

庄内の歴史や文化、味覚を堪能

友の会旅行で加茂水族館や出羽三山を訪問

世界最大級・クラゲ大水槽を泳ぐ
クラゲに見入る参加者(加茂水族館)



二日目は出羽三山信仰の出羽神社へ。駐車場から杉の大木の中を進んで行くと、参集殿の境内に着きました。「大祓茅輪」でみなさん厄払いの輪

くぐり。右に三回左に三回と回る回数が決まっているのに、押んでいるうちに回数を忘れてもう一度など、笑いが絶えません。散策している

と、ホラ貝の音が響く幻想的な光景に癒されました。昼食は米の粉の滝ドライブイン。「米の粉の滝」を見物できてチョコット儲かった気に。お腹も満たされて、お土産も買って満足したのか、車内は静かに寝ている方も。高速に乗って一路仙台へ向かい、時間通り長町岩銀前に到着。28名参加の楽しい庄内の旅でした。

恒例の一泊旅行は、山形・庄内の旅。人気のある加茂水族館と出羽神社をめぐるコースでした。昨年リニューアルした鶴岡・加茂水族館は、クラゲをメインに見学できるようになっており、クラゲを食べるようなクラゲやオーロラ色に輝くクラゲなど、見ていて時間が経つのを忘れそう!

宿泊は湯の浜温泉「竹屋ホテル」。日本海に沈む夕日を見ながらの食事は、最高のごちそうでした。食事も、炭火でその場で焼いた鯛や鯛の頭の唐揚げなど、食べきれません。お腹も落ちつきカラオケタイムに入り自慢の喉を披露。翌朝、日本海を眺めての朝風呂がこれまた最高でした。



「あれ、何回目だっけ？」厄払いの輪くぐり

事務局長・高橋賢一

聴診器 暑さがやってくると広島を思い出す。あれは被爆60周年の8月6日だった。たぶんこれが最後の機会と思いきも原水爆禁止世界大会に参加したが、現地について最初に聞かされたのは、平和公園の記念碑が何者かに壊されたということ、その少し前には、捧げられた折り鶴に放火されたとのニュースだった。被爆者へのこの仕打ち、強い敵意はいったいなんだろう? 私の理解の範囲を超え、どす黒い不気味さだけが心に残った▼翌朝の式典は蝉しぐれの中、子どもたちの誓い、小泉首相の献辞に続き、河野洋平衆議院議長が登場した。彼は記念碑について「過ちは二つあった。日本が富国強兵の道を選び侵略戦争まで突き進んだこと、アメリカが市民に対し大量殺戮兵器を使ったこと。これらは二度と繰り返してはならない」と語り、さわやかな印象を私に残した▼あれから早10年、首相の「戦後70年談話」が関心を集めている。この間、政権内の保守の良識派はほぼ消滅し、あのだす黒い者だけが増殖し続けてきたのではあるまいか? 「首相談話」を注視したい。(S・S)

仙 台 南
健康友の会
友の会だより

第208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

音楽と食事で楽しく交流

配布協力者感謝のつどい開催



演奏に聴き入る参加者

今年で4回目となる「友の会」が6月26日(金)、太白区文化センター展示ホールで開催され、60名が参加しました。

参加者は6つのテーブルに分散し、それぞれの席には

バラの花が飾られ彩りを添えました。会場にはコーヒークーナーも設けられ、みなさんを接待しました。

今年は趣向を変えて、ミニコンサートで参加者のみなさんの労をねぎらうことにしました。コンサートは元仙台フィルハーモニーの山本靖子さんのバイオリン演奏と友の会うたごえ喫茶の伴奏でおなじみの井上順勝さん・柴田順子さんコンビのJUN&JUNのピアノとクラリネット演奏が繰り広げられ、参加のみなさんは美しい音色をうっとり楽しんでいました。

参加者一人一人の自己紹介の後、テーブルごとに昼食をいただきながらの交流会となりました。

参加者からは「生演奏がすてきだった」「友の会だよりがカラーになって大変読みやすくなった」「配布活動には一人暮らしの見守りという側面もあり、大事だと思う」など、さまざまな意見が出されました。

これらの意見をもとに、活動の改善を図っていききたいと思います。

会長 熊谷 郁夫



昼食を食べながら交流

なごころを願いつつね



村上奈保子さん

事務局の藪田の転勤に伴い、5月より診療サービス課から組織課(友の会)へ異動しました村上と申します。友の会の仕事は初めての経験で、わからないことがたくさんありますので、友の会のみなさんからご指

