

# “困難あるところに民医連あり” アウトリーチを展開中!



相談を受ける舟越理事長

アウトリーチとは、「外に手を伸ばす」ことを意味しますが、医療や福祉分野では、支援が必要であるにもかかわらず届いていない人に対し、積極的に働きかけて情報・支援を

届けるプロセスのことです。福岡医療団では年に2回、「コロナ禍を乗り越える何でも電話相談会(無料低額診療相談会)」とともに、地域の諸団体と協力しての「街角なんでも相談会」を実施しています。相談件数は年々増加傾向にあり、相談内容での特徴的な事例として、「経済的な問題から受診

福岡医療団では千鳥橋病院をはじめ全事業所で、感染対策を徹底し医療活動を展開しています。今回は、福岡医療団とふくおか健康友の会が進めるアウトリーチ活動について紹介します。

立し、来年秋季以降に施行されようとしています。国民がコロナ禍で「困難」に直面しているときに、国民の健康と命を守るべき政治がそれと逆行する動きには注意が必要です。私たちは、国が本来の役割を発揮し、国民を守る防波堤になることを求めて、これからも公的制度的拡充と社会保障制度の活用、充実を求めています。

や治療をギリギリまで我慢している」「就労先と住まい(会社寮)が一緒のため失職と同時に住まいも失った」「行政の支援策になかなかたどりつけない」など深刻です。ふくおか健康友の会でも友の会会員への「いかがですか」の電話かけ行動、コロナ何でも相談、ワクチン接種予約とりのお手伝い、フレイル予防のための健康体操の普及などを進めています。そのような中、6月の国会では「75歳以上の高齢者の医療費窓口負担を2割化」にする法律が成

地域と福岡医療団をつなぐ

# 健康

2021 vol.93  
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

## 投票に行きましょう

ふくおか健康友の会会長 松原 光生



新型コロナウイルス感染症の広がりの中で安倍政権を引き継いだ菅首相が政治理念として掲げたのが「自助・共助・公助」でした。菅政権が貫く「自助」の政治は、コロナ感染症で病床が不足する中、病床削減や75歳以上の医療費窓口負担の2倍化を強行成立させました。

緊急事態宣言が繰り返され、事業者、飲食業者等への補償は不十分なままに休業を押し付け、圧力さえかけています。学生や非正規労働者は収入が減り、フードバンクに頼らざるを得ない状況です。その一方で、富裕層や大企業は日銀などによる財政出動で、株の上昇などでさらにお金を増やしています。

私たちは、地域で困難を抱える住民の要望に耳を傾け「相談活動」や平和憲法9条を守る活動、核兵器禁止条約の発効の運動、いのちと健康を守り憲法が生かされる、誰もが安心して住み続けられるまちづくりに取り組んできました。

秋までには総選挙があります。自己責任論からいのちや人権、平和が大切にされる政治への転換が求められています。市民・国民、野党の共同の力は、これまでの国政選挙や都議選でも力を発揮しています。選挙は政治を変えるチャンスです。誰もが安心して暮らせる世の中を作るために力を合わせましょう。

福岡医療団理事長 舟越 光彦



コロナ禍の1年半余りの期間で、セーフティーネットの底が抜けた日本社会の無残な実態を見せつけられました。報道で見聞きするだけでも、仕事を失いフードバンクの列に並ぶ女性たち、コロナに感染しても入院できずに自宅で急変する患者、十分な補償もないままに休業を強いられ苦境に陥る飲食店。医療現場でも、失業し経済的に苦しくて受診が遅れ、手遅れの癌でなくなる人も経験しています。いのち、普通の生活と営業がこんなにも粗末に扱われ切り捨てられる時代は近年ありませんでした。このうえ、オリンピック開催を強行しました。その結果は、感染を広げ、自粛の期間を長期化し、結果的により多くの負担を私たち国民に強いることになりました。

