

核兵器保有に固執する勢力を孤立させ 核兵器なき世界のため 8月6日広島大会、9日長崎大会を成功させよう



**非核の政府・自治体・ヒバクシャ・
市民の共同の力で2020年に核なき世界を!!**

1945年8月6日広島、9日長崎に原子爆弾が投下されて今年で75年目の年になります。「核兵器と人類は共存できない」「生きていくうちに核兵器廃絶を」

「地域と福岡医療団をつなぐ」

いきいき健康

2020 **3** vol.85

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

**原水爆禁止世界大会
ニューヨーク開催中止のお知らせ**

4月24日～26日の期間、米ニューヨーク市におよそ190ヶ国の加盟国が参加して開催予定でした原水爆禁止世界大会と核兵器不拡散条約(NPT)再検討会議。福岡ブロックからも5名の代表者を派遣予定としておりましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、3月13日に原水爆禁止世界大会ニューヨーク大会実行委員会判断にて中止の決定となりました。また、核兵器不拡散条約(NPT)再検討会議は4月に1日のみ会合を開き、今年8月から来年4月に延期する案が出されています。

代表派遣のため多くのカンパとヒバクシャ国際署名の協力ありがとうございました。このカンパと署名は今後の運動の成功のために活用させていただきます。

に核兵器廃絶を——これらは被爆者のねがいです。被爆者は心や体に原爆の深い傷を持ちながらも核兵器をなくそうと訴え続けています。被爆者の平均年齢は82歳と高齢化しているため被爆体験を遊説活動などで語り継ぐことができなくなっています。世界を見わたすと、核実験場周辺で死の灰を浴びたり、核兵器製造工場から出た放射能に汚染されたりするなど、核の被害にさいなまれ、暮らしや体を守るためたまたかっている人々が多くいます。

この大会には国連の代表、各国の政府関係者、世界の反核平和運動の代表、国内の諸団体や個人が集い、国際的な連帯を発展させる場になります。毎年、福岡医療団、ふくおか健康友の会からも多くの大会参加者を送り出しています。

8月の原水爆禁止世界大会と、秋の国連総会をゴールとする「ヒバクシャ国際署名」の取り組み成功のために運動を続けていきます。

今回のニューヨーク大会では核兵器廃絶、気候の危機の阻止と反転、社会的経済的正義をテーマに掲げていました。開催中止になりましたが、今年夏の広島大会・長崎大会もそのテーマをもとに開催されます。

「ノー・モア・ヒロシマ ナガサキ」という被爆者の声、核兵器廃絶を求める日本と世界の声は国際社会を大きく変えようとしています。2017年に国連で採択された核兵器禁止条約は、条約の発効まで残り15ヶ国の批准となっています。条約は核兵器の開発・製造・備蓄・移譲・使用及び威嚇としての使用の禁止ならびに廃絶を基軸にしています。今、世界は、核兵器保有に固執する勢力を孤立させ、「核兵器のない世界」に向かおうとしています。引き続きヒバクシャ国際署名へのご協力をお願いします。

**全国縦断感謝公演・嵐圭史舞台生活七十年
「玄朴と長英」**

■ とき：5月9日(土) 13:30開場 14:00公演

■ 場所：福岡市立中央市民センター (福岡県福岡市中央区赤坂2丁目5-8)

伊東玄朴 / 池田直樹 高野長英 / 嵐圭史

■ 一般：5,000円 (※友の会会員の方は助成有り)

■ 推薦：全日本民主医療機関連合会 ■ 後援：公益財団法人東京二期会

※ おことわり：今後、「中止」など変更される可能性があります。

幕末。シーボルトを師とする長崎・鳴滝塾出身の俊英医師・高野長英は、幕府の対外政策を批判して捕らえられ、江戸小伝馬町の牢獄に入れられる。しかし、火を放って自らの顔を硝酸銀で焼き、脱獄を敢行した実在の人物。同じく鳴滝塾出身の伊東玄朴は、御典医として名医の誉れも高い。対照的に生きた二人の緊迫感にあふれる舞台は観る人の心を捉えて離さない。

伊東玄朴役の、日本オペラ界の至宝、池田直樹。片や高野長英役の嵐圭史。オペラと歌舞伎、それぞれの世界で評価の高い声の魅力を存分に生かし、四つに組んでの火花散る大舞台。開幕を飾る『歌の花束をあなたへ』は、その大物歌手池田直樹が、懐かしき良き日本歌曲の心を熱唱。『口上』を勤める妻倉和子は前進座トップ女優の一人。持ち前の明るさで舞台に華を添える。

