

地域の絆を拓げよう!!!



国際色豊かな嘉飯コスモス支部のもちつき

「地域と福岡医療団をつなぐ」

健康

2018 **1** vol.72
 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

公益社団法人福岡医療団
 理事長

舟越光彦



友の会会員の皆さん、新年あけましておめでとございます。今年、世界保健機関(WHO)により採択された地域医療に関する歴史的な文書「アルマ・アタ宣言(1978年)」(以下「宣言」)から40周年です。「宣言」は、健康を基本的な人権として宣言し、全て



新年に寄せて



ふくおか健康友の会
 会長
 大鶴節子



明けましておめでとございます。ふくおか健康友の会は、今年で18年目とな

ります。2017年は、職員のみならず共同した健康まつりやバスハイク、班会や医療懇談会、まちかど健康チェック、高齢者の居場所づくりなど、多彩で楽しい活動が地域で広がりました。秋の会員拡大月間では、656名の新しい会員を迎えました。地域のみなさんの要求をつかむため、地域訪問を行い対話やアンケートの聞きとりを行いました。さらに、「乳がん検診の拡充に向けた請願」署名に取り組み、5,394筆の署名を集め、福岡県議会へ提出することができました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。いつでもどこでも安心して医療や福祉を受けられるのは、平和であってこそできます。

憲法9条、25条の下で命が大切にされる社会をめざし、2018年も「命は平等」の連帯の輪―温かい人のつながりを職員とともにひろげていきたいと思います。新しい年が皆さまにとってご多幸の年となりますよう心からお祈り申し上げます。

の人が健康になること(Health for all)、健康における不公正は容認できないこと、政府に対し国民の健康に責任を持ち適切な保健及び社会政策を実現することを求めました。「宣言」の歴史的意義は、人権が人類の普遍的権利だと表明した世界人権宣言(1948年)に源流をもち、健康が全ての人にとっての基本的人権であることを宣言したところにあります。健康を人権と捉える世界の潮流から、日本は大きく後れていきます。全ての世代で貧困が広がり、健康格差は深刻化しています。民

医連の「手遅れ死亡事例」調査でも、社会保障切り捨てと貧困により救える命が手遅れとなる事例が数多く報告されています。憲法の問題として捉えると、13条幸福追求権、25条生存権の侵害です。さらに、健康の前提条件である平和に生きる権利も、安倍政権の9条改憲策動で根本から否定されようとしています。今年を憲法をめぐる分岐点の年と位置付け、平和といのちを守るため憲法改悪阻止の運動を、総がかりで進めます。同時に、日常の医療介護の実践の中で、13条と25条の理想を現実化

化する無差別平等の医療をさらに広げていきます。無料低額診療の利用率を増やし、患者さんの生活と経済状況を問診でお聞きし、可能な社会資源を活用することなどで、患者さんの受療権を守る活動を飛躍させていきます。友の会の皆さんとともに全ての人が安心して住み続けられるまちづくりを今以上に進めていきたいと思

本年も、ご協力よろしくお願ひ致します。

「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」にご協力ください (ご返送の際は切り離さないで下さい)

各地で

健康まつり 大盛況!!

5つの支部で1,443名が参加

たちばな支部

たちばな支部では、10月21日(土)、台風の進路が心配されましたが、健康まつりを開催し1000名が参加しました。

バルーンショーのほか、笑いヨガや手品に紙芝居、ウクレレ演奏などが披露され、みんなで健康体操をして、最後はビンゴゲームで盛りあげられました。

たたら香椎支部

たたら香椎支部では、10月29日(日)激しい雨が降ったりやんだりのはっきりしない天候の中900名の観客を集めて健康まつりを開催しました。

今回初参加の門司名物バナナのたたき売りやジャグリング世界チャン



たちばな支部健康まつり

城南支部

城南支部では、11月3日(祝)に「第1回さわやか秋の文化祭」を開催しました。文化祭は、みんなのコーラスで幕を開け、ハーモニカや二胡の演奏、バナナのたたき売りなどの楽しい企画が催され、最後は参加者みんなでタオル体操を踊り、楽しいひとときを過ごしました。

直鞍菜の花支部

直鞍菜の花支部では、11月11日(土)に秋晴れの下、健康まつりを行い、患者さん・地域の方を含め約90名の方が参加して、楽しい一時を過ごしました。

手品や楽器演奏、合唱などの楽しいステージが披露されました。また、山下所長より「生活習慣病」をテーマにした健康講座や健康チェックも約50名の方が来られ大好評でした。

西支部

西支部は11月5日(日)に新室見診療所で健康まつりを開催して300



西支部健康まつり

お知らせ

保健教室受講生大募集!

保健教室で健康づくりの学びませんか?

