

佐藤行夫さん(写真右)の話をうなずきながら聴く参加者



太白区の富沢中町内会「緑の会」では、仙台南健康友の会と協力して毎月「健康サロン」を開催しています。専門家を講師にしての学習、健康チェック、ちぎり絵づくり、バイオリン演奏など、バラエティに富んだプログラムです。「太白区まちづくり活動助成事業」としても認定を受けており、今年2月には太白区長も見学に。

5月は元長町病院内科医師の佐藤行夫さんを招いて講演を聞きました。テーマは「健康で元気に生きるために」。具体例を交えながらのわかりやすい話に、みなさんうなずいたり笑ったりしながら聞き入っていました。

町内会長の桂嶋勇孝さんのシリーズ「物忘れ予防」も好評です。緑の会会長の宮尾嘉訓さんは、「みなさんサロンが毎月待ち遠しいと言ってくれます」と話していました。



6月は「健康チェック」でした

仙台南
健康友の会

友の会だより

第 250 号

2022 年 7 月 12 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。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。

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

地域に寄り添い、たよりにされる友の会を

～友の会第 46 回定期総会を開催しました～

仙台南健康友の会第 46 回定期総会が 5 月 14 日（土）、太白区文化センター展示ホールで開催されました。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・専門部委員・サークル代表といたしました。

熊谷郁夫会長はいさつで、「コロナで活動が制約された中でしたが、助け合いの活動がスタートするなど、前進を作り出すことができました。ロシアはウクラ



ブロックやサークルなどでの経験が生き生きと報告されました

イナへの侵略を続けています。戦争に反対し、憲法 9 条を守り活かす取り組みを強めましょう」と述べました。そののち、2021 年度の活動のまとめや 2022 年度の方針などの提案がありました。

議案の提案の後に討論。ほっと亭の活動やブロックでの活動、助け合いの会やサークル活動などが生き生きと語られました。

議案は拍手で承認されました。

最後に、これからの友の会活動を担う新しい役員を承認しました。

コロナ禍が続く中で、地域の方々の困難が増加しています。こうした中だからこそ、地域に寄り添い、たよりにされる活動をより発展させていきたいと思えます。



♪新しい役員体制です♪

役 職	氏 名	ブロック	役 職	氏 名	ブロック
会 長	熊谷 郁夫	名 取	理 事	安齋 キヨ子	南 部
副会長	高橋 賢一	長 町		河内 裕美	南 部
	門間 茂雄	西部 I		白鳥 安男	南 部
	白木 勝	若 林		千葉 幸毅	南 部
事務局長	平尾 伸二	長町病院		佐藤 郁子	西部 I
事務局次長	長澤 絹代	長 町		久戸 治美	西部 II
	柳川 一枝	長町病院		町田 龍子	西部 II
理 事	桂嶋 勇孝	長 町		藪田 隆司	西部 II
	佐藤 誠子	長 町		平間 止	若 林
	清水 幸子	長 町		島崎 純子	若 林
	寺輪 たか美	長 町		鈴木 祐子	名 取
	浜崎 寿一	長 町		小椋 公樹	長町病院
	中田 寿人	郡 山		渡邊 俊悦	つばさ薬局
	今野 健	郡 山	会計監査	佐々木 智子	長町病院
	佐藤 宏	郡 山		穴戸 貞子	名 取

今年度の活動のポイント～総会方針より



【今年度のスローガン】

- 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、いのちと健康、平和と暮らしをまもるための運動を進めよう。
- 3、憲法を守り活かす取り組みを強めよう。
- 4、復興支援の活動を引き続き進めよう。
- 5、助け合いの活動を推進し、困っている人への支援を強めよう。

一、仲間づくりの活動

- ・仲間づくりの力を入れ、年間400名の会員、80名の『いつでも元気』読者をひろげることがをめざします。
- ・町内会など諸団体と協力し、健康講演会、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、会員や地域の状況を把握し、お互いを支え合うことができる地域づくりをめざします。
- ・様々なつながりを生かし、民医連事業所とも協力して子育て相談や講演会などを計画します。
- ・若い世代が興味を持ち参加してもらえるような活動を模索します。

