仙台南健康友の会
友の会だより
第 220 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・スマートホンはこちらから

日頃の努力に感謝をこめて

～友の会だより配布協力者感謝のつどいを開催～

ハーモニカ演奏に聴き入る参加者

6回目となる「友の会だより配布協力者感謝のつどい」が6月23日(金)、太白区文化センター展示ホールで開催され、61名が参加しました。

参加者はブロックごとに6つのテーブルに分散し、それぞれの席にはバラの花が飾られ彩りを添えました。

今年もミニコンサートで参加者のみなさんの労をねぎらいました。コンサートはハッピーハーモニカアンサンブルの8人の奏者のみなさんの演奏。なつかしい童謡やクラシックなどの演奏に、みなさん心が癒されたようでした。

演奏後は、おいしいお弁当をいただきながらの、和やかな雰囲気での交流会となりました。

参加者からは「ベースとかソプラノとか、ハーモニカってこんなに種類が多く音色が豊かだったと驚きました」「一軒一軒声をかけながらおたよりをお渡ししている」「マンションが増え、なかなかお会いすることができない」など、さまざまな意見や悩みが交流されました。

また、新たに班会を開催してみようというブロックもあるなど、実り多いつどいとなりました。

テーブルでの交流が進みました

聴診器

我が家の庭には、小さなお客さんがたくさん訪れる。雀に椋鳥（むくどり）、時には雉鳩（きじばと）もやってくる▼初めはお客さんたちに仏飯を上げていたが、連れ合いはそれに飽き足らず、鳥の飼料（一袋17kg）を購入し、朝晩と餌をあげるようになった。椋鳥は最近来なくなったが、近所の家の屋根裏に巣をつくり、子育ての時を嗅ぎ付けたカラスを、けたたましい鳴き声を上げて追い回しているのを見た。雉鳩は番（つがい）でやってきて、ガラス戸越しに見られているのに気付いているのか、いないのか、マイペースにえさをついばんでいる。羽の色は地味だが、ぬくもりのある色合いだ▼雀たちは餌を要求するようになり、隣家の樋にこちらを向いて並び待っている。餌が用意され、人の姿が消えると急降下してついばみ始める。このころは庭で砂遊びをしたり、餌から離れてピョンピョンと探索する者もいる。パタパタと羽を震わせる小雀に、口移しで餌を与える親鳥の姿は、なんとも微笑ましい光景だ。（K・Y）

復興への願いを込めた南三陸の旅

友の会旅行に 39 名の参加

ホテル観洋の前で記念撮影

友の会旅行は5月28日～29日の一泊二日の旅を企画。目的地は、南三陸ホテル観洋でした。東日本大震災の時に、ホテルの部屋や食事も提供しながらいち早く被災者支援にとりくんだホテル観洋。そのことに感銘を受けたことから、コースに選びました。

初日は、語り部さんのガイドで町内を案内していただきました。防災無線庁舎で最後まで避難を呼びかけた女性の方の話に感銘を受けました。また、海抜20メートルの山の上にある戸倉中学校にまで津波が来た写真は、現在と比べるとそのすさまじさが伝わりました。新築間もない戸倉小学校は津波にのまれましたが一人の犠牲者も出しませんでした。前日に裏山に避難訓練をしていたそうです。考えさせられることが多かったです。バスの中では涙をぬぐう方も多くみられました。

夕食交流会は、カラオケありフラダンスあり。恒例の大抽選会では大きく盛り上がりました。お部屋での二次会でも話が尽きませんでした。

二日目は、ホテル前での記念撮影ののち3月3日にオープンした「さんさん商店街」へ。ホヤ・岩ガキ・名物の蛸など海の幸を堪能しながら、被災地支援の思いを込め、みなさんたくさんの買い物をして帰途につきました。

