



参加者からは経験談も含め多くの意見・質問が出されました



第 256 号  
2023 年 7 月 11 日

「食事は栄養バランス良く摂ることが大事です」。長町病院・管理栄養士の高橋朋子さんの話をうなずきながら聴く参加者。

コロナのため中断していた西部IIブロック健康講話会は、6月23日に久々に開催され、会場の山田市民センターには13名が足を運んでくれました。

「免疫力を高める食事」と題した高橋さんの話はわかりやすいと好評。「野菜を食べなくてもジュースで栄養分摂れますか？」などの質問に、ていねいに答えてくれました。

ブロック長の久戸治美さんは、「コロナで中断していた健康カフェも6月2日に再開しました。健康講話会と合わせて定期開催したいですね」と話していました。



会場からの質問に笑顔で答える高橋朋子さん

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



JR長町駅前からこの日の平和行進が出発(6月23日)

# 日本は核廃絶のイニシアティブを

## 国民平和行進で平和のバトンつなぐ

広島・長崎に原爆が投下され、78年目の夏を迎えました。一昨年1月22日には、長年の目標であった核兵器禁止条約の発効という、画期的な出来事がありました。

しかし、唯一の戦争被爆国の日本政府は、いまだにこの条約に参加していません。また、5

月に広島で開催されたG7サミットでも「核抑止力論」をあらさまにうたうなど、核保有国は核兵器にしがみついています。さらに、ウクライナへの侵略を続けるロシアは、こともあろうに隣国ベラルーシへの核配備や核兵器による威嚇を行っています。

### 平和の願いをつなぐ

こうした中、核兵器も戦争もない世界をめざす取り組みは、いっそう重要になっています。

広島・長崎めざして北海道と沖縄からリレー行進を行う「国民平和行進」は、6月18日に宮城県入り。23日にはJR長町駅前を出発し、名取方面に歩きました。長町駅前での出発式には仙台南健康友の会会員、長町病院職員、つばさ薬局職員も含め約50名が参加。行進を激励しました。

日本政府に核廃絶のイニシアティブをとることを求めましょう！そして核兵器も戦争もない世界の実現のため、声を上げ続けましょう！

社会保障部

## 原水爆禁止世界大会(長崎)代表に島崎純子さん(友の会副会長・若林フロック)

島崎さんよりひとこと：今年の4月から副会長を命ぜられ身の引き締まる思いでおりましたところ、原水爆禁止世界大会への参加の打診を受けました。まだ日が浅いこともあり悩みましたが、自分の勉強のためにもと思いお受けいたしました。

ロシアのウクライナ侵略は1年半に及び、核による脅威が絶えません。そして軍拡の方向に進んでいる日本。唯一の戦争被爆国である日本の進むべき方向を考えたときに、この大会に参加しようと考えました。この美しい地球を守るためにも、参加の機会を与えていただき、ありがとうございます。いい報告ができればと思います。



島崎純子さん

## 長町病院代表は 新人の驚岳志保さん



驚岳志保さん  
(事務・診療サービス課)

## 憲法9条の意義を再認識

### 憲法学習会に31名の参加

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」などといった9条改憲の声が強まっています。

こうした中、憲法9条の価値を学ぼうと、「いまこそ！9条」と題した学習会を5月19日開催し、31名が参加しました。講師の宇部雄介弁護士のわかりやすい話に、みなさんうなずきながら聞き入っていました。

参加者からは「人権が最も重要な普遍的価値であると改めて痛感しました。憲法9条を子どもたちの世代へしっかりと受け継げたらと思います。宇部先生のお話もわかりやすく興味深かったです。」などの感想が寄せられました



