

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)

千葉県鴨川
シーワールド
6月4日

仲間に元気をもらった一日

第39回健和友の会旅行



シャチやイルカのジャンプに感動

友の会日帰り旅行はバス2台に分乗して86名が参加、天候にも恵まれ、ワイワイ楽しく一日を過ごしました。

第39回健和友の会日帰りバス旅行「千葉県鴨川シーワールド」に初めて参加させていただきまし

た。前日は台風で開催が心配でしたが、一人での申し込みで少し不安もありましたが、バスに乗り込むと顔見知りの方々が多く、すぐに馴染む

ことができました。道中は笑いとおしゃべりに花が咲き、リラックステキな一日を過ごしました。

鴨川シーワールドでは、シャチやイルカ、アシカ、ベルーガなどがトレーナーと心を通わせながら大きな体でジャンプしたり回転したりする姿に深

く感動しました。

帰りのバスではカラオケやビンゴで盛り上がり、役員の皆さんの細やかな気遣いに頭が下がる思いでした。みなさまからたくさんの方のエネルギーをいただき、来年も参加できるように健康に気をつけたいと思います。渋滞もなく早く帰宅でき、楽しい思い出ができました。

(鷹野・中山登茂子)

七夕に願いを込めて

来院されたみなさん、ご自身の健康を願うに願いごとを短冊に書いていただき、願いを込めていただき、七夕にちなんで、心あたたまる七夕飾りとなりました。短冊には、ご家族や



健和病院 6月30日
市民公開講座

健康診断でのおそう健康寿命

無理なく続ける健康管理

講師

みさと健和病院
健診センター
小西 舞 医師
篠田 杏美 保健師

市民公開講座は、健診センターの小西舞医師と篠田杏美保健師を講師に開催され、参加者は25人でした。

小西医師からは、平均

寿命と健康寿命の差が男性約8年、女性約11年と大きく、多くの人が不健康な期間を過ごしている現状が示されました。健康寿命を縮める要因である要介護・フレイル・認知症を遅らせるためには、高血圧や脂質異常症など自覚症状の乏しい疾患を健診で早期発見し、脳卒中や心不全、認知症などの重篤な病気を防ぐことが重要と説明されました。

最後に生活習慣の改善を継続するポイントとして「完璧をめざさない」「途切れても大丈夫」ができることから少しずつが大切で、友の会への参加で健康情報に触れ続けることも有効と締めくくられました。



左から小西医師、篠田保健師

健診の目的は

(編集委員・石上敦久)

ドラム 鼓動

外国籍の人が日本で事業を営むための「経営・管理」ビザが、昨年の基準改定で大きく変わった。街角で親しまれてきた小さな店が、突然の要件変更により戸惑い、不安を抱えている。資本金は500万円から3000万円へと跳ね上がり、常勤職員の雇用も求められるようになった。飲食業でこの水準を満たす新設法人は0.4%にすぎず、多くの店にとっては到底届かない水準だ。▼厳格化の背景には「ペーパー会社」への懸念があるとされるが、実際に不許可となつたのは申請全体の約1%にとどまる。わずかな事例のために、地域に根ざして働く人々の暮らしまでも揺らぐのは、誰にとっても望ましいことではない。▼近年「日本人ファースト」という言葉が強調される場面も増えたが、誰かを排除することで安心を得る社会は、きつと豊かにはならない。国籍にかかわらず、実態に寄り添った制度運用が求められている。

(編集委員・大友皓平)

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

研修医師の紹介

地域医療を学び 成長します

やまだ
山田 健太郎 医師

はじめまして。4月から研修医としてお世話になります。山田健太郎です。出身は神奈川県で、岩手医科大学を卒業しました。この春から、こ

三郷の地で医師としてのキャリアをスタートできることを、とても嬉しく感じています。実際にこの街を歩いてみて、活気ある街並みと穏やかな自然が調和した三郷の雰囲気に非常に魅力を感じました。地域に密着し、多職種と連携しながら住民の方々の健康を支える貴院の診療スタイルに深く共感し、自分もその現場で学びたいと考えて研修先選ばせて

