



第24回ふくおか健康友の会総会  
2022年5月25日 ちどりビル

友の会総会の様子

# 一人ひとりの つながりを大切に。 コロナ禍でも いきいき活動展開!!

友の会定期総会を開催

地域と福岡医療団をつなぐ

# いきいき健康

2022 7 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



クイズラリー  
(西支部)



ジャズ  
演奏会  
(四支部合同)

22年度の友の会は、新型コロナウイルス感染症拡大により、活動を自粛する期間もある中、感染状況をみながら対策を徹底し友の会らしい活動を実践してきました。

自宅で行える「ながら体操」(テレビを見ながら、お風呂に入りながらなど)は気軽にできるため、継続した取り組みとなりました。ヘルスチャレンジ(ウォーキング・島巡り)を実施し170名が参加しました。文化行事では、

21年度の友の会は、新型コロナウイルス感染症拡大により、活動を自粛する期間もある中、感染状況をみながら対策を徹底し友の会らしい活動を実践してきました。

自宅で行える「ながら体操」(テレビを見ながら、お風呂に入りながらなど)は気軽にできるため、継続した取り組みとなりました。ヘルスチャレンジ(ウォーキング・島巡り)を実施し170名が参加しました。文化行事では、

22年度の活動は、コロナに負けずに会員みなさんの健康を守る活動をすすめること。友の会活動を楽しく展開し、地域にひろげることです。

会員一人ひとりのつながりを大切にした活動を進め、安心して住み続けられるまちづくりを追求していくことです。元気に活動しましょう。



スタン  
ディング  
(博多支部)

22年度の活動は、コロナに負けずに会員みなさんの健康を守る活動をすすめること。友の会活動を楽しく展開し、地域にひろげることです。

会員一人ひとりのつながりを大切にした活動を進め、安心して住み続けられるまちづくりを追求していくことです。元気に活動しましょう。

## ロシアはウクライナ侵略を 中止し即時撤退せよ

去る2月24日、ロシアはウクライナへ軍事侵攻を開始しました。女性や子どもを含む何の罪もない一般市民を含め、多数の死傷者が出ています。

武力によるロシアの攻撃は、ウクライナへの重大な主権侵害であり、国連憲章や国際法に違反する行為で、容認できるものではありません。また、ロシアのプーチン大統領が核兵器使用を示唆したことは、唯一の被爆国として断じて許すことはできず、強い憤りを感じます。

ふくおか健康友の会は、ロシアによるウクライナへの攻撃や主権侵害に対し、厳重に抗議するとともに、ロシア軍の完全かつ無条件即時撤退を強く求めます。また、核兵器を使用することには、唯一の戦争被爆国として断固反対し、日本政府に対して核兵器禁止条約に署名・批准することを求めます。

私たちはいのちと健康を破壊する戦争に反対です。憲法を生かし、何よりも命が大切にされ、安心して生き続けられる平和な街の実現をめざしています。私たちは、憲法9条を守り、平和を守るために全力を尽くします。

以上、決議します。

2022年5月25日  
ふくおか健康友の会第24回定期総会

## あおぞら募金(寄附金) 使途報告

無差別・平等の医療・福祉の実現をめざす活動に対する「あおぞら募金(寄附金)」へのご協力ありがとうございました。2021年度は、延べ411名の皆様より合計94万1千5百円のご支援を頂きました。使途についてご報告いたします。

年間5,181件の無料低額診療事業の内、約1,000件に800万円を活用し、多くの方のいのちと暮らしを支えることができました。同時に、「コロナ災害を乗り越えるいのちと暮らしを守るなんでも相談会」、常設の「コロナ相談フリーダイヤル」設置、コロナワクチン接種相談と手続き代行などの費用として14万1千5百円を使用しました。一層深刻さを増す地域の困難に対する支援を進めることができました。

