仙台南健康友の会
友の会だより
第 216 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
携帯・スマートホンはこちらから

秋晴れのもと、笑顔と交流の輪が広がる

～第 25 回健康まつりに 1,100 名を超える参加～

オープニングは長町中学校吹奏楽部の演奏

明け方までの雨もあがり、格好のまつり日和となった９月25日、仙台南健康友の会第25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。昨年を上回る１１００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。45人のメンバーで、今年も素晴らしい演奏を聴かせてくれました。

太田亘さん親子の和太鼓、サークルやブロックの出し物、地元のコーラスグループ「せいほく合唱団」の歌、スマイリーチバさんの腹話術、コントなどステージは続きました。

「仙台の歌姫」こと山田祥子さん（太白区出身・在住）は昨年に続く出演。みなさん知っている「上を向いて歩こう」やオリジナル曲など、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。

旧あすと長町仮設住宅でつくられた「さわやか班」のフラダンスののち、フィナーレはチア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。

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。

参加者からは「子ども連れで参加しましたが、とても楽しめました」「ステージはとてもバラエティに富んでいた」などの感想が寄せられました。

笑顔にあふれた秋の一日となりました。

※ 2ページ目に写真特集

模擬店も大変好評で、どこもほぼ完売

聴診器

朝晩の空気の冷え込みに秋の深まりを感じる今日この頃、街路樹の銀杏も色づき始めました。この夏オクラの苗を２本いただき、植えてみました。庭土になじんでからは成長著しく、ついにクリーム色の美しい花が咲きました。花を楽しみ、実を味わい、たくさんの恵みをいただきました▼９月４日、５日と全日本民医連共同組織活動交流集会（石川県）に参加の機会を得ました。夜の交流会で、東大阪市のＩさんとの出会いがありました。Ｉさんは、東日本大震災の一年後、閖上を訪ねられました。老人クラブのお仲間にも呼びかけ、復興支援として震災後、閖上さいかい市場から、盆暮れに海産物を購入しているとのことでした。大震災より５年たちましたが、被災地支援を続けられていることに励まされ、ありがたく思いました。御陣乗太鼓の迫力ある演奏とともに、忘れられない思い出ができました▼おはなしされていたＩさんの笑顔は、とても生き生きして活気にあふれていました。（Ｋ・Ｙ）

Photo 健康まつり

※すべてを紹介しきれないことをお詫びします。

第二部のオープニングは太田亘さん親子の勇壮な和太鼓

客席には終日、多くの方が

スマイリーチバさんの腹話術に大爆笑

ご来場いただいたみなさん、ありがとうございました。

南京玉すだれに興味津々（こどもコーナー）

地元長町・せいほく合唱団の美しいコーラス

「仙台の歌姫」山田祥子さんの歌は会場を魅了

フィナーレはクラップスの躍動感あふれるダンス

人と人のつながりつくる友の会の輪を大きく

「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

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。

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っしょになって「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、うたごえ喫茶や、新しい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、参加者も広がってきています。

「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。

長町病院外来での外来コーナー

みやぎ生協沖野店での健康相談会

◆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。
◎ 読みやすくて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。

「私も読んでいます！」
（高橋光さん・長町病院 診療サービス課）

『いつでも元気』紙面刷新！

「読みやすくてためになる」と評判の『いつでも元気』。

10月号より紙面をリニューアルし、全ページがカラーになりました。

11月号の「医師の言い分患者の本音」には、庄司芳昭さん（西部Ⅰブロック）も登場しています。

まだお読みでない方は、この機会にぜひご購読ください。

『いつでも元気』は月刊誌で、1冊380円です。

戦争させない！憲法守れ！の声を地域から

東京での日本高齢者大会に参加しました

東京・立正大学で開催された日本高齢者大会に参加しました。「町から村からの連帯でひとりぼっちの高齢者をなくそう」を大きくかかげ30年続いていることに驚きでした。

とくに今年は「憲法を活かし戦争法廃止を、今こそ人間らしく生きるために手をつなごう」とかかげられています。現地実行委員会は１万人を目標に準備を進めたそうです。宮城からは13人の参加です。会場はもう私と同年代の方々であふれています。どの方もお達者な姿、おしゃべりつきないほどの元気さです。

