



「よし、いい牌（ぱい）だ！」と笑顔の大富五一さん（手前のテーブルの左から2人目）

「飲みまない・吸わない・賭けない」。脳
 によい刺激になると、全国で人気の「健
 康マージャン」。仙台南健康友の会では
 毎月第2, 4金曜日に、地域交流サロン
 「よしの亭」で開催しています。

大富五一さんは今年98歳。息子の晴
 彦さんがインターネットから仙台南健
 康友の会健康マージャンを知り、昨年
 からいっしょに参加するようになりま
 した。すっかり溶け込み、笑いでまわり
 を明るくしてくれます。

「まわりの方が温かく受け止めてく
 れるところが、このマージャンのい
 いところですね。楽しいので今年もい
 っしょに続けたいです」と晴彦さんは
 語ります。

文と撮影 平尾伸二（事務局次長）

※健康マージャンの申し込み・見学は随時
 受け付けています。

仙台南
健康友の会

友の会だより

第229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



迎春

仙台南健康友の会

2019年 新春のつとめ



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（たいはつくるではありません）

参加費：2,000円

※ 定員(80名)になり次第締め切らせていただきます。



教えあいながら和気あいあいと



はたけやま ゆうき
山 悠希さん
長町病院介護福祉士
(南 4 階病棟)

頼りにされる先輩に

昨年、坂総合病院より異動で、長町病院 4 階病棟に勤務となりました。初めは不安もありましたが、いまはとても楽しく仕事をしています。他の職場との垣根が低く、働きやすいです。とくに、レクレーションなどで患者さんとかかわることが大好きな

んです。

友の会の班会(すてきに長生き班)にも参加させていただきました。笑いヨガにみなさんが楽しく参加している様子がよくわかりました。次回は自分でメニューを考えて、みなさんと楽しみたいと思っています。

今年は社会人 4 年目となるので、先輩に頼りにされるような先輩になりたいです。また、ドラ伊ブが好きでよく遠出しますが、近くでも素敵なところがあるところなので、いろいろ探してみたいなあとと思っています。



いわぶち せつこ
岩 節子さん
西部 I ブロック
(ゆめひろば班)

感謝の気持ちあふれる

向山の「ゆめひろば班」の班会に毎月参加しています。今年で 84 になります。

年を重ねるとともに外に出るのがおっくうになりますが、友の会の班会は参加するのがとても楽しみです。とくに天気の良い

日は歩くのが楽しいです。

日頃は家族のご飯の支度をしたり、近くの施設に通って運動をしたりと、できるだけ身体を動かす機会をつくりながら生活しています。

今年もまわりのみなさんへの感謝の気持ちを忘れずに、班会にも毎月参加して 1 年を元気に過ごしたいと思っています。



HAPPY NEW YEAR 🍀



いのしし年生まれ 私の抱負



ちば たいし
千葉 大志さん
みやぎ保健企画
(つばさ薬局の本部)

民医連の強みは友の会!

早いもので、またしても亥年がやってきました。私のような若輩者(36歳)でも、年々時が経つのが早く感じられるようになり、前に年男を迎えたのがつい 12 年前のこのように思い起こされます。12 年前は何をしていたかな? と思い写真を見たら、

ら、今より 20 kg 以上痩せていた自分が出てきたので慌てて見なかったことにしたのでした。今年で民医連職員として 14 年目を迎えます。NPT(核不拡散条約)再検討会議でニューヨークに行ったり、青年ジャンボリーを開催したりと、貴重な経験をさせてもらいました。今年、友の会のみなさんと積極的に関わりながら、「民医連の強みは友の会!」を合言葉に、猪突猛進がんばっていきたいと思います。顔を見かけましたら、ぜひ声をかけてください。



かとう たろう
加藤 太郎さん
長町ブロック
(民謡サークル)

唄の心と健康について

今年で 96 歳を迎えます。また、友の会で民謡サークルを開始して 30 年目の節目の年ともなります。民謡を唄い始めて 60 年、たいした病気にかかるともなく過ごすことができました。これは、唄うことで腹の底から声を出すことがよかったんじ

