

地域への貢献が評価されました

～高齢者配食サービスほっと亭に『みずほ号』寄贈～

寄贈された『みずほ号』に乗り笑顔で出発する配達ボランティアの高橋一男さん



仙台南健康友の会高齢者配食サービス・ほっと亭に、みずほ教育福祉財団より配達用電気自動車『みずほ号』が寄贈されました。

この寄贈事業は、「高齢化社会を迎えた中で、増加している一人住まいの高齢者や調理が不自由な高齢者等のために、調理・配達・友愛(会話・安否確認等)などの一連のサービスを提供している、地域住民を中心としたグループの活動支援」を目的としたものです。

今年3月に見学に行った金沢の配食サービスの経験にも学びながら、5月に申請し7月に承認を受けました。

寄贈式は10月11日に行われ、約30名の方に参加いただきました。

仙台南健康友の会からは熊谷郁夫会長があいさつ。みずほ教育財団・森信博理事長、食事ネットワークサービスみ



森理事長より目録を受け取る寺島さん

やぎ・市橋章子代表、長町病院・小椋公樹副事務長からごあいさつをいただいたのち、ほっと亭寺島知子代表が財団理事長より目録を受け取りました。

寺島代表は、「利用者の喜ぶ顔や『おいしい』という声に支えられて続けることができました。今までの活動が認められてうれしいです。高齢者が安心して住み続けられるように、活動の幅をさらに広げたいと思います」と話しています。

仙台南健康友の会

友の会だより

第222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

▼私の独り言…。安倍首相は、いったいどここの国の首相なのか？社会保障の拡充には財源が無いと増税までしたのに、米大統領長女の「基金」には57億円をポンと出す気前の良さ。そんなに財源があるなら、年金を増やして75才以上の医療費を1割から2割負担にしないでほしい▼原発再稼働のために東電に25億円の交付金が支払われ、一方では、東電は黒字でオマケに社員のボーナスは史上最高額という。故郷を追われ、家族や仕事を失った福島の方たちにこそ交付金を出してほしい▼核兵器禁止条約が国連で122か国の賛成で採択されたが、世界で唯一の被爆国日本は賛成の立場を取らずに参加しなかった。被爆者の思いはいくばくか：▼衆議院選挙で「圧勝」した自民党。今後はいいねいな説明と真摯な対応をしますと言いつつ、選挙後には疑惑解明もしないで加計学園を認可するのでしょいか▼安倍首相は、いったいどこの国の首相なのか？私たち日本人の生命と暮らしを本気になってまもってほしい。(YM)

多彩なステージや企画に笑顔の輪

～仙台南健康友の会健康まつりに1,000名を超える参加～

雨の中、フィナーレを飾ってくれたチアリーディングサークル『クラッパス』のみなさん



仙台南健康友の会第26回健康まつりは9月17日蛸薬師境内と長町病院北棟(旧病院)で開催。あいにくの天候にもかかわらず1000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。

サークルの熱のこもった出し物、スマイリーチバの腹話術、長町病院リハビリテーション職員によるバルーンショー、ドクター平野井のマジックショー、バルーンショーなど、多彩な出し物に会場は沸きました。

今年はブロックなどの出し物に賞を出すことに。出演した4つのブロックはいずれ劣らぬ素晴らしい熱演でした。

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・クラッパ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

ーナーや駐車場での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「途中から雨で心配しましたが、最後まで楽しめました」などの感想が寄せられました。



模擬店も大賑わい

御 礼

第26回健康まつりには悪天候にもかかわらず多くの皆様にお越しいただき、どうもありがとうございました。

なお、天候の関係でもちつきを取りやめにしたり模擬店の食数の調整が行ったりしたため、全体として食事が不足してしまったことをお詫びいたします。



スマートフォンで撮影しながら学んでいます

ママのパン教室始めました

子育てなどで忙しいママさんたちからの「パン作りを学びたい」との声にこたえ、「ママさんのパン教室」を始めました。講師はほっと亭代表の寺島知子さんです。生地をつくることから始まり、オーブンで焼き、ホットなパンにトッピングしたりサラダを添えたりして子どもたちと食べます。

