



コロナ禍でも

元気に活動しています!

寺巡り

地域に根差し、困難に寄り添いながら、友の会活動の発展を!

全国の進んだ経験に学ぶ

全日本民医連主催の

「共同組織活動交流会 会in山梨オンラインプレ集

会」が9月6日に開催さ

れました。ふくおか健康

友の会から多くの会員が

視聴し、全国の仲間の進ん

だ経験を学びました。全

国交流会は2年に一回

開催され、今回はオンライ

ンでの開催となりました。

交流会では、コロナ禍

で奮闘する全国7つの共

同組織から報告がありま

した。



オカリナコンサート



親子で宝探しゲーム大会



河川敷ウォーキング

ら定時に進学できた経

験。岡山倉敷医療生協か

らは感染予防の知識を学

びながら1万回を超える

班活動が行われた経験。

福岡・北九州健康友の会

からは2万2000件の

電話をかけ7500人あ

まりと対話をした経験な

ど、コロナ禍で地域に根差

し、困難に寄り添った取

組みが報告されました。

ら定時に進学できた経

験。岡山倉敷医療生協か

らは感染予防の知識を学

びながら1万回を超える



全国交流会での報告をきく参加者

友の会活動を模索し
仲間増やし

ふくおか健康友の会

でも各支部が感染対策を徹

底し創意工夫した活動を

進めています。文化要求

を取り入れた「オカリナコ

ンサート」、家族で楽しめ

る「親子宝探しゲーム大

会」、運動と交流を兼ね

た「寺巡り」や「池巡り」、

「花見」、「河川敷ウォー

キング」など元気に活動

しています。会員のみなさ

さんへは「これだけでもやり

ましよう体操」ながら体

操を案内し、年間を通し

たヘルスチャレンジとして

実施中です。コロナワクチ

ン難民を出さないための

代行予約支援、コロナ何で

も電話相談などを実施し

ています。今後も、コロナに



グランドゴルフ

模索し、仲間を増やしてい

きます。

アンケートへご協力ください

10月・11月は「共同組織

強化月間」です。コロナ禍

で迎える2回目の月間で

すが、今回は会員の皆さ

んの状況把握と一人ぼっ

ちにさせない取り組みと

して、電話かけや

訪問行動を行って

います。会員の皆

さんの状況把握

とあわせ今後の

新型コロナウイルスに関わるお悩み事・ご相談は
こちらまでお願いします。

【住まい・生活・労働・借金・健康問題など】

0120-092-651

受付: 月~金 9:00~17:00

フリーダイヤル
電話代は
かかりません



活動の参考にさせて頂くため、「コロナに負けるな! みんなでつくる友の会アンケート」に取り組んでいます。ご協力下さい。また、友の会では「何でも相談会」を開催し健康相談や生活相談にも対応しています。この間はコロナ感染症関連の相談が多く寄せられています。ご相談やご要望などありましたら、ふくおか健康友の会(フリーダイヤル:0120-092-651)までお問い合わせください。

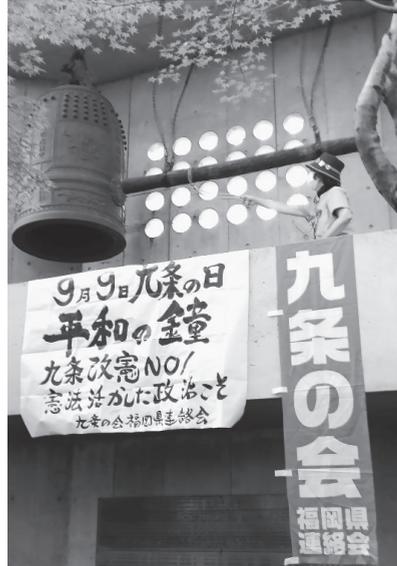
まだまだ、コロナはおさまる心配がありません。感染対策を徹底し、楽しい友の会活動を進めていきましょう。

9条を絶対に

変えさせない!

9月9日は9条の日

9条の会福岡県連絡会では、鳴らし、「戦争と恐怖のない世界」を訴えてきました。「憲法9条を守り、世界に広げよう」の願いで、2007年から9月9日を「9条の日」「光圓寺」でも、9月9日として、寺院や教会の鐘を9時9分に「平和の鐘」として和を祈りながら9時9分に鐘をつきました。



二度と戦争をさせないように「9条を絶対に変えさせないぞ!」との願いを込めた鐘の音が街中に響き渡りました。

シリーズ語りつごう 6

語り継ぎたい 戦争の悲惨さを!



