

地域の健康を守るために がんばる診療所



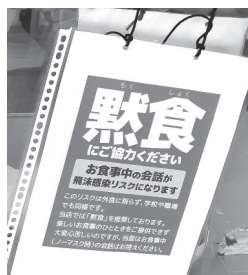
接触回避のための個室診察室
(城浜診療所)

- ① **コロナ感染疑いの患者さんに対する診療システム**
 - 正面玄関ではなく、別の入口を案内している。
 - 一般外来患者との接触を防ぐため、専用の診察場所を設置。
 - 患者さんの密を避けるため、診察時間を限定して対応。
 - 受付などにパーテーション、ビニールカーテンを設置。
 - 受付カウンターで検温と手指消毒を案内。



ビニールカーテンを各所に設置(城浜診療所)

- ② **訪問診療**
 - 往診スタッフの感染予防対策(マスク・アイシールド着用、手指消毒)
 - 往診車両の消毒。
- ③ **通所リハビリ**
 - 送迎スタッフの感染予防対策(マスク・アイシールド着用、手指消毒)
 - 送迎車両の消毒。



飛沫対策で「黙食」を推奨
(新室見診療所)

- ④ **職員の感染予防対策、コロナ対策の周知**
 - アイシールドとマスク、ガウンの着用、手指消毒の徹底で発熱患者に対応。
 - 毎日の朝礼で必要事項を伝達。
 - 必要に応じて学習会を開催。
 - 待合室に加湿空気清浄機を設置。

- ⑤ **友の会との協力共同の取り組み**
 - あおぞら募金、協同基金への

ご来院に際しての注意点

- ・事前に体温を計測して37.5度以上ある方、体調不良の方は電話にてご相談ください。
- ・ご家族に発熱や体調不良のある方は事前にご連絡ください。

- ・新室見・城浜の2診療所はこのような取り組みで感染拡大を予防しながら可能な限り患者さんの相談を受ける体制をつくっています。発熱や体調不良など不安なことがあれば安心してご相談ください。
- ※その他の診療所について、取り組みの内容は診療所ごとに異なります。詳しい内容は各診療所にお問い合わせください。



「いいきいきセンター」に相談しましょう。

「今年度の申請方法が分からない」

つながりたくても一歩を踏み出すのが難しいこの現状で、離れていてもつながりを切らないためにはどうすれば良いか。地域づくりのあり方が問われていると思います。悩んだときは、各地域の「いいきいきセンター」に相談しましょう。

「新型コロナウイルスに関する情報が多すぎて混乱する。必要な情報を分かりやすく整理してほしい」などの声を聞きます。

「見守り対象者の自宅訪問を自粛せざるを得ない。会って話ができない寂しさから、認知症状が強くなった方が多い印象を受ける」

「マスクをしていることで、相手の顔色が変わらず声も聞きとりにくい。本当の意味で現状が把握できない」

「新型コロナウイルス感染拡大に伴い、「自粛」を余儀なくされる状況が続いています。当センターでも、自粛により様々な影響が伺える事例があります。一部を紹介します。

博多第1いきいきセンター ぶくおか (地域包括支援センター) 牛嶋 嘉織

コロナ禍での 介護困難事例紹介

友の会の声 迅速な対応に感謝

ある一人暮らしの会員さんは、片方の視力が弱く、障害3級。昨年末から次第に外出も出来なくなり、大晦日に訪ねてみるとほとんど寝たきり状態に。病院受診も出来ないで、年が明けて、新室見診療所に相談すると、その日のうちに師長さんが訪問し、翌日には往診が開始されました。

今後は月に2回の往診と薬剤師さんが薬を届けに来てくださる事になりました。すぐに対応していただき感謝しています。さすが民医連の診療所ですね。(城南支部役員)

新室見診療所・城浜診療所の 新型コロナウイルス感染症への取り組み

両診療所での感染防止策はほぼ同様の活動となっております。共通するところをご紹介します。

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2021 **3** vol.90

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

シリーズ語りつごう 3

語り継ぎたい 戦争の悲惨さを!



