

750名が参加!

第18回
すこやか

春の文化祭

今年のテーマ → 育もう 平和への道「9条の碑」と共に

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

オープニングセレモニー
(琉球國祭り太鼓福岡支部)



フラダンス
(エンジョイフラ箱崎・香陵)



合唱
(歌おう会班)



ハーモニカ
(粕屋ハーモニカサークル)



ダンス
(松島ジュニアダンス)



演奏
(ケンハモクレール)



合唱
(わかすぎカラオケ班)



ダンス
(たたら香椎支部)



合唱
(ランチみんなで歌う会)



ダンス
(Jステップダンス)



アンサンブル
(ちどりアンサンブル)



体操
(千鳥橋病院リハビリテーション技術部)



歌唱
(直鞭菜の花支部メンバー&カラオケ班)



大喜利
(博多支部)



合唱
(いのちをつなぐ人たちのうた合唱団)



ハーモニカ
(城南支部ハーモニカ班)



体操
(東・東支部の仲間達)



歌唱
(嘉飯コスモス支部)



ギター
(か〜よ)



演奏・歌唱
(南支部)



2026年3月22日、「サンレイクかすや」にて、第18回すこやか春の文化祭を開催しました。今年の文化祭は、福岡市にひとつめの「憲法9条の碑」を作ろうという運動がスタートしているなかでの開催であり、テーマに沿った文化

祭にしようと特別企画やエンディング企画に位置づけることとしました。今回の参加者数は、舞台出演者を入れて750名でした。舞台は、琉球國祭り太鼓福岡支部の力強い太鼓演奏で幕を開け、実行委員長である平田孝友の会長による開会挨拶で舞

特別平和企画

福岡市にひとつめの「憲法9条の碑」をつくる会
(豊田文俊会長)



福岡市にひとつめの「憲法9条の碑」をつくる会
(前田牧弁護士)



台企画がスタートしました。出演は、友の会から11支部の出演があり、職員からも3団体が出演し、合計19演目でした。内容は、カラオケ、大喜利、歌唱、体操、ダンス、演奏など多彩な発表でした。出展も21種類、308点の展示品が展示ホールを賑わせ、魅力ある出展となりました。文化祭全体を通して、全ての舞台が日頃の練習や取り組みの成果を発揮したものとなり、会場いっぱい「笑いと平和への願いが共有できる」文化祭となりました。今回で18回目となり、取り組みそのものが定着し、友の会からの舞台出演も毎年工夫を凝らしたものが多く、見応えのあるものばかりでした。文化祭の取り組みを通して、17名の方が新たに入会しました。



参加者の声

それぞれの出しものがとても心にひびき、皆さんの情熱のかがやきが光ってました!これからもがんばって来年に向け、さらに飛躍して下さい。(70代女性)

平和を守るための内容が貫かれた企画でした。9条の碑を作ることが大事と思いました。子ども達の笑顔が素敵でした。元気をもらいました。(70代男性)

初めて参加しました。大変盛況でびっくりしました。スタッフの皆さんお疲れさまです。こんな楽しい文化祭ができることが平和なのだと思います。戦争をしない巻きこまれないためには憲法9条を守り続けることしかありません。世界に訴え続けなければいけないと思います。(70代女性)

オープニングの琉球国祭り太鼓は迫力があってとても感動した。素晴らしかった。元気もらった。(70代女性)

毎年参加しているが、もう、今年が最後と思って参加したが、来年も参加したいと思う。(80代男性)

皆さん、楽しい舞台の余韻の中で、うた声も広がって、全員合唱となり、帰りの時間が足りない程でした。ありがとうございました。(70代女性)

皆さん練習されたんだろうなあーと思える すばらしかったです。元気がでました。体がほぐれて、体操も良かったです。(70代女性)

オープニングでの獅子舞は良かった。ダンスや体操もあって良かった。(60代男性)

平和について考える時間が過ごせたこと、良い日でした。参加できて良かったです。私にとって春の文化祭は楽しみと平和学習の場です。来年も楽しみにしています。(70代女性)

