



城南支部

# 第14回 すこやか春の文化祭

守ろう輝く命 ~ 憲法を守って明るい未来へ

地域と福岡医療団をつなぐ  
いきいき健康

2022 5 vol.98  
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



精華女子高ダンス部 (オープニング)

全国大会優勝校

4月10日(日) サンレイくかすやにて、14回目となる“すこやか春の文化祭”がコロナ禍を乗り越え3年ぶりに開催されました。  
「守ろう輝く命～憲法を守って明るい未来へ」をテーマに、自粛が続く中、舞台出演のための練習も大変でしたが、友の会各支部と職員から9演目の舞台披露がありました。参加者は370名を超え、終始熱気に包まれた文化祭となりました。



ちどりアンサンブル



直鞆支部



かすや支部



博多支部



わかすぎ支部



しろたにまもるさん

## 平和を訴える 演出多数



文化祭は、箱田彰彬 文化祭は、箱田彰彬 オケ、体操、歌と踊り、屋町長からの祝電メツ 合唱、鍵盤ハーモニカ セージが紹介され、全 演奏、職員によるアン 国大会で優勝経験のあ サンプル演奏など多彩 る精華女子高等学校ダ 内容で、それぞれの ス部のみなさんによ 出し物に大きな拍手が る素晴らしいダンスで 送られました。 幕を開けました。 ロシアによるウクラ イナ侵攻が続くといふ 最後は、特別企画とし て、しろたにまもるさ んとゴローちゃんによ る腹話術が披露されま した。笑いの中に平和 の尊さを訴える演出に 会場全体が魅了されま した。

緊迫した状況の中で、各支部が「憲法を守る」というテーマに沿って、創意工夫された内容の出し物が多数ありました。



「傘」  
(南支部) 手作り班



「鯉のぼり」  
(たたら香椎支部) 田中斉子

春の文化覧



「ハガキ絵」  
(東・東支部) ハガキ絵班



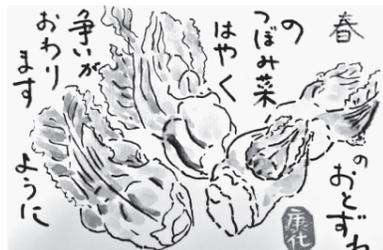
「ちぎり絵」  
(田川支部) 上野介護カフェ



「富山県五箇山」  
(博多支部) 大人のぬりえ班



「太郎丸さん作品」  
(嘉飯コスモス支部)



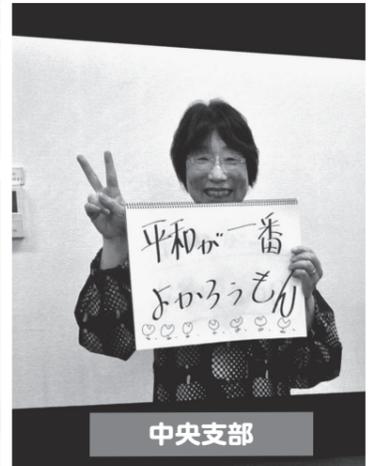
「絵手紙」  
(東区西支部) パッチワーク絵手紙班



東区西支部



東・東支部



(1面につづき)

中央支部

参加者の声

(60代女性) 感動と笑いでコロナ禍をふっとばし、リフレッシュできました。

(70代女性) 感動と笑いでコロナ禍をふっとばし、リフレッシュできました。

(70代女性) 特に精華女子高のダンス、躍動感あふれ踊りたくなってきた。腹話術は平和のことや健康のこといろいろなことを笑いで表現してとてもよかった。

(70代) 初めて参加しました。平和の大切さがしみじみ身にしみました。

(80代女性) 初めて参加でしたが楽しかったです。何度か涙が出るほど感動しました。

(80代女性) 初めて参加でしたが楽しかったです。何度か涙が出るほど感動しました。

(50代女性) ケンハモで「おぼろ月夜」が流れ出すと会場から自然に歌声が聞こえてきたのが印象的でした。平和でなければ文化は楽しめない、平和を守らなければと思いました。

