

今年も笑顔でスタート!

友の会 2015 年新春のつどいに 100 名を超える参加

参加者を魅了した

仙台北ロシア合唱団のうたごえ



友の会の 2015 年オープニングを飾る行事「新春のつどい」は 1 月 18 日、太白区文化センターで開催され、100 名を超える会員・民医連職員などが参加しました。

佐々木京子副会長による「祝賀の詞」の踊りで開幕。仙台南健康友の会・熊谷郁夫会長、長町病院・水尻強志院長のあいさつと続きました。

第二部のオープニングは仙台北ロシア合唱団のうたごえ。その後、民謡サークルや踊りサークル、太極拳演舞や大場達夫さん(若林)のテナーサクセスとステージは続きました。

職員寸劇は朝ドラ「マッサン」ならぬ「マッサオ」。介護保険の改悪のひどさをコミカルに演じ、会場を沸かせました。うたごえ喫茶ではみんなでうたごえ

仙台南健康友の会

友の会だより

第 206 号

発行 仙台南健康友の会
〒982-0011

仙台市太白区長町 3-7-26

TEL 248-6702

Fax 746-5146

ホームページ

<http://sendai-minami.com>

メールアドレス

n.tomonokai@gmail.com



を響かせ、「さわやか班」の「恋のマカレナ」では参加者もいっしょに踊りました。

お楽しみ抽選会では、くじの番号が読み上げられるたびに「当たったよ!」の歓声。

フィナーレは全員で「明日があるさ」の大合唱。大場達夫さんのギターと佐藤良樹さんのピアノ、三橋道子さんのオカリナの演奏で、会場が一体となって歌いました。

参加された方からは「友の会の文化水準の高さに驚きました。来年も楽しみにしています」との感想が寄せられました。



バラエティに富んだ出し物に会場もわきました

聴診器

最近、経済学者で同志社大学教授の浜矩子さんがおもしろい。痛快になるほどおもしろい。安倍首相の「アベノミクス」を「アホノミクス」とこきおろした方である。「アホノミクス」ではまだと「ドアホノミクス」に格上げ(格下げ?)した

▼昨年 12 月の総選挙に際しては「自民党野党支部」ではなく「ほんまものの野党に伸びてほしい」とコメントしたのもおもしろい。

2 月 11 日に開催された「信教・思想・報道の自由を守る宮城県民集会」では、安倍首相にとりついている病気を「とりもどしたがり病」と診断した。そして、取り戻したいのは「大日本帝国」ではないかと痛烈に皮肉った▼先日 BS 日テレの「久米書店」という番組に出演し、「地球経済のあり方」が紹介された。グローバルな経済を日本の古いことわざ『風が吹けば桶屋が儲かる』で解き明かしているのも、実におもしろい。

(K・I)

来年度はこんな活動を

高橋賢一事務局長に聞く



仙台南健康友の会第39回定期総会が4月26日に開催されます。2015年度の活動方針のポイントは何か、友の会高橋賢一事務局長に聞きました。
(聞き手…編集部)

編集部 今度の総会は、「仙台南健康友の会」と名称を変更して初めての総会になりますね。方針のポイントはどんな点ですか？

地域から求められる、地域に寄り添う友の会へ

高橋 昨年6月に名称を変更しましたが、実際の活動も地域に根ざした、地域から求められる友の会にしようと考えてきました。7月の地域交流サロン「よしの亭」の開所は、その大きな契機となりました。サークル活動やランチなどで活用されていますが、今年にはさらに地域の方々の「よりのころ」としての役割を果たしていきたいですね。

編集部 どんな活動を考えておられますか。



地域交流サロン「よしの亭」開所式 (2014年7月1日)

高橋 いろんなアイディアが出されています。たとえば、困った方のための「相談所」「介護カフェ」や、みんなが気軽に参加できる低額のランチ、子どもたち対象の「無料塾」などです。可能なところから進めていきたいですね。

