

地域に開かれた、地域から求められる友の会へ

長町病院友の会第 38 回定期総会が開催されました

総会では 13 名の方から発言がありました。



長町病院
友の会だより
※6月より「仙台南健康友の会」に

第 201 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
Fax 746-5146
メールアドレス
n.tomonokai@gmail.com

今回は総会特集
号で 12 ページ
建てです。

震災から 3 年余が過ぎた 4 月 27 日、長町病院友の会第 38 回総会は、太白区中央市民センターで開催され、友の会会員、長町病院など民医連の職員、来賓の方々、総勢 109 名が参加しました。

熊谷会長のあいさつのうち、長町病院水尻強志院長のあいさつ、坂総合病院友の会平良實副会長の来賓あいさつと続きました。

討論では、多彩に発展している班・ブロック・サークル・ボランティア活動などが、13 名の方から生き生きと報告されました（発言は 2 ～ 4 ページ）。

昨年の総会で友の会のあり方についての議論が呼びかけられました。1 年間の議論や金沢北健康友の会の見学などを経て、この総会では友の会の名称を「仙台南健康友の会」に変更することが提案されました。

規約改定では、会費の支払いの困難な会員に免除規定を設けるという提案が。議案はすべて、会場の拍手で承認されました。また、これからの友の会活動の新しい役員を承認しました（名簿は 5 ページ）。

新事務局長に高橋賢一さん

総会では新しい役員を選出、新事務局長には高橋賢一さんが。高橋さんは「シリーズひとの初回で紹介したように、「ジヤンボさん」の愛称で親しまれています。

高橋さんは「友の会にかかわって 2 年の若輩者ですが、先輩の指導を仰ぎながら楽しい友の会活動、入ってよかった！と言われる友の会への発展にがんばらばついていきます」と抱負を語っています。

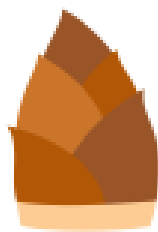


高橋賢一さん

聴診器

春の食べ物の中でとりわけ好きなのは筍です。一度は行ってみたいと思いつながら果たせずにいるのが筍掘り。掘りたての筍は柔らかくてえぐみもなく、生で食べられるときけば、なおさらです。▼

筍を美味しく食するには時間との勝負。だから丸森の義兄から筍が届こうものなら（原発事故発生以前）、早く茹でなくちやと心がはやりま。大きな鍋で一時間ほど茹でるとなぜかほつとした気持ちになります。私のとくに好きな筍料理は、若竹煮。旬のわかめと炊き合わせる海と山からいっぺんに春がきたみたいで嬉しくなるのです▼ところで、福島第一原発事故の影響により出荷制限されていた、丸森町耕野地区の筍の出荷再開のニュースが載っていました。数ある産地の中でも耕野地区の筍は、とくに美味しいと言われています。自然豊かな丸森に足を運び、味わいたいと思います。



(S・Y)

熊谷郁夫会長のあいさつ



第38回定期総会を、多数の会員、ご来賓の方々のご出席のもとに開催できますことを、喜びあいたいと思います。

東日本大震災を乗り越えて、生命がよみがえるがごとく新病院が誕生しました。そして、傷つきながらも歯を食いしばって地域の医療と介護のためにがんば

ばってきた病院も改装工事に入り、生命力あふれる施設として再生することでしょう。

長町病院友の会は、発足して今年40年となります。過去に学び歴史に学ぶことのきらいな安倍首相は論外として、私も謙虚に過去に学び、歴史に学んで前進していかなければならないと思います。

医療・介護総合法案で安倍政権は医療・介護難民を激増させ

ようとしています。命を健康をまもる政治の根本を投げ捨てる暴走です。断固反対の声を上げていきましょう。

地域型友の会について議論を重ねてきましたが、具体的な提案を申し上げ、一歩足を踏み出したいと思っております。ご参加のみなさんの熱い議論をご期待申し上げ、あいさついたします。

長町病院・水尻強志院長のあいさつ



震災から3年たち、新病院がオープンしました。今後新しい病院は「南棟」、旧病院は「北棟」です。北棟の改修が始まっています。1, 2階は管理部門など、3, 4階は有料老人ホーム、5階は介護関係の施設になります。二つの建物がそろった長町病院にご期待ください。

医療をめぐる情勢です。2025年まで高齢者が大幅に増えますが、いままでのやり方では効率が悪いということで、しくみを変えようとしています。医

療と介護を分化し、自分たちで病院のあり方を決めるのではなく、都道府県で考えて、「あなたの病院はこういう病院に」としようとしています。高度急性期は一部の病院に限定し、あとは在宅に帰すための病院に変えようとしています。家に帰れない人のために、有料老人ホームなどのしくみをつくっています。日本中の医療機関がその対応に追われています。

