



みんなでアドバイスしあいながらなごやかな雰囲気で

毎月開催の緑ヶ丘班会。10月

23日は脳トレインストラクターの渡辺建寿さんを招いて「コグニサイズ(\*)」をテーマに開催しました。

ラダー(はしご状のマス)を使つてのトレーニングでは、「あつ、そこで手をたたかきや」「順番違つてるわよ」など、おたがいにアドバイス。和やかな雰囲気で行しました。

「ちよつと肌寒かつたけどすつかり身体が温まったわ」など語り合いながら、終了後はみなさん笑顔で会場をあとにしました。

\*コグニサイズ＝頭を使いながら同時に身体を動かす運動。2つの作業を同時に行うことで、認知症予防や軽度認知障害の方々の認知機能の維持・向上の効果が期待できるといわれています。

## アンケート「生活上のお困りごと」にご協力ください

コロナ禍で地域の方々の健康や雇用、生活上の問題が心配となっています。友の会ではこうした実態を把握し解決につなげていくとともに、今後“支え合い”“助け合いの活動”を推進していきたいと考えています。

そのために、皆様に「生活上のお困りごと」アンケートをお願いすることといたしました。

折り込みのアンケートにご記入の上、12月15日までに返信用封筒で友の会にお送りください。(料金はかかりません)

なお、この封筒は署名用紙の返送にもご利用いただけます。(2ページをご参照ください)

## 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。

# 楽しく健康チェックと体操

## 保健部で健康相談会

9月26日(土)、新日本婦人の会若林支部のつどいで、健康相談会を実施しました。感染対策を取りながら「肥満チェック、体脂肪測定、握力測定、血圧測定、血糖測定、片足立ちテスト」を行い、24名の方が参加しました。

今回の健康相談会は友の会保健部が中心となり、若林健康友の会、長町病院からも協力をいただきました。参加者からも大変喜ばれ、コロナ禍で例年の健康相談会が企画できなかったの、いい機会になりました。



各種測定はスムーズに進行しました



長澤 絹代  
(事務局次長)

# 拙速な再稼働や避難計画に不安・疑問の声

## 社会保障部主催のシンポジウムに43名

女川原発再稼働をめぐる動きが緊迫する中、仙台南健康友の会社会保障部の主催でシンポジウム「女川原発の再稼働は是非か？」を10月9日に開催しました。

会場となった太白区文化センターには43名がお越しになり、間隔をあけて配置した椅子席はほぼいっぱいとなりました。



シンポジストからはわかりやすい説明が

シンポジストの多々良哲さん(あいコープみやぎ顧問)と原伸雄さん(女川原発の避難計画を考える会代表)の話は具体的でわかりやすく、参加者からは避難計画への不安・疑問や仙台でも説明会を持つべきだなどの意見が出されました。

拙速に再稼働に進むのではなく、県民の声を聴いてほしいという思いを強くしたシンポジウムでした。

参加者の感想から  
○タイムリーな企画でよかったです。報告者2人の話もとてもわかりやすかったです。  
○参加してよかったです。原発事故が起きたら、どこへ逃げようと無理だと思えます。目に見えないものが風に飛ばされるのをどのようか。に止めるのか、そんなことできないではありませんか。

平尾 伸一(事務局次長)

### 「安全・安心の医療と介護の実現と国民のいのちと健康を守るための国会請願署名」にご協力ください

コロナ禍で医療体制の脆弱さが浮き彫りになっています。国民のいのちに直結する重大な問題です。

誰もが安心して受けることができる医療のために、国会請願署名に取り組んでいます。署名は友の会室にお届けいただくか、アンケート用紙に添付している返信用封筒でお送りください。(料金はかかりません)



