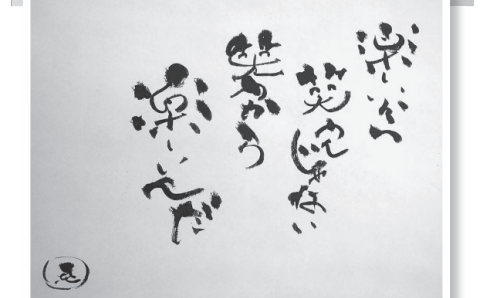
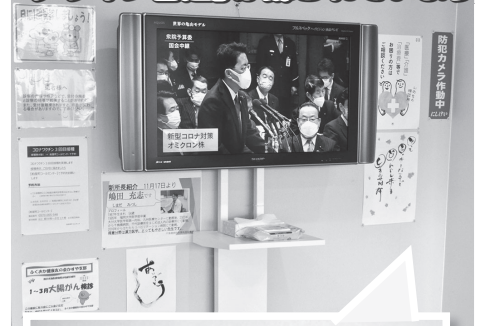


新所長が語る

伴走者として積極的な健康づくり



診療所内には嶋田所長による「デザイン書道」が飾られています



幅広い世代に支持される診療所に
友の会のみなさんが気軽に集える場にもしていきたいと思えます。班会への参加はもちろんのこと、これまでに友の会のみなさんとの関わりを作っていきたく思っています。また、デザイン書道な

この粕屋診療所は、福岡医療団の病院・診療所の中でも特に立地条件が良いと感じます。県道に面し目につきやすく多くの方に来院してもらえ

伸びしろのある事業所

2021年11月17日、粕屋診療所に新所長が就任。新たな体制で地域の健康づくりの取り組みがスタートしました。



粕屋診療所
しまだみつし
嶋田充志所長

「伴走者」としてより健康になれるプラスアルファを
医療活動では、患者さん一人一人と向き合い「この患者さんにとってどうするのが一番良いのか」を一緒に考える「伴走者」のような存在でいたいと思えます。ただ病気を治療するのではなく、健康な状態づくりからさらに良くするプラスαの「積極的な健康づくり」に取り組んでいきたいと考えています。東洋医学の考え方ももって診療にあたります。まず、西洋医学では投薬や手術で疾病の原因となる特定の部位にピンポイントでアプローチして悪い部分を改

善あるいは取り除くことで治療するというのが基本的な考え方です。それに対して東洋医学は、悪い部分だけでなく全身を診てバランスをとるということに違いがあります。全体のバランスを整えて体質の改善を図るのですが、その過程で本人も気づいていない体質の偏りを発見できれば症状が出る前に修正されることが期待できます。この東洋医学的見地も含めた診療で「積極的な健康づくり」に活かすことができればと思います。

ことが見込めます。また、粕屋町の特徴に「若い世代が多い」ということがあり、2010年の普通出生率が全国一位の17.2%と子どもが多く、人口増加が予想されることから事業所としての伸びしろがあると考えられます。

かすや支部役員からのメッセージ

友の会にも声をかけて

医師は患者さんを大事に診ることが仕事ですが、粕屋診療所(民医連)は友の会(共同組織)とともに活動しています。友の会の会員さん、役員にも声をかけていただきたいと思えます。

支部長 田鍋 義正

朗らか、温厚な先生です

日本酒が好きで、朗らか、温厚な感じの先生です。みんなが頼れる居心地のいい、明るい粕屋診療所をどうぞよろしくお願いします。

副支部長 竹元雄二

一緒に頑張りの輪を

先生の優しさをみんなで支えたいと思えます。先生一人が頑張るのではなく、職員・友の会一緒に頑張りの輪を作しましょう。

副支部長 竹元美恵子

2021年12月8日上演

「玄朴と長英」に440名が魅了されました!

