板橋幸子さんのリードで気持ちよく身体を動かしました（東四郎丸コミュニティセンター）

「はい、肩甲骨をくっつけるイメージで」。板橋幸子さん（長町病院・健康運動指導士）の歯切れ良いリードで、身体を動かします。

太白区の四郎丸落合班は隔月で班会・健康講座を開催。2月は板橋さんを講師に「気軽にできるストレッチ体操」をテーマに行いました。1時間余りの体操で、みなさん身体もホツカホカになったようでした。

毎回参加している土手内香代子さんは、「先週転んでしまったので、身体を動かせるか心配でしたが、無理なくできました。家でも毎日続けたいと思っています」と笑顔で話してくれました。

仙台南健康友の会 友の会だより

第254号
2023年3月14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

折り紙を重ねて作ったひな飾り
（長町・小林信雄さんの作品）

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。

人と人を結ぶ温かい友の会へ

～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 47 回総会を 4 月 26 日（水）に開催します。

この 3 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。2023 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。

2023 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！

班会・健康講座なども積極的に取り組みます（写真は〆木班）

友の会だよりを配布してくださる方を募集しています

友の会だよりは現在約 140 名の方によって地域の会員のもとに届けられています。郵送になっている地域で、配布にご協力いただける方を募集しています。（何部でも結構です）

なお、配布にご協力いただいている方には、ささやかですが 1 部につき 20 円の「配布援助金」をお渡ししています。

- 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。SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）を活用し、友の会の活動を発信したり交流したりできるようにします。当面、友の会公式 LINE アカウントをつくりました。（８ページをご覧ください）。
- 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。
- 原水爆禁止世界大会には、４年ぶりの代表派遣に取り組みます。

ロシアのウクライナ侵略から１年、一日も早く戦争終結を

ストップ、戦争！　日本は平和的貢献を

毎週水曜日に開催しているスタンディングは 2 月で 48 回に

ロシアがウクライナ侵略を開始して、２月 24 日で１年となりました。いまだにロシアの攻撃は続き、子どもも含め多くの一般市民の命が犠牲になっています。

ロシアがウクライナからただちに撤退することを求め、毎週水曜日午後１時からたいはっくる前で継続している「ウクライナに平和を！ながまちスタンディング」は、２月末で 48 回目に。丸１年となる２月 24 日に開催したスタンディングには 38 名が参加し、市民にアピールしました。

国連は２月 23 日に開催された緊急特別会合で、ロシアの侵略を非難し「無条件・即時・完全な撤退」を求める決議案を、参加１８０カ国中１４１カ国という圧倒的多数で採択しました。まさに国際世論はロシアの無条件即時撤退を求めています。

日本は軍拡ではなく ９条生かした対話と交渉を

戦争終結のために日本政府が取るべき姿勢は何でしょうか。それは、憲法９条を生かした平和的な外交や交渉のイニシアティブをとることだと思います。

しかし、岸田政権は歴代の自民党政権がとってきた「専守防衛」を踏み越える「敵基地攻撃能力」保有を閣議決定し、防衛費（軍事費）を５年間で倍増しようとしています。このような姿勢は、世界の軍事的緊張関係をさらに高めるものです。

「軍拡で緊張と対立を強めるのではなく、対話による平和を」。いまこそこの声を広げましょう！

ウクライナ支援の募金は、友の会事務所での受付も含め２月末で 15 万円以上が寄せられています。心より感謝いたします。

平和を考えるつどい

「いまこそ、憲法９条！」

ウクライナ危機に乗じた形で、「憲法９条では平和は守れない」「日本も核兵器を保有できるようにするべき」などの声が上がっています。果たしてそうなのでしょうか？

憲法９条について、専門家のお話を聞きながら、改めてその意義について、ごいっしょに考えてみたいと思います。

みなさんご参加ください。

※ 新型コロナ感染拡大状況によっては変更もございます。

◎日時：５月１９日（金）
14：00～15：30　（受付は 13：30 より）
◎会場：太白区文化センター 展示ホール
◎お話される方：宇部 雄介さん
（弁護士・仙台中央法律事務所）
◎参加費：無料
◎定員：50 名（事前にお申し込みください）

