

願いを短冊に込めて



仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 239 号

2020 年 9 月 8 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



「みんなが健康で過ごせますように」「戦争のない平和な世界になりますように」…。それぞれの願いを込めた短冊と飾りがデイルームをいろどります。

長町病院内の高齢者施設「はなみずき」で7月21日、「七夕飾りづくり」を行いました。笹竹や用紙はボランティアすみれ会のみなさんが準備。当日は検温や手指の消毒などもしながら、入居者のみなさんといっしょに飾り付けを行いました。

入居者のひとは「コロナで仙台七夕も中止となりがっかりしていましたが、ここで七夕飾りを見ることができてうれしいです」と話してくれました。



友の会コロナ相談窓口

電話 022-248-6702

9:00~16:00(月~金)

新型コロナウイルスに関する不安やお困りごとなどございましたら、お気軽にお電話ください。

新型コロナウイルス感染症と医療、地域の状況

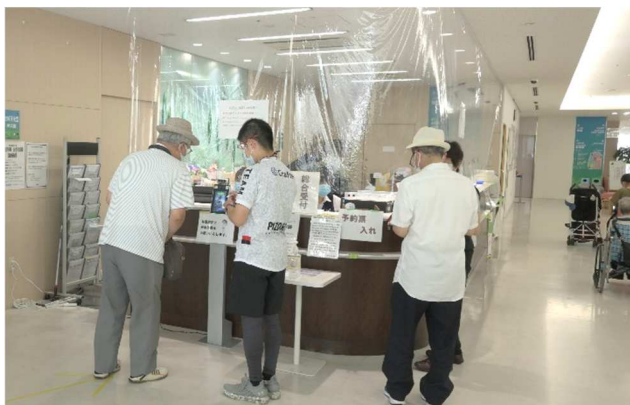
長町病院 事務長 日比野 恵子



友の会のみなさん。4

月より長町病院の事務長をおおせつかった日比野恵子です。どうぞよろしくお願いいたします。

この間の新型コロナウイルス感染症におきましては、入院患者様への面会禁止や病院入り口での検温、正面玄関の施設時間の変更など皆様には大変ご不便をおかけしております。感染予防策は今後も継続していくこととなりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。



待合室では体温測定など感染対策を行っています

新型コロナウイルスの影響で経営難に苦しむ医療機関

新型コロナウイルスは、全国の医療機関の診療及び経営に深刻な影響を与えています。当院におきましても感染を心配しての受診抑制により、外来の患者数が4月以降減少し、収益を大きく減らしました。7月以降は改善傾向にあります。が、今後の感染状況によっては同様の状態になりかねません。国は指定感染症医療機関に対して一定の財政支援を行いましたが非常に不十分で、またそれ以外の医療機関への支援はほとんどありません。この状態が続けば医療崩壊につながっていく懸念があります。長町病院では宮城県医連とともに、国や県に対して医療機関の実情報告と医療機関への支援を求める要請を行いました。今後もこの取り組みを継続していきます。

困っている人への

支援を国に求める運動を

全国的に社会的経済的に困難な方への支援が求めら



れています。当院においても、収入の減少により検査を拒否される方や薬を減らしてほしいという方も出てきています。困難をかかえている方への支援を進めるとともに、国に支援を求めていく運動も展開していきます。

地域に寄り添った活動をみなさんとこいっしょに

仙台南健康友の会でも班会や交流、健康づくりの取り組みができない状態が続きました。今回友の会が行った会員の方々へのアンケート調査では、「外出機会や人との会話が減りストレスとなっている」、「体力が低下した」、「物忘れがひどくなった」など、コロナ禍による影響が明らかになりました。今後、感染状況を踏まえながら班会やサークル活動の再開

を援助し、さらに一人暮らしの方への声掛けなど調査の結果を活かしていきたいと思っています。

コロナの猛威に押しつぶされないよう、皆様、協力して進めていきましょう。

公益事業を支える

寄付金にご協力ください

現在、長町病院や塩釜の坂総合病院などを経営・運営する宮城厚生協会で、寄付金へのご協力をお願いしております。宮城厚生協会は、救急医療から在宅医療、保健予防活動、経済的に困難な方への無料低額診療等、幅広い事業を行っております。これらの公益事業のため皆様からのご寄附をお寄せいただけますようお願い申し上げます。