ママのパン教室は

奇数月の第二木曜日

午前9時半から

会場はほっと亭

会費は1回1000円です。

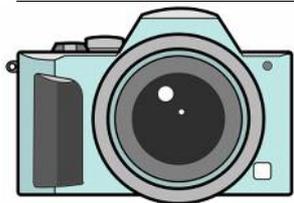


Photo 健康まつり

※すべてを紹介しきれないことをお詫びします。



オープニングは恒例、長町中学校吹奏楽部のみなさん



リハビリ職員のバルーンアートは練習の成果を発揮



子どもコーナーでの長町まざらいいん方による紙芝居



Dr 平野井のマジックショーには驚きの声



スマイリーチバの腹話術に会場は大爆笑



ブロックの出し物はいずれも熱演(長町ブロック)



子どもたちのフラダンスに会場からは大きな拍手が



健康相談コーナーにもたくさんの方が

地域のつながりをつくる友の会の輪を大きく

「友の会・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



長町病院外来での外来コーナー

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「仲間ふやしキャンペーン」に取り組んでいます。

長町病院待合室に午前中設置している「外来コーナー」では、友の会役員が署名を勧めるとともに「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」や健康講演会などを開催。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、職員が友の会に入会

するとともに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。フルカラーの『いつでも元気』は「読みやすく内容がいっぱいですね」と好評です。

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。「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、地域に根をはった大きな友の会にしていきましょう。



毎回盛況のうたごえ喫茶でも入会相次ぐ

◆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。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2017 11月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ／当事者は誰か 安田菜津紀

特集 介護体験記

アベノミクスと「大日本帝国」 浜矩子
まちづくりのススメ② こども食堂

けんこう教室 労働のストレスとメンタルヘルス

食と健康 高齢者に適した食べやすい食事



発行＝(株)保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』は月機目で380円です。見本誌希望の方は友の会にご連絡ください。

政府は核兵器禁止条約にサインを

平和を語るつどいに31名の参加

5年ぶりの開催となった「平和を語るつどい」には、会場の蛸薬師会館いっぱい約31名が参加しました。

まず、原水爆禁止2017年世界大会に友の会から代表として参加した門間圭子さん(長町ブロック)から報告がありました。現地で撮影した写真で構成したスライドを使いながらの説明。「国のトップは国民の願

いに応え、禁止条約に署名をしていただきたい。世界のトップだという

前に日本の運動のトップに立ってほしい」との言葉に、参加者もうなずきながら聞いていました。続いて、本田勝利さん(宮城県平和委員会常任理事)に「核兵器禁止条約の意義とは？」と題して講演していただきました。

7月に国連で、加盟国の約3分の2の賛成で「核兵器禁止条約」が採択されました。核保有国の妨害などの中で、そこにいたるまでのヒバクシャを中心とした粘り強い運動の経過について話がありました。そして本田さんは、核兵器禁止条約が採択された国連総会に日本が欠席したこと、その後も署名を拒み続けている姿勢に問題があると指摘。最後に「日本政府に禁止条約への参加を求めること、そしてアメリカにも北朝鮮にも禁止条約への参加を喫緊の課題として求めることが、日本の平和運動として大事」と強調されました。



本田勝利さんの講演に聴き入る参加者

友の会社会保障部・門間 茂雄

三大会募金と折り鶴への御礼

5月号でみなさまにお願いした「三大会募金」(原水爆禁止世界大会、宮城県医連共同組織活動交流会、日本高齢者大会)は、181名様から31万3739円お寄せいただきました。おかげさまで、原水爆禁止世界大会(8月6日〜9日・長崎)には1名の代表、宮城県医連共同組織活動交流会(9月3日〜4日)には31名の代表を送ることができました。

また、折り鶴にも多くの方からご協力をいただきました。みなさまの物心両面からのご支援に心から感謝いたします。



折り鶴は長崎の平和公園へ

※日本高齢者大会(10月28日〜29日・沖縄)には1名代表を送る予定でしたが、台風のため残念ながら大会が中止となりました。



◎ 地域公開講座 これからの予定

月 日	テーマ	お話しされる方
11月24日(金)	クリスマスのリースづくり	鈴木 祐子さん(友の会事務局次長)
12月14日(木)	クリスマスのリースづくり	鈴木 祐子さん(友の会事務局次長)
2018年		
1月19日(金)	みんなで脳トレ	桂嶋 勇孝さん(友の会保健部)

