



るな
米川瑠菜さん(右)のリードで楽しく身体を動かす参加者

「はい、足踏みしながら3の
倍数で手拍子をしましょう!」。
マスク越しに笑顔が広がる、
向山4丁目班の班会。岩澤恵子
さん宅で毎月開催しています。
2月のテーマは「認知症予防
の運動」。『いつでも元気』を使い
ながら「コグニサイズ」などの説
明をした後、実際に身体を動か
してみました。この日は長町病
院に今年度入職した米川瑠菜さ
ん(作業療法士)が参加。はきは
きとした声で体操をリードして
いきます。
参加者からは好評で、「身体が
温まりました。今日は参加者が
少なかったなので、来月またやっ
てみたいですね」などの声が出さ
れました。

仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 242 号

2021年3月9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

QRコード



メールアドレス
n.tomonokai@gmail.com

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。

東日本大震災から10年

いつそう必要な「心のケア」

— 薄田榮一さんに聞きました —

今年の3月11日で、東日本大震災から10年となります。復興の現状とこれからの課題について、薄田榮一さん（あすと長町第二市営住宅住民の会・会長）にお話を聞きました。

（聞き手・編集部）

— こんにちは。2月13日深夜の大きな地震には驚きましたねましたね。

薄田…そうですね。この住宅の14階部分の外の廊下の一部が落下しました。

— ニュースで見て心配していました。

薄田…怪我をした住民もあり、今は仮の通路を渡しています。

— 建物もしっかり点検してほしいですね。さて、今日は東日本大震災から10年にあたり、薄田さんいろいろな伺いたいと思います。大震災のときはどちらにお住まいでしたか。

薄田…長町二丁目のマンションに住んでいました。築年数が古かったので取り壊しになり、あすと長町に造られた仮設住宅に移転しました。



薄田榮一さん

仮設住宅でつながりの大切さを実感

薄田…そうですね。仮設住宅の時は友の会さんが餅つき大会を開催したり、いろいろな団体に支援にかかわってもらいました。狭いし寒かったんですが、いろんな出会いがあり楽しかったですね。つながることの大切さを実感

できました。

— 全国の民医連の青年職員が集まってフェスタも開催されましたよね。復興住宅に入って環境の変化は大きかったですか。

薄田…なにしろ、復興住宅入居者の中であすと長町仮設住宅から移ってきた人は4分の1ぐらいで、新たなコミュニティづくりは試行錯誤でした。いろんなところから集まってきていますし、ゴミの捨て方についても違うんですから。

— それは苦労も多かったですよ。

薄田…そうですね。でも、町内会や民生委員、社会福祉協議会の方などが援助してくれて助かりました。

— これからの課題はどういうことがありますか。

「心のケア」は、これから

薄田…なんといっても自治会の担い手の問題でしょうかね。復興住宅に移って6年になろうとしています。高齢化も進んでいます。なるべく負担にならずにやっていける方法を考えたいです。

— 「ポスト復興」という言い方など「復興は終わった」かのよ



あすと長町仮設住宅での餅つき大会(2015年3月)

うな風潮もありますよね。

薄田…たしかに建物などハード面では進みましたが、ソフト面、特に心のケアはこれからさらに必要になってくると思うんです。一方、「いつまでも被災者のままでもいいのか」という声も住民の中にはあります。思えば複雑です。だからこそ、震災の経験を生かして継承していくことが大事だと思うんです。

— 生活上の不安も大きいでしょうね。

薄田…そうですね。家賃の負担軽減措置も仙台市は10年間まで延長することになりましたが、その後はどうなるかわかりません。住民の不安も大きいです。こうした中で、支援に入っ

あすと長町は

第二のふるさと

東日本大震災から10年が経ちました。当時私は、福島県南相馬市に住んでいましたが、原発事故のため太白区あすと長町仮設住宅に、愛犬ロンとともに避難しました。最初は不安でいっぱいでしたが、次第に友だちも増え、いろいろ助け合って生活していました。友の会の餅つき大会、夏祭り、朝のラジオ体操等々、楽しい思い出もたくさんできました。「あすと長町」は、私の第二のふるさとです。

