

秋晴れのもと、1200名の笑顔の輪

第21回健康まつりがみなさんのご協力で大きく成功

クラブスといっしょに参加者も踊りました



「今年も楽しみにしていました」(長町四丁目の会員さん)。恒例の長町病院・友の会第二十一回健康まつりは秋晴れのもと九月三十日、約千二百名の参加で開催されました。

ステージはブロックやサークルの出し物などで進行、日ごろの練習の成果がいかになく発揮されました。また、華麗なる「ドクター平野井のマジックショー」に会場はあつと驚き。職員劇団「ひらお一座」は「原発の再稼働は必要？」をテーマとし職員が熱演、とくに水戸部秀利前院長が原発推進派の調査員役で登場し、会場を沸かせました。

模擬店も好評で、すべてのお店で完売。バザーも多くの品物が寄せられ、掘り出し物を探したくさんの人が集まりました。



模擬店も好評(ジャンボリー、労組青年部)

※2ページ目に写真特集

ステージのフィナーレは、三月のあすと長町仮設住宅での全日本民医連青年ジャンボリーでも登場したチアリーディングサークル「クラブス」の軽快なパフォーマンス。会場が一体となって盛り上がりました。

帰り際には、「とても楽しかった」「また来年も楽しみにしているよ」という声が寄せられました。

皆さんからのご意見を基に、来年はより良いまつりにしていきたいと思えます。

参加していただいた皆様、物心両面でご協力くださいました皆様、どうもありがとうございました。

▼気持よく深呼吸ができるように私も一歩足を踏み出した。(N・H)

先日、友の会歩こう会の例会に参加し、大倉ダムから定義如来まで歩いた。水辺の木々は流れる水の音、吹く風を感じさせながら緑色の中に赤、黄と色づき、久しぶりに日本の秋の深まりを満喫させてくれた。繰り返した大きな深呼吸をした▼ところ、この一年半、いつも頭から離れないものがある。今日の新聞には何が載っているんだらうと気になってしまふ。一生懸命避難したのに「見えない、さわれない、匂いもしない」ものは、息をひそめても逃げた方向に汚染を広げていた。「収束した」と政府は発表した放能は今でも出続けている。食卓にあげてもらおうと捕った魚が、収穫したコメが、いまだに汚染で集荷できないところがある。被災地復興の予算が、原発を輸出するために使われようとしている。原発が断層の上にある疑いが強いのに稼働を止めようとしなない。原発など些細なことで発言する政治屋がいる▼今、日本中に大きなうねりが巻き起こっている。「原発をなくせ！」

長町病院

友の会だより

第192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



お知らせ

「健康チャレンジ」にエントリーされた方でご達成された方は、十一月末までにチャレンジシートを友の会室までお寄せください。達成賞を差し上げます。

☆ハガキに、答え、氏名、住所、よろしければひとことお書き添えていただき、表記友の会まで。メールでも受け付けます。通信は紙面に掲載させていただくこともあります。

正解者の中から六名様に図書カード進呈。切は十二月二十日(当日消印有効)

- 応募総数 二十一通
- 正解者の中から抽選により次の方々に図書カードを進呈いたします。(敬称略)
- ◎笠松 誠(太白区富沢)
 - ◎佐藤 やゑ(太白区ひより台)
 - ◎佐藤 由美子(太白区長町南)
 - ◎菅井 賢幸(名取市高館)
 - ◎鈴木 洋司(太白区四郎丸落合)
 - ◎三浦 一子(宮城野区福室)

▼前回の答え
「サイカドウハンタイ(再稼働反対)」

友の会パズル

A~Hまでの文字を並べてできる言葉は

「タテのカギ」

- ① ハワイの伝統的なダンス。ハワイアンダンス。
- ② 組織などの重要人物。中心人物。キーパーソン。
- ③ 小さい石。
- ④ ふるさとに帰ること。
- ⑤ カトリック教会が日曜日(土曜日の夜)におこなう聖体拝領を中心とした、信徒の集まり。

「ヨコのカギ」

- ① お腹の筋肉。
- ④ 頭につのを持つ大きな動物。
- ⑤ 輪形の数個の木片の上ののせた達磨のおもちやを、木づちで木片を横に打ち飛ばし、順次位置を下げていく遊戯。
- ⑥ パーベキューなどで使う固形燃料。
- ⑧ 西郷隆盛の像があるのは〇〇公園。

