

# 地域に寄り添い、心をつなぐ活動を

## 仙台南健康友の会第40回定期総会が開催されました

仙台南  
健康友の会

# 友の会だより

### 第213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](mailto:n.tomonokai@gmail.com)

今回は総  
会特集号  
です



友の会の魅力や存在意義を確認しあえた  
総会となりました

仙台南健康友の会第40回定期総会が4月23日、太白区中央市民センターで開催され、友の会会員、長町病院など民医連の職員、来賓・顧問の方々84名が参加しました。熊谷郁夫会長のあいさつのち、長町病院・水尻強志院長のあいさつ（菅原篤志副事務長が代読）、つばさ薬局長町店大賀裕佳店長のあいさつ、若林健康友の会・大木れい子会長の来賓あいさつと進行しました。

討論では、地域公開講座や「お茶っこ会」「お食事会」など地域から喜ばれている「たまり場」の活動、多彩に発展している班・ブロック・サークル活動などが、生き生きと報告されました。

また、安保法制Ⅱ戦争法廃止を求める地域での共同の広がり、復興公営住宅で始まった「健康カフェ」のとりくみなど、平和といのちをまもる



11人の方から発言がありました

友の会の活動についても発言がありました。（あいさつと発言は2〜4ページ）。議案はすべて、会場の拍手で承認されました。また、これからの友の会活動を担う新しい役員を承認しました（名簿は5ページ）。今後、地域に寄り添い、心をつなぐ活動をより発展させていきたいと思えます。なお、総会では熊本・大分を中心とした地震の被災者救援募金が呼びかけられ、3万2810円の募金が寄せられました。

### 聴診器

今年の新春のつどいは、「上を向いて歩こう」の合唱で締めくくられた。広く知られたこの曲が大ヒットしたのは、1961年（昭和36年）。岸内閣による日米安全保障条約改定で歴史に残る「60年安保」の翌年であり、この3年後には東京オリンピックが開催されている。この曲は、仕事を終えたのち定時に通う若者に贈られており、「夜空の星は涙でにじんできりやう」という届かない雲の上だが、耐えてがんばろうよ」というメッセージを伝えている。文字通り日の当たらぬ人に向けるまなざしに戦後民主主義を感じるのは、私だけではあるまい。▼では今年はどうか。安倍内閣による憲法違反の安保法制Ⅱ戦争法が強行された翌年あたり、そして4年後には東京オリンピック。なんだか似通っている。違うのは、岸内閣が支持を失い総辞職したのに、その孫はまだ居直り続け改憲を口走っていることだ。こんな時に友の会が出すメッセージは、「独りぼっちじゃないよ、総がかりで平和を守り抜こうよ」しかないように私には思えるのだが、どうだろうか。（S・S）

# 熊谷郁夫会長のあいさつ



第40回

定期総会  
を多数の  
ご来賓の  
方々をお

迎えし開催できますことを、  
ご参加のみなさま方と喜び合  
いたいと思います。

まずは、熊本地震で亡くな  
られた方々に哀悼の意を表す  
ると同時に、被災された方々  
に心からのお見舞いを申し上  
げます。義援金にご協力お願  
いします。

