

新型コロナ禍を みんなの力で 乗り越えよう



2019年12月に中国湖北省武漢にて発生した新型コロナウイルス感染症は、急速に世界中に広がり、2020年8月上旬の段階で、全世界で感染者約1,900万人、死者約71万人と報告されています。

日本でも、2020年1月15日に最初の患者が報告されて以降、患者数は増加し続け、8月7日の時点で感染者数累計44,250人、死者1,035人と

なっています。

今後、冬を迎えるにあたり、新型コロナウイルス感染症に加えて、季節性インフルエンザの流行は当然予想され、さらに細菌による肺炎、一般的なウイルス性上気道炎（いわゆる風邪）が混在するため、一体どれにかかっているのか、例年より判断が難しくなる状況が予想されます。

それに対して今、私達ができる対策は何でしょうか？

その一つは既存の病気に

新型コロナウイルス感染症と インフルエンザ・肺炎球菌ワクチンについて

感染管理認定看護師 灘吉幸子

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2020 9 vol.87

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
Mail fk-tomo@fid.jp



（注意）一度、肺炎球菌ワクチンを接種した後は、5年以上間隔を空けることができます。

（注意）一度、肺炎球菌ワクチンを接種した後は、5年以上間隔を空けることができます。

その一つは既存の病気に

対するワクチンの接種、つまりインフルエンザワクチンと肺炎の原因となる肺炎球菌ワクチンです。インフルエンザワクチンは例年10月以降に流行が予想されるウイルスを標的としたワクチンですが、5カ月程度しか効果が持続しないため、まだ接種はできませんが、肺炎球菌ワクチンはいつでも接種することができます。

「いのちの相談所」として奮闘しています

患者さんや地域の住民も大変です。慢性疾患の病気を抱える患者さんは、受診を控えるなどもあり症状が悪化することもあり心配です。お気軽に主治医に相談し、健康管理をしましょう。私たちが取り組んだ「なんでも電話相談会」（6月6日）では、地域住民の深刻な声が出されています。福岡医療団では全ての事業所が「いのちの相談所」として様々な相談を受けています。友の会のみならずと力を合わせ、人権を守り抜く活動をすすめます。今後とも、皆

コロナウイルス感染症が世界中を震撼しています。福岡医療団は日常の医療活動に加えて、コロナウイルス感染症に対応するために、職員一人ひとりが感染症に対する知識を学び、職員自らの行動変容を行い感染防止のために様々な手段で業務を行っています。医療現場、介護現場では見えない敵との闘いが今もなお続いています。この間、友の会、企業、団体、個人のみならず様々なご支援をいただきました。心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

全日本民主医療機関連合会（民医連）は、加盟する医科法人の緊急経営調査を実施しました。全国81の法人が入院患者、外来患者、施設利用者が減少し、経営が深刻との回答がありました。福岡医療団でも厳しい

自粛中の健康づくり活動

毎日のコツコツが大切

徳田ヨシ子（中央支部・福浜班）

中央支部で雑誌「いつでも元気」のレッツ体操の記事を配布されたことをきっかけに、8月から「いつでも元気」の購読を始めました。「暑さとコロナでほとんど自宅で自粛していますが、友の会が作成した体操メニューを毎日やったり、テレビの体操番組などでコツコツ体を動かしています」



負担にならないくらいが丁度良い

魚島勝子（博多支部・よつば班）

「体を動かすと気持ちが良いので、毎日友の会の作成した体操メニューを真似事ですがやっています。気楽な気持ちで、負担にならない15分くらいを目安に運動しています。」



私たちの事業を支えてください

寄附金にご協力をお願いします

寄附金は最寄りの病院、診療所、又は友の会事務局へ直接お渡し頂くか、お振込みをお願いいたします。

お振込み先：銀行振込

福岡中央銀行 馬出支店

口座番号（普） 1108376
口座名義 公益社団法人福岡医療団
代表理事 舟越光彦

西日本シティ銀行 千代町支店

口座番号（普） 3011570
口座名義 公益社団法人福岡医療団
代表理事 舟越光彦

郵便局振替口座

口座番号 01740-1-142468
口座名義 公益社団法人福岡医療団

※「寄附金控除（税額控除）」が受けられます。

寄附金ありがとうございました

5,014,832円（2020年度分実績）



健康友の会前会長より 手作りマスクのご寄付を頂きました

ふくおか健康友の会の前会長の大鶴節子さんより5月上旬に頂いた温もりのある手作りマスク50個に追加して、今回70個の手作りマスクを頂きました。本当にありがとうございました。

