

今年も笑顔の輪でスタート

～友の会新春のつどいに120名の参加～

会場を大きくわかせた

長町病院職員の出し物



健康友の会の2017年オ
ープニングを飾る行事「新春
のつどい」は1月15日、太白
区文化センター展示ホールで
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
「祝賀の詩」の踊りで開幕。
仙台南健康友の会・熊谷郁夫
会長、長町病院・水尻強志院
長あいさつ、来賓・顧問の紹
介と続きました。

第二部のオープニングは佐
藤秀夫さん(郡山ブロック)
の踊り。その後、民謡サーク
ルや踊りサークルなど、ステ
ージは続きました。長町病院
職員によるリズム体操は、会
場を大きくわかせました。

大場達夫さんのテナーサッ
クスののち、D51合唱団の勇
壮なうたごえ。会場が魅了さ
れました。

「さわやか班」の「恋のマ
カレナ」では「女装の長町病

D51合唱団も勇壮な歌声を



院職員」や参加者もいつしよ
に踊りました。

最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。

参加された方からは「ステ
ージがとっても楽しかったで
す」との感想が寄せられまし
た。

みなさんの笑顔で、今年も
いいスタートを切ることがで
きました。



聴診器

私が育ったのは、県南
のまだ舗装されていな
い国道6号線沿いの田
舎の村でした。戦後生
まれで、物心がついた
ころは朝鮮戦争が始まった
時でした。いつもつぎはぎだ
らけの服を着て、子守り役の
ばあちゃんと2人で、隣近所
などへお茶飲みや散歩など
をしていました。ある時上空
を飛行機の編隊が飛んでい
くのを見て、「あれは朝鮮に
行くんだ」と教えてくれたこ
とを、おぼろげながら覚えて
います。▼ある時、米占領軍
のジープが止まり突然写真
を撮られました。あまりにも
ぼろぼろの服を着て貧しい
恰好をした婆と子の姿は、格
好の被写体だったのでしょ
うか。撮影の後、チョコレ
トのようなものをもらった
ことを覚えています。物のな
い貧しい中でしたが、「時代
はこれから」と希望にあふれ
ていたころだったと思いま
す。▼震災と原発事故から6
年。「幼稚園で教育勅語暗唱」
などというニュースにゾッ
としながら、戦争はもう繰り
返してはならないと痛感し
ています。(K・Y)

仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第218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・スマートフォンはこちらから



来年度はこんな活動を

高橋賢一事務局長に聞きました

仙台南健康友の会第41回定期総会が4月22日に開催されます。2017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。

新たな活動に

踏み出します

高橋 いま、憲法をめぐるせめぎあいの中にあるんじゃないでしょうか。私たちは憲法13条にうたわれた個人の尊重や「幸福追求権」が生かされた地域づくりを進めていきたいと思っています。今年は地域のつながりづくりをよりいっそう進めるために、新たなステップを踏み出していききたいと思っています。

編集部 具体的にはどんなことを？

高橋 地域交流サロン・よしの亭での活動が広がってき



復興公営住宅での健康カフェ

て、新たな居場所・たまり場を探していました。今年に入り地域の方のご厚意で一軒家をお借りできることになりました。こうした生きがいづくり・助け合いの活動を進めるために、NPO(特定非営利団体)も視野に入れた団体の設立を提起します。

編集部 新しい活動に取り組むんですね。

高橋 そうなんです。運営のためには資金やボランティアの方も必要になってくるので、今後友の会のみなさんにもご協力を呼びかけたいと考えています。

えています。

みなさんが楽しめる

多様な行事・サークルを

編集部 復興公営住宅で開催している健康カフェも好評ですね。

高橋 健康相談とお茶つこを組み合わせで開催しています。が、参加者も増えていて、なによりもみなさん喜んでくださるのがうれしいですね。これから復興支援と位置づけて、楽しく取り組んでいきます。また、高層マンション建設による、生活や健康被害などの問題が発生している中で、住民の方と連携した取り組みを進めていきたいですね。

編集部 サークル活動もいつそう広がりましたね。

高橋 去年はちぎり絵サークルがスタートしました。一昨年スタートした健康マージャンも参加者が増えています。サークル活動から会員の輪も広がっているのが特徴です。うたごえ喫茶は10周年を迎えます。毎回100名以上が参加し、友の会への入会者も生まれているんですよ。

