

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)

2025年

健康寿命を伸ばそう！

第37期保健講座

第1課

第1課は「平均寿命より健康寿命を延ばそう」がテーマでした。協議会保健師グループの菅原保健師より、厚生労働省提唱のスマート・ライフ・プロジェクトの説明があり「国民が人生の最後まで健康な毎日を送る条件は①運動②食生活③禁煙④健診・検診の受診で、自らの健康状態の自覚」

とのことでした。具体的には「運動について」野口・宍倉看護師からお話があり高齢期には「フレイル（虚弱化）」による力低下を防ぐため運動が必要であり、歩く（目標は6000歩）、筋トレ、体操、家事や農作業などで体を動かし、何もしないでいると要介護になる可能性が高まるとお話し

2025年度 友の会 活動交流集会

- 目的
1. 各地域の役員交流の促進
 2. 経験交流を図り、活動の向上をめざす
 3. 民医連の方針、共同組織の役割を学ぶ

健和会の中長期計画について
これからの医療活動と展望
健和病院 仁井谷 光 事務長



仁井谷事務長

健和友の会活動交流集会が開催され、35人が参加をしました。学習講演ではみさと健和病院の仁井谷事務長から健和病院の中長期計画についてのお話があり、全員で学習しました。お話では健和会の今後について2040年を迎えるにあたり、高齢化率が40%にのぼる状況において地域の困りごとについての支援や高齢者医療、また、医療と

介護の一体的提供という協議会が先駆的に取り組んできたことなどをより発展させて、在宅ケア支援の方向性と課題について報告されました。

具体的には三郷地域の医療構想として在宅ケアの強化・発展とそれらの人材確保、在宅夜間緊急対応拠点の設立、認知症と医療的ケア児、地域共生社会への対応、そして生活困難者への支援などが提起されま

された。報告を受けて、地域や友の会の活動でそれぞれの視点からどのような

ブロック支部での仲間づくりと
担い手づくりについて交流

分散会では各ブロック・支部での活動報告を受けて、「仲間ふやしと担い手づくり」についてそれぞれ活発な意見交換を行いました。その後の報告では水元、早稲田、



会場のようす

まだ間に合う！
健康チャレンジ

毎年、秋の恒例となりました健和病院と友の会の共同で開催する健康づくりの取り組みです。

この間、みさと健和病院では健康づくりの一環として、多くの方の病気の予防や「健康寿命」を伸ばすための取り組みを進めてきました。この健康チャレンジの取り組みは、10月から11月の期間



健康チャレンジ

健康習慣を始めるきっかけや、すでに始めている方は習慣を維持するために、ぜひご活用ください。また健康づくりに取り組む姿は同じ取り組みをする周りの方にも良い影響を与え、その研究報告もあります。競争や達成が主目的ではありませんので、お気軽にご参加してみませんか。

(健康づくり委員会)

な取り組みができるかを課題の一つとして共有しました。

団地などの離れた支部・ブロックでは、健和病院やクリニックにかりたいのだが、交通手段との関係で通院が困難になっているとの報告や、全世代が参加しやすい友の会活動の在り方や、対象世代を絞ったSNSの活用など様々な意見が出されました。今後の友の会

の活動でつながりを活かして楽しい取り組みをしていこうと確信を持てた交流集会となりました。

(編集委員・堀 竜輔)



2024年
10月「日本被団協」に
ノーベル平和賞が授与されました。

先人達、国内外の支援者の方々と共に喜びを分かち合いたいと思います▼

生き延びた人々も放射線により今なお苦しめられています。そして原水爆禁止運動は、2017年に「被害者の受け入れがたい苦しみ」に心を寄せた核兵器の禁止という先鋭的な条約を発効させ、2025年1月現在で署名国94か国、批准国73か国まで拡がりました▼

かし2025年の7月に行われた参議院選挙では一部の候補者が、核武装は「最も安上がり」と発言し、唯一の戦争被爆国として、あるまじき立場を全国民に公開しました。

核廃絶と平和を目指す原水爆禁止運動に真っ向から反するものであり、改めて戦争についての学習や議論を積み重ねることが重要であると認識すると同時に、その体験の重みを風化させない事が今後とも必須であると感じています。