手作りマスクを寄贈する大鶴さんと山本院長・成松師長

2020年度

支部活動がスタート



6月7月にかけて友の会14支部で2019年度の活動総括と決算、2020年度の活動方針と予算が確認されまし

た。今年は新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から例年のように大勢が集まる支部総会を開催されず、密を避けた少人数での開催や議案書を郵送したり、支部長委任にしたりと様々な手段を講じての開催となりました。

いますが、友の会会員が元気に、いきいきと生活できる基盤となるように活動を進めていくことを全支部で確認されました。

2020年原水爆禁止世界大会の成功をもちに

「核兵器のない公正で平和な社会」の実現を



8月6日広島、9日長崎に原子爆弾が投下されたから被爆75年を迎え、1955年原水爆禁止世界大会第1回総会から「核廃絶」を願い、行動する人々が世界中から広島・長崎に集まり大会を開催していましたが、今年

はコロナ禍のもとで初めてのオンライン大会となりました。今年もNPT(核兵器不拡散条約)発行50周年、核兵器の使用を全面禁止する核兵器禁止条約(2017年7月7日国連加盟122カ国の賛成多数で採択)も批准50カ国まで残り6カ国(8月9日現在)となっており、世界は核兵器保有国とそれを取り囲む核廃絶を願う国々との攻防となつています。



戦争体験をお寄せください
第二次世界大戦の終戦から75年が経ちました。そして現在、新型コロナウイルスの世界的流行の渦中で安倍政権は「戦争する国づくり」をすすめる、憲法9条の改悪をねらっています。地域と福岡医療団をつなぐ新聞「いきいき健康」は悲惨な戦争を二度と許さないため、未来の世代に語り継いでいくために、戦中の体験を紙面で特集します。体験談を掲載の際は編集部が改めてお話を伺います。応募は氏名、住所、電話番号を明記の上下記までご郵送、ご連絡ください。
郵便 〒812-8633 福岡市博多区千代5丁目18-1
ふくおか健康友の会投稿係
電話 092-651-1522 FAX 092-651-9874
メール fk-tomo@fid.jp

いつも元気に 班活動

子どもたちの安心の 一助になりたい

東区西支部 学び場班



学び場班は2016年6月の誕生から4年目を迎えます。毎週金曜日の18時〜20時に、松島会館

（福岡市東区）をお借りして、子どもたちが宿題を持ち寄り、自学や、ボランティア講師の先生に教えてもらいながら過ごしています。また、ペアレントトレーナーを講師に保護者の学習会や交流も行っています。
コロナ禍による福岡市内小中学校の休業要請を受け、班会も4月5月はお休みしました。6月から



初参加の高島さん(左)と齋藤さん

再開し、これまでは子どもたちに夕食を提供していましたが現在は控えるなど、感染予防の体制で取り組んでいます。参加者は休止前に比べて増加しています。休校要請の影響で宿題が増えたこと、学校では感染に気を使い気軽に会話できないことから、単に勉強の場としてだけでなくリラックスできる場として学び場班に来ているようです。

医療団職員が講師として 学び場班に参加

6月の学び場班には福岡医療団職員の齋藤さんと高島さんが講師として参加しています。高島さんは初参加、齋藤さんは2019年から毎回参加している

（東区西支部 事務局長 学び場班班長 綿貫康代）
子どもたちに栄養を摂ってほしいと毎回納豆をお土産に持参して講師をしています。講師をすることは教えることが好きな自分の性に合っているようです。時には脱線して勉強だけではなく色々なことを話したりしますが、子どもたちが喜んでくれるのがうれし、逆にこちらが教わることも沢山あります」

漫画家 西山進の 今伝えたいコト
アベのくもの巣に コロナという大きなまぐさむしが 弱肉強食の血を吸っています。アベといひ、コイケといひ、真正面からの苦難を とり除こうとしません。事態は、人災の方向に向いています。みんなの力で「日本早くとり除きましょう」。

Table with 3 columns: 組織現勢, 寄附金, 協同基金応募. Data for 2020年7月末現在.

