笑うかどには福きたる

落語研究会のお二人の噺に会場は笑いに包まれました

若林ブロックでは、東北学院大学落語研究会の学生さんをお招きし、落語会を開催。出演者は、二年生の『藍舎都羽(あいしゃどー)』さんと『頑張亭たい杜(がんばっていたいり)』さんのお二人で、それぞれ二席ずつ噺してもらいました。

参加者からは「普段、家にいると笑うことはほとんどないので、今日はとても楽しかったです」「話をしてくれた方は、若くて声の通りが良くとても聞きやすかったです」などの感想が。

今年も笑いあふれる楽しい友の会活動にしていきたいですね。

副会長　白木　勝

藍舎都羽(あいしゃ　どー)さん

頑張亭たい杜(がんばってい　たいり)さん

仙台南健康友の会

友の会だより

第 253 号

2023 年 1 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

今年は頼られる先輩に

髙原（たかはら） 杏奈（あんな）さん

長町病院・事務（診療サービス課）

昨年入職しましたが、これまでにないぐらい時間が早く過ぎた９カ月でした。

昨年10月には復興住宅での健康カフェに参加する機会がありました。たまたま前の日に病院の窓口でお話しした方が健康カフェに来てくださいました。患者さんの生活の場面での姿を見ることができて、とてもいい経験になりました。また、他の市営住宅から参加した方が、「私のところでも健康カフェのようなことをしてほしい」とお話しされていました。みなさんこのような場を求めているのだと感じました。

今年は後輩も入ってくると思うので、もっと仕事で自立して頼られる先輩になりたいなあと思っています。

ギターをもっと上達したい

湊（みなと） 邦造（くにぞう）さん

（太白区長町）

秋田県の阿仁町（北秋田市）から仙台に来て１年半になります。仙台もよい街ですが、郷土の良さもわかり、みんなに自慢したりしています。

友の会のお茶っこ会はなんでも話せる場で、みなさん思いやりのある方々で、私も少し流ちょうに話せるようになったかなと思います。

70歳から習い始めたギターも、去年はお茶っこ会で演奏させていただきました。みなさんからの反応が、とても刺激になります。今年はもう少し上達して、いろんな場で演奏できたらいいなあと思っています。

うさぎ年生まれ　私の抱負

子どもたちの笑顔輝く学校を

髙橋（たかはし） 愛一郎（あいいちろう）さん

（太白区長町南）

昨年末、臨時国会終了直後に安保三文書、原発延命、マイナ保険証の三改悪が表明され、新たな怒りを抱えて迎えた２０２３年。願うのは、「軍拡ではなく対話重視の平和主義を」、「11年前のフクシマ大惨事の科学的な総括を」、「国民が望んでいないマイナンバー制度の見直しを」。

ぼくは教職員組合の役員を務めています。今、出産や子育て、病気で休む教員の代替（講師）が見つからず「欠員」状態が続いている小中学校が少なくありません。先生が不足しているなかで学校教育が行われているのです。子どもたちの笑顔が輝く学校をつくるために、この問題で教育行政と交渉をすすめていきたいです。

私事では、夏に仲間と北海道のきれいな川や湖で、思い切りカヌーを楽しみたいです。

命ある限り戦争反対を

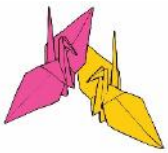
村上（むらかみ） 千枝（ちえ）さん

（太白区長町）

今の施設に入居して３年となります。以前はみんなで外に食事に出かけたりしましたが、コロナで出かけられなくなりました。早く終息してほしいですね。

戦争を体験してますから、あの悲惨な思いは二度としたくありません。でも、国会では戦争を知らない世代の議員が「敵基地攻撃」などと物騒なことを進めています。戦争がどんなものか、想像力が欠けているのではないでしょうかね。どんなに強力な武器を持っても、戦争になってしまったら国民の命と生活は壊されますよ。

私もあと４年で１００歳ですが、いのちある限り戦争反対を訴え続けたいと思います。



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。

昨年はコロナ感染がなかなか収まらない中、ブロック・地域でのみなさんの友の会活動が輝いておりました。

10月～11月に取り組んだ「友の会仲間づくり月間」では、長町ブロックが会員と『いつでも元気』の輪をひろげる目標を両方とも達成したことをはじめ、ブロックでの奮闘が続きました。「配布協力者感謝のつどい」も、6月名取ブロック、7月長町ブロック、10月西部Ⅱブロック、11月南部ブロック・若林ブロック、12月西部Ⅰブロックと、相次いで開催されました。会員さんの芸がつどいを盛り上げる場面もありました。

