

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)

第17回

全日本民医連共同組織活動交流集会

9/27-28

人にも地球にも優しい平和な社会を 共同の力で実現しよう

「人にも地球にも優しい平和な社会」をテーマに、第17回全日本民医連共同組織活動交流集会が東京ビックサイトで開催され、全国から1600人が集まりました。

開会では、戦争や社会保障改悪の危機に対し人権に根ざしたケアの必要性が示され、孤独と孤立が進む現代において共同組織の活動が、豊かな社会をつくると確認されました。

太田啓子弁護士の講演では、改憲、護憲を超えて憲法を理解し深める

京での「共に作る」班会づくりなど、安心して暮

らせるまちづくりに向けた全国各地の豊かな実践成果が交流され、草の根の活動と人権の重要性が共有された全体会でした。

第4分科会報告

おあしす子ども食堂のとりくみ

「通いの場・居場所づくりの実践」の演題報告は「カフェ」6演題、子ども食堂が7演題、13名が報告しました。三郷おあしす会からは「子ども食堂・地域にねざして10年」と題して子ども食堂運営委員長の坂口さんが報告しました。報告の後、「素敵なこども食堂ニュース」はどのように活用しているのか、「リッ

第5分科会報告

友の会鷹野ブロック活動について

星野光子鷹野ブロック長より「地域まるごと健康づくり」の取り組みについて発表されました。歩こう会、健康チャレンジ、医療懇談会、昨年3月から開始した青空健康チェック、福祉協同サーブスと協力したトルト測定などを紹介しました。

また、連携するNPO三郷市の委託事業の鷹野

(編集委員・大友皓平)



楽しく学べました

(健康づくり委員・坂口滋子)

2026年度保健講座 第1課 9/19

健康寿命が延びる食習慣

雨の降る中、会場いっぱい参加者で関心の高さが伺えました。講師は栄養ケアステーションの松原管理栄養士。日本人の健康寿命と平均寿命の差は、男性8年・女性は12年もあるとの事。この差をなるべく縮めるためにはどうしたら良いか？フレイルの予防と改善に日常的に取り組む事が大切と。そのポイントは①社会的つながりを持つ②

一緒に食事をすると幸福感も向上するそうです。講義後、栄養バランスの良い見本となるお弁当が頂け、参考にして取り組みたいと思いました。

10%キャッシュバック
キャンペーン実施中

インフルエンザ予防接種 応援します！

インフルエンザから会員の健康を守るために、友の会ではキャッシュバックキャンペーンを実施中です。

対象：健和友の会会員
健和クリニックでの接種がお得になります。
当日の入会でも割引できます！
受付：友の会コーナー または
病院1階・友の会事務所

お気軽にご利用ください。

地域丸ごと健康づくり 健和友の会 ☎048-955-7872

「大和ハウス」が戸建建築から一部撤退する。

築30年のわが家も「大和ハウス」で、私のアンテナにそれが引っ掛かった。なんでも売上自体は順調らしく国内外の売り上げは50・50。ところが経常利益となると90・10で海外なのだとか。コスト高で国内事業では利益が出ないのが要因だそう。私たちの世代は「家は3回建ててやっと理想、家の寿命は30年！」的な妙な「すりこみ」があった。ところが今になると言うほど傷んでないし、余命や収入を鑑みると上積み設備投資は不可能である。これぞ国策プロパガンダなのだろう。そしてローンでその場所に縛る。住宅ローンと死亡保険がセットの国は少数派、欧米諸国の多くは任意である。わが国の「命で完済」とはなんとも嫌なシステムだ。立ち行かなくなったら手放してやり直す、命あつての物種という先人の言葉を噛みしめよう。

(編集委員・横山佳史)

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

三郷市立南中学校へ婦人科講演

心と体のはなしに100件を超える好意的反響

9月8日、南中学校にて婦人科・志賀友香医師の講演を行いました。昨年に続く開催で、今年度は正規の授業枠内で新1年生140名と保護者を対象に、男女合同での実施が実現しました。

化・月経・性暴力・避妊・子宮頸がん（HPV）ワクチンなどについて解説しました。事後アンケートでは100件を超える感想と質問が寄せられ、講演内容への理解と非常に好意的な感想を多くいただきました。アンケート内の生徒一人ひとりの不安には学校と連携し、匿名性を保ちながら個別に回答を進めています。



