えています。

(拡大推進会議)

9月19日のスタート集会から始まった強化月間ですが、この間の郵送作戦やその後の地域訪問行動、クリニック玄関前行動など会員・職員の協力を通じて会員拡大を進めてきました。月間中の会員拡大目標を350人とし、11月末現在での拡大会員数は180人(目標)

会の友 友の会 11月までの強化月間の取り組み

達成率51%、拡大行動への職員参加数は延べで130人となりました。12月も各ブロックの地域訪問行動が組まれています。訪問行動での対話でも「健和さんにはお世話になっているので」「家族みんな通っている」とのことが入会していたでいます。「入会しても何もできませんが」とお仰る方には「入会していただくことだけでも病院を支える力になります」と訴えています。

(拡大推進会議)

第36回保健講座 自分らしく生きるために いまからはじめよう 健康長寿と老いじたく



松原立生さん

松丸征司さんの進行のもと、健康長寿を伸ばす食事と題して給食協同サービスリップルの松原立生さんにお話ししていただきました。

リップルでは福祉分野での給食事業やこども食

堂などでも食材のお世話になっていきます。

講義では食事と栄養とバランスとたんぱく質の取り方、カロリー計算、食品と働き方、そして1日の食事の回数は3回がベストであること、バランス良くたくさん種類の食糧を食べることなど、目からウロコの内容でした。

和やかで楽しく聴くことができました。お帰りの際には講義の内容のおかげでいただきました。

(健康づくり委員・星野光子)

第3課
11月16日
健康長寿をのばす食事
— 食事の栄養バランスとたんぱく質のとり方 —

講師は消化器内科の柿本医師。先生の質問から始まりました。「日本ではがんにかかる人はどのくらいいると思いますか？」5人に1人に挙手した方が多かったですが、答えはなんと女性で2人に1人、男性では3人に2人。誰でも罹る病気という事にびっくり。中でも大腸がんは罹る方がとても多いがんで、早期発見と予防が大切だとよく分かるお話でした。大腸がんは遺伝子の故障でポリプが出来てそのまま

にしておくとがん化する。がんが少し進むと自覚症状(血便、残便感等々)が現れるが、ポリプの段階では症状が無く気づけないとの事。友の会で取り組んでいる便潜血検査でポリプや早期がんの段階で発見できれば、内視鏡治療など体の負担が少なく済みます。多くの方に検査を受けて頂きたいと思いました。予防にはリスク(飲酒・喫煙・運動不足・肉食)コントロールを心掛け、お魚屋や野菜など食物繊維を食べることがお勧めです。

(健康づくり委員・坂口滋子)

第4課
11月28日
いま増えている大腸がん
— 症状・検査・治療法 —



柿本年春医師

階では症状が無く気づけないとの事。友の会で取り組んでいる便潜血検査でポリプや早期がんの段階で発見できれば、内視鏡治療など体の負担が少なく済みます。多くの方に検査を受けて頂きたいと思いました。予防にはリスク(飲酒・喫煙・運動不足・肉食)コントロールを心掛け、お魚屋や野菜など食物繊維を食べることがお勧めです。

(健康づくり委員・坂口滋子)

友の会が「過半数割れ」に追い込まれるという大敗を喫しました。2009年の総選挙で民主党が自民党を破り、政権交代を果たして以来15年ぶりの事態です。旧態依然とした自民党政治への国民の厳しい審判となりました。

▼自民党が組織ぐるみで行った裏金事件に対して、多くの有権者が政治の金権腐敗を許さなかった事を明確に示しました。国民が自民党政治に代わる新しい政治を願った結果といっても過言ではあり

▼10月におこなわれた総選挙では自民公明の与党が「過半数割れ」に追い込まれるという大敗を喫しました。2009年の総選挙で民主党が自民党を破り、政権交代を果たして以来15年ぶりの事態です。旧態依然とした自民党政治への国民の厳しい審判となりました。

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・篠田定男)

求を実現していこうではありませんか。

の活動を更に発展させ要求を実現していこうではありませんか。

「家族みんな通っている」とのことが入会していたでいます。「入会しても何もできませんが」とお仰る方には「入会していただくことだけでも病院を支える力になります」と訴えています。

(拡大推進会議)

