

# 核兵器廃絶を確かな流れに

～原水爆禁止世界大会・長崎に代表を送りました～

長崎市の平和公園で折鶴を献納する門間さんと村上さん



## 門間圭子さんの手記

長町病院からは村上華帆さん(地域連携・医療相談室)が参加しました。

「原水爆禁止世界大会・長崎」に、皆様からの温かい募金で友の会代表として参加させて頂きましたことに、深く感謝いたします。たくさんの被爆遺構をまわった中で、平和公園に行つた時のことが印象に残りました。

この像について作者は、「神の愛と仏の慈悲を象徴したもので、右手が上空を指しているのは原爆の脅威を示し、水平に伸ばした左手は恒久平和を、軽く閉じたまぶたは原爆による犠牲者の冥福を祈る姿である」と語っています。

高齡化するヒバクシャから、核兵器をなくし平和な世界を求めるパワーは子どもたち、若い人にもその輪は地球上に広まっていることを実感。この平和の祈りは次世代につながり、結果が一つ一つ出ています。今年7月7日、国連において「核兵器禁止条約」が採択された歴史的事実を経て、なお前進することは夢ではないと確信しました。

今年の梅雨は空梅雨で熱い毎日でした。気象庁が梅雨明け宣言を出してこの夏は猛暑になるのかなーと思っていたら、なんと連日雨ばかり。気温も25度前後と低温が続き、おかげで風邪をひいてしまいました。農産物への被害も出ており天候の回復を願うばかりです。▼8月は、広島への原爆投下に続いて長崎と史上最悪の核兵器がつかわれ多くの市民が命を奪われ、今なお多くの人が原爆後遺症で苦しめられています。また、仙台を含め多くの都市ではB29の空襲により多くの市民が犠牲になり、多くのアジアの人々も犠牲となりました▼15日は72回目の終戦の日を迎えました。戦没者追悼式典での安倍総理の「再び戦争はしません」の言葉聞き、憲法9条を変えたいといながらよくも戦争はしないと言えるものだと思いを覚えました▼日本が始めた侵略戦争により多くの命が奪われました。私たちはこの悲惨な結果に学び二度と戦争はしないと決意し今の憲法を歓迎しました。押しつけではありません。私たちの宝です。(加)

平和公園の中に「平和祈念像」がそびえ立っています。テレビや写真で見かけた「平和祈念像」を現実に目の当たりにした時、この像に込められた強い意志、平和を願う強い意思が凝縮しているように感じました。

次に、原爆投下中心地公園の川べりに、世界の子もたちから寄せられた「国際子ども平和壁画展」が展示されていたことに、強い印象を受けました。「平和の祈りキッズゲルニカinながさき」と書



長崎・平和記念公園の“平和祈念像”

かれています。その趣旨はスペイン北部の町ゲルニカはいまから80年前、史上初めての無差別爆撃を受け多くの市民が亡くなりました。ゲルニカはピカソの「ゲルニカ」にならない、同作品と同じサイズのキャンバスに子どもたちが絵に平和の願いを込めて描くというプロジェクトです。

南台の会  
友の会  
友の会だより

第221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



### 聴診器

今年の梅雨は空梅雨で熱い毎日でした。気象庁が梅雨明け宣言を出してこの夏は猛暑になるのかなーと思っていたら、なんと連日雨ばかり。気温も25度前後と低温が続き、おかげで風邪をひいてしまいました。農産物への被害も出ており天候の回復を願うばかりです。▼8月は、広島への原爆投下に続いて長崎と史上最悪の核兵器がつかわれ多くの市民が命を奪われ、今なお多くの人が原爆後遺症で苦しめられています。また、仙台を含め多くの都市ではB29の空襲により多くの市民が犠牲になり、多くのアジアの人々も犠牲となりました▼15日は72回目の終戦の日を迎えました。戦没者追悼式典での安倍総理の「再び戦争はしません」の言葉聞き、憲法9条を変えたいといながらよくも戦争はしないと言えるものだと思いを覚えました▼日本が始めた侵略戦争により多くの命が奪われました。私たちはこの悲惨な結果に学び二度と戦争はしないと決意し今の憲法を歓迎しました。押しつけではありません。私たちの宝です。(加)