二、専門部・各委員会活動

【1 社会保障部】

- ・憲法9条を守り活かす活動と社会保障を守り改善する活動に取り組みます。
- ・若い世代にどのように呼びかけ運動を広げていくか、引き続き課題とします。

【2 保健部】

- ・町内会や他団体との協力・連携で「健康相談会」等を企画します。
- ・今年も「いきいきおたつしや講座」や健康チャレンジに取り組みます。

【3 広報委員会】

- ・写真コンクールなど会員参加型の多彩な企画を今年も実施します。
- ・ホームページの閲覧者も増えており、いつそうの充実をめざします。また、子どもたちや高校生・学生などが健康友の会の活動に関心をもてるような広報活動を考えます。

【4 病院利用委員会】

- ・より利用しやすい長町病院のために、私たち・利用者の立場に立った意見も取り入れながら話し合います。
- ・長町病院内に投書箱を置き、意見を病院の運営に反映させます。

【5 ほっと亭運営委員会】

- ・高齢者に寄り添った配食サービスを継続し、さらに充実を図っていき

ます。

- ・友の会会員の協力も得ながら、配食数の安定化をめざします。

【6 地域交流サロン運営委員会】

- ・よしの亭のよりよい運営について話し合います。
- ・お茶つこ会は引き続きレクリエーションなども取り入れながら楽しく開催します。
- ・こどもふらっと塾は生徒・ボランティアの輪を広げていきます。
- ・地域公開講座は要望も強く、7月より再開します。

三、ボランティア活動

- ・助け合いの会は引き続き利用者・ボランティアを募集します。できるだけ多様な要望に応えられるようにします。
- ・困窮する学生などの支援活動に引き続き取り組みます。

四、班会・ブロック活動

- ① ブロック活動
- ・各ブロックで健康づくり、生きがいづくり、楽しい友の会活動をひろげていきます。
- ・「お元気ですか訪問」を計画し、友の会活動を紹介しながらつながりを広げます。
- ・配布協力者感謝のつどいはブロックごとに開催します。



② 班会活動

- ・楽しくて生きがいを感じられる班会活動を継続的に行います。
- ・健康カフェやお茶つこ会のような、参加型で多様な班会のあり方を工夫します。
- ・新たな地域に班を立ち上げ、活動を広げます。

五、サークル活動

- ・新たなサークル作りを積極的に奨励し、取り組みます。
- ・休止中のサークルは再開を模索します。

六、復興支援の活動

- ・復興公営住宅での健康カフェに引き続き取り組みます。
- ・宮城民医連で取り組んでいる生活実態調査に協力するとともに、問題解決に取り組みます。

七、友の会活動をささえる財政

- ・各ブロックで会員との温かい結びつきをつくりながら会費納入アップに取り組みます。
- ・友の会だよりの配布や集金を担当していただけの方を広げること、財政的にも効果があるとともに、温かい結びつきのある友の会をつくる上でも大事なことです。広く募集し協力を呼びかけます。
- ・友の会活動の強化のため物資販売などの財政活動を、協力者も広げながら旺盛に取り組みます。

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

でんぶ 臀部 ストレッチ編

講師 メディカルフィットネススマイル(福岡市)
永田 晃一

今回は臀部のストレッチです。腰痛改善や股関節を動かしやすい効果があります。

ストレッチの
ポイント

- * 身体があたたまった状態で行う
- * 息をとめず、自然な呼吸で
- * 反動をつけずに、ゆっくり筋肉を伸ばす
- * 痛みを感じない範囲で週 2～3 回を目標に (週 5～7 回行くと、より早く効果を実感できる)

1 いすストレッチ

- ① いすに浅く座り、左の足首を右膝の上に置く。
 - ② ゆっくり上体を前傾させ、左側の臀部が伸びるのを感じたら、そのまま 15 秒間維持する。
- ◎ 2～4 回
※ 反対側も同じように行う



2 足抱えストレッチ

- ① 床に仰向けになり、足をまっすぐ伸ばす。
 - ② 左足を抱え、胸にしっかり引き寄せて 15 秒間維持する。
 - ③ 左膝を右肩のほうへ引き寄せて 15 秒間維持する。
- ◎ 2～4 回
※ 反対側も同じように行う