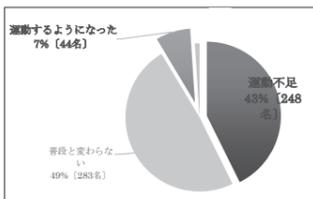
コロナに負けるな! みんなでつくる友の会アンケート

アンケート回答数: 604通

運動不足や気分の落ち込みと収入減などの深刻な声。一方、友の会の楽しい催しに期待する声などがありました。ご協力ありがとうございました。

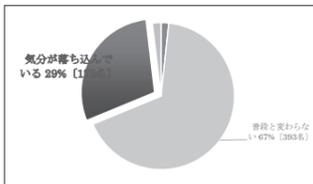
1 身体を動かすことが減って、運動不足である

運動不足と答えた方が248名(43%)、逆に運動するようになったと答えた方が44名(7%)でした。



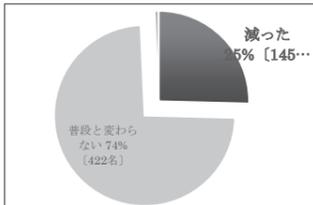
2 精神的な状態について

気分が落ち込んでいると答えた方は172名(29%)で約3割おられました。



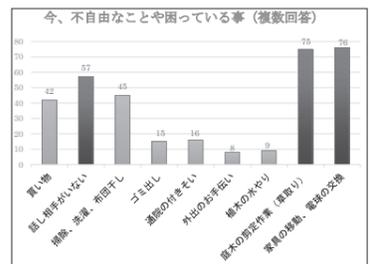
3 コロナ以前と後と比較して収入が減りましたか?

減ったと答えた方が145名(25%)で、全体の4人に1人の割合です



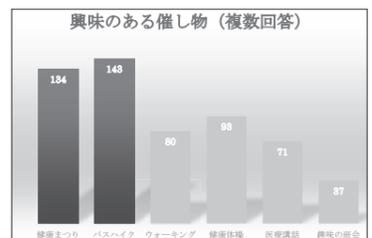
4 今、不自由なことや困っている事

一番多かった回答が、家具の移動や電球の交換で76件。次いで庭木の剪定作業(草取り)で75件。その次が話し相手がないの57件でした。



5 興味ある催し物

興味のある催しについては、バスハイク143件、健康まつり134件の順となっています。みんなで楽しめる企画に人気があるようです。



アンケートに寄せられた声は、今後の自治体との交渉などで訴えていきたいと思えます。まだまだコロナは落ち着きませんが、会員のみなさん一人ひとりのつながりを大切に活動で、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます。

なお、連絡先をご記入して頂いた方には、各支部の担当者より連絡させて頂く場合があります。その際にご協力の程よろしくお願い致します。

ふくおか健康友の会では、健康や医療費に関する相談、「コロナ災害を乗り越えるいのちとくらしを守る何でも電話相談」を随時行っています。お困り事があれば、お気軽にお問い合わせください。

フリーダイヤル 0120-092-651

シリーズ語りつごう 9

# 語り継ぎたい 戦争の悲惨さを!

嘉飯コスモス支部 柴田美喜子 さん



## ずっと平和な世の中で 楽しく健康に暮らしたい

**民間人を襲う  
恐怖を体験**

記憶に残り続けるほどの戦争体験をしたのは、旧浮羽郡水分村(現・久留米市)で生活していた小学6年生のときです。当時、家で軍服のコート用の毛皮に使用するうさぎを一匹預かっていて、いつものようにうさぎのエサを取りに外出したときです。突然、アメリカ軍のグラマン戦闘機から機銃掃射を受けました。私は一目散に近隣民家の庭先にある

**平和でなければ**

2月からはじまったウクライナ侵攻のニュースを見るたびに被害を

雑木林に飛び込み、隠れました。こわごわと上空を見上げた時、ほんの瞬間だけグラマン機の操縦士の顔がハッキリと見えました。そのとき操縦士の目元が笑っていたんです。当時を振り返ると、撃ち殺す目的ではなくからかっていたのではないかと思えます。あの操縦士の顔を思い出すと今でもゾッとします。

戦後は、この年になるまで楽しく生きてくる事が出来ましたが、これからはずっと平和な世の中で生きていきたい。どんなにすごい人がいて、すごい技術があっても平和でなければ真価は発揮できないはず。

### いきいき 長生きままだまだ 現役! 69



## 仲間に支えられ急病乗り越える

冬至 ひろこ さん (84歳)  
(城南支部)

福岡市中央区の地行で生まれた広子さんは、2歳の時に母親を、7歳の時に父親を病気で亡くしました。父親は川端(中州)で文具店を営んでいましたが、強制疎開により店を閉めざるを得なくなり、商品を運ぶため何度も川端と自宅を来した末に体調を崩しての病死でした。「戦争がなければ父は病死することはなかったでしょう」と戦争への忌避感を語ります。

**突然の大手術にも  
前向き**

体を動かすのが好きで、日本舞踊にダンス、グラウンドゴルフに卓球と多くの趣味を持っています。また、料理や園芸なども好きで、自分で栽培したネギや春菊などを活用し体に良いメニューを自炊しています。

