

笑顔でお弁当を受け取る高橋さん(右)と配達員の金子さん



仙 台 南
健 康 友 の 会

友の会だより

第 232 号

2019 年 7 月 9 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



「いつも楽しみに待つて
るんですよ」。温かいお弁当
を笑顔で受け取る高橋たへ
子さん(長町)です。ほっと
亭のお弁当は、地域の見守り
もかねて、配達ボランティア
が手渡しします。食材も地域
の業者から。そして、調理ボ
ランティアが心を込めて作
っています。

「利用者さんの喜ぶ顔が
うれしくて配達を続け、いつ
の間にか10年以上になりま
した」と配達ボランティアの
金子武夫さんが笑顔で語っ
てくれました。



「ほっと亭」とは?

仙台南健康友の会や民医連(民主医療機関連合会)と協力して、高齢者に手作りのお弁当を配達しています(仙台市の助成対象)。65歳以上で1人または2人暮らしの方、日中独りの方、食事の支度が困難な方が対象。月・火・水・金の夕食をお届けしています。1食500円です。配達地域等は、友の会か「ほっと亭」にお問い合わせください。

ほっと亭 TEL 308-5030



調理ボランティアのみなさんが真心込めてつくります

友の会だよりの配達ありがとうございます！

配布協力者感謝のつどいを開催しました



会場を魅了した柴田さんのピアノ演奏

田順子さんのピアノ演奏。「ベサメムーチョ」や「最初からいままで」(冬のソナタの主題歌)など、クラシックからジャズ、日本のなつかしい曲などの演奏に、みなさん心癒されたようでした。

長町の五十集屋(いさばや)というさんの美味しいお弁当に舌鼓を打ちながら、和気あいあいと交流が進んだつどいでした。



参加者からは笑顔があふれました

「友の会だより」は、現在約160名の方々の手で会員のみなさんに届けられています。配布者の日ごろのご苦労に感謝を込めて、恒例の「配布協力者感謝のつどい」を開催し53名の方々が参加しました。

その後、6つのテーブルに分かれて交流。自己紹介や配達の時の苦労話などを出し合いました。「母親の時代から携わっています」「マンションが多くなり、なかなか顔を合わせるこ」とがむずかしくなっています。みなさんはどうしていますか」などの意見が出されています。

友の会だよりの配布をお手伝いくださいる方を募集しています。(奇数月発行です)協力してくださいる方には、ささやかですが一部につき20円の「配布援助金」をお渡ししています。



釣りゲームは大好評でした

友の会旅行は5月31日、35名の参加で新緑の作並へ日帰りの旅でした。食事と温泉は「La楽リゾートホテルグリーングリーン」。食事の前にゲームや歌を楽しみました！釣りゲームは大好評で、替え歌も楽しく会場には笑い声があふれました。昼食では参加のみなさんがまず自己紹介。種類の多い食事に、みなさんおなかもいっぱいになったようでした。温泉に入り帰途へ。雨が降り出す前に、無事帰着できましたヨ！

副会長・高橋賢一

新緑の作並でリフレッシュ

友の会旅行に35名の参加

♪参加者の感想から♪

- 釣りゲームは本当に楽しかったです。アコーディオンとオカリナ伴奏での大合唱は最高でした。次回も参加したいです。
- 本調子でなかった私が元気をもらって帰ってくる事ができたのは、隣席になられたSさんが手伝ってくれたことが大きいです。
- 料理がよかったので気分も最高！

引き上げられたら大変！消費税

10月に予定されている10%増税は中止を

政府は消費税率を10月に10%に引き上げようとしています。これまで3回の消費税増税が行われましたが、1989年の3%増税は「バブル経済」のさなかであり、1997年の5%増税も、2014年の8%増税も、政府の景気判断は「回復」でした。それでも、消費税増税は深刻な消費不況を招きました。今回は、賃金や年金も目減りし、景気後退の局面で5兆円に近い増税を実施しようとしているのです。大変無謀な増税だと思えます。

