「診察室で聞けないことも相談できました」

～スーパーでの青空健康相談会が好評～

笑顔で相談に応じる小山千佳医師（写真右）と長澤絹代さん（長町ブロック長・写真中央）

スーパーの一角などをお借りして、友の会保健部で開催している青空健康相談会。来店された方などを対象に、血圧測定や体脂肪・握力測定、認知症クイズなどを行っています。

10 月 17 日は長町病院やつばさ薬局のスタッフの協力のもと、西部Ⅱブロックのメンバーも声かけなどで参加し、ヤマザワ茂庭台店で開催しました。肌寒い天気でしたが 17 名の方が相談に訪れました。

この日は、1ヵ月間の地域医療研修を長町病院で行っている小山千佳医師（東北大学病院）も参加。参加者からの質問にていねいにアドバイスしていました。小山医師は「『普段診察室ではなかなか聞けない話も相談できて、とてもよかったです』という方もいて、楽しく会話ができました」と話してくれました。

友の会入会のお勧めも行い、1名の方が入会してくれました。

地域からの健康増進活動のために、今後とも各ブロックで開催していきます。

太白区民まつりでの健康相談コーナーも盛況（4ページ）

2～3面は健康まつり特集

仙台南健康友の会
友の会だより
第 228 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・スマートホンはこちらから

聴診器

第27回健康まつり、無事終わりましたね。会場の熱気で、肌寒さも気になりませんでした。今年のステージを出店の場所から眺め、いつにも増して子どもさんたちの活躍を感じました▼オープニングは、おなじみ長町中学校のブラスバンド演奏。水戸黄門のテーマ曲で勢いづきました。5歳の子を真ん中に、しなやかに踊ってくれた子どもフラダンス。初登場の仙台南高校合唱団による、格調高いハーモニーには、会場が静まりみなさん聴きほれていました。最後を飾る、クラップスのチアリーディング。きびきびした動きに笑顔がはじけ、飛び込みで参加する子どもさんもいました▼いずれのステージも、見守るご家族や地域の方々の温かいまなざしにあふれ、客席と一体となり、まつりに豊かな彩りを添えてくれました。たくさんのパワーと感動をいただきました。地域に根ざす友の会のますますの発展をとの思いを新たにしました。実行委員・要員・職員の皆様お疲れ様でした。（K・Y）

会場に広がる笑顔や拍手の輪

～仙台南健康友の会第 27 回健康まつりに 1,100 名の参加～

初出演・仙台南高校音楽部合唱団のみなさんの合唱は、会場に大きな感銘を与えてくれました。

仙台南健康友の会第 27 回健康まつりは 10 月 14 日蛸薬師境内と長町病院北棟で開催。肌寒い中でしたが約１１００名の方が来場されました。

オープニングは地元長町中学校吹奏楽部の演奏。45 人のメンバーで、今年も素晴らしい演奏を聴かせてくれました。

太田亘さん（日本太鼓協会公認指導員）・幸一さん親子の勇壮な和太鼓、サークルやブロックの熱のこもった出し物、ドクター平野井のマジックショーなど多彩な出し物に会場は沸きました。

初出場となった仙台南高校音楽部合唱団のみなさん。全日本合唱コンクール東北支部大会で金賞受賞のすばらしい歌声は会場を魅了し、最後の「わせねでや」では涙ぐむ人もいました。アンコールの声も起こり、応えていただきました。

旧あすと長町仮設住宅でつくられた「さわやか班」のフラダンスののち、フィナーレはチアリーディングサークル・クラップスの子どもたちの躍動感あふれるダンス。会場も一体となりました。

模擬店やバザーも大好評。長町病院北棟での健康相談コーナーや駐車場での子どもコーナーもたくさんの方でにぎわいました。

参加者からは「思っていたより子どもたちの参加が多くて楽しかったです」などの感想が寄せられました。

Dr.平野井のコミカルなマジックショーに会場は大爆笑

御　礼

第 27 回健康まつりには多くの皆様にお越しいただき、どうもありがとうございました。参加ただいた皆様、様々な形でご協力いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。

