



七夕飾りに彩られた集会所で楽しく健康相談や懇談

あすと長町地域の3カ所の災害公営住宅で、毎月第1土曜日に1カ所ずつ開催している「健康カフェ」。

8月6日は、長町5丁目の第2住宅で開催しました。

この日はちょうど「仙台七夕」の初日。住民の手づくりの吹き流しが、集会所を彩っていました。

開始時刻とともに、住民の方が次々に集会所へ。感染対策を取りながら看護師が血圧を測って健康相談を行ったり、友の会のお茶っこ会ボランティアも参加し楽しく懇談したりしました。

初めて参加した齋藤博子さん（写真右から2人目）は、「家族の介護でなかなか顔を出せなかったのですが、今日は参加できて楽しかったです。また次回も来たいですね」と話してくれました。



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かかわっての生活上の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。



仙 台 南
健康友の会

友の会だより

第 251 号

2022 年 9 月 13 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

軍備増強より医療の充実を！

老人医療2倍化中止、コロナ対策こそ急務

ロシアがウクライナへの侵略を続ける中、日本国内で「憲法9条では日本は守れない」「日本も軍備の増強を」などの声が一部政治家などから声高に叫ばれています。

こうした中、防衛省は8月31日に決定した2023年度概算要求で、防衛費（軍事費）について過去最大だった22年度当初予算を2260億円上回る5兆5947億円を計上しました。13年度から

11年連続で前年度を上回り、9年連続で過去最大を更新。さらに金額を明示しない「事項要求」を100件超盛り込んでおり、来年度の予算編成では6兆円台半ばとなる可能性があります。

相次ぐ負担増計画

岸田内閣は5年間で防衛費を2倍化するという方針を掲げています。歴代政権が軍事費の目安としてきた「GDP比1%枠」の倍増を目指すもので、これが実行されれば、日本は米中に次ぐ世界有数の軍事大国に変容します。しかし、その財源をどうするのか一切説明していません。私たちは、消費税増税や社会保障切り下げによってねん出しようとするのではないかと懸念しています。すでに10月からは75歳以上の窓口負担2倍化を実施しようとしています。また、来年に向けては介護保険の負担増なども検討されています。

社会保障の充実こそ

長引くコロナ禍のもとで、国民の生活はきびしくなっており、受診控えなどによる健康悪

化も増えています。いまなすべきことは、防衛費の増額ではなく、75歳以上の窓口負担2倍化の中止、コロナ対策のための予算の抜本的増額などではないかと考えます。そして、「力対力」の論理に陥ることなく、憲法9条をいかにした平和的な外交こそ、日本の取るべき道ではないでしょうか。



ロシアのウクライナ侵略に抗議して開始した「ながまちスタンディング」。8月31日で24回目となりました。ロシアがウクライナから撤退し、ウクライナが平和を取り戻すまで継続します。（毎週水曜日午後1時～1時20分、たいはつくる交差点にて）

◆「助け合いの会」ボランティア募集！◆

友の会助け合いの会は依頼者から大変喜ばれ、申し込みが増えています。多くのみなさんのご要望に答えるために、ボランティアを募集しています。

健康友の会会員で、心身ともに健康な方であれば、自分のペースで参加できます。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（傷害保険＋賠償責任保険）に加入します。（自己負担はありません）

お申込み・お問い合わせは友の会まで。

電話 248-6702



庭の手入れをするボランティア

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くんでいます。

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。

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(民主医療機関連合会)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

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-IKEN

2022 10 月号 380 円 好評発売中

沖縄医療生協 50 年

けんこう教室 不妊治療(下)

お金をかけない健康法

うちでも元気 体操&脳トレ

まのチカラ 岩手県岩泉町

食と健康 おにぎらず

発行=新保健医療研究所 〒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



木村大書さんの指導で身体を動かす参加者

勉強し、心地よい汗を流す

いきいきおたつしや講座に 25 名の参加

7 月 30 日、蛸薬師集会所にて恒例の「いきいきおたつしや講座」を開催。猛暑が続く中でしたが感染対策を取りながら 25 名が参加しました。

最初に、「健康で元気に生きるために」と題しての元長町病院内科医師の佐藤行夫先生の講演。スライドを使いながらとてもわかりやすくお話をいただきました。

の木村大書(もとふみ)さんによる「フレイル予防の運動」。楽しく笑いあいの指導で、身体を動かし心地よい汗を流しました。

参加者からは、「お話がわかりやすく、資料もたくさんあり、すぐにでも実践したい項目があったので、大変良かったです」「運動が楽しくなっているので、時々このような機会を設けてほしい」などの感想が寄せられました。

