



みなさんから紹介される「私の健康法」に、「それいいね」と笑顔があふれます（写真中央が伊藤みち子さん）

「毎回欠かさず来てるよ。だってここに来てみんなとおしゃべりするのが楽しみだもの」。今年90歳になる伊藤みち子さんが笑顔で語る「健康カフェ」。人來田コミュニティセンターを会場に、太白・西部IIブロックが毎月開催しています。

講師は外部から招くこともありませんが、半数は地元から。3月は地域の友の会員でもある熊谷みよ子さんのレクチャーで、歌ったりタオル体操などで身体を動かしたりしました。

運動の後は茶話会。仙台空襲の経験談や「私の健康法」など話は多岐に広がりました。あつという間に終了時間となり、「また会おうね」と言っ
てみなさん会場を後にしました。

文と撮影 平尾伸二（事務局次長）



みんなでタオル体操で背伸び

仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 230 号

2019年3月12日

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



今年も楽しく友の会行事のスタート

「新春のつどい」に 90 名を超える参加



新春らしい音色をかもし出す箏サークル「和音(かずね)」の演奏

よる「さんさ時雨」の踊りで開幕。仙台南健康友の会・熊谷郁夫会長、長町病院・小椋公樹副事務長あいさつ、来賓・顧問の紹介と続きました。

第二部のオープニングは仙台ロシア合唱団。美しいハーモニーが会場にこだました。箏サークル「和音」は初出演。春らしい音色に心癒されるひと時でした。

「さわやか班」のフラダンスは会場をねり歩き、参加者もいっしょに踊りました。

最後はお楽しみ抽選会。くじの番号が読み上げられるたびに「当たったよ!」の歓声がきかれました。

参加された方からは「雰囲気がよくて楽しかったです」などの感想が寄せられました。

みなさんの笑顔で、今年もいいスタートを切ることができました。

健康友の会 2019 年の行事の幕開けとなる「新春のつどい」は 1 月 26 日、長町南コミュニティセンターで開催され、友の会会員・民医連職員・来賓の方など 90 名を超える方々が参加しました。

佐藤秀夫さん(郡山ブロック)に



仙台ロシア合唱団の歌声は会場にこだま



熱演に参加者からも拍手と歓声が



「当たった!」抽選会も盛り上がりました



「謎の美女」も登場したさわやか班のフラダンス

いっそう魅力ある友の会活動を！

～友の会総会を開催します～

仙台南健康友の会第43回総会を4月13日(土)に開催します。

一年間の友の会活動を振り返り、これからの一年間、どのようにして魅力ある友の会活動を地域に広げていくかなど、交流したいと思います。みなさんぜひご参加ください。

2019 年度のスローガン

- 1、安心して住み続けられるまちづくりをめざし、地域住民のみなさんとともに、健康、医療、福祉、介護を守る運動を展開しましょう。
- 2、平和・憲法・いのちとくらしを守るため、協力共同の運動をすすめましょう。
- 3、地域と協力し、被災者に寄り添う復興支援の活動を進めましょう。

新年度はこんな活動を！



各ブロックで取り組んだ青空健康相談会

- 町内会など地域の団体とも協力し、医療講座・健康講演会等に取り組みます。
- 地域交流サロンを活用した、地域公開講座など多様な活動を進めます。
- 「お元気ですか訪問」を行い、地域に寄り添い、お互いを支えあうことができる友の会をめざします。
- 各地域のブロックで、健康づくりを中心とした楽しい友の会活動を展開していきます。
- 楽しくやりがいのあるサークル活動をさらに発展させていきます。