編集部 行事もたくさんあり

ますね。

高橋 当面の予定として、旅行会は5月に南三陸ホテル観洋に行きます。震災の時の避難所、支援者受入れの様子などを聞く予定です。さんさん商店街も訪れる予定です。健康まつりは10月に開催する予定です。

編集部 楽しみですよ。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、総会の中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。

宮城民医連共同組織活動交流集会

今年は秋保温泉で開催

2年に1回開催される宮城民医連共同組織活動交流集会。県内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9月3日(日)～4日(月)、秋保温泉ホテルニュー水戸屋で開催されます。仙台南健康友の会では、25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。



一昨年の集会は鳴子で開催

これでいいの？仙台市のバス・地下鉄

バス路線再編後の地域からの声



東西線開通とバス路線の再編から一年以上が過ぎました。利用者からは「中心部への直通バスがなくなり不便になった」「地下鉄は乗り換えがたいへんで料金も高い」などの声が続出しています。

実際に利用している方の声を聞きました。

時間も料金も負担増に

加藤 武彦さん（若林区若林）

バス路線再編以降、若林区内の霞の目営業所発の路線利用者の多くが、無理やり地下鉄薬師堂駅で地下鉄に乗り換えさせられるため、不便で利用者が激減しています。

若林区内では町内会連絡会はじめ各地域の町内会や老人クラブ、商店会など多くの住民団体から直通バス復活を求める要望が出されてきましたが、仙台市からはまともな回答がありません。「復活させた」とする1日3便の直通便も、薬師堂駅を経由し9つも停留所を迂回し区役所を2回

も通るため、これまでの直通便と比べ目的地に着くまでの時間が大幅に増えました。席も途中から満席状態です。乗り換えで運賃も余計にかかりますし、接続が悪ければ薬師堂駅で30分も待たされます。

一方で仙台市は、「自動車事業経営改善計画」で、赤字解消のため『現在の利用状況に応じた減便等による効率化を図る』と言っています。これでは高齢者や交通弱者はたまりません。仙台市政を変えないと大変です。



（「河北新報」より転載）

動物公園駅でバス路線分断

平賀 正之さん（太白区金剛沢）

地下鉄東西線開通後、交通が大幅に変になりました。すべて八木山動物公園で分断されたのです。たとえば、日赤病院行きの市営バスがなくなり何度も乗り換えることになりました。また、運賃も60円余計かかるようになりました。選択の幅が増え、一見便利にも思えますが、実際に利用するとなるときわめて使い勝手が悪いのです。動物公園駅バスプールは「パークアンドライド」のための5階建ての駐車場などまさに過剰施設化。しかし、利用者は少なく費用対効果の面でも疑問です。なんとしても地下鉄を利用させようという意図が見え隠れします。

市立病院前行きバスがなくなったこととか、芦の口小方面平日終バスが9時台になってしまったことなど不便だらけです。

住民の声を聞いて、再編しなおしてほしいものです。

友の会では

◎今回のバスの再編で、多くの住民の方が金銭的にも肉体的にも、負担が増えたと話されています。

◎友の会は「公共交通は住民の命綱」の立場から、交通の改善を求めてみなさんとさまざまな取り組みを行っていきます。

◎引き続き、各地域のみなさんの声をお寄せください。



大きな駐車場がある八木山動物公園駅



宮城の参加者（前列右から2人目が鹿又さん）

おたがいの活動を交流し学びました

保健部でみやぎ東部健康福祉友の会を見学

今後の保健部活動の参考にしたいとの思いから、2月13日にみやぎ東部健康福祉友の会保健活動委員会と交流会を実施しました。

こちらからは事務局の藪田さんと部員7名で参加しました。みやぎ東部健康福祉友の会からは職員の方2名、友の会から3名（元職員）の参加でした。元職員の方々は久しぶりに旧交を温め、和やかな雰囲気の中で始まりました。

保健部活動の中でも特に力を入れていると思われる保健講座と在宅介護者交流会「しゃべらん会」についての報告がありました。

概要は

◆2005年から始まった保健講座は当初第1から第4講座までの開催だったが、講師の手配が難しく、最近では第2講座を開催するにとどまっていた。

◆「しゃべらん会」は3カ月に1回開催。初めは無口な人も回を重ねるうちに悩みを話すようになり、明るい表情になって帰っていく。友の会で行っているという安心感もあつて参加しやすいのではないかと。