基地や戦闘機に使う予算を見直し、富裕層・大企業への課税を強化するなど、消費税に頼らない道があります。

みなさんの声で、暮らしと経済を破壊する消費税引き上げにストップをかけましょう。今月の参議院選挙は、私たちの意思表示の機会として大事です。



消費税引き上げは困ります

会員さんの声を聞きました。

○生活はぎりぎり。引き上げは困ります。財源がないというのなら、まず戦闘機やイージスアショアに使うお金を削ってほしい。戦争のための予算は反対です。

(森 恵子さん・青葉区滝道)

○いまでもスーパーで賞味期限近く値引きしたものを買っています。これ以上引き上げられたら生活していけません。中止してほしいで。

(松山 千枝子さん・太白区长町)

○魚屋対象の説明会に出ましたが、複数税率やカード対応など、複雑でよく理解できませんでした。10月から混乱するのではないかと心配です。

(伊藤 善健さん・鮮魚店経営)

混乱もたらず「負担軽減策」

消費税率引き上げと合わせて行われる予定の「負担軽減策」。国民生活に大変な混乱をもたらす恐れがあります。

① 税率の「据え置き」⇒8%のままのものと10%になるものがあり、区別が大変！

② ポイント還元⇒お店や品物によって還元率が違い、さらに複雑に。しかも9カ月の「期間限定」



オロナミンCは税率8%、リポビタンDは税率10%。なぜでしょう？

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2019 7月号 380円

好評発売中

巻頭エッセイ／八木啓代さん

けんこう教室 難聴と認知症

オリンピック選手村疑惑

素顔の平壤

まぢのチカラ 群馬県嬬恋村

食と健康 夏バテと熱中症予防



発行＝株式会社民医連 〒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

読みやすくて健康づくりの役に立つ『いつでも元気』。いろんな情報が満載です。『いつでも元気』は月ぎめ2800円。ご購入は友の会にお申し込みください。見本誌もごぞいます。

仙台南健康友の会



健康まつり

とき:2019年 **9月29日(日)** 午前10時から午後2時(受付は9:30より)

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します。また、布団・座布団・せもの類は保管場所の都合で遠慮ください)



バラエティあふれるステージ、腕によりをかけた模擬店、健康チェックコーナー、こどもコーナー、掘り出し物バザーなど、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。

♪ 昨年の健康まつりから♪



仙台南高校合唱団のみなさんは今年も出演予定



会場には笑顔があふれました



よってらっしゃいみてらっしゃい(模擬店)



フィナーレはクラブスの躍動感あふれるダンス

転ばない生活を送るために

いきいきニコニコおたっしや講座を開催しました

6月6日と13日、いきいきニコニコおたっしや講座を蛸薬師会館にて開催し、延べ61名が参加しました。今年のテーマは日頃心配される「転倒から寝たきりにならないために」です。

1回目は転倒しやすい病気と予防について、長町病院リハビリ科の千葉茂樹先生にお話していただきました。

先生の話の概要「転倒には内的要因として本人によるもの（加齢変化・疾患・薬剤）と外的要因として環境によるもの（段差、滑りやすい床、散らかった部屋）がある。複数の要因が合わさって転倒し、転倒により要介護や死亡につながる可能性がある。また、予防として食事・運動など生活習慣



わかりやすかった千葉医師の話

の見直しや骨粗しょう症の治療が必要になる場合がある。また、ラベンダーやグレープフルーツ、黒こしようなものにおいても転倒予防

の効果があるようである」

2回目のテーマは「転倒予防の運動」。長町病院健康運動指導士の板橋幸子さんに「筋力が低下すると転倒リスクが4倍以上になる」「骨折は上半身より下半身のほうが多い」と



板橋さんのレクチャーでストレッチ体操

説明され、筋力を強化する運動とバランス力を強化する運動をみんなで実践し、心地よい汗を流しました。

参加者からは「第一線で活躍されている先生のお話、実技指導が大変参考になりました。これからの生活に

生かしてがんばっていききたい」「明るく朗らかに和気あいあいとした雰囲気が好きです」等の感想が寄せられました。これからも保健部は、みなさんの生活と健康に役立つ企画を開催します。