動画でレッツ体操

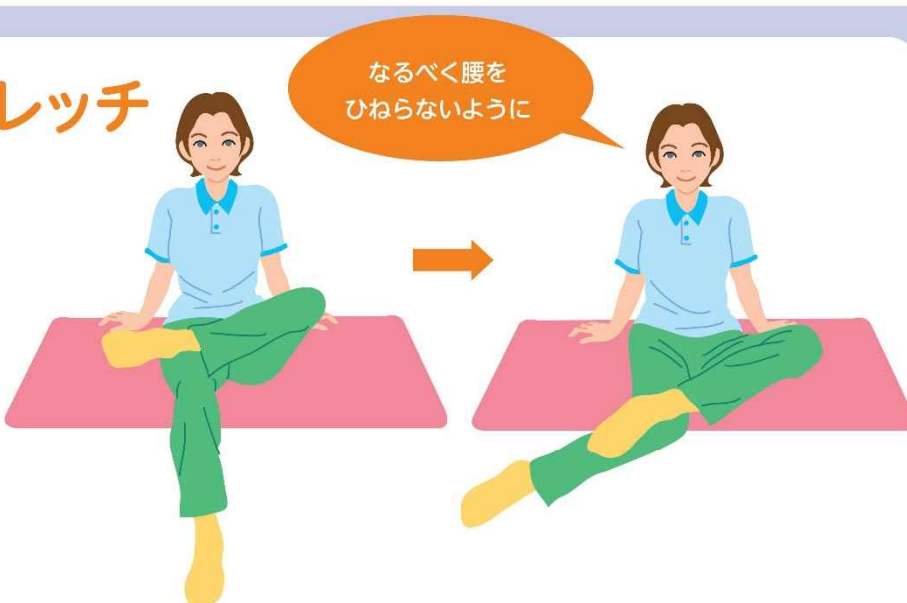
メディカルフィットネス スマイルのみなさんが「レッツ体操」を使った動画を作成しています。「一目瞭然」「分かりやすい」と好評です。QRコードを読み取って、みんなでレッツ体操!



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。

3 がいせんきん 外旋筋ストレッチ

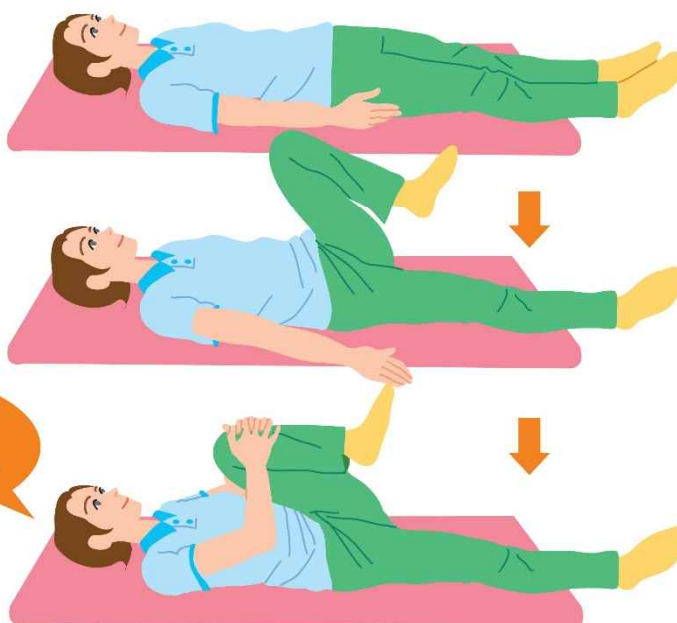
- ①両手を後ろについて床に座り、両膝を立てる。
 - ②左足首を右膝の上に置き、そのまま両足を左側へ倒す。倒せるところまで倒したら15秒間維持する。
- ◎ 2～4回
※反対側も同じように行う



4 ダイナミック臀筋ストレッチ

- ①床に仰向けになる。
 - ②左足を曲げて、(両手を使わずに)左膝をできるだけ胸に引き寄せる。
 - ③両手を使って、さらに左膝を胸に引き寄せる。
 - ④元の姿勢に戻る。
- ◎ 7～10回
※反対側も同じように行う