編集部 介護保険改悪が実施されますが、地域で困難を抱える人が増えそうで心配です。

高橋 そうなんです。とりわけ心配されるのは、「要支援」の方々が介護保険制度から外され地域支援事業に移行することです(仙台市は2017年度)。「介護難民」が深刻化しかねません。地域ぐるみで困難な方に寄り添える活動が求められてくると思います。

ボランティア活動の強化を

編集部 そのとりくみの力はなんでしょう。

高橋 「たまり場」の運営にしてもさまざまな活動を進めるにしても、ボランティアの方々の参加がカギだと思っています。医療生協などでは「たすけあい」の事業が広がっています。友の会としてもボランティア部を強化し、地域の方々のよりどころとなるような活動を進めていきたいと思っています。

編集部 サークルや班会など、生きがいと健康づくりの楽しい活動も広がっていますね。

高橋 去年は太極拳と囲碁・将棋のサークルが誕生しました。4月からは映画サークルも始まります。みなさんのアイディアでさらに広げたいですね。班会ももっと多くの地域で、いろんな形で開催していきたいですね。

友の会 40 年史発刊

地域とともに
長町病院友の会の40年



仙台南健康友の会

仙台南健康友の会は「長町病院友の会」として1974年5月12日に設立総会を開催し、昨年40周年を迎えました。

このたび、長町病院友の会の40年史「地域とともに～長町病院友の会の40年」を発刊しました。

ご希望の方には1冊500円でお分けしますので、友の会までご連絡ください。

編集部 昨年の「仲間ふやしキャンペーン」では多くの会員が増えましたね。

高橋 ええ、みなさんのご協力のおかげです。

仲間の輪を広げる活動とともに、「友の会に入ってよかった」と感じていただけたように、魅力ある友の会活動を広げていきたいですね。

編集部 最後にみなさんに

ひとこと。

高橋 総会では多くの友の会員の参加のもとで、新年度の方針を決めていきたいと考えています。会員のみなさんの声を直接、総会の中でも反映していきたいと考えています。みなさんのご参加をお待ちしています。

編集部 どうもありがとうございました。

仙台南健康友の会のホームページができました！

アドレスは <http://sendai-minami.com>

住み慣れた地域で、誰もが安心して住み続けられるまちづくりを

TEL.022-248-6702
仙台市太白区長町3-7-26

仙台南健康友の会

写真がスライドのように切り替わります

この列のボタンから目的のページへ

- 友の会のご紹介
- サークル活動
- ボランティア活動
- 行事のご案内
- 友の会だより
- 【いつでも元気】
- 掲示板
- 投稿はこちらから
- リンクのページ
- Facebook

仙台南健康友の会のホームページへようこそ。
仙台南健康友の会は民医連（民主医療機関連合会）の事業所とともに、地域の方々の健康やいきがづくり、平和とくらしを守るためにさまざまな活動にとりくんでいます。
年会費は1,000円で、どなた様でも入会できます。

パズルの応募もこちらからできます

最新の情報をお知らせします。

新着情報

- 2015年3月2日 「沖縄と連帯し基地問題を考えるつどい」の案内を掲示しました。
- 2015年2月24日 「友の会だより」№205を掲示しました。

仙台南健康友の会

第 39 回定期総会のご案内

日時：**4 月 26 日（日）**

午後 1 時半から 3 時半まで（受付は午後 1 時から）

会場：太白区中央市民センター 3 階 大会議室

- 参加費は無料です。友の会会員でしたらどなたでもご参加いただけます。
- みなさんのご意見で、魅力ある友の会活動にしていきたいと思います。
- 参加申し込みは友の会まで ☎ **248-6702**