事業所だより

三郷市北部地域の拠点

健和会・みさと健和団地診療所



職員のみなさん

みさと健和団地診療所は、1990年に三郷市の北部地域の健和会の砦として地域住民の期待に応えるべく開設されました。外来は、内科だけでなく泌尿器科・整形外科・物忘れ外来があり、レントゲン検査やエコー検査・胃内視鏡検査も行っています。予防接種や各種健診も行い予防医療にも努めています。

手術や入院が必要な時にはみさと健和病院と連携し、

症状が落ちついたら診療所でフォローしています。通院が難しくなった方や自宅での最期を望む方には訪問診療(往診)も行っており在宅支援診療所として24時間365日対応しています。

また、医療活動だけでなく、ケアマネジャーもあり、介護保険の新規申請やサービスの相談にも対応しています。地域の皆さまが困った時に対応できる健和会の北の拠点として日々奮闘しています。小さなことでもいいので、何かに困った時にはみさと健和団地診療所に相談にいらしてください。(事務長・村川美代子)



小野寺晴子医師

健康維持には義務感が伴うので、途中で辞めてしまうと放置される傾向があります。達成できな

健康維持には義務感が伴うので、途中で辞めてしまうと放置される傾向があります。達成できな



屋村圭祐管理栄養師

11月28日に市民公開講座が行われ参加しました。「講演テーマは健康的な生活とは? 今日から始める生活改善のポイント」について講演をいただき、健康の維持に必要必要な意識づくりを学び合いました。健康維持への第

健康維持には義務感が伴うので、途中で辞めてしまうと放置される傾向があります。達成できな

健康維持には義務感が伴うので、途中で辞めてしまうと放置される傾向があります。達成できな

市民公開講座

毎日できることから始めて健康維持への第一歩に

健康維持への第一歩に

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



婦人科 志賀 友香 医師

気軽に受診、敷居の低い婦人科に

診療科と医師の紹介

2024年10月からみさと健和病院の婦人科で勤務させていただいております。栃木県佐野市出身で、

2024年10月からみさと健和病院の婦人科で勤務させていただいております。栃木県佐野市出身で、

2024年10月からみさと健和病院の婦人科で勤務させていただいております。栃木県佐野市出身で、

2024年10月からみさと健和病院の婦人科で勤務させていただいております。栃木県佐野市出身で、

2024年10月からみさと健和病院の婦人科で勤務させていただいております。栃木県佐野市出身で、

2024年10月からみさと健和病院の婦人科で勤務させていただいております。栃木県佐野市出身で、

2024年10月からみさと健和病院の婦人科で勤務させていただいております。栃木県佐野市出身で、



松本 里穂子 医師

しんどうに寄り添える医師に

研修医師紹介

私は、大阪の下町生まれで、両親と祖父母、6人兄弟と騒がしく動物園のような家庭で育ちました。高齢者の多い下町だったので、小さなころから地域のじいちゃん、

私は、大阪の下町生まれで、両親と祖父母、6人兄弟と騒がしく動物園のような家庭で育ちました。高齢者の多い下町だったので、小さなころから地域のじいちゃん、

私は、大阪の下町生まれで、両親と祖父母、6人兄弟と騒がしく動物園のような家庭で育ちました。高齢者の多い下町だったので、小さなころから地域のじいちゃん、

私は、大阪の下町生まれで、両親と祖父母、6人兄弟と騒がしく動物園のような家庭で育ちました。高齢者の多い下町だったので、小さなころから地域のじいちゃん、

私は、大阪の下町生まれで、両親と祖父母、6人兄弟と騒がしく動物園のような家庭で育ちました。高齢者の多い下町だったので、小さなころから地域のじいちゃん、

方で、これまで可愛がってくれた祖母にもっと優しくしたい、と申し訳ない気持ちになったり、そんな葛藤の日々でした。今では、これまでの経験があつたからこそ、しんどう立場にある人に少しでも寄り添おうとする気持ちが生まれたのではないかと思います。



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

各地の NPOの会 活動紹介

11/19
二郷半サロン
おあしす会

11月19日のサロンは、20人の参加で元氣よく取り組みました。前半は脳トレでマツケンの間違い



探しに挑戦。写真画のため難しかったですが、諦めずに最後までやり遂げました。ティータイムの時間は、お喋りやお楽しみくじ引きがあり、楽しく盛り上がりました。後半は動画を見ながら体を動かす運動です。簡単な準備運動からラジオ第1と第2体操、オリジナル体操、そして懐かしの昭和ソングに合わせた体操などを実施。座って体を動かしていた方は2〜3人でほとんどの方が立位のまま最後まで行いました。