⑧ 再来年の干支。

⑩ 「潜水艦」を英語で言うと。

① E	F	②				③ G
				④ C		D
⑤						A
	B					
⑥	⑦		⑧ H			⑨
	⑩					

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

長町病院友の会

2013年

新春のつどい

日時:2013年1月13日(日)

午前11時30分から午後2時まで(受付は11時より)

会場:太白区文化センター 展示ホール(地下1階)

参加費:2500円(食事・飲み物代込み)

定員:100名様(定員になり次第締め切らせていただきます)



参加申し込みは友の会事務局までお願いします。

聴診器

先日、友の会歩こう会の例会に参加し、大倉ダムから定義如来まで歩いた。水辺の木々は流れる水の音、吹く風を感じさせながら緑色の中に赤、黄と色づき、久しぶりに日本の秋の深まりを満喫させてくれた。繰り返した大きな深呼吸をした▼ところ、この一年半、いつも頭から離れないものがある。今日の新聞には何が載っているんだらうと気になってしまふ。一生懸命避難したのに「見えない、さわれない、匂いもしない」ものは、息をひそめても逃げた方向に汚染を広げていた。「収束した」と政府は発表した放能は今でも出続けている。食卓にあげてもらおうと捕った魚が、収穫したコメが、いまだに汚染で集荷できないところがある。被災地復興の予算が、原発を輸出するために使われようとしている。原発が断層の上にある疑いが強いのに稼働を止めようとしなない。原発など些細なことで発言する政治屋がいる▼今、日本中に大きなうねりが巻き起こっている。「原発をなくせ！」

高橋 千秋 (若林区若林)



◆シロちゃん十八歳が先日亡くなりました。いままでなんとなく過(こ)してきたのに、

◆久しぶりにおたよりします。やつと過ごしやすい気候になりました。九月二十九日は十一名で上山温泉に一泊します。楽しみです。十月二十九日は一泊で、やくらいパーク場に行ってコンペです。

寺崎 光子 (太白区西中田)

◆震災も一年半も過ぎ、いかに心身ともに大変で苦労していることと思いつつも、何もしてやれず申し訳ないと思っています。病院も大変だったにもかかわらず、「友の会だより」送付していただき、楽しみがまた一つ増えたと楽しんで拝見しています。三十日の健康まつりは都合で行けませんが、バザーに出すもの届けました。売れたらいいですが、ご利用ください。

佐藤 やゑ (太白区ひより台)

◆毎回友の会だよりのパズルは考えて解いているんだけど、その後が一大事。ハガキに書いて歩行器でポストのあるところまで行くのが面倒臭く、本日は何年かぶりにポストまで。だが、新聞折り込みや四郎丸落合班の班会に出ていくのは全然面倒ではない。

鈴木 洋司 (太白区四郎丸)

◆職員検診でLDL(悪玉)コレステロールが高いということ、佐藤行夫先生の診察を受け

金ヶ崎 久美子 (青葉区花壇)

です。入院中は先生はじめ皆様に大変お世話になりました。いまは千葉にありますが、また仙台に帰ってまいります。いまでも長町病院で処方された薬をいただいております。帰ってきたら、また長町病院に参ります。その時はよろしくお願いいたします。



◆息子が長町病院に半年ぐらい入院いたしました。その時から友の会とのお付き合い

斎藤 レイ (太白区ひより台)

犬のおやつももういらなくなりました。近所の犬にあげました。亡くなつてなるときびしいことか。ひとりぼっちになつて。つくづくペットも家族だったのだと思ひました。白も星になつて私を見守ってくれている。がんばらなければ！

犬のおやつももういらなくなりました。近所の犬にあげました。亡くなつてなるときびしいことか。ひとりぼっちになつて。つくづくペットも家族だったのだと思ひました。白も星になつて私を見守ってくれている。がんばらなければ！

藪田 隆司 (太白区山田)

◆本当にこの国はどこに向かつていくのでしょうか。

ノーモア・ヒロシマ

佐藤 由美子 (太白区長町南)

◆原発再稼働絶対反対！

永浦 郁 (太白区三神峯)

◆最近、久しぶりに長町一丁目方面を自転車で行ったところ、地下鉄工事の現場を目の当たりにしました。奥山市長はじめ仙台市は相変わらずお金の使い方が逆です。生活が苦しく病気がちな人々にもっと温かく接することを強く望

