

多彩にひろがる活動が発言に反映

～仙台南健康友の会第41回総会が開催されました～

発言に笑顔と共感の拍手が



討論では、地域公開講座や「お茶つこ会」「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、市民と野党の共同で憲法を守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)。

仙台南健康友の会第41回定期総会が4月22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99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、みやぎ東部健康福祉友の会・山内マチ子副会長の来賓あいさつと進行しました。

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います。

あいさつする熊谷郁夫会長



仙台南
健康友の会

友の会だより

第219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

仙台南健康友の会

で検索

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



今回は
総会特集号



聴診器

岩手から宮城に移り住み長町病院とお付き合いでするようになって、20年近くになります。一度も入院することもなく過ごしてきましたが、昨年10月入院する機会が訪れてきました。持病の検査を兼ねた2週間ほどの入院生活でした▼2階病棟での入院生活でしたが、病棟全体の空間の広さにびっくり。ゆつくりとくつろげる感じがいいですね。孫たちとの同居の自宅では自分の居場所がほとんど狭まるので、なおさらそう感じたのでしょうか。トイレが多いのもいいですね。食事

も満足でした。とくに、温かいものが冷めないよう工夫がされているのに感心しました▼若々しい看護師さんたちの仕事ぶりにも元気をもらいました。多様な入院患者を担当しているのでしょう。チームワークがカギだと思っていますが、よく訓練されていると思いました。看護師さんたちの姿に、はるか昔の教え子たちのことを思い浮かべました。(K・I)



熊谷郁夫会長のあいさつ



第41回

仙台南健康友の会
定期総会

を多くの来賓の方々をお迎えして開催できますことを、ご参加のみなさま方とともに喜びあいたいと思います。

作家の澤地久枝さんが呼びかけた「アベ政治を許さない」毎月3日のスタンディングアピールが、全国各地で粘り強く続けられています。私も名

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

山内 マチ子 副会長

○泉病院友の会

菅原 秀俊 事務局次長

○若林健康友の会

鈴木 すみ 事務局次長

○仙台錦町診療所健康友の会

渡辺 美重子 会長

○長町病院管理部

水尻 強志 院長

菅原 篤志 副事務長

○長町病院附属歯科クリニック

千田 陽子 主任

取で続けております。「森友問題」で浮きぼりになった「教育勅語」賛美。「お国のために命をささげよ」という、国家的マインドコントロールです。核兵器禁止条約国連会議への日本政府の不参加が大問題になっています。ノーモアヒロシマ・ノーモアナガサキの国民の願いに背を向けた、愚かな姿です。

「よしの亭」を拠点とした地域交流活動が多彩に展開されています。3月の地域公開講座は「エコな電気の使い方」と題してベスト電器長町店の

○つばさ薬局長町店

菊池 智也 事務長

○横田 有史

日本共産党前宮城県議

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

○大崎健康福祉友の会

近江 寿 会長

○船山 由美 日本共産党仙台市議



長町病院 水尻強志院長

長町病院水尻強志院長にはあいさつで、宮城厚生協会と長町病院の現状、医療・介護をめぐる情勢などを話していただきました。

総会での発言①

◎「こつと友の会」の話を



初めての参加ですが、こんなに多くの人がいるとは思っていませんでした。緑ヶ丘は坂が多くて歩くのが大変です。高齢化で坂が上がれなくなったので健康体操始めようと、一昨年暮れから健康体操をスタッフの協力で行ってきまし

た。当初11人の会員が今は7人増えて18人になりました。健康体操はストレッチ中心で、人気のあるのは脳トレ体操です。歌もおりませて非常に楽しいものになっています。会員も地域に広がっています。町内会長や副会長も参加してくれ、地域のつながりの強さを示しています。副会長は映画サークルにも参加しています。歩こう会に入っています。いろいろ広がりを見せています。会員増える理由の一つは、こつこつと友の会の話をしていることです。お話を聞いてねいすることが大事ですね。

鹿島 孝 (西部Iブロック)



◎肩の凝らない楽しい集まり

初めて参加しました。3・11でみなし仮設へ、それから復興公営住宅へ移りました。友の会の平間さんや磯野さんが友の会へのお誘いをしてくれました。みなさん話が上手で、ソフトに話をされて入会しました。肩の凝らない集まりで、何回もやってほしいと感じるほど楽しめました。食事会では96歳の方が参加し、カラオケで元気に長持ち唄を歌いました。いま、復興住宅の集会所を使って健康相談や薬の話を計画しています。1回目は来月20日です。友の会は入りやすい会なので、みなさんにお勧めしたいと思います。

