



子どもから高齢者まで 安心して住み続けられるまちづくりを

12月14日もちつき大会より(かすや支部・粕屋診療所)

地域と福岡医療団をつなぐ

健康

2020 1 vol.84
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



新年あけましておめでとございます。旧年中は、福岡医療団の医療・介護活動へご協力いただき、御礼申し上げます。昨年開催された

ふくおか健康友の会
会長

松原光生



新年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20年目になり、4万5千世帯



「人間らしく働いための九州セミナー」で、韓国の社会運動に深い感銘を受けました。セミナーで上映された「もう一つの約束」という韓国映画です。巨大企業のサムスンと相手に、娘の労災を勝ち取るために闘った遺族である父親の実話に基づいた感動の物語です。父親は、サムスンからの弾圧と親族の反対を受けながらも、他の被災者家族、専門家の仲間と闘い続け、裁判で勝利を勝ち取る訳ですが、当事者が声を上げ闘う姿に、胸を打つ感動的な映画でした。他にも、フランスでは年金

改悪に反対する80万人規模のゼネストが成功し、香港では中国政府の弾圧に屈せず民主主義を求める市民、学生の大規模なデモが続いています。環境問題でも16歳のグレタさんが始めた環境運動は、世界の青年に大きく広がり、国際政治を動かそうとしています。日本は、「桜」問題で、安倍政権の政治の私物化と隠蔽体質が再び露呈しました。消費税増税で国民生活に過大な負担を押し付ける一方、お友達や支持者には税金でおもてなしという有様です。患者さんに目を向けると厳しい

生活実態を実感します。寒波で気温が低かった日に、往診先の高齢の患者さんは経済的理由で暖房器具が購入できず、自宅で防寒着を重ね着して寒さを耐えています。寒冷な屋内環境が健康を害するとは自明で、寒い住まいの確保は基本的な人権に関わる問題です。主権者である私たちが、政治状況や、社会の中で置き去りにされる人たちのことに無関心になることなく、声を上げることが日本でも必要ではないでしょうか。世界の運動に刺激を受け、福岡でも、一人一人の尊

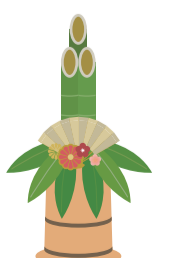
厳が守られる社会を目指し、多くの人たちと連帯し闘いの輪を広げる1年にしていきましょう。今年、福岡医療団の、今後4年間の医療介護活動の方針となる第7次長期計画が始まる年です。医療介護活動の発展と、人権を守る闘いを一層広げ、無差別平等の医療というミッションを実現していきたいと考えています。本年もよろしくお願いたします。

7万名を超える大きな組織となりました。県内14支部では多種多様な取り組みが展開され、誰もが安心して住み続けられる社会をつくる活動を広げています。昨年は、9条を守る3000万筆署名、国民健康保険料の引き下げを求める請願署名、地域訪問を行い対話やアンケートの

聞き取りを行うなど社会保障、平和の問題など取り組みを進めました。さらに、一人ぼっちの高齢者をつくらなための居場所づくりの取り組み、健康体操や班会など多彩で楽しい活動を進めてきました。

会員拡大月間は、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

安心して住み続けられるまちづくりの運動を広げてまいります。今以上に楽しい活動を広げながら、友の会の輪を大きく広げましょう。新しい年がみなさまにとって良い年になりますよう心からお祈り申し上げます。





盆踊り(たたら香椎支部)



福建労による包丁研ぎ(西支部)



手話ダンス(東・東支部)



屋内での健康チェック(南支部)



南京玉すだれ(直鞍菜の花支部)

各地で健康まつり開かれる 11の支部 約2,200名が参加

今年も福岡市内地域、粕屋地域、筑豊地域で、健康まつりが盛大に開催されました。

多彩な舞台

まつりの舞台も多彩です。和太鼓の演奏、フラダンス、バナナのたたき売り、南京玉すだれ、ハーモニカ演奏、笑いヨガ、日舞、手話ダンス、吹奏楽、沖縄音楽「ももいろマンゴー」、キッズダンス、チアダンスなど、友の会会員や病院・診療所職員による出し物は、観客を魅了しました。

