

いのちを大切に 公正な社会をめざして!



地域と福岡医療団をつなぐ

いいき健康

健康

2023 vol.101

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

2022年11月26日

地球環境問題を考える学習会開催

主催：公益社団法人福岡医療団・反核平和実行委員会



講師：奥野華子

(Fridays For Futureメンバー)

「私たちが未来に何を手渡すのか。私は平和な世界を手渡したい」

公益社団法人福岡医療団
理事長



舟越光彦

友の会の会員の皆さん、新年あけましておめでとうございます。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こころから御礼申し上げます。

友の会の会員の皆さん、新年あけましておめでとうございます。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こころから御礼申し上げます。

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。今年、福岡医療団としても、第7次長期計画の4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ョ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ひいたします。

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、全国の共同組織・友の会360万の仲間とともに福岡の地で運動を広げてまいりました。



松原光生

ふくおか健康友の会は、全国の共同組織・友の会360万の仲間とともに福岡の地で運動を広げてまいりました。

秋の組織強化・会員を増やす取り組みは、地域のつながりを強め、久しぶりの総会を3年ぶりに集って開くことができました。また、コロナ対策を



今年、新型コロナとインフルエンザが同時流行!

感染管理認定看護師
灘吉 幸子

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大してから以降、ここ2年、インフルエンザの流行はほとんどありませんでした。

今年のインフルエンザの流行はどうでしょうか?

日本のその年のインフルエンザの状況を予測する際、必ず参考にするのが南半球に位置して日本とは季節が真逆になるオーストラリアの状況です。

昨年は4月～6月(オーストラリアでは秋～初冬)に感染者数が急増。A型インフルエンザ(A香港型)が流行しました。



オーストラリアでインフルエンザの流行が拡大した理由として

- ① コロナ流行で感染症対策が徹底されていた過去2シーズンにインフルエンザの感染者が減ったため集団免疫が低下した
- ② 今シーズンでは行動規制がほとんど撤廃され人流が増えた、などが挙げられます。

日本でも今年の冬は、新型コロナとインフルエンザの同時流行「ツインデミック」に注意をする必要があります。

もし症状が出たときは?

新型コロナとインフルエンザの症状はとてもよく似ているため、症状だけで見分けることは大変難しいです。インフルエンザが同時流行した場合、受診のタイミングも考える必要があります。インフルエンザの検査は、症状が出てから12時間～24時間以降に検査した方が正しい結果が出やすいので(100%確実ではありません)、食事や水分がとれる場合は受診を急ぐ必要はありません。症状が出てから翌日に、かかりつけ医に連絡した上で受診をしましょう。ただし、重症化しやすい人(高齢者、妊婦、糖尿病・呼吸器疾患・心疾患など慢性的な病気を持っている人)はこの限りではありません。

治療や予防のポイント

- 新型コロナワクチン、インフルエンザワクチン接種をしましょう。
- 新型コロナもインフルエンザも治療は「安静・休養・十分な水分と栄養補給」+解熱鎮痛剤などの対症療法が基本となります。
- 感染対策は新型コロナと同じです。流行時は3密を避け、マスク着用やこまめな手洗いなどを行いましょう。

いつも元気に班活動



班長の竹元美恵子さんと一緒に

嶋田充志先生(粕屋診療所所長)との出会いから、「デザイン書道班」が誕生しました。班活動は22年の10月からです。月に1回木曜日が定例日。粕屋診療所2階にあるデイケアルームにて開催しています。参加は5～6名です。始めたきっかけ

私には定年退職後も近にありました。かし、活動の拠点は身

私には定年退職後も近にありました。かし、活動の拠点は身

私には定年退職後も近にありました。かし、活動の拠点は身

みんなの喜ぶ顔が見たくて

かすや支部 デザイン書道班

は粕屋診療所の待合室にあった一枚の「書道班」を見たときです。所長の嶋田先生が書いたもので、一目惚れをしました。診療所の待合室に一枚あるだけで別の空間に居る感じ「ああ、こういうの良いな」と

