

**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)



5.3憲法集会  
 東都協議会から184名が参加

5月3日憲法記念日に有明防災公園で憲法大集会が開催されました。

私は、2年ぶりに参加しました。前日の大雨は足元のぬかるみに残る程度で、真夏と間違えほどの快晴です。首都圏の各団体の色とりどりの旗が芝生に映え、東都協議会の旗を探すのも一苦労！

ステージは見えませんが、歌

5月3日憲法記念日に有明防災公園で憲法大集会が開催されました。

私は、2年ぶりに参加しました。前日の大雨は足元のぬかるみに残る程度で、真夏と間違えほどの快晴です。首都圏の各団体の色とりどりの旗が芝生に映え、東都協議会の旗を探すのも一苦労！

ステージは見えませんが、歌

友の会総会の会長あいさつでは2024年度の活動を振り返り、全体としては役員・会員の高齢化が進む中で活動の困難が増えているものの、みなさんの協力ともに職員との共同がひろがり前進

友の会総会の会長あいさつでは2024年度の活動を振り返り、全体としては役員・会員の高齢化が進む中で活動の困難が増えているものの、みなさんの協力ともに職員との共同がひろがり前進



細川 健二  
 健和友の会 会長

友の会総会の会長あいさつでは2024年度の活動を振り返り、全体としては役員・会員の高齢化が進む中で活動の困難が増えているものの、みなさんの協力ともに職員との共同がひろがり前進

友の会総会の会長あいさつでは2024年度の活動を振り返り、全体としては役員・会員の高齢化が進む中で活動の困難が増えているものの、みなさんの協力ともに職員との共同がひろがり前進

**健和友の会**

第43回友の会総会

楽しく元気になる活動にとりくみまじり

5月31日



質問も活発に出されました



菅井 一郎  
 健友会 専務理事

健和友の会総会には50人が参加。講演では健友会の専務理事の菅井一郎さんに「友の会と共進める地域包括ケアについて」お話いただき、まちづくりと地域づくりへと職員と友の会が一体となって関わってきた経緯や、取り組んだ地域分析やアンケートを通じて、行政と懇談を行ったこと等多彩な活動の報告を受け、今後の

健和友の会総会には50人が参加。講演では健友会の専務理事の菅井一郎さんに「友の会と共進める地域包括ケアについて」お話いただき、まちづくりと地域づくりへと職員と友の会が一体となって関わってきた経緯や、取り組んだ地域分析やアンケートを通じて、行政と懇談を行ったこと等多彩な活動の報告を受け、今後の

**健和友の会**

第43回友の会総会 記念講演

友の会と共に進める地域包括ケアについて

**2025年度活動方針(概略)**

「安心して住み続けられるまちづくり」運動を職員と共同して広げましょう。

- 健康づくり活動をひろげましょう  
 いつまでも健康で過ごすことは多くの住民の願いです。これまでの健康企画をさらに広げ、新たなAIトルト測定会や「無料大腸がん検診」などの取り組みを通じて地域まるごと健康寿命を伸ばしましょう！
- 安心して住み続けられるまちづくりを進める  
 医療・福祉のまちづくりを進めるとともに、三郷おあしす会との連携で孤立から住民を守ります。憲法と平和、社会保障、環境を守りましょう。
- 活気にあふれる友の会をつくりましょう  
 仲間づくり600名、「いつでも元気」50部の普及、新しい担い手、協力者を増やしましょう。
- 無差別平等の医療介護活動を進める東都協議会の事業所をみんなで支えましょう

健和会の医療と介護の事業を支える協同基金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

**コラム 鼓動**

食料品などあらゆる生活必需品が高騰し加えて昨年来日本人の主食である米の値上がりが続いていて国民の生活に重くのし掛かっている。政府は米不足を認め備蓄米を21万トン放出したが高値で入札した卸業者が高値で卸しているから値上がりは止まらない。放出した21万トンは新米が出来たら戻さなければならぬので米不足は解消せず消費者のところには届きにくい状況が続いている。米不足を理由にトランプ大統領の米国第一主義による相互関税や農産物の輸入拡大の要求が取り沙汰されているが受け入れられないと思う。食料の安全保障のためにも輸入に頼るのはなく、減反政策をやめ今こそ自給率向上を本気でめざすべきではないか。暮らしを直撃しているお米など物価高騰に対する対策を急ぐべきだと国民は切望している。(編集委員・細川健二)

