



仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 223 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



笹崎啓太くん（長町小学校4年）と粹奈（すいな）ちゃん（同1年）は、仲良しきようだい。仙台南健康友の会の無料塾に、啓太君は3年前のスタート時から、粹奈ちゃんは去年から通っています。

お正月は長町4丁目の蛸薬師・舞台八幡神社に初もうで。「どんなことをお願いしたの?」と聞くと、啓太君は「囲碁で5級をとれること」、粹奈ちゃんは「スイミングスクールに通って泳ぎがうまくなること」と笑顔で答えてくれました。

この子たちの笑顔が本当に輝く未来であってほしいと願わずにおれません。

文と撮影 平尾 伸二（事務局次長）

2018年の年頭にあたり、健康友の会の会員の皆様に謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

仙台南健康友の会
会長 熊谷 郁夫



啓太君（右）と粹奈ちゃん



ブロックが「友の会月間」でがんばりました

～今年も地域に根をはった友の会への飛躍を～

食事は和やかに進みました



長町

楽しみに待たれるふれあいお食事会

しばらくぶりの開催となった長町ブロックでのふれあいお食事会。ほっと亭やワンコインランチのスタッフのみなさんのご支援で再開することとなり、11月16日、

12月22日と2回開催しました。

長町地域でも一人暮らしの高齢者が多くなっており、単に食事をするだけでなく様々な企画を考え、楽しいひとときにし、みなさんが心待ちにするような食事会をめざしていきます。

12月22日のお食事会では、食事の前にみんなで折り紙で簡単な箸入れづくりをしました。1月は柏京子さんをお願いし手話を予定しています。これからも月1回開催するようにがんばっていきます。参加者のみなさん、お楽しみに。



門間 茂雄 (長町ブロック長)

ピアノの音色に心癒されました

11月28日、太白区人來田の「ポッケの森」で、うたごえ喫茶でもおなじみの柴田順子さんのコンサートがありました。今年で4回目、会場は80名の参加でいっぱい。演奏は「枯葉」で始まり映画音楽、ラテン音楽、クラシック等、16曲の演奏でした。知っている曲も多く、気持ちよく聴くことができました。途中での三橋吉則副会長による讃美歌の独唱は、とてもすてきでした。

毎回最後に演奏される即興曲「希望」は、その日の雰囲気と気持ちで作曲されるとのことです。自然の美しさや、優しさの中を、希望に向かって進んでいるように感じました。市街地から離れた地域で演奏会を楽しめることは、幸せなことです。次回もよろしくお願いします。

永尾 進 (西部Ⅱブロック)



若林

会場は参加者でいっぱい

医療・介護に大きな関心

11月25日(土)若林市民センターで若林健康友の会との共催で健康講演会を開催。「これからどうなる? 医療や介護」のテーマで水戸部秀利先生(若林クリニック 所長)にお話ししていただきました。

「高齢化社会」を迎え、これから医療や介護がどうなるか大きな関心事となっており、肌寒い日にも関わらず、52名の参加で会場いっぱいになり、大変好評でした。

高齢者になれば、病気も増え介護も必要となります。医療からも介護からも追い出される制度についての悲しい現実を。事例を紹介しながら、その背景についても、財源の使い道も含めてスライドを活用し話されました。いくつかの質問や体験談もだされ、知れば知るほど怒りがわいてきました。決してあきらめず、政府の宣伝にごまかされないように、みなさんでもっと勉強し、力を合わせていく必要があります。そして、地域で安心して暮らせるための、友の会の役割を再認識しました。最後にその場で友の会に1名入会されました。

平間 止 (若林ブロック長)

柴田さんのピアノに聴き入る参加者



西部Ⅱ



会員への訪問は喜ばれました



訪問行動が班会に結実

この数年、自分のつながりで入会をお願いする従来型の方式が、急速に進む高齢化の流れの中で有効性を失い、じり貧が続きました。考えてみれば、「地域型友の会」こそ今の状況に対応できるものであって、地域を拠点に、会員非会員の区別なくおたがいにささえあうことができる

集まりを提供する運動体であることが王道ではないかと気づきました。南部ブロックで唯一つづけられている四郎丸落合班会を重視し、周辺の市営住宅を中心に2回の地域訪問行動を行い、非会員にも班会への参加を呼びかけました。多くの理事・班長が行動に立ち上がり、友の会事務局からも応援をいただき、班会参加者は過去最高を記録しました。成果の大小より、進むべき道筋が見えてきた月間でした。

