

# 「また来年、達者でお会いしましょう！」

## 湯ったり友の会旅行で岩手路を満喫



雨の中の情緒あふれる狛鼻溪船下り

「友の会がこんなに楽しいところだとは思いませんでした」・・・

今年の友の会旅行は「湯ったり岩手の旅」と題し、六月八日～九日、平泉・狛鼻溪などをめぐりました。

昨年世界遺産に登録された平泉・中尊寺は観光客でにぎわいを見せていました。宿泊は厳美溪の先の「矢ひ



夜の交流会ではみなさん芸達者ぶりを披露

つ温泉」。夕食交流会ではみなさん芸達者ぶりを発揮し、カラオケも途切れなくリクエストが続きました。

翌日は「世界のガラス館」を見学したのちに狛鼻溪に。小雨の降る中、情緒あふれる舟下りを楽しみました。

バスは予定の時刻に無事帰着。みなさん「また来年達者で会いましょう」と言い合いつつ、名残惜しそうに帰途につきましました。



パチリ！ ホテル「瑞泉閣」前で記念撮影

- 参加者の感想から**
- 素晴らしい景色が見える部屋で、旅行の目的は100%達せられました。
  - みなさん楽しくて芸達者な方々なので、感心しました。
  - 時間的にゆとりしていて、他のツアーみたいに時間に追われることもなくとてもよかったです。
  - 満足しました。仙台からほど遠くなくすばらしいところがあるのですね。万緑の中を歩いたり、眺望がよかったです。

# 長町病院 友の会だより

第190号

発行 長町病院友の会  
〒982-0011  
仙台市太白区長町 3-6-1  
Tel 248-6702  
メールアドレス  
n.tomonokai@gmail.com



高橋 千秋 (若林区若林)

◆年を取れば一年って言えない、なんてよく申しますが、年々半年って言えない状態になります。あつという間に足腰立たずになるものです。痛みを伴いますから、その苦痛たるや。でも、好奇心ばかり残っていていいのかわかる。これが失せたらハイサヨナラなのでしよう。

小沢 令 (太白区長町)



かぼちやん にものぼろ

◆友の会第三六回定期総会開催の第一面の参加者の拍手の様子を見させていただきまして。年配の方々も多く参加しておられ、活動的でみなさんお元気でおられると感心

◆四月から育児休業明けで通所リハビリ(デイケア)に職場復帰しました。おかげさまで元気な男の子を出産しました。すくすくと育っています。一日も早く新長町病院ができて、デイサービス(元の職場)のみなさんとお会いしたいです!!

根田 裕子 (亶理郡亶理町)

◆今回は抽選で図書カードを頂戴いたし、ありがとうございます。聞くところによれば、小田島さんが引退ということで残念です。何日も考えて出して、ボケ防止の一環と思っていました。ご苦労様でしたと言葉をかけてくださいませ。今後の友の会の発展をお祈りしております。

佐藤 やゑ (太白区ひより台)



青空健康相談会でのひとコマ

## 読者の広場

大友 孝子 (太白区八木山)

◆まもなく、還暦。心も身体もまだまだ五〇代の気持ちなのですが・・・六〇歳の言葉をまだまだ受け入れられずにいます。

藪田 隆司 (太白区山田)

◆長町病院が一丁目(旧西浦)から現在地に建設が決まり、建設資金を集めることになりました。当時「友の会」もありませんでしたので、「健康友

◆日に日に暑さが増してくる今日この頃、今年の夏は暑くなりそうな予感がします。夏バテに気を付けながら過ごしていきたいと思えます。

八巻 学 (太白区西中田)

◆初めて応募しました。図書カードお願いします!!

