

# 憲法を守り、いのちとくらしの ための政治を!



消費税10%への増税中止をアピールする友の会幹事のみなさん

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2019 5 vol.80

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

## 安倍政権の 暴走続く!!

今、日本は大変な状況です。安倍政権は、国会を愚弄する強行採決の常態化、沖縄に対する常軌を逸した強権政治、公文書改ざん、データねつ造、統計の偽装などの政治を続けています。さらに、10月から消費税10%への増税を計画しています。消費税が2%引き上げられると国民負担は14兆円と試算され、国民のくらしや経済を破壊し、貧困を拡大することは明らかです。医療機関の経営にとっても深刻な影響があります。

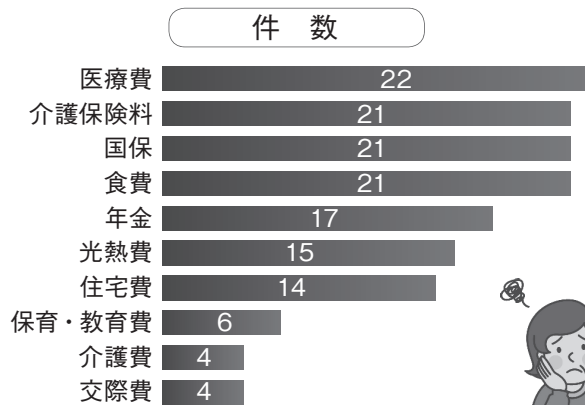
## 国保料の 値上げを狙う

さらに、国民健康保険の値上げが狙われています。昨年4月から「国保の都道府県化」がスタートしました。都道府県化に伴い、「標準保険料率」がつくられます。「標準保険料率」は、これまで各市町村が独自に公費を繰り入れて、保険料の値

## アンケート結果

### 負担に感じている支出

医療費、介護保険料、国保料など社会保障に関する支出への負担感が大きい。保険料負担とともに窓口負担、利用料などが大きな負担となっており、社会保障改善、無料低額診療などのとりくみがもとめられている。その他の回答の中にも、医療費負担や消費税への将来不安もみられた。



アンケート訪問の様子

## 住民の多くが、 医療費などに 負担感

昨年、福岡医療団とふくおか健康友の会が「いきいき暮らしアンケート」を実施しました。328人と対話を行い、246人の方からアンケートに答えていただきました。アンケート結果(図参照)では、「負担に感じている支出」の問いに対し、「医療費」「介護保険料」「国民健康保険料」などの負担感が大きいと答えています。経済的困難から受診が遅れ、死亡する事例が後をたちません。誰もが必要

## 希望ある未来を めざして!!

7月に参議院選挙が行われます。参議院選挙では、消費税増税、国民健康保険料(税)の値上げ、9条改憲の策動、辺野古新基地建設強行などの悪政にストップをかけることが必要です。福岡医療団は、無差別・平等の医療と介護の実現を求めています。患者・利用者を守るためには、安倍政権を退陣に追い込むことです。全役員、共同組織の皆様が、当事者、主権者として、希望ある未来をめざし奮闘することを呼びかけます。

## 医療費のこと困っていませんか?

### 安心してご相談下さい

～ 無料低額診療相談会を開催します～

無料低額診療相談会

医療・介護相談実施中!

深刻な相談が多数寄せられました(前回の相談会より)

日時 : 2019年6月14日(金) 10時～16時

直接相談 : (受付) 千鳥橋病院東館1F

電話相談 : (フリーダイヤル) 0120-643-550

主催 : 公益社団法人福岡医療団

<お問い合わせ> 福岡医療団 本部総務部 092-651-3220

無料低額診療とは、社会福祉法に基づいて、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。



# 認知症予防運動 みんなで脳トレ

健康運動指導士 コグニサイズ実践者 永田 晃一

コグニサイズとは cognition (コグニション=認知) と exercise (エクササイズ=運動) を掛け合わせた造語です。  
頭を働かせる認知課題と身体を使う運動課

題を同時に行うことで、加齢とともに低下しやすい記憶力の向上、認知機能・物事を最後まで達成する実行機能の向上が期待できます。  
さっそく実行してみましょう!

