



食事を楽しみながら話が弾みます（左から3人目が薄田さん）

あすと長町地域の復興公営住宅で開催している「あすと食堂」（主催はNPO法人「つながりデザインセンター・あすと長町」）。2月は長町6丁目の第二復興住宅で開催しました。担当は仙台南健康友の会高齢者配食サービス「ほつと亭」。宮城大学ボランティアグループの協力もいただき、衛生面にも気をつけながら雑煮・あんこ・くろみもちをつくりました。

「住民以外の地域の方も参加してくれて、交流の場にもなっているんです。子どもたちが集まるとおじいちゃんやおばあちゃんも集まってきてにぎやかになります。みんなで食べると美味しいですね。」と、住民の会代表の薄田栄一さんは話してくれました。



こどもたちと餅つきを楽しみました

今年も楽しく友の会行事のスタート

「新春のつどい」に100名の参加



健康友の会2020年の行事の幕開けとなる「新春のつどい」は、1月12日に太白区文化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100名が参加しました。オープニングはスマイリーチバ

楽しいステージに会場も爆笑の連続

さん(元歯科医師)の腹話術。軽妙な語り会場は爆笑に包まれました。仙台南健康友の会・熊谷郁夫会長、長町病院附属歯科クリニック・山岸定雄所長のあいさつ、来賓・顧問の紹介と続きました。

第2部はGGZ(ジージーズ)のお二人による尺八&ギター、毎年恒例「さわやか班」のフラダンス、スウィングAのお二人によるギター&大正琴と続きました。

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「年の初めに大笑いできてよかったです」などの感想が寄せられました。



スマイリーチバさんの腹話術



見事当選しました!!

お知らせ

今年度の友の会旅行は5月に計画していましたが、新型コロナウイルスの感染防止を最優先し中止とさせていただきます。なにとぞご理解願います。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2020 3月号 380円 **好評発売中**

- けんこう教室 花粉症
- 災害公営住宅はいま 宮城
- 原発を止めた裁判官
- 宿題外来 東京
- まちの子カラ 愛知県南知多町
- 食と健康 高たんぱくのススメ

発行=徳保健医療研究所 〒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



「フルカラーで読みやすく、健康づくりに役に立つ」と好評の『いつでも元気』。月刊誌で月380円です。無料見本誌もついています。お申し込みは友の会まで。

前号の「ねずみ年生まれ私の抱負」に登場していただいた土田さんの名前に誤りがありました。(誤)沙保里↓(正)沙乙里。お詫びし訂正いたします。

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44回総会を4月25日(土)に開催します。
1年間の友の会活動を振り返り、これからの1年間、どのようにして魅力ある友の会活動を地域にひろげていくかなど、交流したいと思います。

2020年度のスローガン(案)

- 1、安心して生み育て、住み続けられるまちづくりをめざしましょう。
- 2、いのちと暮らし、平和・憲法を守るための運動を進めましょう。
- 3、震災から10年目を迎え、さらに復興支援の活動を進めましょう。

新年度はこんな活動を!

- 町内会など諸団体と協力し、医療講演会・健康講演会などに取り組みます。
- 「お元気ですか訪問」を行い会員の状況を把握し、お互いを支え合う地域づくりをめざします。
- 各地域のブロックで、健康づくりを中心とした楽しい活動を展開していきます。
- 子どもたちや子育て世代などが参加できるような活動の工夫をします。SNS(ソーシャルネットワークサービス)の活用を検討します。
- 地域交流サロン(よしの亭・紫香亭)を活用し、サークルや生きがいづくりの活動をさらに発展させていきます。



大盛況だった去年の健康まつり

♪仙台南健康友の会 第44回 定期総会のご案内♪

日時：4月25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

(新型コロナウイルス感染状況によっては変更する場合がございます)

なお、友の会役員の自薦・他薦を受け付けます。立候補される方は4月7日(火)まで友の会にご連絡ください。(総会当日の受付は行いません)

新型コロナウイルスを防ぐには

(厚生労働省ホームページより作成)

