

友の会支える労苦に感謝込め

「友の会だより」配布協力者感謝のつどいを開催

みずからの「元気の秘訣」を話す参加者



講演後、宮城県母親大会の成功のため奮闘した若林ブロックの平間正常任理事から、お礼も兼ねた報告がありました。ブロックごとのテーブルでの昼食懇談では、日頃の苦労話やうれしかったこと、友の会や長町病

「友の会だより」を配達してくださるみなさまへの感謝を込めて、「配布協力者感謝のつどい」が、太白区文化センター展示ホールで開催されました。不安定な天候の中、70名近い配布協力者の方が参加しました。熊谷郁夫会長のあいさつのうち、長町病院前副院長の佐藤行夫医師による、「健康に生きる」と題しての講演がありました。骨や関節、筋肉などの衰えを調べる「ロコモ度チェック」を取り入れながらのお話は、「わかりやすかった」と好評でした。

仙台南
健康友の会
友の会だより

第202号

発行 仙台南健康友の会
〒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



佐藤行夫医師の講演でみんなで「ロコモ度」チェック

院への要望など、たくさん意見が出されました。参加者からは「2回目の参加ですが、とても楽しく、みんなに会うと元気が出ます。ここに来るまではおっくうでしたが、誘ってもらってよかったです」「○○さんは配布数が多いので、分担しましょう」などの意見が出されました。配布協力者は友の会を支える太い動脈です。今後とも健康に気をつけながら、おたよりを会員のもとにお届けいただくことを願っています。

聴診器

「最後は金目（かねめ）でしょ」。久しぶりにこんな古風な言葉聞いた。広辞苑によれば金銭に換算した価値、値段とあるが、語感としては相手をさげすむ姿勢があらわである。3月に福島第一原発被災地を訪れた時のことを、いやな気分を思い返した。どうやらこの言葉は原発推進の政治家、業界の一貫した方針であり、一人の大臣の失言という軽いものではあるまい。▼町の規模からみてひどく豪華な富岡町役場、130億円の巨費を投じた広野町のサッカー練習場など、金に糸目をつけずに地元にはらまいて原発建設を受け入れさせ、実はその費用すべては電気料に上乗せするからくり。事故が発生すれば私企業の負担能力を超えているとして国から税金を投入するからくり▼被災者には何の責任もない汚染土の中間貯蔵施設を地元押し付けるのも金さえばらまけば楽勝、その費用は電気料値上げでという思惑。これらすべてがこの発言に込められている。許すわけにはいかない。

(S・S)

市民の足を奪わないで!

仙台市の路線バス再編に大きな懸念の声

社会保障部 炭谷 彰三

いま、バス路線再編問題が市民の大きな関心を集めています。仙台市は巨額のお金をかけた地下鉄を中心とする交通体系をつくるためのバス路線切捨て案(86系統廃止、48系統新設、差し引き38系統減)を示し、すでに第一次の説明会を終えました。問題は市の案と市民の利用実態が大きくかけ離れており、各地から不満や批判の声が湧き上がっていることです。友の会社

合があるとうと「何の問題もない地域」と判定されるに違いありません。これを防ぐには、あらゆる地域から情報を寄せていただくことが大切です。さいわい友の会は、広い範囲に会員が分布している利点を持っていきます。別稿はいち早く運動にとりくみはじめた若林ブロックから投稿いただいたもので、大変参考になりました。

地域型への転換をいかして
私たちは今年4月の定期総会で「仙台南健康友の会」と改称し、地域型友の会への

利をまもる運動を進めていきたいと考えています。

この間の経過の特徴

今回の説明会は敬老バス問題と異なり、細分化されたバス路線系統ごとに数多く開かれました。系統ごとに地域の特徴があり、解決を要する課題も異なるからです。この特徴には、思わぬ落とし穴も潜んでいます。市民の声が出ない地域は、実際にどんな不具



市民にとってなくてはならない市バス

発展を宣言しました。しかしその道筋に定型があるわけではなく、一步一步模索を重ねなければならぬと考えています。今回のバス路線再編問題へのとりくみは、その第一歩になるでしょう。

敬老バス有料化反対の5年余の経験から言えるのは、いっそうの公共交通離れの進行が懸念されることです。いま、敬老バスをまったく利用しない人は有資格者の4割、6万人以上にのぼり。その半数の約3万人は、経済的負担を理由に受け取らないというデータがあります。これをさらに悪化させるのは、何としても避けたいと思います。

バス路線が大幅縮小の若林

平間 止(若林ブロック)

