

**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)



穏やかな動作ですが、体が温まります

みさと健和病院には職員向けのヨガサークルがあります。当院は世界保健機構(WHO)が推奨する地域と職員の健康増進を図る健康増進拠点病院(HPH)に認定されており、その活動の一環として職員の興味関心が高かったヨガサークルを立ち上げました。ヨガのインストラクター資格を持つ職員がいたことも大きな後押しとなりました。マットもサークルで用意し、気軽に参加できるヨガとして仕事終わりに30分程度ヨガをするスタイルが職員に定着しつつありました。しかしコロナ禍でそれが一変し休止状態に…。

2024年8月に紆余曲折ありながら、まずは動画配信サイトYouTubeのヨガ動画を視聴しながらのスタイルで活動再開しました。毎月第三水曜日に開催しています。徐々に参加職員も増えてきており、今後はコロナ禍前同様に講師指導による

**みさと健和病院 HPH推進委員会**

健康増進拠点病院に認定

## ヨガでリフレッシュ

ようやく再開できました!



るヨガサークルを目指してまいります。(HPH推進委員会)



大腸がん検診の説明をする岩崎ひとみ看護部長

＜お申し込み方法＞  
 友の会事務所  
 ☎048-955-7872  
 まで、ご連絡ください。

**無料 大腸がん検診**

### 捨てるウンチで拾ういのち

岩崎ひとみ看護部長さんの「大腸がん検診の説明会」に参加させて頂きました。説明はとてもわかりやすく、熱く語って頂きました。

大腸がんは、男性と女性合わせた総数で、がんになる第一位。早期であれば95%以上治るとのこ



鷹野ウォーキング

友の会で  
**楽しく健康づくり**

2025年  
 新しい健診リーフできました

健和友の会  
**友の会健診活用のすすめ**

あなた大切な家族のために  
 年に1回は健康診断を

●人間ドック ●脳ドック  
 ●乳・子宮がん検診など充実。  
 詳細は友の会事務所まで

内視鏡検査も受けやすい!  
 4月～5月の予約がとりやすい!  
 女性がん検診もOK!!

仲間ふやし  
**年間目標5000人の達成をめざしましょう**

新年を迎え早々に地域活動にとりくまれている会員のみなさまに心から敬意を表します。

昨年10月から「地域にいろう」をテーマに強化月間に取り組んで来ました。月間目標の350名の達成はできませんでしたが、年間目標500名まで、あと139名(1月末現在)に迫っています。

これから3月末までは年間目標の達成をめざして、職員と友の会の共同

とで、検診は自覚症状のないうちにすべきと認識しました。その他、生活習慣と大腸がんの関係では「食にも気を配ること」が大切だと知りました。また、正しい便の取り方など、丁寧な説明でわかりやすかったです。昨年から友の会の会員

であれば、無料で大腸がん検診が受けられるようになりまし。会員の皆さんは、健康寿命を長く保ちたいと思っています。家族や友人と良い時間を過ごせるよう、健康に良いことを心がけましょう。

(鷹野・村田嘉子)

健康づくりの活動では「無料大腸がん検診」「トルト(歩行分析)測定」などを通じて仲間ふやしにもつなげる取り組みを進めます。

年間目標達成までもうひとふんばりです。友の会と職員が力を合わせてがんばりましょう。

(拡大推進会議)

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・坂本喜市)

**コラム 鼓動**

▼日本の今年の正月は円安の影響もあり、日本からの海外旅行者は例年より少ないようです。しかし海外インバウンドは多く、政府観光局の調査によると、2024年は3300万人の人が日本を訪れたそうです。要因としては円安が持続しており相対的に日本は安い物価になっていること、新型コロナの水際作戦の緩和があります。インバウンドの主な行く先は東京、大阪、京都、北海道方面が主流です。外国人がもたらす経済効果は大きく一人当たり消費金額は平均で21万2千円になっています。外国人観光客がホテルや飲食店みやげ店を利用すれば単に施設の売り上げだけでなく、各自治体の税収増にもなります。半面オーバードーズが問題になっています。例えば富士山の登山が一つの例です。世界の有名観光地でも観光客が増えすぎていると問題を起こしています。

事業所だより

# 24時間365日対応します

所長 岡野記代子

## 新みさと訪問看護ステーション



1997年にみさと健和団地診療所の近くの三郷団地の1階に事業所が開設されました。2013年に新みさと共同会館ができ、新みさと訪問看護ステーションはその場所に移転しました。1階にはみさと健和団地診療所、居宅、友の会、2階には、のどか、まいほーむ新みさと、新みさと訪問看護ステーションがあります。同じ建物に関連機関があるので、連携が取りやすくて心強いです。