導をいただきながら、精一杯お役に立てればと思っております。友の会事務所の職員では一番年上になり、子どもが3人孫が3人おります。

先日、「笑いヨガ」のインストラクターの資格をとりました。今後、班会などで機会がありましたら、いっしょに笑って免疫力を高めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

囲碁・将棋サークルのご案内

長町病院北棟のすぐ近くにある「よしの亭」で、囲碁・将棋のサークルを開いています。会員募集の活動が遅れており、いまのところ少々活気に乏しいので思案中です。

友の会のサークルですから、他とは違ったものになりたいと思います。初級者(級位者)、中級者(初級三段程度)を対象に、棋力上達講座を企画しています。基本

的な考え方が進化すれば、70歳、80歳でも腕は上がるし、あわせて認知症予防にも役立つのでは、と虫のいいことを考えています。これから碁を覚える初心者講座も考慮中です。

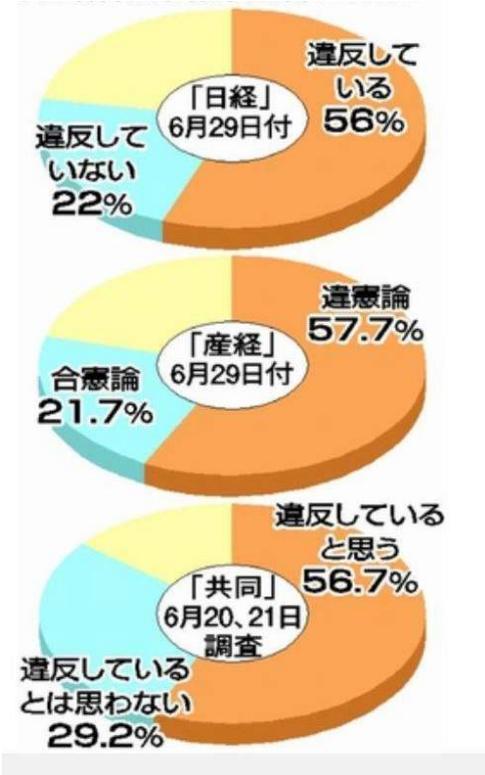
毎月第1・第3金曜日午後1時半から5時に開催していますので、気軽においで下さい。将棋の方もどうぞ。



若者を戦場に送ってはなりません

「戦争法案」ストップのために、声を上げましょう！

安全保障法案(戦争法案)は憲法に



これまでの経過をつぶさに見れば、現内閣の特徴が見えてきます。①まだ日本の国会で審議が始まっていないのに、「アメリカの議会で「夏までに必ず通す」と演説する。②審議の中で

憲法に明らかに反する

「戦争法案」

いでしょうか。

さすがにこれは異常で危険だと警告する識者も続々と増えてきました。憲法学者の圧倒的多数は「憲法違反だ」と批判しています。すでに引退した有力政治家たち(その多くは自民党員ですが)、や元内閣法制局長官などからも

テレビや新聞で報じられているように、国会では連日「平和安全法制」なるものが審議されています。平和や安全は名ばかりのもので、その正体は「日本が攻撃を受けてもいないのに、密接な関係にある国が他国から攻撃を受けたとき、日本の自衛隊は地球の裏側であろうと支援に駆けつけることができる」法案ですから、「戦争法案」こそがふさわしい呼び名です。

は戦後日本の出発点ともなった歴史的文書「ポツダム宣言」さえまともに読んでいないと答弁し、恥ずかしいとも思わない。③衆議院憲法審査会では、与野党双方から推薦された参考人3名全員が「この法案は憲法違反」の判断を示すと、「憲法判断は学者がするものではない」と切り捨てる。およそ物事の筋道や道理にはまったく関心がなく自分だけが正義と思ひ込んだ人々の集団ではないでしょう。



全国各地で若者たちの集会・デモが (6月13日の渋谷デモ 提供：若者憲法集会)

世論が「戦争法案」の

行方を左右します

「戦争法案」を阻止できるかどうかは、圧倒的多数の国民が反対の意思を表明し、「列島騒然」の状況をつくる事ができるかどうかにかかっています。すでに全国各地で大きなうねりが起こり、とりわけ若い世代の間での集会