※ 会場では検温・手指の消毒・マスク着用にご協力ください。

主催：仙台南健康友の会　電話 248-6702　FAX 746-5146　メール n.tomonokai@gmail.com

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 トレーニング編

講師　メディカルフィットネス スマイル（福岡市）
永田 晃一

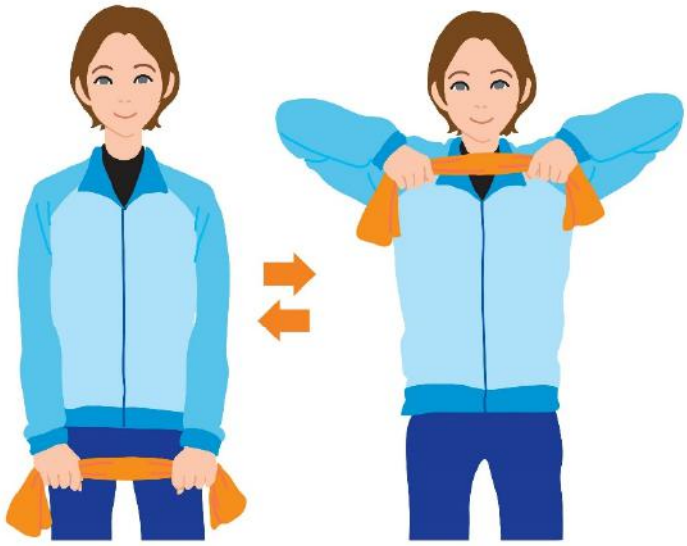
今回は肩甲骨まわりのトレーニングです。肩こり解消や姿勢の改善にもつながります。立っても座ってもできるので、すきま時間に行ってみてください。タオルの代わりに水を入れたペットボトルなどを使えば、筋肉を動かしていることをより実感できると思います。

ストレッチのポイント

＊12月号のストレッチ編とあわせて行うとより効果的
＊週２回から始めて、慣れてきたら週３～４回へ徐々に増やしていく

① アップライトロー

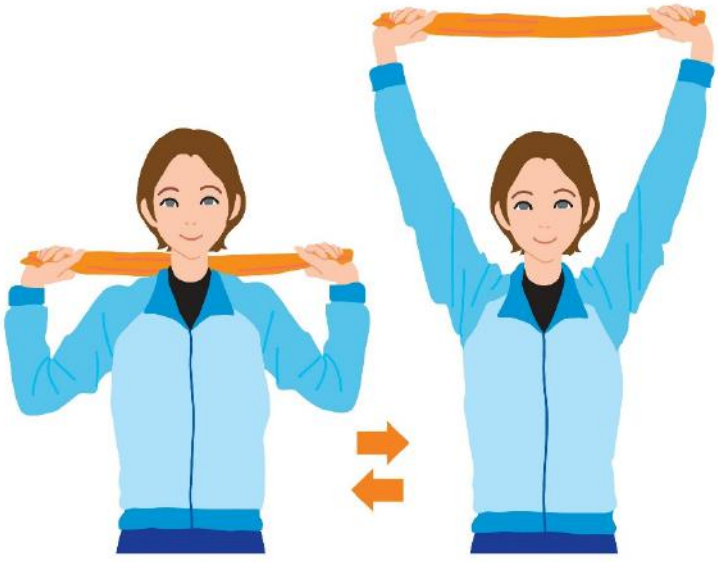
①１本のタオルを横にして持ち、両手の間隔を肩幅よりやや狭くする。
②肘を開きながら、両手を肩の高さまで上げる。
③両手を元の位置へ下ろす。
◎15回×３セット



●ポイント
②の際に首をすくめない（肩が上がらない）ように

② ショルダープレス

①１本のタオルを首の後ろ側に持ち、両手の間隔を肩幅より広くする。
②タオルを持ち上げるように、両腕を真上に伸ばす。
③両腕を元の位置へ下ろす。
◎15回×３セット