今後よりよいまつりとしていくために、皆様のご意見やご感想などなんでも結構ですので、友の会までお寄せください。

Photo 健康まつり

※すべてを紹介しきれないことをお詫びします。

第二部のスタートは太田亘さん親子の勇壮な和太鼓

こどもフラダンスには「かわいい」の声が

健康相談コーナーにもたくさんの方々が

フィナーレはクラップスの躍動感あふれるダンス

オープニングは恒例、長町中学校吹奏楽部のみなさん

こどもコーナーには仙台白百合女子大学の学生さんも協力

模擬店は完売が相次ぎました

Dr. 平野井のマジックにこどもたちもびっくり

太白区民まつりで地域のみなさんと大いに交流

長町病院と健康友の会の健康相談コーナーに１８０名

10月21日にゼビオアリーナを会場に太白区民まつりが開催され、長町病院と仙台南健康友の会が参加しました。スタッフ21名で健康相談（食生活チェック、血圧・体脂肪・握力測定、認知症クイズ）を行いました。開始から数分で相談者の数が増え出し、順番を待つ方が列をつくり始めました。始まる前はスタッフも交代でまつりを楽しみながらと考えていたのですが、準備された椅子もすべて使い、休憩もとれないほどの混み具合で対応に追われました。

終わってみれば相談に見えた方は１８０名。あっという間の時間でした。心地よい疲れと充実感に満たされました。

相談者は途切れることがありませんでした

長町病院ののぼりも立てたので、「長町病院が来てるよ」、「長町病院で診てもらっているよ」という声も聞かれ、顔見知りのスタッフと談笑する方もおりました。

初めての参加で準備不足なところもありましたが、地域のイベントなどに参加して健康づくりのお手伝いをしながら交流をはかる活動の大切さを改めて実感する機会になりました。

鈴木 祐子（保健部）

いまこそ健康友の会の出番！

「仲間ふやしキャンペーン」で友の会の輪を大きくひろげましょう

10月、11月は、全国の民医連（民主医療機関連合会）と共同組織（友の会や医療生協など）が「仲間ふやしキャンペーン」にとりくんでいます。

10月4日にスタートダッシュ集会を開催し、全日本民医連共同組織活動交流集会参加者の報告などを行いました。それを聞いた長町病院の職員が、「友の会の活動の多様さに感動しました」と、『いつでも元気』を購読し職場の同僚にも広げてくれました。長町病院待合室に隔日で設置している「外来コーナー」では、友の会役員が署名を勧めるとともに「友の会にお入りですか？」と明るく声掛け。その場で入会してくださる方も生まれています。

サークルをテーマに話が弾みます（外来コーナー）

また、各ブロックで「青空健康相談会」や健康講演会などを開催。また、手話サークルなどサークルでも入会者を迎えています。

悪政の下、地域の人々のくらしが悪化しています。貧困や孤立をなくし、「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるため、みなさんで手を携えて、地域に根をはった大きな友の会にしていきましょう。

スタートダッシュ集会で経験交流（10月4日）

◆みなさんへのお願い◆

◎ お知り合いの方をぜひ友の会にご紹介ください。
◎ 読みやすくて健康づくりに役立つ『いつでも元気』をお読みください。
◎ みなさんの地域で健康学習会を開催しませんか。
　民医連の専門職の協力で、学習や健康体操などをしてみましょう。

友の会写真コンクール

審査結果！

仙台南健康友の会写真コンクールには、６名の方から９作品のご応募をいただきました。どうもありがとうございました。審査結果をお知らせいたします。なお、特賞（１作品）には図書カード５０００円、金賞（３作品）には図書カード３０００円、銀賞（２作品）には図書カード２０００円を進呈いたします。

