

地域の困難に寄り添いながら、多彩な活動を

仙台南健康友の会第39回定期総会で活発な討論が

会場いっぱい参加者で開催された

友の会総会



昨年「仙台南健康友の会」と名称を変更して初めての総会が4月26日、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・顧問の方々、約100名が参加しました。

熊谷会長のあいさつのうち、長町病院・長澤絹代看護部長のあいさつ、みやぎ東部健康福祉友の会（坂総合病院友の会を改称）齋藤規夫会長の来賓あいさつと進行しました。

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、生き生きと報告されました。また、仮設住宅から復興公営住宅に移転した会員から感謝と問題点などの発言がありました。つばさ薬局からは、仙台南健康友の会と名称変更して友の会へのかかわりが質的に違ってきたことなどの発言がありました。

仙台南健康友の会

友の会だより

第207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

今回は総会特集号です



各議案は参加者の拍手で承認されました

高橋賢一事務局長は討論のまとめで「この1年間の多様な活動が反映された討論でした。仮設住宅での問題は市議員などとも相談しながら改善させたい」と述べました。（あいさつと発言は2〜4ページ）。

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を担う新しい役員を承認しました。（名簿は5ページ）。

新副会長の佐藤美恵さんの閉会のあいさつで、総会は幕を閉じました。

聴診器

被災61年3・1ピキニデー集会に参加しました。水爆による「ブラボー実験」で第五福竜丸が死の灰を浴び、久保山愛吉さんが半年後の1954年9月23日に亡くなりました。第五福竜丸だけでなく、多くの漁船が放射能被害を受け、被災漁船総数1423隻、汚染魚廃棄した船992隻と、2015年2月22日にあきらかになりました▼現地の住人も多数被爆しました。空から白い灰が降ってきたのを、恐ろしいものとは知らず子どもたちが灰の中で遊んでいたといい、髪の毛が抜け落ちたそうです。住民に被害が及ぶのは承知の上で米国は実験を強行しました。いまだに後遺症が残るなどの報告があり、衝撃を受けました。分科会に参加、核廃棄物に関しても最終処分場がない状態であり、再稼働はとんでもありません

▼国は、「エネルギーの秘密」という漫画を無料配布して安全を強調、それを見た子どもに将来どんな影響が出るか心配と、学校の先生が話されました。今回参加した経験を、今後の活動に活かしていきます！

(T・K)

熊谷郁夫会長のあいさつ



今日は多くのご来賓と会員の方においでいただき仙台南健康友の会第39回定期総会を開催できますことを、ごいっしょに喜び合いたいと思います。

先日、「河北新報」の文化欄の紙面から「危機への不安反映」の大見出しが目飛び込んできました。「戦争論」と掲げた著名

な論客の新著が相次ぎ発刊され売れています。集団的自衛権の行使容認などで日本の戦争参加が現実味を帯びてきたことへの不安の表われと言える、という記事です。

医療・介護の改悪、消費税の増税、原発の再稼働、沖縄米軍新基地、マスコミ報道への政治介入など、根っこは同じです。安倍首相には退陣してもらえない、これが私どもの声

ではないでしょうか。

今日はみなさんからの「ご発言で、より充実した方針を練り上げてまいりたいと思います。ぜひよろしく願います。」



長町病院・長澤絹代看護部長のあいさつ



本来なら院長があいさつするところ、所要のため代わって

てあいさつします。長町病院が新しく生まれかわって1年。みなさんのご協力もいただき、建物の整備はほぼ終わり、北棟の震災後の修理などに移っています。これからは中身に力を入れていきたいです。14年度はベテラン医師の退職でみなさんにご迷惑をおかけしました。15年度は5月に中堅の常勤医師が赴任、研修医も配置予定です。地域包括ケア時代に向けて医師体

制を充実させ、かかりやすい外来にしていきたいと思えます。さて、4月25日に医療改悪法案が衆議院厚生労働委員会

で可決されました。これが成立すると入院の食事が上がり、大きな病院にかかるときは紹介状がないと5千円から1万円お金が増えます。戦争する道にはお金をかけ、いのちと健康にはお金をかけない政治は転換していく必要があります。

り始めています。しかし、そこに行くとい人ぼつちで、健康被害も発生しています。病院としてプロジェクトをつくって健康相談にとりくんできました。復興公営住宅では自治会がつかれないと集会所が使えないという問題もあります。でも、これからは仮設に残された方や復興住宅の方へ、友の会の班をつくり、班会という形で健康相談会にとりくんできていきたいと思います。これからも友の会のみなさんと、私たちが地域で健康で安心して住み続けられるようにとりくんできていきたいと思います。よろしく願います。

