仙台南健康友の会
友の会だより
第231号
2019年5月14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・スマートホンはこちらから

「この髪形いいよ！」。勉強中にも、となりのこどもとの遊びが始まります

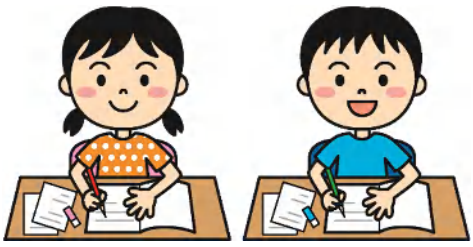
「友だち連れてきたよ！」。元気な声がひびく「こどもふらっと塾」。こどもたちが宿題などを持ち寄り、学生ボランティアがアドバイスします。

おやつタイムはみんなで外に出て「鬼ごっこ」したりゲームをしたりして楽しみます。いろんなアイディアで盛り上がります。

「次回が待ち遠しい」。子どもたちの目が輝きます。

（文と撮影　平尾 伸二・事務局次長）

※こどもふらっと塾は毎月第3土曜日の10時から12時によしの亭で開催。ただいま生徒を募集しています。（参加費はかかりません）



休み時間は、子どもたちのアイディアでゲームを楽しみます

活動の広がりが生き生きとした発言に

～友の会第 43 回定期総会が開催されました～

仙台南健康友の会第 43 回定期総会が 4 月 13 日(土)、太白区中央市民センター大会議室で開催され、友の会会員、長町病院など民医連の職員、来賓・顧問の方々合わせて約 90 名が参加しました。

熊谷郁夫会長のあいさつ、長町病院・水尻強志院長のあいさつ(阿部一彦副事務長が代読)、みやぎ保健企画藤澤賢専務の来賓あいさつと、議事は進行しました。

発言の中で友の会活動がいきいきと語られました

活動報告は三橋吉則事務局長が写真をスライドにして映しながら説明。参加者が写っている場面では「あれ私よ！」の声が出されました。

討論では 12 人から発言。どれもが、この間の友の会活動の発展が反映した、いきいきとした発言でした。

（発言テーマと発言者は 4 ページをご覧ください）

議案はすべて、満場一致で承認されました。また、これからの友の会活動を担う新しい役員を承認しました（役員名簿は 4 ページ）。

今後とも、地域に寄り添い、心をつなぐ活動をより発展させていきたいと思います。

熊谷郁夫会長のあいさつ

仙台南健康友の会第 43 回定期総会を、たくさんの方々の参加で開催できますことを、感謝申し上げます。

いま、「友の会だより」の 1 面の、友の会活動に参加された方々のはちきれるような笑顔が話題になっています。そういう笑顔を生み出す友の会活動が、日々あるということだと思います。総会議案書の活動日誌をご覧ください。ほとんど連日、地域のどこかで友の会が活動しています。

昨年 9 月、横浜で開催された全日本民医連(民主医療機関連合会)共同組織活動交流集会では、文化人類学の視点から民医連の医療機関と共同組織を研究されているヘイムス・アーロンさん（アメリカ・セントルイスワシントン大学大学院生）の記念講演がありました。

共同組織、つまり友の会は、孤独や不安に寄り添い、それを社会的に解決する上では大変大きな役割を持っていること、地域や町に豊かな人間関係を作っていくうえで欠かすことのできないものになっていることなどが、アーロンさんの研究の成果として発表されました。私どもにとってうれしいお話でした。

友の会の活動が安心して住み続けられる街づくりのために貴重で確かな存在になっていること、そして人類の歴史を前進させる大切な働きをしていることに確信を持って、これからの活動に励みたいものです。どうぞよろしくお願いいたします。

これでごあいさつといたします。

あいさつする熊谷郁夫会長

総会で決まった 今年度の活動のポイント

【今年度のスローガン】

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・いのちくらしを守るため、協力共同の運動を進めましょう。

