

地域にひろがる多彩な活動を交流

～仙台南健康友の会第 42 回総会が開催されました～

議案はすべて満場一致で承認されました



仙台南健康友の会第 42 回定期総会が 4 月 15 日、太白区文化センター(たいはつくる)展示ホールで開催され、友の会会員、長町病院など民医連の職員、来賓・顧問の方々合わせて約 80 名が参加しました。

熊谷郁夫会長のあいさつ、長町病院・水尻強志院長のあいさつ、泉病院友の会・佐藤峰夫事務局長の来賓あいさつと進行しました。

討論では、ブロックで取り組んでいる「お元気でつか訪問」で班会参加も増えている経験や、ほっと亭で電気自動車の寄贈を受けるなど地域貢献が評価されたこと、ブロックや復興公営住宅での健康カフェ、地域公開講座を通じて友の会を知った経験、「お食事会」など地域から喜ばれている「たまり場」の活動、3 つに広がった職員班会のとおりくみなど多彩に発展している活

動が、生き生きと報告されました。

(あいさつと発言要旨は 2 ～ 3 ページ)。

議案はすべて、満場一致で承認されました。「個人情報保護規定」も確認しました。また、これからの友の会活動を担う新しい役員を承認しました(名簿は 4 ページ)。

今後とも、地域に寄り添い、心をつなぐ活動をより発展させていきたいと思ひます。



生き生きとした活動が
発言に反映

仙台南健康友の会

友の会だより

第 225 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



今回は
総会特集号



聴診器

ある日、眼科受診をしたら、白内障と言われました。白内障年齢発症率を調べてみると、

40 代で 40%、50 代

65%、60 代 75%、70 代

85%、80 代以上はほぼ全員に症状が見られるとのこと

▼手術体験者の話では、手術台に上がると医師からは一

点の光をみて、眼を動かさないようにとの指示。でも緊張

してどうしても眼を動かしてしまい、何度も注意され時

間がかかったとのこと。私も本番の時に眼を動かさないようにするのは、どうし

たらいいのだろうと思ひながら、ヨガを少しやっていた

ので、ヨガの呼吸法を手術台に上がってからやってみ

ました▼「ひとつ吸って吐いて、ふたつ吸って吐いて

…」と数を数えながら呼吸を整えるとだんだん落ち着き

一点の光を見続けられ、あっという間に手術が終わり成

功!! これから手術される方にはこの呼吸法はおすすめ

です。手術後は、視力が回復し自分のシワ、シミや、み

んな顔もよく見えるようになりました。(M・N)

熊谷郁夫会長のあいさつ



第42回

仙台南健康友の会
定期総会

来賓の方々をお迎えして開催できますことを、喜びとするものです。

いま、安倍政権は大きく揺らいでいます。次から次へと噴き出してくる隠ぺい、改ざん、ねつ造は、安倍政権の反国民的体質をあぶりだしています。立憲デモクラシーの会

は、「日本はもはや近代国家として根腐れ状態に追い込まれている」と指摘しています。

もはや安倍政権には退陣の道しかありません。

さて、私も仙台南健康友の会は、地域型友の会として

会員のみなさんの惜しみない力を支えに前進していると思います。各ブロックでの健康講演会などが町内会や地域包括支援センターなどの協力・共同で多様に進められました。お食事会も若林に続いて長町でも開始しました。西部IIでは健康カフェを続けて

います。「お元気ですか訪問」には、友の会らしい温かさが発揮されています。

第二のたまり場「紫香亭」

がもうけられ、筆、ママのパン教室など新しいサークルが生まれ、サークルは15に広がっています。高齢者配食サービスほっと亭に電気自動車が増え、喜ばしいことでした。

憲法を守り、人権と民主主義が輝く平和な未来を切り開き、安心して住み続けられるまちづくりのために、いっそう前進していきましょう。

総会に来賓として

参加いただいた皆様

○みやぎ東部健康福祉友の会

佐藤 司 会長

○泉病院友の会

佐藤 峰夫 事務局長

○大崎健康福祉友の会

只埜 斉 事務局長

○若林健康友の会

大木 れい子 会長

○仙台南健康福祉友の会

澁川 茂子 事務局次長

○長町病院管理部

水尻 強志 院長

阿部 一彦 副事務長

○長町病院附属歯科クリニック

山岸 定雄 所長

○つばさ薬局長町店

菊池 智也 事務長

○顧問

角野 達也 宮城県議会議員

嵯峨 サダ子 仙台市議会議員

祝電・メッセージを

お寄せいただいた皆様

○くりはら健康福祉友の会様

○宮城野健康福祉友の会様

○松島医療生活協同組合様

○船山 由美 前仙台市議会議員

○仙台南生活と健康を守る会協議会様



長町病院・水尻院長からは、医療を取り巻く情勢や長町病院の現状と課題などにふれあいさつをいただきました。

総会での発言①

◎他団体との連携をひろげ



ほっと亭の活動について発言します。昨年秋季にみずほ教

育福祉財団から100万円相当の電気自動車が寄贈されました。ほっと亭の活動内容が評価されたものです。大変役に立っています。配食数ですが、昨年度は目標より2割少なかったです。入院・入所や亡くなられたことなどによる

