

地球からのSOS!!

~未来は今の私たちの手の中に~



全国一斉気候アクション in 天神・警固公園 (9.18)

最近、テレビや新聞で「気候変動」や「脱炭素」という言葉を聞く機会が多くなっていると思いませんか？「ああ、いつもの地球温暖化ね。白熊さんがかわいそうだね。」環境について何とかせんとはいかんけど自分に出来ることは少ないよね。」しかし現実を知った瞬間に、こうした漠然とした気候変動への典型イメージから

誰もが当事者・自分事となる気候危機のストーリーへと見方が変わるかもしれません。2018年10月、当時15歳のグレタ・トゥンベリさんは気候変動政策の強化を求めるために学校を休んでスウェーデンの国会前に座り込んでいました。彼女の学校ストライキのニュースを見た人

具体的に何を言っていたのか覚えていますか？「2078年わたしは75歳になります。子どもがいれば一緒に祝うでしょう。彼らは2018年ごろに生きていた人について尋ねるかもしれません。『まだ時間のあるうちにどうして何もしなかったの？』と。」実は僕も彼女と同じ2003年生まれで2078年には75歳を迎えます。福岡でも夏の集中豪雨や熱波が増え

でもなぜ今なのでしょう？社会人になってからでは遅いのでしょうか？そう気候変動を解決するタイムリミットが迫っているのです。環境問題は技術を徐々に開発してちよつとずつ解決すればいいのだと当時の僕は思っていました。しかし地球の平均気温の上昇を産業革命前（人間がCO2を大量排出をはじめる前）に比べて1.5℃以内に抑えるために残された時間は、今の排出ペースだとあと6年…2030年ごろには到達してしまします。たった1.5℃、しかし平均気温の上昇が1.5℃を超えると温暖化に歯止めがかからなくなり後からどんなに後悔しても止めることはできません。これをティッピングポイントと呼びます。

そして気候危機は健康問題でもあります。温暖化が進むと熱帯地域に感染源のある感染症や、永久凍土内に閉じ込められていたウイルスが世界中に拡散することが懸念されています。2016年にはロシア北部で、永久凍土の融解が原因とされる炭疽病の集団感染が発生し、少年1人が死亡しました。また、気温の上昇による熱中症の増加はいうまでもありませんが、化石燃料は温暖化だけでなく深刻な大気汚染を引き起こします。2018年、世界保健機関WHOは大気汚染が原因で年間約700万人が死亡していると考えられると発表しました。

パンデミックがはじまって早4年、これまで多くの人が感染を上げないために外出やイベントの自粛を遵守しました。今や、コロナウイルスのことを知らない人はほとんどいないでしょう。しかし、気候変動の危機を知らない人はたくさんいます。この感染症が広がる前から、私たちの生活は危機にさらされていたのです。グレタ・トゥンベリさんは、「家が燃えているときに、火を消し始めるのに数年待つことはしない。」と、早く危機感を感じるように訴え続けています。新型コロナウイルス同様気候変動の問題も、全員が自分の身にせまる脅威だと認識して取り組めば、必ず解決へと向かうはず。そして今、対策を取らなければ、その負債は必ず子どもたちの世代を苦しめることとなります。6年後、あるいは2078年生きる子どもたちに、あなたはどんな姿を見たいですか？。今、新聞を読んでいる皆さん、この危機に気づいて一緒に行動してくれることを願います。

を肌で感じてきました。けれど、どこかの誰かが何とかしてくれるだろうという他人任せな考えを持ち、何も行動を起こしませんでした。その間に海の向こうでは同い年の少女が学校を休んでまで危機を訴えていました。何もしていない自分が恥ずかしくなるとともに、世界の仲間と行動を起こしたいと思い、今は Fridays For Future 福岡の高校生・大学生の仲間と共に気候危機について訴える活動をしています。

6年前が昨日のごとくあるのと同じように、6年後はあつという間にやってくるかもしれません。もし気候危機を解決できなければ自分の将来はどうなるのだろうか？そう思うと夜も眠れません。

（九州大学2年生（20） 高田 陽平）

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2024 3 vol.108

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



COP28 で気候危機を訴える医療従事者



「梅の花とメジロ」 場所：福岡城跡

「写真好き集まれ~!!」 写真クラブ班員募集



写真クラブ(仮)を結成したいので班員を募集しています。

対象

カメラ好きな人、カメラを始めたい人、カメラに興味がある人などいっしょに始めませんか。カメラがなくてもスマホでもOKです。「いつでも元気」10月号に東京・代々木健康友の会の「歩きカメラ部会」、熊本・北部健康友の会の「写真サークル」のことが載っていました。ふくおか健康友の会にもぜひ作りたいたいと思っています。撮影会や写真・カメラのことなどの学習会もやりましょう。連絡をお待ちしています!

