

しゃべって身体を動かし楽しく健康づくり

～待たれている復興公営住宅での健康カフェ～

お茶を飲みながら笑顔が広がります



あすと長町地域に建っている3カ所の復興公営住宅で、毎月第一土曜日に順番で開催している「仙台南健康友の会・健康カフェ」。6月は2日、JR太子堂駅近くの第三住宅で開催しました。

午前10時の開始を待っていたかのように住民の方々が集会所に。長町病院の看護師やつばさ薬局の薬剤師らが相談に乗ります。「自分の飲んでいる薬について薬剤師さんに説明をきくことができ、安心できました」と、住民の村井玉子さん。

相談を終えると、お茶を飲みながらの話に花が咲きます。この日は、前日に参加した「トマト狩り」の話題で盛り上がりました。お茶など用意

写真と文
平尾伸二・事務局次長

し気さくに話しかけるのは、友の会郡山ブロックの役員のみなさん。「初めて参加しました」という男性も、すっかり溶け込んだようです。

締めくくりは「ストレッチ体操・脳トレ」。「グーチョキで『かたつむり』を歌ってみましょう」に、「あら、右手と左手が逆だわ」「私も!」と、会場は笑いに包まれました。

毎回参加している此田(このた)道子さんは「あすと長町仮設住宅の時から健康相談やイベントでお世話になっています。病院では聞けないこともここでは聞けるし、みんな楽しんでいます」と話してくれました。

仙台南健康友の会

友の会だより

第226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

安倍9条改憲NO!の3000万署名にとりくんできましたが、さらに9月いっぱい取り組みます▼高校教師だった私にとって、生徒たちは宝です。今も年賀状を交わす教え子がたくさんいます。その教え子たちに署名用紙を送り、署名を呼びかけました。もう70歳にもなる教え子もいます。名前を記入した署名用紙といっしょに、たくさん切手を同封して返送してくれたり、足りないかとコピーして17枚もの署名を送ってくれたりした教え子もいました▼近況を添えて送ってくれた教え子もいました。「入院しましたが、医療の現状が最悪になっていくことを実感しました。医療福祉を削減し防衛に重点を置く安倍政権が続けば、この先どこに進むのかと本当に不安でなりません」。おたよりの一節です。彼らやその子・孫たちのためにも、この憲法をしっかり残していかなければと思います。

(K・I)



心を伝えるネットワークに感謝を込めて

配布協力者感謝のつどいを開催しました



参加者を魅了した山本さんのバイオリン演奏

「モニー管弦楽団」のバイオリン演奏。メンデルスゾーンの「歌のつばさに」や「浜辺の歌」など、クラシックから日本の曲などの演奏に、みなさん心癒されたようでした。

その後、6

いとう会館の彩(いろどり)あるお弁当も食べながら、エピソードなどがみなさんから話され、笑いもあふれるつどいとなりました。

事務局長 三橋 吉則



テーブルごとの懇談は和気あいあいと

友の会の機関誌「友の会だより」は、現在約170名の方々によって会員のみなさんに届けられています。配布者の日ごろのご苦勞に感謝を込めて、「配布協力者感謝のつどい」を開催し50名の方々が参加しました。

つこのテーブルに分かれて交流。自己紹介や配達の時の苦勞話などを出しあいました。「配達の時一軒一軒声をかけています。元気な姿を見ると安心します」「配達している人も高齢になってきているので、新たに配布してくれる人を探しています」などの意見が出されました。

友の会だよりの配布をお手伝いくださる方を募集しています。(奇数月発行です)協力してくださる方には、さやかですが一部につき20円の「配布援助金」をお渡ししています。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2018 7月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ／塀の中の詩の教室 寮美千子さん

リハビリ現場の会話術

映画

毎日がアルツハイマー
ザ・ファイナル

けんこう教室

熱中症

まちのチカラ

鹿児島県南大隅町

食と健康

快眠につながる食事



フルカラーで読みやすくてためになる『いつでも元気』。月刊誌で月380円です。お申し込みは友の会まで。見本誌もついています。

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

いまこそ平和の流れを前に進めましょう

憲法 9 条を持つ日本こそ平和へのイニシアティブを



地域訪問では多くの署名が寄せられました(5 月 31 日)

