

秋晴れのもと笑顔の輪が広がる

仙台南健康友の会第 24 回健康まつりに 1000 名を超える参加者

素晴らしいアカペラを披露してくれた
学生サークル「パリロス」のみなさん



前日までの雨もあがり格好のまつり日和となった 9 月 27 日、仙台南健康友の会第 24 回健康まつりは蛸薬師境内と長町病院北棟（旧病院）で開催。1000 名を超える方が来場されました。

オープニングは地元長町中学校吹奏楽部の演奏。今年も素晴らしい演奏を聴かせてくれました。

仙台すずめ踊り連盟の踊り、サークルやブロックの出し物、学生さんの「クロースアップマジック」やアカペラなどステージは続きました。そして、初登場「仙台の歌姫」こと山田祥子さん（太白区出身・在住）が、情感あふれ伸びのある素晴らしい歌唱を披露してくれました。

あすと長町仮設住宅「さわやか班」のフラダンスののち、ファイナーレはチャリーディングサークル・クラップスの子どもたちの躍動感あふれるダンス。会場も一体となりました。

仙台南
健康友の会

友の会だより

第 210 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



こどもコーナーのバルーンアートも大人気

模擬店やバザーも大好評。長町病院北棟での健康相談コーナーや子どもコーナーもたくさんの方でにぎわいました。つばさ薬局長町店が企画した「子ども薬剤師体験」には多くの親子が列をつくりました。

参加者からは「薬剤師体験で白衣を着ることができたと、子どもが喜んでいました」「ステージはみなレベルが高いと感じました」などの感想が寄せられました。

※ 2 ページ目に写真特集

聴診器

長町病院を退職して来年 3 月で早 5 年になるうとしています。2011 年 3 月、誰もが予想しなかった東日本大震災の発生した日、私はいっせいに地方選挙の準備のため長町県政事務所におりました。▼午後 宣伝カーの備品点検のため車の中にいました。突然大きな縦揺れ、続いて横揺れが。外に出ようにも出られず向かいの家を見ると、屋根から瓦が崩れ落ちていくのが見えました。揺れが治まり事務所に戻ると、隣の商店の壁が落ち、道路が大きく歪んでいました。▼病院に駆けつけると、クリニック棟は形はありませんが警報が鳴り響き、中は水浸しになりぐちゃぐちゃになっていました。余震も頻繁にあり、今にも崩れ落ちそうな建物の中を職員たちは、リハビリの利用者さんたちを背負ったりして助け出していました。そして大災害に対し全国から多くの仲間が支援に駆けつけ、地域を回りクリニック利用者さんの安否の確認など励ましてくれました。▼多くの方が亡くなり残念でしたが、本当に民医連・友の会は素晴らしいと思いました。

(K・Y)



Photo 健康まつり



第二部のオープニングは仙台すずめ踊り連盟の舞



子ども薬剤師体験にはたくさんの親子が



餅つきは毎年大人気



仙台の歌姫・山田祥子さんの歌は会場を魅了



「わ〜、そっくり」似顔絵コーナーは大人気



若林ブロックの焼きそば販売は恒例



名取ブロック「真っ赤な太陽」は息もぴったり

紙面の関係ですべてを掲載しきれないことをお詫びいたします。

平和を守り、地域から求められる大きな友の会を

「仲間ふやしキャンペーン」で友の会の輪が大きく広がっています



長町病院外来での外来コーナー

10月、11月は、全国の民医連（民主医療機関連合会）の共同組織（友の会や医療生協など）が仲間ふやしに力を入れようという「月間」にとりくんでいます。

「戦争法」が前国会で強行されました。さらに悪政で貧困と格差が広がる中、憲法をまもり、地域から仲間づくりと助け合いの輪を広げていくことが、とても大事になっています。

長町病院入口に午前中設置している「外来コーナー」では、友の会役員や長町病院職員がいつしよになって「友の会にお入りですか？」と明るく声掛け。その場で入会してくださる方も連日生まれています。

