会場に広がる笑顔と交流の輪

友の会 2016 年新春のつどいに約１２０名の参加

仙台南健康友の会
友の会だより
第 212 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

参加者を魅了した D 51 合唱団の勇壮なうたごえ

友の会の２０１６年オープニングを飾る行事「新春のつどい」は１月17日、太白区文化センターで開催され、友の会会員・民医連職員など約１２０名が参加しました。

佐々木京子副会長による「祝い船」の踊りで開幕。仙台南健康友の会・熊谷郁夫会長、長町病院・長澤絹代看護部長、顧問の嵯峨サダ子市議会議員のあいさつと続きました。

第二部のオープニングは D 51 合唱団の勇壮なうたごえ。その後、民謡サークルや踊りサークル、詩吟「憲法９条」とステージは続きました。うたごえ喫茶でおなじみの柴田順子さんと井上順勝さんの「ＪＵＮ＆ＪＵＮ」によるジャズ演奏は、会場を魅了しました。

「さわやか班」の「恋のマカレナ」では「女装の職員」や参加者もいっしょに踊りました。

大場達夫さんのテナーサックス、横田榮實夫さんのハーモニカ演奏の後はお楽しみ抽選会。くじの番号が読み上げられるたびに「当たったよ！」の歓声がきかれました。

フィナーレは全員で「北国の春」と「上を向いて歩こう」の大合唱。横田榮実夫さんのハーモニカの演奏で、会場が一体となって歌いました。

参加された方からは「食事も出し物もみんなよく、満足しました」との感想が寄せられました。

バラエティに富んだ出し物に会場もわきました

聴診器

安保法制＝戦争法をめぐって民主主義の危機を感じたみなさんが声を上げ、法案が成立してもその声がたがいに結びあいながら、さらに大きな声になってきています▼安倍首相の根底には、「愚民観」があると指摘した人がいました。「愚民観」は、封建時代の身分制を支えた思想です。安倍首相は絶対主義的天皇制の大日本帝国を夢見ていると指摘したのは、同志社大学の浜矩子さんです。大日本帝国時代、国民は天皇の家来「臣民」でした。「戦争法」をめぐる動きを「市民革命」とみる人もいます▼ヨーロッパでは、封建時代の最後の絶対主義王政が市民革命によって打ち破られ、近代民主主義社会が誕生したとされています。日本では江戸幕藩体制が崩壊して明治新政府ができました。大きな変革でしたが、残念ながらこれは「市民革命」的変革ではありませんでした。（Ｋ・Ｉ）

来年度はこんな活動を

高橋賢一事務局長に聞く

仙台南健康友の会第40回定期総会が4月23日に開催されます。2016年度の活動方針のポイントは何か、友の会高橋賢一事務局長に聞きました。（聞き手：編集部）

編集部　友の会総会も近づいてきましたね。今回の方針のポイントをお聞かせください。

「よしの亭」での活動が広がりました

高橋　大きな柱は3つです。一つ目は、「安心して住み続けられるまちづくり」です。地域交流サロン「よしの亭」の活動は大きく広がり、サークルとともに「地域公開講座」「お茶っこ会」「小学生無料塾」などが定着し、地域の方に喜ばれています。「お茶っこ会」は、「皆勤賞」の方もいるんですよ。

編集部　12月のもちつき大会も楽しそうでしたね。

高橋　小学生無料塾の後に開催しましたね。若林ブロックでは「お食事会」を昨年12月から始めましたが。みなさん楽しみにしているようです。

　二つ目の柱は憲法、とりわけ9条と25条を守るとりくみです。昨年は安保法制＝戦争法反対の地域での共同が広がりました。「脱原発・ながまちアクション」は「原発も戦争もノー！たいはくアクション」として発展しています。

編集部　昨年7月の集会には高校生も参加しましたね。

高橋　そうなんです。集会に参加するのは初めてだと言ってましたが、その後もがんばってるんですよ。

　戦争法廃止のために、とりわけ2000万人署名に力を入れたいと思います。

地域交流サロン「よしの亭」でのお茶っこ会

震災から5年　真の復興のために

編集部　震災から5年目を迎えますね。

高橋　そうなんです。まさにこれからという地点です。でも、仙台市はもう「復興はおおむね終了した」という姿勢で、医療・介護の免除などを打ち切ろうとしています。私たちは震災からの真の復興を三つ目の柱にしています。