保健部・長澤 絹代

楽しみながら健康を意識することが大事

みやぎ生協名取西店での健康相談会に35名



列ができるほどたくさんの方が相談に

に夫婦そろうって健康に気をつけており、減塩醤油を使用するとともに毎日必ず果物を摂取。そして運動面では毎日ラジオ体操をされているそうです。「夫婦でいっしょに楽しみながらやります」と笑顔で話される姿が印象的でした。今回の青空健康相談をきっかけに、楽しみながら健康を意識していくことが大事だと気づかされました。

古川 彩華

(長町病院南3階病棟看護師)

5月23日に青空健康相談会をみやぎ生協名取西店で開催しました。その日は生協のシニアデーでもあり、列ができるほどの賑わいで、昨年の約2倍の方が参加してくださいました。「参考になった」「無料で看護師さんとお話できてうれしい」との声もいただきました。

相談者といういろいろな話をする中で、印象に残る話がありました。だんなさんが以前脳梗塞で倒れたことをきっかけ



班から、ブロックから

好評なので

継続して開催
大野田地域講座



みんなで「健幸マーチ」を

6月17日、諏訪公会堂にて大野田地域の新日本婦人の会のメンバーを中心に6名が参加し「健康講座」を開催。友の会から長澤絹代事務局次長、村上奈保子事務局次長に参加していただきました。長澤さんから「熱中症・脱水症にご注意」というテーマでお話があり、その後村上さんの指導で「健幸マーチ」に合わせ身体を動かしました。みんな納得し、「汗を流し続けることが大事なのよね」「健康で美と笑顔で過ごしたい」と思いました。充実した時間だったと、参

加者が話していました。

好評だったので、来月も開催することとしました。

鈴木 則子(郡山ブロック)

フルーツ漫談で

楽しくつむむわ

若林ブロック

6月24日(月)、恒例のお食事を開きました。前回予定の4月には開催なかったので、久しぶりの開催となりました。会場は若林老人憩いの家で、参加者は21名でした。今回の食事メニューは、いなり寿司、サラダ、漬物、味噌汁です。美味しい食事とデザート



食事の後はフルーツを鑑賞

を食べた後、地元の福島かずえ県議会議員よりあいさつがありました。

その後、参加者からの自己紹介をしてもらい、最後にお楽しみフルーツ漫談。高橋

嘉彦さんの面白いトークとフルーツ演奏に合わせ、みんな

で歌を歌い、楽しい楽しいひと時を過ごしました。高橋

さんからはデザートもいただきました。次回もまた参加

したいという声も出され、みなさん大満足でした。

白木 勝(若林ブロック)

初めの会場で

笑いヨガ

名取ブロック

6月12日、名取市閑上の復興公営団地で「笑いヨガ」が行われました。嚙下体操や肩こり体操、ボール運動などで心と身体をほぐしてから、



高齢者施設テーマに

高い関心

毎月さまざまなテーマで開催している地域公開講座。

6月28日は「高齢者施設の種類と選び方」というテーマで、今野貴司さん(長町病院介護支援専門員)を講師に長町病院北棟4階ホールで開催しました。

関心の高いテーマということもあり、「河北新報」の案内を見てきた方など26名の参加で会場はいっぱいとなりました。



会場いっぱいの参加者が

今後みなさんの関心に応える内容で開催します。



ゆめひろば班・佐藤郁子さん宅の紫陽花

へ。とくに反応のよい方(女性)がいて、その方の笑い方でまたまた笑いの渦に。「気持ちよかった」「こんなに笑ったことはなかった」「気分転換になった」などの声が寄せられました。今年度の医療懇談会の第一弾に尽力いただいた事務局の村上奈保子さん、ありがとうございます。

