

# 核兵器廃絶の声は世界の流れ



原水爆禁止世界大会参加レポート

地域と福岡医療団をつなぐ

いまいき健康

2018 9 vol.76

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



会場の外には原爆パネルが展示されていました

73年前の8月6日と9日にアメリカが投下した原子爆弾は広島と長崎にかつて人類が体験したことのない惨状をもたらしました。核兵器禁止条約の発行と朝鮮半島の非核化を求める動きが広がるなかで、『原水爆禁止2018年世界大会』が開催され、世界から71カ国の政府代表の方を含め6000人が参加しました。

**核廃絶の流れが世界の主流**

8月4日に国際会議宣言を採択し、核兵器の完全廃絶を求める流れが世界の主流であり、「核兵器禁止条約の発行も押し止めることはできない」と指摘しました。

また、朝鮮半島の非核化・沖縄辺野古への米軍基地建設計画の撤去を求める事も盛り込まれました。

「私たちの声で世界は変わる」



全体会に世界各国から参加

分科会では、昨年の7月7日に国連会議が採択した「核兵器禁止条約」を力に、世界の国々や日本の各団体、個人から様々な取り組みの紹介や交

流も行われました。今回の大会に参加して核兵器の廃絶を求める流れは世界の流れだと確信しました。

被爆者の方は、「73年間いろいろな苦しみを味わってきました。核兵器は無差別に無残に人命を奪う非人道的な兵器。核兵器禁止条約が1日も早く実効性のあるものとなるように力を合わせて行きましょう」と訴えていました。また、高齢化していく中で、その思いは2世の方、若い世代に受け継がれていきます。閉会式では、北海道の高校生が「私たちの声で世界は変わる」「原爆の恐ろしさを発信し続ける」との言葉が心に残りました。

私自身、原水爆禁止世界大会への参加は初めてでした。福岡市原水協のバス1台で広島まで4時間、バスの中は40人以上で、高校生や青年など、若い方の参加も多く、自己紹介をしたり、参加しての感想を出し合いながら、世代間の交流の場にもなりました。

大会から帰って、さっそく街頭署名活動を行いました。高校生からも快く署名してもらい、希望が膨らんできました。

## 西日本豪雨災害支援へのご協力を

7月に西日本を襲った記録的な豪雨により、各地で河川の決壊、土砂崩れなどが多発し、多くの犠牲者を出しました。犠牲になられた方々にお悔みを申し上げるとともに、被災者の皆さんにお見舞い申し上げます。



被災した家を巡る参加者

民医連では、広島民医連、岡山民医連などの事業所で被害が出ました。民医連は全国的な支援を呼びかけ、岡山民医連への医師支援、広島民医連への復旧作業支援、義援金に取り組みました。広島民医連への復旧作業支援には全国から300名を超える職員が参加しています。義援金は民医連全体で1,500万円を超えました。

福岡医療団からは、岡山民医連への医師支援に千鳥橋病院から医師2名が参加、復旧作業支援には福岡医療団・千鳥橋病院の看護師1名、事務2名、作業療法士・理学療法士8名、社会福祉法人ちどり福祉会からも多くの職員が参加しています。

支援者からは、「近隣のお宅は一階の窓ガラスが壊れて中が見えた。家具や生活用品が土砂や水でめちゃくちゃ、ついこの間までの普通の暮らしだったのが破壊され住めなくなっていた。電気も復旧しておらず、一ヶ月を過ぎても手が付けられていない。行政は何をやっているのか・・・まだまだ人の手が必要と感じた。」との報告がありました。

ふくおか健康友の会と福岡医療団では、引き続き復旧作業支援や義援金に取り組みます。みなさんのご協力をお願いします。

## 「共同組織拡大強化月間(10~11月)」が始まります!

今年も会員拡大月間が始まります。2ヶ月の月間となりますが、さまざまな企画を通して新しい会員を迎え入れましょう。

- ☆ 前立腺がん検診キャンペーンとインフルエンザ予防接種キャンペーンを広めて、仲間増やしをすすめてみましょう。
- ☆ 新しい人を誘い、班会を開きましょう。
- ☆ 職員と一緒に地域へ出かけ、地域の声をつかみましょう。
- ☆ 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。

