岩井一剛さんの話をうなずきながら聴きいりました

地域の商店の方や専門家などを講師に、よしの亭で毎月開催している「地域公開講座」。10月26日は「お米のおいしい炊き方」と題し、米工房いわい（長町3丁目）社長の岩井一剛（かずよし）さんにお話ししていただきました。使う水や加減、磨ぎ方のコツなどわかりやすい話に、参加者は「なるほど」とうなずきながら聴いていました。

感染対策を取りながらの、お米3銘柄の試食では、「これがおいしい」「こっちが甘さがあっていいかな」などの声が。

参加者の阿部由佳子さん（長町）は、「とても楽しかったです。お米の大切さを改めて感じました」と感想を話してくれました。

※地域公開講座の今後の予定は９ページをご覧ください。

仙台南健康友の会

友の会だより

第 252 号
2022 年 11 月 8 日

ただいま、友の会仲間ふやしキャンペーン中！

（３ページの記事をご覧ください）

助け合いの会 ボランティア募集！

助け合いの会は利用者の方から大変喜ばれています。増えている依頼にお応えするために、ボランティアを募集しています。車を出していただける方は、なお歓迎します。（有償ボランティアです）

お問い合わせは友の会まで。

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

全国各地のすぐれた取り組みから学びました

全日本民医連共同組織活動交流集会がオンラインで開催

２年に一度、全国の共同組織（友の会や医療生協の組合員）が一堂に会して経験を交流する「全日本民医連共同組織活動交流集会」。今回は山梨をメイン会場に９月11日と12日、コロナ対策のため全国をオンラインで結び開催しました。仙台南健康友の会ではつばさ薬局長町店を会場とし、民医連事業所も含め20名近い参加がありました。

つながりつくる友の会の役割実感

記念講演は近藤尚己氏（京都大学大学院教授）による「貧困・格差による健康問題と共同組織の役割」でした。近藤氏は約26万人のデータ分析から、「友の会などの地域活動に参加している方の健康寿命は18％も上がることがわかった」と解説。「つながりは禁煙に匹敵する健康効果がある」と指摘し、共同組織が「社会的資源」として大きな役割を担っていると強調されました。参加者もうなずきながら聴いていました。

全体集会をスクリーンで視聴する参加者

動画「山梨勤医協の倒産から再建のたたかいと教訓」は、１９８４年に全国に衝撃を与えた山梨勤労者医療協会（民医連加盟）の倒産、そしてそこからの苦難の再建の道どりを描きました。当時看護師として宮城民医連の病院で働いていた平間止さん（若林ブロック長）は、「あの時のことが思い返され、涙が出た」と話していました。

緑の会「健康サロン」の取り組みを報告

二日目の分科会では、仙台南健康友の会として富沢中町内会・緑の会「健康サロン」の取り組みを平尾伸二事務局長が報告し桂嶋勇孝理事（富沢中町内会長）が発言しました。質問もいくつか出され、関心を呼んだようでした。

オープニングの地元笛吹高校によるすいれき太鼓の演奏も含め、内容の濃い集会でした。今回全国の取り組みから学んだことをいかし、友の会活動をさらに発展させていきたいと思います。

久しぶりの青空健康相談会

みやぎ生協荒井店にて実施

10月20日、３年ぶりの開催となったみやぎ生協荒井店（若林区）での青空健康相談会。秋晴れの中、友の会保健部、長町病院看護師と若林健康友の会のみなさんが参加しました。

分担し買い物客などに声かけ。「コロナなので人混みはちょっと…」と案内チラシを受け取らない人も多かったのですが、それでも10名の方が相談に訪れてくれました。

スタッフが役割分担して測定や相談に応じました

受付、検温、手指消毒後に血圧測定、握力測定、片足立ちチェック、体脂肪測定、フレイルチェックを行いました。体脂肪率の高い方（隠れ肥満）や、フレイルチェックで点数の高い方には、筋力アップの運動などを提案しました。

まだまだコロナ禍が続くようですが、少しずつ、いろんな場所で開催していきたいと思います。

保健部長・長澤　絹代

※フレイルは主に加齢により心身が衰え、健常な状態と要介護状態の中間とされる状況です。適切な介入や治療によって健康な状態に戻すことが可能なため、フレイルをいち早く見つけることが大切です。

