

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)

福島原発事故から15年

「もう終わったこと」に しないために

6/28 関東子ども健康調査支援基金

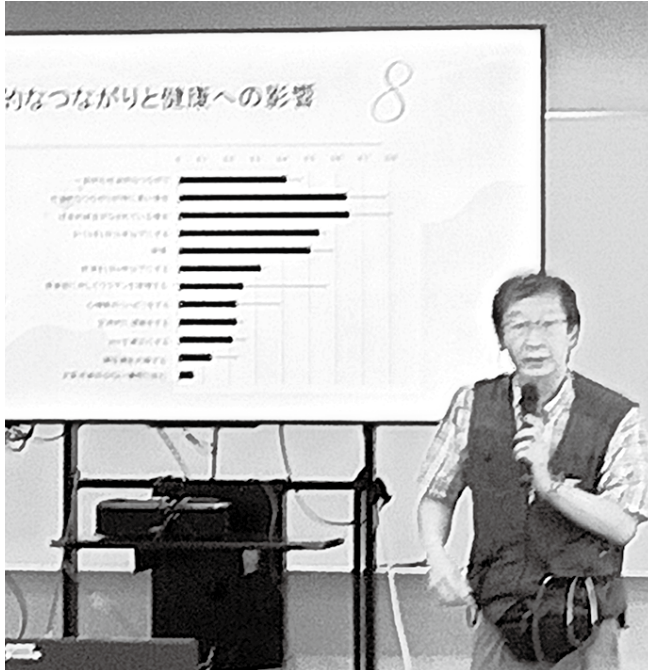


甲状腺エコー検査を実施

福島第一原発事故から15年が経過した現在も、「関東子ども健康調査支援基金」は、事故当時18歳以下だった県外避難者などを対象に甲状腺エコー検査を継続しています。みさと健和病院で実施

した検診では、19世帯24人が受診しました。今回はチラシのポスティングの効果もあり、初めて受診された方も多く、震災後に福島県から三郷市へ避難された方や、信頼する医師を求めて栃木県から来られた方もいました。県外で安心して検査を受けられる場が、今なお必要とされていることを改めて実感しました。

一方で、事故当時福島県内に在住していた子どもが原告となった「311子ども甲状腺がん裁判」は現在も続いています。長い年月を経てもなお、原発事故の健康影響



ホームケア診療所 篠塚雅也所長

地域まるごと健康になるう

友の会常任幹事会で学習会7/15

冒頭に篠塚先生から、HPH(健康増進拠点病院)とは、病氣治療中心の従来の役割から、予防・リハビリ、生活習慣の改善などの「健康づくり」を進めて、地域の健康促進を担う病院であると説明がありました。

またお話の中では複数の健康に関する学説が紹介され、中でも「つながりの不足は不健康につながる」という話が印象的でした。孤立や社会的つながりの欠如は、喫煙・飲酒・肥満に匹敵する、あるいはそれ以上の死亡リスク要因となる研究結果があることや、認知症の発症についても社会的つながりの強化により予防につながることとも紹介されていました。

(鷹野・星野光子)

第43回みさと健和病院祭

に参加しましょう

開催:10月18日(日)10時~13時

会場:健和病院1階、クリニック周辺

●健康チェック

血管年齢、口腔力測定など健康に役立ちます

●子どもひろば

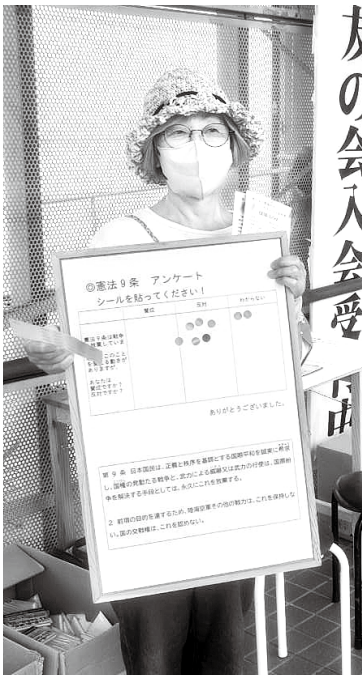
医療介護の体験コーナーに参加するとお菓子がもらえるよ!

