



井下 顕 弁護士

3000万署名で憲法を守る

参院選の結果と 安倍改憲をめぐる情勢

参院選後の 改憲勢力

参議院選挙が終わりました。メディア報道でも改憲勢力といわれている自民・公明の与党と日本維新の会の議席全部を合わせても改選前から減らし、ついに、参議院では、憲法改正が発議できない総議員3分の2の議席を割り込みました。しかし、安倍首相は早速、国民民主党などにその触手

憲法9条が 死んでしまう

安倍首相が狙っている憲法改正の条項は、憲法9条です。二度と戦争はしないと決意し、そのために軍隊を決して保持しないと誓った条項です。安倍首相は、この憲法9条に憲法9条の2」という条項を新設して、こ

を伸ばし、憲法改正実現に向け、改憲勢力の仲間内に取り込もうとしています。

弁護士 井下 顕

こに明文上、「自衛隊」を盛り込むとしています。そして、安倍首相は自衛隊が憲法9条に盛り込まれても、何も変わらな

署名は人々の 「心を集める」 取り組み

アメリカの世界支配と安倍首相の目的は重なります。それは自衛隊員がアメリカ軍とともに血を流す、「血の同盟」です。その先には徴兵制が必ず待ち受けています。日本を再び戦争する国にしないために、私たちにできることは何か。今、全国で3000万署名が引き続き取り組まれています。署名は人々の心を集める。取り組みです。あの悲劇を二度と繰り返さないために、憲法9条改悪反対！自衛隊を憲法に盛り込むな！自衛隊員の命を守ろう！この声を大きく広げましょう。

まず何より、現在の自衛隊は「専守防衛」の自衛隊ではありません。2015年制定の安保関連法「戦争法」によって、自衛隊は、アメリカ軍を守るために、アメリカと一緒に世界で戦争をする軍隊に変質させられてしまいました。安保関連法中、自衛隊法95条の2という条項が新設され、そこには、日本の自衛隊が守るべき対象が「アメリカ合衆国の軍隊」と明記されました。お隣の韓国はあのベトナム戦争で集団的自衛権の名の下に、軍隊の派兵要請を受け、5万人の兵隊を派兵し、実に5000人の戦死者を出しました。今、日本は、アメリカトランプ大統領から、イラン問題に対処するため、中東のホルムズ海峡に自衛隊を派遣し、有志連合に参加せよと圧力をかけられています。

※ 井下弁護士は友の会中央支部の運営委員としても活動されています。

原水爆禁止長崎大会に参加して

ふくおか健康友の会 南支部 川崎 耕二

原水爆禁止長崎大会は8月7日から9日の期日で開催され、9日の最終日の閉会総会に参加しました。今年は長崎大会が主体となり、世界各国から代表が集まり、昨年より多い5000名が参加しました。

閉会総会では、4歳で被爆した横山照子さんが被爆体験を証言し「1日も早く核兵器禁止条約を発効させたい。生きているうちに核兵器廃絶を、永遠に長崎を最後の被爆地にしましょう。」と訴えました。長崎の高校生が「核兵器廃絶を求める高校生1万人署名が20万筆を超えました。高校生平和大使が国連へ届けます、微力だけど無力じゃない。」と話し、若い人に運動が引き継がれていて感動しました。また、

長崎歌声合唱団の渡辺千恵子さんの迫力ある合唱劇も素晴らしいかったです。

海外代表からもベトナム、韓国、フィリピンなど6人の発言がありました。被爆75年となる来年は原水爆禁止ニューヨーク大会も開かれます。署名を飛躍的に集めることが大切だと思いました。

今回、世界大会に初めて参加された方からは「大会に全国から多数参加しているのに驚きました。資料館で被爆者の谷口さんのビデオを見て戦争は絶対にしてはいけない」と決意を新たにされた感想も寄せられました。



11月11日は、「いい介護の日」

介護・認知症 なんでも電話相談

開催日時 2019年 11月11日(月) 10時~18時

無料

Tel 0120-110-458

メールでの相談は Email:k25@shahokyo.jp

高齢化が進むなか、お金の心配なく安心して介護サービスを受けたいという、すべての高齢者・家族の願いです。しかし、現状は介護職場の人手不足や、「負担が重くサービスを継続できない」「特養に入れない」など悩みは深刻です。その悩みに答える「介護・認知症なんでも電話相談」を行います。介護の専門家、「認知症の人と家族の会」の相談員がお答えします。

