

笑顔が輝く年に



いつも明るい「ちどり写真クラブ」のみなさんです。「秋月に撮影会に来ました」

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2016 1 vol.60

福岡医療団
発行責任者 小西恭司
福岡市博多区千代5-18-1
TEL 092-651-1522

賀正

新年に寄せて

公益社団法人福岡医療団 理事長

小西恭司



友の会会員のみなさん、あけてましておめでとうございませす。

2015年度は、第6次長期計画を全面実践し、大楠診療所、城浜診療所のリニューアル計画の策定に着手した年でした。今年は引き続き第6次長期計画の核となる「無差別平等・健康権実現の地域包

ふくおか健康友の会会長

大鶴節子



ひとりぼっちの高齢者をなくそうと7年間続いている南支部の「らんちカラオケ」に習い、東支部の「ぼちぼち亭」、博多支部の「きんしゃいカフェ」と地域のカラーを出した、たまり場が広がりました。

秋の共同組織拡大月間では、4支部が目標達成。残る支

括ケア」の実現のために、役員一同、皆さんと一緒に「地域」と「地域住民の命とくらし」を守る社会保障の充実と改善にむけて奮闘する決意です。

昨年は、日本の平和と民主主義、立憲主義を破壊する「戦争法」の強行採決が行われ、福島第一原発事故の解決は全く見通しの立たない中で、原発再稼働・原発輸出など、国民無視の安倍政権の暴挙は枚挙にいとまがありません。安心して住み続けられるまちづくりのため、今年も友の会のみなさんとともに奮闘して参ります。みなさんのご協力をお願い致します。

部も昨年を上回り、いつでも元気は18部増と大健闘しました。また、班活動の交流集会を開催し、班について学び、新班、休眠班の再開も広がりました。3月には「西支部」から、新たに「城南支部」が誕生し、ふくおか健康友の会は14の支部になります。

「第10回すこやか春の文化祭」を成功させて、健康で安心して住み続けられるまちづくりの運動を職員の皆様と一緒につよめ、元気で楽しい友の会の輪を広げましょう。

新しい年が皆さまにとって良い年になりますよう祈念致します。

2月から体操教室が充実

いきいきとした生活を続けていくヒントがここにある



アキレス腱とふくらはぎ伸ばし

新年あけましておめでとございます。寒い時季がまだまだ続いています。かがお過ごしですか？寒いと感じたときは暖房を入れて電気を消費する前に、身体を大きく動かして活動エネルギーを消費して身体を温めてみましょう！カロリーを消費できて電気代も安くなる、一石二鳥の効果がありますよ。

今年2月より3部制となり、明るい雰囲気のアキレス腱とふくらはぎのトレーニングです。ぜひふるってご参加ください。

健康運動指導士 小出 康洋

【体操教室】

2016年2月より変更します

開催日

毎週火・金(祝日はお休みです)

1回目 9:30~10:15

2回目 10:30~11:15

3回目 11:30~12:15

*但し、1月は2回目までです。

場所

「メディカルフィットネス スマイル」

千鳥橋病院東館1階(18番)

*但し、1月は「ちどりビル」です。



運動を通して体感

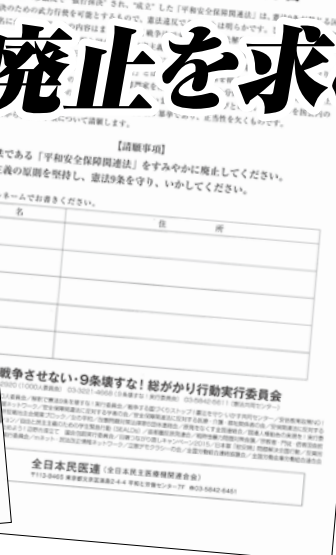
メディカルフィットネスでは、現在「体操教室」をおこなっています。自立した



これから二の腕のトレーニングです

平和安全保障関連法(戦争法)の 廃止を求める署名にご協力下さい

未来に、胸を張ろう。だから今、戦争法を廃止に。



昨年9月19日に参議院で強行採決され、成立した「平和安全保障関連法」(以下、戦争法)は、憲法9条が禁じる国際紛争のための武力行使を可能にするもので、これまでの憲法解釈を180度くつがえした違憲立法と言わざるを得ません。