友の会社会保障部

世界中がかたずを飲んで見守る中、6 月 12 日に米朝首脳会談が開催されました。会談では朝鮮半島の非核化や朝鮮戦争の正式な「終結」に向けて、重要な合意が。昨年の、米朝トップが罵り合う、まさに「二触即発」という状態から見れば、歴史の転換点ともなりうる大きな一歩です。

日本はいまこそ憲法 9 条を持つ国として、平和のためのイニシアティブを発揮するときではないでしょうか。「安倍政権による 9 条改憲 No.1 3000 万署名」は 9 月末までとくみみます。現在目標の半数を超えたところ。地域から「戦争は起こさせない」「平和をまもろう」の声を上げていきましょう。

必要なの？ 2000 億以上かかる弾道ミサイル迎撃システム『イージスアショア』

(提供・河北新報社)



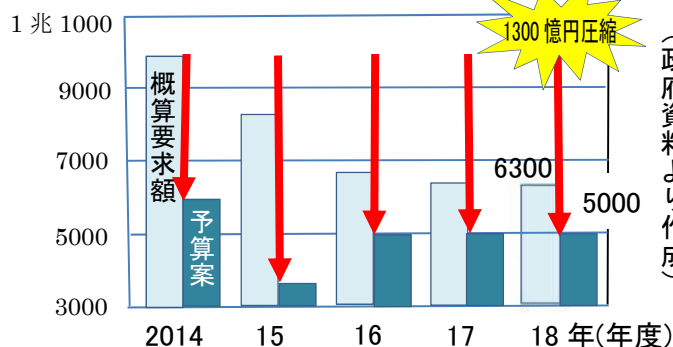
イージスアショアの初期費用 2,000 億円以上

北朝鮮の弾道ミサイルを撃ち落とすためとして導入を決めたイージスアショア。政府は秋田県と山口県に配備を計画していますが、地元からも不安や疑問の声が上がっています。

そもそもイージスアショアには初期投資だけで 2,000 億円以上かかり、さらにシステムが稼働するまで 4～5 年かかると言われています。

安倍政権による社会保障「自然増」の削減

(単位: 億円)



(政府資料より作成)

➤ 社会保障の「圧縮」、18 年度は 1,300 億円

一方で、私たちの医療や年金、子育てへの予算は 5 年連続「圧縮 (削減)」されています。今年度は 1,400 億円削減。2,000 億円以上かかるイージスアショアをやめれば、社会保障予算の 1 年分の削減をしなくて済む計算になります。

いまこそ「私たちの税金は、兵器ではなく社会保障に」の声をひろげていきましょう。

平和を語るつどい

日 時: 9 月 6 日 (木) 14:00~15:30

会 場: 蛸薬師集会所

内 容: ①原水爆禁止世界大会参加者による報告

②講演「非核・平和への世界の大きな流れ」

お話し: 本田 勝利さん

(宮城県平和委員会常任理事) 参加費は無料です。どなたでも参加できます。



仙台南健康友の会



健康まつり

とき: 2018年 **10月14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)

バザー用品を
募集しています!!
(新品か、使用感のないものをお願い
します)



チアリーディングサークル・クラブスのダンス

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、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。

♪ 昨年の健康まつりから ♪



オープニングは長町中学校吹奏楽部のみなさん



多彩な模擬店が出店されました



Dr 平野井のマジックショーに会場がわきました



にぎわうこどもコーナー (長町まざらいんの紙芝居)

