

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)



当日参加されたご家族のみなさん

春を呼ぶひな祭り企画

2月28日 子ども食堂

今回はひな祭り企画で、見た目にも華やかなちらし寿司・菜の花の和えもの、ゼリーを提供しました。会場には立派な親王雛が飾られ、記念写真を撮る親子の姿も見られました。

参加者も続々と訪れ、80人を超える盛況となり、「食事が足らなくなるかも」とうれし心配もすも「ここでも子ども食堂やってるんですね。で着と広がりを感じます。会場前ののぼり旗を見て「子ども食堂運営委員・高橋邦夫」

「今日は都合が悪くて」と残念そうに帰られた方もおり、近いうちに來てくださることでしよう。この日は気温も上がった春の訪れを感じました。次回3月は桜のなかでの子ども食堂になっている事でしょう。

■ひな人形をお借りした 水脇里花さんのコメント

初孫の私に祖父が贈ってくれたひな人形と、父が名を書いた桜の木のオルゴールは幼い頃の大切な思い出です。何度も音色を聞き、ひなまつりの日には母のちらし寿司や蛤のお吸い物、桃

の花や菜の花の飾りに心が弾みました。大人になった今、ひなまつりは両親の深い愛情を思い出し、育ててくれたことへの感謝を新たにする行事となっています。

健診を受けましょう!

ご自身と家族が元気に 過ぎす時間を長く保つために

みさと健和病院健診センター 小西 舞 医師

年齢を重ねると人生経験が増え、視野が広がる。物事を多角的に捉えることが出来るようになり、そして身体も少しずつ変化します。「特に不調はないから大丈夫」と思っているうちに病気が進んでいる場合があります。

身体メンテナンスも必要

健康診断は身体からのサインを早めに見つけるための大切な機会です。早い段階で病気を発見できれば治療の費用や時間の負担が軽く済み、生活への影響が少なく済むことも多くあります。また、ご自身の健康状態を把握

することは日々の生活習慣を見直すきっかけにもなります。健康は毎日の生活を支える大切な土台です。機械や自動車だけではなく、身体メンテナンスも重要です。

年に一度の健診習慣を

健康診断を受けること

はご自身のみならず、ご家族や周囲の安心にもつながります。元気に過ごす時間を長く保つために、年に一度の健康診断を習慣として、ぜひご自身の身体と向き合う機会を持つて下さい。私たちはそのお手伝いをさせていただきます。



旦那さんは元関取の大翔鵬です。

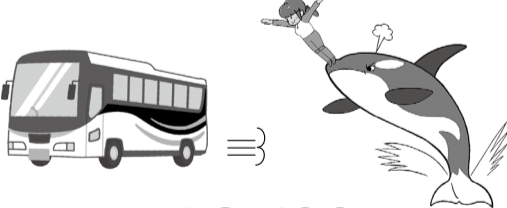
第39回 健和友の会バス旅行

鴨川シーワールドと 海鮮料理の旅(千葉県)

【日帰りツアー】

日程 **6月4日(木)**

- 健和団地診療所 7時出発
- 水元公園共同ビル 7時出発
- 健和クリニック前 8時出発



参加費 **12,500円**

募集数 90名(バス2台)

申込期間 5月11日~20日まで

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

高市政権のもと行なわれた総選挙で自民党は衆議院定数の3分の2を超える議席を獲得した。今回、大軍拡予算、物価高と消費税減税問題、政治と金、高市首相の統一教会との関わり等、国会での審議を通じて国民が判断する材料を提供し、その上で解散すべきだったと思う。「責任ある積極財政」「国論を二分する政策に果敢に取り組み」などと繰り返すのみで中身を明らかにしないまま支持率の高いうちが有利との自己都合のための一方的な解散だったといわざるをえない。選挙後、憲法改正や非核三原則の見直し、スパイ防止法制定などの発言がされて選挙で多数をえたことで強引に進める可能性があり、日本の進路に大変な危惧を感じる。大軍拡と社会福祉の後退が表裏一体となる「新しい戦前」にさせない国民の運動が求められているのではないか。

(編集委員・細川健二)