福岡市中央市民センターにて、真山青果の「玄朴と長英」(十島英明演出)が上演され、440名の方々が来場されました。友の会は、今回の演劇に実行委員として加わり、半数以上のチケットを販売することができました。みなさまのご協力に感謝申し上げます。

公演は、幕末時代の嵐圭史さん演じる高野長英と池田直樹(オペラ歌手)さん演じる伊東玄朴による二人芝居でしたが、歌舞伎

役者とオペラ歌手とのコラボレーションに圧倒され、その声量の豊かさに魅了されました。嵐圭史さんは、「幕末も、初演の大正デモクラシーの頃も、時代の転換期だった。現在は平成から令和になったが、コロナ禍で厳しい生活を強いられていることで、上演の意義が増している」と語っています。

今回の上演での宣伝活動の中で、友の会への入会が24件(内、当日入会が11件)ありました。また、寄附金の協力を頂いた支部もあり、友の会の活動がさらに広がった文化企画となりました。



嵐圭史さん

どもSNSを活用すれば集まらない中でも地域の健康づくり情報を発信し共有できるのではないのでしょうか。特に粕屋町の特徴でもある若い世代のみなさんとも一緒に地域の健康づくりに取り組んでいけたらと思います。

憲法9条を守る たたかいはいよいよ正念場

ふくおか健康友の会員のみなさん、元気に過ごしておられますか。岸田首相は、昨年の就任直後から、憲法9条改悪に向け、自党内の憲法改正「推進」本部を憲法改正「実現」本部へと変え、さらに敵基地攻撃能力の保有の検討、軍事費国内総生産（GDP）比2%という大軍拡の動きを始めました。また、日本維新の会と国民民主党が憲法改正論議を加速することで合意し、衆議院の3分の2を超える勢力が本格的な憲法9条改悪に向けて動き出しました。

日本が最前線基地にされる

しかし、ここで重要なのは、今回の憲法改悪へ向けた動きが、アベスガ政権時のような極右勢力の前のめりといえる改憲策動と異なり、アメリカが中国に対し、それまでの戦略を大きく変え、本格的な「封じ込め作戦」に打って出ている、わが国はその最前線基地として、敵基地攻撃を含めたと合作で中国脅威論をあり、台湾有事を喧伝し、危機を煽っていることに注意が必要です。

た。とくに一部メディアと合作で中国脅威論をあり、台湾有事を喧伝し、危機を煽っていることに注意が必要です。具体的な対応を強く迫られていくということに。敵基地攻撃論は否応なしに軍事的エスカレーターを呼び起こします。中国の覇権主義的な行動に對しては、周辺諸国と協力しながら、国際法に基づいた冷静な外交的批判で包囲していく以外に方法はありませぬ。大軍拡の流れは、逆にアジアの安全保障を悪化させ、国民生活を破滅に追いこむ道です。



友の会中央支部 井下 顕 弁護士

改憲NOの声を大きく

改憲勢力が日本を再び破滅の道へ導こうとしている今、私たちは、国民の健康と暮らしを守り豊かに発展させていくために、ご一緒に、憲法9条を守る、改憲NOの大きな声を上げていきましょう。

今、「憲法改悪を許さない全国署名」に取り組んでいます。ぜひ、署名のご協力をお願いします。

いきいき長生きまだまだ現役! (68)

姿勢を正して仲間といっしょに目標へ

草野 方子さん (86歳)
(直鞍菜の花支部)

草野方子さんは、直方生まれの直方育ち。3人兄妹の末っ子として生まれました。子どもの頃は

同世代の児童がとて多く、小学校卒業と義務教育制度の6・3制への移行が重なったため、卒業直後は通う学校がない状態でした。7月によく直方第三中学校が開校、入学しました。「ただでさえ入学式が送れたのに、入学の翌日から授業ではなく草取りなど校舎の整備に追われました」と当時を振り返ります。

開設当初からかかりつけとして通う中で、友の会入会をすすめられて会員に。体が弱かったため健康には気をつけています。特に食事については、主食を玄米にするなどバランスを心がけていて、体調を崩すことがあっても薬に頼らないようにしています。

「いつでも元気」が楽しみ
友の会ではいきいき健康の帯封作業に毎回参加されています。俳句を詠む「のびる班」に所属、いきいき健康の紙面で方子さんの

もともと体が強い方ではなく、季節の変わり目ごとに体調を崩していた方子さん。直方診療所の

友の会ではいきいき健康の帯封作業に毎回参加されています。俳句を詠む「のびる班」に所属、いきいき健康の紙面で方子さんの

このままでは良くない
コロナ禍で外出を控え、楽しみにしている曾孫が遊びに来ること



もなくなってしまうこと。このままでは良くないという方子さん。この社会情勢について「いまは一見平和だけど、最近のニュースをみると、何か少しくも役に立ちたい」と力強く語ってくれました。

ご紹介

認知症の人が見ている世界

マンガでわかる!

