

誰もが希望の持てる社会・まちづくりをめざして

健和友の会 会長 細川 健二



細川健二 会長

コロナ禍の活動を振り返って

会員の皆様、明けましておめでとうございます。昨年1月、中国・武漢で発生した新型コロナウイルスはパンデミックとなり、日本でも感染拡大と台風や集中豪雨など、自然災害が重なる大変厳しい1年でした。院所・事業所の職員のみならず、コロナ禍での奮闘を感謝

いたします。健和友の会の諸活動も感染予防のため定期総会の規模を縮小して開催し、文化祭、友の会旅行、サークル活動、友の会と共同ですすめるNPO法人おあしす会の事業も「中止」や「再開」の繰り返しで大変ご迷惑をかけたと思います。会員の皆様のご理解とご協力をいただき新年を迎えることが出来ました。心から感謝いたします。

コロナ禍で活動が制限されましたが、人と人とのつながりを大切に、コロナ禍でもできる活動の中で健康づくりと会員拡大

を重視して取り組みました。自宅でもできる「健康チャレンジ」の取り組みでは1400人の会員が参加し、多くの方が健康づくりの大切さを感じたと述べていました。10月、11月の組織強化月間では247人の方に入会していただき、12月末の到達は309人となりました。大きな課題ですが、今年5月までには年間目標1000人達成を目指しましょう。

コロナ禍だからこそ、いのちと暮らしを守るために 安倍政権の政策を継承

にも通じると思っています。命の本質が、生きることや、生命を継承していくことにある以上は、必ず生きていく命がある。この自然から与えられた生を、生き通す精神、つまり必生を大切に現場に臨めばと思いましたが。本年も宜しく願います。

「私も健康のひろば届けています」と「職場めぐり」は、今月号はお休みします。

コロナ禍の一年を通して新年に思うこと

みさと健和クリニック所長 西古 靖

あけましておめでとうございます。昨年はコロナで大変な一年でした。感染に怯えながら電車通勤する一方、休日の息抜きの区民プールは一時は閉鎖され、行きつけの飲み屋からも足が遠のき、鬱屈とした日々を過ごしていました。

に不平等に虐げられている人達を解放しようと思われているお坊さんです。本来の仏教では煩惱は断つべきものと説きますが、彼は煩惱は生きる力と説きます。そして、人間の欲は、満たせば楽しいと感じるが、決して満ち足りることはない。欲というものは不完全なものであり、苦しみの元にもなってしまう。欲にとらわれず空の心で生きることが大切としています。

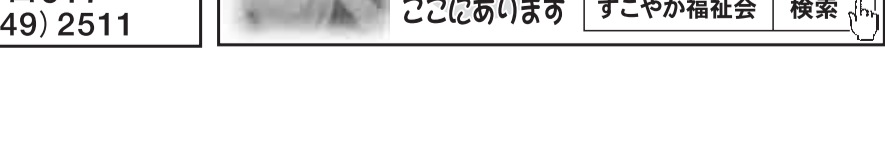
そのそも人の「欲望」とは何なのだろうか？などと漠然と考えていた頃、佐々井秀嶺氏の「必生戦う仏教」を読む機会がありました。佐々井氏は、インドでカースト制の元

するのではなく、欲があるからこそ、自分は生きていけると自覚し、生じた欲にとらわれず、読書や自分でできるスポーツなど、自分なりの方法でリフレッシュしながら日々を送ろうと思いました。さらに佐々井氏は「必生」という言葉を説かれます。辞書に無く、彼の造語で「ひっせい」と読むそうです。煩惱を昇華して、全身全霊で生きるという気迫があれば、必ず生きる、つまり必生になるということだそうです。この考え方は、医療

を重視して取り組みました。自宅でもできる「健康チャレンジ」の取り組みでは1400人の会員が参加し、多くの方が健康づくりの大切さを感じたと述べていました。10月、11月の組織強化月間では247人の方に入会していただき、12月末の到達は309人となりました。大きな課題ですが、今年5月までには年間目標1000人達成を目指しましょう。

するとして誕生した菅政権は、就任早々学術会議会員の任命拒否問題を起こし、医療体制への支援や科学的見地に背を向ける人災ともいえる新型コロナ対策、高齢者の医療費自己負担の2倍化方針の決定など、国民に冷たい姿勢をあらわにしました。