3．地域と協力し、被災者によりそう復興支援の活動を進めましょう。

一、仲間づくりの活動

４００名の会員の輪を広げます。『いつでも元気』はあらたに80名の方に購読をひろげます。

諸団体と協力し、医療講演会や健康講演会などに取り組みます。

「お元気ですか訪問」に引き続き取り組み、お互いを支えあう地域づくりをめざします。

二、専門部・各委員会活動

【1 社会保障部】

憲法９条（平和主義・戦争をしない）、憲法25条（誰もが人間らしく健康で文化的な生活を送る権利）を守り生かす活動に引き続き取り組みます。

毎回の部会で「ミニ学習」を開催します。メンバー以外も参加は自由です。

【2 保健部】

友の会は地域のみなさんとともに、地域に根を張った地域から求められる友の会をめざし、活動を進めています。

保健部はおもに自分や家族の健康づくり、地域のみなさんの健康づくりを通して、地域との結びつきをより強めるための活動を進めていきます。

【3 機関紙・広報活動】

「友の会だより」が会員をつなぐ架け橋となるよう、より多くの方が紙面に登場し読んで楽しい紙面づくりをめざします。視覚に訴える紙面めざし、写真やレイアウトの工夫等を行います。

全国の活動に学び、地域にねざした広報活動に取り組みます。

ホームページで友の会の活動を知る方が増えており、活用を引き続き重視します。

【4 病院利用委員会】

患者さんや地域の方々の目線から、よりよい長町病院の発展のため協議していきます。

各ブロックからの委員と長町病院の代表と話し合いを深めます。

【5 ほっと亭運営委員会】

地域の高齢者と結びつく活動、一人ぼっちの高齢者に寄り添う活動の展開を検討します。食数をひろげる活動に取り組みます。

【6 地域交流サロン運営委員会】

地域公開講座は引き続きみなさんの興味や関心に見合った多様なテーマで開催します。お茶っこ会・こどもふらっと塾・ふれあいお食事会なども内容をいっそう充実させます。ボランティアの役割がいっそう重要です。