時間はいずれも 14:00~15:30 です。会場はよしの亭です。

みそ汁は塩分にご注意を！

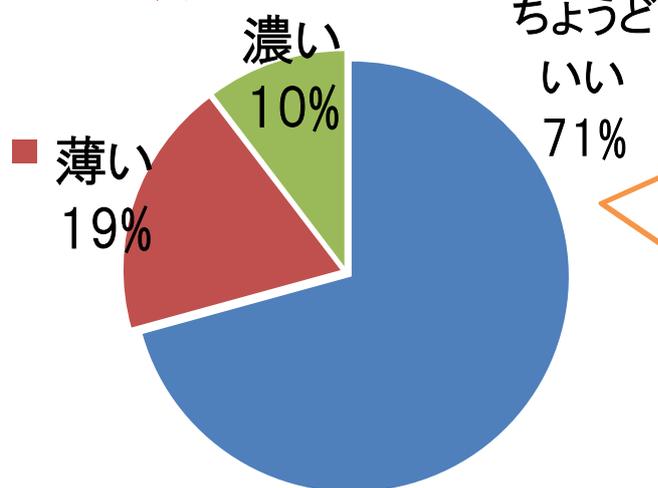
9月17日の健康まつりで、みそ汁試飲コーナーを設けました！
だしの異なる2種類のみそ汁の飲み比べを行い、63名の方に試飲のご参加いただきました。
紙面をお借りしてその結果をご報告します。試飲したのは下のAとBのみそ汁です。

A:塩分0.8% 市販の顆粒だしのみそ汁
(赤みそ小さじすりきり1.5杯 顆粒だし1g)
150cc1杯で塩分1.5g

B:塩分0.8% 天然のだしパックのみそ汁
(赤みそ小さじすりきり2杯 だしパック)
(150cc1杯で塩分1.5g)

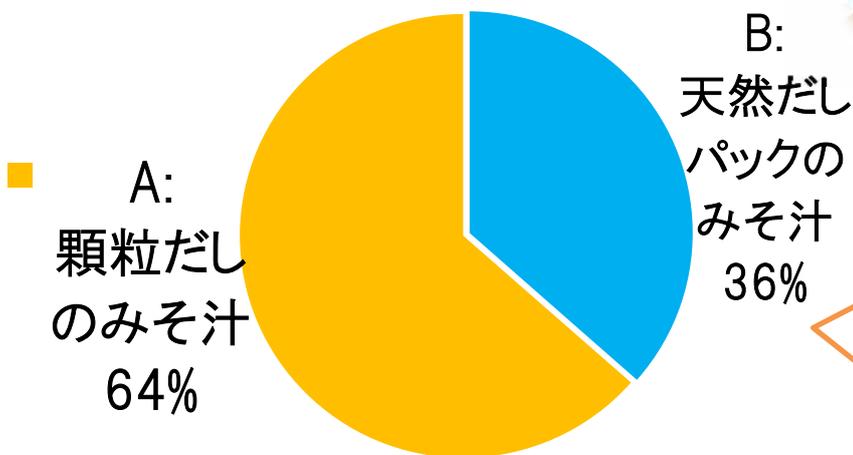


みそ汁の濃さ



ちょうどいいと答えた方が7割！
みそ汁は薄味に気を付けている方が多いようです。
汁物は、お椀の大きさも注意が必要です。野菜や海草、きのこをたっぷりの具たくさんみそ汁にすると汁の量が減り、減塩につながります。

どちらのみそ汁がおいしいですか？



健康まつりでのみそ汁試飲

顆粒だしのおいしさが天然だしを上回りました。
しかし、顆粒だしは、塩分が含まれています。その分味噌を控えめに。
天然のだしやだしパックも試してみましょう！

薄味のみそ汁でもお椀1杯でなんと塩分1.5g摂ったことになります。
高血圧症、糖尿病、腎臓病などの方は、減塩の方はみそ汁は1日1杯分にしましょう！

長町病院 食養部 三浦 朋子

こうして予防
生活習慣病
 長町ブロック



質問もたくさん出されました

生活習慣病予防のためには、笑うこと、禁煙、バランスのとれた食生活、適度な運動が基本であることがわかりました。

最後に、友の会三橋吉則副会長の音頭で「健幸マーチ」(西部IIブロック・横田朝子さん作詞)をみんなで歌い、大いに盛り上がりつつ終了しました!