前回の「友の会だより」に「公益寄付金へのご協力のお願い」のチラシ(左の写真)を同封しました。ご協力いただける方は、最寄の銀行からお申し込みください。(七十七銀行だと手数料はかかりません)。チラシがお手元にならない方は、友の会にご連絡いただければお届けします。

電話 248-6702

コロナ禍で住民の足がさらに不便に

バス減便で地域から切実な声



6月に開催した友の会総会で、「コロナ禍でバスが減便されたままで不便を強いられている」という発言がありました。同様の意見が友の会に寄せられており、いま地域での学習会や懇談会などの取り組みを進めています。

金剛沢班での取り組みと地域の会員の声をご紹介します。

バス問題をテーマに懇談

金剛沢班

金剛沢班では8月22日、嵯峨サダ子市議会議員をお招きし、「西の平バス停」利用者の意見交換会を行いました。

もともと地下鉄東西線開通後のバス路線再編で減便となり、さらに同時期の長町―八木山新道路開通の時点(2015年)で市バス路線が廃止され宮城交通のみとなり、大変不便を感じていました。

そのうえで、今回のコロナ禍での減便です。

参加者からは次のような実態が出されました。

・市立病院行きが朝6時から10

時の間がなくなり、通院も困難である。

・仙台駅からの最終便が夜10時台がなくなり9時台となったので困る。

・朝7時台の仙台駅行きが3便あったのが1便になってしまつて不便。

班のメンバーは「高齢者の多い地区でもあり地下鉄への乗り換えは危険かつ足腰に負担。運転免許を返納した方々はバスかタクシーが頼りとなります。若い方々も通勤通学に不便感をつのらせています」と語ります。そして「仙



嵯峨市議を交えた金剛沢の班会

台市にもいろいろ事情があることは承知しています。しかし、地域住民の足を確保するため、次回の改定時までには市バス・小型バスの利用なども念頭に入れ検討していただきたいと思います」と強調していました。



地域の会員からの声

菅原 昌子さん(太白区人來田)

コロナ禍で時刻表が改正されましたが、バスが減便されて不便になりました。

具体的には

・バスで太白団地に行きセイユー、郵便局で用足しをして、以前は帰りのバスもありました。しかしいまは減便となり、帰りはタクシーになつてしまいました。

・コロナでバスが1時間に1本となり、病院の予約よりだいぶ早く着き、待つ時間が多くなりました。

・コロナでバスが減便され病院から帰ってくるのが午後になつてしまつています。

「バスが不便になりました」と書いた紙を掲げ訴える渡邊静恵さん(太白区山田北前町)



友の会としての考え

◎コロナ以前も含め、たび重なるバスの減便で、住民の方から困っているという声が多く出されています。

◎友の会は「公共交通は住民の命綱」の立場から、交通の改善を求めてみなさんとさまざまな取り組みを行っていきます。

◎引き続き、各地域のみなさんの声をお寄せください。要望があれば議員の協力もいただき懇談会等を開いてまいります。

鼻呼吸のすすめ

『新型コロナウイルスと共存していく中で』

歯科衛生士・辻友紀（長町病院附属歯科クリニック）

みなさんは、鼻呼吸・口呼吸どちらでしょうか？私は、口呼吸です。夜寝ているときに口を開いているので、朝起きると口が乾燥して、痰が絡みます。さらに、よく風邪をひいていました。そんな時に、みらいクリニック院長 今井一彰先生の著書「口の体操 あいうべ」に出会いました。

その著書には、口呼吸の弊害と鼻呼吸の重要性が書かれていました。口で呼吸すると、口の中が乾燥して、細菌が繁殖しやすくなり、直接のどを通り、肺に入っていくます。痰が絡み、風邪をひきやすいのは口呼吸だからだと気づかされました。

