

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)

謹賀新年

みんなで

500号記念特集3面

にぎやかに・楽しく・元気に!



鷹野さわやかサロンのみなさん

毎回40名以上の方に参加していただいて、歌や体操・ゲーム等、みんなで楽しく・にぎやかに取り組んでいます。今年も楽しい内容が盛りだくさんです。サロンで一緒に健康長寿を伸ばしませんか。
 (鷹野・星野光子)



サロン二郷半



中央サロン



ひまわりの会



戸ヶ崎サロン



生き生き水元サロン

新年あけましておめでとう
 ございます。

昨年(2024年)は元日に能登半島地震の発生で幕を開けました。夏の猛暑、9月の能登豪雨、異常気象と気候変動、自然災害など私たちにコントロールできない大きな力を思い知らされた年でした。

一方世界に目を向けると、ウクライナでの紛争、ガザ地区での戦禍、シリアでの政変などで、罪のない人たちの命が奪われている状況がさらに悪化しています。悲痛な叫び声をあげる大人たち、何が起きているのかさえわからない子どもたちの不安な表情を映像が映し出すたびに心が痛みます。教義、信条も大切にしようが、命の尊さを凌駕する教義、信条はあるのでしょうか。冷静な判断を望みます。そして日本被団協がノーベル平和賞を受賞しました。地道で粘り強い活動が評価されたもので、心から敬意を表したいと思えます。「ノーモア・ヒバクシャ」「ノーモア・ウオー」。この言葉とともに今年(2025年)は戦

心して暮らせる社会は相いれないものがありますが、私たちは自分たちの力の及ぶ限り「誰も取り残さない」医療のネットワークづくりを目指していきます。地域の医療機関、介護施設、友の会の会員さんをはじめとする地域の方々と協力しあい、お互いをケアしあい、制度からもれた方々をも同じコミュニティのなかで、その人らしく生きられるま

ちづくりを目指していきたいと思えます。

新型コロナウイルス感染症はなかったかのように経済優先の政策がすすめられていますが、ウイルスが撲滅されたわけではありません。まだまだ予断を許しません。その時々(2024年)の流行、状況に合わせて機敏な対応を心掛けつつ、みさと健和病院はこの地域の命と健康を守る最後の砦であることとを念頭に、すべての職員とともに奮闘していく所存です。

本年も地域の皆様方のお力添えをなにとぞよろしくお願い申し上げます。



みさと健和病院 院長 岡村 博

新年のご挨拶

後80年の年になります。改めて憲法9条を守り、非戦の運動を弛まずに進みたいと思えます。

昨年発足した新内閣も、社会保障費削減の方針は変わりないようです。新自由主義政策と誰もが安心して暮らせる社会は相いれないものがありますが、私たちは自分たちの力の及ぶ限り「誰も取り残さない」医療のネットワークづくりを目指していきます。地域の医療機関、介護施設、友の会の会員さんをはじめとする地域の方々と協力しあい、お互いをケアしあい、制度からもれた方々をも同じコミュニティのなかで、その人らしく生きられるま

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・大友皓平)

組んでいきたい。

▼12月10日、ノルウェーの首都オスロで、被爆の実相を世界に広げ、「核タブー」の確立に大きく貢献したとして、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)へのノーベル平和賞の授賞式が行われた▼日本被団協を代表して田中熙巳代表委員が講演され「核兵器も戦争もない世界を求め続けていく」と決意を述べられた。また、「核兵器による抑止力は存立しえない」として、「人類と核兵器は共存できない」ことをこれからも訴えていくとも述べられた▼唯一の被爆国であるにもかかわらず、核兵器禁止条約にすら署名も批准もしていないという態度を持ち続けている日本政府はまず核兵器禁止条約への参加をし、先頭に立って核兵器廃絶に向けて対話を進めていくべきである▼医療と戦争は相反するものであるの、私たち職員も豊かで命が大切にされる社会を目指して、一丸となって取り組んでいきたい。

今年が良い年になりますように！



みさと健和クリニック 所長 岡村ゆかり

新年あけましておめでとうございます。

大災害により厳しい生活を...

