

「第10回すこやか春の文化祭」を開催



子どもから大人までみんなで「恋の季節」を踊りました(南支部・らんちカラオケ班)



力強く「みんなでソーラン節」(博多支部)



妖艶なベリーダンス(たたらりハ職員)



心和ピアノとオカリナの競演(たたらりハ・地域包括職員)

「地域と福岡医療団をつなぐ」

いまいき健康

2016 3 vol.61

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



認知症の寸劇(西支部・田島シニア寸劇団)

舞台では、福大若葉高校津軽三味線部のみなさんによる勇壮な演奏で幕を開けました。そして、地元粕屋町から進藤啓一粕屋町議会議長より来賓のあいさつを受けました。

ピアノやサクソ、オカリナ、フルート、ハーモニカの生演奏から、舞踊、太極拳、フラダンスなど今年も多彩な舞台が展開されました。また、新たなジャンルとして、詩の朗読「ヤ、尺八」が加わり、認知症を題材にした寸劇なども披露されました。



尺八と唄「五平太舟」(直鞍菜の花支部)

ました。中でもほちほち亭利用者・ボランティア・職員が合同で発表した合唱では、在宅酸素の患者さんが一生懸命に歌う姿には感動を呼びました。さらに、らんちカラオケ班のダンスやたたらりハの職員が加わったベリーダンスは会場を大いに沸かせました。最後に、舞台と観客が心を一つにして「花は咲く」



絶妙な司会コンビ (左から)大森さん(たたらりハ)と竹堂さん(西支部)

3月6日(日)毎年恒例となった「すこやか春の文化祭」がサンレイクかすやで開催され、史上最高の820名が集いました。「平和と文化の春風を！」をテーマに、友の会全支部と職員から22演目の舞台が披露され、ロビーには240点を超える展示物が出展されました。さらに、風船パフォーマンスも会場を盛り上げるなど、終始熱気に包まれました。



ジブリの世界が広がるサクソの音色(嘉飯コスモス支部)

第18回 ふくおか健康友の会総会

とき 2016年5月28日(土) 10:30~15:00

場所 ちどりビル2階大会議室(千代診療所裏側)

*文化企画もあります。



昨年の総会より

詳しくは、ふくおか健康友の会事務局まで
092-651-1522

を大合唱。感動の渦の中でフィナーレを迎えました。フロアーでは、54種類240点余りの出展が飾られ、書や絵画・スチール写真の他、手芸品や手作りおもちゃなど、バラエティに富んだ力作が今年も所狭しと並びました。また、恒例となっている風船パフォーマンスには、子どもから大人まで人集りが出来、お抹茶コーナーは、あつという間に150杯が完売するなど大好評でした。

参加者の感想

「客席から自然と歌声が聞こえたり、一体感が素晴らしい。認知症の寸劇がおもしろかった」 (30代・女性)

「サクソの演奏は大変良かった。フラダンスも心落ち着いて観れた」 (50代・男性)

「初めて参加した。舞台はダンスに民謡など多様でとても楽しかった。展示作品も素晴らしく見るのに時間が足りないくらいだった。また参加したい」 (60代・女性)

「昨年より中身が濃くて年々向上している。司会も絶妙で最高だった」 (60代・女性)

「レベルが高い。沖繩や認知症などにも触れた舞台があつて良かった」 (60代・男性)

「舞踊は目の保養、演奏は心が安らぐ。特に認知症の寸劇は明日は我が身です。参考になりました」 (60代・女性)

「若葉高校の津軽三味線上手かった。ほちほちの亭の合唱、ソーラン節、南の踊り、みんなが主役でとても感動した」 (70代・女性)



舞台と観客みんなで心をついに「花は咲く」の合唱

「第10回すこやか春の文化祭」 舞台



ぼちぼち亭の利用者・ボランティア職員合同の合唱
(東区東支部)



リズムカルなフラダンス(東区西支部)



＝ 展示ギャラリー ＝



かすやハーモニカサークル(かすや支部)



舞踊「緑のふるさと」(田川支部)



革新懇や九条の会と一緒に署名にとりくみました

署名用紙には名前だけでなく、熱いメッセージや思いが書き込まれた署名もあり、私たち国民の怒りがまさに結晶となっています。中にはカンパのお金を挟んで一緒に送ってくださった方もいました。みなさんからの熱い思いがどんどん寄せられています。

署名は全日本医連を通して国会に責任をもって提出いたします。4月末まで取り組みますので、引き続きご協力をお願いいたします。

安保関連法(戦争法)廃止に向けた署名のご協力ありがとうございます。みなさんから寄せられた署名は、2,694筆(3月9日現在)となりました。

憲法9条をまもる国民の思いを署名に集めて廃止に持ち込もう!

