



仙 台 南
健 康 友 の 会

友の会だより

第 235 号

2020 年 1 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・スマートフォンはこちらから



謹賀新年

二〇二〇年一月 仙台南健康友の会

かなりりたろう

金成理太郎くんは今年1歳。昨年の3月に産声を上げたときは、1362グラムの小さな命でした。お父さんの建太郎さんとお母さんの理奈さんは、ともに長町病院リハビリテーション科の医師。「理太郎」という名も両親の名前から文字をとり命名したとのこと。今年の3月に理奈さんは職場復帰し、理太郎君は保育園の仲間入りをします。

時間があればハープを奏でているという理奈さん。「お父さんに似てよく寝、お母さんに似てよく笑いよく食べる子です。おなかの中で聴いていたハープの音を聴くと、今でもよく眠ります。今年もすくすくと育ってくれますように！」と笑顔で話してくれました。（長町4丁目・蛸薬師にて）



新たな知識を吸収しながら



井上 李瑚さん
長町病院言語聴覚士

昨年、3月の国家試験を経て無事社会人となった4月1日。たくさんの期待と一抹の不安を胸に辞令交付式（入社式）を迎え、新たな職場と仲間に出会ってから9カ月が経過しました。振り返ると昨年は、友の会の健康まつりでリハビリ室の同期

といっしょにバルーンアートを披露できました。また、班会に参加させていただいて栄養をテーマに地域の方々といっしょに学んだりしました。学生時代には得られないような交流をすることができ、本当に貴重な1年だったと思います。仕事の面では、多くの方々に支えられながら、日々奔走していました。今年はその経験を生かして医療活動に従事するとともに、さらなる飛躍のために新たな知識を吸収し深めていきたいです。



土田 沙乙里さん
ママのパン教室

わんぱく自分の目

昨年は長女が小学校校に入學し、親子で初めてのことでばかり。毎日慣れることで精一杯だったのを思い出しました。長男は幼稚園生活が始まり、次男は1歳に。ときには育児に疲れるときもありますが、子どもたちの

日々の成長を毎日感じられ、これってとても幸せなことなんだなあと、ふと思いかえました。友の会の活動には昨年は残念ながら参加できなかったのですが、今年こそは「ママのパン教室」へ復帰したいです。

いつも「友の会だより」をみて、平和活動の大切を改めて感じます。どうしても毎日が必死すぎると社会に目を向けることが困難になりますが、きちんと自分の目で確かめて、何が大事かを見極める人間になっていきたいです。



ねずみ年生まれ

私の抱負①



小林 信雄さん
太白区長町

笑顔で過ごせる一年に

長町病院北棟のはなみずきに入居して4年になりました。自分の母親のような方々にいろいろと教えてもらったり、こちらが家電の使い方を教えてあげたりと、充実した日々を送っています。スタッフも親切で、いい人ばかりです。友の会とは同じ建

物なので、時々お菓子やパンを買ったり、友の会ランチをいただいたりしています。『いつでも元気』も楽しく読ませていただいています。今年もまわりのみなさんと笑顔で過ごせる1年にしたいですね。



小林さんの作品「トトロ」



沼波 房さん
若林区若林

お食事会などを楽しむに

昨年は若林ブロックのお食事会にも参加しました。3年前に亡くなった夫のことが話題になったり、長町病院に勤めていたころの同僚が参加していたりと、参加することが楽しみになりました。音楽を聴きゲームをするのも健康にいいですね。

長町病院には伊藤百合子先生の外来でお世話になってます。通うのも大変ですが、いろんな人と会えるので、大事な機会だと思っています。

また昨年は胡蘆島（こうとう）港からの残留日本人の送還をテーマとした「王希奇（おうきき）展——一九四六」を観る機会がありました。本当に心が揺さぶられました。

今年も健康で、昨年はなかなか参加できなかったうたごえ喫茶など、友の会の行事にも参加したいと思っています。

私にとって2019年は大学を卒業し、就職をするという大きな節目の年でした。慣れない環境で大変な思いをすることも多々ありましたが、月に1度「子どもふらっと塾」(無料塾)で子どもたちの笑顔を見て元気になる幸せな1年でした。

