

高さが12メートルもある古墳を背景に記念撮影（撮影時のみ集合しマスクを外しています）



友の会サークル「歩ゆう会」は、4月から11月の第2金曜日、無理のない範囲で行けるところを選び、みんなで散策を楽しんでいます。

4月8日は名取市の「雷神山（らいじんやま）古墳」へ。館腰駅から2キロ弱のところに位置します。この日は好天で、格好の散策日和。古墳を目の当たりにし「すごい大きな古墳ね」「こんなに近くにあるなんて知らなかった」と感嘆の声があがりました。周囲を散策し木や花を愛でた後は、隣の人との間隔を取りながら昼食。

「久しぶりに外の空気を思いつきり吸えて気持ち良かった」などの声が出されていました。

5月は大國神社（青葉区芋沢）、6月は七北田公園（泉区）を散策する予定です。

南 台 友の会
健康友の会

友の会だより

第 249 号
2022 年 5 月 10 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。また、ワクチン接種のインターネット予約についてもお気軽にご相談ください。



助け合って古墳を上り下りします

スマホの使い方などでお悩みの方 つながりキーマーケット

最近ではコロナワクチン接種も含め、インターネットを使った手続きが増加の一途。便利なのですが、パソコンやスマートフォンがない方や、持っていて使えない方も、持っていない方も、使えない方がわからない方には不便の上ありません。このような方を助けましょうと、あすと長町第二住宅で「つながりキーマーケット」が毎週金曜日に行われています。

4月15日に編集部でお邪魔したところ、入居者の札(ふだ)牧子さんがスタッフからスマートホンの使い方を教わっていました。

札さんは「1月にスマートフォンにしたんですが、使い方がよくわからず、お店に聞きに行くのもおっくうで、通話以外ほとんど使わずにいました。今日参加するのを心待ちにしていたんです。」



スタッフからスマホの使い方を教わる札さん(中央)

孫みたいな若い方にていねいに教えていただき、本当に感謝しています」と話していました。

みなさんも、つながりキーマーケットを利用してみませんか。入居者以外の方も自由に参加できます。

(下記のチラシをご覧ください)

どなたでも参加できます!

Free Wi-Fi

Free Wi-Fi

毎週金曜

13:30~17:00

(出入り自由)

つながりキーマーケット

わいWi-Fi フリースペース

パソコン・スマホのお困りごとに
スタッフが優しく対応します!
(予約・アップデート・ダウンロード等)

子供たちの放課後の遊び場に!
勉強やワーキングスペース
としても利用可

参加費 大人 **100** 円 高校生以下 **無料**

設備 Wi-Fi, 共有デスク, ミニキッチン, トイレ

会場 あすと長町第二市営住宅1F 集会所
仙台市太白区長町6-5-13



お問い合わせ

Rickeyクルーズあすと長町
TEL022-724-7375 rickey.c.asuto@mitsui-co.jp

主催・協力

就労移行支援Rickeyクルーズ(株)ミツイ
認定NPO法人つながりデザインセンター
あすと長町第二市営住宅 住民の会



地域で頼りにされる友の会へ!

～友の会総会でこれからの方針を話し合います～

仙台南健康友の会第46回総会を5月14日(土)に開催します。

この2年余り、コロナ禍で活動が制限されていますが、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。2022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、大変申し訳ありませんが参加対象を友の会理事・専門部員・サークル代表とさせていただきます。

2022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、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!



喜ばれている「助け合いの会」の活動

- 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づ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。

今年度の諸行事について(案)

新型コロナ感染状況も勘案しながら、以下の予定とします。

- 友の会旅行⇒開催を見送ります
- 友の会だより配布協力者感謝のつどい⇒ブロックごとに開催します。
- 健康まつり⇒「密集」等が避けられず飲食を伴う従来のような形での開催は見送らざるをえません。ただ、感染対策を取りながらできる企画はないか、みなさんの意見を聞きながら検討を進めます。
- 新春のつどい⇒未定です。
- その他の行事については、状況を見ながら判断いたします。