誰もが安心して利用できる介護保険へ

改善を求める運動をいっしょにすすめましょう

友の会顧問・日本共産党仙台市議会議員 ふなやま 由美



介護保険はこう変わります

- 要支援1・同2の利用者の訪問・通所サービスを保険給付対象から外し、市町村の「地域支援事業」へ（仙台市は2017年4月より）
- 特別養護老人ホームへの入所対象を原則として要介護3以上に（2015年4月から）
- 一定所得以上の人の利用料負担を1割から2割への引き上げ（2015年8月）
- 保険料の引き上げ
- 介護事業者に支払われる「介護報酬」が大幅引き下げ



「要支援」を
介護保険から切り離し
仙台市は、国の方針の具体化となる介護保険条例の改正案を2月議会に提案しました。「要支援1・2の軽度者」の通所・訪問介護サービスを、介護保険給付ではなく、「新総合事業」として2017年4月から実施しようとしています。これは専門的な支援から、NPOやボランティアにサービスを置きかえる大変問題の大きいものです。

私が相談を受けた84歳のお一人暮らしの女性は、リウマチと骨関節疾患があります。ふらつきもあり、一人で買い物はできません。週2回のホームヘルプサービスを受けて、なんとか健康状態を維持しています。公的介護サービスが打ち切りとなれば、「自宅では暮らしていけない」と不安を語っています。

仙台市の要介護認定者の約4万1千人のうち、要支援1・2の方は34%を占めています。要支援者の方々が利用しているサービスの6割は、訪問・通所介護です。まさに支援は「命綱」となっているのです。制度改悪は、地域で暮らせない「介護難民」を大

量に生み出してしまうものであり、安心の介護を守る運動がよりいっそう求められています。また、特別養護老人ホーム（特養）に入所できる対象が、4月からさらに限定されます。市の特別養護老人ホームの入所待機者は、3792人です。このうち、3分の1以上を占める要介護2以下の方々が、4月から原則として、入所の対象から外されてしまいます。まさに「保険あつて介護なし」というのが、仙台市の介護保険ではないでしょうか。

公的責任を

果たさせることが大事

新年度からの介護保険料は、基準額で月額5493円とする案が示されています。2000年に介護保険制度がスタートしてから、この15年間で介護保険料は約2倍となりました。「もう負担は限界」というのが、多くの市民の声です。介護サービスを受ける方々が増えれば増えるほど保険料に跳ね返るという問題。これを解決することが、切実に求められています。わずか25%しかない国庫負担割合を大きく変えて、公的介護への国の責任を果たさせることが必要です。

介護報酬改定では、特別養護老人ホームで約6%もの大幅引き下げが示され、事業者からは、「とても施設を運営していけない」「3つの特養とデイサービスを運営しているが、5千万円も減収になる」という切実な声が寄せられています。施設の経営が悪化すれば、賃金・人員削減など職員の待遇が悪化し、サービス低下に直結する問題です。介護基盤を支える施設運営を守るために、介護報酬削減は撤回すべきです。

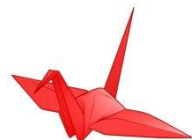
憲法25条に明記された社会保障制度をより発展させ、安心の公的介護の実現と暮らしを守るために、これからも全力でとりくんでいきます。ごいっしょにがんばりましょう。

原水爆禁止世界大会代表を公募します

今年の原水爆禁止世界大会は、8月6日～9日、長崎市で開催される予定です。友の会の代表（1～2名）をみなさんから募集します。

代表として財政活動や諸活動にごいっしょにとりくんでいただける方がいらっしゃれば、友の会までご連絡ください。

また、千羽鶴のための糸通しをしてくださる方も募集しています。



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①⑥ 柏 京子さん (青葉区木町通)



うたごえ喫茶や健康まつりでの「手話で歌おう」でおなじみの柏京子さん。
生まれは千葉県ですが、お父さんの仕事の関係で東北へ。以降、東北地方を13回引越えを繰り返しました。高校の時仙台へ。当時丸光デパートの北にあった「若人」といううたごえ喫茶に出入りするようになりました。