新型コロナウイルス感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴です。

感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日から6日)といわれています。

新型コロナウイルスは飛まつ感染と接触感染によりうつるといわれています。

飛まつ感染	感染者の飛まつ(くしゃみ、咳、つばなど)といっしょにウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。
接触感染	感染者がくしゃみや咳を手で押さえたあと、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

重症化すると肺炎となり、死亡例も確認されているので、注意しましょう。

特にご高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性が考えられます。

日常生活で気をつけること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、よりいっそう注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、会社などを休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

こんな方はご注意ください

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている

(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合。

センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。

マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。

くわしくは以下のURLまたはQRコードからごらんいただけます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



問い合わせなどはこちらへ

宮城県・仙台市 電話 022-211-3883 24時間対応



友の会会員検診割引のご案内

検診項目

会員料金(税込) 一般料金(税込)



大腸がん検診

【便ヒトヘモ2回法】

1,267円

1,408円

これは糞便中に含まれる微量の血液(ヒトヘモグロビン)の有無を調べる検査(免疫学的潜血反応)



前立腺がん検診

【PSA採血】

2,525円

2,805円

PSAは、前立腺で作られる前立腺液(精液の一部)の中に含まれるたんぱく分解酵素(前立腺特異抗原)のこと。



動脈硬化検診(AJ-入)

【頸動脈エコー/血圧脈波】

3,960円

4,400円

動脈硬化とは、動脈の血管壁が老化して硬くなるだけでなく、血管の内側にも脂肪のかたまりがこびりついて血行が悪くなり、血液が詰まりやすくなる状態です。



内臓肥満検診

【腹部CT】

2,970円

3,300円

内臓脂肪が増えると動脈硬化を抑制したり糖代謝改善ホルモン(アディポネクチン)の分泌量が減り、逆に血糖値や中性脂肪、血圧を上昇させ、善玉コレステロールを減少させるホルモンが増えて生活習慣病になりやすい体を作ります。



肺がん検診

【低線量CT】

12,573円

13,970円

低線量肺がんCT検診の目的は肺がんを早期に発見することです。55才以上で喫煙歴が長い、喫煙本数が多い方等にお勧めします。

肺がん検診 【喀痰細胞診】

3,465円

3,850円



骨密度測定

骨量は20代から40代後半までに一度測定をして、自分の若いときの骨量を知っておくと老年期になってから役に立ちます。閉経後は1年に1回ずつ測定するとよいでしょう。

1,109円

1,232円

人間ドック

現在の健康状態を確認し、疾病・生活習慣病の早期発見をするための内容となっております。

34,650円

38,500円



※料金は宮城県の友の会検診の統一料金で、坂総合病院、泉病院、古川民主病院などでも同じ料金で受診できます。(病院によっては内容に違いがあります)

申し込み・お問い合わせは

長町病院 健康管理室 (月・水・金11時~15時) 電話 746-5161

班から、ブロックから

研修医の先生が わかりやすく説明 郡山8丁目班



ていねいに説明する高橋先生(左)

郡山8丁目は3カ月に1度の割合で班会を開き、病気に関する講話や体操、健康チェックを行っています。昨年8月の血圧測定では会員1名に脈拍の異常が見つかり、治療に結びつけることができました。2月は東北大学病院からの研修医の高橋拓矢先生が参加して、「腰部脊柱管狭窄症(ようぶせきちゆうかんきょうさくしやうしやう)」についてわかりやすく説明していただきました。

高橋先生の話のポイント。①「腰部脊柱管狭窄症」は、加齢に伴い背骨が変形する

などして脊柱管に狭いところができると神経や血管が圧迫されて、筋力低下、下肢のしびれ、長い距離を歩けないなどの症状がでてくる。

②検査は単純レントゲン、CT、MRI、脊髓造影などを行い、治療は薬物療法、注射、手術、リハビリテーションを複合して行う。

③予防として、日ごろから運動して筋力をつけておくこと、1日8千歩程度の歩行をすること、骨粗しょう症にならないように注意すること。

バランスよく栄養を摂ることも大切。また、寒くなると症状が悪化するため、身体を冷やさないように心がける。

「以前に手がしびれましたが、これもこの病気ですか」「身体を冷やさないようにするためにどうしたらいいですか」などたくさん質問が生まれ、高橋先生はていねいに答えてくれました。