わかすぎ支部 田原 計さん (92歳)

第二次世界大戦の終戦から76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だきます。

戦時中、私は直方市の日満技術工養成所(通称・日満学校)に通っていました。当時は学校のある直方から北九州方面に空襲で赤く焼ける空や戦闘機の空戦を目にしました。空戦で撃墜された戦闘機とパイロットの凄惨な遺体を

近くの林で発見したこともあります。戦地へ行ったのは1945年6月、16歳のときです。本来は3年修了時に満州に赴任するはずが、戦争のため2年次で満州の阜新市に動員され、炭鉱掘りに従事しました。終戦と前後して中国国内では国共内戦が起こり、私たちは八路軍に合流しています。

て工兵として内戦に参加しました。かき集めた鋳物を原料に砲弾などをつくるのが私の任務でした。

内戦では国民軍に追われて各地を転々としてきました。追撃してきた国民軍から撃たれながらの行軍となり、出発の度に持ち運べないものは捨てていきました。

機銃掃射を受けたときの恐怖は忘れられません。小さな子どもを持つ家族などは行軍について行くために子どもを川に流したり自ら殺める姿が目には焼きついています。

「被爆3世 柿の木」

～ 植樹から3年、立派な実をつけました ～

2018年4月に千代診療所の敷地内に植樹された「被爆3世柿の木」が6つの実をつけました。この木の親木である柿の木は、長崎市で被爆し幹の半分以上が焼け焦げながらも生き延びました。懸命に生き続けようとするこの柿の木を「原爆の生き証人」として後世に伝えなければならないという運動が広がり、この木の種から新芽が誕生し、2世(福岡県京都郡荏田町)、そして3世となる木が2012年には国内85ヶ所、国外165ヶ所に苗が植えられました。千代診療所の柿の木も植樹から3年、立派な実をつけました。



被爆3世の実

人権カフェ 開催

職員の一人ひとりが身近な問題として理解を深めています!

福岡医療団では、全日本民医連の提起を受けて「人権保障の到達と課題を学ぶ『人権Café』学習運動」に取り組んでいます。推進体制を確立し、民医連新開号外「MINIREN 人権Café」をポスターにして各事業所に貼り出しています。事業所・職場では「人権Café」アクションプランを作成し、非常勤も含めた全職員が職場、職種単位での学習会を行っています。

「高齢者の権利」をテーマに、福岡医療団では、全日本民医連の提起を受けて「人権保障の到達と課題を学ぶ『人権Café』学習運動」に取り組んでいます。推進体制を確立し、民医連新開号外「MINIREN 人権Café」をポスターにして各事業所に貼り出しています。事業所・職場では「人権Café」アクションプランを作成し、非常勤も含めた全職員が職場、職種単位での学習会を行っています。

「Web人権Café」を6回シリーズで行っています。6月は「子どもの権利」をテーマに動画と山口英里小児科部長の補足講義、7月は「ジェンダー平等と人権」をテーマに、NPO法人カラフルチェンジラボの方に講師をお願いしました。8月は、豊田文俊副理事長を講師に「オリエンピックを巡る5つの差別」について学び、9月は「高齢者の権利」をテーマに、開催しました。参加者はオンライン参加で毎回約70人です。講義を聞くだけでなくグループワークで深めています。

今回の学習運動は、ジェンダー平等、多様性、個人の尊厳を第一とした国内外の運動、民医連綱領と日本国憲法、世界の人権保障の到達など、職員一人ひとりが人権について身近な問題に引き寄せて理解を深めています。

人権Café Vol.1

人権Caféへようこそ

医療介護の現場を考える

人権のキホンのキ

人権 café ポスター

人権Café 学習運動推進NEWS No.3

2021年7月27日発行 福岡医療団教育委員会

第2回人権Café web学習会を開催しました♪

7月20日(火)に第2回人権Café web学習会を開催しました。7月のテーマは「ジェンダー平等について」でした。NPO法人カラフルチェンジラボの豊田文俊氏を講師に迎え、ジェンダー平等と人権 LGBTを含む多様性について学びました。約70名の方にご参加いただきました。

参加者の感想

●自分の中にある偏見に気づくことができました。でも気づくことが大事なんだと教えてもらいました。性はひとりひとり違うし、変化し、境界のないもの。人種や宗教や社会規範を越え乗り越えて、その人らしく生きるのが当たり前の社会にしたいと思いました。