柚原 令子（太白区長町）

くださる方の存在は大きいですね。毎週開いている集会所でのカフェは、地域の方も気軽に参加してもらっています。子ども食堂なども好評です。地域とのふれあいをみなさん楽しみにしているんですよ。

— 健康友の会でも引き続き復興支援の活動を方針の重点において、健康カフェなどに取り組んでいきます。今日はありがとうございます。

地域できめの細かい活動を！

～これからの活動にみなさんのご意見を～

仙台南健康友の会第 45 回総会を 4 月 25 日(日)に開催します。

コロナ禍で活動が制限された 1 年でしたが、感染対策を取りながら可能な活動を繰り広げてきました。2021 年度も感染に気をつけながらより多くのみなさんが参加できる活動を工夫していきます。そのための方針を決める総会となります。

なお、新型コロナウイルス感染防止のため、今回も大変申し訳ないのですが参加対象を友の会理事とさせていただきます。

2021 年度のスローガン(案)

- 1、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。
- 2、いのちと暮らし、平和・憲法を守るための運動を進めよう。
- 3、東日本大震災から 10 年、復興支援の活動を引き続き進めよう。
- 4、助け合い活動を推進し、困っている人への支援を強めよう。

新年度はこんな活動を！



富沢中町内会での健康相談会(2020 年 11 月)

- 町内会など諸団体と協力し、医療講演会・健康相談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。
- 各地域で、きめの細かい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。
- 地域交流サロンを活用し、サークルや生きがいつくりの活動をさらに発展させていきます。
- 助け合いの事業や困窮する学生などを支援する活動を強めます。

♪仙台南健康友の会 第 45 回 定期総会について♪

日時：4 月 25 日(日) 10:00～11:30

会場：太白区文化センター 展示ホール



※新型コロナウイルス感染防止のため、参加対象は友の会理事とさせていただきます。

今後の活動に対する要望などございましたら、友の会までお寄せください。

コロナ禍で地域の困難が増し、支援の必要性が浮き彫りに

困りごとアンケートから見えてきたもの

アンケート結果の特徴

- 回答者の 52.0%(79 名)は 80 歳以上。約半数 49.2%(73 名)が一人暮らし。
- 80 歳以上で一人暮らしが 22.3%(34 名)。友の会の中でも高齢化と独居化が進行している。
- 高齢で一人暮らしの方に、生活上の困難が見られる。助け合いの要望も強い。
- 「介護保険」を利用していない方は 93 名 (64.6%)。生活に不自由している方の中でも、利用していない方が多い。申請して利用できるケースも多いのではないかな。
- 現在は助けを必要としていないが、将来に不安を感じている方も多い。
- 現在は相談ごとがないが、友の会が相談の窓口になっていることが安心できるという声も 3 件あった。
- 友の会のサークル再開への要望も 4 人から出された。

家計の悪化をコロナが直撃

アンケートの特徴を左にまとめました。消費税増税などで生活が圧迫される中で、コロナがさらに追い討ちをかけている状況が見えてきます。

また、回答者の多くが「80 歳以上で一人暮らし」と回答して

友の会です。アンケートには、昨年未まで 152 名の方から返信がありました。どうもご協力ありがとうございました。5 名の方からは来訪あるいはお電話での相談がありました。

アンケート結果の概要をお知らせいたします。

医療・介護の改善を

医療費負担が大変である、あるいは低い年金で生活が苦しいと答える人も何人かいて、憲法 25 条に定められた生存権が脅かされている実態があります。今回のアンケート結果を受け、助け合い事業や医療・介護の改善の取り組みを強めていきたいと思います。



