



わかりやすくお話しする奥山さんと聴き入る子どもたち

※こどもふらっと塾は、毎月第3土曜日午前10時から12時まで、地域交流サロンよしの亭で開催しています。

「夏休みの宿題終わったよ!」「私、もうちょつとなの」マスク越しに元気な声が響く、子どもふらっと塾。ボランティアの奥山智理さん(管理栄養士)がいつも「ミニ講話」として、いろんなテーマでお話ししてくれています。

8月は「栄養士・管理栄養士のお仕事」と題して話してくれました。「みんなの将来の夢は?」という奥山さんの問いに「幼稚園の栄養士さん!」と元気に返事をする子どもも。

早くコロナが終息し、みんなで思いっきり遊べるようにしたいですね。

仙台南健康友の会

友の会だより

第 245 号

2021 年 9 月 14 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



コロナ禍で地域の困難が増す中、秋には衆議院選挙・県知事選挙 暮らし・医療をよくするために投票は大事



コロナ禍で、地域も医療の現場も困難が増しています。こうした中、秋には衆議院選挙と宮城県知事選挙が行われます。政治と医療や健康とのかわり、選挙に行くことの意味など、友の会の熊谷郁夫会長と長町病院の高橋佑可子さん（社会福祉士）に語り合ってもらいました。

熊谷…こんにちは、友の会会長の熊谷です。今日は若い立場から率直な意見をお聞かせください。

高橋…こんにちは、地域連携・医療相談室の高橋です。入職2年目で、5月に坂総合病院から異動になりました。今日はとっても緊張しています。が、よろしく願います。

コロナ禍で見えてきた

地域の困難

熊谷…友の会もコロナ禍でいぶ活動が制約されています。健康まつりも2年続けて中止で、サークルも解散を余儀なくされたところもあるんですよ。

高橋…それは会員さんもっかりされたでしょうね。

熊谷…そうなんです。一方で、これまで一堂に会して開催していた「配布協力者感謝



高橋佑可子さん

のつどい」をブロック単位で開催するなど、地域での集まりに重点を置いています。そして今年5月から「助け合いの会」をスタートさせたんですよ。これまで草取りや庭木の剪定、家具の移動など、申し込みが続いているんです。

高橋…こういうしくみがあると助かる方もいますよね。相談室でも患者さんの退院先の片付けを、助け合いの会さん

にお願いました。

熊谷…助け合いの活動を始めるにあたり会員さんからア



熊谷郁夫会長

ンケートをとりましたが、とりわけコロナ禍による生活の悪化を感じましたね。こういう状況なのに、先の国会では75歳以上の窓口負担2倍化法も強行されてしまいました。

高橋…昨年来、コロナ禍で生活が苦しくなったということ

無料で低額診療（次ページ参照）を利用する方が何人かいました。

窓口負担が倍になったら受診を控える患者さんが増えるんじゃないかと心配ですね。

熊谷…私なんかも結構お薬もらっていますから、本当に心配です。

投票率が8割を超える

中南米のコスタリカ

熊谷…ところで、こうした制度をきめるのは国会なんです。今年中には必ず行われる衆議

院選挙での意思表示が大事だと思います。県知事選挙もあります。でも、投票率、特に若い人の間での投票率の低さが気になりますね。

高橋…私のまわりでも政治に無関心だったり選挙に行かない人って多いですね。

熊谷…若い人たちはテレビや新聞よりも、スマートフォンでSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）だけ？ そう