両手を使う際は徐々に力を入れるように



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。

ス々の集まりに

笑顔広がる

若林ブロック

5月30日(月)若林ブロックで健康カフェを開きました。以前はだいたい半年に1回程お食事を開いておりましたが、コロナ禍の影響により約3年ぶりの開催になりました。

今回の出席者は14名で、まず出席者の自己紹介。本来なら長町病院付属歯科クリニックの歯科衛生士のお話を聞く予定でしたが、都合により参加できなくなりました。急きよ、あらかじめ準備されたレジメを使い、ブロッ

ク長は平間止さんが、歯と全身のかかわり、正しい歯磨きや入れ歯の掃除法、呼吸法などを話しました。

話の後の懇談では、参加者14名の中90才以上の方が5名もおり、皆さんお元気なのに驚きました。話の中で、年2回は歯科に行つて健診や歯石取りをしているなどの意見が出され、皆さん歯に関する関心の高さを感じました。

コロナで食事を開けないため、「おむすび弁当」をお土産にお渡しし楽しい会を終りました。

副会長・白木勝

目の錯覚は

なぜ起こる?

四郎丸落合

久しぶりの開催となった四郎丸落合班会は、「目の錯覚はなぜ起きる?」と題して友の会平尾伸二事務局長がお話ししました。

平尾さんは画像を使いながら「これは平行に見えますか斜めに見えますか」「どちらの線が長く見えますか?」など問いかけました。「斜め



「これは平行なんです」に驚きの声

に見えますが、実は平行なんですよ」と言うと、参加者からは「えー!」と驚きの声。「錯覚を起こすからくりがわかりました」などの声が出されました。

最後は指まわしや足の体操を行い終了。梅雨の合間のなごやかなひと時となりました。

南部ブロック・河内裕美

出し物楽しみながら

交流深める

名取ブロック

6月8日(水)、名取ブロックでは名取が丘西集会所で友の会だより「配布協力者感



安齋さんの南京玉すだれを楽しみました

謝のつどい」を開催。ご協力いただいたいる方とブロック役員等総勢11名の参加でした。西中田在住で友の会会員さんでもある安齋さんご夫妻をお招きして、島根県伝統芸能安来節の「どじょうすくい踊り」と日本の大道芸「♪さては南京玉すだれ♪」の南京玉すだれ、そして手品のご披露をいただきました。流れるような手さばきに感心し、微に入り細に入り演技に笑いが起き、楽しい時間となりました。

第二部では、配布協力者の

方々とのざっくばらんな交流の中で、声かけながら配布するようにしていることやご夫婦で協力しながら配布していることなどを知ることができました。

友の会事務局に配属になった柳川一枝さんの自己紹介の後、感謝を込めてお弁当とお茶をお渡しして散会となりました。

名取ブロック・実戸 貞子

7カ月ぶりの健康カフェ

あすと長町の第一復興住宅では、感染防止のため中断していた健康カフェを7カ月ぶりに開催。笑顔の花が咲きました。(7月2日)



みんなでストレッチ体操

ボランティア・サークル活動 掲 示 板



地域公開講座を再開します！

月 日	テ ー マ	お 話 し
7 月 27 日 (水)	「終活」をお考えのあなたへ	みやぎ生協プリエ案内センター
8 月 24 日 (水)	睡眠薬との上手な付き合い方	つばさ薬局薬剤師
9 月 28 日 (水)	介護保険の利用の仕方	長町地域包括支援センター

時間はいずれも午後 2 時から 3 時半 会場はよしの亭 入場は無料

※ 定員は 10 名、事前に友の会にお申し込みください。(電話：248-6702)

◎ ボランティア講座開催

大久保さんの講演を聴く参加者



友の会の活動は、多くの方のボランティアによって支えられています。活動に参加するうえで基本的なことを学ぼうと、ボランティア講座を 6 月 30 日に開催しました。テーマは「ボランティアの心構え」、講師は NPO 法人杜の伝言板ゆるる顧問の大久保朝江さんをお願いしました。

