

手を取り合って コロナに負けるな！ 困難を乗り越えよう

コロナ災害を乗り越える
いのちとくらしを守るなんでも電話相談会
主催：福岡市社会保険推進協議会・公益社団法人福岡医療団



新型コロナウイルス感染症により、全国で国民の暮らしや生業に大きな影響が出ている中、6月6日に福岡医療団と福岡市社会保険推進協議会が「何でも電話相談会」に取り組みました。

当日は延べ38名の相談員を配置しました。準備した10回線の電話は鳴り続け、1日で36件の相談が寄せられました。（全国の相談集計報告1125件）マスコミの関心も高く新聞、TV各社から取材がありました。

相談は九州各地から

「持続化給付金を申請したものの支給がない」「自分は現在ホームレスだが特別給付金はもらえるのか」「派遣先が休業して仕事がない」「農業をしているが収入がないため牛を売らなければならない」「家賃2ヶ月滞納、食事も減らして辛い」「コロナ関係の必要書類が休業して仕事がない」「農業をしているが収入がないため牛を売らなければならない」「家賃2ヶ月滞納、食事も減らして辛い」

全国的な新型コロナウイルス感染症の流行で、メディカルフィットネス、ススマイル（千鳥橋病院内にあるフィットネスジム）は友の会会員さんとお休みに入っています。スマイルの運営、地域での出前体操教室を行うトレーナー2人は、利用者さんや地域の体操教室を利用してくださる方に電話かけをしています。

「困っていることはありますか？」「運動は継続していますか？」など近況をお聞きしています。利用者さんの殆どの方が6代後半から80代の方で、スマイルに来ている方48名、地域の体操教室に参加されている方10班108名の方に話を聞くことができました。（5月下旬の状況）

「マスクがない」「消毒液がない」と言われた方が4、5名、買い物は「生協で取っている」「家族が買ってきてくれる。運動については「毎日歩いている」「ラジオ体操をしている」「なかなか一人では続かない」「何もしていない」とそれぞれでした。また、「話ができ良かった」「話ができ元気が出た」など喜びの声もありました。

「不安ばかりが強かったが話を聞いてもらえただけでほっとした。精神的に楽になった」といった喜びの声もありました。今回の相談で出された声を、行政に実態を知らせ、政策に反映させるなど安心して暮らせるまちづくり運動を進めます。

「不安ばかりが強かったが話を聞いてもらえただけでほっとした。精神的に楽になった」といった喜びの声もありました。今回の相談で出された声を、行政に実態を知らせ、政策に反映させるなど安心して暮らせるまちづくり運動を進めます。

「不安ばかりが強かったが話を聞いてもらえただけでほっとした。精神的に楽になった」といった喜びの声もありました。今回の相談で出された声を、行政に実態を知らせ、政策に反映させるなど安心して暮らせるまちづくり運動を進めます。

「不安ばかりが強かったが話を聞いてもらえただけでほっとした。精神的に楽になった」といった喜びの声もありました。今回の相談で出された声を、行政に実態を知らせ、政策に反映させるなど安心して暮らせるまちづくり運動を進めます。

笑顔で活動が再開されるその日まで 今こそつながりを活かす活動を！

「不安ばかりが強かったが話を聞いてもらえただけでほっとした。精神的に楽になった」といった喜びの声もありました。今回の相談で出された声を、行政に実態を知らせ、政策に反映させるなど安心して暮らせるまちづくり運動を進めます。

「不安ばかりが強かったが話を聞いてもらえただけでほっとした。精神的に楽になった」といった喜びの声もありました。今回の相談で出された声を、行政に実態を知らせ、政策に反映させるなど安心して暮らせるまちづくり運動を進めます。

「不安ばかりが強かったが話を聞いてもらえただけでほっとした。精神的に楽になった」といった喜びの声もありました。今回の相談で出された声を、行政に実態を知らせ、政策に反映させるなど安心して暮らせるまちづくり運動を進めます。

「不安ばかりが強かったが話を聞いてもらえただけでほっとした。精神的に楽になった」といった喜びの声もありました。今回の相談で出された声を、行政に実態を知らせ、政策に反映させるなど安心して暮らせるまちづくり運動を進めます。