事務局長　高橋　賢一

焼き立てはおいしい！（さんさん商店街）

「生活習慣病」をテーマに学びました

「いきいきニコニコおたっしゃ講座」開催

保健部で毎年開催している「いきいき・ニコニコおたっしゃ講座」を今年度も6月の毎週木曜日、4回にわたり開催。今回は「生活習慣病について」学びました。

第1回目は生活習慣病について、2回目は延ばそう健康寿命、3回目は歯と口の健康づくり、最終回は知って得する食生活について学習しました。

第1回では長町病院の佐藤行夫先生のお話の後、92歳の伏見さんに先生とのインタビュー形式で健康で過ごすための秘訣などを話していただきました。

伏見さんの普段の生活に基づいたお話はとても参考になったようでした。

また、3食きちんと食べ、間食を控えること歯周病が全身に及ぼす影響などを学習。

健康寿命を延ばすためには軽い運動、食事、歯の健康などすべて重要であることを改めて実感しました。

参加されたみなさんからは解りやすく大変勉強になったとの感想が寄せられています

今回、いただいたアンケートを参考にしながら、今後もみなさんの健康づくりに役立つ企画を考えていきたいと思います

保健部・鈴木　祐子

ご自分の体験を語る伏見さん

仙台南健康友の会

健康まつり

とき：2017年9月17日（日）　午前10時から午後2時

会場：蛸薬師境内・長町病院など　　参加協力券：500円

（参加協力券は各ブロック・友の会事務局・民医連職員が扱っています）

バザー用品を募集しています!!
（新品か、使用感のないものをお願いします）

長町中学校吹奏楽部のみなさんの演奏

バラエティあふれるステージ、腕によりをかけた模擬店、健康相談コーナー、子どもコーナー、バザーなど、魅力満載。
みなさまぜひご来場ください。

主催：仙台南健康友の会　健康まつり実行委員会　電話：248−6702
後援：仙台市、名取市、河北新報社、エフエムたいはく

※雨天でも開催します。

昨年の健康まつりから

スマイリーチバさんの腹話術に大爆笑

多彩な模擬店が出店されました

客席には終日、多くの方が

フィナーレはクラップスの躍動感あふれるダンス

夏バテ予防！～夏場を乗り切る7つのコツ～

長町病院健康管理室

1. 生活リズムの安定化！

- 起床と就寝時刻、食事の時間を、ほぼ一定に保つ。
- 夜勤のある方は、帰宅後１時間以内に眠れるように。
- 夜勤後は、熱いお風呂は体温上昇するので、シャワーがお勧め。

2. 寝つきを良くする工夫

- 就寝前に冷房を 1～2 時間のタイマーにセット。温度は 27～28℃
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかると自律神経が落ち着きます。
- 布団の上に寝ゴザを敷いて寝るのも１つの方法。

3. 冷房の上手な利用

- 除湿(ドライ)機能で湿気を取る。
- 外気温との差は 5～6℃以内に。
- 冷え性の方は靴下、上着などで冷えすぎない工夫が必要。

4. 涼しくする工夫

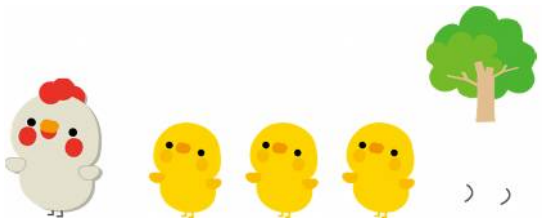
- 襖（ふすま）を外して簾（すだれ）などを掛ける。
- 朝方や日が沈む夕方に庭の周りに打ち水をする。
- インテリアの配色を涼しげに。

5. 涼しい服装

- 通気性の良い服を着る
- 天然繊維の麻や化学繊維のレーヨンやキュプラなどは、肌に触れた時に冷感を感じる素材。

6. 適度な運動

- 朝の涼しい時の散歩など、心地よい疲れは食欲増進、寝つきも良くなる。



7. 水分コントロール

- 成人が１日で必要な直接口から摂取する水分は 1.5～2ℓ。
- 一度に過剰に水分を摂取すると腎臓に負担がかかるため、コップ１杯程度/回を数回に分けて飲むのが効果的。
- のどが渇く前に意識して水分を摂る。

誰もが安心して利用できる介護保険に

友の会 社会保障部

介護保険の「改正」法が、５月26日、与党と維新の会などの賛成多数で強行採決され、成立してしまいました。「共謀罪」や加計学園問題などで国会が紛糾している中だったので、ご存じない方も多いと思います。

「改定」のたびに使いにくく

介護保険は、介護が必要な状態になっても安心して暮らせるように「介護の社会化」ということでできた制度なのですが、「改正（改悪）」のたびに先細りし、利用しにくい制度になってきています。