宮城の参加者（前列右から２人目が鹿又さん）

１日目は移動分科会「亀戸事件～フィールドワーク」に参加。１９２７年、関東大震災のあった頃の亀戸は発展中の工業地帯で労働運動も盛んでした。そこで起こった警察署、警視庁等の労働者への弾圧事件です。社会主義者９名が軍隊の手で刺殺され、石油を注いで直ちに焼却されたのだそうです。朝鮮人や中国人も入っていたそうです。それからもう90年。亀戸の街は大きなビルが連立し、大きなビルの街になっています。そんな悲惨なことがこの街であったなんて、誰が想像できるでしょう。そんな日本絶対にいやです。皆と力合わせて安倍政治打倒だよね～と道々隣の方と話しながら、１９７０年になって建てられた「亀戸事件犠牲者の碑」浄心寺にお参りしました。

大会２日目は鳥越俊太郎さんの記念講演「憲法70年未来へのメッセージ」でした。都民と野党の統一候補として奮闘した東京都知事選を振り返りながら、今度の参院選では改憲勢力が三分の二を占めた。しかし憲法改正にYESという国民は少ない。しっかり声をあげて行きましょう～と話しました。本当にそうですね。地に足ふんばって戦争反対！憲法守れ！と声をあげがんばっていくことが大切だと、だから私も一人じゃないんだ、皆と一緒なんだ、いっしょだからやれるんだの意志で活動していきたいと思います。**鹿又 静子（名取ブロック）**

総選挙でも野党と市民の共同を！

たいはく市民集会に 150 名の熱気

「憲法違反の安保法制廃止！」の声は全国に広がり、７月の参議院選挙では東北６県中５県「安保法制の廃止」を掲げる野党統一候補が勝利しました。

ＪＲ長町駅西口広場には、たくさんの市民が参加しました。

南スーダンＰＫＯに派遣している自衛隊に、安保法制に基づく「駆けつけ警護」「宿営地共同防護」などの任務が付与されようとしています。南スーダンはまさに内戦状態にあり、自衛隊が「殺し殺される軍隊」に変えられてしまう危険性が強まっています。

こうした中、９月21日、「総選挙でも野党と市民が共同し、安保法制廃止を実現しよう」と、ＪＲ長町駅前で集会を開催しました。

集会は「カフェ形式」で、コーヒーやクッキーも販売。うたごえやコントも交えながらオープンな雰囲気で進行しました。

民進党から郡和子衆議院議員、共産党から角野達也県議会議員、社民党から岸田清実県議会議員が参加。スピーチの後に「総選挙でも野党は共闘」のコールに手を取り合って応えていました。

「憲法守れ！」「安保法制は廃止！」の声を、地域からひろげていきましょう。

事務局次長・平尾 伸二

この冬、季節感染症に注意しましょう！

長町病院　医療安全・感染制御室　高城　健（臨床検査技師）

みなさん、お元気ですか？木枯らしも吹き始め、方々から初雪のたよりも届き始めています。

いよいよ、ノロとインフルエンザの季節到来です。加えて、今年はＲＳウィルス感染症とマイコプラズマ感染症も大流行の兆しを見せています。今年も油断しないで、帰宅時のうがい、手洗いの励行をお願いします。・・・咳エチケットもお忘れなく・・・。

出足が早い今年のインフルエンザ

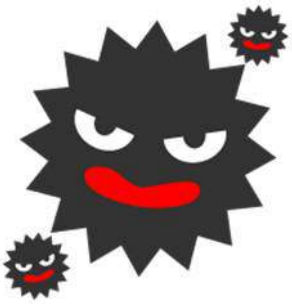
さて、今年のインフルエンザですが、出足がいささか早くなっております。９月18日の時点での感染者は、沖縄で１８３名、東京で54名、神奈川で36名と、出だし好調？となりました。

