



地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき

健康

2021 vol.89

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

公益社団法人福岡医療団
理事長



舟越光彦

友の会の会員の皆さま、新年あけましておめでとございます。旧年中は、福岡医療団の医療・介護活動へのご協力をいただき紙面を借りて御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行は1年余りが経過しました。政府が有効な対策



松原光生

ふくおか健康友の会
会長

明けましておめでとうございます。

を打てず流行の収束が見えない中なので、ご自身の感染予防に細心の注意を払い健康管理をしていただきたいと思います。

さて、すでに多くの識者が指摘しているように、コロナ禍で日本社会の脆弱さが露呈しました。医療費削減政策によって病院の入院ベッドやマンパワーは大幅に切り詰められており、パンデミックという危機的な状況には対応できない状態に置かれていたことが明らかになりました。また、コロナ禍の経済状況の悪化の影響は、雇用問題としては派遣やパートといった非正規労働者に集中し、失業の増加や賃金の大幅減少として現われています。このことから、身分が不安定で低賃金を非正規労働者が増加させ、政府の雇用政策の構造的な欠陥を、改善すべき課題だと感じる世論も広がっています。

しかし、コロナ禍によって日本社会の問題が可視化されたにもかかわらず、政府は「全世代型社会保障改革」と称して、75歳以上の窓口負担原則2割化など国民に負担を強いる改悪をさらに進めようとしています。

今年、コロナ禍で明らかになった社会構造の問題を、コロナ後の社会を見通して「命が大切にされる社会」へ転換するために働きかけていくことが特に重要だと感じています。

医療の現場では、困難を抱えた患者さんを支援し、その事実を社会に発信しています。昨年11月には、福岡県民医連が「コロナ禍を起因とした困窮調査」の記者会見を行い、困窮した患者さんの状況を多くの地元報道機関が報道しました。医師会の責任者の中にも新自由主義政策的な医療費削減政策からの転換を求める声をあげる人もあり、旧来のつながりを超えて私たちの要求を実現するための連帯の可能性も広がっています。

コロナ禍にステイホームをして、人とのつながりが途絶える事がいかに人にとって辛いことかを多くの人が経験しました。友の会の皆さんも緊急事態宣言中に班活動が停止となりましたが、活動を再開した時には、「久しぶりにみんなで集まって楽しい会話ができ」と喜びをお聞きしました。こうした声は、会員の皆さんのつながりの意識的取り組みに繋がっています。西支部では、小戸公園の一角を利用して、子どもさんも参加した謎解き宝探しゲーム大会という楽しい企画も行われました。

コロナはまだしばらく続くと思われまます。これまで作り上げてきた友の会活動の到達点をしっかりと維持しつつ、医療や介護、暮らしを守り、一基盤に友の会がなっていて、孤立を防ぐ場になっていることを示しています。コロナ禍の体験を通じて、友の会の発展は、地域のつながりを深め、孤立を防ぎ、地域での健康な暮らしをつくることとを再確認できました。

この1年、感染予防対策をしつつ友の会の活動の輪を広げ、地域から頼られる友の会づくりを進めていきたいと思います。

今年、福岡医療団としても、第7次長期計画の2年目になります。日常の医療介護活動の発展とともに、人権を守る闘いを一層広げ、法人が掲げる無差別平等の医療というミッションを実現していきたいと考えています。本年もよろしくお願ひいたします。

人ひとりが大切にされるまちづくりを、職員の皆さんとともに力を合わせてすすめていきたいと考えています。

新しい年が皆さまにとってご多幸の年となりますよう心からお祈り申し上げます。



75歳以上医療費の 2割負担化に断固反対し、 即時撤回を求めます!