この間の「改定」のポイントをお話しします。

◎２０１５年「改定」では

・利用料２割負担の一部導入↓おおよそ「合計所得が１６０万円以上」「年金収入だけなら２８０万円以上」にあたる人が２割負担に。「私は大丈夫、そんなに収入ないから」と考える方もいると思います。しかしこれは、すべての方を原則２割負担とするための地ならしなのです。

・特別養護老人ホームへの入所制限↓特別養護老人ホームは、要介護３以上でないと、申込みすらできません。施設側は、より介護報酬（保険から施設に支払われる報酬）の加算がある要介護４，５しか受け入れません。

厚生労働省は「特養の待機者が減った」と言っていますが、「門前払い」になる方が増えたのですから当たり前なのです。

・今年４月から、仙台市でも要支援者は「総合事業」に移行↓職員の配置基準の「緩和」や事業所への報酬の削減で、ある大手企業は単価が低いため、総合事業はやらないと言っています。これにより、サービスが受けられない「介護難民」が生まれています。また、介護職の成り手が足りない、募集しても働き手が来ないため、職員も仕事がきつく辞めていくという悪循環におちいっています。

◎今回の「改定」では

・利用料３割負担の導入↓来年の８月からは「現役並み所得」（年収単身３４０万円以上、夫婦世帯４６３万円以上）が３割負担となります。

さらに政府はいっそうの改悪を計画しています。（左表をごらんください）

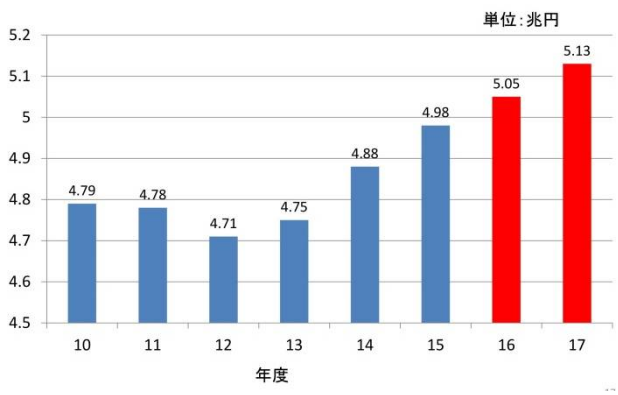
国民の命を守る予算を優先に

政府は「このままでは国の財政が破たんする」と盛んに喧伝しています。しかし、大企業は３年で２兆円近くの減税。防衛予算は年々増額し、５年連続増で５兆円を超えました。墜落が続く危険なオスプレイを、17機（３６００億円）配備しようとしています。

今後、こんな改悪計画が

- 「軽度者」に対する生活援助・福祉用具貸与・住宅改修を保険からはずし原則自己負担化。
- 要介護１．２の人のデイサービスを地域支援事業に移行。※介護認定で要支援１から要介護２までの方は 65%、要介護３以上は 34%です。要介護 1，2 の方を介護保険の給付から外すことによって、2 兆 5 千億円の削減になると計算しています。
- 65 歳～74 歳の人の利用者負担を原則 2 割に。
- 介護保険料の徴収を 40 歳未満に拡大。
- ケアプラン作成の有料化。
- 生活援助に対する人員基準の緩和。
- デイサービス等の給付の適正化。（「適正化」とは政府用語で「下げる」こと）

「軍事費」は5年連続増大



いま、「自助・自立・共助」が強調され、「社会保障の自己責任化」が進められています。医療・介護・年金・生活保護などの削減が続いています。しかし、憲法 25 条には次のように記されています。

「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」

社会保障は「権利」です。予算の使い方を抜本的に改めさせ、必要とする人だれもが本当に安心して利用できる介護保険に変えていきましょう。選挙での意思表示など、私たちの声が大事です。

初めての健康カフェに多くの方々が

若林ブロック

笑顔の花が咲きました

5月20日、若林西復興公営住宅で初めての「健康カフェ」を開催しました。長町病院の医師や元ソーシャルワーカーなどが参加し、血圧測定や暮らし、健康などについて個別に相談に応じました。参加者は16名。事務局メンバー含めて総勢26名の参加で好評でした。