地域に寄り添い頼りにされる友の会へ

「仲間増やしキャンペーン」の取り組み広がる

10月、11月は、全国の民医連（民主医療機関連合会）の共同組織（友の会や医療生協など）が「仲間ふやしキャンペーン」にとりくんでいます。

一昨年来のコロナ禍で従来のような取り組みができない中で、感染対策も取りながら「友の会にお入りですか？」と明るく声かけ。入会者も生まれています。一部をご紹介します。

富沢健康サロン「緑の会」。毎月の例会で毎回入会者が相次いでいます。

・南部ブロック副ブロック長の河内裕美さんは、ご自分の手記の載った『いつでも元気』10月号を活用し、3名の読者を広げました。

・長町ブロック副ブロック長の桂嶋勇孝さんは、富沢健康サロン「緑の会」の参加者に声掛けし、5名に入会してもらっています。

・「助け合いの会」を利用したいと、友の会に入会してくださる方や、ボランティアの中から入会者が生まれています。

・麻雀サークルの伊藤義勝さんは、新しい参加者に声掛けし、入会してもらっています。

・西部Ⅱブロック長の久戸治美さんは、地域を訪問し、入会を働きかけています。

長引くコロナ禍で、地域の人々のくらしが悪化しています。貧困や孤立をなくし、「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるため、みなさんで手を携えて、地域に根をはった大きな友の会にしていきましょう。

◆みなさんへのお願い◆

◎ ご近所・お知り合いの方をぜひ友の会にご紹介ください。
◎ 読みやすくて健康づくりに役立つ『いつでも元気』をお読みください。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2022 11月号 380円　好評発売中

共同組織活動交流集会 in 山梨
けんこう教室　鼻呼吸でいきいき
ひだまりの里　岡山
うちでも元気　体操&脳トレ
まちのチカラ　宮崎県椎葉村
食と健康　代謝を上げる食生活

発行＝㈱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

読みやすくて健康づくりに役に立つと評判の『いつでも元気』。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。

レッツ体操　ウオ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回行うと、より早く効果を実感できる）

① 足の付け根ストレッチ

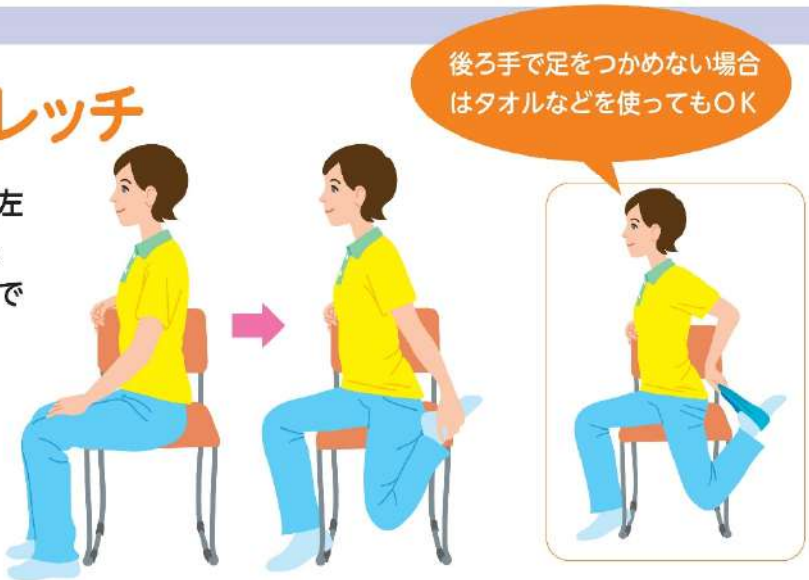
①いすにお尻の右側だけで座って前傾姿勢になり、左足を後ろへ伸ばしてつま先を立てる。
②上体を床と垂直になるように起こし、15秒間維持する。
◎２～４回
※反対側も同じように行う

●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



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

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。

「霊感商法」にだまされないように

若林ブロック

9月26日（月）、若林ブロックで約4カ月ぶりに健康カフェを開催いたしました。仙台南健康友の会の平尾伸二事務局長を講師に、いま日本中の大問題となっているカルトと政治家の癒着、その中でも自民党と旧統一教会（現・世界平和家庭連合）の行ってきた、資金と信者集めの方法「霊感商法」について学習しました。

プロジェクターを使用してのイラストを見ながらのわかりやすい説明で、色々な方法で人の心の弱みに付け込んで勧誘する恐るべき旧統一教会の実態。参加された皆さんが真剣に聞き入っていました。

