

FIG大楠医療介護総合センター

～地域のかかりつけ医、ファミリークリニックを目指して～9月4日オープン!



大楠医療介護総合センターの外観 2Fが診療所

大楠診療所は1966年4月に開設されました。これまでの50年の歴史を受け継ぎ、誰もが安心して住み続けるための地域の拠点となることをめざし、リニューアルオープンしました。新しい

建物は、「FIG大楠医療介護総合センター」(FIG・福岡医療団グループの略)です。1階にはリハビリ機器を充実させた地域密着型「リハビリデイひまわり大楠」、「訪問看護ステーションす

「地域と福岡医療団をつなぐ」

いきいき健康

2017 9 vol.70

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

5F	グループホーム ひまわり大楠
4F	グループホーム ひまわり大楠
3F	小規模多機能ホーム ひまわり大楠
2F	大楠診療所
1F	リハビリデイ ひまわり大楠 訪問看護ステーション すみれ (訪問看護・居宅介護支援事業所) 地域交流スペース ひまわり大楠事務所

施設案内

大楠医療介護総合センターの外観 2Fが診療所

みれ」、「地域交流スペース」、2階に「大楠診療所」、3階に「小規模多機能ホームひまわり大楠」、4階5階に「グループホームひまわり大楠」を備えた福岡医療団初めての複合施設です。

診療体制は9月より佐藤渉先生を副所長に迎え、小西恭司所長と共に、2診療体制とし、内視鏡特診も実施します。夜間診療は20時まで延長し、訪問診療のコース拡大など、医療体制を充実させます。

特に4階と5階のグループホームは、認知症の高齢者が少人数で共同生活を送りながら、専門スタッフによる介護が受けられる施設です。小規模なため、馴染みの環境を作りやすく、家庭的で落ち着いた雰囲気の中で生活を送ることができるた

「共同組織拡大強化月間 (10～11月)」が始まります!

☆健康づくりのキャンペーンに取り組み、仲間増やしをすすめましょう。

前立腺がん(10・11月)とインフルエンザ予防接種(10～11月)のキャンペーンを案内して、友の会の仲間増やしを進めましょう。また、みんなが気軽に集まって、健康チェックをしながら日常生活で大事なこと、医療や介護、健康づくりなど楽しく語り合う班会を開きましょう。

☆健康まつりで地域とのつながりを強め、友の会の輪をひろげましょう。

各支部の「健康まつり」が開催されます。実行委員会には、地域の自治会、諸団体、個人とのつながりを重視し、広げていきましょう。また、地域の取り組みにも積極的に参加していきましょう。

《健康まつり日程》

友の会・支部名	日程	会場
田川支部	9月16日(土) 13時～	田川診療所
嘉飯コスモス支部	10月14日(土) 12時～	新飯塚診療所
たちばな支部	10月21日(土) 14時～	たちばな診療所
東・東支部	10月22日(日) 11時～	城浜診療所
たたら香椎支部	10月29日(日) 11時～	たたらリハビリテーション病院
城南支部	11月3日(祝) 10時～	田島公会堂
西支部	11月5日(日) 11時～	新室見診療所
直鞍菜の花支部	11月11日(土) 13時～	直方診療所
よしづかフェスタ	10月21日(土) 10時～	吉塚駅構内
ふれあいフェスタ	11月19日(日) 10時～	千代小学校

「乳がん検診の拡充を求める請願署名」にご協力をお願いします

ふくおか健康友の会

乳がんは女性がかかる“がん”の中で一番多い病気とされていますが、早期発見で90%治せます!

乳がん検診は、福岡県ではすべての自治体で実施されていますが、ほとんどの自治体が対象年齢40才以上でマンモグラフィーによる検診のみです。しかも2年に1回の受診となっています。20才以上で超音波エコー(乳腺)検査を実施しているのは60自治体の内、1市6町(全体の約12%)だけです。

若い世代のエコーの検診が福岡県内全自治体で実施されると、検診の促進にもつながり、早期発見にもつながります。

友の会では実現に向けて、「請願署名」を取り組むことにしました。会員のみなさんのご協力をお願いいたします。

署名め切：11月30日必着(12月議会に提出します)

*今回、福岡県内居住の方に署名を同封させて頂いております。さらにご協力いただける方は、友の会事務局までお問い合わせ下さい。

ふくおか健康友の会

電話 092-651-1522

FAX 092-651-9874

fk-tomo@fid.jp

鯉川 裕子
(大楠診療所事務長)