歌にゲームに楽しい一日

友の会旅行に 26 名の参加

毎年一泊の友の会旅行ですが、今年は本当に久々の日帰り旅行となりました。行き先は遠刈田温泉「さんさ亭」。岩手銀行前に集合して出発、約 1 時間で到着しました。

今回の企画には「うたう会」が盛り込まれました。食事の前に参加のみなさんと大きな声を出して、唱歌やなつかしい歌などハンカチを振りながら腹の底から歌って、腹も減って美味しい食事タイムへ。折り紙で作った金魚釣りゲームは大盛況！初めて参加の方もおり自己紹介など交えて打ち解けた旅行になりました。帰り際には、地元で有名な豆腐屋さんで買い物に夢中！バスの出発時刻も忘れるぐらいでした。「来年もまた参加したいね」とみなさんおっしゃる楽しい旅になりました。

副会長 高橋 賢一

参加者の感想より

- ◎日帰りで距離も遠くなく、ゆっくり交流できてよかったです。金魚釣り楽しかったです。新しい人の参加で、友の会も新旧交代が期待できますね。
- ◎初めての参加でしたが、楽しい一日を過ごさせていただきました。
- ◎アコーディオンとオカリナの伴奏での大合唱は最高に楽しかったです。次回もぜひ参加したいと思います。ありがとうございました。



釣りゲームは大いに盛り上がりました



新しい店舗で共同での健康相談会

みやぎ生協荒井店で初めての青空健康相談会



「ふうっと息を吐いてください」(副流煙チェック)

測定にチャレンジするお子さんの姿もありました。平日の午後でしたが 30 名を超える買い物客などが訪れました。つばさ薬局長町店で実習中の東北医科薬科大学の学生二人も参加。副流煙チ

各ブロックで開催している「青空健康相談会」。6 月 21 日は、若林区なないろの里にオープンしたみやぎ生協荒井店で開催しました。(仙台南健康友の会と若林健康友の会の共催)

今回から新たに取り入れた「認知症クイズ」や握力測定は人気。「私、認知症が心配なの」と言って訪れる方や、握力

「エック」(受動喫煙で息にニコチンなど有害物質が混じっていないかどうかのチェック)を担当しました。学生の一人からは「薬局の外でいろいろな人とかわることができ、とても楽しい相談会になりました。ありがとうございました」との感想が寄せられました。

事務局次長・平尾 伸二

笑って楽しく

健康づくり

緑ヶ丘班



笑いの絶えない班会になりました

緑ヶ丘は6月22日、人気のインストラクター渡辺建寿さんと友の会の平尾伸二事務局次長においていただき、10人ほどで認知症予防に向けた運動に汗を流しました。

家でも手軽にできるストレッチ、第2の心臓ともいわれる「ふくらはぎ」を刺激する、つま先上げ、かかと上げ、両手の指先を合わせて、対となった指同士を回す「指まわし」などをしたあと、床に置いた縄ばしごのようなマスを利用して頭を使いながらのステップ運動、足踏みと

同時に両手をグーパーしながら、「しりとり」をやるなど、だんだん難しくなる動きに、間違ったり、戸惑うたびに笑いに包まれました。最後にこの日の「心拍数」を知る脈のはかり方を学びました。

鹿島 孝(西部1ブロック)

入職して初めての

班会参加でした

郡山8丁目

就職して初めて友の会の活動に参加させていただき、地域の方とのかかわりの大切さ、「笑いヨガ」で笑うことで生まれる効果など、たくさん学ぶことができました。笑いと健康には大きなつながりがあり、実際に笑い



みんなで笑顔でポーズ！
(左から3人目が菊地さん)

班から、ブロックから

ヨガを行うと実感できるところばかりでした。

次回は自分が担当して「寝たきりにならない体操」を行うので、地域の方々に喜んでもらえるよう、精いっぱいがんばりたいです。

菊地 優香

(長町病院南3階病棟介護福祉士)

元氣の出る

お食事交流会に

若林ブロック



渡辺建寿さんの指導で楽しく体操

「お食事交流会」は6月25日に「若林老人憩いの家」で開催しました。6月とは思えない程の暑さでしたが、30名の参加で大盛況。今回の食事メニューは「いなり寿司」とおひたし、漬物の他に差し入れとして煮物やお菓