♪仙台南健康友の会 第43回 定期総会のご案内♪

日時：4月13日(土) 13:30～16:00

受付は 13:00 より

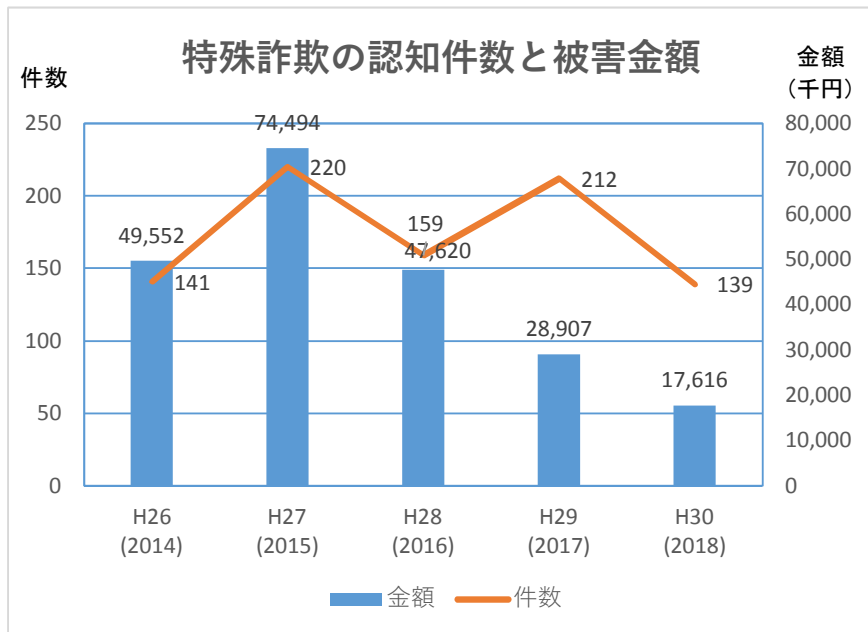
会場：太白区中央市民センター3階大会議室

参加費は無料です。友の会の会員でしたらどなたでもご参加できます。※参加いただける方は事前にご連絡ください。TEL 248-6702



～ストップ・ザ・特殊詐欺！～

平成 30 年 (2018 年) の仙台市内での特殊詐欺の被害件数は、139 件(前年は 212 件)、被害金額は約 1 億 7600 万円 (前年は約 2 億 8900 万円) と前年と比べて減少していますが、架空請求詐欺だけは横ばい状態で、依然として大きな被害が生じています。



内訳	平成30年 認知件数	前年比
振り込み詐欺	138	△ 72
オレオレ詐欺	36	△ 25
架空請求詐欺	86	△ 1
融資保証金詐欺	11	△ 1
還付金詐欺	5	△ 45
振り込み類似詐欺	1	△ 1
合 計	139	△ 73

◆詐欺の種類と手口◆

○オレオレ詐欺

息子・孫、警察官、デパート従業員、弁護士等に成りすまして電話でこんなウソ…

- ・「妊娠させ慰謝料を請求された」
- ・「逮捕した犯人があなたの偽造カードを持っている」
- ・「キャッシュカードを預かる、暗証番号を教えて」
- ・「〇〇デパートのものです、あなたのカードを使っている人がいる」



○架空請求詐欺

業者・公的機関等に成りすましてこんなメールかハガキが…

- ・「有料サイト料金が未納です」
- ・「料金未納に関する訴訟最終告知のお知らせ」等
- ・「支払いはコンビニで！電子マネーで！」

○融資保証金詐欺

業者に成りすまして会社・個人商店等に F A X か電話でこんな勧誘…

- ・「低金利・無担保で融資」
- ・「事務手数料・保証金を支払ったら融資」

○還付金詐欺

区役所職員等の公的機関員に成りすまして電話でこんなウソ…

- ・「A T M で手続きができる、期限は今日まで」
- ・「スーパーの A T M で手続きできる」



特殊詐欺を防ぐのは“相談”！！

○ 宮城県警察相談電話「#9110」・消費者ホットライン「188」

新緑と温泉で目と身体の保養を

湯ったり 新緑 作並の旅



(写真はイメージです)

～友の会日帰り旅行のご案内～

日 時 **5月31日(金)**

午前9時20分 岩手銀行長町支店前集合
午後4時ごろ帰着

行き先 作並温泉「**La 楽** リゾートホテル グリーングリーン」

〒989-3431 宮城県仙台市青葉区作並二橋5-1 2

TEL: 022 (395) 2011

参加費 **5,000円** (旅行傷害保険込み)

定 員 **35名** (定員になり次第、締め切らせていただきます)

お申し込みは友の会まで。電話 **248-6702**

(参加費は事前にお支払い願います)