近県では、山形県最上郡の小学校で10月12～14日、６年生の学年閉鎖を実施しています。当院では、11月1日に小児科で今季初のインフルエンザＡ型が出ました。予想では、富沢方面より流行が押し寄せる気配です。

つぎに、ＲＳウィルスも大流行の兆しがあり、各地の小児科で危険信号が点っています。

ＲＳウィルス感染症とは、インフルエンザと共に秋口から増加し、12月にピークを迎える季節感染症です。通常は乾いた咳が特徴で、発熱、鼻水が数日続く程度の軽い風症状なのですが、これが乳児に感染すると３割ほどが重症化するという危険な感染症となります。ＲＳウィルスは大人も子供も繰り返し感染しますので、「ちょっと鼻かぜひいたか？」と思うときは、絶対に乳児（とくに６ヶ月未満）には接触しないでください。

いくらかわいい孫でも、そこを抑えて感染から守るのが大人のたしなみと言うものです。



マイコプラズマとノロウィルス

そして、今期流行の兆しがあるもうひとつがマイコプラズマ感染症です。こちらも乾いた咳が主訴となる呼吸器感染症です。しつこい咳と頑固な発熱が特徴で、全身に倦怠感が見られますが、あまり重症になることはありません。

かつてはオリンピックごと（４年に１度）に流行するといわれていましたが、奇しくも今年はオリンピックでしたねぇ・・・。

ちなみに、潜伏期間は２～３週間と長いですので、周囲にマイコプラズマにかかった人がいたら、しばらくは用心が必要です。

最後に、いわずと知れたノロウイルスです。一般的にノロウイルスは牡蠣などの二枚貝から感染する食中毒の原因元とされてきましたが、最近ではヒトからヒトへの伝染や感染者が触れた器具などを介して感染する「感染症」としても危険視されています。

※ちなみに、夏場が旬の岩牡蠣と、冬場が旬の真牡蠣は違います。

深海に潜む岩牡蠣にはノロは非常にすくないと言われてますので、冬場に食べる生牡蠣が要注意ということです。

ノロウィルスの大きさは非常に小さいため、手のしわや爪の間などに入り込んで経口感染を起こしやすいのが特徴なので、触るだけでも危険です。しかも、10個～１００個程度の少量でも感染症状を引き起こすという、なんとも厄介な存在なのです。アルコール消毒が効かないので、塩素で消毒しなくてはなりません。

ここで、市販の「ハイター」を使った有効な消毒方法をお伝えします。

※ハイター原液の有効塩素濃度は、５％です。

①嘔吐物やトイレなど、**ウィルスが多量に存在する場合の消毒は0.1％で消毒**します。

ハイター**原液を50倍**に薄めて使用します。

②テーブルや手すりなど、**少数のウィルスがいそうな場所は０．０２％で充分**です。

ハイター**原液を２５０倍**に薄めて使用します。

ただし、ハイターの中の塩素は少しずつ揮発するので、古いハイターは心持ち濃い目に調整したほうが良いかも知れませんねぇ・・・。

これでノロウィルスを撃退しましょう・・・。

それでは皆様、この冬も元気に楽しく乗り切りましょう・・・

リラックスして気持ちよく体操

新婦人長町コスモス班

楽しく頭と身体の体操

10月21日、門前会館（好日庵）で10人の参加でした。「脳トレ&ストレッチ」は、インストラクターの渡辺建寿さんの指導で始まりました。椅子を円陣に並べて皆で移動し、上半身・下半身のストレッチ、呼吸法、足でボール渡し、足でじゃんけん、お手玉、歌を歌うなど、一時間半があっという間でした。ゆったりとしていて笑い声が絶えず、リラックスできる気持ちよい時間を過ごすことができました。

