

**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)

## 〈2026年度友の会方針〉

1. 地域まるごと健康寿命をのばす  
フレイル予防と健康企画を強化し、健診で早期発見を推進
2. 誰もが安心して住み続けられるまちづくり  
孤立を防ぎ、NPO三郷オアシス会と連携して地域の居場所づくり
3. 憲法・平和・社会保障を守る活動を前進  
9条を守る署名を広げ、社会保障改悪に反対し、平和と安心を守る
4. 東都協議会の医療・福祉・介護事業所を支える  
法人債・協同基金への協力を進め、地域医療を守る力に
5. 活気ある友の会づくりをすすめる(目標500人)  
仲間増やしと職員共同を進め、担い手育成で活動を発展

## 第44回 健和友の会 総会を開催



あいさつに立つ細川健二会長

医療を支え、  
地域をつなぐ力に

健和友の会 会長 細川 健二

第44回友の会総会へのご参加を心より感謝申し上げます。支部・ブロック役員の皆さまがこれまで積み重ねてこられたご尽力に、あらためて敬意を表します。

さて第一部の健和会の加藤好江統括看護部長の記念講演で、健和病院・クリニックが地域医療を支えるかけがえのない存在であることを改めて痛感させられました。

また2025年度の友の会活動では、いくつもの困難に直面した一年でしたが、仲間増やしでは目標達成には至らなかったものの、健康づくりや

世界では国際法違反の戦争が各地で惹き起こされ、日本でも大軍拡が進む中で、憲法9条を守る署名活動が始まっています。社会保障と平和を守る取り組みを、いっそう強めてまいりましょう。

2019年12月に中国武漢で初めての感染報告、みさと健和病院では翌年3月よりコロナ対応の救急外来診療を開始、5月13日より6階西病棟をコロナ受け入れ病棟に、同時に6階東病棟は閉鎖したそうです。

外来診療は「発熱37.5度以上が4日続いた方」に限られ、日本中が「診てもらえない」とパニックになり「診てあげたいけど診られない」と大変な状況が続いていました。

「みさと健和病院はコロナ外来を継続、入院も受け入れてきた。本当に職員は頑張った」と結びました。聞いていて医療従事者の奮闘に感動すると同時に誇らしく思いました。

(事務局・千明一郎)

### 急演 記講

#### コロナ禍のもと医療現場で何が起きていたのか

健和会統括看護部長の加藤好江さんの記念講演は、みさと健和病院における新型コロナウイルス

### 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」から引用

高齢者は体内水分が少なく、暑さや喉の渇きを感じにくい。そのため熱中症になる危険が高くなります。室内や夜間にも多く発生するため、エアコンを適切に使い、室温や暑さ指数を確認することが重要です。すだれ・換気・扇風機併用などで暑さを避け、のどが渇く前にこまめに水分・塩分を補給しましょう。入浴前後や起床後も忘れずに、涼しい服装や外出時の日傘、緊急連絡先の確認も大切です。

(編集委員会)

「日本国憲法施行79周年」の5月3日、憲法

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

### 第11回定期総会(5月27日)

## 高齢者サロン・子ども食堂が順調に拡大



子ども食堂のスタッフのみなさん

### NPO三郷おあしす会

NPO法人三郷おあしす会は、第11回定期総会を開催しました。おあしす会は、健和友の会の全面的な協力のもと2016年8月に設立され、高齢者サロン、カフェおあしす(認知症カフェ)、生活支援事業、子ども食堂

など、地域に根ざした活動を続けています。2025年4月からは、健和病院の地域交流室を再びお借りし、子ども食堂は会食形式に戻したことで、地域の方々が交流できる場として定着しつつあります。

総会では「利用者が増え、会場が手狭になってきた」「担い手の高齢化が進み、新たなスタッフが必要」など、率直で前向きな意見が多く出され、まとめ・方針・体制を確めました。