### 《健康まつり日程》

| 友の会・支部名    | 日程             | 会場      |
|------------|----------------|---------|
| 田川支部       | 9月29日(土) 13時~  | 田川診療所   |
| たちばな支部     | 10月20日(土) 14時~ | たちばな診療所 |
| 城南支部       | 10月26日(金) 11時~ | 田島公会堂   |
| 博多支部、東・西支部 | 10月28日(日) 11時~ | 千鳥橋病院   |
| 南支部        | 10月28日(日) 10時~ | 大楠診療所   |
| 嘉飯支部       | 11月3日(祝) 11時~  | 新飯塚診療所  |
| 西支部        | 11月4日(日) 11時~  | 新室見診療所  |
| 東・東支部      | 11月11日(日) 11時~ | 城浜診療所   |
| 直鞍菜の花支部    | 11月24日(土) 12時~ | 直方診療所   |
| たたら香椎支部    | 11月25日(日) 11時~ | たたらリハ病院 |



東区東支部 ハガキ絵班

### いつも元気に班活動

作品の数々

「ぼちぼち亭」が城浜診療所のデイケア室から近所の民家に6月に拠点を移しました。デイケア室は空き時間利用で、割りに余裕があり、健康友の会専用です。時間割りに余裕が、お願いで「ハガキ」絵班を立ち上

げました。画材は百円ショップで買い集め、自分の手持ち、友人の提供も有って一応の体裁も整え、8人のメンバーで7月から始めました。何故



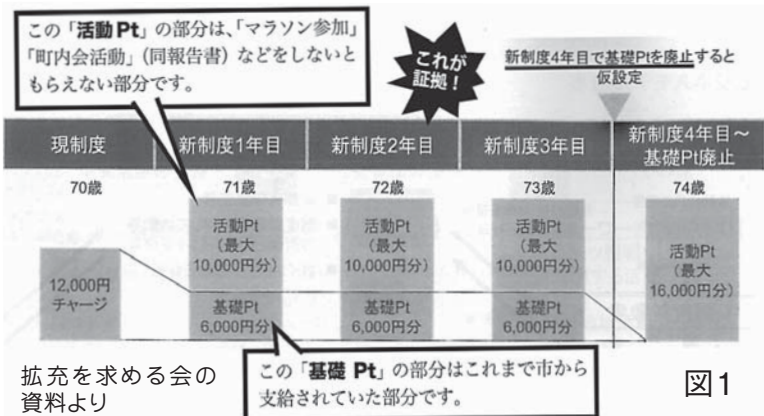
みんなで楽しく描いています

「ハガキ絵」か、と言いますと、絵手紙は大きく描くのが主流です。大きく描く事に意識がいつてしまふと、見る側が息苦しくなります。ハガキ絵は空気を呼び込みます。人間は空気を吸って生きています。大丈夫、素直に描けば空気感も出ます。参加お待ちしています。

【第2・4木曜 13時】  
ぼちぼち亭 佐藤 迪代

# 高齢者乗車券制度の縮小・廃止はさせない

高齢者乗車券の拡充を求める署名にご協力頂きありがとうございます。現在、福岡市は高齢者の社会参加を促すため、地下鉄・バス・タクシー代の補助として「交通用福祉ICカード」＝高齢者乗車券（70歳以上、上限1万2千円、所得制限あり、要申請）が配布されています（7月号既述）。



## 他市に比べて遅れた福岡市

60歳以上が公共交通機関を使う際の助成制度を比べると...

|       |            |        |              |
|-------|------------|--------|--------------|
| ●名古屋市 | 年予算 143 億円 | 65 歳以上 | 利用上限なし       |
| ●横浜市  | 年予算 114 億円 | 70 歳以上 | 利用上限なし       |
| ●京都市  | 年予算 54 億円  | 70 歳以上 | 利用上限なし       |
| ●福岡市  | 年予算 15 億円  | 70 歳以上 | 年 1 万 2000 円 |



