

4年ぶり

県連主催共同組織活動交流集会



熱心に耳を傾ける参加者（グループワークの様子）



福岡・佐賀民医連主催の「県連共同組織活動交流集会in宗像」が9月3日～4日に開催されました。福岡市内だけではなく、佐賀県や大牟田市から全体89名（職員含む）が集い交流をおこないました。初日の記念講演では山田智医師（健友会名誉理事長）より、「踏

み出そう、地域とつながり支えあうまちづくりを目指して」というテーマで、共同組織と職員全体がともにすすめる中野健友会のまちづくりが紹介されました。2日目には五つの共同組織から「食料支援会、3年ぶりのバスハイク（博多支部）、

東支部）、セカンドドリームノート」など、「コロナ禍で取り組んだ活動報告がおこなわれました。また、2日間にわたり15グループに分かれて、①「地域で共同組織の構成員として」、②「月間方針と共同組織活動の課題」をテーマにディスカッションがおこなわれました。

らば、「行政と協力して高齢者にやさしいまちづくりを実践する。地域と行政をつなげる活動が大事」、「地域のコミュニティの基本が学べた」、「共同組織の理念は健康づくり（まちづくり）につながる。みんなで集まって話すことで元気になり、それが健康につながると思います」、「他の地域の活動が聞けてよかった。すばらしい支部があったので見習いたい。地域の様子を知ることができよかった」、「高齢者の集まれる場所。そこで食事やお話ができれば、安心して住みつけられるまちづくりの実現につながる」、「充実した交流会で元気をもらいました。仲間達と同じ時間を過ごす大切さを感じています」

参加者



講師：山田智医師（健友会名誉理事長）

地域と福岡医療団をつなぐ

健康

2023 11 vol.106

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



ふくおか健康友の会
公式LINE

福岡市に要望書を提出（8月23日）



市民の声を「要望書」として、福岡市に届けました!!

ふくおか健康友の会より11名が参加
昨年、皆さまより

集めたアンケート（57名）をもとに、ふくおか健康友の会は福岡市と懇談をお

こないました。東支部、東区西支部、博多支部、たたら香椎支部、城南支部、西支部より11名が代表で参加し、「生活の実態を知って欲しい」、「何もかも高くなっている。しかも年金は減らされている」、「福岡市として電気代の助成など検討してほしい」、「税金を

市民の暮らしが楽になるような使い方をしてほしい」、「みんなが幸福になれるような福岡市をめざしてほしい」など生活で困窮している実態を訴えました。今後

市民の暮らしが楽になるような使い方をしてほしい」、「みんなが幸福になれるような福岡市をめざしてほしい」など生活で困窮している実態を訴えました。今後

いのちと暮らしを守る食料支援と相談会を開催



9月30日（土）に第3回「食料支援&いのちと暮らしを守るなんでも相談会」を行いました。

食料はフードバンク福岡や若宮農民組合からの協力をはじめ、事業所や職員から米やレトルトなどたくさんの食料を提供して頂きました。

千代診療所前で実施した食料支援には、地域や学校への宣伝効果もあって、開始前から行列が出来、1時間もたらずに118セットを配布しました。参加者には学生や子ども連れの方も見られ、「親からの仕送りがなくアルバイトで生活費や学費を払っている。生活が難しい」「食べ物が高くて買えない」「物価の高騰で1日1食にしている」「助かります。また続けてほしい」と支援が必要としている声が多く聞かれました。

また、同時に実施した相談会では、「年金暮らしで医療費が心配」など5件の相談を受けました。次回は12月23日に実施する予定です。

福岡医療団本部総務部 藤野智明

【物価高騰から市民の暮らしを守る緊急対策の要望】

①市独自に光熱費（電気代・ガス代）負担軽減につながる給付金措置を行うこと。

②国民健康保険料や介護保険料を引き下げる。

③国に年金減額のストップを求めるとともに、引き下げ分を補てんするた

めに、年金受給者向けの給付金を支給すること。

④消費税を5%に引き下げ、インボイス制度を中止するよう国に求めること。

⑤昨年、実施された後期高齢者の医療費窓口割合を1割に戻すよう国に求めること。

いきいき 長生きまだまだ現役! ⑦

「楽しくワイワイ班活動」

渡辺 あや子さん (81歳)
(東区西支部)

班活動で作られた
素敵なパッチワーク



現在、東区西支部で運営や幹事を務めている渡辺あや子さん。パッチワークや絵手紙班で活動され、絵手紙班では、作品が「いきいき健康」に掲載されたことをきっかけに、ますます班活動が盛んになったと聞いています。