楽しみがふくらむ

班会に

金剛沢班



笑顔があふれる班会に

者から、「資料がくわしくわかりやすかった」「日頃の疑問が晴れました」「納得しました」などの感想が寄せられました。次回のテーマもさっそく出され、楽しみがふくらんだ班会となりました。

高橋 保至(金剛沢班)

大正琴の音色に

心癒されるひととき

若林ブロック

2カ月に1回開催の若林ブロックお食事交流会は、2月25日に若林老人憩いの家で開催しました。

今回のメニューは手づくりカレーライス。舌鼓を打った後は太白区郡山の大正琴グループ「すみれ会」の演奏を聴きました。

すみれ会は全国大会にも出場するほどのグループです。大正琴にソプラノ・アルト・テナー・バスがあるとの説明に、みんな「へえ」と感心。「北国の春」などの演奏に聴き入り、最後はアンコールの声が出て応えていただきました。

参加者からは「心が洗われました」「元気が出ました」などの感想が出され、大変好

班から、ブロックから



大正琴に合わせてみんなで歌いました

評でした。初めての方も2名参加してくれました。次回は4月の予定です。

平間 止(若林ブロック)

コグニサイズに

「楽しい！」の声

茂庭台班

年2回開催している茂庭台班会が2月28日茂庭台5丁目北集会所で開催され、15名が参加しました。今回のテーマは「コグニサイズ(認知症予防運動)」、講師は渡辺建寿さん。お話しの中に「元気で長生きする5ヶ条」①つながること(積極的にい



ボールの投げあいは盛り上がりました

ろいろな場に参加しつながりをもつ)②運動すること(自分に合った運動を行う)③学ぶ(興味をもったこと、新しいことに取り組む)④感謝すること(何かして頂いたら「ありがとう」という)⑤与えること(人が喜ぶことをする、誰かのために何かをする)が話されました。1つ目2つ目と指を折りながら「家に帰ったら忘れそうー!」と言いながら熱心に耳をかたむけていました。輪になって手足を動かす認知症予防運動をして、最後は2個のビーチボールを全身使って投げ合いました。「楽しい!」と笑顔があふれていました。

村上 奈保子(事務局次長)

東北大学病院から研修に見えて
いる山田百合菜医
師から、2月14日
の四郎丸落合班会
の感想を寄せてい
ただきました。

山田医師



初めまして。東北大学病院初期研修医の山田百合菜です。長町病院にて一カ月間研修させていただき、研修の一環として友の会のイベントに参加の機会をいただきました。内容は癒されるピアノ演奏と経験したことがない笑いヨガで、楽しいひと時を過ごしました。大学病院にいたことが多い私は、高齢の方が思い切り笑う姿をなかなか見る機会がありません。ですが皆様が楽しそうに過ごされ、特に笑いヨガでの手をたたいて大声で笑う姿は心に響き、感銘を受けました。地域の方々が協力し合いこのような会を開くことで、多くの方の笑顔と心豊かな時間が増えていくことを知り、地域連携の大切さを改めて実感しました。

このような機会を作って下さった友の会、長町病院スタッフの方々、参加者の皆様、本当にありがとうございました。

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
3月28日(木)	終活あれこれ	大場 達子さん (みやぎ生協プリエ案内センター)
4月25日(木)	介護保険の利用法	高橋 直美さん (介護支援専門員・長町地域包括支援センター)
5月23日(木)	「無料低額診療」って何?	長町病院 社会福祉士
6月28日(金)	老人施設の種類と選び方	長町病院 介護支援専門員
時間: 14:00~15:30。会場: よしの亭。6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



次のレクレーション企画は、4月9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
3月は16日、4月は20日、5月は18日

歩こう会の当面の予定

- ◎4月26日(金)
大國神社(青葉区芋沢)
- ◎5月17日(金)
山寺(山形県)
- ◎6月18日(火)
定義山



くわしくは友の会にお問い合わせください。

「オムツの選び方」をテーマに地域公開講座

毎月開催の「地域公開講座」。テーマが多彩で
「ためになる」と好評です。

2月28日は「大人のオムツの選び方」という
テーマで、吉田美智子さん(ユニチャーム東北 宮
城・山形専任アドバイザー)にお話ししていただ
きました。

尿とりパッドや紙おむつを使いながらの説明
は、とてもわかりやすかったです。参加者からは
家族が使うオムツで悩んでいることや介護の体
験など多くの意見・質問が寄せられました。

