

# いきいきウォーキング 花が咲き誇る春

中央支部



2月に支部主催で福岡城跡で「梅見ウォーク」。3月には西公園で「桜見ウォーク」を開催しました。どちらも多くの会員さんが参加され、春を彩る梅と桜を横目にウォーキングを楽しみました。「梅見ウォーク」では2名の方を新しく仲間に加え入れました。2月には新班「西公園を歩こう班」も結成しました。出会いの春をきっかけにこれからも支部活動を盛り上げていきます。

## 中央支部

新型コロナウイルス感染症拡大の勢いが止まらず、自粛要請や活動の制限が出される中、ふくおか健康友の会の各支部では、感染防止に心がけ春のウォーキングが実施されています。

博多支部



3月18日に那珂川の河川敷を総勢20名で

## 南支部

2回に分け総勢19名が参加し、2時間ほどかけて博多旧市街の寺巡りを行いました。案内ガイドを松原会長にお願いして、詳しい説明を聞きながら、まわりました。賑やかな人通りを二つ入った路地裏にも、ところどころに博多旧市街の石碑や看板などがあり、歴史を感じ取ることができました。

## 博多支部

いきます。



南支部

これからも各支部色々な取り組みを予定しています。ぜひご参加ください。

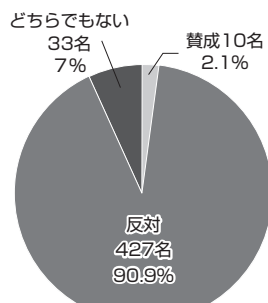
今年は桜の開花も早まり川沿いの桜の木も綺麗に色づいていました。事前に診療所周辺の公園で準備運動を行い、4〜5人組で川の土手の遊歩道を、歓談しながら歩きました。

## 後期高齢者窓口負担2割化中止を求める緊急記者会見



記者会見する民医連のメンバー

福岡医療団では、病院、診療所を利用する75歳以上の高齢者を対象にアンケートを実施しました。472人の方から協力を頂きました。回答結果は、後期高齢者の医療費2割化について90%の方が反対。仮に医療費負担が2割になった場合、病院や診療所の「通院回数を減らす」、「薬を減らす」と答えた方は何と209人です。さらに、深刻なことは、医療費以外で何を節約するかとの問いに対して、「食費を減らす」の回答が最も多くなっています。高齢者にこれ以上の負担増を強いることは、



2割負担になることに賛成か反対か

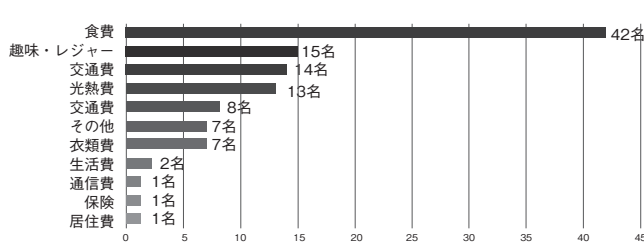
【2面トビタテ】  
2割負担になることに賛成か反対か  
賛成 10名 (2.1%)  
反対 427名 (90.9%)  
どちらでもない 33名 (7%)

健康悪化を招き、手遅れ死亡事例が増えることになりかねません。ましてや新型コロナウイルス感染症がまん延する中で、高齢者の医療費を上げることは論外です。福岡医療団では1月に福岡県後期高齢者医療広域連合に対し、「後期高齢者の医療費窓口負担2割化反対の請願書」を提出しました。また、2月25日福岡県庁にて「後期高齢者の医療費窓口負担2割化中止を求める緊急記者会見」を行い、会見後、小川洋福岡県知事に、国に対し後期高齢者の医療費窓口負担の引き上げの見送りを要望するよう申し入れを行いました。現在、福岡県では小竹町、鞍手町、飯塚市の3自治体で窓口2割負担化反対の意見書が採択されています。

75歳以上の医療費窓口2割化を含む、医療制度改定一括法案は通常国会で強行採決される恐れがあります。「いきいき健康新聞」3月号で同封させていただきました。以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名への協力をお願いします。2割化させない運動を練り広げてくださいよう。