電話番号 080-1724-1379 たたら香椎支部 松浦 進

～ つながりを大切に! 共に歩み、笑顔の輪が広がりました ～

新しい仲間が306名増えました!

昨年、10月～11月末まで取り組んだ「共同組織強化月間」にて、新入会の方が306名増えました。月間に向けスローガンをかけ、各支部で班会やウォーキングなど、楽しくなるような企画を考え取り組みました。また、休眠班を再開し地域の要求にこたえた班会を実施し、会員も増えました。特にバスハイクは11支部が企画し13回実施することができました。

月間スローガン

「憲法・平和・いのちを守り、共同組織と共に、患者さんと地域社会に寄り添い、依拠しながら、コロナ禍を乗り越え、地域で暮らす全ての人々の人権を守るため、安心して住み続けられるまちづくりを進めましょう!」

ヘルスチャレンジ!! みんなでウォーキング

ヘルスチャレンジでは継続したウォーキングを取り組みました。13支部が参加し合計31チーム・203名がエントリーしました。ウォーキングを各支部で開催できるように「ハイキング」も位置づけ2ヶ月間楽しく取り組むことができました。各支部でウォーキング大会を開催し、6支部72名が参加しました。引き続き3月からも頑張りましょう。



ストレッチも
じっかり!!

自分のペースで
歩きました!



嘉飯コスモス支部は、笠置ダム公園を歩きました。たいへん眺望が良い公園で気分最高でリフレッシュ!普段の運動不足を解消し、お弁当も食べました。



東区西支部は臨海運動広場(箱崎ふ頭)でのウォーキングコースを歩きました。1周500メートル。歩きやすいです。ウォーキング後は近くにある蕎麦屋に立ち寄りしました!

楽しく班会!! 休眠班の再開



昨年度よりさらに会員の参加は多くなり活動の幅が広がりました。班会開催数は、124回開催し、会員の参加は942名。特徴として、ウォーキングやストレッチ体操など継続して班会ができました。フィットネススマイルのトレーナーが外に出向き班活動を実施しました。また、休眠班の再開もあり東区西支部の「麻雀班」と博多支部「東月隈班(認知症学習会)」が班会を再開し新入会につながりました。



東月隈班班長
北川ひろ子さん
久しぶりに班会ができて良かったです。次回もみんなが集まれるのが楽しみです!

コロナ禍で班会が出来なくなってしまい、地域の方と接する機会が持てずにいました。「このままではいけない」と思って、班会の再開を決意!友の会本部に相談し、日程や学習内容を相談しました。テーマは「認知症予防」と決まり、自作のチラシを準備し、公営住宅に1000枚まきました。当日は、手作りぜんざいとみかんでもてなし、久しぶりに顔を合わせて話すことができました。初めて会う人も多く、今回の班会で友の会の事を理解して頂き4名の方を新しく迎えることができました。

11月3日(金) わかすぎ支部 日帰り旅行 in いろは島



11月10日(金) 中央支部バスハイク
宗像の歴史とグルメを満喫



宮地嶽神社の犬しめ縄。最高齢95歳のMさんも頑張って歩きました。

宗像大社の「西日本菊花大会」11/1～22まで、綺麗な菊花に驚かされました～

バスハイク企画

11支部がバスハイクをおこない480名が参加しました。昨年のバスハイクの経験を活かし、感染対策や乗車人数などを見直しバスハイク企画が成功し合計60名が加入しました。「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」「温泉も入ることができ、ゆっくり出来て癒やされました」など大変好評でした。

11月10日(金) 博多支部バスハイク in 呼子「いか活きづくり」



呼子の朝一で買い物!活気がありました。

11月24日(金) 博多支部バスハイク in いろは島&鷹島



いろは島展望台

12月2日(土) 中央支部 日帰り旅行 in 東峰村(小石原)



小石原産業会館(絵付け体験)

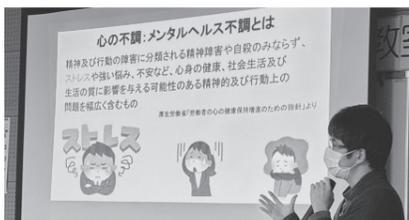
小石原の「行者杉」樹齢600年を超える木々に圧倒!