東区原田 黒石 千秋 さん (83歳)

私が物心ついたときから日本は戦争中で、父は戦死して遺体も見つかっていません。私は宗像の神湊で生活していたのですが、物資がなくて寒くてもみんな草履で、雨の日には裸足でした。戦時中の学校は日本軍の駐屯地になっていて、私たち生徒は勉強せずに毎日土を掘って防空壕をつくらされてきました。

終戦後は近くの公会堂に日本軍が駐留して交流もありました。阜月浜を

絶対に戦争を してはいけない

戦争は憎悪ではなく国の都合で殺し合いをさせられていたということ。現在周辺国との摩擦もありますが、絶対に戦争に進まないことを願います。

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しいたします。

駆け抜ける米軍のジープを憶えています。その砂浜に旧日本軍の手榴弾が入った木箱が打ち上げられることがあり、木箱欲しさに拾いに行っていた。木箱に入っていた手榴弾を近くの池に投げ込んで遊んでいましたが、暴発で友人が指を失う大怪我をしたりして、今思うと大変危険な遊びでした。

年生のときでした。毎日のように警戒警報が発令され、米軍の爆撃機が目に見える距離で頭上を飛んでいくのを何度も見ました。八幡空襲があった日は空が真っ赤に染まっていたのが宗像からも見えました。

振り返って思うのは、戦争は憎悪ではなく国の都合で殺し合いをさせられていたということ。現在周辺国との摩擦もありますが、絶対に戦争に進まないことを願います。



75歳以上後期高齢者 医療窓口負担増反対の声を届けよう

政府は、今年2月5日に75歳以上が支払う現行1割負担の医療費窓口負担に2割負担を導入することを柱とした医療制度改革一括法案を閣議決定し国会に提出しました。窓口2割負担の対象は、単身で「年収200万円以上」、どちらも75歳以上の夫婦で「年収320万円以上」の世帯の計370万人です。単身で「年収383万円以上」、夫婦で「年収

福岡医療団では1月18日に県内の民主団体3団体とともに、福岡県後期高齢者医療広域連合に2割化反対の請願書を提出しました。広域連合会議は2月8日に開催され、反対討論に立った日本共産党の中山郁美福岡市会

議員は、福岡医療団とふくおか健康友の会が独自にとったアンケート結果(470人分)をもとに高齢者の苦しい生活・経済実態とともに9割を超える実態を訴えました。しかし、2割化反対意見を聞かず2名の議員除く反対多数で淡々と「不採択」になりました。

いつも元気に 班活動

コロナ禍でのハガキ絵班

東・東支部 ハガキ絵班

昨年12月、「みんなの家」のリビングで、窮屈そうに机に向かって描いている15人の姿が私のスマホに幾枚か残っている。

私たちは、すこやか春の文化祭の作品展に向けて準備していた。11月に中国で新型コロナウイルスが発生したが、未だその時は他人事だった。しかし、感染が拡大してきたことを受け、すこやか春の文化祭は中止、みんなの家もしばらくの間、閉鎖となった。

コロナが一端収束傾向になってきたため、数ヶ月ぶりに班会を再開したが、参加者は半分減った。また、ハガキ絵を描く



班会とはいえ発表する場がないというか目的が出ないというか、張り合いがみえなくなる場所。展示ができないかと探している、なみきスクエア内にある図書館の展示スペースが目にとまり、この際だからと訊いてみると、トントン拍子に事が

進んで、展示が決まった。1月4日の初日に展示スペースの前で記念写真を撮った。みんなの顔が幸福感で溢れていた。この日は人出も多く、展示スペースに足を止める人もいた。だが、またコロナが襲う。緊急事態宣言再発令。入出が絶えてさみしいハガキ絵展示会になるのかなあ。

佐藤 迪代



私たちが、すこやか春の文化祭の作品展に向けて準備していた。11月に中国で新型コロナウイルスが発生したが、未だその時は他人事だった。しかし、感染が拡大してきたことを受け、すこやか春の文化祭は中止、みんなの家もしばらくの間、閉鎖となった。