また、各ブロックで「青空健康相談会」やブロック旅行を開催。また、スーパーなどでの健康相談会やうたごえ喫茶、映画サークルなどでも入会者を迎えています。長町病院など民医連の職場でも、患者さんや利用者さんに「友の会にお入りください」と声掛けしています。

地域交流サロン「よしの亭」では、地域公開講座やお茶っこ会、小学生無料塾などが定着し、参加者も広がって来ています。

「仲間ふやしキャンペーン」は11月いっぱいとりくみます。「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるため、みなさんで手を携えて大きな友の会にしていきましょう。



訪問で対話が進みます

◆みなさんへのお願い◆

- ◎ お知り合いの方をぜひ友の会にご紹介ください。
- ◎ 読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』をお読みください。
- ◎ みなさんの地域で健康学習会を開催しませんか。

民医連の専門職の協力で、学習や健康体操などをしてみましょう。



毎月第3水曜日に開催してきた「脱原発・ながまちアクション」は、「原発も戦争もN.O.！たいはくアクション」として継続していきます。

10月から3月の間は12:30からです。

平和といのちをまもる「月間」に 戦争法廃止の声を上げましょう

安保法制＝戦争法が成立しました。過半数の国民が反対し、圧倒的多数の憲法学者が憲法違反だと判断した法案を、政府は国会の多数だけを頼りに強行採決しました。

憲法違反の法律は無効と定められているので、私たちは当然廃止を求めてまいります。しかし、一連の問題に最終決着をつけるのは世論、お互いの信頼で結ばれた圧倒的多数の庶民の声です。

友の会を強く大きくする活動は、「戦争を許さない」の声を思想信条を超えた広範なものにすることに役立つのではないのでしょうか。

私たちは今回、①ブロックを基礎に、地域から必要とされる友の会をつくる、②憲法違反の戦争法を廃止し、平和といのちをまもる、の二点を重視して「月間」にとりくもうと確認しました。「月間」成功のためのみなさんのご協力をお願いいたします。

副会長・炭谷 彰三

仙台南健康友の会 地域交流サロン

「よしの亭」の催しのご案内



◎ 地域公開講座 (毎月)

みなさんの関心が高いテーマで毎月開催しています。

参加費は無料です。(事前にお申し込みください)