「仲間ふやしキャンペーン」で友の会の輪を大きく

「コロナ禍でも工夫した取り組みが広がる」

10月、11月は、全国の民医連(民主医療機関連合会)の共同組織(友の会や医療生協など)が「仲間ふやしキャンペーン」にとりくんでいます。

コロナ禍で例年のような取り組みができない中で、感染対策も取りながら「友の会にお入りですか?」と明るく声かけ。入会者も生まれています。一部をご紹介します。



復興住宅での健康カフェでも入会がありました

・長町病院の通所リハビリ室では、保健部「健康チャレンジ」に参加しようとして、職員の家族がこぞって入会を申し込んでくれました。

・復興住宅での健康カフェには、転居してきたばかりの方が参加し、「知り合いがいなくて不安でしたが今日はとても楽しかった」と友の会に入会してくれました。

・お茶っこ会では入会したばかりの方が知り合いを誘い、入会者が生まれています(7ページ参照)

・いきいきすみれ班(ひより台)など班会でも入会者が生まれています。

・長町病院の介護支援室では利用者の方に友の会入会や『いつでも元気』購読を勧めてくれています。

消費税増税に加えコロナ感染がひろがる中、地域の人々のくらしが悪化しています。貧困や孤立をなくし、「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるため、みなさんで手を携えて、地域に根をはった大きな友の会にしていきたいと思います。



◆みなさんへのお願い◆

- ◎ ご近所・お知り合いの方をぜひ友の会にご紹介ください。
- ◎ 読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』をお読みください。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2020 11月号 380円

好評発売中

出張りハ始めました 石川

けんこう教室 コロナ禍と高齢者の健康

うちでも元気 体操&脳トレ

わたしは分断を許さない

まちのチカラ 群馬県みなかみ町

食と健康 いつもの和食で上手に減塩



読みやすく健康づくりに役に立つと評判の『いつでも元気』。月刊誌で月380円です。どうぞこの機会にお読みください。見本誌(無料)をご希望の方は友の会までご連絡ください。

# ウイルスにも寒さにも負けない生活術

## フレイルを予防し新しい生活様式に適応しましょう

鈴木 美帆 (長町病院作業療法士)

今年はず想もしなかった自粛生活を強いられ、家族や親しい友人とも会えず、これまでの生活が当たり前ではなかったことに気づかされました。このような自粛生活も長期化してくると不調を感じられる方もいらっしゃると思います。今回はウイルスにも寒さにも負けない生活術をほんの少しですがご紹介いたします。

あきらめる前に

できることが

「テレビやパソコンを見ている時間が長くなった」「おいしくものが食べられず食欲が減った」「家の中でつまづきやすくなった」「家族以外の人と話す機会がなくなると話が減った」「物忘れが気になる」など、最近気になっていることはありませんか？

動かないこと(＝生活不活発)により体や心の働き、社会的なつながりが低下した状態を「フレイル＝虚弱」

といいます。フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れがとれにくく、インフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。しかしフレイルは早めに気づいて適切な取り組みを行うと健康に戻ることができる状態です。「もう年だから」と諦めている方もいらつしやるかもしれませんが、でも、その前にまだできることがありますよ。人生100年時代です。

### \* ロコモーショントレーニング

#### バランス能力をつける運動—片足立ち

\* 左右とも1分間で1セット、1日3セット



①つかまるものがある場所に立つ



②床につかない程度に片足を上げる

#### 下肢の筋力をつける運動—スクワット

\* 5~6回で1セット、1日3セット



①足を肩幅に広げて立つ



②お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻る

### フレイルを予防するための生活術

- 座っている時間を減らしましょう！なるべく意識して立ったり歩いたりするようにしましょう。
- 筋力トレーニングで筋肉や関節の状態を維持しましょう ↓ロコモーショントレーニング
- 天気が良ければ、人混みを避けて、屋外へ出ましょう。庭いじりや散歩もお勧めです。
- バランスの良い食事をしっかりと3食、よく噛んで食べましょう！
- 歯を磨き、お口を清潔に保ちましょう。感染症予防に効果的です。
- お口まわりの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
- 家族や友人と意識して交流し、お互いに支え合ひましょう。

正しい最新情報を共有し、困ったときに助け合える相手がいるとトラブルや不安の解消につながります。

\* 参考文献・厚生労働省ホームページ、ロコモオンライン

ロコモーショントレーニングはたったの2つ、「片足立ち」と「スクワット」です。

ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

「コロナでバイトがなくなり学費が払えない」「退学を考えている」の悲痛な声

## 困窮する学生への食料・物資支援にご協力ください



国見で行われた食料支援には多くの学生が  
(写真は一部加工しています)

