

# ふくおか健康友の会14番目 “城南支部”が誕生!!



支部役員の紹介をする大賀支部長(写真中央)

地域と福岡医療団をつなぐ

いまいき健康

2016 7 vol.63

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



支部の活動を聞く参加者

西支部は、城南区、早良区、西区の3行政区と糸島市を網羅し、世帯数は4,000世帯を超えています。大きな支部となったため、2年前の友の会総会で西支部分割の提起がされました。しかし、当時支部長をしていた私も含めて役員のほとんどが支部分割には消極的、いやむしろ反対でした。理由は、「役員になり手が少なく、分割していたらやっていけない」というものでした。

『支部づくりは班活動が基本』  
そこで、分割の意義について事務局より説明を受け理解を深め、昨年7



手話をしながら楽しく歌いました

## 要望に応じて「仲よしカフェ」がオープン

ひとりぼっちの高齢者をつくらぬ」と東区の「ぼちぼち亭」を始め、博多区や南区で次々に「たまり場」が出来ていきました。そして、ついに城南区でも「仲よしカフェ」が誕生しました。城南支部の設立に伴い、事務所兼カフェとして5月にオープン。6月に2回目を開催しました。まず、元気な人で庭の小さな畑に夏野菜を植え、その後は、会員手作りの料理で昼食会です。盛りだくさんの料理

人の中には、楽しさで、つい杖を忘れて元気に帰られたという一幕もありました。「7月は七夕会をしようか。歌やタオル体操もいいね」など、要望が出ています。楽しい一時を一緒に過ごしませんか。みなさんのお越しをお待ちしています。

### 「仲よしカフェ」

場所:大賀宅奥102号室(福岡市城南区田島4-2-28)  
オープン:毎月第3金曜日(7月のみ第4金曜日) 11:00~  
会費:200円 1品持ちより大歓迎!  
連絡先:080-1722-5835

\*参加ご希望の方は、事前にご連絡下さい。

月からプロジェクトチームで分割の準備をすすめてきました。「支部づくりはやはり班活動の活発化が基本、各区で班会、医療懇談会を旺盛に開いていこう」「その中で役員体制を考えていこう」と、そのことを運営委員会に反映させながら相談してきました。

城南区の油山班で認知症をテーマに班会を3年ぶりに開いたり、別府で

### 『正式に城南支部が誕生』

準備会も2月と4月に開催して着々と準備がすすみ、6月21日に城南支部設立総会を開いて正式に14番目の支部として城南支部が誕生しました。

先文化祭で寸劇に参加された校区老人会会長、

女性部長ほか役員2名と文化祭で司会をされた人など含めて35名が参加しました。

城南区には民医連の事業所も介護事業所もありません。460世帯と小さな支部ですが、今後も仲よしカフェを軸にした活動から、地域に根ざした活動をすすめていきたいと思えます。

(城南支部)  
支部長・大賀サワ子

～ふくおか健康友の会第18回定期総会～

2016年度も「楽しく元気な友の会」



拍手を送る参加者のみなさん

ふくおか健康友の会は、5月28日(土)ちどりビル会議室にて、「第18回定期総会」を開催しました。出席者は138名、午後13時～15時30分の討論に入ります。



ジョイフルマンドリンクラブによる演奏

広い会場が満杯になるほどの熱気溢れる総会となりました。総会では、昨年同様、引き続き文化企画として昼食休憩後に「マンドリンとギター演奏」が行われ、心地よい演奏にアンコールも飛び出し、気持ちも和らいだ雰囲気の中で、午後の討論に入ります。

エコノミークラス症候群が起きる仕組み



血のかたまりが詰まる

長時間同じ姿勢で座っていると、血液が足元にたまりやすくなる

健康に役に立つシリーズ(22) エコノミークラス症候群の予防と対策

(ちどり薬局)副薬局長 山浦 竜雄

「エコノミークラス症候群」をご存知ですか？ 災害が起きるたびに、

「エコノミークラス症候群」は、長時間同じ姿勢で座っていると、血液が足元にたまりやすくなる。この病気の予防と対策は、水分を補給すること、血が凝り固まるのを防ぐこと、定期的に足を動かすこと、適切な姿勢をとること、などです。

【ふくおか健康友の会】	
組織現勢	42,641世帯・62,917人 (2016年5月末現在)
寄付金	25件・484,903円 (2016年5月現在)
協同基金応募	19,126,000円 (2016年5月現在)
ご協力ありがとうございます	

