



地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2022 11 vol.100

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



▲ 鮫島博人所長



▲ 吉本博支部長

田川診療所は、カネミ油症に苦しんだ患者様の救済に應えるべく、1970年6月に開所されました。また炭鉱労働者のじん肺問題について筑豊で初めてじん肺集団健診に取り組み、多くの炭鉱労働者の治療と労災認定の援助に取り組んできました。



これまで52年の歴史を積み重ねた診療所の建物は老朽化し、患者様が安心してかかることができない状況となっていました。



待合室



地域交流スペース

田川市が所有する田川市地域包括支援センター跡地が移転候補先として上がった際に、地元の議員さんや町内会長さんが中心となつて、田川市地域包括支援センター跡地について田川診療所への売却のお願いを求める署名運動に取り組むことになりました。2週間で1600筆を超える署名を集め、田川市に提出しました。そうした運動の中で移転先の土地を確保することができました。

今回の診療所はまさに地域住民の思いが一つとなつてできた診療所です。リニューアルした診療所は、快適に診療を受けられる環境となりました。また、友の会の班会や多彩な活動が行えるよう地域交流スペースを設けました。

(田川診療所 事務長 谷垣 務)

LINEで友の会

あなたもふくおか健康友の会のLINEグループに入りませんか？
お得な情報を友の会会員様に LINEでお知らせいたします。

QRコード



ここから！



インフルエンザワクチンの予約はいつからはじまるの？

友の会主催の催しものをいち早く知りたいな～！

「いきいき健康」100号突破

いつもご愛読ありがとうございます！2007年1月(新年号)より、今号で「祝100号」となりました。15年間、ふくおか健康友の会・地域と福岡医療団をつなぐ機関紙として走り続けることができました。これからも皆さんの声をお聞きしながら紙面づくりにチャレンジしていきたいと思います。

共同組織強化月間スタート (10月・11月)

月間スローガン

「憲法・平和・いのちを守り、共同組織と共に患者・地域に寄り添いながら、コロナ禍を乗り越え、誰一人とり残さない安心して住み続けられるまちづくりを進めましょう！」

楽しみながら、仲間増やし

この間、各支部が感染対策を徹底し創意工夫した友の会活動を進めてきました。昨年は文化要求を取り入れた「ジャズ演奏会」、家族で楽しめる「親子宝探しゲーム大会」、個人でもできるものとして「これだけでもやりましよう体操」などを取り組んできました。今は、「ハイキングこみこみウォーキング」をヘルスチャレンジとして実施中です。



河川敷でのクイズラリー

「食料支援 & 何でも相談会」



8月27日、千代診療所前にて食料支援と「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会」を合わせて実施しました。福岡医療団では初の「食料支援」です。

当日は40名以上の方が来られ、開始から約30分で準備した100セットがなくなりました。多くの方から「厳しい中とても助かる」「是非、継続して欲しい」などの声が寄せられました。

支援物資は、法人内で募集し、多くの職員から提供された「お米」とフードバンク福岡、若宮農民組合、福岡保健企画から提供して頂いたものです。

一緒に笑いませんか？

前進座創立90周年記念公演

「一万石の恋」

2022年11月24日(木)

ももちパレス

(福岡県立ももち文化センター)

18:30 開演 (18:00 開場)

【ご観劇料金】

(全席自由席・当日各 500 円増)

《一般》5,000 円 《小学生以上 18 歳以下》3,000 円

友の会会員特別料金

《友の会会員 大人》2,000 円

《18 歳以下》1,000 円

ご入会のチャンスです！

【ふくおか健康友の会の皆様へ】

私、有田佳代は長屋の娘「お鶴」演じます。お鶴は誰に何を言われても自分の生き方を貫こうとするちょっぴり頑固だけど、真っ直ぐな娘。そして、お殿様もぼーっとしてしまうような見目麗しいヒロイン。少々ハードルが高いですが、物語の華になれるよう頑張ります！たくさん笑って心も身体も元気になってもらえる楽しい舞台を1人でも多くの方に観ていただきたいと思います！ご友人やご家族にお声掛けいただけますと幸いです。皆様とお会いできる日を心より楽しみにしております。



お鶴役：有田佳代

全国の進んだ経験に学ぶ

全日本民医連「共同組織活動交流集会in山梨オンライン集会」が9月11日・12日に開催されました。全体会は近藤尚己先生から「貧困・格差による健康問題と共同組織の役割」のテーマで講演が

