

# いのちを守る 9条を守る

## 憲法9条を守る宣言・戦争体験を語り継ごうプロジェクト

今回の総選挙を経て「安全」どころか「参戦国」として、日本が「戦争できる国」になろうとしています。いのちと健康、9条を守るための取組みとして各支部での「9条を守る宣言」と「戦争体験を語り継ごうプロジェクト」を紹介します。

「日本と世界の宝、憲法9条」を守る  
私たちは、平和を愛しています。  
憲法9条の改憲は望んでいません  
2017年7月  
ふくおか健康友の会博多支部

憲法9条を守る宣言  
いま、戦後70年以上平和と人権を守ってきた憲法が、戦後最大の岐路に立っています。戦争は人間の尊厳を踏みとじる行為です。平和と人権が大切にされる社会を守るため、以下、宣言します。

「日本と世界の宝、憲法9条」を守り抜こう！  
私たちは全力を挙げて9条改憲を止めるために奮闘します！  
2017年8月10日 ふくおか健康友の会

憲法9条を守る宣言  
一、私たちは平和の推進力である「憲法9条」を守ります！  
二、私たちは日本の誇りである「憲法9条」加憲も改憲もさせません！  
三、私たちは国連の核兵器禁止条約の決議を支持します！  
2017年7月21日  
ふくおか健康友の会東区西支部

憲法9条を守る宣言  
一、私たちは平和の推進力である「憲法9条」を守ります！  
二、私たちは日本の誇りである「憲法9条」加憲も改憲もさせません！  
三、私たちは国連の核兵器禁止条約の決議を支持します！  
2017年7月21日  
ふくおか健康友の会東区西支部

憲法9条を守る宣言  
一、私たちは平和の推進力である「憲法9条」を守ります！  
二、私たちは日本の誇りである「憲法9条」加憲も改憲もさせません！  
三、私たちは国連の核兵器禁止条約の決議を支持します！  
2017年7月21日  
ふくおか健康友の会東区西支部

「地域と福岡医療団をつなぐ」

い  
き  
い  
き  
健  
康

2017 11 vol.71  
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



博多区の民家の地下にある防空壕見学（平和学校）

今年5月、安倍首相は突然「憲法9条に自衛隊の存在を書き込む」「2020年に新憲法の施行を目指す」と述べました。この発言を受けて、改憲への動きが急速に強まっています。戦後70年以上にわたって、海外で戦争をしてこなかった大きな力は、憲法9条の存在があったからです。いま、北朝鮮を引き合いに出して異常に危機を煽り、対抗する力が必要だという人もいますが、力での対抗は憎悪の連鎖を残すだけです。武力では解決できません。逆に今こそ平和外交の真価が問われる時ではないでしょうか。憲法9条を変えたり、新たな文言を付け加えたりする必要は全くありません。日本が再び海外で「戦争する（できる）国」になるのはゴメンです。子や孫達



### 医療費のこと困っていませんか？ 安心してご相談下さい

～第7回無料低額診療相談会を開催します～

日時：2017年12月13日(水) 10時～16時  
電話相談：☎ 0120-735-444  
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困っている」など、何でもお気軽にご相談下さい。

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

要は全くありません。日本が再び海外で「戦争する（できる）国」になるのはゴメンです。子や孫達

### 人権や健康が守られる活動

その思いを行動で示そうと様々な動きが始まっています。ふくおか健康友の会では、「憲法9条を守る宣言」を出しました。さらに、各支部へと広がっています。憲法9条を生かし、人権や健康が守られるような活動を行っていきます。

### 運動を拡げていく主体者に

福岡医療団では「戦争体験を語り継ごうプロジェクト」に取り組みでいま

す。これは、いかに戦争が悲惨で最大の健康破壊であるか、人間性を踏みとじるものであるかを全職員で共有し、共感することを最大の獲得目標としています。これまでに、戦争体験の紙芝居や、福岡県被爆者の会の方々の朗読劇、映画上映会や戦争漫画の回覧など、運動を広げてきました。今年度末には、1年間の集大成の戦争体験事例交流会を企画しています。いま、全国的に「憲法を生かす全国統一署名(3000万署名)」も取り組んでいます。憲法9条や改憲をストップさせるために、みなさんのご協力をお願いいたします。