いうところから情報を得る人が多いんですかね？

高橋…いまはそうですね。

熊谷…日本って、主権者教育が遅れていると思います。中南米のコスタリカという国は、

憲法で常備軍を持たないことを明記し、実際に軍隊を持たない国として有名です。その

コスタリカは選挙の投票率が80%を超えているんですよ。

高橋…80%ですか？それはすごいですね！どうしてそんなに高いんですか？

熊谷…例えば、18歳未満が「模擬投票」に参加するんですね。子どものころから政治について考える機会があるんです。

選挙活動期間も3カ月間です。日本は18歳選挙権になったとはいえ、授業で触れられ

ることはあまりないし、政治に触れる機会が非常に少ないと思いますね。

暮らしをよくするために大事な一票の行使を

熊谷…若い人たちにも大事な一票を行使してほしいですね。政治を国民に向けたもの

に変える力になりますから。

高橋…そうですね。若い人たちの間では、ツイッターで「#（ハッシュタグ）」をつけて投稿すると、すごい勢いでひろ

がることもあるんです。

熊谷…確か去年、検察庁法改定案を廃案に追い込んだのも、ツイッターデモでしたっけ？

高橋…そうでしたよね。SNSは個人情報など気を付けなければなりませんが、情報を広げ

るうえでは活用できますね。

熊谷…コロナ対策をしつかり行い暮らしをよくする政治を実現するために、ぜひそれぞれのやりかたでよびかけま

よう。

高橋…そうですね。私も患者さんや友だちの中で、改めて医療と政治のかかわりなどを話題にする機会にしたいです。編集部…今日はどうもありがとうございました。

10 月～11 月は「友の会仲間ふやし月間」

地域にひろげましょう、友の会の輪



全国の「共同組織」（友の会や医療生協組合員の仲間の総称）では、毎年 10 月～11 月に「共同組織強化月間」として、会員を増やしたり、『いつでも元気』を読んでくださる方を広げたり、各地域で健康講座などを開催する活動にとりこんでいます。

仙台南健康友の会でも長町病院やつばさ薬局など民医連（民主医療機関連合会）といっしょに、感染対策を取りながら「仲間ふやし月間」としてとりくみます。

みなさんへのお願い

- ① お知り合いに友の会への入会をご案内ください。
- ② 読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』をご購読ください。
- ③ 「健康講座」や「健康相談会」などを開催する地域もございます。ご参加ください。（詳細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

2021 9 月号 380 円 好評発売中

独自の冊子で健康づくり

けんこう教室 在宅医療がめざすもの(下)

うちでも元気 体操&脳トレ

すべての被害者救済を 水俣病

まちのチカラ 鳥根県隠岐の島町

食と健康 防災ごはんの賢い食べ方

発行＝医療生協研究所 〒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に役立つ記事がいっぱいの『いつでも元気』。民医連の発行する月刊誌で、月ぎめ 380 円です。

購読の申し込み・見本誌を希望される方は友の会まで。

電話 248-6702

経済的に不安のある方にも、適切な治療を受けていただくために

無料低額診療事業のご案内

長町病院では 2011 年 4 月に無料低額診療事業を開始し、現在まで延べ 442 名の患者さんが利用されています（7 月末時点）。これは、社会福祉法第二条三項に基づいて、経済的理由により適切な医療等を受けられない方々に対して、安心してよい治療を受けていただくため、無料または低額で診療を行う事業です。

お気軽にご相談ください

減免基準を満たしているかを判断するため、源泉徴収票、課税証明書、給与明細書など収入のわかる資料を提出していただくことになりますが、まずは早めに申請の申し出をしてください。

医療費のこと生活のことなど、お悩みがございましたら地域連携・医療相談室へお気軽にご相談ください。

対象となる方

この制度を利用することができるのは、長町病院で治療を受けられる方で、経済的な理由で医療費の支払いが困難な方です。生活保護法による「最低生活費」を基本に世帯収入、家族構成、住宅環境、家計状況などを基に計算します。（同じように見える患者さん同士でも承認・不承認と分かれる場合がありますのでご注意ください。）

この制度の利用を希望する時は、長町病院の地域連携・医療相談室へお申し出ください。

長町病院での医療費が対象に

審査を経て承認となった場合は、長町病院での医療費に限り、自己負担額の全額または一部が免除になります。他の医療機関、院外処方箋



長町病院 地域連携・医療相談室

連絡先 022-746-5129 (直通)
月～金(9 時～16 時半)、土(9 時～12 時)、日祝休み

仙台南健康友の会 第 11 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り、体力・気力が落ちていませんか？秋の「健康づくりチャレンジ」を実施します。