九州北部豪雨災害支援レポート 東峰村へ 医療チームを派遣



健和会から医療団へ引き継ぎをする医療支援チーム

7月5日から6日にかけて、九州北部で発生した集中豪雨は甚大な被害を巻き起こしました。早速、福岡県民医連に災害

対策本部が設置され、10日より福岡県民医連内の各法人が医師、看護師、事務でチームを編成して東峰村に入りました。

第1陣は福岡医療団のチームから開始されました。思いもせず、



戸別訪問をして身体状況を確認

村長から感謝の言葉

今回は、福岡県や保健所の職員の方々と一緒に、東峰村役場に併設する診療所を使用し、夜間の対応を含め、被災されている方々の健康



医療支援の出発式で決意を述べる西村部長(写真右)と竹内医師

管理や、災害ボランティアの熱中症や外傷など幅広く対応しました。この支援に対して、東峰村の澁谷村長からも感謝の言葉を頂きました。今回の支援を通じて、あらためて地域の方々が安心して住み続けるための医療・介護の役割の重要性を知ることができました。

高齢者医療福祉事業部
西村 一

2017年原水禁長崎大会報告 核兵器禁止条約を力に

人類史上はじめて核兵器を違法化した核兵器禁止条約が7月7日に国連加盟国の3分の2の122か国の賛成で採択されました。その直後の原水爆禁止条約は核兵器の「開発、実験、生産、製造、取得、保有、貯蔵」「使用と使用の威嚇」「譲渡」「支配」を世界に広げ、核兵器廃絶を実現させよう」と訴えられました。

署名活動が 広がっている

また、運動は確実に若い世代に引き継がれようとしていきます。「微力だけれど無力じゃない」と18年間署名活動に取り組んでいる「高校生1万人署名活動実行委員会」、北海道からは30才代までの青年76人が参加し、道内の179の自治体の内の136の首長が署名したと報告しました。新婦人の会兵庫の仲間は「10万の署名目標を掲げ3万に到達した。条約に背を向けるため行動を強めてい

核兵器は悪魔の兵器

この条約締結の推進力になったのは被爆者でした。長崎の会場では被爆者で原爆訴訟をたたかった、松谷英子さんが「核兵器は悪魔の兵器です。1発たりとも地球上に存在してはなりません。長崎は永遠に最後の被爆地でなければなりません」

「微力だが無力ではない」



* 4面の俳句欄にも一部記載しています

いつも元気に 班活動

直鞍菜の花支部 のびる俳句会(のびる班)

のびる俳句会は2000年5月に5人の仲間で作成し、17年を超えました。2004年には最高15名の会員がいましたが、今では高齢者ばかり8人です。毎月第2火曜日の午前10時から12時まで、直方中央公民館にて上月大輔先生の元でみなさん楽しく会を開いています。そして、年に1回秋には外に出かけて、吟行を開き食事を楽しんでいます。

いま私たちの悩みは、みなさん高齢になつているので、なかなか会員が増えないことです。興味がある方はぜひご参加下さい。

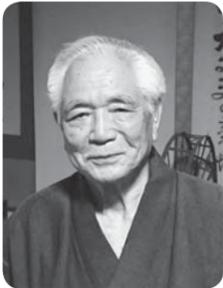
班長 永田 満

せみに背をおされ早朝歩を進め 佐々木 裕子
欠き氷めきたる雲間を飛びて旅 西藤 典子
トンネルを出でて夕立の跡もなし 黒木 美津恵
青芝や寝ころんで見る雨後の雲 永田 満
十歳児手入れの唐黍甘み濃し 石橋 照子

ふくおか健康友の会
中央支部 松原 光生

【ふくおか健康友の会】		(2017年7月末現在)	
組織現勢	43,741世帯	65,951人	
寄付金	127件	3,100,000円	(2017年度分実績)
協同基金応募		57,346,000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。



いきいき 長生きままだ現役! ④③

自分でも何かできると 希望を持てば年は取らない

吉野 忠記さん (84才) (中央支部)

熊本県天草に生まれましたが、父親を早く亡くされたため、母親の実家である志岐へ移り住みました。旧制中学に進んだ時の担任が英語の先生で、戦時中にも関わらず英語で話すことに興味を持ち始めました。栄養失調にかかって勉学を一時断念しますが、終戦後に編入することができると、英会話ができるため、雁ノ巣の米軍基地や春日原基地などで働きながら、苦勞して学業を続けてきました。

その後、学芸大(現、福岡教育大学)を卒業して教員の道へと進まれます。英語教師として福岡市内の中学校で教鞭を執られ、最後は校長まで勤

めました。「生徒に関する問題行動や保護者への対応、教師に対する指導などとにかく多忙で大変な日々だった」と当時を振り返ります。

戦時中を体験して、「いま憂いているのは、安全と平和が脅かされそうになっっていること。安全は相手への不信感から出るもの。平和は相手を信頼すること、つまり武器を持たないことだ。だから憲法9条は尊いものだ。真実を見極める目を持つことが大切で、そのためには学ぶ姿勢を持つこと。その点ではマスコミや教育の責任は大きい」と熱く語ってくれました。