政府は昨年12月10日に75歳以上の後期高齢者の医療費窓口負担について、単身世帯で年金収入200万円以上を対象に、現行の1割負担を2割負担に引き上げること

で全国約370万人の方の窓口負担が現在から2倍に増えることになりま

者の世帯に、これ以上の負担増を受け止めることは困難です。このままでは、生活を切り詰めるために、医療機関を受診しないなど、高齢者の命と健康に大きな影響が及ぶことは明らかです。

で、生存権の保障と個人の尊厳を守るために雇用政策や公共政策によって国民の健康で文化的な生活の水準を上げていくこと、法人・大企業の応能負担で個人負担の逆進性を避け所得再分配を機能させるものです。

政府は昨年12月10日に75歳以上の後期高齢者の医療費窓口負担について、単身世帯で年金収入200万円以上を対象に、現行の1割負担を2割負担に引き上げること

政府が進める「全世代型社会保障制度改革」に基づくもので、主な狙いは二つです。一つは大企業

福岡医療団は「全世代型社会保障制度改革」阻止のための大運動を展開しています。「人権としての社会保障」への転換に向け、75歳以上医療費の2割負担化を撤回させるために運動します。皆様のご協力をお願いします。



「入院時食事療養費負担額の引き下げ」の 請願を進めています

福岡医療団では昨年11月25日、「入院時食事療養費負担額の引き下げ」を

求めるため、福岡市議会

家族からは不安や「負担が大きく、貯金を取り崩した」などの悲鳴の声と共に、食事は「治療の環

りました。昨年12月10日には協力していた病院にも参加していただき、12月議会へ請願書と紹介議員書、団体署名を福岡市議



患者の入院給食費(入院時食事療養費)は、1993年10月から患者自己負担が導入され、2018年には一食640円のうち患者自己負担が460円に上がり、月計算では4万円を超える自己負担と

昨年、北九州市議会が同意見書を全会一致で可決しています。福岡医療団では請願に先駆け、福岡市内の病院・診療所・クリニックなどに団体署名の協力を呼びかけ、24

は論議され採択の可否が決まりますが、「継続審議」になった場合、次回以降の委員会に持ち越されます。今後も、国への意見書提出を求めて運動を進めていきます。



いつも元気に 班活動 継続は力なり

西支部 雷山体操班

2019年10月に結成しました。平均年齢70才?の女性だけの班です。毎週木曜日の10時からコミュニティセンターの一室をお借りして、毎回5~7人が集まり、一時間程度行っています。ラジオ体操(第一と第二)で身体をほぐし、菊池体操をしています。BGMをかけながら体操を行っています。菊池体操は見た目よりハ

この体操を一年間毎週続けてきたおかげで、「手の指のこわばりがなくなった」「膝が良くなって座れるようになった」「習慣になって毎日家でも体操を行っている」との成果が聞かれます。また、「健康を考える良い機会になった」「健康を維持するた

る頃にはうっすらと汗をかき、少し疲れた様子ですが、これからも健康維持のために継続していきたいと思えます。(雷山体操班 班長 宮崎 淑子)



あおぞら募金(寄附金)・ 協同基金にご協力下さい



秋の共同組織拡大月間では多くの方に友の会に入会していただきました。みなさんのご協力に心より感謝申し上げます。

福岡医療団は、1月~3月にかけて「あおぞら募金(寄附金)」と「協同基金(5年間・無利息)」の募集を集中的に呼びかけています。コロナ禍の中、福岡医療団は無差別平等の医療と福祉を実現するための活動を更に発展させ、地域のみなさんの期待や要求に応じていくために全役職員あげて奮闘しています。この間、「いのちのとりで」としての福岡医療団を守ろうと「あおぞら募金」の協力が広がっています。

「あおぞら募金」は、福岡医療団の無差別平等の医療・福祉を目指す活動を進めるための資金となります。また、協同基金は、福岡医療団の活動・経営を支えると同時に、ふくおか健康友の会が進める各種がん検診や居場所づくり、まちかど健康チェック、相談会、班会などの活動を支え、発展させるための運営資金となります。

ふくおか健康友の会は、福岡医療団の差額ベッド料を取らない医療活動や無料低額診療事業等に賛同し、運動と資金面で協力した取り組みを行っています。友の会活動への参加とともにあおぞら募金・協同基金のご協力を心よりお願い申し上げます。

今年1月よりあおぞら募金(寄附金)のクレジット・コンビニでの応募が可能になりました。詳しくはホームページをご参照ください。
福岡医療団ホームページ (https://www.sfid.jp/)
右記のQRコードを読み取ると福岡医療団のホームページに飛びます。



【ふくおか健康友の会】		(2020年11月末現在)	
組織現勢	43,581世帯	71,481人	
寄附金	376件	30,754,359円	(2020年度分実績)
協同基金応募	80,484,000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。



いよいよ核兵器禁止条約

1月22日発効へ!

