

謹賀新年



作品を手に笑顔のメンバー（撮影時のみマスクをはずしています）

いつも明るい雰囲気の「ちぎり絵サークル」。新聞のカラー刷りの部分を手でちぎりながら、花や動物などさまざまな作品を作り上げていきます。先生は友の会理事の早川カオルさん。初めての人にもわかりやすく教えてくれると好評です。

この日は「新年」をテーマにさまざまな作品作りに挑戦。椿や干支の丑(うし)などカラフルな作品が出来上がっていきます。

昨年から参加している熊谷孝代さん(長町)は、「みんなでわいわいしながらつくるのが楽しいです。今年は少しでもレベルアップしたいですね」と笑顔で語ってくれました。

(地域交流サロン・よしの亭にて、毎月第三火曜日に開催)

2021

友の会新型コロナ相談窓口

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。

仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 241 号

2021年1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



うちだ ちひろ 内田 千尋さん

長町病院臨床検査技師

仕事も自分の時間も大切に

昨年1月から長町病院で働き始めました。2年間のブランクがあったので不安でしたが、職場の皆さんがとても親切で、子育てにも理解を示してくださり、安心して働くことができました。

震災から10年経ちます。実家

は石巻ですが、震災当時は岐阜にいました。実家と連絡が取れなくてとても心配だったことが思い起こされます。

今年是可以る検査の幅を広げたいし、日中はしっかり仕事をして、自分の時間は子どもたちと過ごすように心がけたいですね。あとは、ぜひ「スポーツをやるぞ!」と思っています。



しょうじ よしあき 庄司 芳昭さん

友の会社会保障部

みなさんへの感謝つな

今年で84歳になります。80近くになって初めての入院を経験しました。班会で血圧を測ったら高かったので長町病院を受診。実は命にかかわる状態というので、ただちに救急病院に入院となりました。長町病院のスタッフに命を救われました。

大震災から10年。犠牲者の無念さを思うと、生かされた自分には幸福だと思っています。人のつながりや友の会とのつながりが、自分の運命を変えたと思っています。感謝の気持ちで友の会、町内会やボランティアに取り組んでいます。残された人生の中で、社会を良くし誰かのために力になれば、せめてものご恩返しになるかと思っています。



うし年生まれ 私の抱負①



みねざし わかお 嶺岸 若夫さん

太白区茂庭 農業

安心・安全な農作物を

昨年はコロナ禍の中、学童農園では田植えができなかったり、地域のイベントが中止となったりして、地元の小・中学校を対象とした食育活動を思うようにはできない1年でした。

今年のリモートでの出前授業やプランターでの稲作りなどの

工夫で、コロナ禍の中でも対応できる食育運動に取り組みたいです。また、安心・安全な食作物をつくり続ける農民の仲間をふやし、農産物の自由化の圧力に負けない運動をひろげていきたいと思っています。



あだち やすこ 安達 泰子さん

名取ブロック

時には肩の力を抜いて

今年には自分のことだけでなく社会全体に目を向けて、できることを精一杯やれたらと思います。心も身体も健康なのが一番ですが、社会が健全に動いているか関心を持って、自分のできるところで声を上げて行動していきたいです。とりわけコロナ

禍での若い世代の困窮に胸が痛み、仙南で学生への物資支援活動にもかかわりました。さらに、今年には美味しいものを食べる、好きな歌を思いっきり歌う、面白いユーチューブを見る、編み物をする、みんなとおしゃべりをする、草や花木を愛でる、学習する、時々運動もする、等々、やりたいこといっぱいあります。時には肩の力を抜きながらがんばりたいと思います。





加藤千穂子さん
若林・素敵に長生き班

憲法が大切にされる政治を

昨年施設に入居しました。散歩したり、本を読んだりして過ごしています。宮城県美術館にも友だちとよく行きます。現地に存続することができてよかったです。地域の新日本婦人の会の集まりや友の会の「憲法カフェ」にも参加する中で、憲法の大切