健康講座、健康サロン、健康相談なども、工夫をこらして取り組まれました。新しい取り組みとして、若林ブロックでは学生さんを招いて落語会「人生、楽しく」を開催しました。

「ウクライナに平和を！ながまちスタンディング」は40回となり、戦争反対のアピールへの共感が広がっています。

今年も引き続き、地域に根差した、生き生きとした友の会活動をつくりあげていきましょう。

ブロックを中心として多彩な取り組み

「友の会仲間づくり月間」で貴重な前進

南部ブロックでの「配布協力者感謝のつどい」

全国の仲間とともに昨年10月から11月までとりくんだ「友の会仲間づくり月間」。

「月間」を通じて、新たに74名の方が友の会に入会、18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収束がまだ見通せない中で、大人数で集まることなどが制限されましたが、ブロックを中心とした多彩な取り組みが広がりました。

健康相談会や健康講座、落語会などの企画は大変好評でした。こうした取り組みや、友の会役員が知り合いを友の会に誘ったりすることで会員の輪が広がりました。毎月開催している富沢中町内会・緑の会健康サロンでも、多くの方の入会がありました。

また、「助け合いの会」も喜ばれ、ボランティアや利用者の方の入会がありました。サークル参加者、ほっと亭ボランティア、長町病院職員やつばさ薬局職員の入会なども相次ぎました。

こうした貴重な前進を受けて、今年も地域から頼りにされる友の会めざし、いっそう仲間の輪を広げていきましょう。

毎月開催している富沢中町内会 緑の会の健康サロン

「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・・・・・・・74名
『いつでも元気』読者・・18名

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

肩甲骨まわり 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

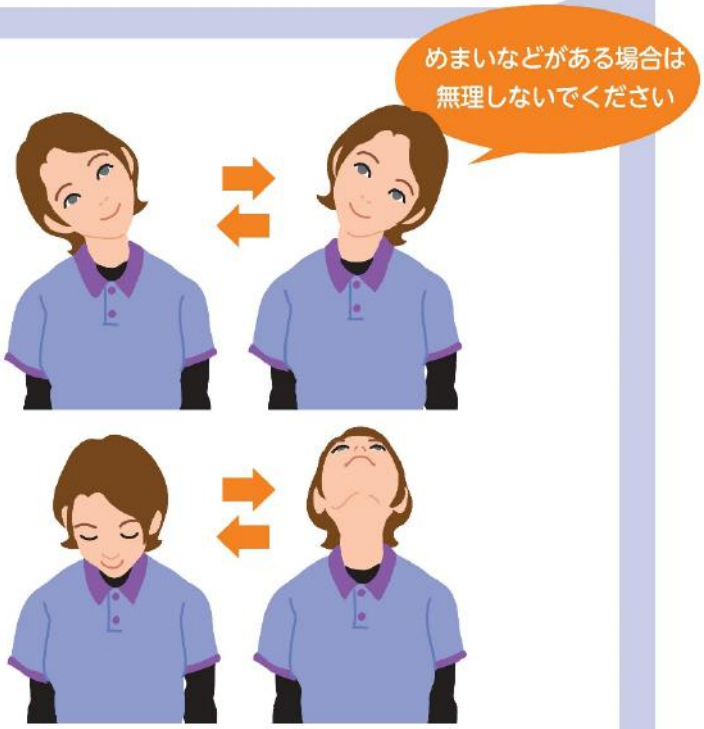
今回は肩甲骨まわりの動的ストレッチです。動的ストレッチでは、筋肉を刺激しながら関節の可動域を広げ、柔軟性を高めます。肩こりや姿勢の改善にも効果があります。

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 首ストレッチ

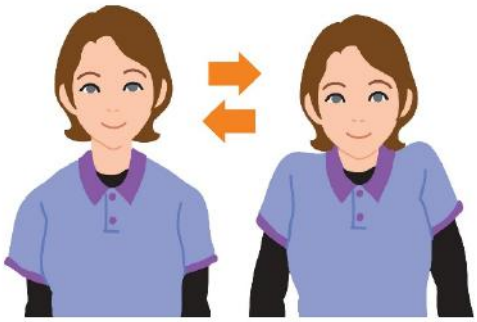
①肩の力を抜き、ゆっくり頭を右に倒して２秒間維持する。
②ゆっくり頭を左に倒して２秒間維持する。
③①～②を５回繰り返す。
④肩の力を抜き、ゆっくり頭を前に倒して２秒間維持する。
⑤ゆっくり頭を後ろに倒して２秒間維持する。
⑥④～⑤を５回繰り返す。