た。うたごえの楽しさを知り、お店を手伝うことに。そこで夫君の潤さんと出会います。

知人が作曲した「たんぽぽ」という歌を表現するのに始めたのが手話のきっかけ。当初は見よう見まねでしたが、勉強して手話の資格を取得しました。歌で覚えると、会話ではなくても自然に身についてたとのこと。17年前から手話教室を開催。友の会のうたごえ喫茶には発足からかかわっています。

「いっしょに歌うことによつて、誰とでも以前から知り合いたったようになれます。また、声の出ない人でも思いの輪が広がるどころが、手話の魅力だと思います」と柏さんは話してくれました。

沖縄に連帯し、 基地問題を考えるつどい

昨年の沖縄知事選において、辺野古への新基地建設反対の翁長雄志氏が当選し、続く衆議院選挙でも基地反対候補が全員当選し、基地に対しNOの審判を下しました。

しかし、政府は民意を無視して基地建設を強行しようとしています。沖縄の現状を視察、支援してきた方々に報告していただいて、皆さんでこの問題を考えたいと思います。

多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

日時：3月18日(水)

午後2時～3時半

場所：長町病院北棟1階
旧小児科待合室



名護市辺野古の海

今年もあのいやな花粉症の季節がやってまいりました。今回はこれからの時期に外来で多い花粉症についてお話いたします。

現在、日本人の約25%が花粉症といわれています。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

症状：鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血)を伴う場合が多く、他にのどや皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽさなどの症状が現れることもあります。

対策：花粉が体に入らないような注意や工夫が大切です。

・花粉情報をチェックして、飛散の多いときの外出を控える。

- ・外出時にマスク・眼鏡を着用する。
- ・表面のつるつるした素材の衣服を選ぶ。
- ・帰宅時、衣服や髪についた花粉を外で払ってから入室する。
- ・帰宅後、洗顔・うがいをする。
- ・掃除をこまめに行い、空気清浄機も活用する。

連載

この時期に外来で多い病気

その② 花粉症

下地 直紀 (長町病院 内科医師)



・花粉の時期は、洗濯物・布団は外に干さない。

治療：大きく分けて薬物療法・減感作療法・手術療法の3つあります。

①薬物療法 長町病院でもある程度対応が可能です。花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなるので、飛びはじめる2週間

くらい前から内服をはじめるのが理想です。症状の強さや場所に応じて、抗ヒスタミン剤、ロイコトリエン拮抗剤、ステロイドの内服や点鼻薬などを使い分けます。

②減感作療法 花粉症の原因となっている抗原を、少しずつ量を増やしながら注射をしていき、抗原に対する

反応を弱めていく方法です。2～3年という長い期間の治療が必要となりますが、唯一、アレルギーを治す可能性のある治療法であり、約70%に有効とされています。今、話題の「スギ花粉に対する舌下免疫療法(2014

年10月より保険適応。市内診療所でも導入している施設が増えていきます)」も減感作療法の一つです。

③手術療法 鼻の粘膜を切除して小さくする手術で、鼻づまりの強い患者に行われます。最近では、レーザー手術など入院をせず外来で行える方法が普及しています。(続く)

医学生さんも 参加しました

木班



阿部直樹さんの話しを聞く参加者

「CTで発見できますか？」などの質問が出され、関心の高さが示されました。

今回は3月16日に「家庭でできるストレッチ体操」というテーマで、健康運動指導士の浅見友理さんを講師に班会を持つことにしました。

阿部 信夫(郡山ブロック)

初めての班会を 開催しました

はなみずき



1月19日、郡山の東区集会所にて、ベ本班班会を開催しました。テーマは「恐怖のドロドロ血液」で講師は長町病院臨床検査技師の阿部直樹さん。ユーモアあふれる話で「ドロドロ血液とは何か」「原因は何か」など、わかりやすく話していただきました。