フィットネス班  
たちばな支部

### 身体も心もリフレッシュ

腕を振って足をあげます

昨年度までフィットネス教室を不定期で行っていたのですが、評判が高まってきたため、今年(2017年)4月に正式に発足しました。14名が参加し、スタワッ

#### 楽しみながら身体を動かす

10月に行った班会は、14名が参加し、スタワッ



頭を使ったステップ運動

トなど下半身のストレッチからステップ運動など、楽しみながら身体を動かしています。毎回参加されている方は、「膝が

良くなくなった。歩くのが速くなったと(家族から)言われた」「イスに座ってできる運動は自宅でも意識するようになった」「身体を動かすと心もリフレッシュになる」など、とても好評です。

班会は、毎月第4水曜日の14時から「夜白1区公民館(新宮町)」で行っています。みなさん一緒に身体を動かしませんか。

(班長 大窪豊美)

## 各事業所・支部で 各地で仲間ふやしの 取り組みが進んでいます



中央支部バスハイク(唐津城)



博多支部月間がんばろうバスハイク(マリンワールド)



新室見診療所に友の会コーナーを作って訴えています(西支部)



ジャンケンに勝った～(たちばな健康まつりより)



いざウォーキングに出発(東区西支部)

共同組織拡大月間(10月～11月)は、各事業所・支部で多彩な取り組みが行われ、仲間増やしがすすんでいます。台風や雨天によりやむ

なく健康まつりを中止した事業所・支部もありましたが、5つの会場で開催され会員さんや地域の方々との交流を深めました。また、地域のま

つり(よしづかフェスタ)「ふれあいフェスタ千代」「民商まつり」「つくし市」にも参加し健康チェックを行いながら仲間増やしを行いました。

バスハイクは、5つ支部で取り組まれ、新しい人を誘って友の会に入ってもらい交流を深めました。さらに、健康ウォーキングや日曜日の乳がん

検診「ジャパンマンモサウンデー」でも入会が進みました。外来待合室でも、友の

会の役員さんや職員が患者さんへ声かけを行ない入会につなげています。

#### 目標達成に向け

### 「拡大月間決起集会」を開催!

法人と友の会の共催で、起集会」を開催し68名が10月12日に「拡大月間決起集会」に参加しました。



頑張って仲間を増やそうと決意しました

「無料低額診療制度」についての学習を行い、理解を深めました。決起集会では、月間方針が提起され、職員3名と友の会3名が決意表明を述べ、みんなが奮闘することを確認しました。

また、田川診療所と友の会田川支部でも決起集会が開催され、積極的に取り組みを推進しています。

### 友の会会員拡大月間もいよいよ最終盤!

みんながひとりに声かけし、仲間増やしをすすめてみましょう!



A コープ前で健康チェック(わかさ支部)

いま、インフルエンザの予防接種キャンペーンが実施されています。大いに広めましょう。インフルエンザの予防接種キャンペーンが実施されています。大いに広めましょう。インフルエンザの予防接種キャンペーンが実施されています。大いに広めましょう。

【ふくおか健康友の会】		(2017年9月末現在)
組織現勢	43,742世帯	66,048人
寄付金	167件	3,636,000円(2017年度分実績)
協同基金応募		72,606,000円(2017年度分実績)