笠松 誠 (若林ブロック)



お食事会でタオル体操

総会での発言②

◎被災者支援の活動を継続



ほっと亭は
おかげさま
で11年に
なります。
2016年

度は前年度と比べ配食が1200食増えました。高齢化や一人暮らし、虚弱な高齢者の増加などが要因と思われる。こうした中で見守りの活動を続けています。昨年、あすと長町地域にある3か所の復興公営住宅の自治会や支援団体で構成する「つながりデザインセンターあすと長町



復興公営住宅での餅つき大会

(略称・つなセン)が立ちあがりました。顧問の飯塚正広さんが代表です。友の会や民医連は震災以降仮設住宅の健康相談にたずさわってきましたが、ほっと亭も震災後すぐ全国の栄養士のOB会を通じて品物提供をいただき、バザーや餅つき大会を開催しました。つなセンがつくられてからはほっと亭も入会し、あすと食堂の主力メンバーのひとつとしてかわっています。今日も午前中お手伝いしてききました。食事だけでなく、食事を通じて被災者と支援する方々のコミュニケーションをつくつていこうと考えています。つなセンは健康友の会や保健企画なども賛助会員として参加し、住民と団体を繋ぎあがっています。

寺島 知子 (ほっと亭)

◎学習や脳トレが楽しみ



このたび、
新日本婦人
の会コスモ
ス班の中の
健康友の会

として発足しました。新日本婦人の会は平和や女性、子どもたちを守るために全国で活



身体を動かして楽しく (長町コスモス班)

動しています。この地域では先輩方が2丁目の社会保険病院が移転し空き地になったときに、公園にしようという運動し、買い取った歴史もあります。大震災の時は公園内の放射線測定を実施しました。子どもさんを持つているお母さんには知ってもらったほうがいいと思つたからです。仲間たちも高齢化し一人暮らしも多くなつたので、認知症も不安になつてきました。予防のための何かないかなあと思ひ、認知症の学習会や脳トレをしています。とっても和やかで10名前後参加しています。2カ月に1回集まろうという事で続けています。おしゃべりも楽しみです。これからも続けたいです。

清水 幸子 (長町ブロック)

◎サークルで生きがいづくり



いつもお世話
話になって
います。2
年前、第一
復興住宅に

移りました。夢も希望もありました。友の会のみなさんにお世話になり、3カ月に1回お茶つこを楽しく開催しています。ところが入居3か月後、真南に24階建てマンションの建設が始まりました。仙台市は知らなかったと言っていますが、信じられませんか。仙台にも青空はないのでしょうか。でも、負けてはいられません。一歩前進しよう、よしの亭で手話サークルが始まりました。とても楽しく愉快な時間です。むずかしいことはありません。どうぞみなさんも手と指を使い自分のため通つてみませんか。これからもよろしく願います

北村 敏子 (あすと長町)



◎手芸サークル始めました



自分の楽し
める時間
ができた
ので、な
にかし
ていま

た。縁あって仙台南健康友の会の部屋を借りることができたので、手芸サークルを3月からスタートしました。お互い教えあつて楽しく活動したいです。興味のある方はどうぞお越しください。

只野 素子 (南部ブロック)



◎お茶つこ会にどうぞ



お茶つこ会
は毎週火曜
日10時か
らよしの亭
で開催して
います。人

数が少ないので、朝片づけ終わったらぜひ参加して下さい。
佐藤 誠子 (長町ブロック)

総会での発言③

◎歌うことは健康にもプラス



うたごえ喫茶を担当しています。今年で10周年を迎えます。

ます。毎回100人ぐらい参加しています。分析してみましたが、楽しいことには人が集まるんですね。いろんなジャンルの曲を歌います。「河北新報」に案内を出すので、県内から集まります。会費800円で友の会会員は500円。楽しいと感じた方はその場で入会してくれます。受付でやさしく説明し、毎回5名前後入会があります。友の会が増えるということは長町病院の患者増にもつながるのではないのでしょうか。生のバンドも大変好評です。みなさん雰囲気集まります。歌うことは健康にもいいので、これからがんばっていききたいと思っています。

三橋 吉則(西部Iブロック)



◎友人に声をかけながら



友の会のことをあまりわからないまま理事になり、ここに

に参加していいのかしらと戸惑っています。でも、じつくり耳を傾けながら、自分の活動できる範囲で歩めたらと思います。うたごえ喫茶から出し、友人に声をかけながら地域で笑いヨガとかサプリメントなどをテーマに開催しています。テレビで話題になっているが、生活の中で疑問となっていることをていねいに話してもらうことが、輪を広げることにつながっています。これからよろしくお願いします。