・ 11月27日(金) 14:00~15:30 「成年後見人制度について」

・ 12月はお休み

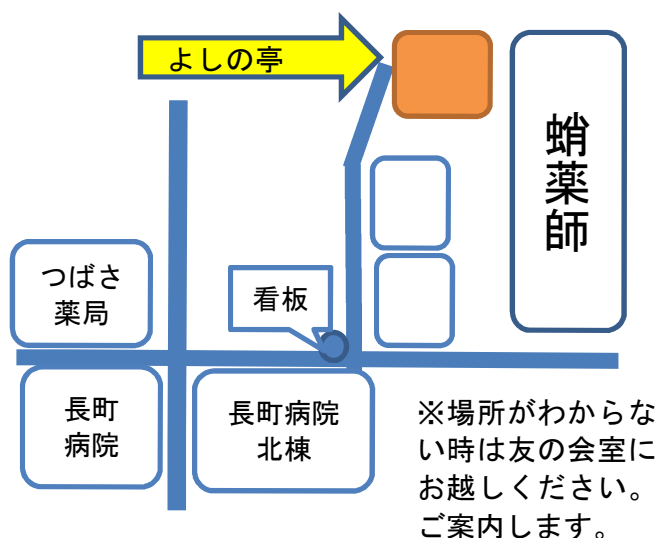
2016年

・ 1月28日(木) 14:00~15:30 「転倒予防のための簡単ストレッチ」

29日(金) 14:00~15:30 「転倒予防のための簡単ストレッチ」



9月のテーマは「年金の話」でした



お茶っこ会

お茶を飲みながらいろいろとお話してみませんか。

毎週火曜日

10時~12時

参加費は無料です。



12月8日(火)は

クラリネット演奏があります

小学生無料塾

学校の宿題などをもち寄り、みんなで楽しく勉強しませんか。

元教師や学生さんが先生です。

毎月第3土曜日

10時~12時



いずれも友の会の会員でない方も大歓迎です。

お申し込み・お問い合わせは仙台南健康友の会まで ☎248-6702

おたがいの活動から学びました

共同組織活動交流集會を鳴子で開催

2年に1回開催している「宮城民医連共同組織活動交流集會」。今年は鳴子で開催され、仙台南健康友の会から32名、全体で160名が参加しました。初日は大阪・堺市の健康友の会みはらの副会長・江戸道子さんの講演でした。2000年前後に耳原総合病院の経営危機、院内感染により患者さんが

亡くなるという深刻な事態に直面。病院と友の会が共同して地域に入り、病院の再建と信頼回復を図っていったという話は、参加者に感銘を与えました。天下みゆき県議からは宮城県政の問題点、全日本民医連副会長で坂総合病院の阿南陽二医師からは「共同組織ってなんだ？」というテーマで報告がありました。



江戸道子副会長の話を真剣に聞く参加者

二日目は分散会。仙台南健康友の会からは5つの「指定報告」を行いました。私は毎月継続している「脱原発・ながまちアクション」について報告しました。各友の会からも活発なとりくみや悩みなどが報告され、意見交換。お互いの活動から大いに学びあう機会となりました。

事務局次長・

平尾 伸二

地域からの健康づくりを

各ブロックで店舗での健康相談会

毎年、春と秋に分けて開催している青空健康相談会。今年は、強風のためやむなく中止した西部IIブロックを除いて、6ブロックで実施することができました。

食生活チェック、生活習慣チェック、血圧、体脂肪測定を行いました。

10月に実施した名取と

長町ブロックでは、従来の内容のほかに、つばき薬局の方が薬の相談、副流煙チェックを行いました。副流煙チェックをすすめると、「何の検査?」「簡単にできるの?」「聞く方がほとんどでした。それでも説明すると関心を示す方が多く、日頃、不安を感じていた方は、検査を受けて安心した様子でした。

「血圧を測って!」と近寄ってくる方、こちらの質問に緊張した面持ちで真剣に答える方、「来年も来るの?」の問いに「来年、来ます」と答えるとがっかり



モール仙台長町店での健康相談会

事務局次長・鈴木 祐子

したような表情を浮かべる方、友の会活動の紹介をすると「長町病院に世話になったんだよ」と入会される方がいます。地域のみなさんとお話をして元気をもらい、参加して良かったと感じてきてよかったと感じる時です。

これからも長町病院、つばき薬局のみなさん、ブロックの会員の方の協力をいただき、続けていきたいと思えます。みなさんも健康相談会の「のぼり」を見つけたら気軽ににお立ち寄りください。

機関紙配布の

経験を交流



10月8日、みやぎ東部健康福祉友の会(旧・坂総合病院友の会)塩釜一中ブロックの「友の会だより」配布協力者の方5名が来訪されました。

長町病院の見学の後、地域交流サロンよしの亭で、食事をとりながら交流。「見守りの意味も込め、会員の顔を見てきちんと手渡すことにしている」「配布者も高齢化しているので、新たな担い手を見つけない」などの意見が出され、有意義な交流となりました。

介護保険の利用法を

学びました

若林ブロック

仙台南健康友の会若林ブロックと若林健康友の会の共催で、9月12日(土)、「いざという時の介護保険の使い方」をテーマに、河原町地域包括支援センター所長を講師に医療講演会を開催。40名が参加しました。

今年4月から介護保険制度が改定になり、介護保険の仕組みや介護保険サービスの種類、いざという時にどのように利用したらよいかなど話されました。高齢者が自宅や地域で元気に楽しく暮らせるようにするには、介護予防のとりくみが大切だ