来賓あいさつ



みやぎ東部健康福祉友の会 齋藤 規夫 会長

「みやぎ東部健康福祉友の会」って何？と思われている

のではないのでしょうか。つい1週間前までは坂総合病院友の会という名前でしたが、総会で「みやぎ東部健康福祉友の会」に変わりました。去年みなさんが「仙台南健康友の会」と名前を変えましたが、そのことにも学びました。坂総合病院友の会は所在が塩釜と多賀城の真ん中にあるので固有の地域名をつけるのはむずかしいかなと思っていました。1年間議論していたらいろんなアイデアが出てきました。募集したら宮城東、宮城東部などがあがりました。論議し、みやぎ東部健康福祉友の会になりました。天気予報で東部と西部は、高速道路で分けています。だから東部でいいのではないかとということになりました。仙台市宮城野区の会員にとつてもすんなりいくだろうということと考えています。

坂総合病院の友の会だけでなく、どこに行くのだろうという話になりました。私たちの民医連の共同組織という立ち位置は変わりません。会員のみなさんに徹底するのに何年かかるかわかりませんが、立ち位置としては民医連と共同組織だということがわかってもらえるようにしたいと思います。

最後に、国会と政治の状況です。私たちにとつての課題は、医療と福祉がどんな扱いを受けているのかということです。そして民医連と同一歩調で行くことです。安倍政権は憲法9条も国民をごまかして空文化して自衛隊を戦争に行かせようとしています。これについても民医連と同一歩調で、地域のみなさんといっしょに、福祉充実の運動と戦争反対の運動を進めていきたいと思います。



総会での発言①

◎みなさんのところでも班会を



4年前から向山で班会を毎月開催しています。大それ

たことはやっていませんが、毎月病院から来てもらい血圧をはかってもらい尿検査をしてもらうことで心が安定するという人もいます。また、血圧が高いという会員が見つかり、みんなで声をかけあっています。班会で薬の重要性を毎月言われて、薬を飲むようになり、血圧をはかるようになり、ますます元気になりました。いろんな班でこういうことをやると効果が必ず現れると思います。大それたことを考えなくていいので、いろんなところで毎月継続していたらいいなあと思います。

佐藤 郁子 (太白区向山)

◎ブロック活動の活性化を



西部IIブロックでは年間行事を決めています。

高齢化して配達の人が少なくなっています。藪田さんの援助で新たに数人配達協力者が出ています。その方が新婦人にかかわっているのが新婦人と合同で班会、懇談会を開催しました。いろんな地域によびかけ。去年11月にはブロックで初めてミニコンサートを開催。う

たごえ喫茶の伴奏やっていた柴田順子さんのピアノ演奏でした。会場は地域の施設のポツケの森。60名以上に参加していただきました。いままで班会に出てこない方にも多数来ていただきました。ケーキとお茶付で500円で開催しました。後日会員でない方を訪問し、入会していただきました。また、医療講演会や健康相談会などでも会員を増やしています。結びつきを強めるためにいろんなことをやっていきたいです。

久戸 治美 (太白区旗立)

◎会員も広がるうたごえ喫茶



うたごえ喫茶は6月に8周年を迎えます。くわし

くは友の会40年史で紹介しています。毎月1回、たいはつ

くる展示ホールで開催しています。運営はスタッフ20名の献身的な協力のもと、打ち合わせ会議で準備・役割分担しています。平均100名の参加があります。河北で広告を掲示しています。毎回、会員が友だちを誘って、5、10名が新しく参加

します。長町病院を知り患者になつていくこともあります。魅力にはまると、自動的に新会員が増えるシステムに。会場には1番の受付と2番の受付を置きます。初めての方は第二受付に行ってもらいます。事務局の方が控えて入会を呼びかけます。一般800円、会員は500円です。今日入会すれば500円だよと誘っています。うれしいとき、悲しいとき、そこに歌があります。歌には弱った心を励ましてくれる力がある。歌は友だち、歌は人生です。お誘いあわせの上ご参加ください。次回は、先着100名においしいプレゼントを用意しています。心からお待ちしています。

三橋 吉則 (太白区山田北前町)



◎地域の助け合い活動として10年目



高齢者配食サービスは、今年9月5日

10年目を迎えます。最初は週2回から開始しました。現在週4回で、事業総額500万円です。うち、仙台市からの助成金は約3分の1です。一人暮らしの高齢者に配食し喜ばれていますが、ただ配るだけでなく、配食によって見守りと安心安全のネットワークづくりも大事な役割になっています。

