

第12回すこやか春の文化祭

いいね!平和いいね!憲法いいね!笑顔

~会場いっぱい元気な輪が広がる~



(上) 博多支部・ぼんち
かわいや

(下) 嘉飯コスモス支部
我楽座によるチンドンヤ



地域と福岡医療団をつなぐ

いいいき健康

2018 3 vol.73

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

息もバッチリ、司会の森塚さん(東区東支部)と藪内さん(職員)



たちばな支部・オカリナ演奏



城南支部・健康であり隊

拍手喝采の観客



今年で12回目を迎えた「すこやか春の文化祭」が、3月4日(日)サンレイクかすやで開催されました。「いいね!平和 いいね!憲法 いいね!笑顔」をテーマに、友の会全14支部と職員から25演目の舞台が披露され、フロアでは49種類114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、終始熱気に包まれながら、会場いっぱいに元気の輪が広がりました。

文化祭は、玄界高校・邦楽部のみなさんによる素晴らしい演奏で幕を開けました。舞台では、フルート&オカリナ&ピアノのセッションや吹奏楽の生演奏から、銭太鼓・カサ踊り、博多5人衆にチンドン屋が登場。太極拳、タオル体操、創作ダンスにフラダンス、日舞や歌唱・合唱などなど、多彩な出演に大きな拍手が送られました。そして、ベリダンダンスは会場を大いに沸かせました。最後に、昨年好評だった福岡スクールオブミュージック

◆「玄界高校の和太鼓は元気をもらいました。新5人衆は現代式でユーモアがあり、良くできていたと思います。コーラスも上手でした。皆さんセ

参加者の声

また、恒例となっている風船パフォーマンスには、子どもから大人まで人集りが出来、お抹茶コーナーは、あつという間に106杯が完売するなど大好評ぶりでした。

◆「和やかでほんわか雰囲気持ちになりました。皆さんとても良く練習されていて、ホッコレました。観客席からも手拍子がでるなど一体感がありました。マナーも良かったですね。みんなに二重丸をあげたいくらいです」

(60代女性)

◆「初めて参加しました。人も多く賑やかで楽しかったです。子ども達もパルーンアートをもらって大喜びでした」(30代男性)

(80代男性)

◆「初めて参加しましたが、楽しく一日を過ごすことができました。いいね平和いいね憲法いいね笑顔」とも良い言葉です。憲法9条は守るべきだと思えます」

(70代女性)

◆「初めて参加しましたが、楽しく一日を過ごすことができました。いいね平和いいね憲法いいね笑顔」とも良い言葉です。憲法9条は守るべきだと思えます」

第20回 お知らせ

ふくおか健康友の会定期総会

とき 2018年5月26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)



*文化企画もあります。

詳しくは、ふくおか健康友の会事務局まで
☎ 092-651-1522

春の文化祭 (舞台)



かすや支部・フラダンス (プルメリア信子教室)



たたら香椎支部・日舞 (香椎公民館)



オープニング・創作和太鼓
福岡県立玄界高等学校邦楽部



わかすぎ支部・演歌
かずみ教室



演奏 フルーピオ



ベリーダンス Lu'lu'a (ルルア)



中央支部・アピール9条をもらぶ



エンディング大合唱・ゴスペル
福岡スクールオブミュージック&ダンス専門学校



直鞍菜の花支部 吹奏楽 フォーミーツ



西支部・日中友好太極拳サークル

**いつも元気に
班活動**

朝食を持ち寄り、おしゃべりしながら楽しいマージャン

今年1月に発足したホヤホヤの班です。毎月第1土曜日(たまに変わることもありま)古賀さん宅を借りて行っています。

麻雀を始める前にまずお昼ごはん。食べながらのお喋りがこれまた楽しく、詐欺にあつた話とか、すごい経験談をコロコロ笑いながら披露します。あ、「そろそろ、麻雀にいきましょうか」と声がかからな

いと始まりません。

麻雀班 (南支部)

