

# 憲法を守って明るい未来へ

**話**  
たたらリハビリテーション病院  
リハ技術部主任 作業療法士  
川北 萌さん  
コロナ禍で少なくなったコミュニケーションですが、職場で「話す」機会をたくさん作っていききたいと思いこの一文字にしました。また家庭でも会話を大切に、「話」をゆっくり聞けるようにしていきたいと思っています。

**知**  
ふくおか健康友の会 たたら香椎支部  
渡邊 英人さん  
「知」とは物事の本質を知り、是非や善悪を判断する能力と解釈しています。現在はマスメディアやSNSなど、膨大な情報から必要な情報を引き出す（現像から本質へ）力が必要です。このとき「知」は「力」になります。この「力」で、「劣化した政治、社会」を変えていきましょう。

**始**  
千鳥橋病院 院長  
山本 一視さん  
遷暦なので何かを新たな気持ちで始める年にしたいです。

**笑**  
たたらリハビリテーション病院  
リハ技術部主任 言語聴覚士  
今泉 文さん  
忙しい、大変な時こそ、笑顔をやさないうちにしたいです。

**子**  
たたらリハビリテーション病院  
リハ技術部主任 理学療法士  
那須 亮太さん  
子どもがすくすくと大きく、たくましく成長できるよう今年も育児頑張ります。

**鯉**  
千鳥橋病院 看護部長  
成松 史さん  
今年は、病院にとって、看護にとって「変革の年」だと思っています。色々な方と対話をしながら病院・看護の「あるべき姿」を実現したいと思っています。

**鯽**  
千鳥橋病院 医師（整形外科）  
家入 雄太さん  
どんぶりいっぱいご飯を食べ、文句言われぬ働きぶり。ぶりぶり怒ることもせず、たまには鯽を釣りながら、エブリデイを大切に過ごしたいです。

**2024年 辰年特集「私の一文字」**

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

健康

2024 vol.107

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

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、会員及び地域のみならず、健康を守り、いつでも、どこでも、だれでも、安心してよい医療・福祉・介護が受けられる街づくりを、職員のみならずと協力共同し地域で



松原光生  
会長

ふくおか健康友の会  
昨年10月に、福岡医療団は創設60周年を迎えました。組織としては還暦を迎えましたが、今までの実践と経験を活かし、無差別平等の医療と介護をさらに推進していききたいと思っています。今後とも、友の会のみならずのご協力をお願いいたします。

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。



舟越光彦  
公益社団法人福岡医療団  
理事長

秋の組織強化・会員を増やす取り組みは、地域でのつながりを強め、バスハイク、文化祭、健康まつりも再開され、そのなかで、多くの新しい仲間を迎えることができました。ロシアのウクライナ侵攻、さらにイスラエルのガザへの攻撃が深刻化しているなか、世界各地で戦争をやめて平和を求め、声があがっています。私たちは、岸田政権が進める空前の大軍拡の動きに対し、「平和をまもれ」

進めています。昨年、コロナ対策を取りながら、14の支部と200を超える班での活動が展開されてきました。みんなの健康を守る活動では、認知症やフレイル対策、体操班会、ウォーキング、また職員研修会も参加しての医療講和や一斉班会などを活発に行い、多くの方が参加しました。また、いちと暮らしを守る食料支援や健康相談、生活相談にも定期的に取り組んでいます。

一方、世界に目を向けると私たちは人類の存続に関わる深刻な危機に直面しています。一つは、平和の危機です。イスラエ

きて、新型コロナウイルス感染症の流行が始まって4年が経過し、外出の機会も増え日常を取り戻しつつあります。友の会のみならず、昨秋の拡大月間では、各支部のバス旅行には多くの皆さんに参加していただき、大いに交流を楽しんで頂きました。パンデミックによって思い知らされましたが、人との交流は心と体の健康にとって欠かせない大切なものです。その点で、友の会の活動は地域で交流するとても良い機会になります。感染予防対策をしながら、友の会の活動の輪を広げ、健康で住み続けられる地域づくりをすすめていきましょう。

「9条を生かせ」とスタンディング宣伝などに取り組みんでいます。また、物価高から市民の暮らしを守る行政への要請行動など、まちづくりの運動を進めています。本年は共同組織・友の会の第16回全国共同組織

ム組織ハマスによる無差別攻撃を契機に始まったイスラエルの無差別攻撃で、パレスチナのガザ地区は「子どもたちの墓場」と化し、人々の生き地獄となっている（ユニセフ）とも言われる深刻な危機に直面しています（2023年11月14日時点）。もう一つは、気候の危機です。年々、温暖化が進み熱中症が増えていることは普段の生活でも実感するものです。テレビでは、世界各地で洪水や山火事による被害が多発していることが報道されています。しかも、両者は深く結びついて悪化を加速することが指摘されています。戦争は最悪の環境破壊ですが、同時に、世界的な対話を阻害します。その結果、世界中の国々が協力して取り組むべき気候危機対策の協議が進まなくなりま