「就活真っ最中のはずが企業訪問すらできない。バイト代の減少も予想外。目の前が急に真っ暗になった」・・・(東北大学4年)

コロナ禍で学生がきびしい状況に置かれています。

学生団体「みやぎ学生緊急アクション」によると、調査に回答した宮城県内の学生579人のうち、5人に1人が収入減を理由に退学を検討しているとのこと(5月の調査)。

### 高すぎる学費と

### 家庭収入の減少が影響

大学の学費は年々上がり続け、国

公立大で初年度納付金(入学金+授業料等)が平均82万円、私立大学で133万円にも上ります。不況で家計の仕送りも減り続け、バイトに頼らざるを得ない学生が増えています。そこにコロナが直撃しました。

未来を担う学生が経済的理由で勉学をあきらめるようなことがあつてはなりません。

いま全国各地で学生への支援活動が取り組まれています。仙台でも日本民主青年同盟(民青同盟)などが「学生食料支援プロジェクト(食ベプロ)」を立ち上げ、学生への物品等の支援

活動に取り組んでいます。友の会もこうした活動に協力していくこととしました。ぜひ下記の支援物品をお寄せください。お寄せいただいた物品は、「食ベプロ」などを通じて生活に困っている学生にお届けします。

### 民青同盟で取り組んだ 学生アンケートなどから

- ◇ 夏から仙台に来たのでアルバイトが見つからない。食費と日用品にお金がかかって大変だ。(1年生)
- ◇ 奨学金も借りていないので、親の経済状態が心配。前期は大学に行っていないにもかかわらず施設使用料を取られている。(1年生)
- ◇ コロナウイルスの影響でアルバイトをするなど親に止められているので、奨学金だけで今後生活していけるか不安。(1年生)
- ◇ 学生の負担を減らすために学費の引き下げをしてほしい。(2年生)
- ◇ オンラインなのに学費が同じというのは不満である。(3年生)
- ◇ 部活動での出費が大きいため、アルバイトだけで補うことができないか不安。(1年生)
- ◇ コロナの影響で3カ月間アルバイトがなくなり、生活が苦しい。(3年生)

### 支援をお願いしたい物品

#### ○食料品

・缶詰、レトルト食品、インスタント食品などで、常温で保存ができる食品。

※レトルト食品等は、賞味期限が2カ月以上あるものに限りです。

・日用品(洗剤、髭剃り、ティッシュ・シャンプー・マスクなど)

※衣類や食器などは対象外とします。

※締め切りは12月いっぱいとします。



物品のお届け・お問い合わせは

仙台南健康友の会まで

★住所 〒982-0011

仙台市太白区長町 3-7-26

★電話：248-6702

※お引取りにはいけませんので、お持ちいただくかお送りいただきますようお願いいたします。

# 班から、ブロックから

## 「お茶っこ班」を立ち上げました

若林ブロック

2月のお食事会以降、新型コロナで友の会活動をお休みしていました。「あの人はどうしているかしら!」「元気でいるかしら!」と気になり、アツという間に7カ月経過してしまいました。ブロック世話人会を開催し、「お元気ですか?」「訪問や3密を避けての班会議、「健康講演会」の開催などについて検討しました。



お茶っこ班」を立ち上げました。会員宅(若林3丁目)で

10月5日(月)午後1時~3時頃まで5名の参加で、昔の懐かしい話や世間話、イチジクの煮方や美味しい栗ご飯の作り方など、幅広くおしゃべりは止まりません。最近「パソコン習っているのよ!」と85歳の方、「買い物や受診など用事はほとんど自転車で」と元気に話す91歳の方の話、着物の生地を再利用しての小物作りの紹介などアツという間に楽しい時間を過ごすことができました。

平間止(若林ブロック)

