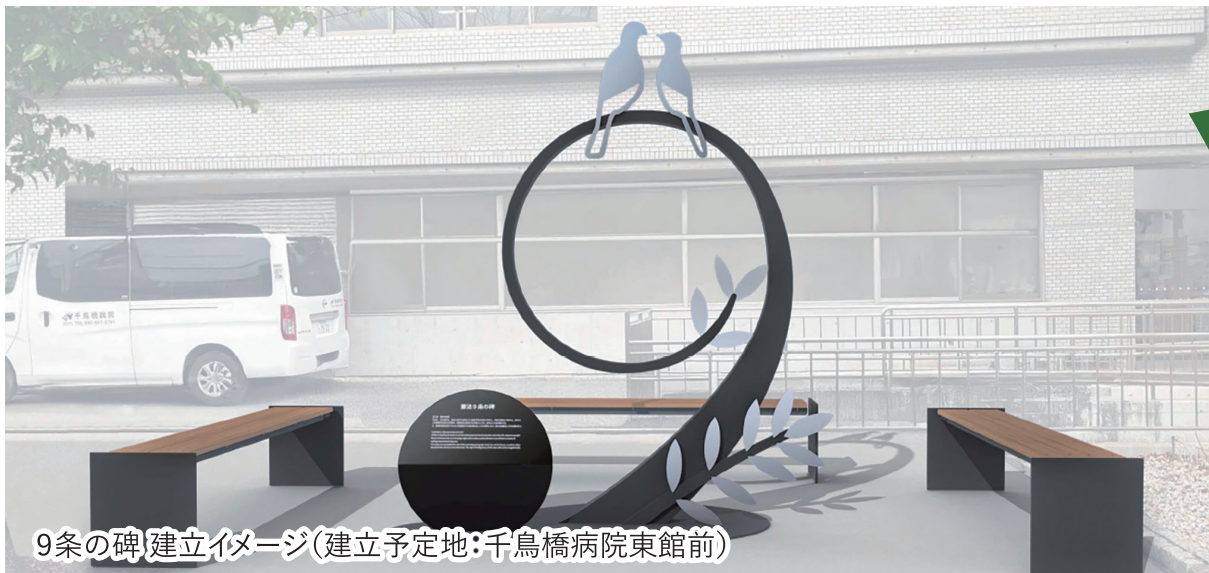




9条の碑 建立イメージ(建立予定地:千鳥橋病院東館前)

私たちは9条の精神を目に見える形で福岡市の地に刻み、市民一人ひとりが平和について考え、語り合う拠点として「9条の碑」を建立したいと考えています。碑のデザインも完成し、建立に向けた歩みは大きく前進しました。いま世界では、ガザやウクライナなどで紛争が続ぎ、命と暮らしが脅かされています。国内でも高市政権のもと、自衛隊の9条明記や緊急事態条項の創設など、改憲発議を急ぐ動きが強まっています。だからこそ、戦争を放棄し、平和に生きる権利を掲げる憲法9条の理念を、地域の中に形として刻むことが大切です。友の会がすすめる「安心して住み続けられるまちづくり」も、平和があってこそ成り立ちます。9条の碑建立は、戦争のない社会を次の世代へ手渡す決意を示すものです。会員一人ひとりの募金と声かけで、地域に平和の願いを大きく広げましょう。医療・介護・地域活動と平和を結ぶ大切な運動として、成功させましょう。

9条の碑 プロジェクト

みんなで作る
平和の
シンボル

平和の願いを刻む
憲法9条の碑を建立へ

地域と福岡医療団をつなぐ
いきいき健康

2026

7
July

Vol.122

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

092-651-1522

fk-tomo@fid.jp

軍拡ではなく、
いのちと暮らしを
守る9条を守る

私はいのちを守る医師の立場から、9条の碑の建立を心より歓迎します。

巨大与党となった高市自民党が、「安全保障環境の緊迫化」を理由に、大軍拡と9条改憲を進めようとしています。冷静に考えて、武器を持てば戦争を防ぎ、平和にな

二度と戦争を
繰り返さないために
憲法9条を守る

大日本帝国憲法のもと、日本は台湾、朝鮮半島、中国そして東南アジアに資源と領土を求めて侵略し、人権を踏みにじり2000万人の尊い命が奪われました。また310万人を超える日本人の兵隊・民間人が、特に沖縄、東京、広島、長崎ではそれぞれ10万人を超える人が犠牲になりました。戦争は勝っても負けても、民間人にとっては悲劇です。この悲劇を二度と繰り返さない誓いのもと、1946



