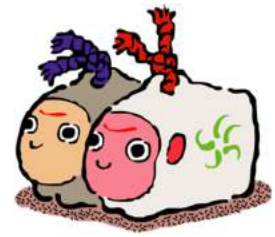
仙台南
健康友の会
友の会だより
第 211 号

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



迎春

守り育む
―柳生和紙工房―

簀桁（すげた）で漉き舟からすくいあげる佐藤ふみゑさん

伊達正宗の時代に始まった仙台和紙。最盛期には４００軒あった和紙農家も、いまでは太白区柳生の「柳生和紙工房」佐藤平治さん・ふみゑさん宅だけとなっています。包装紙、松川だるまの張子紙、ハガキ、書道紙、柳生もりの子保育園の卒園証書や近隣の小中学校の卒業証書などを漉き、伝統を守り続けています。

紙漉きには今でも豊富な井戸水を使用。漉き舟（すきぶね）の中に水と、たたいてどろどろの繊維状にしたコウゾ、のりの役目をするトロロアオイの粘液を入れて混ぜます。両手で簀桁（すげた）を持ちすくい上げ、すばやく揺すりながら繊維を絡ませて１枚の紙にします。時間と手間はかかりますが、丈夫で、熟練の味わいある和紙ができあがります。

この日は「ハガキ」をつくっていました。ハガキの型で漉き舟からすくいあげ、積み重ねていきます。

「１軒だけで続けていくのは大変でしょうね」の問いに、ふみゑさんは「でもこの紙がいい、これじゃないとだめだという人がいるんだよね。無理しない程度にやっていくよ」と笑って話してくれました。

写真・文は編集部

笑顔で話す佐藤平治さん・ふみゑさん

聴診器

私の実家の関西では、お正月が近づくと一家をあげて餅つきを行っていた。中学生頃から餅つきをやらされ時々失敗しては母から「ほら、餅の中に杵のかけらが入ってしもうたがな！」と叱られていた▼まず鏡餅を作り、２臼目からは丸餅を作っていた。また、丸餅の中にあんこをいれる「あんころもち」も作っていた。仙台では見られないが「こがね餅」といって、少しごわごわしたお餅もついていた。餅は火鉢の上に金網を置きフーフーしながら砂糖醤油で食べていた。雑煮は白みそでイチョウ切りにした大根のみのシンプルなものであった。しめ飾りは父が稲わらを上手くさばき、ごぼう状にしたものを飾っていた。中には普通のメガネ状にしたしめ飾りの家もあった。みんな農家だったので大きさ形状もさまざまであった▼今はあれもこれも遠い記憶の思い出となってしまっている。（Ｙ・Ｔ）

地域の「よりどころ」として、さらに前進を

新春対談　友の会・熊谷郁夫会長　川上真希さん、高橋光さん（長町病院診療サービス課）

熊谷郁夫会長（左）と川上真希さん（中央）、高橋光さん（右）（長町病院北棟「カフェ ＪＨＯＪＨＯ」にて）

川上・高橋：あけましておめでとうございます。

熊谷：おめでとうございます。

川上：昨年は私たちにとっても社会人1年目で本当にあっという間に過ぎた一年でしたが、友の会の活動にも触れることができました。友の会の活動も、ニュースを見ると盛りだくさんでしたよね。

地域の「よりどころ」としての活動が定着

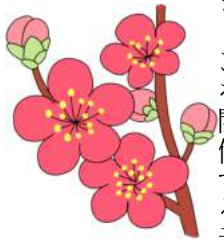
熊谷：昨年は、地域に開かれた地域型の友の会として、さらに足を踏みだした一年だったと思いますね。

特徴として、一つは地域交流サロン「よしの亭」の活動があります。サークルも新しく映画サークルがスタートしました。それと、お茶っこ会は好評です。自由な話をして、みなさん気分が和らいでいるようなんです。地域包括支援センターなどと協力しながら、いろんなテーマで学習会も定着しました。介護とか、年金問題の学習会も行いました。それから私も関わっていますが、子どもたち相手の無料塾も楽しそうなんですよ。私の孫や看護師さんのお子さんも参加しています。12月は8名参加し、もちつきしました。お雑煮はものすごくおいしかったと言ってましたよ。

高橋：うわ～、食べたかったですねえ（笑）

熊谷：またやりますから、そのときは声をかけますよ。それから毎月のうたごえ喫茶もすっかり定着しました。毎回１００名を超える参加でにぎわっているんですよ。

友の会の配布協力者のつどいも毎年開催しています。いままでは学習ということで先生の話を聴いたりしましたが、趣向を変えて楽しくということで、去年は音楽にしました。なかなか好評でしたよ。それから、若いお母さんたち対象の学習会をしました。8月に塚本先生を講師に、初めての開催です。高齢者配食サービスほっと亭は10周年を迎えました。2月に10周年のレセプションを開催する予定なんです。