東北大学医学生の花木安羅太さんにも参加していただき、「狭心症・心筋梗塞、脳梗塞」の話がありました。みなさんからは「脳こうそくの起こりやすい時間帯は？」

長町病院北棟に開所となった有料老人ホーム「はなみずき」にて、初めての班会を開催し6名の方が参加しました。

長町病院歯科衛生士の畠山玲子さんが講師。「口腔ケアについて」というテーマでお話ししました。

歯の模型を使った実際の歯磨きの仕方など具体的な話に、参加者も聴き入っていました。「寝るときの入れ歯の保管方法は？」「デンタルフロスと歯間ブラシの使

班から、ブロックから



畠山さんが歯の模型で丁寧に説明

い分けは？」など、多くの質問が寄せられました。最後に、友の会の紹介と入会の案内を行いました。事務局次長・平尾 伸二

「感染」のテーマに 大きな関心

向山4丁目

当日は雪が強く吹き付ける空模様ではありませんでしたが、近隣の住民に集まっていただけで、楽しい班会となりました。

初めての班会参加ということもあり、具体的にどのような進め方なのか不安がありました。しかし、先輩スタッフに「適宜相づち

を入れるだけでいいから」と言われ、気が楽になりました。

班会が始まり、血圧測定を行なってコミュニケーションをはかり、講師の成田公子さん(臨床検査技師)のスライドに相槌を打つうちに、緊張感がなくなっていきました。

予想以上に質問が寄せられ、非常に驚いたのと同時に、このテーマについて学びたいという思いが伝わってきました。

最後にひとこと。「豆ごはんときんぴら美味しかった」

高橋 恵大

(長町病院介護福祉士)



たくさんの質問で盛り上がりました

歩こう会の予定です。

お待たせしました。「歩こう会」の年間予定が決まりました。今年も自然を満腹しながら大いに語り合い、楽しい時間を過ごしましょう。

4月8日(水)

マリンピア松島水族館

5月 太白山山麓一周

6月 野草園

7月 石巻・日和山公園

9月 仙台うみの杜水族館

10月 芋煮会

5月以降のくわしい日程は、追ってお知らせします。

申し込み・お問い合わせは、仙台南健康友の会まで

電話 248-6702



昨春は桜の榴岡公園などを散策



～運動の
楽しさ・喜び伝えたい～



介護予防教室



ストレッチスペース



有酸素系マシン



ストレッチボールで
身体の歪みも
矯正できます



「メディカルフィットネス のびのび」は生活習慣病などの疾病予防をはじめ、介護予防や健康づくりを目的にした、どなたでもご利用いただける運動施設です。病院内の運動施設ですので、医師・看護師がいる中で健康運動指導士の指導を受けながら安心して運動を行うことができます。

スタッフ一同ご利用お待ちしております。

●ご利用料金

年間登録料金	基本料金	2000円(税別)
月間利用料金	一般会員	5000円(税別)
	仙台南健康友の会会員	4500円(税別)

●ご利用時間 : 入館は16時まで

	午前	午後
月～金	9:00～12:30	13:30～17:00

お問合せ・お申込みは

長町病院北棟5階

メディカルフィットネス
のびのび
ながまち

TEL022(746)5161

(内線8346)

次ページにスケジュール表がごございます。



メディカル フィットネス のびのびながまち

週間プログラム 3月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			9:30～10:30 いす体操	
10:00～11:30 健康体操		10:00～11:30 健康体操	10:40～11:40 らくに体操	
12:30～13:30は閉館です。				
13:50～14:50 いす体操	14:00～15:30 100まで元気体操		14:00～15:30 健康体操	14:00～15:30 健康体操
15:00～16:00 転ばん体操				
健康体操	ストレッチで全身をほぐし、その後ボールやダンベルを日替わりで使用して生活習慣を改善していくクラスです。			
いす体操	普段ほとんど使用しない筋力を強化するなど、整形外科患者や高齢者に向けたクラスです。			
転ばん体操	転倒しないように筋力をしっかりとつけて転倒予防、改善をしていくクラスです。			
らくに体操	普段の生活を快適に楽に過ごせるよう、全身の筋力アップを目指していくクラスです。			
100まで元気体操	100歳まで自分の脚で歩けるよう、バランスボールを使用しながら必要な筋力をつけていくクラスです。			