快晴で、5階集会所からの太平洋の眺めがすばらしかったです。

今野 裕子(名取ブロック)

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
7月25日(木)	夏野菜の美味しい食べ方	三代目 円 哲之丞さん(長町まざらいん)
8月29日(木)	シニア世代のための食生活の工夫	寺島 知子さん(管理栄養士 元長町病院職員)
9月19日(木)	ご葬儀「そのとき」「そのあと」	渡辺 由之さん(渡源葬儀社 代表取締役)
10月24日(木)	特殊詐欺にご注意!	本田 勉さん(仙台市防犯協会事務局次長)
時間: 14:00~15:30。会場: よしの亭。(事前申し込み要)		

◎ 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、8月13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
7月は20日、8月は17日、9月は21日

歩こう会の当面の予定

- ◎ 9月20日(金)
船岡城址公園(柴田町船岡)
- ◎ 10月21日(月)
芋煮会(会場は未定)
- ◎ 11月13日(水)
台原森林公園



くわしくは友の会にお問い合わせください。

健康麻雀で「会長杯争奪大会」

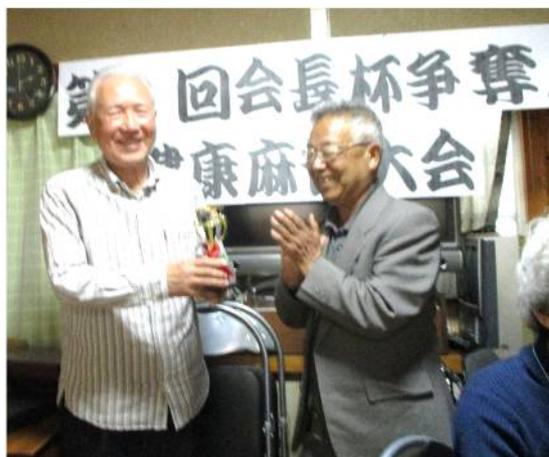


健康麻雀サークルも丸三年となったことを機に、「大会やりましょう」という声が上がりました。友の会熊谷会長にもご協力をいただき、「第1回会長杯争奪健康マージャン大会」を開催することに。

当日は20名が参加し、熱戦が繰り広げられました。その結果、高橋充さん(長町)が見事優勝!熊谷会長より優勝トロフィーが手渡されました。

参加者からは「また開催してほしい」との声が出されているので、また企画したいと思います。

伊藤 義勝(太白区長町)



熊谷会長からトロフィーを受け取り
笑顔の高橋さん(左)

映画サークル、これからの予定

月 日	題 名	上映年	出 演
7月22日(月)	太陽がいっぱい	1960年	アラン・ドロン 他
8月19日(月)	おくりびと	2008年	本木雅弘、広末涼子、山崎努 他
9月9日(月)	ニューシネマパラダイス	1989年	フィリップ・ノワレ 他
10月21日(月)	幕末太陽傳	1957年	フランキー堺 他
11月18日(月)	旅情	1955年	キャサリン・ヘプバーン 他
12月16日(月)	男はつらいよ 噂の寅次郎	1978年	渥美清、大原麗子 他

おしゃれは生きる活力です

高橋 弘子(服飾デザイナー)



いくつになっても素敵でいられる、それを伝えたくて私は今も店に立っています。

お気に入りの服を着て、髪も思い通りに決めて、はき心地のよい靴をはいて外に出ると、どんな人でも気分がよくなります。

おしゃれは人を元気にするし、まわりの気持ちも明るくしてくれます。今日誰と会うのか、何をしようとしているのか、今日の気分を自分らしいスタイルで魅力的に表現しましょう。