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

フットケア

講師 メディカルフィットネススマイル(福岡市)
永田 晃一

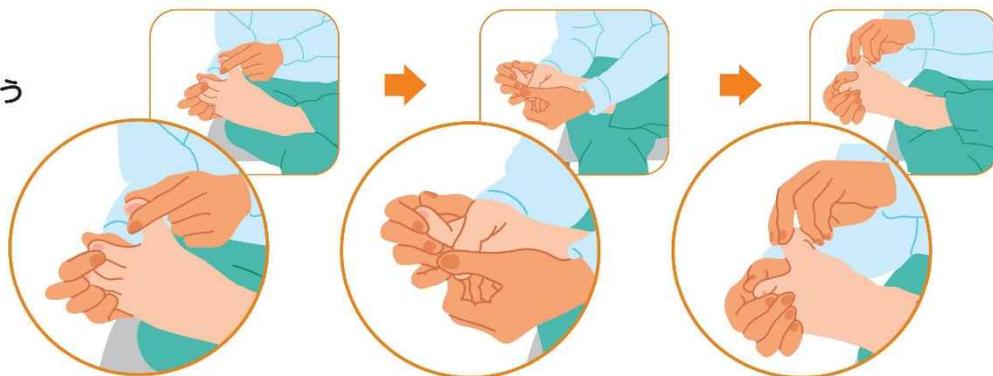
今回はフットケア(足の指のストレッチ)です。いすに座っても、床でもOK! リラックスして行いましょう。

① 足指のストレッチ

- ①左足の親指(第1趾)と人差し指(第2趾)を少し引っ張りながら、やさしく開いて3秒キープする。
- ②左足の親指を足の甲のほうへ、人差し指を足の裏のほうへ、やさしく曲げて3秒キープする。
- ③左足の親指を足の裏のほうへ、人差し指を足の甲のほうへ、やさしく曲げて3秒キープする。
- ④①~③を左足の人差し指と中指(第3趾)、中指と薬指(第4趾)、薬指と小指(第5趾)と指をかえて順番に行う。

◎2回×1セット

※右足も同じように行う



●ポイント

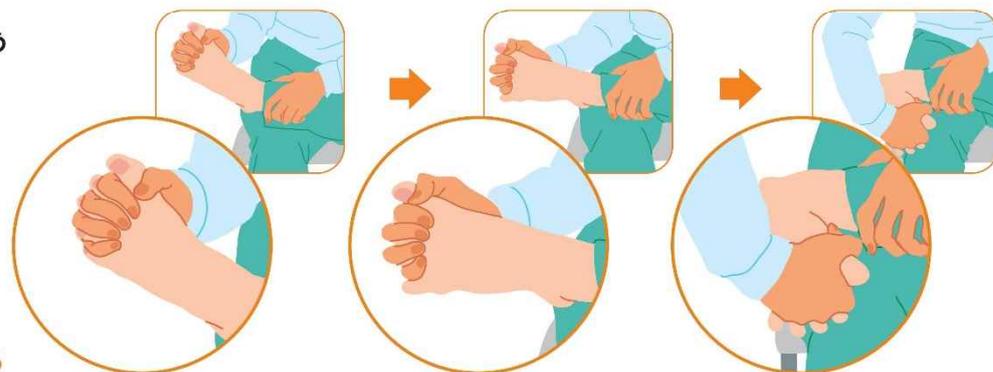
・痛くない程度にやさしく

② 指開き

- ①左足の裏と右手のひらを合わせて、手の指を足の指の間にはさむ。
- ②左足の指をグーにして、足の甲を伸ばす。
- ③左足の指をパーにして、足の裏から足首まで伸ばす。

◎10往復×1セット

※右足も同じように行う



●ポイント

・②③の際に足の指を
しっかりグー・パーにする



メディカルフィットネス スマイル 公益社団法人福岡医療団千鳥橋病院 (福岡市博多区) に併設。ふくおか健康友の会員や職員などに多彩な運動プログラムを提供するほか、定期的に体操教室やレッスン企画を開催。