「乱暴すぎる。まちがいだ」と声が上がっています。国民世論の調査でも、別表のように「戦争法案は憲法に違反している」の声が圧倒的多数となつていきますし、「今国会で成立させるべきではない」の声は8割を超えています。しかし、彼らはひるみません。戦後最長の会期延長を行ない、9月末までに成立させる構えです。

やデモが急速に広がっています。私たちは、最悪の健康破壊である戦争政策を容認することはできません。戦争法案反対の声を上げるのももちろん、私たちにしかできないこと、遠い日に肌身で感じた暗黒時代の記憶を次世代の人々に語り継ぐことにも、改めてとりくみたいものです。

副会長 炭谷 彰三

戦争法案 私たちも反対です！



◆私は戦争体験者です。あの愚かな戦争は、一度と繰り返してはなりません。政府の「平和安全法制」と

は、我が国が再び戦争を始めるための法案群です。こんな法案には絶対反対です。

鈴木 英夫さん(名取ブロック)



◆2歳の子を持つ新米ママなりに、子どもにはのびのびと成長し、その中で素敵な夢を見つけてほしいと願っています。この法案により何人の子が戦地に赴くことになるのでしょうか。こどもの未来と夢を奪わないでほしいです。

大場 愛さん(長町病院介護福祉士)

お互いの活動を大いに交流し学びました 役員研修で奈良の健康友の会を見学

今年の友の会役員研修は7月7日～8日、奈良市の平和会健康友の会となら健康友の会の二カ所の友の会を見学しました。見学には仙台南健康友の会から8名、みやぎ東部健康福祉友の会から1名が参加。
その概要を報告します。

初日は平和会健康友の会。まず平和会吉田病院「地域緩和ケアサポートきずな」でお話を聞きました。外来や在宅が連携して患者が「自分らしく生きる」ことをサポートするとりくみなどを学びま



地域緩和ケアサポートきずなで話を聞きます

した。続いて、友の会の活動の概要の説明を受けました。友の会の役員や支部の方々、法人の幹部の方など20名以上に同席していただいたことには一同ビックリ。サークル、たまり場、保健予防活動、ボランティア、無料塾などの説明を受け、質疑応答を行いました。多種多様なサークル活動には驚き、健康運動指導士が友の会に配置され、「健康運動教室」にとりくんでいることなど、特色ある活動を学びました。学業で困難を抱える高校生1人を援助しようということから開始した「無料塾」。そこで学んだ学生が、今春看護師として入職したという話には、目頭が熱くなりました。夜は「戦争法案反対！奈良県民集会」に全員で参加したのち、なら健康友の会の方も合流し夕食交流を行いました。二日目は「なら健康友の会」へ。病院名の友の会から地域名の友の会へと転換した経緯、年会費はなく入会金のみでの組織運営、たまり場づくり、健診、サークル活動などの話を聞きました。友の会

で運営している「ふれあい喫茶なごみ」は非常に雰囲気も良く、なごやかな懇談となりました。法人理事長からのごあいさつもいただきました。

この二日間は、他県の健康友の会の優れた点を学ぶことができたと同時に、私たちの友の会のよさも認識することができ、大変有意義な研修となりました。奈良のみなさんには、忙しい中本当に温かく見学を受け入れていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

今後は私たちの活動にいかすために、知恵と力を発揮したいと思えます。

事務局次長・平尾伸二

ボランティアを募集しています

ボランティアすみれ会では、現在長町病院の外来での案内ボランティアを行なっています。今回、長町病院有料老人ホーム・はなみずき（長町病院北棟3階・4階）でのボランティアの要請をいただきましたので、ご協力して下さる方を募集します。内容は、入居者の方の話し相手、散歩の付き添い、食事の盛り付けなどです。

お申し込み・お問い合わせは友の会までお願いします。



ふれあい喫茶なごみでなごやかに懇談



みやぎ生協西多賀店での健康相談会

訪れる方は健康に対する関心が高く、食生活や生活習慣チェックを受けながら熱心に質問される方が多くなつたような気がしています。その一方で、普段から血圧が高いけど、まったく気にしていない方に受診をすすめるケースもありました。また一人暮らしの方が、お話できて楽しかったと喜ぶ様子を拝見すると、相談会の必要性を改めて実感しています。

