

「この服、似合うかしら？」

～地域公開講座で参加者も商店街も元気に～



会場はちよつとしたファッションショーに

仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 227 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



10月14日
は健康まつりです！

くわしくは3ページ
と同封のチラシを
ご覧ください。

「自分が着てみたいと思
うなら、それは似合ってい
る服ということなの」「新
しいものを着たら、まずほ
めてくれそうな人のところ
へ行くといいわ」。講師
の話をうなずく参加者。
毎月好評の「仙台南健康
友の会・地域公開講座」。
8月のテーマは「夏のおし
やれ講座」。お話は服飾デ
ザイナーの高橋弘子さん
です。参加者がお気に入り
の服を試着し、「似合うか
しら？」「似合うよ」。笑顔
があふれます。

参加した相原和子さん
(長町)は「普段地味な服
しか着ないので、自分を再
発見できたようです」と喜
びます。

地域公開講座は毎月、
「介護保険」「薬の話」など
医療や介護の話題に加え、
「おいしいお米の話」「毎日
使う調味料の話」「エコな

「とってもお似合いよ」と講
師の高橋さん



電気の使用方」などをテ
ーマに開催。地域の商店
街の方にもお話しをお願
いしています。
商店街の方からは、後
日「地域公開講座に来た
人が、買い物にいらした
よ」という声も。
これからも、地域の商
店街や住民の方が元気に
なるような、多彩なテー
マで開催していきます。
(これからの予定は8ペ
ージをご覧ください)

聴診器

年齢のせいだろうか、
季節の移ろいが早くな
った気がしてならない。
い。もう健康まつりの
企画が進みだしてい
る。そういえば、昨年
まつりの会場で思いがけ
ない人との出会いに恵ま
れたことを思い出した。▼私が青
葉区に住んでいた頃だか
ら、もう33年も昔の知人Aさん
がその一人だ。風の便りに名
取へ移ったとは耳にしてい
たが、4年ほど前「よしの亭」
の改修を引き受けていただ
いと聞き、どうしていらっ
しゃるか気にかかっていた
建築士さんである。まつり
の当日、私は例年通り「友の会
コーナー」の担当を務めてい
た。このテントの位置は中央
舞台のほぼ正面、来場者のほ
とんどがここを通る絶好の
場所。突然目の前にAさんが
現れた。私のほうは一目でA
さんとわかったが、Aさん
の目に私がどう映ったかは定
かでない。私のほうから「し
ばらくです」と名乗り、短い
歓談の時間を過ごした。▼こ
の他20年ぶり以上にはなる
Iさん夫妻、Yさんとの歓談
も望外の楽しみとして記憶
に残っている。そう、今年
は久しく逢わぬSさん、Gさ
んにもまつりの参加協力券
と招待の手紙を出してみ
る手がある。これも私なりの楽
しみ方のひとつだ。(S・S)

核兵器のない世界を一日も早く

原水爆禁止世界大会参加で思い新たに

瀬川 ちよゑ (西部ブロック)

今から73年前、アメリカが原爆を投下した地・広島での原水爆禁止世界大会に、仙台南健康友の会の皆様方の温かいご尽力のおかげで参加させていただきました。

貴重な被爆遺構を見学したり、被爆体験者の話を聞く機会がありました。被爆体験者が年々少なくなってきた昨今、「二度と同じ過ちを繰り返さないために、自分の体験を

語り継ぐ決心をした」と、73年の歳月を思い出すかのよう涙ながらに語られたKさん。当時8歳で、その日は疎開して命は助かったが開業医だった父親が被爆死亡し、一瞬にして何もかも消失しました。今まで裕福な生活が一変し、苦労のどん底に変わった。そして父は最期の瞬間に「俺は無念でならぬ。母を頼む」といって、天国に召された

たと聞いたとき、命の尊さに感涙しました。そのとき、私の脳裏に母の姿がよみがえってきました。終戦の前年この世に生を受けた私は、8人兄弟の6番目。元気に育っていたある日、陸軍中尉として出征していた母の実兄が戦死したとの訃報を受けました。その当時は覚悟の上でも突然の知らせ

にショックを受け、母乳が1滴も出なくなり、遠くの知人宅へ「貰い乳」に行ったりご飯の炊き汁を飲ませて育てたと昔話を聞かされて、私は育ちました。戦争の恐ろしさを今でも忘れません。

