

「我々は微力ではあっても無力ではない」

核兵器も原発もない世界へ思い新たに

長崎の原爆落下中心地公園で
千羽鶴を献納する門間さんと赤間さん



長崎で開催された2015年原水
爆禁止世界大会に、仙台南健康友の
会から門間茂雄さん（事務局次長）、
長町病院から赤間瑞生さん（地域連
携室）が参加しました。門間茂雄さ
んの手記をご紹介します。

仙台南健康友の会

友の会だより

第209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



みなさんの様々な援助により、大会に参加させていただき大変ありがとうございました。

初めての参加で躊躇もありましたが、結果的には意義ある大会になりました。

最も心に残ったのは、大会の最終日に被爆体験をされた老婦人のリアルな体験談と戦争と平和への訴えと、今の戦争法案に対するコメントには鬼の目にも涙というか、恥ずかしい位涙を流してしまい、今までの行ないも含めて今後は少し違った活動を考えねばと思ったものです。

私としては、忘れないように資料も含めてメモなどとして、機会あるごとに「核」の恐ろしさを後世に伝えていく義務があると思っています。

テーマ別集会は「原発と核兵器」というテーマを選択しました。なぜなら、福島第一原発問題の中、再稼働すると

いう国策は何なんだという思いがあったからです。

当日は「脱原発の現状と課題」と題し、かの有名な安齊育郎さんの記念講演に熱心に聴き入りました。事前アンケートの中に、沖縄の人から、沖縄にはなぜ、原発がないのかとの質問があったそうです。その答えは、反対の先頭に立ったのが米軍だったからだとのこと。原発など立地したら一番先に攻撃されるのではないかというジョークとも言える現実を私たちは知ることが大事です。

よく言われている「我々の運動は微力ではあっても決して無力ではない」ことに、確信を持って運動を進めなければの思いです。

最後に、私自身が様々な「核問題」「原発問題」に関わりを深めていく決意です。

事務局次長・門間 茂雄

三大会（原水禁世界大会・共同組織活動交流集会・日本高齢者大会）の募金と折り鶴のお願いに対し、158名の方から25万円を超える募金と多くの折り鶴が寄せられました。心より感謝申し上げます。

聴診器

私の住む名取市でも「戦争させない！9条壊すな！国会周辺10万人・全国100万人」の行動に呼応して、「安保法案廃案8・30名取集会」が開催されました。名取9条の会のあいさつ、基調報告に続いて、各団体に先駆けシルズ東北からの特別報告がありました▼雨降り肌寒い中、半そでTシャツを着た若者が「戦争イヤ！暴力をふるうのイヤ！価値観の違いを認め合っていこう！戦争法案は止めるしかない！民主主義の力を見せつけよう！」と力強く決意表明を行ない、そのメッセージに込められた率直な思いが会場の人々の心に響き、盛んな拍手が送られました▼この戦争法案は、参議院ではなんと審議中断が77回に及び（8月末現在）、政府答弁は混乱を深めています。「誰の子どももころさせない」を合言葉に、ママの会も結成されました。老いも若きも子育てママも心を寄せ合い、違憲の戦争法案廃案に向けて、声を上げ続けていきましょう。



(K・Y)

平和で安心して住み続けられるまちづくりを地域とともに

9月27日(日)は健康まつりへ

仙台南健康友の会第24回健康まつりが目前に迫りました。今年も楽しくて健康に役立つ企画や、各ブロック・民医連の職場などで腕によりをかけた模擬店・展示コーナーを用意しています。みなさまのお越しをお待ちしています。



オープニングは恒例の長町中学校ブラスバンド部



仙台の歌姫・山田祥子さんのミラライブ



健康相談コーナーも充実
(長町病院北棟1回)

腕によりをかけた
多彩な模擬店が待ってます



急募！ バザー用品
ご家庭で使っていない日用品等ございましたら、友の会室までお寄せください。(新品かできるだけ未使用のものをお願いします)

仙台南健康友の会

第24回 健康まつり

日時：9月27日(日)

午前10時から午後2時

会場：蛸薬師境内・長町病院北棟

参加協力券は500円です。配布協力者、各ブロック担当者、民医連職員、友の会事務局からお買い求めください。



子どもコーナー・ステージも楽しいヨ
(長町病院北棟1階)