しかし、自公政権は、オリンピックさえ開催すれば、国民は今までの事を忘れて自分たちに投票すると庶民を見下しています。この期間で経験した政権の愚行の数々と、国民が受けた被害を忘れず記憶にとどめましょう。そして、選挙で見返してやりましょう。立憲野党を勝利させ、いのちと人権が大切にされる当たり前の社会へ日本を変えていきましょう。秋までに実施される総選挙は、その絶好の機会です。

## 友の会総会を開催しました

楽しく友の会らしい活動をすすめてつづ、民医連事業所(福岡医療団)の経営を支えることのできる友の会を目指します

ふくおか健康友の会第23回総会は、コロナ感染が拡大している中、一同に介しての開催はリスクが高いと判断し召集しませんでした。6月24日に総会議案について書面決議を行い、活動方針、役員体制など5つの議案に対して賛成多数で可決しました。20年度は、新型コロナウイルス

イルス感染拡大のため、友の会活動も自粛を余儀なくされた時期もありましたが、各支部が感染対策を行いながら創意工夫した活動が展開されました。21年度も引き続き感染防止対策を徹底し、アフターコロナを見据えた活動を模索しつつ新たなスタイルの友の会活動をすすめて

ます。また、コロナウイルス対応などで困難を強いる中でも地域医療を守り奮闘している民医連事業所(福岡医療団)の経営を支えることのできる友の会を目指します。そのためにも地域住民との共同を広げ、民医連事業所の利用者を増やすこと。資金応募に参加する友の会会員を広げていくことを目指していきたいと思えます。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

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。

フリーダイヤル  
電話代は  
かかりません

【住まい・生活保護・労働・借金・健康問題など】

0120-092-651

受付: 月~金 9:00~17:00



シリーズ語りつごう 5

# 語り継ぎたい 戦争の悲惨さを!

城南支部 村上 百合子 さん (87歳)



ハルピンで生まれ育った私が終戦を迎えたのは国民学校5年生のときでした。当時は父の勤める会社の社宅に住んでいました。戦争中は日本が戦争に負けるなど誰も考えていませんでした。敗戦の雰囲気を感じたとしても信じず口にも出しませんでした。そんな教育を受けていました。

**鳴りやまない銃声**  
終戦から1年後にハルピンから博多港に引き揚げることになりました。通常は2日ほどの道のりですが、冬の前に南下しようと引き揚げ者が集中したり、各地で足止めに出たりして40日以上もかかってしまいました。移動中は線路の脇で野宿していたのですが、八路軍と国民党軍の戦闘の銃声が響

き怖かった記憶があります。  
**過酷な収容所**  
ハルピンを出発する際は2週間分の食料と旅費相当の現金をもつて出ましたが、周りの人たちは40日の移動の中で当然食料も何もかもが尽きてしまい、着ているものを売ったりして工面に必死でした。途中の錦州で収容所に入ったときに家族6人に割り当てられたのは1畳で、父と兄は野宿していました。食料もない娯楽もない状況で、動くとおなかが減るためにただ横になったまま何もしない日々を送りました。

**ついに日本に**  
ようやく博多港行き船に乗れたものの、博多港に着くと湾外で2週間の足止めとなりました。やつと上陸したときは「先のこととはわからないけれどついに日本に着いた」という安堵感がありました。その後は父の地元のアサギを移すため、最終的に福岡に落ち着きました。そこではじめて日本の侵略の歴史を学びました。博多港の引き揚げ記念碑を眺めるたびに、この40日のことを思い出します。

# 人類と核兵器は共存できない

署名のお願い



毎月定例ゆめタウン前宣伝行動

今年1月22日、世界50カ国の批准により核兵器を国際法上初めて違法と定めた「核兵器禁止条約」が発効されました。「核兵器禁止条約」は、核兵器の使用は非人道的で国際法に反するとして開発、製造、保有、使用を禁じるものです。しかし、日本はこの条約に参加していません。本来であれば唯一の被爆国として、政府は核廃絶に向けて先頭に立つて条約に参加すべきです。

世界は核廃絶を熱望する人々と核兵器保有に固執する国とのせめぎ合いが続いています。1月の条約発効により欧州各国に変化があるように、世界の人の核廃絶への認識の変化とともに、その変化が国政をも変える大きな動きとなつていきます。人類と核兵器は共存できないの立場で、被爆国日本が「核兵器禁止条約」を批准し、推進するよう求めていきます。