新井 幹枝(西部Iブロック)



金剛沢班会の様子

◎昔の地名を班の名前に



3年前に長町病院が新しく出来た時に、ベ木(しめき)

班をつくりました。当時の事務長に新しい病院の説明を受けて以降、2カ月に1回班会を開いています。会員は3名増えています。敷田さんに班を作るときにはげましていただきました。退職で残念ですが、後任の村上さんから助けていただき、続けていきたいです。ベ木の班名はつくるときにいろいろ案が出ましたが、昔の地名をいつまでも残していきたいとこの名前にしました。

伊藤 豊子(郡山ブロック)

◎仲間の健康を気遣いながら



今日健康があるのは友の会のおかげです。月1回班会開催を続けて

います。健康について何とかなると思っていたら、班会で測った血圧が高く、間違いか

と想ったら本当に高く赤信号を灯されました。病院で薬をもらって飲むと、何カ月か経って下がっていると言われたときのうれしさを共有したいと思ひ話し合いをしています。仲間の健康もみんななで気遣っています。自分の経験を広げていこうと思います。弱

点は会場が坂道のでっぺんの方にあるということですが、でも、ユニークな話をしながらがんばっています。健康友の会ありがとうございます。

佐藤 郁子(西部Iブロック)

◎料理教室も10周年



お父さんの料理教室と映画サークルの世話人をしていま

す。料理教室は10年経ちました。スタッフは中田さんとか尽力していただき、当時の坂の栄養士さんの協力もありました。いまは元学校の校長をしていた方が先生です。とっても安く短時間で食べやすいを基本に頑張っています。ぜひみなさん

れ替えが激しいです。高齢者なので、連れ合いが病気になるに参加できなくなる方もいます。しかし、ロコミで入る人も多いです。奥さんが具合悪くなつたので仕方なく始めるという方もいます。コンスタントに14,5人参加しています。映画サークルは震災前に開催していましたが、震災で会場が使えなくなり休止していました。よしの亭ができて再開しました。最初は昔の映画ばかりでしたが、いまは邦画と洋画を交互に上映しています。最近では寅さんシリーズなどを上映し始めました。昔の映画は「良かったねえ」で終わりますが、寅さんは拍手が起きます。月1回開催しています。スクリーンとスピーカーで大きな音で観ることが出来ます。ご家庭のテレビとは違う楽しみがあります。みなさんもぜひどうぞ。

千葉 幸毅(南部ブロック)



☆友の会の新しい役員です。よろしくお願いします☆ (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		一条 衛		西部Ⅰ
副 会 長	久戸 治美		西部Ⅱ		瀬川 国郎		西部Ⅰ
	三橋 吉則	新	西部Ⅱ		佐藤 郁子		西部Ⅰ
事務局長	高橋 賢一		長 町		庄司 芳昭		西部Ⅰ
事務局次長	鈴木 祐子		名 取		鈴木 睦郎		西部Ⅰ
	門間 茂雄		長 町		早川 カオル		西部Ⅰ
	平尾 伸二		長町病院職員		新井 幹枝	新	西部Ⅰ
	村上 奈保子	新	長町病院職員		川村 玲子	新	西部Ⅰ
理 事	佐々木 京子		長 町	理 事	加藤 義信		西部Ⅱ
	今野 隆		長 町		渡辺 英子		西部Ⅱ
	菅原 明子		長 町		渡辺 静恵		西部Ⅱ
	寺輪 たか美		長 町		菅原 昌子		西部Ⅱ
	目黒 勝春		長 町		山内 昭夫		西部Ⅱ
	小笠原 琴子	新	長 町		平間 止		若 林
	佐藤 誠子	新	長 町		福島 せん		若 林
	鈴木 節子	新	長 町		磯野 サダ		若 林
	長澤 絹代	新	長 町		白木 勝		若 林
	阿部 信夫		郡 山		鹿又 静子		名 取
	伊藤 豊子		郡 山		今野 裕子		名 取
	佐藤 宏		郡 山		北村 敏子		あすと長町
	中田 寿人		郡 山		高瀬 隆一		青 葉
	寺島 知子		郡 山		菊池 智也		つばさ薬局
	森 美恵子		郡 山		菅原 篤志	新	長町病院
	川村 三夫		郡 山		加藤 武彦		若 林
	佐藤 秀夫	新	郡 山	監 事			
	佐藤 洋子	新	郡 山				
	安斎 キヨ子		南 部	顧 問	飯塚 正広		
	遠藤 芳壽		南 部		角野 達也	新	県議会議員
	炭谷 彰三		南 部		嵯峨 サダ子		市議会議員
	千葉 幸毅		南 部		舩山 由美		市議会議員
	大泉 郁夫	元	南 部		水谷 英夫		弁護士
	只野 素子	新	南 部				