4月21日付の「河北新報」  
に、日弁連災害復興支援委員  
会副委員長の津久井進弁護士  
の発言がありました。

「熊本地震から1週間余  
が過ぎ、もどかしさが募る。  
政府の打つ対策が、災害対策  
の王道から次第にそれていく  
からだ」。

安倍政権の本質を見る思い  
です。

民医連綱領を見ますと、「日  
本国憲法の理念を高く掲げ、  
すべての人が等しく尊重され  
る社会をめざす」とあります。  
さらに、「人類の生命と健康

を破壊する一切の戦争政策  
に反対する」とあります。

これを真つ向から踏みに  
じろうとする人たちがいま  
す。安倍政権です。一刻も早  
く退陣に追い込みましょう。

4月20日のたいはくキ  
ックオフ集会、いい集会でし  
たね。「野党は共闘、市民は共  
同」の素敵な言葉が光って  
ました。

みなさんの日ごろの思い  
がほとばしり出るような総  
会となることを期待し、あい  
さついたします。

## 総会に来賓および顧問として

### 参加された皆様

- みやぎ東部健康福祉友の会  
今野 平治 副会長
- 泉病院友の会  
千葉 勝利 事務局長
- 大崎健康福祉友の会  
近江 寿 会長
- 若林健康友の会  
大木 れい子 会長
- 公益財団法人宮城厚生協会  
大槻 透 常務理事
- 長町病院管理部  
菅原 篤志 副事務局長
- つばさ薬局長町店  
大賀 裕佳 店長
- 飯塚 正広 あすと長町第3  
復興公営住宅自治管理組合長
- 嵯峨 サダ子 仙台市議会議員
- 船山 由美 仙台市議会議員  
祝電・メッセージを  
お寄せ下さった皆様
- 宮城県民主医療機関連合会  
宮沼 弘明 会長
- 栗原健康福祉友の会  
大場 寿 会長
- 宮城野健康福祉友の会  
荒井 博 会長
- 仙台錦町診療所健康友の会  
渡辺 美重子 会長
- 仙台生活と健康を守る会協議会  
山脇 武治 会長



# 総会での発言①

## ◎よしの亭の行事について



高橋よしの  
さんがお住  
まいになっ  
ていた家を  
借り、よし

の亭と名付けた地域交流サロ  
ンができ2年近く、サークル  
活動の拠点となってきました  
た。サークルも増え、健康マ  
ージャンが今月スタートしま  
した。初心者大歓迎です。頭  
の体操にいいそうです。お茶  
っご会は毎週火曜日開催し、  
月1回は音楽演奏や紙芝居  
などを取り入れています。身  
近な話題やとりとめもない話  
で、あつという間の2時間で  
す。毎月の地域公開講座は、  
3月は「着物あれこれ」、今月  
は介護保険、5月は「美味し  
いお米のはなし」、6月はそ  
ば打ち、7月は住職のお話、  
8月はいさばやさんの長町  
弁講座など予定しています。  
よしの亭は多彩なことをやっ  
ていきますので、ぜひ一度見学  
にお越しください。きつと新  
しい発見があると思います  
森 美恵子(郡山ブロック)

## ◎健康懇話会が定着



班の活動に  
ついて発言  
します。西  
部IIが弱い  
んじゃない

かと言われ、昨年は茂庭台で  
健康懇話会を開催することが  
できました。6月は骨のほな  
し10月は認知症、今年1月は  
笑いヨガ、どれも結構友の会  
員以外も参加していただき、  
盛況でした。また新しいつな  
がりが出てきて、さらに会の方  
針に沿って活動が進むんじや  
ないかと思えます。認知症に  
ついては、脳血管性について  
は男性、アルツハイマーは女  
性が多いこと、支えあいがあ  
れば認知症は防げるといふ話  
が印象に残っています。これ  
からのことはみんな相談し  
ながら、進めていきたいと思  
います。

山内 昭夫(西部IIブロック)



# 総会での発言②

◎地域から待たれているお食事会



「居場所つくり」でブルックとしても何かやれないかと言

言うことで話し合いをし、一人暮らしの高齢者が多いのでお食事会やってみようということになりました。去年の12月から開催しています。『いつでも元気』5月号に、紹介されています。偶数月に、会場は若林老人憩いの家で、会費300円で開催しています。毎回20名以上の参加があります。アコーディオン演奏と自己紹介が始まります。小学校の同級生で60年ぶりに再会したという方もいます。夫をな



笑顔の絶えることないお食事会

くして話し相手がいなくて寂しい、買い物以外で外に出ないので、今日の日を楽しみにしていたという人もいます。「何歳なの?」「若いね」などの話題で盛り上がっています。初対面でもお互いに仲良く懇談しています。2月はカ

レーライスでした。4月はお赤飯です。その都度メニューの希望を聞いています。食後は長町病院元事務長の渡辺建寿さんのリードで脳トレでした。渡辺さんはつながることと笑うことが大事と話しています。笑いの絶えない楽しい食事会になっています。当面は偶数月で取り組んでいきます。やれることから、地域から頼られる楽しい友の会のため、継続していきたいと思っています。

## 平間 止 (若林ブルック)

## ◎2千万署名を友の会とともに



宮城民医連は共同組織といっしょに安保法制戦争法廃

止の2千万署名を4万7千筆の目標を立てました。つばさ薬局は11店舗で千筆の目

標で、昨日2千筆に到達しました。長町店は535筆。がんばったと思います。月3回、9日と19日と25日にお薬といっしょに署名を渡しています。戻ってくる率は高いです。窓口に持ってきた方もいますし、これまで交流のないところからも寄せられています。今回は友の会社保部の門間さんが訪ねてきて、お昼にいっしょに宣伝をやるうと言ってくれました。独自ではなかなかできませんでした。独自ではなかなかできませんでした。せんが、友の会に声をかけてもらったのが大きいです。毎回一人は出そうとがんばってきました。ただ、火曜日は薬局が最も忙しい日で、とつても大変です。でも、何とか参加しています。専務もがんばって参加しています。地域に足を踏み出すことが大事です。これからも、地域型になった友の会といっしょにがんばっていききたいと思っています。