**仲間の縁で友の会へ**

体が動かない時でも仲間の支えで引き続き趣味を楽しんでいます。その仲間がふくおか健康友の会の役員だった縁もあり、友の会に入会し積極的に活動しています。春の文化祭に踊りで参加するのが楽しみだと意欲的です。



ダーツを構える広子さん

「ストレスをためずに毎日を全力で楽しんでいきます。100歳まで元気でいたいですね」と快活な笑顔で話してくれました。

#### ～ これからも楽しみにしています ～

いきいき健康通信、楽しみに読んでます。クロスワードは脳トレの為、良いですね。「豚肉と長芋のガーリック炒め」早速、作ってみました。長いものがシャキシャキしていて、とてもおいしかったです。これからも楽しみにしています。  
(たたら香椎支部・石本かつ子)



#### ～ 発信する時です ～

「憲法9条を守る」に注目した。今こそ日本の平和憲法を世界に向けて発信する時です。今、現実にはウクライナで戦争が行われています。核も取りざたされています。唯一の被爆国である日本、政府はもっとも国際貢献の為、戦争打開の為、外交努力をすべきと思う。  
(東・東支部・渡辺広恭)



#### ～ 引き継がねば ～

「語り継ぎたい戦争の悲惨さを!」の記事はいつも感動を持って読んでいます。戦争体験者の話、時間がありません。より多くの人に引き継がねばと思います。  
(南支部・黒澤よう子)



#### ～ 心を痛めています ～

語り継ぎたい、戦争の悲惨さを! 園田まりなさんの体験談もさることながら、今ロシアのウクライナ攻撃には毎日、心を痛めています。早く戦争が終息する事を望みます。  
(かすや支部・合屋美智子)



#### ～ すみからすみまで ～

コロナ禍で家に居る時間が長いので「いきいき健康」新聞の情報を取り入れる為、すみからすみまで読んでいます。皆さまの趣味の多さ楽しさを、活動の様を新聞で見て読んで楽しませて貰っています。  
(支部外・サラ)



#### ～ ちょっとだけ楽しい時間です ～

いつも「いきいき健康」しんぶん楽しみにしています。クロスワードパズル、主人と頭をひねりながら、ワードを入れていきます。ちょっとだけ楽しい時間です。こんな平和な時間が、ずっと続く事を願っています。  
(田川支部わかば・田村祐美)



#### ～ スクラップしてます ～

クロスワードパズルも大好きですが、料理の記事も大好きです。好きな料理は切り抜き、別ノートにスクラップしてます。もちろん作って食ってます。又、手軽でおいしい料理をお願いします。  
(南支部・一木淑子)



| 【ふくおか健康友の会】 |                          | (2022年3月末現在) |  |
|-------------|--------------------------|--------------|--|
| 組織現勢        | 45,758世帯                 | 71,264人      |  |
| 寄附金         | 9,415,144円 (2021年度分実績)   |              |  |
| 協同基金応募      | 151,511,000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。

#### ～ 今こそわかってほしい ～

今一番の願いは、一刻も早くロシアのウクライナ侵攻が終わることです。代わるものなら今すぐ犠牲になる子ども達と代わらせて欲しい。ひとりの権力者の狂気を世界中が止めることができない。ヒトラーの再来かと思う。平和を守っていくことの意味の重さを若い人々に今こそわかってほしい。  
(たたら香椎支部・南 誠子)



# ～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院 管理栄養士 松元 由依

◇ **はんぺん入り! ふわふわえび焼売** (2人前 12個)  
エネルギー150 kcal 塩分0.8 g

### 材料

- むきえび…………… 4尾
- 鶏ひき肉…………… 40g
- はんぺん…………… 1枚(60g)
- 玉ねぎ…………… 1/6個(約30g)
- しいたけ…………… 2個(約30g)
- (A)おろし生姜 …… 小さじ1/3(約2g)
- (A)酒…………… 大さじ1/2
- (A)醤油…………… 小さじ2/3
- (A)片栗粉…………… 小さじ1と1/2
- しゅうまいの皮…………… 12枚