大白山 仙人 (太白区太白)

◆ベガルタ・楽天とも調子いいですね。暖かくなってきたし、そろそろ観戦に行ってみようかな・・・

菅原 康介 (青葉区旭ヶ丘)

の会」の呼びかけと建設資金の協力を職場の人たちにお願ひして、病院が大きくなった時は感無量でした。昨年の震災の被害で今後どうなるか心配しましたが、再建の見通しができ、新しい構想に期待し「復興基金」に微力ですが協力させていただきます。

宇塚 敬子 (太白区長町南)



津田 日出子 (太白区長町)

通院してそれっきりでしたが、今回歯が抜けてしまい、六月末からまた歯科でお世話になります。

斎藤 久枝 (太白区茂ヶ崎)

## 編集後記

庶民の暮らしを直撃する消費税引き上げの衆議院強行、福島第一原発の事故原因が未解明のままの原発再稼働、世界各地で墜落事故を繰り返す戦闘機「オスプレイ」の配備の押しつけ・・・。公約違反・国民不在の政治ここに極まりという感じがします。節電に努めなければならぬというのに、夏本番前にすでに頭がカッかれています。こうした政治自体が節電に逆行していると思うのは私だけでしょうか。(H)

## 聴診器

最近物忘れがひどくなつた。たとえば、用があつたその場に行つたら何の用事か忘れる。いつの間にか戻つてやり直すと用件を思い出さないとあるから不思議だ。老化が始まるなら年相応なのだが、もしかして認知症の前兆かな、と心配になった▼友の会主催の「いきいきニコニコおたのしみ講座」の認知症の方との接し方という講座に参加した。認知症の病気になること、認知症の人こそストレスをためやすいなどを知った。さらに、「本日の会場に一人だけ来た人は認知症に非ず」に安心した。参加者からは、介護の苦労話や行政や医療機関に対する切実な意見等が出された。介護する人には様々な接し方が要求され、聖人君子的な対応なしにはうまくいかないのだらう。短気では、とても介護するなどのことはできない。ならばどうすべきか。一般的に考え方を他人に迷感を与えないために日々精進するしかないのか。でも、「病」は意志に関係なく突然襲うもの。物忘れで一日中、んやわんやしたり、親しい人に向かつて「どなたさんでしたっけ」などはならないように心がけたいが、無理な気がする。(M.S)





話をする雨堤真絵さん(作業療法士)

いま、八五才以上の高齢者の三、四人に一人が認知症といわれています。保健部は今年度のいきいきニコニコおたっしや講座のテーマに「認知症」をとりあげ、六月に四回シリーズで開催しました。五月の友の会日より皆様にお知らせしましたところ、たくさんの方の申込みがあり、すぐに定員の三十名に達し、やむなくお断りをしなければならぬ状況になってしまいました。ご迷惑をおかけいたしました。認知症の基礎知識、チェックと検査、認知症患者さんとの接し方、認知症予防と介護保険制度について学習しました。会場

友の会会員からの「何かしてほしい」の声を受け、ブロック・事務局の応援を受け、やっと班会を開くことができました。長町病院看護師の志賀綾子さんが講師で、「糖尿病の話」でした。「お酒が大好きだが、適量は?」「箸をおいて三〇回以上噛むようにしている」「果物はミカンなら小二個まで。食べ過ぎは中性脂肪



受講者からは多くの質問が

# 「認知症」に大きな関心

# みんなで楽しく運動不足解消

金剛沢班

六月二日、金剛沢班を結成。初めての班会を開催しました。参加者は西部Iブロック長を含め五名。テーマは「自宅でできる簡単ストレッチ」、講師は長町病院健康運動指導士の浅見友理さんにお預けいたしました。事務局からは平尾事務局次長が参加。日ごろの運動不足と体の機能回復が楽しくできました。



長町病院には日頃から大変お世話になっていて、感謝していますので、早く再建して地域の期待に応えていただきたいです。今後の班会は、当面二カ月に一回継続していくこ

とに。次回は八月。まずは楽しく、気軽にスタートします。高橋 保至(太白区金剛沢)

# ためになる時間を過ごせました

茂庭台班



友の会会員からの「何かしてほしい」の声を受け、ブロック・事務局の応援を受け、やっと班会を開くことができました。長町病院看護師の志賀綾子さんが講師で、「糖尿病の話」でした。「お酒が大好きだが、適量は?」「箸をおいて三〇回以上噛むようにしている」「果物はミカンなら小二個まで。食べ過ぎは中性脂肪

