



協力して草取りを進めるボランティアのみなさん

「自分の力ではむずかしかったので助かりました」(利用者からの声)
5月からスタートした、仙台南健康友の会・助け合いの会。援助を希望されていた方からは待たれていたので、草取り・剪定・家具の移動や組み立て・退院患者の部屋の整理など申し込みが続いています。ボランティアも大活躍。

5月31日は太白区門前町のTさん宅を訪れ草取り。4人のボランティアメンバーで協力し、草を刈り袋に詰めていきます。

ボランティアの伊藤義勝さんは「コロナ禍でサークル活動も中断となり体調も落ち込んでいましたが、ボランティア活動参加で元気になつてきました」と話していました。(4ページに関連記事)



作業の前に下見に行き、手順や時間を相談しました(5月25日)

仙台南
健康友の会

友の会だより

第244号

2021年7月13日

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。

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

窓口負担増、入院ベッド削減 実施させない取り組みを

～75歳以上の窓口負担2倍化、病床削減法が强行成立～

成立した法律	内 容	ポイント
健康保険等一部「改正」	75歳以上の高齢者の窓口負担を2割に(年収は単身の場合200万以上)	「200万以上」は政令で引き下げること可能。施行予定は2022年10月以降。
病床削減法	病院の入院ベッドを減らすと、補助金を出す(財源は消費税)	権限は都道府県知事

「コロナ禍なのに受診抑制につながる窓口負担増は許せない」。怒りの声の中、菅政権は75歳以上の窓口負担を2倍化する法案と入院ベッドを減らした場合に「補助金」を出す法案を、强行成立させました。

受診抑制で命があぶない

「コロナ禍なのに受診抑制につながる窓口負担増は許せない」。怒りの声の中、菅政権は75歳以上の窓口負担を2倍化する法案と入院ベッドを減らした場合に「補助金」を出す法案を、强行成立させました。

75歳以上の窓口負担引き上げを、政府は「現役世代の負担軽減のため」と説明してきました。しかし、現役世代一人あたりの負担軽減は年間300円

さらに、「(単身では)年収2百万以上が対象」とされているが、これも政令で引き下げることが可能です。

医療崩壊に拍車をかける入院ベッド削減

コロナ禍で入院ベッドが逼迫している中、お金で誘導しベッドを削減する法律は重大な問題です。全国424の公的病院の統廃合を進める計画もそのまま推し進めようとしています。しかも、入院ベッド削減に対する「補助金」の財源は消費税。「消費税は社会保障のため」という宣伝文句のウソが明らかになりました。

いのちを守る政治への転換を

法案は成立してしまいましたが、すぐに実施されるわけはありません。窓口負担2倍化は、実施は来年の10月以降で

す。入院ベッドの削減についても、実施は都道府県が決めることとなります。これからの取り組みで実施を止めることは可能です。今年は知事選・総選挙も行われます。私たちの声で命と健康を守る政治に転換していきましょう。

生活物資支援に「助かります」の声が

名取・愛島での「食ベプロ」に71名

困窮する学生などへの食料・物資支援に取り組む「食ベプロ」(食ベ物支援プロジェクト)。6月27日は名取の愛島公民館で行われました。

当日は宮城県では過去最高の71名が来訪。「コロナ禍で就職の内定が取り消しになった」「出勤回数が落ちた収入が激減した」「正規から非正規に変えられ、生活が苦しい」「苦しかったので本当に助かります」など、コロナ禍での国民生活の悪化が浮き彫りとなりました。

名取市議会議員の笹森波さん(元長町病院外来看護師)が検温・健康相談で、穴戸貞子さんや鹿又静子さんなど名取ブロックのメンバーが配布担当で奮闘していました。仙台南健康友の会は、物資の募集で協力しました。



食料・日用品の受け取りに並ぶ人たち(名取・愛島公民館)