は粕屋診療所の待合室にあった一枚の「書道班」を見たときです。所長の嶋田先生が書いたもので、一目惚れをしました。診療所の待合室に一枚あるだけで別の空間に居る感じ「ああ、こういうの良いな」と

は粕屋診療所の待合室にあった一枚の「書道班」を見たときです。所長の嶋田先生が書いたもので、一目惚れをしました。診療所の待合室に一枚あるだけで別の空間に居る感じ「ああ、こういうの良いな」と



ありがとうございます



豪華な手作りおせち

おせち班今年もがんばります

城南支部 おせち班

大晦日、そしてお正月のおせち料理はそれぞれの地方、それぞれの家庭で囲みながら新年を祝うに欠かせない日本の文化です。でも一人暮らしの、特に高齢男性の会員さんはきつと寂しく新年を迎えておられるに違いありません。「そうだ。おせちのおすそ分けをしてあげよう。」と始めたのがきっかけです。

それは、友の会城南支部結成から1年後(2017年)の大

昨年からは「おせち班」の活動としてやる事になり、作り手は料理が得意な運営委員が今年も

晦日。4人の会員さん宅に支部長が作って届け、大変喜ばれました。それから毎年7名、昨

ちょっと注目! 入浴時の要注意 ヒートショック



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、おもに家の中の温度差により起こります。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。特にトイレでは、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。

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。
- 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もらいましょう。

2022年 秋の拡大月間大奮闘!!

紅葉の中、交流が深まる

ウォーキング大会



秋空の下で8支部がウォーキング大会を開催し181名が参加しました。月間の取り組みとして「ハイキング

こみこみウォーキング大会を開催しました。コロナ禍で外出や顔を合わせて話すことが減る中で、久しぶりに会えて再会を喜び楽しみを共有することができました。また、支部からの要望があればフィットネススマイルのトレーナーが「正しい歩き方」の指導をおこなうことも可能です。しっかりと準備運動をおこない、今年もたくさん歩きましょう!



東区西支部 in 「クリーンパーク臨海」 トレーナーとのストレッチ



直鞭菜の花支部の「テクテク歩こう会」は毎月自分のペースで歩いています! 10月は飯塚市笠置ダム自然公園に行ってきました

たたら香椎支部 in 「駕与丁公園」



手品の披露など、食後の楽しいひととき

有することができました。また、支部からの要望があればフィットネススマイルのトレーナーが「正しい歩き方」の指導をおこなうことも可能です。しっかりと準備運動をおこない、今年もたくさん歩きましょう!

月間の活動で280人仲間が増えました!

秋の拡大月間(10月、11月)では博多支部、南支部、西支部、中央支部でバスハイクを3年ぶりに開催しました! コロナの影響で中々外出できないうち、各支部の慰労会もかね、合計120名が参加し、内21名がバスハイクで中々外出

きつかけに入会しました。昨年、友の会アンケートでは多くの人が「バスハイク」を希望していました。特に博多支部では会員みなさまの希望に添えるよう、月間に3回のバスハイクを開催しました。参加された方からは「本当に楽しかった。良いリフレッシュになり、次回のバスハイクには友人を誘って参加したい」「温泉はささい!

3年ぶり。ゆっくり出来て癒やされました。など大変好評でした。2023年も各支部でバスハイクを計画していますので、行きたい場所や食べたいもの等あれば参考にさせて下さい!



「認知症は良くなりますよ」: 城南支部



「フレイル予防」: 博多支部

職員も共に学ぶ 積極的に取り組んだ班会



千鳥橋病院では、地域職員が訪問することで、健康の会員さんのお宅に訪問し、生活状況を聞き取りながら一斉班会の準備を進めました。また、職員が訪問することで、健康の会員さんもおこなってほしいなど、どの班会も大変好評でした。ぜひ、各支部でも班会を開いて楽しく学びましょう!

