

「第13回 すこやか春の文化祭」

温もりの手で守ろう。平和と文化、安心のくらし



歌おう会班（東区西支部）合唱



「よさこい」若翔連（かすや支部）

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2019 3・4 vol.79

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



満員の会場から大きな拍手



息もぴったり！
写真左から司会の小松さん（本部財務）と出納さん（わかすぎ支部）

津軽三味線の迫力ある演奏で幕が開き、粕屋町の吉武副町長と山脇町議会議長から心温まる来賓のあいさつを受けました。舞台では、今や全国区となった「よさこい」は会場一杯に元気の風を吹かせてくれました。また、観客と一体になった出し物も多く、「モダンバレエ&体操」では、一緒に体

今年で13回目を迎えた「すこやか春の文化祭」が、3月10日（日）サンレイクかすやで開催されました。「温もりの手で守ろう・平和と文化、安心のくらし」をテーマに、友の会と職員から24演目の舞台が披露され、フロアでは160点を超える出展がありました。さらに、恒例となった「風船パフォーマンス」も会場を盛り上げるなど、750名が集い、終始熱気に包まれました。



オープニング 津軽三味線

操をし、「平和アピール」では一緒に叫び、「合唱」では一緒に口ずさむ光景が多く観られたことが特徴的でした。さらに今の世相を切りこんだ「漫才」は大いに会場を沸かせてくれました。そして今回もフルート・オカリナ・ピアノのセッションやアサンブルなど素晴らしい音色に心が癒され、太極拳やフラダンス、日舞など、多彩な出演に大きな拍手が送られました。

昨年引き続き今回も、「J・COM九州」から取材を受け、ローカルニュースで文化祭が放映されました。

藤野 智明
（福岡医療団本部組織部）

第21回 ●●●お知らせ●●●

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）



みんなで脳トレをしました（昨年写真より）

詳しくは、ふくおか健康友の会事務局まで

☎ 092-651-1522

*文化企画もあります。

「第13回 すこやか春の文化祭」 2019・3・10 サンレイクかすや



香陵公民館太極拳サークル(東区東支部)



合唱 (わかすぎ支部&須恵診療所)



盆踊 (たたら香椎支部)



さんしゃいカフェ (博多支部)



マザー・アース・アーティスト 山口 裕之氏



9条を守る班 (中央支部)



ランチみんなで歌う会 (南支部)



日中友好太極拳サークル (西支部)



藤間流 錦鈴会 (たたら香椎支部)



FLUPIO (職員)



民謡 (南支部)



イリマ・フラサークル (かすや支部)



センター事業団 (博多支部)



ぼちぼち亭とオール東の東支部 (東区東支部)



千鳥橋アンサンブル (職員)



風の会 (たちばな支部)



太極拳サークル (博多支部)



銭太鼓サークルこんべいとう (東区東支部)



舞踊体操 (城南支部)



武蔵寺藤まつり

会の旗

「みんなでわくわくしましょ。楽しみましょ」と2014年7月に結成しました。これまで、くじゅうの紅葉を観たり、神社や仏閣をめぐる博多情緒めぐり、イルミネーションの夜のまちなか散歩、狂言、落語、コンサートや絵画鑑賞、食事会など毎月の例会として

「あの日」のオルガン鑑賞。3月は愛宕神社での花見会です。一人で出かけるのは躊躇しがちですが、みんなで毎月「わくわく」楽しんでいます。

(班長・松原光生)

わくわく会 (中央支部)

いつも元気に班活動

取り組んできました。参加は毎回10人前後で、中央支部だけでなく、他の支部からも参加があります。

最近の例会は11月には竈門神社に「秋色に逢いに行きましょ」、12月は県立美術館で「バレコレクション日本」、1月は太宰府天満宮の「鬼すべ」見学、2月は映画「あの日」のオルガン鑑賞。

●おすすめ健康診断メニュー ※価格は全て税抜価格です。

健診種別	健診料金
特定健診	負担金は受診券に記載あり
ふくふくドック	5,000円(市内40才以上)
一般健康診断	9,000円(一般10,000円)
成人病健康診断	18,000円(一般20,000円)
日帰り人間ドック①	36,000円(一般40,000円)

※人間ドックは千鳥橋病院のみです。

※特定健診は加入する健康保険により取扱いが異なります。

各種がん検診	福岡市がん検診	クーポン利用
	福岡市在住の方 *70才以上は無料	左記以外の方
胃がん検診	40才以上 1,800円	12,000円が10,800円
大腸がん検診	40才以上 500円	1,000円が900円
前立腺がん検診	1,000円(10月・2月)	2,500円が2,250円
子宮がん検診 ※千鳥橋病院のみ	20才以上 1,200円 ※2年に1回	●乳がん・子宮がん検診をセットで受けた場合、8,000円が1,500円
乳がん検診 ※千鳥橋病院のみ	40才代 1,500円 ※2年に1回 50才以上 1,200円 ※2年に1回	●どちらかひとつの場合、1,000円