健康な生活習慣を身に付けるために！さあ、あなたもチャレンジ！
みなさんの応募をお待ちしています。

実施期間：2021 年 10 月 1 日～11 月 30 日の間

1 カ月間又は 2 カ月間を選択

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内容を選び（複数可）チャレンジしましょう。（事前申込みは不要です）
- ・普段やれない内容にチャレンジしてみましょう。
- ・実施内容はチラシ裏面の「健康づくりチャレンジカレンダー」に記載してください。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）
- ・実施期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ください。（郵送・FAXでも可能です）

提出締切日：12 月 10 日（金）

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

FAX：022-746-5146



レッツ

体操

ウォームの
元気アップ
体操

タオルを使った体操

『いつでも元気』より転載

太ももの内側の
筋トレ

- ① タオルを両膝にはさむ。
- ② 両膝からタオルが抜けないようにしながら、タオルを上へ引き上げる(10秒間を1～2回)。



●ポイント

- ・息をとめずに、数を数えながら行う

足の引き上げ

- ① タオルで左膝のやや手前を抑える。
 - ② 左膝をわずかに引き上げ、タオルで下に抑える(10秒間を1～2回)。
- ※右膝でも同じように行う



●ポイント

- ・膝はわずかに引き上げる程度でOK
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

にぎる筋トレ

- タオルをイラストのようにしぼる(10秒間を1～2回)。
- ※左右の手で力を入れる方向を反対にして同じように行う



●ポイント

- ・肩に力を入れない
- ・息をとめずに、数を数えながら行う

タオルキャッチ

結んだタオルを頭上に投げ、落とさないようにキャッチする。

【応用編】

落ちてくる間に手拍子をしてからキャッチする(レベル★)

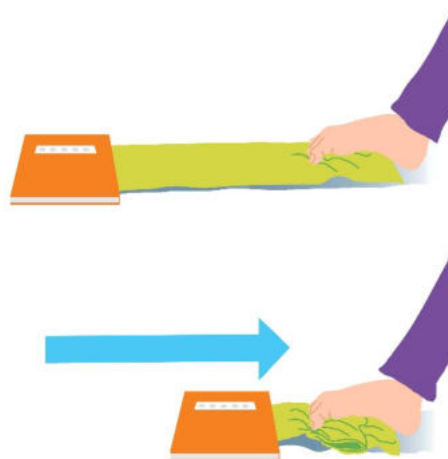
落ちてくる間に腕をクロスして肩に手を乗せてからキャッチする(レベル★★)

落ちてくる間に腕をクロスして肩に手を乗せ、続いて両手で太ももにタッチしてからキャッチする(レベル★★★)



足裏体操

- ① タオルを床に敷き、その上に右足(素足)を置いて座る。
 - ② 右足の指を開き、すべての指でタオルをつかみながら少しずつ手前に引き寄せる(1～3回)。
- ※左足でも同じように行う



●ポイント

- ・足の指を大きく開く
- ・タオルの端に本など、軽いおもりを乗せると行いやすい

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。

郡山地域の新婦人(新日本婦人の会)からの要望を受け、長町病院の協力で、7月12日に諏訪公会堂にて健康教室を開催しました。(参加は7名)

インストラクターは健康運動指導士の木村大書(もとふみ)さん。BGMと軽妙な語りを交えながらの体操は大変好評で、「コロナ禍での運動不足解消にいいですね」「また来てくださいね」との声が上がりました。「これからは友の会の班としてもこういう活動を継続していきたい



木村さんの指導でストレッチ体操

「運動不足解消にいいですね」の声
新婦人郡山

配布協力者に

感謝を込めて

長町ブロック

昨年は新型コロナウイルス感染症防止のため中止になった「友の会だより配布者感謝のつどい」を、今年はブロック別に開催することとなっています。

長町ブロックは、7月13日(火)よしの亭で開催しました。ビデオを見ながらの「健康体操」や自己紹介を和気あいあいとした雰囲気の中で行い、「久しぶりに会えたね」と喜びあいました。感染対策のため、お弁当はテイクアウトとしましたが、これも「おいしそう」と喜ばれました。