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2020 7 vol.86

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



支援の輪が広がる

福岡医療団の病院・診療所にも支援の物資や寄付が集まってきています。5月上旬には友の会会員さんより手作りマスクを50個頂きました！一つひとつ丁寧に作っていただいたマスクは、マスクがなくて困っている地域の患者さんにお配りしています。企業や行政、韓国の交流のある病院などからも物資支援がぞくぞくと届いています。

新型コロナウイルス緊急支援 寄付金・協同基金へのご協力をお願いします

別紙折り込み物「福岡医療団の事業所を支える『寄付金』へのご協力を訴えます」をご高覧くださいませ。皆様からのご支援とご協力をお願いいたします。

詳しくは、
ふくおか健康友の会
事務局まで
電話：092-651-1522
Mail: fk-tomo@fid.jp

こんな制度が使えます

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、全国的に「自粛と補償は一体」の国民の声が大きくなり、国や自治体を動かし、不足差はありますが制度の改善もすすみました。当面の医療・介護、受診の困難を打開するために活用できる制度をご紹介します。

症状にたいする不安がある場合

行政の窓口相談
厚生労働省相談窓口：0120-56-5653

医療費支払いが困難な方

無料・低額診療事業のご案内
福岡医療団各事業所にお問い合わせください。

千鳥橋病院：092-641-2761	須恵診療所：092-934-0011
たちばなクリニック：092-691-5508	たちばな診療所：092-962-5211
千代診療所：092-651-0726	新飯塚診療所：0948-22-2680
大楠診療所：092-531-9407	田川診療所：0947-42-8403
粕屋診療所：092-622-1890	直方診療所：0949-28-3321
城浜診療所：092-671-3031	千鳥橋歯科診療所：092-631-2500
新見診療所：092-891-3711	

国民健康保険料(税)の免除・医療費減免・免除制度について

【お問い合わせは、すべて市区町村へ】

- ★国保法第44条・国民健康保険料の免除制度（減額・免除・徴収を猶予）があります。
- ★国保法第77条・医療機関受診時の窓口負担について

国保料・税、後期高齢者医療保険料、介護保険料を納付できない場合は、徴収が猶予されます。

傷病手当金給付の申請ができます

【お問い合わせは、全国健康保険協会、国民健康保険は市区町村へ】

国民健康保険加入被保険者の場合、新型コロナ患者となった国保加入者に傷病手当金が支給されます。

資格証明書が交付されている方へ

【お問い合わせは、すべて市区町村へ】

新型コロナに関わる検査・治療の医療費は、全額負担ではなく3割負担になります。

介護保険を利用されている方へ

【お問い合わせは、居住の市区町村にご確認ください】

保険料の減免、要介護認定の猶予があります。

各地で地域要求に基づく まちづくり運動がすすんでいます

今回はふくおか健康友の会の東区西支部と中央支部の取り組みをご紹介します。

ふくおか健康友の会 東区西支部

九州大学箱崎キャンパス跡地 工事粉塵被害調査の取り組み

九州大学箱崎キャンパス跡地
では、2016年から建物の解体が始まり、2019年12月に9割の建物の上家解体が完了しました。

九大解体で粉塵被害

2019年の10月頃、箱崎地域近辺の粉塵被害を多く耳にし、友の会として「九大箱崎キャンパスの跡地を考える会」と共同で活動することになりました。



後の跡地

九州大学箱崎キャンパスの航空写真

「九大箱崎キャンパスの跡地を考えると、約3年間の月日を要しました。土壌汚染の発覚もあつてか、地域住民に「土壌汚染・粉塵被害住民説明会」があり、そこには70名の参加がありました。説明内容は曖昧で、責任回避に終始し地域住民のほとんどが納得できない説明会でした。地域住民からは健康診断の要求が出されました。

調査から環境悪化、健康被害が明らかに

東区西支部では、まず被害状況の把握を友の会が積極的に取り組むことを決め、友の会会員のアンケート調査を行いました。

改善求め継続した取り組み

住民からは健康被害の補償を望む声もあり、弁護士・産業医に相談していく予定です。1月には「九州大学箱崎キャンパスの跡地都市計画」も公表され関心が高まってきており、この運動は長期に続く取り組みになります。