オープニングが良かった。会場を巻きこんだ獅子舞が面白かった。各支部のステージは、老若男女みんなが楽しめるプログラムになっていたと思う。前田弁護士や豊田医師の話では、憲法を守る不断の努力のひとつの形として9条の碑をつくる活動があることが認識できた。(60代男性)

前田弁護士の話は、とてもわかりやすかった。(60代女性)

皆さん、たくさん練習されたんですね。どのグループも素晴らしかったです。一緒に出来る体操を取り入れてあるのが良かったです。プログラムの4の③「ね」を聞いた時は涙が出ました。粕屋の鍵ハモが素晴らしかったです。筑豊一代を唄われた方も上手だったですねー。とても楽しかったです。香椎のヤングマンも年輩の方達が楽しそうで良かった!(70代女性)

合唱は二つの支部ともすごくて感動しました。「か〜よ」さん、ツヤのある明るい声、最高!またどこかで!舞台と観客席が一体となるプログラムが多くて楽しい一日でした。(80代女性)

どろだんご合唱団とても良かったです。特に手話と小さな女の子がかわいくて。平和でない、この子達の未来をうばうな!!(70代女性)

友の会支部の方々、職員の出演がとても元気で一生懸命で力をいただきました。様々な活動を通じて健康を高めていることを実感できました。(50代女性)

明るく楽しい時を過ごす事が出来た。元気の出る文化祭でした。(80代男性)

老若男女、みなさん、頑張ってて感動しました。今日の為にどれ程、練習してこられた事が、みなさんと来年又、元気な姿でお会いしたいです。スタッフのみなさんもうございました。(60代女性)

元気を頂きました。皆様の舞台は日頃の発表会で励みになります。楽しい1日でした。(80代女性)

小さい子のダンスはどれもとてもほっとしました。かわいらしいのが一番です。(80代女性)

ご出演、ご出展の皆様をはじめ、ご参加の皆様、関係各位へ厚く御礼申し上げます。次回の「第19回すこやか春の文化祭」は、2027年5月中旬頃にサンレイク粕屋にて開催予定です。

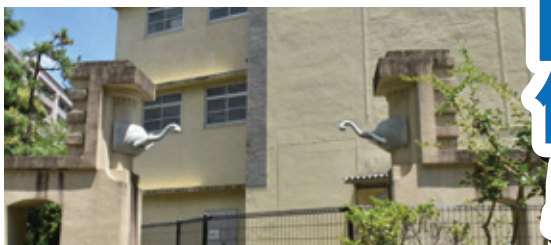
2026年3月17日(火) 友の会東区西支部でさくらウォーキングを実施しました。友の会から10名参加しました。東公園を出発し、宮崎宮までの道のりで数力所の見どころをピックアップして街並みの散策を行いました。参加者からは「近くに住んでいても知らない場所があって勉強になった」と好評でした。



松尾芭蕉の辞世の句が記された碑が細い路地奥にひっそりとたたずんでいます



馬出小学校には戦争で閉園した動物園門が今でも残っています



さくらウォーキング開催!!

東区西支部

健康友の会



お知らせ

2026年度 ゆめタウン博多 健康チェック 開催します!

血圧・骨密度・血管年齢など測定します。医師や看護師も参加しますので、日頃の健康状態の相談などもお気軽にご相談下さい。

開催予定場所

ゆめタウン1階



【今後の予定】

2026年 7月18日(土)
【10:00~11:30】

2026年 10月17日(土)
【10:00~11:30】

2027年 1月16日(土)
【10:00~11:30】

本来、アメリカが行っている戦争は、国際法違反、国連憲章違反だとはっきり言わなければなりません。アメリカの侵略によって拉致されたベネズエラのマドゥロ大統領はニューヨークのブルックリンの拘置所に収容されていますが、このニューヨークの民主的社会主义者を自称するゾーラン・マムダニ市長は、早速トランプに電話をかけて、マドゥロ大統領の拉致監禁は、国際法違反だ、合衆国憲法に反していると堂々