人権と公正の視点で、いのちが大切にされ、輝く社会をめざし、運動を進めてまいります。

引き続きのご支援を心よりお願い申し上げます。

公益社団法人 福岡医療団  
理事長 舟越 光彦

いきいき健康の号数に誤りがございました。2022年3月号を97号、5月号を98号としていましたが、正しくは3月号が96号、5月号が97号、7月号が98号となります。読者の皆様の混乱を招き、ご迷惑おかけいたしましたことを深くお詫び申し上げますとともに訂正いたします。

お詫びと訂正

## 同じ過ちを繰り返してはいけない

福岡大学名誉教授  
九条の会福岡県連絡会代表

石村 善治

今年で95歳を迎えます。戦争の時は18歳で、終戦の時を昨日のことのようには覚えていません。終戦の日は街中の皆さんが、その夜その前の晩まで真暗の灯火を、灯火管制と言っておりましたが、1945年8月15日の夜には明々と電氣をつけ始めたことを今でも思い起こします。それだけ戦争

をみんな嫌だと思いが、声に出せなかったことを今はつきりと覚えていいます。しかし今、再び戦争の影が日本の周囲だけではなくアジアの周囲、それから世界全体に広がってきております。私も戦争を本当に、国内で知っている最後の世代に近いので、声を大にして戦争を絶対にやってはいけ



ない。そして、そのための最強の手段として憲法9条を絶対に変えてはならないということを皆さんに訴えたいと思います。それから若い皆さん方に戦争というのは絶対に避けるべきだと、いろいろな口実のもと戦争が行われようとしていますので、そのような事に欺かれることがないように心から願っています。

# 平和へのメッセージ

友の会中央支部



## 国際社会に対し、戦争反対の声を

六本松総合法律事務所 弁護士 井下 顕

毎日心配なことが続いています。ロシアのウクライナへの侵略行為に心を痛めておられる皆さんも多いかと思いますが、言うまでもなく、如何なる理由があろうとも自分の国の意思を押しつけるために戦争に訴えること、武力の行使これらは決して許されない国際法違反です。ロシアを擁護しようとする意見もありますが、



為、政府の行為によって起こります。国民が戦争を起こすことはありません。これはとても大事なことです。私たちはこの日本国憲法9条を持つ国に生きる国民として国際社会に対し、ロシアの侵略戦争反対！〃〃決して戦争はいけない！〃〃この事を強く皆さんとご一緒に訴えていきたいと思っています。

## 目標に向かって、練習

「ケンハモ（鍵盤ハーモニカ）班」（かすや支部）



毎月、第1・3・4火曜の11時から12時過ぎまで、粕屋町の公共施設をお借りして開催している「ケンハモ班」です。鍵盤ハーモニカは腹式呼吸をするため、身体には大変良い！頭の体操にもなる！と結成しました。練習を始めて6年目を迎えました。現在、レパートリーは20曲以上あ

ります。今年3年ぶりに開催されたすこやか春の文化祭で舞台に立ちました。「初めてみんなの前で演奏したので手が震えました」「演奏に合わせてみんなが歌ってくれてとても楽しかった」「コロナ禍でも感染対策をとりながら練習を続けてくれたのが元気の源。おかげで



病気一つしませんが、みなさん元気一杯です。「また、来年の文化祭に向けて練習を重ねていきます」とにかく、元気に続いています。（班長 竹元美恵子）

## いつも元気に 班活動



# リニューアル 田川診療所が 新しく生まれ変わります

1970年に開設して以来52年間、「安心して住み続けられるまちづくり」を目指して、医療・介護活動に取り組んできました。2022年10月（予定）に新築移転します。移転後の診療所は、感染対策を考えた快適な建物となります。会員・患者のみならず、地域の方々が集える「地域交流スペース」を併設します。