**いつも元気に  
班活動**  
パッチワークに折鶴：  
いろんなものをみんなで作る

私たちは福建労会館を拠点に約10人で活動しています。元々は福岡県建設労働組合「主婦の会」として集まってパッチワークづくりや夏には平和大会に届ける千羽鶴づくり、12月には子どもたちと一緒にクリスマスツリーづくりなどに取り組んでいました。

大楠診療所の健康まつりに主婦の会に参加したことをきっかけに友の会の班会として活動をはじめたばかりです。友の会の魅力は友の会健診を受けられることや医師や職員の方から健康についての話を聞くことができることです。



2回目となる班会ではみんなで千羽鶴を折りました。参加できない人も制作した折り鶴を届けてくれたりしてみんなががんばっています。コロナ禍で班会を開くことができません。顔合わせだけでもおしゃべりするだけでも楽しい時間になっています。班会の名前はまだ仮称なので、素敵な名前を教えてください。  
(班長 田中 昌子)

文化の秋

## 一緒に心に潤いを

参加無料

コロナを吹き飛ばせ 第2弾!

### ～ジャズ演奏会～

昨年の10月に開催した「オカリナ」演奏会に続き、第2弾として「ジャズ演奏会」を開催いたします。みなさん是非ご参加くださいませ。

**日時** 10月16日(土)  
10:30～11:30 (開場 10:00)  
**場所** 福岡市男女共同参画推進センター  
アミカスホール  
※ 先着50名まで  
**主催** ふくおか健康友の会 南・城南・西・中央支部  
**連絡先** 田口 ☎ 092-651-1522

秋のひととき、皆さんも一緒に過ごしませんか?

【ふくおか健康友の会】		(2021年6月末現在)
組織現勢	45,844世帯	71,690人
寄附金	1,496,143円 (2021年度分実績)	
協同基金応募	26,144,000円 (2021年度分実績)	

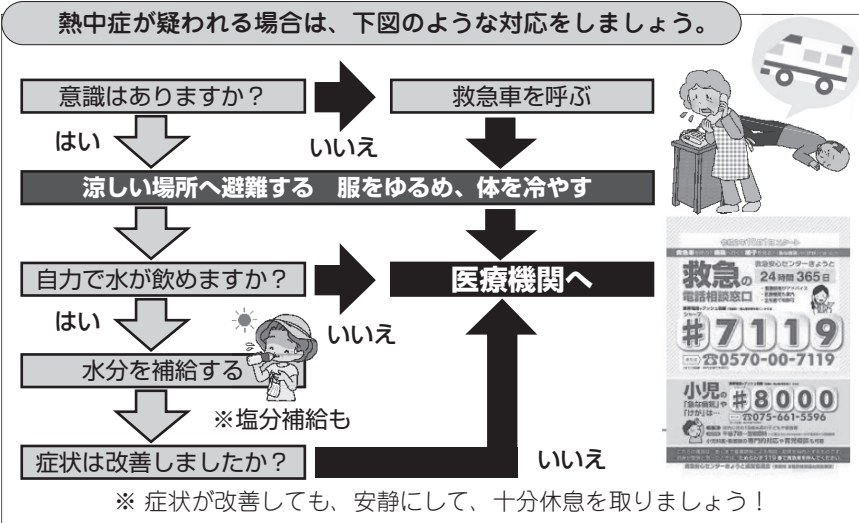
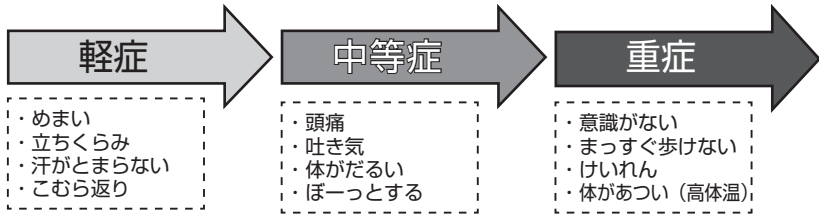
\*たくさんのご応募ありがとうございます。今後も健康増進活動を拡げて参ります。