母の苦労を思い出すとき、二度と戦争のない平和な世界を強く希望します。そして日本を「核の傘」に置くのではなく、一日も早く安心して暮らすことのできる核兵器のない世界の実現に向け、一人ひとりが核廃絶を訴えることが大事だと思います。そして、政府に核兵器禁止条約の批准を迫り、「ヒバクシャ国際署名」を一人でも多くの方々に広げたいと思います。送り出して下さった皆様に心より感謝申し上げます。



みなさんからの折り鶴を千羽鶴にし、平和公園に献納(右が瀬川さん)

みなさんにお願した「三大原水爆禁止世界大会・全日本民医連共同組織活動交流集会・日本高齢者大会」募金は133名の方から25万3000円お寄せいただきました。心より感謝申し上げます。

平和の波は着実に次世代へ

門間 圭子 (長町ブロック・2017年原水爆禁止世界大会友の会代表)

広島長崎の高校生がピースメッセンジャーとしてスイスの国連を訪れ、「核兵器廃絶に向けてよりいっそう進めてほしい」と10万人の署名を渡したニュースが報じられました。本日にうれしいニュースに、胸が熱くなりました。

昨年、長崎での原水爆禁止世界大会の閉会式で、こどもたちや若者がピースメッセンジャーとして「私たちの未来に戦争はいらない!」「核兵器はいらない!」と力強く国際社会に発信していたこと

※折り鶴の糸通しは通年で行っております。ご協力いただける方はご連絡ください。
(社会保障部)



女川原発の再稼働の可否は私たちの意思で

実現させましょう県民投票、

受任者登録にご協力を

◎チラシを同封しましたので、お読みください。

◎「受任者」として協力していただける方には署名用紙をお送りします。友の会までご連絡ください。

10月14日(日)は健康まつりへ



仙台南高校合唱団が初出演決定！

毎年1000名以上がつどう健康友の会最大の行事・健康まつり。今年は10月14日(日)、蛸薬師境内・長町病院北棟を会場に開催されます。

現在、実行委員会を中心に急ピッチで準備を進めています。今年は、仙台南高校合唱団の初出演が決定しました。

仙台南高校合唱団は、8月19日に開催された「第85回NHK全国学校音楽コンクール宮城県コンクール高等学校の部」で金賞を受賞(写真するなど、県内でもトップクラスの実力です。

オープニングは毎年おなじみの長町中学校の吹奏楽部のみなさんの演奏。バラエティあふれるステージが続きます。

健康相談コーナーや子どもコーナーも充実、模擬店も腕によりをかけ



仙台南高校合唱団のみなさん(出演は12時30分ごろから)

てみなさんに提供いたします。

参加協力券(抽選券つき)は500円で販売しています。長町病院・つばさ薬局、友の会事務室などで取り扱っています。

どうぞみなさま、お誘いあわせの上ご参加ください。

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いたします)



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。

「認知症」の予防や接し方に関心も高く

いきいきニコニコおたつしや講座を開催しました

長澤 絹代 (保健部)



実際の入院給食をみながら学びました

べ108名でした。「認知症になったらどの病院に行けばいいのか」「家族を受診させたいけれど、本人が嫌がる時はどうすればいい」等の質問にうなずき合ったり、また、参加者の介護保険利用談に感心したりしました。

お話ししているときから「早く運動しましょう」と催促され、みんな元気に身体を動か

してみました(うまく動かなかくても気にしないようにと言われ安心)
認知症を予防する食事の見本を見て、「こんなに野菜が必要なんだと気がつきました」「今日のお話は大変わかりやすく理解できました」「初めて認知症の話を聞きましたが、大変参考になりました」「身体をさびさせない食事づくりをしたいと思います」「雰囲気がよく和気あいあいとして内容もとても参考になりました」などの感想が、参加者から寄せられました。
11月には「えがお講座」を開催予定です。(下記参照)

7月の毎週木曜日に、「いきいきニコニコおたつしや講座」が4回シリーズで開催されました。今年のテーマは65歳以上の方の10人に一人が発症しているといわれる「認知症」です。

テーマと講師は下記のとおりです。(講師はいずれも長町病院)

認知症について関心が高いせい、参加者は4日間で延

第1回「認知症の患者の気持ちと接し方」

(講師：内海史子さん・認知症専門看護認定看護師)