一緒に成長できる一年に



おくやま ちさとさん
奥山 智理さん
こどもふらっと塾
ボランティア

小学生の子の勉強を見たり一緒に遊んだりする「こどもふらっと塾」の活動も、私にとっては3年目に入ろうとしています。むずかしい算数の問題を一緒に解いたり様々な遊びを教えてもらったりと、新しい発見がたくさんありました。2020年は大きくなっていくみんなを見守りながら、一緒に成長できる1年にしたいです。



郡山6丁目に住んでいた頃から30年来、長町病院にお世話になっています。主治医の佐藤行夫先生は気さくで話しやすいので、こちらも安心できます。昨年は体調を崩しましたが、おかげさまで少しずつ元気を取り戻し

円満に過ごせるように



もんま ふくじさん
門馬 福治さん
あすと長町市営住宅

つつあります。集会所のカギの管理をしていますので、仙台南健康友の会の健康カフェなどいろいろな行事にかかわっています。この住宅以外の方とも話をする機会も多く、自分のためにもなると感じています。



ねずみ年生まれ 私の抱負②

友の会に入会してしばらくたちますが、数年前から実態のある会員になりました。偶数月第1月曜日に新日本婦人の会のメンバーを中心に「あいま班」の班会を開催しています。熱中症予防法や転倒防止体操等、頭も身体も動かしています。

多くの方と出会いたい



かのう あつこさん
叶 篤子さん
友の会あいま班

す。とくに『桃太郎体操』は、間違えても「愛嬌、愛嬌」と笑いが起きます。また、奇数月第2木曜は「パン&おかず」教室。以前パン作りを習っていたので、「今年は自分でもやるぞう!!」と気合を入れています。「老いは脚から」と言われているので、歩くことで心も身体も鍛えて、健康な日々を送りたいものです。今年も多くの方と出会えたらと思います。

月並みですが、気がついたらこの歳になっていました。20代の頃は50代は永遠に來ないような感覚でしたが、着実に迫ってきている今日この頃です。厚生協会に入職して10年半、長町病院に勤務して1年と3カ月が過ぎました。着任した当初

穏やかな気持ちで一年を



いまの たかしさん
今野 貴司さん
長町病院介護支援員
(ケアマネジャー)

は文字通り右も左も分らない状態で、思い返せばこの1年数カ月の間に本当に色々なことがあり、とても「濃い」時間を過ごすことができました。新しい経験もたくさんありましたが、周りの人に助けられながら何とかやって来られています。泉病院で長くケアマネジャーをしてきたせいか、地域の特色の大きな違いは想像以上で、とても戸惑い苦戦していたところです。先のことはあまり考えずに、穏やかな気持ちで過ごして行ければと思っています。

友の会会員の皆様へ

仙台南健康友の会 会長 熊谷 郁夫

明けましておめでとうございます。

新しい年をお迎えして、いかがお過ごしでしょうか。

昨年11月に3つの友の会活動に顔を出す機会がありました。一つ目は健康マージャンの「第2回会長杯」です。5卓20名の方々が腕を競い合いました。いま、健康マージャンを楽しむ方々でよしの亭はあふれています。

二つ目は関上の災害公営住宅で開催した、名取ブロックのヨードルチロリアンコンサートです。三橋吉則事務局長のはからいで、遠いスイスの伝統音楽をみなさんに楽しんでいただきました。自治会長さんも参加され、集会室は満席となりました。



マージャン「会長杯」で優勝杯を手渡す熊谷会長（写真右）

三つ目は「美味しいお米の炊き方」をテーマとした地域公開講座です。長町商店街の「米工房いわい」岩井一剛さんのお話でした。

これらの活動から、友の会活動の素敵さを実感しました。それは、くらしや趣味に寄り添った活動や優れた文化を楽しむ場をつくることに心配りしていること、みんながつどえる場所を確保していることなどです。

今年も友の会活動の素敵さの輪をひろげていきたいものです。どうぞよろしくお願いいたします。

いっそう地域に根をはった友の会へ

「友の会仲間づくり月間」で貴重な前進



スーパーなどでの健康相談会も活発に

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

「月間」を通じて、新たに80名の方が友の会に入会し、21名の方が『いつでも元気』を購読してくださいました。

9月29日に開催した健康まつりは、1100名を超える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。

各ブロックでは健康講演会や健康相談会、交流会、ミニコンサート、復興公営住宅での「健康カフ

「月間」で友の会の輪が
これだけひろがりました

会 員・・・・・・・・・・80名
『いつでも元気』読者・21名

エ」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。

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。うたごえ喫茶、健康マージャンや手話など、サークルを通じての入会が多かったことも特徴です。

