

# 辺野古に新基地は作らせない!

## 平和を守る辺野古座り込み連帯支援レポート



住民と支援者が体を張って抗議



新基地建設反対をプラカードでアピール

安倍政権の下で「秘密保護法」「安保関連法」に続いて「共謀罪」が強行採決されました。何れも「海外で戦争する国づくり」に向けた法整備です。民医連は2004年から13年にわたり辺野古に新基地を作らせない運動に参加しています。

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2017 vol.69

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

新基地建設阻止!

闘争開始より  
8年(2639日)の  
命を守る会の闘いと  
座り込み

4/7/5/7日

### 強制排除に憤りを感じた

特に印象に残ったのは、キャンプ・シユブゲート前で座り込みをしている多くの人たちを、埋め立て資材を搬入するために機動隊と沖縄県警が、力づくで強制排除し門を開けようとしている行動を目のあたりに見て、同じ日本人(沖縄県民)でありながら、アメリカ軍の下請けとして行動している姿に憤りを感じました。強制排除されている最中も必至にマイクで訴えていた人たち(女性)の言葉が胸に響きました。機動隊や沖縄県警には、どのように響いたのでしょうか。

### 一人の力は微力だがつなげれば大きな力になる

まる1日かけての行動でしたが、沖縄の基地問題に対する認識をさらに深めることができました。雨の日も風の日も、3年近くに渡り毎日かか

さず座り込み行動を行っている人たちに、本当に頭が下がる思いでした。「二人の力は微力だが、一人ひとりがつなげれば大きな力になる」この言葉を胸に、オール沖縄の熱い気持ちを九州・福岡でも拡げていきたいと思えます。

(本部組織部  
北島修久・村瀬浩子)



### 2017年 友の会定期総会開催 健康づくり・まちづくりの取り組みが発展!

5月27日(土)、ちどりビル二階大会議室において「第19回ふくおか健康友の会定期総会」を開催しました。総会は127名が出席し、2016年度活動総括と決算、2017年度活動方針と予算、総勢44名の新たな幹事会体制を採択しました。

#### 多彩な発言

討論では9名の代議員より、事業所と共同した取り組みで会員拡大や協同基金の増資が目標達成できたこと、健康づく

りの取り組みとあわせ社保や平和の運動を地域と共闘して取り組んだこと、署名運動で牽引的な役割を果たした取り組みがされたこと、支部独自で「何でも相談会」を毎月かかさず続けてきたことなど。一方、つまり場の運営や支部運営で困難をかかえている率直な発言、これ

で困難をかかえていた支部が新たな体制の元で今後の展望についての発言がされました。

また、職員からもフィットネスなどのHPH(健康増進)活動について発言がありました。

どの発言も、ふくおか健康友の会がそれぞれの地域で根を張り、地域を巻き込んだ活動を繰り広げられている内容の発言でした。

素敵な音色に魅了

総会の「文化

素敵な音色に魅了

総会の「文化

総会の「文化



千鳥橋病院医師による演奏

企画」として医師4名による「コンサート」を行ないました。素敵な音色に会場は魅了され、アンコールも出るなど、午後のひとときに気分が和らぐ企画となりました。

2016年度は、友の会全体としてたまり場やボランティア活動、健康づくり・まちづくりの課題などに幅広く取り組み、前進できた年でした。

2017年度も、地域に根付いた活動を、福岡医療団のパートナーとして、職員と共にすすめていきます。



笑顔で拍手を送る参加者



積極的な意見も出ました

城南支部

# 「老後の安心を 考えるつどい」開催

ふくおか健康友の会城南支部は、新婦人城南支部と「老後の安心を考える会」を立ち上げ、5月26日につどいを開催しました。講師は、ヘルパー・パステーションひまわりの小池多恵子氏(介護福祉士・ケアマネージャー)で、流暢な語り口で時に笑いを誘い、楽しく、最後

まで飽きの来ないお話しでした。参加者からは、「知りたい、聞きたい話がいっぱい聞けてとても良かった」「老後の安心を考える会を立ち上げたのは、いいね」「定期的に健康チェックや学習会を開いてほしい」などの声が出されました。また、質問コーナーでは、参加者が病名を打ち明ける場面や積極的な意見が飛び交っていてとても有意義なつどいとなりました。

