

迎春

2022

憲法を守って明るい未来へ

寅

私たちの未来のために自然環境を守って！

戦争に行きたくない！憲法変えないで！

「戦争する国」にしたくないだから憲法を変えてはいけません。

遠い国があっても多様性を認める社会を実現したい
男女格差をなくすジェンダー平等の早期実現を！

子どもにも高齢者にもやさしい社会、政治を希望します。今年には明るい社会になることを期待します！

核兵器はいらない
日本政府は「核兵器禁止条約」に批准して！

病院代、薬代高くても払えない。75歳以上窓口負担2割化止めましょう！

戦争はしませんように

新春

いきいき健康

健康

2022 1 vol.95

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

新年明けましておめでとうございます。
ふくおか健康友の会
は、福岡県内14支部で、
4万5千世帯・7万1千
名、201班の会員組織
となりました。
一昨年から続くコロナウ
イルス感染拡大により2



松原光生
会長
ふくおか健康友の会

年続けてバスハイクや健康
祭りなどの楽しい取り組
み、ぼちぼち亭などのた
まり場の取り組み、地域
での班活動などが制約さ
れました。しかし、コロ
ナ禍だからこそ、友の会
会員みなさんとの絆を
深めるために、職員と友
の会が共同して、会員訪
問や電話かけ、アンケー
ト調査などに取り組んで
きました。その中で、健
康相談やコロナワクチン接
種、生活問題など多種多
様な相談が寄せられまし
た。また、コロナ感染対
策を取りながら、お芝居
「玄朴と長英」、4支部合

同によるジャズコンサート、
ウォークイブラリー、ウ
ォーキング、ながら体操な
ど、創意工夫した楽しい活
動が繰り広げられました。
憲法9条を守り、核兵
器廃絶、辺野古新基地反
対など平和を守り、医療
や社会保障を守り改善し
ていく活動にも取り組ん
できました。
福岡医療団と地域医療
を守るための、あおぞら
募金（寄附金）、協同基
金にたくさんみなさんか
らご協力をいただきました。
この場を借りてお礼
申し上げます。ありがと
うございました。



高齡者までが長蛇の列を
作る姿は、日本社会の脆
弱性を告発しています。
2021年10月の衆議院
選挙では期待した政権交
代は実現できませんでし
たが、2022年7月ま
でに行われる予定の参議
院選挙では憲法を守り危
機に置かれた国民生活を
守る政治へと変えるため
に皆さんと力を合わせて
いきたいと思っています。
さて、コロナ禍の体験
を通じて、友の会の活動
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ら
せていく鍵になる組織であ
ることを再確認できまし
た。ひきつづき、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
を進めていきましょう。
そして、誰も取り残され
ない地域づくりを地域の
様々な皆さんとともにつ
くっていきましょう。
2022年は、福岡医
療団としても、第7次長
期計画の3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」というミッシヨ
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
い致します。

友の会の会員の皆さん、
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。さらに、
コロナ禍で奮闘する職員
に対して、様々な激励の
言葉を寄せて頂いたこと
に改めて感謝申し上げます。
新型コロナウイルスが流



舟越光彦
理事長
公益社団法人福岡医療団

新型コロナウイルスが流
行して2年近くが経とう
としています。長期にわ
たる感染対策を強いられ
てきましたが、年末には
行動制限も緩和されて久
しぶりにご家族やご友人
に会われた方も多かった
だろうと思います。また、
友の会の活動も、感染対
策に注意しながら班会や
屋外でのウォーキングも
再開してきました。こう
した機会では、人とのつ
ながりの大切さを改めて
感じられたことだろうと
思います。
一方、コロナ禍で貧困
と経済的な格差の広がり
が深刻化しています。メ
ディアでも繰り返し報道
されてきましたが、日々
の生活に困窮し食料提供
を受けるために若者から

コロナ禍は医療や福祉
など社会保障の脆弱さを
浮き彫りにしました。ふ
くおか健康友の会は、い
つでも、どこでも、だれ
でもが安心して医療・福祉・
介護が受けられるよう、
2022年度も「安心し
て住み続けられるまちづ
くり」の運動を地域住民
のみなさんと協力して発
展させてまいります。
新しい年がみなさまに
とって良い年になりますよ
う心から祈念致します。



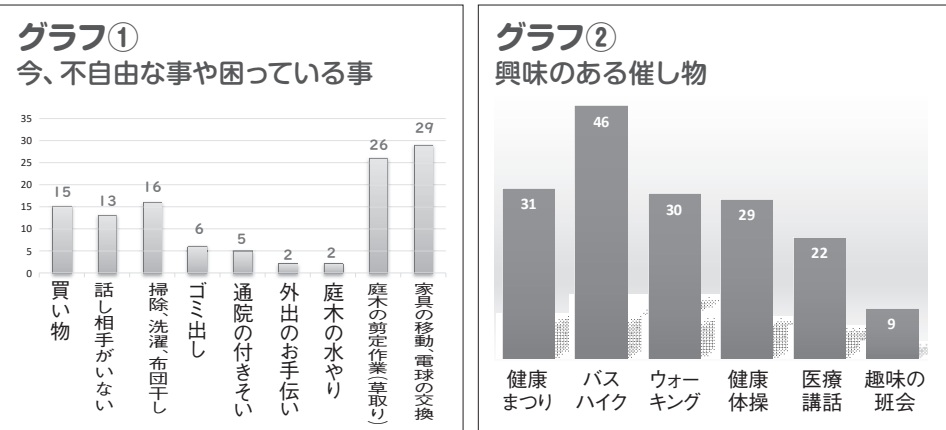
「コロナに負けるな! みんなでつくる友の会アンケート」にご協力有り難うございます。