りも再開され、そのなかで、多くの新しい仲間を迎えることができました。ロシアのウクライナ侵攻、さらにイスラエルのガザへの攻撃が深刻化しているなか、世界各地で戦争をやめて平和を求め、声があがっています。私たちは、岸田政権が進める空前の大軍拡の動きに対し、「平和をまもれ」

す。また、温暖化が進み食糧不足などにより紛争が多発し戦争の原因が各地に広がることになりま

新しい年が皆様にとって良い年になりますよう心からお祈り申し上げます。

活動交流集会在岡山県にて現地開催されます。また、江戸、小石川養生所で展開される希望の物語、お芝居「赤ひげ」公演を3月に予定しています。ふくおか健康友の会は、地域の様々な団体と協同した取り組みを通して、若い世代も含めた新しい人との出会いを大切に、楽しく元気の出る活動をすすめてまいります。友の会のみならず一緒に健康づくり、まちづくりをすすめてまいります。

今年、福岡医療団としても、新たな長期計画となる第8次長期計画を策定する年となります。未来を展望し、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。本年もよろしくお祈りいたします。

今年、福岡医療団としても、新たな長期計画となる第8次長期計画を策定する年となります。未来を展望し、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。本年もよろしくお祈りいたします。

# 2023年 秋の拡大月間大奮闘!!

## 東・東支部

### 支部健康まつりに100名参加

支部長 古川 咲子

食べ物もない、人が集まるだろうか？ 2時間のまつりに つりをやると決めたもの

のどれだけの人が集まるのか不安 いったいどれだけの人が集まったか 100名弱の人が出入りされた祭りとなりました。



手作り紙芝居

子どもたちは、バル



子どもも楽しめるヨーヨー釣り



小西所長挨拶

や歌、紙芝居などの舞台に見とれ、みんなが参加する輪踊りには太鼓で参加した元気この若者たちも輪に入りその場を大いに盛り上げてくれました。総仕上げは、健康友の会らしい景品が当たる福引で盛り上がり大盛況のうちにあつという間の2時間が過ぎました。いつもお世話になって

いるのでと協同基金をさされる方々が5人も。遠くは大岳から来られた方もおられました。フリーマーケットも3つの班が出店され賑わいに花を添えていただきました。ハガキ絵の展示もあり、班会に参加したいとか、ぼちぼち亭にも参加したいとの声もあり「みんなの家」の案内チラシの準備をしていなかったことを反省。「健康チェックができて良かった」の声も聴かれました。暑くもなく寒くもない心地よい秋の一日を楽しく過ごしてこんな会が待たれているのかと痛感させられた一日でした。

## 城南支部

### 趣味や特技を披露し交流

### さわやか秋の文化祭開催

支部長 大賀サワ子

2016年6月 7年目。運営委員の顔ぶれを西支部から分かれて城南支部を結成し、

手、歌がうまい、料理が得意、絵や習字、手芸が得意



参加する皆さんが感動した、紙芝居



八谷ともりのりさんのギター演奏



多くの手作り作品に心打たれました

などいろいろな趣味、特技を持った人がいます。3回目までは健康チェックやカラーライス、大抽選会もやり、65名が参加しました。本部の「すこやか春の文化祭」に習って、支部で文化委員会をつくり、今

年は第4回目を11月3日に開催し、舞台の部と展示の部どちらも大好評で、今回は51名で無事に終える事が出来ました。プログラムは、舞踊、歌、手話ダンス、ハーモニカ、声優並みの紙しばい、被爆者の会の元教師をさわれていた方による「語り」と歌をギターにのせては、お父さんが原爆にあわれるも、生き残り、その苦しみをかかえて生きて教壇に立ち、亡くなられる少し前に話されたことをギターにのせて語られました。戦争の残酷さ、平和の大切さを感じました。

## たたら香椎支部

### たまり場ができました!!

支部長 植村 勇

ふくおか健康友の会では、友の会活動の推進し

ていくために、たまり場

10月に東区舞松原2丁目

にたまり場を開設することができました。

場所は、若宮田交差点の近く、舞松原郵便局

の隣です (写真)。介護事業所、居酒屋、弁当屋さんが並ぶ商店街の1

画です。駐車場はないものの、バス亭が近く、これまで、たたりハビリティシヨン病院などに行かなければならなかった舞松原、若宮地域の会員さんにとって、すぐそばに友の会活動で使用する場所ができました。