介護保険は要支援を外し、地域包括ケアに丸ごと移行しようとしています。中身は、社会保障を限定的なものとし、より自助・自立、助け合いを進める

ということですが。

こうした中で長町病院の老人ホームは、経済的事情や医療が必要で困っている人のための老人ホームということを基

に考えています。さまざまな困難はありますが、社会保障の削減に対し、友の会とともに運動を進め、転換を図っていかねばならないと思います。

友の会の名称変更ですが、地域で民医連の事業所を支えるために提案されたことであり、地域に根差した友の会という決意だと思っています。本日も大いに議論していただきたいと思います。

総会での発言①

◎毎月の班会を20年間



ひより台のいきいきすみれ会では、毎月第4日曜日、

班会を開いています。もう20年たちます。はじめはみんな60代でしたが、みな80代になりました。みな元気に班会に来ています。病気の予防やその他多方面に説明いただき、勉強させてもらっています。会った時などは「班会あるよ」と声をかけているし、電話もしています。ボケないように、元気なうちは班会を続けたいです。

斎藤レイ(太白区ひより台)



昨年の友の会旅行より

◎合同班会で班の立て直し



西部IIブロックでは、青空健康相談会、健康講演会、健

康まつり、旅行会、月間などにとりくみました。高齢化に伴い徐々に参加者が少なくなっており、班会は合同班で開催しています。月間でも会員に声がけし、班の立て直しにとりくんでいます。1月に班会を開いて新しい人を誘おうと決心し、協力をお願いしてまわりました。介護保険の話を書きたいという会員がいたので、花木副事務長に来ていただき、12名に参加していただきました。別の会員さんからもお花見したいねという要望があり、4月21日に合同班会を開きました。雨だったので地域の障がい者通所施設でお弁当を食べながら20名ぐらいで交流しました。昨年はブロックとしても9人配布協力者が増えました。いっしょに回ってつながりを強めていきたいと思っています。

久戸 治美(太白区旗立)

総会での発言②

◎素晴らしい活動を広げて



若いころ長町病院はまわりでは赤い病院と言われ、共産

党系だから行くんじゃないという人もいましたが、しかし、今日参加して、もうそんな時期じゃない。固定観念を覆す運動やらないと日本が沈没してしまうと思いました。家庭訪問をしたりして、家族の支援をもらうための方策がないか考えています。古いイメージを払拭する必要があるのではないのでしょうか。長町病院がどんなにすばらしい活動をしてきたか、広げてください。

金順烈(太白区茂庭台)



青葉区はブルックとか班がありま

せん。作っていききたいと思って泉病院友の会にも入ってなんとかしようという気になっていきます。名称の問題ですが、「仙台南健康友の会」で

は、青葉区は視野に入っていないのではないかという気がします。友の会だけでなく民医連

もです。青葉区は仙台の中心です。仙台南は仮称にして適切な名称を考えてほしいと思います。私は5年前長町病院でリハビリをしました。去年から2つ介護度が下がり、再審査後も変わりませんでした。ヘルパーの回数と時間も減らされました。政治の問題かもしれないが、行政にも意見を言っていきたいです。この問題に友の会でも介護保険利用者の会とか身体障害者の会とかつくり、とりくむべきではないでしょうか。介護保険の問題も、方針に反映していただきたいです。

高瀬隆一(青葉区北根黒松)



◎新たな名称で共同の広がり



若林ブルックとして名称の変更を支持する立場で、この

間のブルックの活動を報告したいと思います。若林は長町病院との関係では交通の便が悪

いし、長町病院の患者以外は長町病院友の会と言っても、地域を回るといまひとつピンと来

ません。それを乗り越えて、地域の要求で結びつくことが大事だと思います。震災後、井戸浜街道のところに公営住宅ができましたが、敷金の問題とか経済的問題などでスムーズに入れない人が多く、住宅問題は深刻です。徐々に入居しているので、私たちも聴き取りしながらいつしよにとりくもうと、準備しているところです。いま地域で話題になっているのは地下鉄東西線問題です。井戸浜街道にはバスがなくなります。住みよいまちづくりには大きな問題なので、友の会としてもいろんな団体と協力しながらとりくみを進めていきたいと思っています。安心して住み続けられるまちづくりのため、地域型の友の会として若林健康友の会ともいっしょになって協力しながら、医療講演会や要求運動、居場所づくりなど進めていきたいと思っています。

平間止(若林区若林)



◎地域の助け合い活動として8年



高齢者配食サービスは、友の会の助け合い活動

として発足して今年で8年となります。4つの柱で活動してきました。一つ目は、高齢者の一人暮らしの安全安心のネットワーク支援活動です。一人暮らしの方が安心して暮らせるように、配達の際に声をかけるようにしています。二つ目ですが、ほとんどもはボランティアでやっており、シニア世代の生きがいづくりになっているという事です。退職した後、社会的なつながりを持ちたい、支援をしたいというシニア世代が増えてきているので、配食を受ける側だけでなく、参加する側もシニア世代でやっていきます。みなさん楽しいと言います。やらせています。ボランティアは35人登録されています。きつくなくやっているといます。三つ目は、運動です。配食サービスボランティアは仙台で6つ、太白区で3つです。食事への補助や家賃補助も受けていますが、仙台市がいつ