アンケートで寄せられた声から

- ◇ 娘は仕事を持っていますので一人で動いていますが、限界である。
- ◇ NHK の支払いなど大変。お金がなく病院の支払いができない。
- ◇ 毎月年金でやりくりしているが、そもそも少ないので寝るときに明日このまま目が覚めなければいいと思うことが多くなった。
- ◇ 車がないので買い物や郵便局、銀行に行けないのがつらい。
- ◇ 人との集まりがなくなり、普通の生活のありがたさがわかった。この生活がいつまで続くのか、うつろいやすい毎日である。
- ◇ 自粛生活が続く中、足腰が弱ってきた。気持ちの落ち込みも大きい。
- ◇ 電球交換とか高いところの作業ができず心配している。
- ◇ 脚立に乗って柿の枝を剪定中、落下して脳挫傷を受け、それ以降剪定もままならず、不自由な思いをしている。
- ◇ 身障者の二人暮らしなので、何かあるとお願ひできるところがあるという。

(個人が特定できないように修正しています)

助け合いの会を準備しています

今回のアンケートでは、来年度スタート予定の助け合い事業を準備するために、みなさんがどのようなことを要望するかをお聞きしました。

アンケート結果を受け、助け合い事業の具体化を図っていきます。くわしくは次号の「友の会だより」でお知らせいたします。



アンケートで寄せられた要望が多かったもの

- ◇ 買い物 26 名
- ◇ 話し相手、見守り 11 名
- ◇ 草取り、植木の水やり 11 名
- ◇ 庭木の剪定作業 11 名
- ◇ 家具の移動、電球の交換 10 名
- ◇ ゴミ出し 9 名
- ◇ 外出のお手伝い 8 名

レッツ

体操

ウォームの
元気アップ
体操

『いつでも元気』より転載

指タッチ脳トレ

- ①両手の指先を合わせて輪をつくる。
- ②親指だけ離して、10回タッチする。
(レベル★)
- ※人差し指、中指、薬指、小指でも行う
- ③親指と人差し指だけ離して、同時に
10回タッチする。(レベル★★)
- ※人差し指と薬指、中指と小指など他の
ペアでも行う
- ④目を閉じて上記を行う。
(レベル★★★)



指でつくった輪が大きくなるように
意識しながら行う

スクワット
太もも&お尻の筋トレ①

- ①足を肩幅と同じくらいに開き、両手は前へ伸ばす。
- ②イスに腰かけるイメージで、4つカウントしながらお尻を引きつつ膝を曲げて身体の重心を下げる。
- ③4つカウントしながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る(10回を1〜3セット)。



●ポイント

- ・背中が丸くならないように気をつける
- ・②の時に膝がつま先より前に出すぎないように行う
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

脳トレ〜お腹クルクル
&頭ポンポン

- ①右手で円を描くようにお腹をさすり(クルクル)、左手で頭を軽くたたく(ポンポン)。
- ②「せ〜の」の合図で左右の手の動きを入れ替える(10回程度)。
- ・足踏みをしながら入れ替える(レベル★)
- ・合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える(レベル★★)
- ・足踏みをしながら、合図に合わせて拍手を1回してから入れ替える(レベル★★★)



手首・肘・肩タッチ脳トレ

- ①両手を前に出す。
- ②リズムよく数をカウントしながら、手首・肘・肩を順番にタッチしていく。

- ①右手で左手首→②右手で左肘→③右手で左肩→④左手で右手首→⑤左手で右肘→⑥左手で右肩→(上記を繰り返して②④⑥まで数える)
(レベル★)

- ③上記を行いながら、3の倍数のあとに手拍子を入れる(手拍子はカウントしない)。

- ①右手で左手首→②右手で左肘→③右手で左肩→手拍子→④左手で右手首→⑤左手で右肘→⑥左手で右肩→手拍子→(上記を繰り返して②④⑥まで数える)
(レベル★★)



リズムよく数をカウントしながら

脳トレ〜
足踏みカウント

数を声に出してカウントしながら、30回足踏みをする。

- ・2の倍数で手をたたく(レベル★)
- ・3の倍数で手をたたく(レベル★★)
- ・3と5の倍数で手をたたく(レベル★★★)