受講料 無料

1 2月6日(火)「歯みがきコース」

時間:14時~15時 講師:歯科衛生士
場所:田島公会堂(城南区) 定員:13名
内容:歯みがきの仕方など

2 2月13日(火)「BLS・健康チェックコース」

時間:14時~16時 講師:看護師
場所:田島公会堂(城南区) 定員:15名
内容:一次救命処置、血圧測定・血管年齢チェックの仕方など

3 2月20日(火)「ウォーキングコース」

時間:14時~16時 講師:リハセラピスト
場所:田島公会堂(城南区) 定員:15名
※水またはお茶の持参をお願いします。
内容:正しい歩き方の指導をします

3 2月27日(火)「食事療法コース」

時間:14時~15時 講師:栄養士
場所:田島公会堂(城南区) 定員:15名
内容:認知症予防、高血圧・糖尿病予防の食生活とは?など

- ★①~④のコースは1つでも2つでも参加は可能です。全コース参加も大歓迎です。
- ★各コース修了後に、修了証をお渡しします。
- ★歯磨きコースは 歯ブラシ持参をお願いします。
- ★ウォーキングコースは体操服・運動靴・水の用意をお願いします。

《お問い合わせ・申し込み先》

ふくおか健康友の会城南支部 支部長 大賀サワ子
Tel:080-1722-5835 Fax:851-6210

協同基金の増資にご協力ください

秋の共同組織拡大「月間」では、多くの方に友の会に入会していただきました。みなさん方のご協力に心より感謝申し上げます。

さて、1月から3月は、協同基金の増資「月間」です。地域の健康づくりを進めながら、医療と介護を充実させ、みなさんの期待に応えていけるように努めてまいりますので、ぜひ協同基金の増資にご協力くださいますようお願い致します。

1月から「大腸がん検診」キャンペーンが始まります

友の会クーポンを利用すると「無料」で受けられますので、この機会にぜひお受け下さい。なお、前立腺がん検診キャンペーンも2月に、胃がんリスク検診(ABC検診)や女性がん検診(乳がん、子宮がん検診)はいつでも受けられますので、ぜひご利用下さい。

大腸がん健診便容器の指定

住所と年齢により、指定の容器が異なります。

- 福岡市内に住民登録があり、40歳以上の方 **緑色**
- 福岡市外、または39歳以下の方 **青色**

《お問い合わせ・申し込み先》

ふくおか健康友の会各支部、福岡医療団各事業所、ふくおか健康友の会までお願いします。(Tel:651-1522)(Fax:651-9874)

【ふくおか健康友の会】 (2017年11月末現在)

組織現勢	44,185世帯	67,068人
寄付金	199件	3,817,000円(2017年度分実績)
協同基金応募		90,418,000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。



訪問調査を終えて集まった参加者(たたら)

訪問調査で見えてきた 暮らしの実態

暮らしのアンケート

福岡医療団とふくおか健康友の会は、10月～11月の2ヶ月間に、退院患者さんや中断患者さん、気になる患者さんを対象に、「暮らしのいきいきアンケート」を実施しました。

職員と友の会の会員さんが一緒に、対象となる患者さんの健康状態を確認し、あわせて無料低額診療について紹介を行いました。延べ37組86人で291件を訪問し133件と対話、その内113件のアンケートを回収することが出来ました。アンケートでは「わずかな年金に生活保護をもらっている暮らしが大変」と年金でギリギリの生活をおくっている方の暮らしの実態がわかりました。

一方、話しをすることで安心された様子も見られ、訪問する意義が確認できました。

また、職員からも「初めて地域訪問に出て、地域を知れてよかった」などの感想が寄せられました。この調査を基に、これからの運動に生かしていきます。

FIG大楠診療所 地域交流スペース

地域がつながる「たまり場」に



クリスマスパーティ

2017年9月にオープンしたFIG大楠医療介護総合センターは地域交流スペースを設置し、研修や会議、レクリエーションの開催等に広く活用していただくために地域に開放しています。



交流スペース

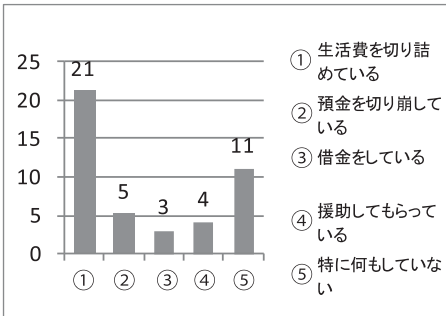
毎月第3土曜日に開催している、ふくおか健康友の会南支部の「ランチみんなで歌う会」では、広いスペースを利用して毎回30人を超える参加者が歌や踊り、お手玉を使った脳トレといったレクリエーションの他に、誕生日会や食事会、コーラスの練習などを楽しんでいます。

