



# ちょっと寄って きんしゃいカフェ

第1・第3木曜日HPH情報センターで開催!

トランプで大はしゃぎ



みんなでソーラン節を踊っています

ボランテニアとして参加した学生さんが得意のピアノを弾いてくださっています。

毎回、20名を超える方が立ち寄られ、男性の利用が多いのも特徴の一つです。



いざ! 真剣勝負!

「このカフェは話すが楽になる」と定期的に参加している人「天神からの帰りに寄ったよ」地域であつているカフェより楽しい」と好評です。さらに、「参加は出来ないが」とカンパをしてくれる人も出てきました。また、ここでみんなと話すと、誰でも話さない男性。車椅子の方や館内放送を聞いて来た入院患者さん。医師からも「入院患者を連れてきていいか」と聞かれます。何と96歳の方も参加されました。きんしゃいカフェが着実に広がりをみせていることがわかりました。これからも、もっと地域の方々に親しまれるカフェにしていきたいと思っています。

千鳥橋病院周辺の千代地域は、介護は受けていないが、一人暮らしの高齢者や行くところがなく自宅にこもりがちの男女が多い地域です。この地域を対象に、ふくおか健康友の会では、南区のらんち&カラオケや東区のほちほち亭に続き、2015年7月に、博多区できんしゃいカフェをオープンしました。千鳥橋病院東館1階のHPH情報センターをお借りして、毎月第1・第3木曜日の午後2時から4時までの2時間、カフェ形式で

コーヒーやお茶、ちょっとしたお菓子を用意し、囲碁や将棋、折り紙、ぬり



折り紙しながらお茶もどうぞ

絵、あやとりなどのいろいろな遊び道具も揃え、誰でも好きな時間に楽しむ、気軽に立ち寄ってもらえるようにしています。

ノを弾いて一緒に歌を唄ったり、ハーモニカ演奏で昔懐かしい歌が流れると、みんなで合唱したり、琉球民謡やソーラン節をみんなで歌いながら踊りも始まるなど楽しい時間

「このカフェは話すが楽になる」と定期的に参加している人「天神からの帰りに寄ったよ」地域であつているカフェより楽しい」と好評です。さらに、「参加は出来ないが」とカンパをしてくれる人も出てきました。また、ここでみんなと話すと、誰でも話さない男性。車椅子の方や館内放送を聞いて来た入院患者さん。医師からも「入院患者を連れてきていいか」と聞かれます。何と96歳の方も参加されました。きんしゃいカフェが着実に広がりをみせていることがわかりました。これからも、もっと地域の方々に親しまれるカフェにしていきたいと思っています。

地域と福岡医療団をつなぐ

い  
ま  
い  
ま  
健康

2016 5 vol.62  
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

1月から取り組んだ「協同基金増資月間」は、多くのみなさん方のご協力により無事終了し、協同基金の年度目標を超過達成することが出来ました。ご協力ありがとうございました。

協同基金の目標を達成

あらゆる結びつきを生かして増資への協力を訴えました。最後の最後まであきらめずに目を上げています。

地域の カフェより楽しい

「このカフェは話すが楽になる」と定期的に参加している人「天神からの帰りに寄ったよ」地域であつているカフェより楽しい」と好評です。さらに、「参加は出来ないが」とカンパをしてくれる人も出てきました。また、ここでみんなと話すと、誰でも話さない男性。車椅子の方や館内放送を聞いて来た入院患者さん。医師からも「入院患者を連れてきていいか」と聞かれます。何と96歳の方も参加されました。きんしゃいカフェが着実に広がりをみせていることがわかりました。これからも、もっと地域の方々に親しまれるカフェにしていきたいと思っています。

## 熊本地震被災者の皆さまへ

熊本地震で被災された方に謹んでお見舞申し上げますとともに、亡くなられた方のご冥福をお祈り申し上げます。

福岡医療団では医療スタッフを派遣し、被災地の支援に取り組んでいます。

# さあ！7月の選挙に行こう！！

安倍自公政権は昨年9月19日、多数の国民の強い反対の声を無視して安保関連法(以後戦争法)を強行採決しました。戦争法は、憲法9条を踏みにじって自衛隊の海外での武力行使を行う仕組みが幾重にも盛り込まれた明白な違憲立法です。日本は、戦後最も深刻な、権力者による憲法を壊してしまふ政治に道を開く非常事態に直面しています。

