



「おもちゃできたよ!」「わーい!」。
元気な声が響く、長町病院の院内保育所・おひさまルーム。長町病院に働く職員のお子さんを預かり、病院の業務を支えます。
この日は小麦粘土を使い、お正月の鏡もちづくり。あいちゃんとそうちゃんが保育士といっしょに粘土をこね、紙で作ったみかんを載せて上手につくりました。出来上がりに子どもたちも大満足!
園長の結城香織さんは「子どもたちの笑顔に毎日元気づけられます。今年も笑顔が輝く1年でありますように」と話してくれました。

仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 247 号

2022 年 1 月 11 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



Happy New Year 2022

100歳まで描き続けたい
かつて仙台名産堆朱（ついしゅ）製造販売の一翼を担った遠藤（久助）堆朱の自家4代目です。全製造工程を毎日見ながら育ち、家業を継いで芸術活動を行う決意でいきましたが、家族の猛反対で別の道に進み、定年退職後にその経験を生かした絵画



えんどう よしじ
遠藤 芳壽さん
南部ブロック世話人

※堆朱（ついしゅ）は彫漆（ちようしつ）の一種。彫漆とは、素地の表面に漆を塗り重ねて層を作り、文様をレリーフ状に表す技法を指します。

制作の道に入りました。「千里往って千里還る」という点では、典型的なトラ年生まれです。絵画制作は天職だと思っており、100歳まで描き続けたいと思います。

今年もみんなと笑顔で
在宅の患者・利用者さんの支えとなりたいと思い、訪問看護などを経験してきました。3年前から、途中産休を挟み長町病院通所リハビリ（デイケア）で働いています。スタッフや利用者さんがそれぞれの立場で協力しあっている、とても明るく働き



たかはし
高橋 さやかさん
長町病院看護師
（通所リハビリ）

やすい職場だと思っています。友の会の「健康づくりチャレンジ」にも職場のみんなで挑戦。夫は職場の健診でコレステロールが高いと指摘されましたが、休肝日を増やしたり食生活を見直したりし、正常値に！うれしかったです。



2022
HAPPY NEW YEAR

とら年生まれ 私の抱負

公私ともに充実した年に
昨年入職しました。おぼえることがたくさんあって、あつという間に9カ月が過ぎました。社会人となり、人とかかわり、患者さんとかかわりをどうするか、模索を続けた年でした。復興住宅での健康カフェにも参加しました。みなさん震災の



おだしま かおり
小田嶋 花織さん
つばさ薬局長町店
事務

ことは積極的に語ろうとはしませんが、思いはたくさんあるのでしょうね。寄り添う活動が大切だと思いました。今年仕事もステップアップしたいと思えますし、患者さんのことがよく見えるように、余裕をもって仕事に取り組めるようにしたいです。それと、学生の時はジェンダーや気候変動などをテーマにした絵を描きました。時間をたっぷり、またキャンバスに向き合いたいですね。

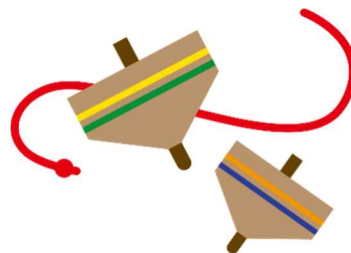


友の会に元気に
コロナの前は麻雀・囲碁将棋サークル、お茶っこ会に参加していました。家にばかりいると体調も悪くなり、足腰も弱くなり歩くのが大変になってきたんです。昨年囲碁将棋が再開したとき



さとう ふくぞう
佐藤 福蔵さん
太白区八本松

は、本当にうれしかったですね。長町病院までも何とか歩いてこれるようになりました。体調もよくなってきたので、今年はお茶っこ会などにも参加したいと思っています。



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のと友の会としての大きな活動ができない中、「配布協力者感謝のつどい」、健康相談会、健康講座など、ブロックごとに工夫をこらした活動が繰り広げられました。また、昨年5月にスタートした「助け合いの会」には、歓迎の声がたくさん寄せられています。長町ブロックの富沢健康サロン「緑の会」の活動は、行政からも注目されています。10月～11月に取り組んだ「友の会拡大強化月間」では、貴重な前進をおさめることができました。