本来4人で囲む麻雀台も、ここでは丸いテーブルに赤い源衛門のクロスと型破りです。また、参加は5人から6人とその時々で、自由なゆつたりと、ひとつひとつ学習しながら、笑い転げながらやっています。初心者が多く、いつの間にか時計と反対回りになったり、牌の数が多かっ



トリーに今後も続けていきたいです。

次回、4月6日(金)13時

古賀宅

お問い合わせは、高向まで

e-mail: aokiyoko39@yahoo.co.jp

たりと...これです。段々麻雀が楽しくなっています。

この麻雀は、自由なやり方が基本で、「楽しみと頭の体操、笑いで免疫力を高める」をモットーに



吹奏楽 ノラ ウインド アンサンブル



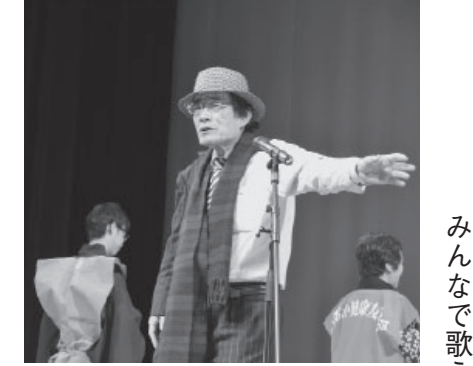
田川支部わかば田川診療所 岡田会・日舞



東区東支部
銭太鼓サークル・こんぺいとう



東区西支部 タオル体操
健康づくり&なでしこ合同班



博多支部 朗読 新5人衆



南支部 ランチ
みんなで歌う会

【ふくおか健康友の会】	(2018年1月末現在)
組織現勢	44,270世帯 67,386人
寄付金	233件 4,738,000円(2017年度分実績)
協同基金応募	137,727,000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。



いきいき健康 長生きの秘訣 現役! 46

健康のために軽い運動、班での小旅行も楽しんでます

大東 典さん(89才) (東区西支部)

「いきいき箱崎」に入居して一年になる大東さんの出身は大分県日田市。林業、製材業が盛んな町で四人姉妹の長女として育ちました。25歳のときに製材業を営むご主人と結婚しましたが水害で廃業を余儀なくされ、お母さんの地元である福岡に転居しました。

夫婦で旅行するのが楽しかった

ご主人は福岡で就職した自動車会社を勤めあげ、子どもたちも送りだした大東さん夫婦の楽しみは車で全国を旅行する事でした。「自分たちで行程を考えて旅行するのが楽しかったですね」と振り返ります。

「いきいき箱崎」に入居して

夫婦二人の生活を楽しんでいた大東さんでしたが、ご主人が86歳で逝去しご自身も急性心不全で千鳥橋病院に入院。周りに面倒をかけたくないと考えた大東さんは「いきいき箱崎」に入居することに決めました。入居初日の夜に詠んだ「老いていく六畳一間にしあわせを」という句を寂しくなったときに見返しています。

「いきいき箱崎」のスタッフや友人の皆さん

「一年間お世話になっていますが、スタッフの皆さん心の温まる人たちがばかり。家庭的で優しくしていただいています」と大東さん。「適度な距離感でプライベートを守りながら配慮してくれるところがこの良いところですね」。

周囲への感謝の気持ち

「いきいき箱崎のスタッフや友人の皆さん本当に優しくしてくださいませ」と周囲への感謝を口にします。「子どもたちも気にかけてくれるけど、自分ばかり世話になるのは良くない。主人は優しい人で今も良い思い出ばかり。だから子どもたちも自分たちの生活を楽しくしてほしい」という話しぶりにご本人の優しさが伝わってきました。(聞き手・編集事務局)

さあ、ウォーキングにでかけよう!

メディカルフィットネススマイル・トレーナー

〈ウォームアップ〉

永田 晃一

◆ふくらはぎのストレッチ

片足を前に出し、前脚側に体重を乗せていきます。そのまま深呼吸を3回行ないましょう。反対も同様に行ないます。



後ろ脚のかかところが浮かないことと膝をしっかりと伸ばして行ないましょう!

