

お茶っこ会終了後、枝垂れ桜が満開の蛸薬師境内を散策



南
台
友
の
会
仙
健
康

友の会だより

第 255 号
2023 年 5 月 9 日

「火曜日が待ち遠しいね」。笑顔の花が咲く、お茶っこ会。毎週火曜日の午前10時から12時、地域交流サロンよしの亭で開催しています。

テーマを決めずに自由におしゃべり。初めて参加したという方もすぐに溶け込んでいます。

月1回は紙芝居を楽しみ、最近参加者のギターやキーボード演奏で盛り上がります。

世話人の佐藤誠子さん（長町）は、「毎回いろんな話題で盛り上がっています。みなさん気軽に来て下さい」と話しています。



月1回は紙芝居を楽しんでいます。演じるのは長町まざらいいんのメンバーの方々。

発行 仙台南健康友の会
〒982-0011

仙台市太白区長町 3-7-26

TEL 022-248-6702

Fax 022-746-5146

ホームページ検索は

仙台南健康友の会で



QRコード



LINE 登録

メールアドレス
n.tomonokai@gmail.com

魅力ある活動を広げ、より大きな友の会を

～友の会第47回定期総会を開催しました～

仙台南健康友の会第47回定期総会が4月26日(水)、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・サークル代表とし、26名が参加。

熊谷郁夫会長はあいさつで、「コロナで引き続き活動が制約された中でしたが、助け合いの活動やブロックでの活動など、前進を作り出すことができました。戦



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

争反対のスタンディングも、今日で57回となりました。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。その後、2022年度の活動のまとめや2023年度の方針などの提案を受け討論。参加者全員が発言し、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報告されました。

議案はすべて拍手で承認されました。

新役員体制では、これまで副会長は男性だけでしたが、一気に女性副会長が2名誕生！（下記参照）

コロナ禍と相次ぐ負担増政策の中で、地域の方々の困難が増加しています。こうした中からこそ、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ましょう。



♪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	河内 裕美	南 部	
副 会 長	高橋 賢一	長 町			白鳥 安男	南 部	
	安齋 キヨ子	南 部	新		千葉 幸毅	南 部	
事務局 長	島崎 純子	若 林	新		佐藤 郁子	西部Ⅰ	
	平尾 伸二	長町病院			門間 茂雄	西部Ⅰ	
事務局 次長	長澤 絹代	長 町			久戸 治美	西部Ⅱ	
	福岡 祥子	長町病院	新		藪田 隆司	西部Ⅱ	
理 事	桂嶋 勇孝	長 町			平間 止	若 林	
	佐藤 誠子	長 町			白木 勝	若 林	
	清水 幸子	長 町			鈴木 祐子	名 取	
	寺輪 たか美	長 町			小椋 公樹	長町病院	
	浜崎 寿一	長 町			渡邊 俊悦	つばさ薬局	
	今野 健	郡 山			佐々木 智子	長町病院	
	佐藤 宏	郡 山			会計監査	宍戸 貞子	名 取
			事務局員	土田 沙乙里	長 町		

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、復興支援の活動を引き続き進めよう。
- 4、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

- ・仲間づくりを力を入れ、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。
- ・原水爆禁止世界大会（8月・長崎）への代表派遣に取り組みます。
- ・若い世代にどのような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、各ブロックと協力・連携して「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、小学校にも働きかけながら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。
- ・ホームページのいっ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（SNSの活用など）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。

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。
- ・お茶っ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5月再開します。

【7 助け合い事業部会】

- ・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。
- ・学習会や懇談会を実施します。

三、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。

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。
- ・健康カフェやお茶っこ会のような、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。

四、サークル活動

- ・新たなサークル作りを積極的に奨励します。
- ・友の会、だよりやホームページなどで活動を紹介します。

五、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。

六、友の会活動をささえる財政

- ・各ブロックで会員との結びつきを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は、財政的にも効果があると同時に、温かいつながり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ワンコインランチや物資販売などの財政活動を、協力者も広げながら取り組みます。



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

胸・腕・手首 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

今回は胸と腕から手首にかけてのストレッチです。縮こまりがちな胸の筋肉、二の腕から手首までをしっかり伸ばします。寝る前などに力を抜くエクササイズを行って、しっかり1日の疲れをとりましょう。