福岡市はこの助成制度に対する年予算は15億円で、福祉予算は削減し放題です。福岡市は2018年度に新制度を確定させ、2020年度からの運用を想定していることもわかりました。

発覚しました。それは、当面3年間は基礎ポイントとして上限が半額の6千円となり、地域活動などをした人だけがポイント付与の恩恵を受けます。そして4年後には基礎ポイントが削減される内容です（図1）。さらに、2018年度に新制度を確定させ、2020年度からの運用を想定していることもわかりました。

## あなたも健康体操（ストレッチ）に参加しませんか？ フィットネス スマイル出張班会（体操教室）スケジュール

| 10月 (水)                                    | (土)                                       |
|--|---|
| 3日「別府班」<br>14:00～15:00・よりあいの森              | 6日「田川フィットネス班」<br>10:30～12:00・田川診療所 2F     |
| 10日「たたらフィットネス班」<br>14:00～15:00・いきいき八田      | 10日「高美台班」<br>14:00～15:00・高美台4丁目集会所        |
| 17日「つばき班」<br>14:00～15:00・東油山町会館            | 17日「粕屋班」<br>14:00～15:00・粕屋診療所             |
| 24日「たちばなフィットネス班」<br>14:00～15:00・新宮町夜白一區公民館 | 20日「なでしこ班・健康づくり班合同」<br>10:00～12:00・いきいき箱崎 |
| 7日「別府班」<br>14:00～15:00・よりあいの森              | 27日「カトレア班」<br>13:30～14:30・須恵診療所           |
| 14日「たたらフィットネス班」<br>14:00～15:00・いきいき八田      | 17日「なでしこ班・健康づくり班合同」<br>10:00～12:00・いきいき箱崎 |
| 21日「つばき班」<br>14:00～15:00・東油山町会館            | 24日「カトレア班」<br>13:30～14:30・須恵診療所           |
| 28日「たちばなフィットネス班」<br>14:00～15:00・新宮町夜白一區公民館 | 28日「マーガレット班」<br>14:30～15:00・名島台集会所        |

\*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事務局 電話 092-651-1522 FAX 092-651-9874

## 改憲は望みません

引き続き3000万署名へ  
ご協力ください！

安倍首相は地元山口県の講演会で、次の国会に自民党の改憲案を提案し、国会での改憲発議を実現させる意向を明らかにしました。しかしながら、先の通常国会では、衆参の憲法審査会での審議も行われていません。国民の多数が改憲を望んでいません。憲法に自衛隊を書き込むことで、憲法9条を空文化し戦争する国に突き進むことになりま。改憲発議をさせないためにも「安倍改憲NO！憲法を生かす全国統一署名」を広げに広げきましょう。



|             |                            |
|-------------|----------------------------|
| 【ふくおか健康友の会】 | (2018年7月末現在)               |
| 組織現勢        | 44,372世帯 67,764人           |
| 寄付金         | 115件 4,172,518円(2018年度分実績) |
| 協同基金応募      | 50,089,000円(2018年度分実績)     |

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

# 胃がんについて

千鳥橋病院 消化器内科医師  
消化器内視鏡室長 川野 紀子

胃がんは、もともとは正常な胃の粘膜の細胞が、様々なリスク要因によって変化することで発生します。

## 早い段階での自覚症状はほとんどありません

胃がんの自覚症状は、早い段階で出現することは少なく、がんが進行した場合でも、ほとんどみられないこともありま

す。がんができた部位によっては、食べ物が入っていきにくいために、または、食べ物が胃の中に



胃がんはどうしたらわかりますか？

胃カメラやバリウム検査を行います。

滞るために、胃の痛みや不快感、胸やけ、吐き気、食欲不振などの症状が現れることがあります。また、進行した胃がんの症状としては、めまいや息切れ、食後にもものがつかえる、吐血や黒色便などがあります。