ものです。また、年金が少ないうちに週4回はきびしいという方もいます。高齢者を取り巻く情勢のきびしさを反映しており、弁当が粗末になったわけではありません。他団体との連携では、つながりデザインセンターあすと長町の団体会員としてあすと食堂に取り組んだり、路上生活者を対象とした夜回り活動への副菜の提供、ふれあい食事会などにも取り組んでいます。これからも引き続き取り組んでいきたいと思っています。

浜崎 寿一(ほっと亭)

◎退会された方も知り合い誘って参加



ブロックでの健康カフェを開始し、健康体操などに取

り組んでいます。従来は長町病院から来てもらって学習が中心でしたが、高齢化で体調を崩す人も多くなってきたので、身体を動かすことに意識を強めてきました。2カ月に1回人來田コミュニティセンターを借りて行っています。ボランティアの方にも教えてもらいながら、前半は班会の要素も取り込み後半は体操というパターンです。12月は最初に体操であとは歌う会にしました。いろんなことを組み合わせるためになるようなものを実施してきました。今年は1カ月に1回に回数を増やし、内容も充実させたいと思っています(日時・場所は4ページ)。4月は一度退会された方が体操したいと、友だちを2人誘って参加してくれ嬉しかったです。体操なども通じながら地域とのつながりを広げていきたいと思っています。

久戸 治美(西部IIブロック)

総会での発言②

◎訪問で班会参加の輪が広がる



南部ブロックでは班会を隔月で開催していますが、こ

の2、3年は参加者が少なかったです。メンバーも固定化しているのだから方向を検討しました。「お元気ですか訪問」で、班会のチラシを届けました。従来は電話での案内でしたが、今回は班会の1、2週間前に5、6名で分担して地域を回りました。その効果が出てきて、現在は参加者が15名前後まで増えています。以前は病院から来てもらい話を聞くのがメインでしたが、今はうたごえ喫茶やバイオリン演奏、笑いヨガなど自分たちが体や口を動かす会となっていて、みなさん喜んでいて参加者が増えています。地域で活動している会員が地域のサークルの仲間を誘って会員でない方も2、3名参加しています。このように、成果が表れており、これからも続けたいと思います。

千葉 幸毅 (南部ブロック)

◎元気で生き生きと働き続けるため



職員班会が昨年3つ誕生しました。のびのびストレッチ

チ班会は、健康運動指導士の板橋幸子さんのレクチャーで週1回、アロマ班会は外来看護師の鈴木あづささんのレクチャーで第1土曜日、笑いヨガ班会は友の会事務局の村上奈保子さんのレクチャーで第1第3火曜の昼休みに開催しています。まだ参加者はそんなに多くはないですが、元気と笑顔で働き続けるための心と身体づくりをしています。

浜崎 恵美 (長町病院・総務課)

◎一人で食事するよりも楽しいと好評



長町ブロックではふれあいお食事を毎月開催しています。1年近

く中断していましたが、要望で昨年11月に再開しました。ただ食べるだけでなく、2回目以降は手話やストレッチ体操、笑いヨガなどを取り入れていま



ふれあいお食事会 (長町ブロック)

す。ほつと亭の協力で行っています。毎回10名から12名、会員でない方も参加しています。一人で食事するより楽しいなあとと言っていたいています。場所の関係で15名ぐらいでいっぱいです。もっと増やしたいが、そうはいかないのが残念です。たのしくこれからも続けていきたいと思っています。

長澤 絹代 (長町ブロック)

◎健康カフェで楽しくおしゃべり



第一復興住宅で新しく理事さんを迎えることが出来まし

た。萩本厚子さんです。よろしくお願ひします。3カ月に1回健康カフェ(お茶っこ会)を行います。看護師や薬剤師など



話題は尽きません (第一復興住宅での健康カフェ)

に来ていただき、楽しくお話ししています。このあいだは5万円のサプリメントを買っている人がいて、びっくりしました。家賃の減免は前の市長は会ってもくれませんでした。郡和子市長になってから延長されることとなり、みんな喜んでます。みなさんにご支援いただき、どうもありがとうございます。(高層マンションによる)日照の問題はどうしようもありませんが、これからもみんなが楽しく集まっていけたらうれしいと思っています。これからもよろしく願ひします。

北村 敏子 (郡山ブロック)