安保関連法(戦争法)が3月29日施行

大きな拡がりでの廃止に

二千万署名の取り組みは、いま大きな拡がりを見せています。事業所と友の会、地域が一緒になって宣伝行動が広く取り組まれ、さらに、これまでにつなごうのなかった団体とも連携が生まれています。法律は3月29日に施行されますが、発動は参議院選挙後の秋ごろと報じられています。動き出す前に廃止に持ち込む世論を高めることが重要です。署名は全日本医連を通して国会に責任をもって提出いたします。4月末まで取り組みますので、引き続きご協力をお願いいたします。

【ふくおか健康友の会】

組織現勢	42,540世帯・62,616人 (2016年2月末現在)
寄付金	334件・5,170,578円(2016年1月末現在)
協同基金応募	148,430円(2016年2月末現在)

ご協力ありがとうございました。

お家で簡単！腰痛・肩こり予防運動

腰などの体幹部分は身体を動かすときの重要な役割を担っています。そのため腰痛の原因はたくさんありますが、姿勢が悪いと腰痛や肩こりになるリスクは高くなります。

普段から正しい姿勢を意識することが腰痛肩こり改善のポイントです。

そこで今回は、簡単に正しい姿勢を身につける事ができる運動をお教えします。



STEP 1

- STEP 1**
- イスに浅く座り、足は腰幅に開いて足の裏全体をしっかりと床に付ける。
 - 姿勢を正す。
 - 胸を張って肩甲骨を寄せる。
 - お腹に力を入れる。
 - 頭からお尻まで一直線の姿勢を保つ。



STEP 2

- STEP 2**
- 一直線の姿勢を保ったまま上体をゆっくり倒す。
- ※注意点**
- ・上体を動かすときに背骨が曲がらないように意識する。
 - ・肩をすくめないようにする。



STEP 3

- STEP 3**
- STEP2の状態から姿勢を保ったまま上体をゆっくり起こす。








POINT

☆上体を動かすときに胸を遠くにやるイメージで、頭をさげずに目線は前のままで行なうと姿勢が崩れにくくなりますよ！

☆最低1日1回、ゆっくり目に5回続けて行うと効果的です。

ロコチェック

自分のロコモ度は、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

	片脚立ちで靴下がはけない <input type="checkbox"/>		家の中でつまづいたり、すべったりする <input type="checkbox"/>
	階段を上がるのに手すりが必要である <input type="checkbox"/>		家のやや重い仕事が困難である <input type="checkbox"/>
	2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度 <input type="checkbox"/>		15分くらい続けて歩くことができない <input type="checkbox"/>
	横断歩道を青信号で渡りきれない <input type="checkbox"/>	チェック合計 _____ 個	



班会後の健康チェック

昨年(2015年)12月11日に、「笑って死ぬ病院」の上映と健康チェックという内容で青葉団地(福岡市東区)や地域の方などに声をかけ、第1回目の班会を行いました。一から参加者を募るところから始めたため、本当に集まってくれたのが不安でしたが、チラシを見て来てくれた方や友人を誘って来てくれた方など、総勢16名

新班結成 DVD上映と健康チェックが大盛況

たたら香椎支部・青葉団地班

の参加となりました。また班会をしたい

「笑って死ぬ病院」のDVDを見て涙し、大笑いする場面も見受けました。また故郷が近いので懐かしかったという人もおられました。健康チェックでは、血管年齢や握力検査で実年齢より若かったと嬉しそうに話しをする人など、盛り上がりながらあっという間に2時間が過ぎていきました。「こんな機会を作ってくれてありがとう」「また(班会を)したいね」という声を多く聞くことが出来ました。今回をきっかけに新班として発足することにし、今度は暖かい時期にでも、前回と違う内容で第2回目を開けるように頑張ろうかなと思っています。(班長・高木節子)

年を感じている暇はない

6度目の申年を迎えて、ずいぶん年を重ねたなあ実感している今日この頃です。でもいきいき健康の新聞を見ていると、80才代や90才代の方々が元気で頑張っている様子を、私も年を感じている暇はないなと思っています。(東区西支部・来嶋享子)