また、2017年度の方針として、保健講座は「骨密度と食事」に加えて「自治体健診受診運動」に力を入れて進めていきたいと熱く語っておられたのが印象に残りました。

健康相談会や健康づくりチャレンジについても話し合い、最後にそれぞれの感想を述べ終了しました。

今回、お互いの活動を学ぶ機会を得たことは、とても有意義であったと思います。

保健部部長・鈴木 祐子

えがお講座のご案内

テーマ 仙台市の介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）について

介護保険制度の改定により、これまで要支援 1、2の方が利用する介護サービスは、市町村が介護予防・日常生活支援総合事業（新しい事業）として実施する「訪問型サービス」「通所型サービス」へ移行します。提供されるサービスの内容は市町村によって異なります。仙台市はどのように変わるのでしょうか？みなさんとごいっしょに学びたいと思います。お申込みお待ちしております。

日時 4月26日（水）午後2時～3時半

会場 蛸薬師会館（長町病院北棟西隣り）

お話 長町地域包括支援センター



友の会2017年度会費の納入にご協力ください。
（納入方法等は同封の案内をご覧ください）

春です、花粉症にご注意を

つばさ薬局長町店



いまや国民4人に1人いるといわれている花粉症。花粉は本来害のないものですが、体が有害なものに勘違いをして体外に出そうと、くしゃみや鼻水などが起きます。症状が風邪と似ているため、花粉症とは気付かず悪化させてしまうこともあります。花粉症に特有な症状は次の通りです。

◎くしゃみ 立て続けに何回も出ます。

◎鼻水 透明でさらさらしています。

◎鼻づまり 両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともあります。

◎目のかゆみ 目がともかくゆく、涙が出ることもあります。

原因となる植物はスギやヒノキだけではありません。イネやブタクサなどもあり、1年を通して発症する可能性があります。

◇◇ 予防 ◇◇

花粉症の一番大切な予防法は、なんといっても体内に花粉をいれないことです。

- ☆今日からできる予防対策☆
- ① 外出時にはできるだけ花粉との接触を避ける
 - ゴーグル、マスク(不織布)、帽子を着用します。
 - ツルツルした素材の服を着用し、玄関で花粉を払い落としから入室します。
 - ② ついた花粉は取り除く
 - 洗顔、うがい、目や鼻を洗います。
 - 部屋をこまめに拭き掃除しましょう。



走査型電子顕微鏡で見た花粉
スギ(スギ科)
飛散時期: 1月下旬～4月いっぱい



走査型電子顕微鏡で見た花粉
ヒノキ(ヒノキ科)
飛散時期: 3月上旬～5月上旬
*関東では2月上旬

写真: 東邦大学 理学部訪問教授 佐橋紀男先生ご提供

③ 日常生活の注意点

- たばこやお酒はひかえめにします。
- 睡眠を十分にとつて、体調を万全にしましょう。

◇◇ 治療 ◇◇

現在のところ、花粉症を完全に治す薬はありません。症状を軽くするために飲み薬や点眼・点鼻薬などを使い分けます。

花粉症の治療薬には、病院で出してもらった医療用医薬品と、薬局などで処方せんなしに買える一般用医薬品があります。

種類としては抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などがあり、副作用で眠くなったり、のどが渇いたりするものがあります。現在、主流になっている薬は比較的、眠気などが出にくいとされています。個人差があるので服用後には車の運転は控えるなど、注意が必要です。

また、前立腺肥大や排尿障害のある方、緑内障の方はお使いにならないお薬もあります。他にお薬を飲んでいる方、通院治療中の方は飲み合わせなどに注意が必要な場合もありますので、医師または薬剤師にご相談ください。

花粉症の症状の出方や重症度は、人によって異なります。薬の効果にも個人差があります。症状が出る前から、お薬による花粉症の初期療法を始めていると、症状の発症を遅らせ、飛散シーズン中の症状をやわらげることができます。

また、初期療法は早期に症状を改善させることもでき、結果として、処方される全体のお薬の量を減らすこともできます。

病院で検査を受け、きちんと診断を受けて、あなたに合った治療を行うことが大切です。

◇◇ 飛散予想 ◇◇

今年、東北地方は、花粉の飛散量が例年よりとても少ない予報です。しかし、北陸から九州にかけては、例年の200%と非常に多いようです。旅行などで行かれる際は、準備を万端にしてお出かけ下さい。