よしの亭は使用予定がほぼいっぱいですが、紫香亭はまだ活用の余地があるので、サークル活動等いっそうの活用を呼びかけます。

三、ボランティア活動

病院のボランティア活動（すみれ会）については、病院と協議しながら活動をすすめていきます。

友の会ボランティア活動について、今後「助け合いの活動」など地域から求められている要望を把握しながら検討を進めます。

四、班会・ブロック活動

①ブロック活動

各ブロックで健康づくり、生きがいづくり、楽しい友の会活動を展開していきます

地域マップを作成し、会員の分布状況を把握しながら「お元気ですか訪問」を計画します。

②班会活動

班長を中心に楽しい班会、生きがい、健康につながる班会活動を継続的に行っていきます。

新たな地域に班を立ち上げ、活動を広げていきます。

五、サークル活動

楽しくやりがいのある活動をさらに発展させていきます。

新たなサークル作りを積極的に奨励し、取り組んでいきます。

六、友の会活動をささえる財政

会費納入を広げるための工夫として、ブロックごとに「お元気ですか訪問」などに取り組み、会員との温かい結びつきをつくりながら会費の納入にも結びつけていきます。

友の会だよりの配布と集金を担当していただけるサポーターを増やします。

三大会(原水爆禁止世界大会・共同組織活動交流集会・日本高齢者大会)代表派遣などのために、募金や物資販売など多様な財政活動にとりくみます。

※「年間行事予定」「役員体制」、「民医連との協力共同」、「よりよい友の会めざした共同を」の項目は、紙面の関係で略させていただきます。

☆友の会の新しい役員です。よろしくお願いします☆（敬称略・地域順）

役　職	氏　名		ブロック	役　職	氏　名		ブロック
会　　長	熊谷 郁夫		名　取	理　　事	千葉 幸毅		南　部
副 会 長	高橋 賢一		長　町		新井 幹枝		西部Ⅰ
	鹿島 孝	新	西部Ⅰ		一条 衛		西部Ⅰ
	門間 茂雄	新	西部Ⅰ		佐藤 郁子		西部Ⅰ
	白木 勝		若　林		庄司 芳昭		西部Ⅰ
事務局長	三橋 吉則		西部Ⅱ		鈴木 睦郎		西部Ⅰ
事務局次長	長澤 絹代	新	長　町		早川 カオル		西部Ⅰ
	鈴木 祐子		名　取		加藤 義信		西部Ⅱ
	平尾 伸二		長町病院職員		久戸 治美		西部Ⅱ
	村上 奈保子		長町病院職員		菅原 昌子		西部Ⅱ
理　　事	小笠原 琴子		長　町		藪田 隆司	新	西部Ⅱ
	桂嶋 勇孝		長　町		山内 昭夫		西部Ⅱ
	佐藤 誠子		長　町		渡辺 英子		西部Ⅱ
	寺輪 たか美		長　町		渡辺 静江		西部Ⅱ
	浜崎 寿一	新	長　町		黒滝 雪香		若　林
	阿部 信夫		郡　山		平間 止		若　林
	佐藤 宏		郡　山		鹿又 静子		名　取
	中田 寿人		郡　山		高瀬 隆一		青　葉
	佐藤 秀夫		郡　山		佐々木すみれ	新	青　葉
	佐藤 洋子		郡　山		阿部 一彦		長町病院
	萩本 厚子		郡　山		渡辺 俊悦	新	つばさ薬局
	北村 敏子		郡　山	監　　事	加藤 武彦		若　林
	川村 三夫		郡　山		宍戸 貞子		名　取
	安斎 キヨ子		南　部				
	遠藤 芳壽		南　部	顧　　問	角野 達也		県議会議員
	大泉 郁夫		南　部		嵯峨 サダ子		市議会議員
	河内 裕美	新	南　部		舩山 由美		前市議会議員
	炭谷 彰三		南　部		水谷 英夫		弁護士

◇今回退任された理事さんです。お疲れ様でした（敬称略）

佐々木 京子（長町）、目黒 勝春（長町）、門間 圭子（長町）、伊藤 豊子（郡山）、寺島 知子（郡山）
只野 素子（南部）、川村 玲子（西部Ⅰ）、瀬川 国郎（西部Ⅰ）、菊池 智也（つばさ薬局）

総会での発言テーマと発言者

○10年経過した歩こう会の活動
　中田 寿人（太白区郡山）
○参加者が広がる健康マージャン
　そしてお父さんの料理教室
　中條 昭（太白区鹿野）
○楽しく活動している
　ウェストサイズストーリー
　相原 和子（太白区長町）
○復興住宅健康カフェに参加して
　高村 直也（太白区東中田）
○お茶っこ会にご参加を
　佐藤 誠子（太白区長町）
○ほっと亭の活動と課題
　浜崎 寿一（太白区長町）
○患者さんと友の会の
　パイプ役に
　山田 裕美（長町病院 事務）
○ブロックで毎月開催している
　健康カフェ
　久戸 治美（太白区旗立）
○5年目を迎えた
　若林ブロックでのお食事会
　平間 止（若林区若林）
○ブロック長として
　班とブロック活動を活発に
　佐藤 郁子（太白区向山）
○班会議をコツコツと毎月開催
　佐々木 京子（太白区長町南）

経済的に不安のある方にも、適切な治療を受けていただくために

無料低額診療事業のご案内

長町病院では２０１１年４月に無料低額診療事業を開始し、８年間で延べ約３３０名の患者さんが利用されています。これは、社会福祉法第二条三項に基づいて、経済的理由により適切な医療等を受けられない方々に対して、安心してよい治療を受けていただくため、無料または低額で診療を行う事業です。

対象となる方

この制度を利用することができるのは、長町病院で治療を受けられる方で、経済的な理由で医療費の支払いが困難な方です。生活保護法による「最低生活費」を基本に世帯収入、家族構成、住宅環境、家計状況などを基に計算します。（同じように見える患者さん同士でも承認・不承認と分かれる場合がありますのでご留意ください。）

この制度の利用を希望する時は、長町病院の地域連携・医療相談室へお申し出ください。

長町病院での医療費が対象に

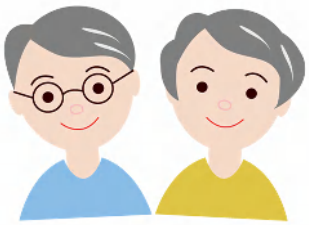
審査を経て承認となった場合は、長町病院での医療費に限り、自己負担額の全額または一部が免除になります。他の医療機関、院外処方箋による調剤薬局でのお支払い、介護費用については対象になりません。

お気軽にご相談ください

減免基準を満たしているかを判断するため、源泉徴収票、課税証明書、給与明細書など収入のわかる資料を提出していただくことになりますが、まずは早めに申請の申し出をしてください。