い国から戦争する(できない)国へと変質してしまっています。同盟国(米)が起こした紛争地域にも行くこととなります。そのことは武力攻撃に加担していることになり、当然攻撃の的にもなるため、政府が言う安全な地域など存在しません。武力では人間として憎しみの連鎖しか生み出さず、紛争は根本的に解決しません。

戦争する国へ変質 今までは日本の自衛隊は平和憲法により、海外で一度たりとも殺し殺されていません。しかし、この法律が発動されれば、自衛隊は史上初めて海外で武力行使ができることになり、日本は戦争をしな

命と健康に相反する法律 憲法の専門家やさまざまな分野の人々から反対の声が上がり、世論調査でも約8割が政府の説明は不十分と答えています。

福岡医療団は人の命を守る医療人として、ふくおか健康友の会は地域の健康を守る会として、この法律は認めてはならない相反するものと捉えています。いま、「戦争させない・9条壊すな!総がかり行動実行委員会」が全国で「2000万筆統一署名」を集める運動を展開しています。福岡医療団及びふくおか健康友の会は、この運動に呼応して共にとりくんでききます。ぜひ署名のご協力をお願いいたします。

マイナンバー制度は何をもたらすか

社会保険労務士 (福岡医療団監事) 木下 淑文



マイナンバー制度が動き出し、通知カードが各個人宛に送付された頃だと思えます。準備・対応を迫られる企業からは、新たな出資や業務負担の増大に悲鳴が上がっています。国民にとって全くメリットが感じられないマイナンバー制度の運用の開始を政府・安倍内閣はなぜ急ぐのでしょうか。

このマイナンバー制度は国が国民一人一人の収入を把握し、税や社会保険料の納付漏れがないかを見るもの、即ち完璧な徴税システムの完成を究極の目的とするものです。

そのため、マイナンバーと預金口座とのひも付けを2018年から任意で、2021年からは義務化される見込みです。政府は更にこの制度の普及、国民への浸透を図るため健康保険証等と個人カードとの一体化も検討中です。

多くの国民が反対

しかし、「住基ネット」の普及がわずか5%しかなかったことの反省もなく、国民を番号によって管理・監視しようとする政府のやり方に多くの国民が反対の声を上げ始めているのも事実です。

情報漏えいの危険

先日、マイナンバー制度は個人情報漏えいの危険

性が高く、憲法が保障するプライバシー権を侵害するとして弁護士、市民156名が「マイナンバー違憲訴訟」を起こしました。個人カードにひも付けされる情報の範囲が広がれば、拡がるほどの漏えいリスクは更に高まることは必至です。いかなるセキュリティ対策を講じてても100%漏えいを防ぐことは不可能と政府自身も認めているところなのです。既に、行政のミスによる番号流出や、マイナンバー詐欺の続発がニュースで伝えられています。番号制度をす

交付は任意

個人番号カードは紛失したり、番号を他人に見られる危険があります。カードの交付は任意なので、必要がない人は申請を控え、当面様子を見るのが賢明だと思えます。

協同基金増資月間に取り組みます

秋の共同組織拡大「月間」(10月～11月)では、みなさん方のご協力により多くの方々に友の会の会員になっていただきました。ご協力に心より感謝申し上げます。

さて、1月から3月は、協同基金の増資「月間」に取り組んでいます。福岡医療団は「いのちの平等」の理念を貫き、「差額ベッド料をとらない」「医療費に困っている人には無料もしくは低額での医療の提供をする」など、地域に寄り添う医療活動を行っています。戦争法の強行採決や社会保障の切り崩しなど、今の政治は貧困と格差を広げる政策ばかりです。福岡医療団は、医療機能を充実させ、無差別平等の医療をみなさんと一緒にすすめてまいります。ぜひ、福岡医療団を資金面で支える協同基金の増資ならびに寄附金にご協力くださいますよう宜しくお願い致します。