宇部雄介弁護士の話に聴き入る参加者

# これからも食を通じた健康づくりで地域貢献を ほっと亭2023年度総会を開催しました



浜崎代表の提案を聞く参加者

仙台南健康友の会・高齢者配食サービス「ほっと亭」の総会が、6月22日につばさ薬局会議室で開催され、ボランティアなど29名が参加しました。

浜崎寿一代表の開会あいさつの後、仙台南健康友の会・熊谷郁夫会長があいさつ、続いて平尾伸二事務局長がスライドを使い友の会活動の紹介を行いました。

その後、参加しているボランティア一人一人の紹介がありました。

議事に入り、事業報告などの議案

の提案。地域からの期待が広がり、食数が過去最高となったこと、食材の値上がりでやりくりが大変になっていることなどが報告されました。

議案は参加者の拍手で承認されました。

総会終了後、昼食懇親会。今回で副代表を退任する寺島知子さんよ、ほっと亭を立ち上げて以来の歩みについて紹介がありました。そして、配達ボランティアを勇退される金子武夫さんとともにみんなで労をねぎらいました。

最後に、ボランティアの齊藤喜一さん率いる「エンジョイマジッククラブ」による華麗なるマジックショーを堪能しました。

なお、寺島さんが担っていた管理栄養士としての役割は、鎌田弘美さん(今年3月まで長町病院職員)に担ってもらうこととなりました。



盛り上がったマジックショー

## 寺島さん、お疲れ様でした

今回の総会で、寺島知子さん(副代表)が勇退されました。

寺島さんは元長町病院の管理栄養士で、退職後「食を通じて地域貢献したい」と、2006年にほっと亭を立ち上げ、代表に。今日のほっと亭の礎を築いてきました。

以降、震災などの困難を乗り越えながら、ほっと亭の発展に尽力してきました。(2年前に浜崎さんと代表を交代し、副代表に)

寺島さんの労をねぎらい、花を贈呈しました。



熊谷会長から花を贈られる寺島さん(左)

読みやすく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 7月号 380円 好評発売中

---

民医連70年 辺野古支援連帯行動

---

けんこう教室 高次脳機能障害(上)

---

輪投げサークル 東京

---

レッツ体操

---

まちのチカラ 長崎県小値賀町

---

食と健康 貧血予防の食事

---

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

# 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 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

今回は胸と腕のトレーニングです。胸や腕の筋肉を鍛えることで、たるみの改善に効果があります。また物を持ち上げる時に使う筋肉でもあり、生活の質向上につながります。

トレーニングの  
ポイント

- \* 3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 プッシュアップ

<床>

- ① 四つ這いになり、両手を肩幅より広めに開く。
- ② 息を吸いながら肘を曲げて、ゆっくり胸を床に近づける。
- ③ 息を吐きながら両手で床を押して、①の状態に戻る。



床

<壁>

- ① 両腕をまっすぐにして、両手を壁につく。
  - ② 息を吸いながら肘を曲げて、ゆっくり胸を壁に近づける。
  - ③ 息を吐きながら両手で壁を押して、①の状態に戻る。
- ◎各10回×3セット



壁

- ポイント ②の際に肘が開きすぎないように、肘の位置は胸のラインのまま

### 2 ペットボトルプレス

- ① 仰向けになり、水を入れたペットボトル(500ml)をそれぞれの手に持って、腕をまっすぐ上げる。
  - ② 息を吸いながら肘を曲げて、ゆっくりペットボトルを胸の脇に下ろす。
  - ③ 息を吐きながら肘を伸ばして、①の状態に戻る。
- ◎10回×3セット



- ポイント ②の際に肘が開きすぎないように、肘の位置は胸のラインのまま



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!