健康に役に立つシリーズ ④8

# この夏も、熱中症に気をつけよう!



熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑い中で運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、しかし、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、けいれんがある、まっすぐに走れない・歩けない、体が熱いなどの症状がみられたときには、すぐに熱中症が疑われます。



## いきいき長生きまだまだ現役! ⑥5

### 大人になっても元気に、そして活発に!

かねつき れいこ 金築 禮子さん (84歳)  
(たたら香椎支部)



#### 活発だった幼少時代

1936年に生まれた金築さん。小学校4年生までは台湾で暮らしていま

た。幼少時は毎日、近所の友人らと鬼ごっこや缶蹴り、竹のぼりで遊ぶほど活発な女の子でした。金築さんは「砂利道を裸足で走り回り、男の子に負けないぐらい元気だった」と、当時を振り返ります。

#### 運動を続け20年以上

台湾引き揚げ後は佐賀県唐津市で過ごしていましたが、持ち前の運動神経の良さを活かし、中学時代は卓球部に所属。県大会で優勝する程の腕前でした。高校入学をきっかけに福岡県へ移り、大学では体育を専攻し卒業後は小学校の体育主任を勤めました。

続けることが健康への近道  
毎日運動する日々を過ごす金築さんですが、今年の5月、ステージ3の大腸がんを患いました。「診断を受けた時は本当にショックだった」と金築さんは話します。すぐに入院し手術は無事成功。退院後は、また元のように運動を続けることができるようになりました。

#### 運動を続け20年以上

## 秋のお便り

木版画「命の水」  
岩橋 隆夫  
(直鞍菜の花支部)

絵はがき「花」  
茂田 ヒサ子 (東区西支部)

絵はがき「鶴と鼻」  
大石 トシエ(東区西支部)

絵はがき「巨峰」  
落合 幸子 (城南支部)

イラスト「犬」  
豊嶋 孝子  
(たたらハビリテーション病院)

～ スマホ片手に歩いています～  
「寝込んだらアウト」の少ない年金者です。チーム対抗「ヘルスチャレンジ・ウォーキング」の取り組みに皆さんからたくさんのエネルギーをもらいました。私、2年前からスマホ片手に歩いています。最初は415km・最高572km、近頃は月平均500kmです。数字が見えるって励みですね。コロナ禍の中、ご奮闘されている皆さんに感謝です。(たちばな支部・藤田文代)

～ 食べれるようになりました～  
いつも「いきいき健康」新聞ありがとうございます。ながら体操はどこでも出来て楽しみながらしています。免疫力チャージメニュー、アボカドが食べれるようになりました。(田川支部わかば・大場しず子)

～ 久々の野菜作りです～  
コロナ禍の中、家での時間、楽しみにトマトと小玉スイカの苗を買ってプランターに植えました。久々の野菜作りです。ミニトマトもぼちぼち赤くなりスイカも身長7cmくらいになりました。2本の苗に3つのかわいいスイカです。少しずつ少しずつ大きくなっているのがうれしい日々です。(東区西支部・渡辺美知子)



～ 一石二鳥です～  
1日2回確実に出来そうな歯磨きしながら体操に取り組んでみました。難しいのは片足立ち、10秒は長く7～8秒がやっとでした。でも徐々に慣れてきて安定するようになりました。歯も念入りに磨くことができ、脚の筋力アップにも繋がりました。頑張りましょう。(東・東支部・中小路ミチ子)

～ 健康になりたいですね～  
地域と福岡医療団をつなぐ良い新聞だと思いました。今回「1番」目に止まったのは川柳でした。コロナの時期でもなるべく運動はしたいし、ながら体操も少し試しました。健康になりたいですね。(田川支部わかば・村上雅子(仮))

