

第16回
すこやか

春の文化祭

今年のテーマ
ひろ
拓こう平和のとびら 文化に乗せて



オープニングセレモニー
(和太鼓サークル 元気鼓)

公益社団法人福岡医療団、ふくおか健康友の会、福岡保健企画と合同で、第16回すこやか春の文化祭を、サンレイクかすや(糟屋郡粕屋町)にて4月27日(土)に開催しました。

今年の文化祭は5年ぶりに1日を通しておこない、570名が参加しました。また、ご来場の皆さんには手指消毒やマスクの着用をお願いするなど万全の感染予防対策のうえ、開催しました。



フラダンス (東区西)



ケンハモ クレール (かすや)



大変だ二節 (博多)



松島ジュニアダンス



フォークダンス (たたら香椎)



みんなで歌う会 (南)



日本舞踊 (たたら香椎)



Jステップダンス (南)



麦畑 (西)



ちどりアンサンブル



ズンドコ節 (嘉飯ヨスモス)



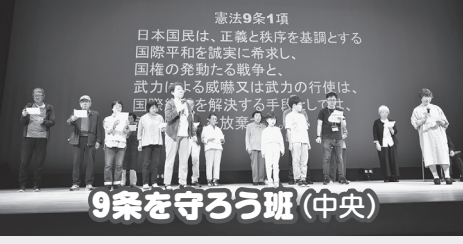
歌おう会班 (東区西)



博多どんたく (東・東)



プレ オハナ (わかすぎ)



9条を守ろう班 (中央)



紙芝居 (城南)



地球環境と平和を訴える
(FFF: Fridays For Future 福岡)

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき

健康

2024 7 vol.110

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

特別平和講演



福岡市原爆被害者の会
八谷匡亮さん

子どもから大人まで楽しんだ、
みんなでつくる文化祭!!

オープニングでは、福岡市東区で活動する和太鼓チーム「元気鼓」(げんきっこ)の皆さんが力強い撥さばきで文化祭の開会を盛り上げていただきました。

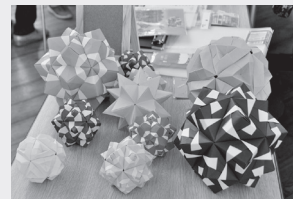
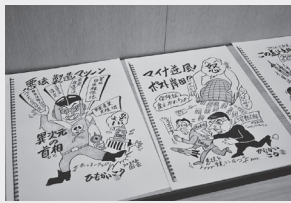
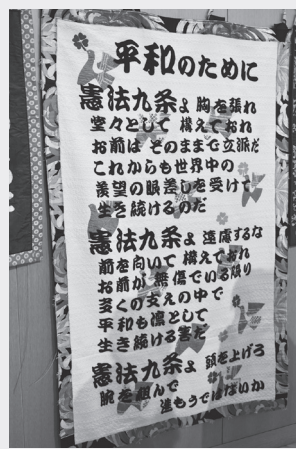
特別企画では、福岡市原爆被害者の会、八谷匡亮さんが被爆2世として、父親の被爆体験を弾き語りで平和の尊さを伝えていただきました。

作品出展では、絵画や手芸品などバラエティーに富んだ作品が19団体から約240点が展示されました。フロアでは、5年ぶりのバリンアートが子どもたちに好評で長蛇の列ができました。また、ヘルパーステーションひまわりによる「お抹茶」も、用意した100杯が完売するなど大好評で、子ども連れのご家族からも「日本の茶道文化に触れる貴重な体験となりました。」との声がありました。

エンディングでは、「フライデーフォーフューチャー福岡」のメンバーによるお芝居で、地球環境と平和について訴える企画では、会場からの拍手が鳴りやまず、第16回すこやか春の文化祭は大成功のうちに幕を下ろしました。

第16回
すこやか春の文化祭
文化覧

作品出展では、絵画や手芸品などバラエティーに富んだ作品が19団体から約240点が展示されました。



抹茶コーナー

バルーンアート
コーナー

若い方の発表などに元気をもらえました。平和について考える機会となりました。(60代女性)

初めて参加させていただきました。大変感動し、涙が出ました。(70代女性)

サンレイク粕屋の駕与丁公園のバラがちょうど満開できれいだった。(70代女性)

平和企画・環境・非核の企画を組み合わせているので良かった。今後も続けてほしい。(70代男性)

老若男女が舞台に出れるのが良いですね。お弁当が美味しかった。(60代女性)