●「レッツ体操」と「レッツ脳トレ」は  
交互に掲載します。体操は奇数月、脳トレ  
は偶数月に掲載します

## ③ トライセプスエクステンション

- ①仰向けになり、水を入れたペットボトル(500ml)をそれぞれの手に持って、腕をまっすぐ上げる。
  - ②両脇を締めたまま肘を曲げて、ペットボトルを肩の上に下ろす(肘の位置は変えない)。
  - ③肘を伸ばして、①の状態に戻る。
- ◎10回×3セット



●ポイント ③の際に「太鼓をたたくイメージ」で、しっかり肘を伸ばす

## ④ ながらエクササイズ ～床磨き～

- ①四つ這いになり、それぞれの手の下に雑巾を敷く。
  - ②雑巾を滑らせて、両手を横に開く。
  - ③両手で床を押すようにして、①の状態に戻る。
  - ④雑巾を滑らせて、両手を前に出す。
  - ⑤両手で床を押すようにして、①の状態に戻る。
- ◎3回×3セット



●ポイント なるべく肘を曲げないように

# 地域・ブロック・班の活動

友の会の行事は、感染対策をとりながら実施しています。

## あっと驚くマジックに 笑いとお喋りが 若林ブロック



マジックに驚く参加者

6月12日(月)、若林ブロックで健康カフェを開催しました。

会場は老人憩いの家で参加者は19名でした。今回は、仙台を中心に活動している『エンジョイマジッククラブ』という4人グループのマジックショーを行いました。アマチュアとは思えない熱の入った演技、時々失敗もありましたがそこは「愛嬌」参加者の皆さんも笑ったり感心したり、愉しんでおりました。



大場さんのサクソ演奏

名取ブロック「配布協力者感謝のつどい」が、6月14日、名取が丘のやすらぎ荘で開催されました。ブロック長でもある熊谷郁夫会長の司会で、友の会の多彩な活動が紹介されました。配布者9名中、7名の参加でした。カラオケで懐かしい唱歌を口ずさみ、テナーサクソの伴奏

い関節や筋肉を伸ばし、みんなはつらつとして予定の2時間が瞬く間に過ぎました。参加者がだんだん高齢化し送迎も困難な中、90才を過ぎた方が歩くのが大変だからとバスに乗って来て下さいました。本当に頭の下がる思いです。

若林ブロック・白木勝

## 音楽を聴き 楽しく交流

名取ブロック

## 久しぶりの集まりに 「今後もぜひ」の声か

南部ブロック・西中田



名取ブロック・今野裕子

南部ブロックは四郎丸落合では隔月で班会を開催していますが、西中田・柳生地域ではしばらく開催できていませんでした。会員さんからの要望もあり、6月16日に健康相談・健康チェックを開催することに。

当日は友の会保健部のメンバーの協力で健康チェック(血圧、血管年齢、握力、片足立ち、体脂肪、フレイル)を行いました。

健康チェックのあとは、作業療法士の福岡祥子さんによる、フレイル予防体操。参加者からは「これからも



福岡さんの指導で身体を動かす参加者

定期的に開催してほしいです。ね」という声が出されておりました、応えていきたいですね。

事務局長・平尾伸二

## 若手検査技師が 班会講師デビュー

ゆめひろば班

5月17日はゆめひろば班の班会に6名と職員3名が参加しました。講師は班会デビューの長町病院・臨床検査技師の菊池知希さん。『糖尿病の怖い合併症』というテーマで、糖尿病の症状、検査の内容、合併症、治療方法まで



菊池さんの話に聞き入りました

をスライドで説明してくれました。菊池さんのお話も資料もとても分かりやすく、参加者のみなさんは聞き入っていました。

今年入職して初めて班会に参加した長町病院リハビリ室の齋綾乃さん(理学療法士)からは、「糖尿病の症状は気づきにくいものですが、長い間放置してしまうと、重篤な病気につながる場合があることが怖いと感じました。糖尿病にならないために、食事や運動を意識することが重要だと分かりました」と感想が寄せられました。

事務局次長・福岡祥子

# 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 は な し
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)	エコな電気の使い方(仮題)	佐藤哲夫さん(ベスト電器長町店 店長)
9月27日(水)	腰痛に対する考え方と予防法について	福岡祥子さん(作業療法士)
10月25日(水)	簡単なアクセサリーづくり (材料費として200円いただきます)	おひさまルーム(長町病院院内保育所)