●ポイント
リラックスして、肩が上がったり傾いたりしないように

② 肩甲骨ストレッチ①

①両肩をすくめるように上げる。
②力を抜いて両肩をしっかり下げる。
③①～②を10回繰り返す。



●ポイント
手のひらをやや前に向けると、姿勢良くできる

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。

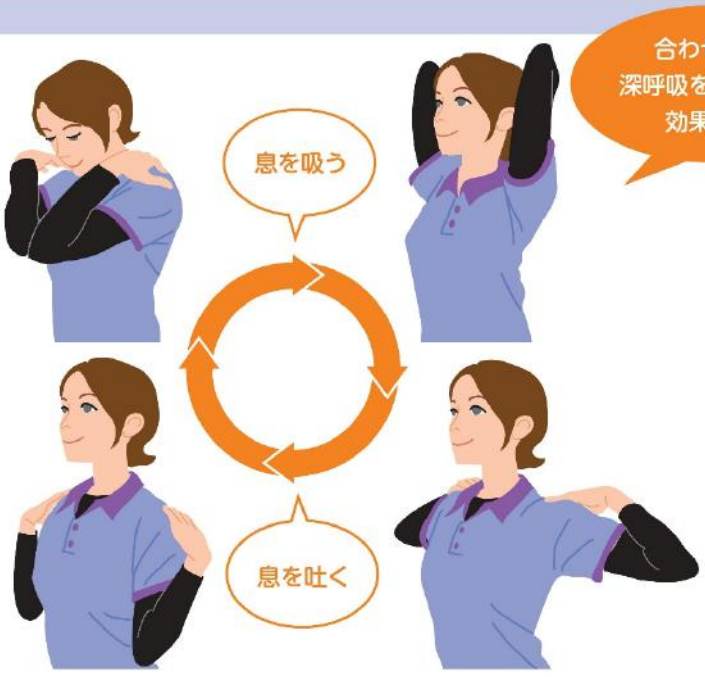
③ 肩甲骨ストレッチ②

①四つ這いになり、両手を肩幅、膝を腰幅に開く。
②肘を曲げずに、肩甲骨を中央に寄せるように動かす。
③床を押すようなイメージで、肩甲骨を広げる。
◎10回×３セット

●ポイント
背骨ではなく、肩甲骨をしっかり動かす

④ 肩まわし

①両手を肩に軽くのせ、肘を胸の前に突き出す。
②肘を上→後ろ→下の順に大きく後ろ向きにまわす。
◎５～10回



●ポイント
姿勢はまっすぐなままで肘を後ろまわし！

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。

大変好評で次回もリクエスト

南部ブロック

10月21日、東四郎丸コミュニティセンターで板橋幸子さん（長町病院・健康運動指導士）を講師にお迎えし、「気軽にできるストレッチ」をテーマに健康講座を開催。14名が参加しました。

3年にもなるコロナ禍で運動不足になりがちな毎日です。少しでも元気に過ごせるよう、またひざや腰を痛めている方や車いすで生活をされている方にも無理なくできるよう、椅子に座ったまま参加者全員で行いました。

「このぐらいなら続けられそう」「頭ではわかっていても身体がついていかないのよね」などと、参加者からは声が出されました。多くの参加者から「次回も参加したいので、お願いします」と言われ、板橋さんも笑顔で対応されていました。

マスクをしたままでも、椅子や車いすに座ったままでも安全にできるストレッチで、身体も心も少し軽やかになった健康講座でした。

南部ブロック・河内　裕美

板橋さんといっしょに体操しました

健康相談会で4名が入会

西部Ⅱブロック

西部Ⅱブロックでは11月18日、健康相談会を人来田コミュニティセンターで実施しました。当日は保健部のメンバー6名と看護師さんの参加で、健康チェック（血圧測定、血管年齢、握力、片足立ち測定、その他フレイルチエック等）をしていただきました。初めて参加の人も含め15名の参加でした。「片足立ちが意外と長くできたよ」、「思ったより体力が落ちていなかった。迷ったけれど来て良かった」と喜んでいただきました。以前長町病院院内ボランティアをやっていたAさんもお知り合いの方を誘って参加され、家族会員も含め4名入会していただきました。

感染予防をしながら、またブロックで楽しい行事を計画していきたいと思います。

西部Ⅱブロック・久戸　治美

「食べプロ」に多くの利用者が

仙南地域

コロナ禍でアルバイトがなくなったりして困窮する学生などを支援しようと行っている「食べプロ」（食糧支援プロジェクト）。12月18日に柴田町・船岡公民館で行われました。多くの方から寄せられた米、野菜やレトルト食品、日用品が会場に並べられました。直接会場に来られた方75名、後で届けた方も含めると利用者は１００名を超えました。