★ 閉館から閉館までマシンをご自由にご利用頂けます ★

映画サークルが再開！

震災後中断していた映画サークルが、始動します。往年の名画をスクリーンで楽しみませんか！

第1回目は、「雨に唄えば」 ジーン・ケリー/デビー・レイノルズ

歌や踊り、恋あり、笑いありの娯楽作である。当時のハリウッド撮影所の楽屋裏を見ることができるのも楽しい映画です。



1回目 **4月20日(月) 午後1時30分～4時**

上映場所 地域交流サロン「よしの亭」

参加費 無料です！

年間スケジュール

5月18日(月) 6月15日(月) 7月13日(月) 9月14日(月)
10月19日(月) 11月16日(月) 12月21日(月)

連絡先 248-6702

◆ 今日も広瀬川湖畔を散歩してきました。白鳥やガン・かもなどスイスイ泳いでました。世界のどこかでは、今も争いごとが絶えず、お子たちの悲しそうな顔を見ると心が痛みます。穏やかな静かな一年でありますようにと心から祈ります。

板橋 教子 (若林区南染師町)

◆ 食堂 (Jho Jho) があってとても助かります。午前・午後と診察がありますので、今までは院内の隅で細々一人で食べていました。いまは楽しいです。

小沢 令 (太白区長町)

◆ 青ひげ公演、バスが出るので是非行きたいと思っておりますが、旅行日と重なり残念です。私どもは仙台の一番奥地「野尻・滝原地区」です。長町病院様には私達の老人クラブ「滝の会」が大変お世話いただき、会員一同感謝しております。今年もよろしくお願い致します。

佐藤 勝子 (太白区秋保)

◆ 今年は 3 月中に 5 年ぶりの運転免許証の更新を迎えま

す。その間に震災で親戚を含むたくさんの方の犠牲者の命、そして反対に苦しい陣痛の末、初産で産まれた息子の命、失って得て長いような短いような期間でした。これからの 5 年間はどんな 5 年になるのでしょうか。

千田 由紀子 (太白区郡山)

◆ 今年もインフルエンザが流行りましたね。予防接種は余り効き目がなかったと思います。でも、予防接種を受けたと思うだけで気楽なような気持ちになるので、かさず毎年受ける様にします。風邪をひかぬ体作りが第一です。外気浴と運動とバランスのよい食事に心かけ今年



佐藤 洋子 (太白区郡山)

もがんばりましょう。

浅沼 かつ子

(太白区大野田)

◆ 昨年 10 月から長町病院付属歯科クリニックに通院しております

したが、この 1 月でやっと治療が終わりました。歯の不具合は健康に良くないと痛感させられました。これからは歯みがきを時間をかけて、丁寧にやろうと思いました。



齋藤 久枝 (太白区茂ケ崎)

◆ 新年おめでとうございませう。友の会の皆様をはじめ病院の先生方、看護師の皆様そして事務方みなさん、院内そろうて感じの良い親切な病院に感謝申し上げます。今後

も宜しくお願い致します。

小笠原 まさ子 (太白区秋保)

◆ 友の会だよりいつも楽しくみております。友の会パズル



鈴木 祐子 (名取市大手町)

長内 孝子 (太白区人來田)

◆ 被災者のみなさまが一日も早く安心して過ごせるように、国や県、市でもっと本気で支援してほしい。

小泉 貞子 (太白区柳生)

◆ 友の会だよりカラフルになりましたね。読みやすくなり、隅から隅まで読んでしまいた

熊谷 みよ子 (太白区山田自由ヶ丘)

