

「ふら〜りカフェいきいき」

いきいき箱崎に誕生!

地域のたまり場

地域と福岡医療団をつなぐ



健康

2018 5 vol.74
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



おしゃべりもはずみずみ



折り紙、塗り絵など、思い思いの時間を過ごしています



健康チェックと一緒に相談も行いました

地域の方が気軽にふら〜りと立ち寄れるカフェが、4月2日(月)いきいき箱崎にオープンしました。ふくおか健康友の会で7ヶ所目になります。その名も「ふら〜りカフェいきいき」です。当日はボランティアさんを含む33名が参加して楽しいひとときを過ごしました。

まず受付で利用料100円を頂きます。会場には、将棋やおセロ、麻雀コーナーの他、折り紙やぬり絵などが用意され、それぞれ興味があるところに座って思い思いの時間を過ごして頂きました。席に着くとボランティアさんがコーヒーや紅茶などを用意して配布します。おかわりは自由です。飲みながらおしゃべりも弾んでいました。また、健康チェックと相談コーナーも設けて健康への意識も高めて頂きました。

ホツとすることができた
当日は校区民生委員さんや自治会長さん、地域



いろんな話題に花が咲きました

ふら〜りカフェいきいき
開催▶毎月第1月曜 14時~16時
場所▶特別養護老人ホーム いきいき箱崎
(福岡市東区箱崎6-18-7)
お問い合わせ
いきいき箱崎 092-651-5518
ふくおか健康友の会東区西支部 092-651-1522



のサロンのボランティアさんも来ていただきました。「地域でこのような機会が増えるのは良いことですね」と感想を述べられていました。参加した方も「自分が好きな所で自由にできるのがよかった」「コーヒーがおいしかった」「ホッとすることができた」と好評でした。今後、毎月第1月曜に開催していきます。ぜひお越し下さい。

健康づくりリーダーが続々と誕生

ふくおか健康友の会は、支部や班で保健活動を担う「健康づくりリーダー」の養成を目的に、保健教室を開講しています。今年で24回目となる保健教室は、2月に城南地域で4回、4月に大楠地域で4回開催しました。昨年

- ① 歯磨きコース
- ② BLS(二次救命処置)・健康チェックコース
- ③ ウォーキングコース
- ④ 食事療法コース

城南地域の教室には55名、大楠地域の教室に



AEDを使った救命処置(城南)



骨密度測定をする参加者(大楠)

は、45名の方々が受講されました。参加された方からは「BLSは繰り返し学ぶことで覚えていくので、良い機会でした」「体脂肪・骨密度・血管年齢等測ることができ自身の健康状態がつかめて良かった」また、「歯間ブラシのサイズがわかって良かったです」「歯磨きの大切さがよくわかりました」「いろいろな病気の元になる事になる事をしっかりと自覚しなければいけないと思います」など、健康に対する意識が高まったという感想が聞かれました。今年も地域でも開催を予定しています。今後も地域で健康づくりをすすめていくために、さまざまな地域で保健教室を開催していきたいと思っております。ぜひ、みなさんも受講して下さい。

「倒れていた老人を運んだ例も」
現在24期まで終了し、卒業生は延べ400名を越えており、支部や班会で取り組む健康チェック等で活躍されています。中には、BLSの講習を学んだ受講生が、道路で倒れていた老人を救急車で運んだ例もあり、実習も含め楽しい保健教室になっています。
今年も地域で保健教室を開催していきます。ぜひ、みなさんも受講して下さい。

300万人の声で 憲法9条を守ろう!



行を狙っています。しかし、批判は大きく、「安倍首相の下で憲法改正に賛成33%、反対55%」(共同通信)です。

九条を守る班が誕生

友の会の中に憲法九条への思いを膨らませて班が誕生した支部があります。中央支部の運営会議において「健康で安心して暮らせるためには、憲法九条は大前提」「平和な日本を守りたいね」「支部に班を作ろうか」ということになり、昨年秋に「九条を守る班」が

友の会の力で 署名を集めよう!

9条改憲発議を許さないためには、3000万署名を実現させることが必要です。全国の方針は5月3日以降も、改憲案の火種を絶やすまで取り



九条を守る班(中央支部)による六本松駅前での宣伝行動

毎月1回、地下鉄六本松駅前で行っています。ここでは六本松9条の会の方や超党派の県議・市議の方も参加して、ぎやかに宣伝しています。とても反応が良く40筆を超す署名が集まっています。

国会では、森友・加計疑惑の真相究明、内閣総辞職を求める抗議行動が続いています。度重なる資料の改ざんや隠ぺいで国会が麻痺しています。このような中、自民党は9条の2として「前条の規定は、我が国の平和と独立を守り、国及び国民の安全を保つために必要な自衛の措置をとることを妨げず、そのための実力組織として、法律の定めるところにより、内閣の首長たる内閣総理大臣を最高の指揮監督者とする自衛隊を保持する」との改憲案をまとめました。軍事組織として自衛隊を憲法に明記することで、自衛隊は何の制約もない軍隊となります。2018年通常国会で改憲発議、2020年改憲施行