**老後の心配を減らしたい**  
老いは誰にでも訪れます。

(城南支部 大賀 さわ子)



地域レポートの発表をする新入職員

# 地域再発見!

## 地域を知り、病院の役割をレポート 新入職員による発表会



発表に耳を傾ける先輩職員

毎年恒例の地域レポート発表会が6月21日(水)に行われました。新入職員が6グループに分かれ、地域に関わるテーマで調査をした結果を発表しました。

各グループのテーマは、  
①千鳥橋周辺の生活と銭湯  
②無料低額診療制度について  
③Chiyoc hiiyoを通じた地域への健康意識への取り組み  
④なぜ救急車は多いの?  
⑤地域の方々の食生活と健康状態  
⑥地域の高齢者の交流の場についてです。

②を担当したグループは、無料低額診療制度ってなんだろう?という事から事例を通し、この制度の必要性を感じました。この制度をどれくらい知っているのか3診療所、たたらりハ病院の外来患者さん128名にアンケートをとっています。無料低額診療を知らない患者が7割、その中で無料低額診療について聞きたいと答えられた方が半数いました。直接的に関わり、きっかけを作ることが無料低額診療の認知度の向上に繋がる、とまとめられています。

「この地域レポート発表会は」全国の民医連からも関心が高く、全国の会議に行くと言われたり、角銅医師の発言がありました。自分たちが働く地域を知り、千鳥橋病院の役割を考える機会になったと思われまます。また、まとめていく中で職種を超えた同期や先輩職員との繋がりが深まりました。

(本部看護部 佐藤 郁子)



## ～ 無料低額診療相談会に42件の相談 ～

5月24日に千鳥橋病院で「第6回無料低額診療相談会」を実施しました。当日はRKBから取材を受け、報道されたこともあつて県内各地から42件の相談が寄せられました。

20歳代から80歳代までと年齢層も幅広く、「倒産後の再就職が決まらず、失業手当はまもなく切れる。ローンなどあり生活が心配。医療費も払えない」「病気のため働けず、収入もなく保険もない」「年金が少なくて生活もままならず、国保資格証のため受診できない」など相談内容も深刻でした。また、「無料低額診療について教えて欲しい」「こういう相談会があると助かる」という声も聞かれました。

結果、相談会当日の時点で無料低額診療へ5件(医科4件、歯科1件)、生活保護申請へ1件つながりました。

「無料低額診療」制度を知らない方がまだたくさんいます。現在、年2回相談会を行っています。この制度をもっと拡げていきたいと思えます。

(本部組織部 藤野 智明)

## 署名のご協力ありがとうございました

504 通の郵送を含め 4,070 筆が集まる!

いきいき健康3月号で友の会のみなさんをお願いしていました「安全・安心の医療・介護の実現を求める署名」は、お陰様で郵送の504通を含め、4,070筆の到達となりました。署名と一緒に「これ以上医療と介護が悪くならないように声を上げていきましょう」とのメッセージやカンパも頂きました。なお、署名は福岡県民医連を通して国会へ届けました。

みなさんからのご厚意に感謝すると共に、引き続き社会保障改善の運動をすすめていきます。ご協力ありがとうございました。

【ふくおか健康友の会】		(2017年5月末現在)	
組織現勢	43,768世帯		65,900人
寄付金	67件		1,230,000円
協同基金応募			18,197,000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。

健康に役に立つシリーズ 28

正しい知識で

暑い夏を乗り切るろう!

千代診療所 訪問診療科医師 園田 梨絵



テレビや新聞で「熱中症で〇〇人が救急搬送されました」と報道される季節がやってきます。毎年約4〜5万人もの方が熱中症により救急搬送されていますが、熱中症は適切な予防をすれば、防ぐことができます。熱中症の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気をつけると共に、予防を呼びかけ合って熱中症による健康被害を防ぎましょう!