編集部　復興公営住宅での健康相談会にもとりくんでいますね。

高橋　訪れる方がたくさん話をしてらっしゃいます。つながりを求めているんでしょうね。復興住宅の中での孤立も生まれています。また、仮設住宅からまだ移転の見通しもついていない方もいます。これからが大事だと思います。

編集部　サークルや班会など、生きがいと健康づくりの楽しい活動も広がっていますね。

高橋　去年は映画サークルが誕生しました。「健康マージャン」などいろんなアイディアが出されています。みなさんのアイディアでさらに広げたいですね。そのための場所も必要です。「たまり場」もブロック単位で広げていきたいですね。

編集部　楽しみですよね。最後に会員のみなさんにひとこと。

高橋　総会では多くの友の会員の参加のもとで、新年度の方針を決めていきたいと考えています。会員のみなさんの声を直接、総会の場でも反映していきたいと考えています。みなさんのご参加をお待ちしています。

編集部　どうもありがとうございました。

全日本民医連共同組織活動交流集会

今年は石川で開催

2 年に 1 回開催される全日本民医連共同組織活動交流集会。全国各地の友の会や医療生協のみなさんが、活動を学び交流しあいます。

今年は石川県で開催されます。仙台南健康友の会では、10 名の代表を送ることを目標に財政活動などにとりくみます。ご協力よろしくお願いします。

一昨年の共同組織活動交流集会では、終了後に東神戸医療互助組合と健康友の会みみはら（大阪・堺市）を見学

仙台南健康友の会
第 40 回定期総会のご案内

日時：4 月 23 日（土）
午後 1 時半から 4 時まで（受付は午後 1 時から）

会場：太白区中央市民センター 3 階 大会議室

- **参加費は無料です。友の会会員でしたらどなたでもご参加いただけます。**
- **みなさんのご意見で、魅力ある友の会活動にしていきましょう。**
- **参加申し込みは友の会まで　☎ 248−6702**

戦争法廃止の、市民の共同を

憲法違反の安保法制＝戦争法の廃止を求める声と運動が、大きく広がっています。毎月第 3 水曜は「原発も戦争もノー！たいはくアクション」にとりくんでいます。2 月には仙台で高校生の集会・デモも行われました。

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。

2 月からは毎週火曜日お昼、岩手銀行前やたいはっくる前で、友の会と長町病院とつばさ薬局が共同し、署名を呼び掛けています。「若い人を戦争に送りたくない」という呼びかけに、高校生も足を止めて署名してくれます。

署名は、前回の「友の会だより」に同封しました。また、ご連絡いただければお届けいたします。ぜひご協力ください。

安保法制＝戦争法廃止のために、野党も選挙協力も含め手をつなぎ始めました。この流れを市民の声で後押ししたいものです。

みなさんの声と署名で、戦争法を廃止させましょう。

友の会社会保障部

署名にこたえてくれる高校生

戦争法廃止の「2000 万人署名」にご協力願います。

- **前回のおたよりに署名を同封しました。**
- **ご連絡いただければお届けします。**
- **期限は 4 月いっぱいです。**

震災から5年　開発優先でなく住民本位の復興を

住宅や医療は復興の柱、住まいへの援助と医療費免除の継続を

友の会顧問・日本共産党仙台市議会議員　ふなやま 由美

東日本大震災から5年が経過し、被災した方々の生活再建への支援が強く求められています。自力再建や復興公営住宅への入居が進められていますが、今なお、4206世帯もの被災者の方々がプレハブ仮設住宅や民間のみなし仮設住宅にお住まいになっています。県内の被災自治体のうち、石巻市や気仙沼市、名取市など沿岸部の7市町で被災した方々については、「一律延長」として仮設住宅への入居は、来年度以降も延長する方針です。

しかし、仙台市は、集団移転事業や復興住宅等の入居が決まっているものの、住宅の工事が間に合わない方のみ、入居延長を認めていますが、圧倒的多数の方々は、再建先が見つからないのに、新年度以降、仮設住宅から追い出そうとしています。あまりにも冷たい、被災者切り捨てではないでしょうか。