10月末の総選挙・県知事選挙では、市民と野党の共闘が私たちの願いとも合致する「共通政策」へと前進しました。選挙の結果「改憲勢力」が3分の2以上を占めるという状況となり、9条改憲を止める取り組みがいよいよ重要になっています。平和のち、くらしをまもる取り組みを強めましょう。今年もみなさんのお力添えをよろしく願います。

コロナ禍のもとでの貴重な成果

「友の会仲間づくり月間」で多彩な取り組み



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月までとくりくんだ「友の会仲間づくり月間」。

「月間」を通じて、新たに57名の方が友の会に入会、21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終息がまだ見通せない中で、サークルの活動や大人数で集まることが制限されました。

こうした中でも、サークルや健康講座などで会員が広がったり、友の会理事が知り合いを友の会に

誘ったりして会員の輪が広がりました。また、第二復興住宅での「健康カフェ」では、5名の入会がありました。

また、「助け合いの会」利用者の方やほっと亭ボランティアの入会、長町病院職員やつばさ薬局職員の入会などもありました。

引き続き、地域から頼りにされる友の会めざし、今年もいっそう仲間の輪を広げていきましょう。

助け合いの会ボランティア募集！

助け合いの会は昨年5月にスタートし、おかげさまで利用者の方からは喜ばれております。

今後、さらに広い地域からの申し込みに対応していくために、ボランティアを募集しています。特に、車を出していただける方を歓迎いたします。

ボランティアの方には、規定に基づき活動費と交通費を支給いたします。また、ボランティア保険に加入します（自己負担はありません）

お申し込み・お問い合わせは友の会まで。

仙台南健康友の会 248-6702



「月間」で友の会の輪が
新たにこれだけひろがりました

友の会会員・・・・・・・・57名
『いつでも元気』読者・・21名

このまま進めていいの？

4病院の再編・統合・移転



仙台赤十字病院（太白区八木山本町）

宮城県の村井嘉浩知事は昨年9月、東北労災病院（青葉区）、県立精神医療センター（名取市）、県立がんセンター（名取市）、仙台赤十字病院（太白区）の4病院を「2拠点病院」に再編・統合・移転する方針を発表しました。

地元の住民などに相談もなく進められている案に、困惑の声も広がっています。

現状でも脆弱な

仙台市の救急医療

村井知事は病院の仙台市への「偏在」を是正することだと説明しています。しかし、そもそも仙台市の医療体制は救急医療の問題はじめ脆弱さが指摘されています。さらに、新型コロナウイルス

感染は入院ベッド不足を浮き彫りにしました。このような中で、県全体として入院ベッドの削減につながる4病院再編は大きな問題があります。

今必要なことは、地域医療をまもり発展させる立場で、移転・統合等計画は見直し、地元住民をはじめ県民と向き合った議論を行うことです。

仙台赤十字は

地域になくてはならない病院

庄司 芳昭さん

（太白区・萩が丘町内会会長）

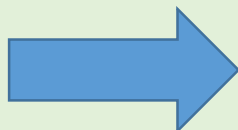
仙台赤十字病院は地域にとつてはなくてはならない病院であり、地元の意見を聞かずに統廃合を進めるやり方に憤りを覚えます。

八木山、西多賀、緑ヶ丘3地区の連合町内会長は、郡和子仙台市長あてに要望書と1万1千筆以上の署名簿を提出しました。私も萩が丘町内会が参加する向山連合町内会でも移転反対の決議を上げ、12月21日に県に提出しました。

これは国のベッド削減政策に沿ったものであり、地元だけの問題ではないと思います。県民の医療を受ける権利を守るためにも、4病院の統廃合をこのまま進めさせてはならないと思います。