「コロナ禍でバイトがないので生活が大変」「身体の調子が悪いけど病院に行けない」など、みなさんの大変な様子がひしひしと伝わってきました。

収入が増えないのに、物価高騰で生活がきびしくなっています。「食糧支援しなくても、みんなが普通に暮らせる世の中になってほしい」というボランティアさんの言葉に、参加者は大きくうなずいていました。

名取ブロック・笹森　波

※仙台南健康友の会でも、みなさんから寄せられた食品などの物資を提供しました。

食糧など物資を受け取る学生さん

署名とアンケートにご協力ください

昨年10月より、75歳以上の「後期高齢者医療保険」の窓口負担に2割負担が導入され、全国で３７０万人の方が対象となりました。コロナ禍と物価高の中での負担増は、国民生活をさらに苦しめています。

全日本民医連（全日本民主医療機関連合会）では、今後の医療をまもる取り組みに生かすために、2割負担導入による影響を把握するアンケートを実施しています。

アンケートと返信用封筒（切手代はかかりません）を折り込んでいますので、ぜひご協力ください。

合わせて、「保険でより良い歯科医療の実現を」の署名にもご協力ください。

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。

友の会の存在意義を改めて実感

西部Ⅰブロック

西部Ⅰブロックでは12月8日、地域交流サロン・よしの亭で、配布協力者感謝のつどいを開催しました。

まず、ＤＶＤ「いのち燃える」を上映しました。これは、全日本民医連（民主医療機関連合会）に加盟する山梨勤労者医療協会が、１９８４年に２００億円を超える巨額の負債を抱えて倒産し、そこから再建に至る苦難の取り組みを記録したものです。友の会の果たした役割も描かれ、参加者からは「友の会って大事ですよね」という声が出されました。

ＤＶＤ「いのち燃える」を上映

その後、日ごろに配達に携わってのエピソード、毎月開催している「ゆめひろば班」や「緑ヶ丘班」班会の経験などを交流しました。率直に意見を出し合うことができ、とても有意義な時間だったのではないかと思います。

美味しいお弁当は、コロナ感染対策のため持ち帰りとしました。

西部Ⅰブロック・佐藤 郁子

身体を動かしリラックス

郡山ブロック・〆木班

11月14日（土）、〆木班で班会を開催しました。コロナ禍で外に出る機会も少なくなっているので、みんなで身体を動かそうと「健康体操」をテーマにしました。

まず、メンバーの演奏で「桃太郎」の替え歌などで楽しく歌ったり身体を動かしたりしました。

石巻出身だという講師の長町病院健康運動指導士・木村大書（もとふみ）さんによる石巻弁の軽妙なトークに笑いながら、無理なく身体を動かしました。「身体が温まった」「軽くなった」「次回もお願いしたい」の声が出されるなど、大変好評でした。

事務局次長・平尾 伸二

身体も心も温まりました

1年を振り返り笑顔で締めくくり

長町ブロック

12月22日、長町ブロックでは蛸薬師集会所で忘年会を開催し、23名の老若（？）男女が参加しました。昼食会（黙食）、自己紹介、ゲーム、歌など、盛りだくさんの内容でした。

1年を振り返ってよかったことや来年の抱負については、「いろんなサークル活動やお茶っこ会に参加できて楽しかった」「長町に転居して間もないが、みんなと友だちになれてよかった」「健康を害したが、来年は元気に過ごしたい」など話されました。

「お名前ビンゴゲーム」では、いち早く景品をゲットして大喜び！「参加して楽しかった」とみなさん笑顔で会場を後にされました。

新年もよろしくお願いします。

長町ブロック・長澤 絹代

忘年会で楽しく交流しました

「戦争反対」かかげて40回

毎週水曜日　午後1時から20分　たいはっくる交差点にて

ロシアがウクライナに侵略を開始した翌々週の3月9日にスタートした「ウクライナに平和を！ながまちスタンディング」。毎週継続し、昨年末で40回となりました。

このスタンディングは、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。みなさん、ごいっしょに「戦争反対」の声をあげましょう！

戦争反対をアピールする参加者

ボランティア・サークル活動 掲 示 板

◎地域公開講座は、新型コロナ感染防止のため、当面休止いたします。
再開時にはまたお知らせいたします。

マジックショーを楽しむ
～こどもふらっと塾～

昨年 12 月のこどもふらっと塾(無料塾)は、ボランティアのみなさんによるマジックショーを楽しみました。

次から次へと繰り出されるマジックに、会場は大きく沸きました。学生の頃から参加してくれているボランティアの方の「先週結婚しました」とのサプライズ報告もあり、盛り上がりました。