◆全身のダイナミックストレッチ

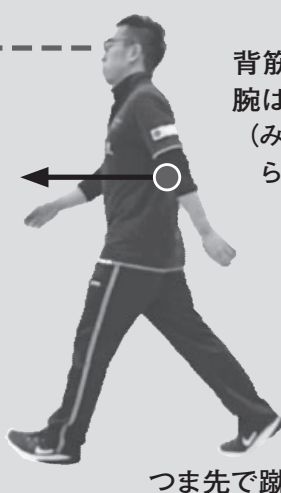
左手と右足を大きく前後に振ります。リズムカルに行い体を温めます。(10回~20回) 反対側も同様に行います。



手足が後ろに回ったときにしっかりと伸び上がるように行いましょう!

〈理想的な歩き方〉

20~30mくらい先を見る



背筋を伸ばし、腕は後ろにしっかり振る(みぞおちの裏(背中)側から軽く押されるイメージ)

歩幅は広めに(目安はいつもより足1足分先におく)

かかとで着地

つま先で蹴る

※理想的な歩き方を示していますが、基本的には自分に合った歩き方で無理のないように行いましょう。

~来年も受診します。豆乳スープ作りました~

知人に友の会の事を聞いて11月に入会しました。特典がいろいろあってビックリしました。早速、健康診断を受けましたが、幸い悪いところもなく、また来年も受診したいと思っています。



新春クッキングの「餅巾着入り豆乳スープ」を作りました。餅とキノコ類を入れたり、チーズを入れたりして、鍋料理にも利用しています。ギョウザも良いですよ。(たたら香椎支部・石本かつ子)

~風邪の予防が一番大事~

「風邪をひかないために大事なこと」の記事を読んで、風邪の原因はほとんどウイルスなので、予防が一番大事とすることが確認できました。「手洗い」「うがい」「マスク」などの具体的な予防の原則を、今後は日常的に実施して、風邪をひかないようにしていきたいです。人にうつさないようにするぞ!



(東区東支部・末次信子)

~乳がん検診拡充の結果に心底がっかり~

乳がん検診の記事(拡充署名が県議会で継続審議になった事)には心底がっかりしました。なぜなのだろうと思います。例えば禁煙関連の法案が通らないのは、議員の7割以上が喫煙しているからだとか…。(選挙で)人を選んだりする時は、もっと真剣にしなければと思いました。



(たたら香椎支部・小泉直子)

~健康が一番~

いきいき長生きの記事を見て、うらやましいと感じました。趣味は山登り、体を動かすこと…そう思っていたのですが、体調を壊すと坂道を下るのは早いものです。「健康が一番」と言う活字が今、痛切に心に感じています。楽しい1日を過ごせるよう健康に留意して頑張ろうと思います。(博多支部・徳永チツコ)



~ウォーキングを頑張った~

昨年秋に行われた「2017ヘルスチャレンジ」に挑戦しました。2ヶ月間でしたが、私はウォーキングを頑張りました。ほどほどに楽しくやれて良かったと思っています。これからも楽しい企画をよろしく願います。(わかすぎ支部・出納和美)



~もっともっと長生きして欲しい~

卒寿を迎える妻は、一日幾度か「薬を飲んでいない」と言い張ります。その都度、服用した袋を見せて「飲んだよ」と納得させていますが、またしばらくすると、「薬がない」と騒ぎ出します。さて、どうしたものか。老老介護も大変です。でも頑張らなくては…。妻にはもっともっと長生きして欲しいと願っています。(田川支部わかば・原田節生)