窓口負担免除の打ち切りは深刻

住まいの再建のために必要なことは、①自力再建ができるよう支援金を増額すること、②復興住宅を追加整備すること、③民間賃貸住宅への家賃補助制度を行うことなど、市が思いきった住いの再建支援策を決断することです。日本共産党仙台市議団は、復興基金を活用して、最後のお一人まで、住まいの再建ができるよう強く求めています。

免除打ち切りは深刻な受診抑制に

また、医療・介護の免除制度について、「国からの国保会計への追加の財政措置の継続が決まらない限り、実施できない」として、目の前で苦しんでいる市民の命を守ろうとしません。宮城県保険医協会が行った被災者アンケートで、制度が打ち切りとなれば、約4割が「病院にかかれなくなる」と回答しているように、深刻な受診抑制が起きるおそれがあるのです。

2月15日に、東日本大震災復旧復興支援みやぎ県民センターが呼びかけた対市交渉では、被災者の方々が「打ち切りは許さない。市は私たちに死ねというのか」「被災者の暮しは5年前から止まったまま。夜も眠れない」と涙ながらに、訴えました。私は市議会で、この声に市長はこたえよ！と強く求めました。復興住宅における孤立死問題や、コミュニティづくり、暮らしと健康への支援など、被災者支援は、まさにこれからが本番なのです。

復興公営住宅での健康相談会（1月9日）

開発優先でなく市民が輝く市政こそ

仙台市長は施政方針演説で、「復興はおおむね完了した」と述べ、復興計画を今年度末で終了させ、被災者支援や復興の様々な事業を統括する復興事業局を、解体しようとしています。

その一方で、「まちが人を呼び込む仙台の都市文化を築く」として、「文化観光局」を新たに設置し、大型コンベンションホールを活用した国際会議の開催や外国人の誘客などを展開していくとしています。新年度予算案には、地下鉄東西線沿線の活性化に34億円、蒲生北部土地区画整理事業に64億円など、大型公共事業整備やハード中心の事業に血税を投入しようとしています。

開発優先のまちづくりをすすめるのでなく、「そこに暮す市民が輝く」仙台市こそ、本物の魅力あふれる都市の姿ではないでしょうか。住んで良かった、安心して住み続けたいと思う仙台市にするために、これからもみなさんとごいっしょにがんばっていきます。

復興公営住宅での健康相談会

○4月2日（土）
第一住宅集会所（あすと長町）
○5月7日（土）
第二住宅集会所（長町6丁目）
○6月4日（土）
第三住宅集会所（諏訪町）

時間はいずれも
10：00～11：30

地域を食で繋ぎ見守って10年

ほっと亭10周年のつどい開催

高齢者配食サービス「ほっと亭」が10周年を迎えました。この10年を振り返るとともに、お世話になった方々への感謝の気持ちを込め、2月12日、「10周年記念のつどい」を開催しました。

つどいには仙台市、食事ネットワークサービス、地域包括支援センター、ボランティアの方々など、約70名が参加。

ほっと亭代表の寺島知子さんからスライドで10年の歩みの紹介があったのち、仙台市、食事ネットワークみやぎ、長町病院から祝辞をいただきました。

第二部は演奏会。ピアノはうたごえ喫茶でおなじみの柴田順子さん、バイオリンは元仙台フィルハーモニー管弦楽団ンの山本靖子さんです。美しい音色に、癒されるひと時でした。

ピアノとバイオリンの演奏に聴きいる参加者

食事の時にテーブルスピーチ。みなさんのひとことひとことに、地域のつながりの大切さとほっと亭の歴史の重さを感じることができました。

今後、介護保険の改悪などで、地域でいっそう困難になる方が増える懸念があります。友の会では社会保障の切り捨てに反対するとりくみを進めるとともに、地域での困難の方に寄り添うとりくみのため、助け合い活動の事業化も含めて検討していきます。