平和憲法をこわさないで！

安保法制＝「戦争法案」をみんなの声で廃案に！

太白区緊急集会で発言する高校生
(7月15日・蛸薬師境内)



安保法制＝戦争法案をめぐる情勢が緊迫しています。

7月16日に衆議院で採決が行われ、審議の場は参議院に移っていますが、参議院での審議でも、次々と問題点が明らかになっています。いくつか挙げると、①法案を提出する以前からアメリカに「今年夏まで」の法案の成立を約束し、米軍と自衛隊の協力体制についても議論している、②アメリカ軍への「後方支援」で法制上は、核弾頭の運搬も有りうると答弁、③首相補佐官が集团的自衛権に関連して「法的安定性は関係ない」と、立憲主義を否定する発言を行なう、などです。

「平和憲法をまもれ」の声を地域のすみずみから

世論調査の結果でも、この法案に反対の声は賛成の倍となり、地方議会でも「廃案」や「慎重審議」を求める意見書が相次いで可決されています。

衆議院の安保特別委員会で行採決された7月15日には蛸薬師境内で緊急集会を開催し、約160名が参加しました。インターネットを通じて集会を知ったという16歳の高校生や20代の会社員など、若い方が多く参加し、発



商店街でアピール(8月19日の太白区集会)

言しました。8月19日にも蛸薬師境内で集会を開催し、約130名が参加しました。

8月30日には全国で大規模な抗議行動がとりくまれました。国会前には12万人以上が集まり、「戦争法案を廃案に」「安倍政治を許さない」などの声をあげました。

多くの人間の命を奪う戦争は、最大の健康破壊です。友の会は、いのちと健康をまもる立場から、戦争につながる「戦争法案」の廃案を求めるとともに、憲法9条をしつかりと社会と生活に根付かせるために、今後もみなさんとごいっしょに運動を進めてまいります。

憲法違反の「戦争法案」は廃案に！

9月16日(水)

午後5時半から
蛸薬師境内

STOP!
戦争法案

太白区集会

地域公開講座

毎月1回、みなさんの関心のあるテーマで学習会を開催しています。参加費は無料です。

今後の予定

9月30日(水) 14:00~

「知っておきたい年金のはなし」

10月30日(金) 14:00~

「やってみよう、笑いヨガ」



7月は「終活について」をテーマに開催

ふじの亭かわら版

地域交流サロン「よしの亭」の行事等の情報をお知らせします。

お茶っこ会

7月21日よりスタートしました「お茶っこの会」その名の通り、お茶を飲みながらお話しています。

気軽に集まって、よもやま話に花を咲かせてみませんか？

○お茶っこの会の予定

毎週火曜日 午前10時~12時

参加費はかかりません。



お茶を飲みながら話に花が咲きます

インフルエンザにご注意を

長町病院感染対策委員会
高城 健(検査室)

長町病院感染対策室より、友の会の皆さまへ大切なお知らせです。

夏の猛暑も喉基過ぎて食欲旺盛の季節を迎えていますが、ここでは一足早く流行先取りで冬の2大感染症を紹介します。

まずは定番インフルエンザ。予防で重要なことは、「むやみに人ごみの中に入らない」ことです。そして「うがい、手洗いの励行を徹底」しましょう。朝起きた時、出かける時、帰宅した時、食事、間食の前、他人



や家族と接触した後、**不特定多数の人が触るものに触った場合は**忘れずに手洗い、うがいを実施するように心がけてください。ここで朗報！インフルエンザ予防の必須アイテムとして「ワクチン」があります。今季のワクチンは3価から4価にレベルアップします(3価=A-A-B、4価=A-A-B-B)。効きそうではありません。値段も上がるかも・・・

次に怖いのは、「ノロウイルス」です。インフルエンザと違って、自然環境でも何日も生き延び、少数(10~100個体)でも感染する厄介なものです。感染すると、ひどい嘔吐・下痢に見舞われ、身動きが取れなくなります。基礎体力がある人はしのげますが、お年寄りや小児は命にかかわることもあります。ワクチンと治療薬はなく、症状を緩和させる対症療法になりますが、水分も取れない状況は危険なので、早いうちに病院で