●ステージ

踊り・ダンス・カラオケなど多数出演します。

●ミニ市場

お花屋、地元野菜、バザーなどが開催されます。



市民の会へアンケート

行い、延べ101人の方

6月から5回に渡って

か?」を実施しています。

(編集委員会)

平和憲法署名

シールアンケートで、

対話の輪広がっています

クリニック玄関前宣伝

みさと健和クリニック 玄関前では憲法署名の取り組みの一環として、憲法改正に関わるシールアンケート(憲法9条は戦争を放棄しています。現在、この主旨を変える動きがありますが、あなたは賛成ですか?反対ですか?)を実施しています。取り組みんでいきます。

(八潮・坂本喜市)

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》
健和友の会事務局
TEL 048-955-7872



自分の住んでいる街から書店が消えていきま

す。三郷市内でもすでに2軒なくなり、八潮市でも1軒撤退をしました。街の書店という小さな文化の拠点としても位置づけられていると思えます。消えたそれぞれの書店はDVDのレンタルも扱っていただけで利用が不可になり残念です。街の書店が減少していく要因としてあげられるのは人々が読書をしなくなったこと、更にスマホ・ネット書店の普及も原因と云われています。▼文化庁の調査では、1カ月の間に1冊も本を読まない人が62・8%いるそうです。反対に1冊以上読む人は36・9%います。▼書店の苦境を経営的観点から見ると、販売経路は出版社、取次店、書店の流れで取引されています。しかし定価販売の契約があるために価格競争ができません。書店が生き残るためにも低マージンの打開が必要です。

連載⑥5

私も「健康のひろば」 届けています

健康のひろばを手配りするようになってからだいぶ経ちますが、最近まで夫の介護を続けながらの手配り配布でしたが、良い息抜きになってました。



高州東町ブロック 狩野 ケイ子 さん

元気と安心をお届けします

療や介護の情報、各友の会の様子や文芸のひろばなど、私自身も毎回読むのを楽しみにしております。

これからも健康のひろばと一緒に、元気と安心を地域にお届け出来るよう無理のない範囲で、手配りを続けて行きたいと思っています。



三郷市との懇談風景

自治体キャラバンでは 子育て・保育、最低生活医療、介護、障害者福祉、保障などに関する事前アンケートおよび、要望書による文書回答と、全県統一の内容での懇談を行っています。

三郷市との懇談には各団体から50人が参加しました。国民健康保険税の負担軽減や、介護保険における認定

(編集委員・堀 竜輔)

7/17
埼玉県自治体
キャラバン

1993年から、県内全市町村で 社会保障の拡充を求め懇談

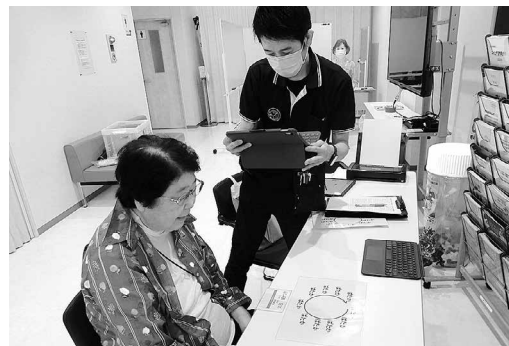
折り鶴は事前に多くの方々が心を込めて折ってくださいました。



折鶴に願いを託して

戸ヶ崎サロンで口腔トリートメント測定を行いました。

戸ヶ崎ブロック 7/25
「口腔トリートメント測定」



発声をチェックします

松丸征司

各地の友の会 NPO 活動紹介

早稲田ブロック 7/9
医療懇談会
「フレイルについて」

「年のせい」と諦めない明日のためのフレイル予防の懇談会に参加しました。都道府県別健康寿命ランキング(2022)で埼玉県は上位ということで、健康に気を付けている県だと思いました。



健診センター篠田保健師

フレイルには身体への衰えの身体的フレイル、心や頭の衰えの精神的フレイル、社会のつながりの衰えの社会的フレイルと3つの種類があり、近所付き合いが減ることによる社会的フレイル、外に