班から、フロックから

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。

なつかしの映画に

心地よいひと時はなみずき班



スクリーンに見入る参加者

長町病院北棟の有料老人ホーム「はなみずき」では友の会の班を作り、レクリエーションとして季節の行事の飾り付けや折り紙などを行っています。

2月15日は映画鑑賞会として山田洋次監督の「故郷」を上映しました。「なつかしいね」の声とともに、みなさん鑑賞していました。

3月も映画上映の予定です。

副会長・高橋賢一



笑いがあふれる

楽しい班会

あいみ班

新日本婦人の会の3つのグループが友の会班会「あいみ班」として結成して2年目になります。

2月1日の班会は、月刊誌「いつでも元気」のレッツ体操から脳トレ体操を行いました。「右手は前でグー、左手は胸でパー。1、2の3で交替」の合図で「あつ間違えた!」「できた!」など、みなさんの笑いがあふれました。健康体操や病気のはなし



みんなで楽しく身体を動かします

など、毎回楽しく班会を行っています。

あいみ班・叶篤子

転倒予防のため

正しい歩き方を

金剛沢班



板橋さんから歩き方を学びます

偶数月に開催される、金剛沢班会で2月20日「健康体操」が行われました。

講師は、健康運動指導士の板橋幸子さん。「新型コロナウイルス感染症に負けない元気な身体を!」というテーマで行い、運動するポイントとして「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」とお話がありました。また、写真は、転倒予防の

ためにも正しい歩き方を行い「つま先で蹴って手は後ろに伸ばして振って歩きましょう」と言っている場面。するとみなさん「あつという間にモデル歩きになったね」と大笑いになり、久しぶりの楽しい班会でした。

事務局次長・村上奈保子

50回目を迎えた

憲法カフェ

素敵に長生き班

若林区石名坂の軽食喫茶・もぐもぐで毎月開催している「憲法カフェ」も、1月で50回目を迎えました。開始のきっかけは、2015年に安保法制が施行された時に、憲法9条との関係でどう考えるか、というテーマで学習したこと。以降、「憲法と電力自由化」や「憲法と子どもの人権」「憲法とプライバシー権」など、身近な問題と憲法とのかかわりをこちらで話題提起し、意見交換してきました。

回を重ね、今年1月で50回目を迎えました。取り上げたテーマは「憲法とジェンダ



みんなで熱心に意見交換

「平等」。国際経済フォーラムの「ジェンダーギャップ指数」で日本は対象153カ国中121位でしたが、この格差はなぜ生じたのか、事例も出し合いながら深めました。

折りしも2月3日に、東京五輪組織委員長の森喜朗氏による「女性蔑視発言」があったので、2月18日の憲法カフェでも引き続きジェンダー問題をテーマとして意見交換しました。

私自身にとっても、参加するたびに新しい発見があり、貴重な学びの場となっています。

事務局次長・平尾伸二

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しています。

○ 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

※ 3 月は 20 日 (土) が休日なので 27 日 (土) に行います。

※ 初めてのの方は事前にご連絡ください



◇ サークル情報 ◇

○ 箏(こと)サークル「和音(かずね)」

箏サークル和音(かずね)は、しばらくお休みしていましたが、2 月より再開しました。

ただいまメンバーを募集しています。見学も受け付けていますので、ご興味のある方は一度お越しください。

箏サークル・和音 中村 泰子

日時：毎月第 1、第 3 金曜日
午後 1 時~3 時

場所：地域交流サロン・よしの亭

会費：1 ヲ月 3, 500 円



○ うたごえ喫茶、健康マージャンは引き続き休止となります。開催時期は追ってお知らせします。

ほ ゆ う か い

2021 年度「歩ゆう会」サークル会員募集のご案内

歩ゆう会では、今年もみなさんが気軽に参加できるコース作りをめざして計画しました。実施日も昨年同様毎月第 2 金曜日としました。目的地への移動は公共交通機関を利用します。