いきいき健康11月号に、会員のみなさんの生活状況と健康状態を把握し、今後の友の会活動に活かしていくためにアンケートを同封させていただきました。11月11日現在、300通を超える返信を頂いています。今回、一部まとめたものを報告致します。

回答者の年齢は、38歳～97歳までと幅広い年齢層からでした。特に多かったのは70代(41%)でした。家族構成では、1人暮らしの方が74世帯(36%)、2人暮らしが84世帯(41%)であわせて全体の77%が1～2人暮らしとなっています。コロナ禍での体調や心の変化では、運動不足の方が半数。健康のために運動するようになった方は14名で1割程度でした。精神状態は「気分が落ち込んでいる」方が56世帯(27%)となっています。具合が悪くても受診しなかった方は36人で4人に1人の割合でいました。その中でお金がなくて受診できない方が5名いました。今、不自由なことや困っている事(グラフ①)もお聞きしました。一番多かった回答が、「家具の移動、電球の交換」でした。一人暮らしの方などは「話し相手がなくて寂しい」や「エレベーターも無くて大型ゴミが運べず困っている」などの声もありました。今後の催しものとして、興味がある企画についても回答して頂き一番人気はバスハイクでした(グラフ②)。

連絡先を記入して頂いた方は、各支部の担当者より連絡させていただきます。経済的な理由で受診できないなどがありましたら、福岡医療団の事業所にご相談下さい。

今後もアンケート結果をもとに活動を進めていきます。まだお手元にアンケート用紙がある方は是非ご記入の上返信下さい。



いつも元気に
班活動
麻雀は最高の脳活

東・東支部 ぼちぼち健康麻雀班

麻雀は指を良く使って、頭も結構使うゲームです。最近では、老化防止・脳活性化の健康的なゲームとしても注目されています。また、コミュニケーションも築けるゲームなのです。ルールは複雑ですが、すべてを把握しなくても簡単に楽しむことが出来ます。「まずは牌に触れることから」を宣伝文句に、2019



年5月に班を立ち上げました。新しい仲間も迎え入れ、現在12名で月に2回「みんなの家」で開催しています。班の名前は、

急がずにくつくり覚えましょうと「ぼちぼち健康麻雀班」と名付けました。昨年の4月からコロナ感染の拡大により休眠していましたが、今年10月によりやく再開することができました。みんな待っていました! とばかりにぞくぞくと集まっています。

「とにかく面白い!」
「わかるようになって楽しくなった!」頭の体操になりボケ防止につながる!と明るい声が今日も部屋中に響き渡ります。

（ぼちぼち健康麻雀班 班長 大鶴 節子）



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え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。

福岡医療団は無差別平等の医療を目指す取り組みとして、差額ベッド料を取らない医療活動や無料低額診療事業を実践しています。ふくおか健康友の会はその取り組みに賛同し、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。

2021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】 (2021年10月末現在)		
組織現勢	45,805世帯	71,661人
寄附金	4,914,143円 (2021年度分実績)	
協同基金応募	73,102,000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。

ふくおか健康友の会

南支部、中央支部、西支部、城南支部

4支部合同
「ジャズ演奏会」を開催!



2021年10月16日に、南支部、中央支部、西支部、城南支部の4支部合同でトロンボーン演奏者とジャズボーカリストを招いての「ジャズ演奏会」を開催しました。サザンオールスターズの「いとしのエリー」をはじめ、数々の名曲が演奏され、会場を魅了しました。参加者からは「久しぶりの生演奏を聴いて60年前に戻ったみたい!」若返った!」「青春の思い出がよみがえり大



変心が見えくる楽しい一時でした!」心も体もうきうきとしてきた。本当に楽しかったです!」コロナで長い間、閉じ込められていたので久しぶりに弾んだ気持ちになれて良かった!」などの感想が寄せられました。

当日は84名の友の会会員と職員が参加し、3世帯の入会があり仲間づくりも進みました。今後も、感染の状況も見ながら支部合同でこのような取り組みを計画し、開催していきます。今後の取り組みにご期待ください。

何でも相談会を開催

新型コロナウイルス感染症が世界中に広がって2年が経ちました。福岡医療団では電話相談会や市内公園などでのまちかど相談会などの活動を行っています。

年に2回、6月と12月に福岡医療団と福岡市社会保障推進協議会の共催で「コロナ禍 災害を乗り越える何でも電話相談会」を実施しています。相談会は全国的に取り組まれ、2021年12月開催で11回目となります。これまでの電話相談では「お金がなく病院にかかれない」といった医療費に関わる問題や「仕事を失った、解雇された」などの労働問題、「家賃が払えない、生活できない」という生活問題など、幅広く相談を受けています。全国では1万件を超える相談が寄せられています。

