

みんなで

コロナの危機を乗り越えよう

健康づくり運動や文化企画、相談会を実施

10月・11月は「友の会の会員拡大」月間です。例年であれば、バスハイクや病院、各診療所内での健康まつりなどの催しを開催していましたが、今年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止が相次ぎました。新型コロナウイルスの感染拡大も一旦ピークを越えたとは言え、まだまだ油断はできません。

そのような中での今年の月間は「友の会会員を孤立させないこと、友の会活動の新しい活動形態を模索することを通して、共同組織の力を大きくする」ことを目標に掲げて、各支部、班単位、支部合同で感染予防を行いながら、健康づくり運動

や文化企画、相談会などを実施しています。

また、会員から直接問い合わせをすることのできるフリーダイヤル（※下記にフリーダイヤル掲載）の開設や、事業所・友の会役員から友の会会員に「いかがですかコール」に取り組み、会員同士や会員とのつながりを絶やさないよう、活動を行っています。会員の皆さん、フリーダイヤルに近況をお知らせ下さい。あわせて、ふくおか健康友の会公式LINEを開設しました（下記参照）。ぜひ、お友だち登録をお願いします。

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2020 11 vol.88

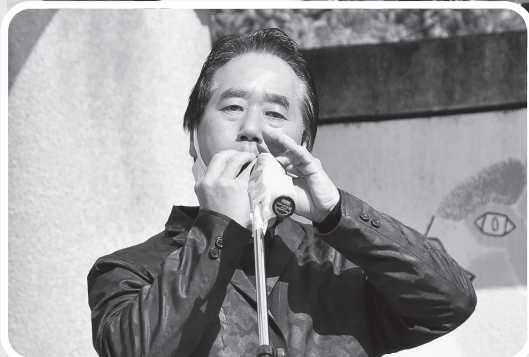
福岡医療団
発行責任者 舟越光彦
福岡市博多区千代5-18-1
TEL 092-651-1522
Mail fk-tomo@fid.jp



文化企画

10月24日（土）須崎公園にて友の会4支部（城南支部・南支部・西支部・中央支部）合同で開催された「オカリナ演奏

会」には総勢54名の友の会会員と会員以外の参加があり、約1時間、会場を包み込むオカリナの演奏に魅了されました。今回の企画は「コロナ禍でも何かできる方法を見つけて実施しよう」という運営委員からの提案で実



演奏者の山口裕之さん
複数のオカリナを使いわけて奏でられる音色が会場を満たしました。

現しました。参加者からは「久々の取り組みに参加できてとても有意義だった」「自粛しないといけないのも分かるが、たまには外に出て人と人のつながりを感じることも大事ですね」などの感想が寄せられました。

今後、コロナ禍でも実現可能な方法を探りながら楽しい催しを企画していきます。



相談会

相談会は友の会5支部が積極的に開催されています。弁護士や議員などの協力を得て労働相談や生活相談、健康相談などに応じています。

労働相談ではコロナ禍で全国的に1ヶ月に1万増ともいわれる解雇や雇い止めについての相談、仕事の激減で生活出来ない方の相談、健康相談ではコロナ感染症関連の相談が寄せられており、今後も定期的に計画が組まれています。

コロナ禍によって表面化した労働問題と政治の関係について、友の会中央支部の運営委員としても活躍している、六本松総合法律事務所の井下顕弁護士に解説していただきました（詳細記事は2面）。



健康づくり運動

友の会の東区西支部、南支部、かすや支部、博多支部の班などが、自粛の元でもできる健康づくり運動の一環として、ウ



オーキング企画を開催しています。南支部では10月24日（土）午後から診療所をスタートし、那珂川の河川敷片道2キロを総勢22名+犬2頭で歩きました。参加者はさわやかな汗をかき、久々の会員同士のふれあいを楽しみながらウオーキングをしました。