第3波が年を越して拡大を続けています。新型コロナウイルスを克服して、いのちと暮らしを守る政治への転換をもとめ、誰もが希望の持てる社会・まちづくりを目指して今年も奮闘しましょう。



千住介護福祉専門学校

- ★民医連唯一の介護福祉士養成校
- ★現場経験豊富な講師陣による授業！
- ★福祉用具の活用で安全で安心な介護を学びます！
- ★経済的な理由で、独自の学費減免制度も活用できます。
- ★学校個別見学随時受け付け中

学校法人 東都医療福祉学院
千住介護福祉専門学校
東京都足立区千住仲町14-4
(北千住駅より徒歩10分、千住大橋駅より徒歩6分)

お問い合わせ先
フリーダイヤル：0120-114-294(月～土、9～17時)
メール：info@senju-kaigo.jp
学校HP：http://www.senju-kaigo.jp

お気軽にご相談下さい

福祉用具レンタル・介護用品の販売・住宅改修

(株)福祉協同サービス
中央営業所
三郷市谷口617
TEL 048 (949) 2511

介護スタッフ大募集

特別養護老人ホーム・デイサービス
グループホーム・訪問介護 他

TEL.03-5813-9251

その人らしくを大切に
社会福祉法人
すこやか福祉会

介護職の やりがいと笑顔が ここにあります

すこやか福祉会 検索

新年あけましておめでとうございます

早稲田ブロック



早稲田 ブロック長 野村 成光

新型コロナウイルス感染症第3波で、全ての取り組みが休止している状況下であり、早稲田ブロックとしても残念です。

本来なら健和友の会の文化祭や旅行会を始めイベント等に参画し、会員の方々の親睦交流を深めた日々を過ごしています。

しかしながらコロナの問題だけでは無く、地域においても、会員減や担い手不足などで転換期を迎えている現状です。

私たちも新しい年を迎え、ここで健和会の理念を再確認し「平和・人権・医療・福祉・住民本位」の安心して住み続けられる街づくりを目指すことが大切だと思います。

少し力みすぎの新年の挨拶になりましたが、コロナ感染も一時の出来事にすぎません。会員の皆様には、健康で幸せな生活が送れます事をお祈りします。

中央ブロック



中央ブロック長 佐賀 節子

昨年は新型コロナウイルスが流行しました。まだ終息をしていません。大変な事になっています。中央ブロックの今年は役員さん、手

配りの人を増やしたいと思っています。会員さんも高齢化をしており、若い会員さんの拡大が急務です。サロンは現在時間を1時間に短縮して行っています。映画会も予定しております。

中央駅周辺はマンションがたたくさん建ち、若い人、子供が増えていきます。イベントがある時は大勢集まってもにぎやかです。

団地診療所支部



支部長 松沢 亘代

出口の見えない「コロナ禍」の中で今年も友の会活動は進んでいきます。

一昨年までは、ほぼ毎日支部の活動が団地の地域で開催されて、会員さん同士の顔合わせができていました。「会うよるこびが安心と人のつながりに」「見守り、助け合って、地

域づくり」になっていました。コロナの感染拡大が長く続くことでの不安と不便さが「健康で安心して暮らせ、住み続けられる」という友の会の目標が損なわれることがないように、知恵を出し合ってゆきます。院所職員との共同の「医療こんだん会」など年間の活動計画をきちんと提起し、呼びかけてゆきます。その大切さをコロナ禍の中でさらに学ばされました。

地域住民と会員さんへの「発信と声掛け」を今年も続けます。笑顔で会える日まで。

鷹野ブロック



鷹野 ブロック長 星野 光子

昨年はコロナ禍の影響で軒並みイベントが中止となりましたが、そんな中でウォーキング、手話講座、そして鷹野さわやかサロンを8回行うことが出来ました。なかでも健康チャレンジは182名の方

が参加していただいています。コロナ禍でも健康づくりに頑張っておられるのには感謝しました。さて今年の鷹野ブロックは新会員を増やし、友の会会員と役員を中心にした健康づくりを目的とし、医療懇談会、映画会、ウォーキング、さわやかサロンと、地域の皆様と交流を図りながら友の会を発展させていきたいと思っています。ぜひ皆様のご協力をお願い致します。