ます。全国では21市町村と3県（兵庫県、滋賀県、岩手県）で同様の意見書が採択されています。

2割負担になった場合、医療費以外を減らすと回答した方の減らすもの（自由記載）



## 75歳以上高齢者窓口負担2割化反対

## 高齢者の極めて厳しい生活状況明らかに

アンケート結果

第23回

## ふくおか健康友の会 定期総会のお知らせ

とき 2021年5月29日(土) 10:00~11:30  
場所 ちどりビル2階大会議室 (千代診療所裏側)



※写真は前々回の定期総会より

詳しくは、ふくおか健康友の会事務局まで ☎ 092-651-1522



アジア太平洋戦争で日本が敗北して三四半世紀が過ぎ戦争を知る世代はわずか10%余、今や戦争は人々の記憶の時代から歴史になりつつあります。そんな中、2021年度、国の軍事予算は

### 福岡市に平和資料館の設置のため署名にご協力ください

引揚げ港・博多を考える集い事務局長 堀田 広治

5兆3422億円と9年連続増額で、過去最大を7年連続で更新しました。さらに驚かされたことは「敵基地攻撃」能力の保有まで視野に入れていることです。どうして日本はこのように戦争に向けて突き進んでいるのでしょうか。ここには、かつて日本が行ってきた「戦争責任」を明らかにすることなく、戦後の時代に入ったことにあります。日本の政権は、過去の戦争について対外的配慮から「侵略的行為」

があったことは認めるものの「侵略戦争」であったことは拒否し続けています。学校教育においても「加害の歴史」については極めて不十分です。福岡市に平和資料館を設置する意義は、6・19大空襲や博多港引揚、原爆被災者が多い福岡を知ってもらうことを通じて、戦争と平和について考えてもらうことにあります。6月の福岡市議会への提出に向け署名を集めています。みなさんのご協力をお願いします。

### 一面のつづきアンケートより

## アンケートから切実な声

「高齢者にとって医療は所得の中心を占める、食費やほかのことで我慢する以外にない。高齢になる程に不安は増大、長生きを喜べない。これが社会全体に広まれば、高齢者は身を縮めていかなければと思う。」75歳~80歳(女性)

「喘息なので薬は絶対に外せない。重症になるのは死。年末に2カ所の病院に入院して、貯金を崩して大変です。」81歳~85歳(女性)

「日々節約しているのも何も減らす物もない。痛みがあるので病院、薬は減らされない。減らすことができない。」91歳以上(女性)

### 「75歳以上高齢者窓口負担2割化 なんとかしても止めたい!」

福岡市中央区在住の80歳代男性の方は、お一人で80筆の署名を集めています。経験を聞きました。「署名での対話では、“私たち高齢者は年金が頼り、1割から2割にアップされると困る”“年金生活者は医療費が2倍になったら大変、値上げを阻止して欲しい”“高齢者だが、将来若い人の負担になるので書かない”など、様々な意見がありました。負担増をなんとかしても止めたい思いで集めました。」

ご協力、ありがとうございました。

### シリーズ語りつごう 4

## 語り継ぎたい 戦争の悲惨さを!



南支部 平島 康智 さん (81歳)

満州で横行した中国人いじめ  
私は3歳の時に満州へ渡り、日本敗戦の翌年6歳の時に日本に引き揚げました。満州にいた頃は、日本人の中国人に対する虐めが酷く人種差別が頻繁に行われていました。敗戦後になると立場が逆転。酷い虐めや差別を行っていた日本人は人民裁判にかけられていました。私たち一家は以前から中国人と友好的な関係を築いてきた事もあり、無事日本へ帰還できました。振り返ると、父はとにかく人に

対する偏見が無い人でした。そのおかげで助かったと思います。それに当時の思い出は良いものばかりで、中国人には本当にとても良くしてもらっていました。危険だった引き揚げ  
引き揚げ時、中国自体内戦状態でしたが、私たちが乗っていた汽車は中国共産党率いる八路軍の護衛もあって、被害を受けることはありませんでした。しかし、逆側の関東軍逃走後、逃げてきた人達はとて悲惨な目に遭い、多くの方が亡く

なりました。その中には親戚も含まれていて、帰還後にその事を知りました。事実自分の目で確かめる事が大事  
敗戦国である日本は被害者意識ではなく、加害者意識も持つべきです。満州では、権力を持った日本人が中国を支配していたのも事実。私たちは今日でもマスコミや権力に騙されずに、自分の目で事実を確認する事が大事です。