雑感

~防衛費より

社会福祉費の充実を~

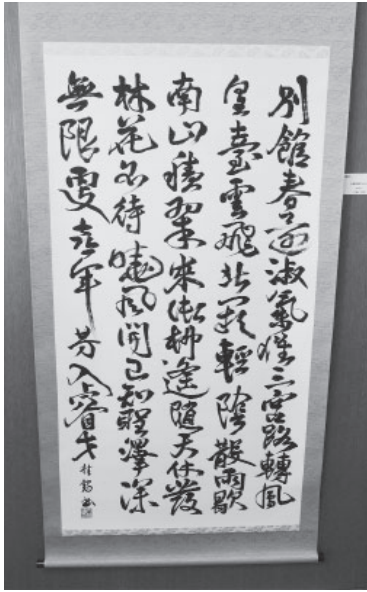
安倍政権は来年度の予算で、史上最高の防衛費を計上しています。1基1,000億円もするイージスアショアを2基、米国から購入するみたいです。2,000億円もあれば、何が出来るでしょうか。

最近の医療介護費の高騰で、病院にもかかれぬ、施設にも入れぬ貧困層の老人がどれだけ救われるか分かりません。熊本地震、九州北部豪雨の全ての復旧復興はその数分の一の費用で出来ます。仮設住宅での居住も解消されます。

国民に北朝鮮の脅威ばかりを必要以上にあおり、不安感だけを与える事により、防衛費を増大し、憲法改正(9条)を目論んでいます。国民の誰一人として教育勸諭に象徴される戦前への回帰、軍国主義は望んでいません。軍事面だけでなく、日常の生活が、若者から老人まで安心して暮らせる日本にして欲しいものです。

(東区西支部・箱崎太郎)



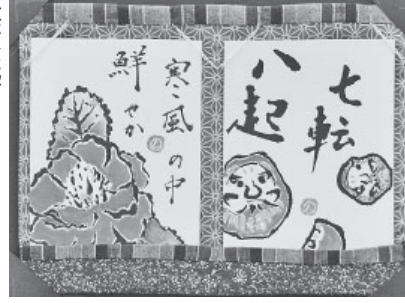


(行書草書の作品) 南支部・内藤 道男



(イラスト)「空のタクト」 たたら香椎支部・田中 斉子

(絵手紙) 東区西支部 牟田 信子



「七転び八起き」



(陶芸) 焼締め壺 たちはな支部・長谷川 康行



(木のオブジェ) みんなのさくら 城浜診療所デイケア利用者の皆さん

春の文化祭キャンペーン

～免疫カチャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 山田 千風

◇豆腐のイタリアン風包み(1人分) 164kcal 塩分 0.9 g

材料 (4人分)

- 鶏胸肉 皮無... 50g x 4
●木綿豆腐... 20g x 4
●玉葱... 120g
●チーズ... 40g
☆ピーマン... 80g
☆黄パプリカ... 40g
☆トマト... 80g
◎ケチャップ... 40g
◎マヨネーズハーフ... 16g
◎にんにく... 8g
◎胡椒... 適量
△砂糖... 4g
△片栗粉... 8g



・キャンディ状に包むときは両端をしっかり止めましょう! 蒸すときは水が中に入らないように注意しましょう
・電子レンジでも簡単に作れます! その場合は、⑥耐熱皿にのせ、電子レンジで600w 4分加熱して下さい

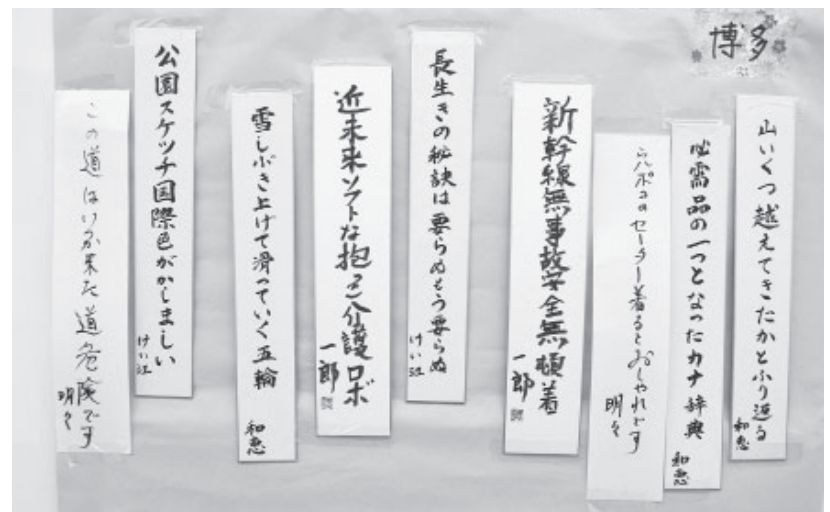
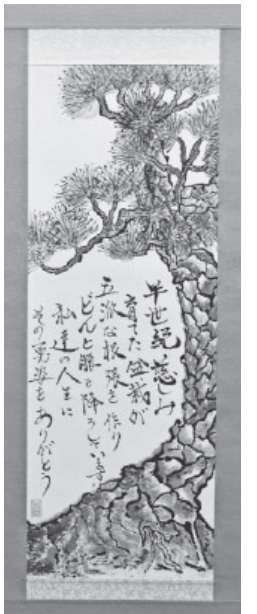
作り方