事業所だより

医療・介護施設に食事を提供

給食協同サービス・リップル



給食協同サービス・リップルは東京民医連の

共同事業として、病院や介護施設にお食事を提供している会社です。リップルの使命は安全で美味しい食事を届けることですが、同時に医療や介護での治療や療養の一部である治療食を作る事でもあります。健和会をはじめ東京民医連の病院や介護施設にて、お食事でも皆様に元気になっていただけるよう管理栄養士・栄養士・調理師が全力で働いています。

近年、コロナ感染症や戦争により主食の米をはじめ卵やキュウリなどの生鮮野菜や魚などで価格高騰が相次いでいます。長年病院等の施設で提供されるお食事の料金は変わらなかつたのですが、多くの医療機関で従来通りの価格では賄えなくなっていました。厚生労働省は食事療養費を2024年6月に20円25年4月に30円値上げに踏み切りました。私たちとしては費用が高騰する中で値上げは必要であると考えていましたが、同時にそれが増額分全額患者の自己負担で行われたことに強い怒りがわいております。今後、治療や介護の一環としての食事として、健康保険で負担なく食事を食べていただけるよう運動を進めます。(リップル・杉田大樹)

診療科と医師の紹介

外科(佐久医療総合病院プログラム研修)

小林 直史 医師



2025年4月から佐久総合病院外科専門研修プログラムとして半年間、みさと健和病院に外科医として勤務させていただきます。私は長野県出身であり、初期研修を長野県諏

訪市でお世話になり、初期研修終了後は、長野県佐久医療センターで修練を積んで参りました。関東圏の病院で勤務したことがないので、不安はありますが、とても楽しみです。医師4年目の未熟者ではありますが、地域の皆様に医療貢献できるように目の前のことに全力を尽くしますので、半年間という短い時間ではありますが、宜しくお願い致します。

国会議員 要請行動

医療現場の危機感と国会の温度差を感じた

全日本民医連主催

初めて国会行動に参加して

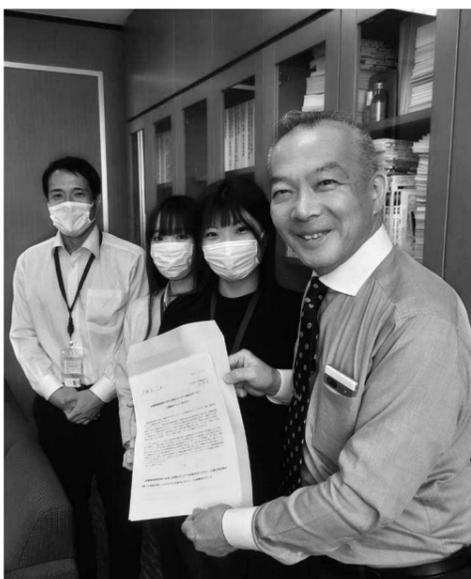
国会議員の部屋に入るときは緊張しましたが、対応いただいた伊藤岳議員が、とても親身になって話を聞いてくださり、緊張が少しだけ和らぎました。

普段の業務の中で感じていることを直接お話し

(みさと健和病院 医事課・伊佐治里佳)

声を挙げる意義を感じた国会行動

今回の、高額療養費の上限引き上げ問題などについて、伊藤岳議員とお話させて頂いた中で国会内の議論状況や今後の懸念事項について知ることができ、防衛費や軍事費の問題を解決しないと医療に穴があいてしまうという危機感を覚えました。また、議員や秘書にまともに取り合ってもらえなかつた班からの報告を聞き、現場と国会の温度差を感じました。私たちが患者の立場で声を上げることが大事だと思います。



伊藤岳参院議員に署名を手渡す

(みさと健和病院 医事課・山口佳乃)

研修医師紹介

相澤 直 医師



ですが、みさと健和病院のすぐそばに住むこととなり、これからみさとの魅力に触れることが出来ればと思っています。

私は高校を卒業してから長らく放送業界で働いていたのですが、母が若年性認知症を患ったことをきっかけに再受験で医師の道を志しました。病気に悩む母や介護に追われる父の姿を見てきたこともあり、患者さんやそ