### いつも元気に 班活動



### ゆっくり、ほちほちみんなで歩いてます 直鞆菜の花支部 「テクテク歩こう会」

昨年の10月から友の会会員増やし月間中に、コロナも落ちついていたので、「直鞆菜の花支部としても何か計画しよう」と話していました。そこで、支部の会議でとりあえずみんなて歩くウォーキング企画を計画することにしました。

最初は支部の運営委員を中心に歩きましたが、仲間を増やすことも目標に取り組んでいます。3月のウォーキングでは案内をいきいき健康新聞に折り込み、案内を見て参加した方など、4名の

た。今年も年明けから緊急事態宣言が出されたり、感染拡大も広がる中でのかな計画を組めませんでした。3月から毎月定例でウォーキングをする計画をたてました。ゆっくり、ほちほちみんなて歩くということから新しい班の名前は「テクテク歩こう会」にしました。

方が新たに参加されました。直方診療所周辺は公園や神社や河川敷など風光明媚な場所もありウォーキングをするには打ってつけの地域です。また、季節の花を楽しみながら、季節の変化も楽しみながらウォーキングを楽しみたいと思います。直方周辺の地域にお住まいの方と一緒に歩きますか?参加された方に「万歩計」のプレゼントも用意してお待ちしております。(テクテク歩こう会班長 金田彰)

<b>【ふくおか健康友の会】</b>		(2021年2月末現在)	
組織現勢	45,869世帯	71,681人	
寄附金	648件	37,920,783円(2020年度分実績)	
協同基金応募		119,243,000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 ④6

# 春の散歩に運動効果を上げる歩き方

メディカルフィットネス「スマイル」 永田トレーナー・廣瀬トレーナー

ウォーキングに気持ちのいい季節になりました。今回は、短時間ウォーキングでも運動効果を上げる歩き方をご紹介します。歩く前と後のストレッチも効果アップだけではなく、怪我防止のために大事ですので、しっかり行いましょう。

### 【ウォームアップ】

#### 肩回しストレッチ

- 1 軽く肩に手を添える。
- 2 肘で大きく円を描くように後ろに回す。
- 3 5回程度行う。

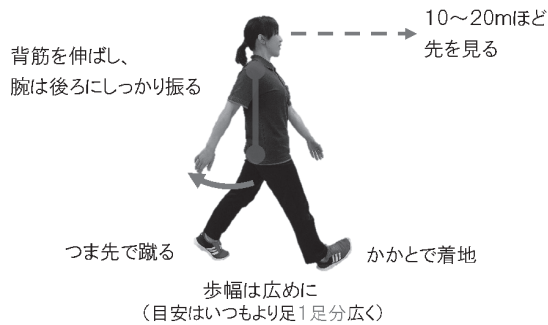


#### 腰回しストレッチ

- 1 手を腰に置く。
- 2 おしりで円を描くように腰を回す。
- 3 5回程度行う。
- 4 反対回しを同様に行う。



### 理想的な歩き方



※ 健康の維持向上のための運動強度は、有酸素運動であれば「にこにこペース」と呼ばれるおしゃべりしながら運動ができ、汗ばむ程度が良いとされています。「にこにこペース」であれば一定時間運動を続けることができ、同時に体脂肪燃焼が促される強度にもなるからです。

### 【クールダウン】

#### カーフストレッチ

- 1 足を大きく前後に開いて立つ。
- 2 後ろ脚の膝はしっかり伸ばしたまま、お尻を前に。
- 3 ふくらはぎに伸びを感じる所で深呼吸3回行う。
- 4 反対も同様に行う。



#### 深呼吸

- 1 足を軽く開いて立つ。
- 2 手の平を上にして、横に腕を広げる。
- 3 胸を開いてしっかり息を吸う。
- 4 息を吐きながらゆっくり元に戻る。
- 5 3回繰り返す



## いきいき 長生きまだまだ現役! ⑥4



### 趣味で繋がる 人の輪を大切に

徳田 ヨシ子さん (90歳) (中央支部)

働きたった、子ども時代 1931年、福岡県朝倉市で生まれた徳田さん。7人兄妹の3女として生まれ、幼少期は農業を営む両親の代わりに行事を作ったり買い物に行ったりと、とても働き者でした。戦災に遭う事はありませんでしたが、朝倉市大刀洗大空襲時は隣町が真っ赤になるほど悲惨だったことを憶えています。