今年もいっそう友の会の仲間の輪を広げていきましょう。

感冒薬(風邪薬)あれこれ

つばさ薬局長町店 薬剤師 永井 瞳



寒の入りが過ぎ、寒さが身にしみる時期となりました。年末年始の多忙さで体調を崩し、風邪をひいてはいないでしょうか。

つばさ薬局でもこの時期は、風邪をひかれた方へお薬をお渡しすることが多いです。そういった時に聞かれるのが、「この薬を飲めばすぐに治るのか？」との質問です。今回は、風邪を引いたときに飲む感冒薬(風邪薬)についてお話をします。

「感冒薬」とは？

風邪。感冒。どちらも実は医学用語ではなく、世間で広く使われている一般用語です。その原因の9割はウイルスによるものです。身体に入ったウイルスは、鼻、咽頭、気道などへ感染を起し、鼻水、のどの痛み、咳など風邪の諸症状として身体にあらわれます。原因となるウイルスは変異したものも含めると200種類以上あります。それらのウイルスをやっつけて風邪を治す薬は、現在のところありません。病院で処方される薬に抗生剤がありますが、これは細菌性感染症に効く薬です。ウイルスによる風邪には効果がありません。



では、風邪をひいて飲む感冒薬とはなんなのでしょうか。感冒薬とは、風邪の諸症状を薬にして身体への負担を軽減させるお薬です。

例として、

- 鼻水、くしゃみ症状へは抗ヒスタミン作用薬。
- 咳、痰症状へは鎮咳作用薬、去痰作用薬。
- 喉の痛み症状へは喉の炎症を抑える薬、鎮痛作用薬。
- 熱、身体関節痛痛み症状へは解熱鎮痛作用薬。

など、身体の不調な症状に合わせた薬を選択し飲むこととなります。

病院で処方される感冒症状への薬と薬局で売っている市販の感冒薬は、どちらも風邪による症状を薬にするという点では違いはありません。

処方薬は、医師がその人の病態、その時の症状を診察して処方した薬です。なので、他の人にあげたり、もらったりしてはいけません。

なにより休養が一番

市販薬は、様々な作用の薬剤が一緒に配合されて販売されているものが多いです。そのため持っている病気やアレルギー、薬の副作用歴によつては飲んではいけない成分もあります。

薬局で市販の感冒薬を購入する

ときは、

- ① 症状
- ② かかったことのある病気(かかっている病気)
- ③ 今飲んでる薬やサプリメント
- ④ アレルギー歴
- ⑤ 薬での副作用歴
- ⑥ 飲むのは本人だけか家族もか

について購入先の薬剤師、登録販売者に相談し購入しましょう。

また、子どもや高齢の方は、病院の受診をお勧めいたします。就学前の子どもでは、「たかが風邪」から重症化へ至るケースもあるので注意が必要です。高齢者では、風邪症状の影に大きな病気が隠れている可能性もあります。

子どもや高齢者以外でも、高熱が続く時や咳が長引いている時には病院への受診をお勧めいたします。

繰り返すようになりますが、感冒薬とは風邪をひいた症状を薬にする薬で、完治させる薬ではありません。薬を飲んで症状が楽になったからといって無理はせずに、休養をとることが大切です。

身体を冷やさず、睡眠をしっかりととりましょう。水分補給をこころがけ消化が良く栄養価が高いものを



休養が大切

食べましょう。風邪をひいた時は、身体が休養を望んでいるサインと考え、体力回復のために安静第一に過ごして下さい。

♪つばさ薬局

待合室学習会の紹介♪

12月12日(木)に、「感染症予防についてのお話」というテーマで、風邪を引かないための「正しい手の洗い方」「マスクのつけ方」について学習会を行いました。正しい手の洗い方では、ブラックライトを用いてどのくらい洗えていないかを自分の目で確認していただき、和気あいあいと行えました。

つばさ薬局では今後もいろいろなテーマで、待合室学習会を開催したいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