豊田文俊 医師
福岡市にひとつめの
「9条の碑」をつくる会
実行委員長

年日本国憲法が作られました。憲法はその前文と第九条に、戦争の放棄を宣言しています。憲法のもと、80年間、日本は自衛隊が戦争に参加したことはありません。同様の条文は世界でも数か国にしかなく、ノーベル平和賞の候補にもありません。しかしこの憲法は高市政権のもと存亡の危機にあります。戦争を引き起こさないため、巻き込まれないため、憲法9条を守る運動が求められています。



大谷真子 医師
(東区県議予定候補、
元・千鳥橋病院内科医)

るのでしょうか。軍拡競争には際限がありません。軍事費に私たちの税金がすぎ込まれ、暮らしや社会福祉がめちやくちやになります。OTC類似薬保険外しや、高額医療費上限引き上げなど、医療制度が壊されていくことを見過ごすわけにはいきません。戦争放棄を誓った9条の碑が身近に作られることは、各地でのペンライトデモと同じように、国会の外からの市民の運動の一つだと思います。皆さんのご協力をお願いいたします。

憲法を守る
不断の努力を
いま形に

現在、憲法審査会では緊急事態

条項の議論が急ピッチで進んでいます。緊急事態条項とは、大規模な自然災害や戦争、テロや内乱など国内秩序が危機に瀕していると判断された時、憲法秩序を停止して、内閣にすべての権力を集中して、法律に代わる緊急命令などを出し、国民の基本的人権を制限できるとするものです。当時、世界最高の内容をもつといわれたドイツのワイマール憲法でも、ナチスヒトラーは緊急事態に関する法律を使って政権を奪取してしまいました。ナチスは最終的に660以上の国会の議席を100%占めるまでに行き着きました。憲法とは、政府、権力者を縛る国民の唯一の武器です。この国がファシズム勢力に乗っ取られてしまわないよう、憲法9条の碑を完成させ、私たちのこれからの「不断の努力(憲法12条)」のシンボルにしようではありませんか。



井下 顕 弁護士
ふくおか健康友の会
中央支部運営委員



健康友の会と地域団体が毎月班会(署名宣伝行動)を開催しています。今年で9年目を迎えました。六本松行動(六本松科学館前)では12時半〜1時間程度、頑張つて宣伝しています。全体9名の参加。会員の弁護士より、福岡市の18歳〜22歳の名簿を自衛隊への提出の話が全国で話題になっており徴兵や自衛隊の動き、世界の戦争の動きに国民の関心も高まっている内容のスピーチでした。その他、Q&A形式で(中東戦争・自衛

「9条を守る班」活動紹介(4月)

戦争反対、憲法9条守れ
「絶望ではなく、希望を届けたい」

今こそ、「9条守る班」
輝くとき!!



隊・徴兵・改憲・大軍拡・くらし)など国会のある首都圏にとどまらず日本各地で「戦争反対と改憲反対」の声が日に日にまわってきている内容の話を展開しました。また、自衛隊を辞めてきたという青年は「戦争に行くために自衛隊に入ったのでは無い。給料も安く、いじめも日常だった。戦争に行かなくて良くなったので安心して暮らしている」と、対話になりました。署名は6団体発信の新改憲反対署名に取り組みました。

健康に役立つシリーズ

熱中症予防体操

① 深呼吸と肩回し

「血流と代謝を促進させ、体温調節機能の向上。」
ゆっくりと鼻から吸いながら、肩(肘)を後ろへ回し、口から吐きながら前に戻す。前回り・後回り5回ずつ。

熱中症予防には、体温の調節機能を高めたり、血流をよくして汗をかきやすくなる体操が効果的です。以下は、簡単にできる「熱中症予防体操」です。屋外で行う場合は日陰で、無理せず水分をしっかりと取りながら行ってください。

⑤ 手首・足首回し

「末端の血流を促進し、冷え・熱のこもりを防ぐ。」

- ①手首をゆっくり回す。
- ②足首をゆっくり回す。各方向5回ずつ。

② 首回し・首伸ばし

「首の筋肉をほぐして血流の促進。」
①首を左右にゆっくり倒す。
②首を前後にゆっくり倒す。
③最後にゆっくり円を描くように回す。各方向5回ずつ。

③ 足踏み・かかと上げ

「血流を良くし、足のむくみを防止。」

- ①その場で足踏み(30秒から1分)。
- ②かかとの上げ下げ20回を2セット行う。

④ 脇腹伸ばし

「体の熱を逃がしやすい体勢づくり。」
両手を頭の上に組んで、左右に体を倒す。左右3回ずつ



来賓挨拶
日本共産党市議団&候補者

スタンディング宣伝の報告をしている
中小路さん(東・東支部)