訪問エリアは三郷市の北部から中央あたりまでと吉川市の一部を車で訪問しています。中央から南部はみさと南訪問看護ステーションが訪問しています。三郷市を2つのエリアに分けています。利用者さんの年齢は2歳〜102歳と幅広いです。スタッフは、看護師は今年新人職員が2名増え11名になり、年齢層が厚くなりました。リハビリスタッフ5名、事務の方2名でサポートしてくれています。

### マイナ保険証の利用をやめたい場合は、「解除申請書」を提出します。

- 市区町村国保・建設国保などのあなたは、自治体の窓口、もしくは組合の窓口で
- 75歳以上(後期高齢者医療)のあなたも、自治体窓口で
- 会社員・公務員など(社会保険)のあなたは協会けんぽもしくは共済組合で

昨年11月にマイナンバーカード(マイナ保険証)をお預かりしないという方針を決めました。受診の際に家

族に来所してもらいマイナ保険証を持参して受診してもらうことは現実的ではないため、紙の医療保険証の有効期限が切れる前に発行される「資格確認書」をお預かりし、受診の際に使用させていただきます。

### マイナ保険証は預からないことに

すこやか福祉会の高齢者施設 ほぼ毎日のように受診のため、日中・夜間を問わず医療保険証を不特定の職員が持ち出す高齢者施設では、マイナンバーカードとその暗証番号を管理することは個人情報を守る上で大きなリスクがあります。

また新規の利用者で、マイナンバーカードを紐づけしたマイナ保険証をお持ちの方については、入所前に利用登録(紐づけ)を解除してもらい、資格確認書を交付してもらう必要があります。新規の利用者家族には入所前に必ず説明させていただきます。

# ホスピタルアートに取り組み中!!

飯沼 奈々絵 医師



消化器内科の飯沼と申します。皆さん「ホスピタルアート」という言葉をご存知でしょうか。病院や医療施設に芸術作品を展示したり、職員や患者さん、地域の方々が芸術を創作したりする活動

です。患者さんやご家族、医療スタッフが心身ともにリラックスできる空間を提供し、医療環境の改善を目指すことを目的としています。欧米では古くから取り入れられ、日本でも注目を集めています。健和病院でも北棟1階に、友の会の方々の俳句や絵画が飾られていますね。不意に目に入る「鶴」の絵に心が癒されたことがあります。医療現場は昨今の診療報酬改定により非常に混乱しております。少しでも、患



者さんや働く職員の苦しい気持ちや緩和され、医療活動へ還元できるような、健和病院でも芸術作品展を開催することにしました。初めての試みなので、よろしかったら足を運んでみてください。

ので、まずは職員の方々の作品を募集することにしました。来月から北棟3階に順次展示されますので、よろしかったら足を運んでみてください。

## 研修医師紹介

おた 太田 皓貴 医師



初期研修医一年目の太田皓貴と申します。11月まで東京都練馬区の大泉生協病院で内科を中心に研修し、12月からみさと健和病院で外科系や救急科を中心に研修いたします。よろしくお願いたします。

大泉生協病院は地域密着型の医療を行なっており、環境が変わったばかりで慣れないことも多く、未熟な点も数多くあるため、ご迷惑をおかけすることも多くあるかと思いますが、何卒よろしくお願いたします。

り、患者さんの入院から退院までに加えて、退院後の生活までを考えた診療を学びました。みさと健和病院も地域に根差した診療を行なっているのでも、大泉生協病院で学んだことを活かして診療に邁進していきたいと思っております。

### 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

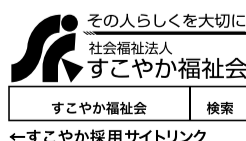


### 友の会 会員特典

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



連載④⑧

# 私も「健康のひろば」 届けています



高州東町ブロック 渡辺 美津子 さん

## 季節ごとの風景を楽しみながら

配り始めて6年目になります。きっかけは買い物に出かけた時、お店の前で高州東町ブロックの友の会の役員の方に、友の会の活動、サークルなどの説明を聞いて「楽しいですよ」と言われて入会したことです。手配り