お口の乾燥が

全身の病気につながる

虫歯の進行や歯周病の悪化は、糖尿病や心臓病といった全身の病気にも影響していることは知られています。口の中の乾燥が、虫歯の進行

◎あいうべ体操

- ①「あー」と口を大きく開く ②「いー」と口を大きく横に広げる



普段よりも大きめに

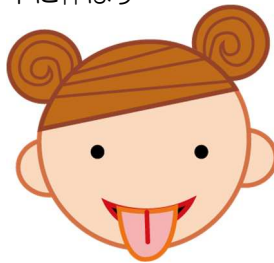


首に筋が張るくらいまで

- ③「うー」と口を強く前に出す ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



しっかりと前に突き出します



あごの先をなめる感じで

①～④を1セットとし、1日30セット（10回ずつ分割でも可）を目安に毎日続けましょう。

や歯周病を悪化させるのはご存じでしょうか？ということでは、口を乾燥させることで、全身の病気を引き起こすことにもなるということです。口呼吸の良いところは見当たりませ

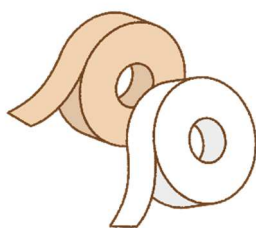
逆。鼻呼吸は、鼻毛があることで、細菌やウイルスを防御してくれるので、細菌が直接肺に入ることがないので「鼻呼吸は天然のマスク」だということです。鼻呼吸になるためには、舌や口の周りの筋肉を鍛える「あいうべ体操（左図）」と「口（くち）テープ」がおすすめです。

乾燥を防ぐ口（くち）テープ
夜の睡眠時に、口を開いている方におすすめです。私は、「口テープ」を毎晩したことでも口の乾燥がなくなり、痰がらみもおさまりました。おかげで風邪をひきにくくなりました。（用意するもの） 幅12mm 前後の医療用テープ（サージカル

ルテープや絆創膏）

- ①テープを5cmほどに切り、
②唇の中央に縦にはって寝る。
③朝起きたらはがす。

新型コロナウイルスは、高齢者のほか、糖尿病、心不全などの持病がある人ほど重症化しやすいとされています。鼻呼吸で、新型コロナウイルスに負けない免疫力をつけましょう。



サージカルテープ

*参考文献

「自律神経を整えて病気を治す！口の体操 あいうべ」
今井一彰著（マキノ出版）

感染症対策という点でもかかりつけ歯科医への定期受診・メンテナンスをおすすめします。

子どもたちの学びと成長の保障のために

少人数学級実現とマンパワー強化を

せなりた まこと
—瀬成田 実さん(中学校教諭)に聞きました

コロナ禍で、学校の現場も大変です。感染から子どもたちを守り、学びと成長を保障するためにはどうすればいいのか、瀬成田実さん(名取市立第二中学校教諭)に話をお聞きしました。

(聞き手…編集部)

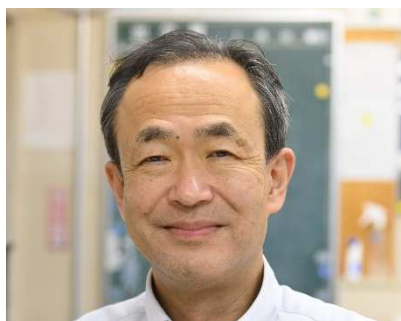
—こんにちは。新型コロナウイルス対策で、学校も大変だとお聞きしていますが。

瀬成田…3カ月の休校を余儀なくされ、6月に再開してから本当にあわたしい毎日です。

すね。生徒には毎朝家で熱を測るとともに、登校して玄関のところで並んでもらい健康状態を確認しています。給食や休み時間中も生徒たちの間隔や会話などに気をつかわなくてははいけません。部活動が終わって生徒たちが帰ったあとに、教師たちで教室の消毒を行っているんです。

—子どもたちの状況はどうですか。

瀬成田…休校中は家から出ることも友だちとも遊ぶことができず、ストレスをためこんでいた生徒も多いようです。



せなりた まこと
瀬成田 実さん

休校明けに学校生活のリズムに慣れるのに苦労している感じはありました。授業の遅れを取り戻すために夏休みも短縮となっています。

—保護者の心配も大きいでしょうね。

瀬成田…子どもを感染から守りたいという気持ちは当然ながら強いですね。修学旅行も6月から9月に延期し

たんですが、参加させるのが不安だという親御さんもいます。

—受験をどう迎えるかは不安が大きいでしょうね。

瀬成田…そうなんです。そもそも今の学習指導要領は内容が多すぎます。さらに休校期間の学習の遅れを取り戻さなければと進度が早いので、子どもたちもついていくのが大変です。