好奇心旺盛で何でも「まさか同感です。好奇心旺盛で何でも」

「まずは教える人がやっていることをじっと見つめ、考えながらやってみる。少しずつ出来る」と面白くなってくる

また、好奇心は現在進行形で、「毎日何かしら身体が動いている。草履づくりは体全体を使うので、これも健康の秘訣かな」と笑います。

大豆や大豆製品は、アルツハイマー型認知症の原因である物質が脳に蓄積することを防ぐ可能性があると言われている。また、ヨーグルトやチーズなどの乳製品は脳の神経細胞が壊れてしまふのを保護する働きがあると言われている。

認知症の原因として、高血圧や糖尿病などの生活習慣が影響することもあるため、それを予防するために、野菜や海藻などを摂取することもいいと言われています。

「奥さんに感謝です」とニコリされていました。



最近では、テレビの情報番組などで、「認知症特集」や「認知症予防」という内容のものが多く放送されるようになりまし

「忘れやすくなった」と感じることもあると思います。加齢に伴う「もの忘れ」は、例えば食事をしたことや財布をしまったこと自体は覚えていますが、何を食べたか、財布をどこにしまったかという内容を忘れてしまいます。

「加齢に伴うもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」とは、食事のバランスよく摂取しましょう

「適度な運動を取り入れましょう」

「9月21日は「世界アルツハイマーデー」として、9月を「世界アルツハイマー月間」として様々な取り組みを行っています。日本でも認知症への理解を呼びかけています。

「加齢に伴うもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」とは、食事のバランスよく摂取しましょう

「適度な運動を取り入れましょう」

「9月21日は「世界アルツハイマーデー」として、9月を「世界アルツハイマー月間」として、様々な取り組みを行っています。日本でも認知症への理解を呼びかけています。

「適度な運動を取り入れましょう」

「9月21日は「世界アルツハイマーデー」として、9月を「世界アルツハイマー月間」として、様々な取り組みを行っています。日本でも認知症への理解を呼びかけています。

「加齢に伴うもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」とは、食事のバランスよく摂取しましょう

「適度な運動を取り入れましょう」

「9月21日は「世界アルツハイマーデー」として、9月を「世界アルツハイマー月間」として、様々な取り組みを行っています。日本でも認知症への理解を呼びかけています。

「適度な運動を取り入れましょう」

「9月21日は「世界アルツハイマーデー」として、9月を「世界アルツハイマー月間」として、様々な取り組みを行っています。日本でも認知症への理解を呼びかけています。

あなたも健康体操(ストレッチ)に参加しませんか?

Table with 2 columns: Date and Class Name/Location. Includes classes like '別府班', 'たたらフィットネス班', 'つばき班', etc.

*最寄りのところで参加をご希望の方は、遠慮なく下記までご連絡下さい。ふくおか健康友の会 電話 092-651-1522 FAX 092-651-9874

毎半年1回は検診しよう. ガンで亡くなる方の話をよく聞きます。6月に千鳥橋病院で子宮がん、乳がん、大腸がん、胃カメラの検診をしました。

無料低額診療制度をもっと知ってもらいたい. 「収入がなくなる」「病気で働けなくなる」など、自分にもいつ起こりうるかもしれないことなので、「無料低額診療制度」というものがあるということを知っている人は、いつでも相談できると思います。

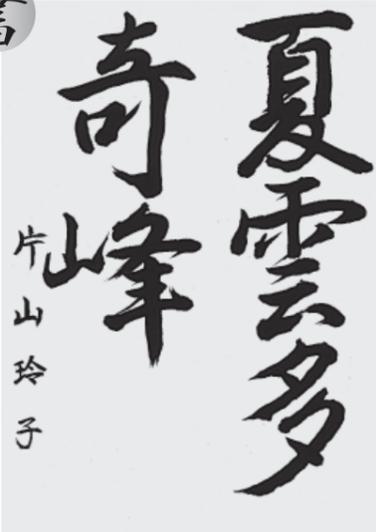
読者からの便り. (敬称略)

安倍政権の強引なやり方に疑問. 現在68才で年金暮らしの身です。現職時代、仕事の関係で沖縄に通算9年間生活しました。

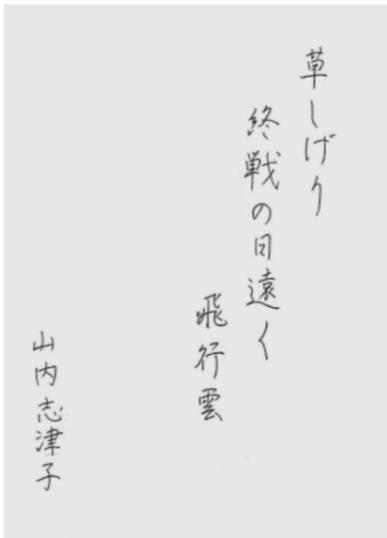
ゴーヤの炒め物おいしかった. おすすめ! 減塩メニューにあったゴーヤの炒め物を早速作りました。熱湯でキャベツやゴーヤを茹でるのは初めてでしたが、簡単にできてとてもおいしく頂きました。