◇今回退任された理事さんです。お疲れ様でした (敬称略)

大場 カツ子 (長町)、鈴木 則子 (郡山)、横山 徳志 (南部)、黒澤 秋雄 (南部)、岩澤 恵子 (西部Ⅰ)
 藪田 隆司 (西部Ⅱ)、佐藤 啓子 (西部)、赤間 順子 (若林)、横田 有史 (顧問)



「杜の都」を「石炭の都」にしたいのでしょうか？

仙台港の石炭火力発電所建設問題を考える会 会員 水戸部秀利（若林クリニック所長）

ご存知の方も多いと思います。が、仙台港に二つの石炭火力発電所が建設・計画されています。一つは、仙台パワーステーション、こちらは建設もほぼ終了し本年6月から試験稼働し10月から本稼働の予定です。もう一つは、仙台海松発電所（仮称）、こちらは仙台市に計画書を提出し、認可されれば2021年に稼働する計画です。この二つ発電所は、地元東北電力ではなく、遠方の関西電力（仙台パワーステーション）、四国電力（仙台海松発電所）の子会社です。しかも主な売電先は首都圏となっています。このような動きの背景には、昨年4月からの電力小売りの自由化があります。原発が思うように稼働できない中、各電力会社が競って利益を求め原料の安い石炭火力に傾斜してきているからです。

なぜ仙台なのでしょう？会社側の言い分は、広い港と平らな土地があり、石炭を運びやすい、電気を送る送電線が空いているという理由です。広い更地は津波被災の結果であり、原発事故で福島も女川も再稼働できないため送電線が空いているのです。会社側は、発電所建設で震災復興に寄与するとまで言っています。

古い技術である亜臨界型を採用

大気汚染物質排出量比較

	SO _x	NO _x	ばいじん
仙台パワーステーション	100 ppm	100 ppm	50 mg / m ³ N
磯子火力発電所新2号	10 ppm	13 ppm	5 mg / m ³ N
旧磯子火力発電所 1976年	60 ppm	159 ppm	50 mg / m ³ N

同規模の石炭火力発電所と比較しても SO_x は多い

SO_x 排出量比較（同規模発電所）

	SO _x
仙台パワーステーション	38.8m3N/h
名古屋第二発電所（同規模）	10.1～10.3m3N/h

作成：仙台港の石炭火力発電所建設問題を考える会

環境を汚染し時代に逆行する石炭火力発電所

私たち、仙台港の石炭火力発電所建設問題を考える会は、この石炭火力建設計画に真っ向から反対しています。

第1の理由は、石炭火力は大気汚染の元凶となるからです。大量の石炭を消費している隣国中国はそれで苦労しています。特に最近、PM2.5による健康障害が指摘されています。PM2.5は超微粒子で空気を漂い、汚染物質を運

んで呼吸とともに肺の奥深く入り込み、呼吸器疾患だけでなく発がんや循環器疾患にも関わると言われています。

二つの発電所から4km圏内には、23の学校に加え病院・診療所、公共施設などがあり、多数の住民が日々の生活を送っています。

第2の理由は、石炭火力発電

は、最も効率が悪く大量のCO₂を排出する時代遅れの発電方式だからです。地球温暖化を防ぐパリ協定では、各国に緊急のCO₂削減を求めています。この世界的な流れに逆行するからです。先進国の多くは新設の石炭火力を認めていません。2030年のベースロード電源を、原発20～22%、石炭火力26%と決めた安倍政権の異常な方針が根源にあります。

ちなみに、東北電力の仙台火力発電所は、2000年代から石炭や重油から環境負荷の少ないガス火力に切り替わっています。

第3の理由は、「発電の利益は関西方面へ、電力という利便性は首都圏へ、汚染や危険性は東北に」という原発押し付けと同じ構図に対する怒りです。震災で傷みつけられた地域に、さらにその弱みに付け込むような企業姿勢は許せないという気持ちです。

