



ここに地域連携・患者サポートセンターの受付として整備されます(改装前)

10月より、千鳥橋病院の東館5階病棟は「回復期リハビリテーション病棟」となります。現在たたらりハビリテーション病院の3F病棟は、回復期リハビリテーション病棟から地域包括ケア病棟へ変わります。

今までは、東館5階病棟は慢性期病棟として、急性疾患治療後のリハビリや継続的な療養の場として機能していました。

回復期リハビリテーション病棟では、リハビリ専門の医師、リハビリスタッフ、看護師、介護福祉士などがチームとなって診療に当たります。急性疾患

治療後にこの病棟に移り、リハビリの実施・評価を繰り返しながら機能回復を図り、早期の退院(自宅復帰)をサポートします。

より長期の療養が必要な際は、たたらりハビリテーション病院等の療養型病棟へ転院頂けます。

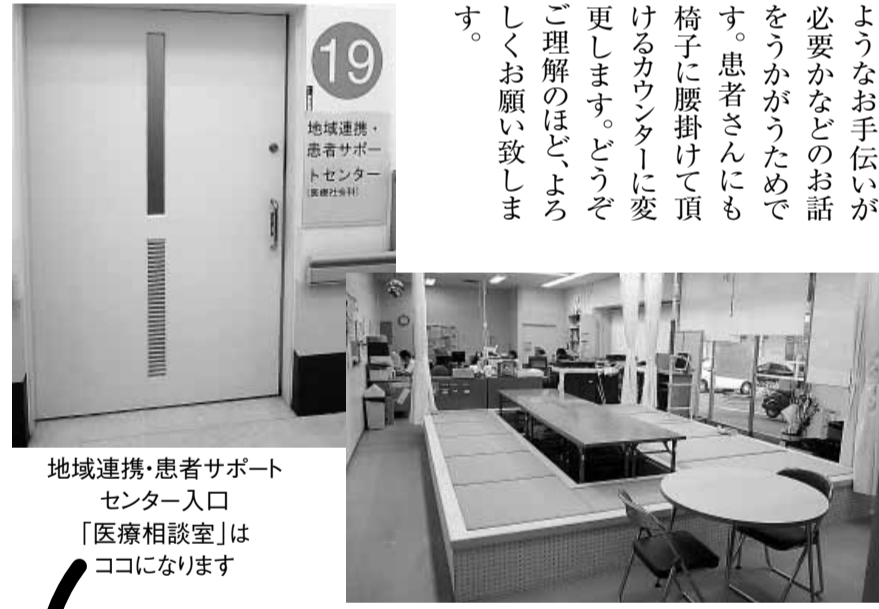
10月1日から、千鳥橋病院に「地域連携患者サポートセンター」を開設します。おもな役割は、①患者さんの医療・介護療養に関する支援や相談対応を行なう、②地域の医療機関や介護・福祉施設との連携窓口を担うことです。

「共同組織拡大強化月間(10～11月)」が始まります!

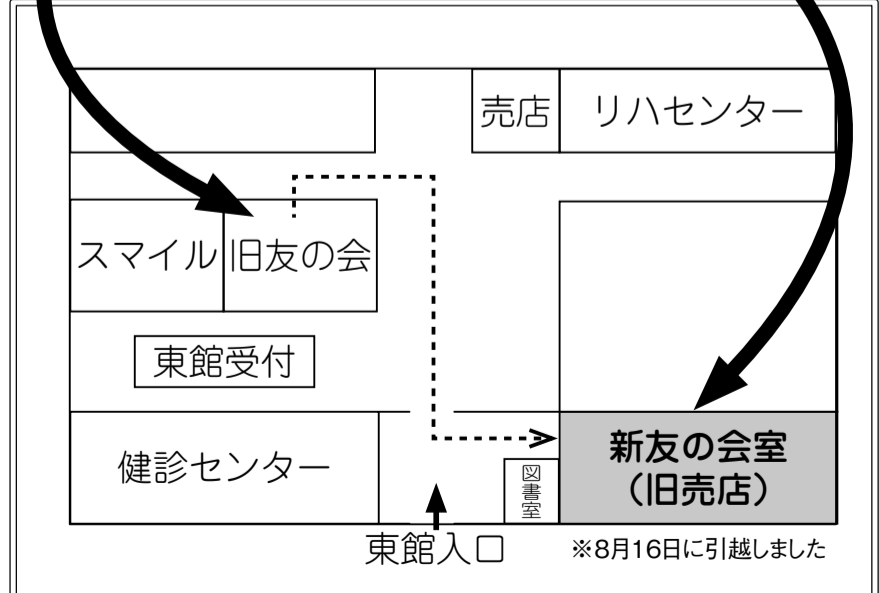
- ☆健康づくりのキャンペーンに取り組み、仲間増やしをすすめましょう
前立腺がん検診(10・11月)とインフルエンザ予防接種(10～11月)のキャンペーンを案内して、友の会の仲間増やしを進めましょう。また、みんなが気軽に集まって、健康チェックをしながら日常生活で大事なこと、医療や介護、健康づくりなど楽しく語り合う班会を取り組みましょう。
- ☆健康まつりで地域とのつながりを強め、友の会の輪をひろげましょう
各支部の「健康まつり」が開催されます。実行委員会には、地域の自治会、諸団体、個人とのつながりを重視し、広げていきましょう。また、地域の取り組みにも積極的に参加していきましょう。