志賀友香医師

講演後の学校長・養護教諭との懇談では、「何か起こってからは、遅いからこそ、家庭や学校以外の第三者の専門家が早い段階で正しく伝えることが重要」



話に聞き入る生徒たち

診療科と医師の紹介

内科専攻医
坂本 真隆
まさたか
医師



2026年度4月より
内科専攻医としてみさと

健和病院に入職いたしました坂本真隆と申します。出身地は神奈川県、出身大学は日本大学医学部医学学科でございます。現在、医師6年目です。

大学卒業後は東京都の日本大学医学部附属板橋病院で2年間初期臨床研修を行った後、眼科の道を進みました。眼科医として東京都の昭和医科大学病院附属東病院で約半年間研修、岐阜県の朝日大学病院で約半年間研修、愛知県の名古屋大学医学部附属病院で約1年間研修いたしました。その後内科医として東京都の総合東京病院で約1年間研修を行い、現在に至ります。また、内科医として総合病院で働きつつ、週末は眼科クリニックでも

とのお話をいただき、医療機関が地域に出て行く予防教育への強い感謝を賜りました。当院としても、予防・保健活動の意義を再確認する貴重な機会となりました。

今後は保護者の方々がより参加しやすい日程の検討や、地域内の他の中学校への活動の広がりをめざしていきたいと思えます。これからも学校や地域と手を取り合い、子どもたちの健康な成長と安心できる地域づくりに貢献して参ります。
(医局事務室・阪野龍一)

介護
ウェブ

介護をとりまく課題と署名のお願い

今年6月に国会で改正介護保険法が成立しましたが、大きく2つの問題点があります。1つ目は「特定地域」の導入です。中山間・人口減少地域を「特定地域」に指定し「特定地域サービス」特定地域居宅介護サービス等事業」が行え、人員配置の緩和や介護報酬を包括化して報酬を低く抑え、要

介護5の利用者をその事業の対象にすることができず、2つ目に有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅の相談に関する有料化（ケアプラン作成）の導入です。今回の有料化を許せば、今後すべての介護サービス利用者のケアプラン有料化につながる恐れがあり、見過ごすことはできません。

現在、2027年度介護報酬改定に向けて利用料2割負担の対象拡大や報酬改定に関する議論が進められています。介護をめぐる課題を打開するために介護諸願署名の運動を一緒に広げていきましょう。

(南部エリアマネジャー・高梨達矢)

らる
かな
保障
これ
どう
社会
保
障
⑧

人・いのちの安全保障めざして
政府広報に350億円！

来年度予算の概算要求で、「内閣広報費」に今年度当初予算の約10倍となる約72億円、「政府広報」に当初予算の約3・6倍となる280・5億円を要求し、「広報費」が合わせて約350億円規模にのぼると報じられました。

療（75歳以上）の窓口負担を3割にする検討を始めています。止まらぬ物価高に、医療費の窓口負担増が重くのしかかっています。

気になる最近のCM

この40年近くは、繰り返し医療費の窓口負担が増やされてきました。入院時の食事代も保険からはずされました。「差額ベッド代」も、今や当たり前のよう。

「そんなことより」、「高額療養費の負担増」「OTC類似薬の保険はずし」を中止すべきではありませんか。

テレビのコマーシャルで、民間の「医療保険」、市販薬やサプリメントの宣伝が目立ちませんか。医療費の窓口負担が増やされるたびに、新たな商品を開発し、売り上げ

「健康サプリメント」の宣伝は、すでに過熱しています。医療や健康は「金で買え」と言わなければなりません。
(健和会医療介護政策室・相野谷安孝)

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



民医連 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 看護士大募集

特別介護老人ホーム・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



すこやか福祉会

←すこやか採用サイトリンク

各地の友の会 NPO 活動紹介

高州東町ブロック 医療懇談会 9/5

「健康診断を
受けましょう」

高州東町ブロック主催の医療懇談会に参加をしました。今回は健康診断を受けようというテーマでした。

みさと健和病院の小林保健師より三郷市内の健診の受診状況や、健診の結果で注目すべき数値の見方など詳細にわかり易く教えていただきました。



「腸活」をテーマに医療懇談会を団地集会所で開催しました。近所の掲示板にもお知らせを貼って頂き、たくさんの方が参加に来て頂けました。

早稲田ブロック 医療懇談会 9/10

「腸活について」

今後も健診の大切さや健康づくりを楽しんで行う取り組みなど考えていきたいです。

(高州東町・紺野二行)