時間はいずれも午後2時から3時半 会場はよしの亭 参加費は無料(実費を頂戴する場合があります)  
 ※ 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)

### ○ お茶っこ会

お茶を飲みながらおしゃべりしています。

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



### 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。

電話 248-6702



お話しする下鳥さん(写真中央)

コロナ対策で休止していた地域公開講座が、5月に再開されました。5月24日は「『無料低額診療』って何?」をテーマに、下鳥真実さん(長町病院・社会福祉士)にお話ししていただきました。  
 多くの人にこの制度を知ってほしいものです。

地域公開講座が再開

### 映画サークル これからの予定

○ 7月24日(月) ○ 8月21日(月) 9月25日(月) ○ 10月16日(月) ○ 11月20日(月)

内容は友の会にお問い合わせください。 ☎ 248-6702

# 連載 時間栄養学を取り入れた 食事について～朝食編

その①

三浦 朋子 (長町病院 管理栄養士)

みなさん。こんにちは。管理栄養士の三浦朋子と申します。熊谷優大先生に続き、私の方からは最近研究が進んでいる「時間栄養学について」これから4回シリーズでご紹介します。

昔から腹時計と言われていますが、私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されてい

ます。「何を」「どれ位」食べるかに加え「いつ」食べるかが時間栄養学です。一回目は、朝食についてです。



倍も肥満になりやすいとの調査結果が報告されています。

糖尿病の方では、朝食を食べない事がその後の食事で食後高血糖を招きやすくなります。

このように朝食は非常に大切な働きをしています。

## ①皆さんは朝食を

### 食べていますか？

私たちの体内時計は、毎日朝の光と朝食でリセットされます。朝食を摂らないと体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になり、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したり、成績への影響も報告されています。また、朝食を摂らないだけで1.75

## 朝食をしっかり摂る効果

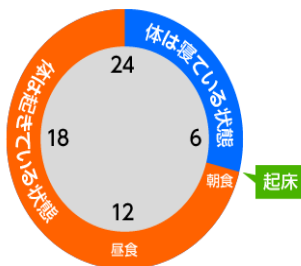
朝食をしっかり摂るとこんな効果が期待されます

- ・体内時計が整い、朝型になる
- ・脳が活性化し、仕事の効率や成績が上がる
- ・太りにくい
- ・血糖値が安定しやすくなる

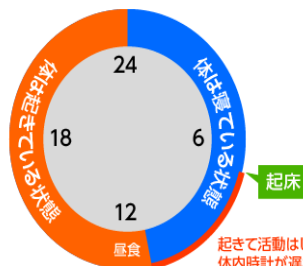
(次号に続く)

【参考資料】 日本栄養士会健康増進のしおり 臨床栄養 2023. 2号

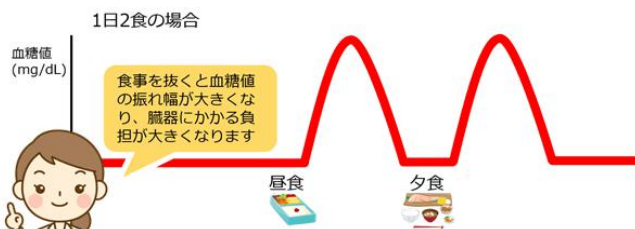
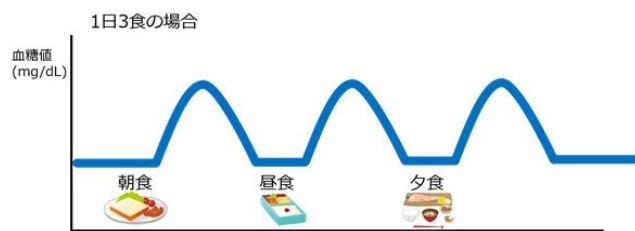
朝起きてすぐ朝食をとると、リズムが整いやせ体質に!



夜遅く食べて朝食を抜くと昼食まで体は寝ている状態!