《健康まつり日程》

友の会・支部名	日程	会場
田川支部わかば	9月 24日(土)13時～	田川診療所
たちばな支部	10月 15日(土)14時～	たちばな診療所
たたら香椎支部	10月 16日(日)11時～	たたらりハビリテーション病院
嘉飯コスモス支部	10月 22日(土)13時～	新飯塚診療所
東・東支部	10月 30日(日)11時～	城浜診療所
西支部	10月 30日(日)11時～	新室見診療所
博多支部、東・西支部 (千鳥橋病院・千代診)	11月 6日(日)11時～	千代東公園
直鞍菜の花支部	11月 12日(土)13時～	直方診療所
よしづかフェスタ	10月 15日(土)10時～	吉塚駅構内
ふれあいフェスタ	11月 20日(日)10時～	千代小学校



地域の部屋も引き続き完備している新友の会室



地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2016 9 vol.64

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

障害年金は病気でももらえます

(ヘルシーマンクラブ事務局)豊田節

7月23日にヘルシーマンクラブの総会を開催し、「障害年金は国の保険です」との題名で、社会保険労務士の方にお話して頂きました。「障害年金って誰がもらえるの」「どういふ病気でもらえるの」と疑問に思われませんか？

く、実際の症状が普段の生活にどのくらい影響を及ぼすのが争点になるそうです。

受給年齢は20才以上65才未満です。但し、障害によって20才未満でも65才以上でももらえる場合がありますが、あくまでも申請して認定される必要があります。

詳しくは、病院の職員または社会保険労務士にご相談ください。

対象となる傷病

目の傷病

白内障、緑内障、ブドウ膜炎、眼球萎縮、網膜色素変性症等

聴覚

メニエール病、感音性難聴、突発性難聴等

肢体

関節リュウマチ、脊髄損傷、進行性筋ジストロフィー、偏見性股関節症、人工股関節等

脳の傷病

脳卒中、脳出血、脳梗塞等

精神

統合失調症、うつ病、躁うつ病、てんかん、発達障害、知的障害等

呼吸器疾患

気管支喘息、肺線維症、肺結核等

心疾患・高血圧

狭心症、心筋梗塞高血圧性心疾患、悪性高血圧症

腎疾患・肝疾患・糖尿病

慢性腎炎、ネフローゼ症候群、慢性腎不全、人工透析、肝硬変、肝がん、糖尿病

その他

悪性新生物(ガン)、高次脳機能障害、化学物質過敏症、各種難病(パーキンソン病等)

もらえる金額

障害基礎年金(平成28年4月1日現在)

1級	780,100円×1.25=975,100円 (+子どもがある場合はさらに加算額)
2級	780,100円 (+子供がある場合はさらに加算額)

子どもの加算額

1人目・2人目の子	(1人に付き)224,500円
3人目以降の子	(1人に付き)74,800円



相談を受ける中山弁護士(左)と綿貫福岡市議(右)