「保険でよりよい歯科医療を」署名にご協力ください

署名を同封していますので、ご協力ください(1名でも結構です)。署名していただいた用紙は、ついでのと看にでも長町病院や附属歯科クリニック、友の会にお寄せください。締め切りは8月31日です。

手づくり弁当のお届けと見守りを続けて 15 年

高齢者配食サービス・ほっと亭の活動紹介

高齢者配食サービス「ほっと亭」は、弁当配達の開始から今年の 6 月で 15 年が経過しました。東日本大震災を乗り越え、ここまでの配食活動を継続できたのは、長町病院や仙台南健康友の会の会員の皆様のご支援と励ましの賜物であります。あらためて関係者の方々に、心から厚く感謝申し上げます。

コロナ禍の中でも 感染対策強化しながら継続

現在の「ほっと亭」の活動状況を紹介します。①高齢者への配食と見守り（仙台市の助成事業）②生活困窮者支援（仙台夜回りグループとの連携）③復興支援（つながりデザインセンター会員）④ふれあい食事会・料理教室（友の会と連携）等で、高齢者や生活困窮者への配食を主体にボランティア活動をおこなっています。

配食開始時は週 2 回の弁当配達でしたが、利用者の要望に応じて週 4 回の配達へと拡大しました。昨年度の配食は約 7000 食で、最多の年間配食数となりました。昨年 3

月以降は、コロナ禍の下で配食の自粛や休止も考えました。しかし、ボランティア活動者間で話し合って、感染予防を強化して弁当の提供を続けました。利用者や夜回りグループからお礼・感謝の声が寄せられました。

新たな気持ちで高齢者・ 弱者への支援活動を

今年度はボランティア 34 名でスタートしました。スタッフ一丸となって協力しながら、7500 食の配食をめざします。大震災から 10 年の節目となり復興半ばですが、あの時を振りかえながら、新たな気持ちで高齢者や社会的弱者に寄り添った支援活動を続けてまいります。

「ほっと亭」代表・浜崎 寿一



地元の旬の食材を使用

お弁当を利用しませんか

管理栄養士による栄養バランスを考えた献立です。

（糖尿病・減塩食・刻み食等にも対応）

【ご利用対象者】 65才以上

（二人暮らし、日中独居、食事支度困難な方も可）

【サービス案内】 配達曜日：月・火・水・金の夕食（祝祭日も配達）

週 1 回から利用可能

料金：1 食 500 円（仙台市の助成を受けています）

【配達地域】 長町・長町南・鹿野・郡山・八本松

袋原・四郎丸・中田・西中田・柳生

【問合せ先】 「ほっと亭」 308-5030 又は 代表 090-4633-4939



（例）

挽肉団子・温野菜・サラダ・酢物

ボランティア活動に参加しませんか

どなたでも参加できます。

【活動曜日】 月・火・水・金（都合に合わせて下さい）

【調理スタッフ】 12時半～16時頃

調理・盛付・洗い物ほか（厨房）

【配達スタッフ】 15時～16時半頃

マイカー 又は 「ほっと亭」の電気自動車

【問合せ先】 太白区長町4-2-18

「ほっと亭」 308-5030 又は 代表 090-4633-4939



電気自動車（みずほ号）

助けあいの会 ご案内

5 月からからいよいよ「助けあいの会」をスタートしました。

会員同士が支えあって最小限の困難を解決することにより、自立した生活をつづけられることを大切にします。

仙台南健康友の会会員であれば参加・利用できます。

※地域によっては対応できない場合もございますが、まずはご相談ください。



★援助項目★

- ・ゴミ出し（ゴミ集積所まで）
 - ・灯油入れ・電球交換（電球は実費）
 - ・枝切り（簡単な庭木の剪定）
 - ・買い物（近くのコンビニ・スーパー）
 - ・草取り（手作業でできる範囲）
 - ・家財の移動・話し相手
- などなど
(介護保険の対象外の部分)