組むことを提起しています。全国の共同組織と民医連は現在約55万筆を集めています。憲法と平和を守るため、署名を大い

いつも元気に 班活動

自然を感じながらウォーキング

よつ葉班(博多支部)

よつ葉班は、メディカルフィットネスの体操に來ている人を中心に2017年2月に発足しました。班名は「友情・信頼・勇気・希望」という



【よつ葉班のロゴマーク】

四つ葉の花言葉が心に響いたため全員一致で決めました。世話人も決めて、ウォーキングや花見などの活動をしようというこ

とで開始しました。体操仲間となりました。季節の花々など自然を感じながら、それぞれの体調や快適な歩行スピードに合わせ、楽しくウォーキングを行いました。体操仲間

いつも増して 晴れやかな表情

4月3日、班で初めてウォーキングを行い17名が参加しました。天候にも恵まれ、心地良い班活

念写真を撮り、参加賞として手作りの「桜の押し花しおり」をプレゼントしました。今回の班活動で参加者同士、職員とも親睦がより深まりました。



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 2日(土)14時～	いきいき八田
博多支部	6月 2日(土)13時～	ちどりビル2階大会議室
東区東支部	6月 9日(土)14時～	城浜診療所ダイケア室
かすや支部	6月16日(土)14時～	粕屋診療所2階
わかすぎ支部	6月16日(土)13時半～	須恵診療所
直鞍菜の花支部	6月16日(土)13時～	直方社会福祉協議会
嘉飯コスモス支部	6月16日(土)14時～	穂波福祉総合センター
中央支部	6月22日(金)10時～	ふくふくプラザ
田川支部わかば	6月23日(土)13時～	田川診療所会議室
城南支部	6月26日(火)11時～	田島公会堂
西支部	6月30日(土)14時～	新室見診療所待合室
東区西支部	6月30日(土)14時～	いきいき箱崎
たちばな支部	6月30日(土)14時～	夜臼1区公民館
南支部	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、多くの方々のご協力により無事終了することが出来ました。ご協力いただいたみなさん方に感謝を申し上げます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友の会・役職員のみなさん、本当にありがとうございました。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申し上げます。

【ふくおか健康友の会】		(2018年3月末現在)
組織現勢	44,371世帯	67,649人
寄付金	278件	10,550,460円(2017年度分実績)
共同基金(応募-減資)		5,889,000円(2017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。

いきいき 長生きまだまだ現役! ④7

笑顔で毎日楽しむことが健康のもと

竹下フミヨさん (98才) (たちばな支部)

竹下さんは学校卒業後、日赤の看護婦になります。...

今が一番幸せ

現在の大川市にあたる三瀧郡で生まれた竹下さん。「下の子の子守りを...

現在福岡市内で長女と隣接する自宅で生活する竹下さん。...



竹下さんお手製の着物

年齢を感じさせない元気の秘訣ですが、「父親が長寿の家系だからその...

くよくよせず毎日を楽しむ

定期的に診察を受けています。98歳の竹下さんですが体調は元氣そのもの。...

「健康ということは素晴らしいですね。行きたいところに行けて何を食べても美味しい。...

~異常なしを願ってやみません~ 大腸がん検診で初めて便の潜血反応が陽性になりました。...

~ウォーキング始めてみようかな~ ちょうど運動不足が気になっていたのに、ウォーキングの記事が...

~的を射る感じ~ 健康に役立つシリーズは大変参考になります。今回の理想的な歩き方ですが、...

~レシピはとても参考になる~ 健康に役立つシリーズや料理のレシピなどを参考にさせてもらっています。...

~圧倒されました~ 文化祭の舞台に出られた方々のエネルギーに圧倒されました。...

~私も何か始めようかな~ 文化祭の写真を見て、楽しく老後過ごすために、私も何か始めようかなと思いました。...

~元気で毎日を楽しんでもらいたい~ いきいき長生きまだまだ現役の大東さんの記事を読んで、...

認知予防に効く 脳トレゆび運動

メディカルフィットネススマイル・トレーナー 永田 晃一・廣瀬 加奈

[準備運動] 手をこすって少し温めましょう。次に手を組み手首を回して手首周辺の筋肉をほぐします。...

[指合わせ] 人差し指から順に親指と指を合わせます。[変則] 次に片手は人差し指から、反対の手は小指から合わせていきます。...

[指曲げ] 親指(または小指)から順に曲げて10まで数えていきましょう。[変則1] 次に片手は親指から、反対の手は小指から順に曲げて数えていきます。...

[親指・小指] 両手をグーにし、親指・小指と交互に指を立てます。[変則] 左右の手で互い違いに親指と小指を立てます。...



メディカルフィットネススマイル・トレーナー 廣瀬 加奈

2018年3月にフィットネストレーナーとして入職しました。特技はクラシックバレエです。...