待合室学習会で説明する永井瞳さん(右)

班から、ブロックから①

ノロウイルスの 対処を学びました

南部ブロック



具体例をもとに話がなされました。

法、調理時の留意点、フキンとタオルの消毒法などを学び、調理者からの二次感染を防ぐ手立てについてもわかりやすく説明を受けました。

また、万が一各家庭で感染したときの対処法の一つとして、次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方・使い方も学ぶことができました。ノロウイルスはインフルエンザのように予防接種はないので、その特徴を知るとともに、各自の予防が大切ということが改めてわかる勉強会でした。

河内 裕美(友の会理事)

閑上復興住宅で 楽しいつと

名取ブロック

11月27日、「ヨードルチロリアンコンサート」を閑上復興公営住宅で開催しました。6月の「笑いヨガ」に続いて2回目の企画です。

世界的に活躍されている方をゲストとしてお迎えしていることもあり、どれぐらゐの方が見えるか心配でしたが、開催時間前から訪れる



すばらしい演奏に聴き入りました

方がいて36人の参加で会場はいっぱいになりました。

二人の息のあったハーモニート、めったに聴く機会のないヨードルの素晴らしさに酔いしれました。

お茶とお菓子で休憩したあとは、懐かしい童謡をみんなで歌いました。皆さんにこやかな表情になって、会場をあとにされる際には「楽しかった」「また来てね」とたくさんの方に声をかけてもらいました。

これからも定期的に訪問したいと思います。

鈴木 祐子(事務局次長)



幅広い質問と 会話が飛び交う

郡山ブロック

12月2日に郡山2丁目の西台畑集会所にて、郡山ブロックで3年ぶりとなる医療講演会を開催しました。テーマは「こうして予防、生活習慣病」、講師は長町病院の佐藤行夫先生でした。先生にはスライドを使いわかりやすく説明していただきました。

内容としては、①私たちはどれだけ生きるか、健康であるためにはどんな病気を予防すべきか②生活習慣病って何?③生活習慣病を予防するためにどうすればいいか④食事の工夫は?⑤身体機能を向上させる運動。



質疑応答もなごやかに進行

最後に佐藤先生より、予防や治療のためには禁煙・パランスの取れた食事をし、アルコールは適量まで、歯と口腔の健康、休養が大切との話がありました。自分のできることを実行することが大事と感じました。郡山ブロックの世話人にチラシ配布や声かけなどに奮闘していただき、23名の方にお越しいただくことができました。

阿部 信夫(郡山ブロック長)



班から、ブロックから②



スライドを使った説明に聞き入る参加者

関心あるテーマに

質問もたくさん

若林ブロック

11月9日(土)、仙台南健康友の会若林ブロックと若林健康友の会の共催で、医療講演会を開きました。会場は、若林クリニックの待合室をお借りして午前10時から始めました。

今回のテーマは『転倒しやすい病気と予防』。講師は、長町病院リハビリ科の千葉茂樹先生にお願いしました。千葉先生のお話は大変分かりやすく、転倒には外的要因と内的要因があること。複数の要因が重なって転倒してしまうこと。予防には、食

事や運動などの生活習慣の見直しや、時には骨粗鬆症の治療の必要な事などが話されました。

その後、フロアーから5、6人程の質問があり、千葉先生は的確に答えてくれました。参加者は、41名で皆さんの関心のある内容だったと思います。

これからも若林健康友の会と合同企画を考えていきたいと思っています。

白木勝(副会長)

物忘れ予防の

秘訣とは?

長町ブロック

11月2日、友の会保健部の桂嶋勇孝さん(認知症介助士)を講師に「物忘れ」と題して健康講座を開催しました。21名が参加。桂嶋さんには映像を使ってわかりやすく説明してもらい、100円均一のグッズを使って楽しく脳トレもおりませながら、クイズコーナーではプレゼントもあり、大いに盛り上がりしました。

質問コーナーでは「桂嶋さ



桂嶋さんの話術に引き込まれました

んは年齢よりずっと若々しいですが、どうやって若さを維持しているんですか?」という質問も出されました。桂嶋さんは町内会長として防災にかかわっている経験などに触れながら、「脳との友達つきあい大切」と強調していました。