そう協力してくれるよう協力して交渉も進めていきたいと思っています。四つ目は被災者支援の活動です。あすと長町仮設住宅で3年間もちつきを続けてきました。昨年度は新たに自立支援ということで、食生活の面からの支援活動も行なっています。いま、介護保険が大変な状態になっており、改悪部分をボランティアにゆだねようとしています。たたかいと対応を進めていきます。

寺島知子(太白区郡山)

友の会の名称が変わります

「仙台南健康友の会」へ

変更は**6月1日**からです。

当面は長町病院友の会の名前も併用し、戸惑いが起こらないように配慮いたします。

友の会室は、長町病院北棟(旧長町病院)の玄関入って正面の部屋に移動します。(5月24日予定)

総会での発言③

◎おかげさまで 7 周年



うたごえ喫茶は 6 月で満 7 年です。震災後は楽楽楽

ホールで開催してきました。参加者 70 ～ 130 名です、かなり好評です。日頃のストレス発散、免疫力のアップと楽しんでます。震災前は附属クリニックで開催し、入院患者さんなども参加してくれていました。また病院の中でできないかという声が出てきていますので、検討してほしいと思います。うたごえ喫茶では参加者が友だちを連れてきて会員になってくれます。7 周年にはプレゼントも用意しています。ぜひご参加ください。

高橋 賢一 (太白区長町)

◎保健部の企画にご参加を



資料に保健部の活動が載っていますので、お読みください

い。4 人に 1 人が高齢者という時代ですが、介護保険の改

正、社会保障の遠のきなど、問題が山積みです。一人一人の健康を自分で管理してほしいと思います。友の会だよりには案内が載っています。ぜひ参加して、悩みを解決していただきたいと思います。

森 美恵子 (太白区郡山)

◎生活と健康を守る会に女性部が



生活と健康を守る会では長町病院にお世話になっていま

す。医療相談は長町病院、生活相談は生健会にということとで協力し合っています。生健会では女性部を開設しました。石巻で花見を開きましたが、その時販売した石巻の十三浜のわかめをもつてきています。ぜひ財政活動にご協力ください。

柴田 ひで子 (太白区八本松)

◎若林での母親大会に参加を



今年の宮城県母親大会が若林区の六郷小学校で開催され

ます。平和のこと、社会保障のこと、子どものことはもちろ

ん、地元の分科会ということ、草細工でユザリジュをつくる分科会もあります。また、被災地めぐり、まっお文庫を訪ねて、奥州街道若林まちめぐりなどの移動分科会も企画しています。みなさんぜひご参加ください。

加藤 千穂子 (若林区荒町)

◎花咲くころを楽しみに



うたごえ喫茶で入会しました。おたよりでボランティア

募集しているのを見て、なにか協力したいと思い、応募しました。病院の生け垣を手直したり、自分のところから持ってきた花を植えています。よろしければ球根などお寄せいただきたいと思います。花が咲きそろふ数年後を楽しみにしてください。

野原 公子 (泉区将監)

◎歩こう会にご参加を



歩こう会は 4 月から 10 月まで 1 回開始します

(8 月は休み)。初めて行くところは下見に回っています。会費は 100 円で、お知らせするはがきに一部充てています。交通費は実費です。メンバーは約 20 名で参加者は 1 回に 12 名前後です。4 月には榴岡公園と国分寺薬師堂を約 1 時間から 2 時間歩きました。5 月は塩釜から船に乗って桂島のとりの寒風沢島に行きます。1 年間計画を立てているので、興味のある方はご参加ください。

今野 隆 (太白区長町)

◎これからも楽しく班会を



さわやか班は寺島さんから協力いただき、もちつきやた

こあげ、おいしいお弁当を食べる会を開いています。また、みんなで楽しく、たまにフラダンスをやっています。今後は仮設住宅から出ていく方も増えていきますが、みんなで楽しく集まりを持っていききたいと思っています。

赤間 順子 (あすと長町)

討論のまとめ

平尾 伸二事務局次長



今日は 13 名の方からご意見いただきました。班、ブ

ロック、サークル、ボランティアなど、友の会活動はいたるところに宝がちりばめられていると思います。

名称の問題ですが、この間仙の友の会、県全体の友の会とも歩調を合わせられないかも知れ話し合いをしてきました。

しかし、それぞれのところで議論に温度差があります。ただ、いまの情勢は友の会が一歩踏み出すことを求めていますので、今回の提起にいたりしました。これがゴールではないので、よりよい友の会のために、これからも民医連や他の友の会と話し合いをしていきます。