まつりブースでの健康チェック

全ての健康まつりでは、健康チェックが好評です。千代地域「ふれあいフェスタ千代」は70名、東区西支部「いいき箱崎秋まつり」では20名以上が受けられました。健康チェックは血圧測定や骨密度測定、血管年齢測定などで、参加者から「まつりで健康チェックを受けられてよかった」「日頃の健康管理が大切ですね」な

出店、特別コーナー

どの感想が出されています。出店も多彩です。子ども向け射的、ヨーヨー、お菓子のつかみどり、くじ引き、フードコーナーでも地元のパン屋さんや障がい者支援センターのクッキー販売などもありました。特別コーナーでは、西支部の包丁研ぎ、木工教室、住宅相談です。いずれも福建労福岡西支部から出店頂いており、毎年、長蛇の列になる人気のコーナーとなっています。

友の会の魅力を伝える入会につながる

健康まつりは、友の会会員はもちろんのこと、地域の多くの人が参加し、楽しむ催しとなっています。このまつりを通して、36名の友の会への入会がありました。これからも地域に根差した健康まつりとして発展させていきたいと思えます。

健康まつり参加者

田川支部わかば	9月28日(土)	150名
たちばな支部	10月19日(土)	105名
東・東支部	10月20日(日)	160名
城南支部	10月25日(金)	64名
東区西支部	10月26日(土)	150名
嘉飯コスモス支部	10月26日(土)	200名
南支部	10月27日(日)	210名
たたら香椎支部	10月27日(日)	700名
西支部	11月3日(日)	300名
直鞍菜の花支部	11月16日(土)	90名
ふれあいフェスタ千代	11月17日(日)	70名

保健教室受講生大募集!

保健教室で“健康づくり”を学びませんか?

①3月4日(水)「ウォーキングコース」

時間:14:00~16:30 講師:理学療法士
場所:ちどりビル2階大会議室 ●定員:5名
内容:正しい歩き方を学びます。

②3月11日(水)「歯みがき・認知症予防コース」

時間:14:00~16:30 講師:歯科衛生士・看護師
場所:ちどりビル3階①会議室 ●定員:15名
内容:衛生士から歯みがきの仕方、看護師から認知症について、を学びます。

③3月18日(水)「BLS・健康チェックコース」

時間:14:00~16:30 講師:看護師
場所:ちどりビル2階大会議室 ●定員:15名
内容:一次救命処置、血圧測定・血管年齢測定の仕方を学びます。

④3月25日(水)「食事療法・生活習慣病コース」

時間:14:00~16:30 講師:栄養士・看護師
場所:ちどりビル2階大会議室 ●定員:15名
内容:生活習慣病と認知症予防・高血圧・糖尿病予防の食生活を学びます。

★①~④のコースは1つでも2つでも参加は可能です。全コース参加は大歓迎です。

受講料無料



1~3月は協同基金増資月間

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

さて、1~3月にかけて、福岡医療団は、協同基金(5年間・無利息)と寄附金の募集を集中的に呼びかける取り組みを行っています。協同基金は、福岡医療団の活動・経営を支えると同時に、ふくおか健康友の会が進める、各種がん検診の推進や居場所づくり、まちかど健康チェックや班会などの運営資金としても活用させていただきます。

ふくおか健康友の会は、福岡医療団の無差別平等の理念に賛同し、運動と資金面で協力した取り組みを行っています。会員のみならず、友の会活動への参加とともに協同基金・寄付金のご協力を心よりお願い申し上げます。

大腸がん、前立腺がん検診キャンペーン

1月から「大腸がん検診」キャンペーンが始まっています。友の会のクーポンを利用すると無料で受けられます。また、前立腺がん検診キャンペーンも2月に行います。この機会にぜひご利用ください。

お申し込み・お問い合わせ

ふくおか健康友の会事務局

092-651-1522

《お問い合わせ・申し込み先》

ふくおか健康友の会 健康づくり
担当:村瀬 ☎092-651-1522 (Fax:092-651-9874)
受講料:無料

★歯磨きコースは歯ブラシをご持参ください。

★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。

【ふくおか健康友の会】

(2019年11月末現在)

組織現勢	45,626世帯	70,599人
寄付金	182件	3,377,177円(2019年度分実績)
協同基金応募	83,090,000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。