3年ぶりのバスハイク開催



10.21 博多支部バスハイク! in 鷹島・いろは島の旅



10.30 南支部「班合同バスハイク」 in うきは柿狩りの旅



11.27 西支部バスハイク! 大刀洗平和祈念館&日田温泉満喫



11.29 中央支部バスハイク! 篠栗の自然と若宮グルメを堪能

班会一覧 *質疑応答含めて1時間程度です。

テーマ	講師	開催場所/支部
1 認知症は良くなりますよ	江島泰志医師 (神経内科)	田島公会堂/城南
2 骨粗鬆症と転倒予防	家入雄太医師 (整形外科)	浜松住宅集会所/東区西
3 心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置 (BLS)	研修医 (川崎医師)	新原公民館/わかすぎ
4 フレイル予防	リハビリセラピスト	千代老人いこいの家/博多
5 今日から始める食事療法	池田課長 (HPH推進課)	みんなの家 (城浜診療所)/東・東
6 尿漏れを防げ!! 骨盤底筋体操 いつまでも足をきれいにフットケアについて	山崎治看護師 (皮膚・排泄ケア認定看護師)	千鳥橋病院東館/博多
7 不眠について	薬剤師	千代老人いこいの家/博多
8 糖質の上手な取り方	栄養士、調理師	千鳥橋病院東館/博多
9 骨粗鬆症と検査について	放射線技師	馬出会館/東区西

※各地域へ出張班会できますので、友の会事務局までご相談下さい! 但し、講師は変わる場合があります。

2023 癸卯 笑顔をひろげ ぎずなを結ぶ



博多支部



博多支部は、支え合い頑張って新しい年を迎えることができました。旧年中は、取り分けコロナ禍を乗り越え3年越しの「月間」頑張ろうバスハイクを3回取り組み、会員さんが増えました。班活動では、ウォーキングやフレイル体操に挑戦して汗を流しました。いのちの生活相談会にも応えながら、署名活動やスタンディング宣伝もやり、悪政をたたすアピールをしました。

2023年も誰一人取り残さない「友の会」班づくりをめざしていきましょう。

直鞍菜の花支部



コロナ感染症の大流行により活動が大きく制限されています。そんな中、誕生した新班「テクテク歩こう会」は今も続いているぞ！十分な感染対策を取り、屋外でのウォーキングを楽しみ、新たな発見もありますよ。

今年も民医連と地域の架け橋となって友の会支部として高齢者乗車券制度や補聴器助成制度など、まちづくり運動や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



2023年あけましておめでとうございます。今年こそ、コロナを乗り越え、みんなの家から元気の出る楽しい企画をたくさん発信して行きますのでご期待！！

近年平和と憲法が脅かされていると感じているのは私だけでしょうか？私達が健康で生きていく最大の守り手は平和であること。憲法を実現させるため友の会の輪を広げに広げ不断の努力をともにしていく年にしましょう。

中央支部



2022年は3年ぶりのバスハイク開催や「映画を見る班」の結成など支部、班活動も活発になってきています。文化的な活動、健康を推進する取り組みなどを拡げ、新しい仲間を迎えながら、会員さんと共に歩いて行ける2023年にしたいと思います。

また、平和の礎である日本国憲法を守る運動もここ中央区から拡げていきます。よろしくお願いします。

わかすぎ支部



あけまして おめでとうございます。コロナで出来なかった活動を再開したいと考えています。野外健康相談会、癌検診、健康教室、会員拡大等々多くあります。

何よりも、会員の要求を聞きながら、運営委員会をはじめとして楽しむ事からはじめていき、団結して進めていきたいと思います。

かすや支部



新年あけましておめでとうございます。

昨年はコロナが終息傾向にあり、いろんな行事が再開し、楽しい日々が過ごせたと思います。しかし、第8波が懸念され残念です。どのような行動をとるか思案します。昨年はウォーキング大会を実施しました。先日テレビで、健康であれば死んでも良いとの一句があり、笑っちゃいます。

東区西支部



新年おめでとうございます。新型コロナウイルス第8波の中ですが今年も感染対策に注意して友の会活動を積極的に進めていきます。班活動、会員拡大、基金・寄付金募集、ウォーキング、体操、食料支援、バスハイク、歌おう会、カフェ、カラオケ、麻雀や九大跡地問題、平和憲法・社会保障、生活を守る活動を楽しんで進めていきます。

飛躍の年!
友の会らしく、楽しく
健康になろう!