華麗なるマジックショー

また、先月に続き、東北大学の医学生さんも参加してくれました。
「また来年も元気に顔を合わせようね」と、みんな笑顔で会場をあとにしました。

こどもふらっと塾は、生徒を募集しています。毎月第 3 土曜日の 10：00～12：00 です。お気軽にご参加ください。

♪小型箏 無料体験会のご案内♪

２種類の小型箏を体験していただきます。ともに９０ｃｍのかわいらしいおことです。「さくらさくら」を弾いてみましょう。

日時　２月１７日（金）11：00～12：00
会場　よしの亭

・手ぶらでご参加ください。
・おことの爪をお持ちの方はご持参ください。

お申し込み・お問い合わせは
仙台南健康友の会　248-6702

主催：箏サークル 和音（かずね）

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。よろしければ定期購読してみませんか？

見本誌（無料）をご希望の方は友の会までご連絡ください。

シリーズ ひと

その㊹ 千葉 幸毅（ちば こうき）さん

（太白区袋原）

広範囲で活躍の
千葉幸毅さん

「お父さんの料理教室」や映画サークル、南部ブロックの活動などで活躍している千葉幸毅さんをご紹介します。

生まれも育ちも仙台市。実家は宮城野区の陸上競技場前で、子どもの頃に建設中だったことが記憶にあるそうです。

就職は、当時宮城野区小田原に建っていたキリンビール仙台工場。ボイラーの仕事に携わっていました。希望すれば65歳まで働くことができましたが、両親の介護のため60歳で退職。その時に当時友の会副会長だった岩渕四郎さん(故人)から声をかけられ、友の会活動に参加するようになりました。中でも「お父さんの料理教室」は参加して15年目。今ではお世話役として活躍しています。「このサークルに参加して、それまで妻に頼りっきりだった食事を、自分で作れるようになりました」。

また、映画サークルや町内会の会長など、多忙な毎日を送る千葉さん。

「お父さんの料理教室は、先生も親切ですし、早く、うまく、安く作れるメニューです。お父さんに限らず気軽にご参加ください」と話します。

健康チャレンジは34名が達成

第13回「健康づくりチャレンジ」は、34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。

★友の会だよりの熊谷優大先生のお話を戒めに取り組みました。自己流でやるよりも気楽にできました。（運動習慣コース）

★息子を寝かしつけながら自分もいっしょに寝てしまいました。結果的にはよかったですが、家事はたまってしまいました。次回は対策を立てながらチャレンジしたいです。（生活リズム改善コース）

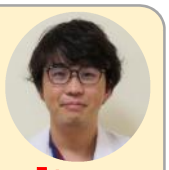
★休みの日はウォーキングしましたが、普段通らない場所を散歩して楽しかったです。（生活習慣コース）

★できないところもあったけど、ほとんど○でうれしかったです。これからも、はみがき3分をつづけたいです。

（お口の健康コース・小学2年生）

連 載

糖尿病あれこれ



その④ 糖尿病合併症～しめじの「し」～

熊谷 優大（長町病院 内科医師）

みなさんこんにちは、長町病院内科の熊谷です。　前回までは運動や食事など、糖尿病を改善するための方法についてお話ししました。今回からは、なぜ糖尿病を治療するのか、治療しなかった場合にどんな症状が出てしまうのかについてお話ししていきます。

糖尿病の三大合併症

糖は全身の血管を老化させます（「塩で金属がさびる」のと同じです）。なので糖尿病を放置してしまうと、全身の血管そして臓器が老化してさまざまな合併症が生じます。その中でも、3大合併症と言われるのが神経、眼、腎臓の機能低下です。それぞれ頭文字をとって「し、め、じ」と覚えます。

今回は神経障害についてお話しします。

血管の老化に伴う症状

血管の老化は心臓から遠いところ（枝分かれしていちばん細い血管）から始まります。足の指先です。血管の老化に伴って神経 も栄養不足になり、まずは「感覚神経」がやられます。痛みや足の裏の感覚が鈍くなり、足が傷つきやすくなったり転びやすくなります。症状が進むと、徐々に膝のほうまで感覚が鈍くなります。手の指先にも症状が出てきます。また、人によっては逆に神経が過敏になる人もいます。四六時中、正座したあとのような足の痺れが続いて、寝つきが悪くなる原因になります。次に「自律神経」がやられます。汗の量を調節できなくなって足が乾燥して水虫やひび割れの原因になります。血圧の調整がうまくいかず立ちくらみを起こしやすくなります。尿意を感じなくなってうまくおしっこが出せなくなります。最後に「運動神経」がやられます。手足の筋肉が痩せていきます。そのほか、こむら返りが起きやすくなります。