「みつばちカフェ」オープン

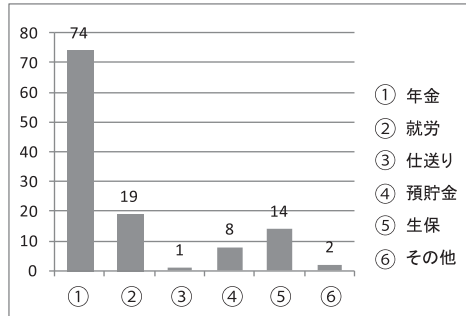
地域交流スペースでは1月から暮らしの保健室「みつばちカフェ」がオープンしました。みつばちカフェでは医療情報の提供や生活や健康に関する相談等に応じるほか、気軽に立ち寄れる交流の場として開放しています。コーヒーを飲みながら交流のひとつときをお過ごしください。

【お問い合わせ】大楠診療所 【電話】092-531-9407

どうしているのか



生活手段



深刻な内容が多い

12月13日(水)に千鳥橋

「無料低額診療」とは、社会福祉法の第2種社会福祉事業として位置づけられており、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、医療費を減額・免除できる制度です。福岡医療団の事業所はこの制度が利用または相談ができる医療機関です。

「収入は遺族年金のみで家賃を払うと7万余り。さらに水光熱費など」
「深刻な内容が多い」
「収入は遺族年金のみで家賃を払うと7万余り。さらに水光熱費など」

「収入は遺族年金のみで家賃を払うと7万余り。さらに水光熱費など」

医療費に困っている人にとってお役に立ちます

第7回無料低額診療相談会を開催しました

「無料低額診療」とは、社会福祉法の第2種社会福祉事業として位置づけられており、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、医療費を減額・免除できる制度です。福岡医療団の事業所はこの制度が利用または相談ができる医療機関です。

「収入は遺族年金のみで家賃を払うと7万余り。さらに水光熱費など」
「深刻な内容が多い」
「収入は遺族年金のみで家賃を払うと7万余り。さらに水光熱費など」

「収入は遺族年金のみで家賃を払うと7万余り。さらに水光熱費など」

「乳がん検診の拡充に向けた請願」署名

ご協力ありがとうございました!



ふくおか健康友の会が9月から11月にかけて取り組んだ「乳がん検診の拡充に向けた請願」署名は、114の団体署名と5,394筆の個人署名が集まりました。



県議会議事課へ署名を提出しました (手渡すのは山下副会長=写真左より2番目)

12月県議会に諮るため、県議会6会派へ紹介議員の申し入れを行い、「日本共産党」の1会派からの紹介を受けて、署名を県議会議事課へ提出しました。

請願は12月の県議会厚生労働環境委員会で審議されましたが、「継続審議」となりました。今回、紹介議員になって頂けなかった複数の会派から、「請願の主旨はよく分かる。2月議会の一般質問に取り上げてみたいと思う」との前向きな返答もありました。今後の議会にも注目していきたいと思えます。

この間の取り組みにあたり、短期間に5,000筆を超えることができ、関心の高さを感じることができました。今後も引き続き要求運動を続けていきます。ご協力ありがとうございました。

請をすすめます。日常的に相談を受け付けています

相談会は今回で7回目となりますが、「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回この相談会を行っています。

「収入は遺族年金のみで家賃を払うと7万余り。さらに水光熱費など」
「深刻な内容が多い」
「収入は遺族年金のみで家賃を払うと7万余り。さらに水光熱費など」

「収入は遺族年金のみで家賃を払うと7万余り。さらに水光熱費など」

新宮町

1 出張健康講座

■薬や健康に関する相談など随時対応可。公民館などで地域の皆様への健康講座も開催しています。

2 あおぞら健康チェック

■年2回、年2回、Fコープ新宮店で、無料の健康チェックを開催しています。血圧測定のほか、健康相談も受け付けております。

福岡市 東区

3 健康カフェすこやか(八田公民館)

■八田公民館の日曜サロン「八田のひだまり」の一部として、健康チェックや体操、健康・福祉ミニ講座を行っています。

3・4 いきいきふれあいサロン(認知症予防教室)

■みんなが集まってホットできる場所。つなぐを作る場所です。

4 しろうおカフェおれんじ(認知症カフェ)

■認知症の方やその家族、地域住民、医療・介護の専門職、誰もが安心して集い、思いを得られる空間を目指します。



5 きまぐれ喫茶(いきいき八田)

■いきいき八田の喫茶コーナーでボランティアが運営しています。コーヒー一杯100円。午後のひとときどうぞ。

5 よか体スタジオ

■運動や講話など実施。運動では(測定・体操・筋トレ)楽しくなだでも参加できるメニューを用意。講話では、栄養管理、認知症予防、フレイル予防について等、医療・介護に関する話をします。