それから、10月から12月にかけて「友の会強化・発展月間」にとりくみました。地域にも足を踏み出しましたが、お二人とも地域行動などに参加しましたね。

川上：10月に訪問行動に参加させていただきました。最初はどういう感じなんだろうと思いましたが、地域の方の声を聞けたということが一番よかったです。

なるべく外に出ないで一人で生活している方がいました。最初はしゃべりたくないと言ったんですが、その人と一番長い話をしたんです。話しはしたいけどそういう機会がないんだなあと思いました。よしの亭に参加してもらうだけでもその人の話を聴いてくれるから、友の会を広めることがそういう人にとっていいんだなあと思いました。友の会の存在意義を感じました。

熊谷：一人暮らしで話し相手を求めている人は、地域に多いんだと思いますよ。

去年は戦争法案に反対する活動も大きく広がった年ですよね。

熊谷郁夫会長

高橋：私も7月に戦争法案反対の集会に参加しました。発言をお願いされて、緊張やとまどいもあったんですが。参加すると地域の方の声がみなさん熱く、発言したいという人がこんなにいるんだと思いました。みんないのちを大事にしたいということで一致団結していて、その声が病院や友の会から広がっているのがすごくいいところだと思いました。長町病院に入ったからこそできる活動だと思うので、いい経験をさせていただいたと思っています。

熊谷：戦争法案が無理やり通されて、安倍政権は日本の民主主義を根底から崩してしまうんじゃないかという薄気味悪さを感じますね。同志社大学の浜矩子さんは、「安倍政権は「取り戻したがり病」にかかっている」と言ってます。何を取り戻したいかというと過去の日本、大日本帝国のような日本をつくろう、取り戻そうというのが本音ではないんでしょうかね。それに対してお母さんとか若い人たちが声を上げて、戦争法は通ってからも運動が広がっているし署名にもとりくんでいます。今年も運動を発展させていきたいですね。

高橋：ええ、がんばります。友の会は、今年はどんなことに力を入れていこうと考えてるんですか？

「民医連」を学ぶ年に

川上真希さん

熊谷：お二人とも民医連ってどういうものか勉強していると思いますが、民医連（民主医療機関連合会）の素晴らしい活動に寄り添って活動を広げていきたいですね。民医連というものはどんな組織でどんな歴史を持ってどんな活動をしているのか、友の会として学ぶことに力を入れたいですね。

去年の9月に鳴子で共同組織活動交流集会が開催されたんですが、そこで坂総合病院の阿南陽二先生（全日本民医連副会長）が、民医連は友の会だ、友の会があって民医連があるという話をされました。民医連という組織はすごいと思うんですよね。

たいていの病院は差額ベッド料取っているなかで、長町病院など民医連は取っていない。経営はたいへんでも「いのちは平等」という理念を掲げてがんばっているのは、すごいことだと思います。ぜひ、今年は友の会が民医連を学ぶ年にしたいですね。

お二人は今年どんな年にしたいですか？

高橋光さん

川上：去年は社会人1年目ということで何もわからず、こういう事務員になりたいという像はありましたが、まずは自分の仕事を覚えることだけで自分のことだけで精一杯でした。でも、病院だけで患者さんのことばかりを考えていた部分もありましたが、地域の人の声、病院に行けない人の声も聞くことを考えるように視野を広げられたかなと思います。

民医連の病院は地域に根差した医療をしているというところがいいなあと思っていたので、人に寄り添える、自分から発信して人のことを大切にできる職員になりたいです。達成できなかった部分が多かったので、自分に余裕を持って、仕事を覚え人のことを考えられる、民医連に合った職員になりたいですね。

熊谷：高橋さんは？

高橋：大学を卒業し右も左もわからないままに、1年が過ぎました。まずは仕事を覚えるのに精いっぱいでしたね。でも、徐々に患者さんの名前を覚えることができて、うれしかったです。そういう余裕を今年は持てたらいいなあと思います。

それから、地域に根差し、地域があってこその長町病院ということを忘れないようにしたいと思います。地域の人と交流することで、長町病院に通ってくる人も増えてくるのかなって思うので、そういうところで、いい病院づくりをしていけたらと思います。

熊谷：お二人とも2年目に入るんですね。思い出すなあ、自分の時のころを。病気とうまく付き合いながら、孫3人いるので、健やかに育つような社会づくりのためにがんばらなければ思いますね。

