



警固公園での歓迎集会(7/12)

千鳥橋病院「平和のための写真展」

▶原爆被害の実相の写真と高校生が書いた「原爆の絵」などを展示



▶各職場から集めた平和への思い(ペナント)



挨拶する
角銅しおり副院長



▲通し行進者の山口いつおさん(左)

▶休憩を終えて、千鳥橋病院から行進出発!!



国民平和進行は、今年で67回目。ビニ水爆被災70年の3月1日に始まった、核兵器廃絶と核兵器禁止条約への日本の参加を求める「非核日本キャンペーン」に取り組みながらの行進となりました。全国いくつものコースに分かれて平和行進はおこなわれています(北海道では5月6日に北出、沖縄は6月17日に出発、など)。

福岡市内、筑豊地域、糟屋地域の平和行進は梅雨明け前の7月12日、7月16日にかけておこなわれました。天候が安定せず、時には猛暑、時には豪雨の中で、各地域の健康友の会の会員さんや福岡医療団の職員が参加しました。

博多祇園山笠で賑わう7月12日(金)に、警固公園で福岡県歓迎集会が開催されました。40名が参加し、平和行進実行委員会、福岡県原爆被ばく者の会などからあいさつをおこないました。

14日(日)に千鳥橋病院で開催された歓迎集会に、通し行進者(長崎県)を出発し、広島県までの山口いつおさん(92歳)は、「通し行進を始めたのが80歳を超えてから。全国の被爆者や皆さん方に支えられながらがんばってきた」「8月4日、広島に入るまでがんばる」と挨拶されました。集会後、東館から病院前

豪雨、猛暑の中、福岡市内で4年ぶりに歩きました!!

は、友の会会員や職員含め50名が参加しました。診療の合間に駆けつけた角銅副院長をはじめ、福岡保健企画の武波事務局長、福岡医療団労組の松尾書記長から核兵器廃絶に向けた決意表明が行われました。

また、いきいき健康7月号に「日本政府に核兵器禁止条約の署名、批准を求める署名」を折り込み、署名を呼びかけたり、原水爆禁止世界大会参加者に託す、折り鶴を折り、世界大会会場に飾られる「ペナント」を各支部から寄せるなど奮闘しました。

の道路まで、数メートルを参加者みんなで行進しました。ふくおか健康友の会では、幹事会、運営会議などで「1歩でも2歩でもいいしよに歩こう」と平和行進への参加を会員に呼びかけました。

地域と福岡医療団をつなぐ

いきいき健康

2024 9 vol.111

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

西支部活動紹介

新しいたまり場が
誕生しました

「あじさいクラブ」開設

平和
行進

6月から健康友の会西支部のたまり場が開設されました。場所は新室見診療所から歩いて2～3分の所にあります。ヘルパーステーションひまわりが閉鎖する事になり、友の会で借りませんかと言う話がありました。運営委員会で議論して是非借りましようと言う事になり、友の会本部四役会議にて、たまり場をどう活用していくのか確認し、準備を進めてきました。

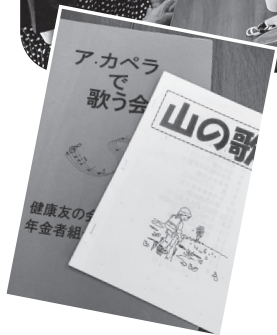
西支部のたまり場の名称は「あじさいクラブ」となり、新婦人西支部の皆さんも活用したいという声があがって

います。
たまり場を活用して、アカペラ班がすでに2回の班会をしています。運営委員会も開催し、いきいき健康新聞の帯封作業を始めています。
これからは具体的にたまり場の当番体制など、いつでも事務所が開いているようにして地域の人たちにも利用してもらう「あじさいクラブ」にしていきたいと思っています。

(西支部 支部長 宮本 武夫)



事業所と協力して新室見診療所から
西区役所まで歩きました！



(班長・石田良二)

歌う会は健康増進に役立つこと間違いありません。今後、もっと参加者を増やしていきたいと思っています。
ぜひ、興味のある方はお問い合わせください！

西支部で「アカペラで歌う会」を始めたのが昨年の10月でした。今年の5月まで地元の公民館で開催していましたが、6月からたまり場「あじさいクラブ」ができましたので、たまり場で毎月開催しています。
毎月第2金曜日を定例開催日とし、参加者は4名～7名です。曲数は開始当初104曲だったのが今では154曲と増え続け、演歌、フォークソング、童謡、労働歌などでも歌っています。班会内容はマイクを持ち、普段は声を出して歌うことなどほとんどない状況の中で、アカペラで歌う会は健康増進に役立つこと間違いありません。今後、もっと参加者を増やしていきたいと思っています。
ぜひ、興味のある方はお問い合わせください！