日本に原爆が投下されて75年が経ちます。昨年の10月に核兵器禁止条約の批准が50カ国に達し、核兵器禁止条約がいよいよ1月に発効されます。被爆者の運動と共に、全世界で連帯した核廃絶の運動が、条約発効への後押しになりました。

核兵器禁止条約は、開発、生産、実験、製造、取得、保有、貯蔵、使用とその威嚇にいたるまで、核兵器に関わるあらゆる活動を禁止し、「抜け穴」を許さないものとなっております。核兵器をはじめ『違法』と認められた国際条約です。核兵器禁止条約は、被爆者とともに世界の人々が長年にわたり熱望してきた核兵器完全廃絶につながる画期的なものです。

日本はどうでしょう。日本政府は核兵器禁止条約に背を向け続けており、唯一の戦争被爆国として核廃絶に向けた姿勢が厳しく問われています。今、日本では政府に對して条約に参加するように求める意見書が498議会(全自治体の28%・2020年12月現在)で採択されています。この運動をさらに広め、「核兵器のない世界」の実現のために、日本政府の条約への参加を強く呼びかけましょう。

今年は、8月に原水爆禁止世界大会、9月には核兵器不拡散条約(NPT)再検討会議が予定されています。日本政府に条約参加を呼びかける個人署名も始まりました。大きな世論を作り出し、核廃絶の道を切り開きましょう。



東・東支部のスタンディング宣伝より

語り継ぎたい 戦争の悲惨さを!

西支部 林田 昭雄 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繰り返さず、未来の世代に語り継いでいくため、その時代を生きた方々から戦争体験や当時の記憶をお話いただきます。

水を求める人の 真つ白な目を覚えている

上海で生まれた私は、日本人街で育ったこともあり戦争を実感することなく生活していましたが、戦争を実感したのは1945年5月、敗戦を察した父親の手で両親の故郷である長崎に引き上げてからでした。私が暮らした稲佐には米軍の空襲が度々あり、ムスタング2機が稲佐山を越えてNHKを攻撃しているのも目撃しました。8月7日のことでした。

そして8月9日、原爆が投下されました。私は疎開中でみんなと昼食の準備をしていました。爆心地から1.5km地点でした。今でもそのときの燭を焼く匂いが記憶にあります。

飛行機の音に気づいた引率の人に連れられ防空壕に逃げ込んだ直後に爆風が巻き起こり、すぐ外にいた人たちは熱と爆風の直撃を受けました。その数十分後には黒い雨が降りだしていました。防空壕と周囲の林に守られていなければ私たちも雨にぬれていたかもしれせん。

母が私を探しに来たことでようやく防空壕から外に出ましたが、外にはたくさんの人や馬が倒れていました。私がそばを通ると倒れていた人が起き上がり「水をください」と声をかけてきました。その人の目が焼き魚のように真つ白になっていました。

その後丸山に引っ越し、8月15日に玉音放送を聞きました。ただ米軍兵が長崎に大量に乗り込んできたときに敗戦を実感しました。

今の若い人たちは平和に慣れていて、平和のありがたさを実感できていないのではないかと感じています。もしいま戦争が起これば、進化した兵器であるとき以上の犠牲がでるのではないのでしょうか。戦争はあってはいけません。

福岡市に「平和資料館」の設置を求める請願署名にご協力下さい



終戦間近、福岡市は福岡大空襲の被害を受けるとともに、博多港は日本最大の引き揚げ港です。また、広島、長崎両市に次いで被爆者が多い都市でもあります。

ところが、福岡市には戦争や郷土の歴史を後世に受け継いでいく「平和資料館」がありません。

戦後75年を迎えた昨年、これまで資料館設置運動や平和運動を担ってきた個人・団体が結集し、

さらに大きな運動にすることで、「平和資料館」の設置を実現させようという取り組みが始まりました。昨年3月から準備会を開催し、フィールドワークなど学習を重ね、昨年11月には120名の参加でスタート集会を成功させました。