平成28年4月より「かかりつけ薬剤師制度が始まりました」

(ちどり薬局)副薬局長 山浦 竜雄

「かかりつけ薬剤師」とは？

みなさまにもかかりつけの医師(主治医)がいる方が多いと思いますが、それに似たイメージです。同じ薬剤師が薬をお渡しすることで、薬剤師はその患者様のことをよく理解し、よりの確な説明や提案ができるようになります。みなさまも顔見知りで、自分のことをよく分かってくれている薬剤師から薬をもらうことも、安心感を得られた方も多いのではないのでしょうか。

このことをあらためて、はつきり言葉で表わしたのが「かかりつけ薬剤師」です。薬剤師が多くいる薬局では、なかなか「かかりつけ薬剤師(担当薬剤師)」を持つことが

きめ細やかな説明や提案ができます

医師と連携できます

健康全般の相談が気軽にできます

薬局の営業時間外でも相談できます

て、はつきり言葉で表わしたのが「かかりつけ薬剤師」です。薬剤師が多くいる薬局では、なかなか「かかりつけ薬剤師(担当薬剤師)」を持つことが

「かかりつけ薬剤師」制度の利点

これまでの薬の内容、検査結果、病状、副作用、他科受診や併用薬、飲んでいるサプリメント、生活環境や体質などの経過をよく分かった担当の薬剤師が、継続的に対応するため、より個々の患者様に合った、きめ細やかな説明や提案ができます。また、必要に応じて医師と連携いたします。

「かかりつけ薬剤師」制度の対象となる方

どの患者様でも「かかりつけ薬剤師」制度を利用できますが、必要性からいえば、定期的に薬局にいられている方で、病状の安定していない方、副作用の出やすい薬を服用されている方、薬の数が多く服用がうまくできていない方などが中心となります。このような患者様へは、薬剤師から声をかけて、「かかりつけ薬剤師」の説明をさせていただきます。



足を上下にまっすぐに立てる

膝を両手で抱えて足首を回す

つま先を引き上げる

長時間同じ姿勢でいると血が凝り固まるので、定期的に足を動かしましょう。乗り物の中は場所も狭いので、あまり大きな動きはできませんが、最低1時間に1回くらいは少し離れたおし手洗いに行ったり、伸びをしたり、ふくらはぎをマッサージしたりするようにしましょう。

下半身の血流の維持に大きな役割を果たすのが弾性ストッキングです。弾性ストッキングは適度な圧迫を脚に与えることで血流の維持を図り、足のむくみやエコノミークラス症候群の予防に効果を発揮するのです。熊本・大分の震災では、避難所に配布されました。

いまいき 長生きまだまだ現役! ③7

前回は正しくは③6でした。

いまカラオケに夢中

藤重 智恵子さん (93才)  
(直鞍菜の花支部)



マイクを片手に  
笑顔の藤重さん

7人兄弟の2番目として直方に生まれました。小さい頃は負けん気が強く、男の子とばかり遊んでいたそうです。若い頃はバレーボールやドッチボール、バスケットボールをするなどスポーツウーマンでした。特に「ドッチボールでは、味方がいなくなっても必ず最後まで残って勝敗がつかない」ともあった」と当時を振り返ります。父親が炭坑の坑長をされていたため、生

活面は比較的裕福だったそうです。自分の足で「ツカり歩い」

現在93才になられる藤重さんは、現在娘さんと2人暮らしをされています。耳も良く聞こえ会話もスムーズ。「小さい頃から病

「遅くても良いから、いけないように自分の足でしっかり歩くことを心掛けて

「また歌うよ」と少しずつ元気が出てきています。インタビュの途中に生徒さんが入って「これ藤重さんはみんなの希望です」と言われた時の満面の笑顔は印象的でした。

現在の93才になられる藤重さんは、現在娘さんと2人暮らしをされています。耳も良く聞こえ会話もスムーズ。「小さい頃から病

健康の秘訣を伺うと「カラオケ」と即答されました。きつかけは、「歌を覚えていくとどんどん楽しくな

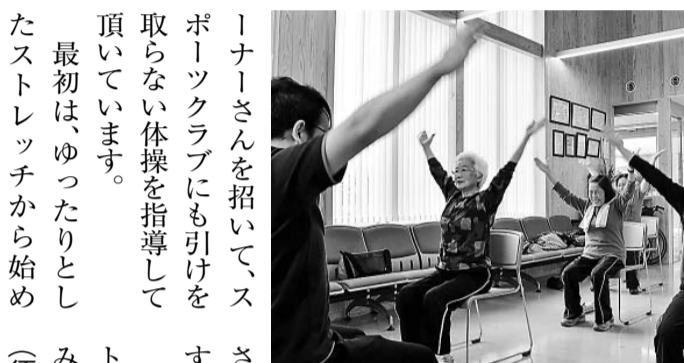
部事務局長である千羽さんのお宅で行っているカラオケ教室「ちば道場カラオケ頓野班」に、月3回