高橋賢一(副会長)

ピアノの音に

癒されたひととき

西部IIブロック

西部IIブロックでは11月28日、恒例の柴田順子ピアノコンサート、ポッケの森レストラン(人來田)で開催いたしました。肩ひじ張らず



演奏後、花束を贈られた柴田さん

気軽に参加できるミニコンサート、今年で6年目となりました。参加者の気持ちを大切に、リクエスト曲をたっぷりと取り入れた柴田さんの選曲は、いつも素晴らしいです。その心いやされる演奏を楽しみに、毎回参加してくださる人も多く、今年も会場は満席となりました。

少々体調がすぐれなくても、参加するとか元氣を取り戻せそうだと喜んでくれる人もいたりして、地域の方々の中に定着してきたコンサート。今後も柴田さんの御協力を得ながらブロックとしても大切に続けていきたいと思っております。

久戸 治美西部IIブロック長

「次代への記憶」

第5集を発刊

友の会社会保障部では「次代への記憶」第5集を発刊いたしました。

ご希望の方には無料でお分けしています。

第5集の構成

○武運長久

庄司 芳昭さん

(太白区萩が丘)

○仙台空襲の記憶

門間 茂雄さん

(太白区青山)

○長崎を最後の被爆地に
→原水爆禁止世界大会に

参加して

桂嶋 勇孝さん

(太白区富沢)

【資料】 長崎平和宣言

次代への記憶

～二度と過ちを繰り返さないために～



社会福祉協議会

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
2020 年		
1 月 23 日 (木)	確定申告で悩まないために	山脇 武治さん (仙台生活と健康を守る会協議会会長)
2 月 27 日 (木)	睡眠薬との付き合い方	つばさ薬局薬剤師
3 月 26 日 (木)	「終活」を考えているあなたへ	みやぎ生協プリエ案内センター
時間：14：00～15：30 会場：よしの亭 ※事前にお申し込みください。		

◎ 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、2 月 18 日 (火)、
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 18 日、2 月は 15 日、3 月は 21 日

メンバー募集!

民謡サークル

30 年の歴史があるサークルです。昨年から先生も
交替し、三味線の伴奏付きで楽しく歌っています。大
きな声を出すことは健康につながるといわれていま
す。みなさんもぜひご参加ください。
見学も大歓迎です。

日時：毎月第 2・第 4 月曜日の午後 1 時～3 時
会場：地域交流サロン・紫香亭
会費：月 1,000 円



炊き立てって美味しい!

地域の商店の方などを講師にお招きし、毎月開催
している地域公開講座。11 月は「美味しいお米の炊き
方」と題し、長町のお米屋さん「米工房いわい」代表
取締役・岩井一剛(かずよし)さんにお話ししていただ
きました。

まずは宮城県産「ササニシキ」を使い、研ぎ方の実
演。そして、米の見分け方や保存方法など目からウロ
コの話に、参加者からも「なるほど～!」の声が上がり
ました。

最後は炊きたてのごはんを試食。「ほんのり甘いね」
「もっちりしておいしい!」という感想とともに、「日
本のお米は守っていかないとね」という意見が参加者
から寄せられました。



実際にお米を研ぎながらの説明

※前号の「友の会だより」で、映画サー
クルの開始時間を「午後 1 時半～」
としておりましたが、正しくは「午
後 1 時～」でした。



その④ きたむら げんじろう 北村 源二郎さん (太白区上野山)

友の会うたごえ喫茶のアコーディオン伴奏などで活躍する北村源二郎さんです。



ベレー帽が似合う
北村源二郎さん

北村源二郎さんの出身は泉
村(現仙台市泉区)福岡。集団就
職で茨城県日立市に赴き、19
64年の東京五輪の翌年、景気
の悪化などの事情で退職し仙
台に戻りました。アコーディオ
ンは日立で働いていた頃に始
めたとのこと。30代から民謡
の伴奏でアコーディオンを再
開しました。しかし、東京への
異動等によってアコーディオ
ンを続けることが困難に。退職
後仙台でアコーディオンが演