★特賞「僕はここだよ」

後藤 不二夫さん（名取市増田）

撮影者のコメント：名取市内の自然公園。寒い時期に遊んでくれるリス君です。いつまでもこんな自然が残るといいですね。

金賞「どうしようか」

森田 貞子さん（太白区土手内）

金賞「我が家の双子」

藪田 隆司さん（太白区山田北前町）

銀賞「カモママの子育て中」

真田 義子さん（太白区日本平）

銀賞「秋の空にたかいたか～い この子らに平和を」

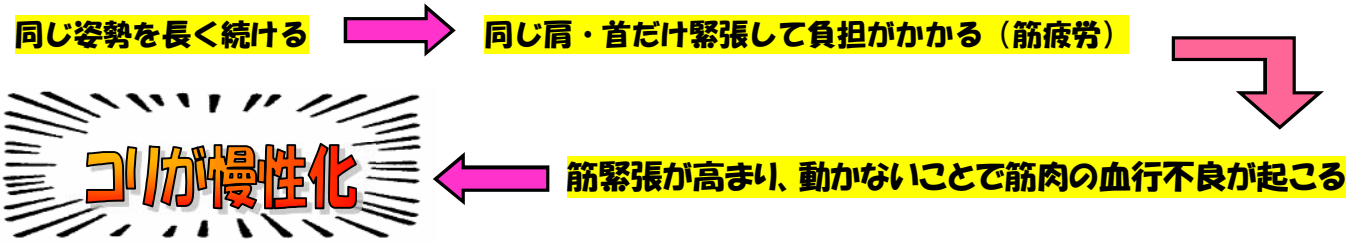
村上 好さん（太白区富田）

金賞「箱入り娘」

千葉 明日香さん（太白区長町）

肩こり予防・改善の体操

腰痛予防の体操と同様に、肩こりの対策として基本となるのが姿勢の改善です。肩こりの要因のほとんどは「生活習慣」が関係していると言われています。長時間のデスクワークや長距離運転で同じ姿勢を継続、または運動不足や精神的なストレスなどで筋肉を疲労させると筋肉が緊張して硬くなり、やがて肩こりが起きてしまいます。悪い姿勢の生活習慣を改善させなければ肩こりは慢性化してしまいますので、姿勢を見直して肩こり予防体操を実践して肩こりから開放された生活を目指しましょう。