大久保さんは多くの事例を紹介しながら、ボランティア活動の意義ややりがいなどについてわかりやすくお話ししてくれました。

○ 歩ゆう会で楽しい一日

5 月の歩ゆう会で大國神社に行きました。青葉区芋沢の里山にある立派な神社でした。敷地内に山野草公園がありたくさんの野生の可憐な花々等を見ることができるそうで、時期的にヒメシャガがとてもきれいに咲いておりました。普段目にしているのはシャガですが、ヒメシャガは色や咲き姿がとても美しいことを知りました。それから絵馬の形が下駄の形だったのにも驚きました。

楽しい 1 日を過ごさせていただきました。

松平 とよ子 (太白区向山)



みんなで散策しました(大國神社)

映画サークル、当面の予定

月 日	題 名	上映年・国	出 演
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

核兵器も戦争もない世界を

国民平和大行進で平和のバトンつなぐ

広島・長崎に原爆が投下され、77年目の夏を迎えました。

昨年1月22日には、長年の目標であった核兵器禁止条約の発効という、画期的な出来事がありました。

しかし、核兵器を保有する国は禁止条約への参加を拒み、核兵器にしがみついています。また、ウクライナへの侵略を続けるロシアは、こともあろうに核兵器による威

嚇を行っています。日本でもウクライナ危機に乗じて「核共有」などを主張する政治家もいます。

平和の願いをつなぐ

こうした中、核兵器も戦争もない世界をめざす取り組みは、いっそう重要になっています。

今年も「国民平和大行進」が、北海道と沖縄から、広島・長崎めざしてリレー行進を行っています。



JR長町駅前交差点でのアピール行動(6月24日)

6月24日にJR長町駅前でアピール行動が行われました。仙台南健康友の会、会員、長町病院職員、つばさ薬局職員も含め67名が参加。交代でマイクを持ち核兵器廃絶・戦争反対などを訴えました。

核兵器も戦争もない世界の実現のため、声を上げ続けましょう！

社会保障部

「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、**280筆**の返送をいただいております(6月末現在)。

ウクライナ危機に乗じた形で「憲法9条では日本は守れない」などの声が強まっています。2度と戦争する国づくりを許さないためにも、私たちはこの署名に引き続き取り組んでまいりますので、ご協力よろしくお願いいたします。手もとにない方は、ご連絡いただければお届けいたします。



ザ・モール仙台南長町店で「憲法改悪を許さない全国署名」を呼びかけ。若い方からも署名が寄せられました。(6月11日)

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 7月号 380円

好評発売中

9条で国を守れるのか

けんこう教室 健康診断で分かること

避難所の`TKB、長野

うちでも元気 体操&脳トレ

まじのチカラ 神奈川県葉山町

食と健康 簡単ヘルシーおつまみ



電話：248-6702

読みやすくて健康づくりに役立つ『いつでも元気』。月刊誌で月380円で。みなさんもぜひご購読ください。購読の申し込みや見本誌(無料)をご希望の方は、友の会までご連絡ください。



その⑥ みと しゅうへい 水戸 修平さん (太白区鹿野)



いつも柔和な表情の
水戸修平さん

今年から助け合いの活動やサークル活動に参加している水戸修平さんをご紹介します。
出身は仙台市。幼少期を長町で過ごしました。山形の大学を卒業し仙台に戻り、現在は施設の事務業務に携わっています。仁藤夢乃さん（中高時代に街をさまよう生活を送った経験から、10代女性を支える活動を行っている）の本を読んだことがきっかけで、女性差別や性暴力の問題に関心を持つように。仙

台でも行われているフラワードモ（性暴力を許さない声をあげるための行動）にも参加しています。
ロシアがウクライナに軍事侵攻し、「何かしなければ」と思っている時に、NHKで報道された長町での集会を見て参加することに。以降、スタンディングに毎週のように参加しています。友の会にも入会し、麻雀や囲碁将棋サークルに顔を出すとともに、助け合い会のボランティアにも参加。
「友の会の多彩な活動に興味を持ちました。今後は若者の居場所づくりの活動などにも参加していきたいと思っています」と話す水戸さんです。