連載⑥0

私も「健康のひろば」 届けています

新和二丁目で、七年ほど前から「健康のひろば」を20部手配りしています。知り合いから「ワンのちゃんのお散歩のついでに、手配りを手伝ってもらえませんか」と声をかけていただいたのが始まりでした。

地図を見るのが苦手で、はじめの頃はとても時間は



愛犬と楽しく配っています
中央ブロック 堀 裕子 さん

がかりりましたが、今では愛犬と一緒に毎月楽しく配布しています。

年齢を重ねると、体のあちこちに不調を感じることがあります。サロンなどの交流会に参加すると、元気な先輩の方々がたくさんいらして、「私もまだまだ頑張ろう」と励まされます。

これからも体調に気を付けながら、無理のないペースで手配りを続けていきたいと思っています。

各地の友の会 NPO 活動紹介

八瀬ブロック つたごえ広場 2/24



八瀬では初めてのうたえ広場を開催しました。

手作りの歌集を見ながら1曲目は「夏の思い出」を選曲。アコーデオンを伴奏が始まると会場はまるで「ともしび」のうたごえ喫茶の雰囲気となりました。午後2時から3時半まで途中15分ほどのコーヒータイトムをとってなんと21曲を歌っていました。やなせたかしの「手のひらを太陽に」倍賞千恵子の「下町の太陽」荒木栄の労働歌「頑張ろう」都是

高州・東町ブロック 料理教室 2/7

健和友の会の料理教室に参加しました。当日はあいにく小雪の降る寒い

るみの「北の宿から」などなど実に多彩な曲をみんなで元気よく歌い上げました。

伴奏の先生より「皆さん高い声も出てますね」とお褒めの言葉をいただきました。

最後に「今日の日はさようなら」を歌いました。ろうねと約束しました。次の役員会で4月からの年間計画をつくろうと盛り上がっています。

(八潮地域・中村和代)

東都協議会 まちづくり委員会

地域のコミュニティニーズに 応える活動を

2月28日 まちづくり実践交流集会



以前に子ども食堂を手伝っていた事があったので今回の集會に参加しました。各地域での様々な実践は、いつまでもすみ慣れた地域で生活が続いていける大事な取り組みと感じました。

先日、三郷市と懇談した時にシャドウワークや高齢独居のゴミ出し問題、配色サービスの問題などを耳にしました。ニュースでは高齢者を集めて健康食品を売りつける詐欺を報じていて、被害者の中に「騙されているのは薄々気づいていたけれど、

味しく特にラザニアはうどんを材料に作るので主食にもなると、気に入りました。次回もぜひ参加したいです。

(高州東町地域・棚橋キエ)

指導のもと、うどんラザニア「ミネストローネ風スープ」「米粉のチョコ蒸しパン」の3品を作りました。

ラザニアやミネストローネなど普段あまりなじみのないメニューにどいう風に出来るか楽しみながら作りました。とても思ったより簡単に楽しく調理することが出来ました。どの品も美

「新春のつどい」は103名の参加で行われました。チラホラ雪の舞う寒い日でしたが12時の開会には席は埋まり大盛況となりました。支部長と健和友の会の細川会長の挨拶

団地支部 新春のつどい 2/10



出かけて行く場所があるのが楽しく通ってしまつた」という話があり、地域のコミュニティや場がとても大切なのだと感じていたところでした。

今回の報告は、どれもこうしたニーズに応える活動だと強く思いました。が、継続するには、人・物・金が必要なので、今後、行政も含めて理解と協力が不可欠であると感じました。皆さんが地域で創意工夫して続けているという事を知ることができ励まされました。

(デイサービスセンター 采女の里・松村佐知子)

病院食

(行事食)の紹介

2月の昼食(栄養課) 節分の日



<メニュー>	
●米飯	200g
●いわし梅煮	
●冬瓜ホタテあん	
●レン草の白和え	
●おはぎ	
<栄養>	
●エネルギー	599kcal
●たんぱく質	26.6g
●脂質	10.1g
●炭水化物	102.8g
●塩分相当量	2.5g



(団地支部 阿部アヤ子)

