

ブロックで広がるお食事会



仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 224 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



若林ブロック長・平間 止

長町ブロックで、「ふれあいお食事会」を始めました。十一月より毎月一回、ブロックとほっと亭のみなさんの協力で開催、二月で四回実施することが出来ました。

これまでに不定期で、食事会をおこなってきましたが中断していたのを友の会の人た

若林ブロックでは、一人暮らし中心の「お食事交流会」は3年目を迎えます。お世話人も体調崩したりして、調理担当や送迎担当も、みんなで協力しい、お食事交流会を「若林老人憩いの家」で開きました。このHを楽しみに待っていたようで、お友達同士誘い合って多くの方が参加してくれました。食後に近況報告も含めて自己紹介をしあい、自分の心境を涙ながらに語る方など、回を重ねる度に参加者の絆が強まっている感じがしました。カラオケも行い、みんなで大笑い「楽しかった」「元気をもらった」と笑顔で散会しました。



長町ブロック長・門間 茂雄

ちの要望もあり復活しました。十一月の一回目は、食事会の後に自己紹介や楽しく歌って終わりました。二回目からは、食事の前に皆さんに喜んでもらえるようにと「テーマ」を考えて、これまで手話や体を動かす軽いストレッチ・笑いヨガなどで好評を得てきました。毎回、お手伝いスタッフを含め十五名以上の出席を得て、楽しい食事会となりました。これからもマンネリにならぬよう一層の創意工夫で長続きできる会にしたいけるように頑張っていきたいと思います。



聴診器

「晋ゴジラ」ってご存知ですか？二年

晋はもちろん安倍晋三首相のこと。題名は、「この世界の片隅の君の名は、晋ゴジラ」。キャプションが効いています。「このゴジラは、息を吐くように嘘をつき、自分のお金のように、国民の税金をばら撒きます」。ツイッターの件数が一気に四十万件くらいに急上昇したそうです。この作者は、ラジオの人気パーソナリティでアナウンサーの吉田照美さん。「しんぶん赤旗」の曜版(二月二十八日号)のインタビューで、安倍9条改憲に警鐘を鳴らし「このままでは日本は危ない。声を上げていかなければならない」と訴えています。「晋ゴジラ」は、改憲問題でも「憲法に自衛隊を書き込んで何も変わらぬ」と嘘をついています☆この「晋ゴジラ」を倒せるのは「国民の声」。周りの人と気軽に政治を語り、憲法9条の大切さを話し合い、それこそ息を吐くように「9条を壊すな」と声を上げていきたいですね。

(T・K)

新春のつどい

2018/1/13 文化センター展示ホール

アルプスの魅力を満喫

今年の、メインの企画はスイス地方に鳴り響く、アルプホルンとヨーデルのうたごえに魅了され職員の出し物も盛況で！111名の参加者で、おおいに盛り上がりました



南国気分でフラダンス



楽しく健幸マーチの体操



9条改憲 NO! 職員寸劇

殺し合う戦争は反対です！

魅惑のムードテナーサクソ



第 42 回 仙台南健康友の会 総会

みんなで
語い合いましょう！

2018 年度のスローガン

- 1、安心して住み続けられるまちづくりをめざし、地域住民のみなさんと共に、健康、医療、福祉、介護を守る運動を展開しよう。
- 2、地域と協力し、地域活動に参加、交流をはかり、楽しい友の会活動をすすめよう。
- 3、平和・憲法・いのちくらしを守るため、協力共同の運動をすすめよう。

来年度はこんな活動を！



昨年の総会の様子

○町内会と協力し、医療講演会・健康講演会等に取り組んでいきます。

○「お元気ですか訪問」を行い、会員、非会員宅の状況を把握し、お互いを支えあうことができる地域づくりをめざします。

○各ブロックで健康づくり、生きがいづくり、楽しい友の会活動を展開していきます。

○健康につながる班会活動を継続的に行っていきます。

○楽しくやりがいのあるサークル活動をさらに発展させていきます。

日時 : 4月 15 日(日) 14:00~16:00

会場 : 太白区文化センター 展示ホール(地下)