医療費のこと生活のことなど、お悩みがございましたら地域連携・医療相談室へお気軽にご相談ください。

５月２３日（木）の地域公開講座のテーマは、「『無料低額診療』って何？」です。



長町病院　地域連携･医療相談室

連絡先　０２２－７４６－５１２９（直通）

月～金（9 時～17 時）、土（9 時～12 時半）、日祝休み

いきいきニコニコおたっしゃ講座のお知らせ

今年も友の会保健部主催で『いきいきニコニコおたっしゃ講座』を開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

テーマ：転倒から寝たきりにならないために

	月　日	テ ー マ	講　師
1	６月　６日（木）	転倒しやすい病気と予防	千葉　茂樹　医師（長町病院リハビリ科）
2	６月１３日（木）	転倒予防の運動	長町病院　健康運動指導士（予定）

○ 時　間：14:00～16:00

○ 会　場：蛸薬師集会所（長町４丁目 2-12）

○ 参加費は無料です。お申し込みは友の会まで　TEL 022－248－6702

♪よろしくお願いします♪

こんにちは。このたび友の会事務局次長を担うことになりました長澤絹代です。２年前に長町病院(看護師)を退職し、友の会理事として友の会活動にかかわってきました。

その中で、健康友の会や長町病院が地域で必要とされていることを実感しています。

地域･会員のみなさんが健康で安心して生活していけるよう、いろんな方面から支援していきたいと思います。

ほぼ毎日、友の会事務所に出勤していますので、気軽にお声がけください。

長澤絹代さん

久しぶりの交流会で話題は尽きず

郡山ブロック

笑顔があふれる交流会に

郡山ブロック交流会は4月18日、「どうせ交流するなら、あまり顔合わせしていない人たちと」の佐藤洋子さん(理事)の提案で、東大野田公会堂に22名の参加で開催。

「まずお弁当のふたをあけて」と交流会が始まります。「健康まつりで売り子さんになって売り上げてもらった味噌おでん販売の利益を、やっと使えます」と、ちらし寿司や漬物を囲みながら楽しく懇談が始まります。

班長の及川きみ子さんが「年齢言ったらみんな驚くよ」と大正生まれの会員の方を次々と紹介。世話役になったばかりの今野健さんも「励まされた。自分がいちばん年を取っているかと思っていたのに」。そして「憲法9条への思い」を熱く語ります。ブロック長の阿部信夫さんも子どもの時、名取熊野堂近くの空襲で自宅が丸焼けになった経験を話しながら「戦争はやってはならない」。東大野田班の方々も長年「平和行進」の休憩所を準備し、お茶菓子などを用意しながら行進者をねぎらい励ます活動を続けてきました。

三橋吉則事務局長も駆けつけてくれ、友の会総会の話。健康づくりに一生懸命取り組むサークルや班の話を。特にうたごえ喫茶の話は、東大野田の会員も「うたごえ喫茶を知りたい、行きたい」と言っていたので、グッドタイミングでした。

ブロック交流会はまず「脳トレ」。地元カラオケサークル会長は大正生まれの衰えぬ美声を披露します。まだまだ尽きない交流会となり、世話役はあとを託して引き上げてきました。

中田 寿人(郡山ブロック)

班から、ブロックから

班会に新入職員が参加

いきいきすみれ

自己紹介する井上さん

長町病院には今春、看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・社会福祉士・事務職計15名が入職しました。友の会のことをよく知ってもらおうということで、4、5月に1回ずつ友の会班会に参加を計画しています。

4月22日は太白区ひより台のいきいきすみれ会の班会に、言語聴覚士として入職した井上李湖(きこ)さんが参加。テーマは「糖分の話」で、友の会事務局次長の長澤絹代さんがお話しました。長澤さんは身近な食べ物に含まれる糖分の量など説明。参加者からは「食べ物に含まれる糖分って、意外に多いんだね」の声も出されました。井上さんも参加者から「最近むせるようになったんですが」という相談を受け、ていねいに答え不安を解消していました。

井上さんは「講義の後は、皆様がどのようなことに疑問や悩みを持っているのか聞くことができてよかったです」と感想を話してくれました。

平尾 伸二(事務局次長)