## 胃がんはどんな人に多いですか？

中高年の男性に多く、ピロリ菌(H.pylori)感染との関わりが深いがんです。胃がんは、日本で一番罹患(りかん)者数

が多いがんです。男性では1番目に多く、およそ9人に1人、女性では3番目に多く、およそ18人に1人が、一生のうちに胃がんを診断されています。胃がんは50歳前後から、特に男性で罹患率が高くなります。

胃がんになるリスクを高める要因としては、ピロリ菌感染による慢性的な胃粘膜の炎症や、生活習慣(塩分の多い食事、喫煙、野菜や果物の摂取不足)などが挙げられています。

特に胃カメラでは、その場で気になる粘膜を一部採取(生検)し、顕微鏡で確定診断を行うことができます。またピロリ菌の感染を疑う場合、胃の組織を2か所採取し、特殊な液につけることにより、ピロリ菌が存在するかどうかを判定することができ(別途費用がかかります)。

ピロリ菌がいる場合には、胃薬1種類、抗生物質2種類を朝、夕で7日間内服することにより、ピロリ菌の治療(除菌治療)を行います。

# いきいき長生きまだまだ現役! ④9

## カラオケ、短歌、友の会、毎日楽しく動き回ります

森山久江さん(86才)  
(博多支部)



三潁郡(現在の柳川市)に6人兄弟の次女として生まれた森山さんは、女の子の兄弟のなかで一番気が強く、弟と一緒にいたずらばかりするおてんばでした。子ども時代は戦争中でもあり、爆撃機が恐ろしくて空襲警報が鳴ったらすぐ身近にあった柳の木の下に逃げ込んだことを憶えていると話します。

## 健康の秘訣は悩まずケンカをしないこと

趣味はカラオケです。カラオケには毎週歌いに行っていて、そこで会う仲間との会話が楽しみの一つです。歌うことで喉も鍛えられて風邪の予防になっていると言います。

母親を早くに亡くし、父親と二人で農業を営んでいた森山さんは26歳で結婚して福岡市へ。その後、千鳥橋病院で定年まで働くことになり、息子さんも千鳥橋病院での勤務経験をもっています。「千鳥橋病院が故郷です」と言います。

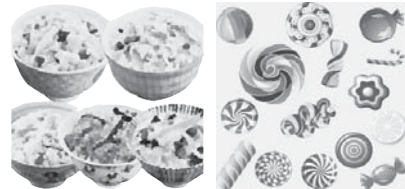
## 友の会は生きる支え

また、友の会の歌会にも参加しています。読書が好きで女学生時代に短編小説を執筆して入選したこともあるという経験が短歌にも活かしています。

御年86歳ですが、目も耳もしっかりしています。元気の秘訣は毎日三食食べて体を動かすこと。外に出ると階段を使う、寝床で横になったときに手指の運動をすることを心がけています。さらにペラペラで足を上げ下げしてきたえています。「でも一番の秘訣は小さなことを気にせず、悩みすぎないことと、ケンカをしないこと」と笑

# 料理教室開催のお知らせ

今回のテーマ  
丼ご飯で健康に!



- ①丼1品で主食・主菜・副菜を揃えた「健康丼」
  - ②低カロリーな「ヘルシーおやつ」
- 簡単・お手軽な丼ご飯で食事バランスを整えて健康な身体作りを行いましょう♪

健康的な丼ご飯+ヘルシーなおやつ

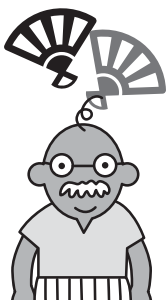
- ◎日時: 10月20日(土) 10時~13時半(予定)
- ◎場所: 千鳥橋病院 東館1階 調理実習室
- ◎持参する物: エプロン、三角巾(大判のハンカチで良いです)
- ◎費用: 500円(当日ご持参下さい)