治療が唯一の予防法

神経障害は軽度であれば良くなりますが、進んでしまうと元に戻りません。糖尿病の治療をしっかり行っていくことが唯一の予防法になりますので、一緒にがんばりましょう。

（次号に続く）

わたしのひとこと

◆早く安定した生活を

安井 京子（太白区柳生）

明けましておめでとうございます。コロナが流行し４年目に入りましたネ。５回目の予防注射も終わりましたが安心できません。物価も値上げ、光熱費も…先が不安です。どうにかなる…？そうは思いません。早く安定した生活を…と思ってます。

◆ついつい美味しいものに手が

青木貴美子（太白区日本平）

熊谷優大先生の「糖尿病あれこれ」楽しみにしています。大切な「食事療法」を読みましたが、なかなか「食事療法」はむずかしく、ついつい美味しいものに手が出ます。先日「いつでも元気」の見本誌をいただき、健康で長生きをめざして購読することにしました。

◆心洗われて元気が

早川カオル（太白区西多賀）

「写真コンクール発表」楽しませていただきました。心が洗われて元気がでました。次回を楽しみにしています。

◆またちぎり絵教室に

平野 恵子（太白区柳生）

コロナの第八波到来の気配。まだまだ収束しそうにないですね。落ち着いたら母を連れて、また、ちぎり絵教室に行きたいです。

◆歩く人は階段を利用して

渋谷 綾子（太白区門前町）

先日、エスカレーターの左側に杖をついて立っていると、その片側を急いですり抜けた人のカバンが杖に接触、杖を落としてしまいました。足腰の不自由な人々のことを考えてほしいと思いました。歩く人は階段を利用してほしいです。

◆負担軽減になれば

今野 洋子（太白区柳生）

日々の感染予防が医療従事者の負担軽減になればと考えるしだいです。

◆心にも余裕が

井澤とみ子（太白区長町南）

歩ゆう会に入りました。春は桜、秋には紅葉を愛で、自然と親しむ時間が持てて、心にも余裕ができました。みなさんに感謝です。

◆４病院統廃合が心配

知久 昌子（太白区長町）

今心配なことは、県が進めている４病院の統廃合。病院はすぐに行ける所にある方が安心。富谷は県の中心でアクセスがいいと言う人もいるが、病気を抱えた患者の大変さを知らないのではないか。必要だったらそこに新しい病院を作ればいい。県民の命を守ってこそ自治体の役割が果たされると思う。

◆今年も広瀬川に白鳥が

たけちゃんママ（若林区若林）

広瀬川にも白鳥が今年もやってきました。朝窓を開けるとつがいの白鳥の鳴き声がきこえます。やがて飛んでいて出産し、子育てする様子を通勤途中で見ることができます。春には子どもの白鳥も一緒に北の国へ飛び立って行くのですね。

◆「柿のれん」づくりを楽しむ

庄司 仲子（太白区袋原）

秋も深まり、「柿のれん」の風景がそちこちに見られる様になりました。八百屋さんの店先で蜂谷柿を見つけ、さっそく皮をむき「甘くなーれ、美味しくなーれ♪」と吊るして、のれん作りを楽しみました。

◆渡り鳥の無事を祈ります

高橋 勝子（青葉区八幡）

先日、並んだ鳥が飛んでいるのでアラッと思ったら渡り鳥でした。無事を祈らずにはいられませんでした。私は、ねこ14年、インコ27年、カメ30年育てています。まだまだ元気のようす。カメは国道を歩いてたところ、我家に来たものです。当時５cmぐらいでしたが現在20cmぐらい。がんばります。

◆軍拡のための大増税反対

清水 厚子（太白区郡山）

15年間足となってくれた愛車が突然壊れ、ちょうど対象になった「敬老パス」を申請しました。「捨てる神あれば拾う神あり」とはまさにこの事です。さっそく「12・8赤紙配り・ピースウォーク」や「大軍拡反対」宣伝行動に地下鉄を利用して行ってきました。岸田政権の「大軍拡のための大増税」は絶対反対です。