年金は今後減り続けるのか？

後編

深刻な年金問題

将来の安心をどう維持するのか

社会保険労務士 木下 淑文（福岡医療団監事）



少子高齢化問題の抜本的見直しを

少子高齢化は自然現象によって起こった問題ではなく、かなり以前から指摘されてきた問題です。「高齢化」は経済の高度成長期を支えてきた団塊の世代が65歳以上の年金受給世代になつてきた結果でもありません。年金の積立金を何百兆円に増加させてきたのもその世代です。

安心して子どもを産みそして子育てができる政策として東京等大都市一極集中の転換などあらゆる政策を総動員して少子化に歯止めをかけなければ日本の未来に希望が持てません。大企業が内部留保をため込み、所得の格差がますます広がるような政策（消費税を増税し、防衛費を増強するのと同様の政策）を政府が続ける限り今後この国の年金は先細りしていきま

す。最後に年金制度に関していくつかの当面の政策を提言します。

①非正規雇用の正規雇用化をすすめる社会保険の加入を促進させ将来の安心を一步でも前進させること。

その人々が年金受給世代になり年金財政が苦しいからといってその金額を減らすのは国家的詐欺であり、本来なら膨大な積立金を計画的に取り崩すことによつて対応すべきです（それでも積立金が枯渇することはないというのが専門家の意見）。ましてや株式などリスクが伴う運用など絶対にやっつけてはいけません。一方「少子化」は派遣など非正

②高所得者の厚生年金保険料負担の上限を健康保険料並みに上げて保険料収入の増加を図ること。

③そしてより根本的には、最低保障年金制度を確立して、将来国民年金制度は廃止すべきだと考えます。

国民年金は満額でも40年間納付しても月額65000円であり、生活保護費の約半分に過ぎません。現在、多くの若者が国民年金の月額保険料（月額16410円）の納付の困難に直面しています（免除・未納を合計すれば約4割）。そのお金があれば教育や子育て費用に使った方がより有益といえます。

若者に将来の希望を

最後に年金制度に関していくつかの当面の政策を提言します。

①非正規雇用の正規雇用化をすすめる社会保険の加入を促進させ将来の安心を一步でも前進させること。



国保署名のお礼

「国民健康保険料の引き下げを求める請願署名」のご協力ありがとうございました。12月17日に福岡市議会に提出することができ、全体で32,871筆となりました。友の会の支部や会員のみなさんからも3,200筆の署名を寄せていただきました。



国民健康保険制度は社会保障であり、安心して医療にかかるために作られたものです。しかし、国民健康保険料に生活を苦しめられている実態です。今後も、国保料の引き下げと、特に子どもの均等割りを賦課しないことを求めて、国保署名を継続して取り組んでいく予定です。



6月15日、粕屋診療所友の会の総会を機に結成されたサンライフ班です。（210世帯の団地）

いつも元気に
班活動・居場所づくり
にぎにぎしくかつ、楽しく

サンライフ班

元々、内橋班で秋の旅行やもちつき、機関紙の帯封など、その時々々の催しに積極的に参加してきました。

メンバーの8割は、見目うるわしい、ひとこともふたことも多い身も心も達者な会員で占められ、にぎにぎしくかつ、楽しく班を支えています。

今年には会員を増やし、やさしい、安心の医療、身近な粕屋診療所と手を取り合いがんばって参ります。

経済的理由で受診が困難な方はぜひご相談を！

～第11回無料低額診療相談会開催～

「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、生計が困難な方が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・免除できる事業です。

「保険証がない」「体調が悪くてもお金がないので受診できない」「医療費のことで悩みや不安があっても相談するところがわからない」という方が多くいます。私たちは無料低額診療事業を広く知らせていく活動を進めています。

11月28日に千鳥橋病院で、医療ソーシャルワーカー、看護師などによ

る相談会（面談と電話相談）を行いました。相談は合計6件でした。相談内容は、「医療費の負担がきびしい、なんとかならないか」、「家族が介護を必要かと思うが、どのようにしたらいいのかわからず不安」「子どもの医療費について詳しく知りたい」など、切実なものでした。

相談会は今回で11回目です。今後も継続して実施していきます。尚、千鳥橋病院など福岡医療団の事業所では、日常的にも相談を受け付けていますので、お気軽にご相談下さい。

公益社団法人福岡医療団 無料低額診療推進委員会 前山





各支部の活動と2020年の抱負



城南支部



2020年、城南支部は「仲良しカフェ」に「おしゃべりカフェ」、体操班会、秋には「さわやか秋の文化祭」。その前の3月1日には「第14回すこやか春の文化祭」では「平和・世直し音頭」でドンコ ドンドン、今年もがんばります。