～ 私の癒やしです～  
熊本まで新聞を送って頂き本当にありがとうございます。コロナ前は、息子が福岡で一人暮らししていますので月に1～2回は熊本から会いに行き、買い物、外食をととても楽しみにしていました。コロナ後は全く会っていません。以前の暮らしが本当に待ち遠しいです。ですので、「いきいき健康」は私の癒やしです。(県外・古荘絹子)

# ～免疫カチャージメニュー～

千鳥橋病院栄養部 調理師 谷村 春香

## ◇ 鮭のグリル きのこのソースがけ(2人分)

(エネルギー261kcal 塩分1.3g)



### 材料

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 鮭の切り身…………… 2切   | サニーレタス…………… 1枚  |
| 塩こしょう…………… 少々   | レタス…………… 2枚     |
| 小麦粉…………… 適量     | 水菜…………… 適量      |
| サラダ油…………… 小さじ1  | にんじん(細切りに)… 適量  |
| — つけ合せ —        |                 |
| — きのこソース —      |                 |
| えのき…………… 1/4株   | ★ジャポネソース —      |
| 椎茸…………… 1/4株    | たまねぎ…………… 1/4個  |
| マーガリン…………… 大さじ1 | しょうゆ…………… 大さじ2弱 |
| ★ジャポネソース… 大さじ3  | 酒…………… 大さじ1     |
|                 | 砂糖…………… 小さじ1/2  |
|                 | マスタード…………… 少々   |
|                 | サラダ油…………… 大さじ1  |
|                 | 酢…………… 少々       |

### 作り方

- ★ジャポネソース
- 1 たまねぎをすりおろす。
  - 2 ①にしょうゆ、酒、砂糖、マスタードをよく混ぜ合わせる。
  - 3 最後にサラダ油と酢を加え、軽く混ぜる。

- 1 鮭に塩こしょうをして、小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を熱し、①を入れ両面をこんがり焼く。
- 3 しいたけ、えのきを食べやすい大きさに切る。
- 4 マーガリンで③を炒め、★ジャポネソースで味付けをし、きのこソースを作る。
- 5 ②に④をかける。

### ポイント

コロナやインフルエンザに負けないからだをつくるために、毎日の食事にも気を付けてみませんか？

鮭に多く含まれるたんぱく質は、体の細胞や免疫物質を作ります。  
きのこには腸内環境を整える食物繊維に加え、β-グルカンというきのこ特有の成分も含まれています。  
β-グルカンは、マクロファージを刺激して健康的な免疫力を整える働きがあります。

また、鮭もきのこも秋が旬の食材です！旬の食材は値段も安く、栄養価も高いです。おいしく食べて、免疫力をアップさせましょう(^^)

嘉飯コスモス支部の古野義臣さんより、貴重な体験談について投稿いただきました。会員のみなさんにも、早期発見・早期治療の必要性が伝わればと思い、掲載させていただきました。

## 闘病記

### 「奇病との出会い」

嘉飯コスモス支部 古野義臣



#### 脳腫瘍発見

当時私は49才、剣道四段の中学教師。44才で親爺遺伝の糖尿病予備軍と判定されていたが元氣な中年だった。ある日、新飯塚診療所から「糖尿病の権威者が来るので診てもらいませんか」と電話があり診てもらった。岩下早苗先生は初対面である私の顔を見つめて「顔が長いですね」と。「糖尿と馬面は関係あるんですか」とややむかついた。医学大事典『末端肥大症』の部に、脳下垂体に腫瘍が生じ、その刺激

#### 入院生活

血糖値を下げて脳外科に入院。珍しい症例らしく研修医が次々に。顔なじみも沢山できた。8時間及ぶ手術も無事に成功。造影剤を出すために大量の水を飲めと云われた。さあ大変、出ない！

苦しい！我慢しきれず起きあがったら大量に放出。あの爽快感は今も忘れられない。入院生活は沢山のふれあいから感動と悲哀を味わった。血糖値も落ち着き退院。

#### 教育現場に戻って

退院後、荒れ気味の教育現場のために、カウンセラーの役を引き受けた。自分の体験談をちりばめながら、非行分析、いじめ、生と性など「ともしび通信」を始めた。次第に家庭からの反響も帰ってくる。私はいつも何にもまして生命の大切さを強調している。