佐藤行夫先生からは「とても楽しかった」という感想もいただき、とても有意義だったと思います。

事務局長・高橋 賢一

こうして
楽しく介護予防
 四郎丸落合班

10月26日に蛸薬師会館で長町ブロック医療講演会を開催しました。テーマは「こうして予防 生活習慣病」、講師は長町病院の佐藤行夫先生でした。会場いっぱい38名の参加があり、主催者もビックリ!

スライドを使いながら、具体的な例を紹介しながらのわかりやすい話に、みなさんうなずいたり笑ったりしながら聞き入っていました。質問もたくさん出され、あっという間に時間が過ぎました。

四郎丸・落合班で10月12日、四郎丸地域包括支援センターから2名の職員にお越しいただき、介護予防のはなしと「コグニサイズ」(認知症予防へ向けた運動)を行いました。はじめに25項目の生活機能チェック票に基づきチェックし、現在の自分の状態を知ることができました。その後、日常生活でできる簡単筋力アップ体操や食

班から、ブロックから



楽しく“コグニサイズ”

生活改善アドバイス、口腔清潔と口腔体操、認知機能向上のポイントなどのお話をお聞きし、「コグニサイズ」の運動を行いました。運動は、簡単なステップからだんだん頭を使う動きになると参加者のみなさんは、「あれ? 右足から? 左足は2回だけ?」などと笑いながら楽しく身体を動かしました。社会福祉士さんからの最後のまとめは「何より、きょうようが大切です。きょうようを、今日、用事をつくることを言い、今日何かをすることを中心掛けていきましょう」ということでした。

事務局次長・村上 奈保子

健幸マーチ

1 健幸は歩いてこないだから自分で作るのよ
 肉や魚に味噌汁一杯卵一つに腹八分

人生はワン・ツーパンチくよくよせず暮らそうよ
 塩気は少し控えめに果物・酢の物・食べましよう
 野菜食べて牛乳飲んでワン・ツーワン・ツー
 胸をはって歩こう
 それワン・ツーワン・ツーワン・ツーワン・ツー

2 健幸は歩いてこないだからみんなで作るのよ
 一つに栄養二つに休養三つに運動これほんとう
 人生は、ワン・ツーパンチ脳トレ筋トレストレッチ
 一日三食きっちり手作り料理が一番よ
 腕を組んで足を上げてワン・ツーワン・ツー
 胸を張って歩こう
 それ!ワン・ツーワン・ツーワン・ツーワン・ツー

3 健幸は自然にこないだから自分で作るのよ
 タバコはやめてお酒を減らし毎日笑顔を心がけ
 人生はワン・ツーパンチ健幸力フエで楽しんで
 毎日少しの運動を友達さそって歩きましょう
 声を出して腕を上げてワン・ツーワン・ツー
 ひざをあげて歩こう
 それ!ワン・ツーワン・ツーワン・ツーワン・ツー
 ゴー!

おなじみ「365歩のマーチ」に、横田朝子さん(西部IIブロック)が健康づくりにぴったりの歌詞をつけてくれました。
 板橋幸子さん(長町病院健康運動指導士)のレクチャーも受け、今後班会などで要望にこたえていきます。



お米マイスター直伝

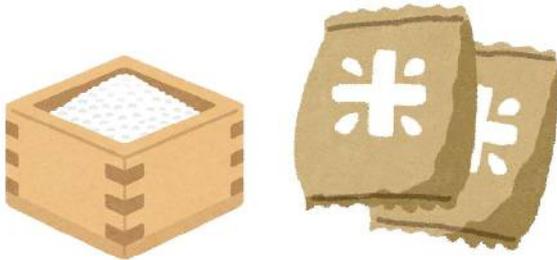
おいしい！お米の炊き方教室



新米をよりおいしく炊き上げるポイントをお米マイスターに教えていただきました！皆様、是非おいしいごはんを楽しんでくださいね！

お米マイスターとはお米に関する専門職経験がある人のみ受験できる、お米の博士号とも言える資格です。

①お米は正確に量る



②水をはった容器にお米を入れ、水をすぐに捨てる

ミネラルウォーターを使用するとよりおいしいごはんになります



③手指を立てて、力を入れずに軽く研ぐ(円を描くように混ぜる感じで)