# 核兵器のない世界へ、歴史的な一歩

友の会 社会保障部 炭谷 彰三



核兵器禁止条約の採択が決まった喜びの中で握手を交わす被爆者のサーロー節子さん(中央)と藤森俊希さん(その左)＝「しんぶん赤旗」より

## 一、核兵器禁止条約の採択について

恒例の原水禁世界大会に先立つこと1ヶ月、国連では加盟国の3分の2に当たる122か国の賛成(保留1・反対1)で採択されました。国連第1回総会が目標とした「原子兵器一掃」の課題が71年後やっと実現の一歩を踏み出した事を、歴史的な快挙として歓迎したいと思います。

ここに至る道のりには営々と重ねられて来た原水禁運動、とりわけ今では国際語にもなった「ヒバクシャ」の貢献があり全世界の理性の声があります。しかし、日本政府は世界でただ一つの被爆国なのに、この条約に背を向け続けています。今年の原

## 核兵器禁止条約(要旨)

### 【前文】

- 一、核兵器の使用がもたらす破滅的な人道的結果を深く憂慮。核兵器完全廃棄は、核兵器が二度と使用されないことを保証する唯一の方法。
- 一、核兵器使用の被害者(ヒバクシャ)と核実験被害者の容認しがたい苦難と損害に留意。
- 一、核兵器の使用は、国際法、特に国際人道法の原則と規定に反していることを考慮。
- 一、核兵器の法的拘束力を持つ禁止は、核兵器のない世界の実現と維持への重要な貢献となることを認識。その目的のために行動することを決意。
- 一、核兵器完全廃絶を進める市民的良心の役割を強調。そのための国連、非政府組織、ヒバクシャなどの取り組みを認識。

### 【1条】禁止事項

- (a)核兵器の開発、実験、生産、製造、取得、保有、貯蔵。
- (b)核兵器の移転。
- (c)核兵器の受領。
- (d)核兵器の使用、使用の威嚇。
- (e)条約で禁止された活動の援助、奨励、勧誘。
- (f)条約で禁止された活動についての援助の要請、受け取り。
- (g)自国領域・管理地域での核兵器の配置、設置、配備の許可。

### 【4条】核兵器完全廃絶に向けて

核兵器を保有する締約国は、直ちにそれらを運用態勢から撤去し、廃棄計画に基づき破棄する。

### 【6条】被害者援助と環境回復

核兵器使用・実験の影響を受けた諸個人を援助する。

水禁世界大会でも、安倍首相は発言者の中でただ一人核兵器禁止条約について語らず、これに対し被爆者代表が「あなたはどこの国の総理ですか」と抗議したのは当然ではないでしょうか。お得意のていねいな説明でどんな言い訳を並べようと、その本音の一つはアメリカへの付度(そんたく)、二つ目は自らが核武装して強国の一員になりたいと願う妄想に違いありません。私たちは禁止条約を真に実効性あるものにするため、日本政府にこの条約の批准を求めていく運動が大切になります。そのためにも、世界大会の宣言が提起した

③ 核禁条約の学習・対話・宣伝  
被爆者署名  
② 核禁条約の学習・対話・宣伝  
被爆者署名  
① 草の根からの世界同時行動「平和の波」  
和の波」  
草の根からの世界同時行動「平和の波」

も心配です。  
8時15分、作業のため戸外にいた少年たちを熱線が襲いました。平和祈念館の彼らの遺品にはそんな由来があり、市の統計でも昭和7年生まれの男性は異常に少ないと聞きます。  
彼らより一つ年上の私はこの時、尼崎市の工場で働く日々で、この朝の出来事は知らず夜中には西宮市の自宅に焼夷弾直撃、火は消し止められたものの全市の3分の1が焼失、級友が焼死。翌朝の焼け跡では異臭の中、半分ほどの大きさに焦げ縮んだ家族の遺体を掘り起こす家族の姿を目撃してしまいました。だから広島少年たちを他人事とは思えません。無法を一掃するためにも微力を尽くしたいと思