1、熱中症になりやすい人
・子ども・汗腺の発達が未熟で体温調節機能などが未熟です。

2、熱中症を起しやすい要因
・屋内・屋外問わず、気温・湿度が高いとき
・急に気温が上がったとき
・体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響

3、熱中症の予防方法
・喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給を行います。
・暑さを感じなくても温度計などを活用してエアコンや扇風機を上手に使用しましょう(室温が28度を超えないように)。エアコンや扇風機が苦手な方は温度設定や風向きを工夫してみましょう。

4、熱中症が疑わしい人を見かけたら
・涼しい場所へ避難させる。
・衣服を緩め、身体を冷やす(特に首や足の付け根など)。
・水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する。
・自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。
・熱中症を予防し、皆さん一緒に元気に夏を乗り切らしましょう!

外出時には日傘や帽子を使用しましょう。
\*文章は環境省、消防庁などの熱中症関連サイトより引用。

いきいき長生きままだ現役! ④

歌うことが健康とリフレッシュの源

土屋宇五郎さん(84才) (城南支部)



合唱で金賞を取った賞状を手にニコリ

6人兄弟の3番目として大分県の庄内町(現、由布市)に生まれ育ちました。高校卒業後、送電線を作る地元の企業でエンジニアとして勤務していましたが、三井が企業買収をして50人の労働者が人員整理にあうことが発覚し、新たに労働組合を作って反対運動を起しました。結局阻止はできませんでしたが、有無を言わさないやり方に反発して労働組合運動に火が着いたそうです。

仲良しカフェにも行ってみたい
千鳥橋病院には建設当時に関わったそうですが、「自宅から遠いけれどもなかなか診療にはいけない。でも困ったことがあったら相談しようかね」と笑顔で話されました。城南支部の仲良しカフェにも行きたいけれど、「日程が合わないので少し残念」と言います。

カラオケが健康の一役に
趣味はカラオケです。あらぐさ合唱団に月4回通い、地域では「城南区うたの広場」を作った月1回、年金者組合にも同好会を作って2ヶ月に1回通うなどとても精力的です。「ヘルニアで腰痛持ちだが、歌うことで腹筋が鍛えられるため調子が良い。また、若い人と交流できるのがリフレッシュにもなる」と健康にも一役買っていることを生き生きと語ります。

さらに健康に関しては、「腰以外では少し糖尿はあるものの、それ以外は全く大丈夫」と言います。かかと上げ運動を毎日行い、週3回の新聞配達を徒歩で1時間行っています。そして、食事は野菜を多めにし、魚と肉をバランス良く3食きちんと摂る「ただそうです」。「社会保障を良くして健康に住めるように、安心した老後が送れるような地域に発展していけることを望みたいね」とメッセージを頂きました。インタビューの終了間際には、「近所に太極拳があったら行ってみたいね」とまだまだ好奇心旺盛です。(聞き手・編集事務局)

その後、エンジニアから営業に変わって、福岡や沖縄、広島などを転々としてきました。定年後に子どもさんが住んでいる福岡に落

実は書道が好きだったため、定年後、民主書道研究会に入会して練習を重ね、初段の腕前を持っていきます。そこで花房さんと出会い、年金者組合にも関わるようにな

健康にも気づけば

健康にも気づけば

第22期 保健教室開催のご案内
健康チェックコース
日時: 9月6日(水) 14:00~
会場: ちどりビル2階大会議室
講師: 救命センター、ICU各看護師
内容: 一次救命処置、血圧測定、骨密度、血管年齢チェックの仕方など
歯みがきコース
日時: 9月13日(水) 14:00~
会場: ちどりビル2階大会議室
講師: 歯科衛生士
内容: 歯みがきの仕方など
ウォーキングコース
日時: 9月20日(水) 14:00~
会場: ちどりビル2階大会議室
講師: リハセンターセラピスト
内容: 正しい歩き方の指導と、病院の近所をウォーキング
食事療法コース
日時: 9月27日(水) 14:00~
会場: FHKビル(ちどり薬局)3階会議室
講師: 管理栄養士
内容: 認知症予防、高血圧・糖尿病予防の食生活とは? など
※何れも定員25名です。お早めにお申し込みください。
お問い合わせ・お申し込みは ふくおか健康友の会(村瀬)
Tel 092-651-1522 FAX 092-651-9874