口内トラブルは自分で判断せず、 かかりつけの歯科医に相談を

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、歯科医院の受診を自粛される方が多くいらっしゃいます。

しかし、虫歯や歯周病、入れ歯の不適合など、お口の中に関する問題は放置していてもよくなるものではありません。

たとえば、虫歯は痛みが出たり、歯が大きく欠けてしまうことがありますし、歯周病は歯ぐきのはれたり、歯がぐらぐらすることがあります。また、合っていない入れ歯を使うことで歯茎に傷ができてしまうこともあります。

お口の中がこのような状況になってしまうと、食事をとることが難しくなってしまう、必要な栄養をからだに取り込むことができなくなってしまう為、全身の健康状態にも影響を及ぼしてしまいます。

また、高齢の方は飲み込む機能の低下により、お口の中の汚れを飲み込んでしまうと誤嚥性肺炎を引き起こす危険性もあります。

当歯科医院ではマスクの着用、患者さんごとの器具の滅菌、診療台の清掃、グローブの交換、治療時の口腔外バキュームの使用等の感染管理をしっかりと行っており、安心して治療を受けて頂けるような環境づくりに努めております。

心配なことがある場合はまず問い合わせて頂き、お口の中を健康にすることで全身の健康を維持していきましょう。

(千代診療所歯科 歯科医師 藤田 歩)



いきいき 長生きまだまだ現役! 60



ストレスはその日のうちに 解消しています

園田 政子さん (92才)
(東・東支部)

園田さんは二日市で子ども時代を過ごし、小学生時代は健康優良児として表彰されたほど健康で、得意の薙刀は発表会を他校生が見に来るほどでした。

戦争が起こると学徒動員で農作業や部品磨きの手伝いをする日々で、戦時中に空襲で自宅に機銃掃射を受けた恐怖や、「二日市から目撃した福岡大空襲記憶に残っています。燃える福岡の真っ赤な空が二日市からでも見えました」と話します。

24歳で結婚し名島に移住。いまも同じ土地で生活をしていきます。ご主人が93歳で亡くしましたが現在は息子さん夫婦と暮らしています。離れて暮らす家族とも頻りに連絡を取り合い、休日は園田さんのご自宅に家族が集まり、ひ孫たちや子ども達の遊び場になっています。

脳梗塞発症も運動で克服
園田さんは10数年前に脳梗塞を発症し千鳥橋病院に入院しました。身の回りのことを自分ですることを心掛け、入浴時にお風呂の中で腹筋を100回したり、買い物は2駅離れたスーパーまで徒歩で行ったりと体を動かすことで後遺症を克服しています。腹八分を心がけ、体重、血圧の測定

を毎日することも健康づくりに欠かせません。「喜ぶ顔を見せませう」と笑顔を見せます。
目標は次のオリンピック
人との関わりが大好きな園田さん。友の会でも会員さんとの会話を楽しんでいますが、班会が3月以降コロナ禍でお休みのため会員さんと会えずに寂しく感じるときも、でもそんな気分は翌日に持ち込まない。次の日は次の日と考えてストレスを溜めないことが長生きの秘訣です。
東京オリンピック開催まで元気でいることを目標にしていますが、コロナ禍で来年に延期。アスリートのように次のオリンピックを元気にめざします。



当院では10月18日(日)に 乳がん検査を受診できます



- 事前予約が必要です。予約枠は25名です
- 受付時間：9:00～12:00
当日は全て女性スタッフが対応します。
マンモグラフィー検査と子宮がん検診も同時に実施します。
- 料 金： マンモグラフィー1方向 3,300円
マンモグラフィー2方向 3,850円
子宮がん検診 3,300円
※ 福岡市がん検診 無料クーポンも使用可能です。
- 予約およびお問合せ：092-641-2761

～ウォーキングを始めました～

いつ迄続くかわからないコロナとの戦いのために、3月からウォーキングを始めました。朝40分位、夕方40分位、一日大体7,000～8,000歩位です。今のところ続いています。