利用希望者・ボランティアを募集しています

◆ボランティア希望者◆

仙台南健康友の会会員で、心身ともに健康な方であれば、自分のペースでご協力いただけます。必要に合わせて研修会などを行います。有償ボランティアです。

ボランティア保険に加入します。(自己負担はありません)

◆利用希望される方◆

仙台南健康友の会会員であることが条件です。要望に沿って解決しますが、内容によっては対応できない場合もございます。

■利用料: 1 時間 600 円 × ボランティア人数
軽作業: 100 円

■交通費

長町病院から往復 10 キロ以上 100 円
20 キロ以上 200 円

活動時間 月～金 10 時～16 時
(ゴミ出しは 8 時から)



大久保朝江さん(右)の話に熱心に耳を傾ける参加者

「ボランティア講座を開催」
助けあいのボランティアが発足しましたが、「そもそもボランティアとは？」など基本を学ぼうと、6 月 25 日、「ボランティア講座」を開催しました。「ボランティアの心構え」と題し、「杜の伝言板ゆるる」顧問の大久保朝江さんにお話していただきました。
大久保さんは豊富な経験をもとに「ボランティア活動の原則」や「有償ボランティアとは何か」など、実例を示しながらわかりやすく話してくれました。
ボランティアすみれ会やほっと亭の方も含め参加者 15 名。参加者からは、「有償ボランティアという概念がしっくり来なかったが、話を聞いてスッキリしました」などの感想が出されました。

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

すねの筋トレ
(つま先上げ)

- ①膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る(足はやや前方へ出す)。
 - ②両足のつま先を「1・2」で上げ、「3・4」で下げる(5～10回繰り返す)。
- ※慣れてきたら、立って壁やイスにつかまりながら行う

ふくらはぎの筋トレ
(かかと上げ)

- ①膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る。
 - ②両足のかかとを「1・2」で上げ、「3・4」で下げる(5～10回繰り返す)。
- ※慣れてきたら、立って壁やイスにつかまりながら行う



ふくらはぎのストレッチ

- ①左足を後ろに引き、膝を伸ばしてかかとをつける。
 - ②両手を右ものの上に置き、右膝を軽く曲げながら右足に重心を乗せる(10秒間を1～2回)。
- ※足を組み替えて同じように行う



- ポイント
- ・両足のかかとは浮かせない
 - ・つま先は前に向けて
 - ・前のめりにならないよう体を起こし、気持ちの良い範囲で伸ばす

おじぎエクササイズ(背中の筋トレ)

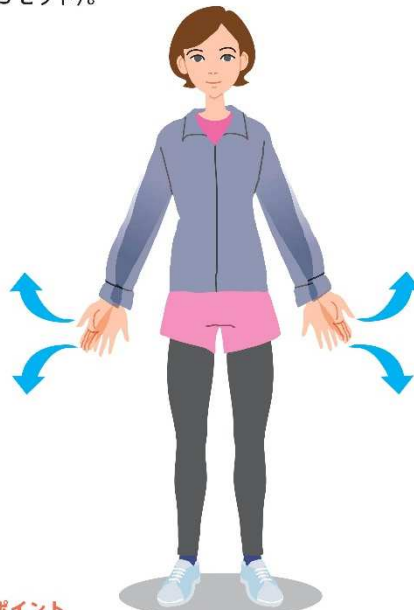
- ①イスに浅く座って背すじを伸ばす。両手は手のひらを上にして、小指が股関節の付け根にあたるように置く。
- ②腰が丸くならない範囲で上半身を前方へ傾け、10～15秒間その姿勢を維持する(1～3回)。



- ポイント
- ・上半身をわずかに曲げる程度でOK!
 - ・息をとめずに、数を数えながら行う

背中・肩甲骨周りの体操

- ①太ももから軽く離す程度に、両手を横に広げて肘を伸ばす。
- ②腕の位置はそのまま手のひらを前に向ける。
- ③手のひらを後ろに向け、また前に戻す(10回を1～3セット)。