東條哲二

### 診療科と医師の紹介



内科専攻医  
伊丹 貴子 医師

### ひとりひとりの生活に寄り添った医療を

内科専攻医3年目の伊丹貴子と申します。流山市の東葛病院に所属して

おり、内科専門研修の環境としてみさと健和病院で1年間勤務させていただきましたことになりました。どうぞよろしくお願いたします。

九州で地域医療に従事している両親の影響で医師を志し、医学生時代に民医連である東葛病院と

の縁があり入職しました。初期研修後は内科へ進み、出産を経て、現在は子育てと内科専門研修の両立に日々邁進しております。東葛病院と同様に、みさと健和病院も地域に根ざした医療を大切に

延べ1641人が参加し、少しずつ地域のつながりが広がっています。生活支援事業も可能な範囲で継続しています。子ども食堂は会食形式に戻したことで、地域の方々が交流できる場として定着しつつあります。

まだ経験は浅いですが、日々の診療を通じて多くのことを学びながら、患者さんに安心してご相談いただける親しみやすい医師を目指しています。また私事ではありますが、数年前、子育てを機に三郷市に転居してきました。まだ地域について学ぶことも多いですが、地域の皆様の健康を支えるお手伝いができれば幸いです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## 健和会と南葛勤医協

## 7月から一つの法人になります

### ともに学び成長する新しい健和会に

健和会理事長 露木 静夫



医療法人 財団法人 健和会 は、医療法人財団南葛勤医協と本年7月に合併いたします。南葛勤医協は、労災職業病の臨床と研究に長い歴史を持ち、健診事業に大きな実績を積んできた法人で、健診センターと9つの診療所を運営しています。私たち両法人は、今までも東京都協議会の仲間として協力しあってきましたが、これからは一つの法人として力を合わせ、成長していくことが目標になります。

大事なことは、私たち健和会が育った職員が謙虚に、自らの弱点を意識して、南葛勤医協の良い部分を学び吸収していくことです。課題はたくさんありますが、一つには大きく増える診療所の管理運営を充実させ、所長や事務長の交流を活発におこない、目に見える関係を構築することです。もう一つは健診事業です。合併後の法人が飛躍できるかは、埼玉地域での健診事業の拡大がカギになります。南葛勤医協に深く学んで、合併後の法人の活動を大きく伸ばしていけるように頑張ります。

### 新たな歴史を紡いでいきたいと思います

南葛勤医協理事長 藤井 正實



新緑の季節はあつと、初夏の陽気となりました。みなさま、お元気にお過ごしでしょうか。

この度、7月から南葛勤医協の9診療所は皆様のお仲間に入らせていただくこととなりました。23年前に旧南葛勤医協(新小岩診療所)と港勤労者医療協会が合併し、現

在の南葛勤医協が誕生しました。その後、葛西みなみ診療所の開設、旧愛生会の2診療所、一之江胃腸科が加わり、5年前に健愛会と合併し、現在に至っています。歴史が異なる診療所が一緒になった法人ですが、それぞれの歴史的な役割を大切にして運営して来しました。

これからは健和会の事業所として更に歴史を紡いでいきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

### 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1割引  
(一部に5%~10%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 63

# 私も「健康のひろば」 届けています

## 病院を支える力に

早稲田ブロック 富田 裕子 さん



健康のひろばを読むたびに「手配り協力者」のお願いが気になり、退職したら協力しようと常々思っておりまして。ちょうど知り合いの方からお声をかけていただき、退職後ポーツとするひまもなく、手配りのお手伝いのお仲間に入れていただきました。

健康のひろばを讀むたびに「手配り協力者」のお願いが気になり、退職したら協力しようと常々思っておりまして。ちょうど知り合いの方からお声をかけていただき、退職後ポーツとするひまもなく、手配りのお手伝いのお仲間に入れていただきました。