ブロック長・高橋賢一

みんなで

ちぎり絵に挑戦

富沢健康サロン緑の会

富沢町内会と仙台南健康友の会が共催で、毎月1回



早川さんのていねいな指導

たいです」という声も上がっています。

事務局次長・平尾伸二

「健康サロン」を開催しています。

7月は、地域の方の要望で「ちぎり絵」を行いました。指導は、ちぎり絵サークルの早川カオルさん。サークル委員の佐藤誠子さん、相原綾子さんのお手伝いをいただき、作品を完成させました。テーマは「ひまわり」、「なすときゅうり」。参加した方々から「作品の色や構成を考えながらつくったので、脳トレにもなりました」との感想が寄せられるなど、好評でした。

事務局次長・村上奈保子

「原発ゼロ基本法の制定を求める署名」を同封しましたので、「ご協力をお願いします」。

福島第一原発の事故から10年が経過しました。事故はいまだ収束していません。原発の廃止・エネルギー政策転換の実現は、未来への希望です。

そのためにぜひ同封の署名にご協力ください。記入した署名は、ついでの時にでも友の会室までお届けいただくか、またはご連絡いただければいただきに伺います。

七夕飾り揺れる中での健康カフェ

8月7日の健康カフェは第二復興住宅(太白区長町6丁目)で開催。住民の方6名が参加してくれました。おりしも仙台七夕が開催されている時期。住民の方がつくった短冊が集会所をいろいろと見ていました。

民医連「いつでも元気」誌で前回の健康カフェの様子が紹介。「あら、私載っているわ」と話題になりました。

最後は「目の錯覚と脳の働き」と題したクイズと指の体操。「あら、うまくできるようになってきたじゃない」「みんなと逆に動かしてたわ」とみなさん楽しみな



色とりどりの七夕飾りが目を引きま

地域交流サロン・サークル活動 掲 示 板



○ うたごえ喫茶の解散について

仙台南健康友の会・うたごえ喫茶は、旧長町病院 5 階を会場に 2007 年にスタートしました。震災後は太白区文化センター展示ホールに会場を移し、毎回 100 名を超える参加で盛況でした。また、うたごえ喫茶を通じて多くの方に友の会に入会していただきました。

しかし、昨年来のコロナ禍で再開を休止せざるを得なくなりました。多くの方の要望もありどのような形で開催できるか模索してまいりましたが、開催の見通しが立たず、解散せざるを得ないと判断いたしました。

長年協力いただいたスタッフの方々に、心から感謝いたします。

楽しみにしていただいていた会員の皆様には大変申し訳ございませんが、なにとぞご理解くださいますようお願いいたします。

うたごえ喫茶運営委員会



多くの方に愛された
うたごえ喫茶

「助け合いの会」利用者・ボランティアを募集しています

草取りで活躍するボランティア



★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
10 分程度の軽作業：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)

◆ボランティア募集！◆

生きがいきくり・健康づくりのために、ボランティアに参加してみませんか？草取り・剪定・家具の移動など、援助して下さるボランティアを募集しています。都合のいい時間の参加で結構です。(有償ボランティアですので、規定に基づき活動費をお支払いいたします)

お申し込み・お問い合わせは
仙台南健康友の会まで

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 第 4 回 写真コンクール

仙台南健康友の会で第4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？コンパクトカメラ、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23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。(アドレス n.tomonokai@gmail.com)
- 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





ゆはら れいこ その⑤ 柚原 令子さん (太白区長町)



柔和な中に芯の強さを
感じさせる柚原さん

「助け合いの会」ボランティアとして奮闘している柚原令子さんをご紹介します。

出身は福島県原町市(現・南相馬市)。保育士の資格をとり、障がい者施設で働いたり保育施設を運営したりしました。両親を介護した経験から必要性を感じ、ヘルパーの資格も取得。