(たたら香椎支部・松尾茂子)

～いつも楽しく新聞を読んでいます～

健康のことや料理のメニューなど、クロスワードもいつも楽しみです。これからも楽しい新聞をお願いします。運動不足なのでたくさん体操(家でできる)を教えてください。



(田川支部わかば・もえママ)

～一日も早く面会出来る日を～

96才の義母の入居している施設へ行って来ました。バルコニーから手を振って帰って来ました。一日も早く面会出来る日を待っています。



(城南支部・井上トミカ)

読者からの
お便り
(敬称略)

～今年の夏もピーマンで～

ピーマンのにおいを嗅ぐと、夏が来た!と感じます。ピーマンが大好きなので、紹介されていた「ピーマンナムル」をビールのお供にぜひ作ってみたいと思います。栄養豊富なことも入れて、今年の夏もたくさん食べたいです。



(かすや支部・八村希望)

～感謝の気持ちで一杯です～

コロナ禍で施設で暮らす95才の母との面会もままならず、案ずる日々でしたが、オンライン面会ができるようになりました。このような多忙な状況の中で、家族のことも考えて企画していただき、介護職員の方々には感謝の気持ちで一杯です。



(たたら香椎支部・ヨッシー)

～コロナ太りを解消したい～

ヘルスチャレンジに記入して、このコロナ太りを解消したいものです。



(西支部・峰知子)

ぼちぼち歩く歴史探訪

その5

八幡宮の扁額『敵国降伏』のこと

コロナウイルス感染のひろがり、これまで経験したことのない生活が続く本当に大変です。そのうえひどい暑さです。でも家に閉じこもるだけでは気が落ち着きません。思い切って宮崎宮に掛けてみました。

そこで目立つのは、楼門高く掲げられた『敵国降伏』の扁額です。この扁額は、『元』の軍船が博多湾に押し寄せた『文永の役』(1274年)の後、龜山上皇が納めた祈願親筆を模写・拡大して掲げたものとされています。

八幡宮は「戦の神」として朝廷だけでなく武家の信仰も厚く、神殿や楼門、鳥居など武將の寄進によるものがたくさんあります。太平洋戦争当時の「学徒出陣」では、九州大学の学生たちも校門から宮崎宮まで

を行進、参拝し「武運」を祈っています。その第1陣は昭和18年10月19日、その中に経済学部2年だった奥田八二氏・元福岡県知事もいました。戦争の敗北によって、昭和21年6月、この扁額は降ろされ「八幡宮」の額に取り換えられました。6年後、講和条約・日米安保条約締結の後、再び掲げられ、現在に至っています。宮崎宮は香椎宮とともに、古くから天皇家との結び付きの深い神社です。もともとは海外から伝来した八幡神が宇佐に定着し(宇佐八幡)、宮崎に進出したものです。そして応神天皇やその母に当たる神功皇后が祀られています。外来の八幡神がどのような経路で古代王朝と密着し、また神仏習合の八幡大菩薩として武家の信仰を集めてゆくの、その歴史をたどるのも楽しいものです。

(東・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 松元 由依

◇ 鶏肉ときのこの温かいつけ蕎麦 (2人分)

一人分エネルギー408 kcal 塩分1.9 g

材料

- そば(乾麺) 140g
鶏もも肉 120g
舞茸 40g
椎茸 20g
長ねぎ 20g
ごま油 4g
かつお昆布だし 200ml(1カップ)
濃口しょうゆ 24g(大さじ1と1/3)
みりん 12g(大さじ2/3)

作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、そばを時間通りに茹でる。
2 茹で上がったらザルにあげて冷水で洗い、水を切っておく。

～つけ汁の作り方～

- 1 食材の下準備をする。鶏肉:一口大 長ねぎ:3cm程のぶつ切り 舞茸:ほぐす 椎茸:薄切り
2 鍋を中火で熱し、ごま油をしいて、鶏肉と長ねぎを焼く。あとで煮るため、焼き色が付く程度でOK。
3 舞茸と椎茸も加えて軽く炒める。
4 ③にかつお昆布だしを入れる。沸騰してアクがでたら取り除く。
5 濃口しょうゆ、みりんを入れて3分程煮立たせる。
6 お椀に盛り付けて完成。

ポイント

夏の定番であるざる蕎麦ですが、涼しくなってきた秋にもお勧めの温かいつけ蕎麦のレシピをご紹介します!