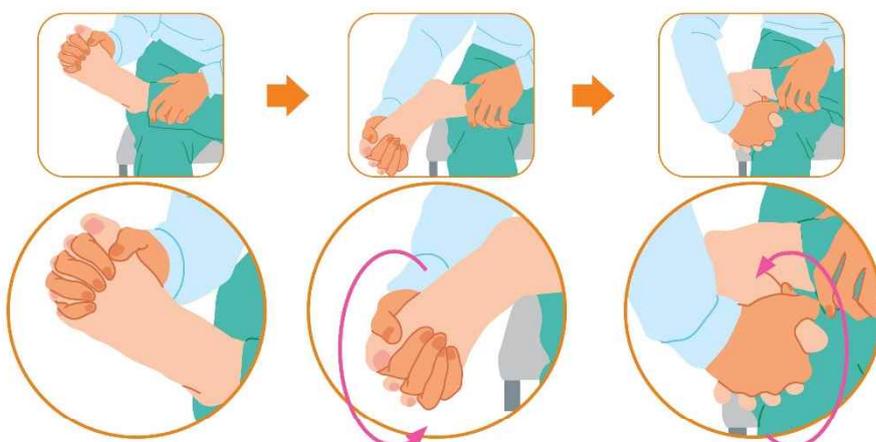
動画でレッツ体操

メディカルフィットネス スマイルのみなさんが「レッツ体操」を使った動画を作成しています。「一目瞭然」「分かりやすい」と好評です。QRコードを読み取って、みんなでレッツ体操!



3 足首まわし

- ①左足の裏と右手のひらを合わせて、手の指を足の指の間にはさむ。
- ②前へ大きくゆっくり5回まわす。
- ③後ろへ大きくゆっくり5回まわす。
- ◎5回×1セット
- ※右足も同じように行う



