



仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 237 号

2020 年 5 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



「ねえ見て、この色いいでしょ！」。ピカピカのランドセルを背に笑顔の山崎柚羽子(ゆうこ)ちゃん。今年度太白区内の小学校に入学します。母親の幸子さんは、長町病院に勤務する作業療法士。

この日(4月15日)予定されていた入学式は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、急きよ5月7日以降に延期に。

「柚羽子も入学式を待ち焦がれています。コロナウイルスが早く収束に向かい、友だちと笑顔で遊べるようになってほしいですね」と父親の瞬(しゅん)さんは話していました。

お知らせ 第 44 回定期総会の延期と開催方法について

仙台南健康友の会第 44 回定期総会を 4 月 25 日(土)に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染防止を最優先し、6 月 29 日(月) 10:00 に延期いたします。(会場は太白区文化センター 展示ホール)

これまでの総会は、友の会の会員であればどなたでも参加できる形態としておりました。しかし、状況をかんがみ下記の通りとさせていただきたいと思えます。なにとぞご了解下さいますようお願いいたします。

- 総会の参加対象は友の会理事とします。
- 新型コロナウイルス感染の状況により集まることが困難と判断した場合は、友の会理事の書面表決といたします。

今月号は
8
ページ建てです。



み ぞ う 未曾有の危機を、心をひとつにして乗り越えましょう

～当面の友の会の活動について～



新緑まばゆい季節を迎えました。本来ならば友の会の活動も活発になっていく時期なのですが、新型コロナウイルス感染防止のため、3月以降ほとんどの活動を休止せざるを得なくなっています。サークルや班会などで顔を合わせる機会がなくなってしまった皆さんのことを思うと、本当に心苦しいものがあります。

新型コロナウイルス感染はさらにひろがりを見せています。今は皆さん自身が感染しないことはもちろん、ご家族やまわりの方が感染しないようにできることを行うことが大事です。

手洗い・うがいを始め、感染防止に細心の注意を払いましょう。規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの取れた食事也很重要です。

また、家にいる時間もどうしても長くなると思いますが、体操などを適度に行い、心身の機能低下が起こらないように努めましょう。

日本の政治の矛盾が、国民の苦難をさらに拡大しています。「自粛続きで店の売りがガタ落ち。生活が成り立たない」、「パートで働いているが、仕事がなくなって収入が激減した」など、地域からも悲鳴が上がっています。友の会もこのような声に寄り添いながら、これからの活動を進めてまいります。

かつて経験したことのないような未曾有の事態を迎えていますが、コロナウイルス感染の収束に向け心をひとつにしましょう。笑顔で皆さんとまたお会いできる時を心待ちにしています。

◆当面の友の会の活動については以下の通りです◆

- ① 班会・サークル等の行事については、5月以降も基本的に休止とさせていただきます。
- ② 再開の時期については、感染の収束の状況等を踏まえながら判断し連絡いたします。
- ③ 不明な点などございましたら、友の会にご連絡ください。

なお、友の会室のある長町病院北棟は、有料老人ホーム「はなみずき」の入居者の方の感染防止のため、午後1時半より出入りができません。ご用のある方は病院入り口のチャイムを押してください。



免疫力を高め、元気な身体を!! 監修: メディカルフィットネス のびのび

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、自宅で過ごす時間が多くなっていることかと思えます。運動不足は、身体を守るための免疫力や心の状態への悪影響が心配されます。そこで、ご自宅で安全にできる、そしてなおかつ効果が大きい筋力運動をご紹介します。どの運動もスッキリし、心身のリフレッシュ効果が期待できます。

ぜひこの機会にご自宅で試してみてください。



コロナウィルス
感染予防対策は

手洗い×食事・睡眠×運動

ウィルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう!!



運動するときのポイント (体温が上がると免疫力が高まります)

- ◆ 散歩をしましょう。散歩をするときは人混みを避けて行いましょう。
- ◆ 運動は週に 3 日は実施しましょう。3 日程度行くと筋力の低下を防ぐことができます。

① 深呼吸



鼻から空気をたっぷり吸い、両腕を広げて肩甲骨を寄せます。

次に肩甲骨を離しながら背中を少し丸め、口からゆっくりと息を吐き出します。

※ゆっくり 5 回繰り返します。

② 筋肉をほぐす運動 (膝裏伸ばし)



椅子に浅く腰掛け、伸ばした脚の太ももに手を添えて骨盤を起こし、姿勢を正します。(膝痛がある場合は曲がっている太ももに手を添えます) つま先を体へ引寄せ、正しい姿勢を保ったまま股関節から軽く曲げるようにしましょう。

※痛みが出ない範囲でゆっくり 15~20 秒数えましょう (反対足も同様)

③ 筋肉を強くする運動 (ふくらはぎ)



バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行いましょう。また、かかとを上げすぎると転倒しやすくなるので注意しましょう。

※ゆっくり 10 回 ふくらはぎを意識しながら行いましょう。

④ 有酸素運動 (その場足踏み)



背中を伸ばし、立った状態からその場で足踏みをします。太ももを出来るだけ高く上げ、肘を後方へ引くようにしながら腕を振り、肩甲骨を特に意識しながらその場で足踏みをします。

※目標 20 回

ふらつきがある方は椅子などにつかまりながら行いましょう。

かんたん 手づくり マスク

縫わずに折るだけのマスク。マスク不足対策にいかがでしょうか。
 新型コロナウイルスの影響からマスクが手に入りにくくなっています。
 自分の好きな布で作ってみませんか？
 縫わずに折るだけの即席ハンカチマスクです。



- 材料
- ・大判のハンカチ 1 枚（おとな用なら、お弁当を包むような大判のハンカチ）
 - ・ゴム（使い捨てマスクのゴムを切り取って結んで使ってもいいです）

作り方



①ハンカチとゴムを用意します。



②ハンカチを上下から三つ折りにします。



③上下、数センチのギャザーを作り、両脇にゴムを通します。



④両脇を内側に折ります。幅は顔の大きさに調整します。



⑤これで完成です！



ハンカチなのですぐに洗濯でき、好きなハンカチの柄で楽しめます。ぜひ作ってみてください。

みなさんの「手づくりマスク」の写真をお寄せください。次号で掲載します。（編集部）



あいほ かずこ その④ 相原 和子さん (太白区長町)



いつも前向きな
相原和子さん

地域交流サロンでのお茶っ
こ会やサークル「ウエストサイ
ズストーリー」の世話人などで
活躍する相原和子さん。
出身は栗駒町(現栗原市)岩ヶ
崎。銀行員だったお父さんの仕
事の関係で、まもなく広島県の
因島(いのしま)に移り住み、
女学校までを過ごしました。
「人の役に立つ仕事をしたい」
と、宮城に戻り石巻の日本赤十
字看護学校に入学。全寮制でき
びしい規律の中でしたが、かん

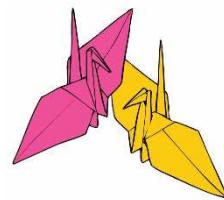
ばって卒業し、看護師(当時は
看護婦)として角田市の個人
医院で働き始めました。
その後仙台台鉄道病院(現 J
R 仙台病院)に 10 年間勤務。そ
の時に結婚し、長町での生活
が始まりました。
長町病院とのかかわりは古
く、当時院長だった長谷部栄
祐医師の往診を家族が受けて
いたとのこと。
「友の会のいろんな活動に
参加することで、気持ちがあ
るくなって積極的になれまし
た。いまはコロナの影響で集
まることができませんが、収
束したらみなさんの元気な顔
を見たいですね」と笑顔で話
す相原さんです。

今年の三大会について

毎年会員のみなさんからの募金や財政活動によって代表を送り出している三大会ですが、新型コロナウイルス感染の状況を受け、今年は以下の通りとなりました。

- 原水爆禁止世界大会 (8 月・広島)
⇒オンライン(インターネット)を通じて開催の見通し。
- 全日本民医連共同組織活動交流集会
(9 月・山梨県)
⇒来年に延期
- 日本高齢者大会 (9 月・長野県)
⇒来年に延期

よって、「三大会募金」は、今年は取り組みません。お寄せいただいている折り鶴は、来年の原水爆禁止世界大会で現地に献納したいと考えています。どうぞご協力願います。



歯科クリニックのスタッフのみなさん

前回の「友の会だより」に、「新春のつどい」で長町病院附属歯科クリニックの山岸定雄所長があいさつされたという記事を掲載しました。ご覧になった方から、「歯科はどこにあるんですか?」「いつ診療してるんですか?」などのお問い合わせをいただきましたので、紹介と診療時間、連絡先を掲載します。

こんにちは、**長町病院附属歯科クリニック**です



【診療案内】

○月・金
8:40~12:30 13:40~17:40
○火・木
8:40~12:30 13:40~15:40
夜間診療 16:40~19:40
○水・土
8:40~12:30 13:40~17:00

電話: 022-308-2383

歯科クリニック主任 辻友紀

震災前まで長町病院内にあった歯科は、震災後から長町一丁目に移転し、診療を再開しました。常勤スタッフは山岸所長と歯科衛生士 4 名 (1
4 月から、菊地大樹歯科医師が木曜日と土曜日午前の外来診療を担当しています。木曜日や土曜日の診療再開により、曜日や時間帯によっては多少予約がとりやすくなりしました。しかし、新型コロナウイルス感染対策上、待合室での密集を避けるため、当面すべて「予約診療のみ」とさせていただきます。お電話での予約をお願いします。