炭谷 彰三 (南部ブロック長)

県外から見た方も



「嚥下」をテーマにたくさんの方が

11月21日(火)、長町病院の外山美由紀看護師を講師に、「嚥下のはなし」というテーマで医療講演会を開催。会場いっぱいの41名が参加しました。「河北新報」の案内を見て山形から車でいらしたという男性は、「家族を誤嚥性肺炎で亡くし、いまボランティアで100歳の方のお世話をしています」と、体験談も交えながら質問していました。

外山さんの「摂食・嚥下障害看護認定看護師」の資格は、東北で30名、宮城県で10名しかまだ持っていない資格とのこと。大変勉強になる貴重なお話ありがとうございました。

瀬川 国郎 (西部Iブロック長)

みんなでストレッチ体操



身体が軽くなりました

「腰痛・転倒予防のストレッチ体操」というテーマで開催した郡山ブロックの健康講座。「東郡山の佐藤秀夫さんがつながり続けてきた友の会員と、地域の方々の健康づくりや憩える場をつくりたい」と、東郡山町内会副会長の今野健さんと相談しながら準備しました。事前に訪問や電話などで案内を行い、当日は「河北新報」を見てきたという方など18名が参加してくれました。

講師の板橋幸子さん(長町病院・健康運動指導士)が実技をまじえてわかりやすく説明。みなさん「身体が軽くなった」と笑顔で帰られました。

今後、東大野田から東郡山まで、友の会活動を具体的に考えていく契機になった健康講座でした。

阿部 信夫 (郡山ブロック長)

学習しながらなごやかに交流

10月初旬、名取ブロックとしての月間の取り組みについて、ブロック会議を持ちました。友の会の輪を広げる目標を15名、『いつでも元気』を2名の方に読んでいただくとして、恒例のブロック交流会は、医療懇談会とかねて、11月29日に開催することとしました。

会員は2名にとどまりましたが、『いつでも元気』は2名の方に購読していただくことに。

ブロック交流学習会は、予定通り11月29日、名取駅プラザホールで開催しました。(写真)

つばさ薬局長町店の薬剤師・永井瞳さんを講師に「サプリメントのはなし」をテーマにした学習交流でした。参加者は20名で、質問が途切れることなく寄せられるなど、関心の高さが示されました。

熊谷 郁夫 (名取ブロック長)



質問は途切れることなく

友の会の魅力がいろんな場でひろがりました

「友の会拡大・強化月間」で多様に活動が発展



毎回100名以上が参加し、会員も増えているうたごえ喫茶

全国の仲間とともに昨年10月から11月までとくくんだ「友の会拡大・強化月間」。

「月間」を通じて、新たに132名の方が友の会に入会し、17名の方が『いつでも元気』を購読してくださることになりました。

長町病院外来での掲示や友の会のホームページを見て、自ら入会に来られた方が多いのも、今回の特徴です。友の会の魅力がいろんな場で広がったと言えるでしょう。

また、スーパーでの健康相談会やブロックでの健康懇話会、復興



長町病院病棟ミニコンサートは好評でした
(ハーモニカ演奏は横田栄実夫さん)

公営住宅での健康カフェ、ミニコンサートなども積極的に取り組まれました。(ブロックの取り組みは2、3ページをご覧ください)

毎週火曜日の「お茶っこ会」や地域公開講座、サークルなど、地域交流サロン「よしの亭」、新たに開設した「紫香亭」での活動も定着してきました。

さらに、「原発も戦争もノー! たいはくアクション」や核兵器廃絶を求める署名行動など、平和といのちをまもるとりくみでも奮闘しました。

アンケートでの訪問行動で

地域の方々の切実な声が

11月30日には、長町病院やつばさ薬局の職員とともに、地

これだけ友の会の輪が 広がりました

会 員・・・・・・135名
『いつでも元気』読者・17名
新しい班・・・・・・3班

域要求アンケートと核兵器廃絶署名を持つて訪問行動に取り組みました。長町地域128軒を訪問し44名の方々と対話することができました。その中で「個人の商店が少なくなつて、近くに買い物に行けるところが少なくなり困っている」などの切実な声とともに、多くの署名が寄せられました。