介護保険などについて提案がありましたので、今後の活動に反映させていきたいと思っています。

たくさんのご意見に感謝いたします。



総会に来賓および顧問として

参加された皆様

○坂総合病院友の会

平良 實 副会長

○泉病院友の会

佐川 和子 副会長

○大崎健康福祉友の会

千葉 一雄 理事

○宮城県民主医療機関連合会

藤澤 賢 事務局次長

○公益財団法人宮城厚生協会

長澤 清光 専務理事

○長町病院管理部

水尻 強志 院長

長澤 絹代 看護部長

花木 かよ子 副事務長

○長町病院付属歯科クリニック

山岸 定雄 所長

○つばさ薬局長町店

黒田 あきさ 事務長

○横田 有史 宮城県議会議員

祝電・メッセージを

下さった皆様

○宮城野健康福祉友の会

荒井 博 会長

○仙台生活と健康を守る会

山脇 武治 会長

○船山 由美 仙台市議会議員

○嵯峨 サダ子 仙台市議会議員

☆友の会の新しい役員です。よろしくお願ひします☆ (敬称略・地域順)

役 職	氏 名	ブロック	役 職	氏 名	ブロック
会 長	熊谷 郁夫	名 取	理 事	黒沢 秋雄	中田・袋原
副 会 長	及川 矩子	西部 2		鈴木 洋司	中田・袋原
	佐々木 京子	長 町		川村 三夫	西部 I
	炭谷 彰三	中田・袋原		岩澤 恵子	西部 I
事務局長	高橋 賢一	新 長 町		三浦 トキ	西部 I
事務局次長	鈴木 祐子	名 取		庄司 芳昭	西部 I
	門間 茂雄	長 町		早川 カオル	新 西部 I
	平尾 伸二	長町病院職員		鈴木 睦郎	元 西部 I
	藪田 隆司	長町病院職員		渡辺 英子	西部 II
常任理事	佐藤 美恵	長 町		加藤 義信	西部 II
	寺輪 たか美	長 町		渡辺 静恵	西部 II
	阿部 信夫	郡 山		佐藤 啓子	新 西部 II
	寺島 知子	郡 山		福島 せん	若 林
	瀬川 国郎	西部 1		磯野 サダ	若 林
	久戸 治美	西部 2		澤田 豊明	若 林
	平間 止	若 林		加藤 千穂子	新 若 林
	鹿又 静子	名 取		高瀬 隆一	青 葉
	加藤 太郎	長 町		赤間 順子	あすと長町
理 事	大場 カツ子	長 町		大友 とえ子	あすと長町
	今野 隆	長 町		北村 敏子	あすと長町
	菅原 明子	長 町		黒田 あきさ	新 つばさ薬局
	宇塚 敬子	長 町	監 事		
	伊藤 豊子	郡 山		加藤 武彦	若 林
	鈴木 則子	郡 山	顧 問	井上 晶夫	新 若 林
	佐藤 宏	郡 山		飯塚 正広	新 仮設住宅自治会帳
	森 美恵子	郡 山		嵯峨 サダ子	市議会議員
	横山 徳志	中田・袋原		船山 由美	市議会議員
	安斎 キヨ子	新 中田・袋原		水谷 英夫	新 弁護士
	千葉 幸毅	中田・袋原		横田 有史	県議会議員

◇今回退任された理事さんです。お疲れ様でした (期中退任含む・敬称略)

中田 寿人 (郡山)、及川 きみ子 (郡山)、遠藤 くに子 (西部 I) 坂本 静子 (西部 I)
 太田ひゆり (西部 II)、菅原 昌子 (西部 II)、白木 勝 (長町病院職員)、今野 裕子 (名取)
 菅原 昭三 (会計監査)

学んで食べて、 ゆったり温泉 若林ブロック



「バーデン家壮鳳」の前で記念撮影

悪い情報は隠し、国民を戦争に動員した。秘密保護法は戦争前夜を思い出す」と90歳代の方から経験談を話され、こんな悪法はなくしたい！と参加者が口々に語っていました。

その後、温泉に入ってゆったり。そして盛り沢山のお料理を食べながら交流。楽しい充実した温泉旅行でした。その場で2名の新会員を迎えました。

平間 止(若林ブロック長)

市政を学んで 健康体操 いきいきすみれ会

友の会若林ブロックとして、毎年度末に「日帰り温泉旅行」を企画しています。今回は3月28日に、遠刈田温泉・バーデン家壮鳳に26名の参加でのバスの旅。

当日は雲一つない絶好の旅行日和。午前9時半に出発し、到着後、平尾伸二事務局長を講師に、「特定秘密保護法って何？」のミニ学習会を開催しました。法律のポイントやいまなぜこの時期に？など説明がありました。「昔は政府は都合の