「消費税国会」での民・自公の「合意」である「近いうちに解散」の「近いうちに」が、まったくの力ラ文句だということがはつきりしてきました。こんな「合意」で消費税引き上げを強行されたことに、改めて怒りがわいています。国民そっちのけの「談合」で悪政を進める政治家、公約をまもらない政治家は、今度の選挙でやめていただくほかありませんね。(H)

編集後記

◆一日も早く長町病院が新築されて、昔のデイサービスに通いたいです。

峯村 ツヤ子 (太白区富沢)



林崎 とくよ (太白区郡山)



驚きの連続！ Dr. 平野井のマジックショー



腕によりをかけた模擬店はどこも完売



たくさんの来場者で終日にぎわいました。

今回の健康まつりにあたり、バザーへの出品のお願いにに応じていただき、多数の商品が寄せられました。

この場をお借りして御礼申し上げます。

Photo 健康まつり



熊谷会長も踊った名取ブロックの「遊び庭」



バルーンアートは子どもたちに大人気



復活！「ひらお一座」は原発再稼働がテーマ。「原発推進派」の脅しをはねのけました。

健康まつりパンフの名刺広告に掲載が間に合わなかった協賛社様です。

小さな書店ですが、大型書店に負けないファイトでがんばっています。応援してください。

興文堂書店



仙台市青葉区上杉一丁目 7-7

TEL 222-8756 FAX 222-8756

仲間を広げ、「世直し」と健康づくりを

「仲間ふやしキャンペーン」で友の会の輪が大きく広がっています

外来コーナーでは連日入会者が



消費増税、「原発ただちにゼロ」という国民世論に背を向けた再稼働計画、オスプレイの普天間基地への配備強行など、国民生活と安全を脅かす政治が進められる中、今年も友の会では十月・十一月を「仲間ふやしキャンペーン」とりくんでいます。

長町病院入口に午前中設置している「外来コーナー」では、友の会役員や長町病院職員がいっしょになって「友の会にお入りですか？」と明るく声掛け。その場で入会してくださる方も連日生まれています。

また、各ブロックで「青空健康相談会」やブロック旅行を開催。ウジエ西多賀店で開催した青空

健康相談会では、ブロックの役員さんのつながりで三名の方が入会しました。



通所リハでは利用者さんに声掛けを

健康相談会では、ブロックの役員さんのつながりで三名の方が入会しました。

長町病院の職場でも、患者さんや利用者さんに「友の会にお入りください」と声掛けしています。通所リハでは、利用者さんで友の会に入会していない方に入会のおすすぬ。これまで家族会員合わせて十九名の方に入会していただいています。

「仲間ふやしキャンペーン」は十一月いっぱいとりくみます。「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるため、みなさんで手を携えて大きな友の会にしていきましょう。

事務局次長・平尾 伸二

◆みなさんへのお願い◆

- ◎ お知り合いの方をぜひ友の会にご紹介ください。
- ◎ 読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』をお読みください。

会費の納入にご協力ください

友の会の活動は、主に会員のみなさんからの会費によって成り立っています。

震災の影響や友の会事務所がクリニックから病院斜め向かいの「川熊ビル1階」に移動したことなどもあり、会費の納入数が低下しています。悪政で国民生活が圧迫される中、恐縮ですが、今年度の会費の納入がまだの方は、年内中の納入にご協力願います。

郵便局から振り込まれる方は、下記の口座をお願いします。

口座番号 02270-2-2460

加入者名 長町病院友の会

※「通常払込み料金加入者負担」の用紙(印刷が赤)をお使いください。手数料がかかりません。

また、友の会室や外来コーナーでも受け付けております。(外来コーナーは平日の午前9時30分から11時30まで)



とっておきの作品

横尾千枝子さん(太白区東中田)の作品「鈴虫」です。

竹・笹で作りました。右がオス、左がメスです。いまにも動き出しそうな気がしますね。虫かごも竹細工です。

食事とおしゃべりで 楽しく交流 西部2ブロック



健康まつりも終わりほつとしたところで、十月十七日、日帰りで茂庭荘に行きました。参加者十五名でした。温泉やおしゃべり・カラオケ等で大変盛り上がりしました。みなさんの歌の上手なのにびっくりです。