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 胸の壁ストレッチ

- ① 柱や壁の角(出っ張り)を右側にして立つ。
 - ② 右腕を肩の高さまで上げて、右肘を90度に曲げ、柱や壁の角に引っかける。
 - ③ 右足を一步前へ出し、左後ろを振り向くように上半身をゆっくりひねり、伸びを感じたところで深呼吸を3回する。
- ◎ 2セット
※ 反対側も同じように行う



柱や壁にかけた腕の手のひらを自分のほうへ向けると身体がしっかり伸びる

② 二の腕のストレッチ

- ① 右手を挙げてから、右肘を真後ろに曲げる。
 - ② 左手で右肘をつかんで後ろへ引き、伸びを感じたところで深呼吸を3回する。
- ◎ 2セット
※ 反対側も同じように行う



背筋をまっすぐに腰を反らないように注意

肘をつかめない場合は前から肘を押しようしてもOK

●ポイント

常に胸を張り、背中を丸めないように



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!



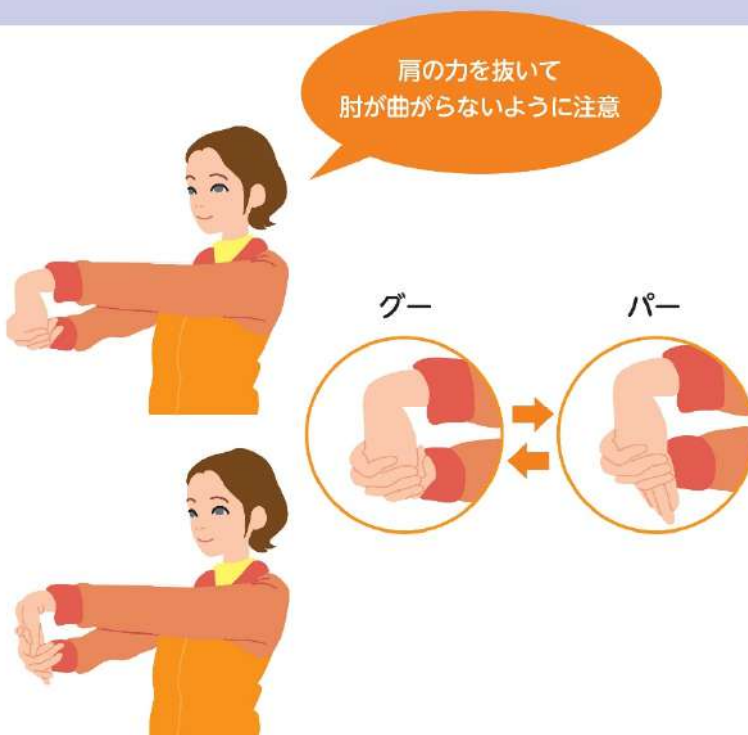
メディカルフィットネス スマイル 公益社団法人福岡医療団千鳥橋病院(福岡市博多区)に併設。ふくおか健康友の会員や職員などに多彩な運動プログラムを提供するほか、定期的に体操教室やレッスン企画を開催。

③ 手首のストレッチ

- ①左手の手の甲を上に向けて、左腕を前へ伸ばす(肘をまっすぐに)。
- ②右手で左手の指をつかんで、親指以外の4本の指が下を向くように曲げる。
- ③左手首の伸びを感じたところで、ゆっくり左手を閉じたり(グー)開いたり(パー)する。これを10回繰り返す。
- ④左手の手のひらを上に向けて、左腕を前へ伸ばす(肘をまっすぐに)。
- ⑤右手で左手の指をつかんで、親指以外の4本の指が下を向くように曲げる。
- ⑥左手首の伸びを感じたところで、10秒間維持する。

◎1セット

※反対側も同じように行う



④ 脱力

- ①両手のこぶしを握って両肘を軽く曲げ、両腕に力を入れて5秒間維持する。
 - ②一気に力を抜く。
 - ③力を抜いたまま、両手と両腕を軽くぶらぶらさせる。
- ◎2~3回