※大腸がん検診(1、2、3月)・前立腺がん検診(10、11、2月) 上記期間中はキャンペーンとして全額助成します。

※その他の助成については(092) 651-1522 へお問い合わせ下さい。

【ふくおか健康友の会】 2019年1月末現在	組織現勢 45,062世帯(69,404人)	
	寄付金	201件 5,341,218円(2018年度分実績)
共同基金応募	118,942,000円(2018年度分実績)	

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

誕生日検診のご案内

ふくおか健康友の会は、会員の健康を守る取り組みとして、誕生日に年1回の健康診断(誕生日検診)を実施しています。まだ、健康診断を受けていない方は、ぜひこの機会に受診をお勧めします。

断・がん検診をご案内している(誕生日でなくても可)

花粉症について

千鳥橋病院
耳鼻咽喉科
副院長
久保 和彦

術療法、減感作療法の3つがあります。

霧薬も効果が高いです。



鼻で起こるアレルギー

☆どうして起るの？

スギ花粉症を発症する人は、IgEというたんぱく質を体の中で作っています。スギ花粉が体中に入ってくると、スギ花粉がIgEにくっついてヒスタミンが分泌されます。このヒスタミンが、鼻の細胞や神経を刺激してくしゃみ、鼻水、鼻づまりが起きるのです。スギ花



粉症です。

☆どうやって治すの？

治療には、薬物療法、手術療法、減感作療法



薬物療法としては、ヒスタミンの働きを止める抗ヒスタミン薬が第一選択ですが、鼻づまりにより効果の高い抗ロイコトリエン拮抗薬などの薬剤もあります。また鼻に吸入するステロイド鼻噴霧薬も効果が高いです。

減感作療法

一方、花粉症自体を発症しなくさせるのが減感作療法です。スギ花粉を大量に体に入れることでアレルギーを起こすのを

改善する手術があります。手術には鼻づまりを改善する手術と鼻水を改善する手術があります。お困りの方はご相談ください。

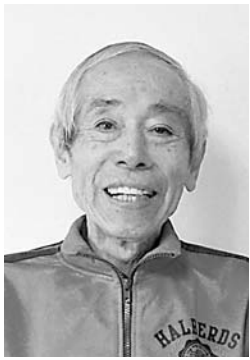


本日の花粉飛散状況は

いきいき 長生きまだまだ現役! 52

挑戦する気持ちと 全力で取り組む姿勢が大事

森 康仁さん (84才) (わかすぎ支部)



須恵診療所の開設当初から運営委員として診療所運営にかかわっている森さん。8人兄弟の6番目として、昭和9年に朝鮮で生まれました。終戦を迎える昭和20年、家族全員で荷車にもぐりこみ日本人への反発が強まる朝鮮を出国しました。「住んでいた場所もそうだが、本当に運が良かった」と

当時を思い出します。

帰国後は炭鉱で栄えていた福岡県須恵町に移住し父親と長兄は炭鉱で働

ラグビーで 国体優勝

高校は福岡高等学校に進学しラグビー部に所属。ポジションはバックスのセンター12番でした。福岡高校は当時からラグビー強豪校だったそうで、森さんの在学中に国体で優勝するほど。「ラグビーをしたことで挑戦する気持ちと怖さ知らずになっ

ていました。当時、炭鉱夫の給料は良かったので、弟妹のために長兄は一般企業の就職の内定を断り炭鉱の職へ。「この辺りは炭田で、長男は特に苦労して働いていた」と自宅周辺を見渡しながら森さんは話します。



福岡高校ラグビー部 (森さんは手前右から二人目)

声を上げることで 変わる環境

高校卒業後は「博多大丸」に一期生として就職し、定年まで勤めました。そこではパートの花形でもある婦人販売り場担当や渉外など様々な部署を歴任。「今でも一期生で集まり、思い出話で盛

がんを克服し 日々健康管理

定年後は大腸がん、胃がんを患い大きな手術を2回経験した森さん。今は体重が減ってしまい、基礎体力も落ちてしまいました。手術前は登山が趣味で「ラグビーで鍛えた体力でアルプスにも

登ったことがあるが、今は行きたくても行けない」と残念そうに話します。ただ、食べる量が好きなもので、食べる量に注意しながら好きな香と一緒に毎日1杯の晩酌が日課です。定期健診では経過も良く、地域で行う健康体操にも参加し、散歩などで身体を動かしています。また、パソコンを扱うのが好きなので、同窓会の案内状などの作成を一手に引き受けていて、これがボケ防止にも役立っているそうです。