11月からは他の支部でもウオーキング企画が予定されています。みなさんも参加してみませんか？

ふくおか健康友の会 LINE開設のお知らせ

ふくおか健康友の会では、LINEを活用して友の会の取り組みなどの情報発信を行っています。スマホをお持ちの方は、左記のQRコードを読み取ると簡単に登録できます。



電話相談開設について

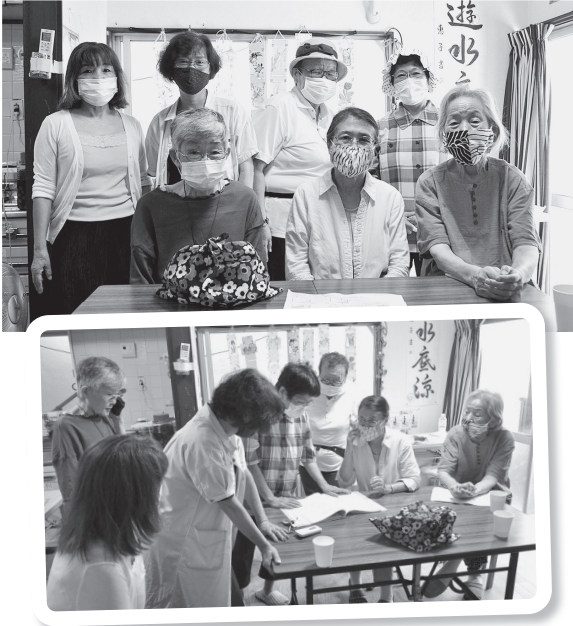
新型コロナに関わるお悩み事・ご相談はこちらまでお願いします。

【住まい・生活保護・労働・借金・健康問題など】

0120-092-651

10月21日より開設しています。





いつも元気に 班活動

ボランティアで みんなのたまり場を維持運営

きらきら班は、みんなのたまり場「ぼちぼち亭」を拠点に活動しています。普段は、囲碁や将棋を

東・東支部 きらきら班



やる人たちがやハガキ班、麻雀班などのたくさんの人たちが利用していて、声をかければ誰かが来てくれるという場所でしたが、コロナ禍により休止状態となっています。きらきら班では「ぼちぼち亭」がいつ再開しても良いように、きらきら班のメンバー10人がボランティアスタッフとして「ぼちぼち亭」に顔を出して、ボランティア用の帽子、エプロンなどをつくったり、みんなが楽しく食事するために梅干しをつけたりして過ごしました。

会員さんの声

9月には、活動が空いてしまったために、顔をあわせられなかった利用

す。無理やり自主退職させるケースが相当数に上っています。

いずれにせよ、現在の私たちがとりまく状況は、コロナ禍という天災だけではなく(コロナ禍対応の不備は人災ですが)、悪政が重なったことが原因なのです。

もし、お近くの方で解雇や雇止めで悩んでいる方や退職を迫られて悩んでおられる方がおられれば、気軽に相談いただければと思います。一緒に新しい時代を切り開いていきましょう。

すなわち、2018年末以降の経済の悪化はアベノミクスの失敗に基づくもので、そこに消費税増税という最大の失政が重なり、コロナ禍とあいまって、トリプルパンチが私たち国民を襲ったというのが真相です。しかも、企業は雇用調整助成金をもらうために労働者を解雇できないことになっていますので、実は解雇という方法をとらずに

増税に踏み切ったことになりませんが、今年の年明け以降、解雇や雇止めの相談が急増しました。そこにコロナ禍が押し寄せきて、現在の状況が惹き起こされているわけです。

トリプルパンチが私たち国民を襲う

私たちが国民を襲う

無理やり自主退職させる

ケースが相当数に上っています。

いずれにせよ、現在の私たちがとりまく状況は、コロナ禍という天災だけではなく(コロナ禍対応の不備は人災ですが)、悪政が重なったことが原因なのです。

もし、お近くの方で解雇や雇止めで悩んでいる

方や退職を迫られて悩んでおられる方がおられれば、気軽に相談いただければと思います。一緒に新しい時代を切り開いていきましょう。



オシャレな手作りエコバックと帽子



者さんたちの生活状況や健康状態を確認するために手分けして電話かけをおこないました。「いつ再開できるのか」といった質問を受けたり、具合がすぐれず相談に乗ったりと久々に会員の声を聞くことができました。