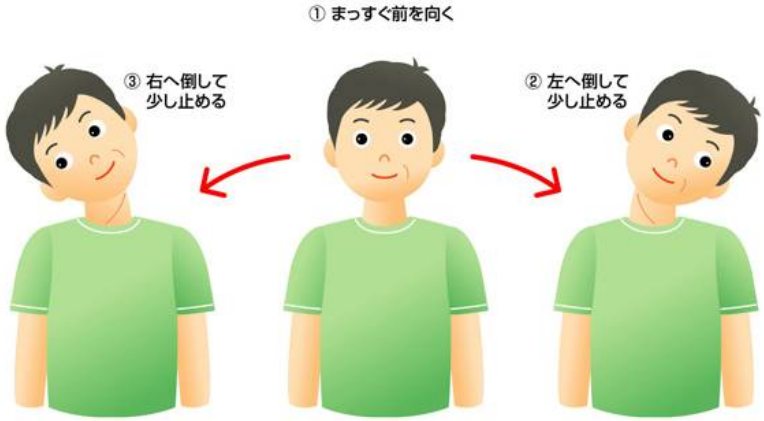


～気がついたときに１日に何度もトライ！肩こり体操～

首や肩の筋肉、腱などをしなやかに保つことが肩こりの予防・改善になります。どこでもいつでもできる肩こり予防改善体操を習慣にしましょう。

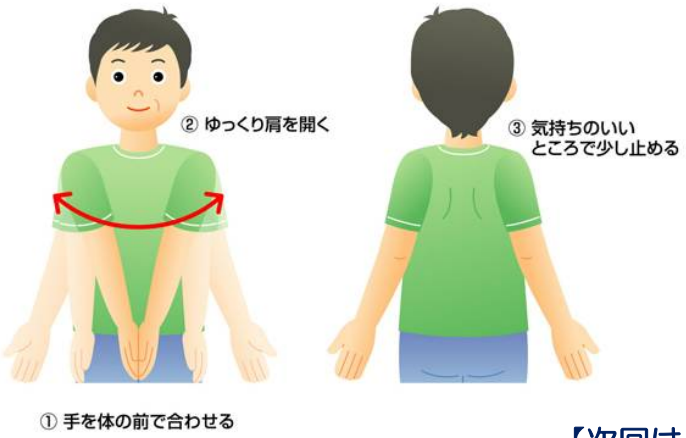
肩こり対策①首を横に曲げる

頭をゆっくりと横へ倒し１０秒程度保持。その後は反対側も同様にゆっくりと倒す。



肩こり対策②肩甲骨を動かす

手を身体の前で合わせ、ゆっくりと腕を後ろへ引きながら胸を開く。気持ちのいいところまで肩甲骨を寄せ、５秒保持してゆるめる。（目安５回）



肩こり対策③肩甲骨を動かす

肘を横に張り、ゆっくりと後方へ引き肩甲骨を中央へ寄せる。５秒程度保持した後元へ戻す。

（目安５回）

【次回は「自宅でできる便秘予防・改善の体操」です】

楽しかったよ！「お食事交流会」

若林ブロック

美味しかったお弁当

10 月 29 日に「若林老人憩いの家」で「お食事交流会」を開催しました。

秋晴れの良い天候に恵まれ、仲間同士で誘いあって、元気に 26 名が参加し、2 カ月ぶりの再会を楽しみました。11 時半から渡辺建寿さんのアコーディオンに合わせて、昔の懐かしい歌をみんなで大きな声を出し合い、元気に 3 曲ほど歌ってからの昼食。今回の食事は趣向を変えて、初めての試みとして「おいしい手作り弁当と、きのこの和風あんかけスープ」を若林の産直広場「ぐるぐる」に届けていただきました。お弁当の内容紹介、「ごぼうご飯に 5 種類のおかず」の「おしながき」まで添付されていて、自然食品を利用しての高齢者にとって美味しく食べやすいメニューと大好評でした。自宅でも参考にしようと「おしながき」を持ち帰った方もいました。

昼食後の自己紹介でいろんな趣味の紹介も。80 歳以上でカラオケや囲碁・将棋、お琴、卓球、草取りボランティア等、多種多様な趣味を持って元気に過ごしている方が多いのにみんなびっくり！満腹後に渡辺さん講師で、肩こりや腰痛、膝関節痛予防のための「家庭で気軽にできる手足の運動」や脳トレなどを約 30 分位おこなって、散会しました。参加者おふたりが友の会に入会されました。

次回 12 月の食事会は皆さんの希望で望年カラオケ大会を予定します。

平間　止（若林ブロック長）

班から、ブロックから

佐伯さん、お世話になりました

金剛沢班

佐伯さんの労をねぎらい乾杯！

三神峯第 2 集会所で偶数月の土曜日に金剛沢班会を開催しております。2016 年からは長町病院介護支援センターの佐伯由紀子さん（保健師・ケアマネージャー）に「専属講師」として担当してもらい、会員さんからの様々な学習テーマに応えていただきました。ためになる内容と魅力ある話し方にいつも引き込まれ、皆さんの目が輝きます。この度、11 月で佐伯さんが定年退職で今回（10 月 20 日）が最後の学習会となりました。テーマは、「男の脳と女の脳（何が違うの？）」です。話しを聞いた方から「どうして男性は？なんで女性はそうなの？とこれまで思ってきたことが、男性脳と女性脳の構造の違いや特徴、傾向を学ぶことで、なるほどね、だからなのと納得しました」と感想がありました。今回で終わることが会員さんもとても残念に思い、学習会後、これまでの感謝の気持ちをこめて、すてきな佐伯さんに乾杯しました。

村上　奈保子（事務局次長）

社会保障部より

折り鶴と糸通しに引き続きご協力をお願いします。

前号の「友の会だより」で折り鶴と糸通しへのご協力をお願いしたところ、多くの方からご協力いただいております。どうもありがとうございます。社会保障部では通年的な取り組みの具体化を図っていきます。今後の「友の会だより」でお知らせします。

「次代への記憶」第４集を発行します。

戦争体験や原水爆禁止世界大会参加の感想などをつづり毎年発行している「次代への記憶」。今年は 11 月下旬に発行予定です。ご希望の方には無料でお分けします。

女川原発再稼動の是非はみんなで決めよう！「県民投票実現をめざす署名」は 11 月いっぱいです！

仙台南健康友の会でも受任者や署名の受付を行っています。女川原発の再稼動は県民の生活にかかわる大事な問題です。その是非を私たち自身が決めるために、多くの方々の署名で県民投票条例制定を実現させましょう。