◎人生100までお役にたてるように



友の会に入って1年あまりです。もともとは防災士の資格を取って

仕事をしていました。防災士は避難訓練とか災害の予防の仕事をやっていますが、健康に関することはまだ関心が薄いんですね。ハード面は一生懸命ですが、身体の弱い方とか障がい者を助けるのがメインではないんです。どうしようか考えていたら、たまたま友の会が靴の修理について勉強会をやることを知りました。「なぜ健康友の会が靴の修理なのか」と思いましたが、聞いてみようと思っただけです。健康を維持して人のために長生きして、人の役に立ちたいです。自分自身の認知症予防のためにもと思い、認知症介助士という資格もとりました。人生100歳まで、あと20年間勤めてがんばっていききたいです。

桂嶋 勇孝 (長町ブロック)



☆友の会の新しい役員です。よろしくお願いします☆ (敬称略・地域順)

役 職	氏 名		ブロック	役 職	氏 名		ブロック
会 長	熊谷 郁夫		名 取		大泉 郁夫		南 部
副 会 長	白木 勝	新	若 林		只野 素子		南 部
	高橋 賢一	新	長 町		一条 衛		西部 I
事務局長	三橋 吉則	新	西部 II		瀬川 国郎		西部 I
事務局次長	鈴木 祐子		名 取		佐藤 郁子		西部 I
	門間 茂雄		長 町		庄司 芳昭		西部 I
	平尾 伸二		長町病院職員		鈴木 睦郎		西部 I
	村上 奈保子		長町病院職員		早川 カオル		西部 I
理 事	佐々木 京子		長 町	理 事	新井 幹枝		西部 I
	桂嶋 勇孝	新	長 町		川村 玲子		西部 I
	門間 圭子	新	長 町		鹿島 孝	新	西部 I
	寺輪 たか美		長 町		久戸 治美		西部 II
	目黒 勝春		長 町		加藤 義信		西部 II
	小笠原 琴子		長 町		渡辺 英子		西部 II
	佐藤 誠子		長 町		渡辺 静恵		西部 II
	長澤 絹代		長 町		菅原 昌子		西部 II
	阿部 信夫		郡 山		山内 昭夫		西部 II
	伊藤 豊子		郡 山		平間 止		若 林
	佐藤 宏		郡 山		黒滝 雪香	新	若 林
	中田 寿人		郡 山		鹿又 静子		名 取
	佐藤 秀夫		郡 山		高瀬 隆一		青 葉
	寺島 知子		郡 山		菊池 智也		つばさ薬局
	北村 敏子		郡 山		阿部 一彦		長町病院
	萩本 厚子	新	郡 山	監 事	加藤 武彦		若 林
	佐藤 洋子		郡 山		穴戸 貞子		名 取
	川村 三夫		郡 山	顧 問			
	安斎 キヨ子		南 部		角野 達也		県議会議員
	遠藤 芳壽		南 部		嵯峨 サダ子		市議会議員
	炭谷 彰三		南 部		舩山 由美		前市議会議員
	千葉 幸毅		南 部		水谷 英夫		弁護士

◇今回退任された理事さんです。お疲れ様でした (敬称略)

今野 隆 (長町)、鈴木 節子 (長町)、菅原 明子 (長町)、森 美恵子 (郡山)、福島 せん (若林)
磯野 サダ (若林)、今野 裕子 (名取)



会場
人來田コミュニティ
センター
時間 午後 2 時 ~ 4 時

2019 年
◆ 1 月 11 日 (金)
◆ 3 月 1 日 (金)
◆ 12 月 7 日 (金)
◆ 11 月 2 日 (金)
◆ 10 月 5 日 (金)
◆ 9 月 7 日 (金)
◆ 8 月 3 日 (金)
◆ 7 月 6 日 (金)
◆ 6 月 1 日 (金)

西部 II ブロック
健康力フェス日程

子どもたちに戦争のない未来を



「3000万署名」のとりくみ、ラストスパート!

高校生など若い人たちの署名が目立ちます



友の会 社会保障部

子どもたちに戦争のない未来をバトンタッチしていくためにも、みなさんのご協力を引き続きよろしく願います。

署名は5月いっぱいとりくみます。それ以降も、情勢を踏まえながら、創意あふれる行動を提起してまいります。

公文書の改ざん、自衛隊日報の隠ぺい、セクハラ事件：次から次へと出てくる問題・不祥事で、安倍政権が大きく揺らいでいます。しかし、安倍政権は憲法9条の改定に執念を燃やしています。私たちは「安倍政権による9条改憲に反対する3000万署名」など、憲法9条をまもる活動にとりくんできました。街頭での署名でも、とくに高校生など若い方々が関心を寄せてくれます。

♪ 3000万署名で寄せられた疑問・質問にお答えします (Q & A) ♪

Q、自衛隊は災害救助などでもがんばっています。それなのに憲法に書かれていないのはかわいそうです。自民党の改憲は、憲法9条はそのまま、自衛隊を条文に書き加えるだけだから、いいんじゃないですか?