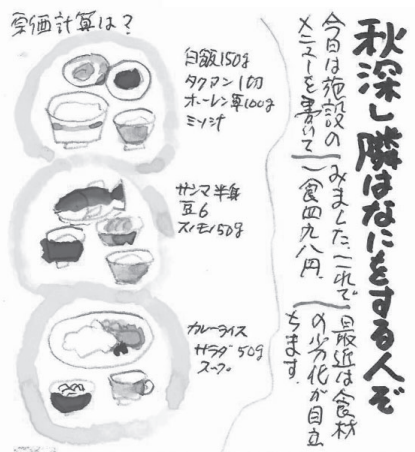
ぼちぼち亭は一人暮らしの方がいつでも気軽に立ち寄れる場所をめざしています。ここでは班

古川 咲子

漫画家 西山進の今伝えたいコト



施設から請求書がきました。管理費75,220、ゴミ処理費7,635、介護管理費21,733、11月イベント費3,300、家賃4,500、食費51,000。



民間の住宅型有料老人ホームに入所したところ...

自宅でできる運動 伸展ストレッチ

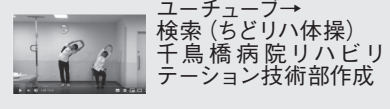
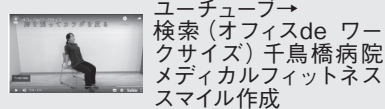
コロナ禍による、外出自粛や活動制限、マスクによる肌荒れや息苦しさ等々、運動不足で身体がカチコチ...身体がなまって疲れやすい...。そんな方必見です。

デスクに座ることや前屈みの体勢が多いと、姿勢が悪くなり、腰痛や肩こりの原因となってしまいます。縮まりやすい前側の筋肉をリセットして、身体の中の空気も入れ替えましょう。



- ①イスに浅く座ります。
- ②手を後ろにして、イスの縁に手を掛けます。
- ③身体を反らしながら顔は天井を向き、深呼吸を3回します。

オンラインでの動画も配信しています



【ふくおか健康友の会】		(2020年9月末現在)	
組織現勢	45,595世帯	70,847人	
寄附金	258件	27,977,576円	(2020年度分実績)
協同基金応募		64,126,000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。

あなたの骨は大丈夫? 一度チェックを



皆さん、骨の健康を考えたことはありますか?

骨が脆くなり、骨折しやすくなる病気を『骨粗しょう症(こつそしょうしょう)』といいます。「骨粗しょう症」は「がん」や「脳卒中」、「心臓病」などのように直接生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から介護が必要になってしまう人も少なくありません。



また、痛みなどの自覚症状がないことが多いので、いつの間にか骨折していることも有ります。その為、骨粗しょう症の人や予備軍の人は定期的に骨密度検査を受け、日頃から骨の健康度を知っておく事が重要です。

骨密度の測定には様々な方法がありますが、千鳥橋病院では他の方法よりもより正確に測定できるDEXA(デキサ)法で測定した結果を提供しています。また、2019年に最新のX線骨密度装置を導入しました。検査時間はたったの5分です。撮影時は痛みもなく、ベット上に寝ているだけで行えます。撮影部位に関しては腰椎と股関節2部位を測定しています。理由は骨粗しょう症により骨折しやすい場所が背骨や股関節、手首に多いからです。被ばくも少なく、胸部レントゲンの約1/5程度で安心して検査を受けていただけます。

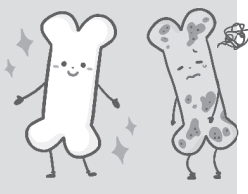
急速に進む高齢化社会により、骨粗しょう症の患者数は日本人の約1割にあたる1200万人と推測されていますが、実際に治療を受けている患者数はたったの200万人とされています。約1000万人の方が骨折の危険性が高いのに治療していないことを考えると、検査の必要性を周知する必要があると考えます。骨粗しょう症を治療することにより、骨折の3割から4割は予防できるとされています。