城南支部



ふくおか健康友の会の皆様、新しい年、2023年を迎えました。

今年も健康で、何より平和、そして暮らしが守られるよう、楽しく友の会活動を進めて参りましょう。

今年もよろしくお願いします。

たたら香椎支部



支部では、コロナ禍の制約下でも、フィットネスやウォーキングなど、できる範囲で活動を継続してきました。今年は、バスハイクや健康まつりのほか、健康講座や地域での健康チェックなど、地域に根差した健康づくりの活動を再開していきたいと思います。

南支部みどり会



昨年は、健康を守る取り組みとして花見ウォーキングや紅葉狩りウォーキングなど開催。フィットネス班、手作り班、健康マージャン班等、班活動も少しずつ再開し、班合同でバスハイクも行いました。

また地域訪問を職員と協力して取り組み、地域とのつながりも広がりました。今年も地域から頼られる友の会になるよう、みなさんが参加できるバスハイクや健康まつり等楽しい企画を開催し、より一層地域とのつながり、会員同士のつながりを深めていきたいと思います。また大楠診療所の職員や地域の方と協力し医療・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行きたいと考えています。本年もよろしくお願い致します。

西支部



西支部は2020年から、職員とのチームワークでクイズラリーなど全世代が楽しめる企画を実現してきました。文化企画では「一万石の恋」に26名が参加し、目標を上回り運営委員の皆さんの頑張りで新しい仲間が6名増えました。秋はバスハイクを計画し、平和を語り継ぐ大刀洗平和記念館とのんびり日田温泉満喫ツアーを計画し運営委員の慰労もかねて心も身体もリフレッシュしました！23年も色々な企画をしたいと思っています。

たちばな支部



新年おめでとうございます。

たちばな支部はフィットネス班、グランドゴルフ班、ファーム班、あかつき班が元気に活動しています。それ以外の会員もコロナが早く収まってバスハイクや健康まつりができるよう手ぐすね引いて待っています。

昨年、たちばな診療所の所長に二宮先生が赴任してされました。お話好きのようではいっばい役に立つお話を期待しています。

田川支部わかば



あけましておめでとうございます。

昨年は無事、田川診療所のリニューアルを終え、友の会の活動も新たにスタートをきることができました。新設された地域交流スペースではこれまでの班会活動に加え、友の会支部以外の団体の利用も増えており広がりを見せています。今年はさらに友の会の活動を地域に根ざし頑張る参ります。

嘉飯コスモス支部



昨年もコロナの影響があり、活動に制限がある一年でしたが、その中でもウォーキング班会を開催することができ、参加者全員で楽しむことができました。また、役員を中心に定期的な診療所周りの草木のお手入れを実施し、診療所周りが明るくなりました。今年は制限がかかる中、可能な限り活動の幅を広げることを目標にがんばって参ります。

健康に役に立つシリーズ 56



下半身の筋力アップ ストレッチ体操

フレイル予防には、やはり下半身が大事！
今回の健康体操は下半身の筋力アップトレーニングをご紹介します。

ワイドスクワット

- ① 大きく脚を開いて立ち、つま先を約45°開く。
- ② 背筋を伸ばし、背中を丸くしないようにしゃがみ、右手でペットボトルを取る
- ③ 同じようにしゃがみ、ペットボトルをそっと置く。
- ④ 今度は左手で同じように繰り返す。
- ⑤ 手を交互に変えながら10回の3セット行う。



※なるべく目線は
下げないように!