みんなでつくる友の会アンケート【第2弾】

2022 年 10 月 ふくおか健康友の会 中央支部

新型コロナウイルス感染拡大により、日常生活など不自由な状況が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。友の会では、昨年に引き続きアンケートを実施致します。みなさまの生活状況、困りごと、自治体への要望などをお聞かせ下さい。今後の友の会活動や自治体要請の参考として活用します。

○個人情報、本アンケートに関わる目的にのみ使用し、他の目的には使用しません。アンケート用紙は、同封の返用封筒にて12月を目途に郵便ポストに投函下さい。(必ずは不要です)

あなたの年齢：() 歳

家族構成：一人暮らし、又は()人暮らし、ペット：犬・猫・(その他)

【設問：①～①】電気・ガス・燃料費の高騰により、様々な商品が値上がりしています。家計に対する以前のからの変化はどうですか？ 当てはまるものに○印をつけてください。

映画を通じて人と人をつなぐ
「映画が待ってる、家から出よう班」(中央支部)

2019 年年末から続くコロナ災害、自粛自粛続きで外に出るのもためらう日々の中で、文化に触れる機会も以前に比べ少なくなっています。中央区はみんなで集まる集会所やホールも多くあるのに、そこを使ってお話していか支部の中でも話していかを考えていた時に。支部長から「映画の上映会」をや

てみてはどうだろうか!? その一言から、映画サークル班を立ち上げるになりました。

第1回目の上映は平和的国際貢献の先駆者である医師・故中村哲さんの功績を辿る「荒野に希望の灯をともし」を上映しました。10名が参加。「やっぱ集まるのっていいよね」「映画なら話さないこれならできる」今後、映画はジャンルを問わず、考えさせられるものから、お腹を抱えて笑えるもの、感動のまで幅広く上映予定です。

(班長 山口 一幸)

いつも元気に
班活動



シリーズ語りつごう 10 語り継ぎたい 戦争の悲惨さを!

東・東支部 **林 和子** さん (医療団OB)

子ども心に 戦争を実感
1936年11月に満州で生まれ、奉天の鉄西街という日本人の住む地区に1945年の敗戦直後まで住んでいた。父は土木会社を営んでいた。

敗戦を機に街の様子は一変した。抑圧されていた中国人が土足で家の中に入ってきた。窓側から見えるソ連兵は強奪した腕時計を5、6個着け行軍し、子ども心にも「これが敗戦なのだ」と感じた。当時、敗戦を察知した国の役人は早々に財産を日本へ送金したと後に知つたが、母は帰宅の途中で中国人に押さえつけられ、満鉄銀行で下ろした全財産を失った。

ソ連兵からの略奪に怯えていたのか、ご近所の綺麗なお姉さんはある日突然、若い女性と判らないよう眉を剃り髪を五分刈りに変装した。私も15歳の姉を匿うため、幼い弟と知恵を絞って「ズドラス トヴィチュ（いらつしやいませ）」というロシア語を辞典で調べて覚えた。これは70数年経っても忘れられない。

命がけの帰還
舞鶴行きの帰還船（病人船）に乗るに

たが、母は帰宅の途中は「一家に病人が2人」が条件で、我が家は終戦のショックで重症の喘息を発症した父と栄養失調気味の私の2人がいたので乗船出来た。姉の手製のリュックには軍着に米を詰め込み最低限の衣類を入れ、写真一枚持ち出すことが出来なかった。一家六人で遠い葫蘆島を目指し、引揚者収容所を転々とした。移動中の貨物列車では出産直後の奥さんが精神に異常を来したのか、夜中になると仰向けのままガタン、ゴトンという列車の音に合わせ壁をドン！ドン！と足で打つ音が

二度と戦争は繰り返してはいけない



いきいき 長生きまだまだ現役! ⑦2

発表会で全国各地へ、 まだまだ続く歌声の旅

こやま ひろこ
小山 弘子 さん (85歳)
(中央支部)

弘子さんは1937年大分生まれ。物心つく前に福岡へと越してきました。戦火から逃れるため、小学校1年から三年間父の実家へ疎開しますが、その後はずっと福岡で暮らしています。

高校卒業後は知り合いの紹介で会計事務所に就職しました。仕事の中で旦那さんと出会い結婚。二人のお子さんに恵まれます。

ご両親から世代を超えて
弘子さんのご両親は福岡民主診療所の頃から

弘子さんの元気の源は、子どものころから変わらず一日三食好き嫌なく食べることに朝は毎日同じ時間に起

一日三食、規則正しく
弘子さんの元気の源は、子どものころから変わらず一日三食好き嫌なく食べることに朝は毎日同じ時間に起

きて、新聞の数独をやるのが日課です。健康の秘訣は気張らずゆつくりと日々を過ごすこととですと穏やかに語ります。

仲間たちとの充実した日々
週一で自強術体操に通っています。終わつた後のご友人とのランチとおしゃべりも楽しみです。

そして一番の趣味はうたごえです。こちらは20代の頃九州青年合唱団に加入しており、結婚後一時やめていましたがまた再開し今でも発表会に参加し現役で活動しています。発表会は県コンクールから始まり、九州、全国と日本中を飛び回っています。健康に過ごして、来年北海道で行われる発表会に行くのが楽しみだと元気に語ってくれました。

