

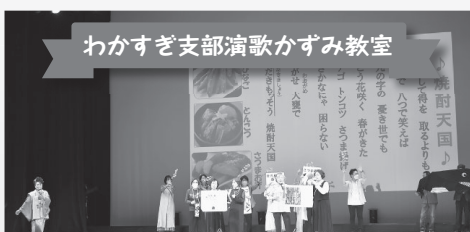
Spring Culture Festival

第15回 すこやか春の文化祭

許さない、戦争への道 今こそ平和の文化祭を!!

2023年4月23日(日) サンレイくすやで今年で15回目となる「すこやか春の文化祭」を開催しました。「許さない、戦争への道 今こそ平和の文化祭を!!」をテーマに、戦争する国づくりと大軍拡を許さない事をアピールする舞台が多数出されました。

友の会各支部と職員から12演目の舞台披露がありました。参加者は老若男女を問わず、幅広い世代からの参加があり、昨年を160名以上も上回る530名の参加者が集い、終始熱気に包まれました。



わかさぎ支部演歌かずみ教室



松島ジュニアダンス



城南支部フォークダンス



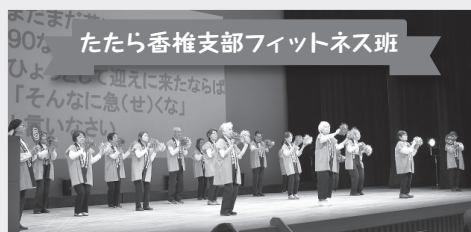
たたら香椎支部美少女隊



東区西支部歌おう会班



かすや支部ケンハモ班



たたら香椎支部フィットネス班



博多支部ケツメイシ班



東・東支部福岡ゆめポツケー座 とぼちぼち亭



西支部モンゴル舞踊



ちどりアンサンブル

特別平和講演



講演で平和の尊さを伝える 早乙女愛さん

オープニングは福大附属若葉高等学校ダンス部のみなさんの素晴らしいダンスで幕を開けました。地元粕屋町長の箱田彰町長と小池弘基議長より祝電のメッセージを頂き、舞台では友の会・職員などから12演目が披露されました。舞踊、カラオケ、職員によるアンサンブル演奏、手話ダンス、キッズダンス、体操、歌と踊り、合唱、ケンハモと手



オープニング 若葉高校ダンス部



話ダンスなど、多彩な出演に大きな拍手が送られました。また、今回の文化祭のテーマである、「許さない、戦争への道 今こそ平和の文化祭を!!」という肝要なスローガンのもと、その中に触れる舞台が多く披露されました。舞台最終版には、早乙女愛さんによる特別平和講演と電子紙芝居も披露され、平和の尊さを訴える演出に会場全体が魅了されました。

また、4年ぶりにフロアでは絵画や書道、手作り小物作品など、バラエティに富んだ力作が今年も所狭しと並び、会場を賑わせました。

今回の文化祭に参加した鶴田さん「私もじつは若葉高校ダンス部の卒業生で、2年生の時にアメリカで開催されたダンスの世界大会で優勝しました。今回の文化祭は観客席から拝見させて頂いて良かったです。後輩の頑張っている姿がとてもよかったです。私事ですが出産子育てのため5月から1年ほどお休みしています。友の会の皆さんとまたお会いして、一緒に体操をできる日を楽しみにしています。」

私も若葉高校ダンス部出身です!!