コロナが一端収束傾向になってきたため、数ヶ月ぶりに班会を再開したが、参加者は半分減った。また、ハガキ絵を描く

漫画家 西山進の 今伝えたいコト



あれから76年目 1945年8月10日に現地長崎にて描かれたイラスト

【ふくおか健康友の会】		(2020年1月末現在)	
組織 現 勢	45,855世帯	71,624人	
寄 附 金	609件	36,165,441円	(2020年度分実績)
協 同 基 金 応 募		109,391,000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 ④5

春は始める健康習慣



本部組織部 HPH 推進課課長 池田浩子

こんにちは。HPH 推進課に配属になりました池田です。どうぞよろしくお願い致します。

コロナ禍で自粛ばかりで鬱々としてませんか。春がきたら新しい生活習慣を始めてみましょう。毎日空を見上げてみて。桜のつぼみ・若葉・空の青さがきれい。雨でもうとうしいばかりではないです。雨音も聞いてみて。そして下を見て。道端にも新しい草花が芽を吹いてますよ。それから深呼吸して大気のエネルギーを取りこみましょう。

鼻から吸った春の空気が体の中を通っていきます。ポイントは、しっかり息を吐ききること。おなかかへこむまで、口からゆっくりと時間をかけて息を吐き出しましょうね。ちなみに鼻から吸って口から吐くのは、自然と腹式呼吸ができるからです。

さて、うちの家には散歩が大好きな2匹のワンちゃんがあります。すれ違うワンちゃんのそばに寄ってお友達になってもらってましたが、今はがまん。でも、コロナが収まったら仲良くなりたいなーと思っているはず。コロナ後の楽しいことを考えながら散歩するのもおすすめです。

いきいき長生きまだまだ現役! ⑥3



悲しいとき、辛い時に 支えてくれる仲間へ感謝

古木 廣子さん (83才)
(東区西支部)

福岡市で4姉弟の長女として生まれた古木さんは、戦時中は疎開先の嬉野で過ごしました。「ある日、昼の空が眩しく光ったときがありました。思い返すとあれは長崎に落とされた原爆だったんでしょう。その後、嬉野の軍病院に運ばれる被爆者を見たのを憶えています」と当時を振り返ります。

学童保育など様々な活動 に取り組み

戦後に結婚したものの早くにご主人を亡くした古木さんは、子育てと仕事を両立させながら学童保育づくりや子ども劇場の運営など様々な運動に携わりました。また、新聞の手配りやいきいき箱崎の運営推進会議に参加するなど医療団・友の会にも

友の会検診で 早期治療

広くかかわっています。

その元気の源について「生活習慣や薬の服用方法など病院の指導はしっかり守るようにしています。友の会検診では大腸がんを発見して早期治療できました」と話す古木さん。コロナ禍で旅行など好きなこともできず、落ち込みそうなきときは電話で友人と話して活力をもらっています。

「悲しいときも辛いときも助けてくれる友人がいました。本当に周りに支えられています」と、たくさんのご友人に慕われていることが伝わる笑顔で周囲への感謝を話してくれました。