地域の住民を支える 医療に携わりたい

しもとおの
下遠野 景哉 医師

はじめまして。4月より初期研修医として勤務する下遠野景哉と申します。出身は福島県で、東京医科大学を卒業し、この度みさと健和病院で研修を始めることになりま

した。学生時代より地域医療に強い関心を持ち、病気だけでなく生活背景や社会的な繋がりに目を向けた医療の重要性を学んできました。救急から慢性期、在宅医療まで一貫して地域の方々を支える医療に携わりたいと考えております。三郷は多様な世代が暮らし、地域全体で支え合う温かさを感じた地域です。医療

両親の姿を胸に 三郷での研修へ

かつら
桂 久剛 医師

4月から初期研修医として勤務させていただきます。鹿児島県出身、帝京大学医学部卒業の桂久剛と申します。

幼い頃から奄美大島で

地域医療に従事する両親の姿を見て育ち、地域の方々の健康を支える医師になりたいと思うようになりました。患者さんの話に耳を傾け、疾患だけでなく社会的背景も踏まえた医療を提供しているみさと健和病院に魅力を感じ、そのような医療を实践するための知識や考え方を学びたいと思い志

望いたしました。将来は、地域に根差した医療を提供できる医師を目指しています。そのため、初期研修の2年間でさまざまな症例を経験し、先生方や先輩方から多くを学びながら、医師としてはもちろん人としても成長していきたいと考えています。どうぞよろしく願いたします。

らる
この
社会保障

⑤

人・いのちの安全保障めざして 健康保険証にかかわる 大切なお知らせ

お手元の保険証の有効期限を
ご確認ください

2024年12月2日から、新しい保険証の発行が停止され、これまでの健康保険証が廃止されま

した。本紙「健康のひろば」では、繰り返し、「あわてて『マイナ保険証』を作る必要はない」などのお知らせをしてきました。

全国の運動もあつて、「マイナ保険証」をお持ちでない方には、保険証にそっくりな「資格確認書」が届いていると思います。

この「資格確認書」の有効期限が7月31日に迫っています。また、国民健康保険の方で、今年3月31日までの旧の保険証は、

期限切れでも使えていましたが、7月31日で打ち切られます。

問題は、国が期限切れ以降の対応を自治体任せにしたため、住んでいる市区町村によって対応が異なることです。

足立区では、後期高齢者医療の方で、85歳以上の方にはこれまで通り全員に紙の「資格確認書」を送付します。75歳から84歳までの方で、すでに「マイナ保険証」をお持ちの方へは、「資格確認書」は届きません。「マイナ保険証」の無い方には、「資格確認書」を送るとして

います。

（健和会医療介護政策室・相野谷安孝）

埼玉県三郷市では、この85歳未満の方に「資格確認書」の交付には申請が必要」と広報しています。市役所に申し込まないと「資格確認書」を送ってもらえません。お手元の「資格確認書」および「健康保険証」の有効期限をご確認ください。7月中に新しい「資格確認書」が届けられたかを確認してください。もし、届かない場合は、役所にお問い合わせください。いずれにしても、私たちを不安にさせる「マイナ保険証」問題です。従来の健康保険証を復活させましょう。

憲法改悪を許さない
全国署名にご協力を

未来の子どもたちに 平和を手渡したい

現在、日本の平和や暮らしをめぐる議論が続いています。防衛費の増額や憲法9条の改定が話題になる一方で、世論では「9条は変えない方がよい」「安全保障で大切なのは外交での交渉力」との声が多く示されています。