【参考文献】

シオノギ製薬・サノフィ・キリンHP/NIKKEI Drug)



食事とお風呂で

ゆったりと

若林ブロック



おいしい食事で楽しく交流

昼食はお膳を囲みながら、自己紹介や合唱、カラオケなどで、楽しいひと時を過ごしました。温泉で身体も温まり、みなさん満足して帰られたようでした。

平間 止 (若林ブロック長)

インフルエンザに
感染しないために

西部Ⅱブロック

1月26日、日本平・旗立・人來田の合同班会を開催しました。テーマは「インフルエンザの予防」、講師は高城健さん(長町病院臨床検査技師)でした。手洗いのやり方、うがい、マスクの使用等、感染すると年齢によって症状



高城健さんのお話を聞きました

班から、ブロックから

『いつも元気』誌も

取材に

憲法カフェinもぐもぐ

若林区石名坂にある「軽食喫茶もぐもぐ」で、毎月「憲法カフェinもぐもぐ」を開催しています。

「天皇の退位」や「マイナンバー」、「表現の自由」など身近なテーマを選び、憲法から見てどうなのか、私が話題提起してみんなでディスカッションしています。これまで12回を重ねました。私も身も、憲法の素晴らしさを再認識できるいい機会となっています。

2月の今月のテーマは「自民党の『改憲草案』を深読み

の違いがあること、体調が悪い時すぐ診察を受けることなどスライドで説明がありました。看護師の志賀綾子さんからうがいのアドバイスがあり、身近でできることがわかりました。質問も出されました。参加人数は少なかったですが、質問も出され、有意義な時間でした。

菅原 昌子(西部Ⅱブロック)

総選挙でも市民と野党の共闘を！

たいはくキックオフ集会

平和と私たちのいのちを脅かす政治に、市民と野党がいっしょになり「ノー！」の声を上げていきましょう。

日時：4月19日(水)

午後5時半から6時半

会場：JR長町駅西口広場



憲法をいろんな角度から

シリーズ ひと

その② 佐藤 福蔵さん (長町ブロック)

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。



お茶っこ会で談笑する
佐藤福蔵さん

お茶っこ会などに毎回顔を
出してくれる佐藤福蔵さん。出
身は角田市で、東京で10年間
商売に携わったのち、仙台に移
住しました。以前は自宅で友の
会の班会を開催していたこと
も。元長町病院放射線技師の高
木久さんや現外来看護師の志
賀綾子さんが、班会に参加して
くれていたそうです。

「実はそれまでうつ状態で
したが、よしの亭の行事に参
加して自分でもよくなったな
あと驚いています。男性の参
加が少ないので、ぜひ参加し
てほしいですね。そしたらも
っと話題が広がるんじゃない
かって楽しみです」と話
す佐藤さんです。

医療・介護改悪の中止を求める署名に ご協力ください

相次ぐ負担増で、お金がなくて医療や介護
を受けられないという方が増えています。

お金のあるなしにかかわらず必要な医療
や介護を受けることは、憲法25条で定めら
れた国民の権利（生存権）です。この権利を
奪う改悪には反対していきます。

どうか同封の署名にご協力願います。返信
用封筒は切手が必要ありません。長町病院・
つばさ薬局、友の会にお越しいただいたとき
にでも結構です。

※期限は5月末です。



連載

認知症のはなし

その② 認知症の種類について

うちみ ふみこ

内海 史子(長町病院 認知症看護認定看護師)



「認知症」という言葉は、診断
名ではありません。認知症の症状
や状態を指す言葉です。

認知症の症状を呈する疾患は

70 以上あると言われており、原因疾患の中で最も頻
度が高いのは「アルツハイ
マー型認知症」です。4 大
認知症と言われる疾患に
ついて下の表に示しまし
た。認知症の種類によって、治療
方法や対応方法が異なるため、き
ちんと診断してもらうことが大切
です。

一口に「認知症」と言っても様々
な原因疾患があり、症状が異なる
ことがわかるかと思います。

70 以上あると言われる原因疾
患の中には、早期発見で治療すれ
ば、認知症の症状が改善する病気
もあります。何かおかしいと感じ
たら早期に受診することが大切で
す。