◆ 通所リハビリにお世話になって 3 年になります。担当の方々には親切にして頂き感謝いたしております。リハビリに励んで身の回復に努めたいと思っております。今後とも御指

導宜しく願います。
永浦 郁 (太白区三神峯)

◆ うたごえ喫茶は参加してから一度も休まず楽しみにして行っていたのに、12 月の会には曜日を間違って行ったら誰もいなくて。帰ってから残念で仕方ありませんでした。今年はその事のないようにしっかりとします。私、年は忘れて若々しい気持ちで出席しているものです。子どもの頃八軒小路にすんでいたものから、市場も大好きで長町大好きな人間ですので、今年からまたレジン作りです。よろしく願います。

高橋 勝子 (青葉区八幡)

◆ 長町病院の歯科クリニックに一年ほどお世話になりました。ありがとうございます。主人も通院しております。友の会だよりはいつも楽しく読んでいますが、いろいろ行事もあり、一度も参加したことがありません。今年には町内の役員も若い方をお願いしましたので、友の会の行事にも参加したいと思っています。

山本 みゑ子 (太白区郡山)

◆友の会だより毎回楽しみにしております。うたごえ喫茶は回を重ねる毎に生演奏に感動し、友人にも声をかけいっしょに参加する楽しみも増えました。スタッフの御苦労もあり、会場に足を運んでひとときを過ごしております。

平井 静子 (太白区上野山)

◆友の会だより初めて送って頂きましてありがとうございます。大好きなパズル付! (河北新報よりむずかしいです)。姉にさそわれて「うたごえ喫茶」の会員になり楽しく歌っております。今後ともよろしく願っています。

高梨 紀久子 (青葉区中山)

◆うたごえ喫茶の写真を見てとても楽しそうに思いました。参加してみたいなと思いました。

中嶋 秀子 (太白区郡山)

◆新人会員です。前から友の会は知っていましたが、今回すすめられて入会しました。素晴らしい活動が多くあるのですね。感心しました。今後ともよろしく願います。

青木 貴美子 (太白区日本平)

◆初めてお便りしました。歌声には参加していましたが、体調がよくなくて休んでいます。また参加しようと思っています。

齋藤 信幸 (宮城野区原町)

◆テレビで動物の子育ての様子が紹介されています。大きい動物も小さな動物もそれなりに子育てに懸命になっているのを見ますと、あらためて、命の大切さを教える



られるような思いがします。

鈴木 英夫 (名取市那智が丘)

◆友の会だより、いつも楽しく読ませていただいています。今月号の表紙のお写真とても美しいです! 笑顔の連風が空を舞っている様子も感動的です!

佐藤 夏菜 (泉区泉中央)

◆いつも読みやすいお便りありがとうございます。昨年は西部ブロックの日帰り旅行に参加させていただき、磐

司荘の1日は大変楽しかったです。参加された方皆さん笑顔一杯で、とても心なごむひとときでした。昨年の最高の感激は、衆議院選挙の日本共産党の2倍強の議席増でした。今度は地方選挙での躍進が楽しみです。お一人お一人、さらに声がけを増やすようにもがんばり、皆さん笑顔になって友の会の懇親会に参加したいものです。それからパズルも当たって図書カードがもらえたら、これこそ春から縁起がいいわいなとなりますように!