2015年開業予定の地下鉄東西線に合わせたバス路線再編案の説明会が開かれ、東西線の地域でバス路線を大幅に縮小・廃止する計画案が発表されました。

中身を見ると、若林区ではこれまで仙台駅や仙台市役所、区役所、交通局、大学病院まで直通バスで行くことが

若林区で廃止の対象となっているバス停

- ・新寺1丁目
- ・新寺3丁目西
- ・新寺3丁目
- ・新寺2丁目
- ・新寺4丁目・サンプラザ入口
- ・4二軒茶屋・東華中学校前
- ・宮城野3丁目・聖和学園前
- ・白萩町
- ・五橋3丁目
- ・連坊1丁目
- ・仙台一高前
- ・木下3丁目
- ・卸町2丁目
- ・白山工業団地
- ・六丁の目西町
- ・六丁の目南町



できていたのが廃止され、若林区荒井駅や薬師堂駅が終着になり、地下鉄やバスに乗り換えないと中心部までいくことができませぬ。料金もこれまでよりも高くなり、バスの乗り継ぎ便も30分一本間隔などとなり、不便になります。例えば若林区の連坊や新寺では、バス路線が廃止され、バス停そのものもなくなってしまします。

仙台市は「移動が便利になり短時間になる」と言っていますが、バスと地下鉄の接続時間や、地下鉄構内の移動を考えれば、かえって時間がかかり、高齢者や障害者の移動は困難です。しかも乗り換えで運賃も高くなります。

地域毎の説明会で、「市民の暮らしより地下鉄が最優先されている。」「若林区内の商店街をつぶすのか」「区役所中心のまちづくりになっっていない」等々、参加した住民から、あまりにもひどい提案に、きびしい批判や怒りの声が続出しました。

バス停が多数廃止される新寺地域の16寺院が「バス停・バス路線廃止撤回を求め要望書」を提出したり、若林区老人クラブ連合会でも、再編案への意見を出すよう、会員に呼びかけるなど、とりくみや運動が始まっています。「直通を残して」「値上げはしないで」など、力を合わせて市民の足をまもる運動を大きく広げていきたいと思います。

薫風の中、歴史を訪ね、味覚に舌鼓

友の会旅行は山形県米沢・高畠方面へ行きました



上杉神社で地元のガイドさんの話を聴く参加者

五月晴れの5月18日・19日、友の会旅行は山形県米沢・高畠方面に出かけました。両日とも格好の旅行日和。初日は米沢の地酒「東光」の酒蔵を見学、その後上杉神社・上杉伯爵亭を見学しました。上杉神社では地元「おしよしなガイド」(「おしよしな」は米沢弁で「ありがとう」の意味)の方に、上杉家の歴史や方言の由来などについて、

わかりやすく説明していただきました。上杉伯爵亭のつつじも、ちようど花開いていました。宿泊は小野川温泉「河鹿亭」。米沢の味覚に舌鼓を打ちながら、自己紹介やクイズ・ゲームなどで楽しく交流しました。翌日は、小野川温泉で甲子大黒天の関谷寛明副山主の説法を聞いたのちに笹野民芸館へ。笹野一刀彫の実演に、皆感心することしきりでした。よねおり観光センターで昼食ののち、ワインで知られる高畠町の高畠ワイナリーへ。帰途は白石の材木岩公園で休憩し、夕方無事帰着しました。

参加者からは「残雪の残る山脈を遠景に、新萌の木々の輝きを見ながら言葉もなしです。つつじの花の見事なこと。山形路は素晴らしいです」「今回の旅行は今までの中で最高でした。松が岬公園、上杉伯爵亭の見学は、案内の方がいて大変良かったです」などの感想が寄せられました。

「糖尿病」の理解が深まる

いきいきニコニコおたっしや講座開催

保健部で毎年開催している「いきいき・ニコニコおたっしや講座」を今年度も6月の毎週火曜日、4回にわたり開催。テーマに糖尿病を取り上げました。

第1回は糖尿病の検査と診断、糖尿病の合併症について、第2回は糖尿病について、第3回は食事療法、最終回は口腔ケアと糖尿病について学習しました。

糖尿病と診断されたら定期的に医師の診察と検査を受ける、内科だけでなく、眼科や歯科も受診し合併症を予防する、3食きちんと食べ、間食をやめる、正しい歯磨きをして歯周病を防ぐことが重要であることなど学習しました。毎回約20名の方が参加、延べ人数は66名、4回すべてに参加された方は6名でした。