また、屋外にて定期的に福岡市内の労働組合の主催で「まちかど何でも相談会」を実施しています。2021年6月はJR吉塚駅裏公園にて、12月には天神警固公園にてフードバンクや物資支援、労働相談や生活相談などのブースを設置し対応にあたっています。

悩まずにご相談ください

福岡医療団・ふくおか健康友の会では、2021年より無料の相談ダイヤルを開設しています。お困りの方はお気軽にご相談ください

フリーダイヤル

0120-092-651



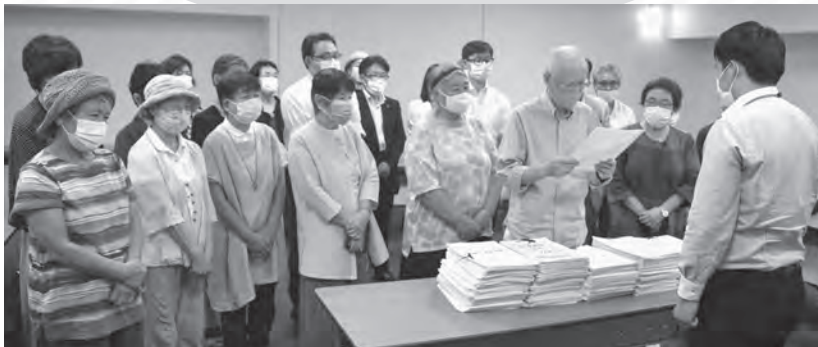
お知らせ 友の会事務所が移転しました

友の会事務所が、千鳥橋病院東館1階より「ちどりビル」(千代診療所裏)の1階へ移転しました。

〒812-0044 福岡県福岡市博多区千代5丁目11-38
※ 電話番号は変わりません。☎ 092-651-1522



平和資料館設置の実現に向け、 更なる署名への協力をお願いします



戦争が記憶の時代から歴史の時代へと移行しつつあるいま、記録を保存するための資料館の設置が切実な課題となっています。お隣の北九州市では、長年にわたる市民の強い願いで設置が決まり、来年の開館に向けて小倉北区で工事が進行中です。

2020年11月に発足した「福岡市に平和資料館の設置を求める会」

シリーズ語りつごう 7

語り継ぎたい 戦争の悲惨さを！

南支部 高向 洋子 さん



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。

私は、1940年(昭和15年)8月2日生まれで81歳です。姉2人と親子5人の平和な普通の家族でした。

父は筑後・大川市で歯科医をしていて、大川小学校の校医や野球部のコーチをしていました。私が生後7ヶ月目の1941年3月、父は「赤紙」で召集され、中国北東部の東寧(ロシア国境の町)の軍隊に配属され、1944年の秋、本土防衛のため沖縄へ配属されました。我が家は、父の召集と同時に久留米の父の実家に移りましたが、戦火が日本本土にも広がり、1945年6月頃に久留米市の草野

2度目の米軍機の襲撃は、

草野町から母と貨物列車に乗って南宮や野菜を久留米へ売りに行く途中で、米軍機が列車めがけて何度も低空飛行で旋回し機銃掃射の中、私は貨物列車の壁をなぜか必死で押さえていたのを記憶しています。

同じ年、小学校の学芸会を観るために町内の子どもだけで田舎道を歩いている所に、また米軍機が警戒警報も無い中、いきなり子どもを列をめぐらせて向かってきました。誰かが号令をかけたのか、全員が麦畑に隠れたか、全員が麦畑に隠れ助かりました。

1945年8月15日の12時に、町内会で終戦を伝えるラジオ放送があり、母はこれで父が帰ってくると喜んでいました。終戦から1週間後、久留米駅から久留米市内を見たら、日本製の粉の黒塗りのビルと旭屋デ

パートだけが残り、広い焼け野原となっていたことを鮮明に覚えています。

終戦後の9月に、町内会ではお湯が湧き出る川で大騒ぎしました。大人は戦争が終わった喜びと解放感を祝いました。私は今もその由布院が大好きです。

戦後2年が過ぎ、小学校2年の夏休みに父の戦死の公報が届きました。母は、洋裁学校へ入学し、3人の娘を洋裁の腕一本で育ててくれました。戦争中は恐怖が付きまとい、戦後は飢えと感染症(私は小児結核)におびえて生きてきました。

戦争は、人類の破滅です。地球は人間だけのものではありません。平和を守りましょう。

資料館設置への切実な願いを実現するためには、より多くの請願署名を提出できるかが大きな力となります。すでに署名をお済の方も、まだお済でない周りの方に是非広めてください。

ご協力をよろしくお願いします。

は、2021年9月11日に請願署名27,906筆を、第一次分として福岡市議会に提出しました。これに先立ち、紹介議員になっていただくために、各会派を回りました。請願署名に対する紹介議員は、以下3政党会派10人(敬称略)でした。