- ポイント
- ・肩の力を抜いて行う
 - ・息をとめずに、数を数えながら行う

地域・ブロック・班の活動

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。



さあ出発！

歓迎されてます
「お元気ですか訪問」
南部ブロック

地道に会員さんへの「お元気ですか訪問」に取り組んでいる南部ブロック。6月は15日に行いました。白鳥安男ブロック長、河内裕美・千葉幸毅両副ブロック長、遠藤芳壽さん、平尾伸二事務局長が参加、3組で約20件を訪問、15人の会員と対話できました。

「何かお困りごとはないですか？」と訪問するところでも喜ばれ、ワクチンのご話が話題にのぼったり、会費を納入してくれる方や「ほっと亭」のお弁当を注文してくれる方もありました。また、不在だった会員宅にメッセージを書いた「助け合いの会」のチラシを見て友の会室に電話してくれる方もいるなど、実り多き訪問となりました。



片足立ちに挑戦

好評だった2回目の健康相談会
富沢健康サロン

6月24日、富沢の庄文章にて、富沢健康サロン・緑の会主催の健康相談会を、感染対策を取りながら約20名の参加で実施しました。

肥満チェック、体脂肪チェック、握力測定、血圧測定、片足立ちチェック、フレイルチェックなどを行い、半年前の第1回と健康状態を比較してみました。今回初めてフレイルチェックをしました。筋肉量をしっかりと維持できている方が多かったです。健康意識が高く、毎日ウォーキングをしたり定期的にグラウンドゴルフをしている効果だと思えます。最後にみなさんと筋力アップとふらつき予防の運動をして汗を流しました。

保健部部长・長澤 絹代



みんなで体操しリラックス

楽しい時間はあっという間に過ぎて
名取ブロック

毎年開催していた「友の会だより配布協力者感謝のつどい」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため昨年に引き続き今年も中止になりました。

小規模での開催であればということ、名取ブロックでは6月23日に地元の会場で開催しました。

自己紹介の後、『いつでも元気』に掲載されている「レッツ体操」を、事務局の村上奈保子さんの指導で行いました。上半身を使った脳トレはなかなか思うようにできなくて一同苦笑い。講師の「うまくできない方が脳は

刺激されるんですよ」という言葉に励まされながら挑戦。思うように手指が動かないもどかしさに会場は笑いに溢れ、楽しい時間はあっという間に過ぎました。

家で過ごす時間が長く気持ちも沈みがちでしたが、体を動かすことで体も心もリフレッシュ！ 足取りも軽く笑顔で帰路につきました。

副ブロック長・鈴木 祐子

久しぶりの健康カフェ — 第三復興住宅 —

感染防止のため4月と5月は中止した復興公営住宅での健康カフェ。6月5日より再開しました。

「あら、うまく動かない」「みんなと逆に動かしてたわ」とみなさん楽しみながらチャレンジしていました。

この日は第三復興住宅(太白区諏訪町)で開催。6人が参加してくれました。3年ぶりに参加したという方も、長町病院看護師の木戸未来さん(南2階病棟主任)が血圧を測ったり相談に答えてくれたりしました。

「ワクチン済んだ？」という話や「東京オリンピックやったら感染広がるんじゃないかって思うと恐ろしいわ」などの話が皆さんから出されました。

最後は指の体



「体調はいかがですか？」と声をかける木戸さん

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。社会人・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