5 健康講座

■医療講話等開催。毎回、健康にかかわる、いろいろテーマで話をします。また、健康チェックも同時に行います。

5 健康チェック

■健康相談や、健康チェックをおこなっています。どなたでもご利用いただけます。お買い物ごらお気軽にお越しください。



安心して住み続けられる地域まちづくり

私たち福岡医療団グループは、住み慣れた地域でいつまでも元気に楽しく暮らせるまちづくりを目指しています。

このマップは、地域住民が主役の地域包括ケアを推進する立場で、グループ内で取り組んでいる行事をまとめたものです。

※時間と場所は変更になる場合があります。各問合せ先にご確認ください。

6 薬と健康の相談会

■健康講座を行っています。薬・健康・介護など色々な相談に応じます。薬局に血圧計を常置しておりますのでお気軽にご利用ください。

7 ほちほち亭

■高齢者の方が気軽に立ち寄り頂ける「憩いの場」を毎月第2・4土曜日に診療所の2階で食事を開いています。

7 マリア薬局健康相談会

■薬や健康など随時相談に応じています。ワンコイン(500円)で血糖測定なども行なっています。

8 健康チェック

■毎年10月に城浜公民館で開催される「文化祭」に城浜診療所も健康チェックコーナーを設けています。

福岡市 中央区

9 まちかど健康チェック

■血圧などの健康チェック、健康相談をおこなっています。お気軽にお立ち寄りください。

福岡市 博多区

10 ゆめタウンまちかど健康チェック

■ゆめタウン博多にて、無料の健康チェックを行っています。お買い物ごらお気軽に健康チェックができます。

11 HPH情報センター健康講座

■病院の東館1階で、健康づくり講座を行っています。健康に関することは、なんでも看護師・薬剤師・リハビリ技師などの専門家がいらっしゃいます。

11 きんしゃいカフェ

■体操、脳トレ、講座、DVD・映画上映などさまざまな取り組みを行っています。それ以外の時間は、囲碁・将棋・ぬり絵など好きなことごとを過ごせます。

11 ちどり薬局健康講座

■健康ウォーキングやおおぞら健康講座などを通して薬と健康についての情報を提供しています。またちどり薬局は「卒煙サポート薬局」です。

12 吉塚商店街健康チェック

■毎月第4土曜日に実施。お買い物の合間に気軽に健康チェックができます。血圧・体脂肪・骨密度・血管年齢の計測や、健康相談もどうぞ。

12 健康に関する相談会

■吉塚商店街にて、千代診療所主催の血圧・血流・骨密度・体脂肪の測定会へ薬局も2ヶ月に1回参加して薬や健康の相談に応じています。

13 長生園オレンジカフェ

■認知症の介護に不安がある方、認知症が気になる方等、身近にいる方などが集い、学習したり、予防体操したり、お茶を飲みながら懇談したり、楽しく過ごします。

14 暮らしの保健室

■住まいのこと、暮らしのこと、健康のこと、介護のことなんでもご相談に乗ります。「たまた話したいから」もOK! 買い物ついでにお立ち寄りください。



福岡市 城南区

15 仲良しカフェ

■みんなで食べて飲んで歌う、楽しい地域交流の場所です。ぜひお立ち寄りください。

福岡市 南区

16 FIG大楠医療介護総合センター

■大楠診療所がFIG大楠医療介護総合センターとしてリニューアルしました。医療介護の拠点として、地域に根差した取り組みを展開します。

16 ランチみんなで歌う会

■歌に踊りに脳トレに、楽しいイベントいっぱい。地域のみなさんによる交流の場です。ぜひご参加ください。

16 あおぞら健康相談

■血圧・骨密度等の測定会を大楠診療所と合同で実施。薬や健康に関する相談も随時行なっています。

福岡市 西区

17 あおぞら健康チェック

■姪浜駅にて、血圧や身長、体重の測定を行っています。健康にまつわる相談も無料でお受けしております。

18 健康講座

■月一回の健康講座を開催しています。お薬についてはもちろん、健康に関する相談も随時行なっています。

粕屋町・須恵町

19 わかすぎサロン

■須恵診療所内の交流スペース友の会コーナーにて、地域のみなさんが集まり、交流できるサロンです。ミニカーテニングやパッチワーク、持ち寄りランチ会などを行っています。