点滴を受けて下さい。間違っても「正露丸」等の下痢止めを飲んではいけません。腸内のウィルスを早く体外に出すことが重要ですから・・・。感染者は念入りの手洗いを！

※ 下痢をした時は、便座の蓋を閉めてから流しましょう・・・ためしてガッテンより。

最後に、万が一罹患した場合は、「絶対に他人や家族にうつさない」という覚悟を持って自分を隔離して下さい。皆様がインフルエンザやノロに冒されませんように・・・。

みんなて勉強やるって楽しいネ

友の会で「夏休み無料塾」開催

友の会の地域型活動の一環として、いま全国的に「無料塾」が広がっています。今年 7 月に役員研修で訪れた奈良の平和会健康友の会でも、その取り組みを学んできたところです。

さっそく仙台南健康友の会でも実践。「夏休み無料塾」ということで、8 月 18 日、19 日の二日間、「よしの亭」で開きました。



みんなて教えあいながら楽しく勉強

18 日は小学 2 年から 6 年までの 4 名が参加。「先生」は長町病院の実習生、元高校教員の私と平尾事務局次長があたりました。19 日は幼稚園児から小学 6 年まで 4 名が参加。「先生」には退職したばかりの小学校教員の方に協力していただきました。

みんなてわいわい教えあいながら勉強するって楽しいですね。参加したお子さんのお母さんが翌日友の会を訪れ、「子どもたちがとっても楽しかったと言ってます。次回はいつでしょうか」と尋ねてきました。その声に後押しされ、毎月定期的に開催することとしました。ぜひおいで下さい。

会長・熊谷 郁夫

「小学生無料塾」始めます

日 時：毎月第 3 土曜日 午前 10 時～12 時

今年は 9 月 19 日 (土)、10 月 17 日 (土)、11 月 21 日 (土)、12 月 19 日 (土)

会 場：地域交流サロン「よしの亭」

対 象：小学生

参加費：無料 くわしくはチラシをご覧ください。

地域への情報発信が大切

子どもの感染症をテーマに学習会

8 月 20 日に小児科の塚本医師を講師に「子どもの感染症について」というテーマで学習会を開催しました。

子ども連れのお母さんや「孫のために」と、総勢 21 名の方が参加されました。

前日の安保健法案反対の太白区集会・デモのときに参加されたママの会のお母さんにも声をかけ、出席していただきました。

まずは、ふなっしーの折り紙で雰囲気作り。続いて塚本医師のお話の後、〇×形式の簡単なクイズをしました。

その都度でいねいでわかりやすく解説をしていただき、理解が深まったことと思います。質問も多く出され、みなさんの関心の高さを感じました。

参加者の方からは、「直接お話を聞いて悩みや疑問が解決できた」「楽しく学習で

きた」という感想をいただきました。また友の会の活動をもっと知りたいと質問される方もいました。

現在はインターネットなどで多くの情報を瞬時に得ることはできます。しかし、それだけでなく病院と友の会が協力し、いろいろな機会を通じて、地域のみなさんに情報を発信しつづけることが大切と、改めて実感しました。

塚本先生、職員のみなさん、ありがとうございます。

事務局次長・鈴木 祐子



「笑いヨガ」で 免疫力アップ はなみずき班



みんなで笑いながら体を動かします

昨年の友の会だよりに、長町病院リハビリテーション科の阿部理奈医師の「笑い与健康」と題する記事が掲載されました。その内容が「笑いヨガ」を行なう上でとてもいい説明になりますので、実践する前に内容を紹介させていただきますました。「笑いの3大効果として、運動効果、免疫効果、脳内麻薬の放出です。笑うことによって適度な運動量を得られ、ストレスが減り、血圧が下がり、気分が上昇し、脳の機能が改善します。笑って人生を楽しみながら過ごしましょう」というものです。

笑うことの良さを説明した後、「はっはっほほほー」と笑いのエクササイズとヨガの呼吸法を取り入れた「笑いヨガ」を体験していただき、参加のみなさんからは、「日頃笑いが少なくなっていて笑わせてもらってよかった」「楽しかったー」と初めての「笑いヨガ」を楽しんでいただけました。