日本の認知症の患者数は増加の一途を辿っており、数年後には「誰も認知症の人と接する社会」が訪れます。認知症の人とのコミュニケーション法は、今や誰にも必要な知識です。今回ご紹介する本は、認知症ケアの現場で数多くの認知症の人と接してきた著者の豊富な知見をもとに、不可解な行動の裏にある心理をマンガ形式で紹介しています。ぜひ、ご一読下さい



いつも元気に 班活動

楽しく元気にグランドゴルフ

たちばな支部 「グランドゴルフ班」

平均年齢75才、男女20名で構成する「グランドゴルフ班」です。もともとゲートボールをしていたメンバーと町内のサロンに来ていた人たちで、一昨年の秋に班として立ち上げました。



週3日(火・木・土)、9時から11時一杯です。

時まで、新宮町のグランドを借りて、雨の日以外は必ず開催しています。最高齢は90才の宮島淳子さん、ゲートボールの時から数えると10年以上通っています。「みんなで集まって、ワイワイやるのがとても楽しいし、それが元気の源。おかげで病気一つしません」と元氣一杯です。

グランドゴルフだけでなく健康に関する学習会も行っていて、この前は「認知症」についての学習会を開催しました。とにかく、元氣いっぱいのみなさんです。これからも楽しく元氣に続けていきます。(班長 井フジミ)

【ふくおか健康友の会】		(2021年12月末現在)	
組織	現勢	45,970世帯	72,031人
寄附	金	6,508,679円 (2021年度分実績)	
協同	基金	106,139,000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。

シリーズ語りつごう 8

語り継ぎたい 戦争の悲惨さを!

千島橋病院 医事情報管理部 園田まりなさん

祖母に聞いた戦争体験



左手前が祖母のイチ江さん、右手前が園田さん

祖母は1928年、鹿児島県枕崎市で生まれました。1945年1月、女学校4年生の時、医師や看護師の補助をするため、学徒動員で長崎県川棚町へ派遣されました。

1945年8月9日、長崎に原爆が投下された日、川棚町にいました。強い風が吹きましたが、市内から距離が離れたため、直接的な被害は受けませんでした。



終戦を迎え、川棚町から故郷の枕崎まで徒歩で帰還しました。枕崎の町は焼け野原となっていました。幸い家族は全員無事でした。

私は祖母の戦争体験を聞き、戦争の恐ろしさを改めて実感しました。平和への思いを次の世代に繋げるために、これからも祖母から聞いた話を多くの人に伝えていきたいと思っています。

救護のため被爆地へ

原爆投下後、被爆者の治療のため寺へ派遣されました。寺には多くの被爆者がいて、ウジが湧いている人や、骨が見えている人もいました。治療といっても薬は無く、ピルセットでウジをとるなどの最低限の処置しかできませんでした。

戦争は二度とやってはいけない

戦後、一番苦労したことは食糧難です。また、物資も配給制で、満足に得られませんでした。祖母は話の中で、「絶対に戦争は二度とやってはいけない」と強く言っていました。

2022年ヘルスチャレンジ 鹿児島～島巡り～沖縄

仮想ウォーキングラリー



「2022年 鹿児島～島巡り～沖縄 ウォーキングラリー」を実施します。運動不足やストレスを解消し、免疫を上げる為の「ヘルスチャレンジ」に挑戦してみませんか？ チャレンジをお待ちしています。

実施方法 (必ずエントリーが必要です)