たたら香椎支部



ふくおか健康友の会たたら香椎支部は福岡市の東区に位置しており、子どもからお年寄りまで健康になることを目指す活動の一環として、定期的に集会所や病院内で地域のみなさんと健康チェックやフィットネス等を開催しています。その他にも、地域から集う「健康まつり」や「日帰りバスハイク」など楽しいイベントも盛りだくさんです。そして、会員の検診にも力を入れています。

中央支部



中央支部は診療所がない地域ですが、仲間づくりが進んでいます。班活動では福浜班が月一回の体操教室。9条班は街頭宣伝。健康だけでなく政治談義で元気な班もあります。支部活動では大型バスを仕立てて総勢34名で呼子に行き交流を深めました。活動の幅、地域へのつながりも強くなってきています。

わかすぎ支部



わかすぎ支部では新しい班を募集しています。現在活動中の班会は、カラオケ班、軽い体操やストレッチのカトリア班とランチ会や手作りを楽しむわかすぎサロンです。須恵町・志免町・宇美町の会員さん、お友達と班を作りませんか。毎年恒例の日帰り旅行やミニ健康講座、あおぞら健康チェックも友の会と須恵診療所で協力しながら開催しています。健康づくりのためにみなさんご参加をお待ちしています。

かすや支部



かすや支部では毎年恒例のバスハイク、12月の粕屋診療所との餅つき大会など、様々な催しを通して多くの地域の方々と交流を深めています。また、イオンモール福岡での健康チェックなどの健康作り全般の普及、予防接種、癌検診などの普及など、支部としても粕屋診療所と共に皆さまをサポートできるように2020年がんばる決意です。

東区西支部



東区西支部は事務局長が交代しました、これを機会に職員以外の新メンバーを加えて運営を分担しています。今年は、昨年に続き、「九大跡地を考える会」と協力して粉塵被害の健康調査など、より地域に密着した友の会活動を進めています。

東・東支部



楽しさと元気を再生産できる場「みんなの家」も今年3年目をむかえます。赤ちゃんから高齢者までいろんな人が利用できるよう進化中です！ 只今生活相談会を計画中で、フィットネス班、エコ班、お庭お手入れ班、等々新しい班も生まれそうです。東・東の人、みんなあつまれー。



博多支部



博多支部は、「楽しくなければ友の会じゃない」という伝統を受け継いで、支部活動を頑張っております。「きんしゃいカフェ」や地域の班会は、その源泉です。少しでも「一人ぼっちの会員をなくそう」と、まちかど健康チェックや会員訪問、「いいき健康」新聞手配り拡大、「なんでも」相談会などに挑戦して、昨年は板付やマンションなど2つの新班を結成できました。2020年も、社会保障の拡充や健康づくりに、大いに力を発揮して行きたいと思えます。

直鞍菜の花支部



「モリカケ」「桜を見る会」等の腐敗した政府の不正を許さず、人の命と生活が尊重される社会をめざし、民医連のみなさんと共に地域の架け橋となってまちづくり運動をすすめ、安心して住み続けられるまちをつくらせよう。直鞍支部もその先頭にたってがんばります。

南支部



ランチみんなで歌う会も、カラオケを中心にした班が出来たことで、本格的な混声合唱の練習の場として、参加者全員が毎回30名の常連さんで、美しい歌声を響かせています。手作り班も1年を経過し、診療所周辺の若いママさんが中心になり、毎回新しい小ものづくりに挑戦しています。新しい地域班では、リハ、看護スタッフの参加で質の高い医療・介護の相談活動を受けられる世話人さんも生まれています。2020年は、さらに地域での、繋がりを緊密にし、安心・安全のまちづくりに力を入れます。

西支部



西支部では今年いくつか変化がありました。それは前市議の熊谷さんが副支部長として参加するようになった事です。熊谷さんのつながりのある方に、診療所内にて友の会入会を訴えたり、電話での訴えでも成果を上げるなど、他の役員さんたちを励ましています。また今年の健康祭りも300人の参加で大成功でした。念願の新しい班もできました。課題はありますが、役員と職員の皆さんの力をかりながら今年も頑張ります。

たちばな支部



たちばな支部は、たちばな診療所の職員と一緒に健康まつりやバスハイク等、楽しい催しや健康チェック、がん検診キャンペーンに取り組んできました。その中の課題では、運営委員の老齢化です。今年こそ若い人の参加を！

