

# 明るい未来へ



(赤ちゃん同窓会より)

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2017 1 vol.66

福岡医療団  
発行責任者 舟越光彦  
福岡市博多区千代5-18-1  
TEL 092-651-1522



## 新年に寄せて

公益社団法人福岡医療団

理事長

舟越光彦



友の会会員の皆さん、新年あけましておめでとうございます。2016年度は、第6次長期計画の課題として掲げた大楠診療所のリニューアル工事に着

ています。事業所と共同して、まちかど健康チェック、健康まつり、バスハイク、餅つき大会などに取り組み、高齢者の居場所づくり(たまり場)は6つの支部で開催されました。新たに、食事会をメインとしたお悩み相談会兼おしゃべり会「食べて、しゃべって・・・」と楽しい班活動も増えていきます。さらに、健康づくりのフィットネス班会は大人気です。

た。さらに、今年、医療と介護の国民負担増が目白押しで予定されています。しかし、こうした逆流に抗して、一昨年の戦争法反対の運動から始まる市民と野党との共闘が、政治や平和、原発の課題でも着実に広がり実績を積み重ねています。こうした、個人の尊厳を守り社会正義を実現していこうとする人たちの連帯を強めつつ、地域で、友の会の皆さんとともに全ての人が安心して住み続けられるまちづくりを今以上に進めていきたいと思えます。これからも、ご協力よろしくお願ひいたします。

ふくおか健康友の会  
会長

大鶴節子



明けましておめでとうございます。2016年は、新たに城南支部が誕生し、ふくおか健康友の会の支部は14となり、元気で楽しい活動を展開し

また、社会保障の改善に反対し改善・充実に求め、憲法を守る活動、地域の会員の悩みや困ったことを解決するための生活相談活動、熊本・大分地震に対する支援にも取り組んできました。班会やたまり場、地域活動に足を運び、楽しくコミュニケーションをとることが、健康で長生きの秘訣です。私たちがすすめる「地域まるごと健康、だれもが安心して住み続

けられるまちづくり」の運動は、いま多くの人々から最も求められているものです。2017年は、これまで作り上げてきた友の会活動を職員のみならずと一緒にさらに発展させていくとともに、地域への目配りを強めて、手をつなぎ、つながりを広げていく年にしていきましょう。みなさんにとって良い年になりますよう心から祈念致します。



# 大楠医療介護総合センター(仮称)

## 2017年10月全面オープン予定

(大楠診療所は9月オープン)



現在リニューアル工事中の大楠診療所が9月にオープンします。10月には『大楠医療介護総合センター(仮称)』として全面オープンとなり、1Fには、訪問看護ステーション・デイサービス・地域交流スペースなど。2Fには、診療所・健診・訪問診療・訪問リハビリテーション。3Fには、小規模多機能施設(通い・宿泊)。4Fと5Fはグループホームとなります。

1Fに設置される『地域交流スペース』は、『暮らしの保健室』や『認知症カフェ』『こども食堂』『サークル活動』など地域に開かれた施設として利用して頂けるようにと考えています。

### 協同基金の増資「月間」

秋の共同組織拡大「月間」では、多くの方に友の会に入会していただきました。みなさん方の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」です。地域の健康づくりを推し進めながら、医療機能を充実させ、みなさんの期待に応えていけるように努めてまいりますので、ぜひ協同基金の増資にご協力ください。よろしくお願いいたします。

### 「大腸がん検診」キャンペーンが始まります

あわせて、大腸がん検診キャンペーンに取り組みます。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。なお、インフルエンザ予防接種キャンペーンは1月末まで実施中です(ただし、在庫がなくなり次第終了となります)。前立腺がん検診キャンペーンも2月に、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、ぜひご利用下さい。



問診票と採便容器  
クーポンは窓口にあります

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



もちをつく手に力を込めて

千鳥橋病院、千代診療所と友の会博多支部、東区西支部が一緒になって年末恒例の「年忘れ世直し餅つき大会」を12月17日(土)、千代診療所前に行いました。

千鳥橋病院の篠原副院長とふくおか健康友の会博多支部の比江嶋副支部長からあいさつを受け、2人のつき始めで餅つきが始まりました。高島医師や研修医をはじめ、寺井医師もお子さんと一緒に餅をつくなど、職員