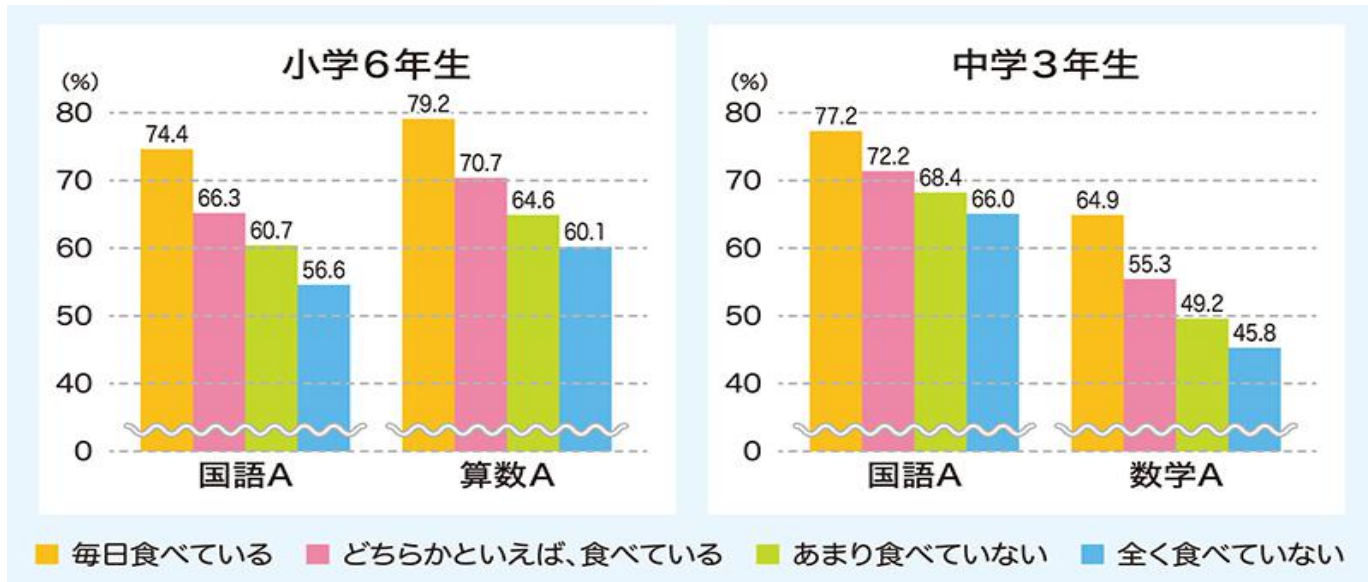


起きて活動はしているが、体内時計が遅れて体は寝ている状態。



Diabetes Care, 38, 1820-1826 (2015)より引用・改変

## 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係 (文部科学省・2016年度)







すすきだ えいいち  
その⑥7 薄田 栄一さん  
(あすと長町第二市営住宅 住民の会会長)



薄田栄一さん

あすと長町第二市営住宅の住民の会会長や支援団体の窓口として奮闘されている、薄田栄一さんをご紹介します。  
生まれは青森。小学校6年生の時、仙台に引っ越してきました。就職で東京に行きましたが、辞めて再び仙台に。東日本大震災の時は、東北大学病院に入院していました。住んでいた長町の建物は損傷が大きく住めない状態となり、あすと長町仮設住宅に。2016年に復興公営住宅が完成し、第二住宅住民の会の会長となりました。

仮設住宅、災害公営住宅に暮らしてきた居住者、地域のNPO、大学研究室等が連携・協力して運営している「つながりデザインセンター(つなセン)」の理事長に3年前に就任。  
第二住宅の集会所のスケジュール表は、カフェやスマホ教室など連日予定がいっぱい。住民や地域の方、ボランティアが楽しく交流しています。その中にはいつも穏やかな笑顔の薄田さんがいます。  
「住民の会の会長の後任がいなことが悩みです」と語る薄田さん。「住民の要望にどう応えていくか、課題はいっぱいです