④水を入れてすすぎ、③を繰り返す(合計で2~3回研げばOK)

白いにごりはデンプン等の栄養素なので、研ぎすぎに気をつけましょう



⑤すすぎ終わったら、水を入れ、40分~1時間浸水する

古米の場合は1時間以上浸水してください
また春・夏の時期は冷たい水に浸水することでおいしくなります



⑥お米を水切りし、計量した水を加えて炊飯する

水分のある新米は水を控えめに、逆に古米は水を多めにするとおいしく炊き上がります



炊き上がったら

おいしいごはんの
できあがりです♪



宮城県の“だて正夢”や青森県の“青天の霹靂”など新しい品種のお米が次々と登場しております。いろいろなお米の味や食感の違いを楽しんでみてくださいね！

クリスマスオードブル
おせち ご予約受付中

 米工房いかわ

TEL 022-247-3181

TEL 0120-3181-01(フリーダイヤル)

宮城県仙台市太白区長町 3-3-5

シリーズ
ひとその⑫ ^{かつらしま ゆうこう} 桂嶋 勇孝さん
(保健部・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。



傘寿を迎えたとのことですが若々しい桂嶋さん

健康友の会保健部などで活躍されている、桂嶋勇孝さんをご紹介します。

仙台生まれの仙台育ち。当時長町に本社を置く会社に勤めました。長町病院も何回か受診したことがあるとのこと。定年退職後、防災士の資格を取りました。さらに、いざという時に弱者の援護に役立ちたいと、健康管理士や認知症介助士などの資格も。地域の老人クラブなどで資格を生かして講演活動

も行っています。

友の会との出会いは、昨年12月の地域公開講座。「大切な靴のお手入れ」というテーマに、「何で健康友の会が靴の話をする？」と興味をそそられたとのこと。公開講座後に友の会に入会し、以来保健部に参加することとなりました。

元看護師などの専門家も参加し、保健部は自分の勉強にもなるという桂嶋さん。「病気の予防や健康寿命を延ばすためには、高度な医療も必要だが、脳を活性化させたり血流を良くする運動も大事。友の会を通じてそうした活動をお手伝いできたらうれしいです」と意欲的です。

健康チャレンジお申し込みの方へ

保健部の健康チャレンジに申し込まれたみなさま、どうもありがとうございました。今回は23名の方からご応募いただきました。初めて「深酒バイバイ週2日休肝コース」にチャレンジがありました。

期間は11月末までです。達成した方には記念品を進呈いたします。記録用紙を12月15日までに友の会にお届けください。



連載

訪問看護・訪問介護の目線から

その③ ^{いたばし しずこ} 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。

紅葉が始まったと思ったら木枯らし一号が吹く季節となりました。寒いと厚着になり身体にも力が入り、肩こりや腰痛など古傷が傷んだりはしていらっしゃいませんか？

気になることは早めに相談を

訪問看護や介護を受けていただいている方は、現在の病気の悪化や介護量の増加、認知機能の低下などにより自宅での生活の継続がむずかしくなる場合もあります。

異常を早めに見つけることが大事です。気になることがあったら早めに、主治医、ケアマネ、看護師、ヘルパー等に伝えていただき、みんなで対応を検討しましょう。

インフルエンザなどの感染症にならずに過ごすことはとても大切です。風邪予防はもとより体力の低下にもご注意下さい。

小さなことでもお声がけを

私たちの訪問を受けないで元気で過ごしていただけることが一番良いですが、訪問を考えたことがありましたら小さなことでもお声がけ下さい。



※次回からはケアステーション郡山が担当します。

◆市長交替、大いに期待して
います。いじめ問題、石炭火
力発電所問題、今後どのよう
に改革されていくのでしょうか？
最大の関心事です。

佐藤 昭夫(太白区羽黒台)

よう、平和をしつかり守ろう
と誓いつつ。
千坂 みとり(大河原町)