民医連と友の会が手を携えて、今年をよい年にしていきましょう。

健康相談会に参加する川上さんと高橋さん

地域から必要とされる友の会へ、大きな一歩

「友の会強化・発展月間」で友の会の活動が広がりました

昨年10月から12月中旬までとりくんだ「友の会強化・発展月間」。

「月間」を通じて、新たに116名の方が友の会に入会し、27名の方が元気を購読してくださることになりました。

また、スーパーでの健康相談会やブロックでの健康懇話会、ミニコンサートなども盛況でした。「お茶っこ会」など、地域交流サロン「よしの亭」での活動も定着してきました。

さらに、戦争法廃止を求めるとりくみなど、平和といのちをまもるとりくみにも奮闘しました。

この「月間」で広がった仲間の輪を力に、今後とも地域に開かれた、地域から求められる友の会つくりのため、引き続きみなさんと力を合わせていきたいと思います。

つばさ薬局長町店待合室でも対話

復興公営住宅でも毎月健康相談会を開催

これだけ友の会の輪が広がりました

世帯会員・・・・・・・・78名
家族会員・・・・・・・・38名
『いつでも元気』読者・27名

平和をおびやかす戦争法は廃止を

昨年９月、多くの国民の反対の声を踏みにじって強行された憲法違反の安保法制＝戦争法。いま、その廃止を求める声と運動が大きく広がっています。

友の会でも、「戦争も原発もノー！たいはくアクション」への参加を呼び掛けるなど、廃止に向けた運動を広げてきました。

私たちの声を政治に届ける有効な方法として、署名があります。戦争法廃止を求める団体・個人が共同し、昨年11月より「戦争法の廃止を求める統一署名」にとりくんでいます。

署名の目標は２０００万筆です。ぜひご家族やまわりの方にも呼びかけていただき、署名にご協力願います。

署名は、友の会や長町病院など民医連の事業所にお越しの際にお届けいただくか、折り込みの返信用封筒にてお送り願います。（郵送料はかかりません）

みなさんの声と署名で、戦争法を廃止させましょう。

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Ｎｏ！たいはくアクション」として継続しています。
10 月から 3 月の間は 12：30 からです。

戦争法廃止の 2000 万署名にご協力願います。

「よいしょ！」の声が青空にひびく

「小学生無料塾」で子どもたちともちつき

地域交流サロン「よしの亭」で毎月開催している「小学生無料塾」。12月は年末ということで、塾終了後にもちつきを行いました。友の会財政活動の一つ「ワンコインランチ」に協力していただいている方々のご苦労さん会も兼ねました。

初めて持つきねに、ちょっとよろけながらも、まわりのかけ声とともにもちをつきました。

つきあがったもちは、雑煮、あんこもち、きな粉もちにして食べました。「こんなにのびるんだ！」と驚きながら、みんな「おいしい！」と舌鼓を打ちました。

「またやってね」と、子どもたちからリクエストが。年末の楽しいひと時を過ごしました。

事務局次長・平尾 伸二

子どもたちが交替でもちをつきました

小学生無料塾

○ 毎月第３土曜日 10 時から 12 時

○ 場所は「よしの亭」

1 月 16 日（土）、2 月 20 日（土）

3 月 19 日（土）、4 月 16 日（土）

地域の方々のよりどころに

若林ブロックでお食事会始まる

「温泉旅行だけでなく、一人暮らしの高齢者を中心に、食事会をしたらどうか？」「場所はどうしようか？」「会費や運営は？」など、若林ブロック世話人会で議論を重ね、「まずは実施してみよう！」と12月10日（木）、会場は若林憩いの家、参加費は３００円で開催。17名が参加しました。

初めに井上晶夫さんのアコーデオンに合わせ「母さんの歌」や「紅葉」などみんなで歌いました。「こんなに声をだして歌ったのは始めてよ」とニコニコした表情。

お弁当となめこ汁を準備し、手作りの白菜の漬物や寒天サラダ、ミカンなどの差し入れもあり「みんなで食べると美味しいね！」となめこ汁をおかわりしたり、手作りの漬物等をほおばっていました。

その後、自己紹介も含めての懇談となりました。昔話や姑に仕えて子育てしながらの戦前戦後の苦労話にうなずく場面など、話題が絶えませんでした。「普段一人でいるので、こういう場所あるといいね」「毎月やってほしい」等の要望が出されました。その場で２名の方に友の会にしていただきました。

試行錯誤しながらも、次回は２月に企画したいと思っています。

平間 止（若林ブロック）

お弁当を食べながらの話は尽きません

復興公営住宅で健康相談会

長町・郡山地域には三ヵ所の復興公営住宅があります。仙台南健康友の会では、長町病院・つばさ薬局などと共同で、毎月第一土曜日に健康相談会を開催しています。

今月は１月９日に第一住宅で開催。11名の方が相談に訪れました。長町病院の佐藤行夫医師も参加。「先生、私のことおぼえてる？」と久々の「ご対面」もありました。

健康運動指導士の浅見友理さんのレクチャーで、みんなで楽しくストレッチ体操をして終了しました。

来月は第二住宅で開催です。

「お変わりないですか？」（1 月 9 日）

班から、ブロックから

思い出の歌をピアノ伴奏で

西部Ⅱブロック

昨年に引き続き、人来田のポッケの森を会場として柴田順子さんをお招きしピアノコンサートを開催しました。参加者は会員さんや柴田さんの知り合いの方など、70名近くが集まりました。