最後に予防の「筋トレ・脳トレの体操」を行い、班長さん手づくりのアップルパイを美味しくいただき、楽しく終了しました。

事務局次長・長澤 絹代

身体を動かし 楽しく交流 若林ブロック

今年最初の「お食事交流会」を2月24日(月・祝日)、若林老人憩いの家で開催しました。2月とは思えない程の穏やかな天候に恵まれ、参加者は「あくら、久しぶりだね!」とニコニコしながら、握手をしたり、この日を楽しみにしている様子で24名が参加しました。



みんなで身体を動かしました

送迎も含めて三々五々集まって来て、「元気でしたか?」「腰痛も大分楽になったのよ!」「ここに来ると元気になるのよ!」とお茶を飲みながらおしゃべり出来るのも楽しみの一つになって

います。

11時半から渡辺建寿さん(元長町病院事務長のギター)で、うれしい雛まつりや四季の歌など数曲、みんなで歌いました。その後、手洗いの方法について学習。昼食は「カレーライスと野菜サラダ」を美味しくいただきました。食後に自己紹介をしました。一人ひとりの話す内容も回を重ねる度に、笑いや共感を得るようなユニークな内容で、「皆が友達」と和やかな雰囲気でした。90歳前後が多く参加している事も配慮して、指の運動や上半身の軽い運動をして、「次回、また元気で会おうね」と散会しました。

若林ブロック・平間 止

4年以上続けている 憲法カフェ

素敵に長生き班

友の会・新日本婦人の会合同での「憲法カフェ」は、友の会の平尾伸二事務局次長に講師をお願いしてスタートし、4年以上続いています。毎月第3木曜日午後、会場は若林区石名坂の軽食喫

茶もぐもぐです。2月は「マインバー」と個人情報というテーマで学習しました。

敗戦時小中学生だった先輩の方々に、新憲法制定後の希望にあふれた熱い授業があったことを教えていただきました。私の学生時代にはありませんでした。一番身近な近代から現代は、時間不足で授業すら受けなかったと記憶しています。

いま、憲法について学習する機会をもてたことに感謝しています。

素敵に長生き班・石川 智子



話題が多岐にわたる憲法カフェ

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26日(木)	「終活」を考えているあなたへ⇒	新型コロナウイルス感染防止のため中止いたします
4月23日(木)	介護保険の利用法	高橋直美さん、長田由紀恵さん (長町地域包括支援センター)
5月28日(木)	肩こり改善のストレッチ体操	長町病院 健康運動指導士
時間：14:00～15:30 会場：4月はよしの亭、5月は長町病院北棟ホール ※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



※3月は中止にいたします。

◎ 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 参加は事前にご連絡ください

※3月は中止にいたします。

歩ゆう会(旧歩こう会) 4月～7月の予定

- 4月10日(金) 一目千本桜(大河原)
- 5月8日(金) 野草園
- 6月12日(金) あやめ園(多賀城)
- 7月10日(金) 万葉の森



「聞いて安心できました！」

～地域公開講座で学習～

地域の商店や専門職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。2月は「睡眠薬との付き合い方」と題し、つばさ薬局長町店薬剤師の佐藤小由美(さゆみ)さんにお話ししていただきました。

睡眠薬の種類や効き目、副作用などの説明の後、チェックシートで採点しながらそれぞれが気をつけたほうが良い点などの話がありました。また、ペーパータオルを使ってのマスクの作り方も学びました。