村上 奈保子（事務局）

打ちたておそばは 味もこしも格別 さわやか班

あすと長町仮設住宅で継続しているさわやか班の班会。8月は「打ちたてのそばを味わってみよう」でした。すでに移転した方も参加し、さながら「仮設同窓会」のようになりました。

泉区でコンビニを経営する元民医連職員の中山博美さんが、「そば打ちセット」一式持参。そば粉に水を混ぜこねるところから始まります。「よくあんなに均等に伸ばしたり切ったりできるもんだね」など、みんなで感心。

切り終えたそばは70秒間茹

班から、フロックから



打ちたてのそばに舌鼓

で、特製つゆで賞味しました。「おいしい」「こしがあるね」「そば湯もおいしい」・・・食べながら話も弾んだ楽しい班会でした。

平尾 伸二（事務局次長）

医師に何でも 聞いてみよう ゆめひろば班

今年、春から長町病院へ赴任された、神沼守芸医師が初めて友の会班会へ参加されました。

班会は、まずは神沼医師の自己紹介から始まり、会員さんにお聞きしたいことなどという事で、「健康で気になっ



たくさんの質問で盛り上がりました

か?」「かかりつけの医療機関とその病院の印象はどうですか?」と神沼医師の質問に答えていただく内容でした。会員さんからの意見で、「通っている病院は、診察室に入っても先生はパソコンを打つのに忙しそうで顔も見えてくれなく、患者としては、顔を見て欲しいし、聴診器をあてて体に触ってもらおうと安心します」など率直なお話や、その他いろいろな意見が出され、会員のみなさんと交流を深めました。

村上 奈保子（事務局）

復興公営住宅で健康相談会

仮設住宅から復興公営住宅などへの移転が進む中、健康問題を心配する声も出されています。

仮設住宅では長町病院が毎月1回健康相談にとりくんできましたが、長町地域の3カ所の復興公営住宅でも、民医連と友の会が協力し健康相談会を開催することとなりました。

8月2日から第一住宅でスタート。10名の方が訪れ、血圧測定や薬の相談、長町病院の磯野晴一医師のミニ講話などを行ないました。

今後毎月第一土曜に定例化、第二住宅、第三住宅と順番に開催予定です。



相談に応じる医師らスタッフ



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 井上 順勝さん (名取市)



演奏する井上さん

友の会うたごえ喫茶でのクラリネットなどの演奏でおなじみの井上順勝さん。東京出身で、もうすぐ80歳を迎えます。戦争中に仙台に。戦後は進駐軍でマッサージュの仕事をしていましたが、本人いわく「道を間違えて」音楽の道へ進みました。視力を生後間もなく失うというハンディはありながら楽器は独学で学び、17・8歳ごろから一

人で弾くように。その後、クラリネットは北村英治さん、ピアノは今田勝さんに指導を受けます。旧長町病院の5階会議室で8年前にうたごえ喫茶が始まり、少し経ってからバンドに参加。当初はアコーディオンとギターだけの演奏だったので、演奏を楽しむつもりでお手伝いすることになったとのこと。

うたごえ喫茶の魅力は？という質問に、「毎回100名前後のお客さんが来てよかったと言ってもらえることです。いい加減な演奏はしたくないし、リクエストにはすぐ対応できるように、頭の中には4万曲ぐらい入っていますよ」と笑顔で答えてくれました。

友の会会費納入のお願い

友の会の活動は、おもに会員のみなさんからの会費によって成り立っています。

悪政で国民生活が圧迫される中恐縮ですが、今年度の会費の納入がまだの方は、年内中の納入にご協力願います。

郵便局から振り込まれる方は、下記の口座にお願いします。

口座番号 02270-2-2460
加入者名 仙台南健康友の会

※郵送の方で納入がまだの方には、振込用紙を同封しています。

また、友の会室や外来コーナーでも受け付けております。(外来コーナーは10～11月の平日の午前9時半から11時半まで)