(つづく)

アルツハイマー型 認知症	認知症の中で最も多い疾患です。記憶を司る脳の海馬という場所から萎縮が始まるため、初期症状は記憶障害（もの忘れ）です。徐々に進行し、家事や仕事に困難になり日常生活に支障が出てきます。症状の進行をゆっくりにする治療薬が4種類あります。
脳血管性認知症	脳梗塞、脳出血などが原因で起こる認知症です。脳の障害された部位によって症状は様々です。感情のコントロールがうまく出来ず怒りやすくなったりする場合もあります。脳卒中を再発するたびに段階的に悪化していくため、脳卒中の原因となる高血圧、糖尿病、高脂血症などをきちんと治療する事が大切です。
レビー小体型 認知症	視覚野である脳の後頭葉が障害されるため、見えないものが見えるという幻覚が特徴的です。パーキンソン病と似た手が震える、動作が遅くなる、筋肉がこわばるなどの症状が見られます。調子の良い時と悪い時が1日の中でも変動し、調子が悪い時は、起きたり食べたりも出来なくなります。
前頭側頭型認知症	アルツハイマー型認知症と比較すると患者数は少なく、有効な薬もまだありません。感情をコントロールしたり、理性的な行動が出来よう計画立てたりなど、人が人たる所以の脳と言われる前頭葉が初期から障害されるため、万引きや交通ルールを無視した運転など、反社会的行動が特徴的です。

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
3月23日(木)	エコな電気の使い方	佐藤 哲夫さん(ベスト電器長町店 店長)
4月28日(金)	知っておきたい税金の話	山脇 武治さん(宮城県生活と健康を守る会)
5月26日(金)	サプリメントあれこれ	つばさ薬局長町店 薬剤師
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
(奇数月の第二火曜はお休み)



◎ 小学生無料塾

毎月第3土曜日 10:00~12:00
3月は18日、4月は15日、6月は17日



3月のお茶っこ会では、
ざらいんの方による紙芝居が

サークル 伝言板♪

○ お休みしていた**太極拳サークル**は、毎月第1, 3金曜日開催しています。時間は午前10時から12時まで、場所はよしの亭です。ご希望の方は友の会にお問い合わせください。

○ **囲碁・将棋倶楽部**では、将棋を打たれる方を募集しています。腕前は問いません。
毎月第1, 3金曜日の午後1時半から、場所はよしの亭です。

新しいサークルです。メンバー募集!

手芸サークル

小物づくり(小袋やパッチワークなど)から始めます。3月から開始しています。ごいっしょにどうぞ。

日 時: 毎月第1、第3水曜日
午後1時から3時

場 所: 長町病院北棟 旧小児科待合室
参加費: 1回につき500円(材料費含む)



こんな素敵な作品が

手話サークル

基本(初級)からスタートします。ごいっしょにやってみましょう。指文字から始めます。4月スタートです。

日 時: 毎月第2、第4木曜日
午前10時から

場 所: 地域交流サロン よしの亭
参加費: 1回につき500円



うたごえ喫茶でおなじみの
柏京子さんが先生です



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。

食養室

食養室です！食養とは「食養生＝食物の栄養を考えながら病気の予防・治療を行う事」から食養室という名称になっています。業務は大きく分けると「栄養指導」と「入院中の患者さんの栄養管理業務」と「給食管理業務」を行っています。

「病院」の管理栄養士 2 名と食事を作っている「セントラルキッチン」の管理栄養士 2 名と調理師、調理員の計 12 名で患者さんが安心して治療に専念できるよう栄養と入院中の食事の提供に日々取り組んでいます。

「栄養指導」では、糖尿病、脂質異常症（コレステロールや中性脂肪が高い）、高血圧症などの患者さんへ普段のお食事を伺いながら、個別に食事療法のお話しをしています。長年の食習慣を変えるのは大変な努力が必要です。しかしその甲斐あって「減塩したら血圧が冬場でも上がらなかった」と効果を実感される方もいらっしゃいます。糖尿病の方で甘いものがやめられない方には血糖が上がらない甘味料やデザートを紹介も行っています。また昨年 4 月から嚥下障害（水分でむせたり、