きなこもちが出来上がっています

が交互に餅をつきました。途中、患者さんや親子連れが飛び入り参加するなど楽しく餅つきを行いました。40kgのもちも3時間弱でつき終えることができました。ついた餅は、友の会



熱いうちにもち米をこねます

の方々慣れた手つきでまるめ、大根おろしときなこ餅にして美味しく頂きました。

「世直し餅つき大会」ということもあり、「社会保障は国の責任で」署名とカンパ活動にも取り組み、署名が73筆、カンパは5,747円の協力をいただきました。

### ソフト食(やわらか食)料理教室を開催!

今回の調理実習テーマは「ソフト食(やわらか食)」

自宅にある食材で作る事ができる、ソフト食の調理実習を開催します。

柔らかい食事を作らないといけないけれど、どうしたらいいの?と悩んでいる方やご家族様、忙しいヘルパーさん必見!日頃、料理を準備する時の悩みなどもご相談下さい!皆様のご参加をお待ちしています!

日時	2月13日(月) 13時~16時半(予定)
場所	千鳥橋病院 東館1階 調理実習室
持参する物	エプロン、三角巾(大判のハンカチでも良いです)
材料費	500円(当日ご持参下さい)

参加をご希望の方は、千鳥橋病院栄養部 651-9816(直通) 管理栄養士:後藤まで、ご連絡下さい。  
※会場の都合上、定員を15名(先着)とさせていただきます。あらかじめご了承下さい。

和気あいあい!! 楽しく!!  
少しでも気になった方は  
栄養部まで連絡下さい  
皆さんの参加を心より  
お待ちしております!





第52回 赤ちゃん同窓会

子育ての悩みや成長の喜びを共有



赤ちゃん同窓会に集まった参加者のみなさん

赤ちゃん同窓会は千鳥橋病院で生まれた生後6ヶ月〜1歳前後のお子様とご家族の方を対象に同窓会をしようとして1987年より始まりました。

今では30年近く続く恒例行事です。年代のお子さんをもつお母様方が一緒に集まりお話をすることで子育ての悩みや成長の喜びを分かち合う場となっています。また、私たち病棟スタッフにとっても成長したお子さんたちに出会うことが出来る貴重な機会です。今回は22組の子どもたちとご家族の方が集まりました。スタッフの企画のもと看護学生ボランティアの助けを借りて手作りのおもてなしをしました。篠原和英副院長(産婦人科)の挨拶で始まり、外来看護師さんからの話、歯科衛生士さんによる歯のケアに対する話、てんとう虫保育園内保育所の保育士さんたちによる遊びや読み聞かせなど盛りだくさんでした。

最後は恒例のはいはいレースを行いました。一目散にママの所へ向かう子や、泣いてしまう子もいましたが、それぞれに励みだいたいと思います。赤ちゃん同窓会を開催し、多くのお母さんたちに満足していただける産婦人科作りに励みたいと思います。

明るい未来へつなげるために

赤ちゃん同窓会は院内外の多くの方に支えられ開催することができています。今後も子育て支援の一貫として赤ちゃん同窓会を開催し、多くのお母さんたちに満足していただける産婦人科作りに励みたいと思います。

経済的理由で医療にかかれない人はぜひご相談を!

「無料低額診療」とは、社会福祉法の第2種社会福祉事業として位置づけられており、生計が困難な方が経済的な理由によつて必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、医療費を減額免除できる制度です。「保険証がない」「体調が悪くてもお金がない」「医療にかかれない」「悩みや不安があっても相談するところがない」という

深刻な内容が多い

12月14日(水)に千鳥橋病院で「第5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、30代から90代まで幅広い年齢層から25件の相談が寄せられました。「2人の子どもと3人暮らし。月5万の年金と子どもの低い収入で生活