- ①鶏肉を一口大にそぎ切りし、△の調味料をもみ込む。にんにくはみじん切りをして、◎の調味料を混ぜ合わせる。
②豆腐はキッチンペーパーでしっかり水切りし、食べやすい大きさに切る。
③玉葱、ピーマン、黄パプリカは薄切り、トマトはくし切りにする。
④30cm角に切ったクッキングシートの真ん中に、玉葱を敷き、鶏肉と豆腐を交互に並べる。
⑤その上に、☆の野菜、◎の調味料、チーズの順にのせ、キャンディ状に包む。 ※両端をしっかり止めましょう!
⑥お湯を2cmほど入れたフライパンに並べ、蓋をして弱火で8~10分蒸す。



作品に見入る参加者

(絵手紙) 東区西支部 脇岡 和子



博多支部・川柳サークル

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、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

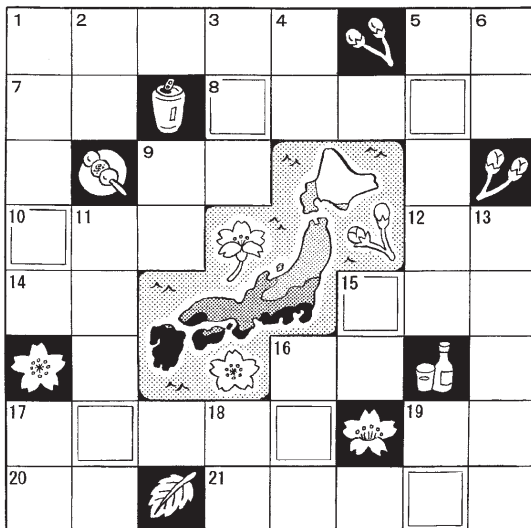
とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。

- ・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7文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- 1 春の海岸の風物詩
5 英語ではハニー。はち...
7 ...場、...室、...槽
8 小学校1年生には大きい?
9 シューベルト作曲の歌曲名にもある魚
10 一番終わり
12 土砂運びの一輪車は...車
14 インドの略を漢字で書くと
15 人の幸福を願う心です
16 千葉県鴨川市にある「...の浦...生息地」
17 和名ボタンマンジュウ
19 東京都、名古屋市、大阪府にある...区
20 うわさという意味もあります。...に聞く花の名所
21 ごはんを炊きます

タテのカギ

- 1 くわしくこまかいこと
2 ...地、...底、...方
3 うそのないこと。...張り
4 マッチの材料の一つ
5 成人ではありません
6 鳥です。英語名はクレイン
9 目の中に入れても痛くない
11 強い印象のこと
13 恋のライバル
15 tax
16 大学卒業のために絶対必要
17 主な成分は塩化ナトリウム
18 立ち入ってくわしく調査することです。...を入れる
19 元素記号はAu

1月号の正解はイヌとボウでした。応募総数57通の内、正解は54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)
〇〇〇〇、〇〇〇〇、〇〇〇〇、〇〇〇〇、〇〇〇〇、
おめでとうございます。