アンケート調査前の意思統一の様子

「九大箱崎キャンパスの跡地を考える会」発当初は、九大から箱崎九大跡地のグラントデザイン等の説明はありましたが、そこに参加する人数が少なく地域住民の興味をなさを感じていました。しかし、いざ工事がはじまると、徐々に環境・

「鼻水、咳、痰が出る。喘息になった」などの呼吸器症状が多く出ています。「ほこりが多くなつた。洗濯物が汚れる。空気が悪く窓を開けられない。周辺住民の健康被害を調査して改善をもとめていくことにしています。」

(東区西支部支部長 平田 孝)

ふくおか健康友の会 中央支部 六本松公園利用について懇談

ふくおか健康友の会中央支部では、昨年から中央六本松の高等裁判所(旧九州大学)周辺にある



懇談会の様子

六本松公園の利用について、福岡市、中央区と隣接するマンション住民、自治会や近隣の公園利用者、さらに中央区の民主団体とともに協議を進めてきました。昨年の12月19日には一堂に会して懇談会を持ち、要望や意見を出し合いました。区からは立て看板の補修や公園トイレの修繕、区が担当する清掃回数増などの改善提案が出されました。

(中央支部支部長 嶽村久美子)

いつも元気に 班活動

おいしい野菜づくりと健康づくり

たちばな支部 畑班

寒い冬を耐えておいしい育った冬野菜たちの収穫



たちばなファームでの様子

穫もほぼ終わり、夏野菜の準備で忙しい日々が続きます。でも、これは畑班のみんなにとってはとても健康的でワクワクすることなのです。ウグイスやキジの声を耳に、朝の光をいっぱい浴びながらの作業は豊かで健康づくりそのものです。

(事務局 佐藤 貢)

漫画家 西山進の 今伝えたいコト



現在、詐欺被害が横行しています。たとえ親族からの甘い言葉でも気をつけましょう。

詐欺にご用心



【ふくおか健康友の会】		(2020年5月末現在)	
組織現勢	45,655世帯	70,894人	
寄付金	49件	289,760円(2020年度分実績)	
協同基金応募		7,309,000円(2020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 ④④

いつでも健康で動ける体に フレイルトレーニング

千鳥橋病院 リハビリテーション技術部 植野 拓 総技師長代行

● フレイルという言葉をご存じですか？ ●

フレイルとは、日本老年医学会が2014年に提唱した考え方で、英語のフレイルティ(虚弱)を語源としています。

健康な状態と介護が必要な状態の間であり、体や脳の働きが軽く低下している状態のことを指します。適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずに、健康な状態を維持増進できる可能性があります。健康寿命の伸延には食生活、寝る時間、体を動かすことが大事となります。

そこで、「フレイルトレーニング」をご紹介します。

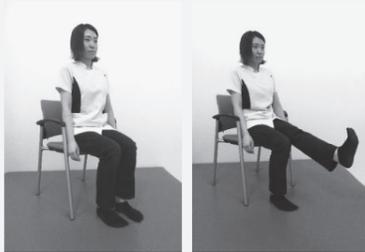
フレイルトレーニング

足踏み



椅子に座って足踏みを行います。背筋を伸ばして行うのがポイントです。

膝のばし



つま先を反らせながら膝を伸ばします。

スクワット



お尻、太もも、ふくらはぎの運動になります。

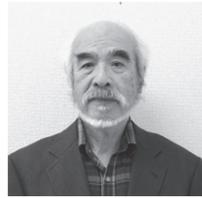
外転運動



立って足を横に開きます。動かす側、支える側両方の運動になります。

※ 歩くこと、散歩もオススメです!

いきいき長生きまだまだ現役! ⑤⑨



健康の秘訣は“音楽”にアリ

千羽 登さん (82才)
(直鞍菜の花支部)

真面目な少年時代

1937年に大阪府で生まれた千羽さん。戦時中は母親の出身地である福井県に疎開し、8才のときに終戦を迎えました。

教師時代の苦悩

終戦後、父親が炭鉱関係に就職したことを機に家族全員で鞍手郡小竹町へ。当時の暮らしについて千羽さんは「戦後でした。炭鉱夫は生活が保障されていたので、食と住に困らなかったです。ただ、家族9人で2部屋は狭かったですね」と懐かしそうに話します。