「また歌うよ」と少しずつ元気が出てきています。インタビュの途中に生徒さんが入って「これ藤重さんはみんなの希望です」と言われた時の満面の笑顔は印象的でした。



永田トレーナー(左)の指導でお腹周りを引き締めます(撮影:蔭尾亜矢)

フィットネス体験をきっかけに2014年11月に発足したまだ若い班です。毎月第4土曜日13時30分から、須恵診療所の待合室を使って「フィットネス班会」を定例で開催しています。



腕が上がっていますね(撮影:蔭尾亜矢)

「フィットネス班会」では、千鳥橋病院のメデイカルフィットネス「スマイル」からトレーナーさんを招いて、スポーツクラブにも引けを取らない体操を指導して頂いています。

班会紹介 わかすぎ支部・フィットネスカトレア班  
スポーツクラブにも引けを取らない体操

自分もあのような年の重ね方をしたいな  
きんしゃいカフェの記事がとても良かったです。実際にはまだ参加したことはないのですが、毎月聞こえてくる参加者の方の声と楽しそうな雰囲気、「自分もあのような年の重ね方をしたいな」といつも密かに励まされています。ぜひずっと続いて欲しいです。(千鳥橋病院 松浦翔平)



読者からの  
お便り  
(敬称略)

生活習慣病が改善してきている  
生活習慣病を改善するために、新飯塚診療所に通っています。改善してきているので安心してます。政治については、震災に対応できる世の中にして欲しいですね。(嘉飯コスモス支部・實藤千代美)

何個のレモンが実るのやら  
我が家のレモンの木には、今年たくさんの白い花が咲きました。ところが、先日の強い台風並みの風にあおられて、だいぶ花が落ちてしまいました。今年は何個のレモンが実ることやら!!楽しみに毎日眺めています。(東区西支部・来嶋亨子)

クーポン利用でガン検診ありがたい  
4月に友の会クーポンを利用して頂き、女性ガン検診を受けました。結果が来るまでちょっと心配でしたが、結果は「異常なし」でホッとしました。姉が乳がん、父は食道がんでしたので、この3年は検診を受けています。

病人と家計にやさしい制度ですね  
「医療費が心配な人や、生活が厳しい人は「無料低額診療制度」があります。相談して下さい」とありました。とても元気づけられる記事です。病人と家計にやさしい制度ですね。(南支部・カトチャン)

増資に協力させて頂きました  
地域密着型の色々な取り組みが紹介されているので、とても身近に感じ、毎回楽しみにしています。3月は大腸がん検診でお世話になりましたので、少しですが協同基金の増資に協力させて頂きました。(東区東支部・クマンママ)

健康づくり委員会からのお知らせ

- 7月23日(土) 「ヘルシーマンクラブ総会」 (11:00~ホテルレガロ福岡)
  - 8月20日(土) 「こども教室」 (9:30~14:00・ちどりビル3F①会議室)  
手洗い指導、歯磨き指導、病院探検、宿題のお手伝い、無料のカレーライス提供など、定員10名
  - 9月15日(木) 「認知症サポーター養成講座と体操リーダー育成講座」 (10:00~いきいき箱崎)
  - 9月24日(土) 「ヘルシーマンクラブ市民公開講座」 (14:00~アクロス福岡)  
テーマ「乳がんを知ろう! (仮)」  
講師:高崎恵美医師(千鳥橋病院 乳腺外科)
- \*何れも事前の予約が必要です  
お問い合わせ ふくおか健康友の会事務局 担当(豊田)  
電話092-651-1522 FAX 092-651-9874

クーポン利用でガン検診ありがたい  
生活習慣病が改善してきている  
何個のレモンが実るのやら  
病人と家計にやさしい制度ですね  
増資に協力させて頂きました

# ～おすすめ！減塩メニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 寺崎 純子

## ◇枝豆しらす Pasta (1人分) [約380kcal 塩分:約1.3g]

### 材 料

- スパゲッティ 40g
- 枝豆 さやつき 60g(正味30g)
- しらす干し 10g
- 鶏ささみ 40g
- にんにく 1かけ(5g)
- オリーブオイル 大さじ1(13g)
- コンソメ(顆粒) 2g
- 麺の茹で汁 適量