●一人一人の人権から物事を考える時に全体的な考えかたではなく個人が大切にされ、個人の権利を守ることを第一に考えなくてはならない。民主主義と基本的人権を遵守すべき日本国憲法(持つ日本)のジェンダー平等指針が12位。この国の根っこに問題があると思うようになりました。

e-learningの法人共通に動画を掲載しています。とても好評な講義でしたので、是非ご覧ください。

人権 café ニュース No.3

【ふくおか健康友の会】		(2021年8月末現在)	
組織現勢	45,786世帯	71,602人	
寄附金	3,066,143円 (2021年度分実績)		
協同基金応募	59,939,000円 (2021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 ⑤2

前立腺がん 検診のおすすめ

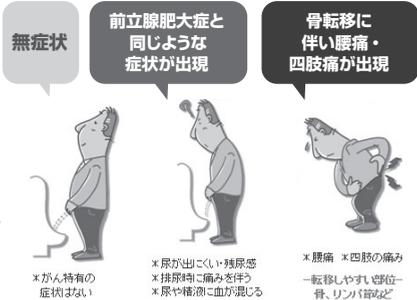


◆急増する前立腺がん

中高年以上の男性に多く見られる前立腺がんは、近年、日本人の間で急増しています。死亡数の増加率をみると、数あるがんで第一位となっています。

◆前立腺がんの症状は

前立腺がんは、初期には自覚症状がほとんどありません。排尿障害などの症状が現れた時は検査の必要があります。



このような方は検査をおすすめします

- ・おしっこが弱くなった。
- ・夜中に何度もトイレにたつ。
- ・55歳以上

◆前立腺がんは治せる病気です

初期がんのうちであれば、手術または放射線治療によって根治することが可能です。

早期発見のための前立腺がんの検診を

検査方法はいたって簡単。「PSA（ピーエスエー）検査」という検査で、早期から前立腺がんを発見することが出来ます。検査方法は **採血による血液検査** です。友の会会員の方は、キャンペーン期間中（10月・11月・2月）であれば自己負担はありません。申し込みはとても簡単です。もよりの事業所または職員・友の会役員まで問い合わせ下さい。



友の会では、ほちほち亭で会員さんたちと会って話すことが楽しいと話す佐藤さん。今はコロナ禍で班会を開催できず、なかなか人と会う機会が限られてしまっています。

人とのつながりは インターネットでも

日々楽しんで過ごしている佐藤さんの元気の秘訣は、城浜団地に移住してから始めた太極拳です。「太極拳を通して正しい姿勢や呼吸を意識することを学んだことで、体を痛めずに過ごすことができています」と教えてくれました。

みんなで一緒に取り組んで盛り上げたい

「死ぬまで元気で過ごしたい」と話す佐藤さん。「みんなで作った展示会を開く。という風に目標を一つ一つつけて、みんなが乗り越えていけば盛り上がると思うんです」と日々楽しむための目標を笑顔で話してくれました。

～ 参考になります ～

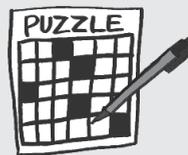
免疫力チャージメニューはとても参考になります。鮭のグリルきのソースがけは秋にピッタリのメニューなのでさっそく作ってみましょう。



(たちばな支部・すみちゃん)

～ 思いました ～

今号のクロスワードパズルの答えで思い出したことがあります。夏季休暇の季節の訪れとともに、あつという間に休みをとっていました。それをみて「隣の客はよく夏季休暇」と言われていたのを思い出しました。



(たたら香椎支部・小泉直子)

～ なるべく歩くようにしてます ～

クロスワード出来ました。運動不足なので、今から散歩がてら二つ先のバス停のポスト迄出しに行きます。足が弱ります。なるべく歩くようにしてます。



(直鞍菜の花支部・佐知三枝子)

～ 試してみようと思います ～

鮭のグリルきのソースがけ、きのこが好きなので試してみようと思います！ お便りや川柳など読者もからんでいるコーナーをみるのが楽しみです。



(支部外・けいちゃん)

～ だまされてはいけない ～

来年10月より後期高齢者の医療費負担について、年収200万円以上の方については1割より2割負担にすることが決定されました。こういった改悪をする時として、政府が取る手段が若年層の負担軽減を持ち出しますが、国民を分断する狡猾な策だと思います。今の若年層もいずれは負担増のしわ寄せを受けます。政府としては、後期高齢者の自己負担を3割にしたいということでしょう。国民はだまされてはいけないと思います。毎年増え続ける防衛費を割譲して国民の生活と暮らしに振り向けるべきでしょう。

(博多支部・原 博信)