カーフレイズ

- ① 腰幅に脚を開いて立つ。
- ② 床を踏み込むように、かかとを上げる。
- ③ ゆっくりかかとを下ろす
- ④ 20回を3セット行う



いきいき 長生きまだまだ現役! 73

今年は、今まで以上に憲法を守る取り組みに 参加することが目標

ふくおか健康友の会元会長 深野 一郎さん (90歳)
(東・東支部)



一郎さんは1932年、8人兄弟の長男として生まれました。幼少期は軍国少年で、満州の開拓に加わるため農業を学んでいました。中学入学の年に戦争が終わり、GHQの介入で学校制度が大きく変わっていきます。そんな中教師の仕事に魅力を感じ、佐賀大学の教育学部に進学。卒業後は財政難で教職の採用がなく、産休の先生の代わりに臨時教員を務めていました。

その後、九州産業労働科
学研究所に研究員として
就職しました。諸活動で
は、福岡勤労者山岳会(福
岡労山)の結成や教職員
組合への参加など様々な
活動に取り組んでいまし
た。奥様(千鳥橋病院の
元総看護婦長)との出会
いは、731部隊(生物
兵器の開発を行っていた部
隊)を取り上げた劇の実
行委員会でした。

健康友の会 発展のために

一郎さんは、ふくおか健康友の会の会長を長年務められました。友の会が、より地域に根差し、地域の住民組織として発展

健康を保ち新たな ステージへ

外出時は万歩計を持ち、健康のため意識的に歩くようにしています。

できるように、友の会の
名称から事業所名を外す
(冠外し)ことを進める
など、共同組織発展の契
機になった友の会活動を、
先頭に立って引っ張ってこ
れました。

今年の目標は、老体に
負けず、今まで以上に「九
条の会」に参加し憲法を
守る取り組みを続けるこ
とです。「これからの時代
を生きていく子や孫のため
に、少しでも日本を良く
していきたい。今年
は90歳代という大台に乗って
迎える1年です。日々新
しい出会いがある中、妻
ともども体力を落とさず
に頑張っていきたい」と、
ますます元気に語って
くれました。

健診無料キャンペーン

「大腸がん検診」 (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。

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。

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。

「前立腺がん検診」 (2月)のご案内

急増する前立腺がん

中高年以上の男性に多く見られる前立腺がんは、近年、日本人の間で急増しています。死亡数の増加率をみると、数あるがんで第一位となっています。

前立腺がんの症状は

前立腺がんは、初期には自覚症状がほとんどありません。排尿障害などの症状が現れた時は検査の必要があります。

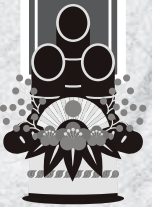
このような方は検査をおすすめします

- ・おしこの勢いが弱くなった。
- ・50歳以上
- ・夜中に何度もトイレにたつ。

早期発見のための前立腺がんの検診を

検査方法はいたって簡単。「PSA(ピーエスエー)検査」という検査で、早期から前立腺がんを発見することが出来るようになりました。検査方法は採血による血液検査です。(50歳以上)