2011年3月の東日本大震災と福島第一原発の事故が生活を大きく変えました。自宅も被災したうえ、原発事故による避

難指示命令を受け、避難生活へ。放射能汚染によってふるさとを追われてしまいました。

愛犬と一緒に住めるところを探していたところ、太白区のあすと長町仮設住宅を紹介されました。そこでは友の会で開催した餅つき大会などにも参加。その後ヘルパーや保育所の仕事をしながら、現在は助け合いの会で要請にこたえています。忙しい中ですが、健康づくりやストレス解消にと数年前からフラメンコ教室へ。

「身体に相談して無理のないようにボランティアなどに携わっています。ヘルパーの資格が生かせるかなと思っています」と話す柚原さんです。

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、今年度の会費の納入がまだの方は、早めの納入にご協力願います。

郵送の方で納入がまだの方には、振込用紙を同封しています。

振込用紙が必要な方は、ご連絡いただければお送りします。

また、友の会室でも納入を受け付けております。

なお、経済的事情等で納入が困難な方には「免除制度」もございますので、友の会にご相談ください。



仙台市政 出前講座

「地球温暖化」と私たちにできること

地球温暖化がこのまま進めば、2030年代には仙台市の最高気温は40度を越えるとも予測されています。多発する異常気象・自然災害の原因には地球温暖化があるとの指摘もあります。

温室効果ガスを減らすことは、まさに喫緊の課

題です。私たちはどうすべきか、仙台市の取り組みに学びながらいっしょに考えたいと思います。

みなさんご参加ください。

※ 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては変更もございます。

◎日時： **10月18日 (月)**

14:00~15:30 (受付は13:30より)

◎会場：太白区文化センター 展示ホール

◎お話される方

林 悠太さん(仙台市環境局地球温暖化対策推進課)

八重樫 聡子さん(仙台市環境局環境共生課)

◎参加費：無料

◎定員：40名(事前にお申し込みください)



※ 会場では検温・手指の消毒・マスク着用にご協力ください。

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



◆値段にめまいが

遠藤 恵子(気仙沼市)

小学1年生の孫から電話があり、ヘラクレスオオカブトを買ったとのこと。ここ2年間のお年玉やお小遣いを全部貯めてやっと買ったのだと嬉しそうに話す孫。値段を聞いてびっくり!ばーばはちよつとめまいが……

◆少人数数学級で手厚い教育を

高橋愛一郎(太白区長町南)

小中学校に設置されている特別支援学級の定員は法律で8人と定められています。しかし、様々な障がいを持つお子さん8人に担任教師1人では、到底対応しきれないので、手厚い教育を保障するために、せめて定員を6人以下にしてほしいのです。

◆ワクチン接種終わりました

菅原真璃子(若林区若林)

2回目のワクチン終わりました。でもまだマスク生活は続きそうです。外出もまだ思えないようにできませんね。

◆大きくなって嬉しい

猫のこま(太白区鹿野本町)

7月は息子と孫の誕生月です。ただ1人の孫は今年で14歳、中学2年になりました。大きくなくて嬉しいです。コロナに十分注意して成長してほしいと願っています。

◆しっかりと栄養と涼をとって

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今年の梅雨はあつという間に終わりましたね。ジメジメが短かったのはうれしい限りですが、これから水不足にならないか心配。あとは暑い日が余計長く続くかと思うと、早くも夏バテしそう……しっかりと栄養と涼を取ってがんばらないとですね。

◆暑い夏を乗り越えたい

安井 京子(太白区柳生)

今年の夏は暑い暑いのため息ばかり。コロナと熱中症で大変な夏……早くコロナが落ち着いてくれればいいです。お盆もお墓参りも考えただけで汗がびっしょり。そんなこと言ったら来ませんね。ご先祖さんに怒られるかな。この暑い夏をみなさんといっしょに乗り越えたいです。

◆暑い中助かりました

渋谷 綾子(太白区門前町)