第2回「認知症を予防する体操」

(講師：板橋幸子さん・健康運動指導士)

第3回「認知症を予防する食生活」

(講師：三浦朋子さん・管理栄養士)

第4回「認知症の基礎知識」

(講師：千葉明日香さん・内科医師)

このようなテーマで
開催しました。

仙台南健康友の会

えがお講座のご案内

テーマ：「石炭火力発電の動きと健康被害」

講師：水戸部 秀利 医師 (若林クリニック所長)

日時：11月10日(土) 午後1時30分～3時半

場所：蛸薬師会館 (太白区長町4-5-2)



★参加費は無料です。どなたでも参加できます。

★場所がおわかりにならない方は友の会にお越しください。
ご案内いたします。

お申し込みは 仙台南健康友の会 電話 248-6702

自宅でできる腰痛予防・改善の体操 板橋 幸子(長町病院病院健康運動指導士)

腰を痛めた経験はありませんか？日本で腰痛の方は約3000万人いると推計されています。それは約4人に1人が腰痛に悩まされているという状況になります。

腰痛の方は、まず自分の姿勢を見直すことから始めてみましょう。姿勢を見直し、その後腰痛に効果的なストレッチや筋力補強運動を実践してみてください。歳を重ね、いくつになっても痛みのない日常生活を自分の力で送れるようにしましょう。

正しい姿勢と運動を実践して、腰痛から解放された生活をめざしましょう。



正しい立ち姿勢

- ① 耳たぶ
 - ② 肩の先端
 - ③ 腰まわりの中央 (大転子)
 - ④ 膝のお皿の後ろ
 - ⑤ 外くるぶしが
- 一直線に並んだ状態



正しい座り姿勢

- ① あごを軽く引く
- ② 背すじを伸ばす
- ③ 骨盤を立て、坐骨へ均等に体重がかかるようにする。
- ④ 膝を直角に曲げ、足裏全体が床にしっかり着く様にする。

～ストレッチで腰痛を改善しましょう～

筋肉や関節が硬いと、動いたときに筋肉や関節へ負担が多くかかってしまうため、痛みが起こりやすくなります。ストレッチで柔軟性を高めれば筋肉の血流が改善され、痛みを減らす効果も期待できます。



腰痛対策①ハムストリングス(太もも裏)ストレッチ

「太ももじゃなくて腰なのに…」と思いがちですが、特に太ももの裏側の筋肉が硬い人は腰痛を起こしやすく、この部位のストレッチは腰痛の予防と軽減、両方に効果的です。※痛みがある場合は無理をして行わないで下さい。

- ① 椅子に座り、骨盤を立てて背もたれか座面をつかむ。
- ② 片足を伸ばし、足裏を遠くへ押し出すイメージで上体を前方へ少しずつ倒していく。
- ③ 無理のない範囲で10秒保持する。(逆足も同様)

～筋力トレーニングで腰痛を改善しましょう～

腰を支えている筋肉(腹筋・背筋)が衰えると立つ時や歩く時に背骨や腰椎にかかる負担が大きくなり、痛みが起こりやすくなります。腹筋・背筋は正しい姿勢を維持するのに、とても必要な筋肉になります。同じ姿勢を続けていると筋肉のバランスが崩れ、正しい姿勢を保持することができず、痛みが起こりやすくなってしまいます。

腰痛対策②ドローイン(腹横筋)トレーニング

腹横筋はコルセットの役割を果たし、正しい姿勢をとるためには欠かすことができない筋肉です。腹横筋が弱ってくると内臓が下垂し、姿勢も悪くなって腰痛の原因となります。寝ながらできるので腰に不安をお持ちの方はまずこの運動からチャレンジしてみてください。

- ① お腹をふくらませながら息をゆっくり吸いこむ。
- ② お腹をへこませながら息を吐ききり、その状態を10秒保つ。(目安5回)



【次回は「自宅でできる腰痛予防・改善の体操」です】

若手医師の話が

大変好評

名取ブロック



鹿島医師の話を熱心に聴く参加者

猛暑どころか異常な暑さが続いている7月24日

(火)、名取の高館公民館を会場に、名取ブロック医療懇談会が開催されました。名取ブロックとして今年度は3回の医療懇談会を7月、9月、11月に開催する意欲的な取り組みを決めました。今回の懇談会は、今大変大きな社会問題にもなっている「認知症」をテーマにしました。講師は長町病院内科医の若々しい鹿島雄州(おうしゅう)さんをお願いしました。「大変身近な病気となり