高橋 幸子 (太白区人來田)

◆健診項目が増えたので、歳とったことを実感する今日この頃! 今年は年男、公私ともに充実した1年になるようがんばりたいと思います。

菅原 康介 (泉区黒松)

◆クイズの全回答をのせてほしいです。

高橋 幸一 (太白区羽黒台)

※高橋さん、ご意見ありがとうございます。今回より全回答の図を掲載します。(編集部)

友の会旅行は6月に庄内方面へ

「楽しくて安心」と毎回好評の友の会旅行。今年は6月7日(日)～8日(月)、コースは庄内方面の予定です。

世界のクラゲで大人気の加茂水族館、出羽三山の羽黒山などを訪れる予定です。

くわしくは、次回の「友の会だより」でご案内いたします。



昨年の友の会旅行
(米沢・上杉公園)



平尾事務局次長の話聞く参加者

「パソコンをおぼえたい」「買ったけれど使い方がわからない」。そういった方のために、「初心者のためのパソコン教室」を開催しました。平尾伸二事務局次長が「パソコンでできること」「パソコンの仕組み」などお話しし、参加者の質問に答えました。参加者からは「また開催してほしい」「ニュースの作り方の講座を開いてほしい」などの要望が出されました。

「ニュースの作り方も覚えたい」などの声
友の会でパソコン教室



友の会パズル

A～Fまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコの力ギ」

①放映中のNHK朝の連ドラ。

⑤夜の間におりる露。

⑥〇〇タイムで働く。

⑦だらけた行動や態度に注意してきちんとさせることを

「〇〇を巻く」といいます。

⑧親しくしていること。遠慮の

いらぬ間柄であること。

⑨英語でエブリデイ。

⑩物事を図で説明した本。

⑫豆乳を静かに加熱するとき、

表面にできる皮膜。

⑬息ぴったりで絶妙なコンビ

ネーションを「〇〇〇〇の呼

吸」といいます。

「タテの力ギ」

①植物油、卵、食酢、調味料か

ら調製した半固形調味料。

②サツキはこの一種です。

③「白湯」と書きます。

④立春から春分までの間に最

初に吹く強い南寄りの風。

⑥牛乳を脱水して粉末状にし

たもの。脱脂〇〇〇〇。

⑧コイ目コイ科の淡水魚。

⑨千の次の単位。

⑪「借り」の反対語。

①	②	③			④
⑤ E				⑥ B	
⑦			⑧		
		⑨			
⑩	⑪ A			⑫	
	D		⑬	F	C

解答欄

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

▼前回の答え

「ハッピノデ(初日の出)」

①	B	②		③	
ソ	ツ	ギ	ヨ	ウ	
ウ		④	A	イ	⑤
		オ	ハ		オ
⑥ E		⑦		⑧	C
デ	⑨	⑩	⑪	⑫	
ン	セ	イ	ウ	チ	サ
	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
ン	マ	キ	ン	ン	ン

応募総数 47 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)

当選者

- ◎浅見 まさ子 (太白区太白)
- ◎阿部 優子 (太白区郡山)
- ◎安斎 文子 (太白区緑ヶ丘)
- ◎石川 かつ子 (太白区二ツ沢)
- ◎小笠原 まさ子 (太白区秋保)
- ◎金谷 貞雄 (栗原市)
- ◎菊地 珠子 (太白区富沢)
- ◎金野 トミイ (太白区東郡山)
- ◎酒井 邦利 (太白区秋保町)
- ◎佐藤 夏菜 (泉区泉中央)

「友の会だより」ガ

日本機関紙コンクール入賞!

「日本機関紙協会2015年全国機関紙コンクール」にて、仙台南健康友の会「友の会だより」が「審査委員特別賞」を受賞しました。

多くの会員さんの紙面参加などが評価されたものです。みなさまに心から感謝申し上げます。

(編集部)



編集後記

次から次へと出てくる、国の補助金交付先企業からの「違法献金」。安倍首相も受けた。補助金のことは知らなかった。で、(献金は違法ではない)と言い逃れます。しかし、消費税引き上げなどで庶民からは税金を容赦なく取り立て、自分たちは「知らなかった」では国民は納得しないでしょう。企業献金を受け取る一方で、年間320億円もの「政党助成金」も、共産党を除く政党で山分け。政治をゆがめる企業献金も政党助成金も、もつなくす時ではないでしょうか。(H)