外来、訪問診療、保健予防活動を更に発展させます。友の会田川支部と協力し、ヨガ班会やフィットネス班会など多彩な活動で地域の健康づくりを進めます。

今後ともよろしくお願いいたします。



友の会田川支部のみなさんから  
期待する声が寄せられています。

診療所新築移転、大変嬉しく思います。新しい診療所には、会員のみなさんが待ち望んでいた「地域交流スペース」も設置されることになっており、非常に楽しみにしています。

支部長 吉本 博

新築移転非常に楽しみです。「地域交流スペース」が設置されると聞き、今まで以上に交流を深め、職員のみなさんと一緒に楽しい友の会作りをすすめて行きたいと思っています。

事務局長 斉藤妙子

## 【ふくおか健康友の会】

(2022年5月末現在)

組 織 現 勢 70,685人

寄 附 金 709,000円 (2022年度分実績)

協 同 基 金 応 募 16,344,000円 (2022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。

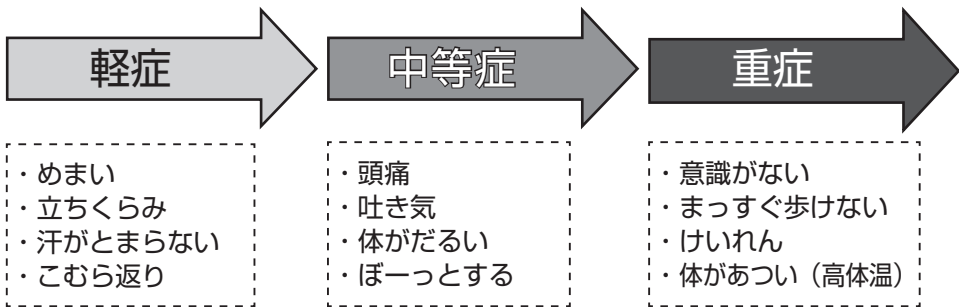
健康に役に立つシリーズ ⑤4

# この夏も、熱中症に 気をつけましょう!

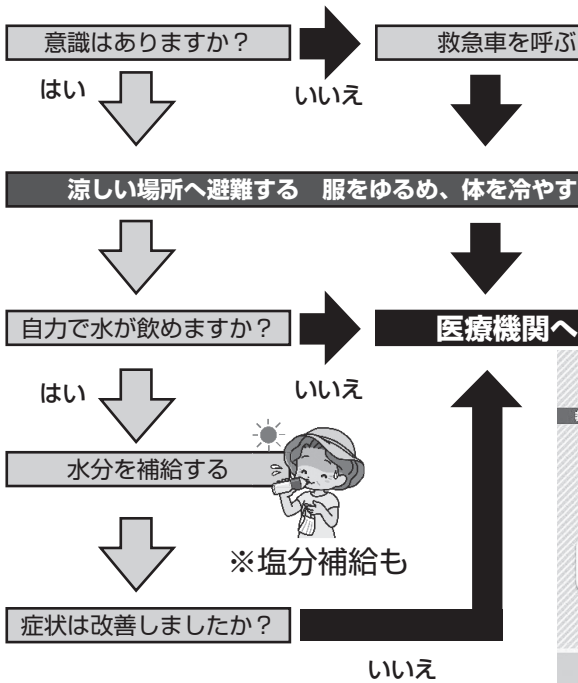


熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑い中で運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、しかし、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、まっすぐに歩けない、呼びかけへの反応がおかしい、ぐったりする、体が熱い、けいれんがあるなどの症状がみられたときには、すぐに熱中症が疑われます。

熱中症が疑われる場合は、下図のような対応をしましょう。



熱中症かもしれないと思った時には



令和2年10月1日スタート

救急の 24時間 365日

電話相談窓口

**#7119**

※0570-00-7119

小児の「急な病気」や「けいれん」は...