# 班から、ブロックから



五月十五日、控室のアットホームな雰囲気の中、平

「これからも健康のお話会で交流を深め、団地でお会いしたときにあいさつする仲になりたい」と思いました。三島 節子(太白区茂庭台)

# これからも交流を深めていきたい

労協センター

尾伸二事務局次長にプロジェクトを持参していただき、軽妙なトークによる班会を開催しました。第一回目ということで、平原綾香さんの大ファンだという平尾さんの自己紹介から始まり、友の会の成り立ちや活動の紹介などを、スライドを使って説明していただきました。

当事業団は本年四月より長町病院の清掃業務を任せたいと考えており、送迎業務を含め友の会とかかわる機会が多くなっています。今後もこういった機会を企画していただき、交流を深めていきたいと思っています。佐藤 幸輔(労協センター)

# 新入職員班会体験②

長町病院は新入職員のオリエンテーションの一環として、四、五月に全員一度は友の会班会を体験する計画にしています。四月のリハビリ職員に続き、五月からは新人看護師が班会に参加しています。五月二十四日の四郎丸落合班の班会に参加した上村詩織さん(二階病棟看護師)からは「初めての班会で緊張しましたが、笑顔が絶えない二時間でした。健康維持のため検査についての知識を持つことは、予防の観点からも大切なことだと感じました。また、高齢者の方は自宅に引きこもり気味



班会で血圧測定する上村詩織さん

**長町病院友の会**  
**第2回 健康づくりチャレンジ**  
実施期間： 9月 1日(土)から 10月31日(水)  
申し込み： 7月31日締め切り  
対象者： 友の会会員とその家族  
くわしくは同封のチラシをご覧ください。

るようにテーマごとに録画しました。ご覧になりたい方は友の会室にお問い合わせ下さい。九月から十月末までの期間で、健康づくりチャレンジが始まります。申込み用紙は友の会だよりといっしょにお届けしております。個人で、お友だち同士でまたは家族やグループで申し込むことができますので、ご自身の健康維持のために挑戦してみませんか? 申込みお待ちしております。事務局次長・鈴木 祐子

ノーモア ヒロシマ・ナガサキ! ノーモア フクシマ!  
**平和を考えるつどい**  
講演「3.11 女川原発は安全だったのでしょうか?」  
講師：高野 博さん(日本共産党女川町議会議員)  
日時：7月26日(木) 午後2時~3時半  
会場：太白区中央市民センター 3階大会議室  
※ 入場は無料です。  
主催：長町病院友の会 社会保障部



# 新シリーズ ひも

このコーナーでは、友の会の様々な分野で活躍している方を紹介します。

## その① 高橋 賢一さん(長町)



「今日は大物釣れました！」

高橋さんは愛称「ジャンボさん」の名の通り、身長百七十七センチ、体重〇〇キロの立派な体格。今年の総会で新しく理事となり、保健部長として、また「うたごえ喫茶」でも持ち前の美声で活躍しています。今年の原水爆禁止世界大会の代表です。

「高橋です。趣味は合唱と釣りで。昨年の3月以降、釣りは中止しています。原発事故の放射能が海を汚し、釣りができません！このストレスを友の会活動で発散しています。もとの海を返せ！」

## 「ほっと亭」に自動食器洗浄機

先月号でお知らせしましたが、ほっと亭に対するみやぎ生協からの助成金で「自動食器洗浄機」を購入しましたので、ご紹介します。



# 健康づくりを地域から

## 各ブロックで青空健康相談会

友の会保健部活動の一つとして、青空健康相談会を各ブロックにて、スーパードッグの入り口をお借りして実施しています。



モール長町では順番待ちの方も

までも健康生活を送っていただけるようにとたくさんいければと思っています。長寿社会の今、いかに健康を維持していくかは、大事な問題です。皆様の健康生活に少しでもお役にたつことがあればと、努力していきたいです。

の協力のもと、血圧・脂肪の測定、食生活、生活習慣の相談等を行なっています。六月十四日にはモール長町店、二十一日には生協西多賀店、二十八日にはヨークベニマルあすと長町店で開催。いずれも三十人前後の方が見えて、みなさんとても健康に気を使っていらつしやいました。保健部は地域に密着して、いつ