「大腸がん検診」キャンペーンが始まります

あわせて、1月から3月までは大腸がん検診キャンペーンにも取り組んでいます。友の会クーポンを利用すると、無料で受けられますので、この機会にぜひお受け下さい。



問診票と採便容器
クーポンは窓口にあります

10月から取り組んでいたインフルエンザ予防接種キャンペーンは、1月末まで終了となります(ただし、在庫がなくなり次第終了となります)ので、まだ受けていない方は急ぎお受け下さい。また、前立腺がん検診キャンペーンを2月に取り組みます。

胃がんリスク検診(ABC検診)や女性がん検診はいつでも受けられますので、ぜひお受け下さい。

お申し込み・お問い合わせ

ふくおか健康友の会事務局
092-651-1522

15年休まずに続いています

15年休まずに続いています



研修医(前列左から2人目より津山、仲本、佐々木医師)と一緒に

2000年11月、2ヶ月に1回、第4水曜日に集まろうと班を結成しました。

内容は医療講座を主に、新春の集い、ごきぶり団子づくり、お月見会、ビデオ映画会など。また、女性がん検診やふくふくドックの健診にも誘い合っています。

メンバーは60～90代

班のメンバーは、60年代から90年代まで合計11名です。15年間休むことなく班会を続けてきたことは自慢です。

参加者との距離が近くなる学習会

11月25日(水)の班会はフィットネスのトレーナーの指導のもと、自宅でも簡単にできる運動を教えて頂き、昼食をはさみ、研修医によるインフルエンザについての学習。小さい疑問にも、丁寧に答えて頂き、参加者との距離が近くなる学習会でした。

最後は漢字、イラストを使っての脳トレ。みんなで頭をひねって大笑い!! (班長・大鶴節子)

「いつでも元気」購読者14部。時々の内容紹介や学習のテキストにもしています。初期研修医も毎回参加してくれています。



私の支部はこんなところ ～新春メッセージ～

謹賀新年



たたら香椎支部



ママさんバレーで健康チェック

健康講座へ職員の参加で楽しく行っています。これからも地域に根ざした活動に頑張ります。



バスハイク八女星野村

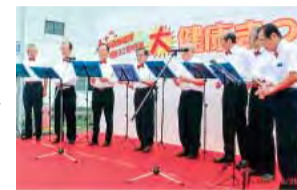
支部自慢は、活動を職員と協力し定期開催する事で互いの信頼関係が築けているところです。ウォーキング・班会・おぞら健診・

かすや支部

粕屋診療所開設30周年記念大健康祭りは、ふくおか健康友の会、各支部の皆さんのご支援・ご協力により500名を超える参加者で楽しい時を過ごすことができました。月間目標達成への大きな力になったことは間違いありません。「まつり」出演者で会員でない方に声をかけ入会案内、新班結成へ発展、運営委員が拡大した方は班へ案内し、友の会コーナーで入会



班活動への展望が開けた年でした。多くの運営委員は戦争法廃止の活動の先頭に立って活動多忙な人ばかりですが、この月間で迎えた仲間を大切に住みよい街へ。



ハーモニカサークルの演奏

わかすぎ支部

女性が元気なわかすぎ支部です。活動がさかんなカラオケ班とフィットネス班は女性の班長さんです。また、年末には正月料理を作る会を



フィットネス班です



楽しいカラオケ班会

料理上手な運営委員さん中心に開催しました。それぞれの特技を生かして自主的に活動を行なっています。

中央支部



班会で学習会

申年はどんな年? 苦が去る、病が去る、そんな年にしたいです。中央支部は核となる事業所がないので少し寂しいのですが、運営委員を中心に活動と交流を深めています。中でも笹丘班は月1回定例会を開いて健康や社会情勢を学習しています。福浜班では、小出トレーナーの指導の下健康体操を行いました。こちらは定例化したいですね。