出なくなり足腰が弱くなる身体的フレイル、家に籠って軽度の認知症になるなどの精神的フレイル。このような変化に早く気付くことが大切ということです。フレイルの割合は年を重ねると高くなる傾向にあり、健常な人と比較すると要介護に至る危険度が約4倍だそうです。

予防として、一日3食、タンパク質、乳製品を取り入れ、よく噛んで食べる食生活、無理なく楽しく続けられる運動、人の集う交流の場に参加する。フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間にある状態。一度フレイルになっても、健康な状態に戻ることができる。希望を持つことが出来ました。各自の生活の仕方健康寿命を伸ばしていきたい。

(早稲田・工藤雪枝)

鷹野ブロック 7/11
「千羽鶴づくり」

毎年恒例となっ

に通して繋げてまとめます。慣れていないと綺麗に揃えるのが大変ですが、

2本、3本と作っていくうちに、少しづつ綺麗に仕上げられるようになりました。

完成した千羽鶴は、原水爆禁止世界大会に向けて、今年は広島に送られます。この取り組みが、少しでも世界平和への願いにつながれば幸いです。

(鷹野・橋喜美子)

した。開始前に、小林さんから「トリートメント」と手順についての説明を受けました。会場の騒音を避けるために施設の入り口近くの廊下で行いました。

サロンは通常通りのプ

プログラムで運営され、エアロビクス体操とボッチャが行われる中で、順次、参加した34名を名札で氏名を確認しながら測定を滞りなく進めることができました。サロン終了までに全員が結果をう

今月の 投書から

7月は8件の投書をいただきました。ありがとうございます。その中から1件の投書をご紹介します。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ことが可能になりますので、なるべく記入ください。

▼入院中の枕が合わず、よく寝られなかった。

貴重なご意見をいただき、ありがとうございます。ご入院中はご自宅の環境と大きく変

(みさと健和病院 看護部長・青木稔枝)

わたため、その中でも少しでも安眠が得られるよう職員一同配慮を心掛けております。当院の枕は全病棟同一規格のため、枕が合わず良く眠れないという患者様に対しては、タオルを枕の上に重ねるなどの対応もさせて頂いておりますが、普段お使いの枕をお持ちいただくことも可能です。安眠も治療の一環ですので、枕に限らずよく眠れない場合はご遠慮なくいつでも病棟スタッフにお声かけください。

読者の便り・写真

▼文芸のひろばの俳句每号
楽しく拝読させて頂きあり
がとうございます。五・七・
五字に込められた季節感に
は心がなごみます。

(三郷市戸ヶ崎・徳田都代子)

▼特定健診に行ってきたし
た。年に1度は受けるよう
にしています。今年も診療
所で受け、結果が楽しみです。

(葛飾区東金町・松沢志津子)

▼昨年の友の会の大腸検査
でガンが見つかり、ステー
ジゼロで除去できました。
検診は大事だなとつうかん
いたしました。

(三郷市高州・松原まゆみ)

▼診療科と医師の紹介で東
葛病院と医師の交流がある
ことを知り、とても大切な
ことだと思いました。

(千葉県松戸市小金・小畑一男)

▼いつも「わたしのふるさ
と」の記事を楽しみにして
います。私も紙芝居は公園
でよく見たものです。懐か
しいです。

(三郷市戸ヶ崎・須藤由利子)

▼みどりの会の方々が毎月
花壇の整理をして下さって
いるんですね。そのお陰で
綺麗な花を見る事が出来る
のですね。有難いです。夏
は暑いので、お身体に気を

つけてください。

(三郷市彦成・中川博子)

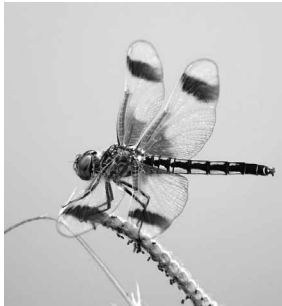
▼温暖化のせい、梅雨も
明けていないのに台風が日
本に接近する数が増えてま
す。それも段々強くなって
来ているようで梅雨が明け
てから心配です。防災対策
ちよつと考えて見たいと思
います。

(三郷市高州・檜山 操)