闘病記

「どうもなかけん受けてよか。どうかあつたらもう遅か」

ふくおか健康友の会
副会長・西支部支部長

宮本 武夫

大腸がん検診 キャンペーンを利用

今年、友の会の大腸がん検診キャンペーンを利用し、夫婦で大腸がん検診(便潜血検査)を受けました。結果は、二人とも要精査の判定。早速、千鳥橋病院にて大腸カメラによる再検査を受けると、またまた二人ともポリープが見つかり切除。妻のポリープには異常はありませんでしたが、私のポリープには癌の疑いがあったため、違う病院で再度、大腸カメラによる検査を受けステージⅠの大腸が

んと診断されました。病名は「S状結腸癌」。リンパ節にも微細ながん細胞が見つかりました。腹腔鏡による手術で、S状結腸とリンパ節の切除を行いました。無事手術は成功し、医師からは「他の臓器への転移はなく、今後5年経って再発がなければ完治したことになる」と言われました。

早期発見・早期治療でがんは治る

私が今回の手術で痛感したのは、検査の重要性です。検査を毎年受けていれば早期発見・早期治療で癌は治

せるということです。実は10年前にも一度大腸がん検診を受けたことがあり、その時はポリープを取っただけで何も問題はありませんでした。その後、10年間検査を受けていなかったので、今回、新発見診療所からの勧めもあり、検査を受けてステージⅠの大腸がんが見つかったことに、改めて検査の重要性を感じさせられました。

友の会会員の皆さんも自分の命は自分で守りましょう。会員であれば大腸がん検診をはじめ、いくつかがん検診を無料で受けることができます。早期発見・早期治療で、会員のみなさんが健康で長生きできるよ

う友の会検診を大いに利用しましょう。

いきいき長生きまだまだ現役! ⑥⑥

姿勢を正して 仲間といっしょに目標へ

さとう みちよ
佐藤 迪代さん (84歳)
(東・東支部)



でいた福岡市へ移住、ホテルの食堂や病院職員寮の住み込み管理人などを勤めてきました。

受け入れてくれた友の会

佐藤さんと友の会との出会いは、2001年に城浜団地に引っ越して城浜診療所がかりつけになったことです。ここで友の会に入会することになりました。佐藤さんは「これまで生活してきて人間関係などで大変な思いをしたこともあり、生きづらさを感じることがもあつた。でも友の会のみなさんは私を受け入れてくれた。友の会に入れたから人と会えるし元気に過ごせる。入会して本当に良かった」と話します。

そんな生活の中で佐藤さんが楽しんでいることは、SNSで人とつながることです。フェイスブックを定期的に更新してインターネット上で多くの人と交流を楽しんでいます。また、若いころから趣味にしていたイラストを活かして絵手紙づくりも楽しんでいます。班会が開けない中、数人で自宅に集まって絵手紙づくりに取り組み、久々の交流を楽しみました。

「私たちは人と会うことを求めているのに、それができないのが辛いですね」と現状にもどかしさを感じています。



(敬称略)



参道入口

大正から昭和初期はまさに激動の時代「米騒動」(大正7年)があり、農民や労働者の争議も頻発、労働総同盟(大正10年)や日本農民組合(大正11年)の結成、さらには社会主義思想のひろがりや政党的結成な

香椎宮は、古くから天皇と結びつきの深い神社です。参道はJR鹿兒島本線の踏切から神社前まで鬱蒼とした楠の大樹に覆われています。時々、その道を歩き喫茶店に立ち寄りたりしています

大正11年(1922年)、貞明皇后が大正天皇の病氣平癒の祈願と皇太子(裕仁・昭和天皇)のヨーロッパ諸国訪問からの無事帰国のお礼に、香椎宮を参拝しています。それをきっかけに勅使派遣が復活(大正14年)、参道の大改修が行

われ「勅使道」と呼ばれるようになりました。翌年、楠の植樹が行われています。

参道の大改修や植樹作業には県内の男女青年団や在郷軍人会が動員されていますが、「参道祈念碑」の碑文、それには前例がありません。明治神宮建立ですー明治45年(1912年)、天皇が亡くなる

ぼちぼち歩く歴史探訪

香椎参道と大楠の並木

参道改修・植樹に動員された青年団



参道祈念碑

ど。そして高まりを抑圧する治安維持法改正(昭和3年)や特別高等警察設置(同年)など。昭和6年(1931年)には「満州事変」、翌年には「上海事件」と本格的な中国侵略が始まります。参道大改修と植樹作業への青年団の動員はその戦争の道への動員だったのだと思いがします。

(東・東支部 深野 一郎)

～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院栄養部 栄養師 佐藤 理歩

◇ 白菜と豚肉のミルフィーユ鍋 (2人分)



材料

- 豚バラ 200g
- 白菜 5枚
- ◎ すりおろし生姜 適量
- ◎ 鶏がらスープの素 小さじ2~3
- ◎ 酒 大さじ1
- ◎ 水 カップ1と1/2杯
- 小ねぎ 適量
- ★ ポン酢 大さじ2~3