秋の共同組織拡大強化月間では、支部独自の企画や事業所と取り組む健康まつりなど、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、新班づくりも進み9支

25年度の友の会は、これまでのコロナ禍の経験も活かしバスハイクを11支部(合計12回)で開催し、合計465名が日帰り旅行を楽しむことができました。また、バスハイクをきっかけに31名が入会しました。ヘルスチャレンジ「ウォーキングラリー」を実施し28チーム・198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。

ふくおか健康友の会は、5月30日に全14支部から55名の代議員が出席し、第28回定期総会を開催しました。

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!

ふくおか健康友の会が
定期総会を
開催しました



平田会長

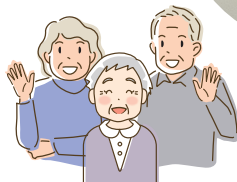


昼食休憩中にタオル体操を実施

26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、地域にひろげることです。憲法9条を守り、社会保障も充実させましょう。市民と野党の共同で政治を変え、安心して住み続けられるまちづくりを追求していきましょう。

【会長挨拶】

部で13班の新班が誕生し、班活動が力となり全支部が新入会の目標を達成出来ました。





今年の4月20日に名古屋地裁で開かれた若者気候訴訟の第6回口頭弁論(気候ネットワーク提供)

ここ数日ジメジメとした暑い日が続いていますが「昔と比べて気候が変わったなあ」と思いませんか？私のふるさと福岡県太宰府市では2024年に最高気温35℃以上の猛暑日を合計62日、連続47日記録し、全国最多記録を更新しました。先日、気象庁が最高気温40℃以上の日を新たに「酷暑日」と呼ぶことを決定したニュースも流れましたが、今年2026年の夏も厳しい暑さが既に予想されています。遠い世界の出来事だと思っていた山火事が近年は日本国内でも起きるようになり、心配が広がっています。

古今東西を問わず、天気の話は私たちの日常会話のトピックであることに変わりません。しかし、その原因が問われないのはなぜなのでしょう。例えば、病気を予防するためには生活習慣を見直し、病気の原因が何なのかを徹底的に分析するはずですが、気候変動の原因は、化石燃料(石炭・石油・ガス)にあります。私たちの生活はこれらに完全に依存しています。その脆弱性が露呈したのが2月に起きた米・イスラエルによるイラン攻撃と、その後のホルムズ海峡封鎖でした。日本は石油輸入の約95%を中東に依存しているため、ガソリン代や物価への影響をすぐに受けてしまっています。政府・市民を問わず、この危機を乗り越えるために補助金の再開や、イランとの交渉を求める声は多くありますが、根本的に化石燃料ベースの社会から脱する展望はほとんど語られていません。もちろん、石油危機に関わらず今

回の攻撃を正当化することは出来ませんし、ナフサが不足する中で、代替が難しい医療製品の使用を否定するつもりもありません。ですが、少なくともエネルギーに関しては持続可能な方向へと舵をきる転機にすべきだと考えています。

日本のエネルギー安全保障を考えるのであれば、再生可能エネルギー(再エネ)に転換することは極めて合理的であると言えます。今や世界では火力発電や原発よりも、太陽光や風力の方が安い電源になっています。日本はよく「資源のない国」と表現されることが多いですが、環境省の試算によると現在の電力需要を超える再エネの導入ポテンシャルがあります。エネルギーの自給率が高まれば国際情勢に振り回されることも、電気代の高騰に苦しむこともなくなるはずですが。

一方で、再エネの話をすると環境破壊への影響や中国依存に対する心配の声が聞かれます。これに関しては一部の悪徳業者によるメガソーラーの乱開発や生態系破壊に対して適切な規制が必要だと思えます。また、石油やガスは輸入するたびに海外への資金流出が続きますが、太陽光パネルは一度設置すれば燃料を輸入し続ける必要がありません。エネルギーを永続的に外国に頼り続ける化石燃料とは、依存の性質が根本的に異なります。近年は日本国内で製造できる新型のペロブスカイト太陽電池の開発も進み、こちらも期待されています。