事を認識することができませんでした。安倍首相は退陣しましたが菅さんも憲法をないがしろにしています。今年は選挙で憲法を大切にする政治を実現したいですね。
また今年は故郷の長野に行きたいです。美術館やなつかしい場所をたどってみたいですね。



高橋賢一さん
友の会副会長
長町ブロック

助け合いの事業の前に

昨年はコロナコロナで「自粛」の一年でした。うたごえ喫茶も開催できず、人に会えないというのがつらかったですね。何人かの生活のフォローもしていますが、引きこもりになった人もいました。実は、私もますます体重が増えました。

今年は、なかなか外に出られない人たちにもできるだけ声をかけていきたいですね。菅政権は「自助・共助・公助」の順番で「公助」を切り下げようとしています。これ以上切り下げさせないとともに、友の会としては「助け合いの事業」を前に進め、地域で困っている人に手を差し伸べられるようにしていきたいですね。好きな釣りもしたいです！



うし年生まれ 私の抱負②

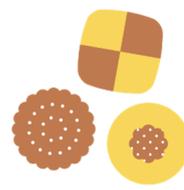


佐藤花香さん
つばさ薬局長町店
事務

患者さんに寄り添える職員に

昨年は社会人1年目。新しいことばかりで不安でしたが、職場の先輩方にていねいに教えていただきました。窓口などで患者さんと接する仕事なので、「ありがとう」と声をかけられるのがうれしいですね。
昨年復興住宅の訪問調査に参

加する機会がありました。住民の切実な声を聞いて、「自分に何ができるんだろうか」と考えさせられました。貴重な経験だったと思います。
今年は患者さんに寄り添うというのを、より意識したいと思います。また、新しい趣味を持ちたいです。甘いものが大好きなので、お菓子作りにも挑戦したいですね。



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。

昨年はコロナ禍のも
と大変な一年でした。
集まらない、動けない、
思うように話もできな
い。そんな中、友の会
のみなさんは細心の注
意を払いながら班会
を、ブロックのつどい

を、サークルの例会を続けています。

「友の会だより」の「私のひとこと」に「明日が見えない今日この頃、灯火が見えるのは友の会会員の姿です」という声を寄せていただきました。大変うれしいおたよりでした。

昨年10月～11月の「仲間ふやし月間」、お疲れ様でした。目標達成にはいたりませんでした。貴重な成果もいくつかありました。

11月のおたよりに「生活上のお困りごと」アンケートを同封しましたが、回答が数多く寄せられています。友の会員がお互いに支えあう新たな活動を展開できる道を探っていけるものと思っております。

今年もみなさんのお力添えをよろしくお願いいたします。

コロナ禍のもとでの貴重な前進

「友の会仲間づくり月間」で輪が広がる



第二復興住宅での「健康カフェ」

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

「月間」を通じて、新たに124名の方が友の会に入会、24名の方が『いつでも元気』を購読してくださいました。

新型コロナウイルスの感染が広がる中で、サークルの活動や大人数で集まることや、さらには「外来コーナー」などの活動が制限されました。

こうした中でも、毎週火曜日の「お茶っこ会」で会員が広がった

り、友の会理事が知り合いを友の会に誘ってくれたりして会員の輪が広がりました。長町病院通所リハビリ(デイケア)では、「健康づくりチャレンジ」への参加を通じて家族会員が14名広がりました。
また、「困りごとアンケート」に取り組み、電話や来訪しての相談に応じ問題解決を図りました。地域から頼りにされる友の会めぐし、今年もいっそう仲間の輪を広げていきましょう。

「月間」で友の会の輪が
新たにこれだけひろがりました

会員.....124名
『いつでも元気』読者..24名

アンケートへのご協力ありがとうございました

昨年末にご協力をお願いしたアンケート「生活上のお困りごと」には、151名の方から回答をお寄せいただきました。どうぞご協力ありがとうございました。
直接連絡が必要な方には、事務局からお

電話したりして対応いたしました。
このアンケートをもとに、これからの助け合いの活動などを検討してまいります。なお、アンケートの結果と特徴については次号の友の会だよりに掲載いたします。