## 折り紙

### 楽しかった!

はなみずき班

10月19日、はなみずき班会で折り紙をみんな楽しんでみました。レクチャーしてくれたのは長町ブロックの佐藤誠子さん。花瓶敷きをつくるのに、8枚同じものを折り、組み合わせます。「こう折って、次はどうだっけ?」「あれ、向きが違う!?」など、頭をひねりながらの折り



折り紙に夢中になりました

紙。参加者からは「楽しかったわ」などの声が上がりました。

## 久しぶりに班会を

### 開催しました

四郎丸落合班

10月16日(金)、袋原コミュニティセンターで「四郎丸・落合班会」を久しぶりに開催し、10名が参加しました。オープニングは西中田の遠藤さんご兄弟のヴァイオリンとピアノの演奏、学習会は「新型コロナウイルスとインフルエンザ」の話をお話の会保健部の安齋キヨ子さん、健康体操は、長町病院健康運動指導士の板橋幸子さんと盛

りだくさんの内容でした。

東北大学から1カ月前の研修に見えている医師も参加。安齋さんのお話への質問に、ていねいに答えていただきました。

下の写真は健康体操の様子ですが、「どこを動かすか何に効き目があるのかかわかってよかったです。家でもやってみます」と運動のヒントが得られたようです。

村上 奈保子(事務局次長)



板橋さんのリードでストレッチ体操

## 環境美化でイメージアップ

病院利用委員会で草取り



「長町病院の花壇に雑草がたくさん生えているね」という地域の方の声を受け、9月30日、病院利用委員会(長町病院をより利用しやすくするために話し合う委員会で、病院と友の会で構成しています)で、長町病院周辺の草取りを行いました。5人で協力して行い、指定ごみ袋6袋分取りました。11月17日に2回目を行う予定です。

高橋 賢一(副会長)



みんなで協力して草取り

# 地域交流サロン・サークル活動 掲 示 板



## ◎ 地域公開講座を再開します

| 月 日  | テーマ            | お話しされる方                 |
|--|----------------|-------------------------|
| <b>2020年</b>                                 |                |                         |
| 11月26日(木)                                    | 「終活」を考えているあなたへ | 石田ひろみさん(みやぎ生協プリエ案内センター) |
| 12月24日(木)                                    | 介護保険の利用法       | 長町地域包括支援センター            |
| 時間：14:00～15:30 会場：よしの亭 ※事前にお申し込みください。(定員10名) |                |                         |

## ◎ 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



10月13日は久しぶりに長町まざらいんの協力で紙芝居を楽しみました。

郡山のAさんは初めての参加。先月入会したばかりのSさんが太白区図書館でAさんに出会った時に「友の会の『よしの亭』というところでお茶っこ会という楽しいことをやっているよ」と誘ってくれたそうです。参加したAさんは、終了後さっそく入会してくれました。



紙芝居に聴き入る参加者

## ◎ 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

## ◇ サークル情報 ◇

### ◎ 囲碁・将棋倶楽部

囲碁・将棋倶楽部は、対局者の間にパーテーションを設置するなど感染対策を取りながら活動を再開しました。



### ◎ うたごえ喫茶

友の会うたごえ喫茶は11月以降も開催を見合わせます。再開時にはお知らせします。

## 地域交流サロン・紫香亭の 閉所について

仙台南健康友の会地域交流サロン・紫香亭は、よしの亭に続く第二の「居場所・たまり場」として、皆様のご援助もいただき2017年に開所しました。

開所以来、新たなサークルが活動を開始したり、さまざまな集まりに利用したりと、紫香亭を活用し友の会の活動が発展してきました。

しかし、今年に入ってから新型コロナウイルスの感染拡大の中で利用が大きく減少し、お借りしている建物を維持することが困難になってまいりました。

友の会としても様々な方策を検討しましたが、現状では11月末を持って閉所せざるを得ないと判断いたしました。

利用していた皆様や期待を寄せていただいていた皆様には大変申し訳ございません。

いまは新型コロナウイルスの感染防止策を取りながら、友の会の活動を工夫してまいりたいと考えています。なにとぞご理解とご協力をお願いいたします。

仙台南健康友の会

## 第3回友の会写真コンクール 審査結果発表

仙台南健康友の会写真コンクールには、9名の方から14作品のご応募をいただきました。どうもありがとうございます。審査結果をお知らせいたします。なお、特賞(1作品)には図書カード5000円、金賞(2作品)には図書カード3000円、銀賞(3作品)には図書カード2000円、佳作には図書カード500円を進呈いたします。