骨密度検診キャンペーン

千鳥橋病院ではこの冬、骨密度検診のキャンペーンをおこないます! キャンペーン期間中は、通常の半額で検査を受けることができます。さらに腰と股関節の2カ所を測定するので正確な数値がわかります。この機会に、是非、骨密度検査を受けてみましょう。

キャンペーン内容

2020年12月1日~2021年1月31日
2021年 3月1日~2021年4月30日
料金 2部位(腰椎、股関節)2200円
(通常料金2部位 4500円)



いきいき 長生きまだまだ現役! 61



つながりをつくる 友の会活動は必要

庄野 洋子さん(81才)
(かすや支部)

かすや支部で活動している庄野さんは、静岡県浜松市で9人兄妹の末っ子として生まれました。戦争の悲惨さを体験した幼少期

幼少のころは戦争の最中で、練兵所があった浜松市は艦砲射撃や空襲を度々受けていました。眠ったところに空襲が来てはたたき起されて、焼夷弾が雨のように降る火の海の中を大人たちと逃げ惑うばかりでした。戦争中はとにかく食糧がなくひもじい思いばかりでした。庄野さん。お米を食べられず芋、栗、かぼちゃしか口にできない日々が続

いたため、今ではそれらが苦手になってしまっただだといえます。また、空襲でお姉さんが亡くなったことを知ったお兄さんが涙する姿など、戦争については辛い思い出ばかりだと話します。庄野さんは小学一年生のときに終戦を迎えましたが、玉音放送を聞いて「もう空襲から逃げなくていいんだ」と安心して自分をよそに泣いている大人たちが不思議だったと当時を振り返ります。

九州へ移り住み 医療団との縁が

中学卒業後に就職した庄野さんは職場で出会っ

積極的な活動を 通じて交流を

無差別平等の医療という千鳥橋病院の姿勢に

たご主人と結婚。22歳のときにご主人の転勤で九州の地を踏むことになりました。九州がすつかり気に入った二人は、粕屋町で生活することになりました。庄野さんはタイピングの仕事をしながらお金を貯め、福岡市中央区に書店を開き、その運営に携わります。現在の福岡医療団の中核となる職員、医師の多くが学生時代に来店していたことから庄野さんと福岡医療団の縁は続いています。

共感するという庄野さん。ご自宅を拠点に班を立ち上げ、勉強会の開催やニュースの配達など積極的に活動に取り組んでいます。最近ではコロナ禍などで活動が難しいのが現状です。コロナ禍をきっかけに社会に不安感が広がっていて、時代が変わるのを感じると話します。そんな中でも庄野さんは明るく元気に生活しています。「達者なのは口だけ」と笑顔でジョークを飛ばしながら「高齢者は独りで寂しさを抱えている人も多い。活動の中で日常的な交流がある友の会は必要です」という庄野さん。



まずは自分が元気に

「歳をとってもできること。自分の価値があれば元気でいられる。またそれを誰かに与えることで元気をあげることもできるんじゃないかと思えます。」

音楽が大好きな庄野さんは、この日はジャズをBGMに楽しい話もつらい話も静岡出身らしい歯切れよい口調で、お話ししてくれました。

~ 決めつけていた私 ~
しんぶんを読んで、免疫力チャージメニューに記載されていた鶏肉ときのこの温かい蕎麦は、ざるそばは冷たいものと決めつけていた私にとっては、つゆに野菜やキノコ類をたくさん加えられ、栄養満点の食事になって大変良いものだと思いました。
(たたら香椎支部・小泉直子)

~ まだまだがんばらなくちゃ ~
いきいき健康の読者コーナーなどみていると、私よりずっと年の上の方たちがすごくお元気でイキイキされているので、いつもはげまされます。私もまだまだがんばらなくちゃと思います。コロナなんかには負けてられないです。
(東・東支部・みかママ)