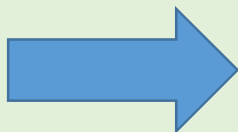
「4病院の再編・統合・移転」とは？

東北労災病院（青葉区）
県立精神医療センター（名取市）



合築して富谷市に

仙台赤十字病院（太白区）
県立がんセンター（名取市）

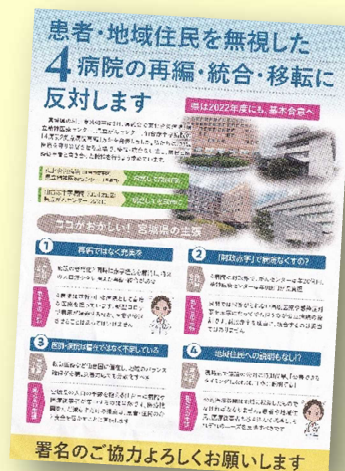


合築して名取市に

署名にご協力ください

「東北労災病院・県立精神医療センター、仙台赤十字病院・県立がんセンター 再編・統合・移転を行わず、地域医療の充実を求める署名」を同封しました。趣旨に賛同いただければ、署名いただき返信用封筒（料金はかかりません）でご返送をお願いします。（1筆からでも結構です）

なお、この署名は当面2月末を期限とします。



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

② おしりウォーキング

- ①床(畳・マット)に腰を下ろし、足と背筋を伸ばす。
- ②腕を振りながら左右のおしりを交互に浮かせて歩く(前に10歩、後ろに10歩×1～3セット)。



●ポイント

- ・左右のおしりをしっかり浮かせると足もスムーズに動かせる
- ・きつい場合は膝を軽く曲げてOK

① いす ウォーキング

- ①いすに浅めに座り、背筋を伸ばす。
- ②肘を軽く曲げ、腕を振りながらリズムカルに足踏みをする(30～50歩×1～3セット)。



●ポイント

- ・転倒防止のため、背もたれ付きのいすを使うか、壁を背にして行う
- ・足踏みの速さは体力に合わせて

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 ①月号 380円

好評発売中

新春対談 核なき未来へ

新連載 神々のルーツ／凜と咲く

けんこう教室 化学物質過敏症とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まちのチカラ 青森県西目屋村

食と健康 洋風おせちを作りませんか



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』。“レッツ体操”も連載。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。

友の会 248-6702

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。



みんなで楽しく「あるある体操」

荷を分かち合い 心あたたまる活動を

西部Ⅱブロック

西部Ⅱブロック配布協力者感謝のつどいは11月19日、人來田コミュニティセンターで開催され10名が参加しました。

平尾伸二事務局長のあいさつのち、全日本民医連共同組織活動交流集会の指定報告の上映。大阪・みみはら健康友の会の「子ども食堂と地域の援助で『働きながら高校進学』を選んだ△君の物語」を観聴しました。

語」を観聴しました。

続いて、長澤絹代事務局次長と敷田隆司理事による「あるある体操」。ユーモアあふれる川柳を読み上げながら、楽しく身体を動かしました。

懇談では、「配ることが身体にいい」と思い感謝している、「友の会だよりは文字も大きく文章も長くないので読みやすい」、「生きていてよかったと思えるような友の会にしていきたいね」「またこういう機会を持つてほしい」など、多くの意見が出されました。

感染対策でお弁当はテイクアウトにしました。

演舞や交流で

なごやかなひととき

南部ブロック

11月11日、中田市民センターで南部ブロック「友の会だより配布協力者感謝のつどい」を開催し、10名が参加しました。

白鳥安男ブロック長、平尾伸二事務局長のあいさつのち、ブロック世話人の安齋キヨ子さんが「安来節」を演



安齋さんの「安来節」に見入る参加者

じました。「安来節」は「どじょう踊り」という滑稽なおどりを含み、総合的な民俗芸能として、大正期を中心に全国的人気を博したものだ。安齋さんの演舞に参加者から大きな拍手が寄せられました。