春の文化覧



絵画 田川支部わかば 松枝 剛



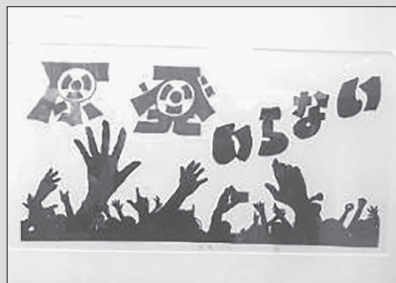
人形 職員家族 小川藍花



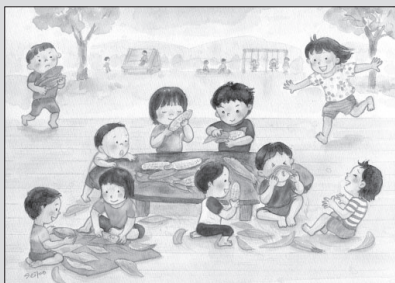
絵手紙 たたら香椎支部 増澤美智代



絵手紙 たたら香椎支部 大石トシエ



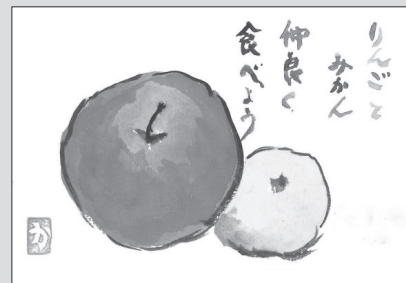
切り絵 直鞍菜の花支部 松尾千代



皆で皮むき たたら香椎支部 田中奈子



絵手紙 東区西支部 綿貫康代



絵手紙 博多支部 宮本和子

～ 食事の大切さを再認識できた ～

「健康的な食生活、食事はバランスよく摂取しましょう。よく噛んで食べましょう」この記事を読んで、健康を維持する為には、食事の大切さを再認識できたし、自分なりに健康な食事をする為の食材を厳選している。(東・東支部・末次信子)



～ 健康って大切ですね ～

健康体操班が載っていましたが、私も田川市の方に通っています。楽しいですよ。この新聞はいろんな事が載っていてとても役に立っています。健康って大切ですね。身体は健康もちろんですが、心の健康も大切にしています。新聞楽しみにしております。(田川支部わかば・岡村安子)



～ 続けて行くのがよいことなんです ～

新聞を読んで一面の「書道班」の皆さんの書きっぷり見事だと思います。参加者が少なくなってきたとのことですが、コツコツと日々続けて行くのがよいことなんです。私も以前、公民館の教室に通っていたのを思い出しました。これからも皆さんどしどし書きまわってください。(とはいえ、週2回はちょっときついかもかもしれませんが)(たたら香椎支部・小泉直子)



読者からの
お便り
(敬称略)

～ 私にはいい様です ～

健康新聞を楽しみにしている一人です。最近、朝うがいと白菜の漬物作りを始めました。朝うがいはよく風邪を引く私にはいい様です。白菜作りは陶器のツボを頂いたので、むかし母が作っていたのを思い出して作ってます。むかし日の漬かり具合が楽しみです。(わかすぎ支部・薄田眞智子)



～ 願いながらの毎日です ～

食事から始まる認知症予防の記事は、早速実家の母の為に連絡しました。すでに発症していますが、少しでも進行が遅くなります様、願いながらの毎日です。(かすや支部・前田弘子)



～ 久しぶりの頭の体操でした ～

新春クロスワードは、ちょっと難解で、途中、頭を休めて、午前中、午後と2回に分けて解きました。久しぶりの頭の体操でした。ありがとうございました。(南支部・佐藤アサ子)



～ 必要性を実感しました ～

シリーズ語りついで、戦争の悲惨さを! を読み、私の父も戦争に行き、戦地での話を聞いた事を思い出しました。戦争を経験し、語り継いで行く人が少なくなっている中で、後世にしっかりと伝えて行く必要性を実感しました。(東区西支部・小林哲也)



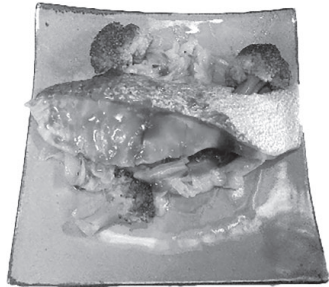
～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 岩井 真美

◇ 鮭とキャベツの酒蒸し ～ピリ辛レモンあん～ (2人分)
一人分エネルギー188 kcal 塩分1.4 g

材料

- 生鮭…………… 140g(2切れ)
- キャベツ…………… 260g
- ブロッコリー…………… 120g
- 酒…………… 50 g
- レモン汁…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- A 片栗粉…………… 小さじ1
- 水…………… 小さじ2
- 一味(お好みで)…………… 適量



作り方

- ブロッコリーは小房に分け、キャベツはざく切りにする。
- 鮭は塩(分量外)を少々振って10分ほど置き、キッチンペーパーで水気を拭く。
- フライパンに①②を入れて、酒を加えて蓋をし、強火にかける。沸騰したら弱火にし、10分蒸す。
- 蒸し汁はフライパンに残し、魚と野菜をお皿に盛る。
- フライパンに残した蒸し汁を再び煮立て、レモン汁・醤油を加えてひと煮立ちしたらAを加えてとろみをつける。一味唐辛子を混ぜて、お皿に盛った魚・野菜にかけたら完成。