そして、これからも、地域のネットワークを大切にし、安心して住み続けられるまちづくりにとりくんでいきます。みなさんの引き続くご支援よろしくお願いいたします。

事務局次長・平尾 伸二

「ほっと亭の歩み」を刊行しました。ご希望の方にはさしあげます

「元気もらった」と好評

若林ブロックでお食事会

一人暮らしの高齢者を中心に昨年12月に開催された「お食事交流会」がとても好評で、2月22日（月）に第2回お食事交流会を開催しました。肌寒い天候でしたが、お友達と歩いて来る方、自転車利用の方、車の送迎で参加の方、合わせて21名の参加で楽しい交流会となりました。はじめに「こんなに大きな声を出して歌う事はめったにない！」などと笑いながら、にぎやかにみんなで歌い、自己紹介をしました。「今日の日を楽しみにしていた」「一人でいると全然話もしないので、このような場所があると楽しい」「買い物以外はどこにも出ない」「何歳ですか？若いね！」等々、初対面でもお互いに仲良く、和やかに懇談、昼食は手作りのカレーライスと野菜サラダでみんなで美味しく食べました。

渡辺さんのレクチャーで楽しく脳トレ

今回は昼食後に元長町病院事務長・渡辺建寿さんの指導でみんなで楽しく「脳トレ」をしました。

「なぞなぞゲーム」や指の運動、お手玉での遊び、座ってでもできる軽いストレッチ」など、普段やらない動作で思うようになりませんでしたが、みんなで大笑いしながら楽しいひとときを過ごしました。「元気をもらった。若返った」「次回も是非」との要望や感想も出された。次回は4月に企画したいと思っています。

平間 止（若林ブロック）

笑う門には福来たる

茂庭台班

「あははははは」大声で笑いました

1月に「笑い門には福来る」と若林クリニック看護師の早坂いそ子さんを講師に「笑いヨガ」を体験しました。みんなで「アッハッハッ」と声を揃えて笑うと本当におかしくなり、大爆笑。「ハッピイ、ハッピイ、イエーッ」「ヤッター、ヤッター、イエーッ」としているうち、汗をかき幸せな気分になりました。本当に笑ってもうそ笑いでも、脳に同じ反応が見られ、脳の活性化に効果があるとの事。笑いで内臓、体全体を動かし気持ちよい汗をかきました。参加者（8名）からの感想は「とてもリラックスできた。」「このような体験は初めてでした。」「介護施設でもやってみたい等」の感想がありました。これからも会員・地域の人たちと楽しく健康づくりをしていきたいと思います。

三島 範子（茂庭台班）

仲間の輪も広がり地域も元気に

緑ヶ丘班

みんなで身体を動かしました

昨年末から、友の会事務所と長町病院の医師やリハビリの職員、のびのびの運動指導士さんたちの助けを得て、町内会館で、体操教室を始めました。月1回、自宅でも気軽にできる筋力アップの体操など、これまで3回開いています。2月には、作業療法士さんから、転倒防止の話と体の筋肉をゆっくり伸ばすストレッチ体操を教えていただきました。また、東北大から長町病院に研修に見えている内藤恵里佳医師から、「脳卒中と運動療法」というテーマの講話を聴きました。

まだ7、8人ほどですが、集まると会話がはずみ、笑いがうまれ楽しい会になっています。

「笑いヨガってのもあるよ！」と班会のテーマの話に花が咲いています。一人で体操するより、みんなでやると楽しく継続していけます。会の輪が広がり、地域も元気になれたらと思います。

鹿島 孝（緑ヶ丘班）

班から、ブロックから

班会に参加して明るくなった方も

長町南1丁目班

長町南1丁目班は約15年前からはじめております。私が班長ですが、みなさん集まってくれるので、たいして苦労もせず班会を開いております。自分に自信がなく、人と話すのも苦手だったのが友の会の班会に参加して明るくなった方もおります。

友の会の班会はみなさんの心地よい居場所になっているのではないかと思っております。私は話上手でなく、聞き上手になることをめざしております。

残念ながら、震災以降転居者があったり、高齢に伴い老人ホームに入ったり、ディサービスに通ったりで参加者が減ってきております。しかし今後も健康に留意しながら班会を続けていきたいと思っております。