健康に役に立つシリーズ 33

読者からの お便り (敬称略)

書

ふか空豆
棚町香代子

ちどり書道クラブ

棚町 香代子

江山景
物新
木村トミエ

東区東支部・木村 トミエ

短歌

風もなき弥生の空のすがしきよ
友の会へと出かけゆくわれ
博多支部 森山 久江

弥生の空桜つぼみも開きしに
川沿いの散歩恋しくなりぬ
かすや支部 徳久麗子

長らくの遊ぶホオジロ今は去り
過ぎゆく季節餌台一つ
嘉飯コスモス支部 萩野 寿子

陽ざし受けふわりゆらりと浮きながら
鴨のお昼寝公園の池
博多支部 龍 久美子

だしぬけに带状疱疹吹き出して
気力なえゆき坐りてシユン
東区東支部 深野 一郎

～免疫カチャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 後藤 杏里

◇桜エビと空豆のご飯(1人分) 236kcal 塩分 0.6g

材料 (4人分)

- 米..... 120g
- もち米..... 120g
- 桜えび(乾燥)..... 10g
- そら豆..... 40g
- 塩..... 2g
- 酒..... 大さじ1
- 水..... 300cc

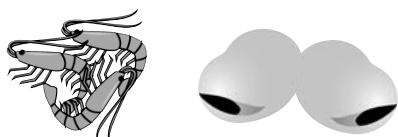
作り方

- ①米ともち米は洗ってザルにあげ、30分置いておく
- ②桜えびはフライパンでカラリと炒る
- ③そら豆は皮に切り目を入れ、熱湯で茹で、ザルにあげ、冷めたら皮を剥いておく。
- ④①を分量の水で炊飯器にセットする。
塩と酒を入れて混ぜ、桜えびを入れて炊飯。
- ⑤炊きあがったら、そら豆を入れて盛り付ける。



初夏に旬を迎える空豆を使ったご飯です。桜エビを炊き込み、風味良く仕上げています

空豆はいろいろなビタミンB群やC、カリウム、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラル分も含んだ食品です



俳句

巻き爪を
見せ合う患者
春の昼
博多支部 篠木 千春

川柳

年と共に
筋肉と貯金が減っていく

年賀状
年々くるのが減っていく

喪中ハガキ
年々くるのが増えていく

たたら香椎支部 西村 嘉法

料理教室を開催します!

今回も、千鳥橋病院栄養部(管理栄養士・調理師)主催、「生活習慣病予防に役立つ」料理教室です! 皆様のご参加をお待ちしています!

- ・日時:7月28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(大判のハンカチが良いです)

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
☎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。
あらかじめご了承ください。

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名様は「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

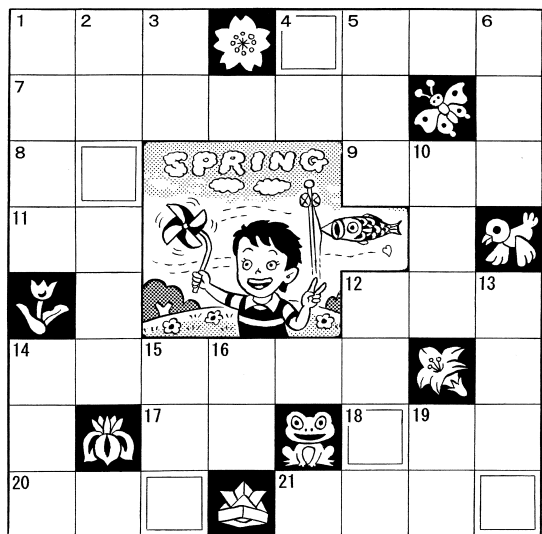
とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。

- ・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5文字をうまく並べてできる言葉は?

■ヨコのカギ

- 1 J1.....レイソル、.....餅
- 4 「.....から墓場まで」は英国のかつての福祉政策
- 7 初めて会います
- 8説、.....俗、.....達
- 9 仏の体からさすという光
- 11感、.....一髪
- 12 山の裾野のことです
- 14 どうとでも受け取れる表現
- 17 イカの足です
- 18 警察が捜査に利用します
- 20 1日に千里走るとか
- 21 カーリングで4番目に投げられる選手のこと

■タテのカギ

- 1 冬に活躍しましたね。室内を乾燥から守ります
- 2 5月人形の一つ。敬称を付けてこう呼びます
- 3 非常にくたびれたようす。.....のように疲れる
- 4心地、.....路、.....枕
- 5 喉仏は「アダムス.....」
- 6 競走などで一人ずつ順に抜き去ること。.....抜き
- 10 見え透いた作りごと。.....だまし
- 12 物を包みます
- 13 第45代米大統領
- 14 捕らぬ.....の皮算用
- 15 記号∞
- 16 元祖です
- 19 福岡の名物料理のひとつ。.....鍋

3月号の正解は「サクラゼンセン」でした。応募総数55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)
トスカ、近藤詩穂、城島洋子、今西まゆみ、金子千代美
おめでとうございます。