震災後7年目になりますが、何らかの病気で医療を受けている方がほとんどです。順番を待っている方や終わった方などそれぞれ、お茶を飲みながら、おしゃべりしたりなど、お互いに交流の場にもなりました。

「参加費はいくらですか？」「わざわざ集会所まで先生が来てくれてありがたいです」などの声が寄せられました。今後は隔月で開催しようと話し合っています。

平間 止（若林ブロック）

来店者にも喜ばれました

名取ブロック・保健部

友の会保健部活動の中に、地域の方々の健康づくりの一環として毎年、ブロックと協力しながら健康チェックキャンペーンを開催してます。内容は、スーパーなどの一角をお借りし、友の会保健部、ブロックのメンバー、民医連の職員のメンバーが健康チェック（血圧測定、体脂肪測定、肥満チェック、食生活チェック、生活習慣チェック）を行います。

6月29日はみやぎ生協名取西店で実施し、お買い物にきた19名の方が健康チェックを受けました。受けた方からは、「チェックの結果で運動や食事など日頃習慣になっている自分の状況を知ることができてよかった」「気軽に相談でき、ためになった」などの声が寄せられました。参加した職員からは、「短時間でも喜んで受けていただけてよかった」との声も出され、健康キャンペーンを通し地域の方々との触れ合あいの中から健康に暮らすためのきっかけになっていただけたと感じました。今後もこのような活動を大切にしていきたいと思います。

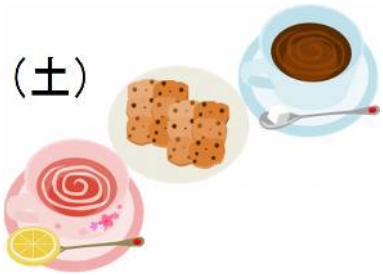
村上 奈保子（事務局次長）

班から、ブロックから

多くのお買い物客が訪れました

認知症カフェ　みちしるべ のご案内

認知症の人を介護するご家族同士が交流し、認知症についての理解を深めたり、認知症や介護についての情報交換、情報共有をする場を提供しています。
悩みや不安などが軽減でき、家族がよりよい生活を送れることを支援します。



【日程】8 月 26 日（土）　11 月 29 日（土）、2 月 24 日（土）
10：00～11：30

【場所】長町病院北棟 1 階　多目的室

【対象】・長町病院の患者とその家族、また健康友の会の会員
・認知症診断の有無や重症度に関係なく、認知症の症状がある方とその家族。

【内容】・介護家族同士のフリートーク
・アロママッサージ、ストレッチなど
・長町病院職員による認知症相談会

【費用】・参加費５００円　お茶やお菓子を用意しています。

お申し込み、お問い合わせは 長町病院まで（７４６－５１６１）

地域交流サロンよしの亭・サークル　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
7月27日（木）	夏に多い病気	長澤　絹代さん（長町病院前看護部長）
8月24日（木）	ご葬儀「そのとき」「そのあと」	渡源葬儀社さん（長町１丁目）
9月21日（木）	毎日使う調味料のはなし	自然食なごみ 長町店さん（長町１丁目）
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

当面お休みします。

サプリメントの話に興味津々（５月の地域公開講座）

成年後見制度を学びました（６月の地域公開講座）

サークル伝言板♪

♪歩こう会の予定です♪

- ８月はお休み。
- ９月22日（金）
  泉ケ岳散策
- 10月23日（月）
  芋煮会
  えぼしスキー場

映画サークル・上映予定

月　日	題　名	上映年	監督
7 月 24 日（月）	裏　窓	1954 年	アルフレッド・ヒチコック（アメリカ）
8 月 21 日（月）	父と暮らせば	2004 年	黒木　和雄
9 月 25 日（月）	麗しのサブリナ	1954 年	ビリー・ワイルダー（アメリカ）
10 月 16 日（月）	12 人の優しい日本人	1991 年	中原　俊
11 月 20 日（月）	カサブランカ	1942 年	マイケル・カーティス（アメリカ）
12 月 18 日（月）	男はつらいよ　寅次郎相合い傘	1975 年	山田　洋次（マドンナ：浅丘ルリ子）
2018 年			
1 月 15 日（月）	クール・ラーニング	1993 年	ジョン・タートルトーブ（アメリカ）
2 月 19 日（月）	お早よう	1959 年	小津　安二郎