具体的な質問も多く出されました。また、缶ジュースに含まれる多量の糖分や歯周病が全身に及ぼす影響、アボガドが油の仲間など驚くことばかり。

参加者からは、わかりやすく大変勉強になったとの感想が寄せられました。



歯科衛生士から「口腔ケア」の話を聴きます(第4回)

ました。今後みなさんの健康づくりに役立つ企画を考えていきたいと思っています。参加者のみなさん、ご協力いただいた職員のみなさん、ありがとうございました。保健部・鈴木祐子(事務局次長)

地域の方々のふれあいの場として

「交流サロン」「よしの亭」スタート

地域の方々が気軽に集まる「よしの亭」は、家主の高木さんが楽しく交流できる場所

「よしの亭」は、家主の高木さんの亡くなったお母様の名前をお借りしたものです。

友の会地域交流サロン「よしの亭」は、長町4丁目の高橋充さんからお借りしている建物。1日の開所式には高橋充さん、木建業の荒木吉秋さん、「よしの亭」を利用する予定のサークルの方々、ボランティアの方など、26名の方にご参加いただきました。



今後の活動の発展を祈念して「乾杯！」

友の会会長、谷郁夫会長、高橋充さん、荒木吉秋さん、長町病院花木かよ子事務長、長澤絹代看護部長、ほっと亭寺島知子さんからのあいさつのおち、くすだま



看板の文字はほっと亭の高木寿子さんが

が割られ、乾杯しました。民謡サークルや踊りサークルからの歌と踊りの披露、みなさんからの期待の声や長町病院の思い出など、ほっと亭の方々を中心にした料理を囲みながらなごやかに進みました。

「よしの亭」は当面サークルで活用していきますが、今後囲碁・将棋・健康マージャンや映画上映などをはじめていきます。

囲碁・将棋盤、麻雀台を募集しています(あまり厚みのないもの)。ご提供いただける方は友の会室にご連絡ください。

さざえあい、助け合いの輪が広がる

ボランティアすみれ会



長町病院外来での案内活動

会福祉協議会の伊藤裕さんをお招きし「ボランティア学校の心構えと期待すること」というテーマでのグループワークを交えた講演は、「ボランティアの基本的な考え方を聞いたのは初めてなので、

先月号のおたよりで長町病院外来案内ボランティアを募集したところ、6名の方からご応募いただきました。これまでのメンバーと協力し、外来の案内や病院のまわりの生け垣の手入れなどで活躍していただいています。

6月29日には、仙台市社



病院の生垣の手入れ



ボランティア学校を開催

とてもいい機会でした」などの感想が寄せられました。今後「よしの亭」の運営など活動が広がっていく予定なので、ボランティアは引き続き募集しています。希望者は友の会までご連絡ください。

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⑫ 野原 公子さん (泉区将監)



昨年、うたごえ喫茶を通じて友の会に入会した野原さん。長町病院でのボランティア活動などで活躍しています。お父さんの仕事の関係で、中国・上海で生まれた野原さん。終戦の前の年、戦争の激しくなる中、お母さんに背負われ長崎の港へ。両親の故郷仙台で育ち証券会社勤務を経て結婚。東京

での生活の後、夫君の「脱サラ」で仙台へ戻り、30年間コンビニの経営に携わってきました。その一方で、「中国残留孤児」の身元引受人を引き受けたり、ヒロシマ・ナガサキの朗読劇にもかかわって来ました。こうした活動を通じ、多くの犠牲の上にある平和があることを知るとともに、二度と戦争の悲劇を繰り返してはならないと痛感したそうです。今年も参加予定。「ここ3年、ボランティアやサークルにかかわって来ました。友の会のボランティアに参加しているいまが一番、自分が輝いていると思っています」と話してくれました。

一周年の日に画期的判決

～脱原発・ながまちアクション～

「原発なくそう」「女川原発再稼働やめよ」などの声を長町の地域から発信しようと、昨年5月に開始した「脱原発・ながまちアクション」。5月21日で1周年を迎えました。

その日、福井地裁で「原発による電力の生産という経済活動は、憲法上的人格権より劣位に置かれる」「具体的危険性が万が一でもあれば、その差止めが認められるのは当然」として「関西電力大飯原発3、4号機の運転差し止め」を命ずる画期的判決が出されました。

憲法の理念にしっかりと立脚したこの判決に確信を持ち、「原発なくそう」の声を広げていくとともに、憲法を真っ向から踏みこむ「集団的自衛権」の行使に向けた動きに「ノー!」の声を上げていきましょう。