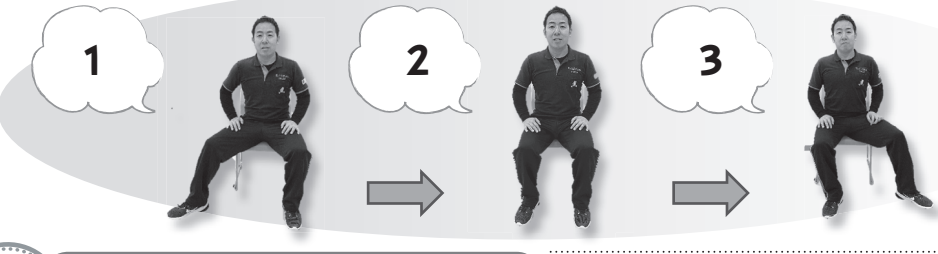
## STEP 1 まずは 認知課題 です

1 から数を声に出して数えて「3の倍数は」声を出さずに手をたたきます。(20まで)



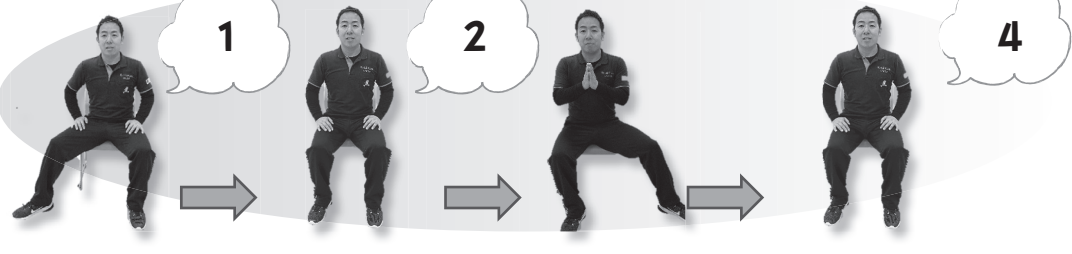
## STEP 2 次は 運動課題 です

1 から数を声に出して数えながら「片足ずつ開いて閉じる」を繰り返します。(20まで)



## STEP 3 では 認知課題 と 運動課題 を 合わせておこなってみましょう!

足を動かしながら認知課題を行います。



いつも元気に  
班活動

### みんなで楽しく ストレッチ

城南支部 つばき班

つばき班結成から早くも2年が経ちました。毎月1回、7〜8名の会員が、油山の麓にある東油山町会館に集まっています。トレーナーの先生の指導の下、腹筋・背筋を強くする運動や、肩甲骨の上げ下げ、引き締め。胸筋、二の腕を強くする運動。椅子を使つてのスクワットなど、自分のお

腹や背中のでい肉と格闘しながら楽しくストレッチをしています。  
ひとしきり身体を動かして、汗もかいたところで今度は脳トレです。ラダーを使った歩行では、先生の指示を間違えないようにと、みんな真剣そのものの表情です。黄色は拍手、赤は足を外に出してと頭にたたき込みながら歩を進めます。う

**つばき班**  
毎月第1水曜日  
14時~15時  
東油山町会館

まくできたら満面の笑み。失敗しても苦笑い。  
体や頭の老化に負けないように、みんなで励まし合いながら取り組んでいます。  
(班長・矢野美恵子)



のびのびと体操をしています (右端が班長の矢野さん)

point!  
上手に行うのが目的ではありません。間違つても脳に良い刺激となりますので自信を持って行っていきましょう!

## 第21回 ふくおか健康友の会定期総会

とき 2019年5月25日(土) 10:30~15:00  
場所 ちどりビル2階大会議室(千代診療所裏側)  
<文化企画> 福岡医療団の職員による演奏会 乞うご期待!  
詳しくは、ふくおか健康友の会事務局まで ☎ 092-651-1522

### 友の会支部総会日程

友の会・支部名	日程	会場
たたら香椎支部	6月1日(土)13時30分~	いきいき八田
博多支部	6月8日(土)13時30分~	ちどりビル2階大会議室
田川支部わかば	6月8日(土)13時~	田川診療所会議室
城南支部	6月14日(金)11時~	田島公会堂
直鞍菜の花支部	6月15日(土)13時~	直方社会福祉協議会
東区東支部	6月15日(土)13時~	城浜診療所ダイケア室
南支部	6月15日(土)13時30分~	地域交流スペース
かすや支部	6月15日(土)14時~	粕屋診療所ダイケア室
東区西支部	6月15日(土)14時~	いきいき箱崎
中央支部	6月21日(金)10時~	ふくふくプラザ
たちばな支部	6月29日(土)14時~	夜臼1区公民館
わかすぎ支部	6月29日(土)13時30分~	須恵診療所待合室
嘉飯コスモス支部	6月29日(土)14時~	新飯塚診療所
西支部	6月(未定)	(未定)