★特賞 「誕生日おめでとう！」  
土田 沙乙里さん (太白区富沢)

撮影者コメント…次男の2歳の誕生日のひとコマです。大好きなアンパンマンのケーキを作り、お祝いしました。仲良しのおねえちゃんとおにいちゃんに「チュッ」してもらい、うれしさ半分恥ずかしさ半分の表情です。



金賞 「桜の下のふたり」  
藤澤 律子さん (太白区長町)



金賞 「お父さんの料理教室」  
大久 長範さん (太白区日本平)



銀賞 「そうめん流し」  
笠原 等さん (太白区泉崎)



銀賞 「花のなみだ」  
阿部 周子さん (太白区柳生)



銀賞 「オレンジの空」  
中田 純人さん (太白区郡山)



# シリーズ ひも

## その⑤ 白鳥 安男さん (太白区東中田)



いつも柔和な笑顔の  
白鳥安男さん

今年から友の会の理事となり、社会保障部を担当している白鳥安男さんです。

出身は志波姫町(現栗原市)。かつてが大好きで、小中学校と徒競走はすべて1位だったそうです。中学・高校と陸上部に所属し長距離を。駅伝大会でも中学は2年連続準優勝で、個人では区間トップ賞だったそうです。

卒業し東北金属(現・トーキン)に就職。60歳の定年まで働き続けました。最後の12年間は名古屋

屋に単身赴任。意に沿わぬ配置転換でした。しかし無類の山好きの白鳥さんは、その機会を活かし日本アルプスを次々と突破することができたとのこと。

定年の年には念願だったエベレストのトレッキングに参加。標高5545メートルのカラパタルまで上りました。

退職後仙台に戻り、地域での活動に参加。憲法9条を守る会を南仙台で発足させたりと活躍しています。

「今の政治のもとで生活が苦しい人たちのために、友の会の輪を広げながら、元気に生きる力をいっしょにつくりあげていきたいですね」と目を輝かせながら話す白鳥さんです。

### 来年の新春のつどいは中止します

年頭の恒例行事の「新春のつどい」ですが、来年は1月17日(日)に予定していました。

しかし、例年飲食を伴い開催していることや参加者が会場いっぱいになることから、新型コロナウイルスの感染防止を最優先し、開催を見送ることといたしました。楽しみにしていただいている皆様には大変申し訳ございませんが、なにとぞご理解をお願いいたします。



今年1月の新春のつどいより

# 介護福祉士 募集中!

一人ひとりを、地域を、大切にしたいから

奨学生制度あり

職場見学・1日体験 随時募集中

福利厚生完備

「いつでも、どこでも、誰もが、等しく良い医療と介護を受けられるように」  
宮城県民医連でチーム医療の一員として、専門性を生かして一緒に働きませんか?

宮城県民主医療機関連合会 看護学生室 TEL.022-367-9092

〒985-0833 宮城県多賀城市下馬2-13-7 健徳会クリニック1号館5階 FAX022-367-9004

E-mail:kangogakusei@miyagi-min.com URL https://miyagi-min.com/kango



(福)宮城厚生福祉会  
宮城野の里

<介護老人福祉施設>  
田子のまち  
十符・風の音

(公財)宮城厚生協会  
有明センター はなみずき  
市川中野 介護医療院

松島医療生協  
<デイサービス>  
おたっしゃデイ

みやぎ県南医療生協  
<デイサービスセンター>  
あおぞら

※(公財)宮城厚生協会 収容合併院・長町病院・志波姫の原病院/ハビリ病院でも募集中

### 写真コンクール② 佳作



やまがた愛の武将隊  
清水 厚子さん(太白区郡山)



一生懸命のぞいているよ  
引地 顕三さん(長町病院)