## 黒田 あきさ (つばさ薬局長町店)



署名に応じてくれる高校生

## ◎班会は楽しく笑いながら



ゆめひろば班は震災直後から毎月開催してきました。向

山4丁目班も毎月になっていきます。金剛沢班は2カ月に1回、自分の町内の緑ヶ丘でも新しく班を作り12月から毎月1回開催しています。昨日は前の事務長の渡辺さんに来てもらい来て脳トレを行いました。引きこもっている方にも出てきてもらえるよう、初めての方も誘いました。友の会にも入ってほしいと思っています。班会は楽しく笑いながらやっていきたいと思います。

## 瀬川 国郎 (西部Iブルック)



私たちにとって平和が一番です。毎週火曜日のお昼に安保法制戦争

## ◎戦争法廃止へ市民と野党の共同を

争法廃止2千万署名にとりくんでいます。印象深いのは、3人組の方で、その1人が署名しながら「こういうことやって感激してます」と言ってくれたことです。なんで感激したのか聞かなかったのは失敗でしたが、若い人たちがこういう考えを持つてるとんだということが大事です。友の会はいろんな考えの方が参加しているので、一致できるところで手を取り合いながら運動を進めていきたいと思います。なんとと言っても政治を変えることが大事。安倍首相は「同一労働同一賃金」と言っていますが、自分で差別しておいて何言ってるんだと思います。見抜くことが必要です。4月20日のキックオフ集会は画期的な集会でした。民進党・共産党・社民党が参加し共闘の重要性を発言したことは、今後に向けて大事なことでした。

## 門間 茂雄 (事務局次長)

# 総会での発言③

## ◎ 民医連との共同で復興支援



仮設住宅では長町病院などが健康相談にかかわってきま

した。昨年8月からは毎月第一土曜日、3カ所の復興公営住宅で月1カ所ずつ、友の会で健康相談会を開催しています。血圧を測った後も話が続き、みなさん話し相手を求めているのだと思います。健康相談だけでなく、お茶とお菓子も用意し地域の友の会の方に協力していただき、「健康カフェ」にしました。4月の第一住宅には15人の住民の方が訪れ、カフェ形式は好評でした。3月12日には「復興祈念フェスティバルinあすと長町」を開催、もちつきを行いました。山田祥子さんやクラップスのみなさんのステージもあり、予想を大きく超え約100人の方にお越しいただきました。仮設住宅の問題はまだ解決していません。あすと長町仮設住宅には10数名の方が残っています。南相馬から原発事故で避難した方

が、仙台市では復興公営住宅の対象でないということで断られ、いまだに見通しが立っていません。このような中で、仙台市は仮設住宅を来年3月以降延長はしないと断っています。その上に、仮設の「集約化」ということで、8月に何カ所かに集約しようとしています。医療・介護の免除の打ち切りと言いつつ、被災者に本当に冷たい市政です。これからも地域の困難に寄り添うという民医連と友の会の真価を発揮し、復興支援にとりくんでいきたいと思っています。

### 平尾 伸二(事務局次長)

## ◎健康カフェで心も身体も健康に



平尾さんの話にもありましたが、4月2日の健康カ

フェが盛況でうれしく思っています。みなさんに声をかけたりチラシを配りました。今朝、入居がいつしよだった人に偶然会いました。歩けなくて表にも出られないデイサービスを見にしてみても、どなたも訪ねてこない、来ても一人でドア開けないという悩みを1時間近

## ◎みなさんに来てもらえる友の会に



友の会に来てみたいと思えるサークル活動やりたいと思

っています。そう考え立ち上げたのが「歩こう会」です。4月5日に白石に行きました。ちょうど大河ドラマ真田丸やっています。伊達政宗と側近の片倉小十郎は。女性に人気だそうですね。晴れていて沢端川に錦鯉が泳いでいるのを見ながら、桜が満開のところを白石城をめざして歩きました。真田幸村の墓が白石にあるって知っていますか？娘、息子の墓もあるそうですね。家臣が西本願寺派の僧侶になったなどと言うのを見ながら、本当にお墓があるのか、どういうふうには仙台真田氏が生きてきたのか興味を持ちながら行きました。思いを寄せた僧の安珍に裏切られた少女の清姫が激怒のあまり蛇に変化し、