店街の1

この地域の友の会会員さんは、このたまり場で「麻雀班会を開きたい」「このような場所があれば、映画上映会などにも活用できる」「いきいき健康の帯封作業もできる」など、たまり場を拠点に、友の会活動を活発にしたいと話しています。

## 南支部・大楠地域で

### まちかど健康チェックに

### 長蛇の列

支部長 立木 松雄

11月8日、南支部と大楠診療所主催のまちかど健康チェックを、大楠地域にある社会福祉サービ

当日は約2時間、健康チェックを求めて途切れることなく53名が来場し、骨密度測定、血圧、体



脂肪、握力測定などのチェックを受けました。この施設では、ランチの提供をやっており、美味しいランチを求めてやってきた労働者などが飛び込みでチェックを受けられる姿もありました。また、施設の職員、地域住民から大変喜ばれました。友の会7名と職員7名が運営に携わりました。署名も「現行の保険証を残してください署名」と「大軍拡ではなく社会保障の充実を求める請願署名」、「老人福祉センターの入浴事業廃止反対」の署名に取り組みました。



# 地球を救う行動を!

福岡医療団主催 (10/27)

# 誰でも環境活動家になれる! 「海から見える地球」

## 気候変動と海洋プラスチック問題

講師：武本 匡弘氏 (NPO気候危機対策ネットワーク代表)

昨年の夏は「真夏日」が続き、1875年の統計開始以来、過去最多を更新しました。また、世界各地で異常気象が続出しました。今年に入り、国連のグテーレス事務総長が「地球は温暖化の時代から沸騰の時代に入った」と発言し話題になりました。気候危機は私たちの身近で水害や山火事、異常気象などの現象を巻き起こし、被害が多発しています。近い未来、温暖化を防ぐための目標を誤り、改善が進まない場合、地球は制御不可能になると言われています。今回、NPO気候危機対策ネットワーク代表でプロダイバーの武本匡弘さんをお呼びして、海の中から見える破滅的な姿、海も地球そのものも破壊してしまう核実験や戦争について考え、私たちに何ができるのか考えることのできる企画となりました。

レジ袋有料化じゃすまない...  
ペットボトルの水を買う事をやめよう!

5 minutes in your hand,  
1000 years in the oceans



### 気候変動と海洋プラスチック問題は 同じ問題(別として考えない)

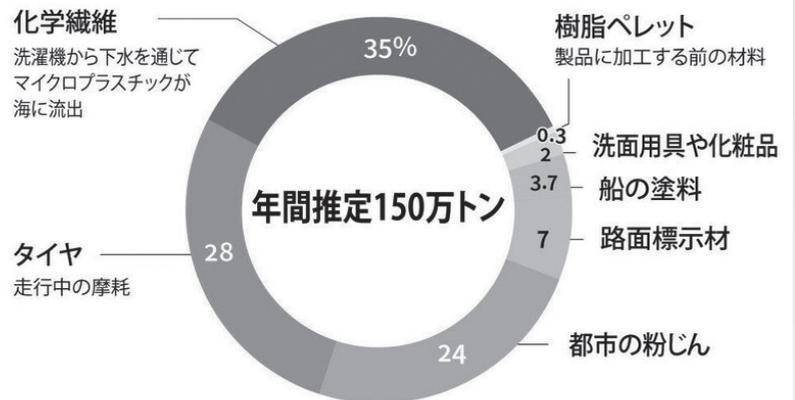
- プラスチックは、作ってもリサイクルしても大量のCO2(二酸化炭素)を出すので、気候変動、温暖化の原因のひとつ

### プラスチック問題は人の健康の問題

- 有害な添加物・化学物質(環境ホルモン)
  - 海洋プラスチックの毒性と漂着ゴミの危険性 (※東京農工大学高田秀重教授)
- プラスチック製品は作ってしまうと「将来の世代のつけ」になる

### 海洋中のマイクロプラスチックその発生源と内訳

世界の海に流出する一次\*マイクロプラスチック



\*微細なマイクロビーズなどそのまま自然環境に放出されるもの

出典:国際自然保護連合(IUCN.org)

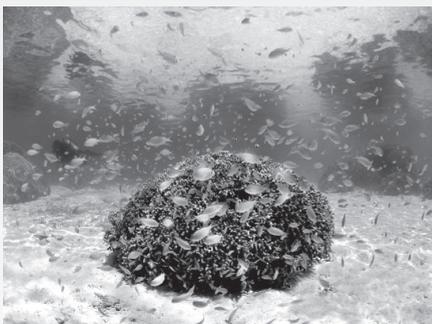


海水温の上昇により、サンゴの白化がすすんでいる



地球規模で白化常態化 日本周辺海域2024年

国連環境計画(UNEP)発表



●このままでは地球温暖化が進むばかりと感じました。海水の温度も上昇して...  
●気候難民という言葉がとても印象的でした。戦争難民も自分が悪いわけではないのに母国をでなければならぬ状況にあって、気候変動の影響で住み慣れた土地を出なければならぬという実情はショックでした。