太田釜を見学中

地域を健康にする取り組み

福岡医療団 HPH 推進課課長 池田 浩子

福岡医療団はHPH(※1)の取り組みの一環として、博多区の校区で開催される地域の健康講座に講師を派遣しています。2023年度は全部で8回;奈良屋・御供所・東光・春住・板付北校区に伺いました。講師は千鳥橋病院から医師・看護師・栄養士・リハビリ技士・トレーナーなど、地域の方々のご希望のテーマに沿って専門職を派遣しています。行政や地域と共に健康増進活動に取り組むことは、病院が取り組んでいる



学習会の講師「メンタルヘルス」
中司医師(産業医)

HPHの実践を広げて、より多くの方々に活動を知っていただく機会になります。また博多区のそれぞれの校区の特性を知ることにつながります。福祉課との繋がりも出来ました。今後も、様々な地域・行政と一緒にHPH活動を広めていけるように頑張っていきます。



永田トレーナー
(フィットネススマイル)



(※1)HPHとは...

Health Promoting Hospitals & Health Services (健康増進活動拠点病院)の略で、ヘルスプロモーションを実践するためにWHO(世界保健機関)が開始した国際的な病院のネットワークです。日本で最初にHPHに加盟した施設は千鳥橋病院です。その後、J-HPHを創設しヘルスプロモーションの理念を全国に発信しています。

いきいき 長生きまだまだ現役! ㊦

「元気の秘訣は人と話すこと」

木村 美彌子さん (87歳) (博多支部)



怪我もするけど、元気いっぱい活動しています。忙しいけど楽しい毎日です。スケジュールは、忘れないようにカレンダーに記入しています。

友の会活動のきっかけは丸谷さん。1人でも多く友の会に入ってもらいたい健康でいられたらと話していた。私も、その言葉に感銘を受けて班活動や運営委員をはじめました。友

の会活動をはじめ、12年(13年くらい)。仲間を増やして60人くらい入っても良かった。一人で生活できるように週1回はヘルパーさんに来てもらっている。友の会以外の活動は年金者組合の「ねんきん博多」新聞の発行を担当。年金者組合の合い言葉で「毎日、今日も行く(教育)」がある。毎日ありがとう、その一言が希望の言葉になる。そう思っ

て生活をするのが自然に「ありがたい」と感じるようになってきました。また、老人会の活動では、地域の子ども達も安心して住めるように、自治会の方と協力して公

園の掃除や桜並木の整備も行っている。また、サークルが6つほどあり、フラダンスに参加している。最近、校区の運動会が再開され、応援団長みたいに踊りながら大きな声で応援していたら、周りも盛り上がり「楽しかった」と声を掛けられて嬉しかった。

元気の秘訣は人と話すこと。機関紙「いきいき健康」を1件1件、困りごとは無いか話しをしながら手配りしている。困りごとがあれば生活相談会(さざんびあ)を開催している会場に連れて行ったり、個人的に相談に来られる方もいます。

今後の目標は、班会を行うこと。班会で必ず1〜2名は新しい人を連れて行く。拡大月間の時は、4〜5名は増やしたいと思う。今まで60名くらい拡大しているので100名達成できるように元気でいたい。



早速、新入会が1名!!

いつも元気に班活動

いきいき箱崎、地域交流スペースの使用ができるようになりました。

麻雀班会、3年ぶりに再開!!

「麻雀班」(東区西支部)

麻雀班が3年ぶりに再開!!しました。コロナ禍でいきいき箱崎の地域交流

スペースが使えず、班会ができない状況でしたが、コロナ禍が落ち着いて行く中、待ち望んでいた、いき

いき箱崎の地域交流スペースが使用できるようになりました。再開班会は、まずは、雀卓の清掃からスタート、きれいにふきあげ、そして、麻雀のルール

まずは、ルールの説明から開始。麻雀牌をじゃらじゃらとします。



私、全然知らないの!!と牌をじゃらじゃらおしゃべりしながら、開始!!