19 うくいす薬局健康講座

■薬はもちろん、季節に関する疾患の予防・対策などについて講演を行なっています。

20 あおぞら健康チェック

■Aコープ須恵店にて健康チェックをおこなっています。血管年齢や血圧・体脂肪測定など、健康に関する相談も受け付けております。

21 とまと薬局健康講座

■薬や健康についても随時相談に応じています。定期的な健康講座も開催しています。

飯塚市

22 あおぞら薬局健康講座

■薬や健康、介護、介護用品など相談に応じています。水曜日の午後健康講座も行っていきます。

23 まちかど健康チェック

■東町商店街の「百瀬市」で、健康チェックを行っています。血圧・体脂肪などの無料測定のほか、健康についての相談も受けています。

田川市

24 介護カフェ

■友の会役員で元看護師・ケアマネが運営しています。認知症における学習会や健康体操など多彩な活動に取り組んでいます。

25 あおぞら健康チェック

■伊田商店街にて、健康チェックを行っています。血圧などの測定のほか、無料の健康相談なども行います。



直方市

26 あおぞら健康チェック

■直方駅前にて、健康チェックを行っています。血圧などの測定のほか、無料の健康相談なども行います。





風邪は医学用語で「急性上気道炎」といいます。ほとんどはウイルスが原因で自然に治ってしまうのですが、糖尿病などの持病のある方や高齢者では風邪をひいてしまった後に肺炎などの重篤な病気になってしまうおそれがありますので、十分注意が必要です。

健康に役に立つシリーズ 31 風邪をひかないために大事なこと

千鳥橋病院 総合内科 医師 竹内 宏樹

また、自分が風邪をひいてしまうことは、当然他の人にウイルスをうつしてしまう原因となってしまうので、予防はすべての人にとっても大事なことです。

◆ 予防が大事

予防として一般に勧められることは「手洗い」「うがい」「マスク」です。外出した後、特に風邪をひいている人と会った後や、人混みを通った後は必ず手洗いうがいをしてください。手洗うときは石けんを使ってしっかりと洗

流すこと、うがいはうがい薬を使う必要はありません。水道水で構わないので、欠かさず行って下さい。マスクはしっかりと口と鼻の両方を覆うこと、またマスクそのものが汚れて感染のもとになることもあるので、むやみにマスクを触らないようにして下さい。

また、マスクは風邪にかかっている人がつけることよりも風邪をひいている人がつけることが感染を予防するために重要です。

その他、加湿を行うこと、可能であれば手洗いの際のタオルなどは風邪をひいている人とひいていない人では分けて使うようにし、ドアノブや照明のスイッチなど多くの人の手が触

るような場所は適宜アルコールで消毒することが望ましいでしょう。また、風邪全てに効果があるわけではありませんが、インフルエンザに関してはワクチンを毎年打つようにして下さい。

◆ うつさない努力を

そして最後に、予防に關して大事なことは風邪に「かからないよう努力」するだけではなく、もしも自分が風邪に掛かってしまったときには風邪を「うつさない努力」もそれ以上に大切だということです。特にマスクを必ずつけること、不用意に外に出ず、早く治すためにも自宅で安静にして療養するようにして下さい。

いきいき 長生きままだ現役! ④5

若々しさの源は 多彩な趣味と健康的な食事

田代ウメノさん (88才) (かすや支部)



多彩な趣味や活動が元気の源

現在88歳のウメノさんですが、定年後にはじめて福祉活動やボランティア、絵画、書道、長刀など多彩な趣味や活動に大忙しの日々を送ります。他の人が何かしているのを見ると「自分もできるんじゃないか。やってみよう」と様々なことに挑



受賞作と

戦してきました。はじめたらできるようなものになるまで色々なことに取り組んでいくうちに、時間が空くのは土日だけという生活に。そんな多忙な生活が元気の源でもありません。また、料理も好きなウメノさんは食事も栄養バランスにこだわって自分でつくっています。薬草研究のグループに入って研究し、自分で採った野菜でスープをつくりま

さらなる挑戦を つづけます

ウメノさんが特に楽しんでる絵画は毎年糟屋郡の美術展をはじめ教職員祭の文化祭などに出品し受賞歴も豊富。すこやか春の文化祭にも出展されました。今年も美術展にも挑戦したいと目を輝かせて語るウメノさん。元気を武器にさらに活躍の幅が広がっていきそうです。(聞き手・編集事務局)

食べすぎ、飲みすぎに効くエクササイズ

お尻歩き



脚を前に投げ出して座り、左右の肘を曲げて脇をしめます。



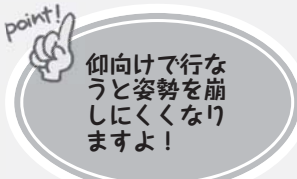
そのままお尻の片側を持ち上げると同時に、反対の肘を内側に入れるように身体をひねります。



コレを左右交互に繰り返して、約量一量分前に進みましょう!

呼吸をしっかりしながら30秒から60秒続けてみましょう!