◆ビックリ仰天！

小河原 武（太白区ひより台）

若いタレントを広告塔に数珠、花瓶等々を売り捌くり、見ず知らずの二人を集団見合させ結婚を強い、詐欺行為は数知れず、巨万の富を一般庶民から掻き集めたカルト集団。もうとっくに消滅したと思っていたら、世界平和統一家庭連合（旧統一教会）等と名を替え生きていたんだと最近知らされ、ビックリ仰天です。

◆楽天・ベガルタとも残念

菅原 康介（青葉区旭ケ丘）

今年は楽天・ベガルタとも残念な１年になってしまいました。来年は後半戦もしっかりたたかいぬけるようがんばってほしいですね。

◆今年こそ良い年に

只野 素子（太白区袋原）

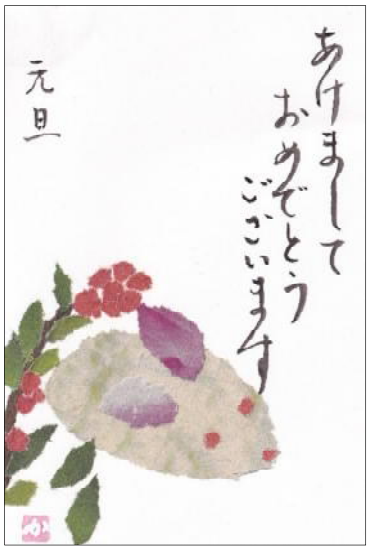
戦争、コロナ、物価高と、新しい年を迎える気持ちが希薄になってきています。個人の力では何もできませんが、まずは体力!!朝のラジオ体操、スクワット、片足立ち等、がんばって健康なら何とかなる。「食べて、寝て、笑う」という話もあります。今年こそ良い年になりますように。

わたしの作品

佐藤　誠子（太白区長町）絵手紙

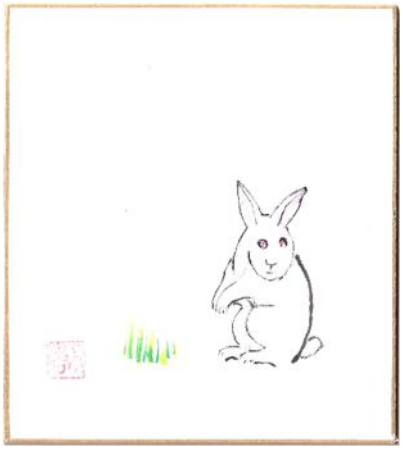
おめでとうございます。新しい年を迎えて、今年もみなさんとお話ができることを楽しみにしています。友の会のいろんなことに参加していきたいと元気を出しています。

山田　英子（太白区長町）ちぎり絵

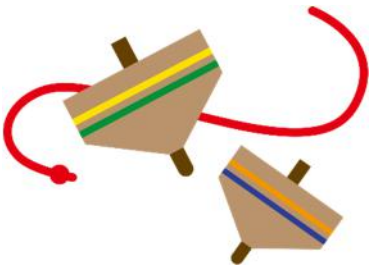


早川カオル（太白区西多賀）ちぎり絵

鈴木　祐子（名取市大手町）絵手紙



菊地　力治（太白区長町）色紙画



「次代への記憶」第7集を発刊しました

友の会社会保障部で毎年編集・発刊している「次代への記憶」。第7集を発刊しました。
テーマと執筆者は次の通りです。

○「私の戦争体験」　川端　英子さん（太白区向山）
○「若者たちの未来に夢を」　米山　瑠璃子さん（太白区長町）
○「世界中の人々が手をつなぎ平和を」　宇塚　敬子さん（太白区長町南）
○「11年ぶりに帰った浪江町は」　土田　沙乙里さん（太白区富沢）