ひより台のいきいきすみれ班は歴史も長く、もう20年以上も毎月班会が開かれております。4月は友の会の顧問でもある嵯峨サダ子市議会議員より仙台市政の報告を受けました。署名活動の成果として宮城県でも大規模半壊以上の非課税世帯の医療費が免除になったこと、消費税8%は大変で10%にはさせてはいけないこと、運転手不足の宮城交通に仙台市が運行を委託し

班から、ブロックから、サークルから



「仙台弁の唄」に合わせて体を動かします

ていることなどの話がありました。また、以前障害者トイレで「閉じ込められてしまった」経験のある会員さんからの相談の回答報告もありました。

そのあと「恒例」の「仙台弁音頭」を全員で踊りました。先生は健康体操サークルウエストサイズストーリーの森美恵子さんです。今回で3回目となりかなりみなさんマスターされてきているようです。体を動かすことにより笑顔もあふれ体も温まったようです。来月もまたお願いすることにしました。長町病院の新入職員2名も参

加しました。

藪田 隆司(事務局次長)

楽しみながら みんなでストレッチ 緑ヶ丘合同班



ゲームではみなさん大笑い

ケの森」をお借りして合同班会を開きました。

長町病院の大山泰人事務長と事務局の藪田さんが参加。長町病院が今後めざそうとしている方向や、地域でどのような役割を果たそうとしているのか、など、一般的なお話を下さり、質問にもていねいに答えていただいていた好評でした。

「ポッケの森」のお弁当や持ち寄りのお料理、おだんごなどをいただきながら、和やかな楽しい班会に。新しい友達を誘って参加してくれた人たちもいました。今後多様な班会などを開き、地域とのつながりを深め、広がりを持たった友の会をめざしていきたいと思っております。

久戸 治美(西部IIブロック長)

お花見で

長町病院の話を

西部IIブロック

西部IIブロックでは、4月21日、地域の施設「ポッ



大山事務長の話を聴く参加者

春の仙台を散歩

今年最初の歩こう会

お待たせしました。今年も始まりました。

今年最初の歩こう会は、「桜と史跡を訪ねて・・・宮城野大通り、天満宮・榴ヶ岡、国分寺・薬師堂散策」。

「ひさしぶり」今年もよろしく。4月22日午前9時、長町駅、仙台駅で会員と待ち合わせ、定期的に桜は終わりかなと心配しつつ仙台駅構内の満開のモクレンを横目に見ながら14人で出発。街並みの移り変わりも急激に進み、駅裏にはなじみの二十人町、鉄砲町など、政宗の町づくりを感じさせる名前も消えつつあります。十三観音の寺慈恩寺から北に折れるとすぐ、榴ヶ岡天満宮です。梅も桜も終わっているのを確認し、すぐに榴ヶ岡公園に入ります。第2師団第4連隊がおかれていたところも、今は仙台市民の憩いの場所になっています。ありました。しだれ桜が満開です。大休止をとって桜を満喫しました。

ここからコボスタ宮城のわきを通って南に向かいます。ところどころにある桜の木は花びらを散らせながら、道を彩ってくれます。陸奥国分寺跡・薬師堂は落ち着いた雰囲気を残していました。昼食をとり、政宗の隠居城若林城に向かいます。現在は宮城刑務所といったほうが通りがいいようです。ここで作業製品売り場を見学。そこから広瀬橋まで歩き、例会は終了しました。約7キロの行程でした。

中田 寿人(郡山ブロック)



榴ヶ岡公園の満開の桜を背景に

今後の予定

○5月15日(木)

塩釜・寒風沢島めぐり

○6月20日(金)

太白山ろく自然遊歩道

○7月11日(金)

宮城蔵王の高山植物

原発事故の被災地をめぐり

収束にほど遠いことを実感

友の会では7月に福島第一原発被災地めぐりを予定しています。その下見も兼ねて、社会保障部、保健部等のメンバーで福島に行つてきました。参加した高橋賢一友の会事務局長の手記です。

長町の岩手銀行前を午前7時30分に出発して東北道を南下し、磐越道を東へ

いわき市に到着！ここからは佐藤三男さん(原発事故の完全賠償を求める会)に案内していただきました。乗車して国道



宝鏡寺で佐藤三男さんの話を聴く参加者

六号線を北上するほどに復興は進んでおらず、広野から富岡は震災当時のまま時間は止まっており、早い復旧復興を望みました。

ビックリしたのは、あまりに広くない道路の右左で、「居住制限区域」と「帰還困難区域」にフェンスで仕切られていたこと。放射線は地図で色分けできるもの？現地に行かないとわからないことが多くありました。途中で第一原発が見れると期待しましたが、そこまでは行けず残念！

太極拳サークル始めます

メンバー募集！

老化は足腰から。筋肉の衰えが老化のはじまりを示します。太極拳は雲や流れる水のようにゆったりとした動きの運動で、心地よく、筋肉を鍛えることができる運動です。みなさん、ごいっしょに動いてみませんか。