やないかと思っています。施設などで慰問も続けてまいりました。

こうした活動ができたのも、よき指導者にめぐり合えたからだと感謝しています。これからも唄える限りは続けようと思っています。今年も友の会会員のみなさんのご健勝を祈念いたします。



友の会会員の皆様へ



新しい年を迎えました。会員の皆様の期待に応えて、友の会の活動が豊かさを増してきております。

今年も会員の皆様に寄り添い、友の会活動の輪をいっそうひろげてまいりたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

2019年1月 仙台南健康友の会 会長 熊谷 郁夫



スーパーなどでの健康相談会も活発に(みやぎ生協太子堂店)

全国の仲間とともに昨年10月から11月までとくくん「友の会拡大・強化月間」。

「月間」を通じて、新たに88名の方が友の会に入会し、26名の方が『いつでも元気』を購読してくださいました。

10月14日に開催した健康まつりは、1100名の参加で大きく成功し、「月間」を進める大きな力となりました。

友の会の魅力で仲間の輪が広がりました
「仲間づくり月間」で貴重な前進

「月間」で友の会の輪が これだけひろがりました

会 員・・・・・・・・・・88名
『いつでも元気』読者・26名
新しい班・・・・・・2班

各ブロックでは健康講演会や相談会、交流会、ミニコンサート、復興公営住宅での「健康カフェ」など多彩な活動が取り組まれました。班会も多様なテーマで開催されました。(南部ブロックの「お元気ですか訪問」は、下記囲み記事をお読みください)

毎週火曜日の「お茶っこ会」や月1回のふれあいお食事会、地域公開講座、サークルなど、地域交流サロンでの活動も活発に繰り広げられました。サークルを通じての入会が多かったことも特徴です。

さらに、「9条改憲ノー！30

00万人署名「女川原発再稼働の是非を問う県民投票条例署名」などの署名活動、「原発も戦争もノー！たいはくアクション」など平和といのちをまもるとりくみでも奮闘しました。

「月間」での貴重な前進を力に、今後とも地域に開かれた、地域から求められる友の会づくりのため、今年もみなさんと手を携えていきます。

「女川原発の再稼働の是非を問う県民投票条例署名」、法定数を大きく超える11万3千筆！

条例制定に向け、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。

「お元気ですか訪問」で班会が活性化

～南部ブロックの取り組みから～

事務局の村上奈保子さんの協力を得て、2人一組で袋原の市営住宅とその周辺の「お元気ですか訪問」を行い、1年余りになります。町内会長をされている千葉幸毅さんや個人的なパイプを持っておられる炭谷彰三さんの地域高齢者問題分析から生まれた活動です。

2カ月に1度、班会の1週間ぐらい前に訪問し、生活状況をうかがったり、参考になるような情報を差し上げたり、班会の案内をしたり、チラシを配布したりしています。

また、お友だちを紹介していただき、訪問先を増やす努力もしています。1回の訪問に1時間ほどかけています。徐々にですが成果は確実に現れています。私たちの名前も覚えていただき、お茶をいただきながら長話になることもあります。班会の内容に関する希望も伺い、参加人数・内容とも向上傾向にあります。さらに工夫して継続していきます。

遠藤 芳壽 (南部ブロック)

活動を振り返り

楽しく交流

西部Iブロック



あいさつする佐藤郁子ブロック長

西部Iブロックは11月24日、茂庭荘で交流会を開き15人が参加、1年間の取り組みをふりかえりました。はじめに平尾伸二事務局次長が「皆さんの頑張りで、健康まつりが成功しました」と述べ、映像を使って、友の会のいろいろの活動を紹介。最後に、「会員と『いつでも元気』の読者を増やし、友の会の輪をひろげていきましよう」と呼びかけました。佐藤郁子ブロック長は「いろいろ忙しい中でも、友の会の活動には気合いを入れて

います」とあいさつ。瀬川国郎さんから、健康まつりできりくんだ「焼き鳥」を完売できたこと、秋に開いた「めまい」についての医療講演会には青葉区から新聞をみてかけつけた人もいて、参加25人のうち8人が初参加という反響があったことなどを報告、参加者からは「健康まつり、仙台南高校の合唱がすばらしかった」「めまいはほかの病気で出てくるのね」といった声がありました。