(編集委員・堀 竜輔)

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》
TEL 048-955-7872

この度みさと健和病院で初期研修を開始いたしました。



近藤

菜摘 医師

ました、近藤菜摘と申します。埼玉県富士見市出身で、東京女子医科大学を卒業しました。

私は大学入学前に東京の民医連の関連病院と出会い、患者さんの生活や背景まで診る医療に触れました。学生時代にボラ

ンティア活動や実習を通じて地域の方と関わる中で、「身近な人の生活に寄り添える医療」を志すようになりました。

当院を選んだのは、地域に根差した総合内科を中心とした診療体制に魅力を感じ、幅広い症例に触れながらも患者さん一人ひとりの背景に目を向

研修医師紹介

学校と病院で子どもを支える取り組みに 南中学校で生徒向けの講演

みさと健和病院 婦人科 志賀友香医師



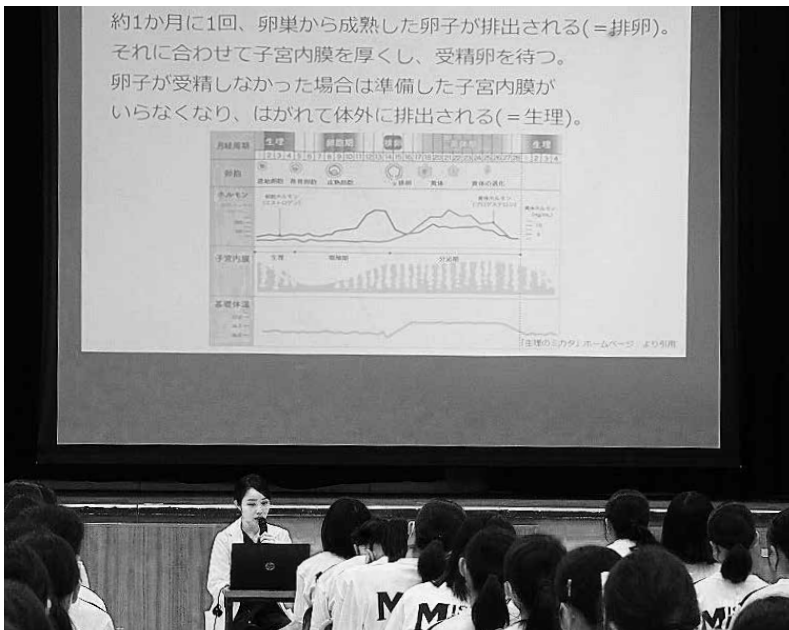
病院としてはじめての取り組み

6月24日、三郷市立南中学校にて生徒向けに婦人科・志賀友香医師の講演を行いました。

きっかけは3月に開催した市民公開講座のアンケートで「若い世代にも聞いてほしい」との声があり、当院が校医を務める南中学校と協力し実現しました。

女子生徒3学年235名を対象に「生理について」「子宮頸がんワクチン」「性暴力」「婦人科受診」をテーマに、なかなか周りに聞きづらいことや心のことについてお話をしました。

思春期は体や心が大きく変化する時期で、不安



分かりやすく写し出しました

や疑問を抱えやすい年代でもあります。今回の講演を通して「生理トラブルへの対処法や自分の体への向き合い方」「ワクチンへの理解」「婦人科受診への不安の解消」「自分だけで抱え込まず、周りに相談することの大切さ」など、好意的な感想を多くいた

いただきました。学校の先生方からも高い評価をいただき、学校と病院が一緒に子ども達を支える大切さを実感しています。これから地域や学校と協力し、若い世代が自分の体を大切にできるような取り組みを続けていきたいと思っています。

(医局事務室・阪野龍二)

みさと健和病院創立の頃 (三)

― みんなでつくる みんなの病院 ―

元みさと健和病院長 三浦 聡雄

多様な仲間・応援団

みさと健和病院創立にあたっては、多くの地元町会長さんたちとともに、革新系民主団体・民商、土建、新婦人、光陽印刷、三郷製本の労組や共産党市議団などのご支援をいただいた。無党派市民運動の菅原幸子市議は、三郷団地中央商店街と団地診療所の間にあったドブに橋をかけるための、市当局の認可を取ってくださった。後に自民党市議になった地元不動産屋の鈴木友行氏も呼びかけ人