☆友の会のみなさん、はじめまして。長町病院通所リハビリ(デイケア)です。☆

長町病院の通所リハビリでは、介護保険を利用しながら、ご自宅に元気で生活が続けられるように、リハビリスタッフ・看護師・介護スタッフが協力し、利用者さんのリハビリの支援をさせていただきます。

昨年は新型コロナウイルスの影響で、当たり前で過ごしていた生活からガラリと変わった一年でした。通所リハビリは、利用者さんとご家族のみ

なさんにご協力いただき、感染予防対策を行いながら、楽しく・笑顔でリハビリを行っております。

今回は、通所リハビリのプログラムの中で行っている体操をご紹介します。感染予防のためご自宅にいたることが多くなった、外出機会が減ってしまったという方も多いと思います。ぜひ、すわったままでできる体操を実践してみてください！

係長 鈴木 絵利

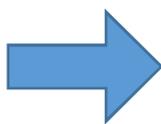
★すわったままでできる簡単ストレッチ★

① 背中ストレッチ（背骨が柔らかくなり、腰痛軽減になります）

*腰痛のある方は痛みのない範囲で行いましょう。



両手を持って肩の高さまで上げます。両足の裏を地面につけましょう。



左右 5 回ずつ
行いましょう



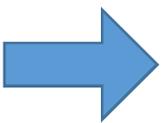
まず左へ両手をひねり、5 秒数えます。腰が曲がらないように注意します。次は右で

② もも裏・ひざ裏のストレッチ（骨盤が起き、背筋が伸びやすくなります）

*腰痛のある方は痛みのない範囲で行いましょう。



片方の足を前に出して座ります。



左右 3 回ずつ
行いましょう



つま先に向かって両手を伸ばします。痛い時は膝を少し曲げましょう。

☆通所リハビリではこの他にも様々な運動をしています。

介護認定を受けていて、ご興味のある方はご相談ください！☆

長町病院通所リハビリ(直通)

電話 746-6636

班から、ブロックから①

友の会の行事は、マスク着用・検温・手指の消毒などを行いながら実施しています。

健康サロンがスタートしました 長町ブロック



保健部スタッフが健康チェック

友の会理事の桂嶋勇孝さんが町内会長を務める富沢中町内会で、「健康サロン」がスタートしました。
友の会保健部と町内会役員さんとの数度にわたる入念な打ち合わせによって、来年9月までの年間計画を決めました。
スタートの健康相談会は11月26日(木)に富沢の「庄文亭」で開催。感染対策を取りながら多くの方が参加してくれました。保健部メンバーと長町病院看護師の加藤広子さん(南3階病棟)と浅野唯伽さん(南4階病棟)がスタッフとして参加。血圧・

握力測定や健康相談を行いました。最後は事務局次長の村上奈保子さんのリードによる健康体操で締めくくりました。参加者からは大変喜ばれました。
「町内会の行事としては初めての内容であり、普段あまり意識していない健康の問題を考えるいい機会になりました」などの感想が寄せられました。
事務局次長・長澤 絹代

健口(けんぐち)で長生きしまじょう 名取ブロック合同班会

11月27日、名取が丘西集会所にて名取ブロック合同班会を開催しました。「健口(けんこう)で長生きしまじょう」〜新型コロナウイルスと共存していく中で〜というタイトルで、長町病院附属歯科クリニック・歯科衛生士の辻友紀さんにお話していただきました。

辻さんのお話から、全身に影響を与える歯の役割の大きさを学びました。さらに辻さんは、かかりつけ医を持ち感染症対策としても定期的に



熱心に話に聴き入る参加者

診・メンテナンスをすることが大事だと話されました。その後事務局の村上奈保子さんによる体操で、参加者15名、身体も心もほっこりという時間を過ごしました。質問も活発に出され、辻さんにはいいねいに答えていただきました。ありがとうございました。