千鳥橋病院フィットネススマイルトレーナーの鶴田加奈さん

友の会の活動の 広がりを実感



ふくおか健康友の会 公式LINE

2023 7 vol.104

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

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき

健康

すこやか 春の文化祭 文化覧

4年ぶりにフロアで絵画や書道、手作り小物作品など、バラエティーに富んだ力作が80点所狭しと並び、会場を賑わせました。



(70代女性) ダンスは勇気と若さをもたらえます。これからも毎年行われると良いと感じました。楽器演奏、ダンスなどを期待しています。

(40代女性) はじめて参加しましたが、来て良かったの一言です。癒やしもあり、仕事で疲れていましたが元気でました～！

(50代女性) あらためて、戦争する国になってはいけなさと強く思いました。

(50代女性) エンディングムービーは涙が出ました

(80代女性) 初めてでしたが、とても楽しく拝見できました。来年は出演したいです。

(80代女性) こんな平和な催しが、いつまでも続けられるよう活動していきます。

(40代男性) 高齢者から子どもまで楽しめるプログラムだったのではないかと思います。

(50代女性) 平和な世の中だから文化を楽しめるんだと、毎回参加してしみじみ感じます。

(30代男性) 世代を超えて楽しめました。

(80代女性) 半日でしたが中身の濃い、すてきな舞台でした。特に子どもたちの参加に涙が出ました。

(80代男性) 子どもの踊りに涙が出る程いやされた。

(60代女性) 今までにない最後の特別平和企画も、今「戦争をする国」へと押し進めようとしている時期に平和をテーマとしたものとしても良かったです。

(70代女性) すごく楽しめ元気をもらいました。若い人のはつらつとした動きに昔の自分達の時代を思い出しました。

(80代女性) 昭和14年生まれです。当時、大連で生まれでB 29が飛んで来て、寝れませんでした。色々思い出した「平和が一番」。



参加者の声

早乙女愛さん「特別平和講演」に対する感想

(60代女性) 早乙女愛さんの講演は皆に聞いて欲しいと思います、戦争をなくしてほしい。

(80代女性) 貴重な話、お父さん勝元さんのファンの私は涙が出るほど嬉しかったです。

(70代女性) 早乙女愛さんのお話も平和の大切さをとてもわかりやすく映像を共にして頂き、よかったです。



挨拶をする松原光生会長

ふくおか健康友の会は、5月24日に全14支部から50名の代表員が出席し、第25回定期総会を開催しました。

「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



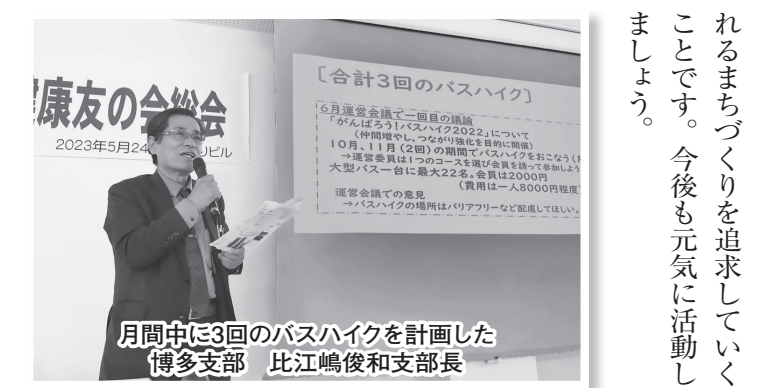
23年度活動の重点は、友の会活動を楽しく展開し、会員のみなさんの健康を守る活動をすすめること。会員一人ひとりのつながりを大切に、地域にひろげることです。支部活動を中心に進め、安心して住み続けら

22年度の友の会活動は、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り、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施してきました。
ヘルスチャレンジ「ハイキングこみこみウォーキングラリー」を実施し29チーム・182名がエントリーしました。また、支部合同でのウォーキング企画も開催し多くの会員が参加しました。文化行事では、前進座「万石の恋」の上演を成功させ、605名が観劇しました。「すこやか春の文化祭」を開催し532名が参加しました。作品展示は4年ぶりとなりました。
コロナ禍で孤独・孤立が社会問題化していることから、会員への電話かけ・訪問行動・アンケート調査を行いました。対話は1700件を超え、アンケートは557件の協力がありました。今後、要望書を作成し各自治体へ懇談をおこなう予定です。

秋の共同組織拡大強化月間では、支部ごとに楽しい催しもの開催しました。ウォーキング企画や3年ぶりのバスハイクでは三密を避け参加者が大いに楽しむことができ、いきいきとした活動が展開されました。

生活保護基準の引き下げや高齢者の医療費窓口負担二割化など医療・介護の負担増・物価高騰により、暮らしはますます困難になっています。また、軍事費は増大する一方で、社会保障、医療・介護への予算は削られ続けています。総会決議では「大増税に反対し憲法九条を守り、憲法が生かされる活動を推進しましょう。」と、抗議の意志を表明しました。友の会の各支部でも、事業所と協力し侵略戦争に反対するスタンディング宣伝に取り組んでいます。スタンディングでは、多くの方からカンパが寄せられたり、市民が抗議行動に飛び入り参加されるなど、多くの賛同の声や反応が寄せられています。

総会決議
「平和を守り、すべての人がいきいきと暮らせる世の中に、



月間中に3回のバスハイクを計画した
博多支部 比江嶋俊和支部長



9月8日 国葬反対スタンディング宣伝(博多ゆめタウン前)

ふくおか健康友の会は、人類の生命と健康を破壊する一切の戦争に反対です。紛争の平和的解決を求めて、平和憲法を守り生かせる行動を引き続きおこなっていきます。



千早駅前毎月宣伝中
(東・東支部)

健康に役に立つシリーズ ⑤7

絶対に熱中症にならない宣言!