いま政府が進める敵基地攻撃能力など防衛力を急速に拡大する政策では、国同士の緊張が高まり、またその財源を確保するために社会保障が大幅に削られる心配があります。

今後、少子高齢化が進む時代だからこそ、医療・子育て・年金など、暮らしを支える分野を充実させることが求められているのではないのでしょうか。

戦争になれば命も生活も深く傷つきます。だからこそ「戦争をしない」ための対話と外交を重視し、憲法を生かした平和と安心の政治を望みます。

この思いを国会へ届けるため、「憲法改悪を許さない全国署名」へのご協力をお願いいたします。

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⑥4

私も「健康のひろば」 届けています

みさとホームケア診療所 鎌田 朗子 さん



私の小さな楽しみ

4年前に足立区から三郷市に異動し、診療所のある鷹野地域のこと知らないまま、1年以上過ぎた頃に、前から気になっていた手配りを始めました。始めたと言っても、たった14部です。最初はブロック長の星野さんに1件ずつ丁寧に教えていただきました。表札

のないお宅も多く、特徴をメモしながらも、どこを歩いているのか全く分かりませんでした。でも、1年たった今では効率のよい配り順を見つけ、抜け道も覚え、季節を感じる余裕もあります。

最近、同じ職場の人をスカウトし、地域は違いますが2人で「いつ手配り行く？明日雨だよ？今月映画会あるんだね。」などと話しながら、配る日を決めています。小さな楽しみをできる限り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

八潮ブロック 医療懇談会 「認知症・物忘れ」 6/23



簡単な脳トレも実演

今回のテーマは「認知症・もの忘れ」を中心に開催しました。講師陣には、八潮市南部地域包括支援センターから保健師、看護師、介護支援専門員、社会福祉士の豪華講師陣が参加していただき、教材には八潮市が発行している「認知症安心ガイド」の内容をもとに認知症の特徴、種類、早期発見、更に認知症になった時の早期対応についての早期対応について、講演のまとめとして、家族等が認知症になった場合の接し方として「相手のプライドを傷つけないこと」「本人のペースに合わせる」「言ってる事を否定しない」が強調されました。

(八潮・坂本喜市)

いて、介護保険サービスの活用など詳しく講演していただきました。

講演が終了して会場から質問コーナーも設けました。「夕方の食事作りでガスの消し忘れと認知症の関係」や「テレビドラマの主演俳優の名前がすぐに思い出せないが認知症と関係あるのか」の質問ができました。

高州・東町ブロック 医療懇談会 「健康講座」 6/13



質問も多くされました

「ふれあいの郷下新田」で高州東町ブロックの健康講座がありました。講師は「みさと健和クリ

ニックリハビリテーション課」伊藤淳二さんをお願いして、圧迫骨折の仕組みや原因や症状、その治療法、そして日常生活の中で予防法など詳しく教えていただきました。圧迫骨折の治療は、「骨が自然に安定することを待つ」そして「変形や痛みを悪化させない保存的な治療」が基本です。骨折の状態によつては手術が必要な時もあるそうです。

年を取ると骨密度が低下し、骨粗しょう症になりやすくなります。まずは、バランスの良い食生活や日光浴、転倒予防のために適度な運動が必要で、その場で「かかと上げ」の運動をしたり、参加者からのご自身や周りの方の経験などたくさんの方から質問が出され、とても分かりやすく有意義な時間になりました。企画していただいた方、講師の先生ありがとうございました。

(高州・東町・紺野伊久子)

鷹野ブロック 歩こう会 雪印工場見学 5/26

野田市の運河駅で下車して東京理科大学理窓会



参加者で集合写真

学へ。最初に牛乳、ヨーグルトを試飲し、係の方の案内にしたがい工場内を見学しました。ラインでは牛乳があつという間のスピードでビンに詰められ、目の前で箱詰めされる様子はまさに圧巻でした。帰りに牛乳と牛乳パック型の消しゴムを頂き帰途となりました。

(鷹野・星野光子)