つつある実情について」「物忘れと認知症の違いについて」「認知症を疑う症状と診断について」「早期発見の意義について」。

スライドを使いながら資料の字も大きく、とてもわかりやすいお話でした。

亡くなった夫が認知症だった方のお話、現在認知症の妻と暮らしている方の苦労話、認知症への不安など、参加者の発言もたくさんありました。お話の内容が大変わかりやすかったというのがアンケートのほとんどでした。河北新報の広告で参加された方もいました。15名の参加でした。

熊谷 郁夫(名取ブロック)



鹿島医師は西部Iブロックでも講演

班から、ブロックから

健康の大切さを

実感しました。

あいみ班

長町病院の職員の方が退職後、私たちの新婦人新日本婦人の会の班に加わり、友の会の活動を伺って毎回の班会時に取り入れることとしました。

前回の笑いヨガに続き、2回目は猛暑対策と握力・血圧・体脂肪測定を行い、健康的な食事摂取法と運動法を聞きました。熱中症予防には、塩分も忘れず摂るようにといわれました。市販の飲料水の違いもわかりやすかったです。測定結果に関して、今の状態を話したり、矢継ぎ早にたくさん質問が出されました。当たり前だと思っていた健康は、年とともに生活するうえで大切なものと改めて感じました。

個人的な話ですが、測定に必要な不可欠な個人情報(体重です)をみなさんに知られ、私だけいろんな意見を頂戴しました。

笑いの絶えない班会となりましたが、これからもよろ

しくお願いします。

叶 篤子(長町ブロック)

脳トの後

参加者の戦争体験

西部Iブロック

西部2ブロックでは8月3日(金)第5回「健康カフェ」を人來田コミュニティセンターで開催しました。テーマは「みんなで楽しく脳トレ」。講師は保健部の桂嶋勇孝さんでした。脳のどの部分があるか、私たちの言動と関係があるか、など非常に専門的なお話しや、色んなものをうまく取り入れ脳に刺激を与え、活性化するかなどこれまでと違った角度のお話で、とても



笑いの絶えない班会に

参考になりました。

後半はお茶をいただきながら8月なので、73年前にあつた仙台空襲の体験を数人に話していただきました。

空爆で真っ赤になった仙台中心地の夜空が遠くからも見えたことや、広瀬川の水が一時熱くなったことなど、まだまだ皆さん話し足りないという感じでした。そしてどんな理由があろうとも戦争は二度とやってはならないこと、平和な日々がずっと続くことを切に願っていると、熱く語ってくださいました。

なお第2回目の桂嶋さんのお話を11月2日に予定しております、皆さんご気軽に御参加下さい。

久戸 治美(西部IIブロック)



ユーモアまじえた桂嶋さんの話

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
9月27日(木)	点眼薬・湿布薬の選び方	永井 瞳さん(つばさ薬局長町店 薬剤師)
10月19日(金)	認知症を予防する体操	長澤 絹代さん (友の会保健部・長町病院前看護部長)
11月22日(木)	牡蠣(かき)あれこれ	菅原 義雄さん(元石巻専修大学理工学部教授)
時間:14:00~15:30。会場:9月,11月はよしの亭、10月は紫香亭。事前にお申し込み下さい。		

◎ 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、10月9日、紙芝居です。どなたでも参加できます。

◎ 無料塾

毎月第3土曜日 10:00~12:00
9月は15日、10月は20日、11月は17日

♪うたごえ喫茶 9月~12月の予定♪

9月24日(月)	12月13日(木)
10月25日(木)	
11月12日(月)	

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

無料塾で流しそうめん

「うわ〜、本物の竹だ!」
「うまかつかめた!」

子どもたちの歓声が響きます。

8月18日は仙台南健康友の会・無料塾。宿題の追い込みに集中した後は、夏休み特別企画「猛暑を吹き飛ばそう!流しそうめん」。3段組にした総延長約8メートルの竹にそうめんや具材も流し、みんなで食べました。

ママさんやパパさんやじいちゃん、近所のおじさんも集まり、みんなで歓声をあげながら、流しそうめんを楽しみました。

学生ボランティアさんも大活躍。

とても楽しい「共同作業」となりました。



次々とそうめんが流れていきます。

♪歩こう会から♪

歩こう会のこれからの予定をお知らせいたします。

◎10月19日(金)