そして何より、再エネは「民主的で平和なエネルギー」だと言えます。原発の技術が核兵器の製造に転用可能であることは言うまでもなく、石油を大量に消費する戦闘機や戦車は産業の利益と結びついており、戦争が激しくなるほど石油メジャーは巨額の富を得てきました。それに対して、太陽光パネルや風車を直接的に武器に用いることは出来ません。また、高度な知

識を必要としないため、大手電力会社に頼ることなく自分たちの力で運用することが出来ます。産業革命以来、資本に独占されてきたエネルギーへのアクセス権を人々の手に戻せる時代が到来したといえます。

では、私たちに出来ることは何でしょうか？温暖化対策といえば、「我慢」を想像する人が多いと思います。1人1人の心がけは決して無駄ではありませんが、大量排出している大企業が行動を起こさない限り、その努力は水の泡に消えてしまいます。市民が声を上げて社会全体の変化を起こさなければいけません。2024年の夏から、私を含む17人の若者がCO₂排出削減を求めて若者気候訴訟を立ち上げたのも、そうした動きの1つです。地域・世代を超えて、気候危機を止めるために一緒に活動する人の輪が広がることを願います。

私にもちょっと言わせて
パート2

猛暑の夏に考えるエネルギーのこと

気候危機見て見ぬふりは
もうやめて!!

Fridays For Future
Fukuoka
高田陽平

Chidori Cafe

千鳥橋病院でホッとひと息!! ~認知症カフェははじめます~

ちどりカフェ 7/9(木)・9/10(木) 無料

※8月はお休みです

開催日 毎月 第2木曜日 14:00~16:00

会場 千鳥橋病院 東館1階地域交流スペース

こんな方におすすめ

- みんなと楽しく交流したい
- 介護について相談したい
- 認知症の事が気になる

お申し込み不要
どの時間からでも自由に参加できます!

お問合せ 092-641-2761
(担当: 医局事務 松尾春)

【内容】茶話会 脳トレ 体操など

識を必要としないため、大手電力会社に頼ることなく自分たちの力で運用することが出来ます。産業革命以来、資本に独占されてきたエネルギーへのアクセス権を人々の手に戻せる時代が到来したといえます。

では、私たちに出来ることは何でしょうか？温暖化対策といえば、「我慢」を想像する人が多いと思います。1人1人の心がけは決して無駄ではありませんが、大量排出している大企業が行動を起こさない限り、その努力は水の泡に消えてしまいます。市民が声を上げて社会全体の変化を起こさなければいけません。2024年の夏から、私を含む17人の若者がCO₂排出削減を求めて若者気候訴訟を立ち上げたのも、そうした動きの1つです。地域・世代を超えて、気候危機を止めるために一緒に活動する人の輪が広がることを願います。

はがき絵コーナー

西支部 薦田和寿

東支部 金川富士子

東支部 永田信子

東支部 檜崎むつみ

肝炎ウイルス検査

「肝炎ウイルス」の検査を是非、受けてみませんか?

B型/C型肝炎ウイルス検査をご希望する20歳以上の福岡市在住の方
(但し、過去に肝炎ウイルス検査を受けた事がある方を除きます)

無料で受診できます

検査は採血のみ

「肝がん」の原因の約80%が『肝炎ウイルス』といわれています。肝臓は「沈黙の臓器」とも言われ、もしウイルスに感染していても、**自覚症状がないまま病気が進行する**恐れがあります。感染しているかどうかは検査を受けないと分かりません。また『肝炎ウイルス』に感染していても、早期に適切な治療を行うことで、肝炎の治癒あるいは肝硬変や肝がんへの悪化を予防する事も可能です。



免疫力チャージメニュー

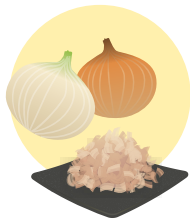


丸ごと玉ねぎのレンジ蒸し

エネルギー:82Kcal／塩分1.8g
千鳥橋病院 調理師 齋藤 優介

材料 (1人分)

玉ねぎ(サイズ中)	1個
柑橘の果汁 (ゆず・すだち・かぼす・レモンなど)	12g
濃口醤油	12g
だし(昆布だしやかつおだし)	6g
みりん(または砂糖、お好みで)	2g
かつお節	ひとつまみ



作り方

はじめに自家製ポン酢をつくります

- ①柑橘を絞って果汁を用意する
- ②醤油・だし・みりんを加えて混ぜる
- ③清潔な容器に入れて、冷蔵庫で1日～数日寝かせて完成
(時間を置くほど味がなじんでまろやかになります)
- ④玉ねぎの皮をむき、上下を少し切る
- ⑤十字に軽く切り込みを入れる
- ⑥耐熱皿にのせてふんわりラップをする
- ⑦600Wで5～7分加熱
- ⑧お皿に玉ねぎをのせ、仕上げにポン酢とかつお節をかけ完成

免疫力UPポイント!