子などたくさんありました。お食事前に「影を慕いて」や「幸せなら手をたたこう」など昔の懐かしい歌をみんなで元気に歌い、食後は自己紹介をしました。新たな仲間も参加。80歳の誕生日を迎えた方はスポーツやカラオケ、囲碁、将棋そして息子の土木事業の力仕事も手伝ったり、毎日元気で楽しみながらがんばっているとのこと。

参加者みんなが励まされ、元氣の出る交流会となりました。その後には渡辺さん講師で、例えば高齢になると「膝が痛い」「足が苦しい」など多いが、「家庭で気軽にできる体操」などの実技や指の運動を行い、適度な緊張感と集中力そして笑いながらの「脳トレ」を行い、楽しい食事会となりました。

平間 止(若林ブロック)

介護保険をテーマにボランティア学習会

高齢者配食サービス・ほつと亭では、6月14日、長町地域包括支援センターの木村晴子さんを講師に、「要支援のサービスについて」というテーマでボランティア学習会を開催しました。利用者さんで介護保険が必要だと思える方がいた場合に、どう対応するかなどを学

包括支援センターとの連携をいっそう強めていきたいと思えます。

寺島 知子(ほつと亭代表)



木村さん(左手前)の話を聴く参加者

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
7月27日(金)	電力自由化と電気の選び方	浦井 彰さん (エネシフみやぎ 代表)
8月24日(金)	夏のおしゃれ講座	高橋 弘子さん (服飾デザイナー)
9月27日(木)	点眼薬・湿布薬の選び方	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。		

○ 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)



次回のレクリエーション企画は、8月7日
紙芝居です。どなたでも参加できます。



お茶っこの一コマ

○ 無料塾

毎月第3土曜日 10:00~12:00
7月は21日、8月は18日、9月は15日



みんなで歌いました

ふれあいお食事会でうたごえ

6月の長町ブロックとほっと亭の『ふれあいお食事会』は、お食事の前にみんなで歌を歌いました。

三橋吉則さんの音頭と北村源二郎さんのアコーディオン演奏に合わせみなさんで歌い、程よくカロリーを消費しおなかがすいたところでお弁当となりました。

♪うたごえ喫茶 7月~12月の予定♪

7月18日(水)	10月25日(木)
8月12日(日)	11月12日(月)
9月24日(月)	12月13日(木)

時 間:午後2時~4時
会 場:太白区文化センター 展示ホール
参加費:友の会会員 500円
友の会会員でない方は800円

映画サークル、これからの予定

月 日	題 名	上映年	出 演
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
8月20日(月)	わが青春に悔いなし	1946年	原節子 他
9月10日(月)	ある愛の詩	1970年	アリ・マッグロー、ライアン・オニール 他
10月15日(月)	ペコロスの母に会いに行く	2013年	岩松了、赤木春恵 他
11月19日(月)	ローマの休日	1953年	オードリー・ヘプバーン、グレゴリー・ペック

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

食中毒予防の 6 つのポイント

知っていますか？食中毒について…

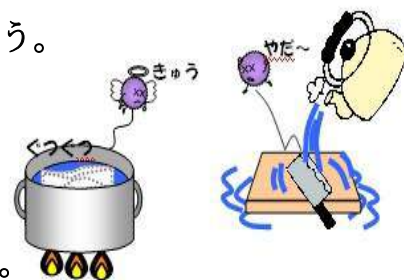
食中毒は、4 月～5 月に食中毒は増えていき 7 月～9 月にはピークに！！ 最近ではノロウイルスによる集団食中毒が多発しています。