家具を2階より1階に移動をするのに業者に依頼することを考えていましたが、もしかしたらと助け合いの会に相談したらすぐに下見に来てくださり、翌日に2人の方に作業してもらいました。暑い中助かりました。ありがとうございました。

◆頭が下がります

高梨紀久子(青葉区中山)

ボランティア活動されている皆様には頭が下がります。私は気持ちだけで身体がついていきません。もう少し若かったらなと残念です。

◆ありがたさが身にしみて

池田 賢司(太白区西中田)

当選させていただきました!まさかのまさかでやっと当たりました。とても嬉しいです。併せて小冊子?「つばさだより(緑内障)」はとても有意義で「友の会だより」のありがたさが身に染みた朗報でした。

◆マスク不要な社会早く

佐藤 昭夫(太白区羽黒台)

ワクチン接種を早期実現してほしいですし、マスクの不要な社会を一日も早くと思います。

◆いつも前を向いて

庄司 一郎(太白区西中田)

先が読める年齢になり、趣味の野菜づくり、キノコ採取、なつかしいロシア民謡、フォークソングを歌い、頭の中は小僧の俣、身体は爺さん……いつも前を向いて生きてます。そういう考えが保てるのが幸せなんです。

◆コロナが終息したら

千葉 昭子(太白区羽黒台)

コロナが早く終息して、遠方に住んでいる病後の妹たちの手伝いに行きたいです。

◆我ながら現金

青木 貴美子(太白区日本平)

オリンピックが終わった。始まるまでは「大丈夫かな? 反対だな」と思っていたが、夢中になって楽しんだ。我ながら現金だと思った。次はパラリンピックです。一生懸命応援しようと思っています。

◆オリンピックが終わって

只野 素子(太白区袋原)

1年遅れのオリンピックも、終わってみればメダル獲得といわれた選手も思いがけない結果となったり、予想しなかった種目で喜びの花が咲いたりしました。いろいろありましたが、参加した選手の努力と重圧は言われているように大変なものが、「困難にもかかわらず開催して嬉しい」という選手たちの喜びの声を聞くと、やってよかったのかと思います。

◆五輪開催に疑問

千葉 由美(太白区諏訪)

新型コロナウイルス感染が拡大する中、東京五輪が終わりました。開催について賛否両論がある中、「せめて宮城では無観客を」と無言の抗議デモに参加しました。専門家からも、五輪開催が感染拡大につながるのではないかという懸念が出されています。残念ながら全国的に感染は急激に広がり、医療の逼迫を招きました。五輪よりも医療を優先すべきではなかったかと思えます。



菊地 力治(太白区長町) **水彩画**早川 カオル(太白区西多賀) **ちぎり絵**佐藤 誠子(太白区長町) **絵手紙**

短歌

◆おはようと目覚まし時より言の葉の

キャッチボールにつながる明日

◆「運命に従う者は勇者なり」

夫の口癖はらり散る桐

◆「もう一度大の字になり寝てみたい」

夫に手を添え畳の上に

町田 龍子(太白区ひより台)

山田 英子(太白区長町) **絵手紙**

(わたしのひとこと続き)

◆**気に入った作品できました?**

早川カオル(太白区西多賀)

7月29日の富沢中町内会「緑の会」健康サロンに「新聞ちぎり絵」で一緒にさせていただきました。私は楽しい時間でしたが、参加された皆さまは気に入った作品ができたでしょうか。

◆**子どもたちが空手に挑戦**

土田 沙乙里(太白区富沢)

春から子どもたちが空手を習いはじめて、私も一緒に体を動かすようになりました。新しい事に挑戦するのは楽しいですね。

◆**家庭菜園を楽しむ**

知久昌子(太白区長町)

家庭菜園を楽しんでいます。トマトやジャガイモが100個以上採れて嬉しかったです。

◆**ボランティアにも申し込み**

村上晃(太白区萩ヶ丘)

健診に来た際に入会しました。助け合いの会ボランティアにも申し込みました。落ち着いた、ていねいな対応でした。

◆**ためになりました**

高橋 啓子(太白区青山)

季節柄、管理栄養士さんの記事は大変ためになりました。

- ★ キャリアアップのサポートします!
- ★ Uターン・Iターンを考えている方歓迎!
- ★ 「子育て」に適した職場環境です!