続いて毎月班会を開いている「ゆめひろば」班、2か月に1回お楽しみ会を開いている金剛沢班、地域を元気にと月1回体操の会を続けている緑ヶ丘班などからその様子が語られました。このあとそれぞれお酒やビールなど、膳のものをいただき、お風呂に入る人、カラオケで自慢ののどを披露する人、庭の散歩に出る人、それぞれ晩秋の半日を楽しみ帰路につきました。

この交流会の後、緑ヶ丘班では、体操の会で新しく会員2人、「いつでも元気」の読者1人が増えました。

鹿島 孝(西部Iブロック)

班から、ブロックから①



「O×クイズ」も取り入れながら楽しく

クイズもまじえ

楽しく学習

若林ブロック

11月17日(土)午後2時より、若林市民センターで仙台南健康友の会と若林健康友の会共催で健康講演会を開催。テーマは「健康で長生きしよう!」で、30名が参加しました。講師は河原町地域包括支援センターの高橋夕香所長と大堀洋子看護師。

講演といってもこれまでの趣向を変え、お話の前に軽い運動や脳トレから始めて、講師の質問に対しO×か×かを表示する「O×クイズ」な

ど、講師と参加者が一緒に楽しく学べる講演内容でした。

講演内容は平均寿命と健康寿命の違いや死亡順位、介護の必要な疾病順位、健康寿命を延ばす取り組みや冬に向かって気をつけたい健康管理など。身近でとてもわかりやすく参考になったとの感想が寄せられました。その場で友の会へ1名入会、後日さらに入会がありました。

平間 止(若林ブロック)

特殊詐欺に

だまされないために

長町ブロック

長町ブロックでは11月29日、蛸薬師会館にて健康講演会「特殊詐欺と侵入窃盗の対策」を開催。講師は仙台防犯協会連合会事務局次長・菅原正之さんで、22名が参加しました。

太白区では、他区と比べて詐欺・空き巣・引ったくりの被害が多い状況とのこと。笑えない問題ですが、講師の巧みな話術で楽しく聞くことができました。また、参加者からの「すばらしい対応をして被害を未然に防いだ」体験談に、一同感心しました。



ユーモアまじえて話される菅原さん

ポイントとしては、

・「オレオレ詐欺」「還付金詐欺」「架空請求詐欺」等は、とにかく日頃から家族とコミュニケーションを図っておくこと(電話でお金はせがまない)が大事。絶対①お金を送らない②お金を渡さない③お金を振り込まない。

・ひったくりについては、バッグ等は肩掛けせず建物側、歩道側に持つ。

・空き巣狙いについては、カギをかける(1ドア2ロック)、進入するまでにできるだけ長い時間をかけさせる手立てが必要。

私たちはいつも狙われています。いろんな点で注意しましょう。

長澤 絹代(長町ブロック)

手づくり感いっぱい 温かいコンサートに 西部Ⅱブロック



柴田さんの演奏に参加者は聴き入りました

西部Ⅱブロックでは柴田順子さんの「ピアノコンサート」を11月27日、人來田のポッケの森で開催しました。今年で第5回目となるコンサート、例年楽しみに待っていて下さる人も多く会場は満席となりました。

日頃友の会のうたごえ喫茶や地域のコーラスの伴奏など、ボランティアで活動しておられる柴田さんのお人柄もあり、みんなで歌うコーナーやアコーディオン演奏、手話、ソロで歌ってくれる人など沢山の人の協力

得て、手作り感いっぱいの温かいコンサートになりました。

ブロックでは多彩な活動を通じて健康友の会への理解や、地域のつながりが少しずつ深まっていくことを願っております。

久戸 治美(西部Ⅱブロック)