「もっとみんな来るといいね。家に閉じこもっている人も」「男性も来るといいのにね」「楽しかった。また呼んでくださいね」などの感想が寄せられました。

歩いて集まれる場所に、お茶とおしゃべりを楽しみながら社会勉強もできる居場所がたくさんできるといいなあと思います。

清水　幸子（長町ブロック）

感染対策は日常から

西部Ⅱブロック

質問もたくさん出されました

山田市民センターで、長町病院臨床検査技師の阿部直樹さんを講師に「食中毒の話」を学習しました。食中毒は夏が多いと思っていましたが、これから冬場に流行するノロウィルス感染等で腹痛・嘔吐・下痢を起こすことも多い。とくに、生肉、魚介類の調理前は手洗いがとても大事だということを改めて認識できました。

スライドやくわしい資料、わかりやすい説明で、質問もたくさん出され、大変勉強になりました。

菅原　昌子（西部Ⅱブロック）

班から、ブロックから

心が癒されたブロック旅行

長町ブロック

久々のブロック旅行で、楽しい旅になりました。一行17名は、迎えの送迎バスに乗り、着いてさっそく学習ということで長町地域包括支援センターの石井あけみ所長のお話を聞きました。参加者からの質問にはていねいにお答えいただきました。

美味しい昼食の前に、友の会副会長の佐々木京子さんの踊りの披露。そして、自己紹介の後昼食。

一人一人によしの亭の行事やサークル活動、介護保険についての解説などを同封しているパンフレットをお渡しし、「仲間ふやし月間」への協力を呼び掛けました。午後はカラオケを歌う人、風呂に入る人、おしゃべりに花を咲かす人と、それぞれが楽しく過ごし、帰りのバスの時刻まで楽しみました。茂庭荘の前では全員で記念撮影。

石井所長の話を聴く参加者

「楽しい一日で、心が癒された」という声が出されて、大変よかったです。

事務局次長・門間茂雄

食事と体操で心地よく

若林ブロック

「若林老人憩いの家」で21名の参加で、第5回「お食事交流会」を開催しました。当日は秋晴れの晴天。大きな声で「リンゴの唄」や「里の秋」など歌ってから、楽しみにしていたお食事会を。今回のメニューは手作り焼きそばとサツマイモ煮と漬物、ミカンでした。

開催の度に新しい仲間が参加されるので、食後に自己紹介をし合いました。「普段は夫の介護で、今日はデイサービスの日で不在なので、参加して楽しかった。次回も参加したい」と手作りのしおりを参加者全員分プレゼントしてくれた方もいました。

食後に、元職員の白木勝さんの指導で、椅子に座っての「高齢者にやさしいストレッチ体操」。1・2・3とみんなでかけ声をかけながら実施し、心地よい気分になったと喜んで散会しました。

平間　止（若林ブロック）

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㉖ 佐藤 誠子さん（太白区長町）

お茶っこ会や地域公開講座など、よしの亭の行事で活躍される佐藤誠子さん。

出身は石巻市で、ご結婚と同時に長町へ。以来、半世紀以上長町の住民です。長町病院にはかかっていましたが、友の会にはあまり縁がありませんでした。製本関係の会社に定年まで勤務。以降かかわってきた町内の老人クラブも解散してしまい、何をやろうかなと思っていました。そんなときに、同じ長町の針生秀子さんから「友の会のお手伝いしてみない？」と声をかけられたのがちょうど２年前。よしの亭でいろんな活動が始まったころです。