今、「なぜ」3000 万人署名運動！

あなたから、周囲の方へ一声を

安倍さんは 9 条に自衛隊を加えても何ら変わりはありませんと言っています。ならば何故あえて強行するかを聴きたくなります。ご承知の通り、安倍さんは、これまで戦争法、機密保護法、共謀罪と憲法違反の法案を強行採決することを繰り返してきました。

私たちは憲法を守らない人に憲法改悪をゆるさせてはなりません。気になるのは安倍さん以外の自民党や国民会議の方々が、このことにコメントする人が無い安倍独走体制で憲法を変えることと自体危惧せざるを得ません。

国民のみなさんも、これについての様々な意見をもつと！声を上げていかなければなりません。

そのためには一人でも多くの人に九条改悪の本当の狙いを知ってもらわなければ闘いにならないからです。何故ならば、憲法を改悪するかしないかを決めるのは、国民の手に委ねられているからです。

社会保障部・門間茂雄

憲法を守らないは、
安倍首相、あなたでは……

* 憲法尊重擁護の義務について規定している

日本国憲法 99 条「天皇又は、摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し、擁護する義務を負う」



署名に、
ご協力を

長町病院待合室でも署名をよびかけ

3000 万の声を届けよう！

憲法を生かす全国統一署名を、まだお済みでない方は署名して友の会まで宜しく、ご協力をお願いいたします。

第 9 条

- ① 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
- ② 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

あなたも一緒に参加しませんか。

➤ たいはくくる前の十字路で署名活動

第 2・第 4 の水曜日・午後 12:30～13:00

➤ 戦争もノー・原発もノー たいはくアクション

毎月第 3 水曜日・午後 12:30～13:15(10 月～3 月)

午後 17:30～18:15(4 月～9 月)



「米軍が最も恐れた男 その名はカメジロ」

映画を観て大ファンに！

「不屈」「あきらめない」

二月十二日に、「米軍が最も恐れた男 その名はカメジロ」を観ました。カメジロさんは、どんな人か、ほとんど知りませんでしたが、この映画を観て、大ファンになりました。今、生きていたら、どれだけ力をもらえるかと思いますが、残念ながら七年前に九十四歳で亡くなられています。でも、この映画を観た事、又、偶然にも、監督が挨拶に来ていて、話があった事で、私の心の中にある「今も昔も、そして未来も、庶民の命や生活を軽視し続ける巨大な権力(今は米と日本政府です)は存在し続ける。そんな現実の社会に、自分自身はどう向き合い、次の世代に、伝えていくか」という思いに、しっかりと答えを提供してくれました。

この映画を通じて、沖縄と日本本土との関係について改めて考えさせられました。第2次世界大戦末期、アメリカの攻撃から本土を守る為に、沖縄は捨石にされました。その後、本土も原爆や空爆で、たくさんの犠牲者がでましたが、地上戦とならなかったのは、沖縄の犠牲があったからです。戦後も、沖縄は、日本政府から見捨てられ、アメリカの権力の思うように利用されています。戦後、巨大なアメリカと日本政府の権力に屈せず、住民とともに戦い続けたのが、瀬長亀次郎さんです。本土に住む私達が、日々平和に過ごしているのは、戦後も戦後も沖縄があるからと言っても過言ではありません。私達は、もともと沖縄の現実を目を向けて、沖縄に住む方々が、心から安心して暮らせる様に、力をあわせなければならぬのだと思います。

「不屈」「あきらめない」の中で、言葉を大切にしたいと思いました。

医療情報課・園田 道代



「お元気ですか訪問」 「あがって行って」と いう声も！

南部ブロックは拡大月間にお元気ですか訪問を行い、その後も二次、三次地域訪問活動が続けています。これ迄と少し変えたのは会員だけを訪問するのではなく、その近隣にも班会のチラシを手渡し、関心のある人をお誘いした点です。事務局の応援も受け第一次では四人で二区画二十軒、第三次は六人で四区画三十五軒と徐々に増やす中で地域からの反応が変わってきました。「あがって行って」と声をかけられお茶をいただき話をしてくれる人が数人生まれ、話し相手にも事欠く高齢化社会の日常を体感した思いでした。