「お店に行くと種類が多くて迷いますが、今日
の話はとても参考になりました」などの感想が寄
せられました。



実物を使いながらわかりやすく説明

映画サークル、これからの予定

月 日	題 名	上映年	出 演
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
7月22日(月)	太陽がいっぱい	1960年	アラン・ドロン 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

春です、花粉症にご注意を

つばさ薬局長町店



今年も花粉が飛散する時期になり、花粉症の症状がある方々にとっては辛い期間になりました。いまや国民 4 人に 1 人は花粉症といわれています。

花粉症について今シーズンの飛散傾向や花粉対策などをお話します。

【今シーズンの花粉飛散傾向（スギヒノキ 北海道はシラカバ花粉）】

今春の花粉飛散量は、例年比でみると、東北から近畿でやや多い地方が多く、中国地方では多い見込みです。四国は例年並みで、九州は例年並みか多めとなりそうです。北海道は例年を下回る予測です。一方で、前シーズンと比べると、北海道から関東甲信、東海は少ない傾向ですが、北陸では多いか、やや多い見込みです。秋田県では前シーズンの飛散量が少なかったため、前シーズンと比べて「非常に多い」予測です。

前シーズンの花粉の飛散量は、全国的に例年よりも多くなりました。前シーズンの特徴として、ヒノキ花粉の飛散量が多い傾向があり、東京ではヒノキ花粉が過去 10 年で最も多く飛散するシーズンとなりました（例年比約 4.9 倍、2017 年シーズン比約 4 倍の飛散量。日本気象協会の観測地点調べ）。今シーズンの予測に向けて花芽調査を行ったところ、ヒノキの花芽の生育が前シーズンほどではないことがわかりました。このため、今年のヒノキ花粉の飛散量は前シーズンより少ないと予測されるようです。

【花粉の多いときはいつ？】

スギ花粉は、飛散が始まって 7 日から 10 日後くらいから花粉の量が多くなつて

きます。その後 4 週間程度が花粉の多い時期に当たります。

この期間内に晴れて気温が高い日、空気が乾燥し風が強い日、雨上がりの翌日や気温の高い日が 2〜3 日続いた後のような天気になると、花粉が特に多くなります。

【花粉の多い時間帯は？】

スギ花粉が多くなる時間帯は、その日の気象条件や季節によって変わりますが、一般的には昼前後と日没後に多くなっています。これは、気温が上がって午前中にスギ林から飛び出した花粉が数時間後に都市部に到達するためと、上空に上がった花粉が日没後に地上に落下してくるためと考えられています。

【花粉症対策紹介】

●マスクを装着しましょう！



マスクを使用することで、吸い込む花粉の量を約 3 分の 1、6 分の 1 に減らすことができますといわれています。特に鼻の症状が気になる方に効果的です。

顔にフィットしていないと横に隙間

ができ、そこから花粉が入ってしまいます。出来るだけ顔にフィットしたものを選ぶことが、花粉をガードするポイントです。

●メガネで花粉をガードしましょう！

メガネは、花粉を寄せ付けない有効なグッズです。メガネを使用しない場合に比べて、通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ 40% 減少し、防御カバーのつ



いた花粉症用のメガネではおよそ 65% も減少したという実験データがあります。また、花粉症の症状

があるときのコンタクトレンズには要注意。コンタクトレンズによる刺激がアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう事もあります。

●うがい習慣づけましょう！

外出から帰ってきたらまず、「うがい」をしましょう。鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでのどの方へと送られます。そうすると、のどがイガイガしてしまいます。



風邪のシーズンだけでなく、うがいの習慣を続けてのどの花粉を洗い流しましょう。

●上手に換気をしましょう！

花粉飛散時期、1 時間換気した際に部屋に入ってくる花粉の数はなんと 100 0 万個だと言われています。（3LDK マンション一戸の場合）

換気は、開窓の幅を 10 cm 程度にすることがコツで、さらにレースのカーテンを使用すると、侵入する花粉を約 4 分の 1 に減らすことができます。

また、換気時間を短くしこまめな掃除にも気をつけましょう。

【治療薬】

現在のところ、花粉症を完全に治す薬はありませんが、症状を軽くするために

飲み薬や点眼・点鼻薬などを使い分けます。

花粉症の治療薬には、病院で出してもらう **医療用医薬品** と薬局などで処方せんなしで買える **一般用医薬品** があります。

種類としては抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などがあり、副作用で眠くなったり、のどが渇いたりするものがあります。現在、主流になっている薬は比較的、眠気などが出にくいとされていますが、個人差があるので服用後には車の運転は控えるなど、注意が必要です。