文科省は学習内容を、休校期間に見合う範囲を示して削減する必要がありますね。

—生徒たちの感染を防ぐために、何が求められていると思いますか。

少人数学級は急務

瀬成田…感染を防ぐために有効なのは、いわゆる「ソーシャルディスタンス」を確保することだと思います。そのためには、1クラスあたりの人数を減らすことが効果的です。いま、中学1年は35人学級ですが、2、3年は40人学級です。これを20人以下学級にできれば、机の間隔をあげることもできます。また、消毒液やマスクの確保、エアコンの増設なども必要ですね。

—少人数学級は以前から強



い要求がありますよね。村井知事是否定的なようです。

瀬成田…少人数学級によって、教師にとっても一人ひとりの生徒に目配りすることができるようになります。空き教室の確保などクリアしなければならぬ課題はありますが、日本教育学会も少人数学級の実現を提唱しています。いま逆に学校の統廃合が進められています。これも見直しが求められています。何よりも国際水準から見ても教育予算が少なすぎます。

—オンラインの活用も進められていますが。

瀬成田…いま学校でも生徒の

家にタブレットやパソコンがあるか調査しているところですが、ただ、インターネットは経済状況に左右される問題でもあり、本格的に導入するとなれば財政的な支援や指導する人の配置も必要です。

—最後に、ひとことお願いします。

子どもたちの声を

尊重しながら

瀬成田…いま学校に必要なのは、マンパワーだと思います。教室の消毒や清掃も人手が必要で。少人数学級の実現のためには教職員を大幅に増やす必要があります。また、コロナ禍でいつもの年と変えざるを得なくなった計画や行事が多くなっています。いま大事なことは、子どもに問いかけ、声を尊重しながら決めていくことだと思います。

—友の会では今年度の方針の柱に「安心して産み育て、住み続けられるまちづくりをめざそう」を掲げました。子どもたちの成長の問題は未来にかかわる大切な課題であり、重視して取り組みたいと思います。どうもありがとうございます。

班から、フロックから



歯の模型を使い説明する辻さん

あいま班は偶数月の開催でしたが、6月から毎月開催しています。8月は歯科衛生士の辻友紀さんから、最近わかった歯周病と体内の病気との密接な関係を聞くことができました。勉強になりました。また、歯磨きの仕方だけでなく味蕾(みらい)も優しく舌用ブラシで磨くと腸にもグッド!と。歯科の方に来ていただき、大変よかったです。これからもこんなかわり方をどんどんしていただけたらうれしいです。話の後

歯のケツは

腸にもグッド!

あいま班

は、コロナ禍でも猛暑に負けないマスクを手縫いで作りました。さまざまな柄のマスクを作りながら、楽しい時間を過ごすことができました。

叶 篤子(あいま班)

リラクゼーションで

ストレス発散

のびのびストレスレッチ班

長町病院の職員班会(のびのびストレスレッチ班)の紹介をします。開始した当初は、身体や関節の不調を訴える職員や痩せたいのに痩せられない……といった声が上が

り、主に減量を目的とした形で開始しました。しかし職員の方たちがあまりにも疲れ果てた雰囲気でも毎回参加している様子を何度も拝見。当初のダイエット目的から改め、

「今求められているプログラムはリラクゼーションだ!」ということに気が付き、毎週水曜午後1時から30分間という短い時間ではありますが、「のびのびストレスレッチ班」として現在実施しています。

時にはスパルタ!?で筋力トレーニングを行うことも



みんなでリラクゼーション

ありますが、ほぼリラクゼーションのプログラムを中心に行っています。特にコロナの影響でストレスがたまっている職員の方たちも非常に多いかと思いますが、この機会にぜひ私たちと一緒にリラクゼーションしてみませんか?