●ポイント ②③の際にしっかりと円を描くように、大きくゆっくりまわす

4 脳トレ〜足指グー・チョキ・パー

しっかり指が動いているか確認しながら行いましょう

〈ステップ1〉

両足の指をリズムカルにグー→チョキ→パーにする。

◎5回×1セット

〈ステップ2〉

「じゃんけんぽん、ぽん」のリズムで、足の指で後出しじゃんけんをする。

①左足を先に出して、後出しで右足が勝つようにする。

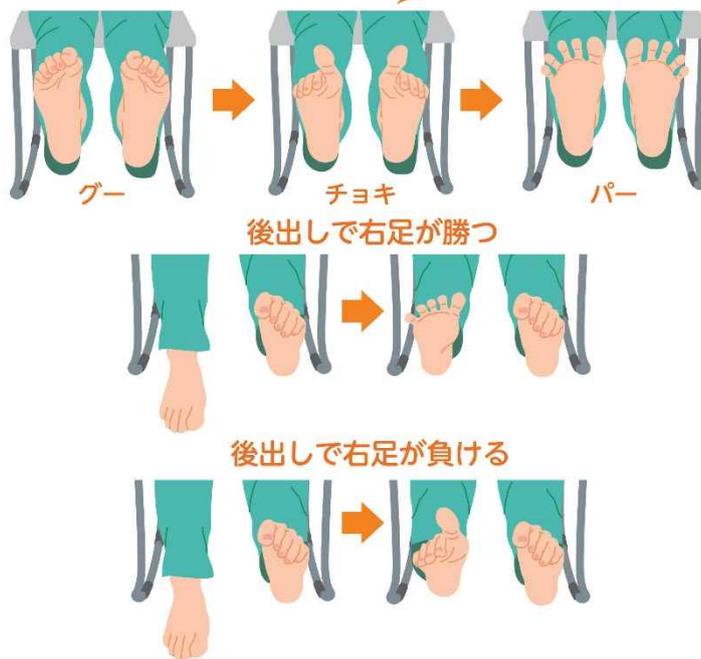
(例) 左足を先にグー、後出しで右足をパー

②左足を先に出して、後出しで右足が負けるようにする。

(例) 左足を先にグー、後出しで右足をチョキ

◎5回ずつ

※左足と右足の順番をかえて同じように行う



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。



スライドを見ながら頭の体操

目の錯覚を利用し 頭の体操

ゆめひろば班

ゆめひろば班(向山3丁目)は4月20日、「目の錯覚と脳の働き」と題し、班長の佐藤郁子さん宅で久しぶりに班会を開催しました。

平尾伸二事務局長は錯覚を起こしやすい図をスライドで映し出しながら、「この線はどちらが長いでしょう?」など参加者に問いかけました。

「あら、下の線のほうが長く見えるわ」「渦巻きに見えるけど円が重なってるのね」

などの声をあげながら、聞き入っていました。

平尾事務局長は最後に、「視覚もごまかされますが、世の中、とくに政治の世界ではごまかしがたくさんあります。真実を見抜くことが大事です」と締めくくりました。

宮城民医連医学生担当の佐藤宏美さんが「友の会活動の研修」で参加しました。
事務局・柳川 一枝

身体を動かし 免疫力アップ

緑ヶ丘班

緑ヶ丘班は1月から班会を休止していましたが、3月に再開しました。

毎回渡辺建寿さん(脳トレインストラクター)を招いてヨガニサイズ(頭の体操と運動をいっしょに行うことで認知機能の維持や改善を目指すもの)を行っています。

3月は10名、4月は13名が参加。和気あいあいとたくさん会員さんが集まり、笑いが絶えず、愉しく進みましました。「コロナで引きこもり気



みんなで楽しく体操(撮影時だけ接近しています)

味だったので、久々に参加できてうれしいです」「家でも体操しています」などの声が出されました。
今後も継続していきます。



太白区長から『ケーシー』贈られる

緑の会・健康サロン

仙台市からの助成事業として毎月開催している、富沢健康サロン・緑の会。

3月の例会では「シニア時代のお食事」と題して長澤絹代事務局次長がお話したのち、富沢中町内会会長で友の会理事の桂嶋勇孝さんが「物忘れ予防の秘訣」と題してお話ししました。

「桂嶋さんはケーシー高峰みたいだね」との感想が。それがきっかけで、天野区長からケーシーが贈られたのです。
それ以来、桂嶋さんは「ケーシー桂嶋」という愛称で呼ばれるようになっていきます。

話の最後に桂嶋さんは突然上着を脱いで「ケーシー」(丈が短い半袖で、首部分ターゲットルネックのようになっている白衣。ケーシー高峰が着ていた)姿に。

実はこのケーシー、2月の健康サロンに参加し桂嶋さんの熱弁を聞いていた太白区長(当時)の天野元さんから



区長から贈られたケーシーを披露する桂嶋さん

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

(5月のみ第4土曜)

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



◎ みんなで楽しく体操!

~ウェストサイズストーリー~

友の会サークル“ウェストサイズストーリー”は、体操で腹囲(ウェスト)のサイズを引き締めることを目標にしており、映画「ウェストサイドストーリー」をもじって名付けました。

4月26日は10名が参加。感染対策を取りつつ、DVDを見ながら楽しく身体を動かしました。関心のある方は見学にお越しください。

世話人 相原 和子

日 時：毎月第2、第4火曜日 13:30~

会 場：よしの亭

参加費は1回 200円



みんなで楽しく体操

お問い合わせは

仙台南健康友の会 248-6702

映画サークル、当面の予定

月 日	題 名	上映年・国	出 演
5月16日(月)	ラヂオの時間	1997年(日)	唐沢寿明、鈴木京香
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
7月25日(月)	ガス燈	1944年(米)	シャルル・ホワイエ、イングリッド・バーグマン
8月22日(月)	この世界の片隅に	2016年(日)	アニメーション
9月26日(月)	マンマ・ミーア	2008年(米)	メリル・ストリープ、ピアース・ブロスナン
10月17日(月)	あなたへ	2012年(日)	高倉健、田中裕子