10/25
団地診療所支部
医療こんだん会

がんと診断されたとき

10月25日(金)25人の参加で開催されました。講師は健和病院緩和病棟看護師長佐々木直人さんです。



参加者の約半数の方が、身内やご自身ががんになられた方でした。

看護師、ソーシャルワーカー、心理士やがん情報サービスに相談できるとの事。

心配な事があればがん相談支援センターに話してみてください。

体験者の話は患者会やがんサロンなどで聞くことが出来ます。

(団地診療所支部・川崎節子)

11/2
早稲田ブロック
健康チェック

川崎節子

午前中はまとまった雨も降っていたため、今回のチェックは参加者が集まりにくいだろうと思っ

ていました。ところが実際に訪れる人が多くてビックリ。合計で30人以上の方が受診されました。会場では押し寄せる受診者を受付や体脂肪測定

でアタフタしながらもなんとか対応。血管年齢でも測定待ちの人が増え続ける中で必死の思いで測定を続けたとのことでした。こんな状況でしたので、地元の民医連法人のアカシア会、協立病院・健和会から支援に入ってもらって本当に助かりました。



参加者からは「普段はなかなか測定できていないので来てよかった。これからはぜひ取り組んでください」との声も寄せられ、取り組んでみて本当に良かったと思います。

(早稲田・今井ゆき)

11/7
鷹野ブロック
鷹野ウォーキング

『東京みなと丸(視察船)で東京湾を見て回る』

11月7日、空と海の境界が見えないくらいの快晴に恵まれました。19人の参加でした。竹芝、日

今まで通り
受診OK!

「マイナ」がない人は 保険証・資格確認書でOK

マイナ保険証を持たない方でも「保険証」もしくは「資格確認書」の提示で従来どおりかかれます。

Q 12月以降は保険証が使えなくなりますか？
A 保険証の新規発行がなくなるだけで発行済の保険証は今まで通り使えます。

Q 「マイナ保険証」を持っていない人には「資格確認書」という保険証の代わりとなるものが送られます。

られてきますので、今まで通り病院や薬局に受診できます。

Q 資格確認書をもらうには申請が必要ですか？
A 「マイナ保険証」を持つていない人は、当面申請は不要で、期限が切れる前に無償で届くことになっています。

Q 資格確認書の有効期限は？
A 最長で5年使えますが加入している健保によって変わります。

11/17何でも相談会開催

三郷市内の団体・個人でつくっている三郷社会保険推進協議会(健和友の会も参加)が主催する「何でも相談会」が11月17日(日)、三郷団地中央集会所で開催されました。健和病院・健和クリニック・団地診療所・みさと協立病院・アカシア会などの職員が相談員としてボランティアで参加、吉廣慶子弁護士も法律相談に応じました。集会所



の出、芝浦、日の出ふ頭で巨大な貨物船を見学し、大井、青海、中央防波堤でガントリークレーン群が荷降をしている様子に、圧倒されました。視察船の案内係の方から、レインボーブリッジ、ゲートブリッジ、お台場周辺について説明を受けながらの船旅は、驚き、感嘆、喜びの連続でした。

(鷹野・星野光子)



相談者は18人で、相談件数は医療介護10件・法律6件・生活・暮らし3件・住宅1件(複数相談あり)でした。

(社保事務局・東條哲二)

連載④7

私も「健康のひろば」 届けています



鷹野二丁目在住60年!!

鷹野ブロック 大山 あい子 さん

数います。

私が担当している八木郷地区の友の会会員さんは60人位かと思っています。

もう一人の方と二人で手配りしていますが、私は

全戸集金も担当し友の会事務所に納金しています。

日々の移ろいなど感ずる暇ありませんが、地域に根ざした健和病院と

私自身の健康のため、自転車通勤で転ばぬ様に注意して、配達できる限りは続けようと思うこの頃です。

読者の便り・写真

▼いつも楽しく読んでいます。「12月2日以降もいまの保険証は使えます」の記事を読み少し安心しました。
(三郷市早稲田・鈴木眞佐子)

▼歩き方判定アドバイス・とても興味あります。絵手紙の仲間の方が「健康のひろば」を配布されるとお聞きして羨ましいな
(吉川市栄町・秋元志津子)

▼クロスワードパズルのしみにしています。当選するといいな。
(三郷市戸ヶ崎・佐々木美子)