バスハイク

東・西支部



さいさい前でまちかど健康チェック

楽しいことはもちろん、帯封・手配り何でもござれ「箱崎なでしこ班」はいま20名近くの班員がいます。いつでもどこでもたくさん集まってくれる、頼りがいがあるみなさんが自慢です。また、支部の運営委員も若返り?を図り、力持ちさんが増えました。みんなで健康づくりをすすめています。



日帰り旅行 in 千石の郷

楽しいことはもちろん、帯封・手配り何でもござれ「箱崎なでしこ班」はいま20名近くの班員がいます。いつでもどこでもたくさん集まってくれる、頼りがいがあるみなさんが自慢です。また、支部の運営委員も若返り?を図り、力持ちさんが増えました。みんなで健康づくりをすすめています。

東・東支部



健康チェックに長蛇の列

支部の自慢は、班会が多彩に開催されている事です。また、友の会全体でとくみをしている高齢者の居場所づくり「ほちぼち亭」の活動が、支部活動を元気づけてくれています。診療所との連携も良く、「地域を元気に!!」を合言葉と一緒に取り組んでいきます。



城浜TQM

嘉飯コスモス支部

私たちの支部は、年間行事(バスハイク・健康まつり・もちつき)の他、商店街の百緑市での健康チェックや悪政ゆるさんばい活動



まつりの後のうちあげ交流会



百緑市でのあぞら健康チェック

にとりくんでいます。また、新しく太極拳班をたちあげました。いま、道路や踏切の段差などのまちなみチェックをして、改善が必要な所を市役所に求めています。

博多支部

昨年は念願だった憩いの場「きんしゃいカフェ」をオープンすることができました。毎月第1・第3木曜日の14時から16時、コーヒーとお菓子を用意し、HPH情報センターで開催しており、毎回20名を超える方々が集まっています。男性陣は将棋を楽しみ、女性陣はおしゃべりをしながら折り紙やぬり絵などの他、みんなで歌や踊りを楽しんでいます。



楽しい「きんしゃいカフェ」



千代診前で署名行動

支部の特徴を生かした憩いの場として定着させていきたいと思っています。

直鞍菜の花支部

- 一 協同基金の目標は必ずやり遂げました。
- 二 友の会総会の参加者が多いのが特徴です。
- 三 院所利用委員会は必ず毎月実施してきました。2015年11月で175回になりました。



鉄道ハイクをしました



健康まつり

- 四 福岡医療団の中で最も狭い会場で、健康まつりを実施しています。
- 五 伝統のカラオケ班が組織拡大と協同基金増資の一端を担っています。

南支部

支部の自慢は、毎月行っている「らんち&カラオケ」です。アルコール抜きでしっかり唄い、踊っています。大楠診療所が立て替えのため、近所の公民館を利用しています。昨年は「焼き牡蠣グルメ旅行」や「お花見」などの行事を企画して、支部全体に参加を広げました。



14年の健康まつり出演のらんち組



雨の油山観音集会

今年もいろいろ計画していきます。一度「らんち&カラオケ」をのぞいてみませんか。

たちばな支部



ウォーキング班

新宮町は近年人口増加が急増していて、友の会会員も増加してきています。支部の中では、「ウォーキング班」が年間を通して、四季折々の季節



健康まつり

西支部

今年は西支部にとって、城南支部を立ち上げる年です。小さな支部は心細い?そんな事はないのでは?一つの区に一つの支部になれば会員さんの願いに、より応えやすくなっていく気がします。楽しい班会やカフェを開き、健康づくりと安心の輪づくりを進めていきたいですね。



古湯温泉へバスハイク



健康まつり抽選会

田川支部わかば



「つま先立ち」フィットネス班

昨年7月にフィットネス班が誕生しました。折しも健康体ブームに乗り、小出トレーナーの絶妙なトークに時折笑みも加え、あっという間の2時間です。毎月第1土曜日の10時半から田川診療所の2階で行っています。終了後のランチも楽しみの一つです。いま参加者が増殖中!