### 北村 敏子(あすと長町)

くお話しされました。「健康カフェ」には来てもらいました。そういう方も友の会にお誘いしたいと思えます。みなさんのご協力お願いします。

道成寺で鐘ごと安珍を焼き殺すという話が「今昔物語」にあります。その安珍のお墓が白石にあるというのがわかったりして、歩くというのは面白いことがわかりました。もう一つ、お父さんの料理教室のメンバーで辺野古に行つて、新基地反対でがんばっている方々にカンパを置いてきました。料理もおいしいものができるようになりました。新しい人たちも楽しくやれることは間違いありません。みなさんに来てもらえるような友の会にしていきたいです。

### 中田 寿人(郡山ブロック)



満開の桜を観ながらの歩こう会(4月5日)

## ◎今年も健康に役立つ行事を



保健部の活動と方針は総会資料に載っていますのでご覧ください。

当面のとりくみとして、今年も「いきいきにこにおたつしや講座」開催します。毎週木曜日、会場はこの市民センターで「認知症」がテーマです。5月の友の会だよりでお知らせします。みなさんぜひご参加ください。

### 鈴木 祐子(名取ブロック)

## ◎お茶つこ会にご参加を



お茶つこ会に参加しています。いろいろな人の話を聞

て楽しいです。家ではごろごろしていますが、お茶つこ会があると、家のこと片付けて参加します。名前もようやく覚え、頭が少しよくなつたかなあと喜んでます。お茶つこ会は毎週火曜日やっています。10時から12時まで、いろんなお話をしましょう。

### 佐藤 誠子(長町ブロック)

☆友の会の新しい役員です。よろしくお願ひします☆ (敬称略・地域順)

役 職	氏 名		ブロック	役 職	氏 名		ブロック
会 長	熊谷 郁夫		名 取	理 事	早川 カオル		西部 I
副 会 長	佐々木 京子		長 町		鈴木 睦郎		西部 I
	炭谷 彰三		南 部		庄司 芳昭		西部 I
	久戸 治美		西部 II		一条 衛		西部 I
事務局長	高橋 賢一		長 町		加藤 義信		西部 II
事務局次長	鈴木 祐子		名 取		渡辺 英子		西部 II
	門間 茂雄		長 町		渡辺 静恵		西部 II
	平尾 伸二		長町病院職員		佐藤 啓子		西部 II
	藪田 隆司		長町病院職員		菅原 昌子		西部 II
理 事	今野 隆		長 町		山内 昭夫		西部 II
	菅原 明子	元	長 町		三橋 吉則	新	西部 II
	角野 達也	新	長 町		平間 止		若 林
	大場 カツ子		長 町		福島 せん		若 林
	寺輪 たか美		長 町		磯野 サダ		若 林
	目黒 勝春	新	長 町		白木 勝	元	若 林
	阿部 信夫		郡 山		鹿又 静子		名 取
	寺島 知子		郡 山		今野 裕子		名 取
	伊藤 豊子		郡 山		赤間 順子		あすと長町
	鈴木 則子		郡 山		北村 敏子		あすと長町
	佐藤 宏		郡 山		高瀬 隆一		青 葉
	森 美恵子		郡 山	黒田 あきさ		つばさ薬局	
	中田 寿人	元	郡 山	加藤 武彦		若 林	
	横山 徳志		南 部	井上 晶夫		若 林	
	安斎 キヨ子		南 部	顧 問	飯塚 正広		あすと長町 第三復興公営住宅 自治管理組合長
	千葉 幸毅		南 部		嵯峨 サダ子		市議会議員
	黒沢 秋雄		南 部		舩山 由美		市議会議員
	遠藤 芳壽		南 部		水谷 英夫		弁護士
	瀬川 国郎		西部 I		横田 有史		前県議会議員
	川村 三夫		西部 I				
岩澤 恵子		西部 I					
佐藤 郁子		西部 I					

◇今回退任された理事さんです。お疲れ様でした (敬称略)

佐藤 美恵 (長町)、宇塚 敬子 (長町)、加藤 太郎 (長町)、田畑 明 (長町)、三浦 トキ (西部 I)  
澤田 豊明 (若林)、加藤 千穂子 (若林)、田村 道子 (青葉)