1983年11月の開院祝賀会は、三郷市の行政・議会の代表、医学部教授、三郷近辺の医師、全国・関東の民医連代表、病院建設を進める役員や友の会会員、マスコミ・出版関係、三浦工務店の工事関係者など多数の参加



三郷民報の木村チヨさん

病院祭には、地元町会の TENTO や神輿を出していただいたりした。若井友行さんが仲間数人と鉄パイプで本格的な舞台を作り、解体する手際のように感心した。

毎月25000部を発行する保守系新聞「三郷民報」の社主、故木村チヨさんは、病院建設の記者会見以来、一貫して好意的に報道してくれた。私は、民報主催の新年賀詞交換会に毎年招待され、市幹部、保守系議員、商工会有力者が集まる中で、リクルート事件などの政権批判も自由に発言させてくれた。



多くの団体、職種が集まった祝賀会

みさと健和病院は、文字通り思想信条を越えた、多様な各界各層の力強いご支援で誕生・発展していくことになった。

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・小多機能ほか

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

連載⑤⑥

私も「健康のひろば」 届けています

鷹野ブロック 大山 節子 さん



悪戦苦闘しながら配ってます

鷹野さわやかサロンに参加して3年、たくさんの方との出会いに恵まれ、健康的で充実した日々を過ごしています。今年7月、星野さんから「手配りできる方を探している」と相談を受け、鷹野二丁目への配布を引き受けました。私は鷹野一丁目に住んでおり、手配り



「エイッ！」

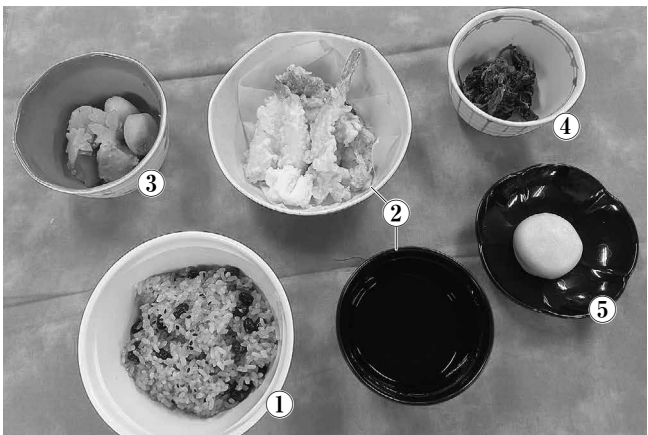
子ども食堂

夏祭り企画、
楽しかったね！

8月のおあしす子ども食堂は、地域交流室に戻って初めてのイベントでした。メニューは夏祭りらしく焼きそばとお好み焼きにすいか。ソースや青のり等のトッピングも自分たちでできてとて

も好評。食後はヨーヨー釣りとすいか割を楽しみました。すいか割は外でも暑かったけど、並んで順番待ちをして挑戦。応援隊から「もうちょっと右!!」「真っ直ぐ、真っ直ぐ!!」等声援が飛び、すいかに当たると大拍手。当たらなくても「さんねーん」など声をかけて貰い、再チャレンジ。ヨーヨー釣りも「あの色が欲しいな」と目当てを付けてトライ。うまく釣れると大喜び。みんなとってもいい笑顔でした。応援する地域の方々の眼差しも優しくて、夏休みの良い思い出になったのでは

も好評。食後はヨーヨー釣りとすいか割を楽しみました。すいか割は外でも暑かったけど、並んで順番待ちをして挑戦。応援隊から「もうちょっと右!!」「真っ直ぐ、真っ直ぐ!!」等声援が飛び、すいかに当たると大拍手。当たらなくても「さんねーん」など声をかけて貰い、再チャレンジ。ヨーヨー釣りも「あの色が欲しいな」と目当てを付けてトライ。うまく釣れると大喜び。みんなとってもいい笑顔でした。応援する地域の方々の眼差しも優しくて、夏休みの良い思い出になったのでは