名取ブロック・今野 裕子



免疫力を高めるため 日常的に運動を

西部IIブロック

人來田コミュニティセンターで毎月開催しているブロックの「健康カフェ」。12月4日は渡辺建寿さん(元長町病院事務長)を講師に、健康体操を行いました。筋トレ、有酸素運動、脳トレ、はしご(ラダー)のマスを使った認知症予防等、免疫力を高める運動をその都度説明を加えながら指導してくれて、とても勉強になりました。コロナや寒さの影響でしょうか、参加者は少なかったのですが、初めて参加した会員もい



身体を動かしてポッカポカ

ました。「指導していただいた運動を、少しずつでも家でやりたいね」とみんなで話していました。1〜3月はお休みですが、春に再開したいと思います。
西部IIブロック・菅原 昌子

『いつでも元気』の クイズを楽しむ

復興住宅健康カフェ

復興公営住宅で開催している「健康カフェ」。昨年12月は諏訪町の第3住宅で開催しました。

健康相談の後は、『いつでも元気』の「レッツ脳トレ」にみんなで楽しくチャレンジしました。



『いつでも元気』に目を通す参加者

班から、ブロックから②

口から健康を守る 大切さを学ぶ 西部Iブロック



歯の模型を使った説明に聞き入る参加者

「健口(けんこう)で長生きしましょう」とお口から考えるあなたの健康」と題した西部Iブロックの健康講座には13名が参加。長町病院附属歯科クリニックの辻友紀さん(歯科衛生士)にお話していただきました。歯ブラシの選び方から始まり歯の模型を使つての磨き方の話など、皆さん聴き入っていました。マスクをつけながらでしたが「あいうべ体操」もやってみました。

友の会「木班」班会は、脳トレインストラクターの渡辺建寿さんを招き、「コグニサイズ」というテーマで開催しました。メンバーの沼田春奈さんによるキーボード演奏に合わせ、身体をほぐし



学生さんもいっしょに体操

医学生もいっしょに 体操に参加 郡山ブロック・木班

受診したほうがいいのか?」などの質問に、辻さんははていねいに答えてくれました。最後に西部Iブロックから「月間」への協力をお願いし、終了しました。西部Iブロック・佐藤 郁子

「肩が軽くなったわ〜」
「参加してよかった!」。
若林ブロックの健康講座は「免疫力アップの簡単体操」というテーマで開催しました。講師は長町病院健康運動指導士の板橋幸子さん。初めにスライドで体温の持つ意味や筋肉の大切ななどを説明。続いて実際に身体を動かしてみました。
「運動は無理せずに続けることがカギです」と話しなが

無理せずに
続けることがカギ
若林ブロック
「肩が軽くなったわ〜」
「参加してよかった!」。
若林ブロックの健康講座は「免疫力アップの簡単体操」というテーマで開催しました。講師は長町病院健康運動指導士の板橋幸子さん。初めにスライドで体温の持つ意味や筋肉の大切ななどを説明。続いて実際に身体を動かしてみました。
「運動は無理せずに続けることがカギです」と話しなが

事務局長次長・平尾 伸二
ちようど実習に来ていた東北大学医学部5年のOさんも参加。いっしょになって身体を動かしました。Oさんは「こういう取り組みは始めて知りました。地域の方は楽しみに待たれているんですね」と話してくれました。

ら、家庭でできる簡単な体操をいくつかやってみました。参加者からは「肩が軽くなった」「私にもできそうなので家でやってみよう」との声が出されていました。若林健康友の会の方も含め14名が参加してくれました。



板橋さんのレクチャーでストレッチ体操

若林ブロック・平間 止



「次代への記憶」

第6集を発売

友の会社会保障部では「次代への記憶」第6集を発売いたしました。ご希望の方には無料でお分けしています。

第6集の構成

- 諫早で見た原爆投下 江口 高信さん (太白区太白)
- 理不尽な行動をしつかり止める力を 中田 寿人さん (太白区郡山)
- 長町病院 社保・平和委員会から 私の仙台東襲・憲法などの俳句 佐々木 勝さん (名取市)
- 松代大本営について 吉田 若葉さん (長町病院総務課)