新春ギャラリー



俳句

白き息吐く店先や高物価

直鞍菜の花支部 西藤典子

ぬくもりを残してたたむ冬布団

直鞍菜の花支部 佐々木裕子

名句をとことばの海を文化の日

直鞍菜の花支部 永田良子

人類の地球を壊す温暖化

直鞍菜の花支部 石橋照子

コスモスにうもれて小春の香賢岳

直鞍菜の花支部 草野方子

鬼ゴツコしてみたくなる枯れすすき

直鞍菜の花支部 上月大輔

赤黄色風にゆられて舞い散る葉

田川支部わかば 野田義隆

短歌

年重ねからだ健やかに生きこしは

人とまじわり語りまでかど

寒くなる冬の到来身にうけて

食品買いに店へゆく

博多支部 森山久江

鉢の隅にすみれ一株青々と

運ばれし種の来し方を思う

東区西支部 新東こう

山茶花の咲き乱れたる散歩道

花びら踏みて背を伸ばしつつ

博多支部 藤山清志

腰痛の妻に代わりて炊事番

切りぬきレシビ幾度ものぞき

東・東支部 深野一郎

凧作りじいちゃん係への贈りもの

天窓からの光受けつつ

博多支部 龍久美子



書

雲邊月色人千里竹
裏秋教千酒一壺

雲間からさす月光ははるか遠くの人も照らし
竹林で秋声に耳を傾けつつ一壺の酒を飲む

向坂 恵子さん



兎年生まれです



戸次 寿子さん (有資格者)

東・東支部で書道を教えて19年になりました。外国人の方に教えていた事もあります。みんなの家で毎週班会を開催しています。体調が悪い時はありますが、今年はさらに自分自身に鞭を打って、頑張る年にしたいです！

酒井 真知子さん

集瑞
門氣

第15回

今年も開催します。

すこやか春の文化祭

開催日：

2023年4月23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



【ふくおか健康友の会】 (2022年10月末現在)

組織現勢	45,676人
寄附金	3,778,000円 (2022年度分実績)
協同基金応募	71,901,000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。

～リニューアルした田川診療所に
感激～

田川診療所が新しくなって良かったです。職場が田川市なので毎年利用させて頂いています！



(田川支部わかば・Hさん)

～料理は健康の味方～

毎回、読んでます。私の楽しみになっているのは料理です。免疫力チャージメニューを早速つくってみます。いつも健康の味方の料理ですので助かります。



(田川支部わかば・Oさん)

～免疫力チャージメニューを
読みました！～

最近、釜飯の素を利用しますが(ポイント)ではビタミン等の効果が詳しく載っていました。参考にして免疫力チャージに心がけたいと思います。



(城南支部・Sさん)

～人生のお手本に～

11月号の「いきいき長生きまだまだ現役」で紹介された小山さんとは「わくわく会」で定期的にお会いする機会があります。年齢を感じさせないくらいお元気で体調が悪いなど耳にしたことがありません。穏やかな性格で、人生のお手本にしたいですね。更なるご活躍をお祈りしています。



(東・東支部・Nさん)

～100号突破おめでとう～

「いきいき健康」100号突破おめでとうございます。いろいろご苦労もおありでしょうが生活に直結した色々な情報をよろしく願います。「苺とサツマイモの炊き込みご飯」はとても懐かしかったです。サツマイモご飯は戦時中よく炊きました。また食べてみたいです。



(たたら香椎支部・Mさん)

～心に余裕をもって～

いつもクロスワードパズル楽しませてもらっています。人生の大先輩方の「川柳」「俳句」「短歌」さすがですね。言葉づかひも、とても私には思いつきもしない感じです。



まだまだ、仕事に追われているので余裕が無いのでしょうか…。心に余裕が持てるように人生楽しく過ごせるように心がけたいと思います！

(東区西支部・Mさん)

読者からの
お便り
(敬称略)



千鳥橋病院栄養部 調理師 坂田 遼介

お正月メニュー



彩りのよいお正月料理
生姜風味の
具だくさん雑煮

材料 2人分

- 餅..... 2切
鶏肉..... 2切 (20g x 2)
鰯..... 2切 (20g x 2)
塩..... 適量
大根..... 40g
人参..... 40g
里芋..... 40g
小松菜..... 30g
椎茸..... 2個
かまぼこ..... 20g
生姜..... 8g
水..... 400cc
白だし..... 大さじ1
薄口醤油..... 大さじ1