●ポイント

力を入れる時、息をとめないように



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。

近況報告などで 久しぶりの対話 名取ブロック



なごやかに交流しました

今年度の友の会活動もいよいよ始動です。コロナ禍のもと、活動の軸足はブロック活動になってきています。名取ブロックのブロック交流会が、4月12日に開催されました。当初は野外の雷神山古墳公園を予定していたのですが、雨の予報のため、急きよ地元の集会所に切り替えました。名取市議会議員で友の会活動にも情熱的だった本田隆子さんが2月に逝去されたので黙とうを捧げたのち、参加者から近況報告をしてもらい、久しぶりの対話に心和む雰囲気でした。ポリユ

ムあるお弁当をいただきながら懇談し、散会となりました。初めての参加者も含め、14名でのブロック交流会でした。

名取ブロック・熊谷 郁夫

マジックで盛り上がり 楽しく交流 郡山ブロック

ブロックごとに開催している「配布協力者感謝のつどい」。郡山ブロックは2021年度は開催できませんでしたが、何とか開催しようと世話人で話し合い、3月9日にあすと長町第一復興住宅で開催することができました。お楽しみ企画は、ほっと亭ボランテニアの齊藤喜一さんチーム「エンジョイマジック



ロープのマジックにびっくり！

クシヨール」による華麗なるマジック。せっかくの企画なので、第一住宅の住民の方にも参加を呼びかけ、全体で18名が参加してくれました。切れているロープがつかなくなったところからボールが出てきたりと、驚きのマジックで会場は拍手喝さい。アンコールの声も起こりました。

マジックの後は、配布協力者が日頃の感想などを交流。「自分の配っている人から散歩中にあいさつされて嬉しかった」などの意見が出されました。

事務局長・平尾 伸二

終わった時の 爽快感がやみつきに のびのびストレッチ班

長町病院の職員の班会「のびのびストレッチ班」。毎週水曜日の午後1時から長町病院北棟5階ののびのびで、板橋幸子さん（健康運動指導士）の指導で行っています。全身のストレッチに始まり、ボールやストレッチポールを使つての骨盤・体幹トレーニング！！30分はあつと



板橋さんの指導で身体をほぐす参加者

いう間で、終わった時の爽快感がやみつきとなり、毎週楽しみに通っています。昼休みを使つての班会活動、全職員におススメしたいです。

事務局次長・福岡 祥子

学生さんの噺を たっぷり楽しむ 長町ブロック

3月11日、蛸薬師集会所において「笑いと健康」をテーマに、健康チェック（血圧、血管年齢、握力、片足立ち、体脂肪、フレイル）と落語会を27名の参加で開催。

健康チェックのあとは、作



学生さんの噺(はなし)に笑いは絶えず

業療法士の福岡祥子さんによる、フレイル予防体操でも張り切って、体を動かしていました。

そして、お待ちかねの落語会は、東北学院大学落語研究会の藍舎都羽（あいしやどー）さんと、頑張りたい社（がんばっていたいり）さんによる2席を60分たっぷり聞かせていただきました。

落語を始めて2年目とは思えない素晴らしい噺（はなし）に大いに笑い、最後におひねりも飛びました。また開催したいと思えました。

事務局次長・長澤 絹代

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)
7月26日(水)	環境にやさしい“マイ箸”作り体験 (材料費として200円いただきます)	徳田実さん(仙台マイ箸作りの会 代表)
8月23日(水)	電気の上手な使い方(仮題)	佐藤哲夫さん(ベスト電器長町店 店長)

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(7月を除く)

※ 定員は12名、事前に友の会までお申し込みください。(電話:248-6702)

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。



囲碁・将棋倶楽部は休止します

囲碁・将棋倶楽部は毎月第1、3金曜日の午後に行っていました。この間、メンバーの病気等で参加者が減少してきたので、休止することといたしました。

今後、参加希望者が増えた際に再開するかもしれませんが、その際はお知らせいたします。



歩ゆう会は4月より活動を再開。4月14日に船岡城址公園と大河原町の一目千本桜を見て歩きました。桜の開花が早くソメイヨシノは大方散っていました。多様な花が目を楽しませてくれました。

映画サークル これからの予定

○5月15日(月) ○6月19日(月) ○7月24日(月) ○8月21日(月) 9月25日(月)

内容は友の会にお問い合わせください。 ☎ 248-6702

ごどもふらっと塾の生徒を募集しています!