抄をいただき、年男の千明さんの乾杯で歓談、その後お待ちかねの演芸のひろばは軽快な司会で進行。「たんぼほの会」の詩吟、日本舞踊、セラバンドと職員が参加され、恒例のピンゴ大会では、景品を手にし楽しい時間をすごしました。「戦争はイヤ! 平和がいい!」団地支部のスローガンです。笑顔でお花をみやげに帰路につくみなさんを見送りながら平和であれと思いを

青春歌謡の「ハーモニカと歌おう」と、フラダンスで盛り上がり、締めくくりに美しい音色のフルート演奏を楽しみました。

診察を終えて宮本先生と職員が参加され、恒例のピンゴ大会では、

読者の便り・写真

▼新年号はカラーになり明るい新聞になりました。私は年老いて外出もままならず「ひろば」のクロスワードパズルでたのしく遊んでいます。

(三郷市彦成・吉田静子)

▼「新・医者にかかる10か条」は参考になります。切り取って、保険証と一緒に保管しています。

(三郷市彦成・水田芳子)

▼新春座談会で各ブロックの皆さんが、参加した皆さんを楽しそうと、努力しているのが伝わってきました。

▼「新・医者にかかる10か条」を興味深く読みました。気づまりになる事もあるかと思いますが、大事な事です。これは職場にもあてはまる所があります。仕事の始まりはあいさつから、確認・質問・情報の共有、大事事です。

(川越市旭町・鈴木典子)

▼正月号を見て、入院した

と興味深く拝見しました。友の会の会員や役員の担

▼暖かい部屋で茶を飲みながらパズルを解く時、未だ紛争の中にある人々の苦勞はいかばかりかと思う。

(三郷市早稲田・津布久満)

昨年一月にリハビリ病棟に移り、リハビリの先生や看護師さんにお世話になった事を思い出しました。食事は皆さんと一緒に、ラジオ体操なども。中でも週二回のリハビリ機能を兼ねたコーヒータイムが私にとってよき思い出です。

(N・Y)

手を特に若い年代で増やせないか。毎月健康のひろばを手配りをしていて私としても何か具体的な対策や案があれば提案したいと思います。

(三郷市彦成・伊藤勢津子)

季節の写真(沈丁花)



(撮影・三郷市高州 細川健二)

わたしのふるさと

329

水元ブロック 柴田美和子



夏まつり「山ノ内うどん」

「うどん」が始まり、今年で50年、今までに賑やかでした。温泉に入る猿が目当ての外国人観光客も年々増え、ツアー客も来るようになりました。

農業については親元に戻って農業を継ぐ人が他に比べれば多いものの、担い手不足なので東京で「就農相談会」を開き、地元では「農業入門講座」としてリンゴの摘果、ブドウの摘粒などの体験を行っているそうです。

人が増え、いつまでもおいしいリンゴが食べられることと願っております。

ふるさと再生を願って

長野県下高井郡山ノ内町

私は長野市からは電車で1時間の山ノ内町に生まれました。スキーのメッカでグレンデの数は日本一の志賀高原、猿が温泉に入ると有名な豊かな水と陽当たりのよい扇状地形を生かし農業も盛んでした。

しかし、しだいに観光客が減り、農業も衰退し町から人が減りました。地域活性化を図ろうと観光客と地元の人と一緒に楽しめる夏まつりとして「山ノ内

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ましよう

- 【タテのカギ】①三墨手 ②奈良公園にたくさ ③身ごしらえ ④文明の発展に

【ヨコのカギ】①と作 ②曲どちらが先か ③太い ④女性 ⑤女性 ⑥女性 ⑦女性

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512号(1月25日付)の正解は「ハツヒノデ」でした。

文芸のひろば

- 俳句: 逆上がり 補助するママや 三郷市番匠免 山本 裕二
川柳: 働かず 年初早々 解散す 三郷市幸房 富高 邦弘
早梅の 咲き誇れども なおゆかし 足立区柳原 青田 武志
春雨や 抱える猫の 目の細き 増田
冬満月 朝刊届く バイク音 柏木

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

「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。

第39回 健和友の会 文化まつり

日程 4月19日(日) 10時~15時(開場9時30分) 会場 三郷市鷹野文化センター 入場券 800円をお求めください。お申し込みは友の会事務所へ 電話 048-955-7872 FAX 048-955-7897

(編集委員 坂本喜市)