# おたがいの活動を大いに交流

## 共同組織活動交流集会を秋保で開催

2年に1回開催している「宮城県民医連共同組織活動交流集会」。12回目の今年は9月3日から4日、秋保温泉ホテルニュー水戸屋で開催され、仙台南健康友の会から31名、全体で約160名が参加しました。

初日は石川県健康友の会連合会の会長、藤牧渡さんの講演でした。民医連と友の会の共同の



参加者からも多くの意見・質問が出されました

あり方、助け合いの活動や居場所運営の取り組みなど、私たちの活動にも大いに取り入れたらと思う話でした。天下みゆき県議からは、宮城県政のとくに医療・福祉の問題点が指摘され、「10月の県知事選で県政を変えよう」と呼びかけがありました。夜の交流会は、各共同組織の歌や踊り、出し物で大いに盛り上がりました。

2日目は「保健活動」「居場所づくり」「ボランティア活動」「班会の工夫」など5つのテーマに分けての分科会。各共同組織からも活発なとりくみや悩みなどが報告され、意見交換。お互いの活動から大いに学びあう機会となりました。

事務局次長・

平尾 伸二

10月11月は「友の会拡大強化月間」です！

毎年10月11月と、全国の仲間と励ましあいながら、友の会の仲間を増やしたり『いつでも元気』の読者を大きく広げる活動にとりくみます。また、各ブロックで健康講演会や健康相談会を開催します。

地域の皆さんの健康を守り生きがいづくりを進めるためにも、友の会の輪を大きく広げましょう。

そこで、みなさんにお願ひがあります。

- ◎ お知り合いの方を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。
- 民医連の専門職などの協力で、学習や健康体操などをしてみましよう。



## 仙台南健康友の会

第26回

# 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)



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(受付は10:00~11:30まで)、子どもコーナー、掘り出し物バザー市など、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。



大変関心の高いテーマでした

内海 史子  
(長町病院・認知症看護認定看護師)

「大切な家族、認知症になって最後までいっしょにいたいし、面倒を見たい！」と参加者の方が言った言葉が印象的でした。

介護をしているご家族同士の話しは、私自身も勉強になりました。

7月27日、東大野田の町内会で医療講演会を行いました。「介護する人自身が追いつめられないように、自分自身の楽しみも必要」という話に、「現実的にはむずかしい」という意見もありました。他の参加者の介護体験談で、何でも良いから短時間で、息抜きが出来るようになったことで、自宅での介護が継続できた話も聞くことができました。実際に集まった方々にとっても認知症は身近な問題だったお話ししました。

「認知症になっても最後までいっしょにいたい」  
東大野田町内会で学習会

## 認知症カフェ みちひろべのご案内

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】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)



### ◎ よしの亭 地域公開講座の予定

月 日	テーマ	お話しされる方
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)
10月24日(火)	移動公開講座「地底の森ミュージアム」(現地集合)	ガイド：菅原 義雄さん(友の会緑ヶ丘班)
11月24日(金) 12月14日(木)	リース作り	鈴木 祐子さん(友の会事務局次長)
時間は 14:00~15:30 (10月のみ10時集合)。事前にお申し込みください。		

# かくれ脱水にご注意を!

脱水症は進行するまで、症状が出にくいのが特徴。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

## こんな場面は要注意!

**屋内**：機密性の高い住宅・集合住宅

風通しが悪い→  
かいた汗が蒸発しにくい→  
体温が下がりにくいため



**夜間**：コンクリート製の住宅

昼間にこもった熱が夜間に放熱→室内の気温が上がりやすいため

**運転中**：運転に集中する、トイレの回数を減らすため  
水分補給を控えるため



## 要注意の時期は...



暑くなって湿度が上がると、発汗で体液が失われて脱水症が起こります。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温が十分に下がらないため、熱中症が起こります。梅雨の終わりにかけて増える傾向があります。



寒く乾燥してくると風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどが流行。これらの感染症から来る発熱、下痢、嘔吐などで体液が失われると脱水症になりやすいのです。