朝日に手を合わせて歩ける幸せに感謝

～四郎丸落合班会に参加して～



4月19日、長町病院健康運動指導士の板橋幸子さんによる「気軽にできるストレッチ体操」に参加しました。板橋さんの歯切れのよい声に合わせて、誰にでもわかりやすく骨盤を動かす運動や肩甲骨を伸ばしたりくっつけたりする運動をしました。普段使っておらず脂肪がたまるばかりのおなか。一番気になる肉を取るために、おしりを片方ずつ前に進んだりあとずさりしたりしました。

呼吸を合わせるためなかなか難しかったですが、身体全体軽くなったようでした。年齢とともに固くなった体をほぐすのに、一生懸命でしたが、板橋さんの指導がわかりやすく楽しくできて若返った気分でした。

毎朝5時に名取川の土手を散歩しています。昇る朝日に手を合わせて歩けることが幸せです。

大腸がんと十二指腸潰瘍で手術していますが、何とか一日の小さな楽しみを見つけられることに感謝しています。

福田 禰美(太白区四郎丸落合)

ごどもふらっと塾は、毎月第3土曜日の午前10時～12時に開催しています。学生や社会人などのボランティアと宿題などをしたり、院内保育所の保育士さんの協力でゲームを楽しんだりしています。昨年からは塾の講師経験者や医学部の学生さんも協力してくれています。

みなさんのご家族、お知り合いで、小学生・中学生の方がいらっしゃると思ったら、ぜひご紹介いただけませんか。見学も歓迎します。よろしくお願いたします。



ご連絡は友の会まで
☎248-6702



宿題などを学生さんといっしょに解いています

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2023 5月号 380円

好評発売中

巨大ポストで憲法守る 長野

けんこう教室 訪問看護師の日常(下)

百一歳の愛読者

レッツ体操

まちの子カラ 栃木県壬生町

食と健康 変身!コンビニスイーツ



読みやすく健康づくり役に立つと評判の『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。



さいとう きいち その⑥ 齊藤 喜一さん (高齢者配食サービス・ほっと亭ボランティア)



齊藤喜一さん

ほっと亭のボランティアとして活動しながら、様々な場でマジックショーを演じている齊藤喜一さんをご紹介します。生まれは桃生町(現・石巻市)。建設コンサルタントの仕事に就き、北は仙台から南は沖縄まで職場異動を経験したそうです。2019年9月にボランティアアセンタールを通じ、高齢者配食サービスほっと亭のボランティアに申し込み。現在はお弁当の調理に携わっています。健康づくり

くりなど、多方面にチャレンジする齊藤さん。マジックは3年前、JR東日本「大人の休日倶楽部」で会員の趣味活動としてのマジック教室に応募したことがきっかけのことです。現在は月1,2回講座に通い練習。公開での活動は、マジッククラブ仲間の協力も得ながら、長町病院の院内保育所から始まり、こどもふらっと塾、富沢健康サロン緑の会、第一復興住宅など幅広くです。

「失敗も結構ありますが、その時の爆笑と拍手もありがたいです」と笑顔で語る齊藤さん。「これからも依頼があればそれに向けて練習し、楽しんでもらいながらさらに精進し、達成感を高めていきたいですね」

助け合いの会を利用してみませんか？

草取り、掃除、家具の移動、買い物など、ご自分で行うのが困難なお困りごとはありませんか？

仙台南健康友の会「助け合いの会」は、みなさんのお困りごとの解決にあたります。健康友の会会員であれば、利用料を支払うことで利用可能です。※実施がむずかしいことについてはお断りすることがあります。

まずはご相談ください。

利用料 1時間：

600円×ボランティア人数

軽作業：100円

活動時間 月～金 10時～16時

(ゴミ出しは8時ごろから)



連載

糖尿病あれこれ

その⑥

熊谷 優大 (坂総合病院 内科医師)



