

# 今年を明るく希望の持てる一年に

友の会新春のつどい開催。歌や踊り、そして笑顔で新年の幕開け



フィナーレは会場が一体となって「北国の春」の大合唱



さわやか班のみなさんによる「恋のマカレナ」



5ページに  
続きます

## 謹賀新年

友の会初春の恒例企画、「新春のつどい」は、1月13日(日)、太白区文化センター展示ホールで開催され、117名の会員・民医連職員が参加しました。「つどい」では歌や踊り、合唱や寸劇などの出し物、抽選会などで楽しく交流。その模様を写真でお伝えします。

長町病院  
友の会だより

第 193 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



寸劇「ひらお一座」には「家政婦のミタ」ならぬ「看護師のミタ」登場



こころもお腹也大満足



民謡サークルのみなさん



D51 合唱団のみなさんの勇壮な歌声

### 聴診器

昨年はロンドンオリンピックの活躍や、山中教授のノーベル医学・生理学賞受賞、またフィギアスケートの羽生選手の素晴らしい演技などで、多くの人々が希望と勇気をもらいました。震災から二度目のお正月を迎えた今年は、どんな一年になるのでしょうか▼昨年暮れに民主党政権から自公政権に替わりましたが、ニュースは経済再生に関連したことが中心。復興にかかわる具体的な対策は大きく取り上げられていないような気がします▼今年の干支の「巳」について調べると、巳には「起こる、始まる、定まる」等の意味があり、蛇は脱皮をすることから「復活」と「再生」を連想させるとありました。まさに今年は巳年に向けて動き出す年になることを願います▼安倍首相は先月の福島に続き、今月は宮城でアピールとも取れるような被災地視察を行なうとか。アピールで終わるのではなく、復興のスピードを加速して、被災者のみなさんに一日も早く笑顔が戻るように、腰を据えてとりくんではほしいと願うばかりです。(S・Y)

# 新年のごあいさつ

「ときめきある」友の会活動に

長町病院友の会 会長 熊谷 郁夫



新しい年を迎えました。建設です。

昨年1年、友の会活動大

新病院建設の槌音を聞き

あけましておめでとうございませう。

新病院建設に向け新たな一歩

長町病院 院長 水尻 強志



長町病院は、クリニック

変ご苦労様でした。新しい

ながら、ときめきのあ

る友の会活

動にしたい

と思いま

す。

今年もよ

ろしくお願

いします。

甚大な被

害をもたら

した東日本

大震災から

はや2年に

なろうとし

ています。大

津波の被害

を受けた沿

岸部には未

だ瓦礫が山

積みとなつ

ており、復興

も、参加協力券の目標達成

もあって、たくさんの方に

足を運んでいただき、楽し

んでもらいました。

長町病院など民医連職員

との連帯の輪が広がったこ

とが、昨年の大きな特徴で

した。

今年はいよいよ新病院の

調を崩され

る方が増え

ないかが気

がかりです。

今後とも、震災からの復

興、地域医療への貢献、社会

保障制度充実、戦争のない平

和な世界の実現をめざし、お

互い力をあわせ運動してい

きたいと存じます。ご支援ご

協力よろしくお願いいたし

ます。

今年もよ

思います。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願

いします。

今年もよ

ろしくお願



# 生活を押しつぶすほど高い国保料の引き下げを

保険料値上げや、都道府県一本化する「国保広域化」を

許さない運動をひろげましょう

憲法 25 条で保障する国民皆と、一人当たりの平均所得は保険制度の根幹をなしている 2010 年度では年間 76 万の、国民健康保険制度です。円まで下がっており、貧困と仙台市内では約 15 万世帯が加入。以前は自営業者や農業の方々が加入する保険でしたが、現在は年金で生活する 75 歳未満の高齢者や非正規雇用の方々が圧倒的多数です。

加入者の所得状況を見る 2% (年平均 11 万 5 千円) にのぼります。

命を救うための保険制度が逆に重すぎる負担で、市民を苦しめている事態の解決は急務です。

ところが、市民・公明政権とそれを引き継いだ民主党政権は、国保を改善するどころか、逆行する施策を行なってきました。暮れに政権交代をしても、基本的に悪政推進に変わりはありません。