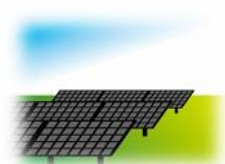
理不尽な開発を許さない 仙台市政を

考える会は、「杜の都仙台を石炭の都にするな」緊急署名を集めています。たくさんの方々を協力を求めています。

このような石炭火力発電所の許可は立地する自治体（仙台市）の意見が強く反映されます。7月には仙台市長選挙も行われますが、このような理不尽な開発を許さない市長を選ぶのも大事です。



夢メッセでの説明会（3月8日）には会場あふれる参加が



骨粗しょう症について 学びました 名取ブロック



佐藤信さんのお話を聞きます

3月29日に名取が丘・大手町合同班会を開催しました。参加者は20名。テーマは「骨粗しょう症の話」、講師は長町病院放射線技師の佐藤信さんでした。

はじめに骨密度測定をし、結果表をもとに表の見方の説明を受け、引き続き骨粗しょう症についての学習をしました。

骨粗しょう症は骨がスカ

スカとなりもろくなつて骨折しやすくなる病気。痛みなど自覚症状がないことが多いので、定期的に骨密度検査を受けることが大事、日常生

活の中に運動を取り入れ無理なく続ける、カルシウム、ビタミンDを多く含む食品を摂り、バランスの良い食事を心がけることなどが予防や骨密度を低下させないことにつながるなどスライドでわかりやすく説明していただきました。質問も多かった。質問も多かった。され有意義な学習会でした。

次回合同班会は、5月23日(火)「サプリメントの話」を予定しています。

鈴木祐子(名取ブロック)

班会で新人の オリエンテーション

向山4丁目班

4月から長町病院で8名の新人職員が働き始めまし



左から二人目が菅原愛さん

班から、ブロックから

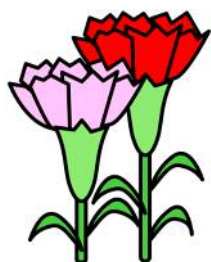
た。友の会の活動を知ってもらうために、4月5月にみなさん1度ずつ班会に参加してもらっています。

4月14日の向山4丁目班には、菅原愛さん(言語聴覚士)が参加。自己紹介と、言語聴覚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。

菅原さんからは「地域の皆様が健康面で不安に思うことなどを、専門職を交えて話し合う場はとても貴重だと思います。認知症のご家族の体験談などを共有しあい、メンバーの皆様の顔がほつとされたような印象を受けました。地域に根差した病院とは、医療とは、それらを考える貴重な体験となりました」という感想が寄せられました。

平尾 伸二(事務局次長)



長い間お世話になりました



藪田隆司さん

おかげさまで、厚生協会で定年まで働くことができました。1980年に入職し、友の会へは2013年1月に配属となりました。何よりも健康が第一とがんばっておられるみなさんの笑顔に

支えられ、楽しく働くことができました。友の会では主にブロック、青空健康相談会、友の会班会のお世話係をさせていただきました。その中で人生の先輩方と接することができ、定年後の自分の人生設計にも大いに役立ちました。これからは、地元の西部IIに戻り、地域の中で健康づくりに取り組んでいきたいと思っております。お世話になりました。

これからよろしく願います



村上奈保子さん

5月より仙台南健康友の会事務局へ着任しました。村上奈保子です。1年半前に半年間お世話になりましたが、藪田さんの後任として、よろしく願っています。

友の会スローガンにもあるように、地域によりそい、地域の方々が生き生きと生活できる環境、活動をみなさんとごいっしょにすすめていきたいと思っております。また、「笑いヨガ」のインストラクターの資格もとおり、健康のため笑いを取り入れた活動を行っていききたいと思っております。どうぞお声がけ下さい。



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(金)	サプリメントあれこれ	つばさ薬局長町店 薬剤師
6月29日(木)	成年後見人制度とは?	大江 友美さん(長町地域包括支援センター)
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
(奇数月の第二火曜はお休み)



○ 無料塾

毎月第3土曜日 10:00~12:00
5月は20日、6月は17日、7月は15日

始まりました 手芸サークル



始まりました 手話サークル



ためになりました、電気のはなし

よしの亭地域公開講座で、ベスト電器の店長さんの学習会に参加しました。

テレビの主電源で入・切の操作をしない、コードのついている製品はコードを出し切って使用する、エアコンの上手な節電方法、差し込みコンセントと延長コードの注意点など、身近な事柄ばかりで、とっても有意義な学習会でした。少し賢くなった気がしています。