沿道で声援してくれるご家族も

先月号に引き続き、「笑いの医学的効用」についてお話しします。

ホルモンの変化

南の島でおいしいジュースを飲みながら、海を見てほほえむ。こんな時はセロトニン(癒しのホルモン)が増加しています。自分の大好きな落語家の囃を聴いて大笑いしている、こんな時は脳も活性化されるのでカテコールアミン(活性化ホルモン)、セロトニンが同時に増加します。笑いは人体を活性化し癒しを与え、交感神経と副交感神経のバランスを整える働きがあると言えます。

認知面への影響

笑う前後で脳波を測定した実験がありました。α波(リラックス波)とβ波(ストレス波)が同時

に増加することが最も多かったようです。「笑う」という行為によって、脳のリラックス化と活性化が同時に適度に引き起こされるためです。

また、「笑う」という行為中の脳血流量は「海馬(記憶の中核)」や「扁桃核(喜怒哀楽の情動中核)」、

かなひろいテスト(集中力や注意力を測定するテスト)の結果が笑いの前後で改善するというのも、脳血流量の増加やカテコールアミンの適度の増加が影響していると考えられています。

今回は「笑いが体に及ぼす良い効果」についてお話しします。

(つづく)

連載

笑い与健康

その③



阿部 理奈(長町病院リハビリテーション科医師)

そして「大脳基底核(顔面の表情筋に関与)」が活発に活動します。

さらに「落語」という言語を媒体としての笑いの際には、左脳(言語中核があります)の血流量の増加が著明ということがわかりました。



西部IIブロックでは6月12日、山田市民センターを会場に「いきいき長寿の秘訣」というテーマで、医療講演会を開催。あいにくの大雨にもかかわらず32名の方に参加していただきました。

みなさんの関心の高い認知症とがんのお話を、長町病院の磯野晴一医師に話していただきました。ユーモアあふれる巧みな話術で、笑い声が絶えず楽しい時間



磯野医師の話に笑い絶えません

**巧みな話術に
笑い声が絶えず**
西部IIブロック



お弁当を食べながら交流

5月29日(木)、みやぎ生協名取西店で「春の会」・戦争の体験を語る会が開催されました。21名が参加して、お弁当を食べながら椎谷照彦さん、鈴木英夫さん、菅原いはいさんの3人の方の戦争体験を聞きました。空襲の実体験、赤紙が来て親兄弟が戦死した話など、悲惨な経験を話してくれま

**戦争の体験を聞く
貴重な機会**
名取ブロック

でした。私も世の中に興味を持ち、ぴんぴんころりんをめざします。
佐藤 啓子 (太白区山田北前町)

班から、ブロックから、サークルから

今後のうたごえ喫茶の予定

7月26日(土)
8月21日(木)
いずれも午後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せんか~!!
友の会会員 500円
一般 800円

した。戦争を知らない私としては、とても貴重な機会でした。
安倍内閣は、閣議で憲法解釈を変更し、日本を「集団的自衛権」を行使できる国に変えてしまおうとしています。しかし、自分たちや次世代のためにも、悲惨な戦争は二度と起こしてはならないと思いました。
笹森 波
(長町病院外来看護師)

仙台南健康友の会

第23回 健康まつい

日時：2014年 **9月28日(日)** 10:00~14:00

会場：蛸薬師境内、長町病院など
参加協力券は500円です。

バザー用品募集中 ※新品か使用感の少ないもの



津田 日出子 (太白区長町)



◆先日友の会旅行(米沢行き)の際、同行の看護師さんが車椅子を用意され乗せていただきました。私は慣れていませんでしたので少々申し訳なく心が落着きませんでした。看

◆5月に新病院になってから初めて行きました。広くてとってもきれいななりびつくりしました。笑いと健康、毎月楽しみに見えています
安斎 由輝子 (泉区南光台)

◆毎月楽しみに読ませてもらっています。「連載」笑いと健康」の阿部先生のお話は分かりやくためになることばか

◆何回か友の会パズルに挑戦してみました。ひと言が書けなくて3回程パスになってしまいました。我が家の畑では、ジャガイモの種をまいて1カ月目によくやく葉が出て、自然はありがたいと思いましたが。トマトと食用菊も楽しみです。収穫に希望があります。毎朝様子を見て楽しんでいます。今回の解答はあっているかしら・・・
齋藤 レイ (太白区ひより台)

◆友の会の歩こう会・うたごえ喫茶などに楽しく参加させていただいています。今後ともよろしくお願

◆はじめに友の会パズルに真剣に向きあい考えて応募しました、果たして図書カードいただけるかしら!! 選ばれてみたいで



護師の金良子さん、ありがとうございました。
小沢 令 (太白区長町)