直接相談も多数受け付けました

していましたが8月からさらに減収。貯金なし。医療費の負担が厳しい(92才女性)。「管理業務の8万の収入のみで年金もない。家賃などを払うと厳しい。貯金を切り崩していたがなくなり、受診を控えている(73才男性)など、深刻な

日常的に相談を受け付けています

相談会は今回で5回目となりますが、「無料低額診療」制度を知らない方がまだまだたくさんいます。現在、年2回この相談会を行っています。今後も継続して実施していきます。なお、千鳥橋病院など福岡医療団の事業所では、日常的に相談を受け付けていますので、お気軽にご相談下さい。

たたらりハビリテーション病院 緩和ケア病棟紹介

たたらりハビリテーション病院7階病棟 益田明美 師長



お誕生日祝いや季節に応じた行事を行っています

がんは日本人の死因で最も多い病気で、3人に1人ががんで亡くなっています。がん患者さんは、がん自体の症状のほかに、痛み、倦怠感などのさまざまな身体的症状のほかに、悲しみ不安など精神的な苦痛を経験します。「緩和ケア」は、がんと診断された時から、身体的、精神的な苦痛を和らげるために必要なケアとされています。といっても「緩和ケア病棟」というと、最期の場所というイメージをお持ちの方も多いと



全室個室です

生、医長の瀧田麻佳先生を中心に見護師、リハビリスタッフ、音楽療法士、栄養士、薬剤師など多職種で関わり、ご本人やご家族の希望を尊重したケアを提供しています。また、お誕生日祝いや季節に応じた行事も行っています。 たたらりハビリテーション病院は、2017年9月より在宅療養支援病院になり、訪問診療も可能になりました。これまでは、通院が困難になると法人内の診療所が訪問診療を行っていましたが、緩和ケアの専門医が訪問診療を行い継続して緩和治療を受けることが可能になりました。緩和ケアについては、当院のソーシャルワーカーにご相談ください。



- 公演 2017年2月26日(日)
- 会場 福岡市民会館大ホール
- 開場 13:00 開演 13:30
- 料金 大人 前売5,000円 当日5,500円  
中学生以下 前売4,500円 当日5,000円  
友の会会員 4,000円
- 主催 前進座公演「怒る富士」実行委員会
- お問い合わせ  
実行委員会事務局(福岡医療団本部総務部 担当佐藤)  
電話 092-651-3220 FAX 092-651-9809





# 支部紹介 ～新春メッセージ～

## 城南支部



昨年6月に誕生した城南支部では、「仲良しカフェ」を開いています。今では参加されている方から心待ちされる

ようになりました。また、畑が作った野菜の収穫も楽しみです。そして、フィットネス班会も好評です。今年も楽しく健康づくりと安心の輪を拡げていきます。



## たたら香椎支部



昨年「フィットネス」をスタート。体づくりへ頑張っています。また、まつりやバスハイクも楽しい一時の交流の場となり、友の会の広がりとなっています。今年も、皆さんに楽しんでいただけるよう頑張ります。皆さん来て下さいね。



## 中央支部



昨年4月の合唱組曲「悪魔の飽食」に支部から3人が参加しました。10月に大牟田・荒尾世界遺産のバスハイクをして、新入会を迎えました。福浜での健康体操も好評です。



## わかすぎ支部

昨年よりわかすぎサロンがスタート、ミニガーデニングやパッチワークなど楽しい時間を過ごし、みんな毎月楽しみにしています。カ



トリア班のフィットネス・カラオケ班も参加が増えています。今年も楽しい活動を広げていきたいです!



## かすや支部



第11回すこやか春の文化祭は、今年もサンレイクかすやで開催されます。開催地の支部として100名の参加を目標に取り組みます。さらに新班の結成、まちかど健康チェック、健康講座、健康まつりなど、会員が笑顔で参加出来る場を企画していきます。

## 東・西支部



4500世帯を超え、25の班がある大きな支部です。健康体操を中心とした班会が定例化してきています。また、新聞の帯封ボランティアの他、ウォーキングや日帰り旅行など会員同士が交流できる行事も行っています。今年も地域のたまり場づくりに挑戦していきたいと思