おしゃべりで心もすっきり

復興住宅での健康カフェ

「ここに来てしゃべるとすっきりするよ」。笑顔の花が咲く健康カフェ。あすと長町地域に建っている3カ所の復興公営住宅で、第一土曜日に開催しています。

4月は第一住宅での開催。椅子やテーブルをセッティングしている段階から「まだ始まらないんですか?」と声をかけてくださる方も。

長町病院やつばさ薬局のスタッフ、ブロックの世話人も協力。この日はつばさ薬局で実習中の薬学生さんも参加し、住民からの質問にていねいに答えてくれました。

相談やお茶を飲みながら談笑の後は、みんなでストレッチ体操。

新しい方も2名参加してくれました。

みんなでストレッチ体操

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
5月23日(木)	「無料低額診療」って何？	袴田 智子さん（長町病院 社会福祉士）
6月28日(金)	高齢者施設の種類と選び方	今野(いまの) 貴司(たかし)さん（長町病院 介護支援専門員）
7月25日(木)	夏野菜の美味しい食べ方	三代目 円(えん) 哲之丞(てつのじょう)さん（長町まざらいん）
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

次回のレクレーション企画は、6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）

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
5月は18日、6月は15日、7月は27日

うたごえ喫茶 6月以降の予定

6月16日(日)		10月29日(火)
7月14日(日)		11月26日(火)
8月11日(日)		12月25日(水)
9月26日(木)		

時　間：14：00～16：00
会　場：たいはっくる展示ホール(地下1階)
参加費：友の会員500円、一般800円

毎回多くの参加で盛況

大正琴サークル開始　メンバー募集!!

右脳に働きかけ、脳の活性化につながると言われる大正琴。みんなで楽しみながら演奏したいと思います。
メンバーを募集しますので、お気軽にご参加ください。
指導は箏サークル「和音」の中村泰子さんです。

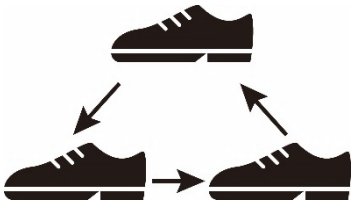
日　程：毎月第1、第3木曜日 10：00～11：30
会　場：紫香亭
参加費：1カ月3，000円
5月30日（木）、体験会を実施します。(10時より紫香亭にて。参加は無料。希望者は友の会にご連絡ください)

長町病院の病棟ミニコンサートで大正琴を演奏する中村泰子さん

～お気に入りの靴を長く履くために～

靴は普段のお手入れしだいで大きく寿命が変わってきます。何もしないで 1 年でダメにしてしまうか、お手入れをしながら何年も履くことができるか、普段のお手入れにかかっています。

・同じ靴を続けて履くと痛みやすくなります



人間の足は 1 日でコップ 1 杯分の汗をかくといわれています。毎日同じ靴を履くと、靴の中の湿気によりソールがはがれやすくなったり痛みが激しくなります。1 日履いた靴は 2～3 日は履かずに風通しのよい場所で乾燥させましょう。3～4 足を交代させながら履くことで、1 足ごとの寿命を伸ばし買い替えの頻度を少なくできます。

・全然履いていないのに靴底がボロボロに！

靴底の素材がスニーカー等によく使われるウレタンという素材の場合、空気中の水分を吸って加水分解を起こし、最終的には必ずボロボロになります。これはぜんぜん靴を履いていなくても起こることです。

湿気を避けるため布袋に入れて風通しのよい場所での保管をお勧めします。湿気のたまりやすい箱の中や下駄箱で保管する時は、乾燥剤を入れて対策するとよいでしょう。

・1, 2, 3 で革靴の簡単お手入れ

本革の靴は何もしないと革が硬くなり割れたり裂けたりしやすくなります。毎日行う必要はありませんが、10 回履いたら 1 回靴磨きをするような感じでお手入れしましょう。