は8件分、歩いて30分くらいで終わります。最初は地図を観ながら、ここの家でいいのか、表札もないし迷いながらポストに入れていました。

季節ごとの花や木、家庭菜園、周りの風景を楽しみながら、配れるようになります。これからもがんばって続けたいと思います。「健康のひろば」を通して他のブロックの活動なども楽しく読ませてもらっています。

## 友の会 高州・東町ブロック

# 新春ウォーキング



## 隅田七福神めぐり



2025年1月7日、高州・東町ブロックのあるこが会が行われ、18人が参加して隅田川七福神めぐりに出かけました。東向島駅から歩き始めて、向島百花園を始めて、七福神の祀られている白髭神社、長命寺、弘

長距離のウォーキングは、歩き慣れている人でもそうでない人でも中々大変です。ただ歩き疲れても楽しく会話をしながら、景色を見ながら自然と時間が過ぎていき、終わった後は心地よい疲れが訪れる、みんなで長く歩くことにはそのような魅力があります。高州・東町ブロックの2025年最初のあるこが会で元氣よく全員で歩いて、参加者同士の絆も非常に深まりました。

組織課・堀 竜輔

## 各地の友の会 NPO 活動紹介

### 1/17 早稲田ブロック 新年会

手配り協力者のみなさんの労をねぎらう新年会を早稲田第6集会場で開催し15人が参加しました。最初に無料大腸がん検診のミニ学習会を開催して、その後参加者のみなさんから自己紹介とブロック



### 1/26 戸ヶ崎ブロック 新年会

戸ヶ崎神社の会館でブロック新年会を22名で開催しました。岩瀬副会長とブロック長の私から手配り協力者のみなさんに感謝の言葉とブロックの活動状況について報告いたしました。その後、石



### 1/17 中央ブロック 三郷おあしす会

中央サロンの三郷中央駅そばの三郷中央医療福祉ビルでの会議室をお借りして毎月開催しています。モニターの画面を見ながら、すこやか三郷体操からだを動かしています。



最後はビンゴ・くじ引きと2つの抽選会を楽しみました。賞品は日用品と生鮮野菜の両方をもらえる豪華内容でしたので、みなさんから大変喜ばれていました。

(早稲田・今井ゆき)

上組織課長から病院クリニックへのご支援に対し御礼の言葉が述べられました。締めくくりのビンゴ大会では素敵な賞品が当たり、たのしく新年会を終了することができました。

(戸ヶ崎・森井征之)

## 今月の投書から

今月は7件の投書がありました。1件の紹介です。

▼病室の天井照明の明かりがカーテンを閉めていても隙間から入ってきて眩しい。

ご不便をお掛けし申し訳ございません。各病室天井には万が一の

(みさと健和病院 事務長・仁井谷光)

ゲームはダーツや輪投げの他に紙ヒコキ飛ばしをしますが、誰が遠くまで飛ばせるか、ナカナカむずかしいです。間違いない探しもワイワイいながら楽しんでいきます。

(中央・佐賀節子)

## 第36回 保健講座

### 第5課 がん検診を受けましょう

協議会保健師グループと福祉協同サービス・リハビリ課が参加して

2023年に厚労省が発表した統計では、がんによる国内の死者数は男性22万人、女性16万人合わせて38万人でした。

国内の全死亡者のうち

がんでは亡くなっている人は25%にも増えています。がん検診などでステージ1のうちに早期発見が可能であれば生存率は胃・大腸・乳・子宮がんで90%と治せる可能性が高くなります。

### 友の会無料大腸がん検診の結果

24年友の会無料大腸がん検診の結果報告があり、受診者数190人のうち、陽性者は9人(4.7%)、がんと診断された

方1人(0.53%)でした。がんを早期に見つけ治療するには毎年1回は便潜血検査を受診する。陽性が出たら必ず精密検査を受ける。気になる症状があれば早めの受診を呼びかけられていました。

### トルト(歩行分析)を再測定

講座では9月の第1課でのトルトの測定結果から各自トレーニングを行って12月の再測定でどのくらい改善できるかを見ました。結果は40人中19人が改善、20点満点も2人出ました。

(保健講座実行委員会)

読者の便り・写真

▼インフルエンザが流行っています。うがい、手洗いはもちろん、予防接種と栄養のある食事で健康で元気な生活を送りたいと思います。

(三郷市早稲田・鈴木真佐子)

▼11月6日に大腸ポリープの内視鏡検査をうけ12月13日、14日1泊入院で切除しました。なんと、4個もポリープがあったそうでびっくりしました。ありがとうございました。

(葛飾区東金町・吉田清美)