※詳しくは、各事業所、支部役員、友の会事務局へお問い合わせください。

## 協同基金増資月間にご協力ありがとうございました

1月から取り組んだ「協同基金増資月間」は、多くのみなさん方のご協力により無事終了することが出来ました。ご協力いただいた会員のみなさんに感謝とともにお礼を申し上げます。

増資月間では、友の会のみなさんをはじめ、外来・入院患者さん、取引業者さんや関係団体、職員OBなどあらゆる結びつきを生かして増資への協力を訴えました。最後の最後まであきらめずに目標達成を目指して奮闘していただいた役員、友の会のみなさん、本当にご苦労さまでした。また、急な訴えにもかかわらず、多くのみなさまから協同基金にご協力いただいたことを重ねてお礼申し上げます。増資月間は終了しましたが、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

【ふくおか健康友の会】	(2019年3月末現在)
組織現勢	45,187世帯 69,738人
寄付金	233件 5,489,971円(2018年度分実績)
協同基金(応募-減資)	11,026,000円(2018年度分実績)

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



ふくおか健康  
友の会の  
みなさん

# 全国「子育て世代実情調査」にご協力下さい



民医連(全日本民主医療機関連合会)の小児科医師の研究班が、6月に友の会や医療生協などの共同組織を対象に全国で「子育て世代実情調査」を行います。

ここからでも  
アプリが取れます



## 子育て世代実情調査

調査期間	6月1日～30日
調査対象	3歳から中学3年生までの子どもがいる家族 小学5年生～中学3年生の子ども本人
調査方法	スマートフォンを使った記述式(QRコードで読み込む) ※回答者の中から抽選で300人に500円分のクオカードを進呈
回収目標	1万件

子どもの貧困率は13.9%。およそ7人に1人が貧困の中にあり、生活実態に基づいた多様な支援が必要です。医療現場からデータを示すことで、子育て世代を支援する政策につなげていきたいと考えています。調査項目が多く大変ですが、ぜひ多くの方々にご協力をお願いいたします。

(千鳥橋病院小児科部長・山口英里医師)

## お問い合わせはメールで

htake@bukkyo-u.ac.jp 調査統括責任者 武内 一(佛敎大学教授)

## 全国調査にご協力ください!

友の会会員 組合員の  
みなさん!



これからの子どもの  
医療・子育てを真剣に  
国に考えてもらうため  
みなさんの生活の実情を  
しっかり分析します

アンケート実施期間  
2019年6月1日～30日

300名様に  
Quoカード500円分進呈

対象は3歳から中学3年生までの  
お子さんがおられるご家庭です

「社会小児科学の視点からみた子どもの貧困解決」調査研究チーム  
調査統括責任者 武内一(佛敎大学社会福祉学部、耳原風クリニック)  
共同研究者 佐藤洋一(生協こども診療所)、山口英里(千鳥橋病院)、和田浩(健和会病院)  
共同研究 全日本民主医療機関連合会小児医療委員会 / 調査協力 (千鳥橋病院・千代診療所)

スマートフォンで  
回答します

かんたんです!  
このアプリから  
回答いただけます



## いきいき長生きまだまだ現役! ⑤3

### 運動と食生活が健康の基本

生嶋 善明さん(82才)  
(たたら香椎支部)



苦しかった時代を  
乗り越えて

4人兄弟の長男として福岡市に生まれ、1945年の福岡大空襲時には佐賀県の伊万里市に疎開、「伊万里市から見ても真赤に染まった空が見えた」と戦争の壮絶さを話します。終戦後は福岡市に戻り、15歳の時に西日本新聞社の活版部門で働きながらも夜間高校に通っていましたが、入学して2学期目から夜勤が始まると高校を辞めざるをえなくなりま

### 野球のおかげで 丈夫な身体へ

小学校の学級対抗で野

球の楽しさを覚え、中学から社会人にかけても野球にうちこみました。60歳まで内野手として現役選手を続け、引退後も監督として選手を指導。選手としても監督としてもチームを何度も優勝に導きました。「野球のおかげで基礎体力も上がり、今でも足腰が丈夫」だと言います。生嶋さんの野球好きから始まり娘さんはソフトボール、お孫さんは野球と代々続いています。

3年前、胸の健診で肺

### 無理しない生活

(聞き手・編集事務局)