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

市民を犠牲にする戦争は許せない 平和の声でロシアの撤退を

ロシアがウクライナへの侵略を開始して2カ月以上が経過しました。

仙台南健康友の会では長町病院やつばさ薬局の職員、地域の方々に呼びかけ、3月3日にロシア軍の撤退を求める緊急集会を開催し、約50名が参加しました。

この集会の様子は「河北新報」やNHK仙台放送局「て

れまさむね」でも報道され、「次回はいつ開催するの

か?」などの問い合わせが相次ぎました。こうした声を受け、毎週水曜日にたいはつくる交差点でスタンディングアピールを行うこととしました。

ウクライナ人を夫に持つ太白区の女性やこのような集会は初めてという会社員など、毎回多くの方が

が参加し、いっしょにアピールしています。募金も累計で6万円を超えました。

募金は全額、国連難民高等弁務官事務所(UNHCR)と国連児童基金(ユニセフ)を通じてウクライナのみなさんの支援に充てています。

危機に乗じた「核保有」や「9条改憲」意見は見見過ごせない

見過ぎすことができないのは、ウクライナ危機に乗じた形



戦争反対をアピールする若林クリニックの看護師

で「日本も核兵器を持つべき」「憲法9条があると日本もウクライナのように攻め込まれる」などの意見が、一部政治家などから出されていることです。

憲法9条は、日本が再び侵略国家にならない決意を示したものであり、自ら戦争放棄して戦力保持を禁止することで世界平和の先駆となるうという決意が込められているものです。ウクライナの危機に乗じて、憲法9条を否定し、核兵器の保有や敵基地攻撃能力の保有まで言いだしていることは、非常に危険な意見です。

市民を標的にしたロシア軍の攻撃はまだ続いています。子どもたちも犠牲になっています。「ウクライナへの侵略を止めよ、国連憲章を守れ」の声を世界に向けて発信し、人道に反する無法な戦争は、私たちの声で一刻も早く終わりにしましょう。



「憲法改悪を許さない全国署名」に引き続きご協力願います!

3月号に同封した「憲法改悪を許さない全国署名」には、4月末までで約200筆のご協力をいただいています。引き続きみなさんのご協力をお願いします。

また、「憲法学習資料 軍事力ではなく憲法を」を同封しましたので、お読みいただいたり、班会などでご活用ください。



毎月ザ・モール仙台長町店前で取り組んでいる宣伝行動

みなさんよろしくお願ひします



やながわ かずえ 柳川 一枝さん

りです。懐かしい顔も見かけます。友の会の仕事は初めてで慣れないこともありませんが、みなさんと健康づくりのために班会活動などをすすめていけたらと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

4月より仙台南健康友の会事務局へ着任しました柳川一枝(やながわかずえ)です。これまでは坂総合病院に勤務していました。長町病院へは約20年前まで勤務していましたので、久しぶ





その⑩ **鈴木 真琴さん** (ケアステーションながまち所長)



笑顔のはじける
鈴木真琴さん

ケアステーション郡山から、3月にケアステーションながまち(長町病院北棟2階)に所長として着任した鈴木真琴さんを紹介します。

出身は札幌市。看護学校を出て、札幌の病院に勤務。2000年に、ご夫君の転勤で仙台に引越ししました。看護師の求人でも長町病院を知り、入職。最初は病棟でパート勤務でした。数年後に訪問看護に異動の話が出たときは、最初戸惑ったとのこと。しか

し、生活に密着した看護に携わる中で次第に前向きになり、いまではよかったと思っっているそうです。

友の会の班会や健康相談会にも何度か参加。「アドバイスを立場なのに、みなさんのパワーから逆にこちらが元気をもらっています」と話します。

「異動して間もないので、毎日が精一杯。できるだけ長くこの仕事を続けたいですね」と鈴木さん。野球が大好きで、札幌に住んでいたころからの日本ハムファイターズファン。「仙台は楽天ファンが多いけど、楽天戦に行ってもめげることがなく日本ハムを応援しています」と笑顔で話してくれました。

健康チャレンジは5月が期間

第12回「健康づくりチャレンジ」は、期間が5月1日～31日です。

チャレンジされている方は、3月号に同封した「健康づくりカレンダー」に記入の上、友の会までお届けください。(特徴的な取り組みは、友の会だよりで紹介させていただくこともあります)