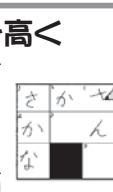
戦争するなの浪曲を完成させたい
今はあまり聞かなくなった浪曲。週1回木曜日のラジオを楽しみにしています。国威高揚に供したことで、嫌う人も少なくないようですが、三味線の声と語りと節は抜群です。憲法守って戦争するなの浪曲を創作しようと思いつけて15年。未完だが、完成に向けてもっと力を注いでみたいと思っています。(たたら香椎支部・憲法 太郎)

要請を実現させてほしい
新聞を読んで、色々有用な情報を毎号楽しみに拝読しております。5月号に掲載されていたように、特に乳がん検診については、専門医の方もマンモだけではなく、本場のプロが行う触診やエコー検査でなければがんの発見は難しいと言われていました。友の会の要請はぜひとも実現して頂きたいと思っております。心から応援しておりますので、何卒よろしく願いたします。(たたら香椎支部・小泉 直子)

藤山さんの短歌が素敵
私、生まれは若松です。転勤族だったので赤い橋の「若戸大橋」が見えると故郷に帰って来たなあ映画の「寅さん」気分になります。さて、短歌と川柳が好きで、いつも拝見しています。去年、父が逝ったので、(いきいき健康5月号に掲載されていた)藤山清志さんの短歌がとても素敵ですね。私も父の好きな書道具を入れてあげたら良かったなあと思いました。(東西支部・三好 薫)

好奇心のアンテナを高く
今年度の私の仕事としてクロスワードパズルの回答・応募に精を出しております。某新聞やいきいき健康など久しぶりに脳が活性化しております。せっかく77年間生かして頂いたのだから、好奇心のアンテナを高くして、心に風通しの良い窓を持って、いきいき過ごしたいと思っています。(嘉飯コスモス支部・古川 悠枝)

今の政治と重なるものを感じた
定年を過ぎて再任用で3年目となります。定年までの約25年、毎年人間ドックを受け、定年後は職場の健康診断を受けています。再任用が終わると友の会での健診などお世話になると思います。この度、友の会に入会させて頂きました。(博多支部・原 博信)



# とっておきの1枚

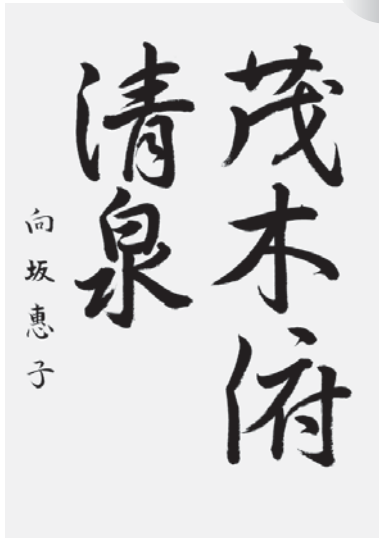
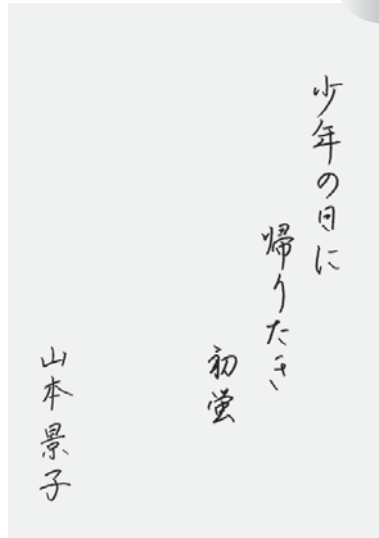
硬筆