司会は友の会の高橋事務局長。友の会熊谷会長のあいさつで始まり、みなさん元気に楽しそうに思い出の曲をたくさん歌われました。

ケーキやコーヒーを味わいながら、たまには大きな声を出して歌うのもストレス解消になったようで、「楽しかった」と多くの参加者から声がありました。

ピアノの音色に聴き入りました

菅原　昌子（西部Ⅱブロック）

杖を忘れるほど身体が軽く

郡山ブロック

11月27日、郡山3丁目の西台畑集会所において「転倒防止とストレッチ」というテーマで健康講座を開催し、18名が参加しました。講師は長町病院健康運動指導士の板橋幸子さん。加齢に伴い、ちょっとした段差などで家庭内でも転倒する人が多くなっています。ストレッチで体が軽くなったせいか、杖をついてきた方が帰りに忘れてしまうほどでした。

みんなで身体を動かしました

阿部　信夫（郡山ブロック）

大声で笑いリラックス

名取ブロック

恒例となった名取ブロック交流会。今回は「脳トレと笑いヨガ」をテーマに開催し、28名が参加しました。

「脳トレ」は、元長町病院事務長の渡辺建寿さんの指導で、簡単なゲームをしたり、身体を動かしたりしました。

「笑いヨガ」のインストラクターは、昨年10月まで仙台南健康友の会事務局の一員だった村上奈保子さん。カレーを作りながら笑い、あいさつをしながら笑いと、会場が笑いで包まれました。初めて参加された方も、「とってもリラックスできてよかったです」と話していました。

みんなの笑顔があふれました

笹森　波（名取ブロック）

食事とカラオケで大いに盛り上がる

西部Ⅰブロック

12月15日、茂庭荘で16名が参加し楽しく交流しました。自己紹介の中で、元友の会事務局長の佐々木武さん（93歳）は、「召集・兵隊生活・捕虜生活等の体験話」に触れ、「戦争はだめ」「若い人たちと未来に向けて話し合いたい」と語られました。高橋賢一事務局長からは、ブロックの中での班会を定期的に持ちましょうとの励ましの言葉もありました。

交流会は話が弾みました

続いて、藪田事務局次長からスライドを使い、この一年間の活動が報告されました。

おもな活動

・6月27日：青空健康相談会（みやぎ生協西多賀店）

・9月27日：健康まつりで焼き鳥の出店（６００本完売）

・11月11日：医療講演会「帯状疱疹の話」講師・高城健さん（長町病院臨床検査技師）新聞広告を見て参加した方もいた。講師との間で話が深まった。

班会が継続的に開催されている班は、ゆめひろば班（向山）、向山4丁目班、金剛沢班、緑ヶ丘班です。

活動報告ののち、会計報告が承認されました。そして、食事とカラオケで大いに盛り上がりました。

瀬川　国郎（西部Ⅰブロック）

シリーズ ひと

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㉑ 高城 健（けん）さん
（長町病院臨床検査技師）

笑顔がよく似合う高城さん

友の会の班会などで活躍する長町病院検査室の室長・高城健さん（臨床検査技師）。

生まれも育ちも松島町。お母さんが坂総合病院に勤務していたこともあり当時の奨学生となり、財団法人宮城厚生協会に就職。これまで坂総合病院、泉病院、長町病院で勤務し、29年目となりました。

泉病院友の会でのボランティアさんなどの献身的な活動を見て、「輪の中に入る」という感覚をおぼえ、友の会の活動に積極的にかかわることに。一昨年は神戸での全日本民医連共同組織活動交流集会に参加し、発表してきました。

趣味はクルマ、バイク、オーディオなど多岐に。

「会員さんの勉強したいという思いにこたえたいと思い、班会に参加しています。地域に出てお知らせしていくことも、地域に根ざした医療という民医連の綱領に合致したことだと思います。それに、お茶菓子や手作りのお漬物などをいただくのも楽しみの一つなんですよ」と笑顔で話す高城さんです。

「ちぎり絵」体験教室を開催します

5 月のお茶っこ会で、「ちぎり絵体験教室」を開催します。新聞紙のカラー部分を使います。

参加希望の方は、こつこつと集めてためておいてくださるようお願いします。

みなさんで楽しくつくりましょう。

詳細は後日お知らせします。

会員さんによるちぎり絵作品

なお、2 月 9 日（火）のお茶っこ会で、ちひろカレンダーを使ったミニパックつくりをします。ご参加ください。（午後 2 時からよしの亭にて）

連載 この時期に外来で多い病気

その⑦ 「インフルエンザ」

下地 直紀（長町病院 内科医師）

この冬は比較的暖かい日が続いたためか、まだ本格化はしていませんが、今年もようやくインフルエンザの対策を始めるべき時期になりました。今回はインフルエンザについて説明していきます。