## 東・東支部



東支部は昨年、健康まつりやバスハイク、ボランティア学習会等に取り組んできました。また、高齢者の居場所「ほちほち亭」の活動も重要性を増しています。



今年度も、友の会の目的を再確認しながら医療団と手を携えて活動していきます。

## 嘉飯コスモス支部

コスモス支部では、バスハイク・健康まつり・もちつきの他、商店街での健康チェックや悪政ゆるさんバイ行動にとりこんでいます。昨年は、まちなみチェックをもとに市と懇談を行い、危険個所の改善につながりました。



## 博多支部

昨年の拡大月間では、毎年恒例の月間がんばろうバスハイクに始まり、地域のまつり「よしづかフェスタ」と「ふれあいフェスタ千代」での健康チェック、2年ぶりに開催されたちどりの健康まつりへの出店参加と多くの行事をこなしながら、みんなで会員拡大をすすめ目標を達成することが出来ました。今年もみんなががんばります!



## 直鞍菜の花支部



今年は、1.協同基金の合計目標と件数を増やすこと。2.眠っている地域班を起すこと。3.会員拡大に全



幹事が2名以上増やすこと。4.毎月行っている院所利用委員会を200回に伸ばすことを課題にして活動していきます。御協力お願いします。

## 南支部



昨年9月に民医連活動交流集會に2名の代表を送り「ランチカラオケ」を分科会で発表しました。大楠診療所は今年の9月リニューアルオープン予定で、1階には交流ひろばが出来ますので、その利用法についてはみんなで今から楽しみにしています。



## 西支部



新年明けましておめでとうございます。昨年は、西支部から城南支部が

分割され、新しい体制でスタートした年でした。城南支部と合同で行った健康まつりは300名の参加で大成功をおさめることができました。今年も、班活動に力を入れたいと思っています。みなさんのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



## たちばな支部



あけましておめでとうございます。昨年は、健康まつりやバスハイクなど楽しい催しで盛り上がりました。今年も大腸がんキャンペーンやフィットネスで健康を守り、会員の親睦をはかりたいと思います。



## 田川支部わかば

昨年は、田川支部わかばは田川診療所と一緒に地元商店街での「まちかど健康チェック」や「フィットネス班会」、「介護カフェ」、事務局長のお店での「お食事班会」、診療所の2Fを借りて、「カラオケ班会」の班活動など多種多様な地域活動に取り組みました。



新しい年を迎え、地域に打って出る活動にさらに邁進していきます。本年もどうぞよろしく願います。



## ふくおか健康友の会

現勢	43,279世帯 64,697人 (2016年11月末現在)
寄付金	218件 2,808,166円
協同基金応募	98,256,000円

2016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。



長さは1.5m  
大腸について知っていますか？お腹の中にギュッと収納されている大腸ですが、実は長さは150cmもあります。そんな大腸ですが、近年食生活の欧米化に伴い、大腸がんが増加しています。大腸がんの死亡数は他のがんと比べても多

## 大腸がんは早期発見が大事

千鳥橋病院健診センター 保健師 満行 加奈子

く、女性は1位、男性は3位です。年間4万人以上が大腸がんで命を失っています。大腸がんの多くは腺腫性ポリープという良性のポリープから発生します。その大腸ポリープを切除することで、80%以上が大腸がんを抑制する効果があるといわれています。

大腸がんは早期発見されれば5年生存率(治療を開始してから5年後に生存している確率)は100%に近く、進行の具合によってその確率は下降します。つまり、早期発見することは、とても大事なことです。大腸がんの主な自覚症状は、部位により差はあるものの、血便・下血、腹痛、便秘異常などです。しかし大腸がんも他のがんと同様に初期では自覚症状が気づきにくく、定期的に