また、前立腺肥大や排尿障害のある方、緑内障の方はお使いにならない薬もあります。

他に薬を飲んでいいる方、通院治療の方は飲み合わせなどに注意が必要な場合もありますので、医師または薬剤師にご相談ください。

花粉症の症状の出方や重症度は、人によって異なり、薬の効果にも個人差があります。

症状が出る前から、薬による花粉症の初期療法を始めていると、症状の発症を遅らせ、飛散シーズン中の症状を和らげることができます。

また、初期療法は早期に症状を改善させることもでき、結果として、処方される全体の薬の量を減らすこともできます。

病院で検査を受け、きちんと診断を受けて、あなたに合った治療を行うことが大切です。



その④ きくち りきじ 菊地 力治さん (太白区長町)

豆や米に絵を描く達人、友の会にも届けてくださる菊地力治さんをご紹介します。



いつも笑顔絶やさない菊地力治さん

毎日のように笑顔で友の会室に顔を出してくださる菊地力治さんは、今年 90 歳を迎えます。出身は気仙沼市。もともとは貝殻や石、サンゴ。銀などを、ブローチやネクタイなどのアクセサリーにして販売する職人でした。目を患ったことで辞めた後は、大豆や米などに絵を描き始めました。

「マメで達者でありますように」との願いを込め、細い筆で鶴や亀、寿などの文字を書きます。米粒はピンセットで挟み、「人生に花が咲きますように」と願いながら花の絵を描いています。

震災で住まいを失い、2 年前から長町の有料老人ホームに。デイサービスでいっしょになる方々に作品をあげるこゝとが生きがいだそうです。

「自分の作品でみなさんに喜んでもらえるのが楽しみです。『友の会だより』に載せてもらった時は嬉しくて、余分にいただいて配っています。命ある限り続けたいです」と笑顔で話す菊地さんです。

※11 ページに菊地さんの作品を掲載しています。

友の会会費納入のお願い

友の会の活動は、おもに会員の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、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、友の会室でも納入を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。



復興への願い込めもちつき

震災からの復興事業に取り組む NPO・つなセン（つながりデザインセンターあすと長町）があすと長町地域の 3 カ所の復興住宅で開催している「あすと食堂」。仙台白百合女子大学や高齢者配食サービス・ほっと亭などが持ち回りで担当しています。

2 月 23 日はほっと亭の担当で、第三住宅で餅つき。近所の子どもたちも参加し、「よいしょ〜！」と元気に声を上げながら、餅をつきました。みんなでついたお餅を雑煮にしたり、きなこ・くるみ・あんこにまぶしたりして食べました。



子どもたちも元気に餅つき

署名で対話も進みます



「9 条改憲ノー！」署名に引き続き「協力を

「安倍政権による 9 条改憲ノー！3 千万署名」は、毎週水曜日お昼に岩手銀行前で取り組んでいます。寒い中、足を止めて協力してくださる方も増えています。

安倍政権は 9 条改憲に執念を燃やしています。戦争は最大の健康破壊。「日本を再び戦争する国にさせない」「自衛隊を戦地に送らない」の声を署名にお寄せください。署名用紙は友の会室にもございます。



◆入会することにしました

加藤 祐司(太白区桜木町)

1月に友の会だよりをいただき、内容が楽しく各ブロックが活発に行動している活動に心を動かされて、私も入会することにしました。早く健康で、元の姿に戻るよう、日々リハビリに力を入れていきます。そのときは、皆様とお会いできることを願っています。

◆いつも楽しみにしています

新井 幹枝(太白区金剛沢)

初めて応募しました。友の会だより、いつも楽しみにしています。皆様のサークルや班活動を通して背中を押され、元気をいただいています。消費税増税が予定され、きびしい一年になりますが、平和と命を守る活動の輪がますます広がるとういすね。