しっかり学んで 楽しく交流

名取ブロック

11月27日に名取ブロック交流会を開催しました。1部は松本佑介さん(長町病院放射線技師)を講師にむかえて「骨折を予防できる話」と



終始なごやかな雰囲気交流会に

班から、ブロックから②

いうテーマで学習しました。11名の方が参加。例年に比べて参加者は少なかったのですが、質問や参加者の体験談もいただきました。

終了後は美味しいケーキと紅茶を味わいながら2部の交流会へと進み、ブロック活動の報告などを中心に懇談しました。参加された皆さんからは「健康まつり頑張ったね」「今日はいいい話を聞けて良かったけど、次回ももっとたくさんの方に来て欲しいね」などの意見もいただきました。終始なごやかな雰囲気、有意義な交流会となりました。みなさんの意見を参考に、今後の活動を進めていきたいと思います。

鈴木 祐子(事務局次長)

話題が尽きない 健康カフェ

郡山ブロック

毎月第1土曜日に復興公営住宅で健康カフェを開催していますが、郡山ブロックではあすと長町の第1住宅と諏訪町の第3住宅を担当しています。

昨年12月は第3住宅で開



楽しい語らいに笑顔があふれます



お一人友の会に入会し、新春のつどいにも3人の申し込みがありました。

阿部 信夫(郡山ブロック)

催。長町ブロックの佐藤誠子さんの協力をいただき、お茶とお菓子の用意をしました。近くでの野菜の朝市の話などで盛り上がり、最後はストレッチ体操で身体をほぐしました。

楽しく クリスマス歌う会 はなみずき

はなみずき

12月11日、長町病院北棟「はなみずき」(有料老人ホーム)にて、お楽しみ「うたう会」をボランティアすみれ会の5名の方と北村源二郎さんのアコーディオン演奏、友の会事務局長・三橋吉則さんの司会で開催。クリスマス

村上 奈保子(事務局次長)



みんなで楽しく歌いました

仙台南健康友の会

2019年 うたごえ喫茶 前半・開催予定日

1月20日(日)	4月11日(木)
2月17日(日)	5月16日(木)
3月18日(月)	6月16日(日)

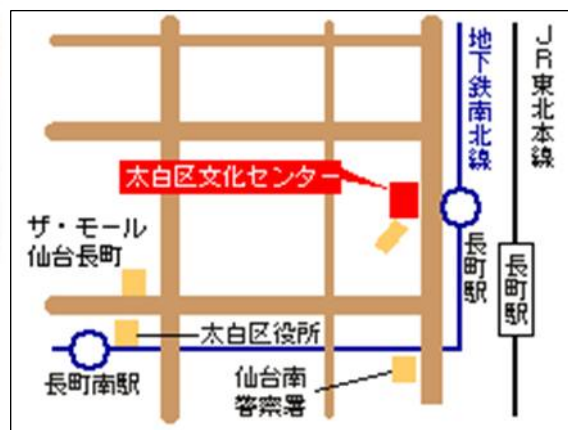
時間：午後2：00～4：00

場所：太白区文化センター 地下展示ホール

会費：一般 800 円 会員は 500 円



昨年 12 月に開催されたうたごえ喫茶



連絡先：仙台南健康友の会 ☎022-248-6702

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
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)
2月28日(木)	大人のオムツの選び方	ユニチャーム
3月28日(木)	終活あれこれ	みやぎ生協プリエ案内センター
時間：14:00～15:30。会場：1月は紫香亭、2月、3月はよしの亭。		

◎ 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



次のレクレーション企画は、2月12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)

学校の宿題などを持ち寄り、みんなで楽しく勉強
します。小学生・中学生が対象です。学生ボランティ
アが参加します。

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
1月は19日、2月は16日、3月は16日

絵手紙サークル参加者募集!

この間お休みしていましたが絵手紙サークルを再
開しました。

ご興味のある方はぜひご参加ください。見学も受
け付けています。

日 時 毎月 第1月曜日 午後1時～

会 場 よしの亭

参加費 月500円(参加した月のみ)

なお、1月はお休みで2月4日より開催します。



お茶っこ会で紙芝居

毎週火曜日の「お茶っこ会」では、偶数月の第
2火曜に長町まざらいんの協力をいただき紙芝
居を開催しています。まざらいんの方だけでなく
参加者も「語り手」をやってみます。語り方にも
一人ひとりの個性が発揮され、大変喜ばれます。