お申込み、お問い合わせは ふくおか健康友の会 ☎ 092-651-1522

**第22回 ふくおか健康友の会
定期総会のお知らせ**

とき 2020年5月23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)

※写真は前回の定期総会より

詳しくは、ふくおか健康友の会事務局まで ☎ 092-651-1522

第14回 すこやか春の文化祭 中止について

2020年3月1日(日曜)に開催を予定しておりました「第14回すこやか春の文化祭」について、新型コロナウイルスの発生に伴い、出演者及び参加者の健康や安全面などを第一に考えた結果、残念ながら今回の文化祭の中止を決定いたしました。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。第14回すこやか春の文化祭は2021年3月7日(日曜)に開催を予定しております。



血管撮影装置が 新しくなりました

島津社製
Trinias

千鳥橋病院 放射線部 平林 幸雄

血管造影検査とはカテーテルという細い管を血管に入れて造影剤を入れながら撮影し、腫瘍や血管が詰まっていないかを診断する検査です。また、細くなった血管を広げたり、詰まってしまった血管を再び開通させたり、腫瘍に栄養を送っている血管をわざとつめて腫瘍に栄養を送らないようにするような治療も行っています。この治療をIVR (Interventional Radiology) と言います。IVRは外科的治療に比べて身体への負担が少ないのが特徴です。

糖尿病、高血圧、高脂血症（いわゆる生活習慣病）や加齢、透析などが原因で血管の壁が硬くなったり、破れたり、血管が細くなったり、詰まったりする事があります。

それが心臓では、心筋梗塞、心不全、不整脈
頭部では、脳梗塞、脳出血
脚部では、少し歩くだけで脚がしびれたりする現象
(間欠性跛行症といいます) と呼ばれる病気です



当院では2019年10月に島津社製 最新鋭の血管造影装置「(トリニラス)」を導入することが出来ました。従来に比べ体内を鮮明に写し出す事が可能になりました。

患者様に対しては①被ばくを少なく出来る②検査の時間を短く出来る③使用造影剤の量を減らす事が出来るということでより安心安全な検査が提供できるようになりました。

千鳥橋病院では今後ともクオリティーの高い医療・IVRを目指すとともに「よりよい患者様のための医療」を続けていきます。

固定電話やスマホなどを使ったり、キャッシュカードやクレジットカード、ATMを使ったりするような高齢者を狙った詐欺(特殊詐欺)が増えています。



弁護士法人福岡南法律事務所
弁護士 國嶋 洋伸



詐欺に気を付けて！

慌てずに…まずは頼れる人に相談しましょう！

「オレオレ詐欺」だけではなく、「還付金詐欺」(市職員になりすまして、医療費などの還付がある)と告げて手数料名目でお金を振り込ませるもの)や「架空請求(裁判所を装ってお金を振り込ませようとするもの)、警察官や銀行員になりすましてキャッシュカードなどを預かるものなど、手口は様々です。

騙されないためには、「怪しい」と思ったら、

ご家族や親しい友人、区役所、近くの交番、消費者センターなど、信頼できる人にまず相談することが大切です。詐欺師は「〇〇までに手続きをしなければ…」とか、「今すぐ〇〇しなければ…」などと言葉巧みに脅して、不安な気持ちにつけこみます。実際には、急いで手続きしなければ大変な事態になるといふことはほとんどありません。慌てて電話口の相手や来訪者の言うとおりにならず、まずは一息ついて、頼れる人に相談してから慎重に行動するように心がけましょう。



元氣よくタオル体操

新班の板付班班長になりました廣田です。よろしくお願ひします。

博多支部 板付班

楽しい班づくり

これはまでも板付地域では班を結成しようと、健康チェックやタオル体操など何度か取り組まれていました。

今回、友の会のタオル体操に夫が行くというので、お腹の出っ張りや運動不足が気になっていた私も参加することにしました。脳トレを合わせた運動・ストレッチで、身体を動かして、

初仕事は、文化祭のチラシを持って名簿を頼りに会員さんを訪問しました。ご高齢の会員さんが多い地域なので、班会で骨密度や血管年齢を測って健康状態を知ったり、定期的な体操教室などで友の会を身近に感じて頂けるように、まずは親睦を深め楽しい班にしていきたいと思ひます。