歌って話して健康づくり

「アカペラ班」(西支部)

いつも元気に
班活動

健康に役に立つシリーズ ⑥2

猫背改善ストレッチ

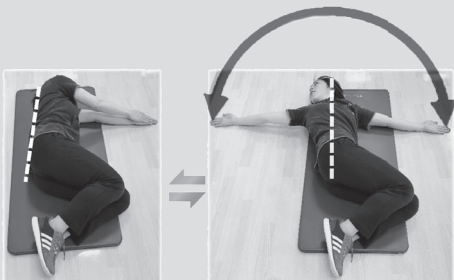
メディカルフィットネス
「スマイル」トレーナー
永田 晃一

最近よく見る「隠れ猫背」の方にオススメ！
「隠れ猫背」とは、腰は反っているけど胸椎が丸くなっていること。胸椎とは背骨(脊柱)の中程、首の下部分から腰の上の部分までを指します。胸椎が丸く固まってしまうと、腰の使いすぎで痛みが出たり、深い呼吸がしづらく疲れやすくなります。今回は胸椎のしなやかさを作るためのストレッチをご紹介します。

胸椎回旋ストレッチ

方法

- 1 横向きに寝て、膝を軽く曲げる。
- 2 背中を真っ直ぐにして、胸の前で手を合わせる。
- 3 上側の腕を曲げずに、後ろにまわす。この時まわす手を目で追うように顔も動かす。



- 4 10回繰り返す。
- 5 反対も同様に行う。

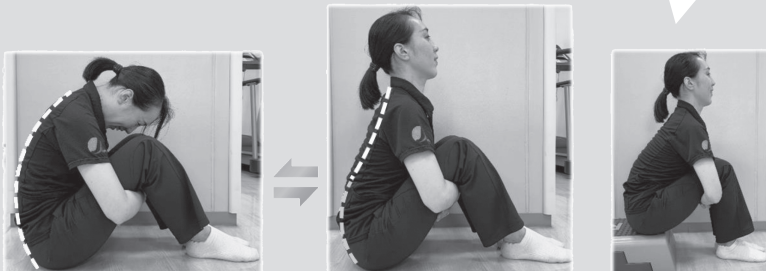
※ 動きに合わせて呼吸しましょう。
(どっちで吸っても吐いても良い)

タオル背筋伸ばし

方法

- 1 床に膝を立てて座り、脚を抱え込む。(抱え込む箇所はどこでも良い)
- 2 腰が丸くなるように、太ももとお腹を近づける。
- 3 太ももとお腹がなるべく離れないように胸をはる。(胸を斜め上に突き出すイメージ)
- 4 元の楽な姿勢に戻る。
- 5 10回繰り返す。
※ 胸をはる時に呼吸を止めないように注意しましょう。

床に座るのが難しい場合は、低めの椅子などに座って行ってみてください。



東区西支部
活動紹介

各地域で新しい取り組みが進んでいます

箱崎 3 丁目公団に新班結成 **みもざ班**

箱崎 3 丁目公団に新しい班「みもざ班」が誕生しました。名前の由来は、毎年 3 月 8 日の国際女性デーにミモザの花を掲げて、女性の権利を守り発展させようと、世界中で行進などが実施されています。この国際女性デーのシンボルであるミモザを班の名前にしました。



この団地に住む友の会会員（O さん）は、「いきいき健康」の帯封作業や地域のサロンに参加していましたが、それだけでは物足りない、もっと気軽にしゃべりする場があればとの思いで、班を結成することになりました。O さんはみもざ班の班長になり、支部運営委員にも協力しながら、今後 1 か月に 1 回の班会を実施することになっています。

国際女性デーのシンボル「ミモザ」

寒い冬が終わり春を告げる 2 ～ 3 月に花を咲かせる「ミモザ」「幸せの花」とされています。イタリアでは 3 月 8 日を「FESTA DELLA DONNA（フェスタデラドンナ）＝女性の日」とし、男性から普段お世話になっている女性に旬のミモザをプレゼントする風習があり、3 月 8 日は「ミモザの日」とも呼ばれるようになりました。