【福岡市民クラブ】：宮浦寛、成瀬穂美
【日本共産党市議団】：中山郁美、倉元達朗、綿貫英彦、堀内徹夫、松尾りつ子、山口湧人
【緑の党と福岡ネットワーク】：荒木龍昇、森あやこ

残念ながら自民党、公明党、令和会、自民党新福岡の4政党・会派からは、「紹介議員になれない」との返答がありました。

笑顔をひろげ きずなを結ぶ

博多支部



2022年の博多支部は「コロナパンデミック」を乗り越え、温かい絆(きずな)の支部づくりを目指します。この2年間は、コロナ禍のため、最も大切な人と人の繋がりが壊され健康を害する会員さんも出しました。

こうした中で、改めて貧困と格差から命と健康をどうやって守って行くのかを学ぶことが出来たのではないのでしょうか。長くマスクをはめていると、笑顔が見えません。

さあ、心のマスクは外して、まず身近な地域にうって出て、より深い絆を求めて、新しい会員を増やし「班が主役」の活動を再開しましょう。

直鞍菜の花支部



一昨年来からのコロナ感染症の大流行により友の会活動も大きく制限されました。そんな中、何かできるのでは?と運営委員さんから声が上がリ新班「テクテク歩こう会」の結成に繋がりました。十分な感染対策を取り、屋外でのウォーキングを楽しんでいます。

今年も民医連と地域の架け橋となって、直鞍菜の花支部としてまちづくり運動、いつまでも住み続けられる街をつくっていきましょう。

東・東支部



誰かが一声を発すると「よし、それやろう!」と何でも楽しい活動にしましょう東・東支部です。2022年も健康づくりをはじめ、班活動を中心に、脳トレ、名所めぐり、地域ウォッチング、清掃等と組み合わせた、ながらウォーキング、ぼちぼち亭、生活相談会、スタンディングや署名活動等、どれも楽しい活動にしていきたいです。

民医連が高く掲げる「命の平等」が一人でも多くの人の心に届くように。

中央支部



地域に核となる診療所を持たない為、班活動が「みんなの健康を守る」がキーワードになります。現在、活動中の班は5班。健康・平和・暮らし・文化と多様です。既存の班活動の周知と、自由に意見を出し合つての新班作りが求められています。

大事にしているのは、平和・憲法を守る運動です。何より平和! コロナの状況を見ながら、科学館前での毎月の宣伝行動を再開できるようなあと思ひます。今年も活動の幅を広げていきます、よろしくお願いします。

わかすぎ支部



昨年は、コロナ禍の中で1年以上支部の活動が停滞し、運営委員会を開くのが精一杯という状況が続いていました。年も改まり、全会員の活動が生き生きと反映される年になるよう望みます。

今年は何よりも、新しい班の結成、一人一人の会員が参加できる活動、楽しい活動(ウォーキングやドライブ、食事会やダベリングの会、カラオケ等々)を通して、健康を学べるような「友の会」にと希望を持っています。

特に一人一人の会員のみなさまに、方針と連絡が届けられる、運営委員と会員のみなさまが、機関紙だけでなく、顔の見える活動にしていきたいと望んでいます。

かすや支部



2020年、2021年は、コロナの影響でいろんな行事を中止しました。その中で、何かをしなければと2020年、2021年はウォーキング大会を行いました。参加された会員さんから「楽しかった」の声をいただきました。

別の会員さんからは、「いろんな催し物を開催してほしい」と言われます。もちろんコロナが終息したら、いろんな行事を再開します。

東区西支部



新年おめでとうございます。昨年はコロナ禍に苦しめられた年でしたが、感染数は劇的に低下したものの、まだ第6波が心配です。今年は、コロナを克服して、会員拡大、基金、寄附金目標を達成し、生き生きとした支部活動(カフェ、体操、カラオケ、歌おう会、バスハイクなど)を取り戻しましょう。

まだコロナは油断大敵ですが、科学と医療の英知を生かして、感染に注意して活動しましょう。本年もよろしくお願いいたします。

コロナ禍でも 楽しい支部 活動を

城南支部



新年 明けましておめでとうございます。今年こそ、日常に戻ってほしいと願わずにはられません。4月10日の「すこやか春の文化祭」に、平和の願い、健康づくりと安心のまちづくりの思いを束ねて集みましょう。改憲許さない。75歳以上の高齢者医療窓口負担の2倍化もさせないにしましょう。まだまだボケられません。でも「ボケてもいいよ。心配しないで」そういう友の会であり続けましょう。

たたら香椎支部



友の会「たたら香椎支部」は福岡市の東区にあります。コロナの影響で毎年行っている日帰りバスハイクや健康まつりが2年続けて残念ながら中止になりました。しかし、フィットネス体操は、毎月1回行っております。

本年は、コロナが治まり会員のみなさんが楽しみにしている日帰りバスハイクや健康まつりが開催できることを願っています。

南支部みどり会



昨年は、地域訪問や電話かけにて友の会アンケートを、職員と友の会が協力して取り組み、地域とのつながりも広がりました。また、ジャズコンサートやクラシックギターの演奏会などの支部活動、班活動の幅も広がりました。