みどりの杜 サマール  
ミネーション2020  
小林 美奈子さん(太白区長町)



### わたしのひとこと

#### ◆これからは意識して

田口 淳子(若林区土樋)

「鼻呼吸のすすめ」は、ずっと口呼吸をしていた私にぴったりの記事です。これからは意識して口まわりの筋肉を鍛えていこうと思います。

#### ◆「鼻呼吸のすすめ」が役立つ

ツ―猫(名取市ゆりが丘)

友の会だよりからはいつも前向きの姿勢が感じられ、元気をもらえます。今回「鼻呼吸のすすめ」記事で、朝方に痰がからむ理由がわかりホッと安心しています。ありがとうございます。

#### ◆バスの便の改善を

宍戸 貞子(名取市相互台)

「コロナ禍で住民の足がさらに不便に」の記事を読み、同感です。私の住む相互台も長町からの最終バスは21時23分。長町までのバス料金は370円(高い!!)、どうしてもマイカー使用になってしまいます。何とかしてほしいです。

#### ◆リビリーのスタッフに感謝

佐々木 まさ美(太白区富田)

ただいま週1日のリビリーでお世話になってます。一日があつという間に過ぎ、とても楽しいです。スタッフの皆様の若いエネルギーをいただき、毎回とても楽しいです。感謝しつつ今日も通っております。

#### ◆子どもたちの未来のために

村上 久美子(柴田町槻木)

少人数数学級実現の署名を集め、提出しました。瀬成田先生の提案に賛成です。教職員を増やし、子どもたちの未来のためにしっかりと教育してほしいですね。友の会だよりを楽しみに読ませていただいています。感謝。

#### ◆戦争は絶対にあつてはならぬ

上中 美恵子(太白区日本平)

「聴診器」に被爆75年とあつた。世の中に絶対はないというが、戦争は絶対にあつてはならない。高々75年というが、すさまじく日本はあえぎ、今日の平穏を保っている。被爆者の会の木村緋紗子さんもご高齢、身を粉にする活動にはありがたく、戦争の悲惨さを語り継ぐことを絶やしてはならないと思う。

#### ◆世論に追い詰められた辞任

福島 せん(若林区若林)

安倍首相の辞任は病気が理由でしたが、世論に追い詰められたことと行き詰まりの結果だと思えます。菅氏が首相になりましたが、アベ政治を終わらせるためにがんばるぞ。

#### ◆何度も読み返しました

佐取 正道(太白区長町南)

「長崎の鐘」に触れた239号の「聴診器」何度も読み返しました。藤山一郎氏と永井博士の話は、私が5年生の時聞きました。その後福島古関裕而記念館にいる友人からも聞きました。また、軍歌といわれる戦時歌謡曲についても教えられました。

#### ◆父の愛唱歌でした

千葉 昭子(太白区羽黒台)

朝ドラの「エール」を観ています。古関裕而の「長崎の鐘」は父の愛唱歌でした。歌うときは永井博士の話も必ずしてくれました。忘れられない思い出です。

#### ◆全額公費負担で

内海 哲郎(太白区土手内)

冬近し、を連想させる気候のとき、インフルエンザ予防接種を済ませました。コロナ禍を少しでも減らしたいなら、全額公費負担でもれなく受けられるようにできないのでしょうか。

#### ◆新総理に怖い感じが

青木 貴美子(太白区日本平)

総理が替わっただけであまり期待できません。前の悪政をなかつたことにしようとするのが見えてがっかりです。何を考えているのかわからない新総理。怖い感じがします。

#### ◆CT検診をお勧めします

鈴木 スミ(若林区沖野)

連れ合いが肺がんになりました。毎年の市民検診では異変なし。しかし3月、かかりつけ病院で肺がんが見つかりました。抗がん剤・放射線治療と進み、一応落ち着きました。前号の肺がんCT検診のチラシを見ました。1万3千円前後は高いですが、早期発見・早期治療で安心できればよし、何事もなければこの上なくよいです。CT検診をお勧めします。

#### ◆私の一番の至福の時

安齋 キヨ子(太白区西中田)

来年2月で75歳になります。びっくりものです。それよりびっくりものは、院内保育所で阿部理奈先生のお子さんをみていること。お昼寝のとき、理太郎君を寝かせつける時、私の一番の至福の時です。

#### ◆パズルを一番先に

佐々木 富子(太白区緑ヶ丘)

久しぶりにパズルに応募します。私は友の会だよりをいつも楽しみにしています。パズルのコーナーを一番先に見る癖がついています。頭の体操にはとてもよいと思っております。当たるともつとうれしいですね!