<メニュー>	
①米飯	200g
②天婦羅盛り合わせ(おろし、天つゆ)	
③秋の吹き寄せ	
④ほうれん草と菊の酢の物	
⑤お菓子(饅頭)	

<栄養>	
・エネルギー	702kcal
・たんぱく質	23.6g
・脂質	14.3g
・炭水化物	116.0g

病院食

(行事食)の紹介

9月15日 敬老の日(栄養課)

入院中の患者さんが「編み物」を通して自分らしさを取り戻した事例です。その人らしさを引き出すため、限られた環境の中で、職員みんなで考え、支えた取り組みです。(みさと健和クリニック・岩崎ひとみ)

みさと健和病院・クリニック 医療活動検討集会 2025

9月24日

救急病棟では、手で触れることができる色とりどりの毛糸で編んだ「マフ」という物を活用し、急な環境変化に不安が強い高齢者に安心感を与えることができました。

退院後の服薬支援として「内服管理フローチャート」の取り組みが紹介されました。その人の可能性を大切にし、方法を一緒に考える姿勢が印象的でした。

患者さん一人ひとりの生活や気持ちに寄り添いながら、この「医活研」を通じて、職員の学びと相互理解のもと安心できる医療を届けるために職員一同頑張っています。



気分転換にジャンケンをしました

団地診療所支部 くらしの学校9/10

保険証は廃止されたけど
健和病院組織課の堀竜輔さんにお話していただきました。

政府は、2024年12月2日以降、従来の保険証の発行を廃止しました。

新規の保険証を発行しない代わりにマイナカードと一体化した「マイナ保険証」を推進。

めには、日中の活動量が大事で一駅前に降りて歩いたり、家事をして動いてみてはどうか」というアドバイスがありました。は「夜トイレに起きてから、その後なかなか寝付かず、苦勞することが多い」「若いころに比べて眠れなくなった」などの質問が寄せられ、岩崎部長からは「夜眠くなるた

(早稲田・小池初子)

歌声サークル
花水木 9/14
20周年記念
「歌声喫茶」
クリニック2階会議室
で「花水木」20周年を祝
して「歌声喫茶」を開き、
45名が参加されました。



会員外の方も15名ほど見え、お茶やお菓子を囲みながら笑顔と和やかな歌声が響きました。

曲歌い上げ。グループごとのリクエスト曲も好評でした。終わりのあいさつで「ぜひ、30周年も元気で迎えましょう」と励ましていただきました。た。「花水木」に新規に加入した方が3名いました。皆さんもご家族でいかがですか。お待ちしております。

(高州・紺野伊久子)

早稲田 9/6 医療懇談会

早稲田ブロックで今年2回目となる医療懇談会を「秋の夜長の睡眠対策」というテーマで開催し、18人が参加をしました。講師としてみさと健

和友の会会長の細川健二さんから「花水木」

読者の便り・写真

▼いつも楽しみにしております。

(三郷市鷹野・内田佳子)

.....

▼今年は暑い日がずっと続いています。天気予報によると10月になってもこの状態だと。もう日本は二季、夏冬だけか？

(葛飾区東金町・松沢志津子)

.....

▼友の会の袋詰めのお手伝いをさせて頂いていましたが、最近、指のしびれや痛みがあり、今は、手配りだけですが、早く皆さんと楽しく袋詰めができればいいなと思っています。

(三郷市早稲田・中川洋子)

.....

▼毎月、猛暑の中、「健康のひろば」を届けて頂いております。心より、感謝申し上げます。ありがとうございます。

(三郷市戸ヶ崎・新野田衡成)

.....

▼先日、健和病院で三郷市の健康診断を受けて来ました。体重が3年間変わらなかったのにはビックリしました。毎日食事の管理に気を配ってくれてる家族(妻)に感謝です。

(三郷市高州・檜山 操)

.....

▼個人的なことですが、この夏は映画「国宝」を2度映画館で観てきました。そろそろ猛暑も終わり芸術の秋、読書の秋がやってくるので嬉しいのです。新たに公開される映画を観たり、好きな本を読んで秋を楽しみたいと思います。

(三郷市彦成・伊藤勢津子)

.....