名は 5 月中旬から育児休暇から復帰で、木曜日や土曜日の外来診療、及び在宅往診は古川民主病院から歯科医師の支援をもらっています。お口の中から健康づくりへく安心して健康で暮らせる地域とともにを理念に掲げ、外来から在宅往診まで生涯の口腔管理をめざしています。



◆春は確実にやってきます

伊藤 友子(青葉区東勝山)

自粛ムードの世の中ですが、庭に目をやると花桃の白、山桜のピンク、椿の赤、もくれんの紫と花盛り!春は確実にやってきて、心を癒してくれます。

◆久しぶりに友の会パズルを

目黒 きよみ(若林区大和町)

コロナウィルスのことで毎日変に忙しくまたイライラした時間を過ごしています。そんな時久しぶりに友の会パズルを楽しみました。いつも1カ所ぐらいわからないところがあります。答えは何とか探します(笑)。間違っていないでしょうか?

★正解でしたよ。ご安心ください(編集部)

◆しっかり目を開けて

小泉 貞子(太白区柳生)

学習会や集会、町内でも会議まで中止になる異常な状況!!知らぬ間に戦争のようなものに巻き込まれるのでは、病气より怖い。冷静に恐れるという

こともむずかしい。なんとかみんなですっかり目を開けていきましよう。

◆早く収束してほしい

渋谷 綾子(太白区門前町)

数多き災害に疑惑山積みの国会、法を勝手に解釈し発言する議員と、暗いニュースばかり。さらに不気味な新型コロナ。4月の入学式には消えてほしいものです。

◆感染しないよう対策を

永浦 郁(太白区三神峯)

新型コロナウィルスは高齢者が感染の恐れが多いといわれております。私たちも感染しないよう対策をしなければならぬと思います。

◆発病しないように努力

早川 カオル(太白区西多賀)

コロナショックで家にいることが多くなりました。家の周りの草取り、家庭菜園の種まきなどを行っています。友の会だよりの「新型コロナウィルスを防ぐには」を読み返し、発病しないように努力している日々です。



◆安心して生活できるように

寺崎 光子(太白区西中田)

コロナウィルスが早く収束して、安心して生活できるようになってほしいです。

◆絵手紙うらやましい

高梨 紀久子(青葉区中山吉成)

頭の体操パズル大好きで、解けるとすつきりします。タテのカギの①「きしせんめい(旗幟鮮明)」初めて聞く言葉で、辞書を引いて確かめました。勉強になります。「私の作品」の絵手紙、皆様上手ですね。絵心のない私はうらやましい限りです。

◆とても勉強になりました。

熊谷 みよ子(太白区山田自由が丘)

友の会パズルは簡単と毎回思ってた問題を解いていました。が、今回だけは苦労しました。「旗幟鮮明」という言葉です。とても勉強になりました。簡単なんていつてごめんなさい。

◆「新春のつどい」よかった

池田 賢司(太白区西中田)

「新春のつどい」に出席し、男性の少なさにチョットがっかりするも、全体の雰囲気笑顔をもってほんわかと包む心優しさと温かさがにじみ出て

いて、1年のスタート企画としてとてもよかったです。

◆いい思い出になりました

今野 光子(太白区松が丘)

「新春のつどい」楽しかったです。自分が写真に写っているビックリ!いい思い出になりました。

◆1度も雪かきすることなく

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今シーズン、子ども会の雪かき当番で1度も雪かきすることなく終わりました。年々作業する日が少なくなっている気がします。うれしいような、さみしいような

◆待ち遠しい入学式

今野 花子(太白区長町)

パズルの解答「入学式」はみんなが待ち遠しくしているの、ほほえましく思いました。

◆ますますの発展を

遠藤 恵子(気仙沼市)

村上奈保子さんの「聴診器」に、友の会が地域の皆さんに支えられ発展してきた歴史が書いてありました。読みながら自分が長町病院で働いていた(1975年〜1987年)

頃を思い出しました。病院での仕事だけでは得られない看護師としての心構えのようなものを、友の会活動で教えてもらったような気がします。

友の会がますます発展されることを願っています。

◆パズルを毎回楽しみに

酒井 邦利(太白区秋保町)

コロナウィルス感染の影響でお子様の楽しみにしている卒業式もできず残念ですが、早く消えることを祈るしかございませぬ。毎回パズルを楽しみにしています。次回もよろしくね!!