真剣に聞き入る参加者

「霊感商法」の中でも祖先の「解怨」のお話は皆さん本当にビックリされていました。この「霊感商法」は旧統一教会の関連団体の名前でも近寄って来ますので皆さん気を付けましょう!!この日は16名のご参加をいただき、お一人が友の会に入会してくれました。

次回は笑いが一番と題して「落語」を聞く会を予定しております。

若林ブロック・島崎　純子

笹森市議を囲み市政のことなど懇談

名取ブロック

名取ブロックは今年度も4回の学習会、つどいを企画しています。1回目は7月に年金学習会、9月に健康体操、そして10月12日の3回目は議員の話を聞くつどいでした。今回は笹森波名取市議会議員においでいただきました。笹森議員は長町病院の元外来看護師であり友の会名取ブロックの事務局のお仕事もやってこられて、名取ブロックではなじみの議員さんです。2020年の名取市議選に挑戦し議員となりました。共産党の3人の議員団でこども医療費の無償、国保税の減免等、公約実現のために奮闘したことなど話されました。

そして今大問題となっている「4病院統廃合」問題についても報告があり、「移転になったら困るよね」などの意見が出されました。

名取ブロック・熊谷　郁夫

活発な質疑応答になりました

古代の生活に思いをはせて

長町ブロック

10月18日、長町ブロックでは久しぶりのアウトドア企画として、長町南の「地底の森ミュージアム」を見学しました。10名が参加。地下展示室は約2万年前のたき火のあとや森のあとを見つかったままの場所でそのまま保存し、展示しています。たき火あとは小高いところにあり、そのまわりから百数点の石器などが見つかったそうです。

古代の生活の跡に感嘆の声も

ガイドさんの話はわかりやすく、参加者はたき火の跡などを見ながら、「昔の人はこんな生活していたのね」「よくこんなにきちんと保存されていたものね」など感想を話していました。

見学後、みんなで昼食を食べ、解散となりました。「次回を楽しみにしてます」などの声も出されるなど、大変喜ばれた企画でした。

長町ブロック・髙橋　賢一

西部Ⅱブロックの「配布協力者感謝のつどい」は10月28日に開催。8名の参加でなごやかに懇談しました。

シリーズ ひと

その㊸ 安齋 キヨ子さん

（太白区西中田）

はにかんだ笑顔を見せる安齋さん

友の会理事として、保健部や南部ブロックで活躍している安齋キヨ子さんをご紹介します。

出身は岩手県北上市。看護師をめざし東北労災病院の看護学校に進学。この時に入院患者だったご夫君と出会いました。卒業後は岩手の労災病院に勤務。

結婚後、ご夫君の転勤で仙台に。数年後、看護学校時代の同級生が大きなスイカを持って訪ねてきました。そして、「長町病院で働いてみない？」と声をかけられ、以後38年間、定年まで働くこととなったとのこと。

定年退職の翌月、東日本大震災が発生。以降、ご夫君の両親の介護などに追われる日々となりました。6年前に長町病院の院内保育所から声をかけられ、パートで働くように。そして、友の会の活動にもかかわるようになりました。

多芸なご夫君の「指導」でおぼえたという安来節を、院内保育所や友の会ブロックの「配布協力者のつどい」などでも披露しています。「でも夫にはまだへたくそだと言われるの」。

これからは、ちぎり絵などにもチャレンジしてみたいと語る安齋さんです。

健康チャレンジは11月いっぱい

第14回「健康づくりチャレンジ」は、期間が10月1日～11月30日です。

チャレンジされている方は、終了したら、9月号に同封した「健康づくりカレンダー」に記入の上、12月9日（金）まで友の会までお届けください。（ファックスでも結構です）

達成者には図書カードを進呈いたします。

ファックス番号　７４６－５１４６

連 載

糖尿病あれこれ

その③

熊谷 優大（長町病院 内科医師）

みなさんこんにちは。

食べ物の美味しい季節になりましたね。米、栗、梨、葡萄（ぶどう）、柿、などなど。食べすぎて体重が増えたり、血糖値が上がってがっかりしている方も多いことでしょう。

今回は、そんな食べ物の話をします。

大切な「食事療法」

糖尿病の治療のなかで1番難しいのが食事療法です。なぜなら、薬や運動は新たに始めるだけで良いのですが、食事は何十年も自分のやり方でやってきたものを修正しなければならないからです。1度ついたクセを直すのは大変なのです。