### 参加者感想文より

●気候難民という言葉がとても印象的でした。戦争難民も自分が悪いわけではないのに母国をでなければならぬ状況にあって、気候変動の影響で住み慣れた土地を出なければならぬという実情はショックでした。

●南国の島が海水上昇に伴い自給自足できなくなり、米軍に入隊しないと生活できないと聞いて驚きました。

●絶望的な状況でありましたが、あきらめないことが大切だと思いました。

●子どもたちがスーパーの環境対策ご意見箱にアピールしている話に心を打たれました。

●環境のためにも自分のできるエコや化学物質の軽減など行えることを少しでも物々軽減したいと思いました。

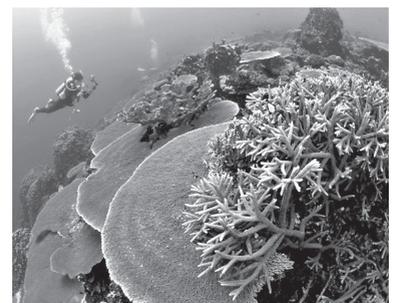
●未来の為に自分から出来ることを探して、明日から取り組んでいこうと思いました。

●エコストアパラギを探索して、生活用品を購入したいと思います。

合成繊維の衣類から発生するマイクロファイバーの流出を削減できる洗濯ネット



深刻化する地球温暖化の影響でウミガメの生態系が崩れ、116(メス)対1(オス)の比率に!!



# 2024 笑顔をひろげ きずなを結ぶ



## 東・東支部



2024年あけましておめでとうございます。昨年はコロナ禍から少しずつコロナ前に戻すことを始めた年になりました。健康まつり、バスハイク、健康チェックなどおそろおそろやってみたもののどれも、こんな活動が待たれていることがひしひしと伝わってきました。今年にはコロナ前を超え楽しい活動を沢山作りだしていく年にしましょう。

## たたら香椎支部



2023年は4年ぶりにバスハイクと地域集会所での班会を再開するなど、制限されていた活動も少しずつ本来の姿に戻りつつあります。今年は、まだできていない健康まつりや健康講座の再開、新しくできた「たまり場」を活用した活動など、支部活動のいっそうの充実を図っていききたいと思います。

## 東区西支部



新年おめでとうございます。新型コロナは収束の様相ですが、今年も感染に注意します。班活動、会員拡大、基金・寄付金募集、ウォーキング、体操、食糧支援、バスハイク、歌おう会、カフェ、カラオケ、健康麻雀や九大跡地問題、戦争反対、平和憲法・社会保障、生活を守るなどの活動を楽しく進めていきます。

## 田川支部わかば



田川診療所が新築移転して早一年が経ちました。新設された地域交流スペースを友の会活動として班会、友の会新聞の帯封作業、運営委員会と大いに活用することができました。田川診療所の患者さんから班会への参加も徐々に増えています。今後多くの方の関わりを広がっていけるように頑張っていきたいと思ひます。どうぞ来年もよろしくお願ひいたします。

## 城南支部



毎日、戦争のニュースがない日はありません。日本も敵基地攻撃能力の保有だ、大軍拡大とつ走っています。軍事対軍事では平和は守れませんね。憲法9条を守って、今年も楽しく健康づくり、文化祭も、ウォーキングも、新しい仲間も迎えましょう。

## 中央支部



2023年は11月に宗像と12月に小石原にバスハイクに行き、会員同士の親睦を深めました。また日々の活動では、「わくわく会班」や「福浜フィットネス班」や「映画を見る班」などの文化に触れ、健康を増進する活動も実施してきました。そして何より、私たちの安心して住み続けられるまちづくりの基盤となる平和を守るための行動も「9条を守る班」を中心に、2区市民連合との共同の行動が広がりました。2024年も多くの会員さん、地域の皆さんとの平和の「和」を広げる取り組みを進めます。

## 嘉飯コスモス支部



年初にあたり今年度嘉飯コスモス支部の活動目標について支部長の決意を述べます。昨年まで新型コロナウイルスにより従来行ってきた活動ができませんでした。今年はコロナにより出来なかった健康祭り・餅つき・街角健康チェックなど元来行ってきた活動を復活していきます。皆さんのご協力をお願いし新年のあいさつといたします。



## たちばな支部



新年あけましておめでとうございます。コロナ禍も落ち着き、いろいろ活動をしようとして張り切っています。訪問活動や青空検診、バスハイク、健康まつり、味噌づくり等、楽しくやっていきます。今年はぜひ新しい運営委員を!!