健康まつりの舞台も盛り上がりました

ふくおか健康友の会

現 勢	42,197世帯 61,670人 (2015年11月末現在)
寄 付 金	303件 3,909,638円
協同基金応募	96,831,000円

2015年11月末現在の到達です。ご協力ありがとうございました。

いきいき長生きまだまだ現役!

好きなことをして楽しむことが一番

田中 カズエ さん(92歳) (西支部)



小学生の時に父親を亡くされ、母親の実家である福岡県大木町に移り住みました。母親は忙しかつたため、おばあちゃんっ子として育てられました。当時は家計が苦しく、高等女学校に進学するも中退せざるを得ませんでした。「勉強がしたかった」と思いを語ります。その後、電話交換として働くことになりました。戦争が激しくなり、4人兄弟の内での弟(次男)は戦死し、下の弟(三男)は、終戦間際

に大刀洗でB29の爆撃に遭って左手の一部を損傷する大けがをされました。「戦争のつらさを十分身に試みている」「空襲で避難できなかった時の度胸をつけるために、座禅を組もうかとしたこともあった」と苦しい胸の内を明かしてくれました。

沖繩で元気をもらった

最近、戦前の日本のようになっているとの不安を強く感じるそうです。「沖繩の基地問題は根っこが一緒。ぜひ思いを共有したい」という思いに駆られ、昨年1月に友人と沖繩へ。辺野古基地反対運動で頑張る85才の島袋文子さんと会って固い握手を交わしたそう、地元紙にも取り上げられました。「元

自分が生かされている

現在、編み物に熱中しています。デイサービスのスタッフの方に習ってできるようになりました。毛糸のソックスを編んで完成する喜びと、差し上げたときに喜ばれることが生きがいだそうです。以前はミシン

往診で健康管理

いまは「耳が遠くなったことと足腰が弱くなったこと以外はどこも悪くない」と言います。新室見診療所から往診に来てくれて健康管理してもらっています。「熊谷先生と話しをするのが楽しみ」と言います。

今まで作ったバックやリュックをもらってくれた人から、まだ使っているという手紙を頂いた時に「自分がそこに生かされている感じがしてうれしい」と笑います。毛糸がなくなるとバスに乗って1人で買物に出かけるそうです。また、書くことが趣味と言います。毎日複数の新聞に目を通すのが日課で、積極的に投稿しています。新聞各紙にも多数掲載されました。「楽しみがないとダメ。好きなことをするのが一番」これが元気の源ですね。

ホタテとエビのグラタン(4人分)

110kcal、塩分1.0g



作り方

- ① たまねぎは半分に包丁を入れ、さらに横に4等分にして2cm大に、にんじんはサイコロ状に切る。
- ② しめじは石づきを除いておく。
- ③ ボールに豆乳と味噌を入れてよく練り、味噌を溶かす。(ホワイトソースを豆乳と味噌、片栗粉で再現しています。通常のホワイトソースと比べると50kcalのカロリーダウンになります)
- ④ 雪平鍋に③を入れ、中火にかける。
- ⑤ ふつふつしてきたら、ホタテ、エビ、たまねぎ、にんじん、しめじを入れる。
- ⑥ 具が煮えたら水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑦ ⑥をグラタン皿に入れ、上にパン粉と粉チーズをまぶす。
- ⑧ 220℃に余熱したオーブンで8～10分、焦げ目がつくまで焼く。

材 料	分量
ホタテ	80g
エビ	120g
たまねぎ	60g
にんじん	30g
しめじ	80g
豆乳	200ml
味噌	大さじ2(36g)
片栗粉	小さじ1/2(2g)
パン粉	10g
粉チーズ	8g

健康に役に立つシリーズ 20

ノロウイルスに気をつけよう

たたらリハビリテーション病院
院内感染対策委員会
感染管理認定看護師 徳田 麻衣

ノロウイルス感染症は特に冬期に流行し、とても感染力が強く手や食品などを介して感染します。主な症状は腹痛・水様性下痢、吐き気・突然の嘔吐ですが、発熱や頭痛を伴う場合もあります。特に子供や高齢者は脱