(班長・廣田裕子)

いつも元気に 班活動

も心もやりわりしてもっと続けてやりたいと思ひ、初参加にもかかわらず班長を引き受けてしまいました。班長が決まり板付班結成となりました。

【ふくおか健康友の会】

(2020年1月末現在)

組織 現 勢	45,702世帯	70,890人
寄 付 金	245件	4,884,449円(2019年度分実績)
協 同 基 金 応 募		114,709,000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。

健康に役に立つシリーズ ④3

健康食品やサプリメントの上手な選び方

ちどり薬局薬局長 坂口 裕子

巷に溢れる広告を見ていると、つい飲みたくなってしまいますよね。

沢山ある商品の中からどれを選んだらいいのかわからない、そんなお悩みはありませんか？まず始めに、これらは全て「食品」であり、まだ病気ではない健康な人を対象にしています。



■ 有効成分の表示にご注意

日本の法律では人が口にすることで医薬品以外の物は、たとえ錠剤やカプセルの形をしていても食品に該当します。そのことを念頭に、自分に本当に必要かどうかを見極めてください。

次に大事なことは表示です。〇〇抽出物、〇〇エキス配合といった表示は実は大変曖昧で、どんな方法で抽出したのか、エキスの中に入っている成分は何であるのかが不明瞭です。商品を選ぶときには有効成分がどれだけ含まれているかが明確に記載してあるものにしましょう。(例：1日分2錠あたりビタミンC 200mg含有など)



■ 購入前に薬剤師に相談を

また、商品についての問い合わせ先が表示されているメーカーは、いざというとき安心ですね。それから既に病院で処方されたお薬を飲んでいる方は、購入前に必ず売り場の薬剤師に相談してください。

お薬手帳はこのような時にも活躍しますので、普段から持ち歩くようにしましょう。

健康食品やサプリメントは、賢く使うことで今の自分に足りない物を効率的に補うことができます。正しい知識を持って自分に合った商品を選んでください。



～ 初応募です～



クロスワードパズルいつも楽しみに解いているのですが、今回初めて応募させて頂きました。レシピもいつも参考にさせて頂いています。時短のレシピも掲載していただけたら嬉しいです。(直鞍菜の花支部・森田 好子)

～ 気候変動と生命の危機～

北極、南極の氷の融解、ヒマラヤ、アルプスの氷河の後退、日本での豪雨の増加、台風の大規模化などを連ねると、IPCC(気候変動に関する政府間パネル)が警告するようにここ10年間の人類の決断と行動が、生物が住み続けられる地球の維持につながる(トゥンベリさんの警告と同じ)のでしょうか。しかし、僕は毎日何をしているのか？無責任な。(かすや支部・柴田 義治)



～ 積極的に外出を～

昨年の皆さんの活動を拝見できて、じつと家にこもっているのが恥ずかしくなりました。今年は少し積極的に外出しようとして反省しました。お便りコーナーも皆さんの毎日が知れて、感心しています。お料理は2人分なので参考になります。梅干しを使うのが新鮮で、早速作ってみたいと思います。(中央支部・しろねずみ)



～ 禁煙できています～

いつもお世話になりありがとうございます。1月号の記事にもありました禁煙外来の先生、看護師さんのおかげで、長年吸っていたタバコは止めることができています。(博多支部・片原 美智子)



～ 初めて新聞が届きました～

入会して初めて新聞が届いて、ためになる事がたくさん書いてあり、よかったです。毎号楽しみにしています。がんばってください。(直鞍菜の花支部・後藤 芳輝)



読者からの
お便り
(敬称略)

～ 楽しみに読んでいます～

2ヶ月に一度届くいきいき健康新聞、毎号楽しみに読ませていただいています。この新聞を読み出して、健康について特に意識するようになり、少しでも運動をする機会が増えました。前号は深刻な年金問題の記事が興味深かったです。(かすや支部・藤村 千恵子)



～ 楽器の音色にうっとり～

班会でコンサートに出かけました。会場は福岡市でも名高いホールです。クラシックが好きと豪語するほど通ではありませんが、楽器の音色に気持ちがうっとりします。日頃の煩雑さを忘れ、しばし音楽の魅力にとりつかれているこの頃です。(東・東支部 中小路 ミチ子)