下記に 2021 年度の年間計画を記しましたので、ご検討いただき、お申し込みいただければ幸いです。ご入会の方には毎回ご案内状をお送りします。お申し込みをお待ちしております。

◇ 4 月 大國神社 (愛子)	4 月 9 日 (金)	◇ 8 月 一休みー	
◇ 5 月 三神峯公園	5 月 14 日 (金)	◇ 9 月 太白山周辺	9 月 10 日 (金)
◇ 6 月 船岡城址公園	6 月 11 日 (金)	◇ 10 月 芋煮会 (奥新川面白山)	10 月 8 日 (金)
◇ 7 月 松島	7 月 9 日 (金)	◇ 11 月 七北田公園	11 月 12 日 (金)

- ★ 年会費 1,000 円 (ハガキ代、下見の交通費などに使わせていただきます)
- ★ 参加費 200 円 (参加の場合に限り)
- ★ 入会のお申し込みは 3 月 20 日 (土) までお願いいたします。
- ★ ご不明な点がございましたら、友の会 (電話: 248-6702) か、鈴木 (電話: 090-7522-3218) までお願いします。



仙台南健康友の会

第
10
回

健康づくりチャレンジ

コロナ禍で体を動かす機会が少なくなった今、体力・気力が落ちていませんか？今年は春も「健康づくりチャレンジ」を行います。

健康な生活習慣を身に付けるためにも、みなさんの応募をお待ちしています。

実施期間：**2021年 5月1日(土)～5月31日(月)**

対象者：**友の会会員(家族会員含む)**

＜応募方法と結果報告について＞



- ・おりこみチラシで紹介しているチャレンジコースから希望のコースを 1 つ選びチャレンジして下さい。(事前申込みは不要です)
- ・取り組み内容はチラシ裏面の“健康づくりチャレンジカレンダー”に記載して下さい。実施できたら○、できなかったら×を記入します。

(各コースの目標日数、回数が実施できた時は達成となります)

- ・1 カ月間の取り組みが終わりましたら“健康づくりチャレンジカレンダー”を友の会事務所にお届け下さい。(郵送・FAXでも結構です)

提出締め切り日：6 月 14 日 (月)

達成した方には
記念品(図書カード)を贈呈します

届け出先：**仙台南健康友の会**
住 所：**〒982-0011**
仙台市太白区長町 3 丁目 7-26
F A X：**022-746-5146**





その⑤ しみず ゆきこ 清水 幸子さん (太白区長町・社会保障部員)



いつも明るい笑顔の
清水さん

来年度スタート予定の助け合い事業の準備にあたっている、清水幸子さんをご紹介します。

出身は仙台市。農家の長女として生まれ、子どもの頃は名取川でシジミ採りをした記憶があるとのこと。

高校を卒業し、人にかかわる仕事をしたいと看護学校へ。そこで自治会活動に参加したことが、自由の大切や社会の問題を考えるきっかけとなりました。卒業し、民医連(民主医療機関

連合会)の「無差別・平等」の理念に共鳴し、坂総合病院で働き始めました。その後、長町病院でも勤務。一時仙台を離れたこともありました。戻ってきた、ケアマネージャーの資格も生かしながら、郡山訪問看護ステーションで働きました。

昨年の総会で友の会理事に。社会保障部やブロックで活動してきました。そして、いまは助け合い事業開始に向けた事務局として奮闘しています。

「今の地域の状況を見るにつけ、憲法をくらしに活かすことの大切さを痛感します。人生いくつになってもにこやかに過ごせる社会にしたいですね」と話す清水さんです。

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ざいます。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」もごございますので、友の会にご相談ください。



1月22日、核兵器禁止条約が発効!