日本共産党仙台市議会議員

ふなやま 由美



ん。国保を現在の市町村単位の運営ではなく、都道府県単位で運営する「広域化」をおしつけようとしています。これは、自治体独自で一般会計から繰り入れを行ない、高すぎる保険料を抑える努力などを一切やめさせ、国の負担をもっと減らし、市民相互に保険料負担でまかなえというものです。憲法 25 条を放棄し、「医療や病気も自己責任だ」とするものに他なりません。

## 広域化と算定方式の見直しは中止を

この「広域化」の準備のために、仙台市は国保料の算定方式を現在の「住民税方式」から「旧ただし書き方式」に変えようとしています。旧ただし書き方式になれば、とりわけ低所得者世帯や母子家庭や障害者世帯に重い負担となります。今でも、収められる限度をこえるような高すぎる保険料が、さらにひき上がれば、とても暮らしていけません。

ん。「命の平等」を保障できない算定方式の見直しと広域化は、やめるべきです。

仙台市の国保会計にしろる国庫支出割合は、1980 年度には 57・7% だったものが、2010 年度は 23・4% まで引き下げられています。市民の命をまもる国民健康保険制度にするために、国の負担割合を元に戻すことが必要です。命をまもるために、今年夏の参議院選挙で私たちの声を示しましょう。

また、仙台市長選挙や宮城県知事選挙も行なわれます。仙台市に対して、国保料金の算定方式の見直しをやめさせ、広域化をやめさせる市民運動を広げていきましょう。



友の会社会保障部でも学習(1月10日)

## 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。

今年度の会費の納入がまだの方は、お早目の納入にご協力願います。

郵便局から振り込まれる方は、下記の口座にお願いします。(赤色の用紙をお使いください)

○口座番号

02270-212460

○加入者名

長町病院友の会



長町病院 2 階病棟の掲示板に飾られた作品

# 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④ 谷 政子さん

(長町ブロック・太白区長町)



町内会など地域の活動でも活躍されています

谷政子さんは、昨年の友の会「仲間ふやしキャンペーン」で入会されました。着物に携わって40年の旦那さんと長町で「四季の着物 布久満(ふくみつ)」を営んで23年目。店の名前は「着物(布)を、いく久しく、満足していただく」との願いを込めて名付けたそうです。また、「福が満つるよう」の思いもあるとのこと。モットーは「悉皆(しつぱい)」。

これは、どちらでお求めになられたものでも、着物に関するお手入れ全般の相談を承りますという意味が込められています。震災の後、家を壊さなければならなくなった方から「お婆あちゃんの着物で私が着れるものありますでしょうか」と相談され、お孫さんが着ることができるように入入れをしたとのこと。親から子に、子から孫に、着物を大事に着てくれていることが一番うれいそうです。震災の後、仮設住宅でコーヒーサロンなどを定期的に開いています。「いまは心のケアが一番大事では」と強調する谷さん。「今年の抱負は」との問いに、「とにかく店を続けること」と、笑顔で話してくださいました。

## 新春のつどい(1面の続き)



あでやかな踊りも披露



ウェストサイズストーリーのみなさん



うたごえ喫茶のみなさんのリードで  
なつかしい曲を大合唱

冬はインフルエンザを始め、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズン。大阪市発行ニュースより予防法などをまとめてみました。

### 予防のポイント

#### 1、「手洗い」「うがい」で冬の感染症を予防しよう!!

- ・外出から帰ったとき、調理前、食事前、トイレ使用後など、予防の基本です。

#### 2、手洗いの方法

- ・洗う前に、時計、指輪などはずし、洗い残しがないように準備しましょう。
- ・石鹸などよく泡を立てて、こすり洗いし、指や手のしわの間、手首、爪周りをよく洗いましょう。

#### 3、手拭きについて

- ・家庭内では、各自のものを用意するのが理想です。
- ・外出先、集団の場では、共有のタオルは避け、使い捨てタオル、個

人ハンカチなど使用しましょう。

#### 4、その他のポイント

- ・バランスの良い食事や休養など、からだの抵抗力を高めましょう。
- ・空気の乾燥により、喉の粘膜の防御機能が低下します。50~60%の湿度が効果的です。
- ・せきやくしゃみがある場合は、マスクをするのが周囲への感染予防「咳エチ