こども保健教室

本部組織部看護師長 村瀬 浩子



7月27日、友の会主催にて「こども保健教室」を開催しました。小学1年から中学2年まで19名が参加し、手洗い教室、歯磨き教室、病院探検、血圧測定、タオル体操など盛りだくさんの企画で子どもたちは大変喜んでいました。病院探検では放射線科、生理機能室、内視鏡室を見学しました。また、血圧計や聴診器を使って患者さん役と医師役を体験し、参加された子どもさんからも好評でした。

貴重な体験ができました

親御さんからは「医療に関わる仕事をしたいという夢があり、良い体験



「職場探検では普段経験することができない体験ができて、子ども達もすごく喜んでいました。病院を知ること、病院はこわい所だというイメージが少し変わりそうです」「夏休みの自由研究の課題になる事もとてもありがたいです」等の感想がありました。来年の夏も実施予定にしています。お子さん、お孫さんのご参加お待ちしております。

いつも元気に班活動

楽しい出会いと仲間作り 頭の体操に

東区西支部 健康麻雀班

私達高齢者が自ら生活の向上に努める意欲を促す為に健康教室（健康麻雀班）を毎月第三日曜日午後二時～四時・いきいき箱崎にて開催しています。

参加者全員が心身共に末永く健康で居られる様に、また、日々楽しんで頑張

張って行ける様にをモットーに活動しています。麻雀教室は二卓八名以上交替で楽しめます。経験のある方、初めての方、お知り合いの方、等、教える人も居て和気あいあいです。

私たちと一緒にどうか健康な体を作りましょう



その他にも、いろいろなゲームがあり、お話しも出来ます。多くの方のご参加をお待ちしております。

藤田 修子
平石 彰雄

ふくおか健康友の会の仲間をふやそう！

10月～11月は全国的な仲間増やし月間です

この期間は、それぞれの地域での健康まつり、支部バスハイクなどが開催されます。ご近所の知り合いを誘い成功させましょう。また、たまり場の活動、「いきいき健康」の配達などのボランティア、一緒に健康体操をする仲間は多ければ多いほど楽しいものです。この機会に一人でも多く働きかけましょう。

また、月間中は、班会やサークル、署名行動（9条改憲 No! 3000万署名、社会保障制度拡充、介護保険の抜本改善署名など）等の地域訪問にも旺盛に取り組めます。

健康まつり日程

| | 日程 | 会場 |
|----------|---------------|----------|
| 田川支部 | 9月28日（土）13時～ | 田川診療所 |
| たちばな支部 | 10月19日（土）14時～ | たちばな診療所 |
| 城南支部 | 10月25日（金）11時～ | 田島公会堂 |
| 南支部 | 10月27日（日）10時～ | 大楠診療所 |
| 嘉飯支部 | 10月26日（土）予定 | 新飯塚診療所予定 |
| 東・東支部 | 10月20日（日）11時～ | 城浜診療所 |
| たたら香椎支部 | 10月27日（日）11時～ | たたらり八病院 |
| 西支部 | 11月3日（土）予定 | 新室見診療所 |
| 直鞍菜の花支部 | 11月16日（土）13時～ | 直方診療所 |
| いきいき箱崎 | 10月26日（土）18時～ | いきいき箱崎 |
| ふれあいフェスタ | 11月17日（日）9時～ | 千代小学校 |

【ふくおか健康友の会】

(2019年7月末現在)

組織現勢 45,150世帯 69,751人

寄付金 119件 2,757,248円(2019年度分実績)

共同基金応募 49,341,000円(2019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。

健康に役に立つシリーズ ④

更年期から出始める危険信号

千鳥橋病院 産婦人科
山内 和幸 医師

□更年期障害とはどんな病気ですか？

更年期とは、閉経前後（45-55歳）の期間のことです。更年期障害の症状は、ほてりやひどい汗が多く、イライラ感、不眠、肩こり、めまい、頭痛など、不快な症状もみられます。更年期障害は、女性ホルモンの低下による身体的な変化に、仕事、親の介護などのストレス、本人の性格などが関連し、症状を悪化させると言われています。



□更年期から注意すべきことはありますか？

更年期以降は、女性ホルモンの低下により、すべての女性の骨は弱くなり、骨粗鬆症を発症する危険があります。また、女性ホルモンの血管を守る働きがなくなり、「脂質異常症」「動脈硬化」など生活習慣病の危険が高まります。これらは、腰椎や股関節の骨折による寝たきり、「心筋梗塞」や「脳梗塞」など、健康な老年期の生活をおびやかす、重大な病気を引き起こすこととなります。日々の健康管理と、定期的な健康診断が重要です。