兼ねて、声をかけながら配っている」など、たくさん意見が出されました。

テイクアウトのお弁当も好評でした。

認知症について

学びました

若林ブロック

11月27日(土) 若林市民センターにおいて、健康講座「認知症について」を若林健康友の会との共催で開催しました。講師に坂総合クリニック宮城県認知症疾患医療センターの今田隆一先生をお迎えして、31名の方が参加しました。初めに先生は、

「今日は少し専門的な話になるかもしれませんが、前置きをされ、お話が始まりました。患者の症例など具体的に話され、私たちに十分理解できるようにわかりやすく説明され、本当に有意義な時間でした。

私も認知症予防のために、日頃より色々な面で気を配り生活しておりますが、自分一人だけで解決できる問題ではありません。自分も

もちろんですが、家族や地域社会全体で考えていかなければならない問題だということとを今回の今田先生のお話で感じました。心身ともに健康で暮らせる毎日を送れることが一番大切ではないでしょうか？この講座に参加し、健康友の会活動の重要性や必要性について認識を新たにしました。

ちなみに若林ブロックでは「会員」「いつでも元気」両目標達成しました。

副ブロック長・島崎純子



今田医師の話に耳を傾ける参加者

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。

体操も取り入れ 有意義な相談会に 名取ブロック

12月14日に名取ブロック「健康相談会」を開催しました。健康運動指導士の板橋幸子さん、保健部の皆さんに体脂肪、血管年齢、片足立ち、握力測定をしていただきました。参加者の皆さんは自身の測定結果を見ながら、「握力が思ったより弱い」「片足立ちは1分以上できなかったよ」と話し合っていました。

後半は健康運動指導士の板橋幸子さんに「家でもできるストレッチ、筋トレ」を指導していただきました。「体が温まりました」「家でも続けます」などの感想が寄せられました。



片足立ちに挑戦！

れ有意義な相談会になりました。

副ブロック長・鈴木 祐子

身体がほぐれたと 笑顔の参加者

健康カフェ(第1復興住宅)



みんなで楽しく体操

復興住宅で毎月第1土曜日に開催している「健康カフェ」。11月6日はあすと長町の第一住宅で開催しました。長町病院南4階病棟の我妻良子師長も参加し、住民からの質問に丁寧に回答。最後は長澤絹代事務局次長が「いつでも元気」別冊を使って「レッツ体操」。みな

さん「体がほぐれた」「あったまった」と言いながら笑顔で会場を後にしました。

長町ブロックの相原和子さんが協力してくれました。

太白区からも

サロンの見学に

富沢緑の会・健康サロン

富沢中町内会・緑の会「健康サロン」の11月は「健康チェック」でした。

仙台市の助成対象事業となっていますが、この日は太白区まちづくり推進課から2名の方が見学に。「みなさんいきいきと参加しておられますね」と感想をおっしゃっていました。



太白区の担当者も見学に（左手奥の2人）

フレイル予防を学びました

保健部「いきいきおたつしや講座」

保健部主催「いきいきおたつしや講座―フレイル予防―」は、11月27日に蛸薬師会館で開催され、地域の方16名とスタッフ7名の計23名が参加しました。

健康チェックは片足立ちや握力測定等を実施。

「思ったより立っていられるね」「あら、もうちよつとがんばらないと」などみなさんお話ししながら和気あいあいと行いました。

フレイル予防の体操は、健康運動指導士の木村大書(もとふみ)さんの軽妙な語り口に笑いもあふれ、心も身体も柔らかくなりました。

参加者からは「先生の指導が素晴らしかった」



木村大書さんの指導で健康体操

です」「また参加したい」などの感想が寄せられました。また、「河北新報」の行事案内を見て参加したという岩沼の方は、「サークルなどこんなにいるんですね。入会を考えます」と話してくれました。