※ お茶っこ会、こどもふらっと塾とも、初めての方は事前に友の会にご連絡ください

◇ サークル情報 ◇

○ 歩ゆう会の予定

8 月はお休み、9 月は 10 日 (金)、太白山周辺です。

集合時間などの詳細は、友の会 (248-6702) か鈴木 (090-7522-3218) まで問い合わせ願います。

○ 大正琴サークル始まりました。第1・第3金曜の午前中です。

○ 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。

写真コンクール実施します

今年も友の会写真コンクールを実施します。応募要項は次回の友の会だよりでご案内します。奮ってご応募ください。



よりの
昨年の応募作品

エネルギーも地産地消に

再生可能エネルギーを学びました

5月28日、「再生可能エネルギーのこれから」と題しての学習会を開催し、15名が参加しました。講師は「みやぎ地域・市民電力連絡会」代表の浦井彰さん。事前にこちらから送っていた質問にも答えながら、わかりやすく話していただきました。会場からいくつか質問が出されました。参加者からは「再生可能エネルギーの普及とともに、一人ひとりが省エネの意識を持つことが大事」「太陽光・風力発電機設置のための開発で自然破壊が起きている。地産地消として地元企業を優先すべきではないか」などの感想が寄せられました。

引き続きこのテーマで学習を重ねていく予定です。

社会保障部



浦井彰さんの話を聞く参加者



梅雨の季節

食中毒に注意しましょう

長町病院 管理栄養士 高橋 朋子

食中毒とは、細菌やウイルスが付着した食べ物を食べたことで、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。細菌は暖かくジメジメした湿気がある場所を好むため、夏になると食中毒にかかりやすくなります。今回はこれからの季節に特に注意したい食中毒について紹介します。

食中毒の原因	特徴	主な原因食品	予防のポイント
黄色ブドウ球菌  人の手や鼻などに存在	増えてしまうと、加熱しても食中毒を防げません。 	おにぎり サンドイッチ  手で直接触ってませんか？	直接手で触らずラップを使用  調理前・食べる前には手洗い！ 
カンピロバクター  鶏や牛などの腸管内に存在	新鮮＝安全の考え方は危険です！ 少量でも発症します。	鶏肉 豚肉 牛肉  しっかり火を通して食べていますか？	中心部までしっかり加熱 75℃以上で1分間以上！
ウェルシュ菌  土壌や下水などに存在	 酸素が少ない 43～45℃程度の環境で増殖しやすいです。	カレー シチュー  次の日まで常温で置きっぱなしにしていますか？	調理後は早めに食べる  ※時間を置く場合は冷蔵庫に
アニサキス  魚の寄生虫	 釣ってきたばかりの魚でも 要注意！	鯖 サンマ アジ カツオ イワシ 鮭 イカ  新鮮だからと生魚を食べていませんか？	加熱するか一度冷凍して解凍したものはOK  ※アニサキスは酢につけても減らすことはできません！

豆知識 ～テイクアウト・出前・宅配サービスを楽しむために～

これからの季節は室温が、食中毒菌が増殖しやすい温度(約 20～50℃)になりやすくなります。できれば保冷剤(氷)などを一緒に入れて、**持ち帰り時間は短く、必要な分だけ購入・注文して早めに食べましょう。**





その⑤ おおひさ さかえ 大久 栄さん (太白区人來田)



いつも温和な笑顔の
大久さん

5月から開始した助け合いの会で、ボランティアとして奮闘している大久栄さんをご紹介します。

出身は大阪市。住んでいた淀川では幼いころ公害訴訟がたたかれていました。そして経営に苦しむ中小零細企業や日雇いの労働者を目の当たりにする中で、社会の理不尽さを感じました。

その後、埼玉県や秋田県に住まいを移し、12年前に仙台へ。

地域の中で新日本婦人の会や仙台南健康友の会の活動に声をかけられ、参加するようになりました。ピアノの講師として活動していた時期も。

虐待問題など子どもたちを取り巻く過酷な状況に心を痛め、「CAP(子どもへの暴力防止プログラム)の活動にも参加。自らも里親として子どもを育ててきました。

助け合いの活動では、草取りなど要請に応じて各地を駆け巡っています。

「一人ひとりの気持ちが大切にされ、誰もが差別されることなく安心して暮らせる社会にしたいですね」と笑顔で話す大久さんです。

健康チャレンジは50名が達成

5月1日～31日を期間として取り組まれた第10回「健康づくりチャレンジ」は、50名の方から達成の報告が寄せられました。どうもお疲れ様でした。達成者には記念品の図書カードを進呈しました。