- 5人～8人を1グループとします。
- 下記からコースを一つ選んで下さい。グループの合計数で距離に到達すればクリアです。
- 達成したグループにはクオカードを進呈します。

※参加希望のグループは、各支部役員または友の会事務局までご連絡下さい。

※ コースは3種類です

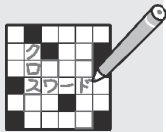
- 鹿児島右回り～種子島～屋久島往復～種子島左回り～鹿児島コース (626km)
- 鹿児島右回り～各島めぐり(種子島・屋久島・中之島・喜界島)～奄美大島往復～種子島左回り～鹿児島コース (1,330km)
- 鹿児島右回り～各島めぐり(種子島・屋久島・中之島・喜界島・奄美大島・徳之島・沖永良部島・与論島)～沖縄一周～各島めぐり～種子島左回り～鹿児島コース (2,100 km)

いずれかのコースでチャレンジしてみませんか。

実施期間 2022年3月1日～4月30日

～元気な毎日を過ごしています～

いつも楽しく読ませていただいています。定年退職してから山を散策したり多々良川の堤防を歩いたり自然にふれて楽しんでいます。クロスワードの本を買い、頭の体操もしています。おかげで元気な毎日を過ごしています。昭和25年生まれのトラ年です。
(たたら香椎支部・自然大好き子)



～止めなくては～

医療費二割負担何としても止めなくては。戦争知らない議員が戦争の準備をしている。
(たちばな支部・佐藤久人)



～“グッ”とききました～

2022年1月、新聞の中で、どれもすばらしい内容で、すばらしい新聞だと思いました。その中でもシリーズ語りつごう、語り継ぎたい戦争の悲惨さを！心に深く感じる内容で戦後生まれの私には、読んでいて“グッ”とききました。生きる事、戦争は絶対にしてはいけません。心から願いましたし、地球は人間だけのものではない。
(西支部・チャコママ)



読者からの
お便り
(敬称略)

～切に願ってやみません～

コロナもあって、憲法にのっとり、自由や平等であってほしい。切に願ってやみません。場当たりの給付より未来に明るく、すべての人に安定した継続的な生活を求めます。
(西支部・末石佳代)



～今年は何か一つ～

いつも楽しく読ませていただいております。皆様の活動の様子が新春ギャラリーで「やる気」を強く感じます。今年は何か一つ…と思っています。
(直鞍菜の花支部・倉橋チエ子)



～俳句をやっています～

趣味で俳句をやっています。いつも俳句に目を通すのが楽しみです。コロナの情報もためになるし、これからのコロナ心配です。
(わかすぎ支部・新野あや子)



～主人も納得～

主人はフロに入るのが好きな人で、仕事から帰るとすぐにフロに入ります。疲れも取れるし、一日が終わらないそうです。「ヒートショックにご用心」を読んで、主人にさっそく入浴についての注意点を教えました。主人も納得したようです。
(わかすぎ支部・安川やよい)



～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院栄養部 栄養士 佐藤 理歩

◇ 豚肉と長芋のガーリック炒め (2人分)



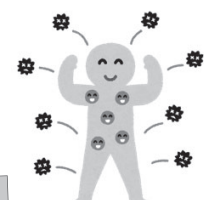
材料

- 豚細切れ肉 80g
長芋 1/3本
ニンニク 1/2かけ
塩胡椒 少々
片栗粉 小さじ1
ネギ 適量
サラダ油 小さじ1

★調味料

- 酒 大さじ1/2
醤油 大さじ1/2
胡椒 少々

コロナに負けないぞ



ポイント

にんにくに含まれる栄養素であるアリシンは、強い抗酸化作用を示します。免疫力の上昇、コレステロール値の低下などさまざまな効能が期待できる栄養素です。長芋に含まれるアルギニンやビタミンB群は疲労回復を促してくれます。ジアスターゼの消化促進効果によって栄養が体内に効率よく吸収されることも、効果的な疲労回復やスタミナ補給に役立っています。とても簡単なので是非作ってみてください!