参加をご希望の方は、千鳥橋病院栄養部 (TEL: 651-9816) 管理栄養士: 後藤までご連絡下さい。

※会場の都合上、定員を20名(先着)とさせていただきます。

## ~オッペケペー節の現代版~

しんぶん楽しく読んでいます。いろんな記事があって良いですね。活動に参加している気がしてきます。私は東区の九条の会や年金者組合の宣伝で川上音二郎のオッペケペー節の現代版を使っています。



「オッペケペー、オッペケペッポー、ペッポッポ。憲法嫌いな安倍総理 そんなら総理をやめなさい オッペケペッポー、ペッポッポ。九条変えたい安倍総理 あなたは戦場に行くのかね 自衛隊を戦場にやっちゃダメ 変えたらいけない憲法九条 オッペケペッポー、ペッポッポ。」  
(東区東支部・日下部恭久)

## ~健康に

気をつけています~

2年前、腎臓がんの手術をしました。以後、健康には気をつけています。この新聞(いきいき健康)は、とても参考になっています。今ではパートで週3回出かけるまでになりました。  
(城南支部・井上トミカ)



## ~ミョウガが収穫、タイムリーでした~

茹だる猛暑に植木鉢野菜(ゴーヤ・ミニトマト・オクラ)へ水やりの毎日です。その時のもらい水で、小さいけれどミョウガが3ヶ収穫できました。そこに「茄子とミョウガの和え物」のメニュー。タイムリーです。早速作りました。ミョウガの効能も分かり、これからはちゃんと食します。ありがとう!  
(たちばな支部・藤田文代)

## ~「お礼の人生」と心がけていきたい~

「いきいき長生きまだまだ現役!」の三上さんの「世の中を良くしたい」という心がけに感動しました。私もたくさんの方々のおかげで、72才まで元気に生きてこられました。これからは、「お礼の人生」と心がけ、人に喜ばれることをさせて頂きたいと思っています。  
(西支部・吉武希予)



## ~優先してすべきことはたくさんあるはず~

新聞を読んで 高齢者乗車券制度については記事の通りだと思います。私も、今の市長は大型都市開発にばかり力を入れているとしか思えません。優先してすべきことはたくさんあるはずなのに残念でなりません。是非、秋の市長選では良い結果が出ることを期待しております。  
(たたら香椎支部・小泉直子)

読者からの  
お便り  
(敬称略)



ぼちぼち歩く歴史探訪

その1

夏目漱石の新婚旅行と俳句

香椎宮と二日市温泉の句碑

私が住んでいる福岡市東区は古くから海外との交流も深く、その伝承や遺跡、史跡の多い地域です。香椎宮や宮崎宮もその一つです。香椎宮は古代王朝との結び付きも強く、いまも「勅使」の参拝が行われている神社です。

夏目漱石が香椎宮を訪ねたのは明治29年(1896年)9月のこととす。この年の4月、熊本の第五高等学校(現・熊本大学)に赴任した漱石は6月に中根鏡子と結婚、その新妻を伴っての「新婚旅行」(漱石自身は汽車旅行といっている)でした。

福岡では鏡子の叔父・中根与吉を訪問、そして宮崎宮、香椎宮、天拝山、太宰府天満宮、観世音寺、都府楼などを廻っています。この頃、漱石は俳句づくりに熱中しているこの旅の「新婚10句」があり、香椎宮の「綾杉」のそばに掲示されている「秋立つや千早古(ふ)る世の杉ありて」はそのなかの1句です。「綾杉」は、「新羅征伐」から凱旋した神功皇后が、そこに剣や鉾などを埋め、鎧の袖に差していた杉の枝を植えたという伝承のある「神木」です。漱石の句も、その伝承を踏まえたものと言うことができますが、日清戦争直後の時代背景や子規がこの句を「雄健な句」と称賛していることなどを考えると、強まる「国家主義」、「国家神道」の気配も感じられます。

この旅で二日市温泉に宿泊していますが、年齢19歳、貴族院書記官長の娘だった新妻には気の重たい泊りだったようです。「御前湯」の玄関前に漱石の句碑「温泉(ゆ)の街や踊ると見えてさんざめく」が建てられています。