## 気をつけよう!

- ①規則正しい食生活（必要な水分は食事からも補給）  
：水分が多く含まれる野菜や果物なども効果的。
- ②暑熱環境を避ける（日射以外にビルの壁面や路面からの熱も注意）  
：外出時は肌の露出に注意！吸湿性や通気性のよい服を選びましょう。
- ③こまめな水分補給：ミネラルや塩分もともに補給できる飲み物



# 地域交流サロン「紫香亭」スタート!

サークル代表が出席しての開所式



大家さんのご挨拶「地域のために活用は嬉しいことですよ!」

7月12日、仙台南健康友の会地域交流サロン「紫香亭(しこうてい)」がオープンしました。よしの亭が手狭になり第二の場所がないか探していたところお隣が空いているよとの情報が入りました。大家さんに趣旨も説明しながらお貸していただけないか打診。地域のために活用していただけるのならと快諾していただきました。

12日は、各サークルの代表や震災後そのままになっていた部屋の片付けを手伝ってくれた方など約30名にお集まりいただき、お茶・お菓子での開所式になりました。

さらなる活動が期待されます



熊谷郁夫会長のあいさつ、大家さんの赤井澤啓悦さん。町地域包括支援センターの大江友美さんのあいさつをいただき、その後は参加者から一言づつ。

中でも、門間茂雄事務局次長のお宝の山発言では大爆笑も起きました。4月からボランティアさんなどの協力で片づけ始め、費用も最小限に抑えることができました。今後幅広く活用していきたいのでよろしくお願いいたします。



紫香亭はよしの亭とはブロック塀をはさんで西隣りです

## サークルの開催日

映画	第3月 13時~	ウエストサイズ	第2・4 火 13時~
ちぎり絵	第3 火 13時30分~	踊り	毎週 水 10時~
料理教室	第3 火 10時~	民謡	第2・4 水 13時~
絵手紙	第1月 13時~	手芸	第1・3 水 13時~
うたごえ喫茶	10月16日(月)、11月9日(木)	囲碁 将棋	第1・3 金 13時30分~
歩こう会	不定期	健康麻雀	第2・4 金 13時~
手話	第2・4 木 10時~	お茶っこ会	毎週 火 10時~

**バランスとれた  
食生活が大事**  
名取ブロック



質問もたくさん出されました

7月13日に那智が丘公民館で医療懇談会を開催しました。テーマは「サプリメントについて」、つばさ薬局の薬剤師の湯村淳子さんが講師でした。

トクホ(特定保健用食品)のお茶は、食事といっしょに摂らないと効果が期待できない、多量に摂取することではなく、効果が高くなることはなく、病気が治るわけではない、また健康食品は病院で処方

された薬の作用を強めたり、弱めたりと影響を与えることもあるので、安易に利用せずに医師や薬剤師に相談して欲しいというお話でした。ていねいでわかりやすい説明で健康食品は補助的なもの、バランスのとれた食生活、適度な運動が基本であることを改めて学習する機会になりました。

この会場で開催するのは初めてだったので参加者は8名と少なかつたのですが、健康食品ブームとあって質問も多く有意義な学習会でした。

熊谷 郁夫(名取ブロック)

**初めての健康カフェを  
開催しました**  
西部IIブロック

西部IIブロックでは、6月より偶数月の第一金曜日(午後2〜4時)に人來田コミュニティセンターで健康カフェを始めました。内容はストレッチ体操、脳トレ、お茶つこ会、をミックスしたような、気軽に楽しく地域の人たちが参加できるようなもの

**班から、ブロックから**



みんなでタオル体操

にしたいと思っております。

6月2日の第1回目はインストラクターの渡辺建寿さん(長町病院元事務長)に指導していただきました。

20名足らずでしたが体操後タイムをとりお茶をいただきながら自己紹介などをして、和やかなひと時を過ごしました。ブロックの役員をはじめ、地域の会員みなさんの高齢化が進み体力の衰えを感じる日々の中で、何とか体力の現状維持をし健康寿命を延ばす方向を強めなければ、と痛切に感じるようになりました。