板橋 幸子(健康運動指導士)

古関メロディーを

口ずさむ

緑ヶ丘班

毎回身体を動かし笑い歌う緑ヶ丘班会。8月は渡辺建寿さん(脳トレインストラクター)のレクチャーで、間隔を取りながら楽しくストレ

七夕飾りの中で健康カフェ

第二復興住宅



「この飾りいいでしょう、私たち作ったんだよ」住民の笑顔がこぼれます。七夕飾りの揺れる中での、仙台南健康友の会・健康カフェ。8月1日は長町6丁目の第二復興住宅で開催しました。

検温や血圧測定・握力測定などを行い、看護師などがていねいに相談に答えます。久しぶりの開催だったので話題も広がり、アツという間にお時間となりました。



集会所をいろいろ

七夕飾り

ッチや手指の体操をしました。体操のあとは渡辺さんのギター伴奏での歌唱指導。NHK朝ドラの主人公のモデルとなった古関裕而作曲の歌をみんなで口ずさんだりハミングしたりしました。「古関裕而は戦時中に戦争に協力する歌を作った反省から、戦後は『長崎の鐘』など平和をテーマにした曲も作ったんですよ」との渡辺さんの話に、みなさんうなずいていました。

平尾 伸二(事務局次長)



ギターに合わせて歌いました

地域交流サロン・サークル活動 掲 示 板



◎ 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



◎ 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

当面は9月19日、10月17日、11月21日



♪ うたごえ喫茶の予定について ♪

うたごえ喫茶は、新型コロナウイルス感染防止のため、10月も中止といたします。

11月以降につきましては、11月号の「友の会だより」でお知らせいたします。



みんな元気!

歩ゆう会(ほゆうかい)の7月例会は、大衡村の昭和万葉の森で、緑に映えるヤマユリ観賞。見ごろにはまだ早いかと歩くこと15分。森林公園の入り口に差しかかるころから純白の大輪の歓迎に会いました。上り坂もなんのその、足取りも軽くなり、「きれい」「来てよかった」の歓声が上がりました。途中の四阿(あずまや)では、昼食を兼ねたおしゃべり会に。身も心も自然に任せた1日になりました。

昼食後は万葉クリエートパークまで足をのばし「おおひら館」で買い物を楽しみ、疲れた身体を自ら励まし帰途のバスの人となりました。参加者14名、元気いっぱい!

世話人 山内 昭夫

大輪のヤマユリの花



歩ゆう会 10月~11月の予定

- 10月9日(金) 芋煮会(奥新川面白山)
- 11月13日(金) 青葉山散策

くわしくはお問い合わせください。



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2020 9月号 380円

好評発売中

濁流にのまれた集落 熊本

災害とコロナ

けんこう教室 コロナ後の社会

戦後75年 いま、語らねば

カモシカ物語 福島・帰還困難区域の現状

食と健康 夏バテ知らずの食事



すべてカラーで読みやすく、健康づくり役に役立つ『いつでも元気』。月刊誌で月380円です。みなさんもぜひご購読ください。

見本誌もご用意しています。ご希望の方は友の会にご連絡ください。

電話 248-6702

みなさんもチャレンジしてみませんか？

仙台南健康友の会 写真コンクール 2020年

仙台南健康友の会で第3回目の写真コンクールを企画しました。みなさんが普段撮っている写真を応募してみませんか？コンパクトデジカメ、一眼、スマートフォンなど、機材およびテーマは問いません。奮ってご応募ください。

♪ 募 集 要 項 ♪

応募期限 **10月17日(土)** 当日消印有効

表	彰	特賞	1名	5,000円分の図書カード
		金賞	2名	3,000円分の図書カード
		銀賞	3名	2,000円分の図書カード
		佳作	若干名	500円の図書カード

審 査 機関紙編集委員会があたります。

発 表 「友の会だより」11月号にて 入選作品は掲載いたします。

応募の決まり

- 1人2枚まで 撮影機材・テーマは問いません。他のコンクール等で入選した作品はご遠慮ください。
- 「プロ」(自分でご判断ください)はご遠慮いただきます。
- プリントしたものを郵送するか、電子メールに画像データを添付してお送りください。
- 撮影者、テーマ、コメントをお書き添えください。
- 被写体の肖像権にかかわる問題が生じた場合でも、友の会は一切責任を負いません。
- 応募作品は返却いたしません。ただし、フィルム写真でネガが残っていないものはご希望によりお返しいたします。



