

「第11回すこやか春の文化祭」

過去最高の900名が参加!

暮らしに文化を! 地域に希望を!

会場一杯に熱気溢れる

「七福神」になりきって踊りました (ランチみんなで歌う会・南支部)

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2017 3 vol.67

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



観客も一緒に盛り上がる



フラダンス



タオル体操

今年で11回目を迎えた「すこやか春の文化祭」が、3月12日(日)サンレイクかすやで開催されました。「暮らしに文化を! 地域に希望を! よっ! 待ってました!」をテーマに、友の会各支部と職員から24演目の舞台が披露され、フロアーでは60種類200点を超える展示物が出展されました。さらに、恒例となった「風船パフォーマンス」も会場を盛り上げるなど、過去最高の900名が集い、終始熱気に包まれました。(2面・舞台、4面・展示を掲載)

舞台では、香住丘高校・吹奏楽部のみなさんによる素晴らしい演奏で幕を開けました。そして、地元粕屋町から進藤啓一氏(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、フルート、バイオリンなどセッションを組んだ生演奏から、日舞や博多にわか、ガマの油売りといった伝統芸能の他、太極拳、タオル体操、フラダンス、笑いヨガ、歌唱・合唱などなど、多彩な出演に大きな拍手が送られました。世相を反映したコントやランチみんなで歌う会の踊り、さらに、たたらりハの職員を中心にしたベリリンダンスは会場を大いに沸かせました。最後に、福岡スクールオブミュージック&ダンス専門学校のみなさんがゴスペルを披露し、観客も一緒に合唱するなど、感動の

渦の中でファイナレを迎えました。

フロアーでは、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所狭しと並びました。

また、恒例となっている

第19回 ふくおか健康友の会総会

とき 2017年5月27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)

*文化企画「医師によるコンサート」



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

参加者の声

★「とても楽しかった。こんなに仲間がいると思うと、とても心強く、豊かな気持ちになりました」
(80代女性)

★「初めて参加しました。作品も舞台も飽きずに楽しい時間を過ごすことができました。忙しい毎日ですが、またこの場に来れるよう、身体に気をつけて明日から頑張ろうと思いましたが」
(70代女性)

★「発表の場があると、やりがい、生きがいにつながると思います。健康とはこういうことだなあとしみじみ思いました」
(40代男性)

春の文化祭 (舞台)



ベリーダンス



歌唱 (演歌)



社交ダンス



太極拳



歌唱 (シャンソン)



博多にわか



ユニットで演奏



舞踊



がまの油売り



笑いヨガ



小編成の吹奏楽



合唱

2月26日に公演された前進座の「怒る富士」は1000名を超える人々が観劇して、成功しました。目、3年目という若い職

「何度も何度も涙があふれてきました」「政府の横暴とたたかう沖繩の翁長知事と伊奈半左衛門が重なった」「佐太郎やつるなど若い農民たちが土地と村を守るために心を一つにして代官に訴える姿に感動した」「三味線、踊り、謡い、立ち姿の美しさ、お茶を出す時のしぐさなど、すばらしい、さすが前進座」と感想をうかがいました。

「怒る富士」実行委員会 事務局次長 松原 光生

涙があふれて止まらなかった

感動と勇気を与えた「怒る富士」公演

老人会と友の会と一緒に 地域の健康づくりをすすめています

かすや支部 吉原 靖禮



健康チェックも大盛況

さん真剣に聞き入っていました。また、健康チェックは血圧・体脂肪・血管年齢・骨密度測定を行い、その結果に一喜一憂していました。会場の花ヶ浦公民館には47名の方が参加し、会場は一杯でした。そして、新たに4名の方を新入会として迎えることが出来ました。友の会を広く知って頂く良いきっかけになりました。



会場は超満員

員が成功のために、イラスト付きのバッチャやジャンパーを作ったり、袴(かみしも)をつけての宣伝など若者らしい感性で活



実行委員のメンバーです

ている今の時代。守るべきものは勇気を奮って守らねばならないことを教えてくれた気がしました。

躍りました。「怒る富士」は310年ほどの江戸時代の富士山の大爆発に、時の幕府より派遣された代官、伊奈半左衛門が農民に寄り添い、農民を見捨てようとする時の幕府と命を懸けたたかいました。この姿が、現在の政治のありようにも相通じるものがあります。暮らしだけでなく、いのちさえも脅かされている今の時代。守るべきものは勇気を奮って守らねばならないことを教えてくれた気がしました。