毎月やっています

生活相談会

ら医療介護、相続、保険の扶養、借金問題など様々な相談を受けました。ある

かわからない。今後のケアも心配」と相談され、「今回話しが出来てスッキリした」と言っていました。

悩みをお持ちの方、ひとりで抱え込まず、気軽に越して下さい。

医療や介護のことから相続や借金問題など、様々な悩みを抱えている人が多くなっています。「気軽に何でも相談できる場所がほしい」という声にこたえて、今年5月から定期的

〈東区西支部〉

に生活相談会を開始しました。綿貫英彦・福岡市議会議員と福岡第一法律事務所弁護士の協力で行っています。

相談者からは、「入院中の妻が退院せざるを得なくなりましたが、自宅では引き取れない状況にある。施設に入りたいがすぐ入れ



受付など裏方は支部役員が行っています

<何でも生活相談会>

実施 毎月第2水曜日 受付 18:00~19:00

場所 いきいき箱崎(福岡市東区箱崎6丁目18-7)

お問い合わせ ふくおか健康友の会事務局 担当:藤野



エコーの機械に興味津々

夏休みを利用して子ども達の集いの場を提供し、もらおうと企画され、8月20日(土)に初めて「こども教室」を開催しました。当日は、就学前から小学6年まで19名の子ども達に保護者の方も2名参加し、手洗い指導・歯磨き指導・病院探検・夏休み宿題のお手伝いと盛り沢山の内容で行われました。

肺音や腸音に驚きと喜び

病院探検では、千鳥橋病院の生理機能室でエコーや自転車こぎ検査の体験をして、子ども達も大興奮でした。放射線科では、レントゲンやCTの画像を見て関心を示し、特に高学年の子どもたちは質問してメモを取る場面も見られました。内視鏡室では、胃カメラで自分の口の中や鼻の中を見ては大は

【ふくおか健康友の会】

組織現勢 42,679世帯・63,064人 (2016年7月末現在)

寄付金 108件・1,435,752円 (2016年7月現在)

協同基金応募 60,316,000円 (2016年7月現在)

ご協力ありがとうございます

いきいき長生きまだまだ現役! ③⑧

いまが一番気楽で良いね

本田 英子さん (88才)
(嘉飯コスモス支部)



明るく元気な本田さん

北九州の八幡で育ちました。父親は菓子職人で景気も良く、その後熊本市内に移り住むことになりました。喘息など病気がちで身体が弱かったため、元気に動き回るような子どもではなかったと言います。「小学校は6年の内3年程、高等科も2年の内半年程度しか行けなかった」「絵を描くのが好き

絶対借金はいらない! 元気だった父親もいつしか結核を患い、働けなくなると、借金が増え続けてきました。母親は事情があつていない中、2人の弟の食べる物もなくなるなど大変な状況になってしまったために、やむなく水商売をしてどうにか生計を立ててきました。非常にやさしい父親だったので「父のためにも頑張らねば!」と「二心で必至に頑張つてきたそうです。そんな日々を顧みながら、「絶対に借金はいらない!」と心に誓って生きてこられたそうです。

腰痛がきっかけ 結婚後しばらくして、製図をされていたご主人の出身である飯塚へ移ってきました。若い頃、食糧の米など重たい物を運んだりしていたので、昔から腰痛があつたそうです。腰を痛めていたため、新飯塚診療所で電気にあたりに行つたのがきっかけで、以来、新飯塚診療所はかかりつけになりました。「みなさん



広々と使ってストレッチに励んでいます

毎週かかさず続けています

班会紹介 いきいき健康クラブ(西支部)

5年以上前に、団地の小さな集会所で始めた健康体操班「いきいき健康クラブ」です。毎週金曜日の10時から、雨の日も風の日もかかさず続けてきました。今は、地域の集会所を借りて

班長 吉岡 律子

開催しています。

世間話しながら楽しく

全員女性で、50歳から70歳で60歳代が最も多く、毎回6人ほど(多いときは10人)で世間話をしながら楽しくやっています。

指導するトレーナー

がいるわけではなく、毎回持ち回りで担当を決めて体操を行っています。

「帰りは体がすっきりする」「毎週やっても年齢に追いつかない感じ」など反応も様々です。この地域に友の会の会員さんがいるなら、もっと誘いたいと思っています。

着実な成果

運動にいいと自分に言い聞かせながら続けている人、歩くスピードが速くなった人、転びにくくなった人、肩こりが治った人などが、着実に成果は現れています。

もっと誘いたい

「帰りは体がすっきりする」「毎週やっても年齢に追いつかない感じ」など反応も様々です。この地域に友の会の会員さんがいるなら、もっと誘いたいと思っています。

原爆の爪痕を深く胸に刻んだ日

「原水爆禁止世界大会に初めて参加しました。被爆者の証言は切なく、言葉では表現できないほど悲惨でした。そんな中、各国からのメッセージは心に響きました。被爆の後遺症に耐え、多くを語らずに逝った父親のためにも、核兵器のない平和な世界を願ってやみません。若し人たちの発言に感動し、原爆の爪痕を深く胸に刻んだ日になりました。(東区東支部・中小路ミチ子)