実技もまじえながらのお話しでした

ということや、丈夫な歯でよく食べ、健康で活動的に過ごせるように8020運動(80歳で20本の歯)の重要性についても話されました。高齢者の運動、特に個々人にあった筋力の運動が大切であると、実技も交えながらのお話しで、わかりやすく楽しく学ぶことができました。

今後、要支援1・2の方が利用できるサービスが市町村に移行され、仙台市では2017年度から介護予防関連事業として準備されています。友の会としても安心して介護サービスが受けられるように、そして一人ぼっちの高齢者をなくすさまざまなとりくみが今後重要であると思います。

平間 止 (若林ブロック)

参加者の経験談に

大笑い

長町北部班

長町病院のお膝元、長町2丁目が開かれました。世話人の方が体調不調で休みの中、どうなるのか?と心配でしたが7名の方に集

班から、ブロックから



小林さんの話を熱心に聴きます

まってもらいました。テーマは「認知症について」、講師は認知症ケア専門士の小林千寿子さんでした。まず、「認知症と物忘れの違い」「認知症の種類と特徴」「認知症かな?と思った時の対応」などの話をしていただきました。話が深まってくにつれ、話題もふくらみ、参加者の物忘れの具体例を出され、一同大笑いをしました。加齢のため物忘れはあきらめていたが、認知症ではないことがよくわかった。との声もありました。



パチリ! みんなで記念撮影

いま介護をされている人から『財布を取られる』といわれるがその対応の仕方は?』などの相談も。また、

いろんなことを 語りあいました

西部Ⅱブロック

認知症の親を看取った方から体験談を話され、認知症の身を深めることができました。最後に「また次回も」と約束をしてきました。

事務局次長・藪田 隆司

んで、歌って、おたがいの生い立ちや、現在とよりくまれている友の会の仲間を増やす意義など、いろんなことを、ゆったりと語りあかしました。

有意義で楽しい一時を過ごしてきました。

久戸 治美 (西部Ⅱブロック)

新年号写真募集!

「友の会だより」新年号の表紙の写真を募集します。締め切りは11月末、採用された方には薄謝を進呈いたします。



昨年度の表紙写真
(撮影…長町病院臨床検査技師・佐藤龍朗さん)



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② 一條 衛さん (太白区八木山東)



お弁当の配達に出かける一條さん

友の会の理事として活躍している西部Iブロックの一條衛さん。
高齢者弁当宅配サービスほつと亭の配達も担当し、週1回位1時間半のコースをめぐっています。利用者の方から感謝されるのが楽しいとのこと。
「友の会だより」の配付も担当し、八木山東と西の平をバイクで配達しています。

出身は矢本町(現・東松島市)。緑ヶ丘に住み、その後現在の八木山東に住んで10年になります。卒業後金属加工の仕事に携わり、長町の特産鋼(跡地にモールが建っています)でも4年間、金属加工の指導を行いました。地域では鈎取ふれあいサロンの運転手として、週1回の送迎を担当しています。
趣味はドライブ。大木を見て回るのが好きで、山形の最上町の松の木、大カツラ、大ケヤキなど、夫婦で楽しんでいるそうです。
「班会で地域の方との触れ合いが広がるのが楽しいです。先日も1人友の会に入会してもらいました」と話す一條さんです。

「健康づくりチャレンジ」に 申し込まれたみなさまへ

「友の会だより」7月号に掲載しました「健康づくりチャレンジ」に応募されたみなさん。結果はいかがだったでしょうか。

お渡ししてある「記録用紙」は、11月中旬に友の会室にお持ちください。

目標達成された方には、粗品をプレゼントいたします。

保健部より



継続は
力なり

小学生無料塾ボランティア募集!