奏できる場がないか探してい
て目に留まったのが、仙台南
健康友の会うたごえ喫茶でし
た。以来3年近く、毎回のうた
ごえ喫茶で活躍。それ以外に
も、友の会旅行や地域での班
会など、リクエストがあるところへ出かけアコーディオン
を奏でています。
「みなさんが歌を通じて生
き生きとしてくるのを見るの
が楽しいんです」と顔をほこ
ろばせる北村さん。「体力が
続く限り伴奏を続けたいです
ね。だって、みなさんから元氣
をいただけるんですから」



♪うたごえ喫茶の予定♪

- 2月25日 (火)
- 3月30日 (月)
- 4月21日 (火)
- 5月31日 (日)
- 6月21日 (日)

時 間：午後2時から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

会員以外 800円

先月のうたごえ喫茶



住居の確保とインフラ整備が急務

福島県伊達市での炊き出しに参加して

台風19号とそれに続く豪雨は福
島県で甚大な被害をもたらし、伊達
市も浸水により多くの住宅が被害を
受けました。

ほっと亭も参加する「つなせん」
(つながりデザインセンターあすと
長町)ではサポート団体と連携し、
12月7日に避難所となっている伊
達市の梁川健康センターに身を寄せ

ている被災者約70名の支援を実
施。2班に分かれ、傾聴活動と昼食
の提供を行いました。

ほっと亭と友の会、あすと長町第
一復興住宅から7名が参加。学生の
協力もありました。避難所では朝と
昼はパンやおにぎり、夜は冷たい弁
当が続いているとのこと。温かいも
のということで、仙台風雑煮をメイ
ンに50食を提供しました。

お年寄りや子どもに配慮して、餅
は小さくし野菜を添えて盛りつけ。
家の片づけから避難所へ戻った方
や高齢者に大変喜ばれ、お替りする
方もいました。

支援活動後、被災の現地調査を行
い帰途に着きました。冬本番となり
住居の確保とインフラの整備が急
務と感じました。

浜崎 寿一

(高齢者配食サービスほっと亭代表)



避難所で食事を提供しました

ほっと亭が食器棚の助成を受けました

ほっと亭の既存の食器棚が古く
なり不具合が生じていたため、新規
購入のための助成金の申請を行っ
ていました。このたび承認されまし
たので、皆様にご報告いたします。

助成主：明治住友生命保険相互会社
名 称：2019年度
地域支え合い活動助成プログラム
助成品名：スチール製食器棚
助成金額：25万円





◆今年も楽しみに

米山 瑠璃子(太白区長町)

配布のみなさん、また1年間お世話になります。いろいろな方のひとことが楽しみです。遠出ができなくなりイライラつくこともありすが、友の会だよりを拝見し元気をいただいております。今年も楽しみに待っております。

◆テレビ報道に疑問

小泉 貞子(太白区柳生)

子どもの虐待や未成年の犯罪など、連日何度も興味本位やうわさ的報道が流されることに疑問を感じます。センセーショナルに流すことは問題の解決にならないのではと、悲しくなります。

◆感謝の気持ちでいっぱい

伊藤 勝(青葉区土樋)

被爆者健診で長町病院に40年近くお世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。終生お世話になりますが、今後もよろしくお願いします。

◆温泉でリフレッシュ

白石 啓子(太白区長町南)

つい最近、友人4人と花巻の志戸平温泉に一泊旅行に行きました。紅葉が本場にきれいで、食事は朝夕バイキング。いっぱい食べたいおしゃべりし、楽しかったです。温泉には3回入り、お土産も忘れず飼っている犬が心配でした。

◆紅葉を愛でながら

千田 逸子(太白区松が丘)

11月の歩こう会は澄みきった青空のもと、台原森林公園の紅葉を愛でながら歩きました。うたごえ喫茶も友人と参加し、楽しんでいます。

◆みなさんも歩こう会に

今野 光子(太白区松が丘)

友の会だより楽しみにしています。はじめにパズルをや、ゆつくり本文を読みます。先日歩こう会の台原森林公園散策に参加しました。とても楽しかったです。無理なく誰でも歩けるところです。みなさんも参加してください。



◆息子たちがどんどん上達

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

スイミングに通っている息子たちの泳力がどんどん上達しています。大人用レーンと一緒に泳げるようになったのがとても嬉しいです。泳ぐ速度はさすがにまだ私の方が早いですが、息切れするのも私の方が早い。