腹式呼吸 (ドローイング)



背筋はまっすぐ

① 3秒間で息を吸いお腹を膨らませます。

② 5秒間で息を吐きお腹を凹ませます。
※5秒間吐き続けるのではなく吐ききるようにして下さい。

3~5回繰り返します。

効能

お尻歩きは、骨盤調整 お腹の引き締め 腰痛予防・改善 便秘解消

腹式呼吸は、自律神経の調整 お腹の引き締め 便秘解消

生活習慣病対策の 料理教室を開催します

テーマ ~ 簡単! 短時間! で作れる料理 ~

寒い季節が続く、つつい家にこもりがちですが、外に出て料理教室に参加してみませんか? 簡単に短時間で作れて、さらに生活習慣病を対策できる料理を紹介します。

日時: 2月24日(土) 10時~13時半(予定)
場所: 千鳥橋病院 東館1階 調理実習室
持参する物: エプロン、三角巾 (大判のハンカチで良いです)
費用: 500円 (当日ご持参下さい)

参加ご希望の方は、千鳥橋病院栄養部

651-9816 (直通) 管理栄養士 山田 までご連絡下さい。

※会場の都合上、定員を20名(先着)とさせていただきます。あらかじめご了承ください

新春ギャラリー



俳句

整へし庭に一枝のうぜん花
田川支部わかば 三輪 敏夫
草刈日おもしろい道の具持ち
博多支部 篠木 千晴

川柳

高齢者シルバーマークを誇らしげ
温泉でヒザ突き合わせて郷土自慢
わが妻は同窓会へケアアップ
たたら香椎支部 西村 嘉法

短歌

年賀状忙しさ見ゆる筆の跡正月迎え
疲れ癒して
博多支部 藤山 清志
待ちわびてペンを走らせしたためし
生きてる証 師走に急ぐ
嘉飯コスモス支部 荻野 寿子
独り居の蜘蛛との対話のわが住まい
あっち行ってと声かけ掃除す
博多支部 龍 久美子
美しく夜空にかかる満月上昔と変らじ
白く輝く
博多支部 森山 久江
真ッ黄色銀杏並木は華やきて師走の
街を飾りけり
東区東支部 深野 一郎

読者からの
お便り
(敬称略)

〈新年特集〉

いつもご愛読ありがとうございます。毎回編集事務局にはたくさんのお便りが届き、1枚1枚拝見させて頂いています。中でもクロスワードは、程良い頭の体操になるために毎回好評を頂いており、併せて様々な感想やご提案も承っています。紙面の充実を生かせるように努めてまいります。今回も新年特集としてお便りコーナーを拡大して掲載させて頂きます。なお、事前にのご了解を頂いていませんがご容赦願います。
(いきいき健康編集事務局)

あつこ間の45分

フィットネス教室で毎週お世話になっています。皆さんと楽しく過ごす45分は、あつこという間です。肩こりがなくなり、歩く時間も増えました。ありがとうございます。
(東区西支部 渡辺 美智子)

防空壕見学の写真にインパクト

憲法9条の記事の中の、防空壕見学の写真にはビックリしました。民家に地下にあるので、広くみんなに見てもらうのは不可能かもしれません。戦争の記憶としてとも貴重なものですね。平和の大切さが実感できるものではないかと
(東区東支部 石坂美幸子)

ペン字

村の子が
くれた林檎ひとつ
旅いそぐ
蔭尾 亜矢
(ちどり書道クラブ)

円月上
寒山
石坂美幸子
(東区東支部)

初めて知った
(博多支部 たえP)

健康に役立つシリーズは大変関心を持って読んでいます。今回、口腔ケアが肺炎予防につながることは初めて知りました。虫歯がなければ歯科に行くことはないのですが、歯周病の事です。近いうちに(歯科)に行つてみます。(南支部 小泉 雅江)

お口のケアは大切です

「お口のケアがあらゆる世代を健康にする」の記事、痛感しています。歯茎の腫れ、痛みの症状が現れたので歯科受診をしました。結果は歯周病です。食事すら満足に食べられず、治療に専念しました。歯磨きの指導を受け、柔らかい歯ブラシで丁寧に磨いています。舌も軽く汚れを落とし、後は歯間ブラシを使って隅々まで。2ヶ月に1度の定期受診も怠りません。美味しく食べるためにも口腔ケアは大切だとしみじみ感じています。
(東区東支部 中 小路 ミチコ)

運動をする習慣をつけよう

健康に気をつけるようになってきました。晩酌を今までの半分(2合)になってきました。あと運動をする習慣をつけなければと心がけています。
(城南支部 井上 義勝)

お世話頂いた
皆さんに感謝です

11月14日に友の会のバスツアーに参加して、玉名温泉へ行ってきました。車中はUさんたちがクイズで楽しませて下さって感謝しています。食事も浴場も大満足でした。
Uさんたちはずっと補助席に座っていらしたので、締切後に割り込み参加した私としては、ずっと申し訳ない気持ちでした。お世話頂いた皆様に心から感謝とお詫びを申し上げます。
(たたら香椎支部 南 誠子)