最初はお茶っこ会から始まり、いまはちぎり絵や歩こう会、ブロック旅行などにも参加しています。

４年前に大きな病気をしましたが、「友の会の行事で歩く機会が増えたことが、回復にもいいようです」とのこと。

「地域の高齢者は増えていますが、外に出る機会がほとんどない方もいます。友の会の行事は参加しやすいので、声をかけていきたいですね」と話す佐藤誠子さんです。

名取ブロックで配布協力者のつどい

毎年友の会で配布協力者感謝のつどいが開催されていますが、名取ブロックでもやりたいねという話になり、10 月 21 日、第１回ブロック感謝のつどいをみやぎ生協名取西店で開催しました。参加者は８名。食事をしながら配布時に気がついたことやエピソードなどを語りながら、楽しい時間を過ごすことができました。

名取は約半数が手配りされています。毎月楽しみにしてくれている読者の方に、みなさんできるだけコミュニケーションをとり、つながりをつくってくれていることがわかりました。

配布者の方の日頃のがんばりがよくわかったつどいでした。

笹森 波（長町病院外来看護師）

終始なごやかに

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④ 山岸 定雄（長町病院附属歯科クリニック所長）

今回の連載の初回に、従来のムシ歯治療は、いわば「修理」。その修理の繰り返しは、最終的に歯無しの状態に。ムシ歯や歯周病の悪化防止のため、その原因である口の中のバイ菌をいかに減らしていくかが重要であると、書かせていただきました。

また従来から、感染性心内膜炎や誤嚥性肺炎に関して、口腔内細菌が主たる原因であることが報告されています。

最近は、心臓手術前やがん手術前に、口腔内の感染源の除去治療が必須となっています。それ以外にも、脳梗塞の発症リスクや、糖尿病・リウマチなど全身疾患と口腔内細菌との関係についての論文報告があります。また、噛む機能と認知症との関連などの報告もあり、全身状態を健康に保つために、栄養の取り込み口である口腔内環境や機能の健全化が重要です。

内科受診の方で、血圧コントロールのため長期に降圧剤を飲まれている方も多いかと思われます。その目的の一つに、脳卒中や心筋梗塞等の重大合併症防止の予防的観点が重視されています。

その他、不整脈における血栓防止や、腎不全や網膜症による失明の防止のための糖尿病血糖コントロールなど、重症化合併症予防の観点で、多くの方が定期的受診されているものと思われます。

歯科的に置き換えるならば、口腔内疾患の重症化を防ぐ予防的観点は同様に重要です。

悪くなってから治療《＝修理》を受けるのでなく、悪化（重症化）する前に定期的チェックを受けていく、予防的治療が重要です。

本連載２回目や３回目のブラッシングや口腔ケアが、具体的方法の重要な一部です。

今までにムシ歯の治療歴の多い方ほど、歯磨きや食生活習慣の再点検、そして定期的チェックを、こまめに受けられると良いでしょう。

そのチェックの期間に関しては、個々個人の状況によって様々です。

運転免許証の更新期間と同様に考えてみると、わかりやすいと思われます。

（違反あり＝免許更新期間は短期、無違反＝ムシ歯治療なしで、6ヶ月程度がお勧め）

お口から食べる楽しみが、一生涯続くよう期待し、連載を終了させていただきます。どうもありがとうございました。

（終わり）

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
11 月 24 日（木）	くらしの中のおしゃれ	高橋 弘子さん（服飾デザイナー）
12 月 16 日（金）	大切な靴のお手入れ	吉川 秀一さん（長町・シューリー店長）
2017 年 1 月 26 日（木）	未定	
2 月 23 日（木）	「知っておきたい 医療・福祉制度の利用法	長町病院社会福祉士
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

◎ 小学生無料塾

毎月第 3 土曜日 10：00～12：00
12 月 17 日（土）は終了後「もちつき大会」

お茶の淹れ方を学びました（10 月の地域公開講座）

高齢者配食サービス・ほっと亭ボランティア募集！

地域から喜ばれている、高齢者配食サービス「ほっと亭」。ただいま調理・配達のボランティアを募集しています。ぜひご紹介ください。

ボランティア活動内容

a. 調理・洗い物　13：00～16：00
b. 配達　15：30～17：00

（1 配達コース 1 時間で終了できるように設定しますので、上記の時間内で参加可能時間をお教えください。）

活動場所
太白区長町 4-2-18 「ほっと亭」内

週 1 回が基本ですが、月 1～2 回でも結構です。

ボランティアの方には、若干の手当を支給いたします。（交通費は実費支給）

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、仙台南健康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 診療サービス課