家庭の食事でも食中毒は発生します。
予防に心がけ、健康な毎を送りましょう。

食中毒の症状には
下痢、嘔吐、腹痛、発熱などと言った、**急性胃腸障害**が挙げられます！



- ① **買い物の時** 生鮮食品は最後に買い、すぐに持ち帰りましょう。
肉汁が漏れないようビニール袋を利用しましょう。
- ② **自宅に戻ったら** 冷蔵、冷凍品は、すぐ冷蔵庫、冷凍庫へ。
冷蔵庫の詰めすぎ注意（目安は 7 割！）
- ③ **調理の下準備** 調理の前に手をしっかり洗いましょう
肉や魚の汁が生で食べるものや調理済食品にかからないように。
生の肉や魚を切った包丁やまな板はよく洗い、熱湯または次亜塩素酸で殺菌を！
解凍は電子レンジや冷蔵庫でしましょう（常温で放置して解凍しない！）
- ④ **調理中** 加熱して調理する食品は、十分に加熱（中心温度が 75 度で 1 分以上）
- ⑤ **調理前調理後の食品** は、室温で放置しない（O157 は室温でも 15 分から 20 分で 2 倍になる！）
- ⑥ **残った食品** 残った食品や料理はきれいな食器で保存。
（浅い食器なら早く冷えるので冷蔵庫に早く入れられる）
時間が過ぎたら思い切って捨てる（怪しいと思ったら絶対に口に入れないで！）



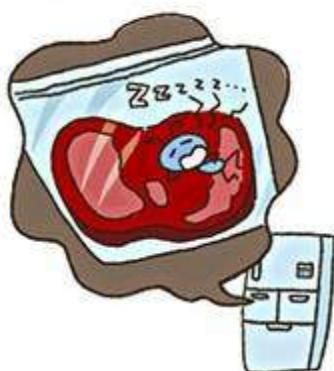
食中毒予防の 3 つの原則

つけない



しっかり手を洗いましょう

増やさない



低温で保存

やっつける



よく加熱する



その③⑥ 柴田 順子さん

(うたごえ喫茶 ピアノ伴奏者)

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。



うたごえ喫茶での伴奏を終え、笑顔の柴田さん。

うたごえ喫茶のピアノ伴奏でおなじみの柴田順子さんをご紹介します。

大阪生まれの大阪育ち。ご夫君の転勤で仙台北に移り住み、約30年になります。ピアノを始めたのは3歳のころ。お母さんの勧めだったそうです。しばらくピアノをお休みしていた時期もありましたが、お子さんの幼稚園のコーラス伴奏で再開。点字ボランティアに携わる中でクラリネット奏者の井上順

勝さん(2015年9月号本コーナー登場)と知り合い、「JUN & JUN」のネーミングでいっしょにジャズ演奏を始めたとのこと。

うたごえ喫茶との出会いは9年ほど前。新聞広告で伴奏者を募集しているのを見たのがきっかけです。それ以降、毎月うたごえ喫茶でピアノ伴奏に携わるように。西部IIブロックでのミニコンサートも4年間続いています。

「こういう場で演奏することになるとは想像もしていませんでした。みなさんもいっしょに楽しんでいただければうれしいです」とにこやかに話す柴田さんです。

◇三大会代表派遣活動進む◇



長町駅前を通過する国民平和大行進

友の会では、原水爆禁止世界大会(広島)、全日本民医連共同組織活動交流会(横浜)、日本高齢者大会(熱海)に代表を送るための財政活動などにとりくんでいます。

原水爆禁止世界大会には、瀬川ちよゑさん(西部Iブロック)を送ることが決まりました。募金や折り鶴も多くの方から寄せられています。

6月22日には国民平和大行進に多くの友の会の仲間が参加しました。

遠藤さんのコメント

がんと闘って亡くなった家内をモデルにしていますが、肖像画ではありません。画面の下から上へ時間が進んでいます。「平凡なりに豊かな人生(抽象画の手法)」の途中でがんに突然襲われた平凡な主婦の困惑の表情」から始まり、「がんに静かに不気味に肉体をむしばんでいき乳房を失う」背景(無機質な芸術表現)があり、中断には「苦しい闘いの中で家族や友人の励ましへの感謝や人生の思い出(どちらも大きな涙として描きました)」に満たされた表情」があり、上段には「ついに抗がん剤が効かなくなり、失った髪