# 「戦争反対！」 「憲法守れ！」

安保法制は廃止！たいはくキックオフ集会に200名の参加の輪

ステージから訴える高校生のせいなさん



「こんなコント劇場」の寸劇には、笑いと共感が

「戦争反対！」 「憲法守れ！」  
 「野党は共闘！」 「市民は共同！」  
 「民主主義って何だ？」 「これだ！」  
 夕暮れのJR長町駅西口広場にコール  
 がこぎりました。  
 4月20日夕刻の「安保法制は廃止！  
 たいはくキックオフ集会」には、約2  
 00名の市民が参加。  
 集会は力強い和太鼓で幕開け。民進  
 党・共産党・社民党からあいさつがあ  
 りました（桜井充参議院議員からはメ  
 ッセージ）。  
 高校生や大学生、市民団体からのス  
 ピーチ、安保関連法に反対するママの  
 会宮城の歌とコール、「こんなコント劇  
 場」の寸劇など、みんなとても思いの

## せいなさんのスピーチより

「宮城県の教育委員会は、高校生の校外での政治活動の自由を制限しないと言っています。私たち高校生には、自分の頭で政治や社会を考えたり、行動することができます。考えるだけでなく、おかしいことはおかしいと言いたいと思います。」

私にはまだ選挙権はありませんが、選挙権を持つ高校生にも、大人の人にも選挙に行ってもらいたい。私は安保法制に反対し、安倍政権の退陣を求めます」

こもった、バラエティに富んだ内容となりました。  
 参加者に熊本・大分を中心とした地震の被災者救済募金を呼びかけたところ、その場で4万5481円寄せられました。（全額熊本県知事あてに送金）  
 憲法違反の安保法制＝戦争法の廃止めざし、引き続き野党と市民の共同を強めましょう！

新入職員が

班会研修

ゆめひろば班



自己紹介する畠山さんと梶山さん

梶山さんからは「これから病院の中で作業療法士として働いていくうえで、地域で生活していくという、外に目を向けたリハビリをするのが大切であると改めて感じる事ができました。ありがとうございます」という感想が寄せられました。

平尾 伸二(事務局次長)

食べて歌って

楽しく交流

若林ブロック

4月から長町病院で12名の新入職員が働き始めました。友の会の活動を知ってもらうために、4月5月にみなさん1度ずつ班会に参加してもらっています。

4月18日のゆめひろば班には、畠山なほさん(理学療法士)と、梶山真莉菜さん(作業療法士)が参加。自己紹介と、理学療法士と作業療法士の仕事の内容など、話してもらいました。

班会参加者の方からも「がんばってね」「また来てね」とはげましの言葉が。

ここ数年、年度末(2、3月)に若林ブロックとして日帰り温泉旅行を実施してきました。今回は3月18日に仙台の奥座敷とも言われている、作並温泉「ホテル、グリーングリーン」に送迎バスで、18名の参加で行ってきました。外出するにふさわしい暖かい天候に恵まれ、楽しい1日を過ごしてきました。

到着後、さっそく広い温泉に入る人やお茶のみ、おしゃべりなど各々自由に午前中はゆったり過ごし、12時半には待ちに待った昼

班から、ブロックから

食、お膳の前にビールやお茶で「みなさんの健康と友の会の発展をめざして」と元氣な声で乾杯し、食べながら飲みながら自己紹介し合い、和やかな懇談と交流になりました。そして昼食時に福島かずえ県議も駆けつけてくれました。

福島県議より「県政とわたしたちの暮らし」のテーマでお話をいただきました。昨年の県議選で日本共産党の県議が4人から8人になりました。

た。県民の声を代表して医療や福祉、教育の面でも村井県政と論戦している状況がリアルに報告され、地域での健康をまもる友の会の活動の大切さを、改めてお互いに確認しました。

交流し合い、学び合い、そして楽しい温泉旅行となりました。

平間 止(若林ブロック)



これからも班会を

楽しみに

日本平・旗立

友の会に入会したきっかけは、うたごえ喫茶です。うたごえ喫茶で楽しく歌っていたが、そのうち班会に誘われ、お友だちといっしょに参加するようになりました。

関すること、どちらも専門の指導士の方が来てくださり、大事なポイントを教えてもらえることは、ありがたいことだと感じますこれからも班会を楽しみにしています。

熊谷 みよ子(西部IIブロック)



みんなでストレッチ体操

交流し合い、学び合い、そして楽しい温泉旅行となりました。

病気に関すること、運動に

# 震災から5年 住民に寄り添った復興を

復興祈念フェスティバル in あすと長町に100名を超える参加



クラップスのダンスで、会場は一体となりました。

3月13日、あすと長町病院復興公営住宅で「復興祈念フェスティバル in あすと長町」が開催されました。(仙台南健康友の会と高齢者配食サービスほっと亭 主催)。

100名を超える方々にご来場いただき、椅子が足りなくなるほど。

ステージには「仙台の歌姫」こと山田祥子さんをお招きしました。

素晴らしい歌声に、みなさんほほ笑んだり涙ぐ

んだり...