◆お彼岸に墓参りに行ってき
ました。手入れがしっかりさ
れているお墓もあれば、長い

◆認知症予防にクラシック音
楽を。私も80歳の後期高齢者
になりました。65年前から、
ワルツがきっかけでクラシッ
ク音楽を聴くのが趣味として
生きてきました。この素晴ら
しい音楽を聴きますと、心身
とも大いに癒されます。みな
さんもクラシック音楽で感動
に浸りませんか。

高橋 正明(太白区長町)

◆先日、蝟薬師のおまつりに
初めて行ってきました。とて
も盛況でびっくりしました。
内科の先生の手品が面白かつ
たです。来年もまた行ってみ
たいです。
福田 由美子(太白区長町)

◆友の会だより楽しく拝見
しています。私は足腰を鍛え
るために毎日ウォーキング
で汗を流しています。なるべ
く周りの人たちに世話にな
らないためでもあります。
崎山 ヨシミ(太白区長町)

阿部 信夫(太白区郡山)

耐震強度の問題を慎重に審
査する必要あり」と指摘して
います。とにかく、原子力の
発電は一日も断念させまし
よう。

日老々介護にはげんでいま
す。老々介護から解放される
までがんばります。
佐藤 方隆(太白区西中田)

**◆実家に帰った際に母に頼ま
れて応募しております！姪ち
やんと挑戦しているようで
す。サークルやパズルといつ
た参加できる内容が多いし読
みやすいので毎回楽しみにし
ています。**

狩野 清士(太白区長町)

◆今年の気候はデジタル的な
変化で何でもイキナリでし
た。昔のアナログ的四季が懐
かしいです。体調管理に気を
つけています。

佐藤 幸子(太白区土手内)

◆北朝鮮の動きが全世界で注
目になっており、改めて平和
な日々がと願わずにはおれま
せんね。この世から核兵器が
不要と誰もが感じ、安心した
いです。

浅沼 かつ子(太白区大野田)

◆今冬の陽気や気温の変化は
どうなることやら？寒さに向
かう季節となりますので、体
調に気をつけて残りわずかな
今年を過ごしましょうね。ま
た新しい年は笑顔でお会いし
ましょう。

◆先日衣替えをしました。そ
の時、昨年も着ていたコート
が学生のころから着ているも
のだと思いだしました。思い
出のあるコートをこれからも
大切にしていきたいです。

山田 あゆみ(太白区郡山)

◆原子力規制委員会の田中俊
一委員長が5年に任期を終え
てこのたび退任しました。東
京電力の福島第一原発の廃炉
について「東電にもっと住民
と向き合う主体性なければ進
まない」と、また東北電力の
女川原発も「被災原発であり、

◆班からブロックからの欄
で、西部IIブロックの紹介の
写真「みんなでタオル体操」
がばっちり写っていて、とて
も楽しさが伝わってくる出来
栄えと感じました。ちなみに、
私もその中に写っていました。
ありがとうございます。
熊谷 みよ子(太白区山田自由ヶ丘)

**◆健康まつりご苦労様でし
た。台風の接近で気を心配
しましたが、何とか雨の前に
終わることができて良かった
ですね。今年は雨が少なかった
異常気象でしたが、一般的に
は9月は多雨の季節です。**

宇塚 敬子(太白区長町南)

◆10月16日のうたごえ喫茶
で入会しました。イントロク
イズではお土産をいただき、
ありがとうございます。とつ
ても楽しい時間を過ごすこと
ができました。また参加した
いと思えます。

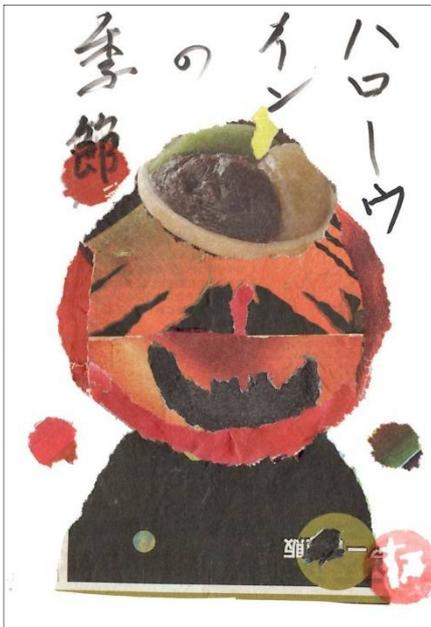
金沢 ふみ子(太白区四郎丸)