いまのところ2か月に1回なので、なかなか効果が感じられるということにはな



お茶を飲みながら和やかに

らないだろうと思われまが、これを契機にして1人1人の日々の生活の中にすこしずつ体操を取り入れ柔軟でしなやかな体と心を少しでも長く維持できれば、と願っております。第2回目は8月4日、地域で活躍しておられる会員の熊谷みよ子さんに、タオルを使った体操を教えていただきました。

今後役員で創意工夫をし、地域の健康づくりと広い人たちとのつながりを深めていければと考えています。

今後の予定は10月6日(金)、12月1日(金)、2018年2月2日(金)です。

久戸 治美(西部IIブロック)

**待っていたよ!  
明るい笑顔**

**災害復興住宅健康カフェ**

8月5日は第2復興住宅(長町6丁目)で開催、6名の方が参加。初めに問診を行い、血圧を測り、看護師との面談をします。面談の順番を待つあいだや終了後にお菓子をつまみながら話に花をさかせ、そのあとにきよしのズンドコ節の歌に合わせて健康体操をしました。3ヶ月に1度の訪問ですが、「待っていたよ!」と言いながら明るい笑顔でお話をするみなさんにお会いすることが楽しみであり、逆にこちらが励まされることもあります。

最近では入居者さんの困りごとの相談を受けることもあり、長町病院やつばさ薬局と相談をしながら対応していきたいと思えます。

事務局次長・鈴木 祐子





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 総務課

総務課は3名の職員と業務委託している施設管理担当者1名が同一のフロアで仕事をしております。日常的に総務はどのような仕事をしているのでしょうか。

辞書では総務の意味として、「組織全体に関する事務を扱う職」（大辞林）、と記載されています。そんな総務部総務課を舞台にしたマンガといえば「総務部総務課 山口六平太」、1986年の連載開始から30年間にわたって連載された人気漫画です。これを読むと、総務の業務範囲の広さと奥深さ、そして、職員との神対応、職員と会社との間の潤滑油的な役割について自然と学ぶことができるかもしれません。ぜひ、お読みいただければと思います。

総務の主な業務内容は大きく2つに分けられ、一つは職員との対応、もう一つは対外的な対応が挙げられます。職員との対応としては、採用から退職までかかわり、職員の給与計算や慶弔関係、有給等の福利厚生全般の管理に対応します。また、職員が一時的に負担した旅費や備品購入費用等の支払は経理担当者の対応になります。

対外的な対応としては、各取引業者との契約や



病院の縁の下の力持ちです

仙台市および各行政機関への届出や報告等への対応もあり正確な実務が求められます。現在、建物は2棟ありますが、メンテナンス管理は委託先へお願いし、派遣されてきている施設担当者と協力しながら施設の維持管理も努めており、人・物・金と幅広い分野にかかわっています。

総務の仕事は、職員の働きやすい環境づくりのお手伝いすることです。日常的に友の会の皆様との接点はあまりありませんが、友の会の部屋に行く途中の右手に総務課の部屋があります。何かありましたらお気軽にお声掛けください。

副事務長兼総務課長 阿部 一彦

## 友の会の会員は、長町病院の検診割引特典があります。

長町病院の友の会に入会している方は、長町病院の健診を友の会料金で受診することができます。ご利用ください



健診の項目	一般料金	友の会料金
前立腺がん検診(PSA)	2,754円	2,484円
大腸がん検診(便ヒトヘモ・2回法)	1,382円	1,242円
内臓肥満検診(腹部CT)	3,240円	2,916円
動脈硬化(A)コース: 血圧脈波検査・頸部エコー	4,320円	3,888円
肺がん検診(低線量CT)	13,716円	12,344円
肺がん検診(喀痰細胞診)	3,780円	3,402円
骨密度測定	1,210円	1,091円
人間ドッグ	37,860円	34,020円

※下記の窓口事前に申し込みのうえ、検診を受けてください。

●長町病院 健康管理室 (月・水・金 11時~15時) ☎ 022-746-5161

# シリーズ ひと

## その① <sup>やまかわ しんいち</sup> 山川 眞一さん (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。



いつも笑顔を絶やさな  
い山川さん

長町病院の植え込みや駐車場の草刈り、剪定をしている山川眞一さんの姿を見かける方も多いことでしょう。誰に頼まれたわけでもないのに進んでとりくまれる山川さんは、御年78歳、山形県東村山郡中山町の出身です。以前にケガをして長町病院の外科にかかったことがあったとのこと。