▼毎年8月になると世界紛争、核廃絶、平和宣言等行事が行なわれますが、唯一の核被爆国として非核、非紛争について強く強く発信して欲しいです。

(三郷市早稲田・津布久満)

.....

▼私も三郷にきて37年。病

院創立5年後にこの町に引っ越してきました。当時の苦労話を読みながら益々住みやすい町にしたいと思いました。

(三郷市早稲田・鈴木眞佐子)

.....

秋のいがくり
栃木県宇都宮にて



(撮影・横山佳央)

文芸のひろば

俳句

体温と

気温差なくて 熱中に

三郷市新和 有田幸子

指の傷

しみて知らされ

胡瓜漬

柏木喜代子

万物の

生き延びたるや

今朝の喜雨

増田綾子

猛暑日や

ジャグチひねりて

リモコン見

まゆか

川柳

関東や

九州地方猛烈な

危険暑さに

厳重注意

三郷市中央 壁谷 眞

短歌

塾帰り

寄り道つづく 公園に

か細き歌声

きしむブランコ

三郷市早稲田 橋本由美

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

324

みさと健和病院 医事課 後藤大武



橋から見た景色

の川は雨が降るだけで水嵩が段と増し、泥水と一緒に流木が橋の下を通りすぎることがよくあります。大雨の日には、急流によって屈強な橋が揺れ動くほどでした。

山形県民の歌

には「最上川、うみに入るまで、にぞらざりけり」という歌詞があります。友達とは「よく濁ってるけどな」と冗談を言い合っていました。当時、ボカ口曲にもハマっていた私は『もしも桃が流れてくる川が激流だったら』という曲の中で、最上川を対外的に初めて見聞きした記憶があります。後者の曲の方が私にとっての「かの川」かな、と今でも感じています。

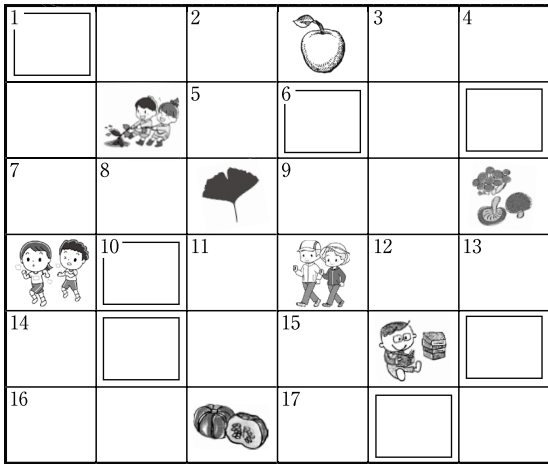
私にとつての「かの川」

山形県寒河江市

私は小中高ともに地元の学校に通い続け、通学路にはいつも渡る大きな橋があります。下には「最上川」が流れています。小学生の頃、私は背丈が低く、よく欄干の隙間から川を覗き込んでいました。

水が透けている日には、川上に向かう淡水魚を眺め、流水によって削られた特異な形の浅瀬を見ては「あそこに地下帝国がある！」と耽っていました。そ

クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①眼鏡。サン—— ③過密の対 ⑤一つにまとめる。——地方選挙 ⑦トンカツのトン ⑨地上の

対。⑩気概。人生——に感ず ⑫——カツ、——焼き ⑭ナンキンとも言う ⑯有——ガス ⑰自分で作ること

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉

の略 ⑥外の対 ⑧ウドの—— ⑪——と ⑬水滴。雨の—— ⑮——を飛ばす。——馬

パズル正解発表

第507号(7月25日付)の正解は「カトリセンコウ」でした。

〈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11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。

編集後記

▼8月初めに、小学生と中学生の孫と3人で、徳島に帰省しました。働き手がなくなり、実家から見えるかつての畑は森へと変わりつつありました。当初、すだちとブルーベリーの収穫体験を予定していましたが、あまりの暑さに夕方の水やりのみの体験となりましたが、孫の希望で四国4県の県庁所在地の城址を駆け足で見学しました。

(編集委員・東條哲二)

「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