佐々木 京子（長町ブロック）

毎回話が弾みます

歩こう会の予定です。

「歩こう会」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。

4月5日(火)
白石「仙台真田氏の痕跡を訪ねて」

5月11日(水)
塩釜 島めぐり
菜の花の最盛期です

6月(日程は未定)
泉ケ岳散策・水神まで

7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

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㉒ 伊藤 善健（よしたけ）さん

（五十集屋（いさばや）いとう・いとう会館社長）

インタビューには
もちろん長町弁で

「長町弁のよしたけおんつぁん」として知られる伊藤善健さん。長町（当時の長町北町）生まれの長町育ち、生粋の長町っこです。

親の代まではかまぼこ屋さんでしたが、親元を離れてからは魚屋を始めたとのこと。現在は総合式場「いとう会館」、小料理屋「五十集屋いとう」、「伊藤魚店」の社長として、忙しい毎日を送っています。

震災の前の年から、地元エフエムたいはくの「よしたけおんつぁんの耳で聞く長町弁講座」に出演。長町まざらいんの岸田清実さんとのやりとりが好評です。

小学生のころ、転校してきた子どもに合わせ「標準語」に変えようとしたことも。しかし、まわりから「おかしいよ」と言われ、以来長町弁を貫いているとのことです。

「長町の昔っからのものは守っていきたい」という伊藤さん。「モールも生協もできたけど、地域の商店街も新しいところといっしょになって、このまちを盛り上げていきたいねえ」と語ってくれました。

◇友の会会費納入のお願い◇

友の会の活動は、おもに会員の皆様方からの会費によって支えられています。

新しい年度を迎えますので、会費（1,000円）の納入をお願いします。

会費は、以下の方法で納入願います。

① 班会で
② 配布協力者を通じて
③ 直接友の会事務局へ
④ 郵便払込用紙を使用して

◆郵便払込用紙をお使いの場合は、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

（別途振込手数料がかかります）

連　載

この時期に外来で多い病気

最終回「臨時受診のうまい受け方」

下地 直紀（長町病院 内科医師）

3 月に入ってもまだまだ寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。この１年あまり、「この時期に外来で多い病気」のシリーズで原稿を書いてまいりましたが、今回で最終回になります。これまで読んでいただいていた皆様、大変ありがとうございます。

今回は、最終回にふさわしく「臨時受診のうまい受け方・コツ」について説明したいと思います。

●「臨時受診」とは？

臨時受診とは、風邪をひいたり、熱を出したり、おなかが痛かったりと・・・と具合が悪い時に、予約日以外に外来を受診することです。いつものかかりつけの医師が外来に出ていない曜日だったり、内科以外の疾患だったり休日のために長町病院以外の施設（外科、整形外科、急患センターなど）を受診されるケースも多いかと思います。

●医師にしっかり伝えること

臨時受診のうまい受け方と書きましたが、その方法として、何と言ってもまずは「その日担当の医師にしっかりと受診理由や希望・不安を伝えること」に始まると思います。

たとえば、腹痛で臨時受診したとします。その症状がいつからどのように経過しているのかを伝えるとともに、「家族にノロウイルスの人がいるから便検査してほしい」とか、「このあと用事があって急いでいるから今日のところは薬で様子を見たい」とか、「血管が細いから点滴はなるべくしたくない」とか、「腹痛で別の病院を受診したけれども、改善しなくて困っている」・・・等、ちょっとしたことでも良いので担当医師にその時の希望や不安をぶつけてみましょう。外来看護師からの問診もありますので、診察前に看護師にそうした訴えを伝えても良いでしょう。

あとは、患者さん本人の希望とその時の病状に応じて、担当医がしっかりとコミュニケーションを取って、治療計画・検査計画を立てさせていただきます。

長町病院スタッフ一同、丁寧な診療を心がけていきますので、今後ともよろしくお願いします。

（おわり）

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。

つばさ薬局長町店

チームワークは抜群です。

1996 年に開局以来、地域の皆さんが気軽に相談できる薬局をめざしてきました。処方箋による調剤では、お薬手帳での薬の重複チェックなど安全性の向上に力を入れています。また在宅患者さんへの訪問指導、介護用品の取り扱いなども行っています。薬剤師 11 人、事務職員 7 人が勤務しており、毎日患者・利用者様の対応をしています。

高齢化が急速にすすんでいると言われていますが、当店をご利用の患者様も 70 歳以上の方が 5 割近くになっています。窓口で「薬がいっぱいあって飲む薬がわからなくなってきた」とか、「飲んでいるつもりだけど薬が残ってしまう」などの不安な声が寄せられることも少なくありません。そんな時は、例えばお薬を用法ごとにまとめたり、薬剤師が一度ご自宅に伺うなどして薬の管理についてのお手伝いをさせていただくこともあります。ぜひご相談ください。