▼医療関係の新聞の中で、役に立つ事が沢山あります。

楽しみにしています。知人の記事があると嬉しいのです。

(三郷市早稲田・小池初子)

▼健康チャレンジが終わり今はウォーキングを取り入れ出来る範囲で自分の健康を保てるように心がけています。

(三郷市戸ヶ崎・小林しのぶ)

▼STOP介護崩壊、このままでは持続不可能な制度！訪問介護。報酬改定で、訪問介護の基本報酬が引き上げられるなら分かるが、引き下げられるとは、厚労省に、とても怒りを感じます。厚労省は何を考えています。

(三郷市戸ヶ崎・森井征之)

▼今年の計を立てました。それは「生きる」です。生きて国の行く末を見届けたいですね。

(三郷市戸ヶ崎・森井征之)

▼先日、半世紀以上ぶりに教え子の数人と再会しました。昔と変わらず楽しい時間を過ごすことができました。

(編集委員・細川健二)

るのだろうか！

(三郷市谷口・小林茂)

▼記事内容がとても身近な事柄で読み進めて楽しいです。今回は大腸の検査を控えておりますし、より身近でせまる問題です。また、編集後記の山行の記事も全く同感で嬉しく読みました。

(三郷市高州・寺田美代子)

間を過ごすことができ嬉しい気持ちでいっぱいでした。次に会う日までまだまだ元気に頑張ろうと思いましたが(※500号おめでとうございます)。

(三郷市彦成・伊藤勢津子)

三浦海岸初日の出



わたしのふるさと

316

みさと団地診療所 村川美代子

息子が伝統を受け継ぐ時代になった

埼玉県八潮市

民俗文化財にもなっている「大瀬の獅子舞」です。江戸時代に始まったと伝えられ、よく雨が降ることから「どろんこ獅子」とも呼ばれています。毎年7月第1(土・日)に祭礼が行われ、第4(日)には、地域の安全を願って大瀬地区を獅子たちが練り歩きます。この祭礼には多くの人たちが集まり賑わいます。私は小学校の時から毎年見物に出かけて獅子の舞う姿をカッコいいなと思っていました。私の息子も同じように思ってくれたのか、伝統を受け継ぐ側になり舞っています。今の時代、このような伝統を受け継ぐ人が減ってしまっていますが、いつまでも続いていくことを願っています。

※2025年1月28日、八潮市で道路が陥没する事故が発生しました。原稿は事故前に入稿していただいたものです。(編集委員会)



八潮市大瀬の獅子舞

私は、皆さんもよくご存じの八潮(大瀬)です。小学校入学と同時に父の事業の始まりを機に八潮に住むことになりました。今では駅もでき人も増え、夜でも明るい地域となりましたが、私が育った頃は畑や空き地、資材置場だらけで夜は暗く寂しい地域でした。そんな寂しい地域でも年に一度、楽しみにしていたことがあります。県指定無形民

クロスワードパズル

crossword puzzle grid with 17 numbered squares and some pre-filled words.

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

【タテのカギ】①特別安い値段 ②エコロジーの略 ③漢字を間違いで消す ④若

【ヨコのカギ】①体の丈夫なのが ③世話、介護 ⑤上手な守備 ⑦貸しと ⑨にも衣装 ⑩ ⑫アメと ⑭匂い ⑮30年になるビール ⑰賛成の気持ち

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499号(12月25日付)の正解は「シゴトオサメ」でした。

文芸のひろば

俳句

地の塩と なりて白寿や 霜の朝

三郷市番匠免 ゆうじ

かきぬ越し 紅一点の 寒椿

三郷市高州 村上いな子

足もとに 落葉まきつく 散歩路

三郷市戸ヶ崎 まゆか

名を言いて 春の七種 笑顔かな

俳句倶楽部 しおり

高階を 最後に染めて 冬夕日

三郷市東町 増田綾子

短歌

年重ね 節分の豆 味わいつつ

数多の想い 感謝に代わる

三郷市新和 有田幸子

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)

編集後記

▼息子たちの計らいで正月は三浦海岸の宿で迎えた。海岸沿いの宿からは房総半島の鋸山や富山などの山々が連なり素晴らしい眺望だ。元日、初日の出を撮ろうと海岸へ出ると三浦海岸の端から端までとあって良いほどの人たちがスマホやカメラを持って待っていた。こんな素晴らしい風景は平和であってこそ見ることが出来るんだとあらためて平和の大切さを感じた。(編集委員・細川健二)

「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