班会への参加数も第一次五名が第三次十二名、初参加会員、非会員の参加が増えたのは何よりです。更に想定外の反応がありました。

外来コーナーでは：

一月末、病院の待合室で「九条改憲ノー」の署名をお願いしていて、たまたま署名者の住所が訪問区画だったので、「地域でもこんな活動しています。」と友の会だよりの記事を紹介したところ「次の班会には出席します。」と入会された方、その翌週にも「これを町内会で回覧してくれると良いのね。」と資料を持ち帰ったご夫婦がおりました。第四次ではこの方にもご案内したいものです。幾らか明るい展望が見えてきたような気がします。

南部ブロック長

炭谷 彰三

地域公開講座

「相続が争続に

ならないように」

毎回大好評の地域公開講座ですが、二月二十三日は「相続」をテーマに行政書士の遠藤恭郎氏をお迎えして開催しました。会場の「紫香亭」には、十六名の方が参加。相続トラブルの豊富な笑例を織り交ぜた、分かり易いお話しに、沢山の質問が出されました。「遺言書はどのように

に作るのか?」「離婚した子どもにも相続権はあるか?」「愛人は財産分与してもらえるか?」「借金も相続の対象になるの?」など、深刻な質問にも分かり易く説明して頂きました。初参加の Aさんは「身近な所で専門家の話が聞けて、とても得した気持ちになりました」と感想を寄せてくれました。資料ご希望の方は、友の会事務所まで声をかけてください。

副会長 三橋 吉則



行政書士 遠藤恭郎さんの講座を
なるほど、なるほど・・・



長町病院 健康管理室

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。このコーナーは、民医連の事業所・職場のメンバーや仕事の内容についてご紹介します。

保健師 2 名、事務 2 名、女性ばかりの職場です。個性派ぞろいの面々ですが、病院北棟 1 階の奥地に部屋があるため、普段はあまり目立つことなく地味にお仕事をしています。

介護予防教室などの介護予防事業や病院職員の健康管理を主な業務としていましたが、昨年 4 月の健診センターの錦町移転により、センターに代わり企業健診や自治体健診業務も行うことになりました。

今年度健診を受診された会員のみなさんとお会いしているかもしれませんね。

親切・丁寧・親しみのある笑顔がモットーの職員が対応いたしますので、お気軽にお声をかけてください。

何事もひどくならないうちの、予防や早期発見が大事です。普段の生活を注意するのはもちろん、定期的な健診受診で健康を確認しましょう。

骨密度測定検診など、会員割引料金の検診もありますので、お気軽にお申し込みください。

< 骨密度測定 >

料金：一般＝1,210 円 友の会会員＝1,091 円（税込）

日時：月・水・金曜日の午前（予約制）

内容：前腕骨で骨密度測定 結果説明（保健師）

お申し込みは、長町病院 健康管理室または仙台南健康友の会へお電話ください。

電話：長町病院 746-5161 仙台南健康友の会 248-6702



地域交流サロン・サークル活動 掲 示 板



◎ 地域公開講座 (会場＝地域交流サロン よしの亭) 長町病院近く

月 日	テーマ	お話しされる方
4 月 26 日 (木)	「介護と要支援のかかわり」	地域包括支援センター
5 月 24 日 (木)	「アロマ」を体験してみませんか？	鈴木 あづさ さん (長町病院看護師)
6 月 29 日 (金)	追ってお知らせします。	

・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。

電話 248-6702 (仙台南健康友の会)

健康とおしゃべり班会

2 ヶ月に 1 回、門前会館で班会を開催しております。
2 月 16 日は道路に雪が多く寒い日で、他の行事や仕事が重なった方がいたなど 6 人の参加となりました。前半は脳トレとストレッチ体操・ボールゲームで楽しく汗をかき、後半はお茶とお菓子でおしゃべり会です。映画の話から人種差別問題や恐い大統領や首相の話になり、ちょっぴり社会の情勢にもふれる会となりました。