健康を食からサポートします

いつもの食事が飲み込みづらくなる)、低栄養（高齢で食が細く栄養がうまく摂れない、やせている）の方も保健診療で栄養指導を受けられるようになりました。水分に簡単にトロミ付けができるとろみ剤や栄養補助食品の紹介、食べやすい食事の工夫などをお話ししています。ご希望の方はお気軽に医師にご相談下さいね。

友の会の班会に私たちを呼んでいただき、食事の話をする機会もあります。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

室長 三浦 朋子

長町病院 薬局

薬局は薬剤師 3 名と事務半日の体制で仕事をしています。職場は長町病院南棟 5 階にあります。おもな業務は、病棟の定期薬調剤、臨時薬調剤、監査、服薬指導、注射薬セット、薬品供給、品質管理、土日祝日の半日勤務、薬品在庫管理、DI 業務、薬品マスター管理など、複雑で多岐にわたっています。

日常業務の多くは調剤です。処方箋が出力されると、処方の監査を行います。その薬剤の必要性、用法・用量の確認、相互作用の有無、同系統の薬剤の重複処方の有無、患者さんの肝機能・腎機能の確認、などを行い調剤します。調剤では薬袋の作成（患者さんの名前と部屋番号の記載、薬品名、服用の日付、調剤の日付、コメントなどの記載）、薬品の取り揃え。内服薬では、服用開始日の確認、服用時間の確認、内服薬ケースへのセットなどを行います。

病棟での業務は、一般病棟の南 2 階病棟では定期薬のセットの他に患者さんや家族への服薬指導、患者さんや他のスタッフからの質問に答えることが



外来ではお会いする機会が少ないですが、がんばっています。

おもな内容です。回復期リハビリ病棟の南 3 階、4 階病棟では、定期薬のセットとカレンダー管理の患者さんのベッドサイドでの薬のセットと薬の説明です。外来の患者さんとの関わりは残念ながらあまりありません。

宮城民医連の薬剤部門では、薬剤師の奨学生を募集しています。薬科大学に通っている学生、薬剤師をめざしている中高校生をご存知の方、ぜひ長町病院薬局までご一報ください。

薬局長 佃 十知

◆長く続いていた私たちの班会も、会員の死亡等で年々減り続け、絶滅の危機を感じておりましたが、今度新しく2名入会され平均年齢もぐっと下がりました。いろいろなお話も聞けて、とてもうれしく思います。

林 澄子(太白区ひより台)

◆頭を右に曲げたり左に曲げたり地図を広げたり、事典を引つ張り出したりと、答えが出るまでの楽しい時間の姿です。今年の9月に米寿になる。それまでしっかりがんばろうと思います。クイズ係さん、ありがとうございます。向寒の折、おからだ大切に!

千坂 みとり(大河原町)

◆冬来たりなば春遠からじ、昔の人は、ほんとにその通りのことを言っています。今年はずとくに雪も多くて、心が折れそうだけど、我慢すればやがて見えてくる春……。どんと祭のころは一年で一番寒いです。過ぎるまで。2度咲く桜を見上げてまだ遠い。でも楽しい。

高橋 勝子(青葉区八幡)

◆12月に入会し友の会だよりを初めて拝読しました。内容盛りだくさんで読みごたえがありました。サークル活動が盛んな様子が読み取れました。喰うこと、唄うこと、うごくこと大好きで、どれに参加するか思案しているところです。お誘い待ちです。でも、自分ほどのブロックなのか知りません、これもお誘い待ちです。地域に役立てようと、最近「防災士」「宮城県防災指導員」になりました。さらに、健康第一ですので、成人病予防協会の「健康管理士」になりました。いずれかの機会役立ちたいと思います。

桂嶋 勇孝(太白区富沢)

◆うたごえ喫茶、今年こそは4分の1ぐらいは参加したいです。今年もよろしく願います。浅見友理さんががんばってるね。若者ガンバってね。OBより。

赤間 政子(宮城野区宮城野)

◆後期高齢者になり、つくづく医療福祉制度のことをちゃんと知っておかなければと思うようになりました。幸いに、

今まで元気で動きまわれる毎日でしたが、昨今は整骨院通いを初めてからだのあちこちが実は病んでいるということがわかりました。2月23日の地域公開講座「知っておきたい医療福祉制度の利用法」にはぜひ出席したいです。

千葉 昭子(太白区羽黒台)