なお、経済的事情等で納入が困難な方は、「免除制度」もございますので、ご連絡ください。



今回のテーマは「大腸がん検診」を取り上げました。

この9月、自治体の大腸がん検診でひっきり精密検査希望で外来を受診される方が増えています。

【大腸がん検診とは】

便に潜む血液の有無を調べる検査、いわゆる検便を行います。大腸がんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に便と組織が擦れて血液が付着します。便潜血検査では便に血が混じっているかどうか調べ、目に見えないわずかな出血も検知することが可能です。便の採取は自宅で行なうことができます。便の表面を採便用の棒でまんべんなくこすり、通常2日間分の便を採取します。食事制限の必要もない簡単な検査です。

【ひっかかった時は】

便潜血が陽性でも95%以上は大腸がんではありません。しかも、受けた人の約6・7%も陽性が出る精度の低い検査ですので、「陽性＝大腸がん」ではありません。しかし、陽性の方の約5%に本当に大腸がんが、約40～50%程度

連載

この時期に外来で多い病気



その⑤ 「大腸がん検診」 下地 直紀(長町病院 内科医師)

に大腸ポリープが発見されますので、ひっかかった際には、「痔からの出血だから大丈夫」などとは決めつけないで、必ず医療機関を受診するようにお願いします。

受診の際には、腹痛や便秘などおな

かの症状の有無、大腸がん検診のこれまでの受診歴(毎年健診は受けているのか? ひっかかったのは初めてか? など)について担当医へ伝えると良いでしょう。

【精密検査の項目】

全大腸内視鏡検査か、S状結腸内視鏡+深部注腸造影(途中まで内視鏡で観察、奥の方は造影剤を注入してレントゲンで撮影)のいずれかの方法が取られます。たとえば、腹部手術歴のある方だと癒着のために内視鏡検査が困難な場合もありますので、検査方法については担当医と相談していただければと思います。(つづく)



職場から こんにちは

平和やよりよい医療・福祉・介護のために、友の会は長町病院など「民主医療機関連合会（民医連）」の事業所と協力・共同しながら活動をすすめています。

このコーナーでは、民医連の各事業所・職場のメンバーや仕事の内容について連載でご紹介します。

ケアステーションながまち

昨年 10 月に「長町訪問看護ステーションほほえみ」と「ながまちヘルパーステーション」が統合され「ケアステーションながまち」となりました。

訪問看護と訪問介護を看護師・ヘルパー・リハビリスタッフ・事務で連携しながら、難病の小児から高齢の方、認知症や糖尿病、尿が出なくなり管が入っている方、食事が食べられず胃ろうの方、呼吸器装着されている方、リハビリで散歩や運動をされている方、買い物や、食事の援助等、より良く安全に生活していただくお手伝いを約 150 名の方に対応しています。

長町病院北棟（旧病院）2 階に事業所があるため、医師や看護師、ケアマネ、つばさ薬局とも連携が取りやすく機敏に対応できるのが売りです。



スタッフは子育て世代から介護をしながら働いている人、また自分の自由な時間で、プロとして得た技術に人生経験をプラスして働いている人など様々ですが、みんな元気に訪問しています。いっしょに働いていただける方大歓迎です。

所 長 板橋 静子

ケアステーション郡山

ケアステーション郡山は、郡山 7 丁目の住宅街に訪問看護と訪問介護の事務所があります。

スタッフは看護師が 13 名、リハスタッフが 7 名、ヘルパー 11 名、事務が 2 名の総勢 33 名です。

昨年の 10 月から訪問看護と介護が一体化され同事務所内でいっしょに仕事をしています。

高齢になっても体が不自由になっても住み慣れた家庭や地域で安心して生活をしていけるをモットーに他事業所とも連携を図りながら日々奮闘しています。

また、スタッフみんなが訪問看護、介護が大好き、笑顔が良く優しいスタッフが多いです。昼になるといっせいに事務所に戻り昼食タイム（時には訪問延長や緊急訪問で戻れない看護師もいます）、子どもの話やテレビの話題、美味しい食べ物などの話題豊富で毎日がにぎやかです。

ボランティアで外出のお手伝いをしたり、お誕生日や記念日の時にはいっしょにお祝いをさせていただいたりもしています。本当にアットホームな職場です。



訪問介護の方は新規事業のため、まだまだ余裕がありますので必要時にはいつでもお声をかけてください。

これからは今まで以上に質の高いケアが提供できるように学習会や研修会に参加し、また、看護学生の実習受け入れも積極的にしていきたいと思っています。

友の会活動にも積極的に参加して地域の皆さんとの連携も図っていききたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