問診では保健部員が活躍

保健部・森美恵子

用する特殊項目用) 採血の時、「何本も採られるなあ・・・」と思うかもしれませんが、依頼された検査に必要なものでござ承下さい。あと、採血に時間がかかったりすると「溶血」や「凝固」が起こり、再採血をお願いする場合があります。その時はごめんなさい・・・。最後に、検査室メンバーの写真を貼ります。誰が「けんさ君」かはご想像にお任せします・・・。ではまた・・・。(つづく)

生理検査は心電図、エコー、眼底写真、神経伝導、肺機能、脳波など、生体反応を記録する検査です。今回は、採血検査で使用する採血管についてお話ししましょう。採血管には色々な種類があり、それぞれの用途に応じて使われます。一番多いのは、茶色キャップ

## 連載 検査のはなし その①「採血管」の種類

こんにちは。長町病院検査室の「けんさ君」です。今回、友の会の皆さんに検査についてのお話を8回連載でお届けすることになりました。よろしくお願ひします・・・。

病院で「検査室」というと、「臨床検査」のことで、レントゲンや胃カメラは入りません。

臨床検査は『検体検査』と『生理検査』に分かれ、検体検査は血



液、尿、便の検査で、みなさんから採取されたものを検査します。

の生化学検査用で、肝機能や腎機能など多くの検査をします。次に抗凝固剤が入った薄紫は血算用で、貧血などの検査です。灰色は解糖阻止剤入りの血糖用、黒は凝固機能検査用です。(他はまれに使



## 消費税率の引き上げに反対します！

消費税は所得の低い人ほど生活が圧迫される、弱い者いじめの税金です。また、消費税を価格に転嫁できない中小企業や、さらには医療機関の経営にも大きな打撃となります。震災復興の大きな妨げになるものです。

国会では民主・自民・公明の「3党合意」で衆議

院で可決され、参議院に送られました。友の会では、6月の常任理事会で、消費税増税をやめさせるための活動にとりくむことを確認。社会保障部を中心に地元選出国會議員への要請行動等にとりくんでいきます。みなさんの声で、消費税率の引き上げをやめさせましょう。

## 敬老乗車証改定にみなさんの声を

すでにご存じかと思いますが、十月一日から仙台市の敬老乗車証の制度が変わります。そのために仙台市は五月から説明会を開催してきましたが、市の素案は不備や不都合が多く、市民の不満が高まっています。

友の会も参加している「敬老乗車証問題連絡会」でも市当局と折衝を重ねてきましたが、残る三カ月間に広くみなさんの声を集め、素案の改善を図りたいと思います。疑問やご意見を市に届けてまいりますので、ご協力をお願いします。なお、七月二十五日午前十時に山田市民センター、同午後二時に茂庭台市民センターで最後の説明会が開催されます。最寄りの方は是非お出かけください。

## 友の会社会保障部



五月、歩こう会十五人は浦戸諸島桂島一周に塩釜港から出発しました。石浜漁港から上陸。約四kmのコースをのんびり歩き始めました。すぐに太平洋を望む高台に。ここには明治時代にラッコ船などで財をなした白石廣造邸跡があり、ここを過ぎると浦戸諸島でもっとも高い標高六十一メートルの津森山。頂上付近には雨乞いがおこなわれた雨降り石。ここから下り坂で森を抜けると開けた日当たりのよい土地に菜の花の黄色のジュウタン、「仙台白菜」の採種用に栽培されています。そこから見晴らせる海は見事なものでした。

## サークル通信 歩こう会

桂島西海岸は一周するための最終コーナー。海岸沿いの遊歩道からは自然が作り出した絶景が見え隠れし、美しい豊かな自然という表現がぴったりのところでした。帰りは桂島漁港から乗船、塩釜マリンゲートで復興の一助にと買物をして帰路につきました。島の人たちの人情にも触れ、全員大満足の日でした。

歩こう会は会員大募集中です。友の会らしく少し軽めの歩く会です。 常任理事・阿部信夫



「靴事件」でお世話になった仮設住宅の方々と