ぜひみなさんもお茶っこ会に顔を出してくだ
さい。毎週火曜日に地域交流サロン「よしの亭」
で開催しています。初めての方も大歓迎します。
参加費は無料です。



「仮装」もしながら、参加者も語り手になります



映画サークル、これからの予定

月 日	題 名	上映年	出 演
1月21日(月)	カルテット	2012年	マギー・スミス 他
2月18日(月)	日本無責任時代	1962年	植木等 他
3月18日(月)	シェルブールの雨傘	1963年	カトリーヌ・ドヌーヴ 他
4月15日(月)	青い山脈	1949年	原節子、池辺良 他
5月20日(月)	猿の惑星	1968年	チャールトン・ヘストン 他
6月17日(月)	あ ん	2015年	樹木希林 他

時間はいつでも午後1時から 会場はよしの亭 入場は無料

便秘予防・改善の体操

板橋 幸子 (長町病院 健康運動指導士)

「便秘解消」というと、どうしても食生活を見直すことばかりに気を取られてしまいがちです。

もちろん、偏った食生活が便秘を引き起こしてしまうことはありますが、バランスの良い食事を心がけていても効果が出ないという場合には、運動不足を疑ってみましょう。運動不足の状態が続くと、筋力はどんどん低下していきます。とくにお腹周りの腹筋が低下してしまうことで腸の働きも悪くなってしまいます。便秘解消には適度な運動を取り入れることが大切です。ぜひ、便秘解消の運動を継続して便秘から解放された生活を送りましょう。



～毎日続けて毎日快便をめざしましょう！～

排便の前には必ず「便意」が起きるもの。便秘の人は何らかの原因でこの便意が起きにくくなっています。一日のうちで、朝は最も便意が起きやすい時です。その時に体操などで腹筋を使うと腸が刺激されて、腸のぜん動運動が高まり、便意がより起きやすくなります。その上、腹筋の強化にも役立つので、便を押し出す力がしっかり強化されるようになります。朝目が覚めたら布団の中で体操をするなど、ほんの 5 分の早起きで便秘を解消させましょう。

快便対策① 寝ながらバタ足体操

水泳のバタ足と同じように布団にうつ伏せになります。膝を伸ばしたまま大きくバタバタ上下させて下さい。(腕は顔の下に組んで置いて置きましょう。バタ足を 10 回ほど繰り返すことで腸が刺激されます)

※特に腰痛の方は脚を上げすぎないように十分注意し、無理のない範囲で行いましょう。



快便対策② ななめ足上げ運動

まずは両手を体側へ置き、布団に仰向けに寝ます。膝を曲げずに伸ばしたまま床から足を上げます。(この時、腰が反ってしまうと腰痛を引き起こす原因となりますので、できるだけ布団と背中に隙間を作らないよう背中を布団へ押し付けるようにしましょう。)

ゆっくり 20 センチほど上げたら 5～10 秒そのままの姿勢を保持しましょう。その後ゆっくり下ろします。これを 3 セットほど繰り返すことで腸が刺激されます。

※①②ともに腰へ痛みがある場合は無理に行わず中止しましょう。



おなかのマッサージもぜひ
試してみてくださいね！



【おなかのマッサージ】

の字マッサージ



仰向けで行うマッサージ

1 仰向けに寝ます。



2 約30回ゆっくり軽く
マッサージします。





その⑨ 中村 泰子さん (箏サークル「和音(かずね)」代表)

このコーナーでは、友の会や地域の様々な分野で活躍している方を紹介します。



音楽の楽しさをいきいきと語る中村さん

「和音(かずね)」は、盛岡を発祥とする箏(こと)で、小型ですが従来の箏の音色に限りなく近づける工夫が様々なに施されています。その「和音」のサークルを、昨年2月より地域交流サロン・紫香亭で主宰している中村泰子さんをご紹介します。

生まれも育ちも仙台の二軒茶屋。楽器との出会いは小学校のとき、ピアノから始まったそうです。高校まではクラシックが中心でした。高校では普通科でしたが、放課後音楽科の先生から学んだとのこと。社会人となり労働組合の企画でジャズを弾いたりフォークソングを演奏したりしたそうです。その後、コーヒー専門店などに勤務。仕事を辞めた後20代始めに勉強していた箏の教室を開きましたが、震災のときにさまざまな事情で中断しました。7年前から活動を再開。大正琴は25年前から教室を開催しています。