□更年期障害かな？と思ったら

更年期障害となる時期、症状、程度は個人差があり、それぞれにあった対応が必要です。産婦人科外来では、低下した女性ホルモンを補充することで、改善される方がいます。ホルモン療法の副作用を心配される方には、漢方療法をおこなっています。更年期障害と同じような症状でも、甲状腺の病気や、精神科で専門的な治療が必要なことがありますので、まずは外来受診をおすすめします。



ホルモン療法とは
ホルモン補充療法（HRT）に使用されるお薬には内服薬（のみ薬）、経皮薬（貼り薬、塗り薬）があります。体質や症状に合わせて処方します。

ふくおか健康友の会 入場無料

2019年公開講座のお知らせ

終活について考えてみませんか!?

— もしバナゲーム — のお誘い

人生の最期にどうありたいか… 考えたことはおありでしょうか?
この「もしバナゲーム」は、カードを使って、そんな難しい話題
を考えたり話し合うきっかけになるはずです。

開催日程: 2019年12月14日(土)

受付開始: 13:20~ **開催時間:** 13:50~16:00

会場: FHKビル3階(ちどり薬局3階)

講師: 訪問看護ステーションたんぼぼ所長
内野房代(もしバナマイスター取得)

大好評につき 体操教室の枠を拡大

メディカルフィットネス スマイルでは「いつまでも自分らしく生活できる」ように、体操教室をおこなっています。毎回多くの方が参加され、健康維持・促進に邁進されています。歩きが良くなって、杖が不要になった方もおられます。また、認知症予防体操などのプログラムも好評で、いつも笑いの絶えない明るい雰囲気の中、これからもずっと楽しく生活していくために、健康づくりをしていきましょう!

曜日: 火曜日・木曜日(※祝日は休み)

場所: 千鳥橋病院 東館1F (メディカルフィットネス スマイル)

時間: 1部 9:20~10:00 2部 10:10~10:50
3部 11:00~11:40 4部 11:50~12:30

定員: 1部につき9名 **要予約**

連絡先: 友の会事務局 092-651-1522

ふくおか健康友の会への入会が必要です。協同基金 1,000円 ~ 退会の際は返金します。

料理教室のご案内

今回のテーマは、「食物繊維を摂ろう!」です。第6の栄養素とも言われる食物繊維。なかなか目標量の摂取は難しいものですが、上手なとり入れ方・おいしいレシピをご提案します。ご参加をお待ちしています!

参加をご希望の方は 千鳥橋病院栄養部
092-651-9816(直通) 管理栄養士 永田 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。あらかじめ御承知ください。

～「平和行進」歩きました～

久しぶりに天拝山・三日月山と続けて登りました。学生時代、北アルプスに登ったのを思い出しつつ、少し自信がついて新宮から春日自衛隊基地まで30キロ平和行進で歩きました。来年歩けるか心配ですが、もっと心配しているのは狂暴化する改憲策動。9条は難しいので緊急事態条項でふんわりまとめて発議は、十分予測できます。発議させない運動を草の根から広げる決意強めました。

(たたら香椎支部・日下部 恭久)

～ 戦争体験の語り ～

(7月号の) 戦争体験の語り部の福米さんのお話は身にしみます。私は広島赤十字の近くに1年間、福山に3年間、学生として過ごしました。私の友人は広島で語り部をしています。

(南支部・小泉 雅江)

～ クロスワード ～

クロスワードに応募するのに辞書をひいたり夫の知恵をかりたりと楽しい時間をすごしてありがたく思っています。

(東区東支部・安武 ヒロミ)

～ 大好評 ～

(前回の免疫力チャージメニュー) 豚しゃぶおろしどんを作ってみました!! 孫が冷やしどんが好きなので作りましたが、いつものトッピングとちがい見た目もきれいで大好評でした。ありがとうございました。

(西支部・吉武 希予)

～ 健康な生活は幸せ ～

県外なのにいつもお便りを送っていただきありがとうございます。頭の体操として楽しみながらクロスワードを解いています。松江生協病院の組合員でもありそちらからもお便りをもらっていますが、どちらも熱心に活動されて地域密着の活動だと感じています。健康に生活できることは本当に大切なことで幸せです。

(松江支部・藤井 恭子)