◆「ホッチャレ」を思い出し

興野 秀子(太白区諏訪町)

「聴診器」を読み、知床の羅臼で産卵を終えたあとのヨレヨレになった鮭(ホッチャレ)を見たことを思い出しました。広瀬川に帰ってきた鮭はもっと元気だったのですね。

◆名前を見つけると嬉しい

松浦 瑞枝(太白区諏訪町)

友の会だよりいつも楽しく読ませていただいています。知った方のお名前をみつけると嬉しいのはどうしてかしら。新しい年には無料の映画会に参加してみたいです。

◆姉と健康まつりに参加したい

金ヶ崎 久美子(青葉区花壇)

私も早く仕事をリタイアして、主人の姉と友の会健康まつ

りに参加したいです。私は手芸が好きで、バッグ等小物や服を作っています。姉は歌ったり踊ったり音楽を聴いたりするの大好きです。夫を亡くし、あまり元気がありません。友の会の皆さんとお仲間になり、元気に姉に戻ってもらいたいです。私の大好きな姉です。

◆うたごえ喫茶を楽しみに

齊藤 時子(太白区大野田)

うたごえ喫茶を楽しんで数回行きましたが、途中体調不良となり休んでしまいました。今年からは皆様とともに歌い続けたいと思います。楽しみにしています。

◆落ち着かない世の中に

菅原 真璃子(若林区若林)

ハガキ代がいくらになったのかしよっちゅう代わるので、本当に困ってしまいます。世の中が落ち着かないような気がします。

◆春よ来い!

庄司 一郎(太白区西中田)

忙しい忙しい…私は忙しい。里山でのキノコから奥山でのナメコ、ムキタケ採集…休む暇

なく春に向けての野菜作り、土に堆肥を施しミミズやバクテリアの協力で土を肥やし…春キャベツの種まきと移植、たまねぎも同じく…無農薬での野菜づくりをめざし、これらが済むと、あとは春よ来い、畑に山に野に春よ早く来いです。

◆仙台南高の合唱に感動

伊藤 友子(青葉区東勝山)

健康まつりの写真を見て当日をなつかしく思い出しました。とくに仙台南高校の合唱、すばらしかったですね。

◆これからも健康まつりを

熊谷 みよ子(太白区山田山)

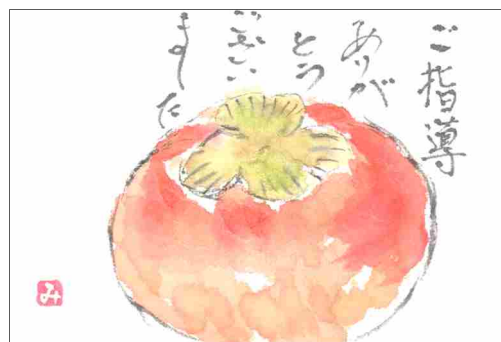
28回も続いている健康まつりに1100名を超える人々が集まったそうで、写真からも楽しさが伝わってきました。どうぞこれからも楽しいコーナーなど企画し、続いているほしいと思います。

◆暮らしやすい名取市に

矢戸 貞子(名取市相互台)

名取市では年明け早々、市議会議員の選挙があります。暮らしやすい名取市、住民が主人公の名取市であってほしいです。

迎春

荒木 優子(太白区門前町) 絵手紙新野 美紀子(太白区長町) 絵手紙佐藤 誠子(太白区長町) ちぎり絵渡邊 裕美子(太白区富沢南) ちぎり絵菊地 力治(太白区長町) 色紙絵

(わたしのひとこと続き)

◆元気をもらいました

小山 ユウコ(太白区西の平)

9月の健康まつりにボランティアとして初めて参加しました。大勢の方が生き生きと活動されている様子を肌で感じ、逆にたくさんの元気をいただきました。お天気にも恵まれ、とてもよい一日でした。

◆これからも戦争がないように

丹下 智恵子(太白区太子堂)

こんにちは。2回目の応募です。私も仙台七夕に2回千羽鶴を折りました。平和七夕です。これからも戦争がないことを祈ります。

◆被災者に見舞いを

永浦 郁(太白区三神峯)

昨年は非常に災害の多い年でした。特に台風では千葉県の被害が多く、19号では宮城県でも丸森や県北方面で浸水被害が多く、犠牲者もとてもお気の毒でなりません。お見舞い申し上げます。