「音楽は楽しみなが演奏する



サークルで指導する中村さん(紫香亭にて)

のが大事」と中村さん。「和音は小さいながらも大きな箏と音がほとんど同じであり、場所もとりません。アンサンブルも楽しめます。まだまだ知られておらず、宮城で演奏している人は数少ないですが、これから普及させていきたいですね」とこやかに話してくれました。

昨年10月と11月には長町病院の病棟で患者さんやご家族対象に、同じ町内の今野和夫さんとのデュオ「スイングA」として大正琴とフォークソングの演奏。なつかしの歌謡曲などをみんなで歌い、喜ばれました。また、今月の友の会「新春のつどい」ではサークルでの演奏を披露してくれる予定。今年も活躍が楽しみです中村さんです。



会場は参加者の熱気であふれかえりました

高齢者パワーに圧倒された2日間 日本高齢者大会に参加して

寺島 知子 (高齢者配食サービスほっと亭代表)

11月25日、26日、静岡県熱海市で行われた日本高齢者大会に健康友の会の代表として参加しました。第32回という歴史あるこの大会に初めての参加で、受付した途端にインタビューをうけました。参加者はなんと延べ2700人、熱海一大きなホテルでも会場は身動きできないほどでした。記念講演は、あの有名な「アホノミクス」の浜矩子さん(同志社大学教授)。歯切れの

良い話術であつという間に終了しました。基調報告・あいさつ・各地からの報告など3時間休憩なしで続けました。夕飯を早々に終わらせて夜の企画・映画「OKINAWA 1965」を観にいきました。

翌日は「地域の足をどう確保するか」の分科会に参加しました。各地の実践報告など参考になりました。講師の可児紀夫氏(愛知大学非常勤講師)の話で、「基本的人権である交通権」を保障した持続可能な地域社会の建設をめざすことがいま重要な課題」との提起が印象に残りました。

全国的には、高齢者運動連絡会が組織され、その中心的な役割は主に年金者組合がはたしているようでした。宮城はどうでしょうか?ともかく高齢者パワーに圧倒された2日間でした。

募金などで送り出してください。みなさん、どうもありがとうございます。



◆先日の健康まつりは天候にも恵まれにぎやかでした。子どもたちのフラダンスは、かわいくて見とれていました。仙台南高校の合唱はすばらしかったです。

永浦 郁(太白区三神峰)

◆健康まつりも終わりましたね。オーブニングの長町中学校のブラスバンドに始まり、仙台南高校合唱団、フラダンス、チャリデーイングと、生命力あふれる若い力に感動したまつりでした。次回を楽しみにしています。

尖戸 貞子(名取市相互台)

◆健康まつりに 10 年ぶりに参加しました。オーブニングの長町中学校吹奏楽がとてもよかったです。ポッケの森でのごえ喫茶もできる限り参加しています。毎回楽しいです。

長内 孝子(太白区人來田)

◆健康まつりの写真、当日を思い出しながら楽しく拝見しました。みなさんの笑顔、はじけてましたね。

伊藤 友子(青葉区東勝山)

◆いつもうたごえ喫茶に参加して、たくさんのお歌を歌うことができてとても楽しく過ごしています。ありがとうございます。

丹野 克子(太白区郡山)

◆友の会のサロン・サークルには、忙しくてなかなか参加できないのが残念です。「友の会だより」でいろいろな行事や会合を紹介されてすばらしいなと感じています。読み応えのある冊子だと思います。いつも楽しみにしています。

青木 貴美子(太白区日本平)

◆いつも読みやすくわかりやすく心配りいただき、ありがとうございます。日ごとに寒さが増してくる由、身体に留意され来年も友の会の会員としてお世話になります。来年もよいお年でありますように。お互い元気で楽しい年にしましょうね。

浅沼 かつ子(太白区大野田)