装いはあなたの名刺代わりです

素敵に装うには、次の点に注意しましょう。

一、すばらしい笑顔で

手・足・顔・髪・肌・身体、すべてが自分の財産です。よくお手入れして長持ちさせてください。

姿勢に気をつけ、全身の映る鏡で毎日チェックし、表情につ

いてもすばらしい笑顔でよい人をめざしましょう。ごきげんななたは素敵です。

二、衣裳や戸棚をチェック

全部出して種類分けしてみましよう。いっぱい持っているのに、今は着ていく服がないとおっしゃっている方がいます。

自信をもって今すぐ着られる服がどれだけあるのでしょうか。すぐ取り出せるような収納管理をしていますか。

一番好きな似合う服を一点選んでみましょう。一着の服を土台に何通り着こなせるか、どう着こなすかが大切です。少ない持ち数で効果的に装うには、アクセサリーや小物を上手に使うことが必要です。シンプルな服をさりげなく上品に見せてくれる小物を活用しましょう。

明日着る服はハンガーにかけ、すぐ着られるように小物も選んで

洋服屋さんのようにディスプレイしておきましょう。

あわてないように用意のよい人になることです。

三、自分らしさをアピール

家族・職業・趣味・地域社会などに配慮しながらも、全体のバランスに気

を配り余裕を持って自分らしさをアピールしましょう。

夫婦や親子の間でも、素敵な時はお互いほめあいましょう。

四、自分のセンスを磨くには

街に出ることです。おしゃれ上手な人に学ぶといいのです。

新聞・雑誌やテレビ・映画など、よく見てよく聞いて実行することです。長町に住んでいても世界中に目を開き、視野を広めてください。ウインドウショッピングもどんどんしてください。

デパートもブティックも自分の衣裳戸棚と思ってください。触ってみることも感覚を磨くのに役立ちます。

身近な店もぜひご利用なさるといいですね。店員さんはファッションアドバイザーでプロです。自分から、ご自分のスタイルリストだと内心思ってください。お気に入りが見つからないときはオーダーも可能です。自分でつくることもできます。

親がつくってくれた大切なものや大切にとっておいた大事な服も、もう一度光を当てて役に立ててください。お手伝いします。



五、この街で元気に年を重ねましょう

よう

お出かけにもいろいろあります。趣味の会、旅に出る、災害時持ち出し、入院準備、冠婚葬祭、どんなときもきちんと対応できるように、用意しておきましょう。

今までも、これからもあなたらしく自分をまます好きになつて、街の人と仲良く交際しましょう。

明るくいいきと、笑顔で、おもしろおかしく、をモットーに私は生きてきました。どんなときもそんな気持ちで対応すると世の中が明るく開けてきます。どうぞ自信を持って堂々とおしゃれを楽しんでください。

たかはし ひろこ 長町出身。「ブティックひろ」オーナー兼デザイナー。宮城二女(現二華高)卒業後、仙台、大阪で洋裁を学ぶ。1955年(昭和30年)～95年(平成7年)まで、仙台タイト服装専門学校の教員、校長、理事長を歴任。95年(平成7年)、北杜学園と合併し以後理事、講師を歴任。現在、服飾・女性の生き方を中心に県内各地で講演活動を行っている。「ブティックひろで、地域のみなさんをきれいにすることに情熱をかけています」

写真コンクールを今年も実施します



昨年初めて開催した「友の会写真コンクール」。みなさんからご要望もありますので、今年も実施します。

実施要綱は次回の友の会だよりに掲載いたします。機種やテーマは問いません。初心者の方でも気軽に、奮ってご応募ください。



昨年の特賞(名取市・後藤不二夫さん)

シリーズもひ

その④ 伊藤 義勝さん (太白区長町)