参加者が増え、麻雀台が2台に

の説明から始めました。麻雀牌の呼び方や並べ方から、どのようにして並べていくのか、基礎の基礎からはじめました。麻雀をする中で、和気あいあいとしやべりながら、楽しい時間を過ごしました。昨年12月からは、別の場所

で開催されていた生活相談会も実施しています。東区西支部では、いきいき箱崎の地域交流スペースを中心に友の会活動を活性化させていこうと話合っています。(班長:浜田太喜)

東・東支部 はがき絵班



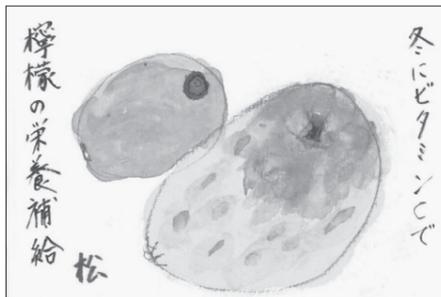
竹下和子



永田信子



榎崎むつみ



松永悦子

～ 2024年も元気に参加～
バスハイクなどいろいろな行事に参加させていただきました。2024年も元気に参加させていただきます。世界から、戦争や紛争が無くなってしまふことを心から願っています。(中央支部・上村さゆり)

～ 環境問題について～
あらためて化学繊維の洗濯をするとマイクロファイバーが海に流れるのかと思いました。寒い時期にどうしても化学繊維の衣料を着るので、マイクロファイバーの流出を削減する洗濯ネットを買おうかなと思います。(西支部・矢原佳子さん)

～ 今年には挑戦の年～
毎月、楽しく読んでいます。いろんな趣味をもってある人が沢山いてすごいなあと感じます。今年、何かに挑戦してみたいです。(東・東支部・ペコちゃん)

～ 皆さんの班活動に元気をもらっています～
こんにちは、今年も新聞楽しみに拝読しています。頭の体操に助かります。今回の漢字パズル、難しいですね。自分自身は中々、活動に参加できないのですが、皆さんの班活動や考え方など、とても元気の元になり病気に負けていけないと思います。これからもよろしくお願いいたします。(中央支部・どんぐりさん)

読者からの
お便り
(敬称略)

お知らせ

ふくおか健康友の会 第26回定期総会

日程 2024年5月25日(土)10時~予定
場所 ちどりビル2階大会議室(福岡市博多区千代5-18-1)

～免疫力チャージメニュー～



千鳥橋病院栄養部 調理師 谷村 春香

◆ 菜の花とあさりの中華炒め

(2人分)

エネルギー: 99kcal 塩分: 1.5g (一人分当たり)

材料

- 菜の花 150g, あさり(砂抜き) 12個(200g), 長ねぎ 5cm, 生姜 1/4かけ, 酒 大さじ1, オイスターソース 小さじ1, 醤油 小さじ1/2, 胡椒 少々, 片栗粉 小さじ2, ごま油 小さじ2

作り方

- 1. あさりは重ならないようにバットなどに並べ、海水程度の塩水をヒタヒタに漬かるように注ぎ、新聞紙などをかぶせ、暗い場所に1時間置き、再度砂を吐かせる。
2. 菜の花は長さを半分に切り、沸騰した湯に塩少々を入れて1分ほどゆで、水にとって水気を絞る。長ねぎ、生姜はみじん切りにする。
3. あさりは流水で殻をこすり洗いして鍋に入れ、水2/3カップを注いで蓋をし火にかける。貝の口が開いたらボウルで受けたザルにあけ、ゆで汁とあさりに分ける。
4. ③のゆで汁1/3カップ、酒、オイスターソース、醤油、胡椒を混ぜて粗熱が取れたら片栗粉を混ぜる。
5. フライパンにごま油を熱して長ねぎ、生姜を軽く炒め、香りが立ったらあさり、菜の花、④を加えてとろみがつくまで炒める。

ポイント

あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などミネラルがたっぷり入っています。特にビタミンB12の含有量は貝類の中でNo.1です!ビタミンB12が不足すると頭痛、めまい、吐き気、動悸、食欲不振などが起きやすくなります。また、菜の花にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。特にビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラスです!、ビタミンCには美肌効果や風邪予防などの効果が期待できると言われています。寒い冬から徐々に春へ…。季節の変わり目は体調を崩しやすくなっています。ぜひ今回ご紹介した献立で、免疫力を高めていきましょう。

