

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)



STOP! 介護崩壊 署名にご協力下さい

現在、全国で病院の約7割が赤字に陥るなど医療・介護経営は極めて厳しい状況にあります。大学病院でさえ巨額の赤字を抱える状態にまでなっています。また採算不足

介護保険が始まり25年を迎えたが、利用者家族にとって非常に厳しい状況が続いています。先日も某区の担当者から「生活保護受給者に看護小規模多機能サービスは贅沢プランだから認めない。」と必要なサービスを利用できない事態がありました。介護保険料は上がる一方で利用できるサービスは縮小され

今年の強化月間は、年間目標600人の8割にあたる480人の拡大を目指してきました。昨年より100人多い年間目標を設定しているため、早期から活動を開始しました。拡大推進委員会の開催、郵送作戦、訪問行動、職場説明会を20職場でとりこんできたことで11月末までの新規入会者は前年より26人多い206人の到達となりました。

現在、全国で病院の約7割が赤字に陥るなど医療・介護経営は極めて厳しい状況にあります。大学病院でさえ巨額の赤字を抱える状態にまでなっています。また採算不足

今年の強化月間は、年間目標600人の8割にあたる480人の拡大を目指してきました。昨年より100人多い年間目標を設定しているため、早期から活動を開始しました。拡大推進委員会の開催、郵送作戦、訪問行動、職場説明会を20職場でとりこんできたことで11月末までの新規入会者は前年より26人多い206人の到達となりました。

現在、全国で病院の約7割が赤字に陥るなど医療・介護経営は極めて厳しい状況にあります。大学病院でさえ巨額の赤字を抱える状態にまでなっています。また採算不足

まわったのは、みさとホームケア診療所の周辺です。当日は晴れていて風も心地よく、訪問日和となりました。

診療所周辺の地域を歩

いってみると、最初は緊張もありましたが、

「ここから通勤で見慣れ

た道に出られるんだ」「こ

こにこういう方が住んで

いるんだ」「ここにも集合

住宅があつたんだ」など、

いろいろな発見があるこ

とで、最後には地域と自ら訪問に初めて参加させていただきました。今回

友の会の資料を受け取つてくださる方がいたり、

お話を聞いてくださる方

がいたりと、最終的には3人が新しく入会してくれました。

連載⑤

私も「健康のひろば」

届けています



八潮ブロック 高橋 末子さん

健和友の会で教室を始め早いもので12年になります。私たちの教室では古布や古い着物を使い、そこから様々な色をいたき作品作りをしていきます。古い物には今にないとても落ち着いた色味があり素敵です。

古い着物にはさみを入れるのはどうかと思われるかもしれません、実際にできたものを見て古布でこんな作品ができるのかと驚かれる方もいます。



作製しているところ

健康に気を使って配っています

たところにブロックの責任者から配布を依頼されたのがきっかけで現在までつづけています。会員の中には「ひろば」を待っている人もあり、配達の活力が出ます。2年前にみさと健和病院で右ひざ関節を手術したこともあり、そのリハビリを兼ねて配達を頑張っています。

友の会の「健康のひろば」を10年くらい前から鶴ヶ曽根地域を中心に16部配布しています。配達のきっかけは以前から地域でボランティア活動をやっており、「健康のひろば」の健康問題や社会問題の記事に関心してい

たところにブロックの責任者から配布を依頼されたのがきっかけで現在までつづけています。会員の中には「ひろば」を待っている人もあり、配達の活力が出ます。2年前にみさと健和病院で右ひざ関節を手術したこともあり、そのリハビリを兼ねて配達を頑張っています。

これからも「健康のひろば」の健康記事を参考しながら歩行の限界がくるまで配達を続けます。

(高州地域・渡辺美津子)