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
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）
12 月 21 日（金）	大切な靴を長く履くために	吉川 秀一さん（靴のシューリー店長）
2019 年		
1 月 25 日（金）	損しないための確定申告	山脇武治さん （仙台生活と健康を守る会協議会会長）
時間：14：00～15：30。会場： 11 月はよしの亭、12 月、1 月は長町病院北棟ホール。		

◎ 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）
よしの亭にて

次回のレクレーション企画は、12 月 11 日、紙芝居です。どなたでも参加できます。

◎ こどもふらっと塾（無料塾）

毎月第 3 土曜日 10：00～12：00
よしの亭にて　※事前にご連絡ください
11 月は 17 日、12 月は 15 日（終了後餅つき）

♪うたごえ喫茶 12 月～5 月の予定♪

12月13日（木）	3月18日（月）
1月20日（日）	4月11日（木）
2月17日（日）	5月16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

病棟でミニコンサート

箏サークル「和音」の中村泰子さんが同じ町内会の今野和夫さん（秋田大学名誉教授）と組む大正琴とアコースティックギターのデュオ“スイングＡ”。10 月 26 日に長町病院南 3 階病棟でミニコンサートを開催しました。

患者さんやご家族など 25 名が参加。

「ふるさと」や「岸壁の母」「北国の春」など、童謡や歌謡曲、演歌などを、演奏に合わせみんなで歌いました。患者さんの中にはいっしょに口ずさんだり手振りつきで歌う人もいるなど、好評でした。

演奏するスイングＡのお二人

全ページカラーで、読みやすくて健康づくりに役に立つ『いつでも元気』。月刊誌で月 380 円です。
ぜひご購読ください。
お申し込みは友の会事務局まで。

電話　248－6702

シリーズ ひと

その㊳ 鈴木（すずき） 良一（りょういち）さん

（長町まざらいん）

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。

笑顔が印象的な鈴木さん

長町まざらいん（長町好きが集まる情報広場に、来て、見て、聞いて、学んで、そして、つながる団体）のメンバーとして、お茶っこ会や健康まつりでの「紙芝居」で活躍されている鈴木良一さんをご紹介します。

生まれは横浜。会社勤めで最初に仙台に赴任したのが宮城県沖地震（１９７８年）の前年でした。その後、東京や名古屋などに赴任し、「定年になったらこういうところに住みたい」と考えていた若林区荒浜に家を建てました。

しかし、東日本大震災で家を流され、避難所生活を経てあすと長町仮設住宅へ。運営委員会の委員長を任されることとなります。とにかく忙しくて、落ち込んでいる時間もなかったとのこと。

そのときに、長町まざらいんからの支援に触れたことが、その後のお付き合いのきっかけとなりました。お世話になったので「協力してほしい」という呼びかけにすぐ乗ったとのこと。「わがまちながまち愛のまち－長町青果市場物語」（仙台小劇場と長町まざらいんの共同企画である長町青物市場閉場50年創作劇）への出演も、大きな契機となりました。配役にすっかりはまったとのこと。

健康まつりでの紙芝居は大人気

長町病院や健康友の会とのつながりも、仮設住宅のときからの健康相談会（現在は「健康カフェ」）から。

紙芝居の面白さは、「双方向のやり取り」。子どもたちにも読んでもらったり、会場と対話しながら話を進めます。

「自分が楽しくやらないと相手にも伝わらないんですよ。自分をかなぐり捨ててます」。そして「子どもたちの目の輝きがなんともいえないですね。励みになります」と話す鈴木さんです。

全国の経験から多くのことを学ぶ

共同組織活動交流集会に参加して

桂嶋 勇孝（長町ブロック）

会場いっぱいの参加者と仙台南健康友の会の代表

９月９日～10日、横浜市で開催された第14回全日本民医連の共同組織活動交流集会に参加しました。笑顔をつなぐ共同の「わ」をみんなでつくり、共同組織（友の会や医療生協など）をより強く大きくするために、全国の仲間２４００人がつどいました。認識を共有する学習ができ、得るものが大でした。

共同組織はあらゆる世代があらゆる地域で心をひとつに手をつなぐ組織。その「わ」をひろげ、声を上げる大切さを感じました。安心して住み続けられるまちづくり、その手助けに、私たち仙台南健康友の会の存在がますます必要になっていると思います。