◆ストレッチやっています

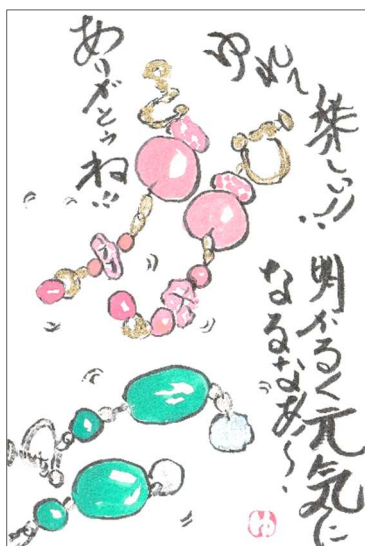
高橋 啓子(太白区青山)

健康運動指導士の高橋大書(もとふみ)さんによる胸肩甲骨周囲のストレッチを、1日3〜4回やっております。

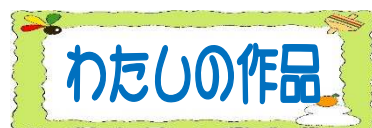
◆「お勧めの運動」を

千葉 昭子(太白区)

最近きょうだいに会うと、必ず背中をたたかれ「曲がってきたよ」と注意されてました。「お勧めの運動」で肩甲骨ストレッチがんばりたいです。

早川 カオル(太白区西多賀) ちぎり絵荒木 優子(太白区門前町) 絵手紙

菊地 力治(太白区長町)



蛸薬師境内のしだれ桜 (4 月 8 日撮影)

鈴木 祐子(名取市大手町) 絵手紙

長町病院の小児科が 再開します！

医師の体制などの問題から 2018 年 4 月より休止となっていた長町病院の小児科ですが、6 月に再開の予定となりました。

担当医の紹介などは、同封の「長町病院だより」をご覧ください。



窓の外から「お父さん 誕生日おめでとう！」

福島せんさん(元友の会理事)の夫・博文さんは、入院中の病院で 96 歳の誕生日を迎えました。コロナの影響で面会ができない中、「お父さん 誕生日おめでとう」の横断幕を作り、家族と一緒に窓の外からお祝い。博文さんも 4 階の窓からほほえんで手を振っていました。



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ある事象・事物が実現する事を待ち望むこと。またはその望み。

③土地の価格。

⑤最も新しいこと。

⑦鉄道車両のひとつ。蒸気、ディーゼル、電氣があります。

⑩丸森町にある蔵の郷土館

「○○○屋敷」。

⑫イエメンおよびエチオピアで産するコーヒー豆の銘柄。

⑬アメリカとカナダの祝日の

一つ。「サンクスギビング」とも呼ばれます。

「タテのカギ」

①常識で考えては起こりえない、不思議な出来事・現象。

②疑わしい、油断できないことを「○○○臭い」と言います。

③レタスの和名。

④密封性のある金属製の容器。

⑥石材を加工したりそれ何かを組みたてたりする人。

⑧会の構成員のこと。

⑨英語で「ワールド」。

⑩傾斜のある道路。

⑪預金すると発生します

⑫「猛者」と書きます。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「ニユウガクシキ(入学式)」

①	②	③ D	④		
キ	リ	ン	ガ	ク	ル
⑤ F	シ	カ	ウ	ニ	
⑦	セ	イ	⑧	ジ	⑨
ン			B	ユ	ハ
⑪	メ	イ	⑫	レ	イ
イ			⑬	チ	リ

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くこともあります。
(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。
〆切は**6月20日**(当日消印有効)

当選者

- ◎相原 澄枝(太白区郡山)
- ◎笠松 誠若林区若林
- ◎菅野 昭一(太白区太白)
- ◎金野 トミイ(太白区東郡山)
- ◎酒井 邦利(太白区秋保町)
- ◎渋谷 綾子(太白区門前町)
- ◎庄司 一郎(太白区西中田)
- ◎菅原 真璃子(若林区若林)
- ◎高梨 紀久子(青葉区中山)
- ◎寺崎 光子(太白区西中田)



コロナウイルスの影響で外出もままならない状況ですが、みなさんどう過ごされていますか。「私の過ごし方」というテーマでの「ひとこと」をお寄せください。(編集部)

聴診器

かつて「男尊女卑」男中心の社会がありました。男が世の中を作り、女はそんな男にただ従い従順についていくだけでいいのだという社会です。職場でも家庭でも、男は我が物顔に振舞い動きました。世の中の中心は男だという「神話」、マインドコントロールが、どうして長いこと続いたのでしょうか▼明治時代になって「大日本帝国憲法」が制定され、絶対主義的天皇制、「天皇は神聖にして侵すべからず」という社会が出現しました。封建的身分制度に代わって、天皇を頂点にした新たな階層社会が作り出されました。上層階級に下層階級が従い、上層階級が下層階級を支配して当たり前。家庭でも妻が夫に従う、夫が妻を支配して当たり前。の社会が作り出されました。人が人を支配する仕組みから男女の性差別が生まれてきたのではないのでしょうか▼いまなお日本は世界「男女平等ランキング」の121位。早く脱却したいものです。(熊谷 郁夫)