青空健康相談会

青空健康相談会は地域のみなさんの健康づくりのためブロック毎に年一回の開催を目標に毎年、春と秋に実施しています。6月にヤマザワ中田店とみやぎ生協西多賀店で職員の皆さん、ブロックの皆さんの協力をお願いいたしました。ヤマザワ中田店は、昨年から店舗の要請で定期的の開催していません。いずれの店舗でも、店内で開催させていただくことができ、以前のように雨で中止ということもなくなりました。

保健部で「1つのおりくみ」

保健部長 鈴木 祐子

いきいきにこにこ おたっしや講座

今年も、いきいき・ニコニコおたっしや講座を週1回、4回シリーズで開催、高齢化社会で、避けては通れない病、「認知症について」学習をしました。「認知症の基礎知識」「予防と脳トレ」「認知症患者さんの「認知と接し方」「介護



包括支援センターの方は寸劇でわかりやすく説明

する方の心の健康を保つコツ」のテーマで長町病院の職員の方や、長町地域包括支援センターなどの公的機関の方などに講師を依頼し実施しました。毎回約30名の方が参加。脳トレの実技や、講師のお話を聞きながらメモをとる様子に関心の高さを実感しました。受講後のアンケートでは、「認知症について少し理解できた」「お話もわかりやすく良かった。今後の生活に役立てていきたい」などの感想が寄せられました。これからもみなさんのご要望をお聞きしながら、活動を進めていきたいと考えております。



バザー用品をお寄せください。

健康まつりのバザーで販売する品物を募集しています。家に眠っている日用品など（新品かそれに近い物）をお寄せください。友の会にお持ちいただくか、運搬が困難な場合にはご連絡ください。

仙台南健康友の会 248-6702

「若い」の話を

ユーモアたっぷりにも
名取ブロック



磯野晴一医師の話しを聞く参加者

名取ブロックでは、7月3日、長町病院の磯野晴一先生を講師に「老いる楽しみ」というテーマでお話ししていただきました。高齢化社会を迎え、日本人の平均寿命は男女とも80歳を超えました。死因の中で癌は3割を占め、2人に1人が死亡と言われ、早期発見・早期治療が大切になってくること。認知症の初期症状についても、おかしいと思ったら専門医の受診で早期発見早期治療を。予防としては脳の血流・酸素・栄養確保(脳はブドウ糖に敏感・朝食抜きはよくない)等、先生の診察の経験や

川柳などユーモアを交え、いきいき長寿に向けてのお話にも会場もわき、積極的に質問も出されました。

参加者は27名で、チラシを見ておいでになった方もいました。

今野 裕子(名取ブロック)

誰もが安心できる

医療・介護を
はなみずき

はなみずき

6月18日、医療講演会を山田市民センターで開催しました。講師は友の会事務局次長の平尾伸二さん、テーマは「どうなる、医療・介護のゆくえ」でした。いまの医療制度、介護保険の実態をスライドを使って説明され、とてもわかりやすかったです。天候が不安定で参加者はいつもより少なかったのですが、とてもよかったとの声がたくさん聞かれました。

これから安心して生きられる制度にするためには、今の政治を変えなければなりません。友の会の人、地域の

班から、ブロックから



スライドで説明する平尾さん

人たちと手を取り合って健康づくりをしていきたいと思えます。

菅原 昌子(西部IIブロック)

「骨」をテーマに
学びました

茂庭台班

「骨の話」と題して、長町病院放射線技師の佐藤信さんにわかりやすい資料とスライドで説明していただきました。15名が参加しました。知人が背骨を骨折し激痛に耐えて自宅療養しているの、他人事ではない思いがありました。みなさんの自己紹介から、「ひざ痛・腰痛・骨粗し



たくさんの質問で盛り上がりました

よう症」など、何らかの持病を持っており、薬だけでなく新聞に載った方法で筋肉を鍛える努力をしている方もいました。多くの経験を交流し、盛り上がりました。「骨粗しょう症」の予防は、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDを摂ること、骨を丈夫にするにはこまめに家事や散歩、日光浴を行なうとよいことを、みんなで学ぶことができたと思います。初めての参加の方には血圧測定、尿検査を喜んでいただきました。

次回は「認知症」です。誰もが知っており、予防したいとの希望。

10月の予定ですので、お

近くの方はぜひおいで下さい。

三島 範子(西部IIブロック)