所 長 大友 真智子

10月～11月は「友の会仲間ふやし月間」

地域に広げましょう 友の会の輪

全国の「共同組織」(友の会や医療生協組合員の仲間の総称)では、毎年10月～11月に「共同組織強化月間」として、会員を増やしたり、『いつでも元気』を読んでもらう方を広げたり、班を各地域に作る活動にとりくんでいます。

仙台南健康友の会でも民医連といっしょに「仲間ふやし月間」としてとりくみます。

みなさんへのお願い

- ① 友の会の会員さんをぜひご紹介ください。
- ② 読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』をご購読ください。
- ③ みなさんの地域で「班会」「健康講演会」を開催しませんか。人数は何人でもかまいません。テーマは要望に基づいて相談します。

読みやすく健康づくりに役立つ記事がいっぱいの『いつでも元気』。民医連の発行する月刊誌で月ぎめ380円です。

購読の申し込み・見本誌を希望される方は友の会まで。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN

いつでも元気 9 2015 月号 380円

巻頭エッセイ／本当に止める 芝田万奈

特集1

日本の地下で何が

- ・地震、火山と原発
- ・薩摩川内市ルポ

特集2 健康食品にご用心 藤竿伊知郎

食と健康 読者のハガキから かたいものが食べにくい方の食事

発行＝民医連医療研究所 〒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



さあ、みんなで のびのびにいこう！

ご自身の身体の悩みを一緒に解決しましょう！

まずは、『無料体験』でお試ください。

詳しくはお電話にてお問い合わせください。

営業時間	平日	土・日・祝日
午前	9:00～12:30	お休み
午後	13:30～17:00	お休み

メディカルフィットネス
のびのびながまち
長町病院北棟5階
TEL 022-746-5161(代)



◆パズル出すのは久しぶりで
す。4年間介護した義父も去
年の9月に亡くなり今年の
3月で臨時で働いていた保育
園も退職。これから友の会の
仕事をとっていたら腰・ひ
ざを悪くして世の中思うよう
にいきません。

安齋 キヨ子 (太白区西中田)

◆毎月第三水曜日に原発反対
の集会(脱原発・ながまちア
クション)に出ていますすがな
かなか原発ゼロにしようとし
ないので最後までがんばるつ
もりです。デモ行進で足を鍛
えるようにと心がけながら自
分のためにもやっております。

村上 千枝 (太白区長嶺)

◆1年前に亡くなった知人は
「友の会」が生甲斐でした。
その彼女を生前、何年も経済
的・精神的に支えていた方が
新役員になったのは納得でし
た。知人は常々「K・Hさん」
に助けられたと言っていました。
亡くなる前も病院に一緒に
行き本当に親身になってく
れました。それで私も「友の
会」入会しました。友の会だ
よりいつもありがとうございます

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が、
頭がだんだん働かなくなるの
が情けないです。

青木 貴美子 (太白区日本平)

◆うたごえ喫茶に行ってから
もう2年ほどになります。プ
ロジェクターがとても見やす
くよろしいかと思えます。毎
月参加しています。楽しんで
います。これからもヨロシク
お願いします。

阿部 記美子 (若林区沖野)

◆若林区の姉にすすめられバ
スと地下鉄でうたごえ喫茶
に。上手・下手なくストレス



林崎 とくよ (郡山ブロック)

解消最高です
ね！進行係のイ
ケメン？歌もス
テキな彼に会い
たくて生演奏も
いいですね。夏バ
テ予防食事のポ
イント参考にな
りました。

高梨 紀久子 (青葉区中山)

◆絵手紙サークルに月1回楽
しみに通っております。お時間



のある方一度遊びにいらして
ください。第一月曜の午後1
時から、会場はよしの亭です。
佐藤 洋子 (太白区郡山)

◆友の会の旅行記を見て、加
茂水族館のクラゲを観たくな
りました。

中島 秀子 (太白区郡山)

◆友の会だよりを拝見して初
めていろいろな活動に参加さ
れている方々の様子を知るこ
とができました。歩こう会は
自分の行動に適している感



瓜生 美紀子 (名取ブロック)