ピースアクション主催

命の尊さを胸に刻む学び

ハンセン病資料館・全生園の見学に参加して

健和会の奨学生は毎月一度集まり、健和会の看護、民医連医療のことなどを学びます。他の奨学生と入職前から交流を重

ね、同じ目標を持つ仲間になってくれればと毎月色々なイベントを行っています。

今回はピースアクション主催の「ハンセン病資料館・全生園」見学に奨学生と参加させていただきました。



展示資料に見入る参加者

見学しながら、「人の命を何だと思っているんだ！軽んじている」「差別を受けた方の気持ちを考えると悲しくなる」など奨学生の色々な気持ちを聞くことができました。

また、この日の感想文を全員に書いてもらいましたが用紙にビッシリと書いてくれた奨学生が何人もいました。真剣に命の尊さを考え、人権や人間の尊厳を大切にすることを学んだ奨学生が、とても頼もしく思えました。貴重な学びの時間になったと思います。

(看護学生対策室・水脇里花)

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きますので、なるべくご記入ください。

▼病院すぐ脇にある第8駐車場前の狭い道をタクシィが、それなりのスピードを出して走っているのが危なくて仕方ない。

大変危険な思いをさ

(みさと健和病院 事務長・仁井谷光)

せてしまいましたが誠に申し訳ございません。

第8駐車場は患者様も利用されている駐車場であることと、ご指摘いただいた通り道幅も狭い道路に面していることから、該当するタクシィ会社には病院敷地内でもあるためスピードを落とすなどの安全運転を徹底してもらうよう厳重に注意を致しました。今後もお気づきの点がございましたらお近くの職員、または投書などでお知らせください。

読者の便り・写真

▼千葉の実家近くでもぎをたくさん摘んできました。さつと茹でて棒状にして冷凍し、小豆あんを炊き、白玉粉でもぎ団子を作りました。友人や仲間と集まりお茶会を楽しみました。

(三郷市鷹野・土井良子)

▼70代後半まで平和な時代を送って来ました。これからはもぐと孫の時代まで平和が続くように願っています。

(三郷市新和・佐藤令子)

▼私も手配りをしております。文芸のひろばをいつも楽しみにしております。文化まつり良かったです。

(三郷市戸ヶ崎・柿沼悦子)

▼クロスワード、パズルと便り、写真が一番楽しみです。

(八潮市坊・山田健一)

▼菜園で野菜づくりをしています。種や苗や肥料など諸々の物の値上りで困っています。それでも新鮮な野菜を食べるためと我慢しています。年寄りの趣味も楽ではありません。

(三郷市戸ヶ崎・森井征之)

▼これから、どうなる社会保障④読んで、「公的保険で安心して安価で医療が受けられる」という日本の国民皆保険制度を根底から破

壊する、大改悪制度！とんでもない事です。厚生労働省のみなさん、人の命の大切さに向きあってください。

(三郷市谷口・小林茂)

▼健康のひろばの編集委員の方々が手配りの方々に感謝しております。医師の紹介、活動紹介、読者の声など、世の中はカタカナ語、短縮語などが氾濫しています。普通の穏やかな言葉にほっとしています。

(葛飾区東金町・吉村悦子)

▼先日ケアマネの方が、訪問先で家族に突然刺されるという悲劇がありました。事件の詳細はまだ不明ですが、医師、看護師、薬剤師



(撮影・細川健二)

季節の写真
水元公園に咲く睡蓮

など訪問医療に携わる方々にとっても、他人ごとではない出来事です。コストやマンパワーに限度はありますが、介護や医療従事者が今後とも安心して働ける体制づくりを考えなければと痛感しました。

(印西市小倉・野口周二)

文芸のひろば

川柳

九条と 辻棲合わせ 武器輸出

三郷市幸房 富高邦弘

俳句

吹く息に 色ある如く しゃぼん玉

三郷市栄 片岡真吾

街路樹の 樟の万緑 日を返す

柏木

ささやかな 夕餉の仕度 初夏の雨

幕田

身構えし 「酷暑日」予想 ゴーヤ仲ぶ

増田

あじさいの 覆い被さる 遊歩道

しおり

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

333

彦成ブロック 小泉欣平



JR 室蘭本線由仁駅前

くなった翌年親戚に挨拶に行った時、私も生まれた由仁という町に寄ることができました。東京、千葉、新潟、埼玉と、転々とした私には、JRの駅前さえ写真のように何も無い町に見え