それでは、どのような食事が良いのか、具体的にお話していきます。

まず1日の食べる量から

まず決めるのが、1日の食べる量です。「腹八分目」と言われるように、食欲が目安になっている方が多いと思いますが、残念ながら食欲はアテになりません。計算式があってひとりひとり異なるのですが、これを読んでいる方々は大体1,500～2,000キロカロリーになります。と言われても、自分が作った料理が何キロカロリーか分からないため、挫折する方も多いのが現実です。コツは、あまり難しく考えすぎずに「大体何キロカロリーかな？」と考えるクセをつけることです。スーパーで卵1パックが大体200円なのを覚えているのと同じように、ごはん茶碗1杯（150グラム）が大体240キロカロリーなのを覚えておきましょう。

他の食材については、日本糖尿病学会が出版している「食品交換表」を見ていただくか、栄養士さんへ相談するのがオススメです。糖尿病ではない方も、高血圧症や脂質異常症などの病名で栄養指導を受けることができます。診察の前に30分程度、料金も自己負担数百円程度なので、ぜひ1度受けてみてくださいね。

（次号に続く）

第５回友の会写真コンクール

審査結果発表

仙台南健康友の会写真コンクールには、11 名の方からご応募をいただきました。どうもありがとうございました。審査結果をお知らせいたします。なお、特賞（1作品）には図書カード５０００円、金賞（２作品）には図書カード３０００円、銀賞（3作品）には図書カード２０００円、佳作には図書カード５００円を進呈いたします。

★特賞「仲良くハイジャンプ！」

藤澤　律子さん（太白区長町）

撮影者コメント：震災 12 年目の亘理・鳥の海です。当時、1 歳 6 ヵ月だった 2 人も 13 歳！ホントに大きくなりました！

銀賞「夏の思い出」

遠藤恵子さん（気仙沼市）

金賞「船岡城趾公園の曼珠沙華 "赤富士" 」

清水厚子さん（太白区郡山）

金賞「あーんして」

高橋恵理さん
（長町病院通所リハビリ）

銀賞「朝の広瀬川」

中里朋子さん（太白区長町）

佳作「タケノコ堀り」

大久長範さん（太白区人来田）

佳作「奥入瀬渓流」

町田龍子さん
（太白区ひより台）

銀賞「間近で見た富士山」

小林美奈子さん
（太白区あすと長町）

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
11 月 30 日（水）	無料低額診療とは？	豊嶋一輝さん（長町病院 社会福祉士）
	12 月はお休みします	
2023 年 1 月 25 日（水）	損をしないための確定申告	依頼中

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

秋晴れの下、秋の味覚を堪能

～10 月の歩ゆう会は秋保で芋煮会～

芋煮を準備する参加者

映画サークル、当面の予定

月　日	題　　名	上映年･国	出　　演
11 月 21 日（月）	男と女	1966 年･仏	アヌーク･エーメ、ジャン＝ルイ･トランティニャン
12 月 19 日（月）	男はつらいよ-寅次郎相合傘	1975 年･日	渥美清、倍賞千恵子、浅丘ルリ子
2023 年 1 月 16 日（月）	巴里の空の下	1930 年･仏	アルベール・プレジャン、ポーラ・イレリ
2 月 20 日（月）	キューポラのある街	1962 年･日	吉永小百合、浜田光夫

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

写真コンクール②

佳作「早くネンネしようよ」
安井京子さん（太白区柳生）

佳作「広瀬川」
成松洋一さん（太白区長町）

佳作「七夕と一緒に」
土田沙乙里さん（太白区富沢）

わたしのひとこと

◆芋煮会のシーズン到来

宮下 ゆき（太白区東大野田）

芋煮会のシーズン到来ですね。岩手の芋の子会や秋田のなべっこも経験しましたが、こういった風習は本当に良いものだと思います。また、「聴診器」拝見しました。我が家の近くには「地底の森ミュージアム」があり、いつか見にいきたいと思ってます。縄文時代の暮らしをのぞいてみたいですね。

◆引っ越して大家族に

金成 裕子（青葉区落合）

一人暮らしから今年２月に引っ越して９人の大家族になりました。シェアハウスのように個々の生活が異なっていて、連絡はグループラインでやりとりしてます。食事が大変です。安いものを買ってすぐに消費してしまいます。