保健部部长・長澤絹代

お詫びと追加

前号の「友の会だより」2 ページ「新しい役員体制です」の表の理事のところ、**「南部ブロック・河内裕美さん」**が欠落していました。お詫びして追加いたします。

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

太もも(大腿部) 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

今回は太もも(大腿部)のストレッチです。
6月号の臀部と同様、腰痛改善や股関節を
動かしやすくする効果があります。また、
膝痛の方にも改善効果があります。

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 足の付け根ストレッチ

- ① いすにお尻の右側だけで座って前傾姿勢になり、左足を後ろへ伸ばしてつま先を立てる。
 - ② 上体を床と垂直になるように起こし、15秒間維持する。
- ◎ 2～4回
※ 反対側も同じように行う



●ポイント いすから落ちないように、支えにつかまりながら行う

2 太もも前側ストレッチ

- ① いすにお尻の右側だけで座って後ろ手(左手)で左足をつかみ、ゆっくり引っ張る。
 - ② 左の太もも前側に伸びを感じたところで15秒間維持する。
- ◎ 2～4回
※ 反対側も同じように行う

●ポイント
いすから落ちないように
支えにつかまりながら行う



後ろ手で足をつかめない場合は
タオルなどを使ってもOK





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 太もも裏側ストレッチ（閉脚）

- ①床に足を伸ばして座る。
 - ②上体をゆっくり前屈させ、膝裏から太もも裏側に伸びを感じたところで15秒間維持する。
- ◎ 2～4回

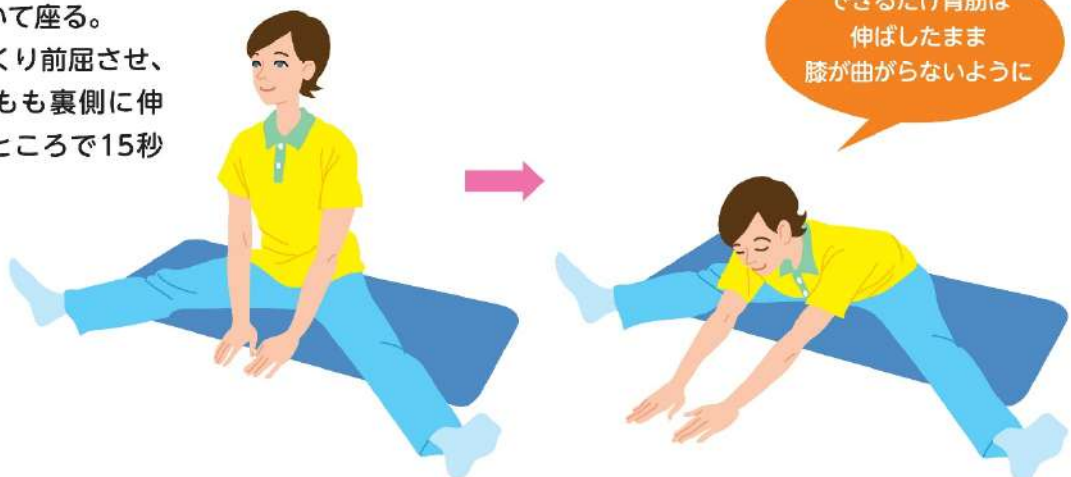


前屈が難しい場合は
いすなどを利用すると
行いやすい



④ 太もも裏側ストレッチ（開脚）

- ①床に足を開いて座る。
 - ②上体をゆっくり前屈させ、膝裏から太もも裏側に伸びを感じたところで15秒間維持する。
- ◎ 2～4回



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。



芳賀さんの話は具体的でわかりやすく

声を上げることが

大事と学ぶ 名取ブロック

7月29日、仙台南健康友の会名取ブロックの学習会「なぜ下げられるのか？年金！」に参加しました。（講師は日本年金者組合宮城県本部書記長の芳賀芳昭さん）公的年金は物価変動率と名目賃金変動率、マクロ経済スライド（年金水準を自動的に切り下げる仕組）の3つの要素で決定されます。近年は物価の上昇がものすごく、生活関連品目の軒並み値上がり報道されています。私たちの生活はますます苦しく