保健部部長・長澤 絹代

ボランティア・サークル活動 掲 示 板



◎ 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たり遊んだりします。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



11月の歩ゆう会は、紅葉映える七北田公園を散策しました。(11月12日)

◎ メンバー募集！お父さんの料理教室

毎月第3火曜日 10時から、太白区中央市民センター4階の調理実習室で「お父さんの料理教室」を開催しています。参加しませんか。

お父さんの料理教室 大久 長範

日 時：毎月第3火曜日 10:00~
会 場：太白区中央市民センター 調理室
会費は月1,500円



みんなで協力しながら

お問い合わせは

仙台南健康友の会 248-6702



映画サークル(再開)、2022年前半の予定

月 日	題 名	上映年・国	出 演
1月17日(月)	慕 情	1955 年(米)	ウィリアム・ホールデン、ジェニファー・ジョーンズ
2月21日(月)	銀座の恋の物語	1962 年(日)	石原裕次郎、浅丘ルリ子
3月28日(月)	めぐり逢い	1957 年(米)	ケイリー・グラント、デボラ・カー
4月18日(月)	ラヂオの時間	1997 年(日)	唐沢寿明、鈴木京香
5月16日(月)	私の頭の中の消しゴム	2004 年(韓)	ソン・イェジン、チョン・ウソン
6月20日(月)	幸福の黄色いハンカチ	1977 年(日)	高倉健、倍賞千恵子

時間はいずれも午後1時から 会場はよしの亭 入場は無料



つじ ゆ き その⑤ 辻 友紀さん (長町病院附属歯科クリニック・歯科衛生士)



お口の機能訓練に有効な“ピロピロ”
を実演する辻友紀さん

友の会の班会・健康講座でも活躍の、辻友紀さん(歯科衛生士)をご紹介します。
生まれは仙台市。お母さんは元長町病院総婦長で現在若林ブロッック長の平間止さんです。
歯科衛生士の専門学校を卒業

し、大崎市の古川民主病院の歯科へ。そこで18年間勤務しました。誘われてスキークラブに入り、指導員の資格も取ったとのこと。また、中学・高校と卓球部で、いまも親子で続けています。
その後、宮城民医連(民主医療機関連合会)の「医学生室」へ。医学生に民医連の医療や研修を語ったりする仕事に携わりました。そして、3年の任期を終了し長町病院附属歯科クリニックへ。「地域になくてはならない、よりどころとしての歯科をめざし、往診も強化していきたいですね。また、友の会の班会などで、お口の健康が全身の健康に影響することもお話ししていきたいです」と話す辻さんです。

健康チャレンジは45名が達成!

第11回「健康づくりチャレンジ」には45人の方から達成の報告がありました。どうもありがとうございました。

達成者には500円の図書カードを進呈いたしました。

【達成者の感想から】

- 同居の親が亡くなってから話すことが少なくなりました。そこで新聞コラムの音読、1日3人以上の人との会話にチャレンジ。ほぼ達成できました。いまは外出し様々なイベントに参加しています。
- かかと落としは、はじめは頭のとっぺんまでひびく感じでした。信号待ちなどの時でも手軽にできるのがよかったです。
- 時々歩いて通勤しました。秋のウォーキングは気持ちがよかったです。
- ストレスで過食気味だったのが、毎日体重計に乗ることで少し気をつけるようになりました。
- 早朝30分のウォーキングを行うことで、夜の寝つきがよくなりました。



助け合いの会に感謝

寒くなる前にとあって、「助け合いの会」に庭でこぼこしている根っこ掘り起こしや、小さな植木の掘り方をお願いしました。

当日は天気恵まれ、朝から快晴。各々の役割分担に合わせて、素早くきばきと処理をする姿に見惚れていました。根を掘り上げた場所は、きちんとならしていただき、まだ菊の咲いているプランターを整然と並べていただき、外から見てもスッキリと。助け合いの会にお願いして本当に良かったと思っています。