「腸活」をテーマに医療懇談会を団地集会所で開催しました。近所の掲示板にもお知らせを貼って頂き、たくさんの方が参加に来て頂けました。

八潮ブロック うたごえサロン 9/29

「みんなで歌って
笑顔に！」

懐かしの名曲や季節の歌を、みんなで楽しく歌って元気になるうーと、「うたごえサロン」を開催しました。

元教師の宇内陽子さんのアコーデオン演奏に乗って「青春時代」の替え歌「年金時代」でスタート。参加者13人のリクエストで、「青い山



脈」「北国の春」「夏の思い出」「里の秋」「琵琶湖周航の歌」「下町の太陽」「高校三年生」「長崎の鐘」「ここに幸あり」「冬の星座」「今日の日はさようなら」迄22曲を参加の13人で歌いました。「楽しかった！」「元気が出るね」「またやってね！」等々楽しい集いになりました。(八潮・坂本節子)

今月の 投書から

9月は10件の投書をいただきました。ありがとうございます。その中から一通をご紹介します。投書箱は入院病棟各階の他、病院(北病棟・南病棟)入口、化学療法室前、外来透析休憩室とクリニック1階友の会コーナー横の全9カ所に設置してあります。

貴重なご意見をいただきありがとうございます。ご不便をお掛けしております。ATMを設置する場合、設置する銀行側にも一定の管理費用負担が生じます。当院規模の病院の場合、1日のATM利用数とその採算基準に合わず見送られた経緯がございます。ご入院中に現金が必要な場合は予め必要な現金をご用意していただくよう、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

(みさと健和病院
事務長・仁井谷光)

病院食

(行事食の紹介)

9月の昼食(栄養課) 敬老の日

連載⑥7

私も「健康のひろば」 届けています



食道がんを克服した経験と 病院への感謝

中央ブロック 森 英一 さん

8年前、健和病院で人間ドックを受け、初めて胃の内視鏡検査をしました。そして食道がんが見つかったのです。食道垂全摘と胃管再建の手術を

してがんは完治しました。病院の先生方に感謝するとともに高額医療費制度のありがたさを実感しました。

「健康のひろば」を読むと最近、健康保険制度の改善が進んでいることがわかります。命を削るような制度の改善は断固反対です。そのためにも健康に注意して手配りを頑張りたいと思います。



中央が坂口滋子委員長

おあしす子ども食堂に 最新の冷凍冷蔵庫が寄贈

子ども食堂が埼玉県民生活部青少年課へ申請

した「2026年度児童・少年の健全育成助成」が承認され、ニッセイ財団よりホシザキ製の業務用冷凍冷蔵庫が寄贈されました。企業から届く冷凍品・冷蔵品の保管に役立っています。

7月24日には埼玉県庁で、大野知事から坂口滋子運営委員長へ贈呈書

が手渡されました。子ども食堂は17年4月の開始以来、みさと健和病院、給食協同サービスリップル、多くの友の会ボランティアに支えられ、新型コロナウイルス禍でも休まず続けられました。



- <メニュー>
- ①赤飯 200g
 - ②天麩羅盛り合わせ (エビ、きす、鶏、ビーマン)
 - ③秋の吹き寄せ (里芋、人参、さつまいも)
 - ④ホウレン草と菊の酢味噌和え
 - ⑤饅頭

- <栄養>
- ・エネルギー 562kcal
 - ・たんぱく質 21.9g
 - ・脂質 11.9g
 - ・炭水化物 272.6g
 - ・食塩相当量 1.6g

わたしのふるさと

336

みさと健和病院医事課 伊東 元基



飛鳥山公園の桜と都電

私のふるさは、東京都北区王子です。王子といえば、子どもの頃から親しんできた飛鳥山公園があります。春は桜、梅雨の時期にはアジサイ、秋には紅葉と、四季折々の景色を楽しめる場所です。中でも、線路沿いに続く「飛鳥の小径」はアジサイの名所として知られています。通学の際に車窓から眺める、季節ごとに表情を変える飛鳥山の景色も好きでした。