現在、6月の福岡市議会への請願をめぐり、署名運動に取り組んでいます。そのために賛同者を募り、幅広い団体にも要請を行っています。是非、署名のご協力をよろしくお願います。

書籍のご紹介

2020年公演を予定しておりました全国巡回公演「玄朴と長英」は、新型コロナウイルスの影響で延期しました。劇団前進座の看板俳優だった嵐圭史氏が、劇団を離れ再スタートを切った作品ですが、2021年の公演に向けて動き出しています。

今回、嵐圭史氏の書籍2冊をご紹介します。支援を含めて書籍購入のご協力をお願いします。



『私流 演技とは』
概要: 舞台生活70年、長く前進座の大看板を勤め、歌舞伎から現代劇まで、数々の名舞台で知られる著者が、自在な筆致で描き出す演劇空間。役者魂に貫かれた渾身の一冊!
定価: 本体1,700円+税



『百姿繚乱』
嵐圭史舞台生活七十年 煌めきの役々・舞台写真集
定価: 本体2,700円+税

ふくおか健康友の会

健康体操班会

班会案内マップ

ふくおか健康友の会には、それぞれの支部に「健康体操班」が19ヶ所あります。千鳥橋病院のメディカルフィットネス“スマイル”のトレーナーや事業所の理学療法士、作業療法士などが出向き、指導を行っているフィットネス班や会員同士で独自の体操を毎週行っている班など、健康づくりの取り組みがすすめられています。



興味をお持ちの方は、一度ご連絡下さい。
☎092-651-1522

1 なでしこ・健康づくり班
 会場：いいき箱崎
 [東区箱崎6-18-7]
 毎月第3土曜
 (10:00~12:00)



6 たたらフィットネス班
 毎月第2水曜
 (14:00~15:00)
7 チューリップ班
 毎月第4水曜
 (14:00~15:00)
 会場：いいき八田 [東区八田1-4-15]



12 いいき健康クラブ
 会場：城ノ原集会所
 [西区上山門2-9]
 毎週金曜
 (10:00~12:00)



17 カトレア班
 会場：須恵診療所
 [須恵町新原232-1]
 毎月第4土曜
 (13:30~14:30)



2 サンライフ班
 会場：みんなの家(城浜診療)
 [東区千早1-6-8]
 毎月第2金曜
 (10:00~11:00)



8 マーガレット班
 会場：名島台集会所
 [東区名島5-19-11]
 毎月第4水曜
 (14:00~15:00)



13 雷山体操班
 会場：雷山コミュニティーセンター
 [糸島市蔵持838-6]
 毎週木曜
 (10:00~12:00)




18 田川フィットネス班
 会場：田川診療所
 [田川市新町11-15]
 毎月第1土曜
 (10:30~12:00)



3 高美台班
 会場：高美台4丁目集会所
 [東区高美台4-17-5]
 毎月第2水曜
 (14:00~15:00)




9 南支部フィットネス班
 会場：大楠診療所
 [南区大楠1-17-7]
 毎月第4土曜
 (10:30~11:30)



14 福浜班
 会場：福浜団地集会所
 [中央区福浜2-6]
 毎月第1水曜
 (14:00~15:00)



19 田川福智町介護カフェ
 会場：上野3区公民館
 [田川郡福智町上野381]
 2ヶ月毎の第1金曜
 (13:30~14:30)



4 えがお班
 会場：浜松住宅集会所
 [東区馬出3-8]
 毎月第2金曜
 (14:00~15:00)



10 つばき班
 会場：東油山町会館
 [城南区東油山4-1-8]
 毎月第1水曜
 (14:30~15:30)



15 粕屋フィットネス班
 会場：柚須文化センター
 [粕屋町大字柚須57-1]
 毎月第4金曜
 (14:00~15:00)



5 げんき班・PPK班
 会場：三苦1・3丁目集会所
 [東区三苦3-26-1]
 毎月第3土曜
 (10:30~11:30)