また、「健康サポート活動」の 1 つとして待合室を利用した各種学習会、「減塩コーナー」、「認知症コーナー」の設置、栄養士による「栄養相談」も実施しています。みなさんのご意見や要望などを取り入れながら、こうしたとりくみを充実させていきたいと考えています。

友の会が「仙台南健康友の会」と地域型にもなりましたので、私たちも班会や青空健康相談会などにさらに積極的に参加していきたいと思っています。ぜひこれからもよろしくお願いします。

薬局長：大賀 裕佳

長町病院 南 3 階病棟

他職種との連携もスムーズです

南 3 階病棟は、回復期リハビリテーション病棟です。スタッフは、医師 2 名、看護師 22 名、介護福祉士 4 名です。その他にも、リハビリ部門の 3 階担当のセラピストがいます。

私たちは、入院される患者さんに、よりよい入院環境の中でリハビリを行ってもらい、早く良くなって退院されるように様々な取り組みを行っています。

まず、病棟内での立ち上がり訓練や、入浴、食事、排泄、更衣、洗面、など生活に関わる部分すべてにおいて、一人ひとりの患者さんに合った方法を検討し介助を行っています。

また、リハビリでの入院期間は長くなりますので、少しでも患者さんたちが癒される時間や、娯楽を作りたいと思い週 1 回のアソビリテーションや季節ごとのイベントを介護福祉士が中心に企画し、楽しんでいただいております。

2 月 18 日に、このような日常の取り組みや、医療内容が全国水準に見合った、またはそれ以上であるという評価を受けるために病院機能評価機構からの審査を受けました。

受審のための準備も大変でしたが、日頃の医療活動が高く評価されたと実感しました。

スタッフ一同今後も、患者さんに喜ばれるような取り組みをしていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

師長 我妻 良子

地域交流サロンよしの亭　これからの予定

◎地域公開講座

月　　日	テーマ	お話しされる方
3 月 24 日（木）	着物あれこれ	谷 政子さん （四季のきもの布久満）
4 月 28 日（木）	いざというときの 介護保険の使い方	長町地域包括支援センター
5 月 26 日（木）	美味しいお米のはなし	岩井 一剛（かずよし）さん （米工房いわい常務・三ツ星お米マイスター）
時間はいずれも 14：00～15：30 です。事前にお申し込みください。		

◎お茶っこ会

毎週火曜日 10：00～12：00
4 月 12 日(火)は「サックス演奏」
5 月 17 日(火)は「ちぎり絵体験」を予定。

◎小学生無料塾

毎月第 3 土曜日 10：00～12：00

「は～い、わかった!!」（小学生無料塾）

ボランティア募集！

友の会ではさまざまな活動の場でボランティアさんの協力を必要としています。

たとえば、
○長町病院待合室での案内ボランティア
　（平日９時半から 11 時半ごろ）
○有料老人はなみずきでの入居者さんのお世話
○お茶っこ会でのお話し相手
　（毎週火曜日 10 時から 12 時）
○小学生無料塾での「先生」
　（毎月第３土曜日 10 時から 12 時）
○高齢者配食サービス・ほっと亭の調理・配達

「やってもいいよ」「興味がある」という方は、友の会までご連絡ください。

長町病院外来では案内ボランティアが活躍

太極拳サークルメンバー募集

「太極拳は初めてですが、自己紹介から始まりとてもリラックスできました。股関節が痛かったのが楽になった感じです」。参加者の声です。

太極拳サークルは、指導員の荒木優子さんのレクチャーを受けながら楽しく身体を動かしています。

みなさんも参加してみませんか。

会費は月１０００円です。見学も歓迎します。

開催日：毎月第１・第３の木曜日
午前 10 時～11 時半
会　場：よしの亭

参加者をお待ちしています

◆いつもお世話様になっています。先日は友の会新年会に出席させていただき楽しい一時をすごすことができました。ありがとうございました。
宮内　みよ子（太白区長町）

◆「友の会だより」を毎回楽しく拝読いたしております。以前からよしの亭を訪ねてみたいと思っていました。今年は是非・近いうちに実現したいと思っています。体験教室にも参加してみたいと思っています。
伊勢　暁子（太白区長町）