既卒看護師向け オンライン

***** 病院説明会 *****



★現場の看護師が、何でもお答えします!

日時 10月9日(土)13:30~14:30

募集事業所 坂総合病院・長町病院・泉病院・古川民主病院・訪問看護ステーション

内容 ★宮城厚生協会の病院紹介
★現役看護師との懇談・質疑応答

開催方法 オンライン(ZOOM)

お申込方法 右記URLまたはQRコードより

(または下記「問い合わせ先」の電話番号・メールに直接ご連絡ください。)

<https://forms.gle/vt1LZ3SMEWBTOFG3S9>お問い合わせ先 宮城厚生協会 看護学生室
TEL 022-367-9092

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 多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う日。

⑤ 大麦、ライ麦、ジャガイモなどを原料とした蒸留酒。

⑥ 人が歩くところは歩道、車が走るところは？

⑧ 「迅速な・すばやい」の意味の英単語。

⑩ 地球の面積の約7割を占めるのは？

⑫ 581年～619年の中国

の統一王朝。

⑬ 沸かしただけの何も入れていないお湯。

「タテのカギ」

① 一般から応募者を集め、賞品や賞金を提供するもの。

② 文章を声を出して読むこと。

③ 野中の道。のみち。

④ その人やその物に感じられる気高さや上品さ。品位。

⑦ 「いつしよに」の意味の英単語。

⑨ 既にあるものをさらに加えること。

⑪ カトリック教会で日曜日に信徒が集まって祝う祭り。

①		②		③	④
		C		⑤ A	
⑥	E		⑦		
		⑧		⑨	
⑩	⑪		⑫		
	⑬	B		⑭	D

解答欄

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

▼ 前回の答え

「カイスイヨク(海水浴)」

①	フ	②	リ	③ F	
	ス		E	④	⑤ A
⑥	マ	⑦	ク	⑧	チ
			ス	⑨	キ
⑩ B	イ	⑪	ダ	テ	ン
⑫	キ	マ	ツ		⑬ C
				ス	シ

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。

（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10月20日（当日消印有効）

当選者

- ◎ 2021年7月号のパズルは39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）
- ◎ 大槻 明美(太白区鉤取)
 - ◎ 菊地 幸子(太白区郡山)
 - ◎ 今野 花子(太白区長町)
 - ◎ 佐々木 富子(太白区緑ヶ丘)
 - ◎ 渋谷 綾子(太白区門前町)
 - ◎ 高橋 愛一郎(太白区長町南)
 - ◎ 高橋 勝子(青葉区八幡)
 - ◎ 千葉 昭子(太白区羽黒台)
 - ◎ 平井 恵子(太白区金剛沢)
 - ◎ 村上 晃(太白区萩ヶ丘)



長町病院北棟で原爆パネル展
示(8月3日～13日)

聴診器

退職後、NHKの朝ドラを観ることが、私の日課になって久しい。BSで朝7時半に観て、さらに総合放送で観ることもある。『花子とアン』から始まり、テレビ生活がすっかり根付いた。観続けた番組が終了し、次の番組にうまく移行できず(ロス状態)、端折ってしまった番組もあった。わずか15分の番組だが、考えさせられ、教えられることも多い▼現在放送中の『おかえりモネ』ご覧になっている方も多いことだろう。被災地・気仙沼が舞台となり、登場人物の心模様が丁寧に描かれている。モネの成長と、その時に会おう人たちの心の交流、森と海、気象のこと。そして心に傷を負う人に、脚本家の安達奈緒子さんはしっかりと寄り添っている▼物語を醸したオリンピックとパラリンピックが終了した。「安全安心」と繰り返されながら、変異株が猛威を振るい、自宅待機者が病院にかかれず亡くなる事態が発生した。人の命が何よりも大事にされる政治を願っている。(K・Y)