友の会「小学生無料塾」のボランティアスタッフを募集しています。

小学生無料塾は毎月第3土曜日の午前10時から12時まで、地域交流サロン「よしの亭」で開催しています。

11月に入りだいぶ寒くなってきました。朝夕の寒暖差も大きく、体調を崩される方も多いかと思います。今回はこの季節に多い「長引く風邪」について取り上げました。

＜風邪の大半はウイルス性＞

風邪を引く原因の約90%はウイルス感染です。風邪のウイルスは100種類以上あると言われ、ウイルスの多くは冬場に活発になり体内に侵入します。風邪の症状はだいたい7～10日程度でおさまりますが、それ以上長引く場合は、細菌感染の可能性があります。細菌の種類には、扁桃炎や中耳炎などを引き起こす溶連菌、肺炎を引き起こす肺炎球菌、肺炎や髄膜炎を発症させるインフルエンザ桿菌(かんきん)などが挙げられます。ウイルス性の風邪にかかった後に、身体の免疫力が弱って細菌に二次感染するケースもあります。

細菌感染の治療には抗生物質が処方されます。

＜咳が長引くときは風邪以外の病気にかかっていることも＞

風邪が長引いている時、もっとも多い症状に咳が挙げられます。すっかり風邪の症状はおさまっているのに1ヶ

特に下のような症状が続く場合は要注意です。

- ・風邪薬を飲んでも咳が止まらない
- ・寝る前や早朝に特に咳がひどくなる
- ・アトピーや花粉症などのアレルギーを持ち、のどに違和感や痛みがある
- ・毎年、同じ時期に咳が長引く
- ・微熱が続いている
- ・食後に特に咳がひどくなり、胸焼けなどの症状がある

いつまでも風邪の症状がおさまらない方の中には、通常の風邪が長引いているだけだと思い込んでいても少なくないようです。しかし、そのままにしておくと、重症化したり、怖い病気を見逃してしまう可能性があります。

市販薬や病院から処方された風邪薬を飲んでも効果がまったくない場合は、速やかに受診をするようにしてください。(つづく)

連載

この時期に外来で多い病気



その⑥ 「長引く風邪」

下地 直紀(長町病院 内科医師)

月以上咳が長引く場合、以下のような病気が考えられます。

- ・喘息、咳喘息
- ・アトピー咳嗽(がいそう)
- ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)
- ・副鼻腔炎症候群
- ・逆流性食道炎(胃食道逆流症)
- ・感染後咳嗽
- ・結核
- ・肺がん

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ています。

長町病院 検査室

病院で患者さんが思う「検査」とは、レントゲンや胃カメラなどすべて入ってしまいますが、職員内では、検査＝臨床検査で、検査室という臨床検査、検査室はすなわち、検体検査と生体検査（生理検査）を実施している場所となります。

人員は7名で、検体検査、生理検査、超音波検査のチーム編成で業務にあたります。

検体検査は、患者さんから採取した検体(血液、尿、便、等)の化学分析で、生体検査は心電図やエコーなど、患者さん自身の生体反応を記録する検査ということになります。

加えて、当検査室からの応援業務として、錦町診療所に週2回＋月1回土曜日と若林診療所に月1回の超音波検査の定期応援に。そんな中ではなかなか全員が顔をそろえることはありませんが、各自オーバーラップしての業務対応となるので、良く連携の取れた職場体制になっています。



当検査室の特徴としては、「班会講師活動」に力を入れ、「楽しく聞けて、ためになる」班会を提供できるよう、日々努力いたしております。検査室のスタンスは、「できることは全力で」そして、「何でもみんなで検討し、常に前向きにとりくむ」です。

友の会のみなさんといっしょに、いろいろお勉強できることを楽しみにしております。

室長 高城 健

長町病院 デイサービス

昨年8月に若林クリニックより移転し、新たに長町病院デイサービスとして事業を開始させていただいております。職員は介護職6名、看護師2名、機能訓練指導員1名の総勢9名のスタッフで運営しています。