彦成ブロック



彦成 ブロック長 内野 俊子

2020年新型コロナウイルス感染症で世界中が大変な一年になってしまいました。コロナの収束はまだ見えてきません！コロナ禍の中で私達ができる事「手洗い・うがい」

「消毒」、「マスクの着用」、「人混みを避ける」、「コロナに感染しない・させない」が大切です。「三月からサロン二郷半の再開」、「四月にはお花見ウォーキング」を予定しています。新しい年が明るく・朗らかな年になりますように！「笑う門には福来る」今年も元氣なみなさんとお会いできる日を楽しみにしております。

戸ヶ崎ブロック



戸ヶ崎 ブロック長 正幸

昨年は「新型コロナウイルス」に感染しない、させない大変でしたよね。三密を避けることを求められ、まるでコロナに人類がどう対応するか試されているように、人に会うことも話し合うことも、ましてや触れ合うこともすま

まならない状態に置かれて、マスクに帽子、さらにメガネでもかけられたらこの誰かも判らないありさまでした。未だに第三波だとの騒ぎで収束の見通しも立たず油断はできませんが、お互いに知恵と力を出しあい助けあって頑張りましょう。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

高州・東町ブロック



高州・東町 ブロック長 斎藤 義二

高州・東町ブロックは昨年も例年と同じく、年間平均30数名が参加するイベントを20数回計画しました。

役員会は毎月開き、コロナ禍の下で、計画したイベントの開催の可否を話し合いました。残念です

が、10月実施の歩こう会（コースを変更しての開催）を除き、全て中止となりました。そうした中で健康チャレンジ月間は249名の方が参加、236名の方が達成賞、少しほっとしています。

収束が見通せない今、引き続き「新しい開催の仕方」と皆様が繋がりを強め、孤立を生まない友の会活動がますます求められています。少しでも元氣と勇氣が湧き、笑顔になれる様、皆様の知恵をお借りしていきたいと思っています。

水元・東金町ブロック



水元・東金町 ブロック長 市原 睦夫

新型コロナウイルスの感染が急増する「第3波」の中で新しい年を迎えました。

水元・東金町ブロックではコロナ禍のもとでも三密回避と十分な換気ができる協同ビルを活用し、感染防止に努め、「健康体操」「水元シネマ」を継続し、「うたう会ひばり」「うたこえ喫茶」「みんなが歌うカラオケ」などは残念なが

ら中止しました。健康チャレンジは165人が参加、138人が達成しました。友の会の健康体操を友の会以外の人でも参加できるNPO法人あしす会の所屬として、「生き生き水元サロン」を9月からスタートさせました。

各行事を役員、手配り協力者のつながりで広げ、役員会やひろばの仕分け作業後のお茶飲みで地域訪問、仲間増やしを討議してきましたが、年間目標達成には厳しい状況ですが、皆様のご協力のもと一人でも多くの会員拡大をと頑張っております。

八潮ブロック



八潮 ブロック長 白倉 康之

終息の見えない「コロナ禍」によって、昨年の八潮では次々と予定を中止しました。唯一「チャレンジ説明会」には、自らの健康を維持すると、多数の参加を得まし

た。「仲間ふやし」においては「入会案内」の郵送直後には思いもよらぬ多くの人々が入会を申し込んできました。又、予定した「歩こう会」は雨天によって再三延期しましたが、私たちが住んでいる町をあらためて知ることができたようです。今のところ、住んでいる地域を知るためにも「歩こう会」は実施して行きたいものです。



読者の便り

▼今年には三郷公園の銀杏や紅葉の色彩バランスが素晴らしく、紅葉が奇麗でした。風の強い日は落ち葉が舞い落ち、まるで落ち葉の絨毯の様にも見え、一時の癒しをもらいました。この先、寒さが厳しくなるに連れ、コロナウイルス感染者拡大が心配です。

(三郷市高州・檜山 操)

▼保健講座は記事を読むだけでも参考になりました。今回のパズルの解答「マチアルキ」を書きながらウォーキングを習慣化したいと思います。

(松戸市常盤平・

間部 芳枝)

▼コロナの第三波がやってきた。この間、国も責任を取らず個人に責任を押し付けてしまうように思えてならない。

(葛飾区東金町・松沢志津子)

病院食(行事食)の紹介



- <メニュー>
・キャロットライス
・ビーフシチュー
・クリスマスサラダ
・ドレッシング
・イチゴケーキ
<栄養>
・エネルギー 638kcal
・たんぱく質 25.2g
・脂質 17.7g
・食塩相当量 2.5g