えがお班 活動再開！

コロナ禍で長らく活動を休止していた、東区西支部のえがお班が活動を再開しました！

今回は浜松団地の集会場にて、村瀬課長による带状疱疹に関する医療講話を行いました。参加者の皆さんは带状疱疹の症状や予防法について興味深く、真剣に聞いていました。医療講話の後にはみんなで脳トレと健康チェック（血管年齢測定）を行い、大変盛り上がりしました。



第 1 回 手配り交流会開催



手配り交流会で意見交換する会員の皆さん

6 月 27 日、東区西支部は定期総会後に第 1 回手配り交流会を開催しました。いきいき健康の手配りをしていたという会員さん向けの、日々の慰労と意見交換をするために初めて開催し、

参加者の声

- ・「帯封作業は脳トレにもなり、楽しんでやっている」
- ・「手を動かす事は良いから参加した。配布も苦にならない」
- ・「ウォーキングついでに楽しく配布している」
- ・「知らない人と会うのは楽しい。体力が続くうちは頑張りたい」
- ・「帯封作業に参加するようになって地名を覚えたり出来た」

計 21 名が参加しました。平田会長から、今回の交流会の目的の説明の後、参加者全員から手配りに関するご意見や感想、思っていることを自由に発言をもらいました。参加者の皆さんから大変前

向きな感想がたくさん寄せられました。一方、担い手不足の課題や配布先変更の情報欲しい、といった意見も寄せられています。より配布しやすい工夫もしながら、これからも良い取り組みとしていきたいと思っています。

また、同日の定期総会には友の会会員 19 名、職員 5 名の計 24 名の参加。総会では 2023 年度の活動報告、2024 年の活動方針等が確認されました。班活動の紹介では、パッチワーク、健康づくり、カラオケなど楽しくて健康増進につながる取り組みが各班の代表者から紹介されました。また、東区西支部の地域にある、九大箱崎キャンパスの跡地の土地活用について、

防災ステーションの建設等、そこに住む住民としての要求を継続して訴えていくことの重要性についてアピールがされました。



第 24 回東区西支部定期総会

～ 後期高齢者医療保険料が全国一高い福岡県 ～

今年から後期高齢者になりました。健康面でもそれなりに衰えを感じ、病院通いも増えてきました。結果、医療費も嵩み、経済的に年金暮らしの生活に不安を感じています。ちなみに、令和 6 年度の福岡県の後期高齢者医療保険料は、全国一高い県になっています。少子高齢化で子育て支援も大事ですが、高齢者にも優しい福岡県であって欲しいものです。（箱崎太郎）

読者からの
お便り
(敬称略)

～ 暑さに負けない ～

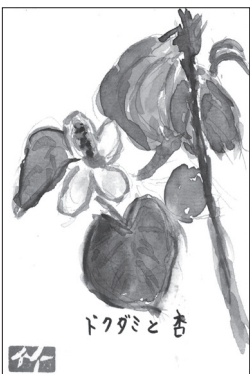
暑さに負けず健康第一で頑張りたいです。毎回「いきいき健康」による情報ありがとうございます。（田川支部わかば・ニヤース）

～ きんぴらで暑さ対策 ～

昨日、産直で小松菜を買い、早速「小松菜・こんにゃく・竹輪」のきんぴらを作りました。（冷蔵庫にある物ばかりでラッキーでした。）暑い時期に食欲が増しました。ありがとう！（たちばな支部・藤田文代）



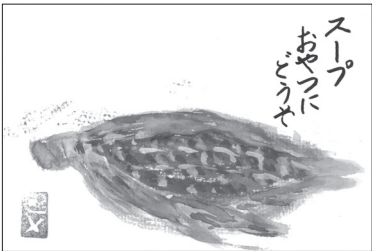
玄海町「浜野浦の棚田」
(たたら香椎支部 松浦 進)



竹下 和子



永田 信子



川上 文江



楢崎 むつみ

東・東支部
はがき絵班

女性がん
検診の
お知らせ

9月29日(日)は女性がん検査を受けられる日です。
お問い合わせ・ご予約は 千鳥橋病院 健診センター
平日15時まで ☎092-651-6488まで



～免疫力チャージメニュー～



千鳥橋病院栄養部
調理師 森田 敏

スタミナ
豚混ぜうどん
(2人分)

エネルギー: 524kcal 塩分: 2.6g
(一人分当たり)

材 料

うどん(冷凍)…………… 2玉
豚バラ肉(薄切り)………… 80 g
塩…………… 小さじ1
サラダ油…………… 小さじ1
カレー粉…………… 小さじ1/5
きゅうり…………… 1本
貝割れ菜…………… 1/3パック