達成者には図書カードを進呈いたします。

次回は秋に実施します。



♪お知らせ♪

7月号より長町病院・熊谷優大医師(今年4月着任)の連載「糖尿病のあれこれ」を開始します。どうぞご期待ください。(連載は6回の予定です)



熊谷優大医師

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 5月号 380円

好評発売中

戦争をなくすために

けんこう教室 認知症はよくなりますヨ(下)

「敵基地攻撃能力」とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まちのチカラ 鹿児島県龍郷町

食と健康 食事で免疫機能回復



電話: 248-6702

読みやすく健康づくりの役に立つ『いつでも元気』。月刊誌で月380円で。みなさんもぜひ購読ください。購読の申し込みや見本誌無料を希望の方は、友の会までご連絡ください。



◆おたよりで心が明るく

佐藤 洋子(太白区袋原)

いったいコロナはいつまで続くのでしょうか。うがい、手洗いをまめにやっています。先日転んでしまい、骨折もななく軽く済みました。心が暗くなっています。そんな折、友の会だよりが届き明るくなりました。さっそくスクワットもやってみました。いろいろ参考にしていきます。ありがとうございます。

◆芽が出てホッと一息

渋谷 綾子(太白区人來田)

いまだにコロナ収束できず、すべての品々の物価が上がり、とくにウクライナに対するロシアの侵攻と、暗いニュースばかり。昨年チューリップの球根50個ほど根付け、昨日3センチほどの芽が出ていてホッとしました。時でした。



◆小さな一歩から

菅のぶ子(太白区西の平)

春の訪れに心も身体もウキウキワクワクです。皆様お一人お一人の活動・活躍に、毎回良いい刺激をいただいています。無理せず、小さな一歩から始めたいと思います。さあ、前を向いて歩こう!!



◆戦争の一日も早い終息を

清水 厚子(太白区郡山)

機関紙コンクールでの受賞おめでとございます。友の会の活動が写真入りでよくわかります。レッツ体操も楽しみにしています。それにしても、ロシアによるウクライナ侵略、本当に許せません。多くの方が亡くなり街が破壊され、ウクライナの方々にとつてつらい日々が続きます。一刻も早く止めさせましょう。

◆身体が一番

赤間 政子(宮城野区宮城野)

前号表紙の加藤義信さん、高橋松子さん、退職されてからほとと亭のボランティアでがんばっていますね。身体が一番です。(療養中の私としては)

◆たくさん楽しい思い出を

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

早いもので今年度もあっという間に終わってしまいますね。新年度は長男も6年生。修学旅行や運動会、卒業式などの行事は無事行えるのでしょうか。小学校最後の年くらい、楽しい思い出たくさん作ってほしいと願っています。

◆地震は怖いです

庄子 孝子(太白区人來田)

3月16日夜の福島県沖の大地震は本当に怖かったです。部屋中がごちゃごちゃに。自然は私たちに様々な恵みをもたらしてありますが、11年前の大震災に引き続き恐ろしいことも時々起こるのだとつくづく思いました。

◆図書カードに感謝

横山 洋子(太白区郡山)

図書カードお送りいただき、感謝です。友の会だよりは活字も大きく読みやすく親しみのある紙面で、楽しく読ませていただいています。



◆助け合いの会発足うれしい

佐々木富子(太白区緑ヶ丘)

助け合いの会の発足、本当にうれしいです。私も皆様に助けていただきたいと思います。ご相談にお伺いします。

◆接種率の向上を

千葉 友幸(太白区長町)

集団接種会場で3回目のワクチン接種を受けた。混雑を予想したが閑散としていた。4回目とも言われているが、人件費・会場費等を考え、地域医療機関の協力を受け接種率の向上をはかってほしい。

◆過労とストレスに注意

早川 カオル(太白区西多賀)

「帯状疱疹(たいじょうほうしん)」という病気になってしまいました。原因は過労とストレスだそうです。この節、皆様もお気をつけ下さい。

◆コロナ収まり平和な年に

安井 京子(太白区柳生)