じ。そのうち仲間に入れてく
ださい。

平井 静子 (太白区上野山)

◆アベさんなんでもそんなに
くさばしたいのっしや？私の
まごたちのためにもやめて、
ぜったいやめて。

早坂 美和子 (太白区袋原)

◆そろそろ梅雨明けが近いよ
うですね。西の方では大雨・
台風でいろいろ被害があった
ようですが、今年の仙台の梅
雨はあったのか？という感じ
でした。これから暑い夏、
水不足にならないればいいの
ですが。

菅原 康介 (青葉区旭ヶ丘)

◆「ゆめひろば」の班会に時々
参加させていただいておりま
す。班会でのお茶、お菓子、
お料理、漬け物などおいしく、



長町病院前での財政活動

◆友の会だよりいつも拝読し
ております。今回初めてパズ
ルに応募してみました。毎日
うだるような暑さの中、スタ
ッフのみなさまのますますの
ご活躍をお祈りしておりま
す。

小関 和子 (太白区山田)

◆友の会だより、紙面がとて
も充実していますね。カラー
で見やすいです。

伊藤 友子 (青葉区東勝山)

お料理のレシピまでいただき
ました。いつもありがとうございます。
早坂 カオル (太白区西多賀)



長町南1丁目班の班会(8月4日)

◆最近、ビーズでネックレス
シュシュ、ブレスレットなど
を作って楽しんでます。娘
や母にプレゼントしたら、喜
や。

千坂 みとり (大河原町)

◆エアコン嫌いの私(リウマ
チだから)だが、今年の暑さ
に耐えかねて使うことが多い。
下地先生の連載記事を参
考にしなが。いろんな集会
に行くと、身体が凍りつくよ
うな冷たさで逃げ出すことも
ある。適温はどれぐらいがい
いのかしら。戦争法案は絶対
廃案にするまでがんばらな
きや。

◆エアコン嫌いの私(リウマ
チだから)だが、今年の暑さ
に耐えかねて使うことが多い。
下地先生の連載記事を参
考にしなが。いろんな集会
に行くと、身体が凍りつくよ
うな冷たさで逃げ出すことも
ある。適温はどれぐらいがい
いのかしら。戦争法案は絶対
廃案にするまでがんばらな
きや。

◆パズルは頭をひねってひ
ねってようやく答えがしま
した。わかるとスッキリ!で
すね。

丹下 智恵子(太白区太子堂)

◆憲法違反の安保法案は撤
回させるようがんばりまし
よう。

永浦 郁(太白区三神峯)



◆友の会に入ったきっかけ
はうたごえ喫茶でした。しか
し近頃は、ブロックで開催さ
れている医療講演会にも顔
を出したりして、医療制度や
介護保険の学習会など大い
に学ばせてもらっています。

熊谷 みよ子(太白区山田)

◆いつも笑顔でお出迎えい
ただき、心癒されています。
感謝でいっぱいです。ありが
とう!来月はもうお盆です
ね。孫が来るのが楽しみです
夜具を出して日光浴させた

り準備に入りました。来てよ
し、帰ってよし!かも。アッア
疲れた!とね!!まだまだ暑い
です。皆様もどうぞご自愛く
ださいませ。

佐々木 富子(太白区緑ヶ丘)

◆いつもお世話になっており
ます。友の会パズル楽しみで
す。ナンプレ(数独)を購入し、
ボケ防止もがんばっています。
矢戸 ひさ子(太白区郡山)

◆長町病院にはお世話になっ
ています。そろそろ20年ぐら
いになりますね。友の会パズル
はいつも楽しみにやっており
ます。暑期中、事務局のみなさ
ま、身体に気をつけてくださ
い。

斉藤 信幸(宮城野区原町)

◆安保関連法案は地方選挙で
反対を訴えて必ず勝利。

下山 幸子(太白区山田)

◆がんばってクイズにとりく
み、頭の体操をしました。これ
からも頭と体の体操をしてい
きたいと思います。

佐々木 孝子(太白区長町南)