日本政府に条約への参加を求める運動を

核兵器禁止条約が、いよいよ1月22日に発効しました。被爆者を中心とした、長年の運動が実ったものです。この日を新たなスタートとして、核兵器保有国に核の放棄を迫るとともに、唯一の戦争被爆国である日本政府に条約への署名を求め、いくつになっても、お昼に集会を開催しました。

集会には20名を超える民医連職

員・友の会員が参加。長町病院・阿部一彦副事務長、つばさ薬局・渡邊俊悦事務長、仙台南健康友の会・清水幸子社会保障部員、坂総合病院・千葉茂樹医師(この日は長町病院で診療)から発言がありました。また、通行する方々に署名用紙セットを配布しました。

最後に、長町病院医局事務・園田道代さんからアピールの提案を受け、参加者の拍手で確認しました。

条約発効は大きな成果であると同時に、核兵器廃絶に向けた新たな取り組みの出発点です。唯一の戦争被爆国である日本政府がこの条約に背を向けていることは、国際社会に対して恥ずかしいことです。

日本政府に条約に参加を求めるとともに、戦争も核兵器もない世界をめざし、引き続き取り組みを強めましょう!

社会保障部会



発効日の1月22日の集会でアピール文を確認する参加者

わたしのひとこと

◆今年も明るく前向きに

菅のぶ子(太白区西の平)

明けましておめでとうございます。毎回来しんで拝読しております。今年は私の干支です。前回はパズルに当選し、幸先のよいスタートとなりました。今年も明るく前向きにがんばります。

◆長町病院のおかげです

浅沼かつ子(太白区大野田)

定期診察のおかげで母も4月10日で100歳になりました。今のところ歯も28本全部自分の歯です。足腰も達者です。それもこれも長町病院のおかげです。カンシャ。

◆笑顔あふれる写真に感謝

相原綾子(太白区鹿野本町)

新聞ちぎり絵は手近にある材料で作品をつくることができます。サークルは和気あいあいと楽しく参加しています。表紙の皆の笑顔あふれる写真をありがとうございます。

◆早く再開できるように

太田 逸子(太白区鹿野本町)

一年半前、他県より移住してきた孤独な私を救ってくれたのは、健康友の会です。うれしかった!! 早く再開できることを願っています。

◆「無関心の過ち」

千葉 昭子(太白区羽黒台)

「聴診器」の記事、「無関心の過ち」について。当人たちはこのことにまったく気がついていない。「安倍さんは嫌い」「菅さんは嫌い」と言いながら中立を守っている人、それは賛成していることなのよ。

◆リハビリ科の医師を知る

小泉 貞子(太白区柳生)

友の会だより、わかりやすい情報に感謝しています。「長町病院だより」の記事でリハビリテーション科医師のことを初めて知りました。半年ほど前、足を捻挫していつか治ると思つて軽く見ていたらどんどんひどくなり、いまだに不自由しています。病気などでリハビリで苦労している人の気持ち少しわかる毎日です。長町病院通所リハビリも心強いですね。

◆図書カード当たりうれしい

高梨紀久子(青葉区中山)

友の会パズル楽しく解いています。読書が好きなので、図書カードが当たるとうれしいです。今度はどんな本を買おうかなと楽しみに待っています。

◆相談窓口あるのは安心

ツィ猫(名取市ゆりが丘)

新年号の配布ありがとうございます。コロナ相談窓口があるのは安心できます。

◆世の中の明るさにびっくり

安齋キヨ子(太白区西中田)

白内障の手術を受けた。世の中の明るさにびっくり。年齢より若いねと言われたのがお世辞とわかった。髪の毛があちこち落ちていた。夫に「薄くなつたね」と言うのと「あんたもだよ」と返されそうなので言わない。

◆寝ている国会議員にびっくり

青木貴美子(太白区日本平)

国会議員の「お昼寝」や「スマホ」読書には、本当にびっくりしました。お仕事中にです。罰金ものですよ。仕事がないで困っている人が大勢いるのに。寝ていても高い給料を「取る」人は許せませんね。

◆笑顔につられて応募

安達太季子(太白区長町)

241号のみなさんの笑顔につられて初めて応募してみました。いまはコロナ禍で私たちのコーラスも休んでおります。

◆元気な顔に勇気が

高橋 啓子(太白区青山)