(1) ブラシでホコリを払う

ブラシで表面のホコリを落とします。

(2) 革用クリーナーで汚れを落とす

毎回使う必要はないですが、何回かに一度は表面の汚れや古いクリームを落としてから新しいクリームを塗りましょう。

(3) 靴クリームを塗り、乾拭き

乳化性クリームを塗ってブラッシングすることで、革に潤いを与えます。その後、布で乾拭きすることで余分なクリームを拭き取りながらツヤを出します。

1

2

3

・お手入れ用品の購入や使い方の相談、靴の修理のご相談は、長町病院隣の「シューリー」へお気軽にご相談ください。　　店 長　吉川 秀一

TEL ０２２－７９６－０１４０

シリーズ ひと

その㊵ 熊谷 みよ子さん
（太白区山田自由ヶ丘）

西部Ⅱブロック健康カフェやボランティア活動で各地を飛び回る熊谷さん。

いろんなことにチャレンジする熊谷さん

人来田市民センターで毎月開催している西部Ⅱブロック「健康カフェ」。今年からレクチャーを引き受けた熊谷みよ子さんをご紹介します。

出身は登米市。ご夫君の仕事の関係で宮城を離れていました。戻って32年になります。

友の会との出会いはうたごえ喫茶。10年前、旧長町病院（現在は建て替え）で開催していたときに参加しました。それをきっかけに自分のまわりでもうたごえ喫茶や体操を開始。また、ボランティアにも積極的にかかわり、会長を務める「ウェルネスホープ」は、障害者や被災者支援の活動が評価され、昨年「ボランティア功労者」として厚生労働省から表彰されたとのことです。

こうした活動で学んだ脳トレや体操の知識が、健康カフェでも生かされています。

「介護予防のためにも、みんながいるところに参加し楽しいことをすることが大事。自分で食べてトイレに行くという基本生活を長く送ることに協力できるように、いろんなことに取り組んでいきたいです」と話す熊谷さんです。

◇3大会募金のお願い◇

今年も友の会では、以下の大会に代表を送ります。

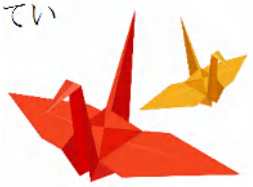
① 原水爆禁止世界大会（8 月・長崎市）
② 宮城民医連共同組織活動交流集会（9 月・松島町）
③ 日本高齢者大会（9 月・福島県磐梯熱海）

これらの大会をはじめとした集会などに代表を送るための募金にご協力ください。

募金は、折り込みの封筒に入れていただき、役員、班長、世話人の方か友の会事務所にお届けください。

また、折り紙を同封していますので、折り鶴にもご協力ください。原水爆禁止世界大会（8 月）で、参加者が長崎市の平和公園に献納してまいります。

なお、鶴の糸通しを第 1，3 金曜日の午後 1 時半より 2 時間程度行っています。そちらもご協力願います（友の会室にて）



「憲法を変えていいの？」シール投票に注目が

全国で取り組んでいる「安倍政権による 9 条改憲ノー！3 千万署名」。宮城民医連（民主医療機関連合会）と各地域の健康友の会は、6 月までの最終木曜日に共同行動に取り組んでいます。

3 月は 28 日、JR 長町駅前交差点で、署名とシール投票に取り組みました。仙台南健康友の会・長町病院・つばさ薬局長町店・宮城民医連事務局から 16 名が参加。「憲法 9 条を変えることに賛成？反対？」と書かれたボードは道行く人の関心を集め、多くの方がシール投票に参加してくれました。とくに、高校生や子ども連れのお母さんなど若い方々が関心を持ってくれました。

投票の結果は、9 条を変えることに「賛成」が 2 票、「反対」が 41 票でした。署名も 14 人の方からいただきました。

安倍政権は 9 条改憲に執念を燃やしています。私たちは今後とも、より地域にアピールできるやり方を工夫しながら、取り組んでいきますので、皆様方のご協力よろしくお願いいたします。署名用紙は友の会室にもございます。

友の会 社会保障部

シール投票は道行く人の注目を集めました

わたしのひとこと

◆表紙の笑顔が最高

長内 孝子（太白区人来田）

3月号の表紙、最高ですね。笑顔があふれています。また、うたごえ喫茶に久しぶりに参加しました。楽しかったです。手話もおぼえることができました。友の会パズルも毎回チャレンジしています。これからもよろしくお願いします。

◆息子を名乗る電話が

早坂 美和子（太白区袋原）

息子を名乗る電話で「携帯をなくしてしまった」と言われました。携帯に電話をすれば今どこにあるかわかるだろうと思いました。私はすぐに息子の携帯に電話しました。「いま仕事中だよ。携帯なんかなくしていないよ」との返事。びっくりしてすぐ警察に電話しました。その後は、私は電話がかかってきたら、相手が誰かわかるまで口はきかないことにしています。それにしても、自分の息子を間違えるなんてあきれてしまいますね。

◆受賞おめでとうございます

熊谷 みよ子（太白区山田自由ヶ丘）

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いただいたそうで、おめでとうございます。大きな字で大きな写真がたくさん載っていて、一目で楽しさが伝わってきます。ワクワクする友の会だよりです。