## かすや支部



新年明けましておめでとうございます。昨年はいろいろな行事を再開しようと思ひましたが、別の組織(老人会)でバスハイクをし、37名中3名の体調不良者(コロナ)がでて。友の会の行事も中止せざるをえませんでした。そんな、粕屋町のマルシェにおおぞら健康エリック出店や篠栗九大の森でウォーキングを行いました。本年は、その時の状況を踏まえながらいろいろな行事をやりたいです。

## わかすぎ支部



新年おめでとうございます。コロナもかなり落ち着いているような活動が制限なく行えるようになり、今年は年頭から会員の皆様と楽しい活動を計画していきたくおもいます。文化祭、花見を兼ねたウォーキング、それぞれの班活動、考えたらきりがありませんが楽しく健康をたすける活動を進めていきたくおもいます。ウクライナ、ガザの戦争即時停戦、マイナカードでなく紙の保険証をのこせ、等等、社協協の運動これらの活動をささえる会員拡大、おおいに見て、おおいに言って、大いに聞いて頑張っていくかと思ひます。

## 博多支部



2024年、おめでとう ございます。旧年中は、コロナ禍、気候変動、ウクライナに次ぐガザ戦争など激動の年となり、私たちが物価高、マイナ保険証、老人福祉センターの入浴廃止問題など身近かな暮らしや健康が脅かされました。どんなに逆風が吹いても、「友の会」はみんなで支え合いながら、一つ一つ乗り越えて来ました。自らの健康を守り育てるウォーキングや学習に文化祭、署名や相談会、食料支援などの班活動を通して、「月間」では、楽しいバスハイクに取り組み、2カ年連続して目標を超過達成しました。今年、総選挙も予想される大切な年です。元気な博多の街づくりを、大いに広げて行きましよう。

## 南支部



昨年は、健康を守る取り組みとして保健教室やおおぞら健診を企画し、たくさんの方にご参加いただきとても好評でした。また、ウォーキングやバスハイク等の楽しい企画を通じて徐々に友の会会員同士で笑顔あふれる交流ができ、とても良い1年になりました。今年も地域から頼られる友の会になるよう、みなさんが楽しく参加できるイベントを企画し、友の会、地域とのつながりを大切に大橋診療所の職員と協力し友の会活動を盛り上げていきたいと思います。本年もよろしくお願ひ致します。

## 西支部



新年あけましておめでとうございます。2023年は、新しく班が2班増え、バスハイクは新入会の方含め、25名以上の参加で大いに親睦を深め合うことができました。また、中村哲さんの映画鑑賞会では26名のたくさんの方が参加され、2名の新入会もありました。夏の平和行進では「核兵器のない世界へ」「戦争反対」を訴えながら、様々な団体と協力協同のもと行進を行いました。2023年の大きな盛り上がりも2024年につなげていくためにも、これからも、班会活動(コミュニティづくり)に力を入れ、様々な楽しいイベントや学びのイベントの中で、仲間とともに元気な西支部にしていきたいと思います。

## 直鞍菜の花支部

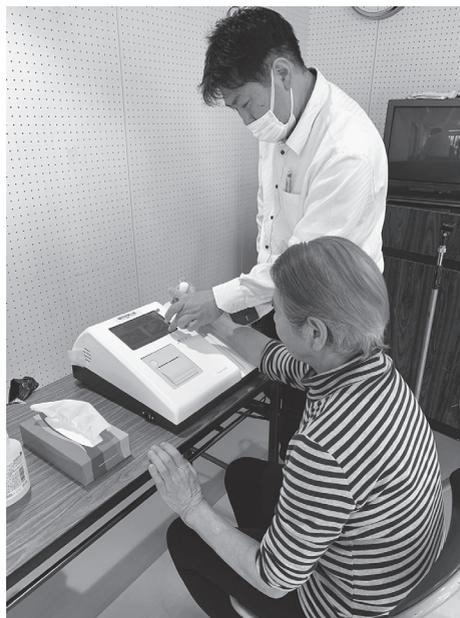


今年の5月よりコロナも5類になり、友の会の活動の幅も広がりました。直鞍支部はコロナに負けない、コロナ禍でもできるウォーキング「テクテク歩こう会」などの活動をごこつ継続的に続けてきました。また、事業所と協力してがん検診や予防接種などの健康増進につながる取り組みも進めてきました。「守り」の3年間から2024年は地域に打って出る「攻め」の年になれるように班活動、支部活動を盛り上げていける年にしたいです。ご一緒にまちづくり運動やいつまでも住み続けられる街をつくっていきましょう。