なるばかりです。

いま、「年金下げるな」と生きるための訴え（年金裁判）が全国で行われています。憲法25条は「すべての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」、「国はすべての生活部面について社会福祉・社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」とうたわれています。

とくに重要なことは「向上及び増進」の部分です。「向上・増進」どころか年金は減らされ続け生活は苦しくなるばかりで、憲法25条の精神に逆行しています。

私たちがもつと声を上げることの大切さが大事と学びました

名取ブロック・鹿又 静子

話術に聞き惚れながら

楽しい時間 西部Ⅱブロック

西部Ⅱブロック

7月22日（金）山田市民センター会議室に於いて健康講話会がありました。朝からの雨にもかかわらず21名の参加がありました。当日は、マスクの着用、手指の消毒、



わかりやすい指導に自然と身体が動きました

座席の間隔を一人分あけるなど、コロナ感染防止を取りながらの開催でした。

「フレイル予防のお話と運動」と題して健康運動指導士（仙台市より派遣）により2時から3時半まで、切れの良いお話しと基本に則った体操。自然と身体が動いておりました。

コロナ禍になってからは外出も少なく、会話もほとんど電話。日本語も忘れていたような気がします。健康運動指導士の話術に聞き惚れ笑って、身体を動かしての楽し

い時間でした。

今後は、機会を作っては身体を動かし落ちた体力を取りもどし、認知機能はこれ以上落ちないようにと、

終了後、「さあ帰るよ」と声を掛け合うお二人の後姿に力をいただきました。次回を楽しみにしております。

西部Ⅱブロック・町田 龍子

バイオリンの音色に

心癒されるひととき 富沢健康サロン・緑の会

8月25日（木）、富沢健康サロン緑の会の例会は、バイオリン演奏を聴きました。奏



山本靖子さんの演奏に聴き入りました

者は元仙台フィルハーモニー管弦楽団所属の山本靖子さん。仙台南健康友の会の会員でもあります。山本さんはよく知られている「埴生の宿」（イングリッド民謡）や「川の流れるように」（美空ひばり）、「上を向いて歩こう」（坂本九）など8曲を演奏。参加者からのアンコールにも応えていただきました。バイオリン演奏を生で聞いた人も多く、大きな拍手がわきました。

演奏に先立ち、友の会長澤絹代事務局次長が軽体操による身体ほぐしや「認知症自己診断テスト」などを行いました。

みなさんとても満足して帰られたようでした。

事務局次長・柳川 一枝



ボランティア・サークル活動 掲 示 板



地域公開講座の予定

月 日	テ ー マ	お 話 し
9 月 28 日(水)	介護保険の利用の仕方	佐藤和子さん、三浦さゆりさん (長町地域包括支援センター 介護支援専門員)
10 月 26 日(水)	おいしいお米の炊き方	岩井 一剛さん(米工房いわい社長)
11 月 30 日(水)	無料低額診療とは？	豊島一輝さん(長町病院社会福祉士)

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)

◎ 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

「終活」について学ぶ

～地域公開講座を再開～



土田さんの話を聴く参加者

新型コロナ感染防止のためしばらく休止していた地域公開講座。7月より感染対策を取りながら再開しました。テーマは、『「終活」をお考えのあなたへ』、講師はみやぎ生協プリエ案内センターの土田真弓さんでした。

土田さんは身の回りの整理(生前整理)や財産・相続、エンディングノートの活用法などについてわかりやすく説明してくれました。

これからも毎月、みなさんの関心あるテーマで開催します。

高齢者配食サービス ほっと亭 ボランティア募集！

- 【活動曜日】 月・火・水・金(都合に合わせてことができます)
- 【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
配達地域：太白区長町・郡山・中田・袋原・四郎丸・西中田
マイカー または 「ほっと亭」の電気自動車
- 急募！**
- 【問合せ先】 仙台南健康友の会事務局 248-6702
「ほっと亭」308-5030 または 代表 090-4633-4939



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 5 回 写真コンクール

仙台南健康友の会で第5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22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 1 枚に限ります。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。

「健康づくりチャレンジ」実施します

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： 10月1日(土)～11月30日(水)

対 象 者：友の会会員(家族会員含む)