白ごま…………… 大さじ1
卵黄…………… 2コ分

[A]

水…………… 大さじ2+1/2
砂糖…………… 大さじ1+1/2
にんにく…………… } …小さじ1/2
※しょうが(すりおろし)

作り方

① 豚肉は7～8cmの長さに切る。きゅうりはヘタを除いて薄い輪切りにし、さっと湯通しをし、水にさらし、水気を絞る。貝割れ菜は根元を切り落として冷水にさらし、水気を切る。

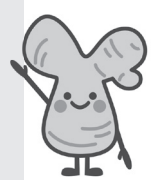
② うどんはたっぷりの熱湯でゆで、湯をきる。【A】は混ぜ合わせる。

③ 豚肉に塩小さじ1を振る。フライパンにサラダ油小さじ1を加熱し、中火で豚肉を炒め、肉の色が変わったら紙タオルで余分な脂を拭く。カレー粉をまぶし、【A】を加えて汁気が半量になるまで煮からめる。

④ 器にうどんを盛り、③ときゅうり、貝割れ菜、白ごまをのせ、中央に卵黄をのせ混ぜて食べる。

ポイント

しょうがには、ジンゲロールという辛み成分のひとつが含まれ、免疫細胞のひとつである白血球を増やし、免疫機能を活性化させることが出来ます。ジンゲロールは免疫機能を活性化させる以外に殺菌作用や頭痛を抑える作用などさまざまなはたらきを持っています。



読者からの投稿

俳句

オクラ苗しつかり根づき大葉出る
叩かれて闇を逃げ去る百足かな
月下美人育てし人の惚ばれて
滅及の悪政とどむ青田欠く
梅雨冷や癌の影かと医師の言う
豆ごはんふつくらと盛る陶茶碗
春時雨この首重くはずしたい

短歌

一軒家建てたは良いが熊が来る
加齢にて首コリ腰ハリ脚はツリ

川柳

クマゼミが鳴きはじめたと妻の声梅雨も終わるかああ夏が来る
たのしみをもちて生きゆく老いのわれのどをきたえんカラオケに行き
部屋のドア開けていっせい湧き上がる眼下の並木の蟬の合唱
片寄りでむらむらに温き羽布団思い出あればただには捨てず

たたら香椎支部

西村 嘉法

直鞍菜の花支部

上月 大輔

直鞍菜の花支部

永田 良子

直鞍菜の花支部

西藤 典子

直鞍菜の花支部

小池 純次

直鞍菜の花支部

草野 方子

直鞍菜の花支部

大窪やす子

直鞍菜の花支部

石橋 照子

東・東支部

深野 一郎

博多支部

森山 久江

博多支部

藤山 清志

東区西支部

新東 こう

【ふくおか健康友の会】 (2024年7月末現在)

組 織 現 勢

60599人

寄 附 金

943,000円 (2024年度分実績)

協 同 基 金 応 募

33,742,000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、10月5日(出)（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

1 2 3 4 5

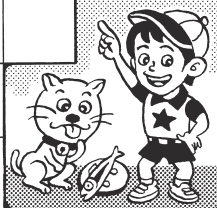
6 7 8 9 10

11 12 13 14 15

16 17 18 19 20

21 22

【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？



*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

1 島根県出雲地方では旧暦10月を……月と呼びます

4 敷居とコンビです

6 ……をこぼす、……る

7 「遺産」のことです

9 敷布団やベッドの上に敷きます

10 7色といえば

11 都合が悪いことをこの人のせいにする政治家も

13 すでに結婚しています

15 お互いに顔を知っています

17 「土竜」って読めますか？

18 通話中の電話機。……に呼び出す

20 穀物粉や酵母などが主原料

21 「香車」の別名

22 心地よい調子がある様子

タテのカギ

1 楽曲「神田川」といえば

2 1977年公開のSF映画「……との遭遇」

3 バトンをつなぎます

4 魚市場をこうも言います

5 男性の礼装の一つ

8 管、弦、打、鍵盤などの分類があります

9 最初の決心

12 心疾患の診療には必須

14 ニシンが卵を産みつけた……昆布

16 きわだっている様子

19 網などで焼く調理法

20 東京がバトンを渡しました

7月号の正解は「ハザードマップ」でした。応募総数45通の内、正解は45通でした。
小泉直子さん（たたら香椎支部）、藤野利香さん（東区西支部）
吉住恵美さん（わかすぎ支部）、森田輝子さん（直鞍菜の花支部）
山崎雅則さん（支部外）