距離があり登下校は大変でしたが、中学生の頃から無遅刻、無欠席で真面目な少年時代を過ごしました。教師として働き始めたのは大学卒業後の1960年頃。当時は小さな炭鉱の閉山が続き、職を失って生活保護を受ける人が増えていく時期でもありました。「私が勤めていた中学校にも貧しい家庭の子どもたちがたくさんいました。様々な支援活動をしました。けれども救われない子どもたちを前に不甲斐なさを感じた時もありました」と当時を振り返る千羽さん。「世の中が変わらないと、子どもたちも変わらない」という想いを強めていきます。

歌を生き甲斐に

千羽さんが中学校の教師として働き始めたのは大学卒業後の1960年頃。当時は小さな炭鉱の閉山が続き、職を失って生活保護を受ける人が増えていく時期でもありました。「私が勤めていた中学校にも貧しい家庭の子どもたちがたくさんいました。様々な支援活動をしました。けれども救われない子どもたちを前に不甲斐なさを感じた時もありました」と当時を振り返る千羽さん。「世の中が変わらないと、子どもたちも変わらない」という想いを強めていきます。

教師を定年退職後、当時の直方診療所友の会の事務局長に就任。以来、現在まで直鞍菜の花支部の中心的存在として友の会活動を支えています。3年前に肝臓がんが見つかった千羽さん。大きな手術を乗り越え、今は経過も順調です。「友の会の検診でがんがみつかりました。それからは、友達や知り合いに検診はしつかり受けるように話していただきます」と検診の大切さを訴えます。定年後に奥さんと始めた津軽三味線は二人の共通の趣味に。同じ頃に始めたカラオケは、大会で何度も優勝し講師資格を取得するほどの腕前です。「カラオケは認知症の予防にもなるので、健康にもプラスになっています」と元気の秘訣を教えてくださいました。今後の目標は「インターネット動画に歌を投稿したい」と時代に合わせ音楽を楽しむ千羽さんでした。

様々な行事で夫婦の演奏を披露しています



～ 思わぬ収穫 ～

コロナの流行で、高齢の私は外出もままならないので、仕方なく大人のぬり絵をしています。すごく楽しくて思わぬ収穫でしたよ。
(東区西支部・外園豊子)

～ 早く終息を ～

いつも楽しく拝見しております。3月号の93歳のおね様ステキですね。いつまでも健康で楽しく過ごしたいものです。皆様の為に健康を考えて体操教室など考えてくださっていると思います。コロナの影響があると思います。外出も自粛して早く終息してほしいですね。お互いに気をつけましょう!
(嘉飯コスモス支部・大坪ひろみ)

～ 定番メニューへ ～

外出を控えユーチューブを見ながら、身体を柔らかくする運動に、はまっています。サバ缶、パスタ美味しかったです。善玉の宝庫サバ缶が、我が家の定番メニューになりました。
(東区西支部・春菜)

～ コロナに負けず頑張ろう ～

今年も大腸がん検査を受けさせていただきました。“異常なし”でした。毎年ですが無料健診ができて、ありがたく思っています。コロナに負けずに頑張らしましょう!
(わかすぎ支部・西山かおり)

～ 断捨離に挑戦 ～

新型コロナウイルスの対応で、家で過ごす時間が多くなりました。この機会を利用して断捨離に挑戦しようと思っています。
(たちばな支部・すみちゃん)

～ コロナ後の世界を真剣に ～

地上の植物がいきいきと目覚め花開く一番良い季節が、コロナのためにこんなことになってしまっていて、心が折れそうです。このクライシスを全力で乗り切ってこれからの人類、世界、政治がどうあるべきか、真剣に考えなければなりません。フェイクニュース、おかしなプロパガンダに迷われないで!
(たたら香椎支部・南 誠子)



～ 免疫力チャージメニュー ～

千鳥橋病院栄養科 射場 裕美子

◇ピーマンナムル (3人分)

一人分エネルギー 59 kcal 塩分 0.5g

材 料

- ピーマン …………… 5こ
- 鶏ガラスープ …… 小さじ1
- おろしにんにく … 小さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1
- すりごま …………… 大さじ1



作 り 方

- 1、ピーマンは洗って種を取り、縦に細く5mm幅ぐらいに切る
- 2、耐熱ボウルにピーマンを入れ、ラップをしてレンジで2分加熱する
- 3、ピーマンの水気をよく切って、調味料を加えて混ぜる