班づくりでは、長町病院職員の中で3つの班が誕生しました。

「月間」での貴重な前進を力に、今後とも地域に開かれた、地域から求められる友の会づくりのため、今年もみなさんと手を携えていきます。

事務局長・高橋 賢一

「次代への記憶」第3集を発刊

友の会社会保障部で毎年発行している「次代への記憶」。昨年末に2017年版を発刊いたしました。

テーマと執筆者

○平和な世界を次代へ
門間 圭子さん(長町ブロック)

○原水爆禁止世界大会・長崎に
参加して
村上 華帆さん
(長町病院ソーシャルワーカー)

○沖縄を訪れて
高橋 光さん(長町病院事務)

○私の戦争体験
庄司 芳昭さん(西部Iブロック)

○憲法から考える天皇の「退位」
平尾 伸二さん(友の会事務局次長)

資料として、「核兵器禁止条約全文」を添付しています。

ご希望の方には無料でお分けしています。

次代への記憶

へ二度と過ちを繰り返さないために～

第3集 2017年12月



仙台南健康友の会

仙台南健康友の会・2018 うたごえ喫茶



歌の好きな方、参加しませんか！唱歌、童謡、ロシア民謡、
懐かしい歌など生演奏でいっしょに歌いませんか！



年間予定

開催日：2018年度

1月25日(木) 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)

7月18日(水) 8月12日(日)

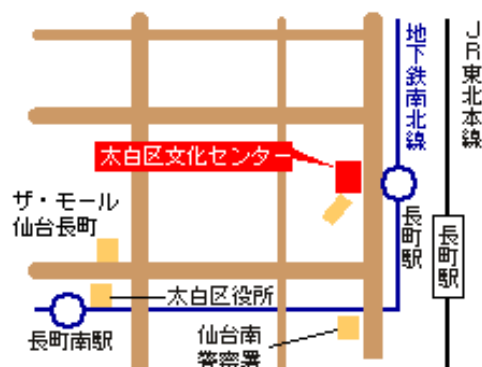
9月24日(月) 10月25日(木)

11月12日(月) 12月 未定

時間：午後2:00～4:00

場所：太白区文化センター

地下展示ホール



腹の底から大きな声で
歌いましょう！

参加費は友の会会員は¥500円

一般の方は¥800円です

連絡先：仙台南健康友の会

☎022-248-6702

携帯 080-1657-0727 (高橋)

090-2607-3284 (三橋)

座位の運動



腿上げ×4回
腿上げ下げしながら



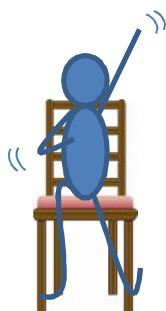
つま先・かかと上げ下げ×4回
脇を締めながら



膝伸ばし×4回
伸ばしている足の逆でパンチ

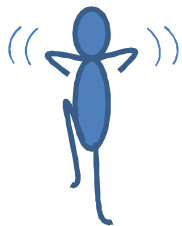


足を広げ交互に×4回
力こぶを出しながら

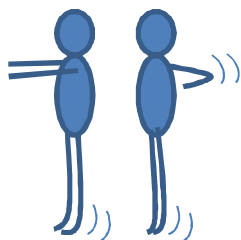


腕・膝伸ばし×4回

立位の運動



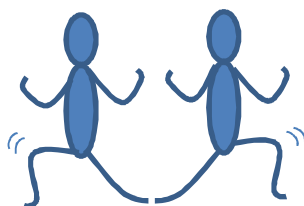
腿上げ×4回
腿上げ下げしながら



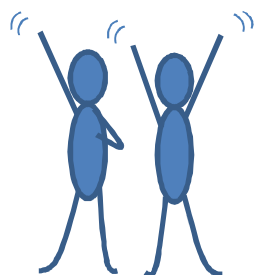
つま先・かかと上げ下げ×4回
脇を締めながら



足一歩前を交互に×4回
つま先より膝が前に出ないように



足広げ×4回
力こぶを出しながら



腕・足伸ばし×4回

健幸マーチ

歌詞と振付

♪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
くよくよせずに 暮らそうよ

♪塩気は少し控えめに
果物・酢の物・食べましょう

♪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



昼休みにリフレッシュタイム

心身ともにリフレッシュ
のびのびストレッチ班
 11月末から、仙台南健康友の会の班会の仲間入りをした「のびのびストレッチ班」です。開催しているのは毎週水曜日午後1時から30分間、場所は長町病院北棟五階フロアーで講師は健康運動指導士の板橋幸子さんです。男性も歓迎です。忙しく仕事をしていると、知らず知らずのうちに、息も浅く、奥歯をギュッと噛みしめ、心身に力が入り、そんな日々が健康を蝕みます。板橋さんの時には厳しく！時には慈愛に満ちた優しい掛け声に、心