福岡医療団本部組織部 HPH 推進課 課長 池田 浩子

夏本番、蒸し暑く30度を超える日が出てきます。この時期は体が暑さに慣れていない方もおり、発汗や体温調節が不十分になるので、熱中症対策が必要です。暑さに大切な3つのことをお話しします。

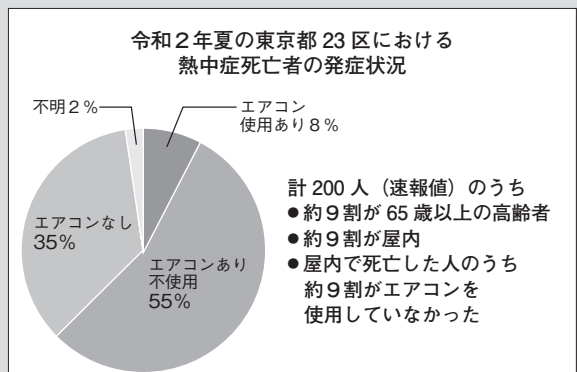
1 気候温暖化

100年間で平均気温は1.3度上昇したと言われています。このまま上昇し続けると、2100年には真夏の気温は42度～44度になると考えられています。気候温暖化対策は必須ですが、暑さ対策が年々重要になっています。



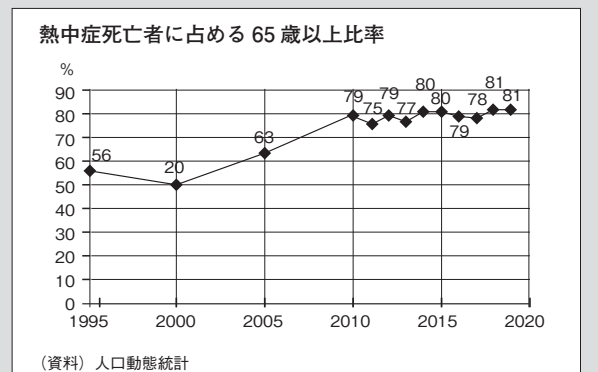
2 エアコン

真夏日や熱帯夜が増えていきます。鉄筋の集合住宅などは家そのものが熱をもちます。熱中症で亡くなった方を調べると、高齢者が多く、そのうちの9割が屋内で亡くなっています。さらに9割がエアコンを使用していませんでした。暑い日にエアコンをつけっぱなしにすることへの抵抗が高齢者ほど高い傾向です。理由は電気代がかかる、4割の方が冷えすぎることを気にしています。電気代はスイッチをオンにするときに多くのパワーが必要になるため、つけっぱなしのほうが少ない電力消費でキープできます。28度の設定にして、扇風機などで直接風が当たらないようにして、冷気をかき混ぜるのが効率的で良いです。上手にエアコンを活用してください。



3 熱中症になりやすい人

暑さへの適応能力が低下している高齢者と体温調節機能が未発達の子どもの場合は要注意です。特に高齢者は温度に対する感覚が弱いので「暑い」と感じにくく、夏に寒がる高齢者もいます。通気性の良い衣服を着るようにして外出時には、日傘や帽子を忘れずに日陰を利用したり、こまめな休憩を取りましょう。また、高齢者はのどの渇きを感じにくくなります。人は1日2.5Lの水分を体内から失うと言われています。こまめな水分補給が大切です。
熱中症アラートが発動されたら、炎天下の外出は避けて涼しい室内で過ごしてください。先ずはしっかり予防です。こまめな水分補給と無理をしない生活を心がけて、夏を乗り切りましょう。



～免疫力チャージメニュー～

千鳥橋病院栄養部 調理師 境 彩加



◇ ささみの梅しそ春巻き

(1人分)
エネルギー 160kcal
塩分 0.7g (一人分当たり)

材 料

- 春巻きの皮 …… 5枚
- 大葉 …… 5枚
- 鶏ささみ …… 2本
- 梅干し …… 1個
- 塩こしょう …… 少々
- 酒 …… 小さじ1
- 水溶き片栗粉 …… 少々
- 揚げ油 …… 適量

作 り 方

- 鶏ささみはスジをとり、塩こしょうをふって酒をひと回しかける。耐熱容器に入れふわりラップをして600Wで3分加熱する。(中心まで加熱されているか確認して生だったら追加加熱して下さい)
- 粗熱を取り、ほぐしたささみ、刻んだ梅干し(梅肉)を春巻きの皮ののせ下から巻く。
- 巻き終わり残り5cmくらいのところで大葉を挟む(右写真のように大葉の表面を下に向けます)両側も折たたみ、水溶き片栗粉をのりにして巻き終わりを止める。
- 170℃で揚げ焼きにする。(油の量は春巻きの底が浸るくらい) ささみはあらかじめ加熱しているので表面に焼き色が付けば完成です!