◆「新春のつどい」でハーモニカの演奏を依頼され引き受けてはみたものの、音の小さい楽器なのでみなさんに届くか心配でした。音響さんとサックスさんに支えられ、出席者のみなさんには演奏に合わせて歌っていただき感動と感謝の1日でした。お世話になりました。
横田　榮實夫（太白区人来田）

林崎　とくよ（郡山ブロック）

◆2月9日に、ちひろカレンダーでのバック作りに参加しました。おかげさまでかわいい「バッグ」ができました。頭と手の運動にも良かったと思っています。村上千枝さん、御指導ありがとうございました。楽しいひとときでした。
早川　カオル（太白区西多賀）

◆友の会だよりいつも楽しく読ませていただいてます。友の会パズルは届いたその日に解いています。ポッケの森での柴田順子さんのピアノコンサートとてもよかったです。大きな声でみなさんと歌うことができ、本当に楽しかったです。
長内　孝子（太白区人来田）

◆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）

わたしのひとこと①

◆友の会だより新年号読ませていただきました。新春対談の内容がとっても良かったです。「よしの亭」の活動、10０名を超える「うたごえ喫茶」、小学生無料塾など、すべてが地域に根ざして進んでいる様子が理解できました。
熊谷　みよ子（太白区自由ヶ丘）

◆いつもお世話様です。今年もよろしくお願いいたします。1月13日は歩こう会の新年会に参加いたしました。とても楽しい時間をすごしました。ありがとうございました。
井上　順（宮城野宮千代）

◆ほっと亭10周年本当におめでとう！私は事務のボランティアに参加させていただいています。これからは後輩を育ててひきついでいきたいと願っております。
沼波　房（若林区若林）

佐藤　誠子（長町ブロック）

◆4月に診療報酬改定を控えています。病院にかかりやすくなる改定ならなんぼでも歓迎なのですが、医療費抑制の魂胆が見え隠れする内容。戦後の日本を支えてきた高齢者が、お金の心配なく、安心して暮らせる世の中にしたいと願います。そのためにはもちろん平和でなくてはなりませんね。
大槻　真由美（長町病院）

◆友の会をじっくり見ますと、本当に努力しているのですね。年など関係ないですね。絵手紙一つにしても感心しています。自分もやらねばと思います。今回のこともやる気をいただきました。新しい年に変わって私の一番のうれしい出来事でした。
高橋　勝子（青葉区八幡）

◆長町病院附属歯科クリニックに通院しております。少し不便なので、以前のように長町病院内にぜひ移ってきてほしいと思います。
半澤　邦子（太白区ひより台）

◆友の会だより毎回楽しみに拝見しています。活動されている方々の情報も知ることができ、笑顔が私に元気プラスになっています。ありがとうございます。
平井　静子（太白区上野山）

◆友の会に初めて投稿します。昨年から「たいはくアクション」に参加し、友の会の活動を知ることになり加入させていただきました。市民による市民のための地域活動がここにあるという気がいたしました。
松浦　弘子（太白区諏訪）

坂本　静子（青葉区）

わたしのひとこと②

◆見学を兼ねて映画サークル・うたごえ喫茶に参加しました。全員の方の元気な様子に感心しています。用事や体の都合で参加できない会員の方が、今年は一度でも出席できれば嬉しいことだと思います。

只野　素子（太白区袋原）

◆昨年後半はうたごえ喫茶に参加できなくて残念でした。生演奏で歌えるなんてびっくりでした。友の会だよりに知人の名前が載っていてうれしかったです。みなさんとすぐお友達になれるのもいいですね。元気で皆で歌いましょう。よろしくお願いいたします。

高梨紀久子（青葉区中山）

◆友人の誘いで歌声喫茶に参加するようになりました。たっぷり声を出した後、帰りは鼻歌まじりでペダルも軽くなります。とってもいい気分転換ですね。

菊地　幸子（太白区郡山）

◆16 年度の震災復興にかかる予算総額が 3 兆 2 千億円。そのうち 16 年度から被災地が負担する額は 80 億円。これまでは全額国が国費でまかなってきた。片や防衛予算はこれまで最高ではじめて 5 兆円を越す。オスプレイを 4 機購入し 447 億円。1 機 112 億円。オスプレイを 1 機買わなければ被災地負担はゼロよりおつりが来る。これってブラックジョークでしょ。