身ともにリフレッシュする心地よいひとときです。継続は力なり、心身の良い変化を感じます。参加希望の方は、講師板橋さんか園田(初代班長)に確認してから来てください。

医療情報課・園田 道代

和気あいあいと楽しい時間を
ハッピーアロマ班



オイルの効用を聞きながら

12月2日(土)午後から友の会会議室で第一回アロマ班会を開催しました。初回という事もあり気軽にオイルに親しんで頂ける様に直接塗布でき飲用もできる1

「職員の班会もあったらいいね」という声から職員の班会が3つできました



笑って健康づくり！イエイ！

友の会の班会では何回か行っています「笑いヨガ」ですが、職員の班会を11月から開催しました。日頃なかなか大声で笑う機会が少ないかと思いますが、「笑いヨガ」は、笑いの体操とヨガの呼吸

「笑門には福来る！」
笑って、免疫力アップ
笑いヨガ班

00パーセント純粋なエッセンシャルオイルを使用し、「サラダのドレッシング」「クリームチーズに混ぜたカナッペ」「お茶に入れてフレーバーティー」を参加者で作リカフェ風にして楽しみました。アットホームな雰囲気と和気あいあいとした楽しい時間となりました。

外来看護師・鈴木 あずさ

健康マーチ

「365歩のマーチ」の替え歌。作詞は横田朝子さん(西部エプロック)

1 健康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に暮らそうよ

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 健康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 健康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で心がけ

人生はワン・ツーパンチ健康カフェで楽しんで

毎日少しの運動を友達とって歩きましょう

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

6ページにイラストを掲載しましたので、みなさんお試しください。班会などでも行っています。

法を組み合わせた健康法で ス解消になります。す。お腹から笑うことで自然 友の会の会議室で月2回のに腹式呼吸になり、有酸素運動 昼休みに集まり、笑いをつく動の効果をもたらし、免疫力 っ、活力を高めています。アップ、血液の循環、ストレ 組織課・村上 奈保子

地域交流サロン・サークル活動 掲 示 板



◎ 地域公開講座

月 日	テーマ	お話しされる方
2018 年 1 月 19 日 (金)	みんなで楽しく脳トレ	桂嶋 勇孝さん (友の会保健部)
2 月 23 日 (金)	「相続」が「争続」と ならないために	遠藤 恭郎さん (遠藤恭郎行政書士事務所)
3 月 22 日 (木)	花粉症にご注意	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。		



クリスマスリースをつくりました (11 月の地域公開講座)

◎ 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
1 月は 20 日、2 月は 17 日、3 月は 17 日

映画サークル・上映予定

月 日	題 名	上映年	監 督
1 月 15 日 (月)	クール・ラーニング	1993 年	ジョン・タートルトープ (アメリカ)
2 月 19 日 (月)	お早よう	1959 年	小津 安二郎
3 月 19 日 (月)	帰らざる河	1954 年	オットー・プレミンジャー (アメリカ)
4 月 16 日 (月)	新選組	1969 年	沢島 忠
5 月 21 日 (月)	最高の人生のを見つけ方	2007 年	ロブ・ライナー (アメリカ)
6 月 18 日 (月)	嵐を呼ぶ男	1957 年	井上 梅次
7 月 23 日 (月)	ヒット・パレード	1948 年	ハワード・ホークス (アメリカ)

こどもたちとボランティアさんでもちつき

「もちって、すべすべでやわらか〜い!!」
仙台南健康友の会「無料塾」は、年末特別企画として、勉強のあとは、ワンコインランチボランティアのみなさんともちつき。

学生のボランティアさんも参加し、みんなでかけ声を上げながら交替で楽しくもちをつきました。

つくたてのおもちを、雑煮やあんこ、きな粉もちにして食べました。



この仮面は
何のキャラクターかな?