昨年の受賞作品より



まちだ たつこ その⑤ 町田 龍子さん (太白区ひより台)



チャレンジ精神旺盛な
町田龍子さん

今年から友の会の理事となり、広報委員会を担当している町田龍子さんです。出身は秋田市。ご夫君が会社の旅行で仙台に来たところ気に入って、仙台に移住し50年余になります。長町の当時のトーコーチェーン近くの社宅にしばらく住んでいたのですが、長町にはなじみがあるとのこと。

その後、ひより台に家を建てて移住。声をかけられひより台の班会に参加するようになり、今年から友の会の理事となりました。しかし5年前、ご夫君が病に倒れ療養の都合で病院のある若林区へ。西多賀病院で20年間看護助手の仕事に携わってきたことが、介護に生かされたそうです。

「ご夫君が亡くなり、お姉さんが住んでいる関係で再びひより台へ。昨年12月に斉藤レイさんから班長を引き継ぎました。テーマはみんなで出し合い、施設見学などいろんなテーマで毎月の班会を開いています。先日は新しい方が見学に来てくれました。これからも助け合いながら運営していきます」と笑顔で語る町田さんです。

あなたも健康チャレンジを！

健康づくりのコースから挑戦するコースを選び、1カ月以上続けて実践する健康づくりの取り組みです。誰でも無料で参加でき、達成報告者にはチョットした記念品も進呈します。

健康な生活習慣を見につけるために！

さあ、あなたもチャレンジ！

くわしくは折り込みのチラシをご覧ください。



シンポジウム

女川原発の再稼働は是か非か？

女川原発再稼働について規制委員会が「OK」を出し、地元説明会や議会での論議が進められています。このまま再稼働させていいのか、避難計画やコロナ禍で新たに懸念される問題などをもとにごいっしょに考えたいと思います。どうぞご参加ください。※コロナ感染拡大状況によっては変更もございます。

◎日時：10月9日（金）

14：00～15：45（受付は13：30より）

◎会場：太白区文化センター 展示ホール

◎シンポジスト

多々良 哲さん（あいコープみやぎ顧問）

原 信雄さん（女川原発の避難計画を考える会 代表）

進行 平尾 伸二（仙台南健康友の会事務局次長）

◎参加費：無料

◎定員：60名（事前にお申し込みください）

主催：仙台南健康友の会 電話 248-6702 FAX 746-5146 メール n.tomonokai@gmail.com



◆野菜が楽しみ

高梨 紀久子(青葉区中山)

コロナ、コロナの毎日、私も手づくりマスクをつくりました。ネコのひたいほどの庭にオクラ、しそ、朝顔の種をまいて成長を楽しみにしています。鉢に1本だけきゅうり、トマトの苗を育て初もぎ、じっくり味わって食べております。毎日が楽しみです。

◆皆でマージャンしたい

福原 幸(太白区大谷地)

コロナウィルス禍で巣ごもり生活。出歩きもままならず窮屈。自由な生活がなつかしい。皆でマージャンしたいですね。

◆ふるさとの山をなつかしく

相原 綾子(太白区鹿野本町)

前号の船岡城址公園の紫陽花、美しいですね。この山の下で生まれ育ちました。うん十年前は何もない山で草ぼうぼうで、坂を駆け下りて遊びました。「止まらんねえ」などと叫びながら、ふるさとの山をなつかしく思い出しました。

◆ホームセンター通いを

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

最近、毎週のようにホームセンターに通っています。子どもたちの自転車置き場を作ったり、庭の植木や芝の手入れをしたりなど。この前は15kgの砂利を10袋。車に積むだけでもいい運動です…

◆歩ゆう会が楽しみ

櫻井 千世子(名取市愛島)

うわぁーい!! やったね!! まさか「友の会パズル」に当選するなんて。さっそく図書カードも届き、喜んでおります。ありがとうございました。次回の「歩ゆう会」も楽しみ!! 天気に恵まれますように。

◆小児科開設おめでとう

佐藤 昭夫(太白区羽黒台)

小児科の開設、誠におめでとうございます。長町病院では横山成紀外科部長時代に胃の手術を受けています。月1回は定期検診を受けています。

◆班会が再開されました

渡邊 兼光(太白区ひより台)