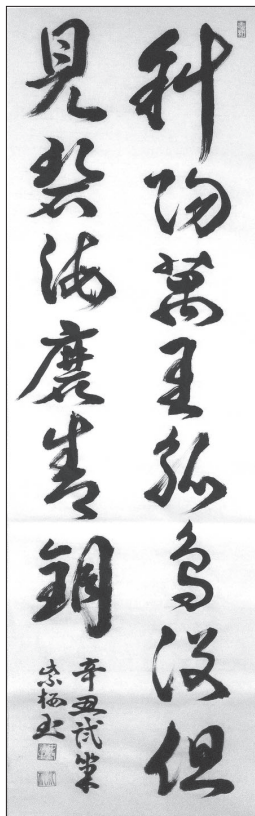
ポイント

春は寒暖差の変化で免疫力が低下しやすい季節です。ウイルスは鼻腔や口腔などの粘膜から侵入して感染を起こすので、粘膜を強化することが感染対策になります。粘膜を強くして免疫力をUPするのに必要な栄養素は、たんぱく質、ビタミンA、亜鉛、ビタミンD、ビタミンCなどがあります。特にビタミンDには必要な免疫機能を促す作用があり、免疫力アップには欠かせない栄養素です。

今回使用した鮭は良質なたんぱく質であり、ビタミンDを豊富に含みます。また、キャベツやブロッコリー、レモン汁からはビタミンCが摂れます。油を使っていないのでヘルシーかつ、蒸すことで野菜のかが減り、野菜もしっかり摂ることが出来ます。

今回は鮭を使用しましたが、豚肉や鶏肉でも美味しくいただけます。とても簡単ですので是非お試しください!

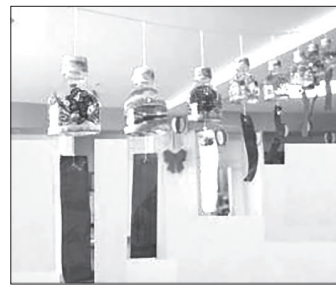
お詫びと訂正 新年号5面の⑦チューリップ班の健康体操開催月について、正しくは隔月第4水曜でした。お詫びして訂正いたします。



書

斜陽万里孤鳥没し但だ見る
碧海の青銅を磨けるを

城南支部 中村紫楼

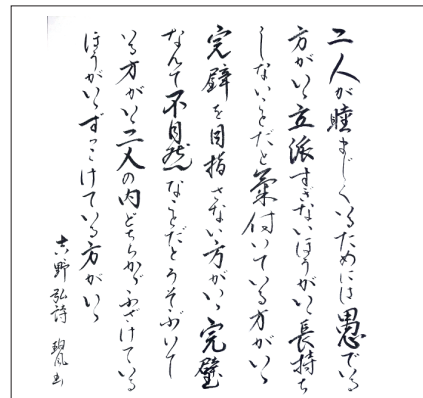


ペットボトルの風鈴
南支部・NPOひまわり
利用者さん



書

かすや支部 西村幸枝



書

わかすぎ支部 出納和美

短歌

コロナ禍の遠くの家族思う故荷物作りし笑顔浮かぶる
床の間に並ぶ羽子板それは時は刻んだ親の愛なり
片耳でコロナのニュースを聞きながら形ばかりの雅者を作る
如月の続く寒さも終わるのか陽光射して心暖む
明日逢うと鏡の前で髪を剃る高なる胸は不整脈かな
あら微熱三回続くコロナかおながら暮らしの自主隔離
満開の紅梅に雪の白く積み小さき庭の絵のごとく見ゆ
夜の街ダダメだと言いついてあなたは銀座ではしこ酒かよ

川柳

自肅中オレはひと間で充分だ
危険です命軽視のコロナ慣れ
子ども達いつまでかじる親の腰

俳句

白濁まりてしばし我千す自肅かな
因差し受け水仙いつきに咲きそろう
枯枝やしんと静まる雪化粧
一人居の「福は内」だけ豆まきす
まなき家の門守る寒あやめ
寒椿小鳥つぎつぎ朝餉かな
地を歩く雲雀静養中でした