～ おしゃべりが楽しみ ～

膝が悪くて体操には参加していませんが、その他の催物にはなるべく足を運ぶようになっています。車の運転は大丈夫なので、友達とおしゃべりするのが楽しみです。趣味はカラオケです。

(田川わかば支部・ランちゃん)

～ 生き方に共感 ～

いきいき長生きまだまだ現役の、生涯を通じて趣味の山登りを続けておられる瓜生さんの記事に共感しました。無理のない趣味の楽しみ方や健康維持に対する行動力(早寝早起き、歩き)生涯働き続けることなどいろいろ教わりました。

(かすや支部・吉村 亜紀)

～ 今の生活のありがたさ ～

戦争体験者の福米さんの記事を読み、つくづく今の生活のありがたさを思い知りました。すごい体験をされ、苦しい生活のすえ、今またその記憶をお話される強さに感心致しました。お元気でいてください。

(たたら香椎支部・岸田 康子)

～ 若い人へ伝えたい ～

戦争体験の語り部は胸を打ちました。若い人にその記憶をずっと伝えてほしい。ずっと平和であってほしいです。

(博多支部・安田 幸夫)

いきいき 長生きまだまだ現役! (55)



焼け野原を原風景に 平和に向かって奔走

河野 恒寛さん(79歳)
(城南区)

毎年すこやか春の文化祭で見事な太極拳の演舞を披露している河野さん。大牟田市で六人兄弟の四人目として育ちました。お父さんが終戦直前に過労で他界した後は一番上のお兄さんとお母さんが働いて家族を養う生活でした。着るものは兄弟のお下がり、食事は辛ばかり、時には蛇や蛙で空腹を補ったと少年時代を振り返ります。戦時中まだ小さかった河野さんの記憶は断片的ですが、高台にある神社から見た一面の焼け野原と爆風で飛ばされ木に引っかかった衣類や髪の毛がぶら下がっている光景が脳裏に残っていると話します。

河野さんは現在の九州大学医学部保健学科放射線技術専攻の前身である医学部付属X線技師学校(当時は学費無料)に進学します。お兄さんの友人が経営する会社の倉庫を下宿に学問に励み、卒業後は放射線技師として福岡市内の病院で定年まで勤めました。大衆運動や医療・看護制度の民主化などに取り組む中で民医連の活動に注目する様になります。当時は非常に希少な存在であった放射線技師として

放射線技師を経て千鳥橋病院への放射線技術支援にもかかわって来ました。定年退職後は新室見診療所や新飯塚診療所での嘱託勤務のなかで、ふくおか健康友の会と出会いました。脳裏に残る焼け野原の光景がいのちを守ることに大切さ、平和を願う原動力となつて、城南区に平和行進の独自コースを新たにしたり、城南区役所を会場に原爆写真展を開催したりと奔走しています。

「自分がやっている取り組みを次の世代に引き継いで、すこしゆつくり」と、平和の活動だけでなく、共同作業所の理事や様々な団体の役員として多くの任務を抱える河野さんは、持病の狭心症の治療を受けながらも毎日活発に動いています。日々を、元気に過ごすためにトマト、パプリカ、りんご、バナナでつくるお手製のミックスジュースを毎朝飲むことを日課とし、友の会総会で誘われて始めた日中太極拳は「体を動かすよい機会」と15年近く続いています。



夫婦で太極拳を学んでいます

読者からの
お便り
(敬称略)

ぼちぼち歩く歴史探訪

その4

全国最大の引き揚げ港 — 博多港

— 戦争の悲惨さを伝える水子地蔵

1945年(昭和20年)6月19日深夜、米軍機による爆撃で博多の町は一面焼野が原となりました。そして敗戦。博多港は海外からの引揚げ者を迎える港となりました。

9月初めには南朝鮮からの引揚げ第1船が入港(徳寿丸、2764人)、10月には外地引揚援護港に指定され、その後1年半の間に一般邦人・旧軍人など139万人を受け入れていきます。野坂参三、山口淑子(李香蘭)、木暮実千代、五木寛之などその中にいました。また故郷へ帰国する朝鮮人や中国人など50万人を送り出しています。

(東区東支部)

深野 一郎



博多港引揚記念碑

中央埠頭の公園には「引き揚げ記念碑」があります。1992年(平成4年)、「引揚げ港・博多を考える集い」が記念碑、資料館建設を呼びかけ、市民や行政を動かし、1996年(平成8年)に建設されたのです。「集い」が編集・発行した「戦後50年引き揚げを憶う—アジアの友好と平和を求めて」(平成7年5月)は、苦難に満ちた引き揚げの実状をつぶさに伝えています。