ご自宅に住むお客様を、日中デイサービスで過ごしいただき、機能訓練、入浴、趣味活動、ご利用者様同士の交流を通じて自立を支援するためのお手伝いをしています。

もちろん職員対応での車両送迎を行います。車いすの方でもそのまま乗車できる車両もあるので安心です。

お客様は10月1日時点で40名となりました。1日あたりでは15名程度のお客様がご利用されています。お風呂に入られたり、機能訓練として立ち上がり訓練や、歩行訓練を行っています。

また、認知症予防のための脳トレーニング、ご利用者参加型のレクレーションなどを行います。また、夏祭りなどの季節の行事。ボランティアのフラダンス、大学生のミニコンサート、ご利用者



のお誕生祝いなどの活動を楽しんでいます。

職員は20代から60代まで多彩ですが、ご利用者のケアを熱心取り組み、元気に働いています。

友の会活動に今後も積極的に参加し、みなさんとの交流を図っていききたいと思います。また、ご家族などの介護に関する困りごとがありましたら、サポートさせていただきます。

たとえば、どうしたらデイサービスを使えるの？ 週に何回使えるの？ 何時まで利用できるの？ 料金は？ など、気になることがありましたら、気軽にご相談ください。

係長 菊田 智弘

仙台南健康友の会 うたごえ喫茶



歌の好きな方、参加しませんか！唱歌、童謡、ロシア民謡、懐かしい歌など生演奏と一緒に歌いませんか！



開催日：2016年

1月10日(日)・ 2月21日(日)

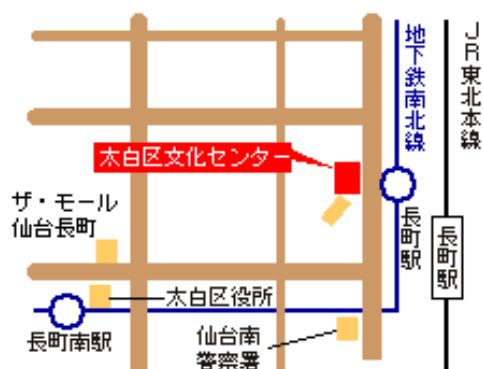
3月24日(木)・ 4月28日(木)

5月22日(日)・ 6月26日(日)

半年分を記載してます。

時間：午後2：00～4：00

場所：太白区文化センター楽楽楽ホール
地下展示室



腹の底から大きな
声で
うたいましょう！

参加費は友の会会員は¥500円
一般の方は¥800円です

連絡先：仙台南健康友の会

☎022-248-6702

携帯 080-1657-0727 (高橋)

◆いつも長町病院には大変お世話になっていきます。この間は初めてパズルを出し図書カードをいただき、大変うれしかったです。毎回友の会だよりを見るのが楽しみです。スツツのみなさまも元気ががんばってください。

菊地 隆子 (太白区長町)

◆仙台市若林区復興公営住宅に入居して、6月でちょうど1年になりました。あすと長町と違って初めから共同生活ではないので心が知れず、なかなかコミュニケーションを取るのがむずかしいので、苦労しています。自前戸建に住むのが一番ですが、長町病院には磯野先生に見てもらって2年近くになります。職員の方もみなさん親切ですね。

笠松 茂 (若林区若林)

◆先日の大雨、すごかったですね。仙台の街中まであちこち冠水とは…。震災以降、自然災害を甘く見ないようにはしていたつもりでしたが、改めて



津田 日出子 (長町ブロック)

実感しました。

菅原 康介 (青葉区旭ヶ丘)

◆秋晴れの9月29日、蛸薬師の舞台で初めて仙台弁の踊りを踊りました。恥ずかしかったけどとても楽しかったです。

宮内 みよ子 (太白区長町)

◆健康まつりに毎年楽しみに参加しています。今年も行きました。暑い日でしたがよかったです。来年もよろしく願います。

鈴木 恵子 (太白区東郡山)