今年も地域から頼られる友の会になるよう、班活動や楽しい企画を通して、より一層地域とのつながりを深めていきたいと思ひます。また、大橋診療所の職員や地域の方と協力し医療や介護、暮らしを守り、一人ひとりが大切にされるまちづくりをすすめていきたいと考えています。

本年もよろしくお願いいたします。

西支部



2年続けて健康まつりが中止になり、会員のみなさんが親子で楽しめる宝探しと去年はクイズラリーを開催しました。2回とも50人と60人の参加者で楽しむことが出来ました。参加者全員におやつがあり、空くじなしの景品がありました。みなさん笑顔の大会でした。当日は友の会入会が一人ありました。大会を準備してくれた職員のみなさんに感謝しています。

コロナ禍の中で、支部総会も書面での総会になりました。今年はコロナがどうなるかわかりませんが、会員訪問や友の会会員を増やす活動とバスハイクなど会員のみなさんに友の会の事をもっと知ってもらえるような活動をしていきたいと思ひます。

たちばな支部



たちばな支部では若い運営委員が参加し、にぎやかになりました。ファーム班、フィットネス班、グランドゴルフ同好会、あかつき班と4つの班が元気に活動しています。昨年は、保健教室、しんぐう9条の会と共催の学習会、町の健康福祉課と認知症学習会を開催しました。

集まりが制限される中でも、一年を通して、励まし合いながら「これだけでもやりましょう体操」に取り組みしました。コロナが落ち着いたら、健康まつりやバスハイクなど楽しい企画を再開したいです。

田川支部わかば



明けましておめでとうございます。昨年、一昨年と新型コロナウィルスにより私たちの活動は余儀なく縮小せざるを得ませんでしたが、このままコロナが落ち着き、今年は皆さんとともにこれまでの友の会活動ができることを願っています。

また、今年は田川診療所のリニューアルを成功させる年でもあります。地域の方々が診療所に集いやすい施設になるよう友の会としても提言していきたいと考えています。どうぞ今年もよろしくお願いいたします。

嘉飯コスモス支部



嘉飯コスモス支部では、この一年間、新型コロナの影響もあり、活動を中止せざるを得ない我慢の年となりました。しかし、その中でも年2回のウォーキング班会を実施することができ、初めて参加の会員さんもいらっしゃいました。職員、友の会役員と交流して「また参加したい、友だちも呼びたい」とのご意見も頂きました。

2022年は今年以上の活動を行い、診療所・友の会の宣伝にも繋げ、新規会員さんの拡大に向けて頑張っていきたいと思ひます。

健康に役に立つシリーズ ⑤3

ヒートショックにご用心

本部組織部
村瀬 浩子

なぜ冬場にヒートショックを引き起こすのか

ヒートショックは、主に家の中の温度差により起こります。暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、血管が縮み血液が流れにくくなるので、血圧は急上昇します。しかし、温かい湯につかることで、血管は拡張し、急上昇した血圧が今度は急激に低下してしまうのです。その後も、湯船からいきなり出て寒い脱衣所に移動することなど、一連の入浴行動の中で血圧は急激に大きく変動します。

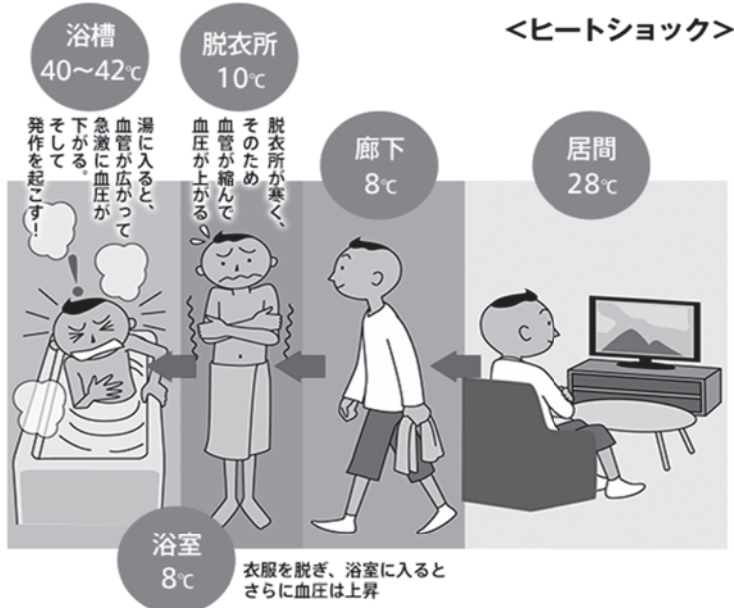
ヒートショックが起きやすい場所

冬場の冷え込んだトイレ、洗面所・脱衣所、浴室など、極端な温度差がある場所です。トイレも、排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起こりやすくなります。他にも以下のような場合に注意が必要です。