友の会の嵯峨サダ子市議会議員も参加され、市政報告をしていただきました。お話を聞いて、この矛盾だらけの世の中、これでもいいのかと改めて強く感じました。本当に楽しい交流会でした。

来年はもっと多数の参

料理に出し物に 楽しいひととき

長町ブロック

朝十時、お迎えのバスで岩手銀行前を出発し、補助椅子まで使い満員のバスに揺られ、無事茂庭荘に到着しました。さっそく会場でお茶を一杯、あとはお風呂に入る人、おしゃべりする人と、しばし自由行動。一時間ほど経ったところで、食事交流会を開始しました。



カラオケやダンスに盛り上がり

元事務局の米沢妙子さんの司会、佐々木京子副会長のあいさつに続き、現在とりく

班から、ブロックから

学生さんといっしょに 学習しました

西部1ブロック

十月十八日、講師につばさ薬局長町の松浦邦明店長を迎え、医療懇談会を開催しました。テーマは「サプリメントのはなし」。実習中の学生の方も含め、約二十名の方が集まり、お話を聞きました。

実際の商品名なども挙げ

んでいる「仲間ふやし月間」、長町病院の今後の方向について報告し、参加者のみなさんに「月間」への協力をお願いしました。

あとは、踊り、民謡、カラオケと楽しい催しに。みなさん積極的にリクエストされ、マイクの奪い合い、とまでは至りませんでした。大いに楽しいひと時を過ごすことができました。食事もよかったです。「来年も必ず企画しましょう」という意見も出されました。

来年はもっともつと心に残る「旅」にしたいです。

事務局次長・門間 茂雄



熱心に話を聞く参加者

ながらの説明は、とても分かりやすく、本当に参考になる話でした。サプリメントに頼るのではなく、日常のバランスのとれた食生活習慣が大事だなと思いました。

後半の質問コーナーでも、それぞれが実際に使用しているサプリメント名も挙げながら、多くの質問が出されました。また、漢方薬の効果についての質問も出され、一つ一つ丁寧に答えていただきました。

実習生の方に感想を聞いた「学校の講義では聞くことができない貴重な話を聞きました」と答えがありました。今後とも会員さんの関心に

こたえた講演会を企画していきたいと思ひます。

瀬川 国郎(太白区緑ヶ丘)

「柳生和紙まつり」で 健康相談コーナー

晴天に恵まれた十一月三日、恒例の「柳生和紙まつり」に横山成紀医師をはじめ、中田ブロック長と保健部二名で青空健康チェックを行いました。

普段は病院にかかったことのないという方で血圧二百の方も含め、四十名の方の健康チェックを行いました。

このとりくみで三名の新しい会員が増えました。



シリーズもひ

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③ 佐藤 郁子さん (西部1ブロック・太白区向山)



健康まつりでは
名司会ぶりを発揮

「新春のつどい」や「健康まつり」での司会をはじめ、友の会の常任理事として活躍の佐藤郁子さん。大学を卒業後、石巻の田代島を始まりに、長く養護学校での教育に携わってきました。その後、「多夢多夢舎（たむたむしや）」中山工房を設立。

現在も全国障害者問題研究会サ

**悪政跳ね返す力を実感
日本高齢者大会に参加**

十月十一日、十二日、四国高松市での日本高齢者大会に参加しました。

一日目は医療・介護・年金問題の分科会に参加。各地の参加者から年金引き下げ、介護保険料引き上げに反対するとりくみ、行政への働きかけの状況などが報告されました。

夜は、「当面する高齢期保障の情勢と高齢期運動」の講座に

参加、政府が進めようとしている高齢者いじめの「社会保障制度改革推進法案」の問題点について学びました。

二日目は「長寿を人類の夢の実現として、すべての世代が祝福できるよう、知恵と力を津々浦々で発揮して後世に誇れる日本社会を実現していこう」と呼びかける基調報告ののち、講師の田辺鶴瑛さんが自らの介護体験を講演しました。

全国から二日間で延べ五千百人が参加、高齢者いじめの悪政



高齢者大会全体会での合唱

「班会」は、近所の情報交換や健康について学べるいい機会。私たちだけではもったいないので、もっといろんな地域で班会を開いていきたいですね」と佐藤さんは話しています。