次代への記憶

～二度と過ちを繰り返さないために～

第6集 2020年12月



社会福祉協議会

地域交流サロン・サークル活動 掲 示 板



◎ 地域公開講座は新型コロナウイルス感染防止のため当面休止いたします。

◎ 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 ※事前にご連絡ください



寒風の中、元気になるわとび(こどもふらっと塾)

◇サークル情報◇

◎ 歩ゆう会

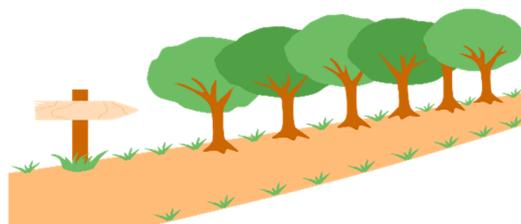
「歩ゆう会」では、2021年度の会員を2月ごろから募集します。

年会費は1,000円です。(例会案内のはがき、下見の交通費などに使わせていただきます)

入会ご希望の方は友の会にご連絡ください。2月ごろに入会申込書と年間計画をお送りします。



昨年10月の面白山散策



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2021 2月号 380円 好評発売中

核兵器のない世界へ

けんこう教室 依存症(上)

うちでも元気 体操&脳トレ

知られざる軍事大国化(上)

まちのチカラ 新潟県津南町

食と健康 便秘予防の食事

発行=㈱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 FAX 03(5842)5657



読みやすく健康づくりの役に立つと評判の『いつでも元気』。月刊誌で月380円です。ぜひ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。

健康チャレンジで35人達成

10月～11月に実施した保健部の「健康づくりチャレンジ」には50名の方から申し込みがあり、35名の方が見事達成しました。達成者には記念品を進呈しました。

＜感想から＞

- ・自分で記録用紙をつくり血压測定を毎日行いました。朝の血压が高いので近くのクリニックを受診し記録用紙を見せたところ、内服治療の開始となりました。血压測定は私の健康にとって大切なことであり、これからも継続していきます。
- ・筋トレを実践。実施チェックが毎日ついていると達成感がありますね。



長澤絹代保健部部长(右)より記念品を受け取る、長町病院通所リハビリの鈴木絵利さん



いたばし さちこ その⑤ 板橋 幸子さん (長町病院 健康運動指導士)



いつもはつらつとしている板橋さん

「体操のお姉さん」とも呼ばれ、友の会の班会や健康講座などでも活躍の板橋幸子さんを紹介します。

出身は多賀城市。体育系の大学を卒業し、しばらくスポーツジムのインストラクターを。その時に坂総合病院で健康運動指導士の募集があり、声をかけられました。ご自分も病院で運動指導ができればという思いもあったので、働くことに。

長町病院のメディカルフィットネスのインストラクターとして働いています。コロナの影響で参加が制限されるのがつらいです。20年以上続けている得意の水泳は、国民体育大会で6位に入賞したこともあるとのこと。「ボディボード(サーフィン)の一種を思いっきり楽しむ時間がほしいですね」

トネス「のびのびながまち」は震災で閉鎖を余儀なくされました。2014年に再開するときに、板橋さんは長町病院に異動となり、その準備に奮闘。子育てとの両立も大変な中で、友の会でも班会や健康講座、復興住宅での「健康カフェ」などで活躍してきました。

「助かります」「こんなにいいんですか」と感謝の声

みなさんのご支援を学生に届けました

前号で「困窮する学生への食料・物資支援」へのご協力をお願いしましたが、たくさんの方からレトルト食品や日用品などをお寄せいただきました。

11月15日に柴田町・船岡公民館で行われた配布活動に、皆さんからいただいた物資を持って参加しました。会場には地元の仙台大学の学生中心に20名以上が。「バイトがなくて苦しいんです」「助かります」「こんなにいいんですか」と言いながら、みなさん大変喜んで会場をあとにされました。(下の写真)