●ポイント
常に胸を張り、背中を丸めないように

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。

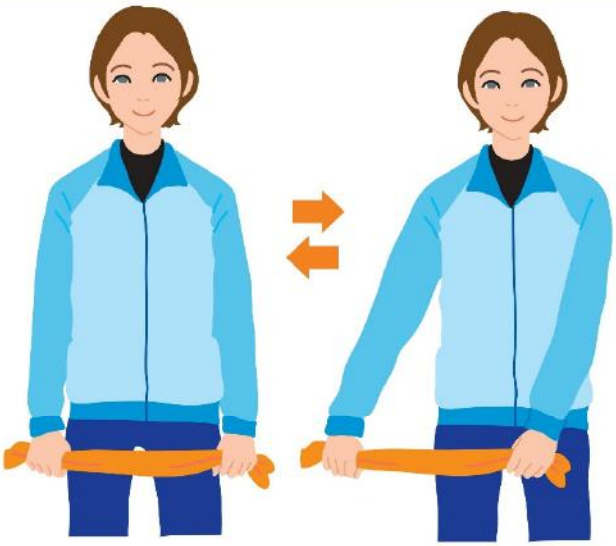
動画でレッツ体操

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 エンプティカン

①１本のタオルを横にして持ち、両手の間隔を肩幅と同じにする。
②両手の甲を前方に向け、タオルを右へ引っ張る（右腕と右脇の間の角度は30度程度）。
③ゆっくり元の位置へ戻す。
◎20回×３セット
※反対側も同じように行う

●ポイント
両手の間隔を広げすぎないように



④ ながらエクササイズ ～ローイング～

①床に座り、１本のタオルを横にして逆手に持ち、両手の間隔を肩幅と同じにする。
②タオルを手前に引っ張り、みぞおちにつける。
◎10回×３セット

●ポイント
・胸を張り、肩が上がらないように
・腕を体に滑らせるように

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。

からだもこころもぽかぽかに
ゆめひろば班

「冷え性」について楽しく学びました

2月15日はゆめひろば班の定例班会でした。テーマは「冷え症について」。1月から友の会事務局のメンバーとなった福岡祥子さん(作業療法士)が、東洋医学の考え方を中心に体を内側から温める方法についてお話ししてくれました。

寒い日が続きますので、からだもこころもぽかぽかにしていきたいですね。寒い日で参加者は少なかったのですが、班会で学んだことを少しでもまわりに広げていけたらいいと思います。

西部Ⅰブロック・佐藤 郁子

ストレス解消法を意見交換
向山4丁目班

ストレス解消法を楽しく意見交換

毎月開催している向山4丁目班会。1月17日のテーマは「ストレスとは?」でした。長澤絹代事務局次長のお話を聞きながら、ストレスチェックをしたりストレス解消法などについて意見交換をしたりしました。

賑やかな会の後半には、肩こり・腰痛予防のストレッチ体操をし、「身体がぽかぽかになった!」「肩が軽くなった」と喜んでいただきました。

事務局・福岡 祥子

お口の健康法にうなずきながら
復興住宅 健康カフェ

歯の模型を使って説明する辻さん

毎月第一土曜に行っている復興住宅での「健康カフェ」。3月4日は諏訪町の第3復興住宅で開催しました。

長町病院附属歯科クリニックの歯科衛生士・辻友紀さんが参加。辻さんは「おいしく食事をとるために」というテーマでお話ししてくれました。口腔の状態が全身の病気とかかわりがあることの説明に始まり、口腔ケアの具体的な内容、鼻呼吸の重要性まで、とても分かりやすい内容で、みなさん真剣に聞き入ってくれていました。

スタッフとして参加した高原杏奈さん(長町病院診療サービス課)は、「みなさん生き生きとお話ししていらして、とても楽しかったです。次回も参加したいと思います」と話してくれました。

事務局長・平尾 伸二

マジックショーを太白区の区長も見学に

いっしょにマジックを楽しむ檜森太白区長

富沢健康サロン『緑の会』は、会員相互の親睦と心身の健康保持を図ることを目的に、健康づくりに関する活動を毎月行っています(太白区まちづくり活動助成事業に認定)。

1月26日は新年のつどいで「福笑いと健康」というテーマで開催。高齢者配食サービス・ほっと亭のボランティアの斎藤喜一さんを中心とする「エンジョイマジックショー」の、あっと驚くマジックの数々で会場は大いに沸きました。