◆全盲ですが、介助者といっしょにうたごえ喫茶によく行きます。今回パズルに初めて挑戦しました。

伊藤 学(名取市手倉田)

◆私は長町病院に通っています。今日の新聞にインフルエンザが流行し始めたと書いてありました。昨年は予防注射をしたのですがかかってしまい、大変な目に。今年はもっと気をつけなくては！

松元 弥子(太白区郡山)

◆畑で野菜づくりの傍ら、山でのきのこ採取、月1回のうたごえ喫茶への参加、仕事と楽しみがいっぱいの毎日。

庄司 一郎(太白区西中田)



◆毎回楽しみにしています。だんだん外出がおっくうになってきました。みなさんは日々何か楽しみを見つけて過ごしていると思うのですが、教えてください。

鈴木 洋子(太白区西中田)

◆スポーツの秋、というわけではありませんが、子どもたちと遊ぶのに3日連続で体を動かしまくっています。ボウリング、サッカー、ドッジボール、自転車、プール：週明け

の仕事、体はちゃんと動くだろうか。

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

◆パン教室でお世話になってます。9月下旬に無事に元気な男の子が誕生しました！落ち着きましたら息子と一緒にまた参加したいです☺

土田 沙乙里(太白区富沢)

◆私には忘れられないクリスマスのお思い出があります。長男が小学5年ごろで、下に3歳の妹と2歳の弟がいました。クリスマスイブの夜長男がなかなか寝ないので、仕方なく紙で大きな靴下を作り、クレヨンで絵とサンタの文字をつくっていると、長男が来て、「やっぱりお母さんがつくってたんだ」といつてにっこり笑いました。その後、自分で何でもつくる優しいお兄さんになりました。

高橋 勝子(青葉区八幡)

◆写真コンクール、ほほえましく眺めました！！

山崎 幸子(太白区山田本町)

◆こんばんは！このたびは「カモママの子育て中」が銀

賞に選ばれて図書カードをありがたうございました。うれしいでした。他の写真もよかったですね。ありがとうございます。

真田 義子(太白区金剛沢)

◆いつもお送りいただき、ありがとうございます。パズルは大好きで、いつも楽しみにしています。初めて応募してみました。

菅原 真璃子(若林区若林)

◆友の会だよりは字が大きいので、とても読みやすいです。

富田 はな子(太白区郡山)

◆政府は大事な法案ほど数におごる強行採決で内容をうやむやにしています。絶対反対です。どうしたらよいものなのでしょうか。

石森 多美子(太白区鹿野)

◆いつもうたごえ喫茶に参加して、たくさんのお歌を歌うことができてとても楽しく過ごしています。ありがとうございます。

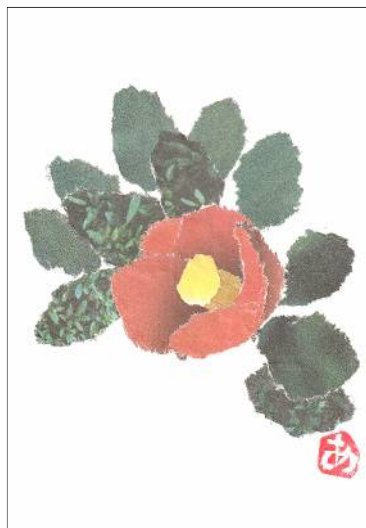
丹野 克子(太白区郡山)



山田 英子 (長町ブロック)
ちぎり絵



相原 綾子 (長町ブロック)
ちぎり絵



塚本 令子 (南部ブロック)
絵手紙



菊地 力治 (長町ブロック)
色紙絵



佐藤 誠子 (長町ブロック)
絵手紙



(わたしのひとこと続き)

◆ 友の会だよりは、スミからスミまで読んでいます。知っている人が登場しているのが楽しいです。何に参加できるかなー?と考えるばかりなので、来年はホントに参加しますね。

藤澤 律子(太白区長町)

◆ 健康まつりでサンカトウール商品券が当たり、息子と買い物ツアーへ。旧 4 号線沿いに 4 軒のお店で 500 円ずつ使いました。おにぎり、お団子、饅頭、パン。ソフトクリームでひと休み。近くのローソンでポイントを使い、焼き鳥も買って楽しいお昼ご飯になりました。また当たったら笹谷街道沿いを回りたいです。