時間はいずれも午後１時から　会場はよしの亭　入場は無料です

職場からこんにちは

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 リハビリ室

リハビリテーション室には現在、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・事務職員あわせて７９名在籍しています。南棟５階のリハビリテーション室のほかにも病棟に機能訓練室や言語聴覚室があり、病棟と生活に近いところで入院リハビリテーションをしています。また、介護保険での通所リハビリテーションや訪問リハビリテーションも行っており退院後の生活に寄り添う関わりもしています。求められる役割を担えるよう努めていきたいと思っています。　**室長　中塩　加久子**

（理学療法）

リハビリの中でも起き上がる・座る・立つ・歩く等、主に日常生活に必要な基本的な動作のリハビリに関わる部門です。長町病院では、入院中や外来で通院されている脳卒中を患ってしまった方や転倒などで骨折をされた方のリハビリを担当することが多いです。日常の生活をする上で自分自身が動けないというのは、とても大変な事なので、少しでも安全に動く事ができる一助になる様に日々取り組んでいます。

（作業療法）

食べたり、着替えたり、顔を洗ったり、トイレに行ったり、お風呂に入ったり、趣味をおこなったりなど、様々な理由でそれらが出来なくなった方に対して、再びできるようになるために日常生活の動作や、手工芸、園芸及びレクリエーションなどのあらゆる活動を通してリハビリテーションを行う部門です。何げなく行っていたいつもの生活を送ることができるように、寄り添いながらリハビリを行なっていきます。

（言語聴覚療法）

病気や事故、発達上の問題などで、言語や発声・発音、聴覚、認知などの機能が損なわれておこる**コミュニケーション障害**と、食べたり飲み込んだりすることなどに困難がある**摂食・嚥下障害**に対しての支援を行う専門家です。長町病院ではスタッフは 12 名で、主に脳血管障害の患者様にリハビリを行なっています。人とのコミュニケーション・食べることは、生きていく上でとても大切なことです。日々患者様に学びつつ、役に立てるようがんばりたいと思います。

（訪問リハビリ）

理学療法士２名、作業療法士２名、言語聴覚士１名の体制で業務にあたっています。住み慣れた地域や家庭で安心して元気に生活できるようお手伝いさせていただきます。ケアマネージャーを中心に利用者様とサービス事業所が定期的に会議を行い、今後の方針や目標を確認し自宅でのリハビリを実施していきます。自宅での移動や家事動作、入浴など困っている事があれば、担当の主治医やケアマネージャー、または病院の受付までご相談ください。

シリーズ ひと

その㉚ 渡辺（けんじ） 建寿さん

（長町病院元事務長・名取市）

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。

「こんなふうに手を動かすんです」と渡辺建寿さん

健康友の会の班会などで「脳トレ・ストレッチ」のインストラクターとして活躍している渡辺さん。

終戦の年に中国で生まれ、翌年帰国し故郷の名取へ。卒業後、東京でのコンピューター関連会社に就職しました。その時に体調を崩し、長町病院に入院した経験があるとのこと。

10 年間の会社勤務の後、地元での転職を考え、坂総合病院へ。9 年の勤務を経て長町病院に異動となりました。ちょうど長町病院の増築・新築の時期と重なり、事務長として多忙を極めました。

２００１年に専務としての重責を担いみやぎ県南医療生協へ。４年後に開設したデイサービスで、「人手不足」もあったということですが、レクレーションに携わるようになります。いまは地域などからもひっぱりだこ。

「人間にとって他の人とつながることは大切なこと」と強調する渡辺さん。「家にこもっている人も、ぜひ健康友の会の集まりに興味を持ち、参加してほしいですね」と話してくれました。

◇かかりやすい病院をめざして◇

病院利用委員会は、毎月第 3 火曜日に長町病院の管理部と友の会の委員が集まり、病院を巡回するとともに、各階に設置している投書箱から投書「私たちの声」を回収しています。病院巡回は各階のチェック、特にトイレの汚れ具合の確認をしていることが、改善に結びついています。投書については、返答は病院と内容の検討を行い、掲示板に貼りだしています。病院のことでご意見がございましたら、ぜひお寄せください。