太白区の檜森(ひもり)亮区長もまちづくり推進課の職員2人とともに参加。マジックも一緒に楽しんでいただきました。

健康サロンはこれからも多彩なテーマで開催します。

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 は な し
5 月 24 日（水）	知っておきたい「無料低額診療制度」	下鳥真実さん（長町病院 社会福祉士）
6 月 28 日（水）	特殊詐欺にご注意	本田勉さん（仙台市防犯協会連合会）

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、事前に友の会までお申し込みください。（電話：248-6702）

2023 年度「歩ゆう会」サークル会員募集のご案内

歩ゆう会では、今年もみなさんが気軽に参加できるコース作りをめざして計画しました。実施日も昨年同様毎月第 2 金曜日としました。目的地への移動は公共交通機関を利用します。

下記に 2023 年度の年間計画を記しましたので、ご検討いただき、お申し込みいただければ幸いです。ご入会の方には毎回ご案内状をお送りします。お申し込みをお待ちしております。

◇ 4 月 14 日（金）白石川一目千本桜と船岡城址公園
◇ 5 月 12 日（金）三神峯公園
◇ 6 月　9 日（金）野草園
◇ 7 月 14 日（金）鳳鳴の滝（作並）
◇ 8 月　ーお休みー
◇ 9 月　8 日（金）東松島市震災復興伝承館
◇10 月 13 日（金）芋煮会（スポーツランド菅生）
◇11 月 10 日（金）荒町巡り（五橋～河原町）

★ 年会費　1,100 円（ハガキ代、下見の交通費、傷害保険料などに使わせていただきます）
★ 参加費　200 円（参加の場合に限り）
★ 入会のお申し込みは 3 月 28 日（火）までにお願いいたします。
★ ご不明な点がありましたら、友の会（電話：248-6702）もしくは鈴木（電話：090-7522-3218）までお願いします。　※10 月の芋煮会は、送迎バスの都合で日程が変更になる場合があります。

「長町平和サークル With you」誕生！

友の会の皆さんこんにちは。

2 月 17 日、「長町平和サークル With you（ウィズ・ユー）」が誕生しました。

言い出しっぺは、長町病院の元職員数名。代表は医師の千葉明日香先生です。

私たちは皆さんと同じように、今の岸田政権の大軍拡や、軍備増強のための大増税計画に、本当に腹が立っているし、日本が戦場になってしまうのではないか？と不安でしょうがありません。ウクライナ情勢を見ていても、若者や子どもたちが亡くなり傷つき、悲しい思いをしているのを見て、戦争はやってはいけないとつくづく思います。

「ユネスコ憲章」には、「戦争は人の心の中で生まれるものだから、人の心の中に平和の砦（とりで）を築かなければならない。」という言葉があります。これは第二次世界大戦の反省から生まれたものです。一人一人が命や侵されない自由や人権を持っています。私たちが自分の価値観や時間、感情やこんなことをしたいという自由は奪われたくありません。やりたいことを持ち寄りながら、平和を考え、感じ、平和の砦を作っていきましょう。

2～3カ月ごとに催しものを考えていきます。みなさんもぜひご参加ください。

武井 あおい

結成会で話し合うメンバー

平和サークル連絡先は　武井　090-2978-2192
友の会事務局 福岡祥子　248-6702

友の会 LINE（ライン）公式アカウントを開設しました！

みなさんご登録ください

スマートホンをお持ちの方に多く利用されている通信アプリケーション“LINE（ライン）”。仙台南健康友の会でもこの度、公式のアカウントを開設しました。

右の QR コードをスマートホンで読み取っていただくだけで、簡単に登録できます。登録された方には、友の会の行事などの予定や役に立つ情報などをお届けします。（登録された方の個人情報はわからないようになっています）