「次代への記憶」は、ご希望の方に無料でお分けしています。友の会までご連絡ください。
なお、この冊子は太白区内のすべての小中学校にお届けいたしました。

前回の写真コンクール結果で１点の掲載漏れがありました。
お詫びし掲載いたします。

佳作「桜を見ながらウォーキング」
福田禮美さん（太白区四郎丸落合）

友の会パズル

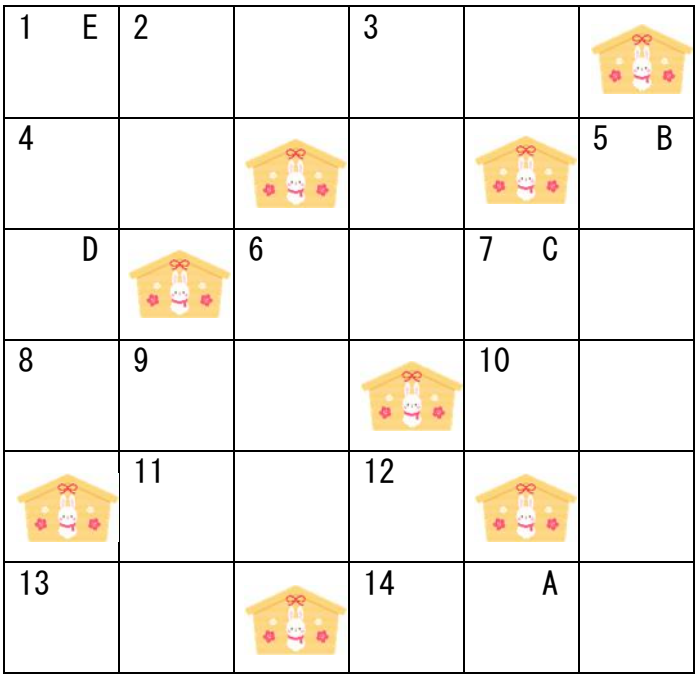
A～Eまでの文字を並べてできる言葉は

〔ヨコのカギ〕

①正月に玄関などに飾る、松の枝を用いたお飾り。
④口や鼻を通して吐いたり吸ったりする気体。
⑥二酸化炭素の排出増で、地球○○○○化が問題に。
⑧大臣が続けて辞任するように、連鎖して起きることを○○現象とも呼びます。
⑩布や紙など薄い素材を用いて竿などの先端に付けて空中に掲げたもの。
⑪ある物事ができる見込みがあること。
⑬「笑うかどには○○きたる」
⑭心配する必要のないことをあれこれ心配すること。

〔タテのカギ〕

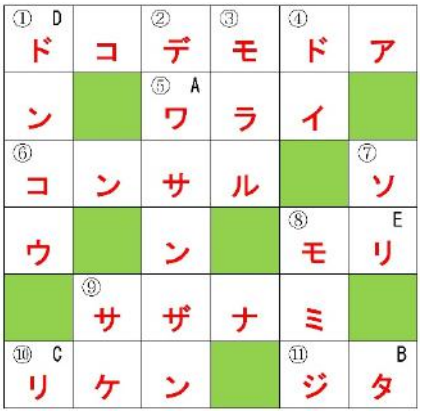
①味や性格が柔らかいこと。
②地球最大の衛星です。
③椅子の、腰を下ろす部分。
⑤日本昔話にも登場する、金印の腹かけをしている人物。
⑥平安時代の女流歌人、○○○小町。
⑦打ち破ること。
⑨五感の一つで、食する物質に応じて認識される感覚。
⑫雨の多い時季。↕乾季



解答欄	A	B	C	D	E

▼前回の答え

「ワタリドリ（渡り鳥）」



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。

◎2022年11月号のパズルは29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

◎青木貴美子（太白区日本平）
◎井澤とみ子（太白区長町南）
◎太田 昌子（太白区太白）
◎渋谷 綾子（太白区門前町）
◎菅原 康介（青葉区旭ヶ丘）
◎たけちゃんママ（若林区若林）
◎永浦 郁（太白区三神峯）
◎平野 恵子（太白区柳生）
◎三浦みどり（太白区郡山）
◎米道かつよ（若林区若林）

みなさまへのご協力のお願い

友の会室は、これまで第2、第4土曜日を閉めてきました。
しかし、第1、第3土曜日についても土曜日の班会や諸行事の対応などで開けておくことが困難となってきたため、**毎週土曜日を閉めさせていただくこととしました。**
会員のみなさまにはご不便をおかけするかもしれませんが、なにとぞご理解とご協力をお願いいたします。

仙台南健康友の会

聴診器

明けましておめでとうございます。世の中は暗い話題ばかりで住みにくくなっております。そんな中で私もかかわり、参加の輪が広がっている活動を二つご紹介します▼一つ目は「お茶っこ会」。他県から引っ越してきて、独り暮らしで人と話す機会が少なくなっていた時に、友の会に相談に来たのがきっかけで「お茶っこ会」に参加するようになった方がいます。現在は、会の最後に楽器演奏をしてくれています。積極的な姿勢にこちらも元気をもらっています。その他にも、「ピアノ弾けるよ」と言う方やハーモニカを演奏する方も出てきて、楽しみが増しております▼二つ目は「助け合いの会」。ボランティアの皆さんが庭の草取り等を行っています。低料金で丁寧に作業してくれると喜んでいただき、リピーターも増えています。「助かりました」「またお願いしますね」と感謝の言葉をいただきます。利用者の方の笑顔に本当に励まされます。
笑う門には福来る！

（髙橋 賢一）