森 美恵子(郡山ブロック)



サークル 伝言板♪

- 前回、**手芸サークル**のご案内を掲載しましたが、時間に誤りがありました。
正しくは、毎月第1・第3水曜日
午後1時から3時です。
- **囲碁・将棋倶楽部**では、将棋を指さ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。

シリーズ ひと

その④ 佐々木 理香さん (安保関連法に反対するママの会@みやぎ)

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。



佐々木理香さん

子育てに、ママカフェなど多様な活動に、大忙しの佐々木理香さん(太白区大野田)。「こんな法案が知らないうちに成立しているの?」。2年前、安保関連法案が国会審議されていた時、新日本婦人の会のリズム小組の仲間と話題になりました。これが政治と自分や子どもたちの生活のかかわりを、深く考えるようになるきっかけに。「政治とかかわれるんだ」という思いを強く持ちまし

た。堅苦しくなくいろんなテーマでの学習会を月3回開きながら、自宅を使つてのママカフェも開催。他のママたちといっしょに成長できていることを実感できるそうです。こうした活動を通じて友の会とかかわりが。いまでは娘さんがよしの亭での無料塾に通い、ほっと亭の寺島知子さんのレクチャーのもと「ママのパン教室」も開始しました。「私の夢は『にんげん食堂』をつくること。あかちゃんからおじいちゃんやおばあちゃんまで集まって、楽しくごはんを食べることができたらいいなあと思っています」と話す佐々木さんです。

◇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・長崎県)
- ② 宮城民医連共同組織活動交流集会 (9月・秋保温泉ホテルニュー水戸屋)
- ③ 日本高齢者大会 (10月・沖縄県)

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長崎市の平和公園に献納してきます。

昨年の原水爆禁止世界大会は広島で



シリーズ3回目(最終回)は認知症の本人の思いについてです。

昔は「ボケたらおしまい、何もわからない」「何もわからなくて幸せね」などと言われた時代も。

認知症の初期では、記憶障害により「同じ事を何度も繰り返す」「しまい忘れ、置き忘れ」「今何をしていたか忘れる」などが起こってきます。

それに対し、本人も実は「何かおかしい」「人に知られるのは恥ずかしい」「人に頼りたいけど頼れない」などいろいろな思いを抱えています。自分自身が変わっていくことは決して平気なことではありません。

1. 本人が家族や周囲の人に言えない悲しみ

トイレの場所がわからなくなったり、今までできていたことができなくなるのは、それまでの自分ならあり得ないことです。だからこそ誰にも言えず悩んでいるかもしれま

せん。そんなはずはないと一番混乱しているのは本人です。

認知症が進行してくると、人の顔や名前も覚えられなくなり、いつも来るヘルパーさんを「知らない人」だと思うようになります。「知らない人」に入浴や排泄の手伝いをしてもらうことは恐怖や羞恥心から、やめて欲しいという怒りに変わるこ

連載

認知症のはなし

その③ 内海 史子

(長町病院 認知症看護認定看護師)



とが。「怖くてどなってしまった」「恥ずかしくて拒否してしまった」という思いがあるかもしれません。

2. 本人が家族や周囲の人に本当に伝えたい喜び

認知症の進行とともに、自分で判断し決めることが苦手になったり、うまく言葉が出てこなくなることもあります。でも、周囲の人がわ

からない、できないという前提で接し、何でも決めてしまうのではなく、本人が選択できるようにすることで「自分で選べる」という喜びが生まれます。また、失敗を責められるより「大丈夫だよ」と言ってもらえることで安心します。

知られたくないけど助けて欲しいというジレンマの中で、失敗や間違いを周囲の人に注意されたり、馬鹿にされたりするようなことが続くと、不安や恐怖感などから精神的に不安定になることがあります。

家族や周囲の人にとって大切なことは「忘れてしまうのは、病気である」ということを理解して、本人の気持ちに寄り添った対応を心がけることです。「正しいこと・失敗しないこと」というよりも、「どうしたら円滑・円満に事が運ぶか」を優先して対応することが大切です。(おわり)

◆3月は卒業ですね。孫は中学校の卒業式がありました。昔は「仰げば尊し」を歌いましたが、近ごろは歌わないそうです。われわれには聞いたことのない歌が、学校では歌われているようです。「ビリーブ」も古いよう。

熊谷 みよ子(太白区山田自由ヶ丘)

