

# 楽しく元気な友の会活動をすすめます

## 第20回 ふくおか健康友の会総会

### 新体制で頑張ります



みんなで背伸びをしまーす



松原光生新会長

新たに選出された幹事会体制は、松原光生会長をはじめ数年前に副会長が6名体制となり、総勢43名(会計監査2名含む)で文字通り新しい体制でのスタートとなりました。

### 地域に根を張った活動

討論では、昨年4月に発足して元気に楽しく心も体もリフレッシュして活動を続けているたちばな支部のフィットネス班会の取り組みをはじめ、直轄菜の花支部にできた俳句の会「のびる班」の取り組み。事業所からの協力

5月26日(土)、「ちどりビル2階大会議室」において第20回ふくおか健康友の会定期総会が開催され、127名が出席しました。

地域と福岡医療団をつなぐ

# いきいき健康

2018 7 vol.75

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



みんなで脳トレ体操

## 6年間ありがとうございました

大鶴 節子(前会長)

務めさせて頂いた6年間「文化は心を耕す」を活動の指針に据えて文化活動や地域のたまり場づくり、班活動を拡げてきました。ご協力を頂いた皆さまに心から感謝致します。

社会保障が削減される中、安心して健康で住み続けられる地域づくりは友の会の命題だと思います。今後は、支部で明るく楽しく頑張っていきたいと思っています。

要請を受け、助け合いの活動を行っている博多支部の「お助け隊」の取り組み。診療所のリニューアルに伴い支部活動、班活動が活発に行われるようになった南支部の活動。会員拡大月間に向けて支部で討議し健康まつりや待合室での行動を行った西支部など5つの支部から発言を受けました。

### 認知症対応を強化

2018年度は、認知症への対応を強めます。市民公開講座の開催や保健教室にも新たなカリキュラムとして「認知症予防コース」を取り入れます。楽しく元気に「安心して住み続けられるまちづくり」を目指し、福岡医療団のパートナーとして、共に活動をすすめていきます。

## 高齢者が元気に！経済効果を生み出す 高齢者乗車券の拡充を！

福岡市には高齢者の社会参加を促進するために地下鉄やバスなど交通費の部を助成する「高齢者乗車券」の制度があります。70歳以上を対象に所得に応じて交付するもので、対象者の7割にあたる12万人が利用しています。通院や買い物、趣味や文化・スポーツ、ボランティアや社会貢献活動などに使われ、また、タクシーにも利用できるようになったことで利用者が増え、たいへん喜ばれています。

一方で、病院にかかる回数が多い人や、地域の行事に参加できない人は金額が減らされる「インセンティブ」の導入を検討しています。こんなひどい制度改悪は許されません。



千代診療所前ではたくさんの方が署名に応じてくれました(博多支部)

### 引き続き署名に取ります

私たちは、高齢者乗車券の制度改悪に反対し、拡充を求める請願署名運動を始めました。「ロープウェイより高齢者乗車券の拡充を！」をスローガンに取り組み、多くの方のご協力により3万2千筆余りの署名が集まり、6月20日に福岡市議会へ提出しました。今後の審議を見守らなければなりません。

### 高齢者に優しいまちづくりはみんなの願い

大型開発と規制緩和で大企業の儲けづくりを優先するゆがんだ税金の使い方を改め、高齢者や子どもたちのための福祉や教育の予算を増やすことこそ、いま市民が切実に求めていることではないでしょうか。高齢者乗車券を拡充することは、暮らしを応援し、高齢者が元気に活躍できる社会をつくることにも、地域経済にも大きな効果

引き続き9月議会に向け署名に取り組みます。秋には福岡市長選挙もあります。この問題を選挙の争点にしていきましょう。



「それは困った」と東区役所前で立ち止まって署名をする方々(東区西支部)

# 戦争体験を語り継ぐ

## 戦争体験事例交流集会

今年の夏で終戦から74年。当時の戦争を知る人はどんどん減少しています。福岡医療団反核平和委員会では戦争の悲惨さを学び、継承していく機会を場として「戦争体験を語りつこうプロジェクト」に取り組みました。戦争マンガ回覧、映画上映会、被爆体験を語り継ぐつどい、署名行動。その集大成として、5月21日に、戦争体験事例交流集会を開催し、112名が参加しました。



戦争体験の発表と会場一杯に聞き入る参加者



戦争体験を話す宮本さんと聞き取りをする職員

遠く昔の戦争が身近なものに感じられました。

戦争体験を語り継ぐ大切さを感じた

集会当日の事例発表は、実際に聞いてきた方の動画や当時の写真を盛り込むなど工夫がなされていて、参加した職員も福岡や九州の身近な所で起きていた戦争のエピソードに、真剣に聞き入っていました。