鈴木 祐子 (名取市大手町)



丸川 さと子 (太白区長町南)

◆新病院の完成おめでとうございます。早くデイサービスができて、震災で離ればなれになった人たちと会っていっぱいいっぱいお話をしたと思います。
井上 順 (宮城野区宮千代)
◆パズルが楽しみです。答えを全部載せてほしいです。うたごえ喫茶は楽しいです。
高橋 幸一 (太白区羽黒台)
編集部より...高橋さん、ご意見ありがとうございます。スペースの関係で、パズルの答えは語句だけしか掲載していませんが、今後の紙面改善で検討させていただきます。なにとぞご容赦願います。

編集後記

◆友の会員になりました。7年になります。私も家族も大変お世話になってます。「健康まつり」は必ず参加していただきます。いきいきにこにおたっしや講座も参加するつもりです。
早坂 美和子 (太白区袋原)

「自衛」といいながら、以て非なるものが「集団的自衛権」。過去「集団的自衛権」が行使されたのは、ベトナム戦争、二カラグアへの軍事介入、アフガン戦争...。「自衛」といいながら、アメリカや旧ソ連が直接武力攻撃を受け発動した事例は、一つもありません。「集団的自衛権」でなく「集団的参戦権」と呼ぶのがふさわしいと思います。
その「集団的自衛権」を容認し、自衛隊の海外での武力行使に道を開く「憲法解釈の変更」を、安倍内閣は閣議決定しました。「憲法は権力をしるもの」という立憲主義の否定です。
しかし、憲法9条のもとで「戦争をしない国」から、「戦争をする国」へ向かうことを、国民は決して許さないでしょう。戦争は最大の健康破壊ですから。(H)

友の会パズル

A～Gまでの文字を並べてできる言葉は
「ヨコのカギ」

① NHK朝の連続ドラマ小説
「花子と○○」

② 「長町病院友の会」は「仙台南健康友の会」に○○○を更しました。

⑤ かみなりや雷雨をもたらす雲。

⑥ 葉がとげ状の植物。

⑧ 故人の残した教え。

⑨ ○○に交われば赤くなる。

⑩ 人気アニメ、ハクション大○○。

⑪ 夏のおまつり。
「タテのカギ」

① 梅雨の時期がみごろ。「紫陽花」と書きます。

② まもろう憲法9条! 「9」を英語で?

③ ホタルが空に○○。

④ 円のまわりのこと。

⑤ 中南米の音楽を○○○音楽と言います。

⑦ 「朴訥」と書きます。

⑨ 本に挟む紙片。

⑩ 映画「アナと雪の女王」の主題歌が大ヒットしたのは、女優の○○たか子。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「カーネーション」

応募総数 20 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)

- ◎ 安齋 由輝子 (泉区南光台)
- ◎ 石森 多美子 (太白区鹿野)
- ◎ 井上 順 (宮城野区宮千代)
- ◎ 興野 秀子 (泉区黒松)
- ◎ 小沼 昭子 (太白区長町)
- ◎ 菅原 康介 (青葉区旭ヶ丘)
- ◎ 蘇武 恵子 (太白区長町)
- ◎ 丹野 のり子 (太白区あすと長町)
- ◎ 永浦 郁 (太白区三神峯)
- ◎ 峯村 ツヤ子 (太白区富沢)

☆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、**10名様に**図書カード進呈。**〆切は8月20日(当日消印有効)**

※今回より抽選は、ご家族で応募された場合でも、世帯で1通とさせていただきます。

太極拳サークル誕生

友の会に7つ目のサークル

5月の「友の会だより」で太極拳サークル発足のご連絡をいたしました。7月3日、地域交流サロン「よしの亭」にて、第1回目を開催しました。

自己紹介から始まり、指導員の荒木優子さんのレクチャーを受けながら、入念な準備運動のもとみなさん楽しく身体を動かしました。

参加者の山田幸子さん(太白区郡山)は、「太極拳は初めてですが、自己紹介から始

まり、とてもリラックスできました。股関節が痛かったのが楽になった感じです。これから参加していきたいです」と話していました。

太極拳サークルは第1、第3木曜に定例で開催予定です。会費は月1500円です。お問い合わせは友の会まで。

太極拳サークル 当面の予定		会場はよしの亭
7月17日(木)	10:00~11:30	
8月7日(木)	10:00~11:30	
8月21日(木)	10:00~11:30	
9月4日(木)	10:00~11:30	



まずは準備運動から