# いつも元気に 班活動

## コロナに負けず、毎週継続!! 「雷山体操班」のご紹介

班長 吉川 信子



骨密度測定

雷山体操班がスタートしたのは、2018年。コロナに負けず5年以上も続いています。開催場所は雷山コミュニティセンターを借りて毎週木曜日の10時から約2時間集まって体操したり、時にはみんなで歌を歌ったり、楽しく活動しています。体操すると体が軽くなり、毎週6〜7人が集まっています。毎週活動しています。

活動継続の秘訣は、毎週メンバーに忘れることなく参加出欠の連絡を取っていることです。また、中心となるメンバーが様々な経験があり、組織活動のプロが運営をしていることが大きいかもしれません。メンバーには月500円徴収しています。

10月26日は新室見診療所

います。集めたお金で年に3回ぐらいみんなで食事に行ったりフレッシュしています。お金を集めることで、帰属意識が生まれて自主的な活動につながっている面もあります。

仲間増やしは、定期的におこない昨年も新しい人を迎えることができました。きっかけはメンバーが友達を連れて参加したことです。体操したいと言う人はまだ数名いるので、これからもメンバーを増やしていきたいと思っています。

体操は誰かが教えている訳ではなく、本を見ながらみんなで体操をしています。生涯現役体操を目指しています。



片足立ち

の職員さん達に「健康チェック」を実施していただき、いつもの班会とは違って発見がたくさんありました。今後も体操だけでは無く新しいことに、どんどんチャレンジしていきたいと思っています。

### 共同組織拡大強化月間に入って新班が二つ誕生しました!

#### ◆ ア・カペラ班

歌って、笑って、楽しく活動しています。歌うことが苦手な方でも大歓迎です。楽しく歌ってリフレッシュしましょう!



#### ◆ 叶岳山頂でランチを食べる班



気軽に山登り! 山登り初心者の方でも大歓迎です。山頂からの景色を見ながら、それぞれが持参されたお弁当やおにぎりを食べて、日頃の疲れを癒しましょう!

#### お問合せ先

「ア・カペラ班」、「叶岳山頂でランチを食べる班」に参加希望の方やご興味がある方は、お気軽に下記までご連絡下さい。

Tel 090-3733-7224 (石田)

### 「みなし退会」手続きに関するお知らせ



ふくおか健康友の会は、みなし退会取扱い規則に基づき、「みなし退会」の手続きを行います。みなし退会とは、この2年以上連絡のとれない方が対象となります。

- (1) 対象者は、協同基金の残高証明通知(はがき)、いきいき健康等が住所不明のため返送された方で幹事会で認定された会員です
- (2) 対象者の名簿は友の会事務局に備え付けられ、閲覧できます。
- (3) みなし退会手続きは2024年3月31日付けで実施し、第26回総会(5月予定)に報告されます。
- (4) 退会の手続き後に住所が確認された場合は、復活の手続きを行います。

**\*住所変更があった場合、速やかに友の会事務局へ届け出をお願いします。**

2024年1月 ふくおか健康友の会  
会長 松原光生

【ふくおか健康友の会】	(2023年11月末現在)
組織現勢	61,128人
寄附金	2,273,000円(2023年度分実績)
協同基金応募	69,550,000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。	

## 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)

第16回 **今年も展示します。**

# すこやか春の文化祭

開催日：  
2024年4月27日(土)  
※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**

## 俳句

落葉散る医師を減らして過労死す  
直鞆菜の花支部 石橋 照子

亡き夫に好みの新酒供えおし  
直鞆菜の花支部 大窪やす子

明月や負けじと並ぶ星一つ  
直鞆菜の花支部 草野 方子

赤化粧川面に映す彼岸花  
直鞆菜の花支部 小池 純次

枝光をしならせながら柿色づく  
直鞆菜の花支部 西藤 典子

風やし野菊を供筆に母のいろ  
直鞆菜の花支部 永田 良子

耳鳴りは被爆直後の子らの声  
直鞆菜の花支部 上月 大輔

福岡医療団 創立60周年 記念企画

## あの感動の舞台がいまここに蘇る！

# 『赤ひげ』公演

2023年に福岡医療団は創立60周年を迎えました。その記念企画として「赤ひげ」公演を取り組みます。時は江戸時代。幕府直轄で作られた医療施設（養生所）で働く町医者、貧しい長屋の住人の診療を行う中で、貧困であろうとも、目の前の苦しんでいる患者を救うという熱意と、若いエリート医師が、病気の根源に貧困と無知があると気付いて成長していく姿を描いています。まさに民医連医療の原点を感じる作品です。ぜひご鑑賞ください。