ポイント

こんにちは♪今回は暑くなってきて食欲減退しがちな7月にぴったりな梅のさっぱり感が美味しい! ささみの梅しそ春巻きを紹介します。ささみにはナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6などのビタミン類やビタミンKが豊富に含まれています。それぞれの栄養素には次のような効果が期待できます。

- ナイアシン(ビタミンB3) → エネルギー代謝に必要な成分。皮膚や粘膜の健康を保つのに役立つ。
- パントテン酸 → 糖質・脂質・たんぱく質の代謝に必要な成分。免疫力の向上に役立つ。
- ビタミンB6 → 脂質やたんぱく質の代謝に必要な成分。皮膚や粘膜を保つのに役立つ。
- ビタミンK → 血液を正常に凝固させるのに必要な成分。血管を健康に保つとともに、骨の形成を促す。

美味しくしっかり食べて免疫力を上げ、暑い夏を乗り切りましょう!

読者からの投稿

川柳

高齢者自慢するのは豆知識

俳句

燕来しふと幸せが来るように

亡き夫の仏前供ふ桜餅

楚々として仏壇に桜咲く

そよ風や空の青さよ花吹雪

入学子郷里の祖父に電話する

読み聞かせ再開の春子らに会う

隠れんぼ隠れたままの原爆忌

短歌

絶え間なき水音涼し川岸に堂飛び交う星に遊びて

年老いて思うことも多くあり亡き面影の友に咳く

われ住みし階下に見ゆるあじさいの見事に咲きて楽しき因なり

心カテの検査終わりし同室の九十三歳帰えれば独居

たたら香椎支部

西村

嘉法

嘉飯コスモス支部

古川

悠枝

直鞍菜の花支部

大窪

ヤス子

直鞍菜の花支部

石橋

照子

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

永田

良子

直鞍菜の花支部

上月

大輔

博多支部

藤山

清志

東区西支部

新東

こう

博多支部

森山

久江

東・東支部

深野

一郎

【ふくおか健康友の会】

(2023年5月末現在)

組織現勢	60,748人
寄附金	602,000円 (2023年度分実績)
協同基金応募	18,408,000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上げて参ります。

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、**8月8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で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。

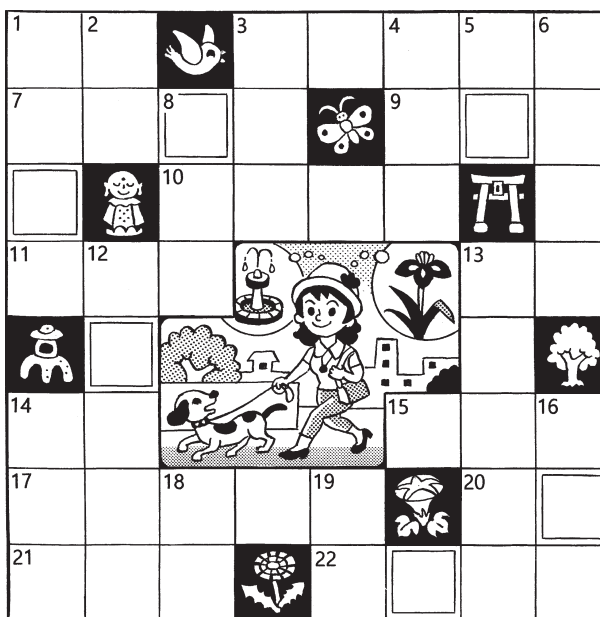
*住所・氏名の記載漏れがあります。ご注意ください。

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

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

- これが降ると地が固まる?
- 新5千円札の顔です
- 今年中にインドが中国を上回るとか
- 小学唱歌「……か雲か」
- テレビで見ない日はない……芸人
- キツネの像が出迎えてくれる……神社
- 開……、干……、魚……
- 集まり。ヒツジの……
- おにぎり、スパゲティ、お茶漬の具材といえば
- お互いの顔を知っている仲間
- 今年で発売40周年を迎えた時計。……ショック
- 乾……と蓄……
- 花が咲き乱れているようす

タテのカギ

- 梅雨の時期に咲き誇る花
- 乃木坂46で推し……は誰?
- 電話で話します
- 岐阜・長良川の夏の風物詩
- 手術で使う道具の一つ
- コミケは都内で年2回開かれる……マーケットのこと
- ……水、……枕、……砂糖
- 百日天下といえ、この人
- 児童向け海洋小説の代表格
- 漢字では「百足」と書くトウモロコシです
- 1歩から始まる千里の……
- 札幌市を象徴する花木ライラックの別名

5月号の正解は「シャカイジン(社会人)」でした。応募総数51通の内、正解は49通でした。ご応募ありがとうございました。

- らみごさん(南支部)、津田明子さん(中央支部)
- 延命史訓さん(西支部)、Mさん(かすや支部)
- 森田吉明さん(直鞍菜の花支部)

*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。