◆消費税を下げた方が恩恵が

清水 厚子（太白区郡山）

全国旅行支援事業がスタート。旅行会社や宿泊先は予約が殺到してパニックとの報道です。旅行を自粛してきた事が一気に弾けた気持ちもあるのでしょうか。でも、時間やお金、家庭の事情などで出かけられない方もいる訳で、経済的にお金を回したいなら消費税を下げた方がみんなが恩恵を受けられるのになぁ、と思います。

◆ばあちゃん、長生きしてネ！

安井 京子（太白区柳生）

ひ孫が二人になって楽しみが増えたひいばあちゃん。顔をみてるだけでもかわいいひ孫の姿。孫もかわいいと思ってたらひ孫はまたまたかわいい！孫に「ばあちゃん！ひ孫が成人するまで長生きしてネ」だって。「百歳になるよ」と大笑い。

◆無理なく自分のペースで

菅 のぶ子（太白区西の平）

健康づくりチャレンジカレンダー、壁に貼りました。無理なく自分のペースでとりくみます。我が家では、一日の感謝と明日も元気に会える様にと、握手してから休みます。

◆心も軽くなりました

佐藤 洋子（太白区袋原）

３月に転びギブス生活に入り次々狭窄症、ひざ関節症と続き、すっかり減入ってしまいました。そこに友の会だよりが届きさっそく目を通しました。あっ、そうだ自分に負けてたまるかとクイズに挑戦。ワーイ出来た。そうだ、投稿しようと思い立ち、なんだか心も軽くなりました。

◆「今晩のおかずコーナー」を

及川 博夫（青葉区西花苑）

青葉区の当選者が少ないので久しぶりで応募しました。男性でも簡単に出来る「今晩のおかず」コーナー欄があると助かります！

◆デニーさん当選嬉しかった

知久 昌子（太白区長町）

沖縄の知事選で玉城デニーさんが当選して本当に嬉しかったです。基地をなくして、豊かな自然を活かした観光をメインにすれば世界中の何処にも引けを取らないステキな場所になると思います。そのためには、基地撤去、安保条約廃棄が必要ですね。

◆世界中が平和になることを

庄司 仲子（太白区袋原）

トンボも飛んで大分秋らしくなりました。中秋の名月には土手を散歩しながらススキ、萩、ワレモコウを摘んでお月見をしました。世界中が平和になります様に。

◆健康チャレンジを今日から

只野 素子（太白区袋原）

歳のせい、コロナのせいと日常生活が怠慢になってます。今日できることが、明日できない日が来ることを知りつつ…これではいかんと自分に、叱咤激励。健康づくりチャレンジの案内を見て今日からガンバです。

◆息子が陸上記録会に参加

菅原 康介（青葉区旭ケ丘）

先日、息子が仙台市の陸上記録会に参加しました。リレーの選手になったということで、ばっちりビデオの準備をしていたのですが、（陸上の選手だった祖父が楽しみにしていたので）残念ながら観戦はコロナ対策で不可となりました。でも本人は練習や本番でそれなりに楽しめたようでなによりです。

◆次女の夫に感心

三橋道子（太白区山田北前町）

次女に待望の子どもが（男の子）が生まれ、育児の応援に郡山市に行くことが多くなっています。夫氏が育児休暇を取ったり（数週間でしたが・・・）、育児に参加する姿に感心しております。