事務局次長 村上 奈保子

病院を巡回するメンバー

連 載

訪問看護・訪問介護の目線から

その① 板橋（いたばし） 静子（しずこ）

（ケアステーションながまち 所長）

ケアステーションながまちは、訪問看護と訪問介護を看護師・ヘルパー・リハビリスタッフ・事務で連携しながら、難病の小児から高齢の方、認知症や糖尿病、尿が出なくなり管が入っている方、食事が食べられず胃ろうの方、呼吸器装着されている方、リハビリで散歩や運動をされている方、買い物や、食事の援助等、より良く安全に生活していただくお手伝いを約 150 名の方に対応しています。

長町病院北棟（旧病院）2 階に事業所があるため、医師や看護師、ケアマネ、つばさ薬局とも連携が取りやすく機敏に対応できるのが特長です。

自宅や施設で自分らしく生活する為に訪問看護やヘルパー利用を・・・と言われますがイメージが湧かない方もいらっしゃると思います。

こんな方が身近に
いらっしゃいませんか？

・「リハビリをもっと継続し歩けるようになりたい。家事ができるようになりたい」・「国の政策で入院期間の短縮やリハビリ期間に期限があるので、途中で退院になる」
・「おたがいに高齢で薬の管理や買い物が大変。手伝ってもらえたら自宅で生活継続可能」
・「障害のある子どもの入浴やミルクの注入が、家族だけでは対応できない」
・「癌と言われたが自宅で点滴や酸素を使いながら生活したい。点滴の管理や苦しい時、痛みが出た時など不安があるので訪問して欲しい」

上記の場合、小児から高齢の方までヘルパー、看護師単独や両方利用などできます。

65 歳以上の方で介護保険の認定を受けている方は、主治医や看護師、ケースワーカー、ケアマネージャー、訪問看護ステーションにご相談ください。

介護認定を受けていない方はお住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

また、小児の方は南部発達相談支援センター南部アーチル（電話：247-3801）にご相談してみて下さい。

（つづく）

◆仙台港にどうして関西電力、四国電力なのでしょうか？市民にはあまりよく知らせませんでした。事後承諾みたいな感じです。反対です。次期市長には慎重を期したいです。

佐藤　昭夫（太白区羽黒台）

◆友の会だよりの新役員さんの名前を見まして、時代の流れを感じました。自分が友の会の役員であった時の方たちは交替しましたが、活動していたころに顔見知りになった方たちから声をかけられるのが一番うれしいことです。これからも陰ながら応援しております。石炭火力発電所や医療・介護のことなども、皆で声を大にして署名運動で請願しましょう。

米山　瑠璃子（太白区長町）

◆いつも友の会だより楽しみにしております。私も6月で79歳ですが、現役で美容の仕事をしております。お客様といろんな話をしながら、毎日を楽しく過ごしております。外科で何十年もお世話になり、外科がなくなり残念です。

菊地　隆子（太白区長町）

◆5月12日は地震で被害を受けた閖上のかさ上げ工事中の現場を見学しました。ひっきりなしに工事車両の通る閖上大橋を渡って広瀬川まで歩いて7キロ、津波ですっかり流された無念さや、歴史的に貴重な松並木が残った現場を見て、深く心に刻まれた歩こう会の一日でした。

庄子　淳子（太白区緑ヶ丘）

◆仙台の街並みは、5月が最高です。パズルの答えのとおりです。明るい気持ちになります。欅の若葉もいまが一番美しいです。どこか出かけたい気持ちになります。みなさまはいかがでしょうか。運動不足にならないように、少しでも歩くように努力していますが・・・あちこち痛いのよね!!でもがんばります。

佐々木　富子（太白区緑ヶ丘）

◆私には夢があるんです。私の心の中では実現しています。木とお話をするんです。相性が良いのは、公園にある太い木です。毎日いろんな人々を見てるから。これは夢ではありませんね。昔も今も、悲しいことのほうが多くてつらいです。今まで雨風に揺さぶられきて、ある日道路のためにあっという間に切られてしまいます。心が痛みます。