読者からの
お便り
(敬称略)

美味しく頂きました

おすすめ!減塩メニューの「枝豆しらすパスタ」。枝豆の頂きものがあつたので、早速作ってみました。カルシウムも取れ、減塩でとても美味しく頂きました。また楽しみにしています。(博多支部・森 俊郎)



月3回コースの練習

「いきいき長生きまだまだ現役」は毎回楽しみにしています。私もコースに入って、月3回練習に行っています。今年の10月8日(土)が発表会です。いま100才の方もいますよ。私は72才。まだまだ若い?ですよ!(田川支部わかば・佐藤 省子)



病院ボランティア募集のご案内

- 花壇や植木の手入れ
- お掃除
- 季節の行事
- 付き添い
- 外来フロアのご案内
- 傾聴 など

千鳥橋病院・千代診療所では、ボランティアの募集をしています。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせは・・・
千鳥橋病院 総務課(内田)
電話: 092-641-2761
Mail: soumu@fid.jp

参考になる記事を切り取って集めている

テレビのコマーシャルは眉唾物ばかり。その点「いきいき健康」新聞は、安心して信用できそうです。そんな思いで読んでいると参考になる事が一杯で、ハサミで切り取り、部門に分けて集めています。「かかりつけ薬剤師制度」「仲よしカフェ」を切り取り、地域のいきいきサロンの参考にしようかと思っています。(嘉飯コスモス支部・古川 悠枝)



かかりつけ薬剤師制度は参考になった

毎号楽しく愛読しています。今回、「かかりつけ薬剤師制度」の記事はとても参考になりました。病院にあまり用がない者として、こんなちょっとした事がとても勉強になります。「友の会」にもちょっと参加してみたいと思ったりしています。(東区西支部・竹野静香)



毎日を楽しく過ごしたい

私も今年で70才。健康には気をつけて生活しています。いきいき健康を読むと、皆さんとても元気の良い年の重ね方をされているんだな〜って思います。まだまだ70才。山登りやショッピング、友だちとのおしゃべり...毎日を楽しく過ごしたいと思っています。(たちばな支部・森 栄子)



イチ押しは短歌の欄

刷り上がった新聞を毎号、一気に隅から隅まで読んでいます。内容は豊富、読み易い、1面から4面まで興味深く、そして胸が熱くなります。7月号のイチ押しは「短歌」の欄でした。(東区東支部・名島笑子)



書道

写真

テーマ「平和」

短歌

～おすすめ！減塩メニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 射場裕美子

◇キノコの肉巻き

材料

- 豚肉巻
 - 豚もも肉 60g
 - 焼きのり 小3枚
 - 小麦粉 少々
 - 濃口醤油 小½
 - 付け合わせ
 - レタス 2枚
 - トマト ½個
- 青しそ 3枚
- エリンギ 15g
- サラダ油 小1
- はちみつ 小½
- トマト ½個



作り方

- ①豚もも肉の枚数に合わせてエリンギを切る
- ②豚もも肉に青しそ、焼きのりをのせ、エリンギをしんにして巻く
- ③肉に小麦粉を薄くまぶす。はちみつと醤油はあらかじめ合わせておく
- ④フライパンを温め、サラダ油を入れて、巻き終わり面を下にして並べる
- ⑤良い色に焼いたら裏返し、中火にして蓋をし1分ほどおく
- ⑥裏面も焼いたら、弱火にして調味料をまわし入れる
- ⑦全体的にからまったら火を止め、器に盛り付ける

- ・豚肉は脂の少ない「もも肉」を選びます
- ・しそや海苔と一緒に巻くことで、風味が増して塩分を控える事が出来ます
- ・付け合わせに千切りキャベツなどを添えても良いでしょう。肉と一緒に野菜をしっかり摂りましょう