◆いつも町内の方から「友の会だより」を配布していただき、



き、楽しく拝見させていただいております。今年こそ友の会に入らせていただき、皆様といっしょに楽しく過ごせるようにと考えております。その折にはよろしくお願いいたします。

福原 幸(太白区大谷地)

◆予防接種をして気をつけていたのに、新年早々インフルエンザに……。今年は当たり年なのかな(？)。どうせなら宝くじが当たってほしい。夜間救急外来のお医者さん、看

護師さんにやさしく対応していただき、長町病院がますます好きになりました。

三橋 吉則(太白区山田北前町)

◆1月号の「長町病院だより」の辺野古支援記に共感しました。ご苦労様でした。年末に太白図書館の伊佐千尋著の私小説『オキナワと少年』を読んだところでしたので。伊佐さんは沖縄出身の医者の子で、10代後半の戦前戦後を沖縄で過ごしました。その日々を克明に描いたもので

す。読み始めるとゾゾつもの連続ですが、どっこい読了後は作者の人間愛が満ちてきて、心が温かくなりました。光が怖いなんていう沖縄に、二度とさせてはなりません。ぜひこの本とも出会ってみてくださいね。

小田島 マリ(太白区向山)

◆昨年の夏ごろから友の会緑ヶ丘班でお世話をいただいているものです。日程の関係でなかなかサークル活動に参加できませんが、皮切りに一度

映画サークルに参加させていただこうと思っています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

菅原 義雄(太白区緑ヶ丘)

◆「うたごえ喫茶」で楽しく歌い、「地域公開講座」や「お茶つこ会」でのお話はすごく勉強になります。「ちぎり絵」も楽しいですよ。友の会に入会させていただいて、本当に良かったと思っています。

高野 せき子(太白区大野田)

◆当選者がいつもの倍なんです。初めに応募するんですけど、当たるかしら。引き出しの奥から出てきたハガキ、何年前のものでしょうか。郵便番号5ケタです。

小森 悦子(青葉区米ヶ袋)

◆健康で新しい年を迎えられてうれしく思います。年の瀬にパズルに挑戦しました。友の会の中でのいろいろな行事でお世話になっております。どうぞみなさん一歩外に出て、お茶つこ飲みにもお出かけしてみませんか。よしの亭でお待ちしております。

佐藤 誠子(太白区長町)



塚本 令子 (南部ブロック)

絵手紙



草皆 百合子 (宮城野区)

ちぎり絵



早川 カオル (西部Iブロック)

ちぎり絵



荒木 優子 (長町ブロック)

絵手紙

◆ 毎回友の会パズルに挑戦してみますが、今回はどうにか答えがで

伊藤 喜美子 (名取市美田園)

◆ 初めて解答いたします。いつも楽しく拝見していますし、色々と勉強になっていますので、これからも楽しくわかりやすいたよりを待っています。

遠藤 恵子 (気仙沼市)

◆ 初めに解答いたします。いつも楽しく拝見していますし、色々と勉強になっていますので、これからも楽しくわかりやすいたよりを待っています。

宮内 みよ子 (太白区長町)

◆ 友の会新年会に出席しました。歌や踊り、サクスの演奏等盛りだくさんの演技を見ながら、おいしいお弁当をいただきました。男性職員がドレスとかつらを着て会場を踊りながら回り、楽しいひと時を過ごしました。ありがとうございました。

熊谷 みよ子 (太白区山田自由ヶ丘)

◆ 新年おめでとうございませす。地域交流サロンよしの亭のこれからの活動が載っていました。たが、どれも興味あるものですね。お茶ご会やふれあい食事会など、ますます活発になられるよう祈っています。

斎藤 レイ (太白区ひより台)

きたと思うので出します。88歳の高齢になったけど、老人クラブの催しには出席しています。カラオケ、民謡、健康体操、また班会には必ず出席しております。自分は若いつもりかな?