昨年、被団協がノーベル平和賞を受賞しました。

田中熙巳氏の演説は、強い信念と長年のご苦勞を...



健和友の会 会長 細川 健二

新年明けましておめでとうございます。

健和友の会の諸活動を支え多大なご協力とご支援を...

昨年4月には文化まつり、6月には日帰り旅行を行うなど...

さて、昨年の診療報酬改定では、主病が糖尿病、高血圧症、脂質異常症の場合、同意をいただいて治療計画をつくり、生活習慣に関する総合的な治療管理を行うこととされ、目標設定・食事や運動などの具体的な記載を逐次求められるようになり...

後には資格確認書で受診できます。広い議論や納得は得られていないと感じますし、システムの整備も間に合っていないと、各地でのトラブルが報道されています。4桁の暗証番号の管理が難しい方に医療の必要が大きいことなど考えると、現行の保険証は残すべきではないでしょうか。

新型コロナウイルス感染症は、変異しつつ期間をおいて蔓延を繰り返していますので、適切な感染予防対策はこれからの必要です。本年もどうぞよろしくお願いたします。よい年になりますように。

取り組むことが出来ました。地域の健康に役立てようと初めての試みでしたが「捨てるうんちで拾ういのち」を合い言葉に大腸がんの無料検診を、保健講座ではAIによる歩行チェック「トルト」を実施し大変好評でした。各ブロックで青空健康チェックが実施され今年度は全ブロックで取り組もうと準備しています。健和友の会にとって健和病院を支え地域の声を発信し地域に役立つ様々な取り組みを行なう友の会の会員を増やす活動は重要な課題です。今年3月末までに年間目標500名の達成を目指して新年早々取り組みを始めたと思います。皆さんのご協力をお願いいたします。昨年、総選挙では長く続いた自公政権が過半数を割り国会軽視の議会運営は出来なくなり新しい政治に変える模索が始まりました。企業・団体献金や裏金で動く政治を変えなくてはと痛感します。本年も会員の皆さん、ご家族の皆さまの健康を祈って新年の挨拶いたします。



2025年 今年はお蛇に取組みます

各支部ブロック

高州東町ブロック



高州東町地域の「健康のひろば」は、80人余の手配り協力者で会員さんへ届けられています。今年「友の会」をすすめるために活動していきたいと思っています。

戸ヶ崎ブロック



新年明けましておめでとうございます。本年も関係各位のご指導よろしくお願致します。仲間増やし、無料大腸がん検査、文化まつり、友の会旅行などの諸活動を通して、ブロック組織の維持のため新たな役員と手配り協力者の担い手づくりに集中して取り組んでいきます。また当然のことながら、仲間増やしにもよりいっそう励みます。

水元・東金町ブロック



市原 睦夫 今年も水元いきいきサロンの活動を中心に「健康体操」「脳いきいき体操」や「水元シネマ」「うたう会ひばり」と、歌声喫茶も再開したい。楽しい企画を通して、友の会の仲間増やしを役員会で相談して、みんなの知恵を出し合っ

鷹野ブロック



星野 光子 今年も青空健康チェックを計画し実行に移したいと思っています。そして友の会の文化祭、病院祭、健康チャレンジ、保健講座、医療懇談会、ウォーキング、映画会、さわやかサロンなど全部に参加率アップを目ざしたいと思います。

彦成ブロック



内野 俊子 ブロックでは今年も年間映画会、ウォーキングを行っていきます。サロンでは脳トレ、リズム体操、脳活性リバイバルダンスで全身を動かして力づくりをします。ブロック、サロンを通して元気に過ごせる交流の場をすすめて、元気な毎日が「過ごしたい」と思います。