一面の写真が素晴らしい

第78号(2019年1月)は、何と言っても一面の写真が素晴らしいと思いました。空を見上げる皆さんの表情がとてもよく、天高く舞い上がる(舞い上がれ!?)の心がこもったすがすがしい出来栄だと思います。「希望と平和の願いを込めて」というタイトルも風船に溶け込んでいるようで「いきいき健康」にマッチしていると思いました。(たたら香椎支部・小泉 直子)

無駄遣いを改めるべきです

2月の班会で10月から予定されている消費税の学習会を行いました。Q&A方式だったのですが、この場合は8%?、10%?...消費者も提供者もしくは戸惑うと思います。こんなややこしい導入をいったいどなたが考えたのでしょうか? 無駄遣いを改めるべきです。もちろん戦闘機は要りません。(東区東支部・中小路 ミチ子)

困ったものですね

昨年秋に入った頃の夕方。団地の山際で「椎の実」を仲良く食べている2頭の瓜坊(インシの子)に出くわしたのです。親でなくて良かったのですが、山の開発で人里へとエサを求めて出没する動物たちが気の毒です。暖かくなるとハクビシンが人家へ寄ってきてたくさん糞をしていきます。困ったものですね。(たちばな支部・藤田 文代)

かんたんエクササイズを見て運動しています

7年前に軽い脳梗塞を患いましたが、退院後は一切アルコールを止め、食物に注意しながら適度な散歩を続けています。かんたんエクササイズを見て運動しています。たいへん参考になっています。(田川支部わかば・メダカ)

制度が継続されて感謝

両親が高齢者ですが、高齢者乗車券の拡充を求める会の方などのお陰で、制度が継続されることに感謝しています。病院への通院に助かっています。ありがとうございます。(たたら香椎支部・中園 ゆかり)

「歴史探訪」の記事がとても印象に

年を重ねて読書が苦手になってきました。ウイットに欠けている私ですが、短い言葉に凝縮された思いを語る俳句や短歌、川柳が好きになってきました。特に「歴史探訪」の記載はとても印象的でした。(博多支部・うさぎ)

読者からの お便り (敬称略)

～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

◇サワラと菜の花の炒め合わせ (2人分)

1人分 エネルギー 161kcal 塩分 1.1g

材料

- 鯖(切り身) …… 2切れ (70g×2)
- 食塩 …… 少々 (1.0g)
- こしょう …… 0.02g
- 菜の花 …… 120g
- 白葱 …… 40g
- ごま油 …… 小さじ1 (4g)
- 酒 …… 小さじ1 (5g)
- 薄口醤油 …… 小さじ1 (6g)
- おろし生姜 …… 1.0g
- こしょう …… 0.04g



作り方

- ①サワラは切り身1枚を3～4等分に切り、水気をキッチンペーパーで拭き取る。食塩とこしょうをふってしばらく置き、出てきた水気を再び拭き取っておく。
- ②菜の花は4cmくらいの長さに切って、さっと茹でて軽く絞る。
- ③白葱は斜めに薄切りに、Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにごま油のおおよそ2/3量を熱し、①を両面こんがり焼く。焼き目がついたら取り出しておく。
- ⑤④のフライパン(焦げ付き等で汚れているようなら、キッチンペーパーで軽く汚れを拭き取る)を再び熱して残りのごま油をひき、白葱をしんなりするまで炒め、②と④を入れ、Aを加えてサワラの身を崩さないようにざっくりと全体を混ぜる。

漢字で「鯖」と書くように、さわらは春を告げる魚として知られています。

くせが少なく淡泊な味わいのため、刺し身、焼く、煮る、蒸す、揚げるなどさまざまな調理法を通して食卓に登場する万能な魚です。

多く含まれているのは、タンパク質と粘膜を健康に保つ働きをするビタミンB2、次いで脂質といった栄養です。

動脈硬化を予防するDHAが豊富で、血圧を下げる作用のあるカリウムも多く含んでいます。他にも亜鉛や鉄分、マグネシウムも含まれます。

4月7日と21日は統一地方選挙投票日です!

◇投票日)4月7日(日)=県知事、県議、政令指定都市

告示日: 3月21日(木) …福岡県知事

告示日: 3月29日(金) …福岡県議、福岡市議

◇投票日)4月21日(日)=上記以外の市長、市議、町長、町議

告示日: 4月14日(日) …直方市長、田川市長など

直方市議、田川市議、飯塚市議、古賀市議、嘉麻市議など

告示日: 4月16日(火) …志免町、新宮町、糸田町、川崎町など

志免町議、新宮町議、篠栗町議、須恵町議、鞍手町議、糸田町議、川崎町議、大任町議、福智町議など

<福岡県 HPより>

- *みなさんの自治体での選挙については各自でご確認ください。
- *告示後は「期日前投票」ができます。私たちの生活や暮らし、思いを託して1票を投じましょう!

