

ここにいると楽しい!



▲城南支部の「仲よしカフェ」

.....
ふくおか健康友の会では、地域で一人ぼっちの高齢者をつくらない、家に閉じこもりがちな高齢者が気軽に立ち寄れる居場所づくりとして、たまり場づくりをすすめていますので紹介します。
.....

地域のたまり場が広がっています



2017 5 vol.68
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



▲きんしゃいカフェ

▶ランチみんなで歌う会



喜ばれていま
す。食事のあと

【東・東支部
「ぼちぼち亭」
金沢の「まつもと亭」を見学した後はじめました。毎回、工夫をこらした手料理を提供し

【南支部
「ランチみんなで歌う会」年金者組合の友の会を中心にできました。毎月、美味しい食事を持ち寄り、楽しい時間を過ごしています。春の文化祭では、毎回大勢で舞台出演をして楽しんでいます。

【城南支部
「仲よしカフェ」支部の立ち上げより先に出ました。毎回手料理が振る舞われ、最後は、みんなで合唱です。今年の文化祭では、「夕

【きんしゃいカフェ】お茶やお菓子を提供し、毎回、歌や踊りを楽しんでいます。男性が多いのが特徴で将棋を楽しみして来られています。

【博多支部
「ぼちぼち亭」で脳トレ体操

は、脳トレ運動などを楽しんでいます。

【田川支部の「介護カフェ」

【わかすぎ支部の「わかすぎサロン」

【わかすぎ支部
「わかすぎサロン」女性中心で、おしゃべりしながらパッチワークなどを楽しんでいます。

【田川支部の「介護カフェ」

【わかすぎ支部の「わかすぎサロン」

無料低額診療相談会



前回の相談会より

医療費のことで困っていませんか?
お気軽にご相談下さい
～第6回無料低額診療相談会を開催します～

日時: 2017年5月24日(水) 10時～16時

電話相談: 0120-340-444

直接相談: (受付) 千鳥橋病院東館1F

無料低額診療とは、社会福祉法に基づく、医療費を減免・免除できる制度です。「生活が厳しく医療費の支払いが厳しい」「保険証を持っていない」「リストラや失業などで一時的に収入がなくなっている」など、何でもご相談下さい。

主催: 公益社団法人 福岡医療団

〈お問い合わせ〉 ふくおか健康友の会 092-651-1522

利用者から、「ここでみんなと話すと、誰とも話さない」「淋しいので話し相手が欲しい」「話を聞いてもらいたい」「話聞いてもらいたい」「一日家で人の顔も見えない。話さなかったが楽しかった。また来ます」「公民館のカフェには行きづらかったが、ここは楽しい」など

【田川支部の「介護カフェ」】
これからの、高齢者が安心して暮らせるよう、地域での見守り活動や事業所・施設との連携を模索し、地域に根ざしたネットワークづくりをすす



「暮らし健康いきいきアンケート」に
お答えになった方へ
昨年実施した「暮らし健康いきいきアンケート」の中で、「友の会からの手助けがほしい」という項目に要望を出された方は、ぜひ友の会事務局までご連絡ください。
＜ふくおか健康友の会＞
電話 092-651-1522 FAX 092-651-9874
fk-tomo@fid.jp

めていききたいと思いま
す。ぜひお近くのたまり
場にお越しください。
詳しくは友の会へお
問い合わせください。

乳がん検診の拡充を

ふくおか健康友の会

乳がんは女性がかかる病気のなかで一番多い病気と言われています。乳がんは20歳過ぎから認められ30代では更に増加し、40歳〜50歳がピークとなりますが、早期発見で90%治せます！世界的に増加傾向にある女性がん。欧米では発症率は増えている一方で死亡率は減少しています。これは約7〜8割の方が検診を受けているためですが、日本では受診率が2〜3割と極端に低いのが現状です。

乳がん検診は、福岡県内すべての自治体で実施されていますが、ほとんどがマンモグラフィによる検診です。エコー検査での乳がん検診を実施している自治体は、田川市、うきは市、行橋市、宇美町、篠栗町、新宮町、鞍手町、香春町、添田町、川崎町、大任町、筑前町、みやこ町、吉富町と福岡県内60の自治体のうち、3市11町（全体の23%）で実施しているだけです。