芋煮会(蔵王えぼしスキー場)

◎11月16日(金)

塩釜仲卸市場でお買い物



「うまかつかめたね!」





その⑦ 太田 亘さん

(日本太鼓協会公認指導員・太白区在住)

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。



おだやかな笑顔で話す太田さん。

本業(トラックドライバー)で多忙な太田さん。各地のイベントで勇壮な和太鼓の演奏を披露してくれる太田さん。一昨年の健康まつりや市民と野党の共闘の集会にも出演してくれました。

生まれも育ちも仙台。高校のときに校外ホームルームでわらび座に行く機会があり、和太鼓の鼓動や笛の音色に魅了され、わらび座に入団しました。その後仙台に戻り、うたごえの

今年度の健康まつりにも出演予定。楽しみです。

「世界各国に太鼓はありますが、和太鼓はもともと破れにくいんです。日本人の心や体の中まで響く鼓動が一番の魅力。和太鼓や笛をやってみたいという要望があれば教えたいと思いますよ」とにこやかに話す太田さん。自分のチームを結成するのが目標のことです。

友の会会費納入のお願い

友の会の活動は、おもに会員みなさんからの会費によって成り立っています。

悪政で国民生活が圧迫される中恐縮ですが、今年度の会費の納入がまだの方は、年内中の納入にご協力願います。

郵便局から振り込まれる方は、下記の口座にお願いします。

口座番号 02270-2-2460
加入者名 仙台南健康友の会

※郵送の方で納入がまだの方には、振込用紙を同封しています。

また、友の会室でも受け付けております。

なお、経済的事情等で納入が困難な方には「免除制度」もございますので、友の会にご相談ください。



歌を通じ心をつなぐユニタも

うたごえ喫茶で人生も楽しく



「豪華な伴奏陣」も魅力です

♪山の煙のほのぼのと♪ 太白区文化センター・展示ホールに、100名超の爽やかな歌声が響きわたります。ピアノ・アコーディオン・ギター・バイオリンなどの伴奏は、すべて友の会会員のボランティアで運営されています。参加者から「桜貝の歌」「みかんの花咲く丘」など、心に響く懐かしい歌の数々がリクエストされると、どこからともなく自然とハーモニーが生まれてき

ます。カラオケでは味わえない魅力がそこにあります。大きな声で歌うことは、心と体の健康にとっても良い効果をもたらすようです。イライラした心が歌うことで穏やかに和み、自然と免疫力も高まるようです。みなさんの歌っている時の顔の表情が、生き生きと輝いてくることからそれがわかります。

歌を通して嬉しいドラマもありました。脳障害を患う夫と妻が、新聞でうたごえ喫茶の存在を知って参加。長年忘れていた笑顔が戻り生活に余裕が出来たとか、軽い認知症の妻との単調な生活に共通の話題で潤いができて妻の表情が明るくなったとか、隣に座った方と親しくなり人生が楽しくなった...等々。歌は日常生活のストレスを発散するだけでなく、健康づくりや生き甲斐づくりの面でも大きなパワーを与えてくれます。歌を通してドラマをこいっしょにつくりませんか？みなさまのご来場をお待ちしています。

友の会事務局長 三橋 吉則



◆朝はご仏前にお経をかけながらお茶とご飯を上げることになり、花の水替え。それが終わると5時、犬の散歩に出かけ。1時間10分ぐらいで途中軽い運動(含むスクワット)を交え、6時過ぎに帰宅。青汁を混ぜたものを飲み、野菜中心の昼食。洗濯、炊事後10時頃カーブスに出かけ、帰りに買いもの。それでもうお昼。午後は友の会の行事等に出かけ、時々お昼寝。夕方また犬の散歩。庭の草花に水やり。そして夕食。夜は9時ごろ寝るようにしています。これが健康の秘訣かな?