**#8000**

※075-661-5596

※ 症状が改善しても、安静にして、十分休息を取りましょう！

## いきいき 長生きまだまだ現役! ⑦0

### 千鳥橋病院と共に半世紀

さかもと きみこ  
坂本キミ子さん (89歳)  
(博多支部)



キミ子さんは7人兄弟の3人目として、熊本県山鹿市に生まれました。幼少期は戦時中で小学校に行っても勉強はできず、イモの栽培や竹やりの訓練を強要されていました。

伊モの栽培で山に入るとき、低空飛行の爆撃機を目撃し、皆で隠れた。20歳の時に結婚し、4人の子宝に恵まれます。結婚後はご主人の仕事の関係で福岡へ移住。最初は博多区の御供所町の小さなアパートで暮らしていました。後に千鳥橋病院の近くへ引っ越した後、現在は吉塚で暮らしています。2年前にご主人を亡くされました。

ご主人の正行さんは、晩年千鳥橋病院に入院し、最後は自宅で看取りました。「コロナ感染拡大の初期だったので、そのまま入院していたら最後は会えなかったかもしれない。主人の退院を援助してくれた病院には本当に感謝しています」と話します。

#### 友の会に行けば仲間と会える

大工だった正行さんは、後に千鳥橋病院となる福岡民主診療所（佐々木秀隆初代所長）の建設に携わっています。友の会活動は20年以上前から帯封作業などにかかわっており、今でも帯封作業や手配りなど活動しています。

友の会活動は20年以上前から帯封作業などにかかわっており、今でも帯封作業や手配りなど活動しています。特に友の会が主催するバスハイクがお気に入りです、次回が待ち遠しいと語ってくれました。



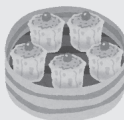
#### ～ 未来ある子どもたちの命 ～

読者からのお便りで、犠牲になっているウクライナの子どもたちと代わりたいたいとの意見があって、テレビを見ながら私もちょうど同じことを思っていました。未来ある子どもたちの命を守りたいです。何もならないかもしれませんが、ウクライナへの寄附をしました。微力ですが、どこか誰かのチカラになれるように。（博多支部・清家雅文）



#### ～ これからもチャレンジ ～

免疫力チャージメニューの記事を読みながら夫婦で会話をするのが楽しみなと、まだ家で焼売（シューマイ）を作ったことがないので、夫婦で作ってみたいと思います。これからもチャレンジしてみたいです。（嘉飯コスモス支部・アーニャ）



#### ～ 是非続けて欲しい ～

戦争体験者が段々と亡くなられ、語り継ぐ人が少なくなっているの、このシリーズは是非続けて欲しい。特に今、ロシアがウクライナに侵攻している現実、平和を願わずにはおれない。（東・東支部・末次信子）



#### ～ しみじみと思います ～

みんなで作るアンケートの声に感銘を受けました。シリーズ語り継ごうNo.9を読んで戦争の悲惨さと平和な世の中の大切さをしみじみと思います。（博多支部・佐藤和則）



#### ～ ウクライナに平和を ～

毎回「クロスワードパズル」は脳トレ（認知症予防）と思い楽しみに解いています。足(車)の無い私、何でも用事は歩きです。ロシアのウクライナ侵攻に胸が痛く、何か私に出来ることはと考え「ウクライナに平和を」のワッペンを付けて歩いています。（たちばな支部・たふふじみよ）



#### ～ 楽しそうだなあ! ～

文化祭の様子が紹介されていて、楽しそうだなあ!と行ってみたくなりました。（支部外・shin）



#### ～ 平和の尊さを感じています ～

ニュースをみるたびに平和の尊さを感じています。5月号の記事を読んで特にその思いが強くなりました。（たたら香椎支部・とらきち）



(敬称略)

～免疫力チャージメニュー～



千鳥橋病院 栄養部調理師  
松枝 誠士

◇ フルーツカルパッチョ  
(4人分)  
エネルギー 400 kcal 塩分2 g

ソース

キウイ …………… 100 g  
マンゴー …………… 100 g  
イチゴ (パインで代用可) …………… 100 g  
オリーブオイル …… 100cc  
塩 …………… 小さじ1 と1/2  
ブラックペッパー …… 少々  
レモン汁 …………… 小さじ1/2