参加者からは「薬を処方してもらっていますが、心配事をなかなか医師に聞けないでいました。今日の話聞いて少し安心できました」などの感想が出されました。



チェックシートで自己採点

会員の皆様へ

新型コロナウイルス感染防止のため、当面以下の対応を取らせていただきます。なにとぞご理解・ご協力をお願いします。

○サークル活動など地域交流サロンでの活動は、3月いっぱい休止といたします。

○うたごえ喫茶は3月・4月の開催を中止いたします。

いずれもそれ以降については状況を見て判断いたします。

○くわしくは、友の会にお問い合わせください。

電話 248-6702

★友の会のみなさん、初めまして★

今年の1月から、長町病院北棟5階「メディカルフィットネス のびのびながまち」に勤務しております。健康運動指導士の木村 大書（きむら もとふみ）と申します。

これまで、仙台市シルバーセンターや仙台市健康増進センター等で、主に介護予防や生活習慣病予防のための運動指導を行ってまいりました。

私にとって長町は、東日本大震災後に「あすと長町仮設住宅」での運動教室を担当させていただいた思い出のある場所です。

病院での勤務は初めてですが、これまでの経験を生かしながら「楽しく、安全で、効果的な運動」を提供できるよう、日々努めてまいります。

今回はみなさんに手軽にできるおすすめ運動をふたつご紹介します。



おすすめの運動① 胸、肩甲骨周囲のストレッチ

姿勢改善、肩こり予防・改善に。回数の目安は5～10回



両手を肩に置き、胸を張りながら肘をゆっくり後ろに引く。
肩甲骨を寄せて背中にシワをつくるイメージ。



肘と肘をゆっくり近付ける。
肩甲骨の間を広げ、背中のシワを伸ばすイメージ。

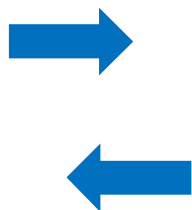


おすすめの運動② 椅子からの立ち座り（スクワット）

太もも、お尻、腰まわりの筋肉を鍛えるトレーニング。回数の目安は5～10回



安定した椅子に座り、足は腰幅程度に開く。
両手は胸か太ももの上。



膝とつま先を同じ方向に向けたまま、膝がつま先より前に出ないように注意しながらゆっくり立ち上がる。お尻を後ろに引きながらゆっくり座る。

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。

納入方法

- 同封の「払込取扱票」で、最寄りの郵便局でお振込みください。
- 配布者が集金に伺っている地域もごいます。その際はご協力ください。
- 友の会室でも下記の時間帯は納入を受け付けております。

平日 8:30~17:00

土曜日 8:30~12:30

(ただし、第2、第4土曜日はお休みとさせていただきます)

なお、経済的事情等で納入が困難な方には「免除制度」もごいますので、友の会にご相談ください。



その④ 佐々木 秀子さん (太白区郡山)

友の会民謡サークルのお世話役でがんばっています。



「歌うことは健康の秘訣」と話す佐々木さん

佐々木秀子さんの出身は県北の栗原市瀬峰(旧瀬峰町)。高校を卒業して東京の開業医に勤務。看護師の資格を取り6年間働きました。宮城に戻り西多賀病院で看護師の募集を知り働くことに。以降35年にわたり働き続けました。労働組合活動にも携わったそうです。退職後、町内のことがよくわからなかったため、サークルやボランティアに参加することに。町内会などでの

カラオケや民謡にもかかわることになりました。そして4年前、「友の会だより」で仙台南健康友の会の民謡サークルの「会員募集」を目にし、参加することに。「民謡は日本の伝統文化です。みんなが集まって声を出し、休憩時間にはいろんなことを話すことが楽しみですね。今年から三味線を弾いてくださる方が先生としてきてくださり、いっそう魅力が広がりました。たぐいまるなメンバー募集です」と語る佐々木さんです。



「友の会だより」配布者募集中

「友の会だより」は友の会と会員相互をつなぐネットワークで、現在150名を越える方々によってみなさんに届けられています。「配達健康づくりにつながっている」とおっしゃってくださる方もいます。

現在郵送となっている地域で、もし配布に協力していただける方がいらっしゃれば、ご連絡ください。

- ・ 1通につき20円の配布援助金をお渡しします。
- ・ 万一の事故に備え団体傷害保険に加入しています。(自己負担はありません)

ご連絡は友の会まで 248-6702



みなさんに喜んでもらうために

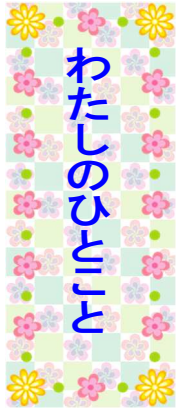
友の会だよりの配布に参加して

近くに住んでいる方に声をかけてもらい私が友の会だよりの配布作業を手伝うようになり、早いもので6年が過ぎました。最初は袋詰め作業だけのつもりで配布は嫌でした。配布を始めた最初の頃はただポストに入れて声もかけず、誰にも会わず配布先の方がどういう方かもわからずに終わらせていました。いま思うと何か中途半端な仕事をしていたように思います。あいさつがてら声をかけつながらの輪を広げてこなかった自分が恥ずかしく思い考えるときもあります。