検診を受けておくことが大腸がんの早期発見につながります。検診は簡単です。ふくおか健康友の会では毎年1月〜3月に無料の大腸がん検診キャンペーンを実施しています。大腸がん検診と聞くと、肛門からカメラを入れて大腸の中を見る、「大腸カメラ」のことを想像される方も多いかと思いますが、簡単で、痛みもない大腸検査をご存知でしょうか。それが大腸がん検診の便潜血検査です。大腸がんの代表的な症状は血便ですので、便潜血検査をすることで、大腸がんのスクリーニングをすることが可能です。検査方法は、2回分(別々の日)便を採り提出して頂くだけです。(提出できない方は、郵送でも可能です。)2回分採るほうが検査精度が上がりませんが、1回分でも検査可能です。

大腸がんは早期発見すれば予後は良好に経過します。年に1回の検診を受け、自分の体をメンテナンスしましょう。便は体からの良い便りです。

## 健康に役に立つシリーズ 21

### 早期発見が大事



# 保健教室受講生大募集!

保健教室で“健康づくり”を学びませんか?

### 【日程】

#### ①2月1日(水)「健康チェックコース」

時間:14時~16時  
場所:ちどりビル2階(大会議室)  
定員:20名

内容:一次救命処置、血圧測定・血管年齢チェックの仕方など



#### ②2月8日(水)「歯磨きコース」

時間:14時~15時  
場所:ちどりビル3階(第1会議室)  
定員:15名

内容:歯みがきの仕方など



#### ③2月15日(水)「食事療法コース」

時間:14時~16時  
場所:FHKビル3階(会議室)  
定員:25名

内容:認知症予防、高血圧・糖尿病予防の食生活とは?など



#### ④2月22日(水)「ウォーキングコース」

時間:14:00~15:00(公園にて)  
\*雨天時、ちどりビル2階(大会議室)  
\*水またはお茶の持参をお願いします  
定員:15名

内容:正しい歩き方の指導と、病院の近所をウォーキング



受講料:無料  
★歯磨きコースは歯ブラシを持参してください。



↑ウォーキングコースの様子



★①~④のコースは1つでも2つでも参加は可能です。全コース参加も大歓迎です。  
★各コース修了後に、修了証をお渡しします。

### 《お問い合わせ・申し込み先》

ふくおか健康友の会各支部、福岡医療団各事業所、ふくおか健康友の会までお願いします。(TEL:651-1522) (Fax:651-9874)

# 寝ながら出来る簡単エクササイズ

## ストレッチを行う際の注意点

- ・呼吸を止めない。自然な呼吸で行う。
- ・反動を使わない。静止してじわじわと伸ばす。
- ・痛めているところは無理をしない。
- ・少し痛いけど気持ち良いと感じられる程度で行う。
- ・15~20秒程度行う。

## ストレッチ

太ももの裏



太ももの前



お尻・腰



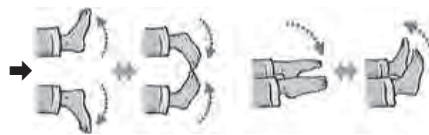
## トレーニングを行う際の注意点

- ・体調の悪いときは行わない。
- ・呼吸を止めない。自然な呼吸で行う。

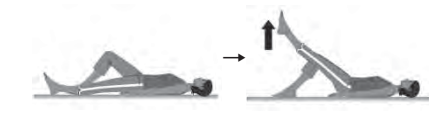
- ・痛みのあるところを行わない。
- ・頑張りすぎない。

## トレーニング

足首



太もも



お尻



お尻



股関節まわし



## 最後に...

今日ご紹介した運動は誰かと競って行うものではありません。無理な運動をしてケガに繋がってしまえば大変です。ご自分の出来る範囲で行いましょう。

トレーニングに不安のある方はまずはストレッチだけでも充分です。少しずつ体を動かすことを習慣づけていきましょう!