みなさん投票に行きましょう!!

すこやか春の文化祭・展示コーナー



オブジェ『亥(いのしし)』(博多第1地域包括支援センター)



『手作り小物』(かすや支部)



彫刻『波打つ』(西支部)



大人気!風船パフォーマンス



貼り絵『目出鯛』(南支部)



『書』(東区東支部)

川柳	俳句
病院の支払い待ちで脈乱れ たたら香椎支部 西村 嘉法	増税ノウ老人パワーで五日市 直鞍菜の花支部 西藤 典子
血圧は白衣に弱く乱高下 田川支部わかば 原田 節生	朝市の大盛りパール柑安し 直鞍菜の花支部 石橋 照子
クリームを塗れば出てくる水仕事 直鞍菜の花支部 桜井 和子	冴え返る喜寿の娘に介護され 直鞍菜の花支部 黒木 美津恵
坂道を駆けしあの夏癌の犬 博多支部 篠木 千晴	かいつぶり浮くの待つて散歩道 直鞍菜の花支部 佐々木 裕子
窓辺より見つめておりぬ春の朝 家から家へ飛び交う鴉 博多支部 森山 久江	山笑うアンパンマンの雲に乗り 直鞍菜の花支部 上月 大輔
春の海満ちて静まり海鳥は 魚追うらし潜りてゆけり 東区東支部 深野 一郎	枯草の道に春の風吹く 東区西支部 新東 こう
	古稀過ぎて習い覚えし針をとり 桃の節句に手毬をつくる 博多支部 藤山 清志
	平成の刻む一文字「災」に 平和を重ね初日を仰ぐ 嘉飯コスモス支部 荻野 寿子
	男衆の豊穰祈る玉せせり 寒さのなかで湯気立ちのぼる 博多支部 龍 久美子

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4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。

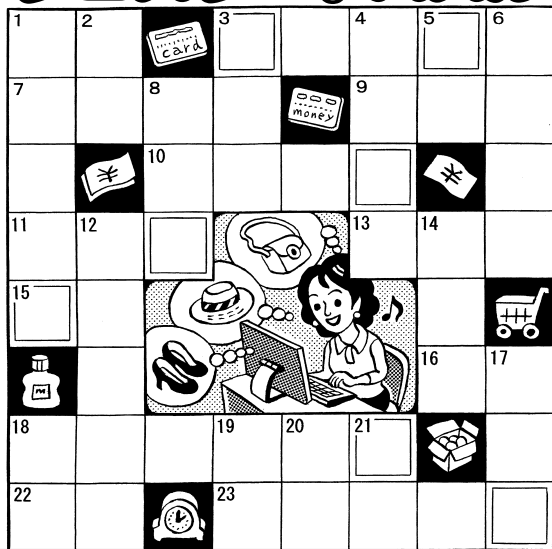
・テーマは自由です。写真の一言コメントを添えて下さい。

・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)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7文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- 1 ……も方便
- 3 お釈迦(しゃか)様の誕生を祝う仏教行事
- 7 42・195キロの競技
- 9 日本のプロ野球球団が本拠地にする……球場は六つ
- 10 標高3776メートル
- 11 ひしゃく型をした……七星
- 13 野球選手をこう呼ぶことも
- 15 ……中、……情、……弁
- 16 奈良公園の人気者
- 18 プロテインとは?
- 22 山口県の冬の味覚といえば
- 23 富山県魚津市は「……の見える街」として知られます

タテのカギ

- 1 素性がよく分からない人。どこか……とも分からない
- 2 芭蕉とともに「奥の細道」の旅をした門人
- 3 裁判官の職名の一つ
- 4 リリーは寅さんの……
- 5 カップルの写真です。……ショット
- 6 空港と市街を結ぶ……バス
- 8 2020年東京五輪で種目復活。……ボール
- 12 料理。……スクール
- 14 カツオ一本釣り漁のえさ
- 17 竜やかっぱは……の動物
- 18 頑強で粘り強い。……ガイ
- 19 団子の仲を取り持つのは?
- 20 始皇帝は……の創始者
- 21 ……影、……見、……夜

1月号の正解は『ウリボウ』でした。応募総数58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)
中園ゆかり(たたら香椎)、佐藤和則(東区西)、清家ゆい(博多)、石貴文子(わかすぎ)、桜井和子(直鞍) おめでとうございます。