地域の文化発表会とは違う、健康友の会の文化祭だから感じる温かい空気、一体感がありました。政治と平和のメッセージを入れた取り組みもとても良かったです。(60代女性)

戦争の悲惨さを再び繰り返さない。八谷さんの感動的な話良かったです。(80代女性)

平和の語りと歌に感動しました。(70代女性)

最後の若者のトーク、最高でした。若い人のパワーが欲しいです。エンディングで若者のパワーをもらいました。(80代女性)

参加者の声

医療経営マネジメント
スタッフ募集 (事務総合職)

業務内容 病院法人での事務業務

勤務時間 平日8時30分～17時00分
土曜8時30分～13時00分※4週6休制度
シフト制

採用人数 若干名

対象者 ワード・エクセルなどパソコン操作ができる方。

選考日時 随時受付 (選考日時については、後日連絡します。)

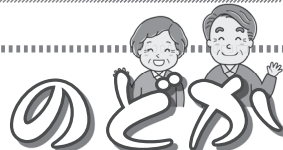
※ご応募の際はご連絡ください。詳しくはホームページをご覧ください。

問い合わせ窓口

公益社団法人 福岡医療団 〒812-0044 福岡市博多区千代5丁目18-1
Tel 092-651-3869 人事部：池田写真クラブ (仮)
第一回目

撮影準備会開催します

カメラや写真に興味がある方は、ぜひご参加下さい。

日時 7月17日(水) 14時～16時
場所 ちどりビル 3階会議室
(福岡市博多区千代5-18-1)申し込み
お問合せ ☎080-1724-1379
たたら香椎支部 松浦 進小規模多機能
ホーム

福岡医療団グループの介護施設、小規模多機能ホームのどかです。

小規模多機能とは…「通い」「訪問」「泊まり」のサービスを一体的に提供する介護施設です。介護度が軽度から重度まで利用者様一人ひとりに合わせた家庭的な心温まる支援で、住み慣れた自宅や地域で安心して生活を営むことが出来ます。

また、馴染みのスタッフ・ご利用様のもと、「のどか」な日常生活を過ごしていただきながら、生活リハビリを通して認知症や身体機能の低下を予防します。

施設の説明や見学などお気軽にお問い合わせください。

住所 福岡市東区箱崎 6-18-7
電話 092-651-5528 担当：山下・原楨

一人ひとりのつながりを大切に 友の会活動をもっと身近に、元気よく活動展開中!

第 26 回

友の会定期総会を開催

「さらなる活動の飛躍を」

ふくおか健康友の会は、5月25日に全14支部から48名の代議員が出席し、第26回定期総会を開催しました。

23年度の友の会は、活動を自粛する期間もある中、22年度の経験を活かしバスハイクを12支部で開催し、合計509名が日帰り旅行を楽しむことができました。

ヘルスチャレンジ「日韓友好ウォーキングラリー」を実施し31チーム・203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、圭史企画「赤ひげ」の上演を成功させ、814名が観劇し40名が入会しました。



退任された役員の皆さま



演奏に合わせて熱唱



「ちどりアンサンブル」による生演奏

秋の共同組織拡大強化月間では、ウォーキング企画や支部主催の「さわやか秋の文化祭」など、支部が主役となつて楽しい催しものを開催しました。また、事業所と協力し四年ぶりの健康まつりでは三密を避け参加者が大いに楽しむことが出来、いきいきとした活動が展開されました。

第26期

ふくおか健康友の会

会長 平田 孝 挨拶

24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です。会員一人ひとりのつながりを大切にし、地域にひろげることです。平和と社会保障も重要です。

2024年5月25日



平田会長

す。市民と野党の共闘で政治を変え、安心して住み続けられるまちづくりを追求していきます。

学習を力に介護保険改悪をやめさせよう!!