感想の一部をご紹介します。

- ★2～3日歩くことを休むと、階段を上るときにしんどく感じます。なるべく休まず続けたいです。(運動習慣コース)
- ★学校で歯科検診がありましたが。虫歯なしでした！これからも続けてがんばります！(歯とお口の健康コース)
- ★毎日続けていると身体のほうで「歩け歩け」と言っているような気がして、楽しみなチャレンジでした。(運動習慣コース)
- ★ちょっと油断すると体重が増えます。朝トイレに行ったとき、夜は入浴前に体重を測りました。(健康管理コース)
- ★欠かさず取り組みました。前回に続き家族で参加できてよかったです。(歯とお口の健康コース)

補聴器購入者に助成の実現を！

仙台市に署名を提出し申し入れました

この間、「加齢性難聴者の補聴器購入に公的助成を求める要望署名」に取り組んできましたが、短期間に2564筆の署名が寄せられました。6月2日に署名推進連絡会として仙台市に署名提出と申し入れを行いました。

この運動は若林健康友の会が早くから取り組み、他団体と協力しながら取り組んできたものです。

当日は仙台各区の代表が参加し、加藤健康福祉局長に署名を手渡しました。その後、若林健康友の会大木れい子会長が趣旨説明、各区の代表4名が決意を述べました。太白区からは長町病院佐藤行夫医師のメッセージが代読されました。

加藤局長からは「財源問題があるが、他の自治体で実施されているところもあるので、それも参考にして検討したい」と前向きな回答がありました。

友の会としてはこれで終わるのではなく、引き続き署名行動を強め、助成制度実現に向けて運動を続けます。

みなさんの引き続きのご協力をお願いいたします。

副会長・門間 茂雄



仙台市に署名を提出し趣旨説明を行う参加者(左から2人目が門間さん)

わたしのひとこと

◆コロナの早い終息を

長内 孝子(太白区人來田)

友の会だより毎回楽しみにしています。コロナが早く終息してほしいです。足腰が弱くなってきたので、レックツ体操やっております。これからよろしくお願いいたします。

◆家族で散歩を楽しむ

土田 沙乙里(太白区富沢)

コロナ禍で遠出することもなくなり、最近は家族で歩いて散歩へ行くのを楽しんでいます。上の子は自転車、末っ子はストライダーに乗って私は運動不足解消になります。

◆みなさんの笑顔も素敵

遠藤 恵子(気仙沼市)

5月の友の会だより表紙の記事で、佐藤龍朗さんたちが無農薬、無化学肥料の米栽培に取り組んでいることを知りました。手間暇かけて愛情を注いで育てられる米はさぞかし美味しいでしょうね。皆さんの笑顔もステキです。

◆健康に良いお米ですね

猫のこま(太白区鹿野本町)

機関紙コンクール受賞おめでとうございます。ちぎり絵サークルの写真もほめていただき、笑顔で参加した側ですが大変うれしく思います。今回の米作りの方々の笑顔も素敵です。無農薬・無化学肥料栽培の米が健康に良いことをあらわしているようです。

◆美味しい米ができますように

高梨紀久子(青葉区中山)

表紙の皆様の笑顔がいいですね。生出の無農薬・無化学肥料で米作り、手間がかかり大変でしょうね。昔はどじょう・タニシ・田ゼリなどたくさん採れました。身体に気をつけて続けていたきたいです。おいしいお米ができますように。

◆希望の光が見えます

池田 賢司(太白区西中田)

表紙写真が映えています！自然な笑顔にコミュニティが映える素晴らしい写真です。まさに中国のことわざ「一笑一若(いつしやういちじやく)健康の連鎖を彷彿とさせる希望への光が見えます。ありがとうございます！

◆美味しいお米作りを

檀原 渉(七ヶ浜町)