「上を向いて歩こう」では、涙をぬぐう人も見られました。いろいろな思いがこみ上げてきたんでしょうね。

最後はチアリーディングサークル・クラップスのダンス。会場が一体となって終了しました。

友の会では、「健康カフェ」など今後も様々な形で復興支援に携わっていきたいと思います。

## 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
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)
6月23日(木)	そば打ち体験と食する会 (参加費500円・定員15名)	中山 博美さん (青葉手打そば教室青蕎会副会長)
7月22日(金)	現代葬儀事情(樹木葬など)	梅澤 徹玄さん (大和町・禪興寺住職)
8月27日(土)	よしたけおんつあんの 長町弁講座	伊藤 善健さん(いとう会館・いさばや社長)

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

5月17日(火)は「サククス演奏」

6月14日(火)は「ハーモニカ演奏」を予定。

### ◎小学生無料塾

毎月第3土曜日 10:00~12:00

# シリーズ ひと

このコーナーでは、地域の様々な分野で活躍している方を紹介します。

## その③ 野田 紀子さん (エフエムたいはく代表取締役)



エフエムたいはくの前で

地元ラジオ局「エフエムたいはく」の社長として活躍されている野田紀子さん。出身は兵庫県姫路市。仙台出身のご夫君との縁で、1980年に仙台に。長町で電気工事や家電販売関係の会社を営み始めました。エフエムたいはくには2006年の放送局開設当時から応援してきました。スポンサーの確保など思うようにはいか

ずきびしい運営が続くなか、知り合いの社長から「野田さんに経営を担ってほしい」と説得が。悩みましたが、娘さんからの「お母さんならできるよ」との後押しもあり、2008年に代表取締役の任を担うことになりました。その後、困難な状況が続きましたが、「地域をよくするために必要」との思いで奮闘。東日本大震災は、市民がラジオの重要性を再認識する契機にもなりました。「地域のラジオは地域の方のために存在するものです。みなさんの生活の一部になれましょう」と話す野田さんです。

## ◇3大会募金のお願い◇

今年も友の会では、以下の大会に代表を送ります。

- ① 原水爆禁止世界大会 (8月・広島県)
- ② 日本高齢者大会 (8月・東京都)
- ③ 宮城民医連共同組織活動交流集会 (9月・石川県)

これらの大会をはじめとした集会などに代表を送るための募金にご協力ください。

募金は、折り込みの封筒にお入れになり、役員、班長、世話人の方か友の会事務所にお届けください。

また、折り紙を同封していますので、折り鶴にもご協力ください。原水爆禁止世界大会で広島市の平和記念公園に献納してきます。



昨年の原水爆禁止世界大会の代表

約20年前は80歳で5本未満だった平均的なお口の中。最近のデータでは15本前後残っているとの報告。また現在80歳台の40%前後の方々が、8020達成者(80歳で20歯あり)となり、今後も増加傾向は顕著。8020達成者の増加は、人生80年越えの時代を迎え、素晴らしい社会的成果であると言えます。

今日、長寿だけでなく、活動的な健康寿命が求められる時代を迎えて、今後は、歯の数だけでなく、口からおいしく食べられるといった口腔機能の維持向上が、次の課題です。

一方、医学の進歩に伴い、心臓病、糖尿病、骨粗しょう症などで、薬物常用者の増加の中での、より安全な歯科治療のあり方のため、細やかな対応が求められています。

また、若年期や壮年期において、多数のムシ歯進行によって、再治療が必要な患者さんも少数だが存在することも事実(やや二極化傾向あり)です。

従来の歯科治療は、いわば修理。再治療の連続では、いつかは修理不可能な状態に。

### 連載 超高齢社会のなかでの 最近の歯科口腔事情いろいろ



#### その① 山岸 定雄 (長町病院附属歯科クリニック所長)

その結果、抜歯とその最終形での歯無し状態へ。いわゆる総入れ歯での生活に向かっていくことに。

おいしく食べられる口腔内を維持するには、詰め物やかぶせ物のやり替えを最小限にし、修理の繰り返しのない口腔内が理想。そし

て快適な口腔内を維持していくことが重要です。

その維持に関して、最大の悪さをしてくるのが、お口の中のバイ菌。

悪さしない程度に、バイ菌の量を少なくして、食生活をおくることが重要。

健康的な口腔衛生状態の維持管理を、いかにしていくのか。いよいよ歯科衛生士の登場です。次回からは、口腔衛生の専門家である歯科衛生士の方々から、具体的な、解説をしていくので、どうぞ期待。