材 料

かんぱち (はまちorぶりでも可)  
…………… 100 g  
たい …………… 100 g  
サーモン …………… 100 g  
ホタテ…………… 100 g

作り方

【ソース】

- ① ボウルにオリーブオイル、塩、ブラックペッパーを入れてよく混ぜる。  
最後にレモン汁を入れる。  
② キウイ、マンゴー、イチゴ(パイン)を1cm 程度の角切りにして  
①に入れ、軽く和える。

【魚・ホタテ】

- ① 魚とホタテをお刺身で食べれる大きさに薄く切る。  
② 器にサーモン → たい → かんぱちと交互に円を描くように並べていき、器に盛付ける。

【盛付け】

- ① 魚とホタテを盛付けた上の中心にソースを小高く盛付け、完成 !!

ポイント

キウイで摂取できる栄養素…

ビタミン C → 免疫力アップ、美容に良く美肌効果がある

ビタミン E → ビタミン C と一緒に摂取すると抗酸化作用の相乗効果がある

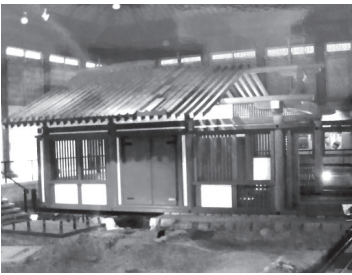
食物繊維 → 便秘予防、改善、心筋梗塞予防、生活習慣病予防

カリウム → 高血圧予防、むくみ防止

鉄分 → 貧血予防、疲労回復

上記以外にもビタミン B 6、ビタミン K、銅、マグネシウム、葉酸など様々な栄養素が含まれているのでぜひ、積極的に食べてみてください!

ちなみにキウイ1個で1日分のビタミン C が摂れるそうです。



復元された鴻臚館 (展示館)

梅雨前に青葉の福岡城を見ておきたいと、急に思い立ってバスに乗りました。平和台前バス亭で下車し、堀端の橋から桜並木の坂道を上ると鴻臚館跡です。いまは芝生公園になっていますが、ここに奈良・平安時代に海外との外交・交易の拠点となった「筑紫館」(鴻臚館)があり、大きな役割を果たしていたのです。「鴻臚館」がここにあったのです。

明治維新後、福岡城には県庁がおかれ、その後は陸軍二十四連隊の兵営になっていました。教授は、その弾薬庫そばで「鴻臚館」のものと思われる布目瓦や陶片などを見つけたのです。連隊駐屯地ですから許可なく入門できませんが、入門自由な招魂祭の日に出

発掘調査後、遺跡は埋め戻されて芝生公園となっていきますが、近くの「鴻臚館跡展示館」にその建物遺構や出土品が保管、展示されています。近くの木立のなかには、教授が注目した万葉集の歌(「筑紫の館に至りて」四首)の一首が刻まれた歌碑が建てられています。木陰でゆったりと休む人の姿もありました。(深野 一郎)

青葉に囲まれた鴻臚館跡公園

― 中山平次郎教授の大きな功績

たとして研究の先鞭を付けたのは、創設されたばかりの福岡医科大学(後の九州大学医学部、明治29年)に赴任した中山平次郎教授でした。教授は古代の博多に深い関心を寄せ、当時の古地図や古書、万葉集の研究から「鴻臚館」は博多津(呉服町付近)ではなく、ここ福岡城内にあったと確信したのです。

かけたのです。貴重な発見があったもののスコップを持った怪しい人物だとして逮捕、拘束もされています。そんな苦勞のなかで、翌大正4年には、その研究成果を考古学雑誌に発表しています。