と目を使う競技で、ピョン玉より一回り大きく打ちやすいので、90歳の方でも楽しんでいきますよ」と笑顔で教えてくださいました。

無理しない生活

(聞き手・編集事務局)



現役引退後も監督として活躍した生嶋さん(写真中央)

気腫と言われました。今では規則正しい生活を心がけ、基本の早寝早起きはもちろん、毎日の食事内容も野菜中心です。朝食は生嶋さんが担当し、味噌汁にもこだわりを持っています。お酒が好きで2日に1回飲んでいますが、食生活に気を付けているおかげで定期健診も問題なく元気に過ごしています。そんな生嶋さんの目標は「無理をしないこと」だそうです。「無理なく規則正しい生活が大事」と自信たっぷりに教えてくださいました。

### ～花粉症に悩まされて30数年～

結婚して現在のところに居住したのを機に(?)花粉症に悩まされて30数年。今ではスギだけでなくブタクサと言うのでしょうか、通年くしゃみ鼻水で苦労しております。

減感作療法って64歳まで書いてありましたが、スギ花粉を大量に体に入れるのも怖くて年齢制限ともにどうしようかと迷っています。

(たたら香椎支部・小泉 直子)



### ～楽しい趣味をお持ちでうらやましい～

すこやか春の文化祭、どのステージも素晴らしい。歌声や演奏、踊りも目に見えるようです。絵画や短歌など、みなさん楽しい趣味をお持ちでうらやましいです。いつまでも若々しく元気な日々が続きますように。

(南支部・小泉 雅江)



### ～レシピを参考にしています～

いつも拝見しています。特に(免疫力チャージメニュー)のレシピのコーナーが好きで参考にしています。これからも楽しみにしています。

(長崎市・荒木 尚子)



読者からの  
お便り  
(敬称略)

### ～ガンバッテ歩けるようになるぞ～

いきいき長生きまだまだ現役! 私も退職してすぐは、100才まで元気で長生き!と思っていたのに、足が弱って骨折してしまいました。でもガンバッテ歩けるようになりますよ。

(田川支部わかば・佐藤 省子)



### ～毎回待ち望んでいます～

「いきいき健康」は小型版ですが、色々なことが分かり嬉しくなります。特に「健康に役立つシリーズ」は、毎回楽しみに待ち望んでいます。ただ、読むでは納得し、繰り返しているのみです。

(西支部・片山 慧子)



### ～素晴らしい生き方に感動～

いきいき長生きまだまだ現役「の森 康仁さんの素晴らしい生き方に感動しました。私もパートの外商にいましたので苦労がよくわかりました。頑張ってください。

(たたら香椎支部・岸田 康子)



### ～ゲームで安否確認～

友人は80才を過ぎてスマホのゲームをし始めました。理由のひとつは、兄妹たちとの安否確認ができるとか。納得!

(東区東支部・たいぼう)





ぼちぼち歩く歴史探訪

その3

オッペケペー節と川上音二郎  
―「壮士芝居」から新派演劇へ

福岡市の川端商店街の入り口、コンビニのそばに川上音二郎の像があります。昭和62年(1987年)12月に建てられたもので、像の下には「権利幸福嫌いな人に自由湯をば飲ませたいオッペケペーオッペケペーオッポッポ」とオッペケペー節の一節が刻まれています。音二郎は、元治元年(1864年)の元日、博多対馬小路で生まれました。家は石炭卸や船問屋をしていたそうです。13歳の頃、大阪行きの汽船に潜りこんで博多を飛び出し、18歳で自由党に入

党し「自由童子」と名乗って「反政府演説」や「壮士芝居」で大活躍、幾度となく逮捕、投獄もされています。明治44年(1911年)、大阪帝国座でイブセンの「人民の敵」を上演中に病状が悪化し舞台に立てなくなり、死なせよう」と舞台に運ばれて息を引き取ったそうです。享年48歳。大阪での盛大な葬儀のあと、遺体は列車1両を借り切つて博多まで運ばれました。駅は出迎えの人で大変な混雑だったとのこと。葬儀は万行寺で行われましたが御供所町の承天寺に埋葬され墓も建てられています。

大衆に強い支持

独特の扮装(鉢巻き、陣羽織、手に扇子)でオッペケペーを歌い大評判と



川上音二郎の像

深野 一郎

～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

◇ グリンピース入り鶏ハンバーグ (3人分)