## 国民の運動と声に野党が結束

しかし一方で、希望ある流れも生まれてきています。戦争法に反対するたたかひを通じて多くの人々が主権者として自発的に立ち上がり、声をあげる、戦後かつてない新しい市民運動、国民運動がわき起こっています。特に、学生をはじめとする若い世代が素晴らしい

役割を果たしています。その多くの国民の声に込め5野党が共闘しました。「野党共闘」は画期的な意義をもつものです。

## 2つの道の選択が問われる選挙

きたるべき参議院選挙は、憲法を壊し戦争ができる国にするのか、立憲主義・民主主義・平和主義を貫く新しい政治を築く

のか、2つの道の選択が問われる選挙です。広範な市民・国民の運動と野党との共同の力で、戦争法を強行した自民・公明とその補完勢力を少数に追い込み、安倍政権を退陣させ、日本政治に立憲主義、民主主義、平和主義を取り戻す選挙にしましょう。そのためにも、必ず投票に行きましょう。



友の会幹事会の有志で安保関連法(戦争法)廃止の宣伝行動をしました

「無料低額診療」とは、社会福祉法に基づく医療費を減額・免除できる制度です。民医連の調査で昨年、経済的事由により病院にかかった時には既に手遅れで死亡された事例が全国で63件、福岡でも7件が報告され、もつ



電話でも深刻な相談が相次ぎました

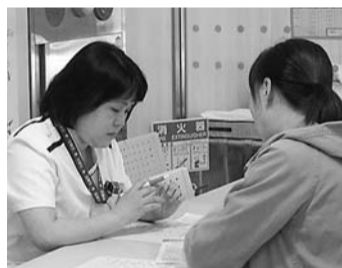
## 医療にかかれぬ人を掘り起こそう

### 第4回無料低額診療相談会を実施

と早く相談してくれば助かった命も多数ありました。「保険証がない」「体調が悪くてもお金がない」「病院にかかれぬ」「悩みや不安があっても相談するところがない」という方に、この制度を広く知らせていくことが必要です。

### 40件を超える問い合わせや相談

4月20日(水)に千鳥橋病院で「第4回無料低額診療相談会」を行いました。直接面談と電話を通して、20代から80代まで



直接相談で聞きとりをしています

幅広い年齢層から23件(相談会前の件数を含めると40件を超える方)の相談が寄せられました。内容は、「2人暮らし。わずかな年金と息子の派遣収入で生活。貯金なし。持病があり医療費が心配」(80代男性)。「リウマチがあつて医療費がかさむ。アルバイトとわずかな貯金を切り崩しながら生活している」(50代男性)など、どれも深刻な内容でした。持病があつて働く

のが困難、収入も少なく医療にかかるのも厳しいといった事例が多かったという印象です。当日は、受診してもらつて無料低額診療につながった事例もありました。日常的に相談を受け付けています

この無料低額診療制度を知らない方がたくさんいます。現在、年2回この相談会を行っています。が、今後も継続して実施していきます。



活発な発言が飛びかいます

2013年3月から毎月1回、第3土曜日の午前中2時間、笹丘公民館で班会を開いています。現在班員は9名です。社

ときの会では民医連発行の月刊誌「いつでも元気」を折々の学習の参考資料として活用し役立てています。たくさんの方の質問提起の記事が掲載されていますから。

3月は勉強会の後で雑みまつの食事をして楽しみました。毎月の定例会で学んだことを少しでも広く周りの人に伝えていくことが参加者の思いでした。

## ふくおか健康友の会第18回定期総会

日程 5月28日(土) 10:30~15:00

会場 ちどりビル2階大会議室

<文化企画>マンドリンとギター演奏  
素晴らしい音色を乞うご期待!

※友の会各支部総会日程

友の会・支部名	日程	会場
たたら香椎支部	6月 4日(土)14時~	いきいき八田
東区東支部	6月 4日(土)14時~	城浜診療所デイケア室
かすや支部	6月11日(土)14時~	粕屋診療所2階
中央支部	6月17日(金)10時~	ふくふくプラザ
田川支部わかば	6月18日(土)13時~	田川診療所会議室
博多支部	6月18日(土)14時~	ちどりビル2階大会議室
東区西支部	6月18日(土)14時~	いきいき箱崎
嘉飯コスモス支部	6月18日(土)14時~	穂波福祉総合センター
直鞍菜の花支部	6月18日(土)13時~	直方社会福祉協議会
南支部	6月18日(土)14時~	大楠公民館(予定)
西支部	6月18日(土)14時~	新室見診療所待合室
わかすぎ支部	6月18日(土)13時半~	須恵診療所
たちばな支部	6月25日(土)14時~	夜臼2区公民館(予定)
城南支部(発足総会)	6月未定	