読者からの投稿

俳句

紅白の平和を唄う去年今年
初春はや受診日の印つけ
鰯焼きゆずの香のせて一人膳
年明けの思いもよらぬ能登地震
戦争は反対シール成人子
冬風や子らに笑顔をと砂に書く
服を叩けば灼けた砒石粉の燻り

短歌

日溜まりの盆裁鉢にぼつぼつと福寿草かな頭覗かせ
福笑いお櫛田さんのお多福の友より写真節分近し
懐かしむ過ぎた月日に思い馳せ喜怒哀楽もすべて人生
仕事なき老いの月日に何をせむこころ潤す短歌を詠まん
芋、かぼちや電子レンジに二、三分かけねば切れず老いは腕にも
陽のあたる塀にもたれて寄りそえる若いふたりの春の先駆け

川柳

診察券枚数自慢の老人会
国税はぜえぜえ言ってる人の税

Table with author names and affiliations for the poems.

【ふくおか健康友の会】

(2024年1月末現在)

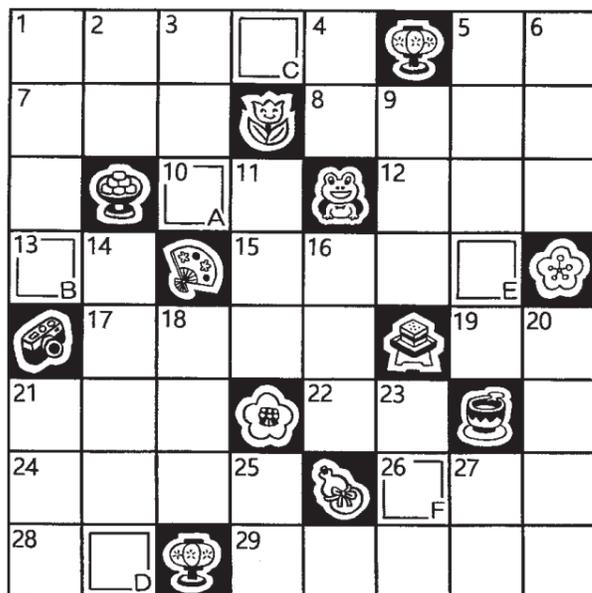
Table with membership statistics: 組織現勢 61250人, 寄附金 2,772,000円, 協同基金応募 91,672,000円.

*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、4月5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5文字をうまく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

- 1 ある球技の試合開始
5 ばかばかしくて仕方がない時に茶を沸かす?
7 鉱石から金属を取り出し精製・加工する技術
8 超大型です
10 日本は……国です
12 季語と17音が基本
13 ……から棒
15 金満家という言い方も
17 行事や催し物
19 おだてると木に登る?
21 「山葵」の読み方は?
22 ……ネコ、……坊主
24 スコットランドで生まれた織物
26 マーケットのことです
28 重さの単位
29 アイメイクの一つ

タテのカギ

- 1 頑丈ではないようす
2 ラッキー。……がある
3 徳が高く品位のある人
4 照ノ…、北勝…、宝…
5 オミクロン株は新型コロナウイルスの……
6 飾り気がなく自然
9 夜中のこと
11 機械です
14 第2次世界大戦中に欧州で広まった勝利の印
16 甘味料の代表格
18 小さいことの例え
20 中東やインドで頭に巻きます
21 電気工学上の単位
23 ……取りが……に
25 自動……、回転……
27 社会や集団の中の立場

「お年玉企画」1月号の新春クロスワードの正解は「ジダイゲキ(時代劇)」でした。新春いきいき漢字クロスワードの正解は「夜」でした。応募総数52通でした。ご応募ありがとうございました。 たそがれおじさん(たたら香椎支部)、中尾久子さん(東区西支部)、吉野穆さん(南支部)、田中千春さん(中央支部)、サリーさん(西支部)、すみちゃん(たちばな支部)、福嶋淳志さん(田川支部わかば)、倉橋チエ子さん(直鞆菜の花)、石橋勇一郎さん(支部外)、水上徹也さん(支部外)

*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。