夏休みの貴重な体験. 友の会が主催する「子ども保健教室」に小学4年の孫と参加しました。最初に手洗いやうがいの大切さを学びます。

書



東区東支部 片山 玲子



山内志津子 (ちどり書道クラブ)



「流しそうめん大好き」 本部組織部・田口 智彦

とっておきの一枚

～免疫カチャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 射場 裕美子

◇鮭のホイル焼き (2人前) 185kcal 塩分 0.6 g

材料

- 鮭..... 2切
酒..... 小さじ1/2
サラダ油..... 小さじ1/2
キャベツ..... 40g
もやし..... 40g
えのきだけ..... 40g



※合わせ調味料を作らず、ホイル焼きにした後に醤油やポン酢などをかけても美味しく食べられます。きのこや他の野菜等、季節に応じていろいろ変えて大丈夫です

合わせ調味料

- ほんだし..... 小さじ1/2
砂糖..... 小さじ1/2
濃口醤油..... 小さじ1/2
米味噌..... 小さじ1/2
おろししょうが..... 小さじ1/2

作り方

- 1. 鮭は酒をふりかけておく。
2. えのきだけは根本を落として半分に切る、キャベツは洗って3cm角に切る、もやしは洗っておく。
3. アルミホイルを大きめに広げ、サラダ油を中央に広げ、鮭を置く。
4. 鮭の上にカットした野菜をのせる。
5. 容器で合わせ調味料を作り、全体にかける。
6. アルミホイルで鮭を包む。
7. オーブントースターまたは魚焼き器に入れ、中火で25分焼く。オーブントースターなどが無い場合は、フライパンに入れて蓋をし中火で25分焼く。
8. 鮭に火が通ったらできあがり。

俳句

- 汗匂う孫は青春真つ最中
嘉飯コスモス支部 古川 悠枝
青鷺の優雅な飛翔吾は歩行
博多支部 篠木 千晴
蝉時雨朝から庭を滾らせて
田川支部わかば 白川 喜美子
原爆忌平和ねがって行進す
直鞆菜の花支部(のびる俳句会) 石橋 美人
川柳
終電車酒の匂いとストレッチも
東区東支部 西村 嘉法
「共謀罪」心に杭は打たせません
中央支部 吉野 忠記

短歌

- 生きていく支えとなりし友の会
明日は会議の第3水曜日
博多支部 森山 久江
口だけは元氣印の友の会
ボランティアするにぎやかな時間
博多支部 能 久美子
点滴の落ちる速度にわが痛み
しだいにやわらぎ意識遠のく
博多支部 藤山 清志
「お元気で」とメモを残して転勤の
医師に無常の淋しき覚ゆ
かすや支部 徳久 麗子
開胸手術より5年の長の子が
都議選オルグとて早朝を発つ
直鞆菜の花支部(のびる俳句会) 松尾 千代
夏休み孫あずかりし日の夕べ
入り江をカヌーはすこやかに走る
東区東支部 深野 一郎

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10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

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 男声の最低音域
3 ウサギが見て跳ねる月?
7 ガッツポーズで膨らみます
8 時々という意味。……ある
11 お金です。お……
12 外国のお金のことです
14 わけ
16 王将の逃げ道なし
17 失敗です
19 きちようめんなこと
21 どこまでも前方に進む駒
24 下水管などに入り入りする穴
25 西アフリカにある内陸国

タテのカギ

- 1 悪いことをすると当たる?
2 英国発祥のインドアラケツトスポーツ
3 英語で「アクシデント」
4 気持ちがよくなる船
5 白髪交じりです。……塩頭
6 箱根駅伝5区によく登場
10 京都・高山寺に伝わる絵巻物「鳥獣……」
11 「レット・イット・ゴー」といえば、「ふ……で〜」
13 通称は安芸の宮島
15 無理なことをするとえ。……を山にする
18 夏でも滑れるグラス……
20 そば、うどん、ラーメン
22 ナチス強制収容所を描いたベストセラー「……と霧」
23 標高は国内5位。……ヶ岳

7月号の正解はヤマヒラキでした。応募総数35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) 首藤さよみ、中西紘二、井上義勝、定松フサ子、古川悠枝、おめでとうございます。