学生時代の経験を 終戦を迎えた10代の頃、徳田さんは裁縫学校や料理教室など多忙な学生時代を過ごしていました。また、社交ダンスが趣味の1つだった事もあり、習い事に行く途中、ダンスホールへ行くことも。少しやんちゃな学生時代を振り返り、「当時、習っていたものが大人になつてからの趣味になっているので、今は今で楽

90代は趣味を楽しむ 今年で90歳を迎えた徳田さんのスケジューリングは、ダーツにグラウンドゴルフ、カラオケと日々の趣味活動で予定がぎっしり。家族や友人、ご近所の方からよく誘われるためです。「今はコロナ禍で自粛中ですが、自粛

無理をせず、自分の事は自分で 健康維持のために毎日行っている事はラジオ体操と歩くこと。天神までよく歩きます。食事は色のバランスに気を付けて調理し、栄養が偏らないよう心がけています。生活

自分の事は自分で いる事は、「無理をせず、自分の事は自分で」と話す徳田さん。今日もまた、趣味活動を通して人との繋がりを築いています。



### ～ 初めて読みました ～

友の会へ入会し、初めてしんぶんを読みました。「春の文化覧」をほほえましく読ませて頂きました。(東区西支部・三宅雅美)



### ～ 頑張らねば ～

各方面の方々の種々の催しや会の活動や文化覧や体験活動等が書いてあり、クロスワードもポケ防止になります。75歳以上の窓口負担も大変です。今、83歳ですが頑張らねばと思っています。(直鞍菜の花支部・渡辺晃秀)



### ～ 一人楽しんでます ～

この1年間、子育て支援のボランティアも中止となり、さびしくなりました。今年も桜の季節となりコロナ禍の中でも美しい風景を見せてくれています。密にならない様、桜を見ながらスマホで撮ったりして、一人楽しんでます。人のいない所で時々マスクをはずし、清々しい空気を吸っています。早く収束して皆が楽しくつどえる日が戻ってくる時を願っています。(かすや支部・合屋美智子)



読者からの お便り (敬称略)

### ～ ぜひ作ってみよう ～

鮭とキャベツの酒蒸し、とても簡単でおいしそうなので、ぜひ作ってみようと思います!! 免疫力上がりますよ!! (西支部・小笠原恵美子)



### ～ 願い事です ～

我が家の事です、コロナの事、高齢の養母(97歳)があまり理解出来ず、先日入院することがあり、家族が面会出来ず、かなりお互い大変でした。早くコロナがおさまりますように。(西支部・福田豊子)



### ～ 神が与えた試練 ～

いきいき健康をたのしみにしています。特にシリーズ語りつごうが大好きです。戦後生まれの私はテレビや本でしか戦争は知りませんが、知覧や広島・長崎に行った時、どれだけ悲しく辛い思いをした事でしょう。今のコロナも神が世界中に与えた試練の様な気がします。目には見えない戦争が一番恐怖です。(田川支部・齋藤妙子)



### ～ 丁度いいです ～

ちょっとひねりのあるクロスワードが頭の体操に丁度いいです! 投稿されている作品や俳句等、楽しみにしています! (城南支部・にんじん)



# ～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院 調理師 坂本 隆

## ◇ 水キムチ (2人分)

### 材 料

- 大根…………… 350g
- 白菜…………… 250g
- 塩…………… 大さじ1
- A 青唐辛子(生)…………… 1本
- にんにく…………… 5g
- しょうが…………… 5g
- B 塩…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 粉唐辛子(粗挽き) 小さじ1/2



### 作り方

- ① 大根:半分をすりおろし、絞り汁をとる。残りは2cm角、厚み3mm程度に切る
  - ② 白菜:2cm角に切る
  - ③ ボウルに切った野菜を入れ、全体に塩をまぶす。しんなりしたら水洗いして塩気を落とし水気を絞る
  - ④ Aの青唐辛子はへたを取り除き、種ごと斜め薄切りにする。にんにくと生姜は千切りにする
  - ⑤ タッパーに③と④を入れ、①のしぼり汁にBをよく混ぜたものを注ぎ入れる※
  - ⑥ 蓋をして冷蔵庫で保存し、1日～1週間のうちに食べきる
- ※ ひたひたになるように入れ、足りなければ湯冷ましの水を加えて調整する