### 作り方

- 玉ねぎ、しいたけをそれぞれみじん切りにする。
- むきえびは背わたがあれば除き、酒(分量外)をまぶして手でもみこみ、さっと洗って水気をふきとる。粗みじん切りにする。
- しゅうまいの皮は3mm程の千切りにしておく。
- ボウルに①、②、鶏ひき肉、(A)、はんぺんを入れ、はんぺんをつぶすようにして粘り気がでるまで混ぜ合わせる。
- ④を12等分にし、ひとくちサイズに丸める。
- ③の千切りにしたしゅうまいの皮を⑤の種にまぶし、軽く手で押さえてなじませる。
- フライパンにクッキングシートを敷き、⑥を並べる。クッキングシートの外側から水を大さじ2(分量外)に加え、蓋をして中火にかけ、7分程蒸し焼きにする。お好みで酢醤油や辛子をつけても美味しいです。

### ポイント

三大栄養素といわれるものに、たんぱく質、脂質、炭水化物というものがああります。どの栄養素も過不足なく摂ることが大切ですが、特にたんぱく質は免疫細胞の材料になると言われています。

たんぱく質でも肉や魚、卵、乳製品に多い動物性たんぱく質と、大豆製品に多い植物性たんぱく質に分けられます。動物性たんぱく質は必須アミノ酸という、身体をつくるために欠かせないアミノ酸をバランスよく含んでいます。

魚介類は下処理が大変なイメージがありますが、むきえびや魚で作られたはんぺんを使用すると、手軽に摂ることができますね。はんぺん等、練り物には塩分が多く含まれるため、調味料の塩分を抑えることで減塩することもできますよ。

今回の焼売は包む手間が省け、蒸し器がなくてもフライパンで簡単に作ることができます。ぜひお試しください☆

良質なたんぱく質を摂り、免疫力を高めましょう!

# 読者からの投稿



書 (田川支部わかば) 野田利香



さよなら室木線(8620号)昭和49年1月20日撮影 (直鞍菜の花支部) 竹井武夫

### 川柳

古女房通帳見せても判隠す  
手を握り昔ラブラブ今かいご

### 俳句

地を這ひし一塊のいぬふぐり  
炎のごとく反戦に向う春あらし

チューリップ芽吹く高さに手話はずみ  
雛段にあの子この子の孫の顔  
梅枝に威嚇恐れぬ目白番  
マスクして誰もコロナの眼合図  
椅子上げて反戦支持の麦畑

### 短歌

寒空に砲声とどろき散り散りに祖国追われし民に平和を  
パラグライダー風に煽られ友落ちし若杉山の今日も見えおり

ひな道具仕舞いて残るひなあられひと休みして茶菓子につまむ

太陽の出てくる見れば心晴れ生きてゆくこと楽しくなれり

聴かせてね病衣の上から聴診器白きその手に痛むわが胸

コロナ禍のオンライン会議楽しけりズームにも慣れあれこれしご

たたら香椎支部 西村嘉法  
支部外 三国が丘 はるちゃん

嘉飯コスモス支部 古川悠枝  
直鞍菜の花支部 石橋照子

直鞍菜の花支部 佐々木裕子  
直鞍菜の花支部 草野方子  
直鞍菜の花支部 永田良子  
直鞍菜の花支部 上月大輔  
直鞍菜の花支部 西藤典子

嘉飯コスモス支部 荻野寿子  
東・東支部 深野一郎  
東区西支部 新東こう

博多支部 藤山清志  
博多支部 森山久江

博多支部 龍久美子

## 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、**6月10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)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5文字を、うまく並べてできる言葉はなに?

### ヨコのカギ

- 干潮の浅瀬で、といえは花びらの外側にあります
- ……世、……否、……惑
- 豪華でぜいたくの意。DXと略すことも
- 見込み違い
- 春の七草の一つ
- 米軍新基地建設反対は沖縄の……です
- メロディーをこうも言う
- こどもの日の前日は……の日です
- 国の領土
- 大勢の……が集まるイベントが恋しい
- 若い世代のこと。最近あまり聞かない言葉です
- 「……シティ」は多様性のこと。街とは無関係です

### タテのカギ

- エヴァンゲリオン相手の
- 南米の伝説の都「エル・ドラード」。和訳は……郷
- 自己中心です。……引水
- ライラックの別名
- 学生・生徒が着用します
- 薬師如来が曲げているので……指と呼ばれるとか
- しまなみ海道は……で有名
- 漫画「タッチ」の浅倉……
- オーストラリア最大の都市
- 粘土を焼いて作った円管
- あなたが好きです
- 裏切者の代名詞といえは

3月号の正解は「ペキンゴリン」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。

クオカード当選者は次の通りです(敬称略)

渡辺広恭(東・東)、松本誓子(東区西)、西山かおり(わかすぎ)、マックさん(直鞍菜の花)、山崎雅則(支部外) おめでとうございました。