◆4月11日、歩こう会で花見山公園に行ってきました。雨が降り出し、それでも30分コースを歩きました。花は桜・レンギョウ・白モクレン等、きれいに咲いていました。雨は残念でしたが、久しぶりに電車に乗れたし、私の家庭菜園には恵みの雨でした。

早川 カオル(太白区西多賀)

◆4月11日の花見山行きは、あいにくの雨模様に見舞われましたが、雨に打たれて咲き誇る様々な花は、生き生きして美しく咲き誇っていました。東海桜・花桃、レンギョウ・サンシュユ・日向水木等、実にきれいでした。晴れた日にまた行きたいです。

庄子 淳子(太白区緑ヶ丘)

◆当選者がいつもの倍なんです。初めて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、お茶っ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)

◆いつもうたごえ喫茶に参加させていただいております。私のストレス解消法です。一人で参加でしたが、自然と友だちができてとても楽しいです。手話も楽しんでおります。

吉田 榮子(太白区中田町)

◆憲法の条文が現状にマッチしていないという言い分で、改憲草案づくりが行われています。現在の憲法は「国民主権」「基本的人権の尊重」「平

和主義」から成り立ち、世界に誇れる立派な憲法です。平和と我々の生活を守るため、みじめな戦争に巻き込まれないため、断固として改憲を阻止するよう、力を合わせましょう。

永浦 郁(太白区三神峯)

◆毎回、みなさんのひとことを読むことがとても楽しみです。

中嶋 秀子(太白区郡山)



◆義父、母、私と何十年来お世話になっております。初めての応募です。いつも感謝です。

齋藤 敏子(太白区郡山)

◆友の会だよりの情報はわかりやすいので、友人にも教えたりしています。できるだけ病院に行かない!!と決めているのですが…。ずっと自分の足で歩いて、楽しく過ごせるようにしたいものです。

小泉 貞子(太白区柳生)

◆思い違いや勘違いしていることがあります。今回のパズルのタテ⑤は「取りつく暇がない」とおぼえていましたが、これは勘違い、正しくは「取りつく島」でした。おかげで一つ利口になりました。

宇塚 敬子(太白区長町南)

◆今日、長男の卒園式に行ってきました。卒園証書をもろうときはとても緊張していました。子どもの成長は早いものですね。

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

◆女子の袴問題。難しいですね。思い出し、後悔させたくない親の気持ち…。一生の写真にも残りますね。私の子どもが通う小学校でもあるそうです。

岡崎 路子(太白区諏訪町)

◆おばあちゃんといっしょにパズルに挑戦しました。まだまだ先ですが、秋の健康まつりが毎年とても楽しみです。

★今年はお姉ちゃんが小学校を卒業しました。

石川 由衣(青葉区落合)

◆友の会だより、ますます充実してきましたね。いつの日か、元気で地下鉄を利用していけるのなら、どのサークルに入ろうかと考えています。

興野 秀子(泉区黒松)

◆友の会だより、楽しみにしています。仕事から帰り、一人お茶しながらパズル解いています。いつも季節季節の解答で、これも楽しみです。

大槻 明美(太白区鉤取)

◆「これでもいいの?」仙台市のバス・地下鉄、同じ意見です。

高橋 啓子(太白区青山)

◆毎号、健康情報拝読しています。今回、花粉症の特集参考になりました。友の会パズルに初めて応募します。

小山 ユウコ(太白区西の平)

◆子どもは4月から新しい保育園。慣れるまで大変だろうけど頑張らしよう!!

山崎 幸子(太白区山田本町)

◆娘の孫は保育所を、息子の孫は幼稚園を卒業です。

佐藤 妙子(太白区泉崎)

鈴木 祐子 (名取ブロック)

ちぎり絵



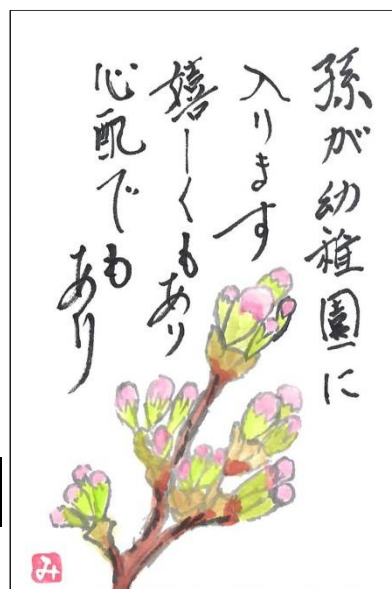
佐藤 洋子 (郡山ブロック)

絵手紙



瓜生 美紀子 (名取ブロック)