健康麻雀や囲碁・将棋など、サークル活動で活躍しています。



笑顔で人を惹きつける伊藤さん

友の会の健康麻雀サークルや囲碁・将棋倶楽部で活躍する伊藤義勝さん。生まれは仙台。以降現在まで長町で過ごしています。ご両親の時代から長町病院のお世話になっていたとのこと。市の職員として約40年間、水道関連の事業に携わってききました。

体調を崩して仕事を辞めた後、麻雀サークルに声をかけられたことが友の会にかかわるきっかけに。麻雀はロコミや「友の会だより」表紙への掲載などでさらに参加の輪が広がることになり、現在20名を超えています。囲碁・将棋倶楽部にも顔を出しています。「99歳の方を初め人生の先輩が多いんですが、みなさんが麻雀を通じていきいきとした表情に変化するのを感じるのが醍醐味ですね」と話す伊藤さん。「いまは一人暮らしなので、みなさんの健康づくりに役に立つことと合わせ、自分の健康づくりにも取り組みたいですね。よく歩くことと、3度の食事を自分でつくることを意識したいです」。

三大会に代表を送るための活動進む

三大会(原水爆禁止世界大会、宮城民医連共同組織活動交流集会、日本高齢者大会)に代表を送るための活動が、急ピッチで進められています。

前号の「友の会だより」でみなさんにお願ひした募金は、6月末で20万を超えました。また、財政活動では6月25日に蔵王町の平間農園さんのご協力で花売りをを行い、多くの方に買っていただきました。(写真下)

友の会室前ではお菓子やパンの販売を行っています。



おしゃべりしながら楽しく糸通し



お花売りにもたくさんの方が

折り鶴はたくさんの方からお寄せいただき、千羽鶴にするための糸通し作業を、第1、第3金曜日の午後に行っています(写真上)。和気あいあいとした雰囲気の中で、みなさんから寄せられた鶴が千羽鶴へとつながっていきます。千羽鶴は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。引き続き、みなさんのご支援をよろしくお願ひします。

友の会 社会保障部





◆また参加したいと入会

菅 伸子(太白区西の平)

お友だちに友の会のイベントをお聞きし、さっそくうたごえ喫茶に参加させていただきました。全員で楽しいひと時を共有し、また参加したいの思いで入会させていただきました。

◆字も大きく読みやすいです

千葉 昭子(太白区羽黒台)

視力が低下し、活字が読みづらくなり困っていますが、「友の会だより」は字も大きく、プリントもきれいで最後まで読めます。健康カフェの案内チラシが同封されていたので、今年度はなるべく時間をつくって参加したいと思い、日程を手帳にメモしました。

◆子どもたちの笑顔すばらしい

田島 憲子(太白区郡山)

表紙の子どもたちの笑顔の写真が、いつまでも見ていたいほどすばらしいです。

◆子どもの笑顔が最高

高梨 紀久子(青葉区中山)

表紙の子どもたちの笑顔最高ですね。子は宝です。みんなで応援しましょう！

◆教育にお金をかけてほしい

小泉 貞子(太白区柳生)

国民健康保険料や介護保険料をもっと安くしてほしいです。でも、なんといってもこれからの子どもたちのために、正規の先生を増やして一人ひとりが大切にされる学校にしてほしいです。小手先の改革でなく、長い目で、どんな子どもも大切にされる教育にお金をかけて!!

◆子どもたちに平和な社会を

宍戸 貞子(名取市相互台)

表紙の「子どもふらつと塾」の子どもたちがいいですね。夢と希望にあふれる写真を前に、大人たちは平和な社会を残していかなくちや…と思います。

◆国民のための政治家を

大久 栄(太白区山田自由ヶ丘)

写真・文字ともに大きくなり見やすいです。わかりやす

いというのは読む意欲につながります。編集のご苦労を思いながらも楽しませてもらっています。楽しめないのは政権の横暴です。税金や納めた年金を好き勝手に使われ、横領され続けています。国民のために使ってくれる政治家や政府を選ばなければ、心から楽しむことはできません。