田川支部わかば



昨年は班会活動の盛り上がりをもて喜ぶことができた1年間でした。回を重ねる度に地域の方々からの参加が増えています。この盛り上がりも今年も継続してみんなが健康で明るい生活を送ることができるよう友の会の活動を発展させていきたいと思えます。

嘉飯コスモス支部



コスモス支部では健康づくり活動として商店街での健康チェックに取り組んでいます。また、診療所と合同で訪問活動に取り組み、日中家でひとりだけの高齢者がいるなど地域の実情を知ることができました。つながりづくりとしてはバスハイク・健康まつり・餅つきを通して、会員拡大につなげることができ、新たな班を誕生させることができました。

健康に役に立つシリーズ ④

禁煙からはじまる 健康生活

千鳥橋病院 総合内科
産業医 中司貴大



タバコを吸うことが、健康へ害を与えることはよく知られていますが、喫煙者本人だけでなく、周囲にも悪影響を及ぼすことが社会問題になっています。

*** タバコとの関連が指摘されている代表的な病気**

がん 心臓病 脳卒中 認知症 糖尿病 腎臓病 メタボリックシンドローム
呼吸器疾患(肺気腫、気管支喘息など)、 感染症(肺炎、インフルエンザなど)

*タバコを吸わない人にも健康の被害があります

タバコが社会問題になっている大きな原因は、喫煙する本人だけでなく、周囲の非喫煙者にも影響を与えるということです。職場や家庭などで、他人が吸うタバコの煙にさらされると「1日数本の喫煙に匹敵する」と言われています。近年では、タバコの煙が室内の家具や衣服などの表面に付着し、それらが気化して空气中に拡散したものを「サードハンドスモーク」といいます。これらに触れたり吸い込むことで有害物質が体内に入り、健康に影響が出てきます。つまり、自分のそばで喫煙していなくても、タバコ臭のある環境での生活は、健康被害があるということです。



*やめたくてもやめられない「ニコチン依存症」という病気

多くの喫煙者が、「タバコが体に良くない」ことは理解していますが、それなのにお金を払ってでもタバコを吸い続けてしまう、健康に悪いと知っていてもやめられない、禁煙に挑戦してもうまくいかないなど、禁煙は難しいというのが現実です。その原因のひとつに「ニコチン依存症」があります。タバコに含まれるニコチンという物質はタバコを吸うことで体内に入ると脳に達し、快感を与えるような作用があります。これを繰り返すうちに、ニコチン切れが起こると、下記のような症状(離脱症状)が現れるようになります。この状態が禁煙を困難にしている原因です。

***「ニコチン依存症」による主な離脱症状**

イライラ 落ち着かない 集中力低下 気分の落ち込みなど

*禁煙外来の勧め

禁煙外来では、禁煙することで起こるニコチン切れの症状を軽くするような禁煙補助薬の使用、禁煙へのやる気やモチベーションを高めるようなカウンセリングを行っています。



タバコを吸う方はご自身のためだけでなく、家族や周りの方々の健康と幸福のためにも禁煙に挑戦してみませんか? あなたの周りに「体に悪いとわかっているけどやめられない…」と苦しんでいる方がおられたら、是非禁煙外来をお勧めください。

千代診療所では保険診療による禁煙治療を実施しています。受診をご希望の方は千代診療所の予約センターへお問い合わせください。

予約センター連絡先: 092-651-6715

いまいき 長生きまだまだ現役! ⑤

多忙な日々でも 楽しく、明るく、元気よく!

小堀 千恵子さん(83歳)
(南支部)



1936年に朝鮮で誕生した小堀さん、父親の仕事の関係で6歳まで朝鮮各地を転々として暮らしました。9歳のとき朝鮮で終戦を迎え、母親と叔母、町内の人達と緒に貨物列車に乗って日本に引き揚げてきました。「自分の足が浮くほど列車内はぎゅうぎゅうで、今でも

ゲートルの強い匂いを思い出しますね」と当時を振り返ります。終戦から1年、父親も無事引き揚げて再会を果たします。終戦後の日本は食べ物ほとんどなく、配給の大根や芋でつなぐ苦しい生活が続きました。中学生となった小堀さんは地元の中学校へ入学、そろばんが得意で個人で入賞するほど。卒業後は得意のそろばんを活かしたいと思い、貯金局(貯金事務センター)に就職しました。