12月には東北大学医学部や東北医科薬科大学の学生などを対象にした物資配布活動などに、みなさんからの支援物資を届け、大変喜ばれました。

未来を担う若者が、経済的理由で学業をあきらめるなどということがあつてはなりません。引き続き物資支援に取り組むとともに、国に対し高すぎる学費の減免・引き下げを求めてまいります。

事務局次長・平尾伸一

支援をお願いしたい物資

○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。



船岡公民館での物資配布の様子(写真は一部加工しています)



◆ほほえましいですね

青木貴美子(太白区日本平)

写真コンクールの発表を楽しく拝見しました。ほほえましい家族の姿は、今の世にはとても貴重ですね。すばらしい美しいものでした。

◆見える場所に貼っています

高梨紀久子(青葉区中山)

友の会クイズ楽しみに解いています。ロコモーションントレーニングはフレイルを予防するための生活術。見える場所に貼り、日々続けたいです。

◆運動会が開かれたもの

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

先日子どもの小学校の運動会がようやく開催されました。ただ、学年ごとに観覧の保護者は入れ替え、声援は控えるなどコロナ対応が必要だったため、なんとも言えない雰囲気でした(そのおかげでビデオ撮影はしやすかったです)徒競走では走り終わった生徒はすぐに教室へ…なんともさみしい運動会でした。

◆フレイル予防の生活術を

下山 幸子(太白区山田北前町)

友の会だよりをていねいに読んでいます。フレイルを予防するための生活術を守り、正しく生活したいです。

◆首相の強権的姿勢が

渋谷 綾子(太白区門前町)

いま話題になっていいる日本学術会議6名の任命拒否の件で、野党の質問に対し首相は「人事に関することなので答えは控える」との一点張り。さらに追及されると官僚の原稿を毎回読み、つじつま合わないとか藤官房長官が代弁する有様。まったく答弁能力がないのか、したくないのか、何か意図があるのか閉鎖的で、首相の強権姿勢が現れてきた。

◆図書カードで本買いました

松平とよ子(太白区向山)

一人暮らしだと毎日の食事は自分でつくらないと食べられません。いただいた図書カードで「長生き朝ごはん」という本を買いました。一人分の材料とつくり方が簡単に書いてあり、重宝しています。



◆退職しても未永く

遠藤 均(泉区虹の丘)

初めての、パズル応募です、今年で宮城厚生協会を定年退職となります。退職しても友の会の会員として未永くお付き合いですせていただきたいと思います。

◆可愛い孫の成長を願う

中里 朋子(太白区長町)

11月の小春日和、3歳になる孫の七五三参りに行ってきました。初めてのきもの姿、履きなれない足袋に草履。カメラを向けると恥ずかしがり写真を撮らせてくれません。ばあばはたれ目がますます下がりがりつぱなし。可愛い孫の健やかな成長を願ってききました。

◆責任回避のオンパレード

池田 賢司(太白区西中田)

久しぶりにパズルに応募しました。当たるといいですね。あたり外れがあるのが政治ですかね。新総理になってからも「責任回避」のオンパレードが目立ちます。「自助」↓「俯瞰的」↓「控えます」↓「...するかは国民の判断」と一時のがれの答弁が極めて目立つ今日この頃。コロナ禍、スカッといきたいですね。

◆とても参考になります

森山 好子(太白区鉤取本町)

心も身体も健康でいられるアイディアが紹介され、とても参考になります。私もできることは実践したいです。

◆早く終息しますように

安井 京子(太白区柳生)

今年にはコロナの1年になりました。どこにも出ずに毎日テレビを見るばかりが日課になり、近所に買い物に行くだけでコロナ太りに...。(笑)。GoToが始まったとたん一気に感染が広がりました。いつまで続くコロナ、早く終息しますように。

◆パズルに毎回チャレンジ

長内 孝子(太白区人來田)

友の会だより毎回楽しく読んでおります。本当にいつまでコロナ感染が続くのやら、落ち着いてほしいですね。頭の体操で友の会パズルは毎回チャレンジしています。

◆初めての応募です!