一人分エネルギー 230 kcal 塩分 0.4 g

材料

- 鶏ひき肉 300 g
むきグリンピース 60 g
レンコン(生) 60 g
人参 60 g
玉葱 60 g
塩 小さじ1/2
サラダ油 5 g



ポイント

初夏にかけて旬を迎えるグリンピースは、植物性のたんぱく質を豊富に含んでいるだけでなく、食物繊維も豊富に含んでいます。また、ビタミン類や亜鉛・鉄・カリウムなども含む食材です。

豆ご飯などにすることが多いグリンピースですが、今回は鶏ハンバーグに加えてみました。

グリンピースのプチプチした食感と、レンコンのしゃりしゃりした食感が味わえる一品です。

作り方

- 1 人参・レンコン・玉葱をみじん切りにする
2 鍋に湯をわかし、むきグリンピース、人参、レンコンをさっと茹でる
3 玉葱は耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで1分半加熱する
4 ボウルに鶏ひき肉をいれて、粘りが出るまで混ぜる
5 ④に塩と冷ました②③を入れて良く混ぜ、9等分にする
6 フライパンを中火で温めてサラダ油を入れ、小判型にした⑤を入れて焼く
7 焼き色がついたら裏返しにして、ふたをして弱火で焼く
8 中まで火が通ったら出来上がり



田川支部わかば 舞踊「雅の舞」 (すこやか春の文化祭より)

短歌

結襟に少しはにかむハレの朝
幸行く子らに春の光さす
嘉飯コスモス支部 萩野 寿子
仕付け糸残る着物に亡き母の
想い徳べる遺品整理に
博多支部 藤山 清志
老いてなお楽しき仕事となりゆきて
封入れ作業に嬉々としてゆく
博多支部 森山 久江
堀の上橋二輪が顔を出し
春を告げつつ朝の挨拶
博多支部 龍 久美子
降りしきる春雨のなかの文化祭
展示コーナーにわが歌もあり
かすや支部 徳久 麗子

川柳

転倒をおそれて歩く日々なれど
菜の花美しさくら美し
東区東支部 深野 一郎
わが身から遠くになりて寂しきは
春閑という言葉など
東区西支部 新東 こう
思ひ出は
物はなくても我のもの
西支部 片山 慧子
統計を
良きにはからい自画自賛
田川支部わかば 原田 節生
待合室
メルアド聞いてメル友に
たたら香椎支部 吉村 嘉法

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感想をお書きください。抽選の上5名様「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6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

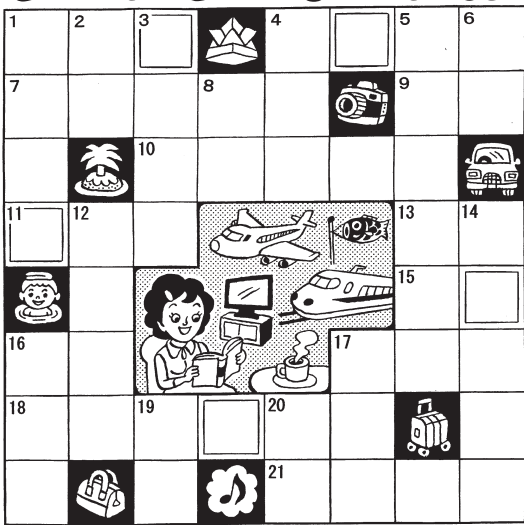
とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。

- ・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 ことわざ。江戸っ子は…の鯉の吹き流し
4 思いがけず起こること
7 見た目を飾る人です
9 ……消沈、…投合、…揚々
10 恋愛運上昇のパワースポット。…の神社
11 俳優・松田優作の遺作「ブラック…」
13 人混みでは要注意
15 水を多めにして炊きました
16 一番端のところ
17 2では割り切れません
18 やっぱりカップルで乗りたい遊園地の乗り物
21 取っ組み合いです

タテのカギ

- 1 芭蕉と最上川といえば
2 ハリー・ポッターが呪文をかける時に使います
3 公共の場所からどンドン撤去されています。…所
4 ドイツ生まれの…童話
5 ハワイの代表的な花
6 ある惑星の衛星です
8 ポルトガル語が由来で、古くは麵包と表記されたとか
12 仏教の神様で俊足が自慢
14 ……歌、…語
16 「どんたく」の街です
17 機の助数詞
19 テニスでゼロ点のこと
20 歴史学者です

3月号の正解は ネットツウハン でした。応募総数63通で、正解は60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)
岸田康子(たたら香椎)、井手靖子(中央)、中西紘二(南)、吉田典子(かすや)、すず(嘉飯コスモス) おめでとうございます。