中田 恵子(太白区郡山)

◆ 暗いうちに外に出て落ち葉集めをしていた時、門の前で転んでしまい、歩くこともできず施設に入りました。ちょうど 1 年になります。いま介護施設に入っています。友の会だよりの健康まつりの特集で、皆様が元気で活躍されておりうれしく思っています。介護を受けて、国の制度のき

びしさに怒りを感じます。みんなが健康で笑って過ごせる世の中に変えたいです。

村上 千枝(太白区長嶺)

◆ いつもお世話様です。うたごえ喫茶に参加しています。大きな声で歌って、ストレス解消しています。

吉田 榮子(太白区中田)

◆ 孫が図書館から借りてきた DVD「折り梅」を鑑賞しました。「ばあちゃんも近々認知症になるかもしれないからそのときはよろしくね」とのシーンがあったので、孫も複雑な思いで鑑賞したと思います。

赤間 政子(宮城野区宮城野)

◆ 「写真コンクール」、心がなごみました。かわいい赤ちゃんたち、何年かあとにお会いしたいですね。

早川 カオル(太白区西多賀)

◆ 来年 10 月より消費税 10% に上げようとしているが、軽減税率とかあれやこれやで七面倒くさいね。車も買わない住宅も取得しないし、出るのはため息のみ。

渡邊 兼光(太白区ひより台)

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 一月一日のこと。

⑤ 会社などで「課」の責任者の肩書き。

⑦ 英語で言う「ワールド」

⑨ 杵と臼でつきます。

⑩ くぼ地に自然に水がたまつた所。また、地面を掘って水をためた所。

⑪ 戸締りでこれをかけます。

⑫ 関西国際空港の滑走路の大半を擁する市。

⑭ 面積の尺度。約 3.3 平米。通り過ぎること。

「タテのカギ」

① 大学などで学ぶ人たち。

② 次の機会。

③ 地面の表部を覆う自然物。

④ 知らせること。

⑥ キク科の多年草。別名モチグサ(餅草)。

⑧ 家の出入金管理に使います。長時間○○労働は根絶しましょう。

⑬ イエメンおよびエチオピアで産するコーヒー豆の銘柄。

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

解答欄

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

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・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きます。ご了承ください。
今回は新春スペシャルとして、正解者の中から20名様に図書カード進呈。
切は2月20日(当日消印有効)

▼ 前回の答え
「クリスマスツリー」

① サ	ラ	② B リ	H ー	③ D マ	ン
A ク		E ス		ン	
④ ラ	⑤ ク		⑥ キ	ジ	ユ
	⑦ ダ	F ツ	シ	ユ	
⑧ ソ	G リ		⑨ メ	ウ	⑩ エ
ラ		⑪ エ	ン		C ス

♪「いつでも元気」をお読みになりませんか♪

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。
お申し込みは友の会室まで。

当選者はホームページでは非公開にしています。

当選者

◎ 11 月号のパズルは 58 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。(敬称略)

編集後記

毎月 50 名以上の方からパズルへのご応募をいただいています。「友の会」だより楽しみにしています。「健康まつり」楽しかった「パズルは頭の体操になります」などの「ひとこと」が、編集する上でとても励みになります。また、介護保険制度の矛盾や消費税率引き上げへの怒りなど、切実な声もたくさん寄せられます。いまの政治を変えるには「どうしたらよいものでしょうか」という問いかけも。いのちを削って米軍基地建設や軍拡、原発の再稼動に突き進む政治、変えなければならぬと思います。今年は参議院選挙や統一地方選挙の年。政治を私たち主権者の意思で変える絶好のチャンスです。(H)

あなたと民区連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2019 1 月号 380 円 好評発売中

巻頭エッセイ／奥山佳恵さん
新春対談 ちばてつやさん
インタビュー 大城郁男さん(津島区衛生協理会長)
地域で3000万人署名 京都
けんこう教室 認知症の予防
食と健康 缶詰で作るお手軽おせち



発行一勝保健医療研究所 〒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