20歳になり選挙権を取った小堀さんは、選挙前の昼休みに各議員の演説を聞き選挙について勉強するほど政治について深く考えるようになりました。出合いのきっかけは音楽サークル

その頃、勤労者音楽協議会に所属し、音楽サークルも結成したことがきっかけで、ご主人と出合いました。小堀さんはマンドリン担当、ご主人はギター担当として加入して、結成

から40年経った今も月2回は集まり演奏を楽しんでいます。「主人も私も多忙な日々を過ごしていますが、出会ってから今も一緒に演奏していますね」と仲の良さをアピールしてくれました。大楠診療所には第3土曜日、ランチみんなで歌う会に出席し、毎年ご主人と3月のすこやか春の文化祭に参加しています。「日本が今後また戦争をくり返さないために活動しています。ただ、私世代の活動家は高齢化しているので、若い方と一緒に活動していきたいです」と今後の目標について力強く、元気に話してくれました。

ぼちぼち歩く歴史探訪 番外編

西公園を歩く



万葉歌碑

万葉の時代から近代まで時代の移り変わりを見てきた荒津山、西公園。万葉の時代には荒津山から遣新羅使を見送った多くの人がいました。荒津山公園から1990年、西公園として整備され、平成2年、桜100選に選ばれる。さくらは1300本、多くの人が花見を楽しんでいます。202号線から西公園に向かう入り口に万葉歌碑があります。

光雲神社

如水と長政を祀る光雲神社は福岡大空襲で焼失、昭和41年再建、母里太兵衛像、水牛の兜像がある。市の博物館にある兜は国の重要文化財、石段は、3段と52段で神社に着きます。黒田藩の52万3千石をかけています。賽銭をあげると鶴の鳴き声があります。

「草枕旅行く君を荒津まで送りに来る飽きたらねこそ」(旅立つあなたを荒津の浜まで見送りに来ました)といつまでも心残りです。「返歌」の歌碑は大濠公園の松島にあります。

入り口から西公園まで



さくらと石段

楠、檜、椎、山茶花など多くの樹々があり、野鳥が観察でき、桜はもちらん、ツツジやみじ谷の紅葉が楽しめます。

(中央支部わくわく班
松原光生)