よろしくお願いします。

福岡（ふくおか） 祥子（しょうこ）

作業療法士の福岡祥子です。1月に友の会（地域健康課）に異動になりました。

出身は岩手県盛岡市、趣味はフラダンス、山歩きです。

入職して最初の職場が長町病院でした。その後、古川民主病院、ケアステーションあゆみ、坂総合病院で、おもに訪問リハビリや通所リハビリを経験してまいりました。2年前に長町病院の通所リハビリに異動となりましたが、入職時に顔見知りとなった患者さんと久しぶりに出会ったりして、懐かしい思いがしています。

友の会にリハビリ職が在籍することは珍しいかと思いますが、地域で生活する方々の健康増進のお手伝いができると思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

「友の会だより」が審査委員特別賞を受賞！

仙台南健康友の会「友の会だより」が、2023年新年号機関紙コンクールで、昨年に続き「審査委員特別賞」を受賞しました。会員の写真や声が多く紹介されていることなどが評価されました。

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。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN
2023 3月号 380円
好評発売中

LGBTQと医療
けんこう教室　わかりやすいうつ病治療
問題だらけ　マイナ保険証
造船記　大槌町復興の軌跡
まちのチカラ　滋賀県豊郷町
食と健康　痛風にならないために

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

シリーズ ひと

その⑮ 永井（ながい） 瞳（ひとみ） さん

（つばさ薬局長町店 薬剤師）

永井瞳さん

つばさ薬局長町店の薬剤師として、友の会の地域公開講座や健康講座でも活躍する永井瞳さんをご紹介します。

生まれも育ちも塩釜市。医療系の仕事に就きたいと思い、薬にも興味があったので薬学部へ。高校生の時につばさ薬局でアルバイトをした経験もあり、奨学生となり、入職しました。

長町店に勤務したのちは柴田町船岡店へ。そして震災の前の年に再び長町店に勤務となり現在に至ります。「諸先輩方には多くのことを教わりました」と永井さん。震災時には、停電のためみんな防寒着を着用しながら調剤を行ったことが印象に残っているそうです。

昨年は地域公開講座と富沢健康サロン・緑の会で講話を。「病院や薬局などで日頃なかなか聞けないことを交流できる場としていいですね」。

「友の会の会員さんに対してひとこと」の質問に「友の会のサークルとかお茶っこ会は、社会参加という意味で本当に大事だと思います。つばさ薬局では第３木曜日の午後におくすり相談会を開催しているので、気軽にお越しください」と話す永井さんです。

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。

物価高などで国民生活が圧迫される中恐縮ですが、納入にご協力願います。

納入方法

○ 同封の「払込取扱票」で、最寄りの郵便局にてお振込みください。（手数料が 110 円かかります）

○ 配布者が集金に伺っている地域もございます。その際はご協力ください。

○ 友の会室でも下記の時間帯に納入を受け付けております。

平　日 8:30～17:00

（土曜日はお休みとさせていただいています）

なお、経済的な事情など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⑤

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。前回は、糖尿病の 3 大合併症（神経、眼、腎臓の機能低下）について、それぞれ頭文字をとって「し、め、じ」と覚えることと、そのうち「し」についてお話ししました。今回は、「め」「じ」についてお話ししていきます。

・「め」　糖尿病性網膜症

眼の裏側には網膜（もうまく）という光センサーがあり、光の刺激を脳に送ることで、景色を見ることができます。これは非常に骨の折れる仕事で、たくさんのエネルギーを必要とするため、網膜には血管がたくさん通っています。糖尿病を放置すると、これらの血管が詰まって栄養不足になったり、破れて出血することによって、網膜がボロボロになってしまいます。最終的には、網膜が剥がれてしまうことで失明してしまいます。失明しないためには糖尿病の治療を行うことも重要ですが、すでに網膜が剥がれそうな場合は、眼科でレーザー治療を受けることで失明を食い止められる可能性があります。目の症状は手遅れになるまで出ないので、定期的に眼科で網膜の診察を行うことが、失明予防のキモになります。