友の会だよりを見て、みなさんの元気な顔を見て勇気をもらいますので、発行する日を待ちわびています。

◆楽しみは散歩と数独

庄子 伸子(太白区袋原)

コロナ禍が終息して、早くうたごえ喫茶が始まりますように!! 今の楽しみは「散歩」と「数独」です。

◆一日も早い終息を

千葉 友幸(太白区長町)

友が自宅庭の季節の移ろいを、メールで私に送ってくれる。一昨年までは四季折々日帰り温泉へ出かけ、講演会、社会人野球の応援やらで再三会えた。それができないこの窮屈さがしんどい。一日も早い終息を願うばかりである。

◆初めて恵方巻を

伊藤 友子(青葉区東勝山)

今年の節分に初めて恵方巻を作りました。米を8合使い、9本完成。11人で南南東を向き、願い事をしながら黙々とほおばりました。こんな風習、子どもの時はなかったけど... すっかりコマースリズムに乗せられています。

◆コロナで読書の毎日

赤間 政子(宮城野区宮城野)

コロナのおかげで読書の毎日です。読んだ後、内容を忘れていますが。がんばって少しでも頭に残したいですね。

◆あふれる笑顔に元気を

モリ ユキヨ(太白区長町)

パズルは頭の体操として毎回チャレンジしています。新年号は笑顔があふれ、コロナに負けず元気に過ごせる1年になりそうです。

◆平和な生活に戻れるよう

小林美奈子(太白区あすと長町)

早くコロナが終息して、いつもの平和な生活に戻れますように。今年もよろしく願います。



菊地 力治(太白区長町) **水彩画**佐藤 誠子(太白区長町) **ちぎり絵**松平とよ子(太白区向山) **ちぎり絵**

短歌

◆ いち早き冬の便りに母のゆく

雪の山道ありあり浮かぶ

◆ 幼な児は木枯らしのなかに語りかく

雪降る山は寒さに泣くと

◆ 窓を打つ木枯し聞きつつ幼らと

老母きづかうこの宵もまた

町田 龍子(太白区ひより台)

鈴木 祐子(名取市大手町) **絵手紙**山田 英子(太白区長町) **絵手紙**

(わたしのひとこと続き)

◆ 暖かい春が待ち遠しい

鈴木 洋子(太白区西中田)

まだまだ寒い日が続く中で
コロナ禍のせいもあって出歩
くこともできず、身体が思う
ように動きません。暖かい春
が来るのが待ち遠しいです。

◆ 表紙の写真で近況を伝える

早川カオル(太白区西多賀)

241号でちぎり絵サーク
ルを紹介していただき、あり
がとうございます。しばらく
会っていない東京にいる娘
に、近況を伝える意味で表紙
の写真を送りました。

◆ 早く外出できる日が

今野 光子(太白区松が丘)

運動不足で手指、足指がし
もやけになり大変です。早く
外出できる日が来るといいで
すね。今はガマンです。

◆ 昔を思い出してちぎり絵を

松平とよ子(太白区向山)

1月号の表紙でちぎり絵サ
ークルの皆様方が楽しそうに
しているのを見て、私も昔を
思い出してやってみました。

◆ 春よ早く来い!

庄司 一郎(太白区西中田)

何かこのごろ、天候が不
順!俺たちが都合よいように
地球を利用している。人災だ
なあ、あと2カ月待てば、畑仕
事したり農作業ができる。春
よ早く来い!

◆ 家電に出費がかさみました

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

昨年末はプリンターにパソ
コンと立て続けに壊れて出費
がかさみました。今年は何の
家電が寿命を迎えるのやら:

◆ 今年もよろしく

宍戸 貞子(名取市相互台)

新春スペシャルでパズルは
正解者の中から20名:だつ
て!!うれしくい。すでに当選
した気分。今年もよろしくお
願いします。

◆ お世話になり20年目

斎藤 久枝(太白区茂ヶ崎)

2001年に喘息で長町病
院にお世話になり、今年で20
年。新型コロナウイルスにか
からないように、3密を避け、
マスク着用・うがい・手洗いを
励行し過ごしております。