新春ギャラリー

てっとう丸

天高くして群像正し

天高くして群像正し
天高く限りなく、その下の諸々の現象は秩序正しい
ちどり書道クラブ 棚町香代子

林下十年夢

林下十年の夢

林下十年の夢
山林の中で修行専一、いつの間にか十年の歳月が流れた
東・東支部 定松美千子

俳句

小春日を集めて沸かす風呂のお湯

直鞆菜の花支部 石橋 照子

コスモスの絨毯 樂し子ら駆ける

直鞆菜の花支部 西藤 典子

草紅葉老いの手つなぎうオーキング

直鞆菜の花支部 永田 方子

朝ご飯ながなくて秋の茄子

直鞆菜の花支部 小谷 博志

寒さえて西の空なる白き月

直鞆菜の花支部 草野 方了

節料理段取りうまき嫁姑

直鞆菜の花支部 黒木 美津恵

縄とびの縄夕焼けて鉦山の跡

直鞆菜の花支部 上月 大輔

冬晴れやポストの赤の色褪せて

博多支部 篠木 千晴

川柳

ジイとバア寝め言葉で背を伸ばし
歯が悪く食事は主に流動食
「痩せなさい」言った医師はメタボ腹

たたら香椎支部 西村 嘉法

短歌

老いてなおあたらしき年迎えんと

短歌づくりの顔つかいぬ
博多支部 森山 久江

若き日の黒地に赤の矢絳着

友と訪ねし三社詣り
博多支部 龍 久美子

やどかりはいつまでたつても宿もたず

わが身に照らし世の姿みる
東・東支部 片山 慧子

秋深し山鳥の聲遠く聞き

七き母の顔浮かびて恋し
嘉飯コスモス支部 荻野 寿子

バス停で待つ身の辛さ知らぬのか

謝りもせず発車オーライ
たたら香椎支部 伊藤 美智子

小春日の陽射しあたたか老いふたり

赤き落葉を拾うてゆけり
東・東支部 深野 一郎

八十七歳まで趣味が持てるは

幸せと担当の医師は誉めてくれたり
粕屋支部 徳久 麗子

ほの見える歌友の才の鋭さに

たじろぎつつも吾が歌止まず
東区西支部 新東 こう

浣柿を皮むき千せるべらラダに

風に舞いたる綿毛の飛びて
博多支部 藤山 清志

第14回 すこやか春の文化祭

参加無料

「守ろう輝く命～伝えよう平和と文化」

オープニング:精華女子高等学校ダンス部

特別平和企画:腹話術しろたにまもる&ゴローちゃん

と き: 2020年3月1日(日)
展示開始10:30~ 舞台開始11:00~

場 所: サンレイクかすや
糟屋郡粕屋町駕与丁1-6-1(粕屋町役場前)

入 場: 無 料

*舞台出演募集...**バ**切 2月5日(水)

※出演枠があります。友の会は支部を通して選考、職員は下記へお申し込み下さい。最終的に実行委員会が選考します。

*作品出展募集...**バ**切 2月12日(水)(出展枠はありません)

※友の会会員ならどなたでも出演・出展申込み可能です。



たたら香椎支部 盆踊り
(昨年の舞台より)



主催: ふくおか健康友の会・ふくおか健康友の会かすや支部
福岡医療団・福岡保健企画合同文化祭実行委員会

公開講座

もしバナゲームで自分の思いを見つめなおす

ふくおか健康友の会ヘルシーマンクラブは「もしものための話し合い『もしバナゲーム』と題した公開講座を12月14日に開催し、57人が参加しました。

訪問看護ステーションたんぼの内野房代所長を講師に、自分の望む最後を迎えるために患者・家族・医療関係者が事前に話し合いをするアドバンスケアプランニング(ACP)事前ケア計画)について学びました。ACPの実践として内野所長含む5人の「もしバナマイスター」をアドバイザーに、参加者同士で「もしバナゲーム」にも挑戦しました。

このゲームはポーカーの要領で「希望」や「想い」を取捨選択し、その過程で自分の思い

を言語化して共有します。自分の内面を見つめ直すとともに、他の人の考えも聞くことで新たな気づきを得るきっかけになるものです。参加者はそれぞれの希望や大切にしていることを語り合いました。「初めてだったが、回数を重ねると違う解釈がうまれるかも」「自分がこんなことを考えているのかということをあらためて考えさせられた」などの感想が出されました。内野所長は「年代によっても考え方の傾向は違うので様々な人とプレイすることで色々な考えにふれることができます。このゲームで得た気づきや想いをぜひ、医師や家族、友人に伝えてください」と呼びかけました。

ヘルシーマンクラブは2020年も皆さんが楽しめる企画を考えています。2020年もヘルシーマンクラブの催しにお集まり下さい。



このゲームはポーカーの要領で「希望」や「想い」を取捨選択し、その過程で自分の思い

隅から隅まで読んでます!

いきいき健康の新聞が届いたら、すぐに隅から隅まで読みます。体操、料理、お便り、健康等々豊富な記事がいっぱいで嬉しいです。また、先月号に介護カフェで行ったちぎり絵があり私の作品も載っていますごく嬉しい思い、身近に感じました。

(田川支部わかば・岡村 安子)



「いきいき健康」活用術

年を重ねると体のあちこちで調子が悪くなりますが、「健康に役立つシリーズ」を参考に、少しでも楽に、そして健康になれるように実行しています。感謝しています。

(東・東支部・安武 ヒロミ)



楽しみにしています

昨年もいろいろな事がありましたが「あつという間」の1年でした。2か月に一度のいきいき健康楽しみにしています。1年間ありがとうございました。

(東区西支部・渡辺 美智子)



読者からの
お便り
(敬称略)

1日15000歩

私一人の少ない年金だけでは、厳しい生活です。車は手離し、何でも歩きます。1日の歩き目標は15000歩ですが、姉が入院しておりその用事をするので、毎日これを軽く超えています。新婦人の仲間から「歩き過ぎ」と言われますが、ムダな出費ができないのですから、あれほど辛かった歩きも続けることで足腰の筋力もつき楽しく歩いています。(たちばな支部・藤田 文代)



インフルエンザ予防接種

早速インフルエンザの予防接種を致しました。患者さまが多くなかなか順番が回ってこなかったのですが…。やはりウイルスや菌も活動しているのが、マスクを忘れて、その時は熱っぽくなりました。(博多支部・徳永 チツヨ)