コレステロールを肉料理で下げるには

- ☆脂が多い肉の部位は避ける（豚もも肉、牛もも肉、鶏もも皮なし、鶏むね皮なし、鶏ささみなどを選ぶ）
- ☆乳製品（バター・生クリーム）などを使った料理にしない
- ☆一緒に野菜・海藻・きのこをしっかりと食べる（食物繊維を摂る）ことがポイントです

おわびと訂正：7月号の提供者は、「寺崎純子」さんではなく「永田真優」さんでした

雲開夏 郊緑

堤美佐子

(東区西支部) 堤美佐子

郊野 郊野

棚町香代子

(ちどり書道クラブ) 棚町香代子



「8月9日の長崎平和祈念像」

(中央支部) 松原光生



「平和行進お疲れさま」

(福岡医療団本部総務部) 蔭尾亜矢

川柳

犬の散歩出かける妻の厚化粧
海の日や山の日で嬉しそう
同じもの食べているのに母元氣

東区東支部 西村 嘉法

俳句

腸炎のなかより出でしバスに乗る
東区西支部 田巻 晴夫

風鈴の音もひそけき盛夏がかり
田川支部わかば 三輪 敏夫

検問のおまわりさんの眼がおよぐ
免許証提示に根柢がなくて
博多支部 龍 久美子

東区西支部 新東 こう

良き人と良き話して夕餉して
良き本に眠る夏の日
東区東支部 深野 一郎

鳴き交わす鴉の群れは今日もまた
葉陰に入りて蟬を捕ららし
東区東支部 三好 薫

朝の陽の木漏れ日揺れる湧水に
暑さしのぐやながサキアゲハ
嘉飯コスモス支部 荻野 寿子

父去りて名残り多いと思われて
残された者心みだるる
かすや支部 徳久 麗子

水撒きて涼しくなりしペランダに
葵の花の色の冴えたり
博多支部 森山 久江

夏休み子らのびのびと遊ぶ
新しきこと知りて育てば
城南支部 花房美代子

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10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。

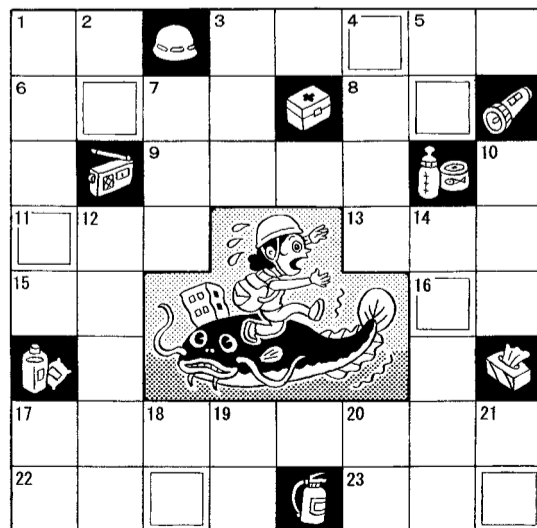
●郵便 ↓これだけで届きます。

〒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



7月号の正解は「ミスバショウ」でした。応募総数65通のうち正解は60通でした。
図書カード当選者は次の通りです。
合屋美智子(かすや)、佐藤えい子(西)、平川季抄子(たたら香椎)、森栄子(たちばな)、古川悠枝(嘉飯コスモ) (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 忍者のふるさとといえば、三重県……市
- 3 酒類作りに欠かせません
- 6 野生的です
- 8 鳴門海峡の……潮
- 9 最近、すっかり有名になったイタリア語
- 11 ねずみ色
- 13 国立西洋美術館が世界文化……に登録されました
- 15 守礼の……、凱旋……
- 16 ものの端の部分
- 17 人それぞれです
- 22 加山雄三の作曲家としてのペンネーム。弾……
- 23 角力とも書きます

タテのカギ

- 1 秋によく見られる雲
- 2 歓楽……、官庁……
- 3 底意が見えすいていて低級なこと。……だまし
- 4 死者の魂です
- 5 玉に……、すねに……
- 7 疑似餌を使う……釣り
- 10 作家・佐藤春夫が「苦いか塩っぱいか」と歌った魚
- 12 繰り返して習うこと
- 14 生産量日本一は鹿児島県
- 17 自分のやり方。……流
- 18 つらい時に気をまぎらすこと。……晴らし
- 19 果……、朱……、皮……
- 20 佐賀県でサガンといえば
- 21 本物そっくりの……人形