「新築できれいになった病院の周りもきれいにしたい。親や病院やみなさんに恩返ししたい。」  
健康まつりのポスターがまだのところには貼ってくださるよう依頼してくれらるど、地域に目を配り、さりげなく友の会活動を支えてくれています。

いつも笑顔を絶やさない山川さんの「元氣と笑顔」の秘訣は、手作りの食事と玉ねぎスープ、それに大好きなカラオケで歌うことだそうです。

## 友の会会費納入のお願い

友の会の活動は、おもに会員のみなさんからの会費によって成り立っています。

悪政で国民生活が圧迫される中恐縮ですが、今年度の会費の納入がまだの方は、年内中の納入にご協力願います。

郵便局から振り込まれる方は、下記の口座にお願いします。

口座番号 02270-2-2460

加入者名 仙台南健康友の会

※郵送の方で納入がまだの方には、振込用紙を同封しています。

また、友の会室でも受け付けております。

なお、経済的事情等で納入が困難な方は、「免除制度」もございますので、ご連絡ください。



## 連載

### 訪問看護・訪問介護の目線から

#### その② <sup>いたばし しずこ</sup> 板橋 静子

(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名の方に提供しています。

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。

今回は介護保険を利用してサービスを導入する際の会議などについてご紹介します。

利用者の方は病気、年齢、家族構成、生活環境、利用しているサービスなどが異なります。サービスを利用したくても限度額があり制限せざるを得ない状況の方、いろいろ組み合わせてたくさんのサービスを利用されている方等、様々な方がいらっしゃいます。

#### ケアマネなどにご相談を

そんな時に中心になり調整してくれるのがケアマネ(ケアマネージャー)です。主治医の先生から病状を聞き、必要なサービス導入や修正案を作成します。そこで訪問看護、ヘルパー、福祉用具、配薬サービス、デイサービス、ショートステイ等、ご本人が自宅で安心して生活が継続でき、ご家族の負担が過多にならないように、また、ご本人やご家族の希望を聞きながら必要なサービスと量を会議で調整します。

この会議はとても大切です。開催前にケアマネからいろいろ聞かれると思いますが、遠慮なく希望や困難なこと、心配なこと等相談しましょう。また、すでに訪問看護やヘルパーを利用されているときは看護師・ヘルパーにも困っていることや希望など何でもお話し下さい。ごいっしょにケア内容を検討します。初めから完璧な内容でなくても、途中から修正しながら行うこともできますので、ご安心ください。

#### がんばりすぎないように

自宅に他人が入るのは気を使いためられるかもしれませんが、自分だけやご家族だけでは限界があります。いつの間にか無理しすぎていることに気づかず、体調を崩してしまうこともありますので、がんばりすぎないでください。まわりにそんな方がいらしたら、声をかけて差し上げて下さい。



(つづく)

◆初めて友の会パズルに挑戦しました。この7月で後期高齢の仲間入りをさせてもらいました。ボケ防止でいろんなことに挑んでいます。若いことは避けられない事実です。しっかり受け止め、楽しい人生をめざしています。これからもよろしくお願いいたします。

**市川 芳子 (太白区金剛沢)**

◆九州北部の豪雨から一週間になります。福岡・大分両県で50名近い方々が亡くなった。安否不明となっています。政府も「一日も早い生活再建に全力で取り組む」と言っており、心よりお見舞い申し上げます。

**阿部 信夫 (太白区八本松)**

◆「友の会だより配布協力者感謝のつどい」が開催されたようで、私も感謝いたします。毎回届けてくださり、ありがとうございます。今回は暑さの中でした。それに、長町病院だよりもいっしょに入っているの、大変参考になりました。