作り方

- 1 水400ccに白だしと薄口醤油を入れひと煮立ちさせます汁を作る
2 大根と人参を厚さ5ミリ程度の半月切り、もしくははちょう切りにする
3 里芋は皮を剥き一口大に切る
4 大根、人参、里芋を爪楊枝や竹串が通る程度のやわらかさまで下茹でする
5 小松菜は5cm程度に切り、沸騰したお湯で20秒ほど茹でる。椎茸も同様に20秒ほど茹でる
6 かまぼこは1cm程度の厚さに切る
7 しょうがは千切りにしておく ※千切りが難しいようであれば、チューブのおろし生姜でも可
8 鶏肉と鰯は水気を取り軽く塩を振り、オープンや、魚焼きグリル、トースター等で軽く焼き目が付くまで焼く
9 1~7を鍋に合わせ、ひと煮立ちさせる
10 餅をオープンやトースター等で焼き目が付く程度まで焼く
11 お粥に餅を入れ、9を入れ、鶏肉と鰯を乗せ完成

ポイント

冬場に風邪やインフルエンザ等の発生が多くなるのも「冷え」による免疫力の低下が要因の一つであると考えられています。逆に体温が上がると免疫力も上がると言われています。体温を上げる作用のある食材選びや、温かい物に調理することで免疫力を高めることに繋がります。例として、『冬が旬のもの』、『寒冷地で育つもの』、『地中で育つもの』が体を温めるのに良い食材と言われています。今回紹介したレシピでは体を温めるのに良い食材をたくさん使っています。お雑煮は各地、各家庭で様々ですので、お好みに合わせアレンジして頂いて良いと思います。温かい物を食べ、体を温め免疫力を高めましょう！

新春ギャラリー

東・東支部 はがき絵班



佐藤 達代



中小路 美智子



松永 悦子



櫛崎 むつみ



川上 文江



古川 咲子

あおぞら募金(寄附金)・協同基金にご協力下さい



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。



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、〆切は1月31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

これだけで届きます。

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

ヨコのカギ

- 1 不思議の国のアリスに登場する白ウサギの持ち物
8 危うきに近寄らず、豹変もします
9校、.....者、.....習
10 渓流釣りの代表的な魚
11 新進.....の学者
13 父は磯野波平、母の名は?
14 牡丹の花札に描かれている生物
16 長寿のめでたい鳥
17 牛にあって馬にないもの
18 童謡のウサギは何見て跳ねる?
22 バーチャルリアリティーとは.....的な現実感のことです
23 針の糸を通す穴
24 鳥の羽の色に例えた薄い桃色
26 延長の反対語は?
28 卯の花の別称
30 泣く子と.....には勝てぬ
31 五輪で燃えます
33 トンボの幼虫
34 郵便物を数える言葉
35 シンデレラの乗り物はカボチャの.....
37 首都はオタワ
38 ロバの異称
39 鉄道のレールが固定されます

2023 兎年クロスワード
二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?
【作/モロズミ勝】
A crossword puzzle grid with a rabbit illustration on the left. The grid contains numbers 1 through 39 and some pre-filled characters like '卯' and '兎'.

11月号の正解は「オンガクカイ(音楽会)」でした。応募総数27通の内、正解は27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)
大井出君江(かすや) 西山かおり(わかすぎ) 田中純子(たたら) 富永順子(博多) 野田義隆(わかば) おめでとございます。

タテのカギ

- 1 飛車と並ぶ将棋の大駒
2 満.....人.....、定.....
3 インテリ、.....階級
4 水を口に含んでガラガラ
5をもって.....を制す
6 SNS では「共感した」の意味
7 童謡「大黒様」の中のウサギ
12 うれしい時の顔つき
13 烏ウサギ追いかの山〜で始まる唱歌の題名は?
14 コロナもインフルエンザもチクリ「蠢く」って読めますか?
15 日本ではウサギが餅をつく
18 プライド、.....心
19 宿泊施設の古風な表現
20 日本の.....の単位は円
21 ウエストを測る時に使います
22 漢字から作られた仮名文字
25 赤い.....で結ばれている結婚相手
27 傷が治り皮膚がくっつきました
28 蔵王は.....山脈にある山
29 馬より小型でロバに似ています
32 関西の方言で風を.....のぼり
34 東海道は五十三.....
36 ゼブラは.....うまのことです