今年3月に利用者の男性の孤独死の第一発見者となりました。痛ましい出来事でしたが、見守りの役割となりました。ボランティアは現在35人が登録しており、6、70代がほとんどです。若い人で40代、平均68歳です。社会に働きかけながら役割を担うという、シニア世代の生きがいづくりにもなっています。楽しいという声も出されています。シニアがこれから多くなるので、今後ボランティアをたくさんつくってほしいです。配食を通じて地域包括センターやNPO団体、ボ

寺島 知子 (太白区郡山)

ランティアグループとの連携が広がりました。3月からホームレス支援「夜回り会」の自立支援からの依頼で、アパートに入所している方への食事提供を始めました。困窮者に対する援助フードバンクへの協力も行ない、生健会や、包括支援センターからは利用者を紹介してもらっています。(長町病院の有料老人ホーム)はなみずきの入所者への行事食の提供も考えています。今後、地域の支援をどう進めていくかが課題です。

配付協力者感謝のつとめ

日時：6月26日(金)
午前10時から午後1時
会場：太白区文化センター 展示ホール
演奏、昼食交流など予定しています。

総会での発言②

◎名称変更で新たな可能性



友の会の名称変更は、つばさ薬局にとつては非常に大きなこと

です。保険薬局は特定の医療機関との利害関係があつてはなりません。病院の名前がついた友の会では正々堂々と参加できません。もちろんいろんな活動をしていましたが、名前が変わつて名実ともに堂々と活動できるようにになりました。薬局として今後もみなさんといろんな活動にとりくみたいと思います。つばさ薬局では長町病院以外の処方箋も受けています。ですから、仙台南健康友の会という地域名になった時に、つばさ薬局の利用者で新たに会員の対象となった人もいます。私たちが友の会の窓口になる大きな役割があるということです。去年は懇談の時に仲間づくり月間でコーナーを置こうということになりました。十分ではありませんでしたが、今年の月間ではさらにとりくみたいと思います。処

方箋から見える問題もあります。薬が飲めなくて大量に余つている患者。気になった患者のお宅まで行ってチェックして医師などに相談する例もあります。そういうところにつなげられればいいなあと思つています。班会の講師も声をかけてください。去年は友の会の協力も得て初めて待合室でおむつの使い方の講習を開催しました。今年も「認知症」をテーマに開催したいと考えています。今年も友の会といっしょにがんばつていききたいと思つています。

黒田 あきさ (つばさ薬局)



◎外来ボランティアにとりくんで

外来の患者さんの受付の補助、車の押したり、家族

に頼まれて見守りしたりしています。小児科があつていいなあと思うことがあります。子どもをおんぶしたお母さんがきつた。お子さんが悪いのかと思つたら、お母さんがインフルエンザでした。お母さんが倒れたらいけないので、小児科までご案内しました。勉強になつていきます。2カ月に1回ボランティアすみれ会の例会を開催し、長澤看護部長や平尾事務局次長に参加していただいています。病院側からの要望や気がついたなどことを話しあつていきます。外来案内は実際は8名ぐらい参加しています。月曜を担当していますが、二人だった一人だったり、いない曜日もあります。病院の案内の職員も大変なので、みなさんもすみれ会に入つていただきたいと宣伝も兼ねて発言しました。

野原 公子 (泉区将監)

◎若林区での協力共同をさらに



私は若林区にも所属しています。名称変更は大歓迎です。

た。おとしからブロックの担当者会議を毎月開催していただいています。情報は共有を進めながらうやうやうやっていっていかか相談しています。去年は若林健康友の会といっしょに、水戸部先生を講師に医療講演会を開催しました。好評で60名以上の参加がありました。青空健康相談会も協力して開催しています。炊き出しのときも健康相談会を行ないました。相談内容も深刻なものがあり、若林としては

地域型友の会を重視して行かなければ大変だと思つきました。地域として一体となつてとりくんでいきたいと思つています。午前中若林健康友の会の総会でしたが、理事としてがんばることとなりました。ゆつたりサロンが5月から出発しました。若林ブロックもかわり進めていきたいです。私たちの願う地域包括ケアシステムで、これからも一人ぼつちをなくし、安心して住み続けられるまちづくりの一端を担つていききたいと思つています。

平間 止 (若林区若林)