\*詳しくは、各事業所、支部役員、または友の会事務局までお問い合わせください。

### 【ふくおか健康友の会】

組織現勢 42,608 世帯・62,807 人 (2016年3月末現在)

寄付金 376件・5,651,083円 (2015年度実績)

協同基金純増 48,951,000円 (2015年度実績)

寄付金と基金あわせて2015年度目標を超過達成することができました。ご協力ありがとうございました。

\*3月号において協同基金応募金額が間違っていました。お詫びして訂正いたします。誤)148,430円 →正)148,430,000円



いきいき 長生きまだまだ現役! ③⑤

# おしゃべりでボケ防止

宮本 和子さん (87才) (博多支部)



現在住んでいる所は、生まれ育った我が家です。青春時代は戦争の真っ只中。香椎の高等女学校に1年くらいしか行けず、途中から軍需工場に行かされてきました。「勉強しなかったね」と語ります。終戦の年、親友と一緒に軍司令部の女子通信隊に就職。「まさに軍国少女だった」と当時を振り返り

「機会があればしても良いですよ」と言われます。の厚生省復員局で遺骨を各県庁に届ける仕事をされていましたが、遺骨がなく石や砂が入っていたのもあったそうです。「今思うと個人の自由などなかったね。戦争は悲惨」としみじみと話します。実は、福岡大空襲の語り部もされた事があるそうで、「機会があればしても良いですよ」と言われます。

多彩な趣味で  
ピアノも演奏  
ピアノ、洋裁、絵手紙、川柳や短歌など趣味も多彩です。娘さんが使用されていたピアノが自宅にあるため、2回先生に来て頂いて教室が開かれています。

ます。福岡大空襲にも遭遇しました。が、幸い直接的な被害は逢いませんでした。しかし、翌日職場まで歩いて行く途中、悲惨な光景に目を覆いました。終戦後は、当時の

健康管理のおかげで元気  
ご主人が千鳥橋病院の建設に関われるなど、病院とは長い付き合いになっています。「江島先生のおかげで元気に過ごしている」「職員はみなさん親切。だけれどちょっと待ち時間が長いかな」と苦言も少々。

## 自宅で干し椎茸

以前は市販の干し椎茸を購入していたのですが、3年ほど前から生椎茸を自宅で一週間ほど天日干しにして食べています。機械で干したのとは甘みが違います。お天気の良い日が続くのを天気予報で確認して下さい。また形も特大サイズを買われることをお勧めします。(西支部・渡 由利)



## 税金は弱者や貧困者のために使用すべき

消費税アップの目的である医療、福祉、介護、育児には全く使用されず、反対に負担が増えています。来年少の10パーセントへの増税には反対です。税金はもっと弱者、貧困者のために使用すべきです。(東区西支部・白浜嗣治)



## 戦争はダメです

しんぶん楽しく読ませて頂いています。健康問題は暗くなりがちですが、読んでみると、大変元気になります。その力で「戦争法廃止」の声を、天神でも香椎でもあげています。やっぱり「戦争はダメよダメダメです」よね。(たたら香椎支部・日下部恭久)



## カンタン!ラク!な運動を教えてください

健康に役立つシリーズ②「お家で簡単!腰痛・肩こり予防運動」は、とても簡単で、これなら私にも続けられると思いました。これからもカンタン!ラク!な運動を教えてください。(東区東支部・松本誓子)