くわしくは、同封のチラシをご覧ください。





はやかわ その② 早川 カオルさん (太白区西多賀)



いろんなことにチャレンジする早川さん

ちぎり絵サークルや友の会保健部で活躍している早川カオルさんをご紹介します。

出身は亘理郡逢隈村（その後亘理町と合併）。中学校卒業の時、進路をどうしようか迷っていた時、中学校の先生からの勧めで国立療養所宮城病院附属看護学校（山元町）に進学しました。

卒業後、塩釜の坂総合病院に勤務。外来や中央材料室など数多くの部署で仕事をこなし、

37

年間勤めあげました。2000年の退職後、新日本婦人の会に入会し、柴田町槻木で開催された日本母親大会でちぎり絵を体験。その魅力に引き込まれました。

東日本大震災後は避難所などを訪問し、被災者と作品づくりをしたことも。その後仙台南健康友の会のちぎり絵サークルを発足させるに至ります。最近近隣の町内会にも出かけ指導する機会も。

「ちぎり絵は指先を使うので脳の刺激にもなります。何歳になってもちぎれますし、夢も広がります。みなさんもういっしょにやってみませんか」と話す早川さんです。

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。



連載

糖尿病あれこれ

その②



熊谷 優大（長町病院 内科医師）

みなさんこんにちは。今回は「生活習慣病=生活習慣を見直せば良くなる病気」と前向きに捉えてほしいことをお話ししました。今回は、生活習慣をどう見直していけばよいかお伝えしていきます。

まずはじめに、運動についてです。

運動のもつ2つの効果

運動には2つの効果があり、急性効果と慢性効果と呼ばれています。急性効果とは「動いたぶんだけエネルギーを使うので、血糖が下がりますよ」ということです。慢性効果とは「日頃運動することで筋

肉が増えたり肉質が良くなるので、代謝のよい血糖が下がりやすい体になりますよ」ということです。

多くの方は、運動とい

えば急性効果のイメージが強いと思いますが、慢性効果もとても大事です。運動不足の人は、筋肉の中にまで脂肪が溜まる「霜降り肉」状態になっています。そのままでは、運動しても脂肪が邪魔して血糖が下がりにくいのです。適度な運動を継続することにより「霜降り肉」から「赤身肉」に変わり、血糖が下がりやすい体になります。

運動療法のコツは

がんばるより長く続けること

では、どれくらい運動すればよいのでしょうか？急性効果を考えると、やればやるほど良いのですが、やりすぎは挫折のもとです。年

齢や体力によって差はありますが、①1日30分、週5回(週150分以上)②ややきつと感じる程度の有酸素運動(早歩きなど)③2日以上続けて運動を休まない、の3点を守ることがオススメです。とくに③を絶対に守ってください。2日休むといつの間にか3日休むようになり、しまいには運動しなくなってしまいます。

ぜひこの3つを大きく紙に書いて、見えるところに貼ってください。続けることで、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー、血糖値のめやす)が0.7%ほど下がると言われており、糖尿病の薬1個分以上の効果期待できます。

(次号に続く)



わたしのひとこと

◆平和の願いを折り鶴に

丹下智恵子(太白区太子堂)

仙台七夕の平和七夕の鶴を折りました。ウクライナの色を青を20羽、黄色を20羽。3月中に折って代表の方に送りました。次に赤井沢文具店で青系の折り紙と黄色系の折り紙を買って鶴を折りました。それも代表の方に送りました。今年の七夕の鶴はどんな色になるのだろうと思っています。ウクライナの色が青や黄色が多いかな。早く平和になってほしいと思います。

◆命の大切さに願いを込めて

菅のぶ子(太白区西の平)

3年ぶりの仙台七夕が開催されると知り、我家でもささやかですが短冊と吹き流しをつくることにしました。一人一人の命の大切さに願いを込めて！



◆体調管理が大変

中里 朋子(太白区長町)

猛暑が続いたと思ったら雨。気温も下り体調管理がむずかしいです。マスク生活が早く終わりますように!!