開催日：毎月第1、第3木曜日午前10時から11時半まで(7月3日より)

会場：追ってご連絡します 会費：月1,500円

申し込み・お問い合わせは友の会まで



では震災の前後どのように変わったか写真や貼り紙で訴えており、自問自答の一日になりました。

事務局長・高橋 賢一

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⑪ 金 順烈(キム スンヨル)さん (西部IIブロック・茂庭台)



金順烈さんは、戦時中に両親が朝鮮から大阪に渡り、大阪で生まれました。敗戦の年に仙台に疎開しましたが、そこで仙台空襲に遭い荷物を焼かれ、それ以後仙台で暮らすことに。「在日朝鮮人」ということゆえに、さまざまな差別に苦しんできました。

高校を出て、独学で洋裁を始め、今では茂庭台の自宅で教室を開催しています。教室の名前は「金順烈」です。友の会に入会したことは、友の会に入会したことがきっかけで、友の会に入会しました。

学ぶ意欲が旺盛で、さまざまな行事に参加する中で、作家の姜尚中さんや堤美果さんと交流も。現在の日本に戦前の姿が重なり、「このままでは沈没してしまう」という危機感を持つ金さん。「人間同士の違いを認め合うことが大事」と強調し、「いろんな人と話すことが私の元気の源。友の会にも、ぜひそういう機会を期待します」と話してくれました。

◇3大会募金のお願い◇

今年も友の会では、以下の大会に代表を送ります。

- ① 原水爆禁止世界大会 (8 月・広島)
- ② 日本高齢者大会 (9 月・富山)
- ③ 全日本民医連共同組織活動交流集会 (9 月・神戸)

代表を送るための募金にご協力ください。

募金は、折り込みの封筒にお入れになり、役員、班長、世話人の方か友の会事務所にお届けください。

また、折り紙を同封していますので、折り鶴にもご協力ください。原水爆禁止世界大会で、広島の平和記念公園に献納してきます。



大会より
昨年の原水爆禁止世界

科学的に立証された効果

人間の血液は弱アルカリ性です。疲労、ストレス、不眠が続くと酸性に傾き、さまざまな症状を引き起こします。酸性化した血液はドロドロになり、肩こりや筋肉痛、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。笑ってリラックスすると、血液は正常 pH (ペーハー) に近づくことがわかりました。たとえば、血圧降下剤を飲めば必ず血圧が下がるというように、薬は効き目が一定方向なので、血圧が高くないから適当にしておこうというような調節はしてくれません。しかし、笑いというのは高ければ下げて、低ければあげて、ちょうど良ければ何もしない。生きていくのに一番快適な状態を保つ働きがあるのです。

あるのです。

血糖値を下げる効果

糖尿病教室の中で、ほほえみ体操を取り入れている病院があります。このとき、口の格好としては「ハ行」で笑うことが大事です。笑う時には大量に肺から空気を吐

が知られています。また、笑うことによって団結力が生まれ、糖尿病教室への参加・継続率が高くなるなど、いろんな複合的な効果もあるかも知れません。

次回も「笑いの医学的効用」についてお話しします。

(つづく)

連載

笑い与健康

その②

阿部 理奈 (リハビリテーション科医師)



き出す必要があるので声門を全部開くこととなりますが、ハーという音が一番出やすいのです。「ハ行」での大笑いは呼吸筋・腹筋を使うという運動効果があり、血糖値が下がります。興味深いことに、高血糖の人ほど低下率が高いこと



◆大震災から3年…夢中で暮らした3年でした。長町病院も半分がなくなり、大勢の患者さんでイモの子洗いのようでした。狭さの中、見事な区割りで黙々と働いておられた病院の皆様のことが、昨日のことのように思い浮かびます。皆様スタッフの方々のおかげで生かされている現在、感謝の気持ちでいっぱいです。新病院落成のニュースに本当にうれしく心待ちしております。スタッフ皆様のお疲れが出ませんよう、心からお祈り申し上げます。

佐々木 富子(太白区緑ヶ丘)



佐藤 洋子(太白区郡山)

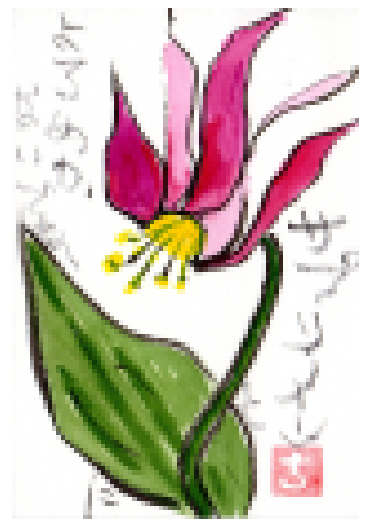
◆友の会だより200号おめでとうございます。新長町病院新築オープンが春分の日の次の日の3月24日、おめでたいことが重なり、いつもパズルは答えは書いてもハガキを出さずじまいなのに、今回はうれしさのあまり投函させていただきました。「聴診器」MSさん、同感同感。がんばりましょう。