高橋 さやか(太白区中田)

パズルにはじめて応募しました!240号楽しく読みました!

◆自分の楽しみを追いかけます

庄司 一郎(太白区西中田)

時代の流れかなあ。トランプといいプーチンといい、各国の首脳はみんな片寄った変な人たちが多い。バイデンは?習近平よ香港の1国2制度は?政治をあてにしないで、私は自分の楽しみを追う。畑で野菜作り。山でキノコ採取など。(今年は天然ナメコいまだダメ)

◆早く先が見えるように

菅原真璃子(若林区若林)

今年もあとわずかになりました。コロナで明け暮れようとしています。コロナとたたかっている人、大変です。全国的にも感染が広がっています。ワクチンももうすぐでしようか。早く先が見えるときが来るといいですね。

◆犬に鳴かれても悠々と

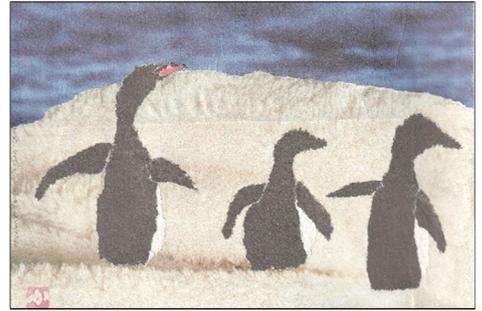
安齋キヨ子(太白区西中田)

11月の末、犬が鳴くので庭を見たら大きな鳥が一羽。体が黒く真白のくちばし。調べたらオオバンという鳥でした。犬に鳴かれても悠々と隣の庭に歩いていきました。

上村 栄(太白区鉤取) **絵手紙**



「ウルトラマンだ！」
今野 花子(太白区長町) **写真**



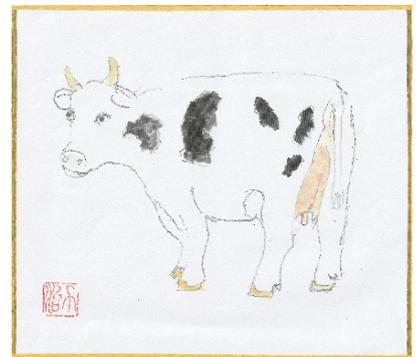
早川 カオル(太白区西多賀) **ちぎり絵**

短歌

- ◆ 傘寿をば祝うがに射す初日の出
つつむがさまに四方を輝らせる
- ◆ 被爆者に寄り添う言葉の幾度ぞ
核廃絶に心尽くせよ
- ◆ 在りし日の夫の傍に眺めたる
大夕焼は恋の色かも

町田 龍子(太白区ひより台)

太田 逸子(太白区鹿野本町) **絵手紙**



菊地 力治(太白区長町) **水彩画**

(わたしのひとこと続き)

◆ **友の会は明日の灯火**

渡邊 兼光(太白区ひより台)
明日が見えない今日この頃、灯火が見えるのは友の会員の姿です。前にいっしょに進んでいきたいと思いま

◆ **かかりつけ医を持ち安堵感**

千葉 友幸(太白区長町)
「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」啓蒙のポスター、テレビCMをよく目にします。コロナ禍の4月、電話診療をお願いし投薬を受けることができました。いまは診療予約日、処方日数を長くしていただいています。この安堵感が血圧の安定につながっていると思

◆ **ひとと欄で会うのが楽しみ**

千葉 昭子(太白区羽黒台)
お互いに高齢になり、長くお会いできない友人と「私のひとこと」欄で会うのが楽しみです。

◆ **古関裕而のCD買いました**

宮内 敬子(太白区鉤取)
コロナ禍で楽しいいうたごえ喫茶も行われず、朝のテレビ小説「エール」の主人公・古関裕而のCD全集セット購入して毎日聴いています。でも聞くより歌うほうがより楽しい。早くコロナが終息して、またみんなと歌える日の来ることを切に願っています。