# 新春ギャラリー

## 心清閑 妙香

西浦啓子

(たすけ愛ひまわり書道班) 西浦啓子

## 冨山 冨雪

橋口彩加

(ちどり書道クラブ) 橋口彩加

### 短歌

揚き上がる餅に子ども群がりて  
喜び丸む大小あれど

博多支部 藤山清志

年の瀬に心尽しの菓子届き  
煎茶一服日だまりの午後

東区西支部 新東こう

半熟れのトマトを摘みぬ味はなけれど  
お節の飾りに一色添えむ

かすや支部 徳久麗子

にぎやかに芸者衆行くから詣り  
十日恵比寿を樂しみに待つ

博多支部 龍久美子

わが庭のレモン色ずき樂しみて  
日ごと濃くなる秋の日々かな

東区西支部 末嶋亨子

冬空に木の葉探してジョウブツキ  
尾を振る様は師走語るや

嘉飯コスモス支部 荻野寿子

陽もささずつるべ落としに日は暮れて  
とぼとぼ帰る会議おわりて

博多支部 森山久江

診察をようやく終えて顔見せし  
友の眼差し明るきはよし

東区東支部 深野一郎

読者からの  
お便り  
(敬称略)

## 〈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たくさんのお便りが届き、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。紙面の充実に生かせるように努めてまいります。さて、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ていません。今回は紙面を少し拡大して掲載させて頂きます。

### 参考になる生き方

いきいき長生きまだまだ現役！の中で、「自分の生き方は自分で創意工夫して決めていく」という部分は、大変参考になる生き方だと強く感じました。(東区東支部・末次信子)

### 早くワクチンを打たなさい

いつも拝見しています。インフルエンザワクチン行かなきゃ!!と思いましたが、今年早くワクチンを打った方が良さそうですね。(友の会会員は)安くなるという

### 俳句

夕暮れてふりかえり見る露の花  
古駅舎カシナの花は朽色に  
嘉飯コスモス支部 篠本千晴

### 川柳

知りたいが分かればショックわが寿命  
高齢者話はずむ病い自慢  
たたら香椎支部 西村嘉法

### 「怒る富士」楽しみ

紙面全て楽しんで読んでいます。来年の前進座「怒る富士」楽しみにしています。何年前かに、生協が呼び出したときに観て感激しましたので、嵐さんのファンです。(城南支部・濱地 信恵)

### 親の介護と子育てに大変

私は現在、主人の両親、私の両親の介護をしているので、介護保険に関する内容や医療費の事など、気になる内容でした。要介護1と2、要支援1の親を、まだ小学生と中学生の子どもを育てながら

### 最高の気持ち

クロスワードパズルの答えとても難しかったのですが、頭をひねり答えが出ました。久しぶりに頭を使い、とても楽しく笑顔で解くことができて最高の気持ち。幸せです。(かすや支部・衛藤 みつよ)

### 近所づきあいがうまくいかない

いきいき長生きまだまだ現役！の浦氏は、私より7歳も年上なのに元気で明るく、人付き合いの良い理想的な老後を送られていることにうらやましく思いました。小生、健康ではありませんが、持つて生まれた性格でしょうが、なかなか近づきあいがうまくいけません。(中央支部・名無しさん)

### 「怒る富士」楽しみ

らでは精神的・肉体的に大変です。(博多支部・山本かおる)

### 知人が乗っていることも楽しみの一つ

友の会の活動の様子がよく分かる記事があり、楽しみにしています。知っている人の名前やお顔が載っていることも楽しみの一つです。介護保険改悪のたまたか、いきいき長生き、文芸、料理コーナーが勉強になりました。(城南支部・夜香木)

### 今後自分自身のために心掛けたい

現在長期入院のため、ゆっくり全てを拝見することになりました。管理栄養士の方の減塩メニューとても参考になります。味噌と豆乳、さつまいも作りです。(東区西支部・田中優美子)

### 味噌と豆乳、さつまいも作り

管理栄養士の方の減塩メニューとても参考になります。味噌と豆乳、さつまいも作りです。出来たらタンパク質も書いて欲しいです。カリフラワーはあまり使わない野菜でしたから参考になります。(南支部小泉雅江)

## 「舞台出演」・「作品出展」大募集!!

# 第11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

「暮らしに文化を!地域に希望を!よっ!待ちました!」

と き: 2017年3月12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...〆切 2月4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...〆切 2月25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





「新しい門出に」 松浦 進(本部事務局)



「暴走政治に睨みを利かす」 松浦 美保子(薬剤部)

写真

(ちどり写真クラブ)より

新春ギャラリーII

鶏肉のロール焼き(4人分)