A、確かに自衛隊のみなさんは東日本大震災でも懸命の救援活動にあたってきました。海外でのPKO活動への参加も憲法違反との指摘もありましたが、あくまでも「非戦闘地域」での活動に限られ、戦闘行為に加担することはありませんでした。

しかし、3年前に成立した安保法制で、「集団的自衛権」が容認され、「専守防衛」の自衛隊が、アメリカへの攻撃があったときに法的にはアメリカと一緒に武力攻撃に参加できるようになってしまったのです。それに縛りをかけているのが憲法9条2項です。

憲法9条に新たに自衛隊を書き加えるということは、憲法9条2項を空文化させ、自衛隊の任務を180度変え、安保法制のもとで海外で武力行使できる軍隊(殺し殺される軍隊)に変えてしまうものです。

Q、北朝鮮や中国が攻めてこないように、防衛力を強化することは必要なんじゃないですか?

A、「攻められてくるから相手国以上の軍事力を持つ必要がある」。これを「抑止力論」と呼んでいます。お互いがこの考えに立てば、際限のない軍拡競争に陥ります。たとえば政府が導入を計画しているミサイル迎撃システム・イージスアショアは、1基1000億円以上かかる見通しです。効果も疑問視されています。一方、今年度の社会保障削減額は1300億円です。兵器を導入すれば、私たちの命に係わる予算が削減されます。

北朝鮮による核実験やミサイル発射は言語道断です。しかしいま、朝鮮半島をめぐる、南北首脳会談など対話による解決への新たな流れが生まれています。安倍政権はひたすら「圧力圧力」を繰り返し、世界の流れから取り残されています。

大事なことは、絶対に戦争をしないということです。憲法9条を持ち、唯一の戦争被爆国である日本が、そのために積極的なイニシアティブを発揮するときです。

9条改憲は、自衛隊を「専守防衛」から、海外で武力行使できる軍隊に変えてしまうものです



戦後制定された日本国憲法は、第二次世界大戦で日本の軍隊がアジアの国々に甚大な犠牲を及ぼした痛恨の教訓の上に立ち、軍隊など戦力を持つことを禁止しました。しかし、1950年に朝鮮戦争が勃発すると、アメリカの戦争の後方支援基地としての日本の「防衛・治安維持」のために、「警察予備隊」の創設をGHQ(占領軍総司令部)が指示しました。そもそもはアメリカの要請だったわけですが。警察予備隊は2年後に「保安隊」、その2年後に「自衛隊」と名前が変わり、その装備も増強されていきます。しかし、憲法9条では「陸海空軍その他の戦力はこれを保持しない」という規定があるので、これと抵触します。そこで、歴代の政府は、自衛隊はあくまで「専守防衛」であり、軍隊ではなく「日本の防衛のための必要最小限の実力組織」「海外での武力行使はできない」と説明されてきました。

そもそも「自衛隊」の成り立ち?

「相続」が「争続」にならないために



知っておきたい6つのポイント

遠藤 恭郎 (遠藤恭郎行政書士事務所)

1、相続人の確定(我が家の家系図を作成しよう)

○誰に相続する権利があるか?

① 配偶者相続人 夫あるいは妻は常に相続人

② 血族相続人 順位が一番近い人だけ相続

・第一順位 「子」(直系卑属)

子どもが亡くなって孫がいる場合は代襲相続

・第二順位 「父母」(直系尊属)

両親がいなくなっている場合、祖父母、曾祖父母

・第三順位 「兄弟姉妹」兄弟姉妹が亡くなっていたら、甥姪が代襲相続

○注意したいこと

・内縁の妻↓相続人になれない。

・生まれていない胎児↓相続の権利が発生(死産の場合はなれない)