さらに、最近とみに話題に上がる、在宅での歯科往診に関して、今回のシリーズの中で、話題提供を予定していますのでお付き合いをお願いします。(つづく)



◆ 昨年末に、ある方の誘いで友の会に入会させていただきました。まだ行事には一度も顔を出していませんが、暖かくなったら出席したいと思えます。

佐藤 方隆 (太白区西中田)

◆ 「うたごえ喫茶」、先月私用で欠席でした。リクエストした曲をみなさんと歌われたと知り、嬉しかったです。次回参加の時、またリクエストしたいですが、よろしく願いします。

平井 静子 (太白区上野山)

◆ 友の会だより、毎回楽しみにしています。うたごえ喫茶に参加して、みなさんとお会いし楽しいひと時を過ごさせていだいています。なかでも、手話コーナーでちょっとしたステージがあると小高い台に上がって教えていただけるといいと思います。よろしくお願いたします。

郷古 栄子 (宮城野区新田)

◆ 子どもがまだ小さいのですが、小学校とかに入ったら入学式・運動会・遠足などいろいろな行事が増えるんだろうな。

いまから楽しみです。  
山崎 幸子 (太白区山田本町)

◆ 友の会だよりを楽しみにして読んでいます。みなさん、いろいろうたごえ喫茶やつどいなどに参加されて、楽しく生き生きしていますね。私もそのうち、何かに参加したいと思いました。

青木 貴美子 (太白区日本平)

◆ 「桜の開花宣言」間もなくですね。ベルギーでのテロ事件など、きな臭いことが絶えません。真の平和が訪れることを祈っております。

興野 秀子 (泉区黒松)

◆ 春が来た！桜もほころび、



第2復興公営住宅での健康カフェ(5月7日)

今朝は鶯の鳴き声が聞こえます。朝食後、家族にコーヒーを淹れ、私は新聞を広げゆつたりとコーヒーを楽しみます。

さあ、今日はどんな一日にしましょうか。まず冬物の整理かな

板橋 教子 (若林区南染物町)

◆ 昨年から友の会に入会させ



ていただき、うたごえ喫茶に通っています。とても楽しく、以前より声が出るようになりました。

井澤 とみ子 (太白区長町南)

◆ 夫婦で長町病院に通って2年になりました。スタッフの方々に顔を覚えていただいたと感じています。

成田 律子 (太白区茂庭台)

◆ 2月、上山コミセンで友の会と新婦人上山班合同で骨粗しょう症の学習会が行なわれ



荒木 優子 (太白区門前町)

ました。気になる骨密度を測つてから、バランスの良い食事と骨密度を高めるにはどうすればよいか、生活習慣病の話を書きました。32名の参加でした。

早川 カオル (太白区西多賀)

◆ 梅の花が咲き、球根の草花が目を出し、温かさが日増しに感じられて、気持ち明るくなります。このまま平和でありますように。

佐々木 富子 (太白区緑ヶ丘)

◆ 友の会だよりの「聴診器」及び「編集後記」は、その通りです。大変よく知らせていただき、ありがとうございます。

阿部 信夫 (太白区郡山)

◆ まだまだ寒い日が続きますが、季節が進み、春の足音が聞こえてきます。怖いのは花粉

症。早く過ぎてくれと願っています。  
永浦 郁 (太白区三神峯)

◆ 3月21日が春分の日と思っていました。日曜日が春分で、月曜日は振替休日でした。古いのは日々と曜日が判然としなくなり、朝の新聞とカレンダーを見てうなずく有様です。

小澤 令 (太白区長町)



「もしもし、聞こえますか？」(小学生無料塾)



◆立派な「友の会だより」ですね。読みやすく、活字が大きいくカラー刷りでなかなかです。

◆今年も元気で病院・うたごえ・囲碁サークルに行きたいですね。囲碁で強くなりたいので、好きな人がいましたら参加してください。

熊谷 みよ子 (太白区山田自由ヶ丘)



◆友の会は楽しいです。行くたびに元気をもらって帰ってきます。パズルは初めての応募です。

朝田 シゲ子 (太白区長町)