そんな中、少しずつですが「ご苦労様」「ありがとう」の声をいただくようになり、うれしいやらなんともいえない気持ちになりました。何気なくお願ひします。

鈴木 洋子 (太白区西中田)

また、仕分け・封入作業を手伝っているみなさんを拝見していると元気ではつらつとして若々しい限りです。みなさんのようにまだまだがんばろうと思えますので、よろしくお願ひします。



◆うたごえ喫茶で元気に

高梨 紀久子(青葉区中山)

友の会だより楽しみにしています。皆様の絵手紙かわいくてすばらしいです。絵心がない私、うらやましいです。特に友の会パズルは大好きです。図書カードあたるとうれしいです。月1回のうたごえ喫茶で大声を出し元気をもらっています。進行係の三橋吉則さんの話術に、笑い楽しんでます。ありがとうございます。

◆みなさんもサークルに

伊藤 義勝(太白区長町)

去年思ったこと。友の会の各サークルに行く、会話はできるしいろいろな話は聞けるし笑顔は出るし、楽しいですね。今年も楽しく思います。きっと人生、豊かに楽しくなるのだらうと。皆様も各サークルに行ってみて下さいね。

◆気候が心配

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

雪も、寒いと感じる日もかなり少ない冬、厚手のダウンを着

ることは今シーズンあるんだらうか：冬がこんなに暖かいと、逆に夏のオリンピックの気候も心配になってきます。

◆元気で大きくなあれ

瀬川 ちよゑ(太白区八木山)

表紙の金成理太郎ちゃん、本当に可愛い！元気で大きくなあれ。

◆よい年になる予感

及川 博夫(青葉区西花苑)

「モリカケ」そして「桜」「カジン」問題などで怒り心頭！新年号表紙の理太郎くん、笑顔を見て、今年はいよい年になる予感！

◆笑顔に癒されました。

佐々木 宏美(名取市植松)

新年号の表紙の金成理太郎くんの笑顔に癒されました。保育園で元気でたくさんの仲間をつくってください。

◆笑顔がすばらしい

伊藤 佳文(太白区秋保町)



理太郎君

友の会だよりに掲載されている皆様の笑顔、どの人もすばらしい！

◆脱炭素社会を

永浦 郁(太白区三神峯)

政府が温室効果ガスの排出ゼロ実現に向け、2050年までに高効率な太陽光発電や水素の活用、二酸化炭素を資源として再利用するカーボンリサイクルなど5つの重点領域に絞った戦略案をまとめた、という記事を見ました。私たちも一人ひとりが少しでも協力できるように努め、脱炭素社会をめざしたいと思います。

◆35人学級の実現を

高橋 愛一郎(太白区長町南)

現在、仙台市立中学校の全学年で35人以下学級が実現しています。まだ40人以下学級のままになっているのが小学校3〜6年です。拡充する方針が示されないうまま2月議会が行われています。現場から「せめて小3だけでも拡充を」との切実な声があがっています。

◆決して忘れないように

熊川 京子(青葉区中央)

息子の住む広島へ久しぶりに行ってきた。原爆ドームを改めて見ますと、今の平和が犠牲になった方々の悲痛な気持ちがあるからではないかと

思いました。決して忘れてはならないような気がいたしました。平和ボケにならないようにしたいです。

◆20歳に戻りたい心境

熊谷 みよ子(太白区山田中)

私の成人式は夏に行われまして。ワンピースを着て出席したことを覚えています。ですから晴れ着を着てあの白いショールを肩に掛けたスタイルは、とつてもあこがれます。20歳に戻りたい心境です。

◆おたよりが毎回楽しみです

長内 孝子(太白区人來田)

友の会だよりが毎回楽しみです。西部IIブロックの柴田順子さんのピアノコンサート毎回参加しています。パズルも楽しくチャレンジしています。今年もよろしくお願いします。