いつもお世話様です。班会が再開され、ありがとうございます。コロナ再拡大の様子もあり予断を許しませんが、よろしく願います。

◆パン教室で美味しく

土田 沙乙里(太白区富沢)

いつもお世話になっております! 久しぶりの「ママのパン教室」、とっても美味しかったです(^^)

◆お金と人の配置を

小泉 貞子(太白区柳生)

医療関係の人々が安心して働き続けられるよう、お金と人の配置を求めたいですね。介護士や保育士も看護師も、みんな公務員にしてほしいです。

◆コロナウィルスは早く消えて

青木 貴美子(太白区日本平)

会合、行事がお休みなので、しっかり食べて栄養をつけても運動がお休みで、体力はつかなくて体重がきました。コロナウィルスは早く消えてほしいですね。

◆感染対策に力を

清水 厚子(太白区郡山)

マスクの写真の掲載ありがとうございます。コロナの感染が止まらないですね。政府はPCR検査など感染を防ぐ対策に力を入れてほしい。GOTOトラベルやつてる場合ではないです。

◆あまり見なくなった入道雲

今野 花子(太白区長町)

学校帰りよく空を見上げながら家へ帰り、明日の天気を占いました。いまは入道雲もあまり見なくなりましたね。

◆図書カードにビックリ

庄子 仲子(太白区袋原)

パズルの抽選に当たり、図書カードがおくられてきてビックリ!! 添え書きの文も取り上げられてさらにビックリ!! はずかしいです。ありがとうございます。クイズと合唱大好き人間です。

◆90歳の誕生日を

内田 昭子(太白区長町)

今日で90歳になりました。パズル毎回楽しみに解いています。

◆健康まつり中止残念

永浦 郁(太白区三神峯)

楽しみにしていた健康まつりが、新型コロナウィルスにより中止になり残念です。収束してまた健康まつりができるように期待しております。

◆いただいたアジサイに喜び

伊藤 美智子(太白区八本松)

友の会だよりを配布中、素敵なアジサイをいただきました。ごほうびかな? とでもうれしかったです。

◆家族にはよい機会かも

山崎 幸子(太白区山田本町)

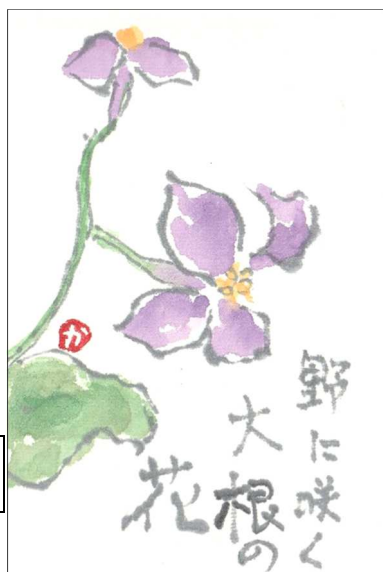
外出や外食はめっきり減りましたが、子どもたちと過ごす時間は長くなり、楽しいやら、大変やらです。家族と愛を深める良い機会なのかも♪

◆早くワクチンができるよう

今野 洋子(太白区柳生)

認知症の患者さんはエアコンをつけていないことが多いので、マスク着用してのケアは真夏日には大変です。早くワクチンができるといいですね。



熊谷 孝代(太白区長町) **ちぎり絵**千葉 哲子(太白区鹿野) **ちぎり絵**菅原 和恵(太白区八木山本町) **絵手紙**山田 英子(太白区長町) **絵手紙**

菊地 力治(太白区長町)

(わたしのひとこと続き)

◆待ち望まれた小児科再開

千葉 友幸(太白区長町)

小児科診療の再開おめでとうございます。地域の住宅環境の大きな変化と生活様式の多様化から待ち望まれたものと思います。地域医療の拡大は、「住みよい長町」をさらに実感できるニュースです。

◆税金はワクチン開発費に

浅野 つや子(太白区旗立)

コロナ感染者が増加している昨今、税金のバラマキ(とくにアベノマスク)は止めて、ワクチン開発研究費に十二分に充ててほしいと思います。

◆花のない三神峯を散歩

菅原 義雄(太白区緑ヶ丘)