・「じ」　糖尿病性腎症

腎臓は血液からおしっこを作っています。顕微鏡で腎臓を見てみると、細かい血管が折り重なってザルのような形をしています。いらないものが隙間を通って出ていくイメージです。糖尿病でこの血管が壊れてくると、まずはザルの隙間が広くなって、体に必要なたんぱく質や血液が尿に漏れ出していきます。糖尿病の患者さんが頻繁に尿検査をしているのは、腎臓の状態を調べるためです。さらに血管が壊れると、やがて腎臓の血管がほとんどなくなってしまいます。おしっこが作れなくなるため、余分な水分で体はむくみ、老廃物が溜まって死んでしまいます。透析で命を繋ぐことはできますが、時間もお金もかかる上に体への負担も大きく、透析をした日は動けないくらい疲れてしまう人もいるようです。

糖尿病は症状がほとんどない病気なので、治療を中断してしまう方が多いです。ですが、上記のような恐ろしい合併症を起こさないために一緒に頑張っていただけると嬉しいです。

連載も次回で最終回。次回は「何のために糖尿病を治療するのか」についてお話します。（次号に続く）

わたしのひとこと

◆フレイルに気をつけながら

松平　とよ子(太白区向山)

今年、私は年女です。戦時中を知る数少ない人になりました。世の中では今まだ戦争やら物騒な事件やら恐ろしいことが毎日おきています。長生きすればいいことも悪いこともあるさという通り、何でも便利になったことはいいことでついていけない心と身体。寿命のあるかぎりフレイルに気をつけながら生活して行きたいと思います。

◆「苦手」に挑戦を

宍戸　次夫(太白区郡山)

友の会だよりを毎回楽しみに拝見しております。みなさんのひとことを読むのが楽しいです。自分は文章を書くのが「苦手」で大変ですが、今度は私が仲間に入れて頂きたいと思っています。「ちーと勇気がいりますがねぇ?」「内気なんで?」今後ともよろしくお願いいたします。

◆頭の体操でリフレッシュ

鈴木　洋子(太白区西中田)

寒い寒いと思いながら、コロナとインフルエンザの流行にどうしたら良いものかと思います。なかなか動くのも大変な時期ですね。久しぶりにパズルに挑戦で頭の体操です。早く暖かくなりますように!

◆ボランティアを楽しく

むらかみ(太白区萩が丘)

助け合いの会のボランティア２年目です。一緒に活動する方とのやりとり、依頼される人との出会い楽しくやってます。

◆お元気そうでうれしいです

市橋　章子(太白区恵和町)

村上千枝さん相変わらずお元気そうで何よりです。なつかしいお顔にお目にかかれて、大変うれしいですね。「あと４年で１００才」にもおどろいています。ますますお元気で、戦争反対は当然ですね。

◆効き目がありそう

宮下　ゆき(太白区東大野田)

レッツ体操の肩甲骨まわりストレッチとてもわかりやすいし、きき目がありそうですぐやってみたくなりました。

◆読みやすい誌面に感謝

千葉　昭子(太白区羽黒台)

いつも老人には読みやすい誌面で、スミからスミまで目を通す事ができて感謝です。「糖尿病あれこれ」や「レッツ体操」は大変参考になります。

◆新聞の掲載を楽しみに

赤間　政子(宮城野区宮城野)

友の会だより楽しみにしてます。今年もよろしく。毎週水曜日のスタンディング行動を頑張っている姿が、新聞に掲載されるのを楽しみにしています。今日の新聞にも掲載され我が事のようにうれしいです。私はコロナに感染しないよう注意しながら生活しています。健康が一番です。

◆あせらずにこれからを

横山　洋子(太白区郡山)

身近な人の活躍に励まされています。長いことわずらっていた夫が死去。少しずつ気力、体力が時間の経過により戻ってきました。あせらずにこれからの生き方を考えていこうと思ってます。

◆次世代に伝えていく事大切

遠藤　恵子(気仙沼市)

「次代への記憶」を読ませていただきました。子どもや孫たちにこんな体験をさせてはいけないと強く思いました。大軍拡、大増税をやめさせ生活優先の政治に変えていくことが今の私たちの役目ですね。原発事故でふるさとを無くした土田沙乙里さんの悔しさ、怒りに胸が痛みました。再稼働はもちろん、新設なんてとんでもないことですね。こういう記憶、記録を次世代に繋いでいくことはとても大事なことだと思います。友の会の活動は素晴らしいですね。