～ 高齢のみなさんのご活躍に励まされます～

いきいき健康では「まだまだ現役」と「ギャラリー」欄、それにクイズが楽しみです。私もかなり高齢ですが、もっと高齢の方々のご活躍に本当に励まされます。みなさまが、今年も誌上で、健やかにご活躍なさることを願っております。(たたら香椎支部・南 誠子)



いきいき 長生きまだまだ現役! ⑤8



自分の健康は自分でつくる

田口 澄子さん(93才)
(糸島市・西支部)

糸島市で生活を送る田口澄子さんは今年の4月で94歳。生まれは祖父が神主を務めていた福岡市城南区の七隈にある菊池神社。きれいな心で生きるようにと祖父から澄子と名づけられ4人兄弟の第一子として育ちました。小さいころからゴミ拾いなど名前の通りに人の役に立つようなことをしてきました。

空襲で家を失い 苦しい生活

尋常小学校を卒業した田口さんは得意なそろばんを活かして16歳で貯金局に入局。今でも友人の確定申告を手伝うなどその腕は健在です。20歳のときに終戦を迎えましたが、福岡大空襲で家を失い、近くの川を水場に防空壕での生活を経験しています。地面に生えている草を食べることもあるほど生活は厳しく「いりこ一匹がごちそうとなる日もありました。周囲の協力も得てなんとか凌ぎました」と苦しかった当時を振り返り、「戦争は二度と体験したくない。戦争がおこるくらいなら死んだ方がまし」と平和への思いを話します。

しっかり噛んで 体を動かす



肉類、柔らかいものを避けた食事

本自前」と歯を見せてにっこり。また、14歳のときから毎日何をやって何を食べたか欠かさず日誌にしており、過去のものも全て保管しています。歯だけでなく、視力も両目20をキープされています。そして布団の上げ下ろしなど道具に頼らず体を動かすことが大事だと話します。「便利なものは使いません。健康は自分でつくることを心がけています」と力強く話します。

言動も容姿も若々しく元気で年齢を感じさせない田口さん。その元気の秘訣を教えてくださいました。「柔らかいものは肉類は避けてかために調理した食事をしっかり噛む。そして1時間以上かけて丁寧に歯を磨きます。おかげで歯は24



カラオケ大会の 沢山のトロフィー

好きで詩吟の先生の資格を持ち、各地のカラオケ大会で優勝するほどの腕前です。友人の協力で県内外各地の大会に出場しています。「元気なうちに、まだまだ決勝大会に出たい」と目標を語る田口さん。たくさんのトロフィーを背に「勝ちたい」と思っただけで、結果は後からついてくる」と笑顔をみせてくれました。

～ 免疫力チャージメニュー ～

千鳥橋病院 管理栄養士 山田 千風

◇ サバ缶の和風パスタ (2人分)

一人分エネルギー 350 kcal 塩分 1.7g

材 料

- パスタ (乾)…………… 100g
- サバ缶水煮 …………… 120g
- たまねぎ ……………40g
- ブロッコリー ……………80g
- おろしニンニク ……… 2g
- 柚子胡椒 …………… 2g
- オリーブ油 …………… 4g
- きざみ海苔 …………… 少々
- 濃口醤油 ……………12g



作 り 方

- ① パスタを沸騰した湯に加えて茹でる (裏面の表示時間)
※ 塩は入れない!
- ② ブロッコリーを一口大に切って、茹でる ※ 塩は入れない!
- ③ たまねぎを千切りにする
- ④ フライパンにオリーブ油、おろしニンニクを入れて炒める
- ⑤ ブロッコリーとたまねぎを4に加えて炒める
- ⑥ サバ缶は水切りし、5に加えて、粗くほぐしながら混ぜる
- ⑦ 茹でたパスタを水切りし、6と醤油・柚子胡椒を加えて和える
- ⑧ 器にパスタを盛り付け、きざみのりをかけて完成!

ポイント

自宅でパスタを作ったことはありますか?

パスタは麺の量が多かったり、油や生クリームを使うことで高エネルギーになりやすい料理の一つです。そこで麺の量を調整し、具材でかさ増し!かつ油を減らしてヘルシーなパスタレシピを紹介いたします。今回具材に使った鯖はアミノ酸バランスが良く、たんぱく質が体内で効率的に使われるため、低栄養の予防に良い食材とされています。またビタミンB1等を含むブロッコリーやたまねぎと一緒に使うことで、パスタ1品で野菜も取れます。ヘルシーでバランスの良いパスタレシピを是非作ってみてください!