※写真は、二日市温泉・御前湯前の句碑

東区東支部

深野 一郎

短歌

故郷の田植え手伝い雉子を見き  
嬉しかりしと吉岐の人ほ、笑む

東区東支部 新東 こう

紫陽花の姿映して水鉢  
柄杓手に持ちしばし佇む

博多支部 藤山 清志

起きいでて今日のひと日何をせん  
カラオケ会の例会ありぬ

博多支部 森山 久江

菩提樹の花の匂える寺院に  
老いたる僧と坐りてしばし

東区東支部 深野 一郎

おそろしや産めよ増やせよという議員  
総理は兵器爆買の旅

博多支部 龍 久美子

父の日と子が招きたるSL人吉へ  
梅雨のあはいに空晴れ渡る

かすや支部 徳久 麗子

俳句

会場に忘れ日傘の色五色

直鞍菜の花支部 黒木美津枝

露草や平地となりしビル跡地

直鞍菜の花支部 西藤 典子

列島を総なめにして大出水

直鞍菜の花支部 石橋 照子

飯釜の中の一粒子古風鈴

博多支部 篠木 千晴

濯ぎ物皆ひるがえす青嵐

田川支部わかば 白川喜美子



～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 後藤 杏里

◇ トマトとキノコのチーズ焼き(1人分) 67kcal 塩分 0.5 g

材料 (4人分)

- ミニトマト..... 8こ
しいたけ..... 10枚
バター..... 5g
味噌..... 小さじ1
みりん..... 小さじ1
スライスチーズ..... 4枚
こしょう..... 少々



作り方

- ①ミニトマトは半分、しいたけの石づきをとり1cm程度にスライスにする。
②味噌とみりんを合わせておく
③フライパンにバターを入れて熱し、椎茸を炒める。
④椎茸を軽く炒めたら、トマトと②の調味料を入れて、炒める。
⑤④にこしょうをふって、チーズをいれる。
⑥チーズがとろけたら完成。

きのこはエネルギーが少なく、料理のボリュームアップには最適です。また、食物繊維を多く含むため、腸内環境の改善に最適な食材です。それだけでなく、代謝に関わるビタミンB群やカルシウムの吸収を助けるビタミンD、余分な塩を排出するカリウムなどいろいろな栄養素を含んでいます。カルシウムを含むチーズと一緒に料理すると良いですね。今回はしいたけを使っていますが、エリンギ・えのきだけ・しめじ・マイタケなどいろいろなキノコを使ってみましょう。

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、締め切りは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7文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- 1 庭の木を.....市で買う
4 作詞・作曲はさだまさし。山口百恵の代表的な名曲
7 インド洋の熱帯低気圧
9 ♪松原遠く消ゆるところ~
10 血縁関係のない.....の兄弟
11 あるきっかけで急に意欲的になること。.....が入る
12 隙間や暇という意味もあり
14 英語では「レジャー」
16 約3927キロメートル
17 キュウリとメロンは.....科の仲間です
18 「草履」って読めますか
20 二十面相は怪人、ルパンは?
22 同窓会で昔の.....に会う

タテのカギ

- 1 「美少女戦士セーラームーン」の主人公は月野.....
2 1979年にヒットしたSF映画。恐怖の舞台は宇宙船
3 花札で9月の花
4 仲のよい間柄。.....にする
5 虫垂炎の俗称
6 水墨画は.....絵ともいう
8 無駄、損失
13 よくアリと比較されますね
15 代表曲は「あずさ2号」
16 一つの会社の仕事だけをする。.....歌手
19 相手の.....をかいて大勝利
20 .....チェイス、.....マニア
21 その太さの単位はデニールやテックス

7月号の正解は「コウキアツ」でした。応募総数49通の内、正解は48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) 松尾茂子(たたら香椎)、井上トミカ(城南)、吉武希与(西)、戸川明(わかすぎ)、篠木千晴(嘉飯) おめでとうございませう。