◆高齢を感じさせる出来事

佐藤　洋子(太白区袋原)

昨年末から新年６日迄スマホが故障となり、全然使えなくなった。正月こそあれこれ連絡多い時に故障だなんて、腹立たしく思っていた。機種交換してもらい、ようやく使えるようになったけど、もう前のように電話やメールがほとんど来なくなった。あぁ、この静けさも、私には高齢を感じさせる出来事でした。

◆「どうする　わたしたち」

柳澤　貞子(太白区羽黒台)

国会で新年度予算が審議中です。しかし、中身を見ると、防衛費が６兆８千億円と過去最大に膨らむ一方、年金はマクロ経済スライドの発動で、物価高に見合わない支給額抑制に。医療、介護の予算も含めて福祉切り捨ての様相です。これでは、庶民の暮らしは本当に苦しくなるばかりです。１月に入り、大河ドラマ「どうする家康」が始まりました。まさに「どうする　わたしたち」。

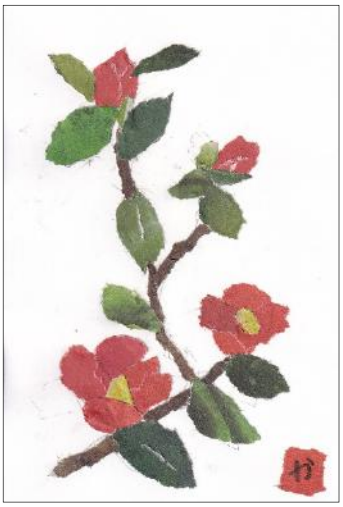
◆仲間に笑顔もらっています

只野　素子(太白区袋原)

２月は私の誕生月。先日「医療費のお知らせ」が届きました。私は歯と目の検診のみ、愛しの君(いとしのきみ、夫)は持病があるものの生活に支障がないので安心でした。また私の地域は包括さんが年10回ほど「元気アップ教室」を開催。集まる仲間に笑顔をもらっています。大変な物価高等もありますが来年の誕生日まで楽しく過ごせればと願ってます。

わたしの作品

菊地　力治（太白区長町）色紙絵



早川　カオル（太白区西多賀）ちぎり絵

菅原　和恵（太白区長町）絵手紙

上村　栄（太白区鈎取）絵手紙

松平とよ子（太白区向山）ちぎり絵

川柳

そっちのけ　軍備拡張　突っ走る

山口　和男（太白区萩が丘）

（わたしのひとこと続き）

◆足腰を鍛えるために

齋藤　久枝（太白区茂ヶ崎）

1月下旬、10年に一度位という最強寒波襲来で、仙台も10ｃｍの積雪となりました。久しぶりの雪かきで疲れてしまいました。足腰を鍛えるため、外出先の3階まではエレベーター、エスカレーターに乗らないと決心しました。

◆習字　メキメキと上達

菅原　康介（青葉区旭ヶ丘）

習字に通っている長男が、最近メキメキと上達していたようで、毛筆・硬筆ともに「特選」の賞状をもらってきました。ただ、いつも書いている字が全然変わらないのは何故？？？

◆体操　真面目に続けています

青木　貴美子（太白区日本平）

昨年暮から歯医者通いです。そのせいか、肩こりになりました。「レッツ体操」はタイミングよく肩こりには助かります。三日坊主の私ですが、痛いので真面目に毎日続けています。おかげで、うしろに回らなかった腕が後手で組めるようになりました。

◆「大軍拡反対！」

清水　厚子（太白区郡山）

ロシアがウクライナに侵略を開始して一年、終わりが見えません。双方で兵士が亡くなり、ウクライナの多くの方の命も奪われました。兵器を供与することにより、さらに攻撃がエスカレートしています。軍備を増やせば戦争が激化することは明らかです。「大軍拡反対！」「９条守れ！」の声をあげ続けていきたいと思います。

◆日本の軍備拡大止めないと！

小泉　貞子（太白区柳生）

医療のこと、友の会の人達の様子などいつも楽しみにしています。今一番心配なのはウクライナであり日本の軍拡です。戦争は二度としないときめたのに、いつのまにか着々と準備なんて。なんとか今止めないと、とりかえしがつかない!!