随想

午後4時が過ぎた。
さうと始めるか。

六対四に配分された焼酎と
お湯で割る。

梅干しが1個入っている。

これが私を至福の時に導い
てくれる宝物である。

勿論、この宝物は大勢の仲
間を連れてきてくれる。

中心は「豆腐」と「焼魚」

であるが、野菜やサラダ、

そして焼き肉など、多くの
仲間をテーブルに連れてく
る。

にぎやかである。

うれしくなるのは、「どこそ
この名物」という仲間が加
わるときである。

そして、これらの仲間が時
の経過とともににぎわいを
見せ、至福感が広がりを
せていく。

今日の出来事、これまでの
思い出など、さらに拡がり
を進めていく。

そばに置いてあるテレビや
ステレオなど、話題や軽い音
楽で仲間入りしてくる。

言うことなしである。

至福の絶頂感である。

更に時が進み、午後6時近く
になると興奮もやや落ち着
いてくる。

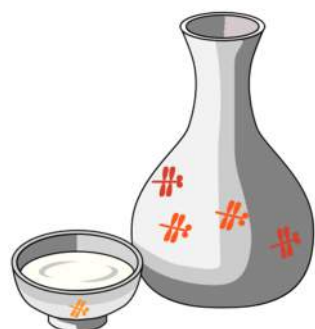
食事の時間が近づいてくる。
この頃の私の晩酌タイムの
一コマでした。

一句

「酒 無くてなんで

己の桜かな」

太白区 羽黒台の酒好き男



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まん丸に見えるお月様。

⑤○○○○・福祉・介護の充実を。

⑦「○○○上にも3年」とは、

がまん強く辛抱すれば必ず成功することのたとえ。

⑨「鱧」の読み方。

⑩「デイクア」の正式名称は「○○○○リハビリテーション」。

⑫笑いを取ることを「○○をねらう」とも言います。

⑭箱に入っているもの。「○○○○娘」

「タテのカギ」

①ジャイアンツから大リーグに移籍し活躍した打者・○○

○秀喜。

②芸能人の社会。芸界。

③釣竿を使います。

④パソコンにつなぐ機器。ネズミのような形をしていることからこうよばれます。

⑥宴会などでの出し物。

⑧量よりも○○。

⑪沖縄県の県庁所在地。

⑬東京は都、大阪は府、宮城は○○。

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

解答欄

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

☆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。ご了承ください。
正解者の中から、10名様に図書カード進呈。
印切は10月20日（当日消印有効）

歩こう会の予定です

「歩こう会」の9・10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。

○9月15日(火)

仙台 うみの杜水族館

JR長町駅8時50分集合

○10月16日(金)

芋煮会（えぼしスキー場）

岩手銀行長町支店前

9時30分集合

11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

▼前回の答え

「ヘイワケンポウ（平和憲法）」

① D ケ	② ン	③ ガ	④ ク		⑤ オ
B イ		⑥ ツ	C ワ	⑦ モ	⑧ ノ
⑨ コ	⑩ ミ	⑪ チ		⑫ チ	
⑬ ウ	G チ		⑭ ヘ	A カ	⑮ ン
	⑯ ク	⑰ エ	⑱ ン	⑲ サ	E ン
⑳ ク	㉑ サ	㉒ キ		㉓ ル	F ポ

当選者

- ◎新公子（太白区二ツ沢）
- ◎熊谷みよ子（太白区山田）
- ◎佐藤信子（青葉区貝ヶ森）
- ◎佐藤洋子（太白区郡山）
- ◎佐々木富子（太白区緑ヶ丘）
- ◎大学睦子（太白区東郡山）
- ◎高橋幸一（太白区羽黒台）
- ◎丹下智恵子（太白区太子堂）
- ◎千坂みどり（大川原町）
- ◎村上千枝（太白区長嶺）

応募総数 39 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。

編集後記

「新国立競技場」の建設計画白紙撤回に続き、エンブレムも「盗用疑惑」で白紙撤回に追い込まれるなど、東京オリンピックをめぐる問題が相次いでいます。責任の所在も含め、納得のいく説明が求められます。オリンピックの成功のために何よりも強く願うのは、危険な原発の再稼働をやめ、戦争法案を撤回し憲法9条をしっかりとまもるということ。オリンピックは「平和の祭典」なのですから。

(H)