健康チャレンジは46名が達成

第12回「健康づくりチャレンジ」は、46名の方から達成の報告が寄せられました。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。

- ★スクワット10回という回数はよかったです。外出などで昼と夕合わせて20回という時もありました。継続は難しいですが、頑張れたことにびっくりです。
(体力維持コース・スクワット)
- ★普段急いで食べてしまうことが多いので、意識してゆっくり。噛んで食べるようになりました。食事も満足感がありました。(歯とお口の健康コース)
- ★毎回本読み、教科書の音読、がんばりました。妹に本を読んでもくれることもありました。これからもつづけてほしいです。(頭の体操コース)
- ★コロナになり外出機会が減り体重が増加してきました。意識的に歩こうと思うので、健康づくりチャレンジに参加してよかったと思います。(運動習慣コース)

連載

糖尿病あれこれ

その①

熊谷 優大（長町病院 内科医師）



みなさんはじめまして。長町病院内科の熊谷優大です。2022年4月1日より、坂総合病院から異動してまいりました。専門は糖尿病です。

早速ですがみなさん、「糖尿病」はどのような病気でしょうか？こう聞くとみなさん「ぜいたく病だ」「不摂生だ」「暴飲暴食だ」と口々にお願いします。本当にそうなのでしょうか？

そのようなイメージを持たれる原因として「生活習慣病」という言

葉があると思います。厚生労働省の定義によると「生活習慣病」は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」です。その代表が糖尿病というわけです。個人的には、誤解を招く表現だと感じています。あたかも「生活習慣が悪い」と責められている感じがしませんか？

実際はそんなことはありません。同じものを食べて、同じくらいの運動をしても、糖尿病になる人とならない人がいます。糖尿病になってしまった人も、生活習慣は昔から変わらないはずなのに20代は平気だったはずですよ。

「生活習慣」がすべてではない
何が言いたいかというと、生活習

慣がすべてではないということです。「糖尿病家系」というように人種や遺伝によって糖尿病になりやすい人がいます。高齢になればなるほど、血糖値を下げる体の働きは低下して、糖尿病になりやすくなります。なので「生活習慣が悪い」のではなく「生活習慣に体が追いつかなくなってきた」というのが正しい考え方なのです。

「生活習慣が悪くてなる病気」ではなく「生活習慣を見直せば良くなる病気」と前向きに捉えていただければ幸いです。

(次号に続く)





戦争のない世界を

佐々木富子(太白区緑ヶ丘)

5月の仙台は、櫻の並木の美しい薄緑、心がいやされまです。青空がどこまでも広く続く世界で今、ウクライナへの戦争が続いているロシア…。一日も早く戦争が終わり、静かで幸せな世の中を子どもたちに与えてほしいと切に願います。大人の責任です。

憂うつも吹っ飛ばす

森恵子(青葉区滝道)

友の会の活動に感謝しています。コロナがひろがり、家中に1人いると、変なことばかり考え憂うつになります。お茶つこ会、歩ゆう会、料理教室、ちぎり絵、ウエストサイズ体操と参加しています。おかげで憂うつがふつとびました。ありがとうございます。

パズルで脳に刺激を

桂嶋トシ子(太白区富沢)

初めて応募しました。最近忘れものの多さに心配になり脳に刺激を与えるつもりで挑戦しました。

大自然の中でゆつくりと

菅のぶ子(太白区西の平)

私の家の近くには、三神峯公園、天沼公園等があり散歩コースが楽しむことができます。お天気の良い日は、大自然の中でゆつくりとした時間を楽しんでいます。



世界の平和を日々祈る

米山瑠璃子(太白区長町)

お仲間の皆さんお元気ですか？集まる機会もなくなり、一日中本とラジオを友に楽しんでいます。早くコロナが収束してほしいですネ。それにつけても先日「河北」の声の交差点に投稿していた方が、ロシアの腐敗した政治を変える「革命の闘士」に出てきてと…私も叫びたい。戦争は絶対あつてはならない、世界の平和を日々祈るばかりです。

パズルが大好き！

今野光子(太白区松が丘)