長町コスモス班 清水辛子



あなたも
見学に来ませんか？



小型箏のサークルができました

「和音サークル」



2 月 2 日より「紫香亭」にて月 2 回活動をはじめました。「小型箏 和音 (かずね) サークル」です。「和音」というのは楽器の名称ですが、どのような楽器なのかご紹介します。日本伝統のお箏をピアノやギターを弾くように気軽に楽しんで欲しい！という願いを込めて岩手県在住の邦楽家の方々が中心になり誕生した楽器です。平安の音色を、ここに再現。というキャッチフレーズ通り、長さだけ半分の 90 センチのかわいらしい大きさにも関わらず、音色は従来のお箏と同じです。コンパクトなので持ち運びや収納、練習時の場所取りも楽です。皆さんお箏の経験のない初心者ですが、「さくら」からはじまり、古典から新曲また幅広いジャンルの曲を弾けるよう、和気あいあいと楽しみながらお稽古しています。老若男女誰でもが楽しめる楽器です。興味のある方お待ちしております。

第 1・3 金曜 午後 1 時から 3 時まで、月会費は、3,500 円です。

小型箏 和音サークル

中村 恭子

シリーズ³⁴ ひと

横田 朝子さん (西部2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。



「健幸マーチ」を作词

岩手生まれで看護の道への第一歩が仙台でした。子育てしながら働き、勤め先と長町病院が近いこともあり、友の会を知ったのは、健康まつりに参加したのがきっかけです。その後、義父母や孫たちも長町病院に大変お世話になりました。子育てを終えて、余暇を考えていた時に「いきいきおたつしや講座」に参加し、その後、保健部のお手伝いをする事になりました。

今は、月2回の「ワンコイン」(お弁当作り)で楽しくお手伝いしたり、月1回のうたごえで元気をもらっています。西部2ブロックで「健康カフェ」をする事になりブロック長からの声かけで介護予防運動の研修も受けました。せっかくできた「健康カフェ」を明るく楽しくやって行く為に会の終わりに歌でもどうかかなと思って作ったのが「健幸マーチ」です。会に参加する皆さんの健康が一番ですから体調に合わせ歌詞の一部分でも実践して頂き、健康で明るい日々を送りながら友の会に参加して頂けたらうれしいです。振り付けも歌付CDも出来上がり皆さんに愛用して頂き大変感謝しております。

♪ 健幸マーチ

(365歩のマーチの替え歌)

- 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1杯 卵1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 たべましょう 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
- 2、 健幸は 歩いてかない だから
みんなで作るのよ 1つに栄養 二つに休養 三つに運動 これほんと 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 きっちりと 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
※くりかえし
- 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 健幸カフェで楽しんで 毎日少しの運動を友達誘ってあるきましょう
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
※くりかえし

連載

訪問看護・訪問介護



その⑤ 鈴木 真琴
(ケアステーション郡山所長)



「遠くの親戚より近くの他人」という言葉があるように、なかなか遠くにいる親戚の方には相談にのってもらえなかったり、手伝ってもらいたいと思っても言い出せないことはありませんか？

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。

介護の悩みについては、私たちにご相談ください。きっとお役に立てることがあると思います。

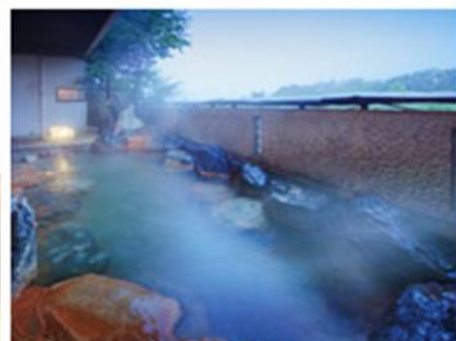
ケアステーション郡山 仙台市太白区郡山 7-16-8
電話 022-246-6554

友の会 日帰り旅行



のご案内

今年は、皆さんからの要望もあり、**日帰りの旅行**を企画しました。
のんびりと温泉に浸かって交流(アコーディオン伴奏での出前うたごえ
喫茶)などを企画しておりますので、是非ご参加ください。



写真はイメージです

日 時 : 5 月 29 日 (火) 午前 9 : 20 岩手銀行前集合
午前 9:30 出発 = 10:30 到着 (入浴・昼食・交流)
午後 15:00 さんさ亭出発 = 岩手銀行前 16:00 着