【お詫びと訂正】

第518号掲載「どうな
る社会保障」⑤の記事で、
三郷市では「85歳未満の方
は、市役所に申し込まな
い」と「資格確認書」を送っ
てもらえませんか」との記述
がありました。正しく
は「85歳未満でマイナン
バー保険証を登録されて
いる方は、資格確認書の
交付を受けるためには申
請が必要です」でした。お
詫びして訂正いたします。
(編集委員会)

『水元公園のトンボ』



(撮影・三浦聡雄)

季節の写真

『ハイビスカスの花』



(撮影・細川健二)

わたしのふるさと

334

みさと健和クリニック看護課 前 貴子



メタセコイア

子育てをするよう
になると、子どもた
ちの自転車の練習を
したのも水元公園で
した。何度も転びな
がら少しずつ乗れる
ようになっていく姿
を見守った時間は、
私にとって大切な思
い出です。

今では健康づくり

のため、公園をウォーキン
グするのが日課になりまし
た。音楽を聴きながら歩き、
都内にいながら北欧を旅し
ているような気分になれる
「メタセコイアの森」は、お
気に入りの場所です。

子どもの頃も、子育て中
も、そして今も。水元公園
は、その時々思い出を重ね
ながら、これからも私の
人生に寄り添い続ける大切
なふるさとの風景です。

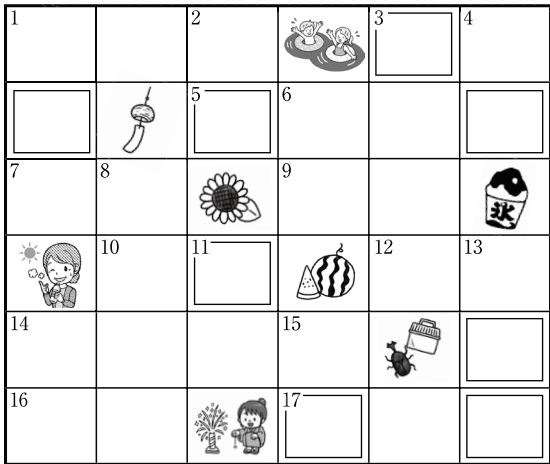
北欧を旅する気分

葛飾区水元公園

私のふるさとを語るう
えで、水元公園は欠かせない
存在です。子どもの頃、遠
足では上級生と手をつない
で歩き、休日には友達とお
弁当を持って遊びに行きま
した。

愛犬との思い出も、この
公園にはたくさんあります。
広い芝生を元気に駆け
回る姿や、一緒に眺めた水
辺の景色は、今でも懐かし
く思い出されます。

クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①敵軍が
十重——に城を取り囲む
③——同文 ⑤書き手
⑦申し出や依頼を強く断
る ⑨——も積もれば山と
なる ⑩周り。——寂寥
⑫額に——して働く ⑭
手と腕。下肢の対語 ⑯掛
け算の——を覚える ⑰
先導。仲間を——する

カギを解き、二重枠の
文字を並べてできる言葉
を答えましょう
【タテのカギ】①印鑑
②魚は——呼吸 ③独
はドイツ、伊は
車。スポーツ—— ⑥

——を聞いて十を知る
⑧仕事を辞めるこ
と ⑪亀の——より年
の—— ⑬——抜群の
採れたて産直野菜
⑭クラブのX—— ⑮
頭隠して——隠さず

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9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517号(6月25日付)の正解は
「サクラソウ」でした。

編集後記

▼ヨーロッパでは40度C
を超える熱波が居座り多
数の死者がでていると報
道されている。日本では
今年も酷暑が続く熱中症
への対策が迫られてい
る。この異常気象は地球
温暖化の影響を受けてい
るといわれており、世界
各国が温暖化対策をとし
て「パリ協定」をむすび
実行することが決められ
ているが本気で実行する
ことが必要だ。

(編集委員・細川健二)

「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。

あなたと市民をつなぐ月報誌
いつでも元気
MIN-IREN
2026 8月号 380円 好評発売中
いま、語らねば 長崎で被爆した夫
けいこ教室 高齢者の熱中症
ケアスナックの夜 東京
くの字に曲がった誘導路 茨城
まゆみチカラ 東京・千住地域
健と健福 おいしく減塩
発行＝医療福祉情報研究所 〒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(5842)5656 FAX 03(5842)5657