今回、具として使った舞茸、椎茸などのきのこには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境を整えることで免疫力が高まると言われており、特にきのこに含まれるβグルカンという食物繊維は免疫細胞を活性化させたり、免疫細胞に関わる蛋白質の精製を促したりする働きがあります。また、きのこの旨味や香りを活かして、つけ汁の塩分も抑えることができます。蕎麦を食べるとき、つけ蕎麦単品となってしまうことも多いですが、鶏肉や野菜、きのこ等、具沢山にすることで栄養を補い、元気に過ごしていきましょう☆



俳句

青空の中州をのちのつじじい
直敷菜の花支部 草野 方子
負の連鎖赤痢蔓延引揚船
直敷菜の花支部 永田 良子
雄子の声身近に若き日を想う
直敷菜の花支部 小谷 博志
コロナ禍や二十五茶が立ちあがる
直敷菜の花支部 西藤 典子

短歌

一粒の種から育つ紫の
健気に開く初夏の一輪
嘉飯コスモス支部 荻野 寿子
老いの日々足の痛みを抑えんと
ロキソプロフェンなる湿布貼りおり
博多支部 森山 久江
天然の緑のカーテンいらゆるの樹
窓の向こうで枝葉を伸ばし
博多支部 龍 久美子
読経のまもくもるマスク越し
離れて坐る初盆の席
東・東支部 深野 一郎
目に見えぬコロナのおかげで積年の
「積ん読本」が目に覚えて減る
東区西支部 新東 こう

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、10月15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

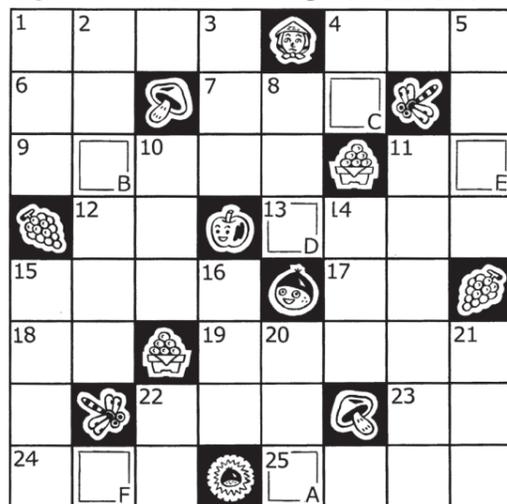
*氏名の記載漏れがあります。ご注意ください。

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】二重ワケの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

ヨコのカギ

- 1 老人の役を演じる俳優
4 「へのへのもへじ」の顔が定番の人物
6 商店……。……路樹
7 一心太助の職業は……。屋さん
9 短時間で描く写生画
11 奈良・京都・鎌倉
12 太公望が見つめます
13 茶褐色、英語では?
15 まだ乳を飲む幼児です
17 オレ……。詐欺にご用心
18 自分の金。……出版
19 洪水を防ぐために川から分水する水路
22 安倍さんの次はだれ?
23 へや。教……。浴……。
24 商品を並べて売場所
結婚の約束。……指輪

タテのカギ

- 1 「京(けい)」より速いスーパーコンピューター
2 9月の第3月曜日
3 お化けが出るのは……。も眠るうし三つ時?
4 漢字から作られた文字
5 「動物記」の著者
8 曲線。……の多い山道
10 ウサギがモチをついているかな?
11 WHOの定義では65歳以上の人
14 首都はピエンチャン
15 地下の反対語
16 間違った知らせや報道
20 品物を売る人
21 錠をかけること
22 モリ・カケ・ザル

5月号の正解は オンライン でした。応募総数 45 通の内、正解は 44 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)
木村理恵(嘉飯コスモス支部) 延命史訓(西支部) 大森章子(東・東支部) 石川美晴(たたら香椎支部) 平田信夫(わかす支部)
おめでとうございます。