みなさんこんにちは、内科の熊谷です。私自身は4月に坂総合病院に異動となりました。長町病院ではお世話になりました。

この連載は、はやいもので最終回となります。今回は、糖尿病を治療する目的についてお話させていただきます。

糖尿病治療の目的は

生活の質の低下を防ぐこと

これまでのお話で「血糖値を下げること」の重要性はご理解いただけたかと思います。しかし、教科書に書いてある糖尿病を治療する

目的は、実は「血糖値を下げること」ではないんです。

答えを言うてしまうと「糖尿病のない人と変わらない寿命とQOL(Quality of Life: 生活の質)」を目指すことです。

糖尿病を治療しないと、平均で10年近く寿命が縮まると言われています。また、網膜症による失明や腎不全による透析、脳梗塞による麻痺、心筋梗塞による心不全などによって身体が不自由になると、生活の質が下がってしまいます。これらを防ぐことが目的で、血糖値を下げることは手段です。

極端な食事制限は本末転倒

極端な食事制限は、血糖値を下げるにはよい方法かもしれませんが、それで生活の質が下がってしまったら本末転倒です。つつい食べて

しまうチョコレートや煎餅などを我慢することは大事なことです。誕生日ケーキまで我慢する必要はないと思います。

みなさんが適度な食事・運動を継続して、1年でも長く誕生日ケーキを美味しく食べられることを願って、おしまいにしようと思えます。1年間ご拝読いただきありがとうございました。

(連載おわり)

次号からの連載は、長町病院の管理栄養士が担当します。

ご期待ください。





◆今後の活動も楽しみに

鈴木 桂子(若林区)

毎回「友の会だより」で活動の様子を読み、元気に生き生きしている姿をステキに感じています。太白区の区長も見学に来るほどマジックショーは盛り上がったようですね。今後の活動も楽しみにしています。

◆今年こそは桜を観に

安井 京子(太白区柳生)

コロナもやっと落ち着いてきたかなあと思いつつ、安心してマスクを話すことはできないいまの気持ち。花粉症の時期でもあり、よく考えてはずしましょうか？今年こそは何年ぶりか桜をゆつくり観に行こうかと思っています。

◆平和と健康が一番

門倉 英二(泉区鶴が丘)

友の会だより毎回拝読させていたのですが、パズルは初めて送ります。早くウクライナに平和が来ることを願っています。平和と健康が一番です。

◆水戸部先生に感謝

小河原 武(太白区ひより台)

水戸部先生に御診察いただき約40年近く。狭心症をも見つけてもらい、お陰様であと数か月で白寿。病院のシステムの一体感と相まって生きられた感動しきりである。しかし同時に心細さを感じている。水戸部先生との、長期に亘る余りにも長い年月。せめて死に水を取って戴けたならと思うのは贅沢と思いつながら：先生も様々な行事でお忙しい。お身体を思うとわがままがは言えないかもしれない。

◆一本の鉛筆があれば

千葉 昭子(太白区羽黒台)

「一本の鉛筆があれば 戦争はイヤだと私は書く」(美空ひばりさんの「一本の鉛筆」)

◆友の会だよりを楽しみに

佐々木 まさ美(太白区富田)

この度は「友の会パズル」にての図書カードを頂戴しました。ありがとうございます。いつも友の会だよりを楽しみに拝読しております。特に頭の体操にと思い「クロスワード」に挑戦しているところです。これから友の会だよりを楽しみにしてまいります。

◆電気料金値上げに激怒

高橋 秀子(泉区長命ヶ丘)

電気代12月分と1月分対比でなんと1万7千円の増に！(オール電化ではないのに)。憤まんやるかたなし。さっそく東北電力本店へはがきで問い合わせたところ電話あり。2日後に所轄の泉支店から12、1、2月分の明細書が送られてきたが、中身はあまりにもひどい。今度は4月から32・9%の値上げということで激怒。もう黙ってはいられない。

◆お花見したいです

中里 朋子(太白区長町)

全国的にも桜の開花が早まっている様子。今年も仙台でも「春まつり」が行われるようです。コロナに気をつけてお花見したいですね。

◆「少子化対策」遅い！

只野 素子(太白区袋原)