飛鳥山と王子狐の行列

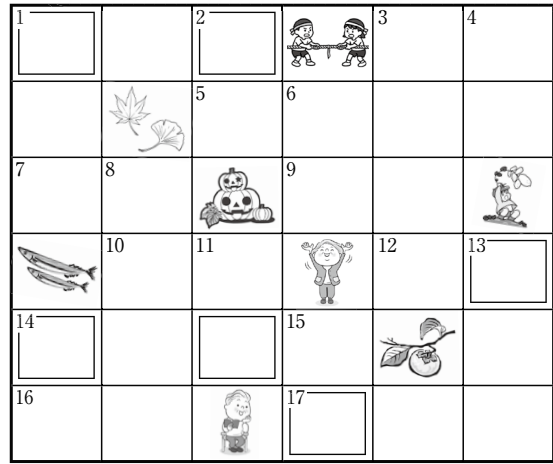
東京都北区王子

また、王子には「王子狐の行列」という大晦日の風物詩があります。私も友達と大晦日に行列を見に行き、その後、飛鳥山へ向かって初日の出を見るのが恒例でした。寒い中、友達と話しながら新しい年を迎えたことは、今でも心に残っている思い出です。

飛鳥山には都電や博物館など、王子の歴史を感じられるものもあります。子どもの頃から過ごしてきた街を思い出すと、今でも懐かしく、温かい気持ちになります。自然と歴史、そしてたくさんの思い出が詰まった王子は、私にとって大切なふるさとは、今でも心に残っている思い出です。

写真：東京都北区OpenPhoto「飛鳥山公園_桜6」(CC BY 4.0)

クロスワードパズル



【ヨコのカギ】①五月の節句に食べる ③力 ⑤微生物を増殖させる ⑦釣り――を垂れる

⑨万年生きる? ⑩オモテの対 ⑫今の愛媛県 ⑭長期休暇 ⑯――5年の住宅 ⑰会議で討議する課題

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11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519号(8月25日付)の正解は「コインランドリー」でした。

編集後記

▼「新たな産業革命」と言われる人工知能(AI)の開発と普及が急速に進んでいます。他方、AIが人間の指示に背き人間を欺いて行動する事例が生まれてきています。AIをどうとらえてどう対応すべきかを考える必要があると注目されています。読者の皆さんはどうお考えでしょうか。

(編集委員・篠田定男)

読者の便り・写真

▼精神科リエゾンチームという活動を知りませんでした。とても力強いチームがあるんですね。健和病院に安心。

(三郷市新和・佐藤令子)

▼2026年度第21回「健和友の会健康チャレンジ」今年も開催するのですね。私達も健康のバロメーターになるので、毎回楽しみに妻と参加しています。今回も早速申し込みします。

(三郷市谷口・小林茂)

▼この頃急にひどい雨が多

気がついてくれていたらなんか嬉しいですね。

(三郷市鷹野・古畑真寿美)

▼先日夫婦で特定健診に行ってきました。75歳で無料私は婦人癌検診もでき

もありがたく思いました。

(三郷市戸ヶ崎・山下啓子)

▼熊本の地震ニュースを受けて、我が家の押し入れ

(三郷市早稲田・志熊康則)

季節の写真
『秋の空とススキ』



(撮影・横山佳央)
秋空のもと、風にゆれるススキが季節の深まりを感じさせます。

文芸のひろば

俳句

トランプが 世界の国を掻き回し

三郷市栄 片岡真吾

石仏のすみに 咲たる 桔梗かな

三郷市早稲田 清水久子

田の色は 風にたなびき 光増し

足立区柳原 青田武志

母偲ぶ 我も老いたり 百白草

柏木

秋祭り あれもこれもと 買いもとめ

こがの

短歌

帰り道 追っかけてくるよ 雷雲
ぽつんとひとつ 背中に当たる

三郷市早稲田 橋本由美

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。

あなたと家族を元気に
いつでも元気
MIN-IREN
2026 10月号 380円 好評発売中

水俣 いのちのリレー
認知症マフ 間質性肺炎
認知症マフ 作ってみませんか
震災の現場から 熊本地震
まゆみチカラ 青森県十和田市
健と健 具だくさんおにぎり

発行＝医療福祉情報研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657