・配偶者の連れ子↓養子縁組をしないと相続人になれない。

2、遺言書の作成

「公正証書遺言」がベストです。トラブルになりやすいので、元気づけ準備を。

○トラブルになる場面。

① 遺産が不動産のみで、分割するのがむずかしい。

② 相続人が一人だけで、故人の介護・世話をしていた人が別

にいる。

③ 離婚・再婚しており、前妻・後妻との間にも子どもがいる。

遺言書及びエンディングノートの有無・保管場所などを把握しておきたいものです。

自筆遺言証書(自筆・日付)で封印されている遺言書は、家庭裁判所で「検認」手続きが必要です。

3、遺産分割協議書の作成

遺言書がない場合、相続人が合意協議のうえで遺産分割を進めます。法的な強制力はありません、被相続人の意向を踏まえたいためです。

4、相続財産の把握

○プラスの財産。

現金・預貯金・有価証券(株・投資信託等)・不動産(土地・建物・農地・山林他)・会員権・宝石・絵画等

○マイナスの財産

住宅ローン(死亡保険金相殺を除く)・借金・未払い税金・クレジット未払い金・保証人・連帯保証人

○相続人の選択

・単純承認 プラスの財産が多い場合のおすすめ

相続人が無条件で、プラスの財産マイナスの財産をそのまま

相続する。

マイナス財産が多い場合、相続をすべて放棄する。

ただし、相続開始があったと知った日から、3カ月以内に手続きをする必要がある。

プラス財産及びマイナス財産の総額が不明な場合。

マイナス財産がプラス財産を超えない範囲に限定して相続することが出来る。

相続開始があったと知った日から3カ月以内に手続きをする必要があります。

相続人が全員そろって手続しないと無効です。

5、土地・建物・株券等の財産名義が古いままになっている場合

相続登記等の名義変更をしていない場合、その物件を売却・贈与等の手続きができなくなります。

名義が、亡くなった祖父またはもつと前の代の名義だった場合など、出生から亡くなるまでの戸籍謄本・相続人全員の戸籍謄本、住民票の取得が必要です。相続人全員での遺産分割協議を行い、全員から実印を取得し、印鑑証明が必要です。相続人が数十人という場合もあります。名義人を事前に確

認し、共有の道路部分にも注意しましょう。

6、エンディングノートの活用

自分にもしものことがあったときのために、伝えたいことをまとめておくノートのことです。残された家族が困らないように、「終活」の第一歩としてあなたの伝えたいことをまとめてみませんか。

書きやすいこと、興味のあるところからどんどん書いて構いません。緊急に必要なこと(既往症、終末医療についての希望、貴重品・預金・保険の情報、緊急連絡先等)を書いておくと安心です。

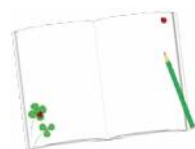
完璧をめざさず、気持ちを楽にして取り組んでみましょう。多少の誤字・脱字は問題なし。写真や画像で残すのもアイデアです。

※この文章は2月22日の地域公開講座でお話ししていただいた内容を、遠藤さんの了解のもとまとめたものです。なお、224号6ページで、遠藤恭郎さんの漢字が誤っていました。お詫びいたします。

お詫びいたします。

お詫びいたします。

お詫びいたします。



身体を動かし 楽しく介護予防 郡山ブロック



みんなで楽しくストレッチ体操

郡山ブロックでは郡山地域包括支援センターに講師をお願いし、「介護保険と介護予防のストレッチ体操」というテーマで健康講座を開催しました。宣伝が十分でなく心配でしたが、当日は15名の方が参加してくれました。郡山包括支援センターからは吉田美香さん(主任ケアマネージャー)佐藤泰子さん(社会福祉士)にお越しいだきました。

まず、地域包括支援センターの役割と介護保険の申請の仕方などについて話があ

り、「相談があれば地域の包括支援センターへ」と呼びかけられました。

つづいて、ストレッチと筋力をつける体操をみんなでやってみました。「思ったより体が硬いですね」「身体があたたまりました」など、和気あいあいと進行しました。ブロックでは、これから也包括支援センターの協力をいただきながら企画を考えていきます。

中田 寿人(郡山ブロック)

みんなで学んで

生活習慣病予防

西部IIブロック

4月24日、西部IIブロックで今年度初めての医療講演会を茂庭台市民センターで行い会場いっぱい36名の方が参加しました。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。

世話人さんたちは、会場近くのスーパースターにチラシを置いてくれるよう依頼したり、それぞれの趣味で集まる方々に声をかけ広げました。町内にチラシを全戸配

班から、ブロックから



会場いっぱいとなった参加者

布しながら声をかけて歩く」と、「長町病院の行夫先生がわざわざ来てくれるの。私、行夫先生のファンなのよ」との反応も。

参加者からは、「勉強になりました。中でも新しいデータの説明で、食後高血糖対策と身体活動を活発にするお話から、食事の順番を野菜や肉・魚を先に、ご飯を後に、ゆつくり食べ、食後に運動するという話は、とても参考になり自分の生活に取り入れたい」、「わからないところを質問したら、ていねいに答えてもらえてよかった」などの感想がありました。会員でない方も多く参加し、地域による活動が今後も期待される医療懇談会でした。

村上 奈保子(事務局次長)

長町病院新入職員も 班会に参加

素敵に長生き班



話題は多様に広がりました

毎月開催している素敵に長生き班の「憲法カフェ」。24回目を迎えました。4月26日は長町病院の新入職員・山崎哲平さん(理学療法士)もオリエンテーションの一環で参加しました。

「憲法は誰を縛るもの?」「憲法と法律の違いは?」から始まり、「教育の無償化は実現されているのか?」「9条改憲で自衛隊の役割はどう変わるの?」など、話が広がりました。「誤った情報に左右されないことが大事」「マスコミに意見を送るなど、自分のできるところからやっ

ていこう」と最後は一致。山崎さんは「憲法につい

たいはくアクションは、4月から10月までは夕方です

国民にウソつく
政権は退陣!