東・東支部が介護保険 学習会・宣伝を実施

各支部に
講師として
出張いたします



東・東支部では、2024年介護保険報酬改定に伴う、訪問介護の基本報酬削減問題について学習会を実施しました。当日は、たまり場「みんなの家」に15名の会員が参加。綿貫事務局次長（社保担当）がパワーポイントを使って、「政府は訪問介護の基本報酬を引き下げた理由は、意図的なごまかしであること」「中小の事業者は4割近くが赤字になっている」「ヘルパー不足で必要なサービスが供給できなくなっている」「今度の改定が実施されれば訪問介護事業は崩壊する恐れがある」などを説明。参加者からは「軍事費には莫大な税金を使いながら、社会保障は削減!!おかしい」「なんとか改悪を止めたい」などの感想が出されました。支部では、翌日に7名が参加し、JR千早駅前でプラスターを掲げて、「改悪反対!!」の声を上げました。



東・東支部

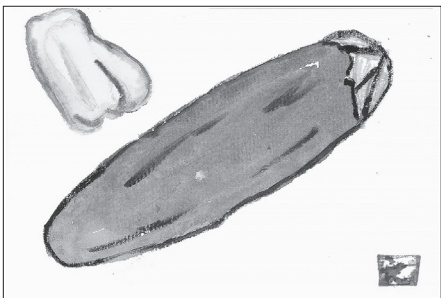
はがき絵班



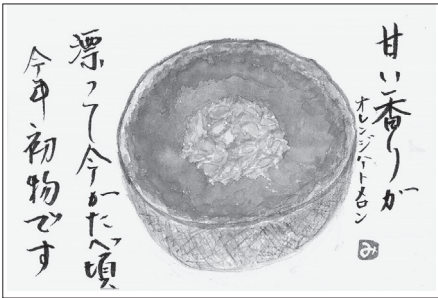
佐藤 迪代



古川 咲子



松永 悦子



中小路 ミチ子

～「健康に役立つシリーズ」は わかりやすい～

クロスワードは好きで毎回挑戦しており、毎回楽しくなります。健康に役立つシリーズは自分の身体
の症状の原因などわかりやすかったです。
(東区西支部・荒巻登世子)

読者からの
お便り
(敬称略)

～ 脳トレに最適 ～

いつも楽しみに読ませて頂いています。パズルが大好きで脳トレに最高だと思っています。スタッフの皆様いつもお疲れ様です。
(直鞭菜の花支部・スミレ)

～ 姿勢改善の日課に ～

高齢になり妻からも背中が丸くなっていると言われ、姿勢改善のための呼吸ストレッチを試すようにしました。簡単なストレッチなので日課にしたいと思います。
(嘉飯コスモス支部・信ちゃん)

～ 早速作ってみます ～

免疫力チャージメニューの新たなねぎ丸ごとスープ。簡単で美味しそうです。早速作ってみようと思います。
(東区西支部・くわぴー)

～ 私にピッタリの健康法 ～

いきいき健康楽しみです。タオル背筋伸ばし、3秒呼吸ストレッチ、73歳のわたしにはぴったりです。ありがとうございます。
(東区西支部・砂原幸子)

～免疫力チャージメニュー～



千鳥橋病院栄養部
調理師 高田 由香理

きんぴら
～ 小松菜・蒟蒻・竹輪 ～
(4人分)

エネルギー: 102kcal 塩分: 1.2g
(一人分当たり)

材 料

- | | | | |
|-------|-------------|-------|-----------|
| 新小松菜 | ……1袋、束で4本ほど | ★ 醤油 | ……… 大さじ 2 |
| こんにゃく | ……… 1 袋 | ★ さとう | ……… 小さじ 1 |
| 竹輪 | ……… 2 本 | ★ お酒 | ……… 小さじ 1 |
| 人参 | ……… 1/2 本 | ★ みりん | ……… 小さじ 1 |
| ★ ごま油 | ……… 大さじ 2 | ★ 白ごま | ……… 大さじ 2 |

作り方

- ごま油を熱し、細切り人参を炒めます。次に、太めの短冊切りこんにゃくを入れます。
こんにゃくは下茹ですると味が馴染みやすく good!
- 竹輪と小松菜を入れて炒めます。
★の調味料を入れてしんなりするまで炒めます。
仕上げにごまをふって出来上がり!

～ コツ・ポイント ～

蒟蒻は、太めの短冊切り → 1cmのサイコロ3つ並べたイメージです。
食べごたえもありますし、味も染み込みやすい♪
こんにゃくは切ってから熱湯で1分下茹ですると味が絡みやすいです。

ポイント

小松菜には、免疫を高めるカロテンや貧血予防に欠かせない鉄分が含まれています。さらに、骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量はほうれん草の3倍、牛乳並みの量が含まれている栄養満点の野菜です。味もアクやクセが少なく、下処理なしで時短調理できるところも取り入れやすいポイント。