◆ 今年の元日に長女に第一子が誕生しました。仙台でのお産だったので、1カ月ほど私が仙台に行きました。仙台で暮らしていたころが懐かしい



なと思ひながら、買い物に行く人と人が多くて「人酔い」してしまいました。今ではすっかり気仙沼人になったことを自覚した次第です。

遠藤 恵子 (気仙沼市)

◆ のびのび体操に入会し丸2年になります。夫婦ともども元気をもらっています。インストラクターの先生や仲間たちと和気あいあいに楽しんでいます。今年もがんばります。

平井 照子 (太白区太白)

◆ 今年も激動の年のようです。健康に留意し、高齢者も子どもたちも安心して暮らせる社会をめざしてがんばりたいと願っておりますので、本年もよろしくお願ひします。

村上 千枝 (太白区長嶺)

◆ 今年も激動の年のようです。健康に留意し、高齢者も子どもたちも安心して暮らせる社会をめざしてがんばりたいと願っておりますので、本年もよろしくお願ひします。

◆ 元気に新年を迎えられたこと！私にとって一番のめでたいこと。今年も楽しい友の会にたくさん参加するぞGoGo!

只野 素子 (太白区袋原)

◆ 毎月健康に関する講義を、ありがとうございました。昨年9月に健康講演会で骨密度チェックを受けました。日頃骨には自信があつたので、検査結果にはびっくり。「平均の値と比べかなり低下しています。さらに詳しい検査を受けてください」。なにかの誤差かなと思ひながらも、JR病院で検査を受けました。結果、初期の骨粗しょう症と診断されました。いまは薬3種類を、毎日1錠ずつ内服しています。友の会の検査を受けていなかったら、病気の進行に気がつかずにいました。とても感謝しています。本当にありがとうございました。

嶺岸 洋子 (太白区向山)

◆ 毎月健康に関する講義を、ありがとうございました。昨年9月に健康講演会で骨密度チェックを受けました。日頃骨には自信があつたので、検査結果にはびっくり。「平均の値と比べかなり低下しています。さらに詳しい検査を受けてください」。なにかの誤差かなと思ひながらも、JR病院で検査を受けました。結果、初期の骨粗しょう症と診断されました。いまは薬3種類を、毎日1錠ずつ内服しています。友の会の検査を受けていなかったら、病気の進行に気がつかずにいました。とても感謝しています。本当にありがとうございました。

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」

①映画『殿、利息でござる!』の舞台になったのは大和町○○○○。

⑥胸部に三日月形の白い斑紋が入っていることから名づけられました。

⑧「擲揄」の読み方。

⑨プロ野球オリックスの本拠地は京○○ドーム。

⑩本当でないこと。○○八百。

⑪○○は広いな大きいな♪

⑫三重県の県庁所在地。

「タテのカギ」

①○○○用水は、伊達政宗の時代に、仙台市内に生活水をひくため、段丘を利用して作られました。

②野球の開幕戦で行われます。

③イソップ物語「金の○○銀の○○」

④「為替」の読み方。

⑤けんもほろろで、取りつく○○がない。

⑦地面。○○○○○○ゴルフ。

⑫夫○○○。

⑬メダルの色は金・○○・銅。
⑭○○○○は緑♪
⑮土で作った器。

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

解答欄

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

☆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)

▼前回の答え
「ハッピノデ(初日の出)」

① リ	② A	③ ビ	④ カ
⑤ ク	⑥ E	⑦ シ	⑧ デ
⑨ イ	⑩ チ	⑪ ゴ	⑫ シ
⑬ ヒ	⑭ ヨ	⑮ ウ	⑯ ゴ
⑰ ヨ	⑱ ウ	⑲ ガ	⑳ ノ
㉑ ウ	㉒ イ	㉓ ツ	㉔ ト

◎1月号のパズルは75名の方からご応募いただきました。新春スペシャルで当選者は20名です。抽選により左記の方々に図書カードを進呈いたします。

当選者

当選者はホームページでは非公開にしています。



♪歩こう会の予定です♪

- 4月11日(火)
花見山公園(福島市)
- 5月12日(金)
広瀬川河畔散策

詳細については、
友の会にお問い合わせください。



編集後記

最終金曜日は早く帰るようにしようという「プレミアムフライデー」が始まりました。「消費を喚起し働きかたを変える」というのが目的とのこと。でも、実施できたのは一部にとどまったようです。飲食店などサービス業などは普段にも増して働かなければならなかったのでは。これでは「プレミアムフライデー」の意味があるのでしょいか？
「働きかたを変える」というのなら、長時間労働の実効ある規制こそ重要だと思います。「残業を月100時間まで可能とするよう法律を変える」とことなどは、「改革」に逆行していると言わざるを得ません。(H)