各支部の方々の川柳、俳句、短歌などを拝見すると、認知症の事、物忘れ、思い当たる事がたくさんあります。年々弱りゆく体を長持ちさせるため「毎日運動して歩く」「シャキッとしないといかんなあ」と思っています。
(たたら香椎支部 南 誠子)

お口のケアの事が書いてありましたが、高齢になると、いろいろな病気が出てきます。歯周病になって歯磨きの時、血が出ていたの、いろいろな歯磨き粉を変

おいしいふりかけが
出来ます

(カブのトマト煮の記事で)カブを焼くんですねー！今度作ってみます！！葉は油揚げ、じゃこと炒めて、砂糖、しょうゆ、酒、みりんで煮つめるとおいしいふりかけが出来ますよ！！
(博多支部 瀧本 京子)

両親の遠距離介護の悩み

故郷熊本に95歳の父と89歳の母が介護施設で生活しています。母は認知症と難聴で、父が母の介護をしなければならぬ日々です。月に1〜2回、車や新幹線で熊本の施設を訪ねていますが、遠距離のため、自分(68歳)の体力や交通費等の経済的負担の問題も有り、悩み多き日々を送っています。いつまでこの状況が続くかわかりませんが、介護で共倒れしないように最後の親孝行と思いい、遠距離介護に当たっています。
(東区西支部 箱崎 太郎)

知らされます。

直轄業の花支部 渡辺 晃秀
活をしています。母は認知症と難聴で、父が母の介護をしなければならぬ日々です。月に1〜2回、車や新幹線で熊本の施設を訪ねていますが、遠距離のため、自分(68歳)の体力や交通費等の経済的負担の問題も有り、悩み多き日々を送っています。いつまでこの状況が続くかわかりませんが、介護で共倒れしないように最後の親孝行と思いい、遠距離介護に当たっています。
(東区西支部 箱崎 太郎)

第12回 おひやか春の文化祭

(ふくおか健康友の会、福岡医療団・福岡保健企画共済組合合同文化祭)

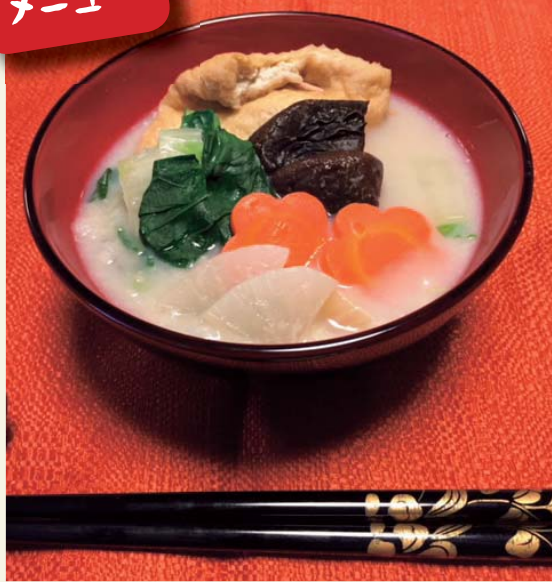
テーマ いいね! 平和 いいね! 憲法 いいね! 笑顔

日時: 3月4日(日) 受付・展示10:30~ 舞台開始11:00~
場所: サンレイクかすや 粕屋郡粕屋町駕与丁1-6-1(粕屋町役場前)

*舞台出演希望の方... 2月3日(土) *出展希望の方... 2月17日(土)
出展の制限はありません。書や絵画、写真など、日頃の成果を披露してみませんか?
みなさんご参加をお待ちしております。
ふくおか健康友の会事務局 ☎092(651)1522

免疫力
チャージ
メニュー

千鳥橋病院 管理栄養士 射場 裕美子



1人分 205kcal たんぱく質7.1g 塩分量0.7g

材 料 (4人分)	分 量
餅(丸小)	4つ
油揚げ(小)	4枚
大根	120g
人参	60g
小松菜	50g
白菜	2枚
椎茸	4枚
水	600cc
鶏ガラスープの素	小さじ2
しょうが	半かけ
れんこん	150g
豆乳(成分調整)	100ml

作 り 方

- 油揚げの端を切り、中に餅をいれて、つまようじで口を止める
- 大根と人参は皮をむいてちよう切り、小松菜は洗って4cmの長さに切る
- 白菜は洗って縦半分になり、3cmの長さに切る
- 椎茸は食べやすい大きさに半分〜1/4に切る
- 蓮根としょうがは皮をむいて、すりおろしておく
- 鍋に水を入れ、大根と人参と椎茸を入れて火にかける
- 沸騰したら中火にし、大根と人参に火が通ったら鶏ガラスープの素を入れる
- 白菜と小松菜と1(餅巾着)を入れる
- 餅巾着の中の餅が柔らかくなったら、⑤と豆乳を入れ一煮立ちさせる
- 器に盛りつけて出来上がり