◆知人が載っていてびっくり

本多 ミヨ子(太白区山田中)

新年号を楽しみに開いてみていたら、知人が載っていてびっくり。何10年かぶりであつた。何となく読んでしまいました(シリーズひと)。お元気で何よりです。「私のひとこと」も大好きで、いつも読ませていただいで

◆グレタさんに感動

森山 好子(太白区鉤取本町)

17歳!! グレタさんに感動。山火事、干ばつ、豪雨災害と世界中で自然災害が連発。地球温暖化について、自分にできることは何か？ 私たちも考えたいものです。

◆健康マージャンに参加

千葉 友幸(太白区長町)

つばさ薬局待合室学習会の席で健康マージャンのお誘いを受けました。20数年ぶりにパイに触れ楽しんでおります。出会いに感謝、脳トレ最高！

◆老人会で元気を

早川 カオル(太白区西多賀)

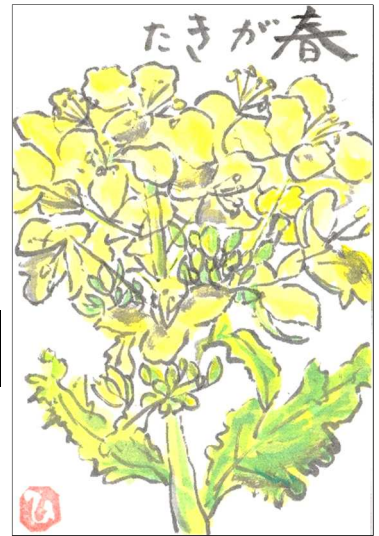
1月に町内会の老人会(つくし)の新年会に参加しました。90歳代、80歳代の元気のよいみなさまに感激しました。私もたくさんの元気をいただいて帰りました。

◆笑顔最高

渡辺 ツギ子(太白区鉤取)

表紙の子どもの笑顔は宝です。

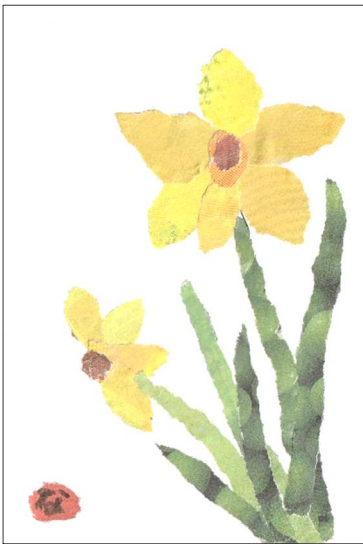
わたしの作品



山田 英子(太白区長町) 絵手紙



佐藤 誠子(太白区長町) 絵手紙



長尾 みつ(太白区土手内) ちぎり絵



菊地 力治(太白区長町)



佐藤 節子(太白区長町) ちぎり絵

短歌
 寒月の 白き障子に 光さし
 ホームの母は もはや寝いりし
 朝夕の 陽ざしは少し 長引いて
 春の香りを 小さくみゆる
 遠藤くに子(太白区土手内)

(わたしのひとこと続き)

◆知人の名前に喜び

菅原 真璃子(若林区若林)

友の会だよりをいつも届けていただきありがとうございます。顔見知りの方の写真や絵手紙、名前等を見つけるとうれしくなります。パズルは一番の楽しみです。

◆初詣で一句

渡邊 兼光(太白区ひより台)

神頼みではないですが、元朝詣で行きました。そこそこの人出でしたが、手一杯お願いしました。一句。初詣で合格祈願 我も親

◆楽しみを増やしたい

松平 とよ子(太白区向山)

昨年はうたごえ喫茶と歩こう会に参加させていただきました。年齢を越えての楽しさを味合わせていただき、うれしかったです。今年は何かもうひとつ楽しみを増やしたいです。

◆素朴な願いを逆手に

内海 哲郎(太白区土手内)

コマーシャル、広告など、しきりに健康食品、サプリメントや薬の大宣伝。あきれてしまい、目をそらします。健康で生きたい。素朴な願いを逆手に取る商売と思います。

◆予想外の暖冬

小山 裕寿(太白区秋保町)