◎これからも無理なく楽しく



案内している会員20名で、参加するのは14、5名

です。去年はちよつと無理して太白山や蔵王を登つたりと、歩こう会でなく山登りに力が入りました。今年には基本に帰って平地を歩きます。4月は瑞巖寺を回つて松島水族館に行きました。こういう年になつて水族館行くのはどうかと思つていましたが、よかつたなという声がかかれています。仙台に新しい水族館が7月にオープン

するので、9月頃行く予定にしています。今年も無理をせず、平たん地を4、5キロ、途中で休憩しながら、みなさんと雑談しながら歩きたいと思つています。興味があつたらいつでもご参加を。費用は実費で、各自昼食用意です。行つてみたいという方がいたら、いつでもお声かけをお願いします。

今野 隆 (太白区長町)

◎復興住宅でも「支援を



4年間友の会の方々に大変お世話になりました。先日

引越しました。6月まで80軒ぐらい引越しますが、来年16軒ぐらい残ります。みなさんに尋ねたいです。仮設を出ていくときにクローラーとかもらえるのですが、こわれていて部品代が7、8万と言われました。中止しようとしたら、自分で処分してくださいと言われました。こんなことがあるのでしょうか。復興住宅には今後ともご協力お願いしたいです。

北村 敏子 (あすと長町)

総会に来賓および顧問として

参加された皆様

○みやぎ東部健康福祉友の会

齋藤 規夫 会長

○泉病院友の会

川村 東生 副会長

○大崎健康福祉友の会

近江 寿 会長

○若林健康友の会

佐藤 真知子 事務局長

○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

平賀 秀法 副専務理事

○長町病院管理部

長澤 絹代 看護部長

○長町病院付属歯科クリニック

山岸 定雄 所長

○宮城厚生協会健診センター

佐藤 佳樹 所長

○横田 有史 宮城県議会議員

○嵯峨 サダ子 仙台市議会議員

○船山 由美 仙台市議会議員

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

○仙台錦町診療所健康友の会

渡辺 美重子 会長

○仙台生活と健康を守る会

山脇 武治 会長

○水谷 英夫 弁護士

☆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	早川 カオル	西部 I
副会長	佐々木 京子	長町		鈴木 睦郎	西部 I
	佐藤 美恵	新長町		三浦 トキ	西部 I
	炭谷 彰三	南部		庄司 芳昭	西部 I
	久戸 治美	新西部 II		一条 衛	新西部 I
事務局長	高橋 賢一	長町		加藤 義信	西部 II
事務局次長	鈴木 祐子	名取		渡辺 英子	西部 II
	門間 茂雄	長町		渡辺 静恵	西部 II
	平尾 伸二	長町病院職員		佐藤 啓子	西部 II
	藪田 隆司	長町病院職員		菅原 昌子	元西部 II
理事	今野 隆	長町		山内 昭夫	新西部 II
	宇塚 敬子	長町		平間 止	若林
	加藤 太郎	長町		福島 せん	若林
	大場 カツ子	長町		磯野 サダ	若林
	寺輪 たか美	長町		澤田 豊明	若林
	田畑 明	新長町		加藤 千穂子	若林
	阿部 信夫	郡山		鹿又 静子	名取
	寺島 知子	郡山		今野 裕子	元名取
	伊藤 豊子	郡山		赤間 順子	あすと長町
	鈴木 則子	郡山		北村 敏子	あすと長町
	佐藤 宏	郡山	高瀬 隆一	青葉	
	森 美恵子	郡山	田村 道子	新青葉	
	横山 徳志	南部	黒田 あきさ	つばさ薬局	
	安斎 キヨ子	南部	村上 奈保子	新長町病院職員	
	千葉 幸毅	南部	加藤 武彦	若林	
	黒沢 秋雄	南部	井上 晶夫	若林	
	遠藤 芳壽	新南部	飯塚 正広	元仮設住宅自治会帳	
	瀬川 国郎	西部 I	嵯峨 サダ子	市議会議員	
	川村 三夫	西部 I	船山 由美	市議会議員	
	岩澤 恵子	西部 I	水谷 英夫	弁護士	
佐藤 郁子	西部 I	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)

及川 矩子 (西部 II)、菅原 明子 (長町)、鈴木 洋司 (南部・ご逝去) 大友とえ子 (あすと長町)