嘉飯コスモス支部	古川 悠枝	たたら香椎支部	西村 嘉法	東・東支部	深野 一郎	かすや支部	徳久 麗子	博多支部	龍 久美子	東区西支部	新東 こう	かすや支部	前田 弘子
直鞍菜の花支部	石橋 照子	田川支部わかば	原田 節生	博多支部	藤江カツ子	嘉飯支部	荻野 寿子	博多支部	森山 清志	博多支部	久江 久江	東区西支部	前田 弘子
直鞍菜の花支部	草野 方子	博多支部	藤江カツ子	博多支部	藤江カツ子	東区西支部	荻野 寿子	博多支部	藤山 清志	博多支部	久江 久江	東区西支部	前田 弘子
直鞍菜の花支部	佐々木裕子	博多支部	藤江カツ子	博多支部	藤江カツ子	東区西支部	荻野 寿子	博多支部	藤山 清志	博多支部	久江 久江	東区西支部	前田 弘子
直鞍菜の花支部	西藤 典子	博多支部	藤江カツ子	博多支部	藤江カツ子	東区西支部	荻野 寿子	博多支部	藤山 清志	博多支部	久江 久江	東区西支部	前田 弘子
直鞍菜の花支部	永田 良子	博多支部	藤江カツ子	博多支部	藤江カツ子	東区西支部	荻野 寿子	博多支部	藤山 清志	博多支部	久江 久江	東区西支部	前田 弘子
直鞍菜の花支部	上月 大輔	博多支部	藤江カツ子	博多支部	藤江カツ子	東区西支部	荻野 寿子	博多支部	藤山 清志	博多支部	久江 久江	東区西支部	前田 弘子

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、4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。

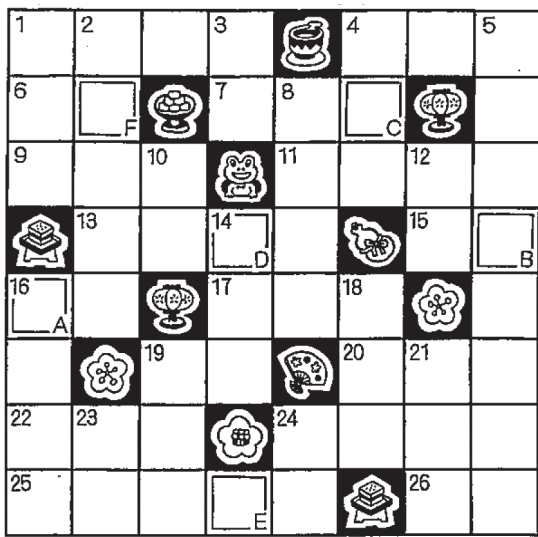
・写真1枚(モノクロ対応可で肖像権などの問題が発生しないものに限ります)必ずデータでお送り下さい。

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】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

ヨコのカギ

- ひなまつりのお酒
- 「土筆」読めますか?
- ケーブル……。ベビー……
- 魔法……。猛獣……
- 忘れ物や落とし物のことを……。物といひます。
- 四人姉妹を描いた小説「……物語」
- ヒツジの頭。……狗肉
- 皮膚にできる細い筋
- ……。屋で絵……。買う
- 英語ではスコピオン
- 傾斜している道
- 指名……。の容疑者
- ひとそろい
- 花が十分に開いた状態
- 王さまが住む御殿
- 村と市の間

タテのカギ

- 歯医者さんのことです
- アルコール分を含む化粧水
- ……。圧。輪……
- あとから加えること
- 大河ドラマ「青天を衝け」の主人公は?
- イタチに似た形の特別天然記念物
- 頭……。鎮……。劑
- 髪をとかす道具
- ニワトリの頭の突起
- 戸籍のある場所
- 有利で、すぐれた点
- 甘みの強い調味料
- 羽織……。の時代劇衣装
- 雨の日が多い季節
- 千の十倍は?

1月号の正解はオセチリョウリでした。応募総数79通の内、正解は78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)

山本幸子(東区西)、前濱由美(たたら香椎)、富松薫(直鞍)、

高田ちづ子(東区西)、倉橋チエ子(直鞍)

おめでとうございます。