12月の行事食はクリスマスです。キャロットライスは細かくしたニンジンと米を一緒に炊いたものです。ほんのりと赤みがかり、彩りとしてもクリスマスらしい行事食を引き立てます。今回はデザートとしてイチゴケーキも付いています。

(編集部)

法人債についてのお知らせ

事業借入金・協同基金にご協力いただいている皆様へ

事業借入金、協同基金にご協力いただいている皆様には、健和会より毎年大切なお知らせを郵便にて送付しております。

このためご住所に変更等がある場合には、変更届のご提出が必要となりますので、健和会経理部(03-3870-0370)までご連絡ください。

なお、電話番号及び振込口座の変更等の場合にも変更届のご提出が必要となりますので、ご注意ください。

(健和会本部・経理部)

わたしのふるさと (267)

みさと健和病院・副院長 阿部 正史



やねこじきのある風景

わたしのふるさととは、徳島県阿波市市場町という四国三郎(吉野川)の中流にある人口約1万人の小さな町です。気候は穏やかで周りを山々に囲まれ、自然豊かなところだ。

市場町には400年以上の歴史をもつ「やねこじき」という伝統行事があります。やねこじきは江戸時代、阿波藩主蜂須賀様が、貧しい農民救済のため租税を免除した際、農民たちがそのお礼として手作りの人形を飾り、巡視に訪れた藩主を歓迎したことが始まりだと言われています。毎年秋にな

ると、町内いたるところに、その年の世相を反映した手作りの人形が軒下に飾られ、多くの見物客が訪れる秋の風物詩でした。子供の頃は秋になるのが楽しみで仕方なかったことを覚えています。最近は過疎化により人口が減少、高齢化もあり、町の有志で細々と続けられているそうです。

昨年の秋、久しぶりに、やねこじきの時期に合わせて帰省しました。町を見て少し寂しい気持ちにもなりましたが、色々なことを思い出させてくれました。田舎の澄み渡った空気、とても心地よく感じられました。



著名人に似せたやねこじき

400年の伝統行事が息づく町

徳島県阿波市市場町

クロスワードパズル



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。

⑥ 十人十 ⑧ 乳牛を育てる ⑨ 家 ⑩ 九牛の一 ⑬ 古来、金貨と並び使われた ⑭ コロナ感染拡大防止のため ⑮ を避けるよう ⑯ を正して面接を受ける

【ヨコのカギ】① 僅差の対 ③ 父の父 ⑤ 質問への答えは ⑦ 用紙に ⑧ 一ツジなしのサービス ⑨ 一をねぎらう

⑩ 一を掴むような話 ⑫ 左の対 ⑭ 境遇 ⑮ 相談 ⑯ 一かあ ⑰ となりの家

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

パズル当選者のお知らせ 第450号(11月25日付)の正解は「マチアルキ」でした。正解者の中から檜山操さん(三郷市)、間部芳枝さん(松戸市)、松沢志津子さん(葛飾区)に図書カード500円分を送らせていただきます。

編集後記

2021年3月に発生した東日本大震災のため、4月の文化まつり、6月の福島への旅行も、東電福島原発事故により中止したこと、10年後の今、思いもよらぬ新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るっている。ワクチン開発が世界中で取り組まれているが、日本でも使用できるまでにはまだ先になるようだ。今年も感染予防対策をしっかり行い、コロナ禍を乗り越えたいと思う。

(編集委員・細川 健二)

文芸のひろば

俳句

雪降れば緑いや増す松柏

青田 武志

焼芋の匂い流るるレジの前

吉村 喜子

裸木に電飾を点けサンタ待つ

池澤 忠

葉を落とし命つないで冬木の芽

増田 綾子

目を閉じて至福の時よ柚子の風呂

磯野 ヨシ

豪雪の里に送りし荷の不安

安藤 保子

短歌

二つ三つ柿を残して風寒し

鳥になさけか 心あたたむ

吉野 宏

文芸のひろば 俳句・川柳・短歌 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15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)

『手配り協力者』募集中

いま、機関紙「健康のひろば」約9500部を友の会の「手配り協力者」約470人で配達しています。みなさんボランティアで、毎月20日頃、ご近所の会員さんの分を配

布いただいています。受け持ちの部数はそれぞれで、5~6部の方もいらっしゃいます。できる範囲でお願いしています。お気軽に友の会事務局までご連絡ください。