日時：2024年3月11日(月) 昼の部 14:00開演(13:30開場) 夜の部 18:15開演(17:45開場)

会場：福岡市民会館大ホール(福岡市中央区天神5-1-23)

チケット：大人5,000円 学生3,500円(対象:小学校高学年以上)

◎友の会会員にはチケット代への援助があります。託児所も用意しています(要予約)

チケット購入及びお問い合わせ  
ふくおか健康友の会事務局 電話:092-651-1522

## 短歌

初日の出あたらしき年の輝きを見上げて  
祈る良き歌づくり  
博多支部 森山 久江

ときめきを歌の一つに納め終え八十九歳  
この年を終る  
東区西支部 新東 こう

わが文の五尺三寸包みたる父の羽織の  
白い懐かし  
博多支部 藤山 清志

温かき冬の陽ざしに安らぐもガザを思  
えばこころ波立つ  
東・東支部 深野 一郎

## 川柳

飲み薬両手の指でもまだ足りぬ  
ガソリンの安価を求めて遠出する  
たたら香椎支部 西村 嘉法

### ～ 遺品整理 ～ 私達の宝物 ～

母の三回忌を終えて、改めて、遺品整理をする事に成った。母の古い筆筒の中から綺麗な風呂敷に包まれた桐箱が出てきた。桐箱の中には私達兄弟妹四人の名前を書いた小さな桐箱四箱と、それぞれの母子手帳が出て来た。時代を写した母子手帳、私の母子手帳は昭和二十二年十一月の日付から始まった。それには母の日記的な一言が添えてあった。

一回目配給、さらし布、脱脂綿、ガーゼ、母の一言「つわりがきつい」「私は生まれる前から母を苦しめていたのか」二回目配給までほぼ同じで、三回目配給に米穀通帳忘れによる記入として、米三合、アツ開き、他にも一回目と同じ事が書かれている。母の一言「自転車のパンク修理代金として大根を十本持って来た」、当時家では自転車屋もしていた。四回目、ほぼ同じで、母の一言「今日パンク修理代島原ソーメン一箱」、「闇米三升足元見られた」等々記入してあった。直ぐ下の弟の母子手帳にはもう配給の記入は無かった。

昭和二十三年〇月〇日男子誕生、体重や身長は「当時尺貫法」で記入されている。三ヶ月した十月の大牟田赤ちゃん大会優勝で終わっている。半紙も出て来て、命名清志と書いてあった。桐箱に綿に包まれた、へその緒であった。兄弟妹四人それぞれのエピソードと共に残っており、七歳で亡くなった弟は別の桐箱に髪の毛と爪が入れてあり、大きな箱の一番底に母の字で、私の宝物と書いてあった。

桐箱の綿に包まれたへその緒と  
吾名書き入れ母子手帳かな  
(博多支部・清志さん)

### ～ 高齢者にもあたたかい支援を ～

年が明けたらすぐ、後期高齢者の仲間入りをします。記事にもありましたが、老後の安心のための介護保険制度が、保険料と自己負担額だけが高騰し、安心どころか不安だらけの制度となっています。例えば、介護施設に入所するにしても、富裕層向け施設ばかりで、年金生活者にはとてもそんな余裕はありません。皆が将来、金銭的にも安心して入所出来る特養は、施設数が少なく、又介護度が3以上でないと入所の権利さえもなく、数年待ちの状況です。防衛施設、武器購入の費用の一部でも特養の施設整備に当てたら、多くの老人が助かります。子育て支援同様、老人生き残り支援にも政府は、予算を付けるよう検討して貰いたいものです。

現在の日本の繁栄は我々団塊の世代が築いて来た事実を忘れないで欲しい。  
(箱崎太郎さん)

### ～ 免疫力チャージレシピを参考に ～

思い切って初めて応募させていただきました。食べるのが好きなのでレシピはいつも参考にさせてもらっています。カロリーやたんぱく質の記載があるのも嬉しいです。これからも楽しみにしています。  
(東区西支部・原田恵美子さん)

### ～ 「いきいき健康」を読んで 様々な活動に関心 ～

毎月楽しく拝読しております。国や自治体への働きかけなど積極的な活動がされていて、とても勉強になります。  
(わかす支部・カステラさん)

### ～ 絵手紙「さんま」～

(東区西支部・砂原幸子さん)

読者からの  
**お便り**  
(敬称略)



千鳥橋病院 調理師 新田 勝光

エネルギー: 502kcal たんぱく質: 20g  
塩分: 4.35g (1人分当たり)