11 壱岐東健康体操班
 会場：壱岐東公民館
 [西区橋本1-14-2]
 毎週火曜
 (13:00~15:00)



16 たちばなフィットネス班
 会場：夜白1区公民館
 [新宮町夜白6-1-13]
 毎月第4水曜
 (14:00~15:00)



フィットネス班では運動が苦手な方でも、椅子に座ったままの運動から脳トレまで楽しんで始められるので、安心してご参加いただけます。その他にも、健康講座、音楽に合わせて行うリズム体操、認知症予防で話題のコグニサイズなども行っています。健康づくりだけでなく、「仲間づくり」の場としても活かされています。興味がある方は、お気軽にご連絡下さい。見学だけでも大歓迎です。

健康に役に立つシリーズ ④5

食事から始まる認知症予防

たたらリハビリテーション病院
認知症看護認定看護師

舛田 加奈美



最近では、テレビの情報番組などで、【認知症特集】や【認知症予防】などという言葉をよく耳にします。認知症保険などというものも出てきました。それだけ、世間が注目しているのだと思います。その背景には、高齢者数の増加やそれに比例して認知症者数の増加が影響しているのだと思います。総務省の推計によれば、総人口が減少する中、65歳以上の高齢者人口は2020年9月15日現在で3,617万人となり、過去最多となっています。それに伴い、認知症者数も増え2025年には700万人になるとの予測もあります。

今回は、【食】に焦点を当て、期待できる認知症予防をご紹介します。

健康的な食生活、食事はバランスよく摂取しましょう

洋食よりも和食が良いといわれています。果物や野菜、豆類、玄米や麦、ヨーグルトやチーズなどを摂取すると良いといわれています。認知症の原因として、高血圧や糖尿病などの生活習慣が影響することもあるため、それを予防するには、海藻類などを摂取することもいいといわれています。



しかし、認知症予防にいいからといって、今お話した物ばかりを食べてしまうと栄養が偏ってしまったり、他の病気を患ったり、悪化させてしまう可能性もあるため、かかりつけ医などに相談の上、いろんな食べ物をバランスよく摂取することが望ましいです。

よく噛んで食べましょう

よく噛むことは、脳の働きに良いとされています。一口に30回噛んで食べることが望ましいです。自身に合った義歯で食事をしたことで、脳の機能が回復した方もいます。認知症予防のためにも、お口の健康を守りましょう。当院の歯科へも是非ご相談下さい。



いきいき 長生きまだまだ現役! ⑥2

死ぬまで元気にパズルをつくりたい

藤川 雅子さん (91歳)
(博多支部)



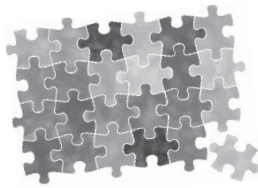
博多区春町にお住いの藤川さんは1929年生まれ91歳。山口県下関市で生まれて軍人のお父さんの異動に伴い全国を転々とする幼少期を過ごしました。

動員で広島市の第二総軍司令部に配置され暗号書き取りの仕事に従事しました。そして1945年の8月6日に広島に原爆が投下されます。司令部の半数が犠牲になったものの藤川さんはその日はたまたま休日身を寄せていた伯父の家に行ったため被害を免れました。

その後、徳山で警察職員として働いていたときに結婚。ご主人が福岡市の高校に赴任するにあたって現在の地に転居。以来38年間生活しています。

91歳という年齢を感じさせない、はつらつとした藤川さん。その元気の秘訣のひとつは食事です。油を使わず魚や野菜中心の料理を心がけ、果物を意識して食べるようにしています。

身体機能について「鍛えるというよりは意識していませんが、買い物などで毎日外出して歩いてます」と藤川さん。毎日、自宅マンション4階の階段を上り下りすることが自然と良い運動となっています。生活のなかでの楽しみは「大人のパズル」。数百、数千ピースのジグソーパズルを数か月かけて完成させます。「時間はかかるけど完成した時の達成感が好きです」と笑顔を見せられました。