万葉歌碑

川柳

新聞で一にスポーツニに死亡欄  
傘寿過ぎまだ梅を斬る力あり

たたら香椎支部  
嘉飯コスモス支部

西村嘉法  
古川悠枝

俳句

話し合う世界が笑顔へ子どもの目  
語竹の子夕餉の卓の賑わいに  
ウクライナの空思いやる麦の秋  
余生をば旧友は再婚遅き春  
玄関の葵勝気な朝を持ち

直鞍菜の花支部  
直鞍菜の花支部  
直鞍菜の花支部  
直鞍菜の花支部

石橋照子  
草野方子  
西藤典子  
永田良子  
上月大輔

短歌

家事の手を休めて仰ぐその先に 眩しき緑山笑う朝  
家族葬増えて淋しき夜となる 友となりし因思い重ねて

東・東支部  
嘉飯コスモス支部  
嘉飯コスモス支部

深野一郎  
荻野寿子

あのことを聞くべしと思うそのひとは すでにほさずさみし暮る

風止みて五月青葉の彩冴える 眺めし楽しき窓辺によりて

東区西支部  
新東こう

美しく踊る姿や軽やかに 疲れ見せない古希や傘寿も

博多支部  
森山久江

五月晴れ待合室で出迎える ピンク色したアジサイの花

博多支部  
藤山清志

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応募ください。なお締め切りは、**8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。

とおきの1枚をお寄せ下さい

みなさんが日頃撮ったとおきの写真を誌面にご紹介します。

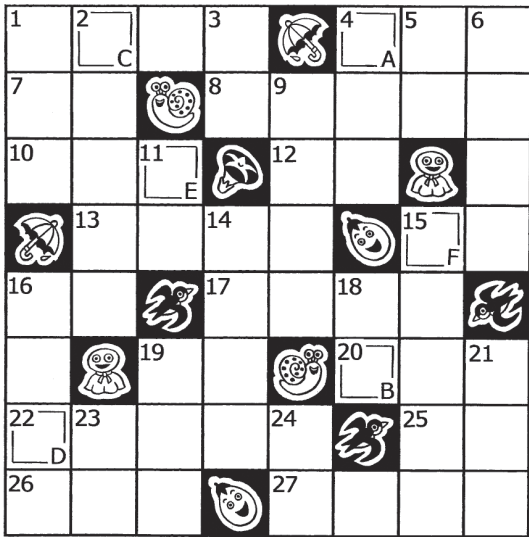
・テーマは自由です。写真の一言コメントを添えて下さい。

・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6文字を、うまく並べてできる言葉はなに?

ヨコのカギ

- 1 いんちきのこと  
4 雨の日は高いですね  
7 絡まりながらぐんぐんと伸びていきます  
8 ……入りかと思われた難事件が解決しました  
10 すりむいた。……傷  
12 全勝力士に……が付く  
13 市民への……攻撃は許せません  
15 よい行い。……を積む  
16 積もると山になる?  
17 手紙に書き加えました  
19 岸からは遠いです  
20 ……先発はあの投手  
22 物事をなしとげる力  
25 四つの胃を持ちます  
26 左側に両目があります  
27 18、19 歳も……です

タテのカギ

- 1 俳句集「おらが春」といえば小林……  
2 蝸牛って読めますか?  
3 ジャックが登ったのは……の木  
4 建物を建てる土地  
5 じめじめしますね  
6 子どものような顔  
9 二つで一組です  
11 雨が上がっても忘れないでね  
14 別れて住もうか  
15 長野市、お寺といえば  
16 6月第3日曜日  
18 ……見、……代、……期化  
19 ……正しくあいさつ  
21 ……さんたん  
23 ……の……は表  
24 なくて七…

5月号の正解は「セクション」でした。応募総数 36 通の内、正解は 35 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)

原博信 (博多支部)、河野八千代 (東・東支部)、元重智昭 (たたら香椎支部)、小泉直子 (たたら香椎支部)、戸川 明 (わかすぎ支部) おめでとうございます。