歩っつ会の予定です。

「歩っつ会」の7月〜9月の予定が決まりました。みなさんで楽しい時間を過ごしましょう。

7月24日(金)

石巻・日和山公園

8月 お休み

9月15日(火)

仙台うみの杜水族館

10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



6月は野草園散策でした

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⑱ 村上 千枝さん (太白区長嶺)



友の会室にて

友の会理事として活躍中の村上千枝さん、今年で89歳になります。仙台生まれの仙台育ち。戦中は「軍国少女」で従軍看護婦に志願したことも。お父さんは大卒で物理を教えていて、交友も広く、二軒茶屋の自宅には土井晩翠の写真も飾ってあったそうです。戦後すぐに、生命保険会社の

内勤として勤め始めました。「結婚したら退職」が当たり前の雰囲気の中、子育てをしながらの勤務は、有形無形の圧力もありましたが、40年間勤め上げました。友の会には、創立の時からかわってきました。以前は自宅で班会も開催していたとのこと。いまも「友の会だより」を30通ほど配布しています。友の会の他にも、新日本婦人の会や年金者組合の活動など、多忙を極めます。交通はモーター付き自転車。仙台市内を駆けめぐります。元気の秘訣は？の問いに「くよくよ考えないこと。何事も前向きに考えることですね」と笑顔で答えてくれました。

◇よしの亭公開講座はじまる◇

地域交流サロンよしの亭で、誰でも気軽に参加できる「公開講座」を開始しました。

第1回は、「いざという時の介護保険の使い方」というテーマで、長町地域包括支援センターの安保友美さんを招いて学習し、33名の方が参加しました。

今後は毎月開催します。

今後の予定

○7月

31日(金)14:00~

テーマ:「終活」について

○8月

27日(木)14:00~

28日(金)14:00~

テーマ:「脳トレ」

(事前にお申し込みください)



第1回公開講座は会場いっぱい参加者

7月に入り梅雨のじめじめした時期が本格化する中、みなさん体調は崩されていないでしょうか？梅雨が明けると夏本番ということで、今回は熱中症の予防策について取り上げました。

熱中症とは、高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、体温が著しく上昇するなどして発症する障害の総称です。症状として、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、大量の発汗などが挙げられます。熱中症は、放っておくと実は死に至ることもある侮れない病態で、予防法を知っておくことは大切です。

【熱中症にならないために】

①体調を整える：睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い

日中の外出や運動は控えましょう。

②服装に注意：通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

③こまめに水分補給：「のどが渇いた」と感じたときには、すでに

連載

この時期に外来で多い病気

その④ 「熱中症」

下地 直紀 (長町病院 内科医師)



かなりの水分不足になっていることも多いです。汗といっしょに塩分が失われることを考えると、ただの水ではなく、スポーツドリンクや麦茶などを飲むのをお勧めします。

④室内でも熱中症が起こること

を理解：こまめに扇風機やエアコンを使って室内の温度と湿度を調整しましょう。

⑤乳幼児や高齢者は特に注意：体内の機能が発育途中の乳幼児や、機能が衰えてきている高齢者では、温度変化に対する感覚が弱く、暑さや体の水分不足を自覚しにくいものです。

のどが渇かなくてもこまめな水分補給が必要です。また、独り暮らしの高齢の方を注意深く見守るなど、周囲の方々が協力して見守る姿勢も大切です。

以上ですが、もしも重症化した場合や変だな？と思った場合はすぐに医療機関を受診してください。それでは暑い夏へ向けてがんばっていきましょう。(つづく)

核兵器のない21世紀のために!

原爆パネル展

「原爆と人間展」

原爆被害の実相を写真で伝え、平和の大切さを共に考えましょう。



広島平和都市記念碑

7月25^土日・7月26^日日

(午前9:00~午後8:00) (午前9:00~午後8:00)

仙台福祉プラザ1F
プラザホール
TEL.022-213-6237
仙台市立病院前

入場無料

主催:宮城県原爆被害者の会(はぎの会)

お問い合わせ事務局: ☎ 022-243-2158

携帯 090-7326-5885 木村

後援:宮城県教育委員会・仙台市教育委員会

 仙台放送局・ TBC 東北放送・ 仙台放送・ KHB 東日本放送
 三洋電機・ 河北新報社・朝日新聞仙台総局・毎日新聞仙台支局

畑村アクトビル のびのびながまち

病院内にある運動施設です。

医療スタッフがいつも近くにいるから安心...