ふくおか健康友の会での「健康づくり」として



ふくおか健康友の会では会員の「健康づくり」運動として、インフルエンザキャンペーンをはじめ、前立腺がん (無料月: 10、11、1月)、乳がん、大腸がん (無料月: 1~3月) など各種がん検診キャンペーンとして検診の助成を行っております。また、10月第3日曜日に乳がん検診が受けれるジャパンマンモサンデー、10月11月のヘルスチャレンジ、年末に皆さんが関心の高い「健康問題」をテーマに学習を深める市民公開講座、年に2回連続シリーズで開催されている健康講座の「保健教室」や夏にお子さんを対象とした「子ども保健教室」などを開催しております。

ご 案 内

健康診断を受けていますか?

今回は友の会の「健康づくり」運動の一環である「健康診断」のご案内を千鳥橋病院健診センターよりさせていただきます。

健康診断は、年齢・お持ちの保険証・住んでいる自治体などで受けられる内容がそれぞれ違います。血液検査・尿検査・血圧などの基本健診は1年に1度を受けられるようになっています。ぜひ健診をご活用ください。 (※本紙と一緒に配布しております、折り込み物をご参照ください (福岡市内のみ))

健康診断は、治療が必要な病気を見つけるとともに、食生活や運動などの生活習慣を見直すきっかけにもなりますし、異常が無ければ大きな安心になります。

勤め先などで義務的に健診を受けることがない方は、年に一度の誕生日や結婚記念日、好きな季節などを”私の健診月”に決めて、千鳥橋病院やたたらハビリテーション病院、お近くの診療所で検診を受けてみてはいかがでしょうか。

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、原水爆禁止世界大会 in ニューヨークが中止になり、記事変更の対応が発生し、しんぶんをお届けする時期が変更となりました。それに伴い、3月号応募締め切り日は、5月15日 (消印有効) とし、3月号・5月号の当選者は7月号にてお知らせさせていただきます。

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

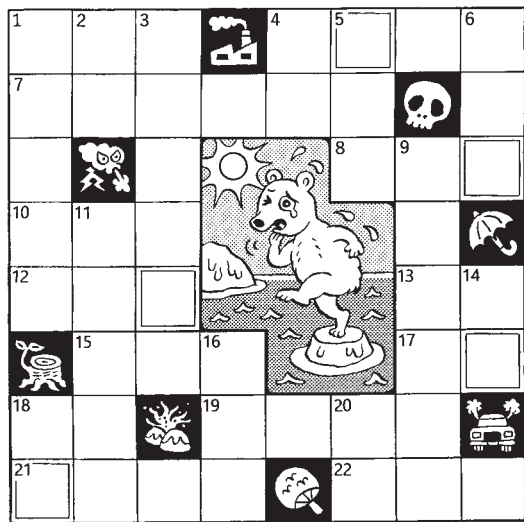
とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。

・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。ハガキの料金不足にご注意ください。

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 ホグワーツ……魔術学校はハリ・ポッターの母校
- 4 自動車王と呼ばれています
- 7 首都はストックホルム
- 8 非常に近いこと
- 10 ……勝手、……捨て
- 12 東京の住民
- 13 損をしました。……が出る
- 15 身振りや動作、表情のこと
- 17 日本海中央部にある大和堆は……の好漁場です
- 18 高麗や姫高麗などの種類があります
- 19 再構築を意味する英略語
- 21 おでんの人気具材
- 22 寅さんの妹

タテのカギ

- 1 ミライトワとソメイティは東京2020の……
- 2 作……、製……、文……
- 3 ……ケーキ、……マーチ
- 4 弘法大師は選びません
- 5 勉強でお世話になりました
- 6 急須に似ていますが、持手は上です
- 9 さまざまな人間感情です
- 11 昭和の時代、「黄金バット」などがありました
- 14 商品が市場で売買される時の値段
- 16 1995年3月、東京の地下鉄でまかれた神経ガス
- 18 「羊歯」って読めますか
- 20 紀貫之が書いた……日記

1月号の正解は ネンガジョウ でした。応募総数 58 通の内、正解は 58 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)
 本山裕子 (東区西)、西村嘉法 (たたら香椎)、平田信夫 (わかすぎ)、
 狹野寿子 (嘉飯)、岡村安子 (田川)
 おめでとうございます。

* 11月号の応募総数に誤りがありました。正しくは、43 通でした。訂正いたします。