一方で、仲間づくりの限界に突き当たり、全国の仲間が悩み試行錯誤していることが分科会で発表されました。25会場で２４０の演題発表がありました。私は５つの地域の５つの演題を拝聴、共通した問題解決法を会得できました。

学んだことから２つ紹介します。

①班づくり、健康仲間づくりでは、班への参加者をいかにして増やし持続させるか、仕掛けを工夫し成果を出していることが報告されました。例として、健康計測値を記録簿に記載し、改善・向上具合をほめてあげることなどです。

②地域包括支援センターや保健所、町内会、商店街などとの連携を強める中で、友の会の輪も広がっていることが報告されました。

私たちの健康友の会も、これらを参考にしてみる価値があるのではないかと思います。

◆同居していた2人の息子が相次いで引越し、ついに一人暮らしとなってしまいました。話し相手は犬のみ。さびしい限りです。目下の悩みは、自閉症の長男が自立してアパート生活を送れるか。役所の障害者雇用の水増し問題、耳が痛いです。
白石　啓子（太白区長町）

◆今年も黄金色に稲穂が実り、早く刈ってと叫んでいるように垂れています。農家の方たちはまた忙しくなるでしょう。おいしいお米を期待して、私たちは楽しみに待っています。秋はおいしい食べ物がいっぱい。体重計を気にしながら（笑）、元気に過ごしたいと思います。
安井　京子（太白区柳生）

◆第227号の「編集後記」がよかったです。しみじみ考えさせられました。
渡辺　兼光（太白区ひより台）

◆後期高齢になったのを機に、同級生が集まりました。自分は変わっていないつもりでいたが、やっぱり老いているんだね。顔をみても思い出せない人・人・人。名乗って初めて、ああ、懐かしさが出る。やっぱり年月がたつのはこんなもんだなあとしみじみ感じました。でも、みな若いです。
浅沼　かつ子（太白区大野田）

◆9月30日の沖縄県知事選挙にて、玉城デニー氏が相手候補に8万票の大差をつけ、過去最高の得票で当選しました。新知事は「辺野古の新基地建設は絶対に認めない。前知事の遺志を継いで、身体を張って主張する」といって、支持者の方に何回も話をされていました。久しぶりにぐっすり眠ることができました。
阿部　信夫（太白区郡山）

◆今年はみやぎ東部健康福祉友の会と仙台南の健康まつりが重なり、参加できず残念でした。毎年孫とあんこもち楽しみにしていました。来年は重ならないように。天気もよく、どちらも盛会に終わりよかったですね。
赤間　政子（宮城野区宮城野）

◆朝ドーンと花火が上がります。あ、おまつりだ。子どものころから心ときめきます。いまも少しも変わっていません。ただ、私の場合行ってもおまいりしてゆっくり見物して帰ります。ずっと同じ賑わいの中にいたためしがないですね。みんなの笑顔が好きです。また、終わって明かりのついたちょうちんがはずされるのがもうさびしくて、もう一度おみこしがくるときの太鼓の音が聞きたいと思いながら寂しさに浸ります。
高橋　勝子（青葉区八幡）

わたしのひとこと

◆表紙を飾った「夏のおしゃれ講座」とても表情豊かでいいですね。お気に入りは見つかったんでしょうか。仲良しグループのみなさんの笑顔でとてもなごみました。健康まつり好天に恵まれますように。
平井　静子（太白区上野山）

◆猛暑の夏もようやく終わり、ほっと一息。物干し竿にトンボが一休み！！秋を感じています。日暮れが早くなってくると、なんとなくさびしくなりますね。健康まつり、大盛況でありますように。
中里　朋子（太白区長町）

◆今年は酷暑、西日本災害そして北海道の地震と、地球が少しずつ壊れてきているのでしょうか。うたごえ喫茶、友の会だより当選楽しみにしています。ひさしぶりにパズルに応募します。健康まつり、快晴を祈っております。
大槻　明美（太白区鈎取）

◆長町に引っ越してきて3年目になります。健康まつりは毎年何かやってるなあと知ってはいましたが、素通りしてました。今年はすでに参加協力券を入手し、行く気満々です。おいしいものを楽しみにしています。
森藤　幸子（太白区長町）