今冬は早めにインフルエンザの予防接種を終えてバツチン!!と思いきや予想外の暖冬。なぜか正月早々、風邪でダウンしてしまいました。

◆平和をみんなで考え

千葉 昭子(太白区羽黒台)

「平和は武力では勝ち取れない」ことを、他人事ではなく自分たちの事として世界中のみんなが考えてゆけたら。

◆「私の作品」になごみます

柴田 信子(太白区郡山)

「私の作品」を拝見すると、季節に見合った作品なので感心し心がなごみます。水道民

◆サークルに楽しく参加

関口 礼子(宮城野区大楯)

友の会の映画サークル、マージャンに楽しく参加させていただいております。よろしくお願ひします。

営化と言っていますが、暖冬で水不足が心配です。

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現在放映中のNHK大河ドラマ。

②歯医者さん。

③漢字で書くと「海栗」「海胆」「雲丹」。

④年齢が18歳に引き下げられました。酒・タバコはダメです。

⑤動物の、主に筋肉からなる部分。

⑥上位の者が下位の者にある事をするように言うこと。

【タテのカギ】

⑦地元の河北新報社。代々のオーナーの名字は？

⑧主義主張や態度などがはっきりしているたとえ。

⑨意味をのみこむこと。

⑩洋服の一形式で、膝あるいは床に届くような丈の長い衣を指す。

⑪国家のこと。またそれを統治する中央政府。

⑫樹木の年齢。

⑬ケーキやてんぷらの衣に用いるのは○○○○粉。

⑭ゼロと2の間。

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

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

解答欄

▼前回の答え 「セイジンシキ(成人式)」

① ユ	F	② ダ	ル	③ マ	
メ		E	シ	④ シ	⑤ キ
	⑥ ジ		⑦ A	セ	キ
⑧ カ	ド	マ	ツ		ウ
⑨ マ	リ		⑩ ス	⑪ B	イ
ド		⑪ C	イ	D	

◎1月号のパズルは63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。(新春スペシャルにつき20名・敬称略)

当選者

- ◎伊澤とみ子(太白区長町南)
- ◎板橋 教子(若林区南染師町)
- ◎伊藤 友子(青葉区東勝山)
- ◎伊藤 義勝(太白区長町)
- ◎及川 博夫(青葉区西花苑)
- ◎金谷 貞雄(栗原市)
- ◎小林 信雄(太白区長町)
- ◎瀬川 ちよ多(太白区八木山香澄町)
- ◎菅原 隆義(太白区鉤取)
- ◎関口 礼子(宮城野区大槻)
- ◎千葉 友幸(太白区長町)
- ◎成田 律子(太白区茂庭台)
- ◎中島 芳子(太白区門前町)
- ◎早川 カオル(太白区西多賀)
- ◎平井 恵子(太白区金剛沢)
- ◎本多 ミヨ子(太白区山田上ノ台町)
- ◎松平 とよ子(太白区向山)
- ◎守岡 柚樹(太白区山田本町)
- ◎渡辺 ツギ子(太白区鉤取)
- ◎渡辺 よし多(太白区西中田)

※前号11ページ下段の「明治住友生命」は、正しくは「明治安田生命」でした。お詫びして訂正いたします。

聴診器

友の会が1974年に宮城厚生協会の中で最も早く長町病院友の会として100名からスタートし、現在は5000名を超える会員数になっています。2014年からは、「仙台南健康友の会」と名称を変え、地域全体の健康と命を守り安心して暮らせる地域づくりを進める組織に発展しています。▼長町病院は1954年に25床の病院として長町1丁目に開設。1972年、現在の長町3丁目に新築移転し、大震災を乗り越えて現在に至っています。

これも、友の会や地域のみなさんの期待や大きな支援があったからです。▼これまでの歴史を振り返り、長町病院の職員として地域のみなさんに支えて頂いていることに感謝しながら、この病院がこの地域のよりどころになれるよう、歴史を繋いでいく一員になりたいと思っています。

(村上 奈保子)



応募のやりかた

☆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。ペンネーム希望の方はその旨書き添えてください。正解者の中から**10名様**に図書カード進呈。