◆この夏は天候異変で変わる
夏でしたが、ここに来て初秋
の天候になってきました。皆
様お元気でしょうか。私は毎



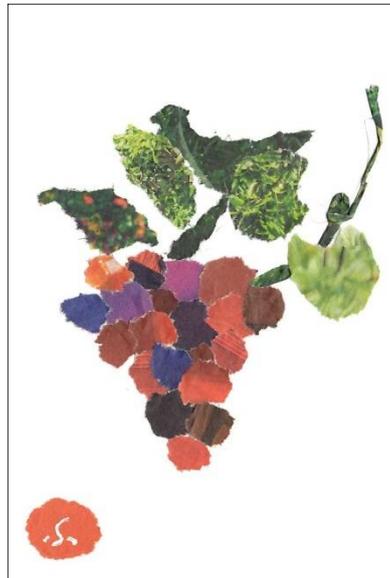
梅 仲子 (宮城野区)

ちぎり絵



吉田 房子 (長町ブロック)

ちぎり絵



鈴木 祐子 (名取ブロック)

絵手紙



菊地 力治 (長町ブロック)

色紙絵



佐藤 誠子 (長町ブロック) 絵手紙
今年もカレンダー一枚となりました。私にとって残念なことがありました。健康まつりに参加できなかったこと、人生いろいろでした。友の会にこれからも参加して、みなさんとお友達になれますように。(誠子)



仙台南健康友の会

アルフホルン&ヨーテル
千ロリアン出演決定!

2018年

新春のつどい

日時: 2018年(平成30年) **1月13日(土)**

午前11時30分から午後2時まで(受付は11時より)

会場: 太白区文化センター 展示ホール(地下1階)

参加費: 2,000 円(食事・飲み物代込み)

定員: 100名様(定員になり次第締め切らせていただきます)

参加申し込みは友の会事務局までお願いします。



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どこにも出かけず正月を家でゆっくりに寝て過ごすこと。
- ②長時間・〇〇〇労働は健康を害します。
- ③年賀状の文頭に書く新年のお祝いの言葉。
- ④大学の卒業者などに対して授与されるもの。
- ⑤同心円を基調にした模様。へビの目から名づけられました。

れた用水路を〇〇〇用水と呼びます。
⑬近い場所のこと。

「タテのカギ」

- ①元日に配達されるハガキ。
- ②仕事を離れて自由に使える時間。
- ③海に生息するカメ。
- ④学校に通学する児童・生徒の住む区域の区分。
- ⑤寿司屋ではお米やご飯をこいう呼びます。
- ⑥来年の干支は。
- ⑦野外で稲わらなどを燃やすこと。
- ⑧英語で言うトスプーン。

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

解答欄

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

▼ 前回の答え

「キンモクセイ (金木犀)」

① ハ	ラ	ゴ	シ	ラ	エ
ト		⑤ ク	ラ		⑩ B
	⑥ ア	ラ	ス	⑦ カ	
⑧ ゴ	⑨ C	モ	ク	⑨ E	⑩ A
⑪ カ	ー		⑫ カ	イ	ロ
⑬ F	イ	レ	ブ	ン	ク



☆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。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)

♪うたごえ喫茶の予定です♪

2017年	
12月 7日(木)	時間はいずれも 14:00～16:00
2018年	
1月25日(木)	会場はたいはくく る地下展示ホール
2月22日(木)	
3月24日(土)	
4月20日(金)	
5月20日(日)	
6月22日(金)	

お詫びと訂正

前号1ページ門間圭子さんの手記の三段3行目「ゲルニカはいまから**8**年前」は「いまから**80**年前」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

編集部

当選者

◎9月号のパズルは55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)

ホームページ上は非公開にしています。

編集後記

地元紙の一面の「宮城県、いじめワースト1、不登校3位」という見出しに胸を痛めます。同時に、こうした数値や順位付けにどれくらい意味があるのだろうかかと疑問に思っています。悪くはないために、いじめを隠してはいないだろうか、あるいは子どもを無理やり学校に引っ張ってきていないだろうか、気になります。日本の子どもは「自己肯定感」が低いという調査結果もあります。子どもが安心してできる環境や「居場所」づくりこそが、大人の役割なのではないでしょうか。(H)