新入職員が

班会研修

いきいきすみれ班



小笠原さんの話しを聞く参加者

れ、はし置きにもなるなど大好評でした。

その後、座ってできるタオ
ル体操を行ない、終了しまし
た。次回は自分の体重に見合
った食事のとり方について
やってみられないかとの依
頼がありました。

事務局次長・藪田 隆司

食べて歌って

楽しく交流

若林ブロック



3月13日年に1度の

毎月恒例になっているい
きいきすみれ班。4月は小
笠原里恵子保健師による生
活不活発病予防の話でした。
今年の新入職員の理学療法
士と作業療法士が「班会研
修」で参加しました。みなさ
ん、リハビリの職種の名称に
まだなじみが薄く、どんな仕
事をするの？学校で何を習
ってきたの？など、質問攻め
となりました。

小笠原さんの説明で「ロコ
モ」について勉強したのち、
全員でこののぼりをつくり
ました。完成品は玄関にも飾

イベントとして日帰り温泉
の旅は、総勢20名の参加で
今回は近くであるが、あま
り利用する機会も少ない秋
保・蘭亭へ出かけました。
到着後はさっそく平尾伸二
事務局次長を講師に「どう
なるこれからの介護保険」
というテーマでの学習会。
4月から保険料が引き上
げられるとともに、今後の
介護保険改定では保険料の
値上げ、利用料の引き上げ
そして要支援者のサービ

班から、ブロックから

が削られ介護保険があっても
サービスなしの改悪となる
等々。家族が介護保険サービ
スを受けている方もあり、み
なさん真剣に聞き入っていま
した。今後、自分達も含めて
介護の受け皿やサービスがど
うなるのか不安だという声も
出されました。

その後は、ゆっくり、ゆっ
くりと温泉につきり、おいし
い昼食をこちそうになりなが
ら、自己紹介やひとことなど
で日頃の交友を深め、なごや
かなひとときを過ごしまし
た。昨年友の会での福島原発



昼食交流の前に介護保険の学習

映画サークル再スタート!

震災で中断していた映

画サークルが、再スタート
を切りました。初回はジ
ン・ケリーの「雨に唄え
ば」。大画面で観るダン
シーン。大型スピーカーで
聴く素晴らしい歌声。家庭
のテレビでは味わえない
満足感を味わいました。

数十年前の題名も忘れ
てしまった映画でも、メロ
ディが流れ出せばすぐに
昔見た一場面が浮かびま

毎月1回、地域交流サ
ロン「よしの亭」で開催し
ています。会費は無料
です。あなたもごいっしょに
映画の楽しみを味わって
ください。5月は18日、
6月は15日です。

南部ブロック・千葉 幸毅



大型スクリーンに見入る参加者

たちの地域でも何かできな
いかなど、今後の課題が提起
されました。最後にみんな
で井上晶夫さんのアコーデ
イオンに合わせ春のうたを
歌いました。

若林ブロック・磯野 サダ





～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	5100円 (税別)
	仙台南健康友の会会員	4600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



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。



メテイカル フィットネス のびのびながまち

週間プログラム 5月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00～11:30 健康体操	10:00～11:00 リフレッシュ体操	9:30～10:30 いす体操	10:40～11:40 らくに体操	
	11:10～12:10 骨盤&骨盤底筋群運動 第2・4のみ開催			
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	14:00～15:30 健康体操
15:00～16:00 転ばん体操				
健康体操	90分	ストレッチャで全身をほぐし、その後ボールやダンベル等を日替わりで使用して生活習慣を改善して行くクラスです。		
いす体操	60分	普段ほとんど使用しない筋力を強化するなど、整形疾患者や高齢者に向けたクラスです。		
転ばん体操	60分	転倒しないように筋力をしっかりつけて転倒予防、改善をしていくクラスです。		
らくに体操	60分	普段の生活を快適に過ごせるよう、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	90分	100歳まで自分の脚で歩けるよう、バランスボールを利用しながら必要な筋力をつけていくクラスです。		
骨盤&骨盤底筋群運動★	60分	骨盤の歪みを改善させながら体調を整え、骨盤底筋群を意識することで尿漏れなども予防していくクラスです。(第2・4のみ)		
リフレッシュ体操	60分	朝一番に全身を伸ばし、代謝を上げることを目的としたクラスです。		

★ 閉館から閉館までマシンをご自由にご利用頂けます ★

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⑰ 柴田 ひでこさん (太白区長町)



生健会の事務所前で

仙台生健会(生活と健康を守る会)長町事務所で、地域の方々の生活相談などにあたっている柴田ひでこさん。
長町1丁目にあつたころの長町病院の隣が実家。生まれも育ちも長町です。昔は「松川事件」の被告の家族が長町病院のまかないをしていて、できたてのコロッケをもらったことも。