**熊谷 みよ子 (太白区山田自由ヶ丘)**

◆私の忘れられない海水浴の思い出は、30数年前「新日本体育連盟(現・新日本スポーツ連盟)水泳クラブ」だった。私は、「つつぴんクラブ」に入会、全然泳げない「カナヅチ」だった私は、生まれて初めて「田代島↓網地島」間3キロの遠泳に挑戦。「イチ、ニイ、サーン、パツ」呼吸法、「ドル平泳ぎ法」だけで(その他の泳法は何もできなかった)1時間45分「エンヤコーラ」の掛け声に励まされ、足の届かない大海原を完泳した時の喜びは一生忘れることのできない宝物。この感動を一人でも多くの水泳の苦手な人たちに体験してもらえたらと思います、その一年後にインストラクターの資格を取得し、みなさんたちに水泳の楽しさを伝授しようとして喜びを分かち合った若き時代もありました。みなさん、海水浴では日焼けにご注意。上記の遠泳の時は、水着以外の部分は日焼けで約1カ月くらい痛くて痛くて、水泡でやけどのようになり仰向けに寝ることもできませんでした。

◆仙台七夕で初めてレイ配りをしましたが、大きな声が出なく反省しています。来年は大きな声でがんばります。友の会のみなさんも変な天気なので、身体に気をつけてお過ごしください。

**佐々木 孝子 (太白区長町)**

◆今年の夏は高齢者にはこたえる暑さが続いています。熱中症にならないよう過ごしたいと思います。

**永浦 郁 (太白区三峰峯)**

◆最近「認知症」なる言葉をよく耳にします。学生時代はもちろんのこと、退職時でも、辞書には記載されていませんでした。高齢になっても、今日から、新しい人生が始まると思いい前向きで希望を持ち続けたいものです。よろしくお願いたします。

**菅原 義雄 (太白区緑ヶ丘)**

◆今年の夏のきびしいのにはまいってしまいう毎日です。水分をこまめにとり、みなさん



◆一日一日を乗り越えてください。おたがいにがんばりましょうね。

**安井 京子 (太白区柳生)**

◆海水浴は昭和12年ぐらいまで兄と妹の3人で常磐線の福島県北の新地の海浜まで行きました。なつかしく思い出した。

**興野 秀子 (泉区黒松)**

◆おかげさまで86歳になりました。100歳までがんばりたいと思います。

**峯村 ツヤ子 (太白区富沢)**

◆私はバスに乗るときはバスの時刻表をしっかりと見てバスの行先をしっかりと見ることにしています。少しボケ気味なので、気をつけてます。

**早坂 美和子 (太白区袋原)**

◆今年の梅雨、仙台はあまり雨が降りませんね。降らないなら降らないで水不足とかが気になります。

**菅原 康介 (青葉区旭ヶ丘)**

◆友の会パズルは頭の運動になるので、暇をみつけてはやっています^^)

**本郷 有美 (宮城野区新田)**

◆友の会パズル、ボケ防止のためもあり楽しんで解いています。続けてください!!

**大久保 トヨ (太白区緑ヶ丘)**

◆連日の雨降り野菜は高くなり、洗濯物は乾かず困っています。

**宮内 みよ子 (太白区長町)**

◆今年5月に入会しました。いろいろ勉強になりますので、今後ともよろしくお願いたします。

**渡邊 兼光 (太白区ひより台)**

◆初めてパズルに挑戦します。図書券が当たったら何買おうかな?

**中田 夏希 (太白区長町)**

◆第26回健康まつり、楽しみにしています。

**丹野 のり子 (太白区鹿野本町)**

◆クロスワードは趣味の一つです。解けたとき最高です。

**高橋 幸一 (太白区羽黒台)**





引地 たか子 (名取ブロック)

ちぎり絵



荒木 優子 (長町ブロック)

絵手紙



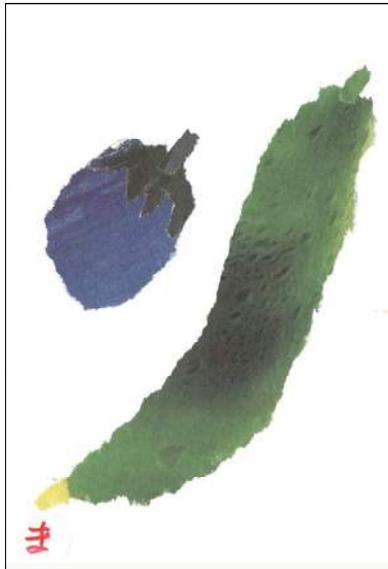
塚本 令子 (南部ブロック)