毎日を前向きに頑張っていきます

「2月から体操教室が充実」とありました。いきいきとした生活を続けていくことって大事ですね。メディカルフィットネスの体操教室、身体を大きく動かして、活動エネルギーを消費し身体を温める。省エネにもなりますね。(南支部・加藤修一)



これまで以上に健康管理をしよう

「ノロウイルスについて」の記事は、とても参考になりました。小さな子がいるので、インフルエンザにも気をつけながら、手洗いやうがいなど、これまで以上に健康管理をしようと思いました。(西支部・古莊桂子)



まさに「何をもらすか」

(1月号の)マイナンバーについての記事の最後に、「当面様子を見るのが賢明」とありました。昨年、確定申告の電子申請のために「住基ネット」を取得したのに、(経過措置はあるものの)これからは個人番号カードを取得する必要があるとのこと。まさに、タイトル通り「何をもらすか」と思いました。(たたら香椎支部・小泉直子)



愚問にも答えてくれる穏やかな班会

1月の班会で「戦争法は反対、の行動を起こさなくてはと、みんなで憤りの思いを一つにしました。そんな中、「もう今年で最後だ」と昨年暮れに障子貼りをしたという同世代の友の話は、しばし大昔の懐かしい様子を思い出させてもらいました。班会が続いている楽しさは、こんなところにあるのかもしれないね。昔人間は「どうしてのりは小麦粉だったの?」という私の愚問にも答えてくれ、穏やかな空気が流れたのでした。(中央支部・花井淑子)



医療費のこと困っていませんか? ぜひご相談下さい

無料低額診療相談会を開催します

日時 2016年4月20日(水) 10時~16時
電話相談 (フリーダイヤル) 0120-473-888
お問い合わせは4月18日から使用可能

直接相談 (受付) 千鳥橋病院東館1F

無料低額診療とは、社会福祉法に基づく、医療費を減免・免除できる制度です。

「生活が厳しく医療費の支払いが厳しい」「保険証を持っていない」「リストラや失業などで一時的に収入がなく困っている」など、何でもご相談下さい。

主催: 公益社団法人福岡医療団

<お問い合わせ>

ふくおか健康友の会 ☎092-651-1522

全部自分の歯ですよ!

2年ほど前にお便りコーナーに投稿させて頂きました。その時、「ハミガキ20分に挑戦してみませんか」ということでした。今年1月に80才を迎え、ますます歯みがきにこだわっております。お陰様で食事をおいしく頂いております。もちろん全部自分の歯ですよ! 因みにいきいき健康1月号の発行日(1月10日)は私の誕生日でした。今年は良いことがありそうです。(直鞍菜の花支部・野田よし江)



読者からの
お便り
(敬称略)

～おすすめ!免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 寺崎 純子

◇タラのトマトソース煮(4人分) [120kcal、塩分0.6g]

材料(2人分)

- タラ 80g×4切れ
- 塩こしょう 各0.4g
- 小麦粉 大さじ2(18g)
- たまねぎ 100g
- にんにく 1かけ
- オリーブ油大さじ1(12g)

- ① (トマト缶 400g)
- ② (塩こしょう 各0.4g)
- ③ (パセリ 適宜)

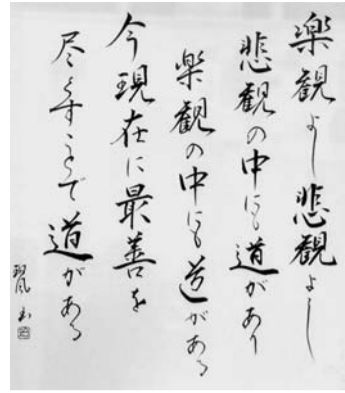


作り方

- ①タラはクッキングペーパーで水分を拭き取り、塩こしょうをする。
- ②ビニール袋に①と小麦粉を入れて、タラの身が崩れないように振り、薄く小麦粉をまぶす。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④熱したフライパンにオリーブ油をしき、タラの表面がこんがりするまで焼いてお皿に取っておく。
- ⑤同じフライパンにたまねぎ、にんにくを入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑥④を加え、煮立ったらタラを戻して弱火で5～6分煮込む。
- ⑦器に盛り、パセリを振りかける。