- 浴室がタイル張りで外窓がある場合。
- 暖かい居間と浴室やトイレが離れている場合。

入浴についての注意点

- 脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして、暖かくしておくことが重要です。
- 入浴時にはいきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からかけ湯をして入浴しましょう。38℃～40℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温めましょう。
- 長湯をしない。浴槽から急に立ち上がらない。
- 入浴中にヒートショックが起きても、他の人がすぐ発見して処置をすれば、大事に至らないことがありますので、入浴時はまめに家族やヘルパーなどに声かけをし安否確認をしてもらいましょう。
- 入浴前と入浴後に水分を補給する(脱水予防)。
- 食後1時間以上空けてから入浴する。



いきいき 長生きまだまだ現役! ⑥7

コロナ禍の中でも希望は捨ててません

辻生 淳さん (84歳)
(田川支部わかば)

辻生 淳さんは、1937年生まれ。長崎県浦上出身の両親が靴屋を開業するために福岡県田川市に移り住み、現在までずっと田川市で生活しています。幼少期は戦争の最中で、田川郡大任町に暮らす祖父のもとに疎開していたため、小学3年生で終戦を迎えるま

で直接的な戦火には見舞われることはありませんでした。しかし、長崎県の浦上に暮らす親戚の多くが原爆の被害にあい命を落としてしまいました。

創作舞踊に出会い「すこやか春の文化祭」に毎回出演

高校卒業後は空調設備の会社に就職し、かかりつけの田川診療所で友の会に入会しました。また、友の会の縁で52歳のときに田川岡田創作舞踊研究所に入

所します。同研究所では「すこやか春の文化祭」に毎回参加していましたが、コロナ感染の拡大により活動が困難となり解散することになりました。活動は楽しかったから集まれないのは寂しいですね」とコロナ禍の影響を語ります。

楽しかった北海道へもう一度

そんな辻生さんの楽しみは、仲間との年に一回の国内旅行です。15年ほど続けている恒例行事でしたが、コロナ

禍以降は外出すらままなりません。「一番の思い出は北海道旅行ですね。コロナ禍が明けたらまたあそこに行きたい」と北海道へ思いを馳せます。

フィットネス班会で体操を楽しむ

支部運営委員を長年にわたり務めている辻生さん。友の会活動ではフィットネス班に参加しています。もともと体を動かすことが好きで、少年時代は卓球や野球、陸上など様々な

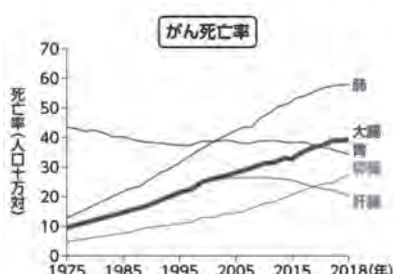
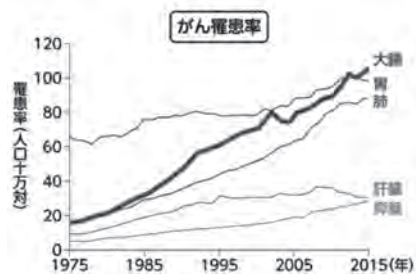
スポーツに取り組んできましたが、ここ数年は腰痛がひどくなってきました。フィットネス班会の体操は健康に大きな効果を見せています。「体操した後は体の調子が良い。フィットネス班会がいつも楽しみです。腰痛と付き合っ



無料「大腸がん検診 キャンペーン」(1月～3月)のご案内

大腸がんとは

- ・大腸がんは、長さ約2mの大腸(結腸・直腸・肛門)に発生するがんで、日本人はS状結腸と直腸にがんが出来やすいといわれています。大腸がんにかかる割合は、50歳代から増加し始め、高齢になるほど高くなります。
- ・大腸がんの罹患率、死亡率はともに男性では女性の約2倍と高く、結腸がんより直腸がんにおいて男女差が大きい傾向にあります。



大腸がんの症状

早期の大腸がんの場合、自覚症状はほとんどありません。大腸のどの部分に、どの程度のがんができるかによって異なります。症状として多いのが血便ですが、がんだとは思わず、同じく血便が出る痔だと思い込んでしまう方は少なくありません。大腸がんは、見つけるのが早ければ早いほど、完全に治る可能性が高くなります。

こんな症状がでたら要注意

- ・血便・下血・下痢と便秘の繰り返し・便が細い・便が残る感じ・おなかが張る・原因不明の体重減少・腹痛・貧血など
- ・血便がでたら消化器科や胃腸科、肛門科などで、できるだけ早く診てもらいましょう。

大腸がん検診について

まずは、便潜血検査を行います。この検査では、便に血が混じっているかどうか調べ、目に見えないわずかな出血も検知します。便の表面を採便用の棒でまんべんなくすり、通常2日間分の便を採取します。便の採取は自宅で行う事ができ食事制限の必要もない簡単な検査です。

自覚症状がないからこそ大腸がん検診を受けましょう

大腸がん検診の定期的な受診で大腸がんの死亡リスクが60～80%減ります。大腸がんはゆっくり進行するので、早期発見ができれば、完治させることが可能です。発症には、遺伝的要因もかわるため、祖父母、両親、兄弟にがん患者がいる方や、40代以上の方は必ず検診を受けましょう。