絵手紙



末永 真里江 (名取ブロック)

ちぎり絵



### 戦争も原発もノー！たいはくアクションを再開します

安倍政権が憲法の改悪を公言し、原発の再稼働も進められる中、毎月第3水曜日に開催してきた「原発も戦争もノー！たいはくアクション」を9月20日(水)より再開します。

9月までは夕方5時半より、10月から3月まではお昼の12時半より蛸薬師境内集合です。

### お知らせとお願い

友の会事務局は、事務局体制の事情で第2、第4土曜日は友の会室を閉めさせていただきます。大変申し訳ございませんが、なにとぞご理解願います。

お急ぎの場合には、総務課(北棟玄関入って右の部屋)にお声がけ願います。

### 御礼

前号でお願いしました「地域交流サロン運営基金」には、137名様から255口255,000円のご協力をいただいております(9月5日現在)。皆様の温かいご協力に、心から感謝申し上げます。

みなさまのよりどころ、居場所として活用していただけるように、引き続き運営のための努力を強めてまいります。今後ともご支援よろしく申し上げます。

紫香亭はサークル活動などで活用されています。(写真は手話サークル)



# 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何らかの事に当たる前などに、食事をして備えること。

⑤福島県喜多方市はラーメンとこれにて有名です。

⑥アメリカ合衆国の最北端の州。

⑧具だくさんな○○○飯。

⑨「ゴホン、ゴホン」風邪の症状の一つ。

⑩車を英語で。  
⑫エジプトの首都。  
⑬「11」を英語で。

「タテのカギ」

①鳥類。平和のシンボル。

②阿弥陀仏の浄土。

③いわし類の稚魚。○○○干し。

④日本の通貨単位。

⑥イタリア語で「愛してる」

⑦太陽に近い方から4番目の惑星。

⑧誤って理解していること。

⑩ウサイン・ボルトは100メートル・200メートルの世界○○○保持者。

⑫お酒は冷やにしますか？ ○にしますか？

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

解答欄

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

## ▼前回の答え 「カイスイヨク（海水浴）」

①カ	②サ	③ブ	④ラ	⑤ン	⑥カ
⑦シ		⑧ラ	⑨ン		⑩イ
	⑪ガ	⑫ツ	⑬ブ	⑭リ	
⑮モ	⑯ス	⑰ク		⑱ヨ	⑲カ
⑳サ	㉑ケ		㉒マ	㉓ヒ	㉔ル
㉕ク	㉖ツ	㉗シ	㉘タ		㉙イ

☆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。また、正解者の中から**10名様**に図書カード進呈。  
〆切は**10月20日**（当日消印有効）

## ♪歩こう会の予定です♪

- 9月（日程はお問い合わせください）  
泉ヶ岳・水神まで登ります
- 10月23日(月)  
芋煮会・蔵王えぼしスキー場  
(雨天でも行います)



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では非公開にしています。

◎7月号のパズルは39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)

## 編集後記

「安倍離れ」仙台でも嵐  
仙台市長選挙の翌日の河北新報の朝刊の紙面に躍っていました。「希望あふれる仙台をつくる市民の会」(市民の会)から立候補した郡和子さんが、野党の支援も受けて激戦を制し見事当選しました。仙台南健康友の会でも多くの会員の方々が、それぞれの地域で郡和子さん支援の輪を広げるため奔走しました。長町では「希望あふれる仙台をつくる長町・郡山の会」を立ちあげ草の根の動きをつくりました。7月の東京都議選では安倍自民党政治に代わる新しい政治を求める大きな変化が生まれました。「仙台でも嵐」は郡仙台市長誕生を言い得て妙です。私たちも「原発も戦争もノー・たいはくアクション」をねばり強く続け、その延長線上に「市民は共同・野党は共同」を許さない」と声をあげ続けてきました。郡市長を支えるためにも、さらに私たちの声をあげていきたいものです。(K)