◆ **知事態度に愕然**

佐藤 昭夫(太白区羽黒台)
女川原発の再稼働の容認、知事さんの態度には愕然。東京電力の「核のゴミ」の処理、まだ結論出てませんよ。

◆ **今年をよい年に**

菅のぶ子(太白区西の平)
いつも楽しみに読ませていただいています。あつという間に今年も終わろうとしています。来年こそ、きっとよい年になれると信じています。

◆ **みんなで集まれるように**

今野 光子(太白区松が丘)
一日も早くみんなで集まれるときがきますように願っています。



友の会パズル

A～Eまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコのカギ」

- ① 1月1日の日の出のこと。
- ④ 臼と杵を使ってつくります。
- ⑥ 実際にあった事例。
- ⑨ 市中で売っている、または売ること。

- ⑩ 新築または転居した、新しい住まい。
- ⑫ 盗賊・悪党などが住んでいる場所。かくれが。ねじろ。

- ② 日の暮れるころ。夕暮れ。たそがれ。
- ③ 「デモンストレーション」の略。

- ⑤ 「トンカツ」は豚肉料理。「○○○○」は鶏肉料理。
- ⑦ 2つで1組になっていること。
- ⑧ 着物のこと。「孫にも○○○」
- ⑩ 金華山でよく見かける動物。「神の使い」として大切に保護されています。
- ⑪ 裁判所に訴訟を提起すること。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「ジヨヤノカネ(除夜の鐘)」

① F	② B	③		
ネ	シ	ヨ	ウ	ガ ツ
—		ウ		—
④	⑤	⑥	⑦	
ム	カ	シ	バ ナ	シ
	⑧ A	C		
	ジ	ヤ	ス	ン
⑨			⑩	⑪ E
オ	ヤ		テ	イ カ
D		⑫		
ノ		カ	イ	イ ン

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。
 いただくこともありませう(ペンネーム希望の方はその旨書き添えてください)。
 正解者の中から今回は新春スペシャルで**20名様**に図書カード進呈。
 〆切は**2月20日**(当日消印有効)
 ※応募は友の会会員に限ります。

2021年新春のつどいは中止します

昨年11月号ですでお伝えしております通り、2021年新春のつどいは新型コロナウイルス感染拡大を防止するために中止といたしました。ご期待くださっていた皆様には申し訳ございません。



- ◎ 2020年11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。
- 当選者**
- ◎ 相原 綾子(太白区鹿野本町)
- ◎ 阿部 法子(太白区八本松)
- ◎ 佐藤 昭夫(太白区羽黒台)
- ◎ 佐藤 節子(太白区郡山)
- ◎ 菅のぶ子(太白区西の平)
- ◎ 菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)
- ◎ 高橋 さやか(太白区中田)
- ◎ 宮内 みよ子(太白区長町)
- ◎ 森山 好子(太白区鉤取本町)
- ◎ 山口 和男(太白区萩が丘)

聴診器

新しい一年。胸に刻む言葉、年賀状で伝えたい言葉は、と新聞を広げると、石井彰氏の「テレビ考現学」に毎日新聞の昨年11月の世論調査が載っていた。若者(18～29歳)の菅内閣支持率が80%、日本学術会議会員候補6人の任命拒否を「問題と思わない」が59%という結果に、なぜだろうと考えてみた▼アメリカ大統領選挙でも、投票者の半分近くはトランプ氏に。気候変動対策に背を向け、国際条約も破棄し、女性蔑視。人種差別的言動が絶えず指摘されていたにもかかわらず。背景にはインターネットの普及がある。情報が簡単に手に入るようになった。自分が知りたい情報だけが届くようにふるいにかける。その中には「フェイクニュース」も少なくない▼日本学術会議は、戦力の過去を反省して二度と戦争には協力しないと決意して設立された団体だ。ナチスとたたかったニームラー牧師は、弾圧の最初で共産主義者が攻撃されたとき「私は何もしなかった」と、「無関心の過ち」を戦後に語り続けた。この言葉を胸に刻み新しい一年を進みます。(中田 寿人)