## 2名の方が友の会に入会

高州東町ブロック 青空健康チェック 5/16

青空健康チェックはコモデイイイダ三郷店において実施されました。暑いので、どうかと思いましたが、38名の方に参加していただきました。病院関係の職員による血圧、体脂肪、握力、血管年齢などの測定と健康相談を実施しました。役員（高州東町・村本雅枝）

## 各地の友の会 NPO 活動紹介

### みどりの会

幕田さんにインタビュー



いつから活動されているのでしょうか？

28年くらい前から、月に一度で9時30分から11

時まで、主に花壇の整理を今は4人で行っています。元々は知人に紹介されて始めたんだけど、一番の理由は病院の周りは綺麗な方がいいなって思ったからです。

——みどりの会をやっている良かったことは何ですか？

花壇の整理をしていて、綺麗な花が咲いたとき。花を見ると、すごく嬉しくなります。元気なうちは続けていきたいと思っ

今後の展開や要望を教えてください。

最近新しく一人入って

まだたくさんの方と一緒にいいので、興味がある方はご連絡ください。お待ちしております。

(編集委員会)

## 八潮ブロック 体操教室 5/26

八潮ブロックの第2回目の健康体操教室はDVDを見ながら椅子に座ってできる体操が中心でした。今回は体操の前に「暑熱順化」のお話がありました。熱中症対策として普段から少し汗をかくこ



とを暑さに慣れていくことが必要ということでした。

まず初めの体操は椅子に座ってのラジオ体操第1です。その後は音楽に合わせての簡単な動きの体操でしたがそれだけでも体がホカホカしてきました。さらに少しテンポの速い体操ではじーっと汗ばむようになりました。

## 団地支部 第30回支部総会 4/25

団地中央集会所にて44人の参加で開催されました。

来賓の方々の挨拶では、佐々木健和会専務理事から地域医療を守る活動への協力に感謝の言葉や25年度決算では、黒字・予算達成ができて、7月より南葛勤



講演する宮崎康医師

医協との合併へ向けて準備をしていることなどが話されました。第2部の記念講演では、宮崎康先生より「団地診療所と私、そして今思うこと」と題して講演していただき、健和病院開設当初の話から現在に至るまでをパワーポイントでお話ししていただきました。第3部の総会では25年度の活動報告などが承認されました。

(団地支部・川崎節子)

## 病院食

### (行事食)の紹介

5月の昼食(栄養課) 端午の日



#### <メニュー>

- ・米飯 200g
- ・鰯たたき
- ・新じゃがの煮物
- ・菜の花の酢味噌和え
- ・水羊羹

#### <栄養>

- ・エネルギー 612kcal
- ・たんぱく質 29.6g
- ・脂質 1.6g
- ・炭水化物 123.6g
- ・塩分相当量 2.2g

## 今月の投書から

この間いただいた投書のなかから紹介いたします。投書の際、お名前と連絡先があると回答させていただくことが可能になりますので、なるべくご記入ください。

▼4月入職の新人職員が手術の時に慣れない様子ながらも一生懸命にお世話をしてくれました。ことに感謝しています。応援しております。

(みさと健和病院 看護部長・青木稔枝)

て入院しましたが、看護師さん達の温かく心地よい対応でつらい時期を乗り越えることができました。病気で苦しい人に平等にサービ

投書ありがとうございます。患者様より評価をいただいたことは職員一同大きな励みになります。頂いた病棟以外の職員にも投書内容共有させていただきます。

読者の便り・写真

▼毎回、楽しみにしています。病院の看護部長は責任重大ですが、みんなの為に頑張ってください。

(三郷市鷹野・内田佳子)

▼最近のニュースで医療改革法案が国会の衆院で可決されました。薬の世話になる高齢者にとっても負担が増えそうです。ますます住みにくい世の中になりそうです。

(三郷市早稲田・鈴木眞佐子)