作り方

- 白菜を一枚ずつはがし、白菜と豚肉を交互に4回重ねる。
 - 5cm幅に切り、鍋(フライパンでも可)のふちに沿って敷き詰める。これを3~4回繰り返す。
 - ◎を加えて火にかける。沸騰したら蓋をして煮る。
 - 火が通ったら、小ねぎを盛り完成!
- ★ お好みでポン酢につけて召し上がってください。◎

ポイント

寒くなってきましたね。皆さん体調管理には気をつけましょう。今回は体も心もあつたまるお鍋レシピを紹介します! 冬に旬な白菜はカルシウムやカリウムのミネラルが豊富です。豚肉は疲労回復になります。生姜に含まれるショウガオールに血行を促進する作用や、体を温める働きなど冷え性の方に特におすすめの食材です。白菜と豚肉は味も相性抜群で簡単にできるレシピなので、皆さんもぜひ作ってみてください。◎

短歌

荒れた田に稲穂実らず草生せど 燃ゆる赤花染めし畦道

暮れかかる高架道路に灯かともり 心急ぐこと車往來す

和算筒の遺品整理にわが名あり 羽織袴に家紋を添えて

ジャンケンもどき蹴りもあり下枝の子 明日はどうなるココナ暴発

馴れ馴れし八十路の四人きようだいと あと幾年を睦み合うるや

東・東支部 深野 一郎

川柳

控えおろう我が家で一度云つてみたい たたら香椎支部 西村嘉法

俳句

マスク越し聞こえぬ会話汗ぬぐう 直鞆菜の花支部 佐々木裕子

ひまわりを一輪さして客迎え 直鞆菜の花支部 草野方子

戦争禍七六年生き弟近く 直鞆菜の花支部 永田良子

初恋の記憶の駅舎水仙花 直鞆菜の花支部 上月大輔

なわとびもフープも回る秋麗 嘉飯コスモス支部 篠木千晴

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「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、**11月22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。

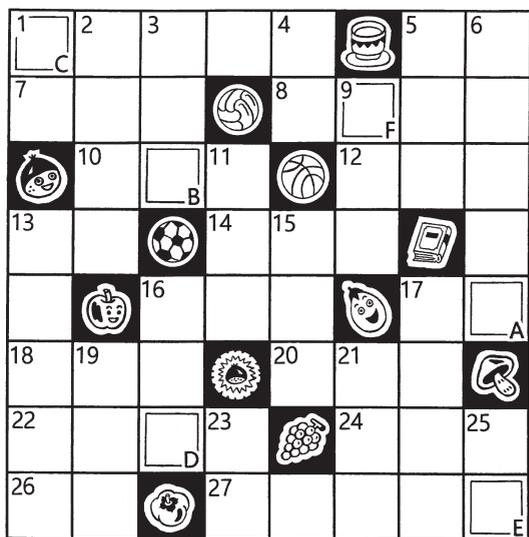
〒812-8633
ふくおか健康友の会クロスワード係(または投稿係)

●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。

*住所・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】二重ワケの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

ヨコのカギ

- 食べ放題、セルフサービスです
- 福が来るのは笑う……
- これが豊富な人は物知りです
- 沖縄伝統料理イラブー汁の材料は……
- 非常に遠いこと
- 仏ホルダー産が有名
- 容疑者。……を挙げる
- 自分が生まれた国
- 秋の味覚の代表格
- 白頭……は米国の国鳥
- 取引などの手数料
- 病気やけがを治します
- 切羽詰まった場面
- 今夏、何回食べた?
- 菊花賞などの主役です
- 順位のこと

タテのカギ

- 三味線を鳴らします
- たたいて渡る?
- ファンとも言います
- ……然、……発
- 硬貨や紙幣
- マツタケ料理の一つ
- 人の心を引きつけ、惑わせること
- 新体操個人種目の一つ
- レーズンパンには欠かせません
- 音を捉えるための気管
- ミャンマーの人々の3本指は抗議の……
- 紙2枚に割って押す印
- 物の上部を指すことも
- 尾花とも言う秋の七草
- 花言葉は「愛」。でも本数や色で変わります
- たんすやすいなど

9月号の正解は「カキキュウカ」でした。応募総数45通の内、正解は45通でした。ご応募ありがとうございました。クオカード当選者は次の通りです(敬称略) 山本幸子(東区西)、中村もも(西)、今西まゆみ(かすや)、かぜっこ(支部外)、春風(支部外) おめでとうございます。

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。