3月号パズルに当選しました！パズルが大好きで、一番初めに読みます。皆さんもどんどん応募しましょうね。

運動会に寂しさが

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

子どもの小学校の運動会がありました。コロナ禍の運動会ということ、学年別の競技・演技もだいたい見慣れました。リレーや親子競技などもなく、肃々と行われる感じで、だいぶさみしいものです。子どもたちはこれが当たり前になってしまっているようですが、団体競技やチームで応援しあう本来の醍醐味を経験させてあげられず、かわいそうに感じます。

表紙が素晴らしい

渡邊 兼光(太白区ひより台)

友の会だより5月号の表紙は素晴らしいかったです。青空の下での明るい笑顔の方々、「歩ゆう会」は躍動そのものですね。メンバーの方、ケガに気を付けて楽しんで下さい。



友の会に入り楽しく生活

大沼 昌子(太白区長町)

いつもお世話になっております。友の会に入って映画、ちぎり絵など楽しく日々生活しています。これからもよろしく願います。

元気でうらやましい

青木貴美子(太白区日本平)

友の会サークル「歩ゆう会」すばらしいですね。皆さんお元気で、うらやましいです。歩くのは長続きしない三日坊主の私です。脚の病気で歩けなくなった時、本当にさびしかった。手術して歩けるようになったので、散歩しようかな。

来年はぜひお花見に

松元 弥子(太白区郡山)

今年こそお花見に行こうと友だちと約束をしていましたが、コロナがなかなか減らないので断念しました。来年は是非と思っています。体調を整えて。



楽しみが増えました

アッコ(太白区長町)

今年から映画の会に参加し、楽しみが増えました。テレビとはやはりちがいますね。

ケーシー桂嶋さんに大笑い

森山 好子(太白区鉤取)

「ケーシー桂嶋」さん最高ですね。大笑い！機会があれば会いたいです。

楽しく歩いています

清水 厚子(太白区郡山)

「歩ゆう会」の皆様お元気な笑顔いいですね。私たちも月1回のハイキングで楽しんでいます。コロナ禍でお休みした時もあります。会員(新日本婦人の会)の交流と健康のため楽しく歩いています。4月は三神峯公園のお花見。今年は絶好のお花見ができました。6月は多賀城のアヤマ園を予定しています。



私にとって一番の病院

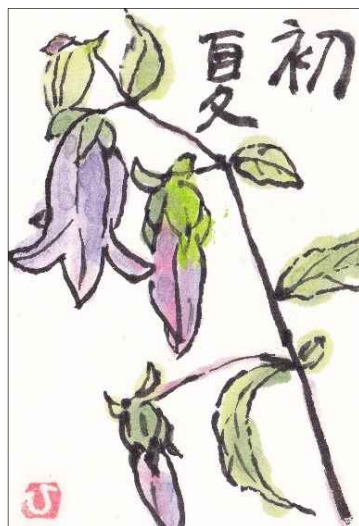
富田 花子(太白区郡山)

長町病院には、何十年もお世話になっています。私にとって一番の病院です。

暑い夏になりそう

菅原真璃子(若林区若林)

6月に入っても暖房を必要としている日々です。梅雨入りも南の方からではなく関東地方からでそう、異常気象なのでしょうか。暑い夏になりそうですが、夏の電力不足が喧伝されていることを心配しています。

松平とよ子(太白区向山) **ちぎり絵**山田 英子(太白区長町) **絵手紙**菊地 力治(太白区長町) **色紙絵**

草取りで奮闘する助け合いの会ボランティア

菅原 和恵(太白区八木山弥生町) **絵手紙**塚本 令子(太白区四郎丸) **ちぎり絵**藤田 洋子(太白区鹿野本町) **ちぎり絵**

(わたしのひとこと続き)
◆野菜は根付きましたよ
 町田 龍子(太白区ひより台)
 5月20日、空は晴れ。昨年の暮れに片付けていただいた庭に、今年は助け合いの方々にプランターを使って4種類の野菜を植えていただきました。てきばきと手際良く働く姿に見惚れていました。今私は、花が咲き実のなる日を想像しながら夕方の方の水かけを行っています。奥の方は次回にと考えていますのでよろしくお願いいたします。引く手数多の助け合いの皆さん、急に暑い日があります。どうぞご自愛くださいね。花が咲いて実がなったら写真を送ります。

◆助け合いの会に感謝

津田日出子(太白区長町)

いつも友の会だより楽しみにしています。先日の地震で大きな食器戸棚が倒れ困りはて、さっそく助け合いの会にお願いしました。手際よく処理していただき本当に助かりました。ありがとうございました。

◆あぁ、畑はいい!