友の会との出会いは五年前に健診で長町病院を受診した時から。三年前から地域の会員さん数人で「ゆめひろば班」をつくり、毎月班会を開催しています。

「班会」は、近所の情報交換や健康について学べるいい機会。私たちだけではもったいないので、もっといろんな地域で班会を開いていきたいですね」と佐藤さんは話しています。

最近「友の会だより」に載せていただくようになりました。みんなががんばっています。練習の後のお茶会も楽しみの一つ。先生を囲んで話が弾みます。



先生の指導も懇切丁寧です

サークル通信

◆心のぬくもりが伝わります

絵手紙サークル

※絵手紙教室は毎月第一月曜の午後一時半から、長町二丁目の「パルながまち」(パチンコタイガール南となり)で開催しています。

事務局次長・鈴木 祐子

一カ月に一回の教室で二時間はあつという間に過ぎてしまいますが、下手でも楽しい絵手紙です。

みなさんもいっしょに始めませんか？そして、心の温まる絵を描いて楽しみませんか？見学は自由です。例会日が変わる場合もございますので、友の会にお問い合わせの上お出かけください。

絵手紙サークルは、小出恵子さんのご尽力によつて発足、今年で四年目を迎えました。サークルのお世話役としてもきめ細やかな心配りをしてくださった小出さんの意思を引き継いで、これまで励ましあつて続けてきました。

絵手紙は実物をよく見て描くというのが基本なので、戸惑うこともありま

ます。

一カ月に一回の教室で二時間はあつという間に過ぎてしまいますが、下手でも楽しい絵手紙です。

地域からの健康づくりで會員もひろがる

秋も各ブロックで青空健康相談会を開催



相談の方は途切れることなく(ウジエ西多賀店)

らの生活の様子がしみじみ感じられました。ある方は、タバコ・お酒の飲みすぎは体に良くないことはわかりつつも、なかなかやめられないと話してくださいました。その悩みに対し、優しくていねいに職員の方がアドバイスされていた。病院と雰囲気の違い、話しやすいですね」との言葉もいただき、改めて青空健康相談会の必要性を感じさせられた一日でした。一時間半



友の会保健部

引き続き、地域から健康をもる活動を強めたいと思います。皆様のご協力よろしくお願いします。

関心高いテーマに 会場いっぱい参加者

友の会保健部で、会員さんの多くから要望があった「お墓の最新事情」というテーマで講演会を開催しました。家族の方が不幸に合われたときに「どのように対応したらいいのか?」「お墓の値段は?」「どこが安い?」「お



質問は次々と出されました

墓を移したいがどうすればよい?」「戒名にはどのぐらいかかる?」など、たくさん質問が出され、みやぎ生協のプリエアドバイザーの外塚栄子さんがいてねいに答えてくれました。

参加者が予定を超え、資料が足りなくなるほど(後で送付)。身近な問題だけに関心も高かったです。

保健部・高橋 賢一

尿(おしっこ)は汚いものと思われがちですが、実は健康な体から出る尿は無菌で、芳しい香りを放ちます。

今回は、誤解されがちな尿検査についてお話ししよう……。

一般的に行なわれる尿検査は、定性検査と尿沈渣です。前者は、成分濃度によって色が変化するテープを使用して、尿中の蛋白、潜血、糖、pHを調べます。小児科や重い糖尿病の場合はケトン体も調べます。後者は、尿を遠心分離し、下に溜まった細胞成分を顕微鏡で見、血球やバイ菌が混入していないか確認する検査です。

ここで、「尿とは何か?」を説明しましょう。そもそも、尿は血液中の不要なものを取り除いて体外に排泄するために作られた液体で

くゆくは「透析」ということになります。……怖いですね……。また、おしっこが濁っていたり、



いやな臭い(アンモニア臭)があると、尿路感染を起こしていることが多いので、すぐに病院で診察してもらって下さい。

最後に、皆様、尿検査は重要な検査ですので、採るのを嫌がらず、検査を受けて下さいませ……。

(つづく)

※連載「検査のはなし」はこれでいったん終了させていただき、次回から別のテーマで連載します。パートⅡをお楽しみに。

連載

検査のはなし

その④「尿検査」の話し

とくに多いのが、糖尿病による腎障害で、蛋白が出ている人の腎臓は、少なからず障害を受けていることになります。そして怖いことに、一度障害を受けた腎臓の細胞は、再生しません。なので、障害を最小限に抑えて腎臓の機能を維持させていく治療を怠ると、ゆ