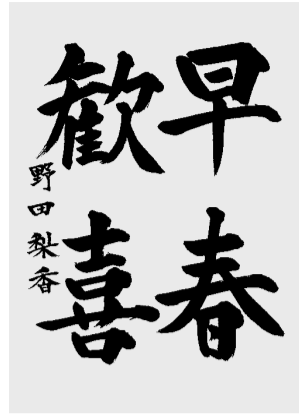
焼き魚や肉を焼く際にクッキングシートを使うと油を使わなくても美味しくジューシーな仕上がりになります

※おわびと訂正…1月号メニュー紹介者が無記名になっていました。今月号の寺崎純子さんからでした。おわびして訂正いたします。



(文化祭出展より)

道 (わかすぎ支部・出納和美)



(田川支部・野田梨香)

書道



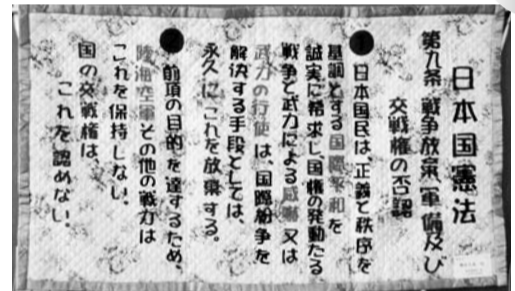
↑河童橋から穂高連峰を望む (田川わかば支部・松枝剛)

絵画



切り絵 (嘉飯コスモス支部・森永保則)

切り絵



キルト「日本国憲法」→ (かすや支部・林田美智子)

文化祭出展より

キルト

川柳
口答えした途端におかず減り
たたら香椎支部 西村 嘉法
お雑煮はゆつくり食べてと氣遣われ
田川支部わかば 白川喜美子

俳句
初場所や九州男児優勝す
田川支部わかば 三輪 敏夫
冬籠菌間ブランを友とする
博多支部 篠木 千晴

続けしボランテアに疲れなく
明日もゆきたし楽しくなりて
博多支部 森山 久江
淋しければ少し歩いて行きつけの
八百屋で蜜柑の話などする
東区西支部 新東 こう
わが息子申年生まれの年男
孫も八人健やかなれや
西支部 花房美代子
迎春の季節来たれど山里の
樹々は寂しく葉衣落とす
嘉飯コスモス支部 荻野 寿子
雪残る庭の葉ぼたん啄ばみて
鴉飛び去り春の待たるる
東区東支部 深野 一郎
落のとう惣菜教室に持ち行けば
春の微笑ひるがりゆけり
かすや支部 徳久 麗子

短歌

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」を進呈いたしますので奮ってご応募ください。なお、〆切は4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。何れも下記事務局宛へお送りください。

●郵便 ↓これだけで届きます。

〒812-8633
ふくおか健康友の会クロスワード係
または投稿係

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

*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。

クロスワードパズル



1月号の正解は「チンパンジー」でした。応募93通の内正解は90通でした。
図書カード当選者は次の通りです。
荒巻登世子、猪野あつ子、入枝征一郎
内田英樹、野田梨香 (敬称略)
おめでとうございます。

【問題】イラストをヒントにして、二重ワクの○文字をうまく並べてできる言葉は?

■ヨコのカギ

- 1 父母の女きょうだい
- 3 高視聴率の大河ドラマです
- 7 聖徳太子が活躍したのは?
- 9 余暇の遊びです
- 11 南の瓜はカボチャ、では西の瓜は?
- 13 無くて七……
- 14 あみだ……、宝……
- 16 小学校の図書室には必ずありましたね。……伝
- 17 国語、算数、……、社会
- 18 体力の……に挑戦するアスリートたち
- 21 おしべから出る粉状の細胞
- 22 ペロウの童話「……をはいた猫」

■タテのカギ

- 1 砂漠の中の緑地
- 2 釣り好きは最近、スズキのことをシー……と呼びます
- 3 諦めること。……を投げる
- 4 暖かくなると、雪山で発生
- 5 ……の前の小事
- 6 紅玉といわれる宝石です
- 8 ……が出ると、桜の名所はすごい人出になります
- 10 給料前はこれで大いへん
- 12 ……休暇を取る前に辞めたお騒がせ議員がいました
- 15 ブラジルが非常事態を宣言
- 16 河の豚はフグ、海の豚は?
- 19 漢字から生まれました
- 20 真田十勇士の一人、霧隠才蔵は……流忍者だとか