「戦争の悲惨さや福岡での戦争について知ることができた」「若い人に真実をみる目を養って欲しい」という言葉が印象的だった。「今では亡き父に当時の戦時中の話を聞けばよかった」といった感想も寄せられました。戦争体験を語り継ぐ大切さを感じた交流集会でした。

# 3000万人の声で改憲発議を断念させよう!

安倍政権がめざした今国会での改憲発議は不可能となりました。

しかし自民党大会では改憲を行うと決定し、安倍首相は「今国会でできなくても年内の早い時期に発議をめざす」と執念を燃やしています。6月12日に開催された米朝首脳会談は、非核化と安全の保証、朝鮮半島に永続的で安定した平和体制を構築することを宣言しました。

これまで対話否定、圧力一辺倒であった安倍首相も、北朝鮮との直接対話という立場に転換してきています。

圧力路線ではなく、憲法9条の精神で朝鮮半島と北東アジアの平和を目指すべきです。「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名」は全国で1350万を超え、運動は大きく広がっています。

憲法改悪の火種を絶やすために3000万署名の達成を目指しましょう。

福岡医療団反核平和委員会では、今年度も様々な平和の取り組みや戦争体験を語り継ぐ企画を行っていく予定です。

## お知らせ

# 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?

### 1 9月5日(水)「歯磨き・認知症について」

時間:14時~16時 講師:歯科衛生士・看護師  
場所:田川診療所 定員:15名  
内容:歯みがきの仕方など・認知症の基礎を学びます。

### 2 9月12日(水)「BLS・健康チェックコース」

時間:14時~16時 講師:看護師  
場所:田川診療所 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を学びます。

### 3 9月19日(水)「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:田川診療所 定員:15名  
※水またはお茶の持参をお願いします。

### 4 9月26日(水)「生活習慣病・食事療法について」

時間:14時~16時 講師:看護師・栄養士  
場所:田川診療所 定員:15名  
内容:生活習慣病についてと認知症予防・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 田川支部わかば  
Tel: 0947-42-8403 Fax: 0947-46-2283

受講料無料

## いつも元気に班活動

### 呼吸法から心と身体に

### 向き合う楽しいヨガ

ヨガ班(田川支部わかば)

ヨガや体操など、何か身体を動かすことがしたいという希望を持っていました。その頃、育児休暇中だった娘が、助産院で産後ヨガをしていると聞いて訪ねたところ、ヨガの先生は偶然にも高校の同級生でした。ヨガの講師を探していることを話すと、引き受けても良いとのこと。

田川診療所で場所を借り、新日本婦人の会と一緒に始めて1年が経ちました。月2回ですが、毎回8人から10人が参加して、呼吸法を中心に自分の心と身体に向き合っていて、楽しくヨガをしています。(写真)

腰や膝が悪い方もアドバイスを受けながら、負担にならない範囲で深層部の筋力トレーニングに励んでいます。ぜひ一度見学に来てみませんか。お待ちしております。

【ヨガ班】毎月第2、第4月曜日 10時から

田川診療所2F

【ふくおか健康友の会】	(2018年5月末現在)
組織現勢	44,371世帯 67,718人
寄付金	52件 282,903円 (2018年度分実績)
協同基金 (応募一減資)	18,405,000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。

# 麻しん(はしか)について

千鳥橋病院感染対策室  
感染管理認定看護師 灘吉幸子

麻しんは「はしか」とも呼ばれ、麻しんウイルスの感染によって起こる感染症です。

麻しんウイルスは人のみに感染するウイルスであり、感染・発症した人から人へと感染していきます。

感染力は極めて強く、麻しんに対して免疫がない人が麻しんウイルスに感染すると、ほぼ100%発病します。



## 麻しんの症状・治療

感染してから症状が出るまでの日数(潜伏期)・・・10日～12日くらい  
症状・・・感染してから10日間後くらいに発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。死亡する割合

も、先進国であっても1000人に1人と言われている。周りへ感染させる期間・・・症状の出現する1日前(発しん出現の3～5日前)から発しん消失後4日～5日くらいまで(または解熱後3日くらいまで)です。

## 麻しんの予防

麻しんはワクチンで予防できる病気です。

麻しんウイルスを退治する薬はありません。解熱剤の内服や、食べられないときは点滴をするなどの対症療法のみです。

麻しんにかかったことがない人・麻しんワクチンの接種を2回受けたことがない人は、ワクチン接種をお勧めします。

**わたしはワクチン接種必要?**

すでにはしかにかかったことがある人やワクチンを2回接種した人は免疫があるのでワクチン接種は不要

1976年以前生まれの人	不要
定期接種はなかったが、自然感染して免疫を持っている可能性がある (※40代は接種検討を)	
1977年～1990年生まれの人	接種を
1回しか接種していないため免疫が低い可能性がある	
1991年以降生まれの人	接種を
6カ月～1歳未満	希望すればワクチン助成対象
1歳	定期接種対象(1回目)
2歳～5歳	1回接種した → 不要 接種していない → 接種を
2012年4月2日～13年4月1日生まれ	定期接種対象(2回目)
小学生以上	2回接種した → 不要 1回接種した → 接種を 接種していない → 接種を