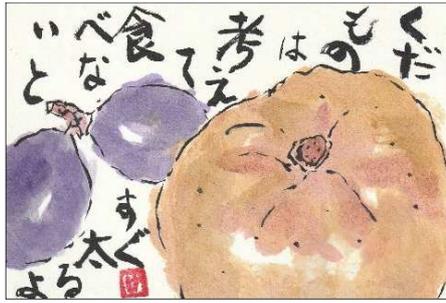
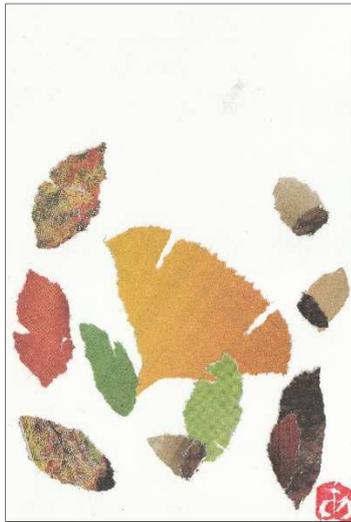
#### ◆早く終息してほしい

寺崎 光子(太白区西中田)

友の会だより毎回楽しみですが、コロナの影響で花見・夏まつり等、中止で残念。早く終息してほしいと願っています。グラウンドゴルフ・カーブスで運動しています。



相原 綾子(太白区鹿野本町) **ちぎり絵**



遠藤 恵子(気仙沼市) **絵手紙**

**わたしの作品**

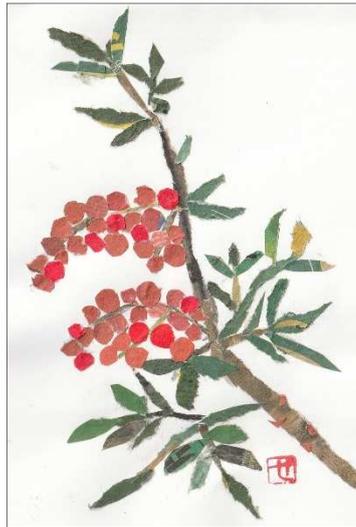


森山 好子(太白区鉤取本町) **絵手紙**



10月30日、ハロウィンの仮装をした長町病院院内保育所の子どもたちが、デイケアの利用者にプレゼントを渡しました

佐藤 誠子(太白区長町) **ちぎり絵**



菊地 力治(太白区長町) **水彩画**



(わたしのひとこと続き)

◆**コロナが早くゼロに**

高梨紀久子(青葉区中山)

宮城県や仙台市のコロナ感染がゼロになり、うたごえ喫茶が一日も早く始まるのを楽しみにしています。友の会パズルを楽しみに待っています。皆様絵手紙上手ですね。90歳の誕生日、内田様すばらしい!!いつまでもお元気で!

◆**子どもの勉強見るのが日課に**

菅原康介(青葉区旭ヶ丘)

コロナウイルスの影響で生活習慣が変わってからのというもの、夕食後の時間に子どもたちの勉強を見るのが日課になりました。コロナが落ち着いても、この習慣は続いてくれることを祈ります:

◆**初めて応募しました**

ひよこ 太白区柳生

友の会だより楽しみにしています。新型コロナウイルス禍で自粛生活。庭の草取り、不用品の片づけで過ごしています。初めて「友の会パズル」に応募しました。

◆**若い力が発揮できるよう**

板橋 教子(若林区南染師町)