▼「わたしのふるさと」30号を読んで、私は東京で育ち、結婚後は横浜に住み、40年以上前に三郷市に転居してきました。三郷市

に住んだ頃は山や海もなく、少し寂しく思いましたし、主人の勤め先も子どもたちの学校や会社も東京だったので何をすることも東京でしたが、今は東京にも近く緑豊かな三郷市が大好きになり、今後も楽しく過ごしたいと思うこの頃です。

(三郷市早稲田・鈴木陽子)

▼母親と一緒に楽しく考えることができ、満足した。

(三郷市高州・強矢衣羽)

▼青空健康チェックの記事を読みました。私も機会があれば、受けてみたいと思いました。

(三郷市彦成・中川博子)

▼夢中にパズルを解いていて、平和な生活を感じました。憲法を捻くり軍備増強を進める事は反対です。

(三郷市早稲田・津布久満)

▼今年も大勢の新人職員がきていただきとても嬉しいです。また頑張って一緒に健和会に貢献できればと思っています。

(吉川市美南・工藤三里)

▼腰を打ったり耳が痛くなったりと病院にお世話になりました。なかなか良くならず、回復力が落ちたなと実感しているところです。

(葛飾区東金町・松沢志津子)

▼先日40度以上の日を酷暑日と言うようにするとニュースで見ました。今年の夏もまた暑くなりそうなので覚悟しなきゃと思います。

(三郷市彦成・伊藤勢津子)



(撮影・横山佳央)

季節の写真  
ハケ岳ファーマーズマーケット  
2026で撮影  
「タリアの花」

わたしのふるさと

332

デイサービスセンター采女の里 所長 松村佐知子



戸川河川敷に段ボールを持っていき、土手を滑ってよく遊んでいました。夏は100円を握りしめ、区民プールに入り、屋台のおでんを友達と食べるのが定番でした。私が子どものころに

私のふるさは小学生～大学生まで住んでいた町、江戸川区北小岩です。現在の小岩は再開発が進み、マンションやチェーン店、大型店が増加し、子どものころ住んでいた町とは変わってしまいました。

あの頃の北小岩は木造住宅が多く、個人商店や銭湯があり、商店街が賑わっていました。放課後は公園や江

町並みは変わっても

東京都江戸川区

は公園に紙芝居屋さんも来ていました。

自転車や柴又帝釈天や水元公園まで行くこともでき、夕方まで友達とクタクタになるまで遊んでいました。

あの頃と町並みは変わってしまったけれど、あの頃と変わらない小学校を見ると懐かしさが込み上げ、今でも大好きな街です。

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with numbers 1-17 and some pre-filled words like 'タテのカギ'.

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉を書きこみましょう

【タテのカギ】①うらみを言う ②瓢箪から ③無味 ④上を ⑤への大騒ぎ

【ヨコのカギ】①再婚するとき前の配偶者の子を伴うこと ③信号で反則金 ⑤相撲の番付で上から3番目の階級 ⑦手前

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515号(4月25日付)の正解は「ヒナニンギョウ」でした。

編集後記

▼4月8日成田山に行つた。この日は花まつり(お釈迦様の生誕祭)で賑わっていた。お釈迦様は生まれて7日で右手で天を指し、左手で地を指しながら、「天上天下唯我独尊」と発したと言われている。天上天下(宇宙)で、唯(唯一無二で)、我(私は)、独(独りとして)、尊(尊重される)。「尊厳」について、はるか昔から謳われていたことに驚きを感じた。

(編集委員・堀 電輔)

文芸のひろば

俳句

青き踏む 富士と筑波を 望む土手 三郷市幸房 富高邦弘

ロザさむ 湯舟ゆったり 茶摘唄 三郷市高州 吉村喜子

鯉のぼり 薫風の中 尾びれふり 足立区柳原 青田武志

健診を 終えてスッキリ 初夏の風 しがの

バス窓 見える街路樹 花水木 しおり

故郷の 山の恵の 独活届く 磯野

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)

「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。

Advertisement for 'いつでも元気' magazine, featuring a photo of a person performing a handstand and text about subscription information.