毎月第3水曜日に開催している「原発も戦争もノー! たいはくアクション」。4月は18日に開催しました。会場の蛸薬師には40名が集まりました。集会後は元気にデモ行進。「がんばって」「その通り」など、沿道から声援もいただきました。公文書改ざん、自衛隊の日報の隠ぺい疑惑、セクハラ疑惑など、連日報道されるニュースに市民の怒りの高まりを感じました。

て、意外と知らないことが多いことがわかり、みなさんの話を聞いて、勉強になりました」と話していました。

平尾 伸二(事務局次長)

たいはくアクションのデモ行進



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
5 月 24 日 (木)	アロマでリラックス	鈴木 あづささん (長町病院看護師)
6 月 29 日 (金)	知っておきたい税金の話	山脇 武治さん (仙台生活と健康を守る会協議会会長)
7 月 27 日 (金)	電力自由化と電力の選び方	浦井 彰さん (「エネシフみやぎ」代表)
8 月 23 日 (木)	未 定	
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。		

囲碁・将棋クラブに小学生も参加

3 月 16 日の囲碁・将棋クラブには、「友の会だより」新年号の表紙を飾った笹崎啓太君も囲碁で参加。ちょうどこの日小学校が卒業式で、午後時間がつくれたとのこと。啓太君は慣れた手さばきで、70 も年の差がある大先輩の炭谷彰三さんを「この子は筋がいい」とうならせていました。

写真左が啓太くん



◎ 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
5 月は 19 日、6 月は 16 日、7 月は 21 日

※ 224 号 7 ページ「和音サークル」の代表のお名前は「中村恭子さん」ではなく「中村泰子さん」でした。お詫びいたします。

歩こう会で策川（ざるがわ）散策

「えー、あんなところで花見なんてできるの？」と昔から知っている人には、暴れ川としてのイメージの強い策川ですが、親水公園として整備がすすみ憩いの場として生まれ変わりつつあります。

地下鉄富沢駅を降りるとすぐに桜並木が策川沿いに続いています。20 分も歩くと仙台地下鉄の車両基地が見えてきます。その中に「仙台市電保存館」があります。三両の市電と昭和 30 年代の仙台街並みとその中を走る市電の模型があります。その時代の映像が流され、見入ってしまいます。

その後、本来の目的地・策川に向けて歩き始めます。30 分も歩くとめざす策川が見えてきました。策川の岸辺に沿って歩きます。散り始めの桜の時期にぴたりと当たり、ロケーションとしては最高の時期を歩き楽しむことができました。

中田 寿人(郡山ブロック)



満開の桜を背景に
記念撮影

2018/4/11

映画サークル、これからの予定

月 日	題 名	上映年	出 演
5 月 21 日 (月)	最高の人生の見つけ方	2007 年	ジャック・ニコルソン、モーガン・フリーマン 他
6 月 18 日 (月)	嵐を呼ぶ男	1957 年	石原裕次郎、北原三枝 他
7 月 23 日 (月)	ヒット・パレード	1948 年	ダニー・ケイ、ヴァージニア・メイヨ 他

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



その⑤ 平野井 啓一さん (長町病院非常勤医師)

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。



マジックの小道具は、いつも胸元に忍ばせています

友の会の健康まつりでは、華麗なるマジックショーで会場を沸かせてくれる平野井啓一さん。実は現役の医師です。生まれは秋田市。秋田大学の医学部を卒業しました。坂総合病院での研修に魅力を感じたことと、浪人時代を過ごした仙台に愛着を持ったこともあり、卒業後2004年に宮城県民医連へ。2006年から約1年間、長町病院でも勤務しています。事情で宮城県を離れなければ

ばならなかった時、「ぜひ平野井先生に診てほしい」という患者さんからの熱い要望もあり、現在も月2回の土曜日、神奈川県川崎市から長町病院まで診療に見えています。マジックを始めたのは浪人時代。勉強に疲れ、それ以外のことをしたいと図書館で見つけたのがマジックの本でした。「医者になれなかったらマジシャンになつていたかも」健康まつりでもほぼ毎年マジックを披露して下さる平野井さん。「たくさん笑うと寿命が延びると言われています。地域みなさんの健康のためにも、今後もマジックでお役にたてれば」と話しています。

◇3大会募金のお願い◇

今年も友の会では、以下の大会に代表を送ります。

- ① 原水爆禁止世界大会 (8 月・広島市)
- ② 全日本民医連共同組織活動交流集会 (9 月・横浜市)
- ③ 日本高齢者大会 (10 月・熱海市)

これらの大会をはじめとした集会などに代表を送るための募金にご協力ください。

募金は、折り込みの封筒に入れていただき、役員、班長、世話人の方か友の会事務所にお届けください。

また、折り紙を同封していますので、折り鶴にもご協力ください。原水爆禁止世界大会(8 月)で広島市の平和記念公園に献納してまいります。

なお、鶴の糸通しを第1, 3 金曜日の午後1時半より2時間程度行っています。そちらもご協力願います(友の会室にて)