(沖縄県保健医療部、那覇市保健所などの情報を基に作成)



## いきいき 長生きまだまだ現役! ④8

### 健康への近道は作って、食べて、動くこと

三上 宏子さん(88才)  
(南支部)



ご主人(禮次さん)と

学。学生運動のなかでご主人と出会い卒業後に結婚。2人のお子さんにも恵まれました。ご主人の禮次さんは1975年

福岡市中央区春吉で町工場を営む家に生まれた三上さん。戦時中の強制疎開により現在の住まいである南区松原に一家で移住しました。その後すぐに福岡大空襲があり、松原から空襲の様子を目にしました。「父が松林だったこの地を切り開き、家を建ててくれました。女学生の頃は通学の行き帰りで2時間以上か

けて歩いていたので、足腰は鍛えられましたね。今でもお友達と登山に行くほど丈夫ですよ」と当時を振り返ります。

## 世の中を良くしたい

福岡中央高校(現、福岡中央高校)在学中の15歳のときに終戦を迎え、卒業後は福岡女子専門学校の文科(現、福岡女子大学文学部)へ進学。学生運動

の千鳥橋病院建設時に呼びかけ人の1人として大きな役割を果たされました。

## 元気の秘訣は 食べること

学校教員を24年間務めた三上さんは、ご主人のフランス留学に伴い退職。一家でフランスに移住し、1年間、農家を訪問して回りました。「現地の方たちとの仲を深め、いまだに交流は続いています」。

～高齢者にとってとても大切～

“地域での居場所づくり”がこれからの高齢者にとって、健康で明るく、生き抜くためにはとても大切なことだと思います。

(大野城市・元気ママ)

～すごくおいしそう～

「桜エビと空豆のご飯」のレシピ、すごくおいしそうで、免疫も強くなるとの事だったので食べてみたいと思いました。もち米も好きなので作ってみようと思います。

(城南支部・ゆづ)

読者からの  
お便り  
(敬称略)

～竹下さんの生き方に感心～

いつも楽しく読ませて頂いております。料理そして健康に役立つシリーズ、とてもためになりました。本にして出して下さい。その折にはぜひ買いたい本です。また、現役でバリバリの竹下さんの生き方に感心しています。ぜひお目にかかりたいものです。

“七人の孫の名前を忘れがち 五月五日の子どもの日”82歳となり、忘れがちな日々です。

(かすや支部・ふみちゃん)

～なかなか指が動かない～

脳トレゆび運動、実際にやってみますと…簡単であってもなかなか指が動かないですね!脳って本当にすごい。「シゲキ」も時には必要ですね。

(博多支部・名無しのT)

～私も何が始めようかな～

クロスワードパズル、今回もなかなか難問でした。特にヨコの力ギ⑩は解りませんでした(情けないです)。次回も楽しみにしております。

(わかすぎ支部・穴井泰弘)

～健康とまわりの方々に感謝して過ごす生活は素晴らしい～

「いきいき長生きまだまだ現役」で竹下フミヨさんのお話し読ませて頂きました。現在98歳との事。長い人生の間には、いろいろご苦労もあったかとは思いますが、でも、健康とまわりの方々に感謝して過ごす生活は素晴らしいですね。“笑顔で毎日楽しむことが健康のもと”本当ですね。

(東区西支部・春よ来い)