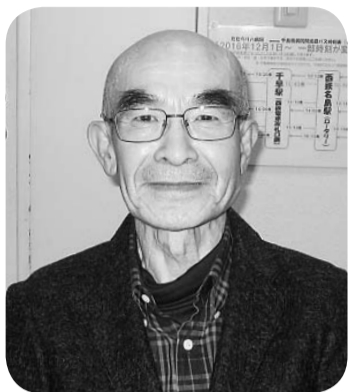
【ふくおか健康友の会】		(2017年1月末現在)	
組織	現勢	43,279世帯	64,697人
寄付	金	319件	4,579,666円
協同	基金		132,951,000円
		(2016年4月からの金額です)	

ご協力ありがとうございます

いまいき 長生きまだまだ現役! ④

ブラジルで生活することを生きがい

大成 允さん (76才) (たたら香椎支部)



3人兄弟の末っ子として広島県の大崎島で生まれ、9歳の頃まで住んでいました。この島は大成姓がほとんどで、県外でこの姓の人がいると何かしらつながりがあるのだそうです。終戦は5歳の時で、島から原爆のキノコ雲を見たそうです。そして、被爆した人たちが伝馬船に乗って島に避難してくる姿を目撃し、恐怖を感じたそうです。10歳頃、父親が炭坑で

働くために飯塚へ移り、高校卒業まで住んでいました。東京の大学に進学後、カー用品の会社に就職され65才迄まで勤め上げました。みなさん気遣ってくれるので不満はない

胃の調子が悪くなった時、姉が江島医師のかかりつけであったため、「何かあったら千鳥橋病院にかかりなさい」と言われ、受診したことが千鳥橋病院にかかるときつかけでした。そこで、小西医師を紹介して頂き、今では月1回千代診療所にかかりつけとなつています。飲酒はダメと言われ、一切飲まないそうです。「小西先生とは大変親しくさ

健康状態は良好との事。学生時代から登山が趣味で、北・中央・南アルプスを制覇したと言います。今では、下原公民館のハイキングクラブに毎週通い、近所の山登りをしています。また、ノルディックウォーキングやスロージョギングにも参加するなど、「身体を動かすことが大好きだ」と言います。さらに、「医療に関する

元気の秘訣をさらに伺うと、規則正しい生活をすることだと言います。朝6時から7時まで朝一で体操をして朝食づくり。実は奥さんを亡くされてから朝食を作るようになり、今では3食つくることが日課となつています。「それまではご飯も炊けなかった」と笑いますが、食事づくりは「ポケ防止にもなる」と言います。今一番凝っているの

開脚ストレッチに再挑戦 クロスワードパズル毎月9枚程欠かさず投函していますが、今回は我慢できず応募してしまいました(今月は10枚目になります)。三日坊主の私が開脚ストレッチを一度は断念しましたが、12月中旬から再挑戦し、1月20日に顎を両手で支え、床に肘がつく。27日には、床まで握り拳1個付くまでになり、自分でも驚いています。左足に少し跛行が出ていたのですが、毎日3分実行することで、歩くのが楽になりました。これからも続けていきます。(たちばな支部 藤田文代)

大腸がん検診を受けましょう 大腸がん検診キャンペーンにて、昨年便の潜血反応が陽性で経過観察している方、新規入会の方々に容器を届けました。夫は一昨年、内視鏡でポリープを切除した身です。早期だったので入院には至りませんでした。健康で長生きを誰もが願っています。苦痛のない有り難い検査です。進んで受けましょう。(東区東支部 中小路ミチ子)

図を拡大して使っています 「寝ながら出来る簡単エクササイズ」を拝見しました。図の解説を拡大して使っています。67歳、寝込まないように身体をケアしていきます、子どもや夫に心配かけないようにしていきたいと思っています。(西支部 佐藤えい子)

りっぱな建物になりますね 大楠診療所が今年の秋にはオープンするので、地域の交流やサークル活動など、色々なサービスが楽しみです。りっぱな建物になりますね。(南支部 加藤ぬい子)