の代わりにかつらをつけてもらって旅立つ瞬間の表情」があります。上段右半分には「彼女のキリスト教信仰とそれによる救い(精神的なバックボーン)の重要性という遺言」を、上段左には「病気の進行とともに強まっていく家族の結束」を描いています。家内が亡くなった時期に咲いていたシクラメンの花びら形を使い、「彼女に対する家族の思いやりと愛情」を中段の両側に赤や緑で手や指のように描きました。全体が遺されたものへのメッセージとなっています。

描きながら、震災で家族を失った方々の悲しみの深さを再び思わずにはいられませんでした。そういったことも、描き上げる力になりました。



作品名

「病魔と闘った妻よ、私の中で導いてくれ」(鉛筆画)

図のサイズ タテ 110 cm ヨコ 90 cm

遠藤芳壽さん(友の会理事)の作品が「河北展」に入選

◆友の会に入会して、うたごえ喫茶・映画サークル・歩こう会と、いろいろな企画に参加して、日々充実した時間を過ごしています。骨折した右手首もだいぶ良くなりましたが、まだ完治には至りません。友人に頼ろうとしたら左手首を骨折して運転ができないでいるとのこと。高齢になってからの骨折は治りにくいというのを実感しています。みなさまも気をつけてください。

白石 啓子(太白区長町)

◆「友の会だより」、毎回楽しみにしています。新年号の全国機関紙コンクール「審査委員特別賞」受賞、本当におめでとうございます。毎回内容が豊富で、とても楽しみです。

佐々木 まさ美(太白区富田)

◆毎月のうたごえ喫茶に3月4月と参加させていたいただきました。過ぎ去った若い日のなつかしいロシア民謡・童謡・フォーク等、大声で笑い、本当にうれしい時間でした。

庄司 一郎(太白区西中田)

◆いつも長町病院にはお世話になってます。受付の皆様

はじめ、みんな親切にしてくださうれしく思っています。この間、大雨の時に、雨にあたりコートやズボンまで濡れ、案内の方に拭いてもらいました。そして「ストーブでかわかして」と言われました。とてもうれしかったです。ありがとうございます。

秋保 隆(太白区秋保町)

◆今年の5月は天候不良のため、連休はどこにも出かけず買い物と散歩だけで終わりました。連休の中、私の誕生日があり、夫からバラの花束をもらいました。何歳になってもプレゼントはうれしいものです。長生きしなくちゃあ。

安井 京子(太白区柳生)

◆病院だよりの医師紹介で、鹿島雄州先生が学生時代、北アルプスの診療所で登山者救護のボランティア活動をされていたという記事を読み、「診療所の存在」を知っていました。たので、とつても身近に先生の人柄が想像できる気がしました。患者さんの立場に立つすてきな医師の誕生に、力強さを感じます。

大戸 貞子(名取市相互台)

◆「友の会だより」新年号が、2018年全国新年号機関紙コンクールで審査委員特別賞を受賞され、おめでとうございます。毎号、盛りだくさんの素晴らしい内容で、楽しみにしています。

千田 逸子(太白区松が丘)

◆長町病院、はなみずき、それぞれのスタッフの皆様、いつも親切に対応していただきありがとうございます。

相馬 勝廣(太白区長町)



◆学校から帰ってすぐ宿題を済ます孫。これわからないと言われ、自信がないので姪に聞きたいと言ったら、「おばあちゃん、本当に勉強してきたの?」と言われてしまいました。孫には「ばあちゃんのようにならないように、だから『勉強したら!』と言ってるのよ」と言いました。

赤間 政子(宮城野区宮城野)

◆今年80歳になってしまいました。戦争をしたがついて

る人が増えてきたようです(この人々は決して自分自身は戦場へは行きません)。私の日本国憲法第9条は、小学生の時に姉から見せてもらった「新しい憲法のはなし」のイラストです。るつぽに戦車や軍艦、戦闘機などが投げ込まれ、電車や貨物船、消防車などが出てくる絵だったと思います。

佐藤 岩男(若林区若林)