また、高市首相がトランプに言った、「法律の範囲内」でできることをやるという言葉ですが、これは、日本は「足かせ」があるから派遣できません、「足かせ」がなければ派遣したいのですというふうにしか聞こえません。「足かせ」とは無論、憲法九条です。

今や世界の平和と繁栄の最大の破壊者となったトランプに対し、ここまで持ち上げるのは、皮肉か冗談か、でしょうか。思いたくないですが、これが憲法九条を擁する国の首相であることに、途方もない情けなさを感じます。

去る3月19日の日米首脳会談、高市首相はトランプ大統領に対し、「平和と繁栄をもたらせるのはドナルドだけ」などと持ち上げました。

新企画!

「私にもちよつと言わせて」 憲法を守り発展させよう!!

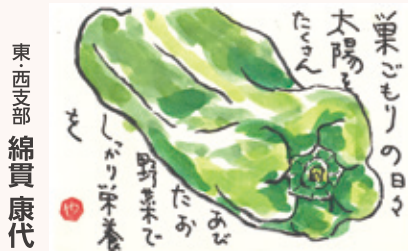
弁護士 井下 顕

と言いました。何という姿勢の違いでしょう。高市首相には一日も早く首相の座から降りてもらわなければならないのではないのでしょうか。

憲法は、政府・権力者が悪いことをしないように、暴走しないように、政府・権力者をしばる、私たちの唯一の武器です。権力は必ず暴走します。だからこそ、権力者をぐるぐる巻きにしばらく、武器が必要なのです。憲法の本質はここにあります。とくに日本国憲法は「政府の行為によってふたたび戦争の惨禍が起きることのないように決意」して憲法九条を定めました。憲法九条を変えさせると、政府はたちどころに戦争に向かって突き進むでしょう。今、それが狙われているからこそ、私たちは声を大にして言わなければなりません。憲法を守り発展させよう!



はがき絵コーナー



東西支部 綿貫 康代



東西支部 大石 トシ子



東西支部 本田 利恵子



東西支部 渡辺 美知子



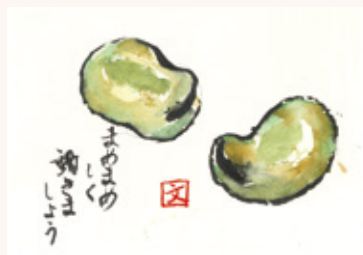
東東支部 古川 咲子



東東支部 松永 悦子



東東支部 中小路 ミチ子



東東支部 川上 文江



免疫カチャージメニュー



アスパラ×鶏むね 山椒レモン炒め

エネルギー:172Kcal／塩分0.5g
千鳥橋病院 調理師 澤崎 啓之

材料 (3人分)

鶏むね肉 1枚(250g)
アスパラガス 5~6本
にんにく 1片(みじん切り)
レモン 1/2個
(輪切り数枚+搾り汁大さじ1)
塩 少々
こしょう 少々

酒 大さじ1
片栗粉 小さじ1
オリーブオイルorごま油 大さじ1
粉山椒 小さじ1/3~1/2
(好みで調整)
しょうゆ 小さじ1(隠し味)



作り方

- 鶏むね肉をそぎ切りにし、塩・こしょう・酒で下味をつけ、片栗粉を薄くまぶす。
- アスパラは根元を落とし、斜め切りにする。
- フライパンに油を熱し、鶏むね肉を両面こんがり焼く。
- にんにくを加えて香りを出し、アスパラを入れて軽く炒め合わせる。
- レモン輪切りを入れ、レモン汁+しょうゆを回しかける。
- 火を止めてから粉山椒をふり、全体をさっと和える。

POINT

鶏むねは片栗粉を薄くまぶすとしっとり仕上がる。山椒は火を止めてから入れると香りが飛ばない。レモンは輪切りと一緒に炒めるとほのかな苦みと香りが加わり、初夏らしい味に

免疫力UPポイント！

高たんぱく・低脂質な鶏むね肉と、ビタミン豊富なアスパラを組み合わせた免疫力向上に最適なレシピです。クエン酸を含んだレモンのさっぱりとした風味で、疲労回復効果も期待できます。