▼「病院食」敬老の日の食事が、お年寄りの事を考えて作られているのを感じます。普段の食事でも作ってみようと思いました。
(三郷市鷹野・古畑真寿美)

▼いつも「わたしのふるさと」は楽しんで読んでいます。今回は星野剛志さんですね。向島の由来がわかり、桜とスカイツリーの写真はとっても素敵でカラーで見

たくなりました。病院食はメニューと栄養の所を参考にしています。私は吉川在住ですが、給食無償化の署名は吉川市の方でも大丈夫なのでしょか。介護保険制度の署名は頑張ってみます。
(三郷市彦成・伊藤勢津子)

山中湖の白鳥



(編集委員・細川健二)

文芸のひろば

川柳

俳句

短歌

募集

肌寒や今日の夕餉は早目とす
柏木喜代子

池静か丘にいる鴨泳ぐ鴨
増田綾子

雨上り絵画のやうにぬれ落ち葉
まゆか

通る人 何人も心はぐくむ
三郷市高州 皆川俊夫

青空に 一つ残せり 熟柿かな
三郷市高州 吉村喜子

秋晴れや 語り笑いし クラス会
三郷市戸ヶ崎 加藤紀代美

車窓より 見上げし入院病棟に 母の
おもかげ 四階の窓
三郷市栄 鈴木加奈枝

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)

わたしのふるさと

314

みさと健和病院師長室 看護師長(教育担当) 小林志津佳

私の故郷は山形県新庄市。人口3万人程度の長閑な田舎町。四方に奥羽山脈・出羽山地の山々が囲む豪雪地帯です。日本三大急流の最上川もよく知られています。子供時代は、何もない所と思っていましたが、目まぐるしい日々の中に、ふと思ひ出すのは新庄盆地から眺める鳥海山の雄姿、黄金色に輝く稲穂です。毎夏、静かな田舎町に40万人近くの観光客が集まる「新庄まつり」が開催されます。江戸時代から約300年続く行事で、ユネスコ無形文化遺産、国重要無形民俗文化財になっています。地元民の祭りにかける情熱

新庄まつりと愛を「とりもつ」ラーメン

山形県新庄市

地元ではお馴染みの味

クロスワードパズル

1		2		3	4
		5	6		
7			9		
	10	11		12	13
14			15		
16			17		

【ヨコのカギ】①——返をなす ⑩敵に——を
上 ③——に毛があり 送る ⑫正月に——揚
禿に毛がなし ⑤寄り げ ⑭証拠 ⑯柔よく
あい ⑦早起きは三文 ①——を制す ⑰社会人
の—— ⑨ペア。—— になり実家を出て——

【タテのカギ】①妻の対 ②——同文 ③羽根 ④め ⑤医師も——を投げる ⑥軌 ⑦難病

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉 ⑧苦笑 ⑨様は裸 ⑪事故が起きてても原発に——する面々 ⑫使われなくなつた語 ⑬を——にする ⑭原 ⑮を——にする ⑯苦笑 ⑰様は裸 ⑱事故が起きてても原発に——する面々 ⑲使われなくなつた語 ⑳を——にする ㉑原 ㉒を——にする ㉓苦笑 ㉔様は裸 ㉕事故が起きてても原発に——する面々 ㉖使われなくなつた語 ㉗を——にする ㉘原 ㉙を——にする ㉚苦笑 ㉛様は裸 ㉜事故が起きてても原発に——する面々 ㉝使われなくなつた語 ㉞を——にする ㉟原 ㊱を——にする ㊲苦笑 ㊳様は裸 ㊴事故が起きてても原発に——する面々 ㊵使われなくなつた語 ㊶を——にする ㊷原 ㊸を——にする ㊹苦笑 ㊺様は裸 ㊻事故が起きてても原発に——する面々 ㊼使われなくなつた語 ㊽を——にする ㊾原 ㊿を——にする

パズル正解発表

第497号(10月25日付)の正解は「ワタリドリ」でした。

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/2025年1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。

▼久しぶりに御岳山に行きました。昨年の富士山から1年ぶりの登山です。山に登って大自然の呼吸と力を感じると、自分の存在がとても微々たるもので地球の歴史への関わりが少ないことを教えてくれます。そして頂上では達成感と心地良い疲れが訪れます。景色を見た時の気持ちはうまく表すことができませんが「今の自分にはこういう時間が必要なんだ」と思いました。
(編集委員・堀)

「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