日増しに寒くなりますので、お身体には十分お気をつけてボランティアにお励みくださるようお願いしています。(ひより台・町田龍子)

根っこ掘りに励むボランティア



仙台南健康友の会事務局で5年ほどお世話になりましたが、この度一身上の都合で2月いっぱい退職することとなりました。大変お世話になりました。地域で会員のみなさんが活躍されるお姿に力をいただき、学ぶことがたくさんありました。
友の会に着任してから、笑いヨガインストラクターの資格を取得し、班会や健康講座などで「笑いヨガ」を行うようになってから、笑いを通し健康の輪が広がったことは、私の財産になりました。
これからは、これまでの学びを力にしていきたいと思っております。本当にありがとうございました。

お世話になりました

事務局次長・村上 奈保子



「笑いヨガ」をレクチャーする村上さん(地域公開講座)



わたしのひとこと

◆初めてわんこそばを経験

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

先日、初めて家族でわんこそばを経験しました。私より小学5年の息子の方がたくさん食べてました。ただ、だいぶ食べ過ぎたようで、帰りの車の中で腹をさすりながらぐったりしてました。それでも美味しかったみたいで、よい思い出になったようです。

◆安心して受診できます

熊川 京子(青葉区中央)

長町病院にお世話になって数十年になります。いつも地域に密着して安心して受診しています。これからはますます保険・介護等きびしくなってきましたので、安全・安心の医療を続けてください。

◆映画サークル再開うれし

早坂 美和子(太白区袋原)

映画サークルの再開うれしく思っています。コロナが落ち着いているようなので、ホッとしてます。みんなが気をつけているようなので、第6波が来ないことを願います。

◆友人からの電話に心弾む

佐藤 洋子(太白区袋原)

コロナ禍も少しずつ緩和されつつあるも、まだまだ油断できない状態。なんだか部屋にいるのが当たり前になりました。友だちも同じらしく、今日久しぶりに食事会しようという電話があり、心が弾みました。

◆知人の名を見て喜び

菅原 和恵(太白区八木山弥生町)

友の会だよりはよく拝見しています。パズルには何回か出しましたが、なかなか当たりません。知人がよく出ています。とてもうれしいです。

◆4病院統廃合理由わからぬ

佐藤 昭夫(太白区羽黒台)

村井知事の4病院の統廃合計画は、宮城県民として納得できない。理由がよくわからない。

◆孫の言葉にウキウキ

森山 好子(太白区鉤取本町)

孫のひとことが活力に!! 主に保育園の迎えに行くとき、「ババちゃんの迎えうれしかつた」「ババちゃんのごはんおいしい」。4歳の孫のババ殺しの言葉にウキウキしています。

◆足腰を鍛えなければ

高橋 愛子(太白区日本平)

11月に入り少し外出が増えた感じです。歩いてみて感じたのは、坂道を下ったり登ったり、息も切れること。これではだめだ。足腰を強く鍛えなければと思うこの頃です。座ったままできるパズルは楽しいです。

◆病院の経営悪化が心配

千葉 友幸(太白区長町)

医療機関がコロナ禍の今、重要な役割を担っている中で、通院、手術、ガン検診の減少などの影響で経営状況が悪化しているとの報道があった。安全・安心、高度な医療は経営基盤の安定の上に成り立つので、憂慮すべき事態ではなからうか。

◆会えることを楽しみに

安井 京子(太白区柳生)

新年おめでとうございます。コロナ感染も減少してきた中の正月ですが、誰も帰らないという連絡で、2人だけの年末年始のようです。3回目のワクチンが終われば、みな安心して会える日が来ると思っています。私たちが健康でいればいつでも子ども・孫、ひ孫に会えるでしょう。それを楽しみに元気で過ごそうと思っています。

◆一人のぜいたくな時間を

土田 沙乙里(太白区富沢)

10月から末っ子が入園して子育てがやっと一段落しました。やりたいことが沢山あったので日々1人のぜいたくな時間を楽しんでいます。特に知り合いと畑を借りての野菜作りはとつてもリフレッシュできます。美味しいですしオススメです。