### ポイント

植物性乳酸菌、食物繊維などが豊富で、サラダ感覚で食べられる水キムチをご紹介します。

乳酸菌には腸内の善玉菌を増やす働きがあり、善玉菌がふえ、腸内環境が整えば、免疫力アップにつながります。

真っ赤に染まったキムチとは、一味違ったさっぱりキムチ。漬け汁も一緒に味わうのが水キムチの楽しみ方です。

唐辛子を使わずに、リンゴやグレープフルーツを入れても美味しいですよ。

### 俳句

コロナ禍の震災十年春は来る  
梅の香に誘われて見るあかね雲  
梅満開爪に髪は毛よく伸びる  
田溜まりや土筆坊主の背比べ  
まなき庭に廻るや露の蔓  
春風や外出施設包む音

直鞆菜の花支部 石橋 照子  
直鞆菜の花支部 草野 方子  
直鞆菜の花支部 佐々木裕子  
直鞆菜の花支部 西藤 典子  
直鞆菜の花支部 永田 良子  
直鞆菜の花支部 上月 大輔

### 短歌

雨上がり濡れし花枝輝きて 夫婦ふたりで桜木の下  
雨止みて弥生の空の陽光浴び  
助けむと延べられし手を辞退して  
杖に縋りて春の道を渡る  
生とは何死とは何か問ひたきも 若杉山に春の陽光る  
メジ口来て花びら散らす花の道

博多支部 藤山 清志  
博多支部 森山 久江  
東区西支部 新東 こう  
東区西支部 新東 こう  
かすや支部 徳久 麗子  
東・東支部 深野 一郎

## 健康促進のお知らせ

みなさん、健康診断受けていますか。健康診断は、治療が必要な病気を見つけるとともに、食生活や運動などの生活習慣を見直すきっかけにもなります。健康診断は、年齢・お持ちの保険証・お住まいの自治体の制度により、受けられる内容が異なりますが、血液検査や尿検査、血圧などの基本健診は、1年に一度受けられるようになっています。ご自身が受けられる健診内容を確認して健康診断を受けましょう。

ふくおか健康友の会では会員の「健康を守る」取り組みとして、健康診断全般について、1割～10割の助成を行っています。がん検診では、前立腺がん(10月・11月・2月)や大腸がん(1～3月)は10割を助成しています。また、乳がん・子宮がんは1年中一部助成を行っています。

誕生日や結婚記念日、好きな季節など年に一度の”私の健診月”を決めて、千鳥橋病院やお近くの診療所で健康診断を受けましょう。

## 健診センターからのお願い

＜ご予約についてのお願い＞  
電話でのご予約対応時間を変更させていただきました。  
ご予約に関するお電話は、右記の時間内でお願い致します。

月～金 8時30分～15時30分  
土(第2・4のみ) 8時30分～13時

電話番号：092-651-6488  
千鳥橋病院健診センター

## 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「クオカード」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、5月31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

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

【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

- ……省略。……同文
- 不意打ち。人を驚かせた後喜ばせること
- 入場券や乗車券
- 花粉症の代表的樹木
- ……ムムム。……球
- 画家の仕事部屋
- 精神的なゆとり。……しゃくしゃく
- おとぎ話。……法師
- 座……。指定……
- 相手を倒しうち負かすこと
- ハンコとも言います
- 地球の一つ外側の惑星
- 隣の……。ふは青い
- トランプの女王の札
- ……あかつきを覚えず
- 河に住んでいる豚？

### タテのカギ

- ピッカピカですね
- 反対語は「否決」
- 実家のこと。……帰る
- 最後。……スパート。……オーダー
- この国の言葉は世界中で使われています
- ……に釜を抜かれるとは油断しすぎのこと
- 手を差し延べる。……リーチ
- 小説や映画の結末部分
- 失敗のもと、……大敵
- 酒を飲むのをやめます
- 回り道をする
- 書類などを入れて持ち歩く用具
- アウトの反対語
- ……風、……陶

3月号の正解はホワイトデーでした。応募総数51通の内、正解は51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)  
大坪ひろみ(嘉飯)、二場千恵(田川)、CHIZUちゃん(博多)、芦塚勝(西)、西村純一(かすや)  
おめでとうございます。