瀬川 ちよゑ(太白区八木山)

◆いまから25年前、劇症肝炎で命を落としそうになりましたが、長町病院に入院し、助けていただきました。後期高齢者になっても元気にたいはつくるで歌えるのは、あの時の先生のおかげで感謝しています。いっぱいお世話になったあの時の先生お元気かな?「泉」という字がついてたよ。

男沢 初枝(太白区南大野田)

◆友の会の存在は私にとって心強い会です。私は郵送していただいてますが、送料の



高橋 千秋(若林区若林)

ことがすごく気になります。心苦しく思っています。いつも感謝をしながら生活しております。ありがとうございます。



◆戦後文部省が児童対象につくった「憲法解説」に「わすかの人の意見で国を治めることはよくないことです。国民全体の意見で国を治めることが民主主義の治め方です」と説いています。原発反対が国民の過半数なのに、聞く耳をもたない首相が外国で民主化を叫ぶ資格などありませんよね。

鈴木 英夫(名取市那智が丘)

◆初めて応募しました。職員

ですが、正直友の会だよりは今まで読んでいなかったもので、これからちゃんと読んでみようと思います!

柳沢 英里(宮城野区)

◆長町病院の前を通るたび少しづつ頭が出ていまではすっかり姿を現しましてとつても壮観でしばらく立ち止まり眺めています。3月24日は初日一番で診察に行き、私の記念日といたします。

飯田 はるよ(宮城野区宮城野)

◆女川原発の再稼働は絶対やめさせなければなりません。仙台の「脱原発」の集会には時折参加していますが、「ながまちアクション」にも参加していきたいと思っています。

沼邊 茂信(名取市ゆりが丘)

◆私の故郷である岩手(北上市)では、ふきのとうをバックといいます。道端にたくさん出ています。仙台ではスーパーで買わないと食べれないんです。てんぷらが大好きなので、今年は1回食べました。ほろ苦さがよいんですね。

安斎 キヨ子(太白区西中田)

◆先日、1年ぶり風邪を引き、長町病院で診察していただきました。新病院が竣工しており、新しいフロア・診察室での診察でした。新病院竣工おめでとうございます。おかげさまで1週間ほどで風邪治りました。これから何かとよろしくお願いいたします。

斎藤 久枝(太白区茂ヶ崎)

◆新長町病院のオープンおめでとう。友の会パズルは楽しみの一つです。次回から笑いと健康のシリーズが始まるので、楽しみがまたふえました。笑いヨガで老いをふっとばし春を待ちましょう。

千坂 みとり(大河原町)

◆友の会員になって1年!! うたごえ喫茶は夫婦で楽しく参加しております。友の会だより拝見しては、家族の会話も弾みます。

草皆 百合子(宮城野区小田原)

◆新病院の完成おめでとうございませう。昨年仲間に入っていたいただきました。健康まつり楽しみにしています。

金子 みゆき(青葉区旭ヶ丘)

友の会パズル

A～Gまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコの力ギ」

①ハスの地下茎が肥大した物。
④ビンと〇〇は分別して。

⑤名前を書くこと。増税反対〇〇〇〇。

⑦物が売買されるとき金の額。
⑨味噌汁にも使う小さな貝。

⑪住宅で家族が共通して、くつろいだり、だんらんのために使う部屋。

⑫ニューヨーク Yankees に移籍した田中将大投手の愛称。

「タテの力ギ」

①何かしらの事物が時間的に変遷したありさま。〇〇〇上の人物。

②私は薄めでなく〇〇〇のお茶が好きです。

③故・やなせたかしさん原作のアニメヒーロー。

⑥幼い子ども。

⑧家などをつくる職人。

⑨「彼女」のことを英語で。

⑩楽天の投手。背番号 31。

①		②	G		③
				④	A
⑤	E	⑥	F		
				⑦	C
⑨		⑩		⑪	
B		⑫	D		

解答欄

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

▼前回の答え

「シュンブノヒ(春分の日)」

応募総数は 54 通でした。

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。(今回は 20 名。敬称略)

秋保隆(太白区秋保、浅見まさ子(太白区太白)、荒木優子(太白区門前町)、飯田はるよ(若林区若林)、大友孝子(太白区八木山弥生町)、菊田いずみ(太白区太白)、小節幸子(太白区郡山)、金野トミイ(太白区郡山)、佐々木富子(太白区緑ヶ丘)、佐々木祐悦(太白区長町南)、佐藤真紀(太白区西中田)、鈴木鉄男(太白区西中田)、瀬川ちよ多(太白区八木山香澄町)、高橋幸一(太白区羽黒台)、千坂みどり(大河原町)、土井裕子(太白区山田北前町)、中島芳子(太白区門前町)、南部富子(若林区若林)、松川本子(太白区羽黒台)、米山瑠璃子(太白区長町)