「令和」の里を歩く
小春日のなかの坂本八幡宮
昨年の秋、太宰府の都大宰府跡・大伴旅人の邸府跡や坂本八幡宮付近をのんびり歩きました。あたりだったといわれるので、この神社への関心がわか跡もかなりの人で、敷物をひろげ休憩しているグループもありました。坂本八幡宮は、都府跡から歩いて数分のところにある小さな神社です。産土神として地域の人々に守られてきた神社でしたが、「元号が「令和」となると、大勢の参拝者が押しかける人気の神社となっています。

それは、「令和」の典拠となったのが『万葉集』の「梅花の宴・序文」で、そのなかの「初春の令月にして気淑く風和らぎ」から令と和を取り、組み合わせたものです。「梅花の宴」が開かれたのが明るい日差しをのなか、坂本八幡宮は大勢の参拝者で賑わっていました。「令和」と書かれた色紙を掲げ、写真をとる家族も後を絶ちませんでした。近くの万葉歌碑の幾つかも訪ね、大宰府政庁の時代を偲んだ一日でした。



坂本八幡宮

歌碑

(深野 一郎)

新春
ギャラリー



俳句

冬雲も墓も踏み消しビルが建つ

直鞍菜の花支部 香月 大輔

薄明の福智連峰秋立ちあぬ

直鞍菜の花支部 永田 良子

初競りの秋刀魚一尾千円也

直鞍菜の花支部 石橋 照子

大福のなかに煮花果丸一個

直鞍菜の花支部 西藤 典子

車窓全開涼風受けて出発す

直鞍菜の花支部 佐々木裕子

短歌

新春の陽光あびて健やかに

喉を鍛える歌唄うなり

博多支部 森山 久江

孫の住む歴史深き上田市と

テレビで知りて行きたく思う

かすや支部 徳久 麗子

ひよっこりと銀杏拾う人に会う

陽差し温か黄の並木道

東・東支部 深野 一郎

秋刀魚一尾了寧に喰えば余りける

かほどの年になり果つるかも

東区西支部 新東 こう

コロナ禍や鯛がマスクの恵比寿さん

タイガーマスクと友は笑顔に

博多支部 龍 久美子

霜の朝手に息吹きて洗い張り

仕立て直しに母の温もり

博多支部 藤山 清志

「りゅうぐう」のカプセル帰還過去を解き

笑顔で結ぶ年の瀬の幸

嘉飯コスモス支部 荻野 寿子

川柳

マスクつけ紅を引かずに買い物へ

たたら香椎支部

西村

嘉法

風邪なんだコロナじゃないと肩すぼめ

田川支部

原田

節生

書

吾心在太古

向坂恵子

吾心在太古

「吾が心は太古に有り」

私の心は自然のままの遠い太古に遡っている

向坂 恵子(東・東支部)

寛厚而愛之

川上文江

寛厚而愛之

「寛厚にして之を愛す」

寛大で手厚く(民衆を)いつくしむ

川上 文江(東・東支部)

「大腸がん、前立腺がん
検診キャンペーン」のご案内

「大腸がん検診」キャンペーン 1月~3月

「前立腺がん検診」キャンペーン 2月

友の会クーポンを利用すると無料で受けられます。この機会にぜひご利用ください。

お問い合わせ

ふくおか健康友の会事務局

092-651-1522

今年の

すこやか春の文化祭
中止のお知らせ



毎年3月に催しておりました、「すこやか春の文化祭」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の防止の観点から中止します。ご理解の程、よろしくお願い致します。

～がんばって通うつもりです～

コロナ禍でお休みが続いたメディカルフィットネス・スマイル、体操教室も形を変え始めました。毎週、習慣の様に通って、いろいろ教えていただいていたので、又、参加でき、トレーナーの先生方や皆さんの笑顔に会えるのを、とてもうれしく思います。がんばって通うつもりですのでよろしくお願いします。

(東区西支部・渡辺美知子)



読者からの
お便り
(敬称略)

～声をあげなければ～

国はマイナンバーカードを何とかして作らせようと、国民健康保険証をなくしてマイナンバーカードで病院に、なんて事を考えていますが、こんな事を許さないように声をあげなければと思います。

(田川支部わかば・佐藤省子)