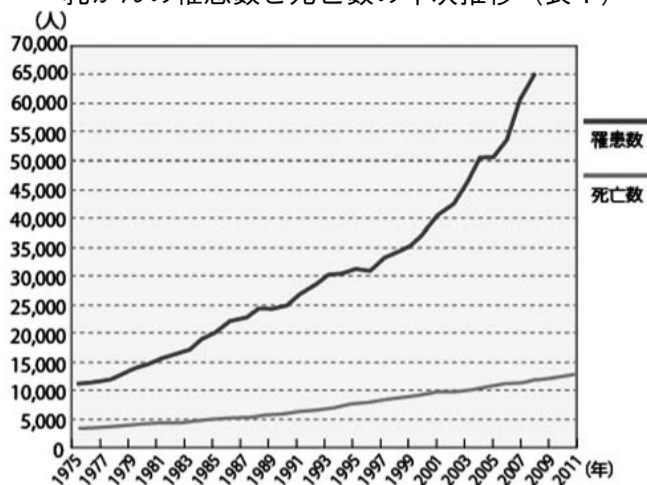


## 健康会に参加してみたい

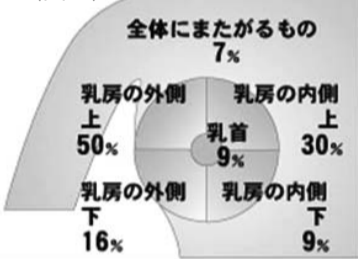
田川診療所は、地域の方に優しく、先生や看護師さんがとても親切にしてくれますので、感謝しています。今度は、催し物の健康会(エアロピクスや体操など)に参加してみたいと思っています。(田川支部わかば・野田義隆)



乳がんの罹患数と死亡数の年次推移 (表1)



乳がんのできやすいところ (図1)



「忙しいから」「怖いから」「面倒だから」... 自分自身もそうかもしれないし、誰にも未来は... やすいものですが乳がんは年々増加し、決して他人事ではないのです。そんな現状だからこそ、乳がん自己チェックを積極的に

千鳥橋病院 健診センター  
保健師・佐木 明子

## 乳がん自己チェックは予防の最大の近道

健康に役に立つシリーズ ②①

予測できません。乳がんのピークは40代〜50代。2011年の罹患数はおよそ6万5千人で30歳〜64歳のがん死亡原因の第1位となっています(表1)。

行いましょう。みる、触る、しぼる  
乳がん自己チェックのポイントは3つ。みること、触ること、しぼること。乳がんの好発部位は「乳房の外側上」に約50%です(図1)。鏡の前に立ち、「乳房の左右の形の違い」「皮膚のひきつれ・へこみ」「乳首のへこみ・ただれ」がないか腕をあげた状態と下げた状態でチェック。次に左右の胸を、検査する胸の反対側の手でまんべんなく触ります。脇の下にしこりがないかも忘れず最後に乳頭をかる

読者からの  
お便り  
(敬称略)

## 城南支部発足おめでとう

すこやか春の文化祭では初めての司会でした。「いきいき健康」(3月号)の新聞にも写真が出たので、同級生や友人から電話を頂きました。今度新しく城南支部が発足するとの事、おめでとうございます。ますますの発展を祈念いたします。(西支部・竹堂義夫)



# ～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

## ◇鶏肉のハーブ焼き(4人分) [125kcal、塩分0.5g]

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮なし) 30g×4枚(240g)
- 塩・こしょう=[A] 各1.2g
- バジル・オレガノ 各0.4g
- 片栗粉 大さじ2(18g)
- サラダ油 大さじ1(12g)
- 酒 大さじ1(15g)
- アスパラ 100g
- 黄色パプリカ 80g
- 塩・こしょう=[B] 各0.8g



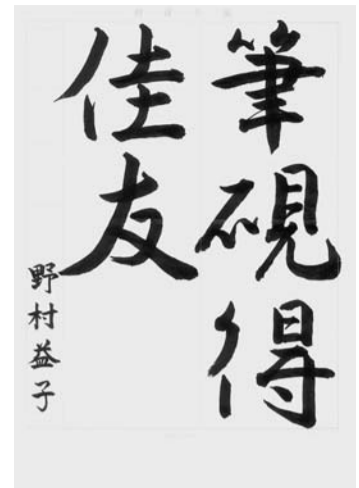
### 作り方

- ①アスパラは根元に近いところをしならせてポキンと折り、繊維の多い下の部分は皮を剥く。沸騰したお湯でアスパラを茹で、3cmくらいの食べやすい大きさに切る。パプリカは千切りにしておく。
- ②鶏肉に塩・こしょう[A]・バジル・オレガノをまぶしてしっかりとすり込む。
- ③ビニール袋に鶏肉と片栗粉を入れて振り、鶏肉に片栗粉を薄くまぶす。
- ④熱したフライパンにサラダ油をしいて鶏肉を強火で焼く。
- ⑤焼き目がついたら鶏肉を裏返し、酒を振り、フライパンの蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥鶏肉が焼けたら取り出し、残った油でアスパラとパプリカを炒め、塩・こしょう[B]で味を整える。
- ⑦鶏肉と付け合わせのアスパラをお皿に盛り付けたら完成。