八潮ブロック



坂本 喜市 八潮ブロックの現状で役員や機関紙の配達者が高齢化する状況での友の会活動方針を具体化は大変に困難になってきています。ブロック役員の補充を探しながら可能な活動として映画会、医療懇談会、近場の歩こう会等を開催して活動を維持していきます。

団地診療所支部



矢吹 すみ子 今年、団地診療所は開設35周年を迎えます。この間、診療所を核に、訪問看護・デイサービス・訪問介護、そして「まいほーむ」の「どか」の開設など地域包括ケアの充実が進みました。この私たちの地域包括(安心)ケアを守るため、診療所職員と学びあい、つないでいきます。

中央ブロック



佐賀 節子 今年も目標、サロンは毎月行う。役員さんを増やす事、手配の人も増やしたいと思

早稲田ブロック



今井 ゆき 前年の取り組みで「健康」に関する要望が強いことがわかりましたので、今年歩こ

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? ... 千住介護福祉専門学校

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

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

「健康のひろば」の思い出 歴代編集長は語る

500号 記念

「コンクールで優秀賞に 選ばれて

1986年
10月号
1999年
1月号



臼倉 和枝 さん

会づくりが進められ、や
がてマスコミにも取り上
げられNHKでも全国放
送に発展しました。

た文字数で文章を書く」
簡単なようで、これがな
かなか難しい。

「健康のひろば」創刊
500号となられ、誠に
感慨深く、心よりお祝い
申し上げます。

未経験で編集委員に仲間
入りし、毎月一回の編集
委員会に参加し、合評や
感想、企画立案、友の会
活動や地域の話題、医師
や病院職員による病気の
はなしなどの取材に、無
我夢中の日々が続きまし
た。月一回の発行が終え
れば翌月の委員会にと、
一か月がとて早く感じ
られました。

世界のように、胸が高ま
る思いがしました。「もっ
ともっとがんばろう...」
未熟な私だが、いろいろ
な経験を重ね（失敗する
ことも多々にあるけれど
...）、編集委員を続けて
いきたいと心あらたに思
うのでした。お世話にな
りました皆様、ありがと
うございました。

思いおこせば1983
年「建設をすすめる会
ニュース」が発行され、
地域医療の先駆けとして
「みんなでつくるみんな
の病院」を合言葉に、着々
と病院建設とともに友の

「原稿用紙に指定され

「健康のひろば」の果
たす役割は多岐にわたっ
ています。「医療のはな
し」「健康維持のはなし」
「社会保障の記事」「町の
話題」「会員の文芸の欄」
等々更にはその時々々のイ
ベント開催の模様紹介が
あります。さらに大事な
ことはこの「健康のひろ
ば」を友の会員に届ける
仕事があります。現在で
は各々のブロックで地域
を分担して配布していま
す。総体的に考えれば多
くの方々の頑張りと努力
で「健康のひろば」は発
行が持続されていると思
います。

さらに充実した紙面を お届けします

2015年
9月号
現在



坂本 喜市 さん

健和友の会の機関紙が
今月号で500号に到達
しました。創刊号から現
在までそれぞれの編集の
時期にかかわってこれら
れた関係者の皆さんには本
当に感謝したいと思いま
す。これから更に充実に
した「健康のひろば」を作
り届けたいと考えていま
す。500号に至る代表

的記事を上げるとすれ
ば、1998年6月号か
ら315回にわたり途切
れることなく連載してき
た「わたしのふるさと」
があります。北は北海道
から南は沖縄県までの故
郷を思う記事が、懐かし
さが伝わってきて読者を
楽しませてきています。
掲載を友の会と職員と交
互に執筆してきたことで、
一段と記事に幅が生まれ
ました。更に編集委員会では
興味あふれる企画を立案
していきたくと考えてお
ります。云うまでもな