玉ねぎは、ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは、免疫細胞の機能をサポートし、風邪や感染症に対する抵抗力を高める効果があります。また、体内の活性酸素を除去する抗酸化作用も持っています。

ふくおか健康友の会 (2026年5月末現在)

- 組織現勢 60,347人
- 寄附金 60,450,000円 (2026年度分実績)
- 協同基金応募 9,306,000円 (2026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

- 老鶯や里山深き陶器市 直鞍菜の花支部 大窪やす子
- 朝まだきマツバボタンに水まきぬ 直鞍菜の花支部 草野方子
- 時の世の移り気早さ初夏の気配 直鞍菜の花支部 小池純次
- 濃く淡く峰を彩る新芽かな 直鞍菜の花支部 西藤典子
- 海の日やビニール啜えた深海魚 直鞍菜の花支部 永田良子
- 春深し耳鳴づく日々となる 直鞍菜の花支部 上月大輔
- 蔦芽吹く真つ直ぐな木も曲がった木も 嘉飯コスモス支部 古川悠枝

川柳

タバコ屋の
看板娘は
今いずこ
たたら香椎支部 西村嘉法

短歌

お茶どうぞ ヘルパーの声
あたたかく
個室に残る 移り香のあり
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、8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!

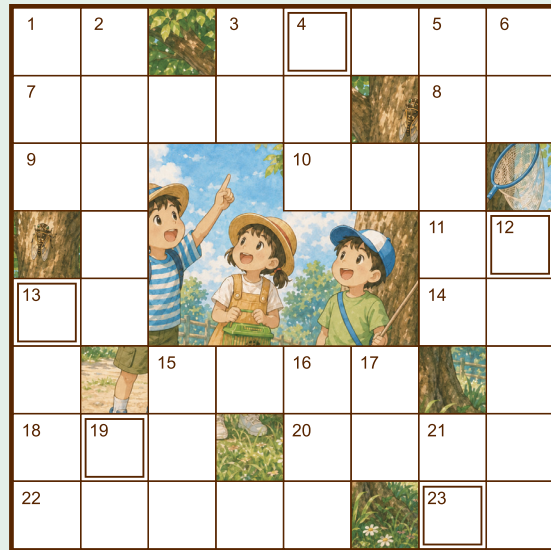
みなさんが日頃撮ったとっておきの写真を紙面にご紹介します。

- ・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9月号でお知らせいたします。

タテのカギ

1. シンデレラが履いていた〇〇〇の靴
2. 夏のビーチで、楽しもう
3. 焼肉で食べる心臓の部分
4. マクロの反対
5. お祈りをささげよう
6. つや姫・あきたこまち・コシヒカリ
12. ファミレス=ファミリー〇〇〇〇〇
13. それは、正しい
15. とてつもなく大きい数字
16. ターメリック
17. フリーなんです
19. シャーペンの替え〇〇を補充する
21. ソファァ・テーブル・ラック

ヨコのカギ

1. 電気・水道・〇〇
3. 歯ブラシにつけてゴシゴシ
7. リラの花
8. 秋ナスは〇〇に食わずな
9. ハズレ〜
10. 〇〇〇に迷う
11. 彼女のパートナー
13. 競売とも
14. こちらに腰かけてください
15. 【ちょうか】とも
18. 演歌〇〇〇のリサイタルを聴きに行く
20. ⇄親宝
22. 学生の職場実習
23. むれ

ご応募ありがとうございました。

5月号の正解は「コイノボリ(鯉のぼり)」でした。
3月号のパズルには56通のご応募をいただき、正解は55通でした。たくさんのご応募ありがとうございました。当選者は次の通りです(敬称略)
くうちゃん(たたら香椎)、ViViちゃん(南)、ぼんちゃん(中央)、
薦田和寿(西)、鳴瀬京子(たちばな)