こんにゃくでお腹のお掃除、小松菜でカロテン、ビタミンの栄養補給、練り物の竹輪でたんぱく質と鉄分を!人参と小松菜は油と相性 good!油で炒めることでカロテンやビタミンが身体に吸収されやすくなるので、炒めるのがおすすめです♪

気軽に摂れる小松菜を使って、免疫力を上げましょう。

読者からの投稿

俳句

到来の膳を賑わす筈よ
朝配に福智の峰の明け易し
黄金色夕陽に映える麦畑
遠賀野に鳶悠然と夏近し
登り坂水呑むごとく野苺食む
吟行の夜は小鹿が出てきそう
花を愛で風のそよぎに詩浮かぶ
新緑や仮殿の屋根にさわさわと

川柳

教えてるコーチよりも上手くなり

短歌

花びらの舞い散る中をゆつくりと歩行器で歩む四月の真昼
翻るドレスの裾に赤い靴 古希も傘寿も歳を忘れて
桜散り青葉の候となりにつけり 短歌を詠むのも気の向くままに
干渴にはへうさがせわしく餌あさりああ水俣の怒りは消えず

東・東支部	博多支部	博多支部	東区西支部	たたら香椎支部	東・東支部	西支部	直鞍菜の花支部	直鞍菜の花支部	直鞍菜の花支部	直鞍菜の花支部	直鞍菜の花支部	直鞍菜の花支部
深野 一郎	森山 久江	藤山 清志	新東 こう	西村 嘉法	木本美也子	中村 皓	上月 大輔	永田 良子	西藤 典子	小池 純二	草野 方子	大窪やす子

【ふくおか健康友の会】

(2024年5月末現在)

組 織 現 勢	60587人
寄 附 金	454,000円 (2024年度分実績)
協 同 基 金 応 募	13,653,000円 (2024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。

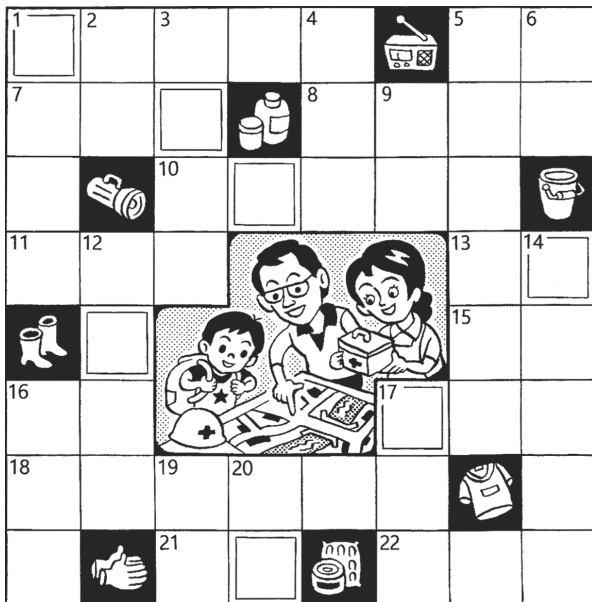
*住所・氏名の記載漏れがあります。ご注意ください。

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7文字をうまく並べてできる言葉は？

*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。

ヨコのカギ

- 結婚おめでとう！どちらが……したのかな？
- ホンダのスーパー……は生産量世界一のオートバイ
- 恋人です
- 団体の新聞をこういいます
- 火山からの噴出物の一つ
- 引き分けです
- 刺し身に付いています
- 多くの国では主食です
- 昔は船乗りの総称でした
- 芽を出しましたよ
- ジャガイモ生産量日本一は
- ウインドーです
- この生産量日本一は徳島県



5月号の正解は「シンリンヨク（森林浴）」でした。応募総数 60 通の内、正解は 60 通でした。過去最高のご応募ありがとうございました。

新島初雄さん（東・東支部）、林かずひでさん（たたら香椎支部）

たえPさん（博多支部）、真砂敬子（南支部）

前原時江さん（たちばな支部）

タテのカギ

- 誇りとか自尊心とか
- 別名はウサギウマ
- トランプゲームの一つ
- かぶり物の一種。フードともいいますね
- 危ないところで助かった！
- さむらいです
- アフリカにすむ動物で、ゾウやサイより小さいとか
- 内臓を保護しています
- めったにありませんが、わずかな可能性も
- ……者とは幸せな人のこと
- 犬のしつけの一つ。決められた場所に入ります
- 草や芝を刈る道具
- アフガニスタン支援で多くの……を掘った中村哲医師