ふくおか健康友の会 (2026年3月末現在)

● 組織現勢	60,380人
● 寄附金	3,253,000円 (2025年度分実績)
● 協同基金応募	93,894,000円 (2025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。

読者のひろば



俳句

天の声地の声聞きつ青を踏む	直鞍菜の花支部 大窪やす子
草取りの手に一本の土筆ぬく	直鞍菜の花支部 草野方子
句友逝く青空高くひばり鳴く	直鞍菜の花支部 小池純次
老いたれば頼み難しや我が体軀	直鞍菜の花支部 西藤典子
病超へ句会作りし朋往くる	直鞍菜の花支部 永田良子
犬ふぐりあふるる如く一面に	嘉飯コスモス支部 古川悠枝

川柳

減圧で
水に流せぬ事が有る

たたら香椎支部 西村嘉法

短歌

初釜に居並ぶ
和装の婦人らの
袂紗捌きに襟を正して
博多支部 藤山清志

じいばあと
公園にあそぶ児童二人
青空たかく鳥のとび交じう
たたら香椎支部 野見山多恵子

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・紙面へのご意見または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、6月末(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。いず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 ●メール：fk-tomo@fid.jp
●FAX：092-651-9874

*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。
*ハガキの料金不足にご注意ください。



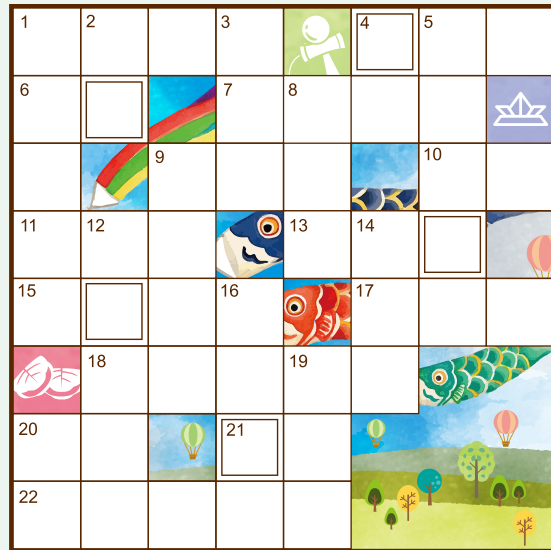
とっておきの1枚をお寄せ下さい!
みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を紙面にご紹介します。

・テーマは自由です。写真にコメントを添えて下さい。
・写真1枚(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

イラストをヒントにして、2重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は？



答えは、2026年7月号でお知らせいたします。

タテのカギ

- 5月5日の節句に供える
- 8本の足が特徴
- サッカーがイレブンなら野球は
- ツッコミの相手
- ⇄長水路
- 相手の〇〇〇を聞いてスケジュールを調整する
- 経営者は〇〇〇〇リーダーでありたい
- 水晶
- それぞれの部分
- オオクサボクとも
- 商品につける名称です
- 与えよ、取れよ

ヨコのカギ

- ひらがな・〇〇〇〇・漢字
- 掛け違いは恥ずかしい?
- 力士が踏む
- 百聞は〇〇〇〇に如かず
- タテ・ヨコ・ナナメの列を揃えよう
- 〇〇〇〇に置けない
- インデックスとも
- 回り道
- 医師に施される
- コレばかりかけてごめん、楽させてあげたい...
- 韓国の豆腐料理といえば
- 南の反対
- おにぎりに巻く
- 常陸風土記より

【〇〇〇〇〇の相伝ふる旧事を申すこと】

ご応募ありがとうございました。

3月号の正解は「ハナフブキ(花吹雪)」でした。
1月号の当選者は次の通りです(敬称略)
南 誠子(たたら香椎)、田辺 義子(東区西)、マロンクルミ(博多)、ミネトモ(西)、三留 正嗣(かすや)、織田 芳江(わかすぎ)、すみれ(嘉飯コスモス)、ポロン(田川支部わかば)、大田 謙二(直鞍菜の花)、やまお(支部外)