職場のポストに届いたたより、楽しく読みました。仕事で長町に行くこともなくなりました。仙台市民だったころは、深夜に子どもを診ていただき、また登山サークルにも参加させていただいていた。表紙の写真ですが、龍朗さんのお隣はどなたかな？美味しいお米作りにお励みください。



◆ひ孫に元氣もらって

齊藤 時子(太白区東大野田)

満83歳になり足腰が弱くなりましたが、ひ孫に元氣をもらって毎日30分くらい散歩しています。うたごえ喫茶休止は残念です。新型コロナウィルスの終息はいつぞや？

◆スムーズに予約が

千葉 友幸(太白区長町)

診療日にコロナワクチン接種の予約ができた。今、世の中全体右往左往の渦中にあつて、スムーズに予約できたことにホッとしている。かかりつけの医師・病院に感謝したい。

◆長町病院には感謝

安井 京子(太白区柳生)

やつとコロナワクチン接種が始まりました。が、なかなか予約の電話が繋がらず、みなさん散々苦労した話を聞いています。でも医療関係の皆さんのおかげで接種も始まりました。長町病院には感謝します。佐藤行夫先生、ありがとうございます。

◆輝かしい未来に向かって

赤間 政子(宮城野区宮城野)

病気になることも、お金がなければ病院に行くことができません。税金を支払っているのになんで医療がこんなに悪くなっているのか、国民は知っているのでしょうか。みなさん、国民に目を向けた政治を行う人を、絶対今度の選挙で選ばうね。輝かしい未来に向かってがんばろうね。

◆できることを見つけた

横山 洋子(太白区郡山)

友の会の取り組みの様子がわかりやすく多岐にわたり掲載されていますね。楽しい内容で私でもできることを見つけたいです。

◆助け合いの会、心強いです

ツー猫(名取市ゆりが丘)

友の会だよりの配達いつもありがとうございます。助け合いの会スタート心強いです。

◆近くにいてだけで安心

下山 幸子(太白区山田北前町)

長男が転勤で6年ぶりの本社(仙台勤務)になったが、コロナのため約1ヵ月半会うことを遠慮。でも、近くにいてだけで会わなくても安心。何も手伝わなくても安心。

◆早くマスクなしで

早川 カオル(太白区西多賀)

小さな畑で野菜作りに励んでいます。草と虫とのたたかいです。早くマスクなしでお友だちと会いたいですね。

◆近くに病院がないと困る

佐々木 孝子(太白区長町南)

東北労災病院・仙台赤十字病院・名取市のがんセンターが統合する話がありますが、まだまだ知らない人が多くいます。みんなに広げなければね。近くに病院がないと困るよね。



菊地 力治(太白区長町) **水彩画**塚本 令子(太白区袋原) **ちぎり絵**鈴木 祐子(名取市大手町) **絵手紙**

短歌

◆車椅子にゆったりめぐる一時間

はや紅葉する初めての街

◆夕月はあかく大きく昇り来る

伊達様の街、古城の街

◆丁字路の街並なりき「古城」よ

蹄の音は騎馬武者達か

町田 龍子(太白区ひより台)

渡辺 サチ子(太白区長町) **ちぎり絵**上村 栄(太白区鉤取) **絵手紙**

(わたしのひとこと続き)

◆体力維持のため続けます

中里 朋子(太白区長町)

健康チャレンジのスクワットに挑戦。1日目はふくらはぎ、ふともも、お尻などかなりきつかったが、1カ月続けることでスムーズにできるようになりました。これからも体力維持のため続けようと思います。

◆大きな口で笑えるように

藤澤 律子(太白区長町)

三越のライオン・お地藏さん・二宮金次郎・仙台四郎：いろんなものがマスクをしている中、鯉のぼりがマスクをしている姿など見たくありません。大きな口をあけて笑えるように、スガ政権に退陣してもらいましょう。