1人あたり150kcal、塩分0.9g



作り方

- ①鶏肉とラップ2枚ではさみ、めん棒でたたいて四角になるようにのばす。  
鶏肉に塩を振り、すり込む。
- ②鶏肉の手前半分にあのき、春菊をのせラップを巻き込まないように手前からギュッと巻く。
- ③ラップを外し、巻き終わりをつまようじで3〜4カ所縫うように止め、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱する。  
鶏肉の巻き終わりを下にして転がしながら全体に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤フライパンに酒を回しいれ、蓋をしめて弱火で5〜7分蒸し焼きにする。
- ⑥粗熱が取れたら、爪楊枝を外して食べやすい大きさに切る。
- ⑦1人分ずつお皿に盛り付け、彩りおろしソースをかけたら完成。

【ソース】彩りおろしソース

- ①Aの調味料を全て合わせて、一煮立ちさせる。
- ②大根おろしは水気を切る。赤パプリカ、黄色パプリカ、青ピーマンは小さめの角切りにする。
- ③①と②を合わせる。

材料	分量
鶏むね肉	320g
塩	3g
えのきだけ	140g
春菊	120g
小麦粉	大さじ1(8g)
サラダ油	大さじ1と1/3(16g)
だし汁	240g
酢	大さじ1(14g)
薄口醤油	小さじ1/3(2g)
ほんてり	小さじ1/3(2g)
大根おろし	12g
赤パプリカ	12g
黄パプリカ	12g
青ピーマン	12g



(シャルマンコーポ絆会絵手紙さーくる) 吉田 和子

絵手紙



(シャルマンコーポ絆会絵手紙さーくる) 是枝 満子

応募について

官製ハガキの裏に、パズルの答え・住所・氏名・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、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。

ヨコのカギ

- 1 七福神が乗っています
- 5 負けると墨を塗られるかも?
- 8 こぐま座やカシオペア座など
- 9 やわらかい骨の焼き鳥
- 11 こぶしのきいた歌謡曲
- 12 鏡餅の上に乗せることも
- 15 クールジャパンの代表格
- 17 インド生まれの修行法
- 18 戦争のルール。国際……法
- 19 英語ではローズ
- 20 入り江。陸地に入りこんだ海
- 22 アウトライン。顔の……
- 24 布団の下に敷いてシワを伸ばす
- 25 ……自慢。……仏
- 27 特別天然記念物の鳥の一つ
- 28 火山が噴火したときの穴
- 29 卵の外側を包んでいます
- 30 鶏の子ども
- 32 元旦の料理です
- 34 キリストの誕生日が元年
- 36 おみくじで今年の……
- 37 2017年は……29年

11月号の正解はゲイジツカでした。応募総数48通の内、正解は45通でした。図書カード当選者は次の通りです(敬称略)  
ピースママ(たたら香椎)、山本かおる(博多)、吉野忠記(中央)、衛藤みつよ(かすや)、井上麻衣(わかすぎ)  
おめでとうございます。

タテのカギ

- 1 エビで釣ることもある
- 2 風の方向を教えてくれる鶏
- 3 安全。……な人選
- 4 ……賀状。新……会
- 5 正月2日に運ぶ荷物
- 6 転ばぬ先の……
- 7 木曜と土曜の間
- 8 1月第2月曜の祝日は?
- 10 ユーカリの葉が主食です
- 12 1月11日に食べる……の行事
- 14 数をかぞえること
- 16 太陽系の外側を回る準惑星
- 19 悪い夢を食べる伝説上の動物
- 21 利息。……を付けて返す
- 23 新年に初めて文字を書く行事
- 24 ……に小判。……にかつおぶし
- 26 日曜の前日
- 28 横向きに歩行します
- 29 ヒラメに似た平たい魚
- 31 濃い青紫色。……べきの海
- 33 トリ年の4年後は……年
- 35 ……エビ。……志摩国立公園

とや年クロスワード

【解き方】二重ワクの文字をA~Iの順に並べてできる言葉は、なに? 【作/モロズミ勝】

答 A B C D E F G H I