友の会として、以上2項目を福岡県に要請を行う予定にしています。

エコーの検診

福岡市乳がん健診 内容変更のお知らせ

2017年度から福岡市の乳がん健診はマンモグラフィ撮影のみになります。

※乳房視触診の実施はなくなります。

尚、ふくおか健康友の会の会員は、乳房視触診については、友の会が全額助成をいたします。

問合せ先：千鳥橋病院健診センター
TEL 092-651-6488

いつも元気に 班活動



いつでも元氣、を大いにPR

博多支部パピヨン班 &いつでも元氣パピヨン販売所

合同お花見会開催



みんなで脳トレ体操



ふくおか健康友の会博多支部のパピヨン班といつでも元氣パピヨン販売所が合同でお花見を行いました。

パピヨン班では毎年、研修医を招いての恒例行事となっていますが、今年度は販売所の読者のみなさんをはじめ、お隣の千

代南班にも参加してもらい、合同で開催しました。今にも雨が降り出した。今にも雨模様の天気で、少し肌寒い気温の中での花見となりました。知症予防脳トレ体操（後出し一人じゃんけん）などで盛り上がった後、いつでも元氣の記事を紹介して購読の訴えもしっかり行いました。

途中から今年度入局した3名の研修医と実習にきていた2名の医学生も参加して、みんなで美味しくお弁当をいただき、楽しく交流することが出来ました。

ふくおか健康友の会 第19回定期総会

日程：5月27日（土）10時30分～15時

会場：ちどりビル2階大会議室

<文化企画>千鳥橋病院の医師によるコンサート 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3日（土）14時～	いきいき八田
東区東支部	6月3日（土）14時～	城浜診療所デイケア室
城南支部	6月9日（金）11時～	田島公会堂
博多支部	6月10日（土）14時～	ちどりビル2階大会議室
東区西支部	6月10日（土）14時～	いきいき箱崎
かすや支部	6月10日（土）14時～	柏屋診療所2階
直鞍菜の花支部	6月17日（土）13時～	直方市社会福祉協議会
南支部	6月17日（土）13時30分～	大楠公民館（予定）
わかすぎ支部	6月17日（土）13時30分～	須恵診療所
たちばな支部	6月17日（土）14時～	夜白1区公民館
嘉飯コスモス支部	6月17日（土）14時～	立岩公民館
中央支部	6月23日（金）10時～	ふくふくプラザ
田川支部わかば	6月24日（土）13時～	田川診療所2階会議室
西支部	6月（未定）	新室見診療所

*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。

協同基金増資月間にご協力ありがとうございました。

1月から取り組んだ「協同基金増資月間」は、多くの方々のご協力により無事終了することができました。ご協力いただいたみなさま方に感謝するとともにお礼を申し上げます。

増資月間では、友の会のみなさんをはじめ、外来患者さん、入院患者さん、取引業者さんや関係団体、職員OBなどあらゆる結びつきを生かして協同基金の増資と寄附金の協力を訴えました。最後の最後まであきらめずに目標達成を目指して奮闘していただいた役員、友の会のみなさん、本当にご苦労さまでした。また、急な訴えにもかかわらず、多くの方から協同基金と寄附金にご協力いただいたことを重ねてお礼申し上げます。

【ふくおか健康友の会】		(2017年3月末現在)	
組織現勢	43,736世帯	65,812人	
寄付金	368件	4,978,466円	
協同基金応募		42,153,000円	(2017年度実績)

*たくさんのご応募ありがとうございました。今後も健康増進活動を拡げて参ります。

食中毒に気を付けよう

千鳥橋病院感染対策室 感染管理認定看護師 灘吉幸子

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか？そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中



ませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

ら、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。

ルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は温度や湿度などの条件がそろると食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖し

食中毒予防のポイント 3つの原則

- 1、つけない
 - ・手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗いまししょう。
 - ・生の肉や魚などを切ったまな板などの器具か
- 2、増やさない
 - ・肉や魚などの生鮮食品や野菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
 - ・冷蔵庫に入れても、細菌はゆつくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大事です。
- 3、やっつける
 - ・ほとんどの細菌やウイ



*文およびイラストは、政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報より引用

いきいき長生きまだまだ現役! ④1

健康だからこそ どこにでも出かけることができる

綾部美佐子さん (82才) (東区東支部)



7人兄弟の3番目として兵庫県姫路市に生まれました。自宅の2階からは美しい姫路城が臨めたそうです。今でも思い出すのは昭和16年の小学1年の時、父親が「大変なことになった。戦争が始まった」と言ったのを鮮明に憶えていることです。ある日家に1人である時にB29が飛来して、近所の学生さんが亡くなったことを聞いて「本当に恐かった」と当時