絵手紙



熊谷 秀子 (長町ブロック) ちぎり絵

今年は「生活習慣病」がテーマ

いきいきにここにこおたっしや講座を開催します

保健部で毎年企画している「いきいきにここにこおたっしや講座」。今年は6月に、「生活習慣病」をテーマに4回シリーズで開催します。

くわしくは織り込みのチラシをご覧ください。



長町病院の患者会・えんじゅ会様からお手紙とともに2万6502円のご寄付をいただきました。今後みなさんが集えるようなたまり場の運営などに有効に使わせていただきたいと思います。どうもありがとうございました。左記にお手紙をご紹介させていただきます。

このたび諸事情により、えんじゅ会の活動を休止することになったため、活動費を友の会に寄付させていただきました。

えんじゅ会は、長町病院でリハビリを終えた患者様が他を中心に、家の外に出て、情報交換をしたり、催し物を企画したり、約20年にわたって活動してまいりました。定例会は毎月1回行い、バス遠足や交流会を春・秋の2回開催してまいりました。多いときは会員、ご家族、スタッフ総勢40名を超える皆様で、バス遠足に行きました。交流会は15名を超える参加者の方々と、講話や催し物、ビンゴ大会などを楽しみました。

リハビリを終え、病院の外に出て日常生活に復帰するにあたり、予想もなかった困難に直面する方も数多くいらっしゃると思います。そんな中、「生きていることさえつらかった自分を救ってくれたのは、えんじゅ会のみなさんとの交流でした」という声も聞かれました。現在、リハビリをされている方の中にも、同じように困難に直面している方々がいるかもしれません。えんじゅ会という形からは変わりますが、健康友の会の活動を通して、いっしょに壁を乗り越えて、前に進んでいけたらと思います。

長年にわたりえんじゅ会企画の催し物に参加して下さったみなさま、えんじゅ会運営にご協力して下さった皆様、本当にありがとうございました。心より御礼申し上げます。

えんじゅ会 会長 野地 繁

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夏を象徴する大輪の花。

⑤喜びの表情が顔じゅうにあふれ出ているさまを「○○○」

○満面」といいます。

⑦おもに満月を眺めて楽しむこと。

⑨酔わしめてお寿司の具にすることの多い魚。

⑩あれ↓○○

⑪現在・○○・未来

⑫「目」を英語で。

⑭腰を掛ける家具。

⑮「以下」の対語。

「タテのカギ」

①現在放映中のNHK朝の連続テレビ小説。

②景色に見とれて○○○運転は危険です。

③銀行にお金を預けると付くもの。(いまはわずかですが)

④口の奥のほうの歯。

⑥6月は○○○○ソーラン祭り
で仙台はにぎわいます。

⑧刃物の切れ具合。

⑬愛媛県の旧国名。

⑮「嫌い」の対語。

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

解答欄

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

▼前回の答え

「ソツギヨウシキ(卒業式)」

① D	②	③	④		⑤ F
ヨ	シ	オ	カ		シ
⑥	ツ	キ	ノ	ワ	⑦ グ
⑧	ヤ	ユ		⑨ セ	ラ
		⑩ E	A		⑪ ウ
		ウ	ソ		ミ
⑫ B	ツ	シ		⑬ C	ン
⑭	マ	キ	バ		⑮ G
					ド
					キ

☆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**6月20日**(当日消印
有効)

♪歩こう会の予定です♪

- 6月8日(木)
広瀬橋～大橋散策
- 7月7日(金)
グリーンピア岩沼

詳細については、
友の会にお問い合わせください。



当選者

当選者はホームページ上では
非公開にしています。

◎3月号のパズルは54名
の方からご応募いただきました。
抽選により左記の方々に図書カードを進呈
いたします。(敬称略)

今年の健康まつりは
9月17日(日)に開催します

チラシは次回の「友の会だより」
に同封いたします。



編集後記

仙台市営バスや宮城交通で、
車体全体が企業広告となってい
るバスが目立ちます。「ラッピン
グ車両」というそうです。しか
し、市営バスは緑地に青、宮城
交通は白地に赤がトレードマー
クであり、「ラッピング車両」は
近づかないとなんのバスがよく
わかりません。地下鉄東西線の
開業に伴いバス路線が再編成さ
れ、不便になったという意見が
多く出されています。その上に
なんのバスが近づいてみないと
わからないようでは、利用者軽
視ではないでしょうか。公共交
通など公共の財産の広告は、利
用者が困らないように配慮して
ほしいですね。
(H)