心があったかーくなってきた 「新春ギャラリー」の「書」「絵手紙」とてもステキですね。私はどちらも習っているので、楽しく拝見させて頂きました。特に「絵手紙」は、温かみが伝わってくる作品で、心もあったかーくなってきました。私も頑張ろう!という気持ちになりました。(たちばな支部 梅谷節子)

2017年は、医療保険と介護保険の制度見直しによって、連続的な負担増が計画されています(下図参照)。いま通常国会が開かれていきます。会期末は6月18日迄の予定ですが、ここで提案される予算案では「財政健全化は一刻の猶予も許さない。最大の課題は社会保障分野だ」として社会保障費の自然増

(高齢化により必然的に増える費用)を毎年5000億円抑制し、社会保障は言えない内容にどんな変質されるか。介護分野では、軽度者の給付削減や福祉用具を保険から外すことについて、反対する当事者や事業者の運動と、それに押された自治体の意見書採択などで先送りにさせまし

いま声を上げる時です。私たちの声を大きくして社会保障を少しでも良くする方向にもつていきましよう。いま「安全・安心の医療・介護の実現を求める署名」に取り組んでいます。5月末までに署名を集めますのでご協力をお願いいたします。

いま声を上げる時 社会保障を守る署名にご協力ください

<2017年社会保障の主な負担増計画>

Table with 4 columns: Month, Item, Current Value, New Value. Rows include: 4月 (国民年金保険料, 75歳以上の医療保険料), 8月 (70歳以上の医療費, 介護費, 介護保険料), 9月 (厚生年金 保険料率引き上げ), 10月 (入院時の居住費).

30年も続いている赤ちゃん同窓会、素晴らしい 初めて投稿します。表紙の赤ちゃんの表情が何とも可愛くて、かわいくて...何度も見てしまいました。もう30年も赤ちゃん同窓会が続いているとのこと。素晴らしいですね。次世代を担う若いご家族が育ち、今の世の中を支えていっているのですね。「明るい未来へ」つなげてほしい期待しています。(遠賀郡 坂元雅子)

読者からの お便り (敬称略)

医療活動に感銘 「無料低額診療」の記事からも察せられるように、福岡医療団が経済的弱者の患者の支援も配慮して医療活動をされていることに感銘を受けました。(荒尾市 高椋典子)

出来ることは何でもやらなければ 「読者からのお便り」にいつも励まされたり、感謝したり!!今、自分の健康維持のために、出来ることは何でもやらなければ...との思いを新たにしています。まずは毎日しているストレッチにウォーキングの時間を少しでも多くしていこうと改めて確認いたしました。(わかす支部 香月ひで子)



展示に見入る参加者たち



十二支つるしかざり



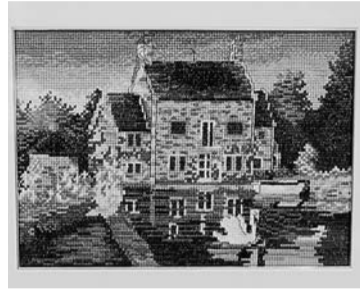
書



ひなまつり飾り



洋画「奥黒川温泉」



クロスステッチ「白鳥のいるお庭」

春の文化祭ギャラリー

～おすすめ！減塩メニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 後藤杏里

◇新玉葱のファルシ(玉葱の肉詰め) (1人前) 258kcal 塩分1.6g

材 料(2人分)

- 玉葱 2個(少し小ぶり)
- 鶏ひき肉 100g
- 淡口醤油 小さじ1
- 減塩味噌 小さじ1/2
- (a) にんにく(みじん) 小さじ2
- 黒胡椒 少々
- 溶き卵 30g
- 水 適量
- コンソメ 大さじ1/2
- ローリエ 適量
- 付)ブロッコリー 80g



作り方

- ① 玉葱の上部を切り、外側の2枚を残してスプーンで中をくり抜く
- ② くり抜いた中の玉葱をみじん切りにする
- ③ 鶏ひき肉に(a)を合わせて、粘り気が出るまでしっかりと捏ねる
- ④ ③に卵を入れてさらに捏ねる
- ⑤ ④と②の玉葱のみじん切りを1:1の量で合わせる。(残りはとっておく)
- ⑥ ⑤を①でくり抜いた玉葱の中に8～9分目までつめる
(鶏肉ひき肉のタネが残ったら、鶏団子として使います)
- ⑦ ⑥の玉葱が6分までつかる程度の水を鍋に入れて残った玉葱のみじん切り、ローリエ、コンソメを入れて沸騰させる
- ⑧ 沸騰したら、火を弱火～中火にして⑥の玉葱を入れて、落としぶたをして煮る
- ⑨ 玉葱に火が通ったら、お皿に盛り付け合わせを飾る