薬よりも効きます

年齢を重ねると心身の不具合も多く、私と夫、ふたりとも病院のお世話になることが多くなりました。医師や看護師さん達の何気ないやさしい言葉や声かけで薬より効果があります。どうぞよろしくね。(南支部・小泉 雅江)





「未来を見つめて」(西支部・宮本武夫、ちづる、玄太郎)



「ことしは「子年」だよ!」(てんとう虫保育所)

写真

新春ギャラリー

焼きブリの梅しょうがだし漬け (2人分)

1人分エネルギー 203kcal 塩分0.9g

材料	分量
ブリ切り身2切れ	120g
大根	80g
ごま油	4g (小さじ1)
酒	20ml (大さじ1+1/3)
だし汁 (かつお昆布だし)	150ml (3/4カップ)
梅干し	20g (中2粒)
おろし生姜	6g (小さじ1強)
刻みねぎ	適量



管理栄養士 松元由依

作り方

- ①梅干しは種を除いてつぶす。
- ②容器にだし汁、①の梅干し、おろし生姜を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③大根は5mm程度の輪切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、ブリと大根を焼く。
- ⑤表面に焼き色がいたら裏返す。
酒を入れて蓋をし、8分間蒸し焼きにする。
- ⑥焼き終わったら②の漬け汁を絡ませる。
- ⑦皿に盛り付けてねぎを散らして完成。

※すぐ食べても美味しいですが、一晩漬けておいても美味しいです。

お正月の定番であるブリを使ったレシピを紹介します。ブリは成長につれて、ヤズ、ハマチ、ブリというように呼び名が変わることから、出世魚として縁起が良い魚と言われるそうです。今が旬であり、ブリに多く含まれる良質な脂質(DHA、EPA)などの栄養価も高くなっています。DHAには脳を活性化させる働きがあり、EPAには悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあります。また、糖質の代謝を促進するビタミンB1も豊富に含まれており、疲労回復効果も期待できます。漬け汁に使った梅干しにも疲労回復効果があり、生姜には血行促進し、身体を温める働きもあります。寒さが厳しい季節ですが、栄養豊富で美味しい旬の食材を食べて、元気に過ごしましょう!



絵手紙

(シヤルマンコーポ
絵手紙さーくる)



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、み切は2月15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

- 1 2020年大河ドラマの主人公
- 7 1月1日の朝のことです
- 8 雨が降りそうな空
- 10 代表的な打楽器
- 11 運氣が上がる……スポーツ
- 13 優秀なお医者さんです
- 15 逃げ場のないネズミがかむ
- 16 人が住んでいる家
- 17 一時的な仕事の比喻
- 18 えりくび、うなじともいう
- 19 勤め人に春は……の季節
- 20 父や母の男きょうだい
- 21 標的 です
- 23 警察……、消防……
- 25 お笑いコンビの尼神……
- 27 スッポンの対極にあります
- 28 鶏肉と玉子をのせた……丼
- 29 結婚はしていません
- 31 義賊? ……次郎吉
- 32 ろうと状の雲を伴う突風

ねずみ 子年 クロスワード

1 2 3 4 5 6
7 8 9
10 11 12 13 14
15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28
29 30 31 32

答 A B C D E F

タテのカギ

- 1 でっぴりと太った相撲力士
- 2 段違いなこと。……が違う
- 3 極めて知能が高い類人猿
- 4 スキー……で雪国へ
- 5 手が空いている時間
- 6 新年、消防といえば
- 7 毎年、訪日が増えています
- 9 博物館を訪れる人
- 10 まかぬ……は生えぬ
- 12 万葉集は日本最古の……集
- 14 すずりの水をためるところ
- 16 英語の敬称の一つ
- 17 軽妙なこぼなし
- 19 コンクリート製建物の芯
- 20 正月の代表的遊びといえ
- 22 ベートベンのピアノソナタ
- 24 ローマ字の書き方は?
- 26 和室の床材
- 28 食べ過ぎ注意。間食です
- 29 人と人の間を隔てます
- 30 おいしい時に打つ……鼓

11月号の正解はビデオカメラでした。応募総数33通の内、正解は43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) 富永莉恵(博多)、小泉雅江(南)、マナポー(東・東)、柴田義治(かすや)、鷲尾久美枝(西) おめでとうございます。