◆連載を楽しみに

千葉 友幸(太白区長町)

連載「糖尿病あれこれ」その①を拝読し勉強になりました。今後専門的分野からのお話を聞くことができる機会がふえることを期待します。

◆脳トレのつもりで

田部 濱江(泉区上谷刈)

脳トレのつもりで、健康マージャン・将棋と映画も楽しみたいと思います。これからもよろしくお願い致します。

◆いつも楽しみに

早坂美和子(太白区袋原)

いつもお世話様でございます。映画会と「いきいきおたっしや講座」を楽しみにしています。

◆長町病院の様子が変わる

大内 經子(名取市ゆりが丘)

最新の長町病院の様子を知ることができ、お世話になった日々を懐かしんでおります。

◆罪滅ぼしの気持ちで

庄司 一郎(太白区西中田)

「聴診器」を読ませて戴きとても懐かしいです。名取川から70数年前拾ってきた庭の樺の巨木の幹に毎朝仏壇の献飯を擦り付け、冬期は雀200羽、鳩は30羽位、春夏期には名前も知らない小鳥等も餌が足らず、鶏用の飼料を買って餌場にまいています。昔子どもの頃食い物がなくて雀、鳩、カジカ、アユ、野ウサギ色々の生命を頂戴した「罪滅ぼしの気持ち」。頑張って生きなよ！



◆「人生はドラマ」ですね

青木貴美子(太白区日本平)

先号の「聴診器」拝見しました。「人生はドラマ」ですね。私も映画好きで「名画座」などでいろいろ見ました。なつかしい話ありがとうございます。

◆少しでも表情を豊かに

名須川征子(太白区袋原)

最近はずを書く事、読むこともおっくうになってしまいました。せめてクイズに挑戦し少しでも表情を豊かにしたいと思います。

◆ゆつくり眺めたい

山崎 幸子(太白区山田本町)

今年は仙台七夕が開催されましたね。藤崎の所に飾られた千羽鶴は小学生が作ったそうです。ゆつくり、眺められる時が来ることを願います！

◆旧知の友に会えたようで

遠藤 恵子(気仙沼市)

コロナで、会議や講演会にはオンラインで参加できるようになりました。気仙沼に住む私にはとても助かりますが、仙台に行く機会がぐんと減りました。友人にも会えなくなりしました。友の会だよりが届くと旧知の友が訪ねて来てくれたようで嬉しくなります。懐かしい名前に出会えるからでしょうね。これからも楽しみにしています。

◆戦争をやめさせましょう

清水 厚子(太白区郡山)

「原爆・ネル展」と「平和写真展」を見ってきました。戦争は残酷です。人が人でなくなっています。今ロシアがウクライナで行っていることは、日本軍と重なります。罪のない人々が大勢亡くなっています。一刻も早く止めさせましょう。

◆「学校あるある」と共感

高橋愛一郎(太白区長町南)

宮城県教職員組合の講演会で、名古屋大学教授・内田良さんのお話を聞きました。「自己満足を得るために残業している教員」「残業は感染しやすい」という警鐘に、「学校あるある」だなと共感しました。

◆たよりを読むのが楽しみ

土手内香代子(太白区四郎丸)

友の会だよりを読むのが楽しみです!! パズルが気になって頭の体操にしてみました。

◆夜のジョギング始めました

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今月から夜のジョギングを始めました。結構遅い時間に走っているのですが、それでも他の走っている方とすれ違えます。ちよつとビックリ。

◆お盆どころでなく

安井 京子(太白区柳生)

今年こそは3年ぶりの墓参りに行くこうと思ってきましたが、第7波がやってきました。お盆どころではないですね。心の中で両親と兄、姉に心の中でごめんネと言うしかありません。いつになったら落ち着くのでしょうか。



“ボッチャ”を楽しむ緑ヶ丘班

今野 慶子(太白区長町) **絵手紙**菊地 力治(太白区長町) **色紙絵**佐藤 誠子(太白区長町) **ちぎり絵**森山 好子(太白区鉤取本町) **絵手紙**早川 カオル(太白区西多賀) **ちぎり絵**

(わたしのひとこと続き)

◆家庭菜園を楽しむ

知久 昌子(太白区長町)

家庭菜園を始めて2年目です。サニーレタス、キュウリ、ナスは順調に育ち美味しくいただけます。トマトは天候不順で赤く実りません。夏の暑さを待っています。

◆持続パワーでよろしく!