◆いつかいっしょにスノボを

半沢　淳子（太白区富沢西）

子どもたちとスキー場でソリ遊びを楽しんでいます。もう少し大きくなったらいっしょにスノーボードをやりたいなぁ！と思っています。

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おもに桜の花を鑑賞し、春の訪れを寿ぐ風習。
⑤日没から日の出までの時間。
⑥会の進行役を担う人。
⑧「朝日」「毎日」「読売」「河北」などのメディア。
⑨自分の無礼を相手に詫びる表現。
⑪「柿食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺」は正岡〇〇の句。
⑫よそよそしくしてのけものにすること。

〔タテのカギ〕

①遠慮したり恐れたりしているような中途半端な態度。・・・。
②冬と夏の間。
③織物を縫い合わせる機械。
④「署名」を英語で。
⑦兜のような甲を持つカニ。
⑧鉛筆の中心にあるもの。
⑩書画・刀剣・器物などの真偽やよしあしを見分けること。
⑫間をおかないですぐ続くさま。ただちに。
⑬相手の言ったことを否定し、自分の考えを述べようとするときに用いる語。
⑭ザ・モール仙台長町店内にある書店。

①	②		③		④
⑤ D			⑥	⑦	C
		⑧			
⑨	⑩ B				
⑪ E			⑫ A		⑬
	⑭	F			

解答欄	A	B	C	D	E	F

▼前回の答え「ユキダルマ（雪だるま）」

1 E マ	2 ツ	カ	3 ザ	リ	
4 イ	キ		メ		5 B キ
D ル		6 オ	ン	7 C ダ	ン
8 ド	9 ミ	ノ		10 ハ	タ
	11 カ	ノ	12 ウ		ロ
13 フ	ク		14 キ	A ユ	ウ

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**4月20日**（当日消印有効）
※応募は友の会会員、1世帯1通に限ります。

◎1月号のパズルは46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。今回は新春スペシャルにつき当選者20名です。（敬称略）

当選者

◎赤間 政子（宮城野区宮城野）
◎あわちゃん（太白区西中田）
◎市橋 章子（太白区恵和町）
◎伊藤 友子（青葉区東勝山）
◎遠藤 恵子（気仙沼市）
◎佐々木 まさ美（太白区富田）
◎佐藤 節子（太白区郡山）
◎宍戸 次夫（太白区郡山）
◎鈴木 正樹（太白区日本平）
◎鈴木 洋子（太白区西中田）
◎谷井 美智子（太白区金剛沢）
◎千葉 昭子（太白区羽黒台）
◎土田 瑛人（太白区富沢）
◎中村 正樹（太白区鈎取本町）
◎松平 とよ子（太白区向山）
◎むらかみ（太白区萩が丘）
◎半沢 淳子（太白区富沢西）
◎柳澤 貞子（太白区羽黒台）
◎山口 和男（太白区萩が丘）
◎横山 洋子（太白区郡山）

聴診器

最近『ミシンと金魚』を読みました。作者は永井みみさん。長年ケアマネージャーとして働きながら書き上げた本で、第45回すばる文学賞を受賞しました▼この本の主人公は認知症を患う、カケイさん。ヘルパーのみっちゃんたちから、介護を受けて暮らしています。ヘルパーさんは、それぞれ違う名前を持っていますが、カケイさんにとってはみんな同じ「みっちゃん」。そんなある日一人のヘルパーのみっちゃんから「今までの人生、幸せでしたか？」と訪ねられ、チグハグな記憶を手繰りながら、今までの人生を語り始めます。暴力、愛憎、絶望、複雑に絡み合う決して幸せとは言えない壮絶な人生。そんな中、たった2年ではあるけれど、我が子、みっちゃんと過ごした幸せな日々…。端から見れば決して幸せとは言えないカケイさんの人生も、我が子と過ごした2年間が在ったからこそ、幸せだったのでしょう▼デイサービスでの生活模様、言葉のやり取りなど、ほっこりさせられる場面もあります。皆さんも機会があったら、ぜひお読み下さい。（白木 勝）