笑顔の絶えない職場がモットーです

私たち診療サービス課は、女性の中に黒一点という偏った(?)構成の職場ではありますが、どこよりも元気に、楽しく、笑顔の絶えない職場をモットーに働いています。

仕事としては、患者さんに一番初めにお会いし、最後に送り出す「受付・会計」を中心に担っています。読んで字のごとく、患者さんのあらゆる案内・相談にも対応しています。

世の中には、一人で暮らしている方、高齢者のみの世帯の方、介護の必要な家族を抱える方など大変な方がふえています。でも、制度を利用するにもわかりづらく、広く認知されていないことが多く、日本という国はそんな方たちに優しくない国だなあと感じています。私たちは毎月の会議で事例を共有し、使える制度の学習を進めるなど、安心して療養ができるサポートを行えるよう、日々備えています。ご心配な点がありましたら、どうぞお気軽に声をかけてください。

そして、医療費の計算をするのも私たちの大事な仕事。診療報酬という制度で、診療行為はすべて点数が決まっています。年々、保険点数が下がり、医療経営も大変です。多くの病院は、差額ベッド代などを徴収し、ある程度赤字補てんができる仕組みになっていますが、民医連(民主医療機関連合会)の病院は差額ベッド代を徴収していません。「すべての命は平等である」という理念に基づいているからです。みんなが平等に安心して医療が受けられるように、国にも働き掛けていきたいと思います。

課長 大槻 真由美

有料老人ホーム はなみずき

入居者の方の生活をサポートします

2014 年 12 月に開所しました「住宅型有料老人ホーム　はなみずき」です。

長町病院北棟の 3 階・4 階の部分を改装し、48 室（夫婦部屋 2 室）50 床で運営しております。現在 44 名の方が入居し生活をされています。生活保護者、低所得者を中心に独り暮らしの高齢者や老夫婦のみの世帯の方、独力で外出ができないなど食事の提供や見守り支援を必要とされる方が入居できます。

超高齢者社会が進む中で、医療サービスや介護サービスの提供を受けながら、誰もが安心して生活できる住居が求められています。いつまでも住み慣れた地域でなじみの人たちと暮らしたい・・そんな思いを大切にし、地域に根ざした施設をめざしがんばっています。

昨年の生活保護改定により、生活保護費が引き下げとなり、ますます生活困窮がすすんでいます。住み慣れた地域で住まいを失いかねない低所得者や生活保護者の方々が安心して生活できるよう、また、有料老人ホームとして社会的な使命と役割を果たすことができるように、運営は非常にきびしい状況ではありますがスタッフ一同努力しております。

有料老人ホームはなみずきを、これからもよろしくお願いします。

室長 坂本 謙一

◆今年は次から次へと台風が日本列島に上陸、大被害を残して去っていきます。ちょうど台風10号の午後、夫が病院の予約日で、歩行困難ですからどうしようか考えていたときに、長町病院から連絡が入り、いまからでも良いとのこと。さすが長町病院と感謝しました。本当に心遣いにありがたく、スタッフのみなさまありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。

米山 瑠璃子（太白区長町）

◆原水禁に参加された感想を語られたお二人の会員の方、本当にご苦労様でした。折り鶴に込められた世界平和を祈りたいですね。

平井 静子（太白区上野山）

◆長い間、太白図書館にずいぶん通いました。（涼しさを込めて）涼しくなってきたので、今度は庭仕事！！

藤澤 律子（太白区長町）

◆糖尿病でお世話になっており感謝しています。スタッフのていねいな態度、言葉づかいは、持病を治そうという気持ちを起こさせてくれます。今後ともよろしくお願いいたします。