場 所 : 遠刈田温泉「さんさ亭」 0224-34-2211

参加費 : 5000 円 (旅行傷害保険付き)

定 員 : 30 名 (定員になり次第締め切らせていただきます)



申し込みは、友の会事務所まで ☎ 022-248-6702

◆11月にちぎり絵サークルに入会しました。新聞の色刷り部分を使って作品ができることに驚きました。材料がすぐ手に入るの助かります。親切に教えてもらい、楽しく作品をつくっています。

相原 綾子(太白区鹿野本町)

◆うたごえ喫茶に参加して初めてこの会を知りさっそく入会。よしの亭で寺島知子さんのご指導でパンづくりを楽しんできました。あさっては初めての新春のつどい参加!! 活動的な1年になりそうです。

阿部 雅子(太白区ひより台)

◆友の会だよりのわたしのひとこと欄で、なかなかお会いできない友人や知っている方の名前を見つけ「あつ、お元気にしてるんだ!」

千葉 昭子(太白区羽黒台)

◆友の会の皆さまは、いろいろなことに参加したり、絵手紙を書いたり、充実しているように思えます。運動で元氣よく、歌で楽しくすばらしい。豊かな人生ですね。

青木 貴美子(太白区日本平)

◆過日、四郎丸であった「笑いヨガ」に参加し、大笑いしてきました。今度はうたごえ喫茶に参加したいと思います。

相馬 浩子(太白区四郎丸)

◆表紙の写真、素晴らしいです。蛸薬師・舞台八幡神社に初もうでの仲よしきょうだいが手を合わせている写真です。明るい未来が約束されているように感じられました。今年もよろしくお願いします。

熊谷 みよ子(太白区山田中丘)

◆毎回楽しみにしています。新年号の子どもさんの顔が可愛くて本当にいいですね。これからの子どもたちのためにも平和な日々が続いてくれるよう願っております。

鈴木 洋子(太白区西中田)

◆平和な世界で世界の子どもたちが笑顔いっぱい生活できますように、心から祈っています。

板橋 教子(若林区南染物町)



◆今年の初詣に引いたおみくじは「大吉」。いつも末だの小だのばかりだったのでも、かなり久しぶりの感じがします。今年はどんないいことがあるか、楽しみです。

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

◆今年こそは休肝日をもうけるぞと目標を立てましたが、「酒は百薬の長」なので、摂取する量を減らすことに変えました。

今野 邦夫(太白区郡山)



◆今年もうたごえ喫茶で大きな声で皆で歌いましょう。友人とオカリナのアンサンブルを組みました。回を重ねたら長町からも声かけられるかな?

三橋 道子(太白区山田北前町)

◆友の会だよりを毎回楽しみにしております。パズルも楽しみに待っています。いつも出しそびれています。今回は思い切って出しました。

佐々木 ミヨ(太白区鉤取)

◆西部Ⅱブロックのピアノコンサートに、毎回参加してました。今回は風邪で残念ながら参加できませんでした。今年も元気に笑顔でがんばっていきたいと思っています。

長内 孝子(太白区人來田)

◆職場にアルバイトに来ている留学生の人たちが、3月で日本語学校を卒業に。少し前に一人の子が夢のために今は勉強をしてお金を貯めたいと話してくれました。その他の学生さんも、卒業後は進学したり日本で仕事をしたりするそうです。私も何か新しいことを始めたいと思います。

山田 あゆみ(太白区郡山)

◆1月4日、早朝の散歩中凍った道で転び、右手首骨折。慣れない左手で字を書き、家事もやっています。右手の大切さと人の親切さを学びました。乱筆にて。

白石 啓子(太白区長町)

◆平和憲法を守り抜くよう、力を結集しがんばりましょう。戦争は絶対させません。

永浦 郁(太白区三神峯)

◆いつも残らず見えています。いろんな情報を見れて楽しいです。健幸マーチを実行してみようと思います。

下山 幸子(太白区山田北前町)

◆私はもう年なので、長くはないでしょう。息子たちと孫たちのためにも憲法9条と25条をしっかり守ってほしいです。みなさまどうかご協力をお願いします。

早坂 美和子(太白区袋原)