◆昨年はいまごろは膝が痛く、歩くのが大変でしたが、「のびのび」での運動やウォーキングでだいぶ改善されたので、これからは暖かくなるので外に出るようになります。

塚本 令子 (太白区四郎丸) ◆友の会だより楽しく読んでいます。スタッフの方ご苦

伊藤 友子 (青葉区東勝山)

◆友の会だより、いつも楽しみにして購読しております。パズルも楽しみながら考えています。

安井 京子 (太白区柳生)

◆前回の臨時受診時にやさしくお話を聞いていただき、本当にありがとうございました。

齊藤 時子 (太白区東大野田)

◆友の会は楽しいです。行くたびに元気をもらって帰ってきます。パズルは初めての応募です。

森 恵子 (青葉区滝道)

◆友の会は楽しいです。行くたびに元気をもらって帰ってきます。パズルは初めての応募です。

寺崎 光子 (太白区西中田)

◆友の会は楽しいです。行くたびに元気をもらって帰ってきます。パズルは初めての応募です。

太田 俊雄 (太白区茂庭台)

◆友の会は楽しいです。行くたびに元気をもらって帰ってきます。パズルは初めての応募です。

高橋 透 (太白区青山)

◆シリーズ「ひと」22はおもしろく読みました。

**いきいきにこにこおたっしゅ講座のご案内**

今年の「いきいきにこにこおたっしゅ講座」は、「認知症」をテーマに4回シリーズで開催します。

みなさんぜひご参加ください。(要申し込み)

日程	内容
6月9日(木)	介護保険の使い方など
6月16日(木)	認知症の基礎知識
6月23日(木)	認知症予防の食生活と運動
6月30日(木)	いきいき頭の体操

いずれも時間は14:00~15:30  
 会場は太白区中央市民センター3階中会議室です。(23日のみ大会議室)  
 ※ 参加費はかかりません。  
 ※ 定員は30名です。

くわしくは折りこみのチラシをご覧ください。

**麻雀サークルはじまりました。**

「飲まない 吸わない 賭けない」の健康マージャンが全国的に人気です。仙台南健康友の会でも3月より開始しました。指を動かすことや考えることは、脳の活性化にとっても効果があるようです。興味のある方はぜひ見学にどうぞ。



麻雀サークルは毎月第2・第4金曜日午後1時から地域交流サロン「よしの亭」にて開催

# 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」

⑭手の甲の反対側は手の○○。  
「タテのカギ」

①国民全員に割り振られる12ケタの番号。個人情報漏えいなどが危惧されています。  
⑤あつまりのこと。「新春の○○」。

①松島を詠んだと言われる「○○○○」は、実は芭蕉の句ではありません。  
②地下水などをくみ上げるため、地面を深く掘った設備。

⑦ストライキの略。

⑩他人の動き・動作・口調などを同じように試みること。

③ホームラン性の当たりを○○○キャッチ!  
④大勢の人を乗せて道路を走る乗り物。

⑪もうけのこと。

⑧三人組のこと。

⑫釣りで使う長い棒。

⑨駅の裏側のこと。  
⑫長いものの末端。はし。

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

解答欄

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

## ▼前回の答え

「ニューガクシキ(入学式)」

① シ	② ロ	③ イ	シ		④ F
⑤ B	ユ	バ		⑥ キ	⑦ カ
ン			⑧ A	ニ	カ
⑨	ブ	ン	ガ	ク	E
ン			ウ		⑩
		⑪ G	キ	リ	タ
					ン
					ポ

応募総数 48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)

☆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。10名様に図書カード進呈。  
〆切は6月20日(当日消印有効)

## 当選者

ホームページ上は  
非公開です。



## 編集後記

熊本を中心とした地震被害の二ニュースに胸を痛めています。被災者のみなさんに心よりお見舞い申し上げます。

4月20日の「河北新報」に「川内原発今すぐ停止を」という投書が載っていました。まったく同感です。原発の是非に関する違いは越えて、住民のリスクを少しでも減らすために、まずはいったん止めてほしいと思います。ましてや、電気が不足しているわけではないのですから。(H)

## 『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。

高齢者と高齢者をつなぐ月刊誌

好評発売中

# いつでも元気 5

2016 月号 380円

巻頭エッセイ/日本人の本質には九条がある 金子兜太

特集

## 子どもの貧困

ネットワークで発見し、守る

病院、診療所、無料塾、子ども食堂

けんこう教室 筋力アップで健康づくり 高橋良太

食と健康 高齢者の食生活から 糖尿病の方の食事

発行一財団健康政策研究所 〒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