高橋　勝子（青葉区八幡）

わたしのひとこと

◆6月にうたごえ喫茶で会員となりました。サークル活動を拝見し、これから歩こう会、将棋クラブ、健康マージャン、映画サークル等に入って活動したいです。

田部　浜江（泉区上谷刈）

◆編集後記にあったバスのラッピング車両、ついこの前同じようなことを感じました。私は小学校の頃、バス通学だったので、通称、青バス（市営バス）・赤バス（宮城交通）で通っていました。今は一瞬観光バスなのか路線バスなのかわからない…小さい子やお年寄りには少しおぼえづらいような気がします。

菅原　康介（青葉区旭ヶ丘）

◆219号の「編集後記」バスラッピング車両の件、まったく同感です。市民の財産の緑と青色のバスを勝手に変えないでほしいです。私は見かけるたびに「身売りバス」と呼んでいます。

千葉　久子（太白区ひより台）

◆本日5月20日午後2時からの、若林西公営住宅での健康教室に参加しました。集会所に行くのも初めて、こういう会の参加も初めてです。スタッフの方々、先生、みなさんすごく感じよく、優しく、母の介護の合間のほっとくつろげるひと時でした。ありがとうございました。次回も時間をつくり参加したいと思います。

中村　恭子（若林区若林）

◆新緑の季節、とても気持ちの良い時期ですね。友の会だよりを配布しながら、会員様の庭先の草花を楽しませてもらいました。ちょっとした幸せを感じながら日々を過ごせるよう願い、がんばっていきたいと思います。

鈴木　洋子（太白区西中田）

◆初めて応募します。いつも楽しみにしています。いろんな行事には参加できませんが、健康まつりのときは焼きそばづくりにはげんでいる私です。今年も買いにきてね。

菊地　多美子（若林区若林）

◆「友の会だより」が届いたら、すぐ読ませてもらいます。そしてパズルを解いて、即ハガキに書きます。ひとこと書添えるのも忘れず実行しています。新しい役員さん、よろしくお願いします。

熊谷　みよ子（太白区山田自由ヶ丘）

◆いつも健康のことについて考えさせられ、ありがたく思っています。いきいきニコニコおたっしゃ講座、ぜひ参加したいと思いますが、いま骨にひびが入って安静中です。残念！

丹野　のり子（太白区鹿野本町）

◆藪田さん、お世話になりました。大変なご苦労もおありだったことと思います。ありがとうございました。村上さん、よろしくお願いします。笑顔がいつもステキと思っています。

早川　カオル（太白区西多賀）

佐藤　誠子（長町ブロック）　絵手紙

鈴木　祐子（名取ブロック）　絵手紙

横田　朝子（西部Ⅱブロック）　ちぎり絵

わたしの一枚

門間　圭子（長町ブロック）　ちぎり絵

（「私のひとこと」続き）

◆最近テレビで、子育てをする動物の様子が登場する場面が放映されています。ほほえましく、懸命な親の行動に、私たち人間が教えられることが多いように思います。動物のためにも、静かな環境を大切にしたいものです。
鈴木　英夫（名取市）

◆「友の会だより」が届くと、まず知っている顔と名前を探します。見つけると「うんうん」とうなずいて、ゆっくりと記事を読み始めます。脇から見るとちょっと気持ち悪いかも。
遠藤　恵子（気仙沼市）

◆5月25日のうたごえ喫茶10周年感謝のつどい、楽しく過ごさせていただきました。スタッフの皆様ご苦労様でした。これからも参加していきます。
斉藤　信幸（宮城野区原町）

◆先月、友の会に参加させていただきました。マージャンを楽しみたいと思っています。よろしくお願します。
福原　幸（太白区大谷地）

◆米寿になって戦前戦中戦後のきびしい時代を乗り越えて、よくここまで生き抜いてきたものだと感涙しています。連載の認知症のはなしは、思い当るところがたくさんありました。これからも一日一日を大切に生き抜いていこうと思います。
千坂　みとり（大河原町）

◆妻といっしょにパズルに挑戦しました。タテのカギ①の答えは「ひよっこ」。ほろっときて、笑って考えて、60～70年代をふりかえりつつ未来を見据える毎日です。
沼邉　茂信（名取市ゆりが丘）