「友の会の班会やたまり場は、健康と生きがいづくりのため大事ななあと思います。いろんな楽しい活動もやっているので、生健会でもいっしょにとりくんでいきたいいなあと思っています」と柴田さんは話してくれました。

高校を卒業して東京へ。20年ののち、お母さんの介護のために仙台に戻ってきました。国民救援会などにかかわったのち、知り合いの生活相談で訪問したのがきっかけで、生健会の相談業務に携わることになった。その後理事となり、現在は専任で活動しています。昨年は友の会高齢者配食サービス「ほっと亭」で開催した生活保護の学習会で講師を。

◇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・長崎)
- ② 日本高齢者大会 (9月・和歌山)
- ③ 宮城民医連共同組織活動交流集会 (9月・鳴子)

これらの大会をはじめとした集会などに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長崎の平和公園に献納してきます。



会より
昨年の原水禁世界大

ゴールデンウイーク明けに、蓄積されていた心身の疲れや、新しい環境や人間関係などについていけないストレスのせいで、やる気が出ない、ふさぎこんでしまう状態となる方がいらっしやいます。いわゆる「5月病」と言われるものです。しかし、実は「5月病」は正式な病名ではありません。環境の変化についていけないことで起きる精神疾患としての「適応障害」が当てられることが多いのが現状です。

おもな原因として、①新しい環境での生活や人間関係が思うようにいかない、②大きな目標を達成したことにより次の目標を見失って混乱する、③想像していた新生活と現実のギャップについていけない、などが挙げられます。

【実は気分障害ということも…】

やる気が出ない、気分が沈みがちと

いった状態になったら、「気分障害」の可能性もあります。気分障害には「うつ病」や、うつ状態と躁状態を繰り返す「双極性障害」の他、2年以上の長期にわたって不調が続く「気分変調症」などがあります。とくに気分変調症は症状がそれほど重くないので、一時的

なことに取り組んでいるときには明るいのに、工作中などはうつ状態になる「非定型うつ病」はその典型です。

【「おかしいな」と思ったら、すぐに病院へ】

体調や気分の異変が続くようなら、適応障害や気分障害などの可能性があるため早めの受診が勧められます。最初から心療内科や精神科の受診に抵抗を覚える方も少なくないですし、実は内科疾患が絡んでいることもありますので、どこの科を受診するか迷った場合は、はじめに内科外来を受診するのも良

いかと思います。当院では検査・診察を通じて、内科的な疾患をしっかりと除外してから、心療内科や精神科の紹介といたしておりますので気軽にご相談いただければと思います。(つづく)

連載

この時期に外来で多い病気

その③ 「5月病」



下地 直紀 (長町病院 内科医師)

な落ち込みだと誤解されることもあります。

気分障害のひとつであるうつ病は、かつては几帳面、真面目、完璧主義などの性格の人が発症しやすいといわれていましたが、そうではない人でも発症することがわかってきました。好き

◆「友の会だより」の日本機関紙コンクール「審査員特別賞」受賞おめでとうございませう。毎回楽しみに拝読させていただいておりますが、受賞の価値が大いにあると納得。「カラー写真の多いこと」「季節感あふれるイラスト」、他紙には掲載されない健康や病気のこと、健康友の会の機関紙ならではのきめ細かい連載等々、読者にとつては本当に役立つ情報誌として末永く愛読させていただきたいと思ひます。今後とも、機関紙に携わるみなみなさまのご健闘をお祈りします。

瀬川 ちよゑ(太白区八木山香澄町)

◆福島県浪江町から避難してきてから5年目を迎え、身体だけは『いつでも元気』を保

てるように「のびのび」に参加したり、若い時を思い出し歌声も2回行って大声で歌ってきました。

旅、今年はパソコン教室に参加し、お世話になりました。パズルは初応募です。

堤 智子(太白区八木山香澄町)

◆友の会だより、楽しく読んでおります。しかし、まだ何のつどいにも参加しておりません。近い将来、時間的余裕ができれば参加したいと思っています。

佐藤 慶行(若林区河原町)

「友の会だより」の配付依頼があり、わずかですがお手伝いして1年ぐらいいになりました。そのためか、「友の会」が身近になり、昨年は福島第一原発被災地を訪ねるバスの



熊坂 信子(太白区長嶺)

柏崎 英子(若林区土樋)

◆「友の会だより」を毎号楽しみに拝読させていただいておられます。とくに「わたしのひとこと」「友の会パズル」に目を留めます。うたごえ喫茶も参加させていただいておられます。パズルの解答は⑩の力ギがなく⑪のマスがありませんでしたね。