水症になりやすく点滴などの治療が必要になる場合や、吐物が誤って気管に入り肺炎や窒息による死亡に繋がる例もあります。特効薬はなく、基本的には安静・休養・水分補給を行うことが中心です。

【日常生活での予防】

- 帰宅時には必ずうがい・石鹸と流水での手洗いをします。
- 調理前後、配膳前には必ず石鹸で手を洗います。
- 貝類を調理する際には十分に加熱し、まな板や包丁はすぐに熱湯消毒する。

【汚物(嘔吐物・便)の処理方法】

汚物には多量のウイルスが含まれています。感染の拡大を防ぐために汚物の処理を「すばやく」「適切に行うことが大切です。

- ① 窓を開けて換気する。
- ② 使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用する。
- ③ 塩素系漂白剤を水で薄めて、0.1%の消毒液を作る。(※表参照)
- ④ ビニール袋の口を広げて準備し、ペーパータオルなどで外側から中心に向かって汚物を拭き取る。

【汚れた衣類や寝具の洗濯】

- ⑤ 作成した消毒液に浸したペーパータオルなどで汚物があつた場所を広めに被い10分おいて消毒し、水拭きする。
- ⑥ エプロンなどを外してビニール袋に捨て、しっかりと閉じる。
- ⑦ 石鹸と流水で手洗いを2度行い、うがいをします。
- ⑧ 塩素系漂白剤を水で薄めた0.02%の消毒液(※表参照)に10分間つけて消毒後、水洗いします。
- ⑨ 下洗いを行った場所も0.02%の消毒液をかけて消毒し洗い流す。
- ⑩ エプロンなどを外してビニール袋に捨て、しっかりと閉じる。

●塩素系漂白剤消毒液の作成方法

消毒液の濃度	0.1%消毒液(総量1000ml)	0.02%消毒液(1000ml)
塩素系漂白剤原液(0.5%)の量	ペットボトルのキャップ4杯(約20ml)	ペットボトルのキャップ1杯(約5ml)
水	1000ml	1000ml

※ノロウイルスはアルコール消毒剤では効果が乏しいため石鹸での手洗いが大切です。



〈新年特集〉



いつもご愛読ありがとうございます。毎回編集事務局には50通前後のお便りが届き、1枚1枚拝見させて頂いています。中でもクロスワードは、程良い頭の体操になるために毎回好評を頂いており、併せて様々な感想やご提案も賜っています。今後も紙面の充実生かせるように努めてまいります。

毎号みなさんの声をお便りコーナーに掲載していますが、誌面の関係上数名の方しかご紹介できません。今回は紙面を拡大して11月号でお寄せ頂いたお便りを中心にできるだけたくさん方に登場させて頂きました。なお、事前にご了解を頂いていませんがご容赦願います。(いきいき健康編集事務局)

活動が
こんなにあるんだ！

まちかど健康チェックや班活動など、知らなかった活動がこんなにあるんだなあと思いました。(新聞を)手に取る機会があれば読みたいと思います。クロスワードも娘と楽しんで出ました。

(東・東支部)原田京子

「高年齢者」の言葉に、自分はまだまだと思っていたのはついでこの頃です。あつという間に真正正銘の高年齢者。新聞を読んで生き生きとした活動に、老いはとても老いていかなないように頑張る意欲を得ることができました。宮本さん(11月号掲載)のように、生き生きと生きたいものです。

(たたら香椎支部)樋口紀子

若い世代を友の会に
引き込んでほしい！

まだまだ働き盛りの40代ですが、いきいき健康を讀ませて頂き、定年後の生活が思いやられます。健康を保つことの大切さを知るために、友の会活動を通して若い世代を友の会に引き込んでほしいです。

(西支部)西山修

大きく広く
取り扱ってほしい！

様々な健康面についての情報があるので、毎月必ず目を通して頂きます。特に(11月号の)「医療にかかわらない人を掘り起こそう」については、短い記事でしたが何回も読み直しました。健康にすぐれない私も心が痛む思いでした。できれば、何かの手法や手段についてもっと大きく広く取り扱ってほしいです。