◆9月29日の健康まつりは、晴天に恵まれ盛大に開催され、何よりでした。ステージ、ショーや各ブロックの食べ物で満喫しました。健康相談へ回ったら、早く終わった

ようで残念でした。こどもコーナーに行き、折り紙の指導者のみなさんから来年度の申年の折り方を教わり、立派にできルンルンして帰ってきました。

とても幸せな健康まつりでした。関係者のみなさん、お疲れさまでした。

米山 瑠璃子 (太白区長町)



◆健康まつりお天気で良かったです。子ども薬剤師体験コーナーはお子さんたち楽しそうでした。私も一年ぶりにあった人がたくさんいて、おしやべりに夢中でした。

安斎 キヨ子 (太白区西中田)

◆健康まつりお天気にも恵まれ楽しかったです。準備など片づけも含めて役員の方はご苦労様でした。私は健康相談コーナーのお手伝いでした。骨密度検査が好評のようでした。締め切り時間に間に合わ



塚本 令子 (南部ブロック)

なかった方も何人かおられました。相談コーナーの時間を前もってお知らせしたらよかったと思います。かかりつけの先生(他院)に相談できないで悩んでいた方がおられました。保健師さんに対応していただき大変良かったと思っています。

早川 カオル (太白区西多賀)

◆健康まつりに友だちみんなと参加でき、久々にみんなの顔が見れてよかったです。健康チェックにも参加しました。

佐々木 孝子 (太白区長町)

◆いつもお世話になってます。友の会パズルをいつも拝読しています。初めて応募しました。ボケ防止にね。

郷内 歌子 (太白区西の平)



よしの亭地域公開講座「笑いヨガ」

◆ごぶさたしてました。いつも配達していただき、ありがとうございます。いつも楽しみにしてますよ。とくに「私のひとこと」のページで元気づけられております。

下山 とみ子 (太白区長町)

◆地域型活動の一環として小学生無料塾始めるそうで、ありがたいことですね。退職した先生とかが協力してくださるそうで、楽しく続けようと思います。がんばってください。

熊谷 みよ子 (太白区山田自由ヶ丘)

◆小学生無料塾に孫をいかせたいなと思いました。

中嶋 秀子 (太白区郡山)



荒木 優子(長町ブロック)

荒木 優子(長町ブロック)は、他の病院はみられないので、今後も変わらな

◆ 9月11日に特別警戒警報が初めて発せられました。私たちは身近に体験したので、さらに友の会だよりを熟読し非常時の準備に心掛けられないといけないと思いました。

下山 幸子(太白区山田北前町)

◆ 今年から初めてうたごえ喫茶に行ってみました。私は声がありません。歌はうまくな、いつもいろいろな会に参加してもさびしい気持ちでした。思い切つて姪に連れていってもらい歌ってみましたが、初めは長く声が出ません。毎月参加することで大きな声が出てみなさんといっしょに歌っております。力いっぱい歌うことで元気になります。

高橋 蹟子(太白区長町)

◆ 長町病院は20年ぐらいいなりですが、家族全員がときどき診察や治療などでお世話になっていきます。いつも変わらない親切さには感謝しています。



◆ 今月初めて入会しました。たくさんのお出迎えがあることを楽しみにしております。

只野 素子(太白区袋原)

◆ 健康友の会に入会して3カ月、また新しい仲間と知り合うことができたこと、これから先がまた楽しみです!! クイズ解けると満足。次号も待っています。

高橋 あい子(太白区日本平)

らぬ笑顔をよろしくお願いいたします。

熊谷 祐美(白石市)

◆ 安保関連法案が通つてしまふのではないかとと思うと心配です。アベさん、これだけ多くの人が反対しているのです。撤回してください。

早坂 美和子(太白区袋原)

◆ 安保法案に賛成の人たちから後方支援に行ってもらいたいものです。

岡崎 路子(太白区諏訪町)