☆ハガキに、答え、氏名、住所、

よろしければひとこと書き添えいただき、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、10 名様に図書カード進呈。〆切は 6 月 20 日(当日消印有効)

ほっと亭

寿司バイキングに笑顔

4 月 19 日(土)午前 11 時半から、「ほっと亭」利用者さんを対象にした「お寿司バイキング」を開催しました。お弁当には、衛生上などからにぎり寿司などの生ものは配食できません。利用者さんの中には、足が不自由で外出がままならない方もおります。



寿司を囲んで話に花が咲きました

今回は坂総合病院の亀掛川勉調理師(元寿司職人)がボランティアで協力してくれ、前の晩からネタの準備をして、目の前でおいしい寿司を握ってくれました。

参加者は 12 名でしたが、病院からリフト車も貸していただき、送迎つきで実施しました。みなさん、お寿司を食べ終わったあと、座ったままできる簡単な手の運動を森美恵子さんに指導していただきました。おしゃべりにも花が咲き、和気あいあいと楽しい会になりました。

ほっと亭代表 寺島知子

うたごえ喫茶の予定

6 月 1 日(日)

7 月 26 日(土)

午後 2 時から 4 時

太白区文化センター

展示ホール

ごいっしょに歌いましょう

会員 500 円 会員外 800 円

脱原発・ながまちアクション 予定

5 月 21 日(水)

6 月 18 日(水)

いずれも午後 5 時半から

蛸薬師境内集合

糖尿病について考えてみませんか？

いきいきニコニコ



おたっしゃ講座

全4回

参加費は**無料**

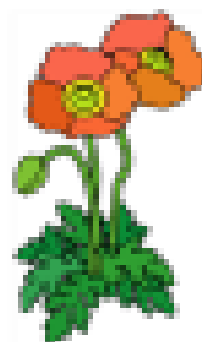
友の会員以外の方
は資料代 1 回 100 円
をいただきます。

募集人数は定員 30 名程度。定員になり次第閉め切ります！
講座に関心のある方なら、会員以外でも受付いたします。
1 回から申込みは可能です。
申し込みは、下記の友の会事務室まで連絡お願いいたします。

友の会事務室 ☎ 248-6702

日 程	会 場	講 座	講 師
6 月 3 日 (火曜日) 14:00~ 15:30	太白区中央市民センター 3 階 中会議室	【第 1 回】 糖尿病の検査について	臨床検査技師 日野重子
6 月 10 日 (火曜日) 14:00~ 15:30	太白区中央市民センター 3 階 中会議室	【第 2 回】 糖尿病について	糖尿病療養指導士 志賀綾子
6 月 17 日 (火曜日) 14:00~ 15:30	太白区中央市民センター 3 階 中会議室	【第 3 回】 糖尿病の食事療法	管理栄養士 三浦朋子
6 月 24 日 (火曜日) 14:00~ 15:30	太白区中央市民センター 3 階 第 1 小会議室	【第 4 回】 口腔ケアと糖尿病	歯科衛生士 畠山玲子 糖尿病療養指導士 志賀綾子

この講座に興
味のある方、
お声かけ
ください！



福島第一原発被災地をめぐるバスの旅

福島第一原発の事故により、いまだ 14 万人もの人々が住む家を追われています。

現地はどのような状況にあるのかを見るとともに、今後の復興やエネルギー政策のあり方を
ごいっしょに考えたいと思い、被災地めぐりを企画いたしました。

多くの方の参加をお待ちしています。

日程：2014 年 **7 月 13 日（日）**

7：30 岩手銀行長町支店前出発 大型バス

仙台南インターから東北自動車道・磐越自動車道を経由し、いわきへ

10：30 常磐自動車道四倉 P A (下り) で案内の方乗車

富岡町・広野町などをみる。

昼食は楢葉町・宝鏡寺（時間によっては車中食）

常磐自動車道四倉 P A (上り) で案内の方下車

15：00 いわきから磐越自動車道・東北自動車道を経由し、仙台へ。

18：00 岩手銀行長町支店前着 予定

参加費：4,000 円（昼食代込）

現地案内：佐藤 三男さん（原発事故の完全賠償をさせる会代表委員）

定 員：40 名



津波で流されたままの状態の
富岡駅



Ｊビレッジは放射能汚染物の
仮置き場に

キ リ ト リ 線

福島第一原発被災地めぐり参加申込書

申込み日 月 日

金4,000円を添えて福島第一原発被災地めぐりに参加を申し込みます。お名前
男 女

ご住所

お電話

領収書

お名前 様

金4,000円也

福島第一原発被災地めぐり参加費
として上記金額領収しました

2014年 月 日 印