金谷　貞雄（栗原市）

◆8 月の原水禁大会に間に合うようにと、千羽鶴せっせと折ってます。

佐藤のり子（太白区羽黒台）

◆明けましておめでとうございます。早いもので、私も入職して 3 年目になります。今年一年も一生懸命働き、充実した年にしたいです。

橋本　さゆり（長町病院）

◆新年あけましておめでとうございます。歌声・新春のつどいと参加して、楽しく過ごしました。ただ抽選会は両方とも一番違いでした。今年は運がなさそうです。

斉藤　信幸（宮城野区原町）

◆いつもお世話様です。今回初めてパズルにあたりました。ありがとうございました。みな様もカゼなどひかずにお過ごし下さい。

渡会　栄子（太白区東郡山）

◆友の会だよりは活字も写真もはっきりしていて、きれいで見やすいです。つばさ薬局の記事もためになりますね。

千葉　昭子（太白区羽黒台）

友の会旅行のご案内

大震災・原発事故から 5 年　**被災地交流・支援と温泉の旅**

日　時：**5 月 30 日（月）**　岩手銀行前 12 時半出発（昼食は済ませてきてください）
31 日（火）　午後 3 時半ごろ帰着

【行程表】一日目　岩手銀行前⇒アクアマリンふくしま⇒宿泊
二日目　宿⇒浪江町（福島農民連の方にご案内していただきます）
⇒浜通り農産物供給センター（昼食・講話）⇒岩手銀行前

宿　泊：**いわき・スパリゾートハワイアンズ**
（ＴＥＬ　０５７０―５５０―５５０）

参加費：１９，９００円（旅行傷害保険込み）

定　員：４５名（定員になり次第締め切らせていただきます）

※ 折り込みのチラシに申込書が添付してあります。

スパリゾートハワイアンズ

友の会パズル

A～Gでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコのカギ」

①うーめん（温麺）で知られる宮城県南部の市。
⑤豆乳を加熱した時、表面にできる膜をすくいあげたもの。
⑥ある時点から他の時点までの継続した時間。
⑧宮城二女高の現在の名称。
⑨言語表現による芸術作品のこと。
⑪秋田名物〇〇〇〇〇鍋。

「タテのカギ」

①3月21日は〇〇〇〇〇の日。
②王様の耳は〇〇の耳。
③色を認識する感覚。
④落語家などの身分の中で最も高く、最高の力量を持つ者だけがなれるとされます。
⑦時系列で〇〇・現在・未来。
⑧「ゴーヤ」とも呼ばれます。
⑩日本の通貨の単位。

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

解答欄

A	B	C	D	E	F	G

▼前回の答え

「フユゲシキ（冬景色）」

①サ	ンB	②サ	③D シ	グ	④レ
ユ	⑤イ	ロ			ー
⑥キ	バ		⑦オ		ス
⑧ム	CゲC	ン	⑨ダ	イ	
⑩セ	EキE	シ	ヨ		⑪A フ
ン		⑫ヨ	リ	ミ	チ

応募総数59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）

当選者（20名様）

ホームページでは非公開にしています。

☆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4月20日（当日消印有効）

千羽鶴が寄せられました
（2月9日）

編集後記

宮城で野党が統一候補擁立で合意しました。先月19日の5野党党首会談で、安保法制＝戦争法廃止のための選挙協力などで合意したことを結節点に、全国で野党共闘の流れが大きく広がっています。「5野党統一候補」は宮城が初めてです。後押ししたのは、間違いなく戦争法廃止を願う市民の声と運動でしょう。
憲法を守ろうとしない安倍政権に、未来をゆだねることはできません。いま、主権を国民の手に取り戻す歴史的なチャンスがめぐってきたのではないでしょうか。（H）

♪うたごえ喫茶 これからの予定

- ●3月24日（木）
- ●4月28日（木）
- ●5月22日（日）
- ●6月26日（日）

時間は午後2時から4時
会場は太白区文化センター
地下展示室