◆皆様に会うのが楽しみ

田部 浜江（泉区上谷刈）

花粉症にもめげず、うたごえ喫茶、健康マージャン、歩こう会と参加させていただき、がんばろうと思っています。皆様とお会いする日を楽しみに！

向山班・岩澤恵子さん宅のミモザ

◆ファンタジックな人生

高橋 勝子（青葉区八幡）

桜のころになると、山から目が離せません。毎年一日だけ山の色が紫になるのです。見逃すと損した気分です。残念で悔しいかな、知っている人がいなくて自分だけの楽しみで、心の中でほくほくしています。もうひとつ我が家にはひそかな楽しみ、桜を上から見下ろすことができます。まるでタイタニックのファンで、私の心は海と桜に揺れて日々ファンタジックに過ごしています。幸せ人生です。

◆県は教育にお金を

藤村 優子（太白区土手内）

一学級35人以下にして、先生が子どもたち全員とゆとりをもって接することができると理想かなあ。宮城県も、もう少し教育にお金をかけてくれるといいのに。日々の先生方の過密な労働に、頭が下がります。

◆あふれる笑顔が素敵

渡邊 兼光（太白区ひより台）

友の会だより第２３０号の表紙のあふれる笑顔が素敵です。一笑は千金です。「笑いはよい血を作る」とは、フランスのことわざでしたっけ？

◆花粉症はしんどい…

菅原 康介（青葉区旭ヶ丘）

１年のうちで一番ゆううつな花粉症の季節がやってきました。今年は「鼻うがい」の成果もあってか、目のかゆみ以外の症状は目立ちませんが、やっぱりそれだけでもしんどい…

◆歩こう会が楽しみ

白石 啓子（太白区長町）

だいぶ暖かい季節となりました。これから歩こう会・ウォーキングが楽しみです。花の種を植えたりして、庭仕事も忙しくなりそう。

◆友の会だよりを楽しみに

下山 幸子（太白区山田北前町）

毎回の編集、ご苦労様です。種々の行事に参加したいですが、病弱のためできず、友の会だよりのみ楽しみにしています。

◆4月に雪が

早川 カオル（太白区西多賀）

4月に入って雪が降りました。畑のジャガイモ、サヤインゲン等、元気に芽を出すか心配です。私も寒いです。

◆元気がもらえるおたより

高野 妙子（青葉区台原）

表紙の写真を大きくしたとのこと。とても元気がもらえる楽しい友の会だよりとなりましたね!!

◆学校にエレベーター設置を

高橋 愛一郎（太白区長町南）

４月から特別支援学級を担当。車いすで移動するお子さんが４人通っています。上階の教室に行くときは、２人の教員が階段昇降機という機械を使い、一人当たり10分超もかかります。危険なので、他の児童が昇降する休み時間は使えません。市には合理的配慮をする努力義務があるので、エレベーターを設置してほしいです。避難所となったときに階段を使えない方々にも使っていただけます。

◆特殊詐欺の記事よかった

吉田 優里（太白区青山）

３月号の「ストップザ特殊詐欺！」の記事はよかったです。

佐藤　誠子（太白区長町）絵手紙

高野　せき子（太白区大野田）ちぎり絵

山田　英子（太白区長町）ちぎり絵

わたしの作品

菊地　力治（太白区長町）色紙絵

鈴木　祐子（名取市大手町）絵手紙

詩

ひめゆり・おきなわのたたかい

小磯　清光（泉区館）

ひめゆりはしずかにゆれて
かなしみのこころをしずめている
ちいさなゆりのはなよ
あおいうみのしまかげのいたみにたえて
くもはるか父、母、兄弟たちよ
こころかなしくても
しまかげでつよくおおしくさいてくれ
いつまでもさいておくれ
かなしみのこころをこえて
ちいさなひめゆりよ

和田　武司（太白区西中田）フェルト絵

（わたしのひとこと続き）

◆友の会だよりが楽しみ

寺崎　光子（太白区西中田）

友の会だより、楽しみにしています。グランドゴルフ、パークゴルフの会に入っていて、毎月楽しんでいます。

◆楽しく読んでいます

角野　達也（太白区長町）

初めて応募します。いつも楽しく読ませていただいています。みなさんの元気な様子が伝わってきて、いいですね。当たりますように。

◆うたごえで輪が広がる

津田　日出子（太白区長町）

友の会だより、いつも楽しみにしています。うたごえ喫茶には友だちが気軽に参加してくれたと思ったら、またその友だちが遠くから来てくれました。輪が広がっていくってすばらしいことですね