各地のNPO活動紹介

サークル紹介 布夢彩画教室

す。布から野菜、花、干支など時期・季節に合った色を選び作品にしていきます。

誰でも最初は、はさみや手を動かし、だんだん慣れる事で思うよう

がちがつて世界に一つしかない自分の作品になります。

ループごとに調理がはじまり、私は4人グループで、野菜を切ったり、洗

い物をしながら、手際よく作業をすすめて、盛り付け2品がきれいにできあがりました。ごはん

の炊きあがりが少しおそくなりましたが、大きなサツマイモと塩昆

布がよく合っています。とろみ汁はきのこ類が多くコッテリできあがり「これから寒くなるといいわねえ」と話しながら、それぞれおいしく食べました。

な作品に近づいていきます。そこが布夢彩画の良いところの一つです。

10/4 高州・東町ブロック

で、野菜を切ったり、洗

い物をしながら、手際よく作業をすすめて、盛り付け2品がきれいにできあがりました。ごはん

の炊きあがりが少しおそくなりましたが、大きなサツマイモと塩昆

布がよく合っています。とろみ汁はきのこ類が多くコッテリできあがり「これから寒くなるといいわねえ」と話しながら、それぞれおいしく食べました。

（葛飾区柴又・山本いく代）

高額療養費について

11月12日 医療懇談会

みさと健和病院 団地診療所支部

健和病院・クリニックの両医事課長さんからお話を伺いました。

医療機関や薬局で支払った金額が上限を超えて別になります。政府は【高額医療制度】の自己負担限度額の上限を202

5年8月から3段階で引き上げる方針でしたが、患者団体等からの強い反発で見送られています。

加入している健康保険

の両医事課長さんからお話を伺いました。

【高額医療制度】と言いま

す。医療費が高額になつた際に患者さんの負担を軽減する素晴らしい制度です。

によって申請の仕方が違

うとしています。

安心して医療を受けら

れるよう国内に対しても撤回を求めて行きま

うので注意が必要です。

宮崎結さん 尹実織さん

来年8月以降の高額療養費制度の内容について発表で見送られています。

参加者は15名でした。

（団地・川崎節子）

11月16日

三郷市社会保障推進協議会 なんでも相談会開催

三郷市社会保障推進協議会による「なんでも相談会」がみさと団地で行

われました。相談コーナーは医療、年金、介護、生活、労働の分野と、血圧や血管年齢、体脂肪などの健康チエックを実

施。相談者は19人、健康チエックを受診した方が29人でした。

ある男性は自身の健康状態に关心があり、「健康



診断をまだ受けてないの

の邊で地域活動、サークルのようなものがあれば参加したい」と話されました。相談では「自分

が働けなくなつて悩んでいた」という相談も寄せられました。三郷市社会保障推進協議会では今回の相談会を振り返って、これからも地域の課題や改善点について検討していきます。

（編集委員・東條哲二）

わたしのふるさと

(326)

みまと健和クリニック 外来医事課 榎本英美子



樽前山の景色

私は北海道の苫小牧市で生まれました。幼稚園の頃に東京へ引っ越ししたため、苫小牧で過ごした時間は短かったのですが、今回はその苫小牧についてご紹介します。

苫小牧市は、王子製紙苫小牧工場があることで知られる工業都市です。私の幼いこと住んでいた家からは、王子製紙の煙突が見えていました。

また、苫小牧はホッキ貝の名

ホッキカレーとアイスホッケーが有名
—— 北海道苫小牧市 ——

産地としても有名です。朝5時から営業している漁港の食堂では、ホッキカレーが人気で、多くの観光客が朝早くから行列を作っています。前回訪れた際も人が多く並んでいて、残念ながら食べるのを断念しました。

北海道の中では比較的積雪が少ない地域

で、スキーよりもスケートが盛んです。幼稚園でもスケート教室があったことを今でも覚えています。

アイスホッケーの街としても知られており、私も父の影響でアイスホッケーのファンになりました。今でもYouTubeで試合を観戦したり、東京などで試合があるときには観戦に行くこともあります。

▼「わたしのふるさと」は医事課の後藤大武さんの山形の最上川の様子が載っていました。私も大昔、米沢に友達の家があり、山形が大好きになり、お蕎麦が美味しくて何杯も食べました。

ちなみに私は東京は下町の西新井大師がある下町です。

(三郷市戸ヶ崎・板倉美代子)
(三郷市谷口・小林茂)

中用事で行けず、午後いつも妻と2人で診察でお世話になっている宮崎先生の講演を拝聴したくて出席しました。とてもわかりやすい尊敬と大のファンになります。

(三郷市彦成・水田芳子)
(三郷市高州・檜山操)

▼わたしのふるさとの記事毎回楽しみにしています。三郷生まれの三郷育ちなので、旅行に行つた時の思い出を味わっています。

(三郷市上口・木村ミチ子)
(三郷市彦成・水田芳子)

▼急に朝晩寒くなり、体力が慣れるまで大変です。おかげさまで、毎日、食欲もあり、運動して健康に気をつけています。

(三郷市高州・檜山操)

今年も「健康チャレンジ」の季節が来ました。日頃から週3日を心掛けてウォーキングをしていますが、この季節が来ました。

(撮影・細川健二)

紅葉はまだ早かつたですが、ぎると高尾山が精一杯です。

自然を満喫できて良かったです。

秋刀魚食べ 眠られぬ 雨の音きく 初時雨

柏木喜代子

蝉の声 聞かずに秋も 終わりかな

三郷市鷹野 片岡慎吾

渋柿も 小鳥達には 試し喰い

がっかりしても 楽しいかも

三郷市新和 有田幸子

今年も無事に 年は暮れゆく

しおり

重箱に 食事制限 何詰める

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

・締切り/2026年1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。

（編集委員・横山佳央）

読者の便り・写真

▼クロスワードも、季節にあつたもので楽しめました。

▼10月下旬に娘2人と高尾山へ行きました。ケーブルを使わずしっかりと登りました。若い頃から登山が好きでこれまで高い山にも登つ

てきましたが、年齢が80過ぎると高尾山が精一杯です。

自然を満喫できて良かったです。

（撮影・細川健二）

蝉の声 聞かずに秋も 終わりかな

三郷市鷹野 片岡慎吾

渋柿も 小鳥達には 試し喰い

がっかりしても 楽しいかも

三郷市新和 有田幸子

今年も無事に 年は暮れゆく

しおり

重箱に 食事制限 何詰める

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

・締切り/2026年1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。

（編集委員・横山佳央）

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 みまと健和病院 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)

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 電話受付：平日 10時～16時

おあしつ会 048(956)0065

「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。

編集後記

▼つい先日地方の美術館で、偶然にも「バンクシー展」に出くわした。投げつけた火炎瓶を花束にかえた「花束を投げる男」などはもとより100点以上をほぼ貸し切りで堪能した。やはり芸術は屈抜きに世界を繋げる力がある。そう言えば世界は、芸術には予算を出さないような…。でも平和賞は欲しいと…。