(東東支部)西村文雄

気持ちと体を動かす
ことが大事！

「身の回りのことは自分でする」「杖をついたらババさんになる」92才でこの言葉はなかなか言えないです。気持ちと体を動かすことが大事ですね。

(南支部)加藤縫子

ジエネリック
ありがとう！

今年からジエネリックを勧めてくれた。おかげで薬代が今までの半額になり、家計も助かり、薬も同じ効き目。ありがとう！！

(田川支部)野田梨香

物価、生活必需品
余りにも高い！

物価指数の指標になる品目を知っている国民はほとんどいないと思います。国から国民に配布して戴きたいですね。今日の物価、生活必需品(食料品、日用品を始め)余りにも高く

(博多支部)徳永チヨ

私たちのお手本です！

毎回、短歌に投稿される花房さんは、書道サークルの大先輩です。短歌も書道もコツコツと取り組まれてあり、感性も若々しいので私たちのお手本です。これからも末永くお元氣でお過ごし下さい。

(西支部)中村弥生

心強い制度に安心！

「無料低額診療」を初めて知りました。下流老人が増えている今、心強い制度があるんだと安心しました。

(たたら香椎支部)上田桂子

料金改定の掲示の
配慮が欲しい！

11月半ばに暖かい気温が続いたかと思えば、1月の凍える寒さが続いたり仕事柄、喉を痛めて咳が

(博多支部)徳永チヨ

続く毎日です。毎年恒例のインフルエンザ予防接種は11月に受けました！インフルエナザ外来のカレンダーのごく助かりました！有難うございます。しかし会計の時、料金が改定されてたのでビックリしました。『3種類→4種類へ変更される前のチラシだから』と言われたけど、それならば受付窓口に掲示するなどの配慮が欲しいと思いました。

(東・東支部)河野八千代

切り抜いて
貼っています！

インフルエンザについての記事を切り抜いて貼っています。これからも流行している病気や、高齢者がかかりやすい病気の原因と、その対処法などを教えて頂くと助かります。

(大野城市)福田礼子

健康診断の結果が
待ち遠しい！

いつも楽しく読ませてもらっています。(千鳥橋病院で)健康診断を毎年受けていますが、結果が1ヶ月半もかかるので、気になりにがら待っているのですが、その日にわかると本当に嬉しのです。病院側は大変なのでしょうね。

(博多支部)徳永チヨ

見守りや声かけの活動
をしていきましょう！

10月に「認知症サポートー養成講座」を受講しました。ますます高齢化が進み、認知症の人が増加することは必至です。受講者は、応援の目印となるオンラインリングを身に付け、困っている人を見かけた時は、見守りや声かけの活動をしていきましょう。暮らしやすい地域をつくるために。

(東・東支部)中小路ミチ子

お店を
オープンしました！

今からの人生にスタートを切りました。私はこの度、おすすり免疫カチャージを手軽に作れておいしかった！

(田川支部)齊藤妙子

メニューの「鮭とブロッコリーのシチュー」手軽に作れて大変美味しく出来ました。家族も喜んで食べてくれました。

(西支部)定松フサ子

友の会活動を
もっと宣伝しよう！

各地域での「友の会」のすてきな活動をいつも楽しく読ませて頂いています。いろんな活動がされているのに、病院や診療所に来る人たちが近所の人にはあまり知らされていないように思います。もっと宣伝したら良いですね。

(東東支部)堀澄子

「舞台出演」・「作品出展」大募集！！

第10回 ちびやが春の文化祭

(ふくおか健康友の会、福岡医療団・福岡保健企画共済組合合同文化祭)

テーマ「平和と文化の春風を！」

最後にテーマ曲「花は咲く」をみんなで大合唱をします！

と き：2016年3月6日(日)
展示開始10:30～ 舞台開始11:00～
場 所：サンレイクかすや
粕屋郡粕屋町駕与丁1-6-1(粕屋町役場前)
入 場：無 料