中村 治（青葉区北山）

◆憲法に守られて生きているのが当たり前すぎて、では憲法ってなあにと聞かれたら、言葉に詰まってしまうかも10月8日の熊谷達也氏のお話を聞く前に、自分なりに学習しなければと思います。

小林 多恵子（太白区人来田）

◆ボランティアのみなさま、いつもご苦労様です。小学生のころ習った歌をタイムスリップしてなつかしく思い出して唄っています。もしかして若返ったような気がします。

星 ミヨ子（太白区長町南）

◆政治にうとい私ですが、毎日のワイドショーで聞かせられる庶民のくらしとかけ離れた諸問題に、誰が出ても変わらないと他人事のように思っていてはいけないことですね。

只野 素子（太白区袋原）

◆朝夕だいぶ涼しくなりました。しばらくぶりでゆったりと、健康まつりの案内を見ました。いろいろ行事をやっているようで参加したいと思っておりますが、残念ながらいつも出席できません。年のせいか、やることがすべてスローになり、思うようにいかないようです。でも、月1回病院で診ていただいておりますので、今のところ身体の不調はないようです。みなさまに感謝しております。

村上 千枝（太白区長嶺）

わたしのひとこと

◆「職場からこんにちは」はありがたいです。病院が身近に感じられ、迷わずかかれる気がします。紙面も見やすく、写真やイラストの配置、選び方もとてもいい感じです。「わたしのひとこと」も沢山取り上げられていてよく見ます。絵手紙が皆さんうまいですね。

大久 栄（太白区人来田）

◆夏休みこども病院探検。いつか私の子どもも体験させてみたいです！本当は、私が働いている姿を見せたいけど、送迎を考えると、無理かな。保育所の卒園アルバムでは、将来「優しい人になって、大変な人を手伝ったり、助けたりしたい」とのことでした。普段はなので、将来に期待します。

岡崎 路子（太白区諏訪町）

◆9月に入ってからというもの、台風や秋雨前線の影響で天候不順が日が続いているためなのか、風邪を引く人が増えているように思います。何をするにも健康第一！健康管理に気を配りたいものです。

小山 ユウコ（太白区西の平）

◆臨時国会がいよいよ9月26日に開会されます。安倍内閣は社会保障改悪を進める計画です。医療費75歳以上を1割から2割に引き上げる計画、介護サービス利用料も1割から原則2割負担等。アベノミクスのための株式運用2015年度5兆3千億円の損失知らん顔。高齢者にやさしい政治を！！

阿部 信夫（太白区八本松）

◆友の会はいつも楽しめる、また、ためになることを開催していて感心しています。長町は少し遠いので、なかなか参加できないのが大変です。

青木 貴美子（太白区日本平）

◆よすたけおんつぁんの長町弁講座は長寿番組です。私も最初の3回目？かなエフエム太白のスタジオで録音して放送されたことありました。よすたけおんつぁんは、生来長町出身で長町の歴史で知らないものはないと言う猛者。岸田清実さんも県議をしながらまざらいんの事務局長をして、細かに人の世話するというかたでしたね。貴紙の益々の充実を願っています。

横山 成紀（青葉区上杉）

◆『あすと長町仮設住宅、いよいよ解体』と、テレビになつかしい仮設住宅が映りました。私は南相馬市から、愛犬『ロン』とともに避難し、最後まで仮設に住んでいました。友の会のみなさんには大変お世話になり、感謝しております。先日の健康まつりではたくさんの友人に会え、楽しい一日を過ごしました。これからも「原発反対！」を訴えていきます。