◆閉じこもりから解放

渡邊 兼光(太白区ひより台)

コロナは小康状態を保っているのですが、やっと閉じこもりから解放。今日この頃は忙中閑ありですが、北風小僧が来る頃には果たしてどうなるかとやら。

◆春が来たら早朝散歩を

中里 朋子(太白区長町)

コロナの終息も間近かなと思つたら、新しい変異株が発生。住みにくい世の中ですね。友の会写真コンクールで賞をいただき、とてもうれしかったです。春になったら健康のため早朝散歩を続けたいと思います。



◆おたよりを楽しく

田中 熙巳(埼玉県新座市)

埼玉県に移住して25年になりました。おたよりを楽しく読ませていただいています。

◆足腰を鍛えなければ

庄子 伸子(太白区袋原)

コロナの心配がなくなつて、うたごえ喫茶が再開されますようお願い。秋になると干し柿をつるしている風景が好きで、ペランダに何個かつるしました。「甘くなれ、甘くなれ」と歌いながら。

◆コロナは早く終息を

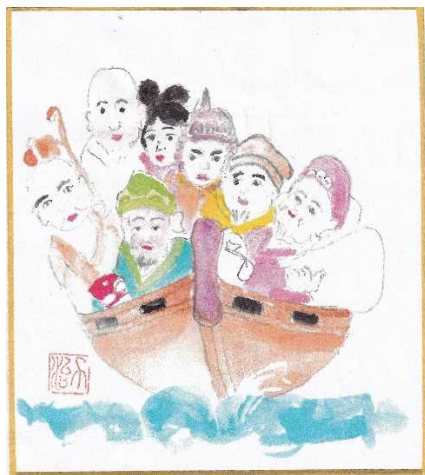
永浦 郁(太白区三神峯)

コロナのため兄弟・孫たちに会いに行けないのが残念です。早く終息してほしいです。

◆今年もできる範囲で

只野 素子(太白区袋原)

今年の我が家はケガも病気もなく無事に金婚式を迎え、感謝の1年となりました。しかし、あちこちに災害が起き、また新聞やテレビを見ると、大きな事件が多発しました。新しい年もコロナや政情不安、格差等、問題は山積みとなつておりますが、できる範囲でがんばりましょう。



菊地 力治(太白区長町)色紙画

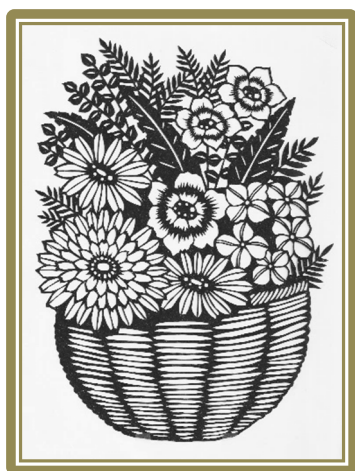
菅原 和恵(太白区八木山弥生町)絵手紙



山田 英子(太白区長町)絵手紙



浅野 伸一(太白区旗立)切り絵



早川カオル(太白区西多賀)ちぎり絵



佐藤 誠子(太白区長町)ちぎり絵



(わたしのひとこと続き)

◆園芸店でサプライズが

清水 厚子(太白区郡山)

園芸店で買い物をしていた時のことです。ポイントカードをレジに通したら「ハッピーバースデー」の曲が突然流れました。エッ?とびっくりしていると、店員さんが「今日お誕生日ですか?」と言うので「あら、そうでした。忘れてました」と言う。「おめでとうございませ」と、1億円の絵柄のティッシュボックスをプレゼントしてくれました。サプライズだったのうれしかったです。さて何歳になったかは秘密です。

◆ウォーキングをどうしよう

早川カオル(太白区西多賀)