のご家族の生活に寄り添う医師になるのが目標です。年齢は他の同期よりかなり上にはなりますが、日々の仕事や先輩方の姿から出来るだけ多くのものを吸収し、ここでしか出来ない経験を積み重ねていきたいと思っています。少しでも早く患者さんの力になれるよう精進してまいりますので、至らぬ点も多いかと思いますが、皆さまどうぞよろしく申し上げます。

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



その人らしく大切に 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

# 各地の友の会 NPO 活動紹介

## 早稲田の太極拳

健和友の会早稲田ブロックでは会員さんからの気軽に運動がしたいという要望を受けて、週に1回の太極拳のサークル活動に取り組みました。太極拳は体の力を抜いて、ゆったりとした動きで行うものです。呼吸や姿勢を意識して体を動かすことで、今までに使ったことがない筋肉が弛緩し、負荷がかかるようになり10分から15分程度の動きでも終わった後は他の運動と同じように心地よい疲れと



達成感を感じることができました。

今はまだ始めたばかりの人たちで行っている

ので、細かい動きや形式は二の次で、ひとまず体を動かしてみよう、という意識を大切にしています。少人数で短時間です。

## 水元手芸サークル

(尾上朝子)

譲っていただいた色とりどりの布を利用して、パッチワークやアップリケを楽しんでいます。どんな物を作るのかは実際に作品を見たりテキストを参考にしながら、それぞれ自分で決めていきます。先生は「先生はいいませんが、センスが好くて経験豊かで教えるのが上手な方もいますのでわからないところは教えてもらったり、又お互いに教え合ったり、



が、少しづつ形を覚えて週に1回継続して、楽しく行っているサークルにしていくように皆で話し合いながら進めていきます。

## 八潮体操教室

(羽岡明子)

作品を見せ合ったりしながらコツコツとがんばっています。パッチワークの魅力は色や柄の違った布の組み合わせによって生まれるオリジナリティではないでしょうか。丹精込めて作った作品は「宝物」です。初めての方でも身近にある材料で簡単なものから始められますので、お気軽にお立ち

寄りください。おしゃべりとティータイムも大切にしています。毎月祭日を除く第一、第三水曜日10時～12時水元公園共同ビル5階にて



(坂本節子)

1回から始めて、参加できる方の希望など聞きながら徐々に進めていきたいと思えます。みんなで知恵を寄せ合いながら健康づくり。認知症予防のプログラムなども取り入れて楽しくやっています。いっしょにやってみませんか、この指とまれ！です。

## 今月の投書から

この間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。

▼清拭用布(ウエス)を切るボランティアはいつ再開するのでしょうか。

ご協力に感謝いたします。ウエスは病棟や周辺事業所での需要があり、コロナ禍の間も

ご自宅でご自分で切ったものを友の会事務所で預かりしております。

現在子ども食堂をはじめ、徐々に院内での地域活動を再開し始めております。ウエスを切るボランティアの活動の再開も検討してまいります。再開が決定しましたら「健康のひろば」で改めてお知らせいたします。それまではこれまで通り、ご自宅で切ってください。たうエスは友の会事務所にてお預かりいたしますのでご協力をお願い申し上げます。

(みさと健和病院 事務長・仁井谷光)

## 連載⑤2

# 私も「健康のひろば」届けています



## 楽しい新聞をお届けに

彦成ブロック 青山 文代 さん

いつもお世話になっているサロン二郷半の役員さんから勧められて手配りを始めました。ピアラシティーでする楽しいサロンの日には、いつも「健康のひろば」が我が家に入っています。各地



役員を紹介します

第1部では「健和会のいま」ところからと題し、みさと健和病院仁井谷事務長にお話しいただきました。団塊ジュニア世代が高齢者となり、日本の高齢者人口がピークをむかえ、少子

## 健和会のいまとこれから

### 第29回 友の会団地支部総会

1997年4月、団地ブロックから団地診療所

支部となって、今年29回目

化により現役世代が急速に減少、医療介護需要の増大に反して担い手・働き手不足が懸念される「2040年問題」。15年後の超高齢化社会を見据え、「高齢者救急医療」としての取り組みについて話されました。

第2部総会議事へうつり、活動報告、会計報告、監査報告、2025年活動計画案、予算案、役員案すべて承認されました。6月の役員・協力員研修会で提案の予定です。

(編集委員会)

## 病院食

### (行事食)の紹介

5月5日 端午の節句



#### <メニュー>

- ・米飯 180g
- ・鰹のたたき(大葉、ポンズ添え)
- ・新じゃが煮物
- ・菜の花の酢味噌
- ・水羊羹

#### <栄養>

- ・エネルギー 593kcal
- ・たんぱく質 29.6g
- ・脂質 1.6g
- ・炭水化物 112.2g
- ・塩分相当量 2.1g

読者の便り・写真

▼クロスワードパズルの助っ人だった主人を去年、亡くし、今は一人でどうやら頑張っています。

(三郷市戸ヶ崎・板倉美代子)

.....