\*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。

# お口のケアがあらゆる世代を健康にする

## 2017年度 民医連九州沖縄地協 歯科学術運動交流集会での西田互先生講演概要

お口のケアは口腔内の感染と炎症を防ぎ、糖尿病や肺炎、更に早産の予防に繋がる、という研究がすすんでいます。

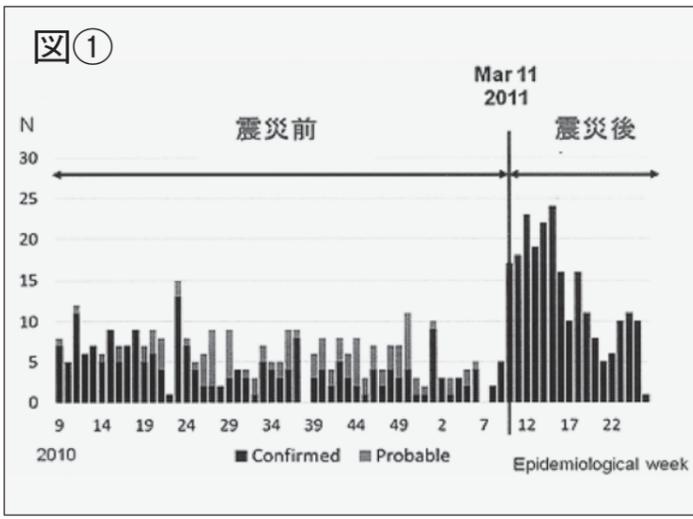
西田先生自身、高血圧、体重95kg、糖尿病専門医なのに糖尿病予備軍…と「医者の不養生」そのものでしたが、歯科を受診し歯周病を治療したところ、様々な症状が劇的に改善しています。

歯周病は、歯周組織が細菌に感染をします。そして歯周ポケットに入り込

み繁殖した細菌は「炎症性サイトカイン」という炎症性ホルモンを出します。これが歯肉から血管に入り、血糖値を下げるインスリンの働きを弱めることがわかってきます。歯周病は軽微な炎症ですが、これが長期間続くことは血糖コントロールに悪影響を及ぼします。

### 口腔ケアは肺炎予防にもつながる

気仙沼市の肺炎罹患率は東日本大震災の3月11日を境に急上昇(図①)、とりわけ高齢者の状況は深刻でした。ある特別養



護老人ホームでは、震災直後から20日間で高齢者125人のうち5人が肺炎を発症、全員死亡しました。ところが、同じ気仙沼の特別養護老人ホーム「恵潮苑」は100人近い入居中の高齢者、誰一人として肺炎で入院しませんでした。この施設では震災前から地元の歯科医師と協力して日常的に口腔ケアを行い、そのうえ震災直後も、水不足の中で可能な限りの口腔ケアに取り組んでいたのです。

### お口のケアは健康と関わっている

他にも「歯周病と早産の関係」についての研究や「専門的な口腔ケアが入院期間を短縮する(千葉大学医学部)」という報告もあります。

お口のケアが「まだ見ぬ命から高齢者まで」の健康に関わっていること、そして定期的な歯科受診が大切であることをみなさんの回りに広めていって欲しい…、と思います。

以上が講演の概要ですが、福岡医療団の歯科事業所では、医科歯科連携の口腔ケアの取り組みが展開されています。口腔の状態が、全身の疾患に及ぼす影響は計り知れません。定期的な歯科の受診、口腔ケアの大切さを認識した集会でした。(本部総務 蔭尾 亜矢)

読者からの  
お便り  
(敬称略)

### 地域の健康づくりや治療に専念して

私は大楠診療所に10年以上かかっています。この度念願かなって立派な建物(ビル)が建って喜んでおります。主な内容は、大半がグループホームなどの高齢者共同生活の活動ですが、やはり千鳥橋病院から来られた若い医師(副所長)の方に第一線に立って頂いて、地域の健康づくりや治療に専念して頂きたいと願っています。まず、地域で患者さんを増やすことですね!  
(南支部・三毛猫)

## いまいき 長生きまだまだ現役! ④

### 仲間会うことで元気をもらっています

松枝ミチヨさん(86才)  
(田川支部)



生活に追われ、青春時代などなく、毎年文化祭で仲間とともに華麗な創作舞踊を披露してくれる松枝ミチヨさん。2009年11月に紹介した松枝剛さんのご伴侶です。田川生まれ佐賀育ちのミチヨさんは炭