スープのポイントは「れんこん」

れんこんに含まれる「ムチン」は胃の粘膜を保護する効果やたんぱく質脂肪の消化吸収を助ける働きがあります。

また不溶性の食物繊維も比較的豊富に含んでいるため胃腸の調子を整える効果もあります。

れんこんにはビタミンCも多く風邪予防にも効果があります。

身体を温める効果があるしょうがと一緒に取るのでより一層効果的です



餅巾着入り
おろし豆乳スープ

今回は臭たくさんのスープ仕立てにしてみました。油揚げに入れた「餅巾着」にするとベタベタにならず、複数人分作っても取り分けやすいですよ。

写真



新春
ギャラリー



天草 五和町の正月飾り 幸木
(中央支部) 松原 光生



早朝の青空に浮かぶバルーン
(たちばな支部) 旅野 途中



「がんばれ熊本！」
(千鳥橋病院総務部) 藤島 肇

応募について

官製ハガキの裏に、パズルの答え・住所・氏名・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。なお、切は2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ので、奮ってご応募ください。

*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。

●電話 092-651-1522

●FAX 092-651-9874

●メール fk-tomo@fid.jp

●郵便 〒812-8633

千鳥橋病院内

ふくおか健康友の会

クロスワード係または投稿係

ヨコのカギ

- 人の「犬歯」のことです
- 犬公方と呼ばれた徳川5代将軍
- 犬・猿・キジの昔話……太郎
- ……より証拠
- 両刃の刀剣
- 疲れを知らない男、……ガイ
- プレゼントです
- 1月7日に食べる……草がゆ
- 金貨に銀貨。10円玉は？
- 足の裏のくぼみ、……踏まず
- 分割払いの最初に払うお金
- ベートーベンの交響曲第5番
- 鳥などのオスとメスの一対
- ……くじ。帽子を……カ、ぶり
- 注意1秒……一生
- バスを……1こして団体旅行
- 寄らば大樹の……
- 童謡……のかごやだホイサッサ
- サッカーで……カードは退場
- アタッカーにボールを上げます
- 新しい年の挨拶言葉

タテのカギ

- 野菜を使った版画、……版
- レコード。日本新……保持者
- 高層ビルが……する大都市
- ……の一声。……は千年
- 刀剣を使った女性の武道の一つ
- 昔話……切りずめ
- 目の不自由な人を道案内する犬
- 牛や鹿にあって馬や豚にはない
- 少年ネロと犬の物語、……の犬
- ヒョットコの相棒です
- 月の模様、ウサギの……
- 豆腐料理、厚揚げとも言います
- スエズ……。パナマ……
- ラブ。……の結晶
- アニメ、……の名は。
- いんちき。ごまかし。……師
- 「天文学の父」「科学の父」と呼ばれています
- 間違えないように……を付ける
- 旅立ち、出発。人生の……
- 風が吹けば……屋がもうかる
- 王手を続けて攻める……将棋
- テレビ……。五重の……

11月号の正解は「アスリート」でした。応募総数応募54通の内、正は解52通でした。図書カード当選者は次の通りです(敬称略) 谷口朋子(東区東)、来嶋享子(東区西)、ゆづ(城南)、家永貞由美(わかすぎ)、松本重則(嘉飯コスモス) おめでとうございます。

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。

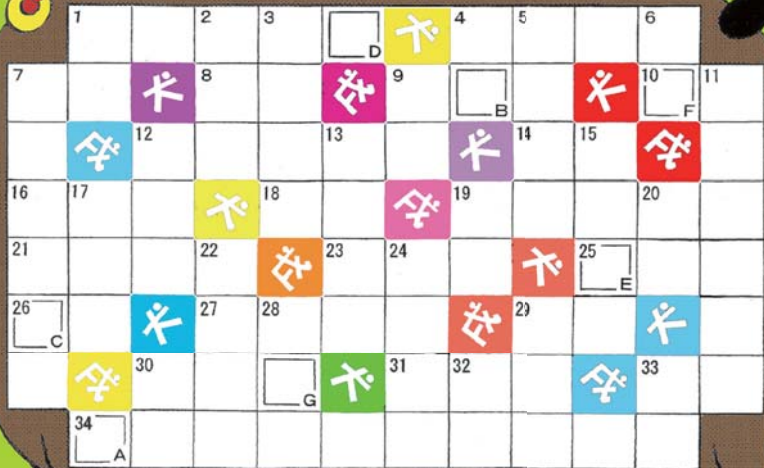
※ なお、データはお返ししませんのでご了承下さい。 ●データ送付先 fk-tomo@fid.jp

いぬ年 連想クロスワード



【問題】 二重ワクの文字をA～Gの順番に並べた文章から連想できる2つの言葉は何でしょうか？

作/モロズミ勝



答 カナ2文字の キーワード2つ と