*舞台出演希望の方…**2月6日(土)**

ジャンルは問いません。但し、出演枠がありますので、希望多数の場合は選考の上決定となります。

*出展希望の方…**2月20日(土)**

出展枠はありません。書や絵画、写真など、日頃の成果を披露してみませんか？
みなさんのご参加をお待ちしております。

ふくおか健康友の会事務局 ☎092(651)1522



西支部・花笠音頭
(前年の舞台より)

新春ギャラリー

絵手紙



(西支部) 東規日子



(南支部) 宮本マサヨ

平和

松元喜代子

(博多支部) 松元喜代子

写真

(ちどり写真クラブより)



「サンセットと私たち」戸上優(放射線部)



「秋を覗く」松浦進(本部)



「トナカイの鼻は赤くない」牛島優(城浜診療所)

短歌

朝日射す冬の冷気に襟むすして 詣りてみまし玉砂利のみ社
東・西支部 新東こう

初春のツアアに奏でる風物詩 出水の里に千年の舞い
嘉飯コスモス支部 荻野寿子

戦争法出して孤立の安倍首相 憲法守れの民の叫びに
博多支部 森山久江

バス降りて信号赤となりたれば あわてて戻る青になるまで
西支部 花房美代子

空腹の時の買い物あれこれを 帰りて見つめ反省しまり
博多支部 龍久美子

飛行機の行方を追ふ空のうえ 非日常の慰めとなりぬ
かすや支部 徳久麗子

妻もまた変わりゆくのかわれども 侍ジャパンの一打待ちおり
東・東支部 深野一郎

俳句

配達のわれに寄り添う冬の月
西支部 中村 弥生

川柳

ひざ痛く妻との散歩三歩あと
東・東支部 西村 嘉法

応募について

官製ハガキの裏に、パズルの答え・住所・氏名・電話番号・しんぶんへのご意見またはご感想をお書きください。抽選の上5名様に「図書カード」を進呈いたします。なお、め切は2月20日(消印有効)です。

その他、投稿記事も受け付けています。写真や絵手紙、書道、俳句などジャンルは問いませんので、奮ってご応募ください。

*住所変更された方、変更予定の方は、必ず友の会事務局にご一報ください。

- 電話 092-651-1522
- FAX 092-651-9874
- メール fk-tomo@fid.jp
- 郵便

〒812-8633

千鳥橋病院内

ふくおか健康友の会

クロスワード係または投稿係

これだけで届きます。

ザクロスワード 出題●モロズミ勝

答	A	B	C	D	E	F
1	2		3	4		5
6		7				8
9				10		11
12			13		14	
15		16		17		18
19			20			21
	22	23		24		
25				26		

【パズルの解き方】 カギをヒントにマス目を埋め、A~Fを並べてできる言葉は？

ヨコのカギ

- 正月の料理
- 成功のもとです
- 天に任せる人もいる
- ネコはココで丸くなる
- 1時間あたりの賃金
- 法を犯した輸出や輸入
- 日が照っているのに降る雨を狐の……という
- ABC順の5番目
- 「……取物語の主人公」はかぐや姫
- 台所。リビング……
- ゴルフの競技場
- ざっくり分けること
- SFの古典。……探検
- アベック……ショット写真
- 家の正面の入り口
- 自転車の腰かけ部分

タテのカギ

- 昔、ハンカチ……やハニカミ……がいました
- 年齢が18歳以上に引き下げられました
- 珍味に……つづみ
- 土手のこと
- 欧州連合
- 複数県で……捜査
- めでたい初……は1富士2鷹3なすび
- シングルベッドを2台並べて1対
- 3Dの……映像
- 正月の屋外遊びの一つ
- 地変。天変……
- ロシア風の暖炉
- 道具。……ボックス
- ……は二物を与えず

11月号の正解はカンコウチでした。応募総数49通で、正解は48通でした。図書カード当選者は次の通りです(敬称略) 堀澄子、加藤縫子、原口優子、松元信子、福田礼子 おめでとうございます。