白石 啓子(太白区長町南)

◆歳を重ねると集中力が弱くなり、長い文章が読みにくくなりました。友の会のニュースは簡潔で読みやすいです。いろいろ情報を知るきっかけになります。これから楽しみに、そして期待しています。

小泉 貞子(太白区柳生)

◆7月6日と7日、NHKでバラライカうたごえ喫茶の私の映像が流れ、驚いた驚いた。

高橋 幸一(太白区羽黒台)

◆連日の暑さ、いつまで続くのでしょうか。今回の友の会だより、12ページの南染師町の永勘染工場は亡くなった同級生(仙台の奥さん)の嫁ぎ先でお宅に伺ったこともあり、とても懐かしかったです。

興野 秀子(泉区黒松)

◆今年の夏はきびしい暑さです。体がついていけないくらい、毎日をグダグダ過ごしています。広島・岡山の洪水にもびっくり。世の中おかしくなっています。この夏を、みなさん上手に乗り越えましょう。

安井 京子(太白区柳生)

◆今年初めて植えたキウリ2本。最初は2本できたのですが、以後下のほうから葉が枯れて、今は全体の半分以上のほうだけ葉がついています。なぜでしょうか。

宮内 みよ子(太白区長町)



◆友の会だより、楽しみに読ませていただいております。パズルは頭の体操にとてよいと思います。ボケ防止にいいですね。これから暑くなりますので、みなさん身体に気をつけて。

秋保 隆(太白区秋保)

◆いつも友の会だよりを楽ししく拝見いたしております。今回初めてパズルに応募しました。

高橋 健次郎(太白区西中田)



◆今年の夏は本当に暑く大変でしたが、なんとか乗り切りました。これからは夏の疲れが出てきますが、がんばって乗り切りましょう。

佐々木 考子(太白区長町南)

◆今年も夏祭りの季節が到来しました。テント設営・片付けをする身としては、曇り空の暑さほどほどでお願いしたいです。去年は炎天下の中、汗ダラダラでやってたなあ！

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

◆昭和23年7月10日未明、仙台市中心部はB29戦闘機13機から無差別攻撃を受け、焼夷弾の嵐。街は2時間で焼け野原になりました。73年前のことです。最近この記事を見ました。私も当時小学校3年生で空襲に遭い逃げ回り、街が焼け野原になったことを思い出します。このような時代は絶対いやです。戦争のない世の中をつくるよう、がんばりましょう。

永浦 郁(太白区三峯)

◆西部IIブロックで行われた「みんなで楽しく脳トレ」に参加しました。身体の標本を使ったりして、身近に起こるお話でした。友の会保健部の桂嶋さん、ありがとうございます。お茶の時間の戦争体験の話は、もっと聞きたいぐらいでした。

早川 カオル(太白区西多賀)

◆毎年、友人からちひろカレンダーをいただいています。7、8月の海で遊ぶ2人の子どもの絵、美しい海のブルーに平和を感じます。

千葉 昭子(太白区羽黒台)

◆私の植えたトマトがたくさん実がなりました。友だちにもあげました。毎年作っていますので、楽しみです。

斎藤 レイ(太白区ひより台)

◆10月14日の健康まつり、楽しみにしています。守大助さんのためにビラ配りをしたいと思っています。

早坂 美和子(太白区袋原)

◆友人に誘われうたごえ喫茶に参加しました。とても楽しく過ごしてまいりました。生伴奏で楽しかったです。

辻田 弘子(太白区若葉町)

◆「万引き家族」を観ました。編集後記を書かれたHさんに同感です。次は「焼肉ドラゴン」を観る予定です。

高橋 愛一郎(太白区長町南)

◆健康まつりを楽しみにしております。

丹野 のり子(太白区鹿野本町)

◆「食中毒予防の6つのポイント」の記事を参考に食事を作っています。

高橋 啓子(太白区青山)

わたしの作品



鈴木 祐子(名取ブロック) 絵手紙



佐藤 誠子(長町ブロック)

絵手紙

みなさ〜ん、お元気ですか？
毎日暑い日が続いています。
たまにはよしの亭にお茶の
みに来ませんか。毎週火曜日
10 時から 12 時に待ってい
ます。(誠子)

藤田 洋子(長町ブロック)

ちぎり絵



相原 綾子(長町ブロック)

ちぎり絵



(わたしのひとこと続き)

◆もう暑すぎです。カブトムシは土から出ず。庭を見るとピーマンは腐り、一旦膨らんだミニトマトはしぼみ、ブルーベリーはやっと葉っぱが出てきました。とにかく初めてのことがばかりで、変です。

岡崎 路子(太白区諏訪)