柚原 令子（若林区南小泉）

坂本　静子（青葉区）

清水　厚子（郡山ブロック）

横田　朝子（西部Ⅱブロック）

鈴木　祐子（名取ブロック）

佐藤　洋子（郡山ブロック）

わたしの一枚

「さあ、倒せるあなあ」（小学生無料塾）

写真、絵手紙、ちぎり絵、イラストなど、みなさんの作品を募集しています。友の会までお送りください。写真はメール添付でも結構です。

（「私のひとこと」続き）

◆入会してから１年位になります。班会は何時も楽しく参加させて頂いています。
町内の老人会でも毎年恒例の芋煮会をします。買い出し、準備　料理等すべて会員全員でします。和気あいあいと楽しいですよ。

川村　玲子（太白区金剛沢）

◆最近、白髪が増えてきました。苦労　してるんですかね。最初は気にもしていませんでしたが、それなりに増えると気になるもんですね。昔小さいころ、１本１円で父の白髪抜きをしたのを思い出しました。

菅原　康介（青葉区旭ヶ丘）

◆暦も正直なもので、彼岸も近くなると暑い夏もどこへやら、急に涼しい昨今となりました。暑がりの私は大変助かっています。涼しくなったので、友の会の行事にも出席してみようと思っています。その節はよろしくお願いします。

佐藤　方隆（太白区西中田）

友の会パズル

A～Fまでの文字を並べてできる言葉は

①		②	③	④	
D		⑤ A			⑥
	⑦				B
⑧ F		⑨		⑩	
⑪	⑫ C			⑬ E	⑭
⑮			⑯		

〔ヨコのカギ〕

①イエス・キリストの降誕（誕生）を祝う祭。
⑤宮崎駿監督の人気アニメ「〇〇〇トトロ」。
⑦「明るい」の対語。
⑨双方で同じようなことの繰り返しで、いつまでも埒らちのあかないことを「〇〇〇ごっこ」といいます。
⑪電車などに乗るときに使うのは〇〇〇表。
⑬地上をとりまく空間。
⑮〇〇は友を呼ぶ。
⑯「街」を英語で。

〔タテのカギ〕

①髪を梳かすのに使います。
②ボウリングで10ピンすべて倒すこと。
③調理の時に使う板。
④着物などから金品を盗むこと。
⑥「熨斗」と書きます。
⑧甘みのある爽やかな香りのハーブ。
⑩客をもてなす料理。
⑫「薄い」の対語。
⑭「走る」を英語で。

解答欄

A	B	C	D	E	F

▼前回の答え

「イモニカイ（芋煮会）」

① シ	B モ	② ツ	③ キ		④ フ
ヨ		⑤ E イ	タ	⑥ マ	エ
⑦ ウ	エ	ノ		キ	
ヒ		⑧ ス	ナ		⑨ ハ
⑩ ゼ	⑪ ア	ミ		⑫ タ	C ニ
⑬ A イ	シ	D カ	リ	ガ	ワ

応募総数49通

抽選により下記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）

当選者

当選者はホームページでは非公開にしています。

編集後記

昨年若林区井戸浜に行った際、仕事場を津波で流され、生業（漁業）の再建をめざしているAさんの話をおききしました。Aさん曰く「東京五輪で人手も資材も奪われて、再建がままならない。五輪がせめてあと4年遅ければ・・」。

「復興の現状を世界に発信する」「被災者に大きな希望を与える」などと、登米市の長沼に五輪ボート競技を誘致しようと、村井知事などが躍起になっています。しかしこれが逆に、Aさんら生業の再建をめざす被災者の足かせにならないか、懸念を禁じえません。（H）

映画サークル・今後の予定

映画サークルのこれからの予定をお知らせします。お気軽にご参加ください。
参加費は無料です。場所はよしの亭です。

◎１１月２１日（月）午後１時
「オリエント急行殺人事件」
（１９７４年・イギリス映画）

◎１２月１９日（月）午後１時
「男はつらいよ、奮闘編」
（１９７１年　マドンナ役は榊原るみ）

2017 年
◎　１月１６日（月）午後１時
「ニュー・シネマ・パラダイス」
（１９８８年・イタリア映画）