~ アレ、コレ、としています ~
近頃は80オスギますと足がったり、シビれたりして歩行が悪くなりますが、頭がボケないように「クロスワード」をしました。クイズ等はコトバの意味を思いだしたりボケ防止にとアレ、コレ、としています。
(直鞆菜の花支部・渡辺晃秀)

読者からの
お便り
(敬称略)

~ 接種することにしました ~
肺炎球菌ワクチンを接種するかどうかもよっていましたが、「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」の記事を読んで、接種することにしました。千鳥橋病院での料理教室に参加していましたが、コロナ禍の中、それもなくなりました。今までおそわったことを心掛けコロナブトリにならないよう、元気で暮らしていこうと思います。
(かすや支部・横尾知子)

~ 新聞持参で出かけました ~
いつもいきいき健康新聞を楽しみにしています。私のお気に入り「ぼちぼち歩く歴史探訪」です。早速、笠崎宮に新聞持参で出かけました。深野先生ありがとうございました。
(たちばな支部・松永正夫)

~ お元気でいて下さい ~
いきいき長生きまだまだ現役!園田政子さん(92才)の生きた生活様子を読んで感心しました。どうぞいつまでもお元気でいて下さい。
(西支部・定松フサ子)

～免疫カチャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 中嶋 純子

◇ 鮭の豆乳グラタン (2人分)

一人分エネルギー258 kcal 塩分1.3 g

材 料

- 生鮭切り身 120g
長ネギ 40g
舞茸 50g
椎茸 30g
豆乳 2/3カップ
オリーブ油 小さじ2
小麦粉 大さじ1
塩 小さじ1/3
砂糖 小さじ1/2



- 白味噌 大さじ1/2
こしょう 適量
ピザ用チーズ 30g

作 り 方

～ 下処理 ～

- 鮭は皮と骨を取り除き一口大に切り、塩、砂糖をふり約5分おく
長ネギは1cm幅の小口切り
舞茸は石づきを取りほぐし、椎茸石づきを取り4等分に切る
みそは豆乳大さじ2を加えて溶いておく

～ 作り方 ～

- フライパンにオリーブ油を中火で熱し、水気を拭いた鮭を並べ、上下焼き色がつくまで焼き、舞茸、椎茸、ネギを加えてさらに炒め合わせる。
② ①に小麦粉をふり入れ、具材にからめるように炒め粉がなじんだら、こしょう少々をふり、豆乳で溶いたみそを加える。
③ ②に残りの豆乳を1度に加えて混ぜ、フツフツと約3分間混ぜる。
④ 耐熱皿に③を入れ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで15分焼く

ポイント

風やウイルスに負けないためにも、冬は免疫力を高めておきたい季節です。今回使用した鮭や豆乳、チーズに多く含まれるたんぱく質は、免疫細胞の原料となり、免疫細胞そのものを活性化します。さらにチーズや味噌などの発酵食品は、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。また、きのこや根菜類は、食物繊維やビタミン類など、腸内環境を整える栄養素がたくさん含まれています。腸内環境を整え、腸の働きを活発にすることで、免疫力が高まると言われています。お好みの具材でアレンジを楽しみながら、免疫力をたっぷりチャージしましょう!



シリーズ語りつごう

語り継ぎたい 戦争の悲惨さを!

東・東支部 新島 初雄 さん

第二次世界大戦の終戦から75年が経ちました。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、その時代を生きた方から戦争体験や当時の記憶をお話しいただきます。
終戦直前、私は中学一年生だった。福岡大空襲を忘れることはない。昭和20年6月19日午後11時過ぎから翌20日の午前1時頃まで米軍のB29爆撃機が襲来、焼夷弾攻撃で博多の中心部が一夜にして焦土と化した。
戦後75年、一面焼け野原だった所にビルや商店が立ち並び道路も広がった。天神や博多駅、その周辺の変貌ぶりには目を見張るが、この陰には多くの犠牲者があったことを忘れてはならない。
今年はずももしくなっていた新型コロナウイルス感染症
拡大の影響で毎年市内の小学校や公民館で行われていた空襲関連の催しはほとんど中止となった。
空襲で被害に遭われた人や家族を亡くされた方の話を聞く胸に迫り、語り部の大切さを思い知らされた。年々、空襲体験者も高齢となり減少する。亡くなるまで若い世代のお母さんたちや次の未来を担う子どもたちに語り継ごう。
戦争の悲惨さを知ってこそ世界平和につながると思う。国民の多くの人々を狂気の行動に走らせた戦争の過ちを二度と繰り返してはならない。