※シーチキンやハムを入れても美味しくなります



ポイント

ピーマンの旬は6月～8月

「家庭菜園でたくさんできたけどどうしよう」という声が多いので、今回は簡単に作れるピーマン料理をご紹介します。

ピーマンに含まれる「クロロフィル」は植物や藻類などに含まれる緑色の色素で、抗酸化作用があり、免疫力を高めたり、発がん防止の効果があります。またピーマンの香りに含まれる「ピラジン」は血液をサラサラにする効能があり、血栓予防に有効です。

ピーマンに含まれるビタミンCは

加熱してもあまり壊れません。なぜなら、ピーマンは酸化を防ぐ効果があるといわれるビタミンPを多く含み、ビタミンCが加熱によって酸化されるのをビタミンPが守ってくれています。その上、果肉がしっかりして厚みがあるのでビタミンCが外に流れ出すのを防いでくれています。β-カロテンには、強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去する働きがあります。そのため、老化の促進を押さえ、生活習慣病を予防する効果が期待できます。またビタミンEも豊富に含まれています。



とっておきの1枚



コロナで外出制限ある日々、孫は魔女のキキになってます(^^)
中村 弥生 (城南支部)

川柳	俳句	短歌
ココナイヤ！話かわさず自礼で たたら香椎支部 西村 嘉法 憎い奴ココナと番三瓜二つ 田川支部わかば 原田 節生	四山は石垣の家並長閑にて 直鞆菜の花支部 永田 良子 花吹雪生きる喜び曾孫抱く 直鞆菜の花支部 佐々木裕子 近隣を杖が頼りの息向し 直鞆菜の花支部 黒木美津恵 花むしろ踏み出す足のためらわれ 直鞆菜の花支部 草野 方子 尺ハの小節舞台は劇となり 直鞆菜の花支部 小谷 博志 新型の肺炎襲い寒もどる 直鞆菜の花支部 石橋 照子	街中はマスクで溢れ雛祭り 直鞆菜の花支部 西藤 典子 雛壇の雛は戦争後家ばかり 直鞆菜の花支部 上月 大輔 病みてより身体の縛り絶えねども 心放たれ春の野に舞う 博多支部 大嶋 久代 美しの園に戻れぬ時を生き 今和に歩む団塊の民 嘉飯コスモス支部 荻野 寿子 日の光差ししてくる日の嬉しさに 遠き山脈みて歩くなり 博多支部 森山 久江 相次いで病床埋まる四人部屋 いずれも車椅子にて気楽になれり 直鞆菜の花支部 松尾 千代 眠れぬ夜赤い泣く声聞こえくる ベッドのわれを励ますように たたら香椎支部 伊藤美智子

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、8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。

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 無人補給船こうのとりの国際宇宙ステーションと……
- 5 ……抜けに明るい性格
- 7 「狸虎」って読めますか?
- 8 オレオレ詐欺の防止に……
- 10 電話が効果的といわれます
- 11 ベートーベン作曲の交響曲
- 11 木に登って、本当?
- 13 柔道の父。……治五郎
- 15 ないと思っても、あります
- 16 自分で言う……サービス
- 16 華厳、那智、袋田といえば
- 19 本来は果実や花の房のこと
- 22 陸も水上も走る……両用車
- 23 ……両成敗

タテのカギ

- 1 車に乗ったまま買い物ができる……スルー
- 2 全国至る所。……浦々
- 3 旅行記のことです。……文
- 4 食通ですね
- 5 生産量日本一は北海道
- 6 ダイヤモンドの和名
- 9 南瓜はカボチャ、西瓜は?
- 12 愛媛の今治や大阪の泉州が有名です
- 14 日本語では「夜想曲」
- 16 暑い季節に活躍します
- 17 働く人が賃金以外に会社などから受け取る……厚生
- 20 人生には苦みありますが、これもあります
- 21 パンダは「……を食べる者」を意味するネパール語とか

3月号の正解は **オندانカ** でした。応募総数 53 通の内、正解は 53 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)

松本くるみ(嘉飯)、前田敏行(直鞆)、中村弥生(城南)、藤村千恵子(かすや)、すみちゃん(たちばな)おめでとうございます。
※5月号が休刊となったため、今回、3月号の当選者を掲載させて頂きました。

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。