◆庭の芝生が心配

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今年の梅雨入りはだいぶ早いです。この前張り替えたばかりの庭の芝生が大丈夫か心配：



◆新型コロナ対応に怒り

遠藤 均(泉区虹の丘)

新型コロナの政府の対応はいつも後手後手。怒りを感じています。

◆オリンピックより楽天！

中條 昭(太白区鹿野)

常日頃クロスワードと漢字ジグザグを解いて野球をしています。パリーグが面白いです。オリンピックより楽天！

◆コロナ終息したら旅行へ

永浦 郁(太白区三神峯)

早くコロナウイルスが終息してほしいものです。終息したらいろいろと旅行したいと思っています。

◆恥ずかしい思い出が

清水 厚子(太白区郡山)

前回の解答「春一番」の思い出です。いつも聴いているラジオ番組にキャンディーズの『春一番』をリクエストしました。歌いながらハガキを書いていたら、曲名を『春ですね』と書いて出してしまったんです。でもちゃんと『春一番』をかけてくれたんです。恥ずかしい思い出です。

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風の強さ。風が物体に及ぼす力。

④国語・算数・〇〇・社会。

⑥相撲で、番付の第一段に名が記される前頭以上の力士。

⑨家蚕の繭糸数本をそろえ、繰り糸にしたままで練らないもの。

⑩足の速い人の代名詞。

⑫ある一定の期間の終わりのこと。

⑬酢飯に具を乗せた和食。

「タテのカギ」

①和室用の建具の一つ。部屋の仕切りに用いる。

②「容姿を整える」という意味の語。

③皮にイガのある果実。秋の味覚。

⑤雄が角を持つ昆虫。

⑦イベント用の装飾、特に割り玉を指す。

⑧鶏肉を英語で。

⑩呼吸で吸ったり吐いたりするもの。

⑪主として赤血球をつくるのに必要な栄養素。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「コイノボリ(鯉のぼり)」

①	ゴ	②	ル	③	デ	ン	
④	ボ		リ	⑤	ン		ノ
⑥	ウ	⑦	マ	⑧	キ	⑨	ハ
		⑩	イ	⑪	シ	⑫	ハ
⑬	コ	⑭	ン		ハ	⑮	カ
	キ	ド	ア	⑯	イ	⑰	ラ
							ク

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。

※切は**8月20日**(当日消印有効)

※応募は友の会会員に限ります。

当選者

◎2021年5月号のパズルは47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)

- ◎池田賢司(太白区西中田)
- ◎及川博夫(青葉区西花苑)
- ◎太田昌子(太白区太白)
- ◎小林信雄(太白区長町)
- ◎佐々木孝子(太白区長町南)
- ◎清水厚子(太白区郡山)
- ◎鈴木とし江(太白区日本平)
- ◎千葉友幸(太白区長町)
- ◎中村佐江子(太白区鉤取)
- ◎宮内みよ子(太白区長町)

今年の原水禁世界大会平和行進は、スタンディングで各地をリレー。JR長町駅前では約60名がプラカードなどでアピールしました(6月18日)



聴診器

いま世界はコロナ禍のもとに置かれています。ニュースでは「人流」という言葉がよく出てきます。辞書を見たら「人流」という言葉は出ていません。コロナ禍が生まれました「新語」なのでしょうか▼コロナ禍の中のオリピック開催が問題になっています。世界的な「人流」があつてこそそのオリピック。世界の人々が「人流」をつくり、交流しあう場こそ、「平和と友好の祭典」のオリピックなのではないでしょうか。4年に一度の大会に全力を尽くすアスリートに最高の環境を提供する責務が、開催国の政府には求められます▼「東京五輪、これでもやるのか」「政府はIOCの言いなりか」「五輪強行は科学無視」の声が大きくなっています。政府は感染防止のための何の具体的な対策も示さず、ただ「安心安全」を繰り返しています。メンツやカネのための強行は止め、命の優先を!

(熊谷 郁夫)