新春ギャラリー

川柳

妻ビール昼寝うとうとオレ運転

西支部 中村 皓

乳母車乗り継いで今は車椅子

たたら香椎支部 西村 嘉法

聞いてます総理の耳は馬の耳

田川支部わかば 原田 節生

俳句

不揃いひの甘き匂ひや吊し柿

嘉飯コスモス支部 古川 悠枝

満月を遠方の友と共有す

直鞍菜の花支部 佐々木裕子

亡き夫と語りたき日の月夜かな

直鞍菜の花支部 草野 方子

遠き日や鈴虫の籠亡母の飼う

直鞍菜の花支部 永田 良子

休耕田雑草にまじって古代米

直鞍菜の花支部 石橋 照子

刈り株の香り松がる稲田かな

直鞍菜の花支部 西藤 典子

露草は下うつ向いて笑い合い

直鞍菜の花支部 上月 大輔

短歌

冬に向かい徒長の枝を丸く刈り

暖かく見えるニレケヤキの鉢

東区西支部 新東 こう

人知れず忘れられたる枯れ実から

二粒絆ぎいのち花咲く

嘉飯コスモス支部 荻野 寿子

吾が孫の仕草が弟生き写し

炬燵囲みて母を呼ぶ声

博多支部 藤山 清志

小春日の陽射し温か老い二人

赤きさくら葉拾うて帰る

東・東支部 深野 一郎

新しき年迎へんと早起きし

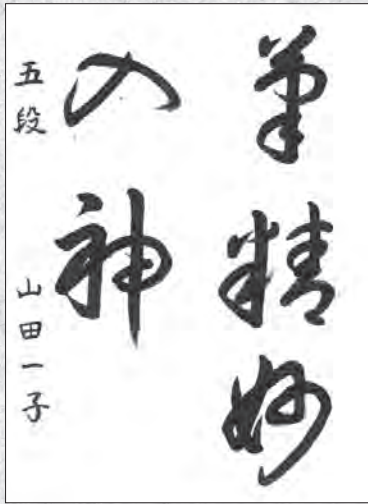
心若やぎ健やかに生きん

博多支部 森山 久江

書



努力愛春華
「努力して春華を愛(おし)めよ」
おまえの若さをたいせつにして過ごすように
向坂 恵子 (東・東支部)



筆精妙入神
「筆精にして妙は神に入る」
筆跡が極めて精巧で入神のすばらしさがある
山田 一子 (東・東支部)

新型コロナウイルス感染拡大のため3年ぶりの開催です

第14回

すこやか春の文化祭

開催日：

2022年4月10日(日)

※開催時間や詳細については「いきいき健康新聞」3月号でお知らせいたします。

会場：

サンレイクかすや

(糟屋郡粕屋町駕与丁1-6-1)

参加費無料



～ 早期発見、早期治療 ～

闘病記の記事を拝見し、改めて早期発見、早期治療の重要性を認識致しました。ありがとうございました。
(直鞍菜の花支部・松田みどり)



～ 早くコロナの終息を ～

早くコロナがおちついてくれ。
故郷へ帰り父と母の墓へお参りがしたい。
(わかすぎ支部・野中時子)



～ 被爆3世の柿の記事に共感 ～

私は長崎被爆2世です。子どもは被爆3世となります。被爆3世の柿の木が実をつけた姿に感慨深い想いです。ありがとうございます。
(東区西支部・野うさぎの月見)



(敬称略)

～ 是非行きたいです ～

クロスワードパズルが頭の体操にとっても楽しい。他県から福岡県民になる。香椎参道と大楠の並木、歴史探訪に是非行きたいです。
(博多支部・トクさん)



～ 私も通りました ～

歴史探訪の記事「香椎参道と大楠の並木」、娘が東区在住なので何回か通ったことがあります。次は心新たに参道を歩きたいです。
(支部外・春風)



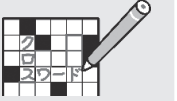
～ 読んで私も元気に ～

いつも楽しく読ませて頂いています。皆さんの活動を見て、ポジティブな気持ちになります。私もウォーキングをがんばりたいです!! コロナ禍でも元気に☆
(わかすぎ支部・井上麻衣)



～ これからも楽しみに ～

いつも楽しみに読ませていただいています。特にクロスワードは頭の体操になります。また、お料理のコーナーもとても役に立ちます。これからも楽しみにしています。
(西支部・サリー)



～ 検査って大事ですね ～

もう10年以上前になりますが、便の検査で再検査を受ける事になり、ポリープが7個も出ていました。2回に分けて大きいのから半分とり、結局2回入院してきれいに取ってもらいました。幸い良性だったので翌年から毎年検査。今は2年に1回の検査で異常なく過ごしています。検査って大事な事ですね。
(たたら香椎支部・松尾茂子)