「新しい憲法のはなし」

◆友の会だより楽しみにしています。サークルもいろいろ参加してみたいですが、これから始めてみようか迷っています。その時はみなさまよろしくお願いします。

鈴木 洋子(太白区西中田)

◆今年も梅雨に入りました。いまのところ梅雨空のようですが、元気ががんばっていきましよう。

斉藤 信幸(宮城野区原町)

◆今シーズンの楽天イーグルスは、まだ調子が出ません。これから巻き返しができますように、応援に行ってきます。

永浦 郁(太白区三神峯)

◆「安倍9条改憲No.1」の全国的な3000万署名にとりこんでいます。1人1筆のもどかしさに、友人・知人・いとこたちに手紙を添えて署名用紙を送ったところ、返送されてきたのは120筆を超えました。全国で3000万を超えますように!

内海 瞭子(青葉区米ヶ袋)

◆記事が多岐にわたり面白いです。楽しんで読んでいます。

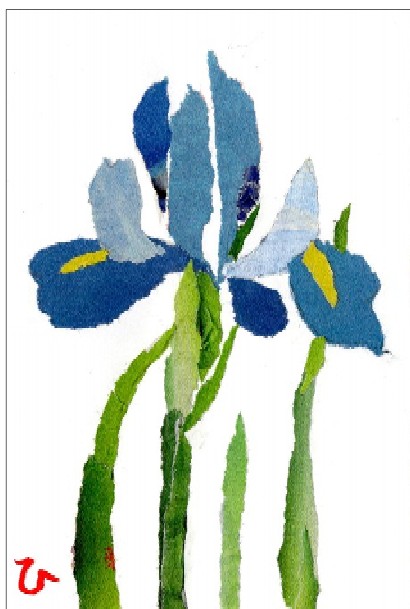
大久 栄(太白区人來田)

◆3月から息子夫婦(孫二人)と同居。私の嫁の時代とは違い、孫たちのこと等、はつきり意見を言います。私もそれに対して、物申すようになりませんでした。よいことなのかもしれません。私の嫁時代は、ぐずぐず悩んでいましたね。

板橋 教子(若林区南染師町)

山田 英子(長町ブロック)

ちぎり絵



佐藤 誠子(長町ブロック)

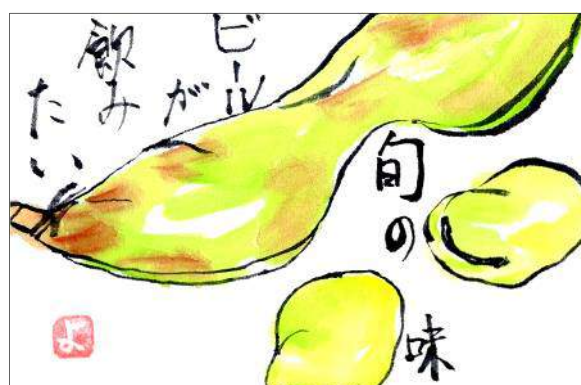
ちぎり絵



わたしの作品



瓜生 美紀子(名取ブロック) 絵手紙



佐藤 洋子(郡山ブロック) 絵手紙

(わたしのひとこと続き)

◆緑の色濃くなってきた山を毎日見ながら、冬のころには地肌が見えていて思い出すのです。地震はまたいつ来るかもしれません。一日一日を大切に心豊かに暮らすように心がけるように。自分の身は自分で守る。世の中は風化してきています。どうぞ身を引き締めてください。緊張感を持つと若さも保たれます。

高橋 勝子(青葉区八幡)

◆夫が1月に手術。手術2日目の夜、愛犬と二人きり。言い知れぬ不安と動悸で不眠になりました(自分では強い人間だと思っていたが)。夫に話すと、「あんたのために俺は生きるよ」と言ってくれました。

安齋 キヨ子(太白区西中田)

◆6月14日、友だちと多賀城あやめ公園に。天候にも恵まれ、博物館とあやめ公園をふたてにわかれて見学してきました。色とりどりのあやめに癒されてきました。

早川 カオル(太白区西多賀)