◆また挑戦します

天野 清子(太白区八木山町)

昨年健康友の会に入会しました。「うたごえ喫茶」に参加したかったからです。でも、参加してみたら100人ほどの大人数、音程は高くついていけませんでした。また挑戦してみます。

◆親友に見習い私も

青木 貴美子(太白区日本平)

親友と久しく連絡を取らず、年賀状だけの交際となつた。今年はなんと「辺野古」で「反対!」なんて言っている

らしい。まねできないし、えらいなと思う。私も何かががんばりたいなあ。

◆だまされないうちにも

永浦 郁(太白区三神峰)

長町ブロックの「特殊詐欺にだまされないうち」を読みました。いろいろと参考になりました。われわれ高齢者は、ときどきそれらしき電話があります。記事のご意見を参考に、だまされないようにしたいと思います。

◆教員増やし少人数学級を

高橋 愛一郎(太白区長町南)

国が学校における働き方改革案を示しました。これまで教員の時間外労働は認められず、勤務時間外の勤務は「自

主的な活動」とされてきました。しかし、「それはやはり時間外労働でした。」と、国が認めたことは一歩前進です。ところが、時間外労働の上限を「1カ月原則45時間」としながら、時間外手当は出さないと。国はこの矛盾をどのように説明するのでしょうか。教員の長時間過密労働を解決するには、国が責任をもつて少なすぎる教員を増やすことです。それから、1学級定員を35人以下にすることです。

◆パズルは頭の体操に

秋保 隆(太白区秋保)

いつもお世話になります。パズルは頭の体操にとっても楽しく解けて、あつという間に終わりました。友の会だよりは字が大きくて読みやすく、写真もきれいでとてもいいですね。これからもよろしくお願ひします。

◆署名突破よかった

相馬 勝廣(太白区長町)

「女川原発の再稼働の是非を問う県民投票条例署名」、法定数の大幅な突破よかったです。皆さんのご労苦に感謝!!

◆活動の様子がいきいきと

佐々木 勝(名取市植松)

「友の会だより」は上質の紙で全ページカラー、明るい誌面ですね。それと、各班・ブロックの様子がいきいきと伝わってきます。

◆名取の図書館が新しく

小泉 貞子(太白区柳生)

新しくなった名取の図書館に。太白区図書館より近いので、たまに行ってみようと思います。仙台の図書館も歩いていけるようにいっぱいできてほしいです。こどもも高齢者も、いつも行ってほつとできる空間をと願っています。

◆配達してくれる方に感謝

清野 清子(太白区西多賀)

友の会だより、いつも楽しく隅から隅まで何回も読み直しています。配達してくれる会員さんにも感謝です。

◆司会者のトークが素晴らしく

平井 静子(太白区上野山)

うたごえ喫茶ではいつも楽しい時間を送ることができ感謝です。健康で参加が自分のモチベーションです。何より司会者のトークが素晴らしく、時間の

経つのが早いですね。ありがとうございます。

◆投書の名に親近感が

今野 邦夫(太白区郡山)

「わたしのひとこと」に掲載されている方々に近所さんの住所の方がいるのを見つけると、凄く親近感がわきます。もしこの私のひとことが掲載されたら、親近感を持たれる方いらつしやいますか?

◆歩こう会が楽しみ

福原 幸(太白区大谷地)

昨年は歩こう会で浦戸諸島探訪に参加させていただきました。今年も歩こう会への参加を楽しみにしています。健康マージャンの皆様、今年もよろしくお願ひいたします。

◆保健部での活動が私の青春

小島 よし子(太白区長町)

おたよりを読んで昔の思い出が懐かしく、初めて応募しました。友の会では保健部で元市議の船山由美さんにご指導いただき、スーパードの健康チェック等、いっしょに活動した頃が私の青春かな。ボランティアすみれ会も活躍しているようです。がんばつてね。

相原 和子 (太白区長町) **ちぎり絵**菅原 和恵 (太白区八木山弥生町) **絵手紙**荒木 優子 (太白区門前町) **絵手紙**

わたしの作品



菊地 力治 (太白区長町)

色紙絵藤田 洋子 (太白区鹿野本町) **ちぎり絵**

(わたしのひとこと続き)