◆子どもの笑顔に癒され

千坂 みとり(大河南町)

病院通いが日課のようなその後だけど、友の会だよりの表紙を見て子どもの笑顔に癒されました。こもっていないで地域の健康のつどいに出かけることができました。脳トレ・手遊びと、参考になることいっぱいでした。ありがとうございます！

◆大切な靴をきれいに

熊谷 みよ子(山田自由ヶ丘)

靴はお手入れ次第で寿命が変わってくると書いてあり、ドキッとしました。こまめにほこりを払い、汚れを落とすことを心がけたいと思います。

◆よくわかる学習会でした

沼田 正子(太白区鉤取本町)

5月30日に地域合同主催の「摂食嚥下障害について」の学習会に参加いたしました。くわしい資料や楽しいおしゃべりを交えながらのお話で、大変よくわかりました。その数日前に薬を飲むときにむせてしまい、大変な目にあっていたばかりでしたので、身を入れて聞かせていただきました。ありがとうございます。

◆靴の話が参考に

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

友の会だよりにあった「シューリー」さんの靴の手入れについて、とても参考になりました。明日からさっそく実践したいと思います。

◆庭の花に心癒され

早川 カオル(太白区西多賀)

5月は気温が高かったせいか、庭の花が次々と咲きました。タイムツリソウ、ジャーマンアイリス、ホタルブクロとか。雑草も負けずに伸びました。ヨモギとドクダミは困っています。それでも気持ちは癒されています。

◆楽しみながら歩くのが一番

渡邊 兼光(太白区ひより台)

健康のためにウォーキングをするけど、これがなかなかしんどい。一人で歩くと歩くのがつまらなくなって、飽きてきます。義務感みたいなのが先走って、やはり何人かでおしゃべりし、楽しみながら歩くのが一番かと。

◆加藤先生にお世話に

伊藤 勝(青葉区土樋)

月1回、内科の加藤先生にお世話になっております。先生はじめ看護師さん、職員の方、薬局の方、みなさんから親切に対応していただき感謝しております。今後ともよろしくお願いいたします。宮城県原爆被害者の会の会員として、年2回の健診もお世話になっていきます。

◆そろそろ自立しなきゃ

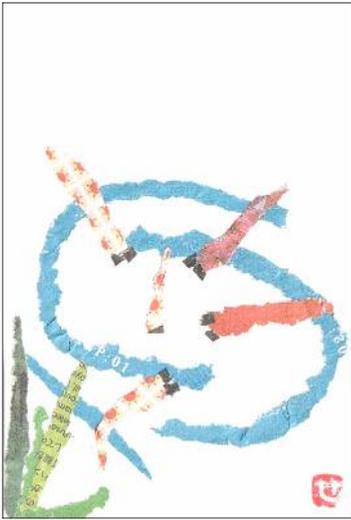
菅原 和恵(太白区八木弥生町)

初めておたよりします。村上千枝さんにお世話になってきました。いつも頼りきっていました。そろそろ彼女から自立しようと思っています。



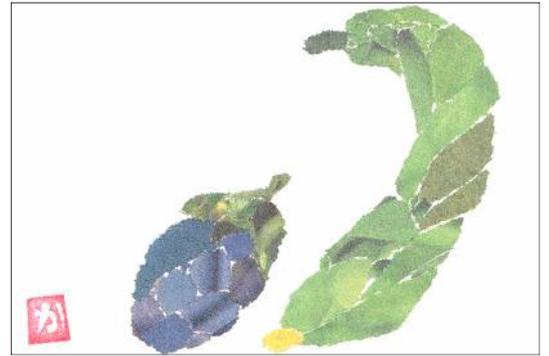
高野 せき子(太白区大野田)

ちぎり絵



荒木 優子(太白区門前町)

絵手紙



早川 カオル(太白区西多賀) ちぎり絵



菊地 力治(太白区長町)