◆三橋さん、新事務局長ご苦

労さまです。よろしく願いします

遠藤 恵子(気仙沼市)

◆お料理教室楽しみにしてます◎

土田 沙乙里(太白区富沢)

◆自宅の狭い庭にも、雑草が日に日に増えてきた今日この頃。気合を入れて草むしりを始めたら、5分後に雨。せつかくやる気になったのに

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

◆脳トレのつもりで、いつもパズルを解いています。

佐藤 洋子(太白区郡山)

◆初めてやってみました。忘れていたことも思い出し、いい脳トレになりました。

渡邊 静恵(太白区山田北前町)

◆5月29日、友の会日帰り旅行で「遠刈田温泉」に行ってきました。天気も良く、緑がまぶしくて、料理はおいしく、歌・ゲームも面白くてとても楽しかったですよ。日帰りもいいですね。来年も多くのみなさんと参加したいです。

長澤 絹代(太白区長町南)

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 海で泳ぐこと。
② 卓球、テニスなどでの決め技。
③ 人間の住む建物。
④ 足に履くもの。
⑤ 「後ろ」の対語。
⑥ 貸金交渉などで合意に至ること。
⑦ 仙台市と岩沼市の間にあります。
⑧ 前の人の言った語の最後の音節をとって、それで始まる新しい語を言い、順々に続けに行く遊び。
⑨ 暦の上で夏が始まる日。
⑩ 恥をかいいた時に入りたくありません。
⑪ 鳥の赤ちゃんのことをこう呼びます。

⑫ 自信を持ちすぎることを

「タテのカギ」

- ① 6月12日、米朝首脳〇〇〇〇が開催されました。
② 卓球、テニスなどでの決め技。
③ 人間の住む建物。
④ 足に履くもの。
⑤ 「後ろ」の対語。
⑥ 貸金交渉などで合意に至ること。
⑦ 仙台市と岩沼市の間にあります。
⑧ 前の人の言った語の最後の音節をとって、それで始まる新しい語を言い、順々に続けに行く遊び。
⑨ 暦の上で夏が始まる日。
⑩ 恥をかいいた時に入りたくありません。

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

解答欄

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

応募のまじり

☆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**8月20日**(当日消印有効)

▼ 前回の答え

「サツキバレ (五月晴れ)」

① カ	② E レ		③ A サ	④ マ	⑤ ス
⑥ イ	⑦ ナ	⑧ イ	⑨ オ	⑩ ス	⑪ ケ
⑫ ザ	⑬ ゴ	⑭ ク	⑮ サ	⑯ ナ	⑰ ケ
⑱ ゴ	⑲ ナ	⑳ ク	㉑ サ	㉒ ナ	㉓ ケ
㉔ ゴ	㉕ ナ	㉖ ク	㉗ サ	㉘ ナ	㉙ ケ
㉚ ゴ	㉛ ナ	㉜ ク	㉝ サ	㉞ ナ	㉟ ケ
㊱ D パ	㊲	㊳	㊴ B ツ	㊵ C キ	

♪ 歩こう会から ♪

6月12日、河原町から陸奥国分寺まで、江戸期の古い街並みをながめながら歩いてくつきました。昔にタイムトラベルしたような気分になりました。



南染師町の永勘染工場を見学

9月の予定はお問い合わせください。

当選者はホームページでは非公開にしています。

当選者

◎5月号のパズルは48名の方から応募いただきました。抽選により10名様に図書カードを進呈いたします。(敬称略)

編集後記

カンヌ国際映画祭でパルムドール賞を受賞した「万引き家族」(是枝裕和監督)を観ました。貧困、虐待、非正規切り、親の年金頼み、「万引き家族」で描かれていることは、実際にいま社会問題となっていることです。映画の中で虐待を受けていることが同われこの「家族」が「預かった」子どもは5歳。どうしても東京・目黒区での5歳児虐待死事件が重なりました。これからこの「家族」はどうなっていくのか・ハッピーエンドとは程遠く、深く考えさせられる映画でした。(H)