まずは **無料体験** をお試しください。

お申込はTEL **022-746-5161**

(お問合わせ時間 月～金 9:00～16:00)

随時見学も行っております。
お気軽にお越し下さい。



| 営業時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ |
| 午後 13:30～17:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ | △ |

| 会員種別 | 月会費 (税別) | 年間登録料 |
|------|----------|--------|
| 一般 | 5,100円 | 2,000円 |
| 友の会 | 4,600円 | |

畑村アクトビル のびのびながまち

(公財) 宮城厚生協会 長町病院

TEL **022-746-5161** (内線8346)

〒982-0011 仙台市太白区長町3丁目7-26

長町病院北棟5階

週間プログラム

★：会員以外の方は有料です。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|
| 10:00～11:30 健康体操 | | 10:00～11:00 リフレッシュ体操 | 9:30～10:30 いず体操 | |
| | | 11:10～12:10 (52・40分) 骨盤＆骨盤底筋群運動★ | 10:40～11:40 らくに体操 | |
| 12:30～13:30は閉館です。 | | | | |
| 13:50～14:50 いず体操 | 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 | ストレッチで全身をほぐし、その後ボールやダンベル等を使用して生活習慣を改善して行くクラスです。 | | |
| いず体操 | 60分 | 単調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 | 60分 | 転倒しないように筋力をつつつけて転倒予防、改善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幹を整え、骨盤底筋群を鍛錬することで腰痛れなども予防していくクラスです。(52・40分) | | |
| リフレッシュ体操 | 60分 | 朝一歩に全身を伸ばし、代謝を上げることを目的としたクラスです。 | | |

- ・ 高血糖、高血圧、脂質異常と診断されている方
- ・ 体力に自信のない方や高齢者の方
- ・ 医師から運動を勧められている方
- ・ 日頃運動不足と感じている方
- ・ その他、健康な方でも!!

私たちと一緒に運動療法を始めてみませんか?
厚生労働省認定健康運動指導士が、一人ひとりの丁寧に指導いたします。



入会時必要書類

- ・ 口座番号、お届け印
- ・ 健康診断結果(心電図含)
- ・ 運動利用診断書

※全てが必要になる訳ではありません。
詳しくは電話などにてお問い合わせ下さい。



◆いつもお世話になっております。皆様の笑顔がとてもいいですね。前の食堂(ジョジョ)の方々もとても親切で、おいしい肉や魚が選べてごはんも好きだけ食べられておいしいです。病院の帰りはいつも食堂で食べて帰ってきます。安いし、おいしいし、カロリー計算入っているのがいいですね。コーヒーもおいしいです。また行きます。

秋保隆 (太白区秋保町)

◆若林クリニックで金魚の卵がたくさん水槽の中に落ちていてびっくりしました。正直、金魚の卵は初めて見ました。少しずつ孵化してきて楽しみです。

永谷 美智子 (青葉区本町)

◆友の会だよりいつもありがとうございます。できるだけ病院に行かずに元気で過ごせたらと思っています。パズル、数独が好きでいつもやっています。頭がだんだん働かなくなるのが情けないです。

小泉 貞子 (太白区柳生)

◆友の会だより楽しみです。5月病は病名ではないことが

初めてわかりました。「外来で多い病気」は本当に役立ちますね。ありがとうございます。

安斎 由輝子 (青葉区小島島)

◆いつも長町病院にお世話になっております。いつも友の会だより楽しみに見ております。これからもよろしくお願ひいたします。スタッフの皆様がんばってください。

菊地 隆子 (太白区長町)

◆いつも興味深く拝見させていただいております。友の会パズルは頭の体操にすごく良いので、毎回楽しみにしております。これからも応援しています。

菊田いずみ (太白区太白)



森 美恵子 (郡山ブロック)

◆長町病院にはときどきお世話になっていきますが、いつ行っても親切なスタッフの対応には感謝いたします。とくに障害者には親切に対応していただくことがありがたいです。

小笠原 まさ子 (太白区秋保町)



◆5月号の「私のひとこと」に掲載されていた91歳の佐々木さん、「元気に生活しています」と力強く書いてありました。いつまでもお元気であってほしいですね。私も見習いたいです。