◆まったくその通り

髙橋 啓子（太白区青山）

軍備増強より医療の充実を！を読んで、まったくその通りだと思いました。

◆憲法の前文を載せてほしい

千葉 昭子（太白区羽黒台）

憲法の前文だけでも、いろんな機会にのせて欲しい。最低この文だけでも関心の無い人たちにも知らせて欲しい。

◆物価上昇が家計圧迫

今野 洋子（太白区柳生）

物価上昇により家計を徐々に圧迫しているのを痛感する今日この頃です。

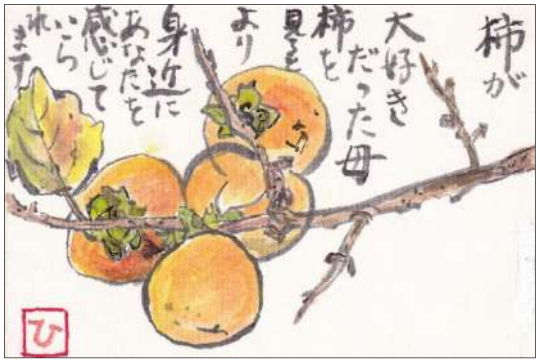
◆たよりになる病院

富田はな子（太白区羽黒台）

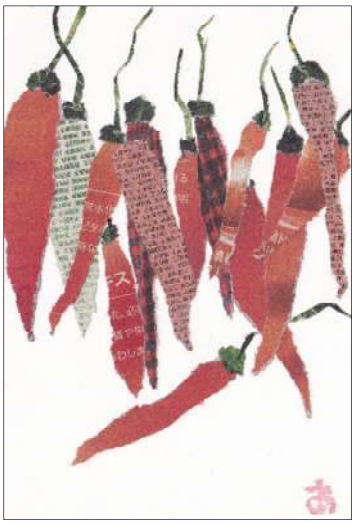
長町病院は、地域の中で一番頼りになる病院です。

わたしの作品

菊地　力治（太白区長町）塗り絵

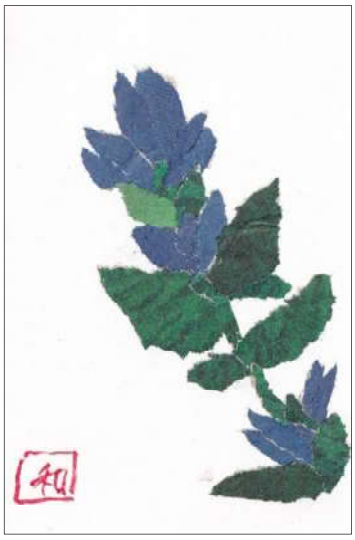


山田　英子（太白区長町）絵手紙



相原　綾子（太白区鹿野本町）ちぎり絵

荒木　優子（太白区門前町）絵手紙



相原　和子（太白区長町）ちぎり絵

（わたしのひとこと続き）

◆お会いする日を楽しみに

米山瑠璃子（太白区長町）

庭の金木犀がみごとに香ります。赤とんぼは指を出すと止まってくれかわいいものです。9月10日のお月見は満月と重なり暗い世の中に光をありがとうと、手を合わせお供えしたススキや団子も喜んで見えました。一月一日と寒さもきびしくなって来ます。忙しい月になりますが、ゆっくりのんびり過ごします。お仲間の皆さんもお元気で早くお会いする日を楽しみに待っております。

◆健康づくりチャレンジ！

中里　朋子（太白区長町）

残暑が続いていますが季節は秋。日の出は遅く日に入りは早く、河原にはコスモスや真っ赤な彼岸花が咲いています。私もそろそろ衣替えをしようと思います。そして「健康づくりチャレンジ」を実行!!

◆パズルで頭の体操

山口　俊子（太白区東大野田）

毎回友の会パズルで頭の体操をして、ボケ防止に活用させていただいています。

◆表紙の写真に感心

池田　賢司（太白区西中田）

表紙などにさらりとした写真が掲載されていますが意外と手に取る人の心をつかみ安堵感を与えているのではないかといつも感心しております。

◆季節に体調を合わせ

山崎　幸子（太白区山田本町）

今年の夏は暑かったですが、季節が進み涼しくなると、ちょっとだけ物足りなさを感じたりして…人はわがままですね。季節に体調を合わせられるよう、整えたいと思う今日このごろです。

◆今年もたくさんの朝顔が

菅原真璃子（若林区若林）

今年も朝顔がたくさん咲きました。数えるのが毎朝の楽しみでした。１００個くらい咲くので、朝が来るのが待ち遠しかったです。早くコロナが終息してほしいです。当たり前の生活に感謝です。