～刺激を受けました～

「健康づくり運動」を読み、コロナ禍マスクをして元気にウォーキングして良いな～とうらやましく思いました。これから寒くなりますが、できるだけ運動しないと!!と、刺激を受けました。

(嘉飯コスモス支部・まりも)



～完全に習慣になれば～

今年はコロナ感染予防のため、手洗い・うがい・マスク等で、風邪やインフルエンザの早期予防になり、これが完全に習慣になれば、もう少し早く終息できるかなーと思います。医療従事者の負担が少しでも早く軽くなる様、コツコツと私たちも努力したいですね。

(わかすぎ支部・藤原みどり)



～平和な世界にもどってほしい～

2020年はコロナ、コロナで心配ばかりの毎日でしたが、マスクなしで平穏無事、大きな声で笑いあえる食事会などなど、平和な世界にもどってほしいものです。(毎回クロスワードで楽しんでいます)

(直鞍菜の花支部・森田吉明)



～最近ボケ防止に～

71才ですが、最近ボケ防止にクロスワード、漢字ナニクロ、不等号ナンプレ、間違い探し等していますが、不等号ナンプレは解くのに時間がかかります。頭だけでなく、身体も鍛えなくてはと思っています。健康新聞は楽しみにしています。

(東区西支部・荒巻登世子)



～どうにかならないかなあ～

『西山進さんの今、伝えたいこと』読んで、本来なら年金のみで、どこでも生活できないといけなと思いました。(自宅でも、施設でも)どうにかならないかなあ…。

(博多支部・川畑多恵子)



～元気です～

3面に「いきいき生きまだ現役!!」かすや支部の庄野洋子さん。なかなか元気で明るく、私も彼女の「明るさと元気」をもらって元気です。

(博多支部・宮本和恵)



～子どもの頃良く歌ったものです～

日頃から、かかさず「いきいき健康」を郵送していただきありがとうございます。夕焼け小焼けのあかとんぼ負われて見たのはいつの日か(山田耕筰作曲)なつかしいですね。このすばらしい童謡、子供の頃良く歌ったものです。懐かしいですね。秋に平地に群を成して出現するアカトンボ、普通アキアカネといいますが、体温調整昆虫と呼ばれ、トンボ科アカネ属であるトンボをさしています。

(東区西支部・本山裕子)



～早く自由に～

5年前腎臓癌で手術をしてからは、自律神経失調症に悩まされ、今は「コロナ」に敏感になっています。早く自由に外出出来る日を待っています。

(城南支部・井上トミカ)



お正月メニュー

千鳥橋病院 栄養部調理師 近藤 佳代



サーモンの奉書巻き

伝統的な奉書巻きは海老が使われます。海老が曲がらないように処理したり、大根はかつら剥きにするなどの作業は至難の技です。今回は、現代風奉書巻きで海老をサーモンスライス、大根は丸のままを薄くスライスするだけで簡単に作れるレシピにしました。生ハムやクリームチーズなどで洋風にアレンジしても良いと思います。

材料 2人分

- 大根…………… 30g (直径約8cm×厚1cm弱)
- 生サーモン…………… 60g
- みつば…………… 6本
- 砂糖…………… 大さじ1杯
- 酢…………… 大さじ3杯

作り方

- ①大根は皮を剥き薄くスライスし、塩水に浸けておく。
- ②大根がしんなりしたら、ペーパーで水分をよく拭き取る。
- ③砂糖と酢で合わせ酢を作り②を漬ける。
- ④サーモンを大根より少し小さめの拍子切りにカットする。
- ⑤みつばは、サッと茹で冷水中で冷やす。
- ⑥大根にサーモンを置き、クルッと巻き、みつばで結ぶ。



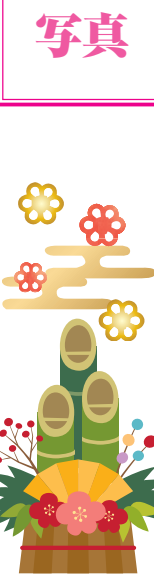
新春ギャラリー



「秋の景色」ハッピーボーイ(西支部)



「開聞岳から後光」じいちゃんさん(わかすぎ)