●普通のかぜとはどう違うの？

普通のかぜは 1 年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、例年 11～12 月頃に流行が始まり、1～2 月にピークを迎えます。

かぜの多くは、経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状がみられます。

それに対し、インフルエンザは約 1～3 日の潜伏期間の後に、突然の 38℃以上の高熱や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。通常は 1 週間前後で症状が落ち着き治癒しますが、肺炎や脳炎を合併して重症化することもあります。

●インフルエンザの検査方法

「迅速診断キット」と呼ばれる検査器具を使用して、鼻からの吸引液や洗浄液、拭い液、のどからの拭い液をとって、ウィルスの有無を調べる方法は皆さんもご存知と思います。15 分以内で結果を得られますが、発症後 12 時間以内の場合は、体内のウィルス量が少なく、陰性と判定されることもあるので注意が必要です。陰性と判定された場合でも、周囲のインフルエンザの流行状況をふまえて、発症翌日に再検査をして確認することもあります。

●インフルエンザの治療薬

インフルエンザの症状を改善するためには、ウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。発症後 48 時間以内に服用を開始すると、服用していない場合と比べて発熱期間が 1～2 日短縮され、ウイルスの排泄量も減少し、症状が徐々に改善されていきます。

しかし、服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにいなくなるわけではありません。服用を途中でやめることで、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。熱が下がったあとも、薬はきちんと使い切り、最低 2 日間は自宅で療養しましょう。

・・・・インフルエンザにかからないようにワクチンを接種し、手洗い、うがい、マスクを着用する予防が一番です。それでも、かかってしまうのがインフルエンザの感染力の強さです。38 度を超える急激な発熱、強い倦怠感、寒気などの症状があるときには、インフルエンザの可能性を考えて早めの受診をしてください。　（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ています。

長町病院附属歯科クリニック

長町病院附属歯科クリニックは、長町病院から広瀬橋方面へ徒歩 7～8 分位、地下鉄南北線長町 1 丁目駅を出てすぐのところに、診療所があります。

震災で一時閉鎖を余儀なくされましたが、2011 年 12 月に歯科医師 1 名、歯科衛生士 3 名、診療台 4 台で診療を再開しました。

古川民主病院歯科から歯科医師や歯科衛生士の支援を受け、一般の歯科診療以外に歯科矯正や往診を行い、夜間診療は週 2 日行っています。

2015 年 6 月に歯科衛生士が 1 名増え体制が厚くなり、8 月からは週 2 日坂総合病院の病棟に入り口腔ケア等を行っています。

また、以前とは逆に古川民主病院歯科に支援に出る日もあります。

事務員が不在のため、受付や電話対応などでお待たせしたりご不便をおかけすることもありますが、ご了承ください。

少人数ですががんばっています

少ない人数ではありますが、スタッフ一同力を合わせてがんばっています。

地域活動にも参加して、地域のみなさんとの連携を図っていきたいと思います。

班会の講師なども積極的に担っていきますので、ぜひお声がけください。

どうぞよろしくお願い致します。

主任：千田 陽子

長町病院 南 4 階病棟

南 4 階病棟は「回復期リハビリテーション病棟」です。

看護師・介護福祉士など 23 名の職員が在籍する職場となっています。脳梗塞や脳出血など脳血管疾患や、大腿骨頸部骨折の手術後の患者様が、リハビリテーション目的で急性期病院から転院され、毎日リハビリを行っています。リハビリテーションは、療法士〈作業療法士・理学療法士・言語聴覚士〉が行うリハビリテーションの時間だけでなく、朝起きてから夜寝るまで 1 日の生活が訓練です。

長町病院は震災後、新病院が建設され、引っ越しを行いました。病棟は、おもに食事の場所となるディールームも広くなり、開放的になったのではないかと思います。旧長町病院より広くなった病棟で、のびのびと 1 日を訓練の場として生活していただけたらと思います。食事、排せつ、睡眠、入浴、更衣、歩くこと、座ること…など、ふつう

担当医師とのチームワークも抜群

は意識しないで当たり前に行っている行動ですが、当科に入院してくる患者様は、障害のためにその当たり前のことが自分の力だけではできない状況で入院してくる方がほとんどです。そのような状況の患者様が、入院してきたときよりも一つでも多く自分でできることが増えて退院していただけるよう、私たちは援助しています。