色紙絵



森山 好子(太白区鉤取本町) 絵手紙



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)

◆捨てないでよかった

高野 せき子(太白区大野田) 昨年いただいたミニトマトの苗を2本植えました。毎日赤い実をつけてくれました。新芽を5本植えると12月の台風で倒れるまで毎日たくさん実をつけてくれました。「新芽は捨ててね」と言われたけど、捨てないでよかったです。今年も2本植えました。

◆友の会だよりが楽しみ

寺崎 光子(太白区西中田) いつも友の会パズルを楽しみにしています。頭の体操にとっても勉強になります。今回の「画竜点睛」と言う四字熟語

は初めて知りました。これからも期待しています。

◆油断大敵!

白石 啓子(太白区長町) 気候もよかったので、野草園に徒歩で出かけた。しかし階段のところでつまずいて左ひじをすりむいてしまった。受診したが、骨のほうは異常なし。消毒等で1週間近く病院に通った。若いつもりでいても、何があるかわからない。油断大敵だと悟った。

◆機会があれば参加したい

青木 貴美子(太白区日本平) 定期総会が43回目とは、驚きとともに感じました。他人ごとと思ひ、参加したことがありませんでしたが、内容を見てすばらしいものだと感じました。機会があったら参加したいと思いました。

◆国会議員の発言に驚き

永浦 郁(太白区三神峯) 国会議員が、北方領土を戦争で取り返すという発言をされました。怖いですね。平和を維持するために、われわれは一致してがんばらなければならないと思います。

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」

- ① 毎年定期的・継続的に給付される金銭。老後、これだけでは2000万円以上不足するという報告が衝撃を与えています。
- ② 2015年に上映された樹木希林主演の映画。
- ③ たくさんの色。さまざまな色。
- ④ 牛を飼い、使う人。
- ⑤ 刀剣などの、手で握る部分。
- ⑥ ふじ、王林、紅玉などが有名な

「タテのカギ」

- ① 道理に反すること。「○○が通れば道理が引込む」
- ② 青森市で8月2日から7日に開催される夏祭り。
- ③ ふるさとに帰ること。
- ④ 山菜を採ること。
- ⑤ 北海道東部、太平洋沿岸にある市。湿原が有名。
- ⑥ 金属製の容器。ブリキ、スチール、アルミなどが材料として使われます。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「イチゴ狩り (イチゴ狩り)」

①	サ	ツ	キ	バ	レ	
			④ E	リ	ス	⑤
⑥ C	ゴ	⑦	マ		⑧	リ
		⑩ D	ガ	リ	ヨ	ウ
⑪	シ	オ			⑫	コ
	B			⑭	ナ	ウ
						⑬ A
						マ
						イ
						カ

応募のねらい

☆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**8月20日**(当日消印有効)

お詫び

前号4ページの「友の会の新しい役員名簿」で、西部Ⅱブロックの山内昭夫さんの名前が欠落していました。心よりお詫びし、訂正いたします。



ホームページ上では当選者は非公開にしています。

当選者

◎5月号のパズルは42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へ図書カードを進呈いたします。(敬称略)

聴診器

ひよんなことから、9月上旬に極東ロシア旅行に行くことになりました。それで、先日パスポート申請のために宮城県庁内にあるパスポートセンターに行きました。結構、混んでいました。結構、混んでいたのには驚きました▼手続きの関係で顔写真2枚が必要とのことで、2階にある写真撮影コーナーに足を運びました。ここでもちよつとした驚きが…。パスポートの写真が入国審査の時に顔認証システム導入対応のため、笑顔や斜めに構えたポーズはダメで無表情が良いのだそうです。▼最近、犯罪捜査等で活躍している顔認証システム。監視カメラのデジタル画像から、人を自動的に識別するのだとか…。私生活でも常に監視されているのかと思うと、恐ろしい時代になったものです。

(三橋)