◆元気で通院できてます。長町病院にお世話になり30年になりますが、年を重ねるごと病名は一つ一つ増えています。でも、そのたびごと安心をいただいています。
渡邉　久子（太白区大野田）

◆今年も残りあとわずか…鈴の音を鳴らしながらトナカイさん（サンタのおじさん）がきたのかと思うと、すぐ除夜の鐘の音。身体に気をつけて平成のクリスマス、お正月を乗り切り、元気に新しい元号の年をともに過ごしましょう。
門間　圭子（太白区長町）

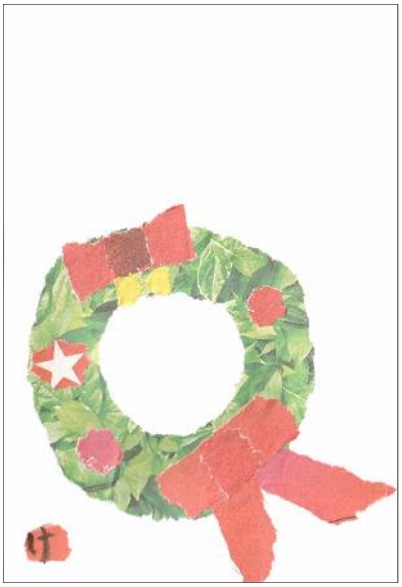
◆災害でいまだに苦しんでいます。防衛費にお金を回さないで！災害に回してほしいです。
佐々木　孝子（太白区長町南）

◆パン教室にいつも参加してたんですが臨月に入りお休みしてます。赤ちゃんが落ち着いたらまた美味しい料理教えていただきたいです。
土田　沙乙里（太白区富沢）

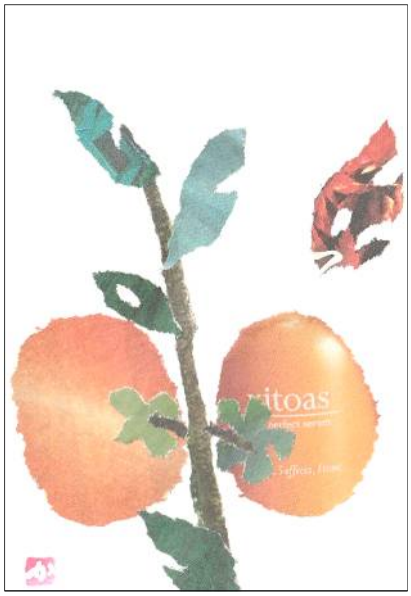
◆きびしい夏の暑さが過ぎたとたん、あちこちで自然災害が起き胸が痛みます。いつも楽しく友の会だよりを拝見しています。とてもためになり、参考にしています。
小沼　昭子（太白区長町）

わたしの作品

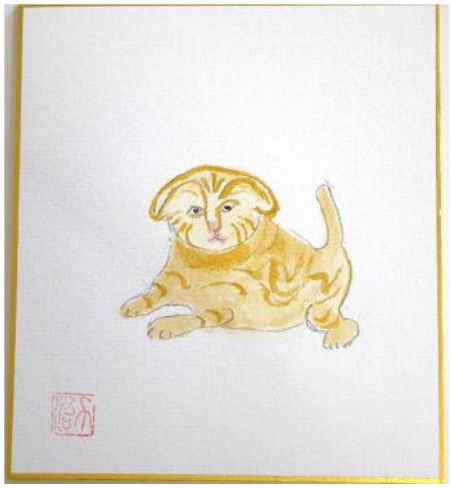
門間　圭子（長町ブロック）　ちぎり絵



早川　カオル（西部Ⅰブロック）　ちぎり絵



裏磐梯の秋
平尾　伸二（事務局次長）　写真



菊地　力治（長町ブロック）　色紙絵

（わたしのひとこと続き）

◆町内の方から「どうぞ！」といただき、楽しく読んでいます。カラーの写真、内容ともじっくり読ませていただきました。見ごたえがありました。ありがとう！

鉄本　友三（太白区日本平）

◆いつも家内がお世話になりありがとうございます。今回の会報の中に、多賀城海軍工廠の件があり、懐かしくペンを執りました。私は昭和19年に横須賀海軍工廠より多賀城に転勤して、昭和20年8月15日に召集令状が来るまで働き、多賀城の地下工場でも働きました。グラマンの仙台空襲も忘れられないつらいことが多い思い出です。それにしても戦争は絶対に繰り返してはならないと、再度確認した次第です。ありがとうございました。