鉱で働く両親の下、6人兄弟の長子として学校と子守に追われながら14歳で終戦を迎えました。終戦後炭鉱で選炭婦として働き始めたミチヨさんは炭鉱の組合書記をしていた剛さんと出会い結婚するも、レッドパージで職を追われ二人でミチヨさんの出身地田川に戻りました。

田川に戻りはしたものの住む家もなく、リングボックス二つに詰め込んだ家財が全財産という状況から印刷会社を始めて忙しい日々を送りました。

### 夫婦で晩酌、バランスの良い食事

最近膝が悪くなったというものの「発表の場があると気が引き締まる」と健康まつりや文化祭で見事な舞踊をみせるミチヨさん。現在12人の生徒さんに指導しています。

### かかりつけの診療所

また、剛さんが田川診療所の創設に関わって

楽しく毎日を過ごすことを心がけたい

健康に役立つシリーズには、「なるほど!!」と思う事がたくさんありました。(認知症予防の記事の)最後に書いてあった『ご家族や気の合う仲間と、笑いながら、楽しく毎日を過ごしていくこと』を心がけていきたいと思ひます。(西支部・吉武安子)



### 請願署名に協力したい

早期発見でがんを克服し、人生を楽しんでいる友人が何人もいます。「乳がん検診の拡充を求める請願署名」の取り組みには、ぜひ協力したいと思ひ、歯科検診に行った時に早速署名をしました。(たたら香椎支部・石川裕子)



### 食事と運動は大事な

母が60歳を超え、認知症の事をだんだんと身近に感じるようになりました。母親だけでなく、「若年性」というのもあるので、やはり食事と運動は大事なと改めて思ひました。(たちばな支部・富高晴美)



### 秋のまつりまでにパワーアップするぞ

8月末より娘が手術のため入院しました。20歳なのに…と複雑な思い、不安は山ほどありましたが、少しずつ回復しています。免疫力チャージメニューを作って食べる量も増えました。美味しかったです。秋の健康まつり楽しみにしているので、それまでにパワーアップです。(東区西支部・いつもスマイル)



### 支援の経験を生かして

九州北部豪雨災害支援レポートの医療チームを派遣した事は、その地域にとって、とても有り難いことだったと思ひます。そこにいる医師や看護師も被災されていると思うので、少しでも力になりたいという心は、みんな持っていると思ひます。支援を通じていろんな事が見えて、(支援から)戻ってきても、その経験を生かせることと思ひます。(博多支部・たえP)



**書**

窓下有  
清風

野村益子

(東区東支部) 野村 益子

**硬筆**

朝の空を見上げて、今日という一日が  
笑顔でいられるようにそっとお願いした  
時には雨も降って涙もあふれるけど、  
思い通りにならない日は明日がんばろう。

秋元康「つとめの紙飛行機」より

平田ふみ子

(ちどり書道クラブ) 平田 ふみ子



「未来にジャンプ」 (わかすぎ支部) N・K

～免疫カチャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 岩井 真美

◇かぶのトマト煮 (4人分) 27kcal 塩分 0.5g

材料

- かぶ……………240g
- かぶの葉……………40g
- オリーブ油……………大さじ2/3 (8g)
- にんにく……………1片
- トマト缶……………80g
- ローリエ……………1枚
- 塩……………少々 (0.8g)
- コンソメ……………小さじ1強 (4g)
- 黒こしょう……………少々



作り方

- ① かぶは皮をむき、1～1.5 cm角に切る。かぶの葉は下茹でしてよく絞り、2 cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、カブを焼く(炒める)。
- ③ かぶに焼き色が付いたら、トマト缶・塩・コンソメを入れ、煮詰める。この時、ローリエも一緒に入れる。
- ④ かぶが柔らかくなるまでしばらく煮込み、最後にかぶの葉を入れ、黒こしょうで味を整えたら完成。(かぶの葉を煮過ぎたら色が悪くなるので、最後に入れて下さい)