昨年の参加者

連載

訪問看護・訪問介護の目線から

その⑥ 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。

毎年、春は「値上げの春」なんて言われますね。今年は介護保険も改定となりみなさんの利用料金も一部変更となっています。訪問看護は少し値上げとなりましたが訪問リハビリはほんの少し安くなったり、ヘルパーさんの料金もサービスの内容によって上がったり下がったりとなりました。安心して在宅で生活するためには欠かせないサービスの料金が値上げになるのは本当にきついですね。

「介護報酬」とは？

介護サービスの料金が上がったりがったりするのは、「介護報酬」の影響です。「介護報酬」とは、介護保険制度で、介護サービス事業所や施設が、利用者にサービスを提供した場合、その対価として事業所に支払われる報酬。サービスの値段、といってもよいと思います。これは国が決めます。そのうち、1割ないし2割が利用者さ

んの負担で、あとは保険から事業所に支払われます。この間介護報酬がほとんど上らず、むしろ引き下げられ、介護事業所の運営はどこも大変になっています。ですから、私たちは「介護報酬を引き上げてほしい」と、毎年のように国に要望を出しています。

より利用しやすい制度に

でも、介護報酬が上がれば利用者さんの自己負担も上がるので、悩ましいです。制度の矛盾です。本来は利用したい人が利用したいだけサービスを使えるのが理想だと私は思います。今の保険制度はむずかしすぎて混乱してしまいますね。これからももっと使いやすい、わかりやすい介護保険になるようみなさんごいっしょに声を上げていきましょう。

(終わり)



◆インフルエンザがなかなかおさまらず、あっちこっちで流行し大変な年です。早く落ちついてほしいものです。今年はまた、花粉症も例年になくつらい人が増えていますので、皆様健康に気をつけて暮らしましょうね。

浅沼 かつ子(太白区大野田)

◆孫とテレビを見ていた時、総理が映っている姿を見てぶつぶつ言っていたら、孫が「おばあちゃん何言ってるの？この人は戦争大好きな人なの。ウソを言ってる戦争をする国にしたがっている人なの」と言いました。おばあちゃん、戦争をしない国にするためがんばるからね！

赤間 政子(宮城野区宮城野)

◆43年間勤務した職場を3月末で退職。これからはじっくりと友の会だよりを読み、パズルにも挑戦します。友の会サークル活動も楽しみに参加させていたがたいと思っています。

央戸 貞子(名取市相互台)

◆仙台にもやつと桜前線がやってきました。身体を動かす季節です。無理をしない程度に、自分の好きな趣味を楽しみたいと思っています。今回のパズルはむずかしくて初めてきく言葉ですが…

安井 京子(太白区柳生)



◆パズル大好き、一番最初に読みます。これからもどんどん応募します。1月号当たったよ！図書カードありがとうございました。

今野 光子(太白区松が丘)

◆病院のスタッフの皆様、本当に感謝しております。私も新しいことを始めてがんばっていきます。これからもよろしくお願いします。

安斎 由輝子(青葉区小松島)

◆憲法改正は絶対に許せません。我々の平和な生活をまもるための現行の平和憲法を守り抜くよう、力を合わせがんばりましょう。

永浦 郁(太白区三神峯)

◆手話サークルも柏先生の指導で一年になり、また三つおぼえて二つ忘れの連続です。

高橋 幸一(太白区羽黒台)

◆いつも友の会パズルを解くのを楽しみにしています。でも今月は苦戦しています。当たってるかなあ？

伊藤 友子(青葉区東勝山)

◆「ヒガンマリ」とはどんなものかなあ…見たことがないし。間違っていると思います。間違っていてもわかんない!? いつも楽しみたいです、いろいろなことが勉強になります。ありがとうございます。

酒井 邦利(太白区秋保町)



「友の会だより」新年号が全国新年号機関紙コンクールで「審査員特別賞」を受賞！

「2018年全国新年号機関紙誌コンクール(主催は同実行委員会)」で、仙台南健康友の会「友の会だより」が、「審査員特別賞」を受賞しました。

審査員からは「多彩で楽しい活動が行われていることがよくわかる紙面です。『参加してみたい』『誰かを誘ってみたい』という気持ちにしてくれますね」というコメントをいただきました。これをはじめに、より充実した誌面作りに取り組んでまいります。

表彰状

審査委員特別賞

仙台南健康友の会
友の会だより 役

貴紙誌は二〇一八年全国新年号機関紙誌コンクールで内容技術ともに優秀と認められ頭書の成績をえしました。ここにその健闘をたたえ表彰します。これからもすばらしい機関紙をつくるためにがんばってください。

二〇一八年 二月一日

全国新年号機関紙誌
コンクール実行委員会
実行委員長 北村 政幸

清水 厚子(郡山ブロック)

ちぎり絵



塚本 令子(南部ブロック)

ちぎり絵



新年度になり、いろんな行事が始まりましたが、元気で友の会に参加してみなさんとお話ができるようにと思っています。よろしくをお願いします。

佐藤 誠子(長町ブロック) 絵手紙

ね〜こっち向いてよ 平尾 伸二(事務局)