師長 木幡 香里

おかげさまで 10 周年

地域の「たすけあい、見守り」としての「ほっと亭」

友の会員の皆様、明けましておめでとうございます。

高齢者配食サービス「ほっと亭」設立から、今年度で10周年を迎えることができました。ここまで継続して活動してこられたのは、仙台南健康友の会や「ほっと亭」ボランティアのご支援、諸団体のみなさんの励ましがあって支えていただいたからです。この場をかりて、厚く感謝と御礼を申し上げます。

ボランティアさんが真心こめてつくります

地域の「たすけあい活動」としてスタート

２００５年９月に設立した「ほっと亭」は、友の会員の高齢化と同時に一人暮らしや高齢世帯の増加とともに、たび重なる介護保険制度改悪による、軽度要介護者の給付制限や家族制度の変化などから、会員からの要求を基礎に「助け合い活動」の実施の具体化として開始しました。

配食は翌年の６月から週２回の配達からスタートを切りました。そこに至る準備には、すでに地域でがんばっていた「食事サービスネットワークみやぎ」の諸先輩の皆様からの適切なアドバイスやご支援が、最初のふんばりに大きな力をいただきました。

震災後の危機を乗り越えて

この10年間の経過の中では、２０１１年３月11日の「東日本大震災」は忘れることができない出来事でした。長町病院付属クリニックの拠点が崩壊して配食活動が危ぶまれましたが、利用者の皆様やボランティアなどからの励ましや継続を望む声によって、別の場所に拠点を移し再開することができました。

現在、週４回の配食に到達しています。きびしい介護情勢の中ですが、在宅福祉を支える一つの役割を友の会や他団体と連携しながら、さらに新たな展開も検討していきたいと考えています。

ほっと亭代表・寺島 知子

ほっと亭のお弁当を利用してみませんか？

管理栄養士による栄養のバランスを考えた献立です。糖尿病、減塩食、刻み食などにも対応したメニューに応じます。

○ご利用可能な方

・65 歳以上で、一人暮らしまたは二人暮らしの方。日中独居の方。食事の支度が困難な方。

○サービス案内

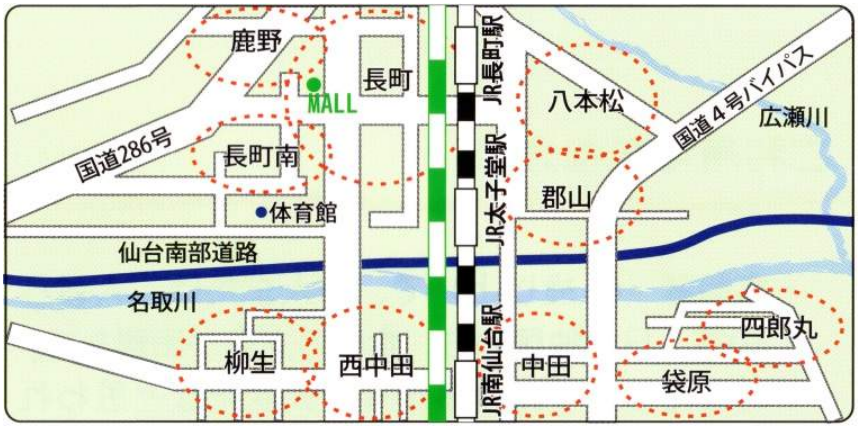
配達日：月・火・水・金の夕食（祝日も配達します）

料　金：1 食 500 円（仙台市の助成を受けています）

○配達地域

長町、長町南、鹿野、郡山、八本松、袋原、四郎丸、中田、西中田、柳生地域

くわしくは☎３０８－５０３０ または☎０９０－２０２７－６６２４にお問い合わせください。



甘塩鮭弁当（一例です）

わたしのひとこと①

◆11月11日、西部Iブロックで医療講演会がありました。「帯状疱疹」の原因、治療法についてスライドを見ながらわかりやすく説明していただきました。参加者から体験談や後遺症について質問が出されました。先生、お世話してくださったみなさん、ありがとうございました。

早川 カオル（太白区西多賀）

◆健康のため毎日歩いております。自己流ですが、ストレッチや軽い筋トレもしています。そのせいか、痛いところがなくて幸せです。広瀬川の近辺をコスモスを見ながら歩くと、ストレスなどどこかへ消えてしまいます。

柏崎 英子（若林区土樋）

◆友の会だよりを配布してちょうど1年になりました。最初は配布する方の名前と地図をにらめっこしながら1時間ほどかかりました。いまでは30分以内に終わります。配布もれのないよう、気をつけています。ちょうど良い運動になります。

中里 朋子（太白区長町）

◆毎回楽しみにパズルを解いています。今回は図書カードをいただき、ありがとうございました。孫にプレゼントします。どんな本を選ぶか、楽しみです。

朝田 シゲ子（太白区長町）

◆友の会だより210号、ありがとうございました。友の会の健康まつり、大盛会で何よりでした。足さえ不自由でなかったら私も参加したものです。

興野 秀子（泉区黒松）

◆早いもので、今年も2カ月を切りました。友の会だより」は家内ですが、「友の会だより」は私の方がよく読んでいるようです。来年も「友の会だより」を楽しみにしたいと思います。