庄司 一郎(太白区西中田)



昨日、丸々と太った玉葱を仲間と150個程収穫。仲間の笑顔が嬉しい!次はジャガイモ。つがいのセキレイが、さっそく収穫後の畑の昆虫をついばみに。こだわって無農薬の畑だから、ジャム用のイチゴも実は生でそのままOK!土の中にはモグラ、ネズミ、ミミズ等色々の生き物が居ます:あぁ畑はいい。

◆まったく同意見

高橋 啓子(太白区青山)

前回の「わたしのひとこと」で、清水厚子さんのウクライナへの侵略についての考えにまったく同意見です。

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 仙台で8月6日～8日に行われるお祭り。

⑤ 白石市にある温泉街の一つ。

⑦ お湯を沸かすための道具。

⑧ 腰より下を覆う筒状の衣服。

キュロットやフレアなどがあります。

⑪ オスは枝分かれした角を持つ動物。トナカイもこの仲間。金華山が有名です。

⑬ 新月から三日ほどの晩に出る、左が欠け、右側が輝いて

いる月のこと。

「タテのカギ」

① 太白区長町4丁目にある、薬師瑠璃光如来を本尊として

いるお堂。

② 休暇。特に、夏・クリスマスなどの連続した休暇。

③ アニメ「サザエさん」に出てくるネコの名前。

④ 風邪の症状の一つ。口から出ます。

⑥ 「夏」を英語で。

⑨ ○○桜は、静岡県の河津町で発見された早咲きの桜。

⑩ 「摂る」の読みは？

⑫ 英語で「ペーパー」。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「ゴドモノヒ(子どもの目)」

① オ	キ	② ナ	ワ		③ E
D ノ				④ キ	ト
⑤ ノ	キ	シ	タ		ミ
A コ		ヨ		⑥ ニ	シ
⑦ マ	⑧ B		⑨ イ	C モ	リ
⑩ チ	キ	ン	カ	ツ	

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
(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8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

◎5月号のパズルは52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)

◎赤間 政子(宮城野区宮城野)
◎岡崎 路子(太白区諏訪)
◎小沼 昭子(太白区長町)
◎今野 洋子(太白区柳生)
◎佐藤 節子(太白区郡山)
◎佐藤 洋子(太白区袋原)
◎清水 厚子(太白区郡山)
◎永浦 郁(太白区三神峯)
◎松元 弥子(太白区郡山)
◎山口 俊子(太白区東大野田)

聴診器

幼いころは、腹を減らしてばかりいたような気がする。空腹を満たすため、小学校4年から納豆売りや新聞配達など、あらゆることをやっていた。当時は豆腐1丁20円で5円の利益、納豆は10円で2円の利益だった。右手にブリキ缶に入った豆腐を6丁、左手に納豆などを10個ずつ持って歩いた。豆腐が1丁売れば、さっそく空腹を満たすため菓子屋に飛び込んで満足する日々だった。だから今でも、あんこ入りの揚げパンを食べたくなる。様々な映画も上映されていて、俳優もカーク・ダグラス、バート・ランカスター、クラーク・ゲブル、日本では高峰秀子、原節子、左幸子などが印象に残る。「戦争と平和」「風と共に去りぬ」「二十四の瞳」など、いっぱい観た。昔を懐かしく思い浮かべ、年を取ったと感じる。▼身体にも支障が出始め、元気で暮らせるのが一番と望むのは誰でも一緒。それがままならないのが「人生はドラマ」と言われる所以か。そんなこと言っていると近いうちお迎えが来るよ、などと言われそうなのでやめておこう。

(門間茂雄)