## 冬の感染症について

千葉 由美

(長町病院 医療安全・感染制御室)

ケット」です。

- ・人混みへの外出を避けたり、マスクをすること(喉の乾燥予防)も効果的です。

#### 5、ニュースや感染症情報センターなどの情報も参考にしましょう。

### 流行しやすい感染症

#### 1、ノロウイルス感染症

症状;吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、

発熱などが3日程度続き、約1週間は便よりウイルス排出。

予防・消毒;2枚貝などの加熱。吐物、便の処理は、塩素系消毒使用。手洗い厳守。

\*吐物、便は、換気をし、広げないように拭き取ることが重要。

#### 2、インフルエンザ(ウイルス感染症)

症状;突然の高熱、全身のだるさ、筋肉痛、その後の喉の痛みや咳など、約1週間で回復。

高齢者では肺炎、小児では脳症などがあります。

予防;流行前にワクチン接種

#### 3、ロタウイルス感染症

症状;嘔吐、白色水溶性下痢、発熱。乳幼児の急性胃腸炎。

予防・消毒;ノロウイルス同様。吐物、便の処理は、塩素系消毒使用。手洗い厳守。

#### 4、RSウイルス感染症

症状;「鼻かぜ」から肺炎など様々な呼吸器症状あり。乳幼児の代表的な呼吸器疾患。(終わり)



## 綱領を学び 温泉を楽しみました

西部1ブロック



佐々木武さんの話を聞く参加者

毎年健康まつりのあとに開催している恒例の秋の一泊旅行。今回はバスの中で紅葉を楽しみながら福島県の岳温泉に行きました。秋の紅葉が山々に見え、感動的でした。旅館に着いて、友の会元事務局長の佐々木武さんより「友の会と民医連綱領」の話を聞き学習しました。

夜の6時以降は、歌によし、カラオケによし、踊りによしと、楽しいひとときを過ごさせていただきました。観光スポットの酒蔵でのお酒の、なんとおいしか

ったことか。また、高村智恵子記念館などを見て帰途につきました。どうもありがとうございました。

坂本 静子（太田区向山）

## 関心高く 会場いっぱい参加

長町ブロック

11月29日、久々に長町ブロックで開催した健康講演会には会場いっぱいの35名が参加。



わかりやすかった木口医師のお話

長町病院リハビリテーション科の木口らん先生を講師に、テーマは「いきいき暮らそう!」。「認知症の予防のためには」など、わかりやすく話していただきました。

## 班から、ブロックから

「ものわすれと認知症はどう関係があるのか?」「年齢を重ねても、社会的なことにかわっている人は認知症になりにくいという話は、なるほどと思いました」など、たくさんの意見・質問が出されました。関心の高さを実感しました。

事務局次長・門間 茂雄

## つながりが広がった 医療講演会

郡山ブロック

郡山ブロックは12月12日諏訪公会堂で「薬・サプリメントの話あれこれ」のテーマで医療講演会を開きました。お話しくださったのは長町病院薬局長の森川里佳さん。24人が参加してくれました。

「いったい何人集まってくれるんだろう」「昨日お誘いの電話をかけたときは3人ぐらいは来てくれるって言うてた」。郡山ブロックでは会場を決めるにあたっての話し合いで「同じ場所で開催のではなく、やったところのないところでやろう」



熱心に話を聞く参加者

「医療講演会を成功させてこの地域に班をつくれるようにしていこう」と意思統一してとりくみました。「あなただけ昨日電話かけてきてくれたんですよ。用事をずらして来たからね」という方も。テーマのサプリメントも関心が高かったようです。郡山ブロックでは、また新しい地域で講演会を開いて会員とのつながりを深めていこうと張り切っています。

阿部 信夫（太田区郡山）

## 腕が上がらなかった方も 上がるように

名取ブロック

「気軽に体を動かしてみませんか?」。長町病院健康運動指導士の浅見友理さん



浅見さんの指導で体を伸ばします

を講師に、11月1日（土）、みやぎ生協名取西店を会場にして、名取ブロック健康懇話会を開催しました。参加者はそれぞれ椅子に腰を下ろして、講師のお話と実技指導で様々なストレッチ体操を繰り返し行いました。なかなか腕が上がらなかった人が、体操の後スムーズに上がるようになったりして、大変好評でした。