【ふくおか健康友の会】 (2022年9月末現在)
組 織 現 勢 45,647世帯・人
寄 附 金 3,480,000円 (2022年度分実績)
協 同 基 金 応 募 65,804,000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。

ふくおか健康友の会会員の皆さまへ

インフルエンザワクチン キャンペーン

期 間: 10月～2023年1月末
(但しワクチン在庫がなくなり次第終了)

助成対象: * ふくおか健康友の会の会員(世帯全員)で福岡医療団の病院・診療所で予防接種を受ける会員です

助 成 額: 1回の接種につき**1,000円**(クーポン券)
友の会から助成いたします。
(*公費利用者は公費優先となり、友の会の助成はありません。)

*就学援助制度利用世帯及び無料低額診療制度利用世帯の小・中高生・乳幼児については、
3,400円～3,900円助成します。

接種についてのお問い合わせは各病院・診療所窓口へお願いします
(各病院・診療所によっては開始日が異なることがあります)
予約が必要な場合があります

この機会に、ふくおか健康友の会にご入会いただき、家族ぐるみでインフルエンザ予防、健康を守る取り組みに参加されませんか!

お問い合わせ ふくおか健康友の会 092-651-1522 まで

～ 後悔のないように ～

今の世の中、長生きできるようになりましたが健康でなければ意味がありません。この紙面を参考に長く健康維持できるようにしたいと思います。私の姉がガンになり抗ガン治療をしています。その様子を見て今のうちにやりたい事をして後悔のない残りの人生を送ろうとこのコロナの世界に負けまいと今は木工の訓練に励んでいます。
(田川支部わかば・イブモンタン)

～ 生活習慣の見直しを ～

父が高齢で加齢性難聴について詳しく理解することが出来ました。自分にもあてはめて生活習慣を見直してみたいと思います。
(たたら香椎支部)

～ 友人に誘われて ～

入会させていただきましたが「いきいき健康」が届くのが本当に楽しみです。各方面で活動、活躍されていらっしゃる方々内容も健康に役立つこと、絵や書や俳句料理のメニュー私より先輩でもお元気な方と…。補聴器の請願署名出しました。3年前から使うことになりましたが聞こえにくいことはどんなにづらいか…ありがとうございます。そしておつかれ様です。
(南支部・いぬふぐり)

～ スマホを片手に ～

いつもクロスワードに挑戦していますが結構難しいですネ。スマホ片手になんとか解きました(笑)川柳や俳句にもチャレンジしてみようと思います。
(東区西支部・たまのすけ)

読者からの
お便り
(敬称略)

～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院栄養部 管理栄養士
山田 千風



◇ 炊飯器で簡単!
茸とサツマイモの 炊き込みご飯 (4人分)
エネルギー 320 kcal 塩分0.7g
(「一人分」0.5合当たり)

材 料

米…………… 2合 (A)顆粒和風だし… 小さじ1
さつまいも(中) …1本(約250g) (A)みりん…………… 小さじ2
舞茸…………… 100g (A)濃口醤油…………… 小さじ2
シーチキン缶…………… 1缶

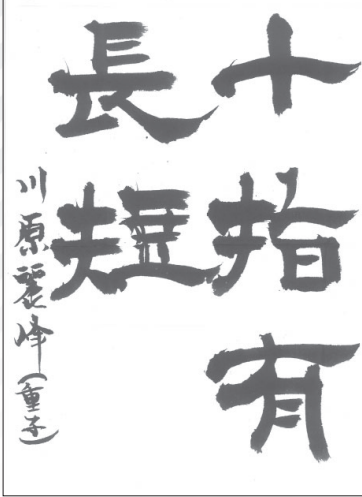
作り方

- ① 米をといで通常通り水をはかり、Aを加える
 - ② さつまいもは両端を切り、きれいに洗い一口大に切る。水に5分ほどさらす。
舞茸は石突きを切ってほぐす
 - ③ 2の具材を炊飯釜に入れる
 - ④ シーチキン缶を全て炊飯釜に入れる
 - ⑤ 通常モード(又は炊き込みご飯モード)で炊飯する
- ★お好みで鰹節や胡麻をかける