友の会では、いろいろとお世話して頂き有難うございます。先日、花のない三神峯を散歩しました。巣ごもりで大分乱れた生活のリズムを取り返せたようでした。順応も必要と思いました。



◆表紙の写真、いいですね

熊谷みよ子(太白区山田中ヶ丘)

友の会だより表紙の写真は、大きくてとってもよいです。それに、コロナ相談窓口の電話番号の数字と同じく、地域連携・医療相談室の連絡先も大きく載っていて、わかりやすく助かります。

◆三浦朋子さんの話を実行

浅沼かつ子(太白区大野田)

前号の三浦朋子さんの「体力低下を防ぐため高齢者が気をつけたいポイント」は、とても参考になり実行しています。体力維持、バランスのよい食事を心がけていても、手を抜くのが私の得意でしたが、これからはしっかり自分や家族のためにがんばります。

◆吹き矢始めました

只野 素子(太白区袋原)

『いつでも元気』で紹介されていた吹き矢始めました。大きく息を吸って、的をめがけて(集中)吹く!! 毎回手先のぶれや息の強弱で中心に当てることができませんが、年を重ねても元気であるために続けたいと思います。

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自らの意志により(公共性の高い活動へ)参加する人のこと。またはその活動。

⑤漢字の読み方には音と〇〇があります。

⑥観賞魚用に改良したコイの品種の総称。

⑨人間または生物を取り巻く、まわりの状況。

⑩荷札、付箋といった意味の英語。単語。

⑫ある専門的な技術やその蓄

積のこと。Know How。

「タテのカギ」

①自分のことをこう呼ぶ人もいます。

②走ること。

③ある地域で天気はどう変化するか予測し、知らせること。

④「深い」の対義語。

⑦春夏秋冬。

⑧ことわざ「郷に入れば〇〇に従え」。

⑨刀剣の一種であり、剣の内でもとくに片側にしか刃のない物を指す。

⑪「今」を英語で。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「ニュウドウグモ(入道雲)」

①	シ	ヨ	ウ	ニ	カ	
B	ユ		イ		④	⑤
⑥	G	モ	ク	ロ	ム	イ
		ク		⑧	C	ウ
			⑨	D	ド	
⑩	ズ	イ	ガ	ン	ジ	

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きますこともあります。

(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**10月20日**(当日消印有効)

※応募は友の会会員に限ります。



長町病院入り口に飾られた「平和七夕」

◎7月号のパズルは45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)

当選者

- ◎相原 綾子(太白区鹿野本町)
- ◎秋保 隆(太白区秋保町)
- ◎伊藤 友子(青葉区東勝山)
- ◎熊谷 みよ子(太白区山田自由ヶ丘)
- ◎小泉 貞子(太白区柳生)
- ◎今野 洋子(太白区柳生)
- ◎金野 トミイ(太白区東郡山)
- ◎斎藤 ノブ(太白区大野田)
- ◎千葉 友幸(太白区長町)
- ◎土田 沙乙里(太白区富沢)

聴診器

被爆75年の祈りの夏がやってきました。「長崎の鐘」は、爆心地近くの浦上天主堂の瓦礫の中から奇跡的に無傷で掘り出されたアンジェラスの鐘。この歌のモデルとなった永井隆博士は爆心地近くの長崎医大で医師として働き、自らも右側頭動脈切断の重傷を負いながら被爆者の救護に当たりました▼廃墟となった自宅には奥様の姿は無く、台所近くに奥様愛用のロザリオが……♪召されて妻は天国へ別れてひとり旅立ちぬ形に残るロザリオの鎖に白きわが涙 慰め励まし長崎の ああ長崎の鐘が鳴る(「長崎の鐘」より)▼歌手の藤山一郎は、レコーディングの時に涙を堪えながら歌ったそうです。悲惨な長崎の被爆状況が脳裏をかすめたのでしょうか!レコーディングを終えたその足で永井博士の自宅を訪問。「長崎の鐘」を歌って報告した時、二人とも涙で顔がクシャクシャだったそうです。人間が人間を殺し合う戦争ほど愚かなことはありません。先人達の悲痛な魂の叫びを決して忘れてはなりません。(三橋 吉則)