◆今年もいろんなサークルに

斉藤　信幸（宮城野区宮城野）

しばらくぶりにパズルに参加しました。今年もうたごえサークルなど元気でいこうと思っています。

友の会パズル

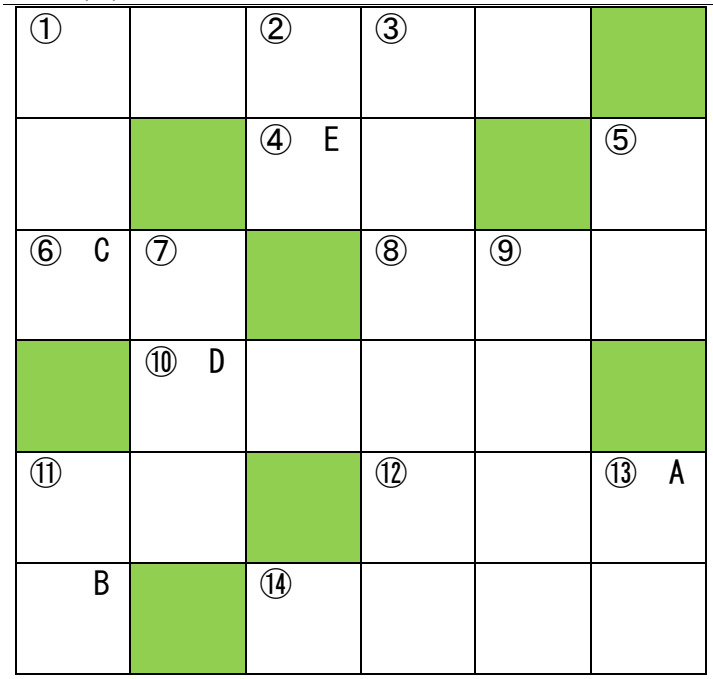
A～Eまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコのカギ」

①６月（陰暦の５月）の梅雨時に見られる晴れ間のこと。
④ネズミ目（齧歯目）リス科に属する動物の総称。
⑥「アリババと40人の盗賊」に登場する呪文「開け〇〇」
⑧銀行などに預金すると付いてくるもの。
⑩「〇〇〇〇点睛」とは、物事を完成するために最後に加える大切な仕上げのたとえ。
⑪調味料のひとつ。しょっぱいです。
⑫前年に収穫された米。
⑭宮崎駿のアニメ「風の谷の〇〇〇〇」。

「タテのカギ」

①辺野古の埋め立てで破壊が懸念されています。
②ピンから〇〇まで。
③バスを使った旅行。
⑤５と７の間の数字。
⑦まじめな顔つき。
⑨福島県で南相馬市の北に位置する市。
⑪６と８の間の数字。
⑬海に生息する、足が10本の軟体動物。



解答欄

A	B	C	D	E

▼前回の答え「シンニュウセイ（新入生）」

①トウ	E ②ケイ	③イシ		④トワエモア
ウ	⑤イ	A ⑥カ	⑨ G イ	
⑦チ	⑧ト F セ			
	⑩ C ニ	B ン	⑪キ	
⑫ユカ		⑬ロ	⑭シ	
⑮キ	クチ		D ユ	

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6月20日（当日消印有効）

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。

◎３月号のパズルは43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）

読みやすくて健康づくりに役に立つと好評の『いつでも元気』。みなさんもどうぞお読みください。

『いつでも元気』は月刊で月 380 円。お申し込みは友の会まで。見本誌もございます。

TEL 022-248-6702

編集後記

前号の表紙への評価を何人かの方からいただき、うれしく思います。２号続けてご長寿の方をとりあげさせていただきましたが、今回は子どもたちや学生さんの写真を表紙にいたしました。年代は違っていても、笑顔はいいものですね。

５月に入り、世の中は「新元号」祝賀ムード一色。これに乗じるかのように、憲法を変えようという動きも強まっています。幾多の試練を越え72回目の誕生日を迎えた日本国憲法。その憲法が活かされ、平和ですべてのみなさんの笑顔が輝く時代をと願ってやみません。（H）