ポイント

秋の味覚であるさつまいもと茸を使った、炊飯器で簡単に作れる炊き込みご飯を紹介します。今回のレシピで使用するさつまいもには、免疫力を高めるビタミンCと、強い抗酸化作用を持つビタミンEが含まれます。さらにビタミンCとビタミンEは、一緒にとることでビタミンCが、ビタミンEの抗酸化作用を強くしてくれる働きがあります。

また舞茸などの茸類には、β-グルカンが豊富に含まれていて、β-グルカンには免疫細胞のはたらきを活性化させる効果があるとされています。免疫力を上げることで風邪や感染症の予防につながります。旬のものを食べて、免疫チャージしましょう!



書
(城南支部) 川原麗峰

読者からの投稿



絵はがき
(博多支部) ひむかいこう

川柳

おーいお茶言ってみたいぞ二人きり
大昼寝生きておるかど夫掻する
高齢者オシッコ近く耳は遠く

俳句

山また山 俵山の宿の秋
稲穂垂る 台風一過の晴天下
デニー当選何度も月を仰ぎ見る
悠々と鷺が舞うゆきあひの空
風鈴は朝の目覚めの時計です
初恋の雲抱き合って夕焼ける

短歌

野葡萄の酒を造りせりと手真似して 話せる人を偲ぶ青きマスカット
百歩ほど歩けたかな今日の脚 寝たまま体操これも運動
左手を骨折しての入院でテレビ を見るだけ今日も暮れゆく
台風の一夜をしのぎ群れて飛ぶ アカネ愛おし秋の目ざらり
境内を埋め尽くしたる風鈴に 通る涼しき風に吹かれて

たたら香椎支部 森永ヒサ子
嘉飯コスモス支部 古賀悠枝
たたら香椎支部 西村嘉法

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

東区西支部 新東こう
博多支部 龍久美子
博多支部 森山久江
東・東支部 深野一郎
博多支部 藤木清志

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、**11月30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。

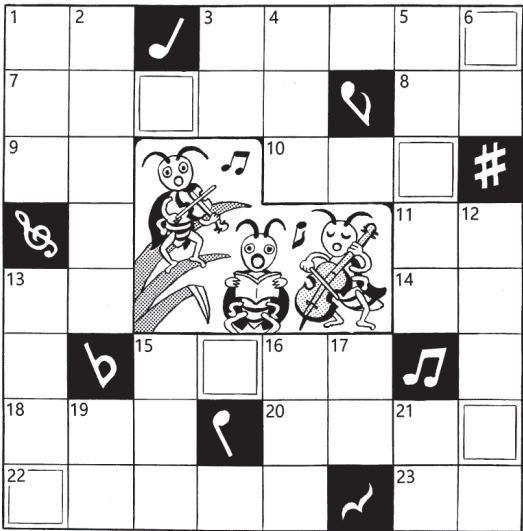
何れも下記事務局宛へお送りください。
●郵便 ↓これだけで届きます。

〒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。

クロスワードパズル



【問題】イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- 1 秋の虫、鳴くのは……の求愛行動
- 3 古典的という意味です
- 7 代表的な弦楽器といえば……ストップ、……ブロ
- 8 首里城といえば、この街
- 10 火事が消えました
- 11 刺して焼く料理。……焼き
- 13 一年で最も雨が多い季節
- 14 ……旧、……規、……人
- 15 秋の終わり頃から吹きます
- 18 長崎観光といえば……橋
- 20 鍵盤楽器の一つです
- 22 野球で打者の体の近くにくる……の球
- 23 私心のないこと

タテのカギ

- 1 秋の七草のススキのこと
- 2 ごはんを炊きます
- 3 秋の味覚の一つですね
- 4 昼食を最近こう言いますね
- 5 花よめ、和装、白い布
- 6 「秋」を「あき」と読むのは……読み
- 12 ニュースなどが書いてある紙です
- 13 ベートーベンの交響曲第5番ハ短調作品67
- 15 生まれて間もないニャンコ
- 16 首都はピエンチャン
- 17 ……物、……粉
- 19 よく知られている渡り鳥。カリともいいます
- 21 紙に包んで捨てましょう

9月号の正解は「イチバンボン」でした。応募総数 41 通の内、正解は41 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)

コスモス(博多支部)、みーさま(たたら香椎支部)、コロソ(西支部)、木村栄一(嘉飯コスモス支部)、荒巻登世子(東区西支部)

とおきのおきの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。