毎年産まれる子どもの数が少ないのは知られているのに、政府の「異次元の少子化対策」なぜ今？(遅い!!)。昔と違い、子どものいじめ、自死、引きこもりの多さ：とても案じています。国民の代表者のみなさま、少しでも良い社会になるように知恵を絞ってほしいです。

◆受賞おめでとうございます

千葉 友幸(太白区長町)

「審査委員特別賞」連続の受賞おめでとうございます。文字の大きさ、文章のタテ・ヨコのバランス、ページの手ざわり感。高齢者にやさしい「友の会だより」です。

◆隅から隅まで読んでいます

秋保 隆(太白区秋保)

いつもお世話になってます。友の会パズルは、夫婦の脳トレにとっても役立つと思います。パズルを解いていくのは楽しく、あつという間に時間が過ぎます。また、他の記事も大変読みやすく、隅々まで目を通すことが出来ています。これからも楽しく役立つ友の会だよりをお待ちしております。ありがとうございます。

◆母が天国からちぎり絵を

平野 恵子(太白区柳生)

いつもより早い今年の桜の開花日を待っていたように、母が永眠しました。楽しみにしていたちぎり絵教室でした。これからは桜の季節が来るたびに天国から母が花びらを散らして地上にちぎり絵を描いてくれるでしょう。

◆友の会だよりを楽しみに

佐藤 のり子(太白区羽黒台)

毎回お父さんと友の会だよりを見るのを楽しみにしております。私は78才、お父さんは90才。病院には毎回お世話になっております。

◆落語を笑いました

米山 瑠璃子(太白区長町)

先日3月11日、長町ブロックで笑いと健康チェックがあり出席。東北学院大落語研究会のお2人さんが熱弁で、笑い楽しみました。また、仲間のみなさんともお話ができ、最高の時間でした。開催してくださったみなさん、ありがとうございました。ルンルンの気持ちで帰ってきました。世界中が平和で、笑顔で暮らせるようにと願うばかりです。

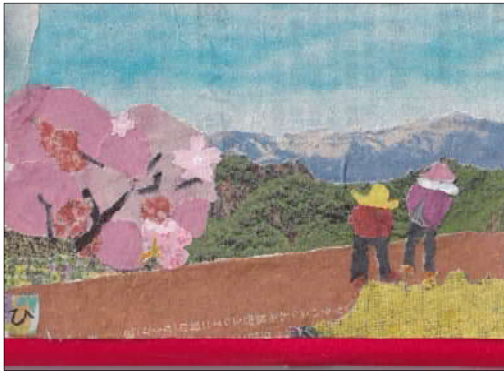
◆素晴らしい友の会活動

池田 賢司(太白区西中田)

各町内会・自治会活動が萎縮停滞している中で貴友の会班活動等のウイズ・ウイズを模索しながらの福祉継続(ストレス・健康・心・コミュニケーション)活動は素晴らしいです。アプローチ先があるということ、は安心・安全・安泰につきまします。ありがとうございます。



わたしの作品



久光 恵美子(若林区六丁の目) **ちぎり絵**



荒木 優子(太白区門前町) **絵手紙**



菊地 力治(太白区長町) **色紙絵**



藤田 洋子(太白区鹿野本町) **ちぎり絵**



井澤 とみ子(太白区長町南) **絵手紙**

(わたしのひとこと続き)

◆力を精一杯出して

庄子 仲子(太白区袋原)
日本中が大興奮のWBC世界一! 栗山監督の選手一人一人を思う心! 大谷翔平・ダルビッシュ・吉田正尚・そしてみんなみんな・特に佐々木朗希は同郷で、注目して応援していました。力を精一杯出して素晴らしかった!