◆パズルを楽しむに

大久保 トヨ (太白区緑ヶ丘)
毎回パズルを楽しみにしています。ボケ防止に頭を悩ませながら解いています。今年の運だめしも兼ねました。

◆何か始めたい

三澤 正子 (太白区太白)
初めて届いた「友の会だより」隅々まで読みました。仕事も卒業したので、いろいろな情報を得て何か始めてみたいと思います。

◆サークルで充実した日々

白石 啓子 (太白区長町南)
一人暮らしになって約半年。ご飯を冷凍し、食事はバランスを考えて一人分のみ。まったく気楽だ。毎日ほとんどカーブスという運動施設に通い、会話にもこと欠かない。歩くのが好きなので、ウォーキング協会に入会し、楽しく歩いている。ああそうそう、犬を飼っているの、まるというメスの犬もいっしょ。友の会のうたごえ喫茶、映画、歩こう会にも参加し、充実した日々を送っている。

◆サークルでの会話楽しみ

伊藤 義勝 (太白区長町)
仙台南健康友の会にはいろいろなサークルがあり、みなさんと会話などできることがうれしいです。サークルの皆様、今年もよろしく!!

◆パズルがお気に入り

笹川 玲奈 (青葉区本町)
友の会パズルが気に入りました。なのでまた違うパズルを作ってください。

◆班会で手話の勉強

安斎 文子 (太白区緑ヶ丘)
お楽しみ班会で手話で正月の歌をおぼえました。手話が勉強できてよかったです。

◆健康が続く限り参加

早坂 美和子 (太白区袋原)
地域公開講座はためになります。映画サークルも楽しみにしています。健康が続く限りできるだけ参加したいです。

◆うたごえ喫茶が楽しみ

佐藤 のぶ (太白区西中田)
うたごえ喫茶、できる限り参加したいと思っています。皆様からのパワーをいっぱいいただいております。

友の会パズル

A～Gまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコのカギ」

① 調査によって得られた数量データ。国会では信ぴょう性が問題になっています。

⑤ 能登半島のある県。

⑦ 札幌に隣接し空港がある市。

⑨ 住むところ。住居。

⑩ ある職務に就いている期間。

⑫ 部屋を足元から暖める〇〇暖房。

⑬ 大統領はブーチン氏の国。

⑮ 「父帰る」などを著した作家

は〇〇〇寛。

「タテのカギ」

① 自分が現にこの土地。この地方。当所。「〇〇〇ソング」。

② 文字の列をそろえるために紙上に引く線。

③ 英語でドクター。

④ 「誰もいない海」などのヒットで知られるポップデュー。

⑥ 旧国名のひとつ。現在の山梨県にあたります。

⑧ 「兎に角」とも書きます。

⑪ 距離の単位。メートルの千倍。

⑫ 冬に降るものです。

⑭ 「〇〇に交われば赤くなる」

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

解答欄

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

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。

いた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**4月20日**(当日消印有効)

▼ 前回の答え

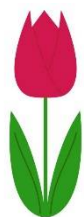
「カガミモチ (鏡餅)」

① B	②	③		④
ガ	ン	ジ	ツ	ツ
ク		⑤	E	⑥
		カ	チ	ヨ
⑦	⑧		⑨	⑩
セ	カ	イ	モ	チ
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
イ	ケ	カ	ギ	モ
		A		
		タ	ミ	
		C		
		イ	ウ	カ
⑬	⑭	⑮		
ツ	ボ	ツ	ウ	カ

当選者

◎ 1月号のパズルは78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。今回は新春スペシャルにつき20名です。(敬称略)

当選者はホームページ上では非公開にしています。



「友の会だより」が「審査委員特別賞」受賞！

「友の会だより」が全国新年号機関紙コンクールで「審査委員特別賞」を受賞しました。多くの会員さんの声が反映されていることが評価されたようです。会員の皆様から感謝申し上げます。



編集後記

前号のパズルへのご応募が、なんと80通近くとなりました。当選者がいつもの倍の20名ということもありましたが、応募の多さに驚き、まだ感激しています。添えられた声を「私のひとこと」に掲載していますが、限られたスペースですべてを取り上げることは到底できず、大変恐縮です。

(H)