熊谷 みよ子 (太白区山田自由ヶ丘)

◆はじめに応募します。飽きやすい性格なので、長く続けられるようにがんばっていきたいと思います。

亀山 真希 (太白区長町)



鈴木 祐子 (名取ブロック)

◆前略 久々にクイズに挑戦。2月に夫を亡くし、改めて医療のあり方に疑問を。たくさん事務的な手続きに追われ、まだまだ落ち着けません。5月から少しずつ日常生活に戻りつつ、身体の老化を痛感。新婦人活動に携わり大役をそろそろバトンタッチしようと思いつつも、なかなか大変。どの団体も共通して高齢化の中で若い新しい仲間をお迎えしてこそ、運動をバトンタッチしていけるのでは、と痛感しています。お互いに前進していける選挙の年ですね。

高橋 正子 (太白区郡山)

◆実家の柴犬が換毛期です。夏は毛が短くなりキツネのようになり細っこくなります。真夏でも自前の毛皮のコートを脱

げずに暑さでのびている姿を見てると少し気の毒・・・

佐藤 夏菜 (泉区泉中央)

◆今回入会しました。いろいろな活動を活発に行なっているのにビックリしました。私もうたごえ喫茶にときどきお邪魔します。

伊藤 友子 (青葉区東勝山)

◆5月20日に友の会歩こう会に参加しました。新緑の太白山のふもとを、山菜を摘みながら、楽しく歩きました。お世話してくださった方々、ありがとうございます。

早川 カオル (太白区西多賀)



カルガモの親子に遭遇！
撮影：宇塚 敬子 (太白区長町南)



佐藤 洋子 (郡山ブロック)

◆時の流れの速さに我ながら驚き：新緑から初夏の季節で

◆先日、息子たちの誕生日会をしました。おばあちゃん達からおもちやのプレゼント！最近のおもちやは、合体してどんだん大きく・増えていくのが多くて、部屋がどんだんおもちだらけに…。



平井 静子 (太白区上野山)

◆いつもお世話になっております。いまは友の会パズルにはまっております。ボケ防止になつて、一つの楽しみでもありません。ほっと一息つきながら、クイズに挑戦しています。

◆いつも楽しく読んでいます。パズルは大好きで解いては次の月の解答を見て喜んでいきます。初めて応募します。うたごえにも行っています。

◆うたごえ喫茶、回を重ねること8周年おめでとうございませう。月一度なので予定が重ならない限り参加してまいります。生演奏の中で存分に声を出し健康。日頃のストレスも発散でき、活力をいただけ

◆気候はさっぱりした良いものですが、政治の国民いじめ、そしてきな臭いものを感じられませんか？国民一人一人が声を出し反対し、これが合流すれば、蟻でもマンモスを倒せるはず・・・が

◆原発事故でただいま避難中なので、時々浪江町の自宅へ帰り片づけをしています。以前はいなかつたイノシシが、今では我が物顔で人の姿を見てもこわがらず、野生の王国のようです。

◆うたごえ喫茶、回を重ねること8周年おめでとうございませう。月一度なので予定が重ならない限り参加してまいります。生演奏の中で存分に声を出し健康。日頃のストレスも発散でき、活力をいただけ

◆気候はさっぱりした良いものですが、政治の国民いじめ、そしてきな臭いものを感じられませんか？国民一人一人が声を出し反対し、これが合流すれば、蟻でもマンモスを倒せるはず・・・が

◆市議選・県議選といろんな意味で情勢は忙しく動いています。落ち着いて平和な暮らしを希んでいます。

◆図書カード当たるとまだいいのですが、がんばって毎回挑戦します。

◆友の会だより「わたしのひとこと」に名前があつたよと大勢の人に言われました。パ

◆うたごえ喫茶参加してよかったです。少しづつ手話をおぼえたいと思っております。

◆パズルはとても苦手で、初めてパズルの箱の中を埋めたのがとても快感で、さっそくハガキを投稿しました。これからも脳トレのつもりでがんばります。よろしくご指導ください。

◆いつも楽しく読んでいます。パズルは大好きで解いては次の月の解答を見て喜んでいきます。初めて応募します。うたごえにも行っています。

下山とみ子 (太白区長町)

中村 治 (青葉区北山)

鈴木 洋子 (太白区西中田)

柿沼 千賀子 (名取市下余田)