12月6日（木）には長町病院及川卓先生にお出でいただき、みどり台集会所で医療懇談会を開催しました。

「動脈硬化のお話」というテーマでスライドを駆使したていねいな説明で、質問もたくさん出されてなごやかな懇談会となりました。

常任理事・鹿又 静子

◆震災から1年8カ月。自分も目が見えにくくなり、友の会だよりも楽しく見ていたのがつらくなってきたのが本音です。でも、がんばって友の会パズルを久しぶりに解いてみました。無理せず、これからも毎日を楽しく送りたいです。

長内 孝子 (太白区人來田)

◆教会の礼拝のため、健康まつりにはいつも参加できませんが、バザーに「花の種」を用意したいと考えています。

千葉 昭子 (太白区羽黒台)

◆主人の実家は3・11の津波



熊坂 信子 (太白区長嶺)

で流出、たった一人の弟を亡くしました。多くの親戚・友人は仮設住宅で暮らしてあります。不自由な生活を思うと胸が張り裂けそうになります。一日も早い震災からの復興を願うばかりです。

佐藤 由美子 (太白区長町南)

◆以前、病院にてインフルエンザの検査をしたところ、結果が「陽性」と診断されました。陽性と陰性がありますが、陽性の場合インフルエンザにかかっているのかどうかかわからず、動揺した覚えがあります。みなさんはおわかりですか？

今野 邦夫 (太白区郡山)

◆今まで家族のために仕事一筋の主人が、脳梗塞で長町病院に入院しています。スタッフの皆様の一生懸命さと、稲垣先生のていねいな診療計画等の説明で、日常生活習慣のバランスのとれた生活の大切さを思い知らされております。退院まで皆様も少しのお付き合いをお願いします。

中野 豊子 (太白区茂庭台)



佐藤 洋子 (太白区郡山)

た。これからもよりいっそう、弱者の命綱として期待したいと思います。

八巻 学 (太白区西中田)

◆「原発をなくせ！」なくなって初めて、真の「震災復興」と言えるのではないのでしょうか。原発反対、反対、反対！

阿部 信夫 (太白区郡山)

◆新年もよき年でありましよう。健康に暮らしましょう。

浅沼 かつ子 (太白区大野田)

◆いつも楽しく読ませていただいています。

佐藤 眞紀 (太白区西中田)

◆昨年11月の四郎丸落合班の班会には、仙台市議会議員



◆昨年12月の衆議院選挙は自民・公明の「圧勝」となった。新政権は「原発問題」社会保障「景気・雇用」そして

「震災復興」にしっかりと取り組んでもらいたい。

斎藤 久枝 (太白区茂ヶ崎)

◆衆議院選挙の結果、高橋千鶴子さんの議席をまもることができまし

## 訃報

長町病院友の会元会長の鈴木仁寿さんが昨年12月逝去されました。鈴木さんは1989年から2003年4月まで友の会会長を務められ、友の会の発展に貢献されました。心より哀悼の意を表するとともに、ご冥福をお祈りいたします。

## 編集後記

昨年末の総選挙の結果、自民党が「大勝」し、自公政権が復活しました。しかし、政党名を書く比例代表選挙では自民党の得票率は27%、対有権者比では16%。まさに選挙制度に助けられた「虚構の多数」です。国民は決して原発推進、消費税増税を容認したわけではありません。しかし、安倍政権はさつそく憲法「改正」や「防衛予算」の増額、生活保護の切り下げなど、国民生活そっちのけ、財界やアメリカ力いなのりの政治を推し進めています。今年は参議院選挙、仙台市長選挙、宮城県知事選挙の年。「人にやさしい」政治への転換を図っていききたいものです。

の船山由美さんが来てくれました。国民健康保険料の話や税金の無駄遣いの多い我が国の現状など、わかりやすくお話しいただきました。どうもありがとうございました。

鈴木 洋司 (太白区四郎丸落合)