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

シリーズ ひと

その③ すずき ゆりこ 鈴木 百合子さん (NPO法人クラブス)

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。



いつも元気はつらつの
鈴木百合子さん

健康まつりでフィナーレを飾ってくれている、クラブスチアリーダーズのボランティア担当・鈴木百合子さん。毎回軽妙な方言のトークで会場を沸かせてくれます。多賀城育ち。銀行や建設会社などに働きながらご家族の介護をしていました。祖父母を見送った後に、15歳から習っていたクラシックバレエの経験を活かせるようにと、チアダンスに挑戦。

メンバーを直接指導するようになったのは、東日本大震災後。仮設住宅のボランティアを担当することになってからです。「子どもたちに大人との接し方やコミュニケーションの取り方を教えるのも大事な役割」と、老人施設でのボランティアにも子どもたちを連れて参加しています。「子どもたちの笑顔と力で、大人たちのコミュニケーションの橋渡しができたと思います。復興公営住宅に移って孤立している被災者の方もあります。子どもたちの声でそういう方の心も開けられたら嬉しいと思います」と笑顔で話す鈴木さんです。

♪あすと食堂、好評♪

長町地域の三カ所の復興公営住宅で開催されている「あすと食堂」。それぞれ毎月1回ずつ開催しています。仙台白百合女子大学や宮城大学の学生ボランティアさんたちがもちまわりで調理を担当。仙台南健康友の会高齢者配食サービスほっと亭は、2カ月に1回担当しています。

1食300円のランチは入居者の方やご近所の方にも大好評。献立もヘルシーなものにと工夫しています。2月には第二住宅で、仮設住宅の時から続けているもちつき大会を予定しています。



調理するほっと亭メンバー

連載

訪問看護・訪問介護の目線から

その④ 鈴木 真琴 (ケアステーション郡山所長)



ケアステーション郡山は訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護が一緒にケアを提供している事業所です。太白区郡山で1995年から訪問看護を始め、2014年からはヘルパーも一緒になってケアステーション郡山としてがんばっています。地域で生活したい！という障害のある小さなお子さんから100歳を超える高齢の方まで約100名のみなさんに利用いただいています。

元気で明るいスタッフがご自宅で医療処置などの看護をしたりおむつ交換や入浴介助など生活のお手伝いをしています。

みなさん、はじめまして。ケアステーション郡山の鈴木真琴です。これから3回の連載になります。どうぞお付き合いください。

さて、みなさん訪問看護、訪問介護ってどんな感じなの？とまだまだ疑問が多いことと思います。そこで私たちが経験したこんな事例をご紹介します。

日ごろからご相談を

高齢でひとり暮らしの利用者さん。ある日、看護師が訪問してなかなかお家の中から出てきてくれません。おかしいなあと思い、様子をうかがうと・・・具合が悪くなってずっとお布団で休んでいたんです。これは大変！すぐにケアマネージャー（介護支援専門員）さんに連絡を取り、ヘルパーさんの協力で食事を作り、病院に連絡をとって受診してもらいました。診断は脱水症。水分や食材など買い物をしきちんと食べてもら

い、看護師も体調やお薬の管理をしたり、みんなで協力して利用者さんを支えたりしました。対処が早く、手厚く介護をしたためか2週間もするとすっかり元気に！まだまだ看護・介護の手は必要ですが家の中を歩けるぐらいまで回復しました！

このように訪問看護、訪問介護を利用していると、急に体調が悪くなった時に状態に合わせてすぐに対処できることがあります。現在安定していても持病があり心配な方などはいちどケアマネージャーさんに相談してみてください。（続 く）



◆友の会はいろいろな行事を行っており、楽しいでしょうね。いつか何かに参加したいと思います。

丹野のり子(太白区鹿野本町)

◆10月末に入会させていただ

きました。瀬川夫妻の活動に敬意を表します。2016年10月に心臓疾患で緊急入院、ステントを入れて助かりました。ただ健康に配慮だけでは十分とは言えないと痛感したところでした。

内海 哲郎(太白区土手内)

◆全国の自治体に存在する教育委員会の特異体質。報道で知る限りですが、共通しているのは隠ぺい体質なんです。仙台市教育委員会の調査委員の選考もやっと決定したばかり。時間がかかりすぎではないでしょうか。相変わらずかと思っちゃいます。