佐藤 方隆（太白区西中田）

鈴木 祐子（名取ブロック）

◆いつも友の会だよりやいろんな催しのお誘い等、早々と配っていただき、届いたその日にすぐ目を通します。そして友の会パズルを解いてハガキを送ります。健康まつりの写真をはじめ写真がきれいではっきりして、楽しい今回の友の会だよりでした。

熊谷 みよ子（太白区山田自由ヶ丘）

◆毎年健康まつりには別件で用事ができて参加したことがありません。友の会だよりで様子を伺い楽しそうなので、来年は参加できればなぁと密かに願っています。それとまた4月から歩こう会で、毎月いろんなところに行けることを楽しみにしております。

志賀 千賀子（太白区長町）

津田 日出子（長町ブロック）

◆お世話様です。毎回楽しみにしています。皆様の元気に、私の方が元気をいただいているように思います。これからもがんばっていきましょう！

鈴木 洋子（太白区西中田）

◆来年こそは、戦争のない地球になってほしいです。小さな幸せですが、私にとっては一年中健康で暮らせますようにと祈っております。

鰹谷 美穂子（若林区若林）

◆友の会だより、いつも楽しく読ませていただいています。「私のひとこと」は、多くの会員さんお声、顔が見える編集に感心しています。当加美町は、放射性廃棄物最終処分場をめぐって、環境省の詳細調査が22回も行われようとしましたが、「断固反対する会」の団結で抗議の声を上げ阻止することができました。来春また来訪すると思いますが、粘り強く運動を広げ、食と農、子や孫たちに自然豊かな環境を残していくことが大切な運動になっています。加美にも大崎にも栗原にも建設阻止です。

菅原 博志（加美町）

◆長町に住んでみて、長町病院があってよい町だなあと思っています。ずーっと住み続けたいと思っているところです。

藤澤 律子（太白区長町）

とっておきの一枚

うみの杜水族館（写真：澤口朋子さん）

小節　幸子さん（郡山ブロック）の作品

◆友の会だより、楽しみに読ませていただいています。友の会パズルを一番最初に解きます。また、内容も充実してよいと思います。今回はシリーズ「ひと」コーナーで知人の一條さんが登場していましたが、彼には選挙中も運転手として大変お世話になりました。県議選で８名の当選おめでとうございました。今後とも健康でご活躍をお祈りいたします。来年もより良い年になりますように！

瀬川　ちよゑ（太白区八木山香澄町）

わたしのひとこと②

◆あっという間の一年でしたが、病院、うたごえ、サークルと大変お世話になりました。来年も元気で参加できるようがんばります。

斉藤　信幸（宮城野区原町）

◆うたごえ喫茶に月に一度足を運び顔なじみになられた方とテーブルを囲み、本当に私には至福の時間になりました。スタッフの方々のご苦労もうかがえます。本当にありがとうございます。