◆全員でつかんだ勝利

清水 厚子(太白区郡山)
WBCで日本代表が劇的な勝利で世界一になりましたね。大谷選手も他の選手も持てる力を発揮して全員でつかんだ勝利でした。にわかファンの私もテレビで観戦しました。大谷選手の活躍がワイドショーで連日報道。でも、「収入の使い道は?」などはいらないお世話です。もつと取り上げてほしいニュースはいっぱいあります。

◆なつかしいです

大内 經子(名取市ゆりが丘)
友の会だよりありがとうございます。近況を知ることができてなつかしいです。

◆これからも読みやすい紙面を

浅野 つや子(太白区旗立)
「友の会だより」審査委員特別賞受賞おめでとうございます。シニア世代には活字が大きいと見やすいし読みやすいです。これからも会員のための紙面づくりをお願いいたします。

◆歯はお大事に

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)
突然歯の根元が割れてしまいました、来週、数十年ぶりに抜歯することに。大人になってからはすっかり歯磨き、歯科検診も続けていたのですが、小さい頃のツケが回ってきてしまいました。皆様、歯はお大事に。

◆物価上昇を日々感じ

今野 洋子(太白区柳生)
買い物する度、物価上昇を日々感じています。節約やるか! やらないか? 自分次第! お金と上手く付き合っていくしかないですね。

◆私の楽しみはラジオ

高橋 幸一(太白区羽黒台)
私の楽しみは第1、第2、第3金曜日午後11時30分ラジオ深夜便ほやき川柳です。私は聞き逃しサービスパプリで聴いております!

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 徳川幕府初代将軍。
- ④ 元素のひとつ。マッチに使われています。
- ⑤ 北海道産の馬。北海道生まれの人もこう呼ばれます。
- ⑧ 韓国の通貨の単位。
- ⑨ いろいろな形の金属の輪を組み合わせた、解いたりして遊ぶもの。
- ⑪ スラックスやパンツのこと。
- ⑫ 自分の兄弟姉妹の生んだ女子。

「タテのカギ」

- ① 人口が中国を抜いて世界一になったと言われています。
- ② お湯を沸かす道具。
- ③ 親睦を深めるための会。
- ⑥ ボスニア・ヘルツェゴビナの首都。
- ⑦ わかりやすく説き聞かすこと。また、その話。
- ⑨ 地球表面の一部または全部を縮小あるいは変形し、記号・文字などを用いて表した図。
- ⑩ NHK朝ドラ「あまちゃん」に主演した能年玲奈さんのいまの芸名。

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

解答欄

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

前回の答え

「ソメイヨシノ」

①	②		③		④
オ	ハ		ミ		サ
⑤	D			⑥	⑦
ヨ	ル		シ		カ
			⑧		ン
⑨					ブ
⑩	B				
ゴ	メ				ト
⑪	E			⑫	A
シ	キ			ソ	ガ
			⑬		イ
			⑭	F	
	キ		ノ	ク	ニ
					ヤ

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、(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**6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。

当選者

- ◎ 浅野 つや子(太白区旗立)
- ◎ 池田 賢司(太白区西中田)
- ◎ 大泉 郁夫(太白区柳生)
- ◎ 菊地 栄子(太白区郡山)
- ◎ 今野 花子(太白区長町)
- ◎ 佐藤 のり子(太白区羽黒台)
- ◎ 椎谷 照彦(名取市愛の杜)
- ◎ 鈴木 とし江(太白区日本平)
- ◎ 高梨 紀久子(青葉区中山)
- ◎ 渡辺 よし多(太白区西中田)

◎ 3月号のパズルは40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へ図書カードを進呈いたします。(敬称略)

聴診器

数年前から物忘れが多く、動作が緩慢になり、加えて短気になったようです。健康維持のためにいろいろ取り組んでいますが、中でも歩くことが基本と、一日3千歩以上歩くように心がけています。しかし、6種類以上の薬を服用している現実があり、いまさら手遅れだと思いつつ、やはり命は惜しいものです。病院に「物忘れ外来」があると聞き、一度受診してみようかなと思いつつ、結果を恐れて尻込みしてきます。▼最近言行不一致が多くなってきたと指摘されます。これまでは自分の発信には責任をもってその解決のため行動で示してきましたが、今では発信される有様です。これから、自身の立場を自覚しつつ、今の世にはなくてはならない「健康友の会」という組織に身を置き、できる限りその発展に協力していこうと思えます。▼副会長は退任しましたが、これからも友の会のみなさんとともに、何よりも明るく楽しい場にしていくつもりです。どうか今まで通りのお付き合いをお願いします。

(門間 茂雄)

動物や人形などの折り紙手芸
(長町・小林信雄さんの作品)