硬筆

書

まだあげ初め〜前髪の  
林檎のよとに見え〜とき  
前にさ〜たる花櫛の  
花ある君と思ひけり

平田ふみ子

ちどり書道クラブ 平田ふみ子

虫飛ね  
を静

西浦啓子

たたら香椎支部 西浦啓子

俳句

泣きぬれて薊あざみの棘のちくちくと  
博多支部 篠木 千晴

植ゑを待つ水田に遊ぶ鷺一羽  
田川支部わかば 白川 喜美子

川柳

流し眼を見た途端に高血圧  
流し眼を返してうるうち目眩めまいがし  
たたら香椎支部 西村 嘉法

短歌

跳ね踊る孫の姿をどんたくの  
生中継のテレビの中に  
博多支部 藤山 清志

空澄みて子らの歓声響き合い  
たなびく応援旗たはばたに成長を見る  
嘉飯コスモス支部 荻野 寿子

散歩道お店のなかに這入りゆき  
春彩はるいろやさしい絹の服買う  
博多支部 森山 久江

バスせなのなか席譲らるるわが背を  
不甲斐なきよと笑い捨ててみる  
東区西支部 新東 こう

ぐるぐると泳ぐパパ警備隊  
片足立ちで子を守るママ  
博多支部 龍久美子

さくらんぼ庭に熟れ落ち散らばるを  
子雀突き葉影濃くなる  
東区東支部 深野 一郎

黒雲おほの覆おほみて降れる五月雨に  
嘆なげくがごとく散りし芍薬  
かすや支部 徳久 麗子

～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 永田 真優

◇茄子とミョウガの和え物 (2人前) 31kcal 塩分 0.5 g

材料 (2人分)

- 茄子 (小1本弱) …… 小2本
- ミョウガ …… 1個
- おろし生姜 …… 4g
- サラダ菜 …… 2枚
- 濃口醤油 …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ2
- みりん …… 小さじ1
- かつお節 …… 少々

作り方

- ① 茄子はへたを取り、7～8mm 暑さの輪切りにして熱湯で1～2分茹でる(電子レンジで加熱してもよい)。ザルにあげて冷まし、絞って水気を切る。
- ② ミョウガは縦半分に切って小口から薄切りにし、しばらく水にさらして水気をきっておく。
- ③ ボウルに醤油・酢・みりんを合わせ、①と②を和える。
- ④ サラダ菜を皿に敷き、③を盛りつけてかつお節を振る。

夏の暑い時期にさっぱりとした和え物はどうでしょうか?

ミョウガは生姜などと共に花も茎も香味野菜として日本では古くから親しまれていますが、食用に栽培しているのは日本だけで、日本でしか食べれない野菜のひとつです。

ミョウガの独特な香りはアルファピネンという成分で、食欲を促進し、消化を助けたり発汗、呼吸、血液の循環などの機能を促す作用があります。

俗に「食べると物忘れがひどくなる」と言われていますが、学術的な根拠はなく、栄養学的にそのような成分は含まれていません。

それどころかミョウガの香り成分には集中力を増す効果があることが明らかになっています。



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横にお書きください)・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、必切は8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、紙面に掲載させていただくこともありますので、ご了承ください。

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。

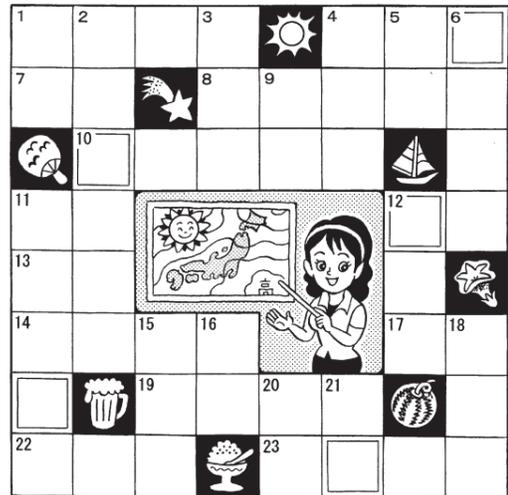
・テーマは自由です。写真の一言コメントを添えて下さい。

・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5文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- 1 最高気温が30度以上の日
- 4 3対3のタイ……
- 7 マグロやカツオの……缶
- 8 最低気温が25度以上の夜
- 10 140字以内のつぶやき
- 11 草木もなびくという島
- 12 スイカ、カボチャ、ヘチマは……科の仲間
- 13 ……乳、……腐、……苗
- 14 緑に茶と黒が入った……色
- 17 金……、人……、木……
- 19 恋人たちが年に一度だけ会うという伝説にちなむ日
- 22 夏の海辺によく似合う……
- 23 英スコットランドで作られる蒸留酒

タテのカギ

- 1 花札。鶴に……
- 2 弁慶が背負っていましたね
- 3 わずかな発熱です
- 4 人気の俳優や歌手
- 5 わざとすることです
- 6 ピノキオは人形職人ゼペットが作った……人形
- 9 歌「学生時代」で礼拝堂に絡まっていたのは?
- 11 沖縄の方言で「ウージー」
- 12 どんどん上がる、……上り
- 15 苦しまぎれに放屁(ひ)?
- 16 土俵際の……かぶり席
- 18 記者が……朝駆けの取材
- 20 男声で一番低い音域
- 21 「3……」は3打数0安打

5月号の正解は「シュンブウ」でした。応募総数40通で全員正解でした。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)

末次信子(東区東)、春よ来い(東区西)、むぎま(博多)、ぼぼ(南)、クレマチス(田川) おめでとうございます。