伊勢 暁子(太白区長町)

◆いつも楽しみに読ませていただいています。全面カラーになっていいですね。健康に時には役立っています。

渡会 栄子(太白区東郡山)



づいて執行されていない面があり、政党助成金は廃止すべきと考えます。

菅井 賢幸(名取市高館)

熊谷 祐美(白石市)

◆私は障害者の兄と月に一度長町病院に行っています。親切で、とくに障害者には優しくしてくださるスタッフのみなさまに感謝申し上げます。今後ともよろしくお願ひします。

佐藤 方隆(太白区西中田)

◆クイズは初めはむずかしそうと放っておきますが、やはり気になってとりくみますと、思ひのほかすいすいとできるのが不思議です。正解は別にして。

小沢 令(太白区長町)



村上 千枝(太白区長嶺)

◆桜が咲き始めました。春の光がいっぱいふりそいで。なのに、うちのお嫁さん、つわりに苦しんで、こたつでぐったりしています。仕事をしながら日々がんばっている。みんなで協力して助けたいと思います。

板橋 教子(若林区南染師町)

◆いま、国会では2015年度予算案が審議されています。共産党を除いた各党に政党助成金が交付されていますが、政治資金規正法に基

◆若いころ、天気の良い日曜日にはよく野球をやっていました。ケガもよくしました。長町病院は日曜日でも見てくださいましたので、何度もお世話になりました。ありがとうございました。



津田 日出子 (太白区長町)

◆いつも読みやすいおたよりありがとうございます。最

◆「友の会だより」が日本機関紙コンクール審査員特別賞を受賞したそうで、おめでとうございます。パズルをはじめ、介護保険の改定のことなど、楽しく、ためになる紙面ですね。これからもがんばってください。

熊谷 みよ子 (太白区山田自由ヶ丘)

◆「友の会だより」、全国機関紙コンクールにて審査員特別賞受賞おめでとうございます。これからもますます友の会だよりが充実していきますように。

永浦 郁 (太白区三神峯)

◆桜の季節、暖かい晴れた日に、普段接しているたすけあいの利用者みなさんとお花見に行きたいなあ。

千葉 昭子 (太白区羽黒台)



宇塚 敬子 (太白区長町南)

◆映画サークルが再開されるそうですね。楽しみにしています。お年寄りでも楽しめる映画を上映してください。

早坂 美和子 (太白区袋原)

◆いつも読みやすいおたよりありがとうございます。最

◆いよいよ春ですね。畑仕事、庭の草取り…これから忙しくなります。今年も健康に気をつけて仕事がんばりましょう。

大学 睦子 (太白区東郡山)

◆「友の会だより」の全国機関紙コンクール「審査員特別賞」受賞おめでとうございます。内容も充実して皆に読まれているのが「ひとこと」でよくわかります。映画サーク

近暖かい日が増えたのは嬉しいのですが、花粉症の症状が酷くなってきました…。薬の副作用で、仕事に睡眠が襲ってきます…

佐藤 夏菜 (泉区泉中央)

◆初めて応募します。単調な毎日、少しでも刺激となりますよう、これからも続けていきたくと思います。

橋本 裕子 (太白区長町)

◆映画サークル楽しみにしています。「雨に唄えば」心地よいリズムでしたね。ヨコ文字の歌詞を初めて覚えた曲のような気がします。青春の楽しかった時を思い出し、熱い気持ちにひたりたいです (大笑い)

森 美恵子 (太白区郡山)

◆長町病院だよりを読み、常に患者の側に寄り添っての活動に感謝しております。先生方も患者に対する優しい気持ち伝わり、長町病院に28年間お世話になっております。今後ともよろしく願います。

阿部 ふじえ (名取市名取が丘)

◆昨年11月、アレルギー検査でスギ花粉症が出ました…が、

あまり症状が出てこないので、注意しています。

新井 栄子 (角田市)

◆全解答の図を掲載していただきありがとうございます。パズルファンとしては解けないと悔しいです。

高橋 幸一 (太白区羽黒台)

◆友の会だよりを楽しみにしています。パズルは脳の退化を防ぐため続けて挑戦しようと思っています。

平間 幸子 (太白区郡山)

◆3.11で被災した方々が、前向きに、楽しい気分です。ご時間が少しでも多くと願っています。

小野寺 レイ子 (太白区四郎丸)

◆友の会だよりカラフルで見やすいですね。いつも祖母と友の会パズルを楽しんでいます。

佐々木 幹子 (太白区八木山弥生町)