を振り返ります。「いま世の中が変な方向に向いているような気がする。戦争は絶対にはいけません」と語尾が強まります。その後58才迄の人生を島根県の松江で過ごし、松江では老人ホームに勤務されました。そこでは、たくさんの人の人生を見せてもらいながら「年を取るとこうなるんだ」ということを実感したそうです。「いま自分のことを考えるとすごく良い経験をした」と言います。

ご主人が定年後の再就職にあたり、老人ホームを辞めて一緒に関東地方に居住されました。ご主人が亡くなられた後もしばらく1人住まいでしたが、10年程前に娘さんがいる福岡へ引越しました。

また、写真を撮るのも趣味です。日常生活で「これ良いな」と感じたらスマホ

チラシがきっかけで

見ず知らずの土地で不安もありましたが、ある日ポストに新日本婦人の会のサークル紹介が載ったチラシが入っていました。「楽しそう。行ってみよう」と思っ

自宅周辺を1日7千歩

ふくおか健康友の会にも入会されて、今では元気の健康体操に毎回通われています。「トレーナーの方がコツをきちんと教えてくれるので最高」と笑顔で話されます。「健康だからこそどこにでも出かけることが出来る」と、自宅周辺を1日7千歩歩くことを欠かせません。「3日やらないと足が弱くなる気分になる」と、福岡に来てから日課として続けています。実は、あえて階段しかな

「みなでわかることを教えあいながら気軽に参加出来るのが良い」と言います。 スマホ操作も お手のもの

今でも階段の上り下りは苦になりません。買い物も手に提げて持つて上がるし、米だつて持つて上がります。「足が丈夫でなければ楽しく生きていけない」と言います。さらに、NHKの体操も「全身を動かすので効果的」と日課にしています。こちらもスマホでタイマー設定は欠かせません。 また、1人であるのが嫌いで、人とおしゃべりが大好き。「口も達者でない」と笑います。「毎日、自分の健康を維持していくように意識している」と、今をいきいきと明るく過ごしています。

感動に酔いしれたひと時 「すこやか春の文化祭」の熱気あふれる演技が紙面を飾っていました。どの演目も素晴らしく観客を魅了するものがありました。文化祭が大成功を収めたのも職員さんや友の会が一丸となって取り組んだ結果だと思

何とも言えない喜びと意欲が出る 私にとってクロスワードパズルの回答はなかなか難しく、いつも諦めていましたが、今回は解くことが出来ました。まず先に分かる所から解いて、順々に少しずつ進んでいながら、長時間考えて解き終わった時は、何とも言えない喜びが湧き、次もまた(頑張ろう)と意欲が出てきます。きっと脳トレに役立ってボケ防止になっていると感謝しています。80歳で元気です! (わかすぎ支部・榎本 隆章)

健康診断をやったこそ 「すこやか春の文化祭」の様子、ご年配の方から子供さんまで皆さん楽しそうでしたね。きっと盛会だったことでしょう。健康診断の重要さは、身をもって実感しています。以前乳がん検診に引っかかり、年に1回の経過観察を行っています。健康診断をやったこそその発見でした。これからも健康でいたいので、よろしく願います。(東区西支部・たまま)

早速作ってみたい 料理のレシピが大変参考になります。新玉葱の美味しそうなレシピ「新玉葱のファルシ」、早速作ってみたいと思います。(わかすぎ支部・野中 慎吾)

夢を叶えて過ごして欲しい 多趣味で前向きな大成さんの記事に、私も頑張ろうという気持ちになりました。ブラジルへ行く(生活する)夢を是非叶えて、同級生達と楽しく余生を過ごしてほしいです。春の文化祭の写真も皆さん生き生きされていて楽しそうです。(東区東支部・大神 都)

読者からの お便り (敬称略)