吉田 榮子 (太白区中田町)

読みやすく健康づくりの役立つ『いつでも元気』。見本誌(無料)を希望される方は、友の会までご連絡ください。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

好評発売中

いつでも元気 8 2015 月号 380円

巻頭エッセイ / 「ずっと言えなかった」 池上慶子

特集1 **戦後70年**

体験を未来へ

- 高校生平和大使
- 座り込むわけ
- 被爆体験伝承者養成
- 東京大空襲

特集2 **慢性疲労症候群(筋痛性脳脊髄炎)** 遊道利雄

食と健康 読者のハガキから 夏バテ予防の食事

発行＝㈱保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

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 見て学ぶこと。
- ② 芭蕉の句「夏草や ○○○○」
- ③ どもが 夢の跡
- ④ 幅の狭い道。また、横道。わき道 → 大道 (おおみち)
- ⑤ 福は○○、鬼は外。
- ⑥ 梅干しやレモン、お酢に含まれている、すっぱい成分。
- ⑦ 草と木。「○○○も眠る丑三つ時」
- ⑧ 「ルポタージュ」の略。

「タテのカギ」

- ① ことわざ「○○○○となるも牛後となるなかれ」
- ② ぴったり合うこと。一致すること。
- ③ 耕地などに使う農具の一つ。
- ④ イソップ寓話「金の○○」。
- ⑤ うすと杵でつくります。
- ⑥ 目的の所へ行き着く途中で、他の物事にかかわって時間を費やすこと。
- ⑦ 本能寺の○○。
- ⑧ 「簡易保険」を略すと。
- ⑨ 英語にするとステーション。
- ⑩ ことわざ「○○も木から落ちる」

| | | | | | | |
|-----|---|---|-----|---|---|---|
| ① D | | ② | ③ | | ④ | |
| B | | ⑤ | | C | ⑥ | |
| ⑦ | ⑧ | | | | | |
| ⑨ G | | | ⑩ A | | ⑪ | |
| | ⑫ | ⑬ | | ⑭ | | E |
| ⑮ | | | | ⑯ | | F |

解答欄

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

▼ 前回の答え 「サツキバレ (五月晴れ)」

| | | | | | |
|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| ① ク | ② マ | | ③ C キ | ④ ソ | ⑤ D バ |
| | ⑥ A サ | ⑦ イ | | ⑧ ウ | ⑨ ス |
| ⑩ ネ | ⑪ コ | ⑫ ナ | ⑬ デ | ⑭ ゴ | ⑮ E エ |
| ⑯ マ | | ⑰ リ | | ⑱ ン | |
| ⑳ キ | ㉑ シ | | ㉒ イ | | ㉓ E レ |
| | ㉔ B ツ | ㉕ マ | ㉖ ヨ | ㉗ ウ | ㉘ ジ |

当選者

- ◎ 朝田 シゲ子 (太白区長町)
- ◎ 阿部 洋子 (太白区人來田)
- ◎ 梅本 信子 (太白区日本平)
- ◎ 亀山 真希 (太白区長町)
- ◎ 興野 秀子 (泉区黒松)
- ◎ 菊地 隆子 (太白区長町)
- ◎ 齊藤 信幸 (宮城野区原町)
- ◎ 中村 治 (青葉区北山)
- ◎ 平井 静子 (太白区上野山)
- ◎ 吉田 榮子 (太白区中田町)

応募総数 45 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。

世界大会に門間茂雄さん

8月6日～9日まで長崎で開催される2015年原水爆禁止世界大会に、友の会から門間茂雄さん(事務局次長)を代表として送ることとなりました。

みなさんからお寄せいただいた折り鶴は、糸を通して千羽鶴にして長崎の平和祈念公園に献納します。募金は111名様から172,885円寄せられています(7月9日現在)。引き続きご協力をお願いします。



折り鶴に糸通しをするみなさん

編集後記

総工費が当初の予算の倍近い2500億円余りに膨らんだ「新国立競技場」。「キールアーチ」と呼ばれる特殊な屋根の柱に1000億円近くかかるとのこと。専門家からも「費用と工期をかけない方法がある」との指摘があるのに、このアーチに固執するのはなぜでしょう。一方では復興予算は削減です。「震災復興の象徴のオリンピック」を掲げながら施設に莫大なお金をかけるのというのは、本末転倒では。(H)