◆医療費が上がらないように

安井 京子(太白区柳生)

明けましておめでとうございいます。健康に気をつけて、一

日一日元気に楽しく過ごしましょう。医療費上がらないように祈りつつ、パズル楽しみにしております。

◆程よい頭の運動に

今野 邦夫(太白区郡山)

友の会パズルを楽しみにしています。初めは自力で考え、次にインターネットで調べて解いています。程よい頭の運動になるので、もう少しむずかしいものを希望します。

◆パズルを楽しむに

相原 澄枝(太白区郡山)

いつもパズルを楽しみにしています。頭の体操にもなる気がします。いつまで続けられるかな？

◆「桜を見る会」に疑問

小森 悦子(青葉区米ヶ袋)

「桜を見る会」の費用なんて、あの人たちにとっては「はした金」なんでしょうね。公金だから自腹でもないし。他に適当な人がいないからといって今の政権を支持する人たちは、どう思っているのでしょうか。私は500円の図書カードでもありがたいのに。

友の会パズル

A～Fまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコのカギ」

①雪の玉を重ねて作った人形。映画『アナと雪の女王』ではオラフと呼ばれています。

④春夏秋冬。

⑦原油を精製したもの。

⑧正月に、家の門口に立てる松の飾り。

⑨スポーツや遊びに用いる球。

⑩JR東日本が発行するICカード乗車券の名称。

⑪仏像が安置され、出家者が住むところ。

「タテのカギ」

①寝ている間に見るもの。「初○○」

②山形県村山地方の郷土料理で、夏野菜と香味野菜を細かくきざみ、醤油などで和えたもの。

③熊本県の中部に位置する町。3年前の地震で大きな被害を受けました。

⑤休みのこと。「有給○○○○」

⑥自分で自分を撮影すること。

⑦水の使用を節約すること。

⑧釜 鍋などを掛けて煮炊きをする施設。竈とも書きます。

⑪易学で、「陽」に対置される言葉。

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

解答欄

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

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。
〆切は2月20日(当日消印有効)

▼前回の答え

「トシコシソバ(年越しそば)」

①	②	③	B	④
イ	ン	ド	ネ	シ
F		⑤	ス	ラ
⑥	⑦		⑧ C	⑨
ラ	ク		コ	ナ
⑩		D		イ
キ	シ	ヤ		
	ヤ		⑪ A	⑫
			ト	ト
⑬	ハ	ミ	ガ	キ
				ウ
				ソ
				E

◎昨年11月号のパズルは53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)

当選者

- ◎相原 澄枝(太白区郡山)
- ◎小山 ユウコ(太白区西の平)
- ◎金野 トミイ(太白区東郡山)
- ◎斉藤 時子(太白区東大野田)
- ◎酒井 邦利(太白区秋保町)
- ◎佐藤 のり子(太白区羽黒台)
- ◎菅原 真璃子(若林区若林)
- ◎菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)
- ◎平嶋 正人(泉区長命ヶ丘)
- ◎安井 京子(太白区柳生)

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2020 1 月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/小島慶子さん

けんこう教室 骨粗しょう症

新春対談 “全体主義”に抗して

抵抗する彫刻家

まちのチカラ 徳之島

食と健康 食べ切りおせち術

発行＝民医連健康研究所 〒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



聴診器

昨年まぶしかったのは、原水爆禁止世界大会(長崎)に友の会から参加したKさん80歳の活躍でした。若者でもきつい酷暑も何のその、「80歳の年季入りの身体で80倍の声を張り上げてきた」との報告には、そのたくましさ心動かされるものがありました▼これまで原水禁運動を支えてきたのは民医連の職員。今年は若い方が参加し、あのグレタ・トゥーンベリさんのような魅力的な発信を振りまいてほしい。ジジイの新年の切なる期待です▼もう一つうれしかったのは、同じリハビリセンターで友の会の二人のご婦人と出会い、ともにリハビリを続けていること。うち一人は91歳。ほかの利用者とともに、時に笑いころげながら、足腰のストレッチを行っています。「あなたがいて、私もうれしい」そう感じました。友の会はいいですね。今年もよろしく。(T・K)