そんなあや子さんにも幼少期の戦争体験があります。1942年、宮崎県延岡市で生まれたあや子さん。ダイナマイト工場があった町は、空襲の

標的になり焼け野原になりました。母と二人、焼夷弾から逃れるため、橋の下で川に浸かったのは今でも忘れられない記憶です。その後、母に背負われて山を越えて疎開しました。親戚の家の馬小屋の二階で、戦後は旅館を

定年後も資格を取ってヘルパーの仕事を始めると、生活のために働きました。日々の元気は友の会活動から

東京での活動交流集会をきっかけに地域活動の大切さを痛感し、ふくおか健康友の会へ加入しました。元気の秘訣は、友の会の活動を通じて様々な人に会うことで、班会は集まっておしゃべりするだけで楽しいというあや子さん。

会員さんはいるのに催しがない地域もあるので、そこで班会を開催するのが目標です。

普段「いきいき健康」を読んでいて、活動に参加したことがない人も参加してほしいと元気に語ってくれました。



絵はがき 比江嶋俊和さん



コロナ禍での緊急事態宣言! 無人の博多駅前

松尾壽美子さん



永田信子



榎崎むつみ

東・東支部

はがき絵班



川上文江



松永悦子

～物価高騰のアンケートに共感～

物価高騰のアンケート読みました。日々値上げのニュースを見るたび、生活費がかさむなあと、実感します。子どもが生まれて、ミルクやオムツ代もかかるのですが、暑い日や寒い日に部屋のエアコンや空気清浄機等もかけないといけないので、電気代やガス代もかかるので、キツイなあと感じます。一時金の支給にとどまらず、恒常的な支援、減税等、国や行政にお願いしたいと思います。

(嘉飯支部・ヨルさん)

～新しく会員になりました～

昨年末に会員になって新聞が届くようになって嬉しいです。バッグに新聞を入れて、待ち時間などに読んでいます。これからも楽しみに読ませて頂くと色々な情報をお願いします。

(嘉飯支部・スミレさん)

～娘が今春、大学を卒業して社会人になりました～

小学生の頃から作文コンクールに応募し、数多く表彰されたことが縁で、将来は中学(国語科)教諭になる予定でしたが、長引くコロナ禍の中で教育現場より医療現場で勤務したい思いが強まり、大学3年の後期試験終了後に書類選考、筆記試験、最終面接を通過した医薬品関係の勤務先へ就職して1ヵ月半が経ちます。

飾らない文面で現状を分かりやすく書いている『いきいき健康』を読んで、私も同意見だと感じました。生活レベルを下げて日々を過ごす現状は未だに変わらず、食費と水道光熱費の節約かなり逼迫しています。そんな日々を過ごす中、折り込みチラシ『人工甘味料』について、私事で恐縮ですが参考になりました。今でこそ外食する機会は無くなりましたが、以前からファミレスのドリンクバーは家族みんな大好きで、かなり清涼飲料を飲むのですが、何故か私だけお腹の調子が悪くなっていました。『腸内環境にも影響ある』と書かれていたので納得しました。『いきいき健康』だけでなく『FHK通信(折り込みチラシ)』も読み応え満載の記事でした。

(東・東支部・首藤きよみさん)

～刺激をくれる新聞～

毎号、読むたびに新しい発見やみなさんの活動を拝見でき楽しみにしております。病気を患い療養中の身ですので、一つ一つが自分の病気の治療に繋がらないかなあと感じております。

(かすや支部・さちのわさん)

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 調理師 吉海 弘法

◇ 秋鮭のじゃがいも衣

(1人分)

エネルギー: 165kcal たんぱく質: 15g
塩分: 2g (一人分当たり)

(付け合わせ)
ブロッコリー 30g
しいたけ 10g
しめじ 10g
赤ピーマン 10g

(ソース)
豆乳 15g
味噌 1g
片栗粉 0.2g

材 料

秋鮭 60g
塩 少々
こしょう 少々
じゃがいも 30g
サラダ油 適量

作 り 方

- じゃがいもを千切りにしてペーパータオルで水分を拭き取る。
※水にさらさない。
- 秋鮭に塩こしょうして千切りじゃがいもを上のにせる。
- フライパンに少し多めのサラダ油を入れ、じゃがいも側を下にして、色よくカリッと焼く。
- ひっくりかえして裏側も焼く。
- ブロッコリーは一口大、しいたけはスライス、しめじはほぐし、赤ピーマンはスライスに切る。
- 秋鮭を焼いているフライパンの空きスペースでソテーする。
- 耐熱容器に豆乳、味噌、片栗粉を入れよく混ぜ合わせ、電子レンジで10秒程加熱する。
- お皿に秋鮭を盛り、ソースをかけ、付け合わせを盛り付けて完成です。