お正月  
メニュー



おせちのあまり物で作る  
ちらし寿司

材料 (3人分)

- A** 伊達巻 ..... 2切れ
- 蒲鉾 ..... 3切れ
- 煮物の椎茸 ..... 50g
- 酢レンコン ..... 50g
- 海老 ..... 3尾
- 三つ葉 ..... 少々

- B** 白飯 ..... 2合
- 数の子 ..... 1本
- 紅白なます ..... 80g
- 昆布巻き ..... 1本  
(酸味が足りなければすし酢を適量入れる)

作り方

- A** 伊達巻、蒲鉾、椎茸、酢蓮根、海老を1cm角にカット、三つ葉も1cmカットにして合わせる。
- B** 昆布巻きを細くスライス、数の子を手でほぐし紅白なますと一緒に白飯に混ぜる。

- B** をお皿に成型し、**A** を上からかければ完成。

◎鯛のほぐし身をご飯に入れてもいいと思います。

ポイント

食べ残しがちなおせち料理のリメイク

おせちってどうしても食べ切ることが難しいくらい量があると思いますし、好みもあるので残してしまいがちなところもありますよね。けれども残すのは、勿体ないという気持ちにもなります。そこで、ある程度食べたところで、食べやすくする為にちらし寿司にはいかがでしょうか?!

おせちが苦手な方でも、美味しく食べれると思います。切って混ぜて散らすだけなので楽ちんです。ぜひ皆さんもチャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。



東区西支部 茂田 ヒサコ



東区西支部 綿貫 康代



東区西支部 本田 利恵子



東区西支部 渡辺 美知子

新春ギャラリー



東東支部 古川 咲子



東東支部 佐藤 迪代



東東支部 中小路 ミチ子

応募について

官製ハガキの裏に、パズルの答え(漢字パズル・クロスワードどちらか一つでも可)・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・紙面へのご意見またはご感想をお書きください。抽選の上10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、2月10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紙面にご紹介します。

・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

お年玉  
チャンス

当選者が10名  
になりました!

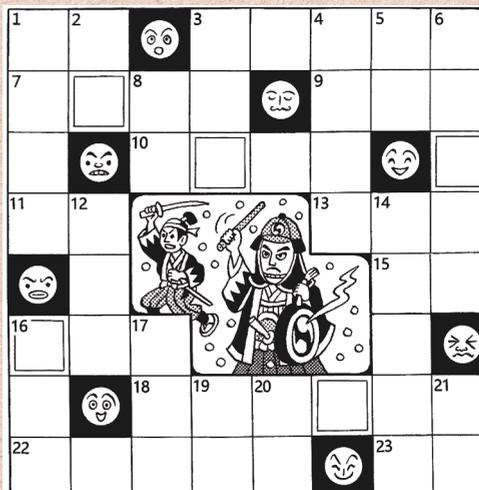
ヨコのカギ

- ……暗示、……紹介
- 忠臣蔵ゆかりのお寺
- 冬、熱い、ほくほく、甘い  
といえば
- 揺り返し、揺り返し
- 組織や勢力の本拠地
- ……顔負けの腕前です
- 会合の進行係
- 価値の低い小さい魚のこと
- 瀬戸内寂聴さんが現代語訳した「……物語」
- 江戸幕府がつくった五街道の一つ
- 少し古いタイプです
- 頬袋にえさを詰め込む姿が  
かわいい

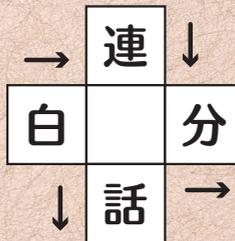
新春クロスワードパズル

二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は? 【作/モロズミ勝】

- 1 ノルディック複合の競技
- 2 吐き出す息です
- 3 背表紙に印刷された署名や著者名など
- 4 全紙や半切などのサイズ表記を使う紙です
- 5 「つげ」を材料にしたものが高級とされます。
- 6 赤穂浪士の討ち入りの合図「棗」って読めますか
- 7 代表作は「考える人」
- 8 屋根の上で風向を示します
- 9 体の調子がとてもいいです
- 10 泣く子と……には勝てぬ
- 11 トラにバトンを渡します
- 12 乾燥した場所では……厳禁
- 13 さるかに合戦で大活躍



新春いきいき  
漢字パズル



上下左右に四つの二字熟語を完成させるために、中央の空欄に入る漢字は?(矢印は読む方向です)

11月号の正解は「フジダク(冬支度)」でした。応募総数25通の内、正解は25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) フィガロ(東・東支部)、山本幸子(東区西支部)、戸川明(わかすぎ支部)、佐藤久人(たちばな支部)、まるさん(田川支部わかば支部)