「多々良川とサクラ」

東区東支部 綾部 美佐子



とっておきの1枚



「雲海と名峰富士」 たちばな支部 旅野 途中

短歌

沛然と降る春雨に散るさくら

花筏漂ふ川辺を歩く

かすや支部 徳久 麗子

柳川の春のひと日の川下り

素朴な歌よ船頭の声

博多支部 森山 久江

遊び田に薄氷光る峡の道

沈丁香籠る座敷に僧を待つ

田川支部わかば 白川 喜美子

夢多きセーラ服の初孫に

繋ぐ平和の憲法九条

嘉飯コスモス支部 荻野 寿子

逝く日まで釣竿手入れおこたらぬ

父の棺に魚籠と釣竿

博多支部 藤山 清志

花びらに君乗りしかと目をこらす

桜舞い散る初七日の朝

博多支部 龍久 美子

漂える花びら拾う鴨のいて

街川ゆったり海へとむかう

東区東支部 深野 一郎

川柳

歯と髪は減っても増える 診察券

きれいだネ あなたでなく 着てる服

元気だネ あなたでなく 散歩の犬

たたら香椎支部 西村 嘉法

～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 岩井 真美

◇ひじきのナムル (1人前) 40kcal 塩分 0.7g

材料

- ひじき (乾) 8g
- もやし 100g
- 人参 20g
- 胡瓜 20g
- 白ねぎ 12g



- A
- 濃口醤油 —— 小さじ 1 $\frac{1}{3}$
 - 塩 —— 1.2g (小さじ $\frac{1}{5}$)
 - ごま油 —— 大さじ 1
 - 一味唐辛子 —— 少々

作り方

- ① 人参と胡瓜は千切りにする。
- ② 人参・もやしを茹で、もやしを半透明になったらザルに上げ、よく絞る。
- ③ 白ネギをみじん切りにして水にさらす
- ④ ひじきを茹で、ザルにあげ水気をよく切る。
- ⑤ ボウルに A を合わせておく。
- ⑥ ⑤に茹でた野菜・ひじき・胡瓜・白ねぎを入れ、全体に味がなじんだら完成。

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応募ください。なお、ひ切は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

とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。

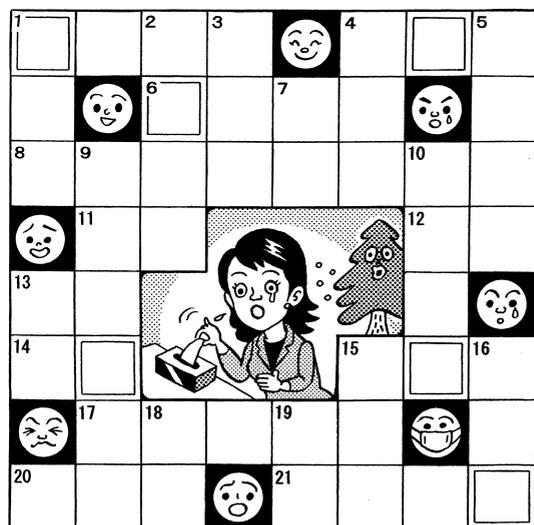
・テーマは自由です。写真の一言コメントを添えて下さい。

・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。なお、データはお返ししませんのでご了承下さい。

●データ送付先 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



【問題】イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- 1 営利を目的とした法人
- 4 校外ではこれを付けないという小学校も
- 6 夜間の警戒活動
- 8 本名は厩戸皇子 (王)
- 11 有田焼やマイセンのこと
- 12 北海道にはないといわれる雨季の一種
- 13 警察……、税務……
- 14 ……国、……子、……女
- 15 アルゼンチン発祥のダンス
- 17 江戸時代、奥さんを質に入れても食べたかったとか
- 20 役に立つこと
- 21 硬い土を掘り起こします

タテのカギ

- 1 「へのへのもへじ」が定番
- 2 五月人形でおなじみです
- 3 ……イモ、……シジミ
- 4 空港とお寺で有名な……市
- 5 プロ野球のペナントレースはスタート……が大事です
- 7 周りをふちどって囲みます
- 9 永井荷風の短編小説「……襖 (ふすま) の下張」
- 10 五分の魂を持つ……の虫
- 13 上杉謙信から武田信玄への贈り物
- 15 ボクシングの試合でリングに投げると負け
- 16 岩手県大船渡市にある観光エリア。……海岸
- 18 浜崎伝助さんの生きがい
- 19 全国いたる所。……浦浦

3月号の正解は「キョウカシヨ」でした。応募総数35通で、正解は34通でした。ご応募ありがとうございました。

図書カード当選者は次の通りです。(敬称略)

大神 都(東区東)、南 誠子(たたら香椎)、國武加代子(博多)、竹岡美栄子(かすや)、藤村豊子(田川) おめでとうございます。