書

「サボテンの花」一夜だけの命  
わかすぎ支部 榎本隆章



「おじいちゃんの釣った祝い鯛」  
城南支部 中村弥生



ちどり書道クラブ 山本 景子

東区東支部 向坂 恵子

## ～ おすすめ! 減塩メニュー ～

千鳥橋病院 管理栄養士 永田 真優

◇ゴーヤの炒め物 (2人前) 90kcal 塩分0.9g

### 材料

- ゴーヤ …… 80g (正味60g)
- 木綿豆腐 …… 80g
- キャベツ …… 40g
- ごま油 …… 小さじ1
- 食塩 …… 少々
- 濃口醤油 …… 小さじ1
- だし …… 小さじ2
- こしょう …… 少々
- かつお節 …… 適量



### 作り方

- 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして水切りする。ゴーヤは両端を切り落として縦半分に切り、種とわたを除いて薄切りにする。キャベツは太めの千切りに切っておく。
- 熱湯で①のキャベツをさっと茹でる。ゴーヤも熱湯で10秒程下茹でしておき、それぞれよく絞る。
- フライパンにごま油をひき、ゴーヤとキャベツを入れて炒める。手でちぎった木綿豆腐も入れ炒める。
- 塩、醤油、だし、こしょうの順に入れて味つけし、かつお節も加えて混ぜる。

### 減塩ポイント

☆ゴーヤの塩もみの調理行程を省き、代わりにボイルしてゴーヤの苦みを軽減しています。かつお節の風味も加えて旨味も追加してみました。

### 俳句

- 桐の花すつくと立ちて愁いあり  
直鞍菜の花支部 西藤 典子
- 聖五月受胎の知らせ弾みいる  
直鞍菜の花支部 黒木 美津恵
- 街道や麦の穂波の香り立つ  
博多支部 篠木 千晴
- 湧き出ずるごとし力の楠若葉  
博多支部 タルミ
- 仏前に夫の好物夏みかん  
かすや支部 衛藤 みつよ
- 亡き母を偲びてかざる白いバラ  
直鞍菜の花支部 石橋 美人
- 川柳  
戦争を知らない子らのチャンバラよ  
直鞍菜の花支部 永田 満
- 真夜中の散歩は徘徊とまちがわれ  
東区東支部 西村 嘉法

### 短歌

- 縁側に新聞ひろげふと見上ぐ  
伸びし大樹のみどり増しおり  
博多支部 森山 久江
- 岩肌にわずかばかりの土を得て  
凜と花咲く鹿ノ子百合かな  
博多支部 藤山 清志
- 母子手帳受け取る夫婦の喜びの  
輝く笑顔に幸せもらう  
博多支部 龍 久美子
- 蝶とんぼみどりの木立へ飛びゆくを  
後追いできぬ老いの目のかすみ  
東区東支部 深野 一郎
- 仏より召されるまでは生きねばと  
世の進化にあえぎつ生きる  
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、必切は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

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)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5文字をうまく並べてできる言葉は?

### ヨコのカギ

- 欧州では「デビルフィッシュ」と呼ぶ国も
- 陸にすむ巻貝の総称
- ゴクリ。夏は、これです
- 母親はウマ、父親は口バ
- 「青物」ともいいますね
- 佐渡島では船になります
- 材木をたくわえておく所
- すぐれた人が大勢います。……ぞろい
- ……粉、みそ……
- 夜明けです
- なくて七……
- 七福神御用達の乗り物
- 遊園地などでよく聞きますね。「……のお知らせ」
- アニメ映画「となりのトトロ」。妹の名は?

### タテのカギ

- ベガとアルタイルといえは
- 馬のことです
- ケーブル……、ベビー……
- 大型の木製容器
- 2千円札はこの人
- 昔ヒットした歌が再流行
- 細菌や酵母、かびなど
- 生産量日本一は千葉県
- 人を悪に誘います
- 弥次……コンビ
- 万年も生きるって、本当?
- 米国青春小説の名作「……麦畑でつかまえて」
- 宮城県の田代島、愛媛県の青島は「……の島」で有名

5月号の正解は「カフンショウ」でした。応募総数57通で、全員正解でした。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)

原 博信(博多)、小泉直子(たたら香椎)、植田真理子(たちばな)、末石佳代(西)、田崎アイコ(佐賀県武雄市) おめでとうございます。