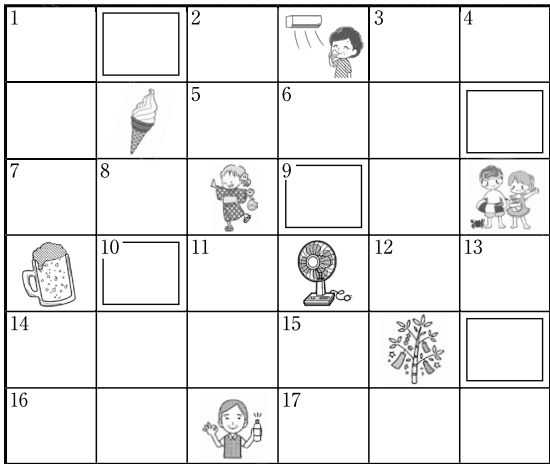
ました。でも、ここを「ふるさと」にしたいと思ったのです。自治体のホームページなどを見ても、町の歴史は内地からの入植者が入った明治以降です。江戸時代の話は本で読んだことがあります。もっとたくさん北海道の歴史を勉強しながら余生を送りたいと思っています。

ふるさとを求めて

北海道夕張郡由仁町

私は北海道の生まれで、1954年洞爺丸の事故があった直後に家族で東京に出てきました。それから20回近く引越を繰り返したので、「ふるさと」と言えるところがありません。一昨年、60年間三郷に住んでいた母を亡くし、その家に住むことにしました。母は1927年に北海道で生まれ、育った人でした。亡

クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①僅差の対 ③10年の建物 ⑤閉会の対 ⑦在日米軍 ⑨琵琶湖のある県 ⑩の横ばい ⑫ケガをして車生活になる ⑭年上の対 ⑯財布から千円を出す ⑰許すこと。外出をもらう

カギを解き、二重枠の文字を並べてできる言葉【タテのカギ】①気みじ ②五十のを越 ③地下にある商店 ④後悔。――が残 ⑥の ⑦の上に三 ⑧地面より下に ⑨も ⑩も ⑪も ⑫も ⑬も ⑭も ⑮も ⑯も ⑰も ⑱も ⑲も ⑳も ㉑も ㉒も ㉓も ㉔も ㉕も ㉖も ㉗も ㉘も ㉙も ㉚も ㉛も ㉜も ㉝も ㉞も ㉟も ㊱も ㊲も ㊳も ㊴も ㊵も ㊶も ㊷も ㊸も ㊹も ㊺も ㊻も ㊼も ㊽も ㊾も ㊿も

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8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。

パズル正解発表
第516号(5月25日付)の正解は「ヨモギモチ」でした。

編集後記

▼地球温暖化防止の話題を掲載することはあまりありませんが、異常気象はトランプ大統領の否定にもかかわらず、地球規模で広がっています。世界的な規模での対策が不可欠です。5月11日に東京で夏日となり、今年も暑い夏となる予報です。40度を超える「酷暑日」も全国で7から14地域で見込まれるとのことですので、暑さ対策をしつかり行いましょう。

(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。

あなたと国民連をつなぐ月報誌
いつでも元気
MIN-IREN
2026 7月号 380円 好評発売中
*私が生きやすい社会へ
けいこ教室 実体近なお腹の不調
ココロとカラダのツボ療法
いつでも、誰でも、ふらっと 兵庫
まゆみ手カラ 茨城県ひたちなか市
佐と健福 私の推し!ピクルス
発行・発行所 国民連 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 年報と野報センター8階 電話 03(5642)5656 FAX 03(5642)5657