◆ 福島原発の後始末もできていないのに、原発再稼働とは何を考えているのか理解できません。脱原発にがんばっていただきたい。

佐藤 方隆(太白区西中田)

◆ いつも楽しみにしています。これからも面白くて楽しいクイズをつくってください。

高橋 誠弥(太白区長町)

◆ 頭の体操を大変楽しみにしています。友の会だよりのいろいろな情報のためにあります。

安斎 文子(太白区緑ヶ丘)

仙台南健康友の会

2016年 新春のつどい



日時: 2016年 **1月17日(日)**

午前11時30分から午後2時まで(受付は11時より)

会場: 太白区文化センター 展示ホール(地下1階)

参加費: 2,000 円(食事・飲み物代込み)

定員: 100名様(定員になり次第締め切らせていただきます)

参加申し込みは友の会事務局までお願いします。

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放映中のNHK朝ドラ。
⑤ことわざ「カモが○○しよつてくる」

⑥敷地を限るために設ける囲いや仕切り。竹や植木などで作ります。

⑧最も重要なこと。また、そのさま。肝要。
⑨鯛の切り身を入れて炊いたご飯。

⑪海生軟体動物の一群で、足が10本あります。

⑫千葉県北西部の葛南地域に位置する都市。

⑭いがをむいて食べます。

⑮「売る」の対語。

①熱帯に次いで気温の高い地域のこと。

②「おれおれ○○」にご注意。

③蒸気で走る蒸気○○○○○。

④小説「蟹工船」などの作者は小林○○○。

⑦石油、石炭などを化石○○○○

⑧鶴は千年、○○は万年。

⑩憲法9条は国際紛争の解決

の手段として武力による○

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

解答欄

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

☆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12月20日（当日消印有効）

『いつでも元気』のおすすめ

読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』。医療・介護・年金などの話、健康づくりの話、薬の話、料理の話、旅の話、美しい写真などなど、情報が満載です。

『いつでも元気』は月1回発行で380円です。お申し込み・お問い合わせは友の会までお願いします。

① E	B	②	③		④
マ	ン	ゲ	ツ		マ
ツ		⑤	イ	⑥	D
			リ	ヨ	ウ
⑦	⑧	⑨		⑩	ス
イ	シ	ノ		キ	
		⑪	⑫	⑬	
		ツ	ウ	シ	ヨ
⑭		ナ	カ	ウ	A
	C		⑮		
ハ	コ	イ	リ		ン

〇〇、武力の行使を禁じています。
⑬土地の価格。

▼前回の答え
「ケンコウマツリ」

（健康まつり）

◎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。

当選者

- ◎朝田 シゲ子（太白区長町）
- ◎石川 かつ子（太白区二ツ沢）
- ◎金谷 貞雄（栗原市）
- ◎熊谷 みよ子（太白区山田中ケ丘）
- ◎郷内 歌子（太白区西の平）
- ◎佐藤 方隆（太白区西中田）
- ◎高橋 啓子（太白区青山）
- ◎高橋 誠弥（太白区長町）
- ◎寺崎 光子（太白区西中田）
- ◎早坂 美和子（太白区袋原）

編集後記

マンションなどの「くい打ちデータ」の偽装問題が国民を震撼させています。住まいや学校という命にかかわる部分だけに、事態は深刻です。原因の徹底説明と対策が求められます。一企業だけではなく、業界全体の問題かもしれない。より根本には、安全性をも市場原理にゆだねてしまつた社会のあり方に問題があるように思えます。少なくとも住まいや食の安全については、国が責任を持つべきではないでしょうか。（H）

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 2015 月号 380円

巻頭エッセイ／辺野古の未来と司法の良心 菅原文子

特集1 **ベトナム戦争から40年**

*ベトナム・キューバ・日本をつなぐ
*真実と意志を伝える

特集2 **糖尿病** 軽部憲彦

食と健康 読者のハガキから 糖尿病の方の食事

発行＝医療健康研究所 〒113-0034 東京都文京区亀島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