寒くなりました。転倒が怖いので、ウォーキングをどうしようか悩んでいます。友の会健康カフェで学んだフレイル予防体操を思い出しています。

◆おたよりを楽しみに

寺崎 光子(太白区西中田)

友の会だより、毎月楽しみにしています。体力づくりにがんばっています。毎週1回グラウンドゴルフ、3回カーブス。

◆ブロックで楽しく忘年会

米山 瑠璃子(太白区長町)

12月9日、長町ブロックでは事務局の皆様のご協力で、内容多彩な忘年会で楽しませてくれました。また、来年に向かって元気で会いましょうとお別れしてきました。本当にありがとうございました。

◆戦争はイヤです。

小泉 貞子(太白区柳生)

王城寺原での日米合同演習のこと、もつとニュースにすべきだと思えます。戦争の準備です。コロナも怖いけど、戦争はもっとイヤです。国家間の問題は、何とかして話し合いで解決してほしいものです。

～短歌～

◆うっすらと瞳をあけて見つめる

抱きしめたいと思いのつる

◆その腕に支えられ来し五十年

胸の傷跡、腹の傷跡

町田 龍子(太白区ひより台)

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放映中のNHK朝ドラ「〇〇エブリバディ」。

④自分の兄弟姉妹の息子。

⑤本州の瀬戸内海側に位置する地方を〇〇〇〇地方と呼びます。

⑦「風」を英語で。

⑨水切りした木綿豆腐の両面を直火で軽く焼いて炙り、焼き目をつけた豆腐のこと。

「タテのカギ」

①時代劇『水戸黄門』の登場人物・渥美格之進の愛称。

②企業などの組織の部署あるいは一部門としての課の責任者を指す呼称

③武道家・植芝盛平が大正末期から昭和前期にかけて創始した武道。

⑥蒸し菓子で和菓子の一種。名古屋や小田原が有名。

⑧破り捨てること。契約・取り決めなどを一方的に取り消すこと。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「オオミソカ(大晦日)」

①	②	③	④	
ケ	セ	ン	ヌ	マ
⑤	イ		⑥	⑦
イ	イ		シ	サ
⑧	D	⑨	⑩	E
シ	ソ	ウ	ツ	カ
⑪	ウ	シ	⑫	ン
ヨ			キ	
ウ		⑬	C	⑭
		カ	ミ	ツ
	⑮ B	イ		⑯
	オ			シ
				A
				オ

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11月号のパズルは41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

- ◎浅野 裕美(太白区鹿野本町)
- ◎伊藤 友子(青葉区東勝山)
- ◎菊地 幸子(太白区郡山)
- ◎庄子 仲子(太白区袋原)
- ◎菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)
- ◎高橋 勝子(青葉区八幡)
- ◎高橋 愛子(太白区日本平)
- ◎寺崎 光子(太白区西中田)
- ◎安井 京子(太白区柳生)
- ◎米山 瑠璃子(太白区長町)



「憲法9条を変えることに賛成?反対?」シール投票(2021年12月19日、ザ・モール仙台長町店前)

聴診器

まもなく古希を迎えようとしています。最近目にした随筆に70歳代の過ぎ方について以下の決意が述べられておりました▼「80歳代後半の先生が『自分の人生で一番充実していたのは70歳代です』と述べられておりました。思い立ったが吉日、今できることを今やる。今やれることをも逃がさず今やる、をモットーとして、まさにこれからの10年が大切なんだということに改めて強く感じた次第です。そこで70歳からの手習いを始めましたが、やってみると楽しいものです。それこれも平均寿命まで健康で生きて充実した人生だったと先の先輩のように語れたらいいなと思いつつ『今できることを今やる!』の気持ちで継続していきたいと思っております」と綴られておりました。まさにその通りだと思います。▼まだ身体が動く70歳代、健康面でも不安があるがなんとか頑張れる70歳代、自分の生きる姿勢を伝えたい70歳代、人生一番輝いていた70歳代と言えるように日々精進していきたいですね。(戴田 隆司)