*1月号の「鶏肉のロール焼き」の作成者が未掲載でした。作成者は(千鳥橋病院管理栄養士・寺崎純子)でした。

風船パフォーマン스에 夢中



すこやか春の文化祭 ちどり歌壇
 店先に一足早く春が来た
 南国育ちの空豆並び
 博多支部 龍久美子
 名を呼びて背を撫でくれし看護師に
 和らぐ痛み遠のく意識
 博多支部 藤山清志
 集いゆく「きんしゃいカフェ」のテーブルに
 明るく咲ける水仙の花
 博多支部 森山久江
 わが庭のレモン色ずき楽しみて
 日ごと濃くなる秋の日々かな
 東区西支部 来嶋享子
 手作りのビニル風を抱えもち
 子ら帰るゆく風の海岸
 東区東支部 深野一郎
 植え替えてまだ眠りたるハランの芽
 春の光のやわらかに差す
 東区西支部 新東こう
 今年こそ良きことあるか初日の出
 祈れば光わが身を包む
 かすや支部 徳久麗子

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「図書カード」を進呈いたしますので奮って応募ください。なお、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。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。

＜新掲載のお知らせ＞

5月号より「とっておきの1枚」の掲載を予定しています。みなさんが日頃撮った写真を誌面に紹介します。

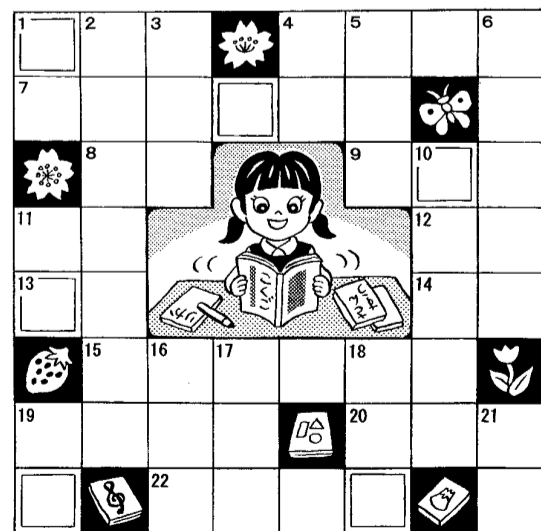
- 写真1枚(モノクロ対応可で肖像権などの問題が発生しないものに限ります)必ずデータでお送り下さい。
- テーマは自由です。一言コメントを添えて下さい。

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

クロスワードパズル



- 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。

【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 道路工事のため……路へ
- 4 要介護者が日帰りで利用する通所リハビリ施設
- 7 桜の開花宣言の基準に使われる標本木
- 8 ……、スー、ミキは、キャンディーズの元メンバー
- 9 地球の中心です
- 11 旧約聖書の登場人物。大きな船をつくりました。
- 12 これより高いものはない
- 13 中央の部分をこう言います
- 14 第6代国連事務総長
- 15 白雪姫、赤ずきんといえば
- 19 米国の黒人が歌い継ぐ哀歌
- 20 滝平二郎さんは……作家
- 22 同じ家に住んでいます

■タテのカギ

- 1 4月1日だけは許される?
- 2 被写体に対する撮影角度
- 3 医療機関の呼称です
- 4 教えを受ける人
- 5 お笑い芸人ゴロゴ松本の一発ギャグ
- 6 官僚の再就職が問題に
- 10 他人の負担を引き受けます
- 11 喜んで返すこと。「……をつけて返す」
- 16 犬の引きひもです
- 17 多くて数えきれません
- 18 ……絵は江戸時代に発達した版画絵
- 19 有力な手段を指すことも
- 21 タイが釣れる?

新年号の正解は「ハバタコウミライ」でした。応募総数90通で、正解は84通でした。図書カード当選者は次の通りです。
 高木雪枝(東区東)、榎崎美恵子(西)、矢野美恵子(城南)
 藤田文代(たちばな)、大場しず子(田川) (敬称略)
 おめでとうございます。