平井　静子（太白区上野山）

◆11月12日のうたごえ喫茶に参加させていただきました。久しぶりに友だちとも会え、楽しかったです。

長澤　彰子（太白区土手内）

◆憲法違反の法律は許すことはできません。安保法制廃止の声を高らかにあげ、廃止までがんばりましょう。

永浦　郁（太白区三神峯）

◆長町病院の先生の病気についての連載や各ブロックのとりくみなど、いつも楽しみにしています。「死ぬまで元気」で自立していたいものです。

小泉　貞子（太白区柳生）

◆今年のインフルエンザの予防接種はいつもより少し腫れました。その分しっかり効いてくれるといいんですが…

菅原　康介（青葉区旭ヶ丘）

◆「愛国心」「君が代」「日の丸」「秘密保護」などの言葉を聞くと、戦前の世の中に戻っていくように思われて、不安です。

鈴木　英夫（名取市那智が丘）

◆「お父さんの料理教室」に入会しました。楽しい先生のもと、忘れていたことを再確認しながら、料理の幅を広げたいと思っています。

只野　素子（太白区袋原）

◆友の会の映画会、楽しく参加しております。これからもよろしくお願いします。

早坂　美和子（太白区袋原）

「健康づくりチャレンジ」で 17 人が達成賞

友の会保健部企画の「健康づくりチャレンジ」には 40 名の方からお申込みいただき、18 名の方が見事達成されました。

チャレンジされたみなさんに心から御礼申し上げます。

目標を達成された方には、記念品として図書カードを差し上げました。

達成者の一人、伊藤豊子さん（郡山ブロック）のコメントをご紹介します。

****

班会で測定する私の血圧は、異常なほど高い値でした。そんなわけで、昨根の正月より朝晩の血圧測定を開始。しかし、夜の測定時刻を守れません。

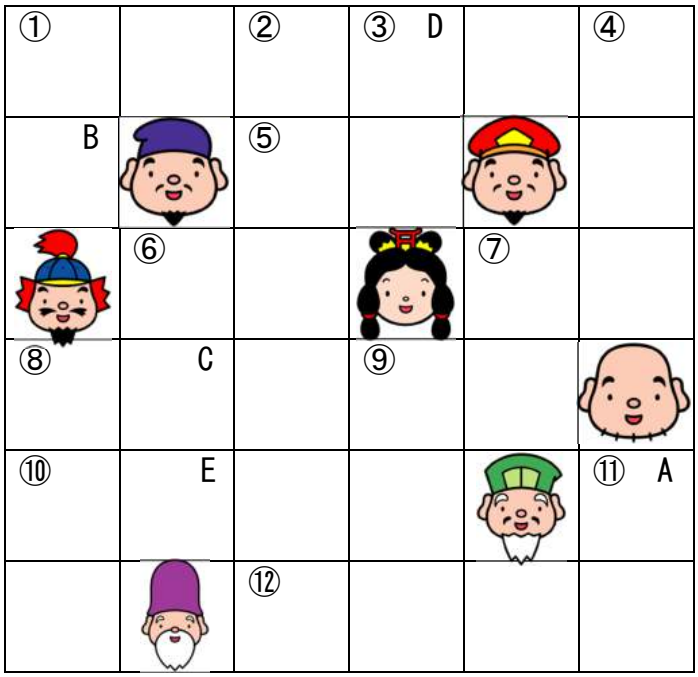
今回、健康づくりチャレンジに血圧測定がありましたので、挑戦しました。おかげさまで２カ月間、定時刻（夜 10 時）に測定でき、現在も続いています。

保健部・事務局の皆様、企画どうもありがとうございました。

保健部部長の鈴木祐子事務局次長から記念品を受け取る伊藤さん

友の会パズル

A～Eまでの文字を並べてできる言葉は



〔ヨコのカギ〕

①宮城県に伝わる古い民謡。結婚式（祝言）など、おめでたい席での祝い歌として現代まで歌い継がれています。
⑤英語で「カラー」。
⑥肉食獣が持つ鋭い歯。
⑦「引く」の対語。
⑧限りなく大きいこと。
⑩交通の要所に設置された、徴税や検問のための施設。
⑫目的地へ行く途中で、他の所へ立ち寄ること。

〔タテのカギ〕

①水を沸かしただけで何も入れていない湯のこと。
②国の三権（立法権、行政権、司法権）のうち、司法権を行使する機関。
③尾張名古屋は○○でもつ。
④自動車、オートバイなどでの競走競技。
⑥チャップリンは「○○○王」と呼ばれました。
⑧通信などで線を使わない方法・方式のこと。
⑨いま読んでいるのは「友の会○○○」。
⑪物の端の部分。物の周りの、ある幅をもった部分。へり。

解答欄

A	B	C	D	E

☆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。
今回は新春スペシャルとして、正解者の中から20名様に図書カード進呈。
〆切は2月20日（当日消印有効）

▼前回の答え

「ネンガジョウ（年賀状）」

①ア	②サ	C ガ	③キ	④タ	
⑤ A ネ	ギ		⑥カ	キ	⑦ネ
ツ		⑧カ	B ン	D ジ	ン
⑨タ	⑩イ	メ	シ		リ
⑪イ	カ		⑫ヤ	⑬チ	E ヨ
	⑭ク	リ		⑮カ	F ウ

◎応募総数40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

ホームページでは
非公開にしています。

「よしの亭」地域公開講座の予定

地域交流サロン「よしの亭」では、毎月１回さまざまなテーマで「地域公開講座」を開催しています。

１月・２月の予定をご案内いたします。

参加費は無料で、どなたさまも参加できます。場所がわからない時は、友の会室にお越しください。ご案内します。

月　日	テーマと講師
1月28日(木)	転倒予防のための簡単ストレッチ 講師：長町病院健康運動指導士
1月29日(金)	
2月26日(金)	知っておきたい税金の話 講師：山脇　武治さん (仙台生活と健康を守る会会長)

時間はいずれも午後２時から３時半です。

編集後記

「与党、軽減税率制度で合意」のニュース。ちょっと待ってください、「軽減」と言っても、全体を10％に引き上げ、一部据え置くだけではないですか。国民全体では４兆円以上の負担増に。でも、メディアはそんなことは一切知らせてくれません。「消費税引き上げは全額社会保障に」。これもウソでした。医療・介護などは負担増、年金は切り下げ。こんな政治に、今年はハッキリ「ノー！」の審判を下したいですね。（H）