佐藤 昭夫(太白区羽黒台)

◆いつも楽しく拝見しています。222号の「みずほ号」、もっと増えるといいですね。お弁当を楽しみに待っている方がたくさんいます。

佐藤 和子(太白区門前町)

◆ほつと亭の「みずほ号」、かつこのいい車ですね。今までの活動お世話様でした。これからもよろしくお願いします。

中田 真希(太白区郡山)

◆うたごえ喫茶の半年分の予定が載っていました。ウィークデイが多いのに、みなさん熱心で感心いたします。これからも楽しいうたごえ喫茶で盛り上がりましょう。

熊谷 みよ子(太白区山田中ケ丘)

◆2017年は大きな節目の年でした。核兵器禁止条約が国連で採択され、その働きの功績がたたえられICanにノーベル賞が授与されました。日本の政府はあわてて(?)賢人会を発足させ、軍縮会議で核保有国と非保有国との橋渡しをとると言っています。が、果たして国際社会の目には日本政府はどう映っているのでしょうか。政府がどうあるろうと、核兵器のない世界へ向かって今日も私たちは一人一人の貴重な署名をいただいています。

門間 圭子(太白区長町)

◆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。とっ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います。

金沢 ふみ子(太白区四郎丸)

◆パズルの答えに季節の移ろいを感じます(しみじみ)。新年に向けて、準備したいと思います!!

山崎 幸子(太白区山田本町)



◆今日11月19日にタイヤ交換しました。ちょうど雪が降り始めたので、ベストタイミングでした。近くのガソリンスタンドはどこもタイヤ交換の車で混雑してました。

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

◆毎月1回の運動や健康のためのお話し等に楽しく参加させていただいています。

安斎 文子(太白区緑ヶ丘)



◆長町病院だよりの「磯野先生の退職に当たって」を読んだ涙が出てきました。患者さんのため、地域住民の方々のためと粉骨砕身がんばってこられた50年だったと思います。長い間お疲れさまでした。

◆これからの第二の人生、ご自分と奥様のためにいっぱいいたいと思います。

◆うたごえ喫茶に友人と参加したいと思い、入会しました。以前も加入していたのですが、母の介護等と転院のため、休会していました。そういえば「歩こう会」にも加入していたつけ。パズルにも応募していたつけと、いろいろ思い出しました。さっそく「歩こう会」に加入しました。うたごえ喫茶ともどもよろしくお願いいたします。

白石 啓子(太白区長町)

◆新春のつどいのチラシが入っていたので、ぜひ参加させていただきます。ありがとうございました。

田部 浜江(泉区上谷刈)

◆奇数の月の友の会パズル、いつも楽しみにしています。今年もあと1カ月、来年も自分の身体に注意して新年を迎えたいと思っています。

安井 京子(太白区柳生)

◆先日、事務局の村上奈保子さんを講師に迎え、「笑いヨガ」を体験しました。いつもは理知的な村上さんの模範演技に大爆笑!!久しぶりに泣くほど笑った、という友の会に納得。世の中笑えない出来事ばかり多い中、今日の笑いが明日のパワーになりました。

只野 素子(太白区袋原)

◆今年も残り少なくなりました。病院・うたごえ・サークルとお世話になりました。この一年、編集の人たちお疲れ様でした。来年もよろしく。

斉藤 信幸(宮城野区原町)

瓜生 美紀子 (名取ブロック)

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



菊地 力治 (長町ブロック)

色紙絵



佐藤 洋子 (郡山ブロック) 絵手紙

大豆に描いた鶴と亀
(菊地力治さん)

早川 カオル (太白区西多賀)

◆ 11月上旬、広瀬川のほとりを西公園方面へ友だち4人で歩きました。途中で散歩しているポニーに会いました。天気にも恵まれ、楽しい一日でした。

◆ 楽しい健康まつりでした。子どもたちのかわいいフラダンス、長町中学校吹奏楽部の演奏、スマイリーチバさんの巧みな話術に感嘆しました。

永浦 郁 (太白区三神峯)

(わたしのひとこと続き)
◆ 今年も残りわずか…あれ？何かやり残したことが思い出せない自分におかしくなり、カレンダーと今からにらめっこです。たくさん楽しいことがありますように。

鈴木 洋子 (太白区西中田)