◆おかげ様で、映画を観賞したり、御馳走を作ったり、ストレッチングで体をほぐし、血圧を測定したり、有益なお話を伺ったりして、知性を豊かに保っております。

菅原 義雄(太白区緑ヶ丘)

◆サークル活動が活発ですね。以前、ちぎり絵サークルにお邪魔しましたが日程が重なってご無沙汰しています。皆さんの作品楽しみにしております。楽しんで作ってくださいね。またお邪魔したときはよろしく願います。

清水 厚子(太白区郡山)

塚本 令子(南部ブロック)



絵手紙

梅 仲子(西部IIブロック)



ちぎり絵

荒木 優子(長町ブロック)



絵手紙



もうすぐ北帰行

広瀬川にて

高橋 賢一(長町ブロック)



門間 圭子(長町ブロック)

ちぎり絵

(わたしのひとこと続き)

◆正月には千葉県に住んでいる二人の息子が来て、正月料理を作ってくれた。男の料理なのに、実においしい。替え歌の健幸マーチのように具だくさんで味もよく、野菜をたくさん使ってる。「うまいよ!」とほめてあげた。一人でいる私には話しはずんで楽しい正月でよかった。健幸マーチはサロンで宣伝している。

千坂 みとり(大河原町)

◆友の会だより、いつも楽しみに待っています。夫に先立たれてからもう3年過ぎ、近くに子どもたちはいますがさびしい一人暮らしです。近所

の方々の暮らしぶりや、今まで気にしないことが、逆にいろいろと見えてきたり、高齢化社会が殺伐とした社会の中心誰かが安心して、心豊かに生きられる社会をめざし、できることで前進したいです。自分なりに『いつでも元氣』をひろげています。

高橋 正子(太白区八本松)



◆「しめつけ」と「軍備増強」で平和が守れるのか? 問題解決は話し合い(外交)で、戦争はダメ!! 今年もマーチャンで老化防止。みなさまよろしくお願いいたします。

福原 幸(太白区大谷地)

◆お正月のお餅のせいかな? 体重を気にしながらの日々の生活。薄着の時期になるまでは少しでも体重を下げる... と思っていますが、笑。食事に気をつけて、腹八分、散歩にがんばります。

安井 京子(太白区柳生)

◆新年おめでとうございませう。尾てい骨を骨折してしまい、安静にと言われ、何もできずにいましたので、楽しませていただきました。

大友 孝子(太白区八木山弥生町)

◆毎月のうたごえ喫茶が本当に待ち遠しいです。スタッフの皆様のご苦労の上に私たちは楽しみと元気をいただいていることに感謝しています。

千田 逸子(太白区松が丘)

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スケート○○○○。スケートを
する為の場所。

③食糧不足、栄養失調の状態。

④風邪予防の口鼻を覆うもの。

⑥健康食品。漢字で書くと胡麻

⑦♪山田の中の一本足の○○

○。田畑で鳥を追ひ払う人形

⑨後悔。我が人生に○○無し。

⑩772年生まれの中国・唐の
政治家。

⑫無くて、なな○○！

⑬英語で「下へ」の意味。アッ

プの対語

「タテのカギ」

①秋の代表的な果物を、農園で
もぎ取り食べること。

②森の○○さん。

③菊の花。

⑤空・天・天空の英語読み。東
京○○○ツリー。

⑧魚・肉・野菜などが新しくて
生き生きしていること。

⑨体やこころに感じる苦しみ
や痛み。○○に顔が歪む。

⑪衣服や布地などに付けた細
長い折り目。スカートのプリ
ーツ。

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

解答欄

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



▼前回の答え

「フクワライ」(福笑い)

☆パズルに挑戦して

ご応募ください。

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4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♪

お申し込み＝仙台南健康友の会へ

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。

当選者

当選者はホームページでは
非公開にしています。

◎1月号のパズルは56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。新年スペシ
ヤルで20名(敬称略)

歩こう会の予定

楽しく元気に歩きましょう

4月11日(水) 策川(ざるがわ)
沿いの桜

5月16日(水) 浦戸諸島

6月12日(火) 染師町 染物屋見学



当選者はホームページでは
非公開にしています。