◆7月に5人目の孫の誕生で、自宅と東京を行ったりきたりして子守りをしていきます。すやすやと眠る顔や元気な泣き声を聞くと、ずっとなつと平和でありますようにと願わずにおれません。

穴戸 貞子(名取市相互台)

◆毎回楽しみに解いております。体が不自由なもので、サークル活動に参加できないのが非常に残念です。過日には「いきいきニコニコおたつしゃ講座」での認知症のお話を聞くことができ、本当によかったです。また何かしら参加してみたいと思っています。

佐々木 まさ美(太白区富田)

◆仙台七夕まつり、ジンクスは当たり前涼しくてよかったと思ったら雨。大雨でないのが

これまたよかった。でも雨は雨。最後の明日は降らないでと、星も月も見えない夜空を見上げて、ただ祈ります。ちなみに私、見物には行きませんが、祈ります。

高橋 勝子(青葉区八幡)

◆熱中症、孤独老人の死亡が後日発見されるニュースが続きました。クーラーも設置無し、あるいはもったいないから使用しない。こんなケースの弱者は部屋に閉じ込められないで、行政等で避難必要として集中した非常措置対策が取れないものでしょうか。去る7月の岡山・広島県等の豪雨被災地でも、弱者は安全な冷房装置のある箇所に生活の場を設けて一時避難をさせる。その上で災害対策を待つなどです。

内海 哲郎(太白区土手内)

◆7月におなか痛くなり、長町病院受診。「お腹痛いの待たせてごめんね」という下地先生優しいです。気配り目配りの受付の中里さん、透き通る美声の会計の鈴木さん、みんな大好きです。

安齋 キヨ子(太白区西中田)

友の会パズル

A～Gまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコの力ギ」

①「長寿を祝い、敬う日です。」

⑥「はんこ」のこと。

⑦直前に取りやめることを

〇〇キャンといいます。

⑨もちをつくの、臼(うす)と

これはセットですね。

⑩原爆詩の朗読をライフワー

クとする女優の吉永〇〇

さん。

⑫私はつぶあんより〇〇〇〇

がすきです。

⑬車で、フロントは前側、〇〇

は後ろ側。

⑭他の人とそっくりのことを

すること。

①アルファベットでJの次。

②2018年アジア競技大会

はこの国の首都で開催。

③車道などの脇に設けられる

帯状の道路の部分。

④「勝負は時の〇〇」

⑤余った時間。することがない

状態。

⑧そうめんはこれにつけて食

べます。

⑨森林を伐採する職業。

⑩「秋刀魚」と書きます。

⑪ペルーの首都。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「ナツマツリ(夏まつり)」

① カ	② イ	③ ス	④ ヨ	⑤ ク
⑥ イ		⑦ マ	⑧ エ	⑨ ツ
⑩ ダ	⑪ ケ	⑫ ツ	⑬ ナ	⑭
⑮		⑯ シ	⑰ リ	⑱ E
⑲	⑳	㉑ ア	㉒ ュ	㉓ ツ
㉔	㉕ A	㉖ ナ	㉗ ㉘	㉙ シ
㉚ ヒ	㉛	㉜	㉝ カ	㉞

応募のやり方

☆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**10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？

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。見本誌もございます。お申し込みは友の会まで。

当選者

当選者はホームページ上では非公開にしています。

◎7月号のパズルは45名の方からご応募いただきました。抽選により左記の10名様に図書カードを進呈いたします。(敬称略)

編集後記

障がい者雇用の「水増し」が、次から次へと発覚しています。しかも、省庁や行政機関が「率先して」行っているのですから、事態は深刻です。なぜこんなことが起こるのか？

政府は「生産性革命」と称し、「少子化の時代に対応するため一人ひとりの生産性を上げることを謳ってきました。そのために、「1日8時間労働」という労働基準法の適用を除外し働かせることのできる法律も強行しました。人間を「生産性」というものさしで図ろうとする考えが、障がい者の排除につながる今回の「水増し」問題の根底にあるのではないのでしょうか。

(H)

あなたと民医連がつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-REN

2018 9月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ／伝説の障害者運動家 荒井裕樹さん

医療チームが被災者支援 西日本豪雨

店地のある街 横須賀

ここに住み続けたい ダム予定地で暮らす13世帯

けんこう教室 腰痛

食と健康 健康長寿の食生活

発行＝新保薬医研研究所 〒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