◆ うたごえ喫茶、なかなか参加できませんが、友の会だよりで少しは情報が見えます。

柴田 みつ江 (太白区青山)

◆ 毎回うたごえ喫茶を楽しみに待っています。月2回ぐらいあればよいと思っています。

今野 光子 (太白区松が丘)

◆ 11月29日、国際センターでの金子勝教授の講話を聴いて、原発輸出の密約の話など本当にびっくりしました。私たちの税金そんなことに使わないで！

佐々木 孝子 (太白区長町南)

◆ 今年も友の会の皆様方には、主人ともども大変お世話になりました。私事の替え歌

(健幸マーチ) を会員の皆様に歌っていただき、ありがと

うございました。とても感激

しています。クイズの答え(除

夜の鐘)を元気で聞いて、新

しい年を迎えたいと思っています。

ます。平成30年も友の会の皆

横田 朝子 (西部IIブロック)

開になりますよう、祈ってお

友の会パズル

A～Eまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコの力ギ」

① 方言などで「こども」のこと。

③ 物の形を絵や図にかき表すこと。えがく。

④ 気持・意図などを、相手のおもわくを気にせず、そのまま外にはつきり表すこと。

⑥ お仏様を祀り、仏像をすえ、僧が仏法をおさめる建造物。

⑦ 物事の始まり。「○○○がるた」

⑨ 10を英語で。

⑩ ワイシャツなどの袖口を留めるための装身具。

⑫ 「上」の対語。

⑬ 物事に余裕があり窮屈でないこと。

⑭ 「上」の対語。

⑮ 現在放映中のNHK朝の連続テレビ小説。

⑯ 「尾張名古屋は○○でもつ」

⑰ 窮地から逃れるみち・方法。

⑱ 硬貨のこと。「ワン○○」

⑲ 「賛成」の対語。

⑳ 試験。「期末○○○」

㉑ 四季の一つ。12月から3月にかけての時期。

㉒ 現在放映中のNHK朝の連続テレビ小説。

㉓ 「尾張名古屋は○○でもつ」

㉔ 窮地から逃れるみち・方法。

㉕ 硬貨のこと。「ワン○○」

㉖ 「賛成」の対語。

㉗ 試験。「期末○○○」

㉘ 四季の一つ。12月から3月にかけての時期。

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

解答欄

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

▼ 前回の答え
「ジョヤノカネ(除夜の鐘)」

① F	②	③	④	
ネ	シ	ヨ	ウ	ガ
ン		⑤ E	ミ	ツ
⑥	⑦		⑧	⑨
ガ	シ		ガ	ク
⑩ A	⑪	⑫	⑬	⑭
ジ	ヤ	ノ	メ	ヌ
⑬	⑭	⑮	⑯	⑰
ヨ	リ または ツ	ヤ	サ	シ
ウ		⑱	⑲	⑳
		キ	ン	ジ
				ヨ

☆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。
今回は新春スペシャルとして、正解者の中から20名様に図書カード進呈。
〆切は2月20日(当日消印有効)

♪『いつでも元気』をお読みになりませんか♪

全ページカラーで読みやすく健康づくりに役に立つ『いつでも元気』。みなさんもお読みになりませんか？

月刊誌で、1冊 380 円です。

お申し込みは友の会室まで。

当選者はホームページでは非公開とさせていただきます。

当選者

◎11月号のパズルは43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

4年前、「ひまわり」という映画を観ました。1959年、沖縄県石川市(現うるま市)の宮森小学校にアメリカ軍の戦闘機が墜落し、児童11名を含む18名の尊い命が奪われ、多数の重軽傷者を出した大惨事を題材にしたものです。昨年12月13日の、宜野湾市の小学校への米軍機窓枠落下のニュースに、宮森小学校の大惨事を思い出し、背筋が寒くなりました。人命が傷つけられ、失われてからでは遅すぎます。ただちに飛行は停止させるとともに、いのちを脅かす米軍基地は沖縄から撤去すべきだと思えます。(H)

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2018 1 月号 380 円 好評発売中

巻頭エッセイ／鎌田實さん(医師・作家)

離島で育つ若手医師 徳之島診療所

守りたい9条 ノーベル平和賞と9条

げんこう教室 始めよう健康体操

まちのチカラ 山口県周防大島町

食と健康 七草

発行＝熊本県民医連 〒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