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 感染防止のため、〇〇〇〇力アップの体操を。

④ 東京タワーは東京都港区〇〇に建っています。

⑤ フリガナのこと。

⑦ サケ目アユ科の淡水魚。

⑧ 宮沢賢治による造語で、賢治の心象世界中にある理想郷を指す言葉。

⑩ 実情によくあてはまっていること。適切であること。

⑪ 岩手県沿岸部の市。ラグビーで有名。

「タテのカギ」

① ラーメン・そば・うどんなどの総称。

② 日本の通貨の単位。

③ 房総半島の位置する県。

④ サッカーでゴールに向けてボールを蹴ること。

⑥ ガラス製の球で、主に遊戯用・観賞用に用いる。

⑦ じゃんけんなどで、人に遅れて手を示すこと。

⑨ 新聞を、配達ではなく駅の売店などで1部ずつ販売すること。

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

解答欄

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

▼ 前回の答え

「ハクチョウ(白鳥)」

① A	ハ	ツ	ヒ	ノ	デ	②	③	④	⑤ C
	イ	ウ	エ	オ	カ	⑥	⑦	⑧	⑨
	キ	ク	ケ	コ	サ				
	シ	ス	セ	ソ	タ				
	チ	ツ	テ	ト	ナ				
	ニ	ヌ	ネ	ノ	ハ				
	ヒ	フ	ヘ	ホ	マ				
	ミ	ム	メ	モ	ヤ				
	リ	ル	レ	ロ	ワ				
	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ	ヰ				
	ヱ	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ				
	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ	ヰ				
	ヰ	ヱ	ヰ	ヱ	ヰ				

応募のきまじ

☆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。

いたたくともあります(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4月20日(当日消印有効)

※応募は友の会会員に限ります。

◎2021年1月号のパズルは46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。新春スペシャルで当選者は20名です。(敬称略)

当選者

- ◎ 青木貴美子(太白区日本平)
- ◎ 浅沼かつ子(太白区大野田)
- ◎ 遠藤均(泉区虹の丘)
- ◎ 大内 經子(名取市ゆりが丘)
- ◎ 鹿野 恵子(太白区鹿野)
- ◎ 小林 信雄(太白区長町)
- ◎ 金野トミイ(太白区東郡山)
- ◎ 小泉 貞子(太白区柳生)
- ◎ 今野 光子(太白区松が丘)
- ◎ 庄司 一郎(太白区西中田)
- ◎ 庄司 伸子(太白区袋原)
- ◎ 鈴木 洋子(太白区西中田)
- ◎ 高橋やすえ(太白区長町)
- ◎ 丹野のり子(太白区鹿野本町)
- ◎ 知久 昌子(太白区長町)
- ◎ 千葉 昭子(太白区羽黒台)
- ◎ 成松 洋一(太白区長町)
- ◎ 早川カオル(太白区西多賀)
- ◎ 松平とよ子(太白区向山)
- ◎ 柚原 令子(太白区長町)



聴診器

独立行政法人国立病院機構仙台西多賀病院を定年退職して20年が経ちます。退職してからは、仙台市の基礎健診を受診しています。

この中には眼科健診は含まれていますが、耳鼻科健診は含まれていません。日本年金者組合太白支部では、友の会などともいっしょに「仙台市に対して『加齢性難聴者の補聴器購入に公的助成』の実施を求める署名運動」に取り組んでいます。2月1日の事務局会議のときに署名運動について話し合いが行われ、全国的狀況や運動の経過報告がありました。▼私は1月中旬ごろから右耳に違和感があり、2月1日に耳鼻科を受診。少しだけ聴えていると、塗り薬を処方していただきました。合わせて難聴の検査も受けました。在職中の人間ドック以来の検査でした。20年ぶりの聴力検査でしたが、音に対して指の反応が落ちていたように感じました。しかし、結果は「高い音が少し聞こえづらいようだ」とのことです。安心して早く発見・早期治療の大切さを実感しています。

(町田 龍子)