～ ちょっと考えさせられました ～

歴史探訪(香椎参道と大楠の並木)。結婚前まで香椎に住んでおり、時々、楠並木の参道を散歩し、香椎宮へ出かけた事を思い出しました。あの楠並木が動員された青年団によって植えられ、その青年団が太平洋戦争へとかり出された事を知り、ちょっと考えさせられました。
(かすや支部・合屋美智子)



～ 子どものためにも ～

「シリーズ語りつごう」を読んで戦争の怖さを改めて考えさせられました。子どものためにも戦争はあるべきではないですね。
(たちばな支部・ひなたんご)



新春ギャラリー



「フラワーアレンジメント…
憲法9条を守りたい」
(東区西支部 横山 幸子)



「菊の花で描いた寅」
(ふくおか健康友の会会長)
松原 光生



「笑う門には福来たる」
(ちどり写真クラブ) 堀川 裕未



「初春のあかり」
(ちどり写真クラブ) 松浦 実可子

写真



絵手紙4枚
シャルマンコーポ絆会



(東区西支部) 綿貫 康代

絵手紙



千鳥橋病院 栄養部 境 彩加



新春クッキング
彩りのよいお正月料理
レンジで作る錦玉子

材料 2人分

- 卵…………… 4個
砂糖…………… 大さじ4杯
みりん…………… 小さじ2杯
塩…………… 少々

作り方

- ①卵は水からゆで、沸騰したら弱火にして10分ゆでる。冷水で冷やし、殻を取り、黄身と

白身に分ける。

- ②白身、黄身の順番で裏ごす。
③黄身に砂糖30gとみりん、塩0.1を加えよく混ぜる。白身に砂糖30g、塩0.1を混ぜる。
④四角い耐熱容器にラップを敷き、白身をふんわりと敷き、その上に黄身をふんわりと敷き、つめ電子レンジ(500W)に1分かける。
⑤冷めたらひと口大に切る。

白と黄色のコントラストがなんとも見事な錦玉子 (にしきたまご)。錦玉子は東京の一部の地域などで食べられている料理です。

卵を茹でてから黄身と白身に分けて裏ごしして甘く味付けをし、その後、二層に重ねて蒸すとできあがります。

錦玉子は、漢字で「にしき」を「錦」と表しますが、それは白と黄色の「二色」と「錦」の語呂合わせだと言われています。

見た感じはかまぼこに似ていますが、食べてみると食感のかまぼことは全然違って、ほろほろした感じです。

口に入れるとほんのりと甘さが口いっぱいに広がります。

おせちに錦玉子を入れるようになったのは、財宝をあやかりますようにという願いからおせちの中に入れるようになったと言われています。

ポイント

お正月には縁起の良いものをたくさん食べて、これから1年の幸せを願いたいですよね。

今まで食べたことがない、という方も今度のお正月には錦玉子を食べてみてはいかがでしょうか？

錦玉子で、財に囲まれた幸せな一年が送れますように。

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、切は1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。
*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

千鳥橋病院内
ふくおか健康友の会
クロスワード係または投稿係

これだけで届きます。

ヨコのカギ

- 1 虎の威を借る動物
3 虎が死して残すもの
5 春の七草のスズナのことです
6 渋いのは皮をむいて干します
7 虎が鋭い目で獲物を狙っている様子
10 虎退治をしたと伝えられる武将
14 首都はオタワ
15 その場所に行ってみて調べます
17 家屋の敷地のこと
18 内輪の親しい者だけにする祝い事
20 冬季に仕事や授業を休みます
22 魚へんに喜と書いて?
24 画家・絵師の古風な呼び方
25 スカイ……
26 いたずらっ子の呼称。……大将
27 正月を代表する食べ物
29 商売繁盛……安全
31 道化役者のこと
33 家と家の間の狭い道。……裏
35 日本三景の一つ
37 丸い石を滑らせるスポーツ
39 詩歌や絵画を揮毫する厚紙
41 雪や氷の上をすべる乗り物
42 漢字で「秋桜」と書きます
43 新幹線は日本の大……



タテのカギ

- 1 話し手の意図と解釈が違いました
2 虎やライオンは……科の動物
3 「やいば」とも言います
4 素晴らしい! 素敵です
5 ……感激雨あられ
6 ……曲。「カチューシャの唄」が第1号とも呼ばれています
8 霧が晴れ……が開ける
9 フーテンの寅さんを演じた俳優
10 一方的な恋心
11 損して取るもの
12 シャイな性質です
13 展示会や特売会などの行事
16 「流石」の読み方は?
19 尾田栄一郎の大人気海賊漫画
21 欧州連合の単一通貨
23 紙幣に入っています
25 金髪。さまざまな種類があります
28 原子番号7、元素記号N
30 「海鼠」って読めますか?
32 ……巻きはマフラーのことです
34 自分の所属する会社。……製品
36 桃……三年柿八年
37 ねぎをよってくることもある?
38 じゃんけんの石
40 桜とともに日本の国花

11月号の正解は「シンパングミ」でした。応募総数53通の内、正解は53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)
小堀聖二(南)、門田シズエ(西)、相良博幸(かすや)、延命史訓(西)、大西豊江(たちばな)おめでとうございます。