前回のパズルうっかり出さないでしまいました。「わたしのひとこと」を読んで懐かしくペンをとりました。今年こそはコロナ・オミクロン株が落ちついて平和な年にありますように願っています。

◆美しかった今年の桜

高橋 勝子(青葉区中山)

今年の桜は本当に美しかったです。私だけの見ることが出来る桜の姿なのです。友だちにも見せましたが、声も出ませんでした。写真にも撮ってありますが、胸の中にある姿は、それは美しいのです。また来年も見れるように自分を高めていきたいものです。

◆日常生活につながる

名須川 征子(太白区袋原)

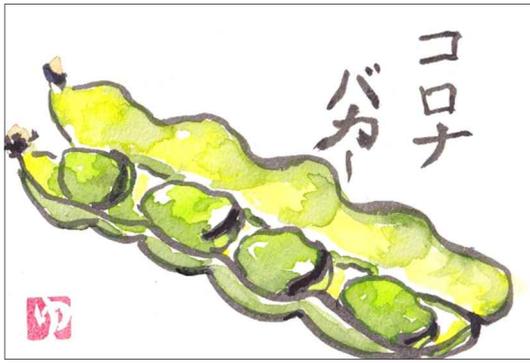
友の会だよりは日常生活につながることであり、大切に読ませていただきます。

◆元気に過ごしています

村上奈保子(東京都国分寺市)

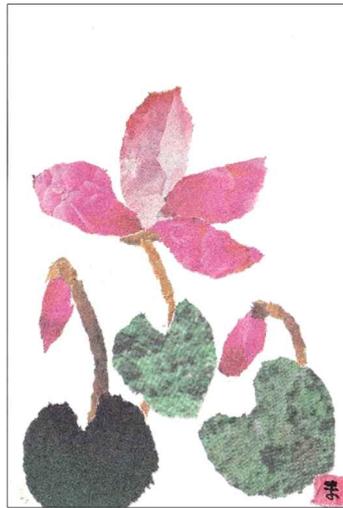
在職中はお世話になりました。2月に長町病院を退職後、東京に転居し娘の仕事を手伝いながら元気に過ごしております。友の会だよりを楽しみに拝読しています。





荒木 優子(太白区長町) **絵手紙**

大沼 昌子(太白区長町) **ちぎり絵**



わたしの作品



菊地 力治(太白区長町) **折り紙**

～短歌～

◆ 胸元にチーフのぞかせデイサービスへ
 出向きしひと日の隠しきまなこ
 ◆ ストレスは疲れから来ると言う夫を
 芽吹ききの街に車椅子押す
 町田 龍子(太白区ひより台)

相原 綾子(太白区鹿野本町) **ちぎり絵**



佐藤 誠子(太白区長町) **絵手紙**



(わたしのひとこと)と続き

◆歌で日ごろのうっ憤を

庄司 一郎(太白区西中田)
 歌が好きでうたごえ喫茶に行き、フオークにロシア民謡(庶民の唄。支配者の歌ではありません)を大声を出して歌い、日ごろのうっ憤を晴らしています。あとは趣味の野菜つくりにと、忙しい忙しい：ジャガイモ、里芋、大根や他の野菜の種まき、耕して堆肥を蒔き雑草を抜き、うれしいうれしい毎日で

◆体を動かし体調に気をつけ

山崎 幸子(太白区山田本町)
 暑さ寒さも彼岸まで、ということわざがありますが、今年は彼岸関係なく寒い春先でしたね。おかげで子どもも一時体調不良に。今年は何も動かし、体調にも気をつけながら過ごしたいと思います！

◆めげずにパズルに挑戦

高梨喜久子(青葉区中山)
 新春スペシャルで図書カード楽しみにしていましたが、残念でした。めげずに出し続けます。スクワット・脳トレ参考にしています。

◆パズルで頭を柔らかく

武山美津子(太白区柳生)
 コロナ禍で出歩くことも少なくなり、パズルで頭を柔らかくしながら楽しんでいきます。

◆パズルは楽しい思い出

宮下 ゆき(太白区東大野田)
 いつも楽しく読ませて頂いています。身近な話題が沢山ありがたいです。クロスワード、パズルは大好きです。子どもたちが小学生の頃には親子でよくパズルをやりました。本まで買ってきてむずかしいパズルに取り組んだのも楽しい思い出です。