効能

根のほうは炭水化物の消化を助ける酵素・ジアスターゼや、デンプンを分解する酵素のアミラーゼが豊富に含まれています。生で食べると、弱った胃や食べ過ぎ、胸やけに効果があります。煮物にした場合でも、胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防する食品として古くから珍重されてきました。葉はビタミンA、B1、B2、C、ミネラルのカルシウムや鉄、さらに食物繊維も含まれています。

寒い時期に甘味が増す「かぶ」は根から葉まで食べられる野菜です。今回は洋風にしてみました。ぜひ作ってみて下さい。

俳句

風鈴のひそけき音や昼下がりに

田川支部わかば 三輪敏夫

花木槿郵便局の遠さかな

博多支部 篠木千晴

認知症母のすべてを受けいれる

春日市 川路民代

川柳

僕の母紅濃くしてデイケアへ

リハビリで健康年齢いつまでも

道迷い愛犬に引かれ帰り着く

たたら香椎支部 西村嘉法

短歌

この暑さなおも続くか田の稲は

実りておれどわが身は不調

七〇年過ぎて残りし放射機の

火炎の煤やガマの入り口

朝顔が七つ咲いたの声聞こゆ

蟬去りゆきし朝のペランダ

送り火の跡の残りし庭先に

小さき鼻緒の孫の下駄あり

物忘れ多くなりゆく哀しさよ

何を買うのか迷う店先

博多支部 森山久江

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氏名の横にお書き下さい)・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12月15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、紙面に掲載させて頂くこともありますのでご了承下さい。

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。

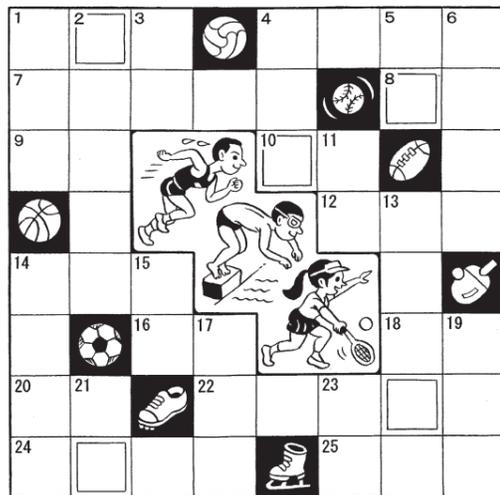
〒812-8633

ふくおか健康友の会クロスワード係  
または投稿係

●電話 092-651-1522 ●FAX 092-651-9874

●メール fk-tomo@fid.jp

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

- 1 幽霊に見える? 秋の七草
- 4 競走馬のトレーニングセンターがある滋賀県…市
- 7 悪路を走るオートバイ競技
- 8 元素記号P
- 9 多彩な技を繰り出し人気急上昇の力士。木瀬部屋所属
- 10 歳末に開かれる…の市
- 12 柔道や剣道のことで
- 14 馬術競技では失権します
- 16 名誉を損なう、…汚し
- 18 三四郎、大正、猿沢
- 20 衛星です
- 22 運動競技場のこと
- 24 洋風の朝食といえば、これ
- 25 岩手県大船渡市の…海岸

タテのカギ

- 1 日本の国技といわれます
- 2 戦時中は「よし」と言い換えられた野球用語
- 3 人形にもする花
- 4 懇親会参加者を…アップ
- 5 来年は犬、今年は何?
- 6 ニュートンが確立した「…の法則」
- 11 暗めの色が好き。…好み
- 13 パソコンの画面を見過ぎて目がごろごろ
- 14 ボールを打ちます
- 15 ……粋、……糸、……群
- 17 最後です
- 19 太くて濃い…まゆ
- 21 重要な部分。…ポイント
- 23 「それ以来」という意味

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。

9月号の正解は「マツリバヤシ」でした。応募総数49通の内、正解は46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)

川越文子、石川裕子、上山志保、宮内ユリ子、川路民代、おめでとうございます。