子どもたち、学生たち、早くコロナが収まってマスクを気にせず勉強にスポーツに精一杯若い力をぶつける日々が早く来るといいですね。

◆**お風呂上りに続けてます**

中里 朋子(太白区長町)

「鼻呼吸のすすめ」の「あいうべ体操」をやってみました。あごと首筋が少々痛くなりました。風呂上りに髪を乾かしながら続けています。

◆**安心して小児科受診を!**

似内 悦子(太白区緑ヶ丘)

小児科に待望の小児科医・村長靖先生が赴任されましたね。先生が大学で研究されていたころ、少しばかりお手伝いさせていただき、数年一緒にいたしました。お優しく、信頼できる素晴らしい方でした。きっと今でも昔のままの先生だと思えます。わからないこと、心配なこと何でも親身になって、答えてくださると思いますので、皆様安心して受診なさって下さいね。

# 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 正月の休みを、交際や外出をせず、家にひきこもって(寝て) ゆっくり過ごすこと。

④ 桃太郎や一寸法師のような、昔から語り伝える話。

⑧ 宮城の方言で「体操着」のこと。

⑨ 父と母との総称。

⑩ ある品物にきめてある売値。

⑫ 届け出たある印鑑を別の物と替えること。

「タテのカギ」

① 「名前」を英語で。

② 失敗・過失などを許すこと。

③ 西アフリカのギニア湾に面する共和制国家。チョコレートの名前にもなっています。

⑤ 鍛冶を行う店舗もしくはその職人。

⑥ バス停留所の略。

⑦ 新しく刊行すること。新しく刊行した書物。

⑨ イソップ童話「金の○○銀の○○」。

⑪ 安政の大獄の中心となったのは○○直弼。

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

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

解答欄

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| ① ボ | ② ラ | ③ テ | ④ ア |
| ⑤ ク | ン   | ン   | サ   |
|     | ⑥ ニ | ⑦ シ | ⑧ ゴ |
| ⑨ カ | ン   | ⑩ キ | ヨ   |
| ⑪ タ | グ   | ホ   | ナ   |
| ⑫ ナ |     | ⑬ ノ | ⑭ ウ |

▼前回の答え

「アキノナナクサ(秋の七草)」

## 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。ご了承ください。

(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。

※応募は友の会会員に限ります。

切は**12月20日**(当日消印有効)

◎9月号のパズルは49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

- ◎ 安齋キヨ子(太白区西中田)
- ◎ 遠藤 恵子(気仙沼市)
- ◎ 大内 経子(名取市ゆりが丘)
- ◎ 菊地 幸子(太白区郡山)
- ◎ 小林 美奈子(太白区長町)
- ◎ 佐藤 洋子(太白区郡山)
- ◎ 佐取 正道(太白区長町南)
- ◎ 高野 せき子(太白区大野田)
- ◎ 高橋 啓子(太白区青山)
- ◎ 中村 利恵子(太白区太白)



## お詫び

前回同封した「CT検診の案内」に印刷ミスがあり、文字が空白になってしまった部分がありました。皆様にはご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。今回正しい内容のチラシを同封いたしました。

## 聴診器

娘が双子を出産して3年になる。改めて双子の子育ての大変さを知る▼まず「つわりは病気でないので診断書は書けない」と言われ職を失う。妊婦健診も毎月2回以上で費用がかさむ。出産後も低産体重児のため乳児健診も公費以外の月は自費扱い。ミルク、紙おむつ代で週に数万使っていた。睡眠時間も連夜30分ほどだったのを娘を連れてきて寝せていた。一人の授乳後寝かしつけるともう一人の授乳が始まるらしい。「話しかけながら」と書かれてある育児書は役に立たないとか。買い物も途中で二人がぐずるとできなかつた。低料金で利用できるホームヘルパー制度が欲しいと嘆いていた。一昨年多産児虐待事件が起きている。娘も両親の協力がなければそうなっていたかもしれないと言う▼内閣府は「結婚、妊娠、子育てに温かい社会」の実現のためにあらゆる施策を推進しているとうたっている。まったく美辞麗句である。ジイジも声を大にして叫びたい。

(藪田 隆司)