鈴木 祐子(名取ブロック) 絵手紙

薄田 栄一さん

編集部 それで、署名にとりくんだんですね。

薄田 そうですね。これによって家賃が3倍以上になる方もいます。入居時にちゃんと説明があったのであればまだしも、そうでなかったことに私は納得できませんでした。

編集部 文書ですか？
薄田 そうなんです。これによって家賃が3倍以上になる方もいます。入居時にちゃんと説明があったのであればまだしも、そうでなかったことに私は納得できませんでした。

復興公営住宅の家賃減免が継続！
「郡和子市政のもとでの貴重な成果」
薄田 栄一さん(あすと長町第二市営住宅「住民の会」会長)に聞く

薄田 2月に、復興公営住宅の家賃減免の継続が発表されましたね。いきさつをお聞かせください。

薄田 もともと入居するときには仙台市からは「10年間は家賃減免を継続する」と言われていました。しかし、昨年突然文書で「6年目から段階的に通常の家賃に引き上げます」という通知が来たんです。

編集部 文書ですか？

薄田 そうなんです。これによって家賃が3倍以上になる方もいます。入居時にちゃんと説明があったのであればまだしも、そうでなかったことに私は納得できませんでした。

編集部 それで、署名にとりくんだんですね。

薄田 そうですね。これによって家賃が3倍以上になる方もいます。入居時にちゃんと説明があったのであればまだしも、そうでなかったことに私は納得できませんでした。

編集部 署名を市長に届けようとしたんですが、奥山さん(前市長)は出てきてもくれませんでした。郡和子さんに代わってから、会ってくれて、「市の対応に不備があった。申し訳ない」と頭を下げてくれたんです。

編集部 その後、減免の延長が表明されたんですね。

薄田 ニュースを聞いて住民はみんな喜びました。

編集部 これからの課題は何でしょうか。

薄田 例えば、子どもが働いたりして世帯の収入が増える、「収入超過者」とみなされ、家賃が10万近く上がるケースもあります。医療費の減免も打ち切られたままです。生活再建のために住宅や医療は大きな柱です。これからも健康友の会のみなさんともいっしょに声を上げていきたいと思います。

編集部 ぜひ力を合わせましょう。どうもありがとうございます。

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彼女↓○○○

③熱い物の、熱を失わせること。

⑥「安政の大獄」で知られる幕末の譜代大名。

⑧自分の行いを悔いて告白すること。

⑨野原などに生えている植物の総称。○○むしり。

⑩燃やすこと。

⑫印刷することを英語で。

⑬凹↑○○○

⑮木や紙などに漆(うるし)を塗り重ねて作る工芸品

「タテのカギ」

①公文書の○○○○は許せません。

②雨の時に着る○○○コート。

③童謡「赤とんぼ」でトンボはこの先にとまっています。

④花粉症対策には必須です。

⑤格さんとともに水戸黄門のお供をしています。

⑦物事をいい加減な態度で行うこと。

⑪「○○○危うきに近寄らず」ぬいぐるみが人気の、こぐまの○○○さん。

①	② E		③ A	④	⑤
⑥		⑦			
⑧				⑨	
		⑩	⑪		
	⑫			⑬	
⑭ D			⑮ B		C

解答欄

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

応募のきまり

☆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**6月20日**(当日消印有効)

おわび

3月号の友の会パズルは、「ヒガンマリ」という言葉になります。しかし、これは通常使用されていない言葉で、出題の誤りでした。チャレンジしてください。大変ご迷惑をおかけしました。
今後このようなことのないように、十分に注意を払います。

機関紙編集委員会

会員みなさんへ

友の会は、第2第4土曜日は、必要な体制が取れないので友の会室を閉めております。会員の皆様にはご迷惑をおかけしますが、なにとぞご理解お願いします。
なお、お急ぎの御用の際には、長町病院総務にお声掛け願います。



『いつも元気』をお読みになりませんか？

読みやすく健康づくりに役に立つ『いつも元気』。4月号の表紙は、1年間の坂総合病院総合病院勤務を経て6月から長町病院に帰任する阿部理奈医師(リハビリテーション科)です。見本誌もごさいます。お申し込み・お問い合わせは友の会まで。



編集後記

自衛隊のイラク派遣の時の「日報」が隠ぺいされていたのではないかと、疑惑がもたれています。おりしも、先日観た映画「ペンタゴン・ペーパーズ」と重なりました。当時の小泉首相は「自衛隊が活動する地域が非戦闘地域だ」などと国会で述べ、派遣を合理化しました。しかし、今回公表された日報には「戦闘」の文字も見られます。危険な地域で活動していることを国民の目から覆い隠すために日報を隠していたとしたら、重大な問題です。一步誤れば、自衛隊を殺し殺される軍隊にしてしまっていたわけですから。(H)