く「健康のひろば」の果
たす役割は多岐にわたっ
ています。「医療のはな
し」「健康維持のはなし」
「社会保障の記事」「町の
話題」「会員の文芸の欄」
等々更にはその時々々のイ
ベント開催の模様紹介が
あります。さらに大事な
ことはこの「健康のひろ
ば」を友の会員に届ける
仕事があります。現在で
は各々のブロックで地域
を分担して配布していま
す。総体的に考えれば多
くの方々の頑張りと努力
で「健康のひろば」は発
行が持続されていると思
います。

楽しい活動や職員との 交流を紙面に載せて

2002年
2月号
2015年
8月号



磯野 ヨシ さん

とが出来ました。

編集委員の研修と親睦
を兼ねての一泊旅行で活
力がわき次回の紙面への
意欲がわいたものでした。
友の会旅行には必ず、医
師、看護師が同乗して安
心の旅をすることが出来
ました。楽しかった事を
紙面ににぎやかに仕上が
りました。サークルの
「みどりの会」には医師
も鍼をふり、草むしりの
作業に女医さんが「こん
なにきれいな花を咲かせ
ているのに抜くことがで
きない」と手を止めて花
を見つめている姿は忘れ
られません。MRI基金

病院と友の会をつなぐ
機関紙500号おめでとう
ございます。編集委員
として携われたこと感謝
致します。地味な仕事で
したが、院内のニュー
スや友の会活動の班会、
サークルなど活発に行わ
れた時期でしたので多く
の記事が集まりました。
当時は、個人情報とか肖
像権がなく、大きな写真
を使い紙面を仕上げるこ

を会員によびかけ協し
て下さった人を紙面にの
せた時、ある先生は「僕
も協力します。名前をの
せて下さい」とびっくり
しました。トンネルの入
口のような機具が届いた

今月の 投書から

フリーWi-Fi設
置のご要望は多いので
すが、不特定多数の方
が使用するネット環境
の安全性を担保するに
は一定の設備投資が必
要なこともあり、今後
の通信環境の入れ替え
時に検討したいと考
えております。

(みさと健和病院
事務長・仁井谷光)

「健康のひろば」

健和病院と共に歩んだ41年



建設をすすめる会ニュース
1983年10月23日号

病院開設のために連日連夜の取り組み

健和友の会事務局長 市原 睦夫

私が蒲原診療所の事務
長だった1982年の10
月、柳原病院の深沢事務長
から、牛山さんと三人で三
郷の病院開設準備の仕事を
やらなかつたの声かけがあ
り、ひとつ返事で了解しま
した。実は私の母親が三郷
生まれで、八木郷村の出身
白石前市長や鷹野1丁目の
町会長の岡庭さんとは八木
郷小学校の同級生で仲良し
だったとの話を聞
いていたこともあ
り、私は意気込
んで参加しました。
東町の貸し店舗
を借り、開設準備
事務所の看板を取
り付け、近所周

の挨拶、「よそ者が来た」
という感じで、当初はこれ
からどうなるかという状況
でした。
白石前市長に病院づくり
の呼びかけ人代表になって
もらうことになり、白石さ
んの名刺に添え書きをもら
い、町会長訪問、夜は市民
団体の訪問など「病院建設
呼びかけ人」になってもら
うため、連日連夜の取り組
みがすすめられました。そ
の後健和会の各院所から職
員が現地見学、町会長宅訪
問などに参加、大きな運動
に広がったことなど思い出
は尽きません。

読者の便り・絵手紙

▼82才の誕生日を過ぎたが健康に恵まれ、病気とは縁遠く、おだやかな毎日です。友人にも恵まれ、コーラス、ハンドベル、ヨガ、ダンベル等、毎日楽しんでます。そしていつかはお世話になるであろうと、病気、病院に関しては「健康のひろば」で多くの知識を得ております。編集委員や配達員の皆さんに感謝です。

(三郷市戸ヶ崎・森井征之)

どうぞよろしくお願いします。(三郷市彦成・伊藤勢津子)