池田 賢司(太白区西中田)

猛暑・コロナ禍等と環境条件厳しい中、事務局の皆さんの力量が強く感じられる本号です。素晴らしい! 本当にご苦労様、この持続パワーでこれからもよろしく。



【コラム】

◆白神のブナ



5月号の「聴診器」に掲載された白木さんの文章、面白く読ませて戴きました。

ブナは日本の山地の大部分を覆い、300数年もの歳月を生き抜き幹回り1メートル有余、樹高30メートル、樹冠30メートルにも及びます。その落葉の堆積はその他の落葉樹の葉と混じり合い2〜3メートルとなり、200ミリ程度の雨をも容易に吸収します。故に「緑のダム」と言われます。炭焼き程度の伐採でとどめ、世人は決して荒し回ることなどなかったと聞いています。

ところが20世紀初頭、当時の林野行政は高度成長に準じ

山地開発に名を借り全国のブナの皆伐を決行しました。その結果、ブナ伐採のための林道づくり、さらに運搬のためのブルドーザーは、根こそぎ山地を荒らし回りました。蓄積された腐葉土の層は完全に裸地化され、山地に降った雨は林道を奔流となつて駆け下りました。その結果、土石流、洪水、濁流は大きな被害をもたらしています。地域住民は度重なる被害に猛然たる反撃を開始、全国津々浦々からブナを守れの運動が広範な広がりを見せ、白神のブナだけはかろうじて守れたことは周知の事実です。

最後に、助け合いの会での草むしりしていただき、98歳老翁から感謝を申し上げます。

小河原 武(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新しく店を開いて商売を始めること。

④人数を数える単位。

⑤コロナ禍で広がった、離れたところからの○○○○会議。パソコンやタブレットなどを使います。

⑦卵の自身の部分。

⑧悪いことをする仲間。悪くみの相棒。一味。

⑩時間や位置などがずれて、会えるはずが会えないこと。

「タテのカギ」

①氷上で行われるウィンタースポーツ。高度な戦略が必要とされ、その理詰めの試合展開から「氷上のチェス」とも呼ばれています。

②メキシコのハリスコ州、グアダハラ市近郊で1700年代から作られている地酒。秋に橙黄色の花を咲かせて甘い香りを放ちます。

⑥「金槌」の別の呼び名。

⑨外出して家にいないこと。

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

解答欄

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

▼前回の答え

「センパズル(千羽鶴)」

① タ	ナ	② C バ	③ タ		④ A セ
コ		⑤ カ	マ	⑥ サ	キ
⑦ ヤ	カ	ン		マ	
ク		⑧ ス	⑨ カ	一	⑩ ト
⑪ シ	⑫ カ		ワ		E ル
	⑬ ミ	カ	⑭ ツ	キ	

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**10月20日**(当日消印有効)
※応募は友の会会員に限ります。

◎7月号のパズルは38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

- ◎安達 健一(宮城野区燕沢東)
- ◎青木貴美子(太白区日本平)
- ◎遠藤 恵子(気仙沼市)
- ◎大内 経子(名取市ゆりが丘)
- ◎菊地 幸子(太白区郡山)
- ◎高橋愛一郎(太白区長町南)
- ◎丹下智恵子(太白区太子堂)
- ◎千葉 友幸(太白区長町)
- ◎土手内香代子(太白区四郎丸)
- ◎藤澤 律子(太白区長町)



8月に長町病院北棟で開催された「原爆と人間展」

聴診器

「北海道・北東北の縄文遺跡群」が、昨年7月にユネスコの世界遺産への登録が決定しました。遺跡群は、北海道で6カ所、青森県・秋田県・岩手県の北東北で11カ所、計17カ所です。三重の環状列石で知られる青森の小牧野遺跡、「6本柱」の大規模集落の跡で有名な青森の三内丸山遺跡、遮光土器土偶で有名な亀ヶ岡石器時代遺跡、出土した土版の穴から数の概念が成立していたことがわかった大湯環状列石等々、かつて東北地方に豊かな縄文の世界が展開されていたのです▼先日、『河北新報』に「縄文・美と暮らし」という特集が。北東北の縄文遺跡から出土した漆塗りの木製くし、ベンケイ貝で作ったブレスレット、粘土製ピラス、ヒスイ製のペンダント、木の皮で編んだ編み籠(縄文ポシェット)など、縄文人の精神的豊かさを物語るものが紹介されていました▼原始共産社会、あるいは原始共同社会と言われた縄文の世界を、さらに知りたいものですね。

(熊谷郁夫)