食材の水分をよくふきとり、ビニール袋を使って小麦粉や片栗粉をまぶすと余分な粉が付くことがなくカロリーダウンに繋がります  
また、まんべんなく粉が食材に付くので料理の出来もよくなります



(ちどり書道クラブ) 戸上里美



(東区東支部) 野村益子

書道



「悪魔の飽食」  
(東区東支部) 佐藤迪代



「ガーベラ」  
(東区東支部) 横溝直江

絵手紙

俳句

- 犬二匹連れた女や桜咲く  
博多支部 篠木 千晴
- 梅まつり護摩の火渡り足早に  
田川支部わかば 三輪 敏夫
- 大学の合格発表桜咲く  
田川支部わかば 野田 義隆
- 花の下漫ろ歩きや杉の馬場  
田川支部わかば 白川喜美子
- 花の宴めじろヒヨドリ蜜に酔う  
博多支部 山川 正志

- 「ただいま」と帰る夫の心地よき  
家にと今頃なれど  
かすや支部 徳久 麗子
- たつぷりと入江を満たす春の潮  
旅の鴨らをしばし休ませ  
東区東支部 深野 一郎
- 湯上りに夜風涼しく身をなでて  
弥生の空は暗くひろがる  
博多支部 森山 久江
- わき腹のわずかな痛みを労わりて  
ゆるゆる過ごす寝床 甘やか  
東区西支部 新東 こう
- 両側をうす紅色に染め織りぬ  
校門前の八重桜かな  
博多支部 龍 久美子
- 被曝していまお頼る原子力  
生命の重み忘れし五年  
嘉飯コエス支部 荻野 寿子

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(ペンネーム希望の方は横にお書きください)・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」を進呈いたしますので奮ってご応募ください。なお、〆切は6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。なお、紙面に掲載させていただくこともありますので、ご了承ください。何れも下記事務局宛へお送りください。

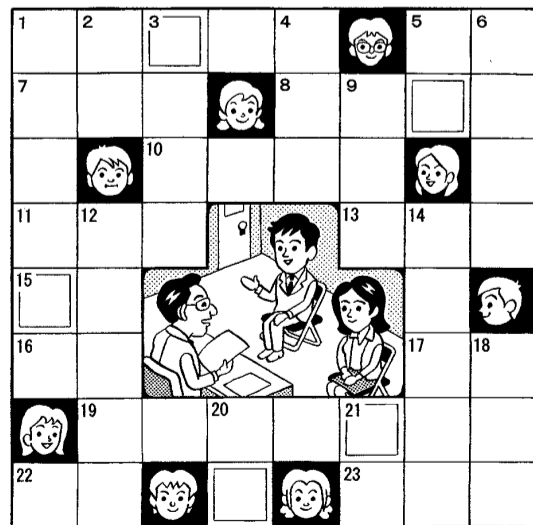
●郵便 ↓これだけで届きます。

〒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



3月号の正解は「サイクリング」でした。応募56通で全員正解でした。  
図書カード当選者は次の通りです。  
太田幸子、西山かおり、竹堂義夫、井手靖子、日下部恭久(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 え〜っ、新国立競技場にはこれを置く所がない?
- 5 力士が踏みます
- 7 入学……、快気……
- 8 国産牛のこと、ではない
- 10 今年5月、三重県で開かれる……サミット
- 11 「ゆりかえし」とも言う
- 13 腹八分目に……いらす
- 15 人気がないこと、評判が悪いこと。……が悪い
- 16 細……、殺……、減……
- 17 なかなか増えません
- 19 5月第2日曜日に贈ります
- 22 映画「男はつらいよ」全作品に出演。俳優の前田……
- 23 富裕層と貧困層に二極化した……社会

### タテのカギ

- 1 アメリカ合衆国の国旗です
- 2 一念……をも通す
- 3 会のメンバー
- 4 魚へんに弱いと書くのは
- 5 ダーウィンが進化論について書いた「……の起源」
- 6 歌「高校三年生」で、赤い夕日に染まった所は?
- 9 義理の妹のことです
- 12 化学実験器具の代表格
- 14 初夏の若葉の色
- 18 応募作品を……して賞を決めます
- 20 蚊が媒介するデング……
- 21 奈良公園の人気者