▼「健康のひろば」を読せていただいております。皆さんの活躍には、頭が下がります。ますますのご活用を、ご期待申し上げます！

(三郷市戸ヶ崎・新野田衡成)

▼500号到達おめでとうございます。毎号楽しみにしています。

(印西市小倉台・野口周二)

(葛飾区柴又・土井蓉子)

▼明けましておめでとうございます。今年も会員の皆様のご健康をお祈りいたします。そしてさまざまな友の会活動に頑張ります。

▼健康のひろばは毎回楽しみながら読んでいます。私にとつてオアシスのような存在です。2025年も引き続き

(三郷市幸房・広瀬美津枝)



(葛飾区柴又・土井蓉子)



(三郷市幸房・広瀬美津枝)

わたしのふるさと

315

早稲田ブロック 今井ゆき

ものを美味しく食べていました。また、近くには世界遺産に登録された富岡製糸場があります。妹たちは学校を卒業するとそこで働いていました。私は就職で東京に出てきて葛飾区小岩の小さなアパートに住み縫製工場に働いていました。

当時は下仁田から父や妹がよく遊びに来てくれたので東京観光にいろいろな所に遊びに行きました。

今下仁田にはこんにやくパークや道の駅、高速道路などができ、私が住んでいた頃とはだいぶ変わりました。

ネギとこんにやくの名産地

群馬県下仁田町



下仁田ネギ



下仁田観光協会公式HP

画像提供(一社)下仁田町観光協会



実家の周辺の景色

私は群馬県下仁田町で生まれ育ちました。兄、姉二人、妹の5人兄弟でした。下仁田町は山に囲まれ、きれいな川が流れる自然豊かな町です。

近くには、榛名山、赤城山、妙義山など有名な山がありました。

子どもの頃は近くの山に山菜を取りに行ったり、川で小さいカニや魚をとって遊んだことを覚えています。下仁田の名産品はネギとこんにやくが有名です。下仁田ネギは太くて甘くすき焼きなどで食べるととても美味しくいただけます。こんにやくは当時母が粉から手作りした

クロスワードパズル

16x16 crossword puzzle grid with some cells containing illustrations of objects like a bird, a flower, and a fruit.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を書き込んでください。

【タテのカギ】①才色 ②桃栗三年 ③負けて退く ④ハローワークで仕事の

【ヨコのカギ】①両成敗 ③紅歌合戦 ⑤大阪府の地名「私市」、何と読む ⑦捕った魚を入れる器 ⑨上

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498号(11月25日付)の正解は「トシコサン」でした。

編集後記

▼気候変動が深刻な状況となっている。2024年の世界の平均気温は過去最高となった。産業革命時と比較して1.5℃の上昇が確実となり(EU気象機関)、各国は国連に対し温室効果ガスの削減目標の提出を求められている。高くて危険な原発ではなく、再生可能エネルギーの本格的な利用・普及こそ真剣に取り組まなければならない。

(編集委員・東條哲二)

文芸のひろば

俳句

クレヨンを持つ子等に 武器握らせぬ 三郷市戸ヶ崎 森井征之

もうひとつハワイの西 日本州 流亭しるば

老犬は 天寿全うし 冬の朝 三郷市高州 太田美智子

秋探し がれのランプに 灯を入れて 葛飾区東金町 柴山佐代子

陣取って 狸寝入りの 炬燵かな 三郷市高州 吉村喜子

みなこちら 見ているような 姫椿 磯野ヨシ

寛解す ポインセチアの 赤を買う 里子

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)

1月の昼食(栄養課) お節料理

Menu and nutrition table. Menu includes: 有頭エビ, 花三色, 炙りサーモン, 松風焼き, お煮しめ, 黒豆, 伊達巻, 田作り, ふきの土佐煮, 海老の湯葉巻. Nutrition: Energy 755kcal, Protein 41.5g, Fat 15.6g, Carbohydrate 114.7g, Salt 3.5g.



病院食(行事食)の紹介