蛸薬師境内の枝垂れ桜

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 NHK朝ドラ「ちむどんどん」の舞台となっている県。

④ 帰る途中。帰りみち。

⑤ 軒の下のところ。屋根の下。

⑥ 太陽が沈む方位。

⑦ 採光、通風、眺望といった目的のために設置される可動型かはめ込み型の建具。

⑨ 陸地と水辺の両方で生活でき、泳ぎもできる両生類。ヤモリに外見が似ている。

⑩ 鶏肉にパン粉や溶き卵など

をまぶして揚げた料理。

「タテのカギ」

① 平安時代前期9世紀頃の女流歌人。

② 表沙汰(おもてぎた)にしないこと。

③ 知らない人を見て、恥ずかしがったり嫌ったりすること。

⑥ 運搬・運送する品物。

⑧ 粘土に水を加え、こねて練り固めることによって成形し、焼き固めることで仕上げた容器。

⑨ 今年初めての卒業生を出した東北〇〇薬科大学。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「シュンブンノヒ(春分の日)」

①	ソ	ツ	ギ	ヨ	ウ	
	ン		リ		④	ラ
⑤	D	ブ	ン	チ	ユ	B
	ン			ヨ		⑥
			⑧	G	ヒ	コ
⑩	F	ノ	ト		⑩	コ
						⑦
						ク
						⑨
						ネ
						⑪
						ケ
						シ
						⑪
						コ
						ケ
						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こととあり、また、ご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**6月20日**(当日消印有効)
 ※応募は友の会会員に限ります。

助け合いの会を利用してみませんか？

暮らしの中で、一人ではできずに困っていることはありませんか。

友の会の「助け合いの会」にご相談ください。可能な範囲でお手伝いします。

(例えば、草取り、家具の移動、掃除、ゴミ出し、買い物など)

利用料は、1時間あたりボランティア一人につき600円です。詳しくは友の会にご相談下さい。

電話：248-6702

当選者

- ◎ 大倉 京子(太白区東中田)
- ◎ 大友 文子(宮城野区燕沢)
- ◎ 小林 美奈子(太白区長町)
- ◎ 今野 光子(太白区松が丘)
- ◎ 佐藤 昭夫(太白区羽黒台)
- ◎ 武山 美津子(太白区柳生)
- ◎ 谷井 美智子(太白区金剛沢)
- ◎ 千葉 友幸(太白区長町)
- ◎ 宮下 ゆき(太白区東大野田)
- ◎ 山崎 幸子(太白区山田本町)

聴診器

秋田県白神山地のシ
ンボルの存在だった
通称『400年ブナ』
が、豪雪の重みで倒れ
ているのを発見されたとの
こと。以前より樹勢の衰え
が心配されていましたが、
今年の雪の重みで倒れたよ
うです▼ブナがどのよう
に子孫を残すのかお話ししま
す。秋になるとブナの実が
実ります。それが地面に落
ちてやがて発芽しますが、
霜や雪でほとんどが枯れて
しまいます。しかしブナの
老木が倒れ、やがて苔が生
えると、そこに落ちたブナ
の実が発芽し徐々に若木に
成長していくのです。です
から老木が倒れるのは残念
ではあります。悪いこと
ではありません。新しい世
代に命をつないでいくこと
になるからです▼だからと
いって、人間がむやみにブ
ナを切ってしまうのはあ
りません。ブナの種類は倒
れたブナを頼りにしないと
成長できないからです。人
間が伐採すれば元のブナ林
に回復するまで何百年もか
かるでしょう。倒れたブナ
はそのままにしておけば、
やがて苔が生えて種子が落
ち、立派な若木の二世が成
長するはず。 (白木勝)