とりわけ旧満州や北朝鮮から

夏の疲れ解消メニュー

レシピ提供者: 後藤 杏里

黒酢あんかけ(4人分)

一人分エネルギー 200 kcal 塩分 1.4g

材料

- 白身魚 4切れ
小麦粉 適量
揚げ油 適量
サラダ油 適量

黒酢あん

- 青ピーマン 1個
黄パプリカ 1/2個
赤パプリカ 1/2個
玉ねぎ 1/2個
人参 1/3本
黒酢 大さじ4
砂糖 大さじ3.5
醤油 大さじ2弱
出し汁 3/4カップ
片栗粉 大さじ1
(水とき片栗粉用水 大さじ2)



ポイント

酸っぱい物を食べると、唾液と胃液が促進され、それが食欲をうながします。酢に含まれる「クエン酸」は炭水化物の消化を助けます。また、疲れのもとになる「乳酸」を取り除く力もあります。このように夏バテにいい効果が沢山のお酢!。ぜひ、食事の中に取り入れてみましょう。

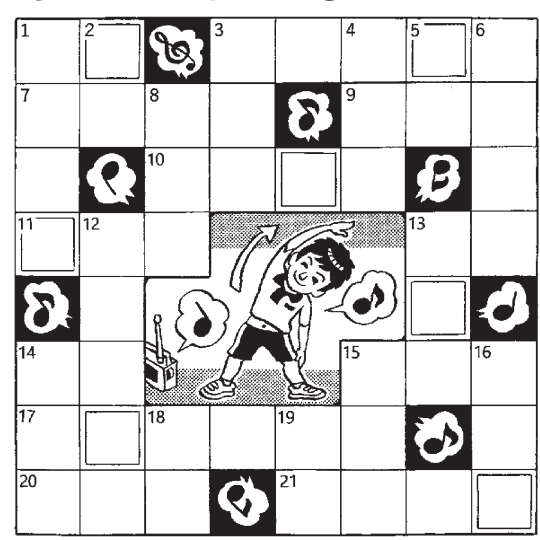
黒酢あんかけの作り方

- 1 野菜を一口大に切る。
2 フライパンに油を入れて火にかけ、野菜を炒める。
3 別の鍋に砂糖、醤油、出し汁を合わせて沸かす。
4 ③に黒酢を入れてもう一度沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5 ②の野菜と④の甘酢を合わせておく。
6 フライパンに揚げ油を入れて、菜箸を入れて細かい泡が出たら小麦粉を付けた白身魚を揚げる
7 お皿に揚げた魚をのせ、⑤をかけたら完成。

俳句、短歌、川柳のコーナー。俳句: 草笛や引き揚げの空青く遠く 博多支部 篠木 千晴。短歌: 国会へ重き障がい持つふたり 介護改善半歩動きぬ 博多支部 龍 久美子。川柳: 真夜中のテレビニュースを見ておいて 集中豪雨のこわさ感じる 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。
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で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7文字をうまく並べてできる言葉は?

- ヨコのカギ
1 物の下方の部分です
3 早く自立してほしい
7 英語で「間の」という意味
9 不必要なことの例え。……にちょうちん
10 あこがれの秋の味覚です
11 コメ農家にとって害虫です
13 秋、モンブランといえば
14 ……枝、……木、……山水
15 郵便受けにたまりますね
17 日本の国蝶です
20 自分からの贈り物をへりくだってこういいます
21 ……衛星、……知能
タテのカギ
1 子どもの習い事のトップ
2 ……落、……長、……道
3 「機動戦士ガンダム」の機動兵器。モビル……
4 ビタミンB1欠乏による疾患
5 MR1検査は……を利用して体内の様子を診ます
6 日本とか、西洋とか、中華とか、いろいろあります
8 コロンブスとの関係は有名
12 「不可能」という文字がない辞書を持っていたとか
13 少女ハイジの友達です
14 混とんとした状態です
15 英語の俗語で臆病な人のことをいいます
16 炭水化物は……に変わる
18 私心がないこと
19 医者に投げられたら大変

7月号の正解は カンコウバス・バスカンコウ でした。応募総数62通の内、正解は62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)
武末節子(東区西)、元重智昭(たたら香椎)、西村純一(かすや)、森田輝子(直教)、ランちゃん(田川)、おめでとうございます。

*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。