佐藤　清見（柴田町）

◆私は長町病院の通所リハビリテーションに週2回通っていますが、職員の皆様にとても親切にしていただき、助かっています。その日はとても楽しく過ごすことができ、幸せです。これからもよろしく。

「台風に　急がれ落ちる　実哀しい」

下手な川柳を笑ってください。

永浦　郁（太白区三神峰）

◆庭に植えたプチトマト、もう10月に入るのにまだ元気に実をつけてくれます。支柱も立てず割と放置しているので、横に伸びて隣の別な鉢に絡まってますが…とてもタフなプチトマトのようです。

菅原　康介（青葉区旭ヶ丘）

◆友の会だより、いつも楽しいです。とくにパズルを待っています。頭脳が錆びないよう、給油の意味で必要なページです。

高橋　愛子（太白区日本平）

◆うたごえ喫茶も楽しみですが、歩こう会が楽しみです。これからも健康に気をつけて参加しようと思っていますので、よろしくね。

今野　光子（太白区松が丘）

◆ストレッチで腰痛の改善をがんばっています。

中嶋　秀子（太白区郡山）

友の会パズル

A～Hまでの文字を並べてできる言葉は

〔ヨコのカギ〕

①給料をもらって働いている人のこと。
④〇〇あれば苦あり。
⑥77 歳のこと。
⑦奪い取ること。
⑧サンタはトナカイのひくこれに乗ってやってきます。
⑨地位や年齢が自分より上であること。
⑪日本の通貨の単位。

〔タテのカギ〕

①ＮＨＫ朝ドラ「まんぷく」の主演は安藤〇〇〇。
②小動物。モモンガやムササビもこの仲間です。
③あんを小麦粉の生地で包み蒸したもの。
⑤「上り」の対語。
⑥幅が広く薄い日本の麺、ならびにその麺を使用した料理。
⑧地上から見上げたときに頭上にひろがる空間。
⑩アルファベットでＲの次。

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

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H

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・ファックスでも受け付けます。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 12 月 20 日（当日消印有効）

▼前回の答え「ケンコウマツリ（健康まつり）」

① A ケ	② イ	③ ロ	④ D ウ	ノ	⑤ ヒ
⑥ イ	ン	カ	ン		マ
	⑦ ド	タ		⑧ F ツ	
⑨ キ	ネ		⑩ サ	ユ	⑪ リ
⑫ C コ	シ	ア	B ン		マ
⑬ G リ	ア		⑭ E マ	ネ	

◎9月号のパズルは 46 名の方からご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）

当選者

当選者はホームページ上では非公開にしております。

仙台南健康友の会 2019 年 新春のつどい

日　時：2019 年 1 月 26 日（土）
　　11：30～14：00　（受付は 11：00 より）
会　場：長町南コミュニティセンター
　　多目的ホール　（たいはっくるではありません）
参加費：2,000 円
くわしくは同封のチラシをご覧ください。

お詫びと訂正

「友の会だより」227 号 2 ページ「核兵器のない世界を一日も早く」2 段目 4 行目から 14 行目に事実と違う内容がありましたので、この部分を削除させていただきます。

関係者の皆様にはご迷惑をおかけしました。お詫び申し上げます。

編集後記

安倍首相は消費税率を来年 10 月から 10％に引き上げることを表明。それと合わせ、「負担軽減策」として「軽減税率」などを導入するとのこと。しかし、これがとてつもなくややこしいのです。たとえば、同じ商品でも店内で食べると税率が 10％で持ち帰りだと 8％。クレジットカードを使うとポイントで 2％還元。さらには「プレミアム商品券」の発行…負担軽減どころか、国民生活を混乱させるだけでは？そもそもこんなに消費と所得が落ち込む中引き上げれば、暮らしも経済もさらに大変な状態になるでしょう。10％引き上げは中止すべきだと思うのですが。