◆ありがとうございました

どだ　えいと（太白区富沢）

しょうぎを教えてくれてありがとうございました。たのしかったです。先生がやさしかったです。

友の会パズル

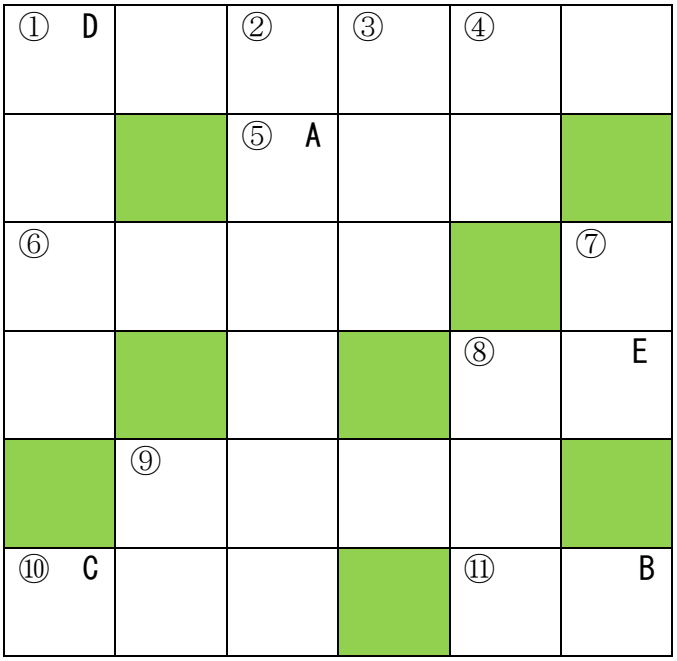
A～Eまでの文字を並べてできる言葉は

〔ヨコのカギ〕

①『ドラえもん』の秘密道具。どこでも一瞬に移動できる。
⑤楽しさ、嬉しさ、おかしさなどを表現する感情表出行動の一つ。
⑥「コンサルタント」の略語。
⑧自然にできた樹木の密集地。
⑨水面にできる細かい波
⑩利益を得る権利。特に、業者が政治家や役人と結託して獲得する権益。
⑪自分と他人。

〔タテのカギ〕

①急行に対して、普通列車・普通電車をいう語。
②山形県の羽黒山・月山・湯殿山の総称。
③道徳。倫理。また、人生・社会に対する精神的態度。
④土を積み上げて作った土手・堤・塀・垣。
⑦底面を滑走させることで物体の移動を補助する道具。
⑧「秋の夕日に 照る山 ○○○ 濃いも薄いも・・・」
⑨日本酒・ビール・ワイン・焼酎などの総称。



解答欄

A	B	C	D	E

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。
〆切は12月20日（当日消印有効）
※応募は友の会会員に限ります。

▼前回の答え「イモニカイ（芋煮会）」

① D カ	A イ	② テ	ン	③ キ
ー		キ		④ C ニ ン
⑤ リ	B モ	ー	⑥ ト	モ
ン		⑦ ラ	ン パ	ク
⑧ グ	⑨ ル		カ	セ
	⑩ ス	レ	チ ガ	E イ

当選者

◎9月号のパズルは47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）

◎板橋 教子（若林区南染師町）
◎伊藤 友子（青葉区東勝山）
◎小河原 武（太白区ひより台）
◎菅原 真璃子（若林区若林）
◎谷井 美智子（太白区金剛沢）
◎髙橋 やすえ（太白区長町）
◎只野 素子（太白区袋原）
◎知久 昌子（太白区長町）
◎富田 はな子（太白区郡山）
◎平井 恵子（太白区金剛沢）

隔月で取り組んでいる、南部ブロックの「お元気ですか訪問」

聴診器

以前聴診器に幼い頃の記憶について書かれていました。私とは年代、郷里も異なりそれぞれの思い出が違っていますが、共感し一筆書いております▼私は関西の田舎生まれ、子どもの頃はべったん（仙台ではパッタ）メンコ、牛乳パッタ、2畳がない3角ベース野球、冬はSけん遊びをしていました。秋には神社の清掃が終ると一斉に山に入り松茸狩り。観光用の山は入山禁止でしたが、それ以外の山でも一人2～3本位は見つけられ喜びあっていました。修学旅行は伊勢方面で1列車貸し切りで市内の全6年生が乗車。お米も持参でした。しかし旅館は別のお米を使用し、まずかった記憶は残っています。検便の日にはマッチ箱に柿の葉を敷き、その上に便を乗せ学校に持参していました。▼特にぞっとする思い出は、鼠駆除の普及からか、鼠の尻尾を学校に持って行くと鉛筆1本と交換してくれていたこと。農家の我家には鼠は沢山いたので、せっせっせと鼠の尻尾を学校に届けていました。今の子どもたちなら悲鳴をあげることでしょう。友の会の会員さんも幼少期の思い出を投稿していただければ有り難いですね。（藪田隆司）