短歌

黒揚羽ひらひらめくる恋日記
煙々と輝く月と二人連れ
竹籠の今朝の主役は赤まんま
卒業の手渡しお萩舎にしむ
遠方の友と名月たえあい
直鞆菜の花支部 香月 大輔
直鞆菜の花支部 草野 方子
直鞆菜の花支部 西藤 典子
直鞆菜の花支部 石橋 照子
直鞆菜の花支部 佐々木裕子

俳句

風そよぎ口ずさみいるなつかしき
「愛染かつら」「旅の夜風」を
博多支部 森山 久江
美しき夢を見しかなこの世とは 蝉鳴さしきる夏の脈拍
東区西支部 新東 こう
吾も又掻し生きものふと思ふ 爪の残骸捨つるその時
東区西支部 佐々木敦子
中秋の更け行く夜半に鳴く虫は 生命の限り今を生き抜く
嘉飯コスモス支部 荻野寿子和
和筆筒の遺品整理に吾名あり
羽織袴に家紋をそえて
博多支部 藤山 清志

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、12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

*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。

*氏名の記載漏れがあります。ご注意ください。

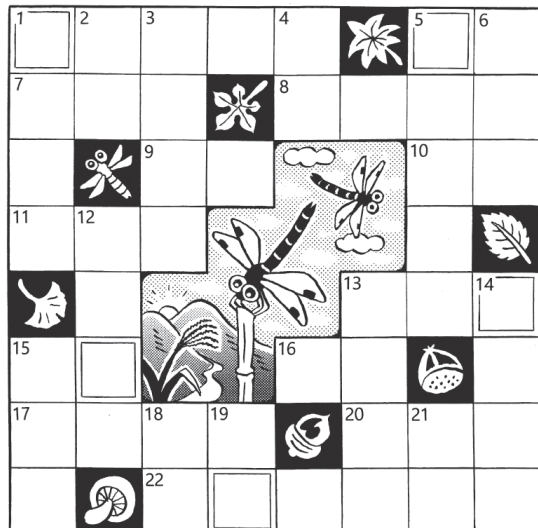
とっておきの1枚をお寄せ下さい みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を誌面にご紹介します。

・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。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 角膜移植関連の公的機関
5 志村けんさんの当たり役といえは「バカ……様」
7 痛みを感じなくする……薬
8 打ち立てることです
9 花の都といえは
10 輪島の朝市や千枚田などの観光で知られる……半島
11 ……様は商売の神様
13 フランスの画家ミレーの名作「……拾い」
15 ……潮、……台、……値
16 今は避けたい「3……」
17 長瀬剛のヒット曲
20 英語で「ピロー」
22 感染症の世界的大流行

タテのカギ

- 1 今人気です。疫病から人々を守る妖怪
2 安楽……、座……、長……
3 迂回路(うかいろ)です
4 当たるとすごうれしい
5 今年は3回で、火事が心配
6 船の速さの単位です
12 鈍感ではありません
13 酒のさかなです
14 1929年の世界大恐慌は株の……から始まりました
15 19世紀に英国で出版された海洋冒険小説「……島」
18 お父さんです
19 紀元前11世紀ごろまで存在した古代中国の王朝
21 退……、不……、偏……

9月号の正解は コロナプトリ でした。応募総数 61 通の内、正解は 60 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)

白浜 嗣治(東区西)、宇久田 有紀(博多)、彌永 千恵子(南)、合屋 美智子(かすや)、富松 薫(直鞆菜の花支部) おめでとうございます。