### 作り方

- ①枝豆は茹でてさやから豆を取り出しておく。鶏ささみは筋をとって茹で、手で裂く。にんにくは微塵切りにしておく。
- ②大きめの鍋に湯を沸かし、スパゲッティを茹でる。表示の時間よりも1分早めにザルにあけて水気を切る。  
※塩は入れない！茹で汁は捨てずにとっておく。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りがたったら①の鶏ささみ、しらす、枝豆・②の Pasta の順に加えていき、その都度混ぜる。コンソメも加え、麺のゆで汁をおたま1杯分程度入れて、フライパンをゆすりながら全体をよく混ぜる。  
※ゆで汁の量は、味を見つつ調整する。

### 減塩ポイント

- ☆調理時の下ごしらえの塩はできるだけ使わない。
- パスタは塩を加えて茹でる方法が一般的。しかし、当然それに伴って塩分量も多くなりがち。塩を加えずに茹でても、おいしいパスタを作る事は可能です。
- ☆しらす干しで風味・旨みをUP。ただし塩分も含んでいるので、使い過ぎには気を付けましょう。にんにくの香り・風味も減塩の強い味方です。
- ☆パスタは油を多く使いがち。オリーブオイルやごま油でも、高加熱で摂り過ぎは良くありません。組み合わせる食材や調理方法に注意して、過剰に摂らないように注意しましょう。



(ちどり書道クラブ) 橋口彩加

(東区東支部) 酒井真知子

書道

「声 翔けゆく」 (ちどり写真クラブ) 松浦実加子



「おったあゝ、オタマジャクシ！」 (ちどり写真クラブ) 飯田 邦彦



写真

短歌

米軍の基地あるゆえの悲しみは 怒りとなりて重くひろがる 博多支部 龍 久美子

恩讐のなかに去れりと呟けど 折りし千代鶴何を問うかと 嘉飯ユモエ支部 荻野 寿子

山口は歴史の町なり壇ノ浦より 海峡見つめ戦いを思う かつや支部 徳久 麗子

この暑き最中に産みしわが母の 苦勞を思う誕生日かな 博多支部 藤山 清志

ダイケアで仲良くなりし隣人は 熊本へ発つ孫に会いたく 西支部 花房美代子

すこやかに躰保ちて生きてゆく 歌詠み楽しむ八十路のわれは 博多支部 森山 久江

闇のなかひとり目覚めて病む友の 闇の深さを思っておりぬ 東区東支部 深野 一郎

妹に買い物ひとつ頼まれて ゼリーひとつを買い添え帰る 東区西支部 新東 こう

俳句

吾が町の福祉バスゆく麦の秋 田川支部わかば 三輪 敏夫

花の下眠るがごとく遊きし子を 東区西支部 田巻 晴夫

英彦路はや根付きし色の植田澄む 田川支部わかば 白川喜美子

さくらんぼ花の命のプレゼント 東区東支部 末次 学

## 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8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



5月号の正解は「シュウカツ」でした。応募総数64通のうち正解は62通でした。図書カード当選者は次の通りです。クマンママ(東区東)、たまま(東区西)、岩附禎子(博多)防チャン(南)、舩本隆章(わかすぎ) (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 ……模様をデザインした五輪エンブレム
- 4 劇中の人物の言葉
- 7 ラッキー
- 8 この夏こそ食べてみたい
- 9 煙でいぶしていい味に
- 11 草木も眠る……三つ時
- 12 内側のこと
- 13 歌「おお……はみどり」
- 15 今年7月18日は……の日
- 17 天変……の自然災害
- 18 自分のやり方。……流
- 19 英語では「雨の弓」
- 20 今夏の参院選から「18歳以上」に。……権
- 22 靴の手入れの必需品
- 23 夏、紫外線避けるためにはこれが必須です

### タテのカギ

- 1 宮島ともいいます
- 2 1958年発売の即席めん草分け。……ラーメン
- 3 病院に通って治療します
- 4 俗事もいいます
- 5 乙姫さまの家です
- 6 権力者が見ると怒り出しそうな……画
- 10 けんか両……
- 14 おめでたい日のこと
- 16 神様につかえる女性です
- 19 弱…強食、焼…定食
- 20 夏に一斉に鳴き出します
- 21 約10年に一度やってくるマンションの大……修繕工事