## 友の会パズル



A～Gまでの文字を並べてできる言葉は

「タテのカギ」

① 今年の干支。

② 紙を細く裂いた物を寄り合わせて紐とした物。

③ アメリカとの関係を〇〇〇〇

〇関係とも言います。

④ ドレミファ〇〇〇〇

⑤ 「ほほえみ」を英語で。

⑥ 隣の人。「汝〇〇〇〇〇〇を愛せよ」

⑦ 茨城県南部に位置する市。色

麻町と姉妹都市。

⑧ 「私のもの」という意味。

⑨ 祭囃子にあわせて獅子が舞い踊るもの。

⑩ 神前の結婚式の儀式のひとつ「三三〇〇」

⑪ フランスの小説家モーリス・ルブランが書いた推理小説の主人公は「怪盗アルセーヌ・〇〇〇」

⑫ 大きなプロペラで飛ぶ航空機。救急搬送にも使われます。

⑬ そりで滑ること。

⑭ 表の反対。

⑮ 「私のもの」という意味。

⑯ 祭囃子にあわせて獅子が舞い踊るもの。

⑰ 神前の結婚式の儀式のひとつ「三三〇〇」

⑱ フランスの小説家モーリス・ルブランが書いた推理小説の主人公は「怪盗アルセーヌ・〇〇〇」

⑲ 大きなプロペラで飛ぶ航空機。救急搬送にも使われます。

⑳ そりで滑ること。

㉑ 表の反対。

㉒ 「私のもの」という意味。

㉓ 祭囃子にあわせて獅子が舞い踊るもの。

㉔ 神前の結婚式の儀式のひとつ「三三〇〇」

㉕ フランスの小説家モーリス・ルブランが書いた推理小説の主人公は「怪盗アルセーヌ・〇〇〇」

|     |   |   |   |   |   |   |  |
|-----|---|---|---|---|---|---|--|
| ①   |   | ② |   | ③ |   |   |  |
| C   |   | D |   | F |   |   |  |
|     | ④ |   | ⑤ |   | ⑥ |   |  |
| ⑦ E |   |   | ⑧ |   |   | G |  |
| ⑨   | A |   |   |   |   |   |  |
| ⑩   |   |   | ⑪ |   |   | B |  |

解答欄

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

## ▼前回の答え

「シンサイフツコウ(震災復興)」

応募総数 22 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)

- ◎ 宇塚 敬子 (太白区長町南)
- ◎ 小笠原 まさ子 (太白区秋保)
- ◎ 長内 孝子 (太白区人來田)
- ◎ 小沢 令 (太白区長町)
- ◎ 佐藤 和子 (太白区門前町)
- ◎ 峯村 ツヤ子 (太白区富沢)

## 保健部より

(当日消印有効)

☆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、今回は新春スペシャルとして 10 名様に図書カード進呈。〆切は 2 月 20 日

10 月～11 月の「健康づくりチャレンジ」には 18 名の方に申込みいただきました。達成者 8 名様には図書カードをお送りしました。

こんな活動を行なっている「お父さんの料理教室」は太白区中央市民センター調理実習室で、毎月第 3 火曜日の午前 10 時から、会費 1000 円で開催しています。すぐに役立つ料理を中

持って、さあ恒例の年納めカラオケ望年会に出発。

\*\*\*

## サークル通信

◆楽しみながら料理の腕が上達

## 男の料理教室

入会・見学を希望される方は友の会までご連絡ください。

理事・千葉・幸毅



包丁を持つまなざしも真剣

2012 年最後のお父さんの料理教室。お題は「おもてなし料理パートⅡ 私のおせち料理」でした。小池先生秘伝のだし汁をつくり、お澄まし雑煮をつくりまします。オーブンで味噌をつけて焼いたおにぎりはそのまま食べられてます。会津の郷土料理イカ人参もおせち料理にぴったり。蛸のわさび和えもつくりました。ちよつと現代風にチキンロールは人参、ささぎを鶏肉で巻いてフライパンで転がして焼きます。煮リゴはブランデーをたっぷり入れて。出来上がりを持って、さあ恒例の年納めカラオケ望年会に出発。

います。

理事・千葉・幸毅

入会・見学を希望される方は友の会までご連絡

ください。

入会・見学を希望される方は友の会までご連絡

ください。