作り方

- ① 長芋は5mm幅に半月切りにする。ニンニクは薄切りにする。
② ボウルに豚肉を入れて、塩胡椒を振り揉み込み、片栗粉を加えてさらに揉み込む。
③ フライパンにサラダ油、ニンニクを入れて中火で熱し、香りが立ったら豚肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
④ ③に長芋を加えさっと炒め★調味料を加えて炒め合わせる。
⑤ 器に盛り、ネギを散らして完成です。

第14回 すこやか 春の文化祭

参加費 無料

守ろう輝く命 ～憲法を守って明るい未来へ～

日時: 2022年4月10日(日)
受付: 10時開場～10時30分開演 13時終了予定
会場: サンレイクかすや [糟屋郡粕屋町駕与丁 1-6-1]



オープニング 精華女子高等学校 ダンス部



特別平和企画腹話術 しろたにまもる & ゴローちゃん

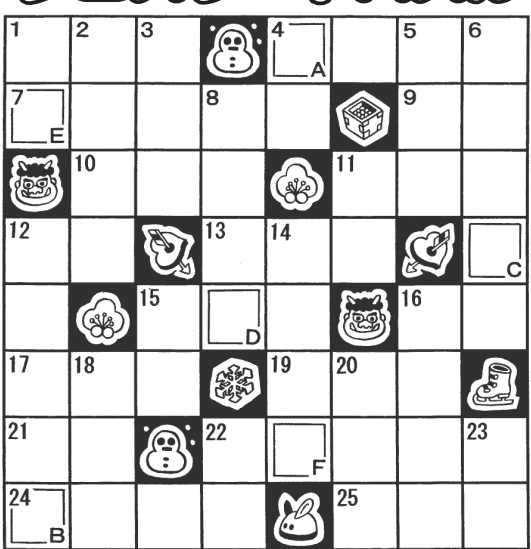
※コロナ感染拡大次第では開催できなくなることもあります

主催: ふくおか健康友の会・ふくおか健康友の会かすや支部・福岡医療団・福岡保健企画 合同文化祭実行委員会
お問合せ: ふくおか健康友の会事務局 (092-651-1522)

俳句 川柳 短歌 年忘れ老女の集う美容院 田川支部 白川喜美子
初灯明合わす両手に愁いなし 嘉飯コスモス支部 古川悠枝
九条の署名を持って冬峰立つ 直鞍菜の花支部 石橋照子
約束を果たせぬ日々の寒つもの 直鞍菜の花支部 佐々木裕子
初日の出帰れぬ孫へ思い馳せ 直鞍菜の花支部 草野方子
友の焚く薪風呂の煙凍空に 直鞍菜の花支部 永田良子
手作りの憲法カルタ孫と詠む 直鞍菜の花支部 上月大輔
裸木を川面に映し遠賀川 西藤典子

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、3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
1 太陽系の惑星の一つ
4 ギリシャ神話に登場する翼のある馬
7 暦の上では春です
9 建物の重要部材の一つ
10 アインシュタインも湯川秀樹も……学者
11 氷柱って読めますか?
12 奇……、復……
13 川の最後のところ
15 かごの編み目です
16 三原色の一つ
17 虎と竜の間にはいます
19 糸瓜って何と読む?
21 ウルトラ……、バット……、スパイダー……
22 うなじの中央のくぼみ
24 気性や気立てのこと
25 シャイですね
タテのカギ
1 猟師の仕事です
2 立春の前日
3 忘れたり落したりしてなくした物。……物
4 慶応大学の紋章は……マーク
5 世界最大の……砂漠
6 旧国名はセイロン
8 北原白秋作詞の童謡。……の唄
11 郵便物を数える助数詞
12 節分に食べますか?
14 漢字の偏の一つ
15 事件の……を握る人物
16 ……しょうゆ
18 宝石にもなる生き物
20 A Iとは人工……
22 使い古した布や衣服
23 お金の出入りを記録する方法

1月号の正解は「カガミモチ」でした。応募総数61通の内、正解は61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)
中西紘二(南)、定松フサ子(西)、松尾茂子(たたら香椎)、長澤聡子(西)、飼育係(たちばな)おめでとございます。