◆3月17日、友達の紹介で友の会に入会させていただきました。

後藤 ハシメ (太白区長町南)

「次代への記憶」発刊

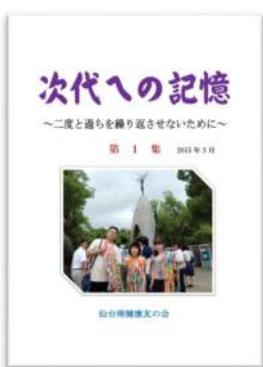
今年戦争が終わって70年の節目の年。二度と過ちを繰り返すまいと、9条で戦争放棄を明記した日本国憲法が定められました。

しかしいま、「集団的自衛権」の名のもとに、自衛隊が海外で戦争できる「軍隊」に変えようという動きが強まっています。

戦争の記憶を風化させることなく、次の世代に引き継いでいくことが、いまいっそう大切になっています。

友の会では「次代への記憶」第一号を発刊しました。戦争を体験した方の手記や、原水爆禁止世界大会に参加した方の感想などで構成されています。ご希望の方には無料でおわけしています。

(社会保障部)



友の会パズル

A～Fまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコのカギ」

① 疲れたときなど目の下できるもの。

③ そば粉だけで打ったそば。

⑥ 鼻に角を持つ大型の哺乳類。

⑧ もちつきに使う杵と〇〇。

⑨ 猫が人になでられたときに発するような、きげんを取るためのやさしくこびる声。

⑩ 陸地と水面が接するところ。

⑭ 箸や串程には長くない先の尖った木製の細い棒。

「タテのカギ」

② 1972年、「せんせい」でデビューしたのは森〇〇〇。

④ 重々しく、威厳があつて気高いさま。

⑤ 繁華街の中心部から離れた場所。「〇〇〇〇の飲み屋」。

⑦ 甘辛く煮た油揚げの中に、酢飯を詰めた〇〇〇寿司。

⑨ 寝るときに着る服。

⑪ 量よりも〇〇。

⑫ 愛媛県松山市の南西に位置する市。

⑬ スーパーなどで会計をするところ。

①	②		③ C	④	⑤ D
	⑥ A	⑦		⑧	
⑨					
⑩	⑪		⑫		⑬ E
	⑭ B				

解答欄	A	B	C	D	E
-----	---	---	---	---	---

▼ 前回の答え

「カフンシヨウ(花粉症)」

①	②	③		④			
マ	ツ	サ	ン	ハ			
⑤ E	ヨ	ツ	ユ	⑥ B			
				フ	ル		
⑦			⑧	ン	イ		
		⑨	マ	イ	ニ	チ	
⑩	⑪ A				⑫	ユ	バ
		D		⑬	F	C	
		シ		ア	ウ	ン	

当選者

- ◎ 浅沼 かつ子 (太白区大野田)
- ◎ 阿部 ふじえ (名取市名取が丘)
- ◎ 伊勢 暁子 (太白区長町)
- ◎ 伊藤 洋子 (太白区鹿野)
- ◎ 宇塚 敬子 (太白区長町南)
- ◎ 川端 英子 (太白区向山)
- ◎ 佐々木 幹子 (太白区八木山弥生町)
- ◎ 菅井 賢幸 (名取市高館)
- ◎ 瀬川 ちよゑ (太白区八木山香澄町)
- ◎ 高橋 啓子 (太白区青山)

編集後記

社会保障部で介護保険の学習会を行いました。4月から要介護1, 2の方は、原則として特別養護老人ホームの入所対象外にされてしまいました。入所を申請して「待機」している方のうち、要介護1, 2の方は昨年3月末で3割以上だったとのこと。保険料はどんどん引き上げ、一方で利用しにくいように改悪。言い方は悪いですが、これでは一種の「詐欺行為」ではないでしょうか。(H)

※前回のパズルの設問に誤りがありました。「タテのカギ⑭」は、「タテのカギ⑪」でした。お詫びいたします。

基地のない平和な沖縄を

沖縄に連帯し 基地問題を考えるつどい開催

友の会社会保障部で「沖縄に連帯し、基地問題を考えるつどい」を開催し、40名が参加しました。

宮城県平和委員会事務局長の橋元森雄さんの話や知事選支援、辺野古座り込み支援参加の報告がありました。

最後に、民意を背に新基地建设反対を貫く翁長武志知事への支援ハガキへの協力が呼びかけられました。



辺野古座り込み支援行動の報告

☆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。
ホームページ上からも応募できます。
通信は紙面に掲載させていただきます。
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)

応募総数50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)