▼2024年度仲間増やし500人達成！おめでとうございます。毎年のことですが大変だったと思います。

▼「東都協議会事業所だより」を、読まして頂きました。

(三郷市高州・高須初代)

.....

▼健和祭とてもよかったです。カラオケ、ピアノ、とても素晴らしくてびっくり

▼先日、奥鬼怒の方にドライブに行ってみました。若葉の中を走るのは大変気分

▼認知症デイサービスの存在を記事により知る事が出来、大変参考になりました。

(三郷市高州・高須初代)

.....

でした。

(三郷市中央・小白向けい子)

.....

▼各地の活動紹介で自分達の紹介が載っていたりすると心ほっこりうれしくなります。

(三郷市戸ヶ崎・徳田都代子)

.....

▼先日家族の者が健和病院に入院しお世話になりました。第503号では病院食の紹介がされておりましたが、入院中は食事を毎回おいしく食べていたと聞き感謝しております。

(三郷市高州・高須初代)

.....

た。高齢者の5人に1人は認知症と言われております。のどか新三郷のような、「認知症デイサービス」専門箇所を、もつともつと、増やして、頂きたいと思っております。

(三郷市戸ヶ崎・新野田衛成)

.....

▼先日家族の者が健和病院に入院しお世話になりました。第503号では病院食の紹介がされておりましたが、入院中は食事を毎回おいしく食べていたと聞き感謝しております。

(三郷市高州・高須初代)

.....

▼先日、奥鬼怒の方にドライブに行ってみました。若葉の中を走るのは大変気分

(三郷市高州・高須初代)

.....

が良かったです。釣り堀ですが、放流されたニジマスやイワナ、山女魚等を釣って楽しんでました。釣り上げた魚を焼いてもおいしい食べました、大変美味しかったです。

(三郷市高州・檜山 操)

.....

牡丹の花



(高州・細川健二)

わたしのふるさと

320

みさと健和病院 放射線課 漆戸浩之介



帝釈天(毘沙門天)

る「男はつらいよ」といったものがあると思います。そんな中、今回は毎年1月1日から1月31日にかけて柴又で開催される柴又七福神めぐりのことを紹介いたします。

毎年親戚一同でこの柴又七福神めぐりに参加しており、私は小学1年生の頃から毎年欠かさず参加しているため早いものでもう20年ほど経ちました。

2時間ほど掛けて七つの寺院をのんびりとめぐっており、徒歩で2時間といわれると長く感じてしまうかもしれませんが、それ以上の達成感がありますので是非皆さんにお勧めしたいです。

マイファミリーの恒例行事

葛飾区柴又七福神

みさと健和病院の放射線課に所属している漆戸浩之介です。

ももとは南葛勤医協の芝診療所に勤務していましたが、今年の1月からみさと健和病院に移籍してきました。よろしくお願いたします。

私は生まれも育ちも葛飾区なのですが、皆さんが葛飾と聞いてパッと思い浮かぶのは亀有が舞台の「こちら葛飾区亀有公園前派出所」や、柴又が舞台であ

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お答えください

- ①今日の鉄砲を食らう ②当選確実の略 ③遠目笠の内 ④遠目笠の外 ⑤松山市の南、愛媛県のは ⑥中央に位置する ⑦児童相談所の略 ⑧桃 ⑨三年 ⑩福は

【ヨコのカギ】①朝昇る太陽 ③竹馬の部 ⑤腐つても強い ⑦機械装置に強い ⑨ベア

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。

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503号(4月25日付)の正解は「ハルキャベツ」でした。

編集後記

断捨離という言葉があります。意味は「不要な物を減らして生活に調和をもたらす」こと。人生の最終コーナーに達すると、衣類、趣味、書籍、写真等が年々たまってきて部屋の片隅や棚の片隅に置かれるようになる。

「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。

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