ポイント

～ いろいろな食材を食べる ～

免疫力を高めるためには、栄養素を豊富に含んだ料理をバランスよく食べることです。

- | | |
|------------------|-------------|
| ① 腸内環境を整える栄養素 | 植物性乳酸菌 (味噌) |
| ② 抗酸化作用を持つ栄養素 | ビタミンE |
| ③ 免疫細胞を活性化させる栄養素 | タンパク質 |

今回は、このような食材を使いました。細かく考えると、なかなか継続するのは難しくなりますので、「同じような食材に偏らないように、いろいろな食材を数種類食べることを心がけましょう。」美味しくしっかり食べて免疫力を上げましょう♪

読者からの投稿

俳句

夕立は大気と地球の熱さまし
雨後の月寺の大屋根照らしをり
朝配る御苦勞さまと虫の声
安全を置きざりにライドシエア
赤信号停まれば窓辺を赤蜻蛉
戦火の子へスイミーとなれ鯛雲
月片寄せてイオンへの道ひろげ

短歌

片手には持てずなりにき広辞苑膝にひろげてためいき一つ
年重ねからだすこやに生きこしは語りあえたる友の会ありかと
蜩の声に隠れた虫の音に我も生かされそつと近づく
母子手帳配給の品書き並べ吾が名書かれし桐箱の中
酷熱の夏をしのぎし百日紅秋雨のなか花を散らせり

東・東支部	博多支部	嘉飯コスモス支部	博多支部	東区西支部	直鞆菜の花支部						
深野 一郎	藤山 清志	荻野 寿子	森山 久江	新東 こう	上月 大輔	永田 良子	西藤 典子	小池 純次	草野 方子	大窪やす子	石橋 照子

【ふくおか健康友の会】

(2023年9月末現在)

組 織 現 勢	60761人
寄 附 金	1,876,000円 (2023年度分実績)
協 同 基 金 応 募	57,480,000円 (2023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。

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、**12月1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。

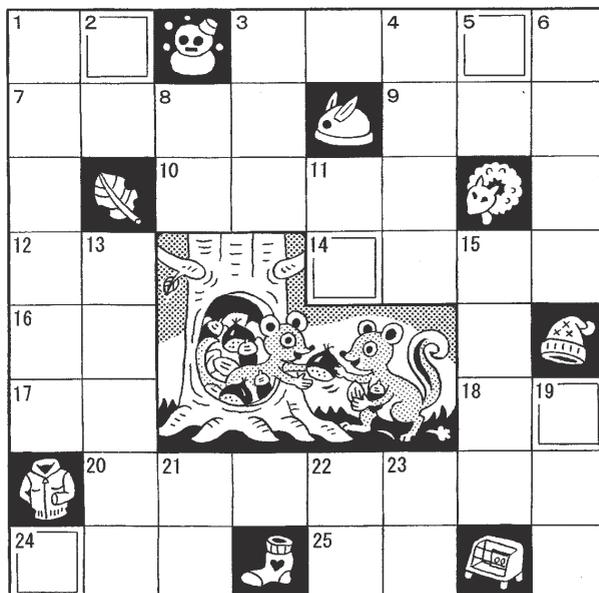
*住所・氏名の記載漏れがあります。ご注意ください。

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

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5文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- 秋に海に下り、翌春には川に上る魚です
- 買わなきゃ当たらない餅とか、歌合戦とか
- 不必要。…にちょうちん
- 結婚を機に仕事を辞めること。……退社
- ウサギウマとも呼ばれます
- 頭に巻く帯状の布
- ……輸、……勢、……河
- 本木雅弘主演の喜劇映画「……ふんじゃった。」
- 英語では「ラダー」
- 日本では翌日より前日のこちらを楽しみにする人も
- 近くの場合
- 背くことです。……引く

タテのカギ

- 元禄15年12月14日に活躍
- ……望、……限、……力
- 音楽を指揮。……を振る
- 運がよいこと
- 葉と根を結びます
- 脇役として出演すること
- ノア、ふね、パンドラと言え
- 本当に木に登れるの?
- 以前は小学校などの運動会でよく見かけました
- 元の状態に戻すこと
- ほどよい頃合い
- ……床、……場、……戦
- カイコの幼虫が休眠する所
- イカやタコの防御兵器

9月号の正解は「イワシグモ(いわし雲)」でした。応募総数31通の内、正解は31通でした。ご応募ありがとうございました。

南 誠子さん(たたら香椎支部)、坂口純治さん(城南支部) 荻野寿子さん(嘉飯コスモス支部)、山崎太陽さん 黒澤よう子さん(南支部)

*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。