◆総会には参加できませんでしたが、総会での発言を読んで参加した気分になりました。
伊藤　友子（青葉区東勝山）

◆私たちが子どものころは、戦争で食べ物がなく、着るものもない悲惨な目にあいました。戦争のない世の中にしてください。
永浦　郁（太白区三神峯）

友の会パズル

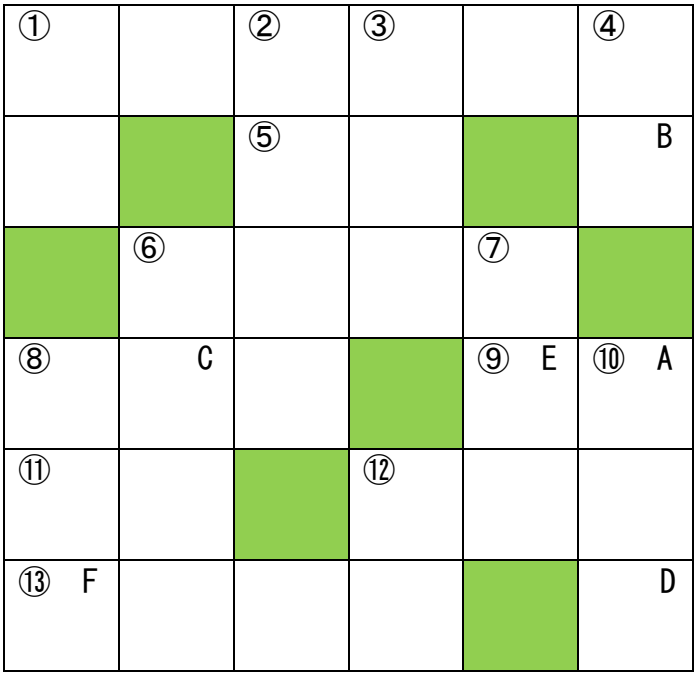
A～Eまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコのカギ」

①モロッコ王国最大の都市。映画の題名にもなっています。
⑤乱れること。応仁の○○。
⑥相撲の組み手、○○○○四つ。
⑧イスラム教の礼拝堂のこと。
⑨仕事などをはなれて、自分の自由に使える時間。
⑪「しゃけ」とも呼ばれます。
⑫昼の最中。正午頃のこと。
⑬足を覆う袋状の布。

「タテのカギ」

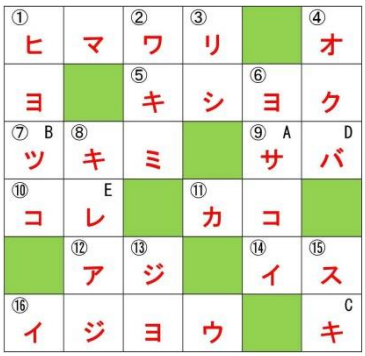
①歌に伴う言葉。
②労働基準法などを順守しない会社を○○○○企業と呼びます。
③燃料を燃やす照明器具。
④貝殻を持つ軟体動物。
⑥車のガソリンがなくなった状態。
⑦旅行にかかる費用。
⑧あれこれとさがしもとめること。
⑩「重い」の対語。
⑫一つの本（もと）から二つ以上分かれ出ている所。



解答欄

A	B	C	D	E	F

▼前回の答え「サツキバレ（五月晴れ）」



☆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8月20日（当日消印有効）

◎5月号のパズルは53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）

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。

お詫びと訂正

「友の会だより」219 号の 5 ページ「新役員紹介」で、顧問の飯塚正広さんの肩書を「つながりデザインセンターあすと長町代表」と記載してしまいました。しかし、飯塚さんには個人として顧問をお引き受けいただいており、肩書を記載したことは私どもの誤りでした。

飯塚さんおよび、つながりデザインセンターの方々はじめ、皆様方にご迷惑をおかけいたしました。心よりお詫び申し上げます。

編集後記

東京都議選が終わりました。ふたを開けてみれば、事前のマスコミ予想をも超え、政権党の議席が半減以下という結果となりました。共謀罪の強行、森友・加計疑惑、相次ぐ暴言・失言・憲法を踏みにじる発言などに対する国民の怒りが、劇的な形で示されたといえるのではないでしょうか。

さて、仙台では9日告示で市長選挙が行われています。今度は私たちが東京に続いて意思表示する絶好のチャンスです。7月23日が投票日。期日前投票もできます。ぜひ皆さん、大切な一票を行使しましょう！

（H）