写真

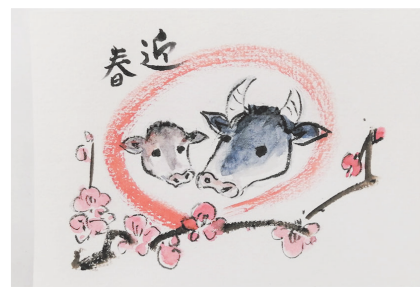


「今年は丑年だ〜」元気な家族(かすや)



(シャルマンコーポ社 絵手紙さーくる)

絵手紙



(一面写真) 東・東支部「書道班」のご紹介

2004年に、城浜団地口バス亭の近くの部屋で始めました。バスを利用される方や患者さんなど大勢の方々が来て、週2回(月・水)に分けるくらい、賑やかでした。

現在は、城浜診療所裏のみんなの家で同じく週2回(9時30分~11時30分)開催しています。高齢化に伴って参加者は少なくなりましたが、みんなで励ましながら続けています。

お近くにお越しの節は、お立ち寄り下さい。(班長 戸次寿子)



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感想をお書きください。抽選の上5名様にお送りいたします。なお、お切りは2月13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。

*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。

- 電話 092-651-1522
- FAX 092-651-9874
- メール fk-tomo@fid.jp
- 郵便 〒812-8633

これだけで届きます。

千鳥橋病院内 ぶくおか健康友の会 クロスワード係または投稿係

ヨコのカギ

- 1 開会式は7月23日の予定です
- 9 アウトライン。顔の……
- 10 大勢来てほしい。……客万来
- 11 東北地方では牛のこと。赤……
- 13 七福神の恵比寿様が左手に持つ人の声です。……多重放送
- 16 芸術品の制作者のことです
- 17 昔からある1人用可搬暖房器具
- 18 正月行事の一つ。字を書きます
- 20 平幕力士が横綱に勝ちました!
- 21 あおむけに浮かんで貝を食べます
- 23 英語ではプレスレット
- 25 弾くまねが大げさな……ギター
- 27 ……コール、……シーン
- 29 地球上で水に覆われていない部分
- 31 似顔絵のコツは……をつかむこと
- 34 正月は飲みすぎに要注意
- 36 職場のどこかにあります。……器
- 38 体や心が痛みます
- 40 太陽系で最も大きい惑星
- 42 源義経の幼名
- 43 牛に引かれて……参り

2021 新春 クロスワード パズル

【問題】二重ワクの7文字をうまく並べてできる言葉は?
ヒント = 牛もヨダレを垂らしていますよ。【作/モロズミ勝】

1	2	3	4	5	6	7	8
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							

答

タテのカギ

- 1 初詣の時、ぐぐります
- 2 おみくじで一年の……を占います
- 3 オレッタ。日本語では……
- 4 ……室、……場、……槽
- 5 重油が漏れて海が……された
- 6 出席すること
- 7 宅配サービスでおなじみ
- 8 違いによって分けます
- 12 暑い日の公園ではここで休みます
- 13 七福神の船の帆に書いてあります
- 14 新年のあいさつ言葉
- 15 時代劇に出てくる高齢者。ご……
- 16 新聞や雑誌の文章の間に入った絵
- 17 かわいい顔ですが、漢字では海豹
- 18 並外れて厳しいこと。……体験
- 19 陸上で最も大きいほ乳類
- 22 電車やバスではつかまりましょう
- 24 周りを縁取るもの。窓……
- 26 川や海で浅い所をこういいます
- 28 踊り。日本……、民族……
- 30 信濃川は長野県では……川
- 32 今や韓国の国民食、フライド……
- 33 ……が入ったダウンジャケット
- 35 手紙の始めは「拝啓」、結びは
- 37 午前2時~2時半。……三つ時
- 39 千年も生きるって? まさかね
- 41 三陸鉄道リアス線最北の駅は?

11月号の正解はアカトンボでした。応募総数48通の内、正解は48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) 河野八千代(東・東)、岸田康子(たたら香椎)、藤本このみ(西)、松田みどり(直鞍)、後藤大基(支部外) おめでとうございます。