あれから43年、奇病を指摘し稀有の体験への後押しをしてくれた岩下先生、今更ながらの有難う。

### 川柳

アイサツはワクチンの話で盛り上がり  
たたら香椎支部 西村嘉法  
バツハのみ笑いころげた五輪かな  
田川支部わかば 原田節生  
改札を通れず見れば診察券  
南支部みどり会 川端宗一

### 俳句

夏飯や母や叔母には及ばぬが  
嘉飯コスモス支部 篠木千晴  
八十路パソコン駆使して風薫る  
嘉飯コスモス支部 古川悠枝  
ねじれ花芯はねじれぬ我に似て  
直鞍菜の花支部 石橋照子  
すがすがし青田に鷺の舞い下りて  
直鞍菜の花支部 草野方子  
梅雨夕日赤い手鞠となっている  
直鞍菜の花支部 上月大輔

### 短歌

共に行きませ重ねこれからも  
心しなやかか希望を生き抜く  
嘉飯コスモス支部 荻野寿子  
仕事なき老いの余生に何をせむ短歌を詠みて心潤す  
博多支部 森山久江  
言い過ぎず控え過ぎずに表して云えんとする老いの恩恵  
東区西支部 新東こう  
妻ももう87歳いい歳だいまはベットで眠り込んでいる  
東・東支部 深野一郎  
進む道導きくれし恩師逝き香葉手向けて偲ぶ若き日  
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、**9月25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

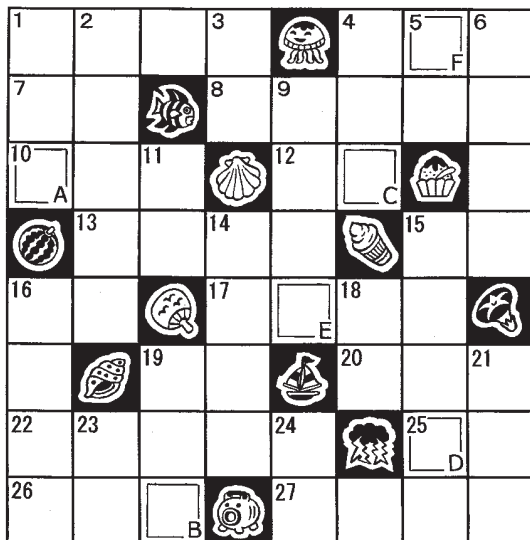
\*住所変更された方、変更予定の方は、必ず友の会事務局にご一報ください。  
\*住所・氏名の記載漏れがあります。ご注意ください。

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

- 1 片足で2歩ずつ交互に進みます
- 4 夏の和服といえば
- 7 大混雑を野菜にたとえて、……を洗うような
- 8 震度4の以前の言い方
- 10 大きすぎますね。……評価
- 12 太公望が見つめます
- 13 タコスの国といえば
- 15 地球面積の約30%
- 16 身勝手。……がいい
- 17 甲乙と同じ意味です
- 19 ……像、……自賛
- 20 自覚する心の動き
- 22 競技する人です
- 25 ラッパ形の花が咲く
- 26 ……まき直して再出発
- 27 積乱雲のことです

### タテのカギ

- 1 生産量1位は熊本県
- 2 度胸試しともいいます
- 3 仏語で「小さい」
- 4 ものおしげずに立ち向かう気力
- 5 魚市場を指すことも
- 6 血や肉になる栄養素。……質
- 9 功績があることです
- 11 野暮ではありません
- 14 砂糖です
- 15 この日から秋!?
- 16 足を運んだかきがない
- 18 ハワイで歓迎といえば
- 19 自分一人の力
- 21 背が一番高い陸生動物
- 23 長さ。……がつまる
- 24 よっぱらいのこと

7月号の正解は「センキョケン」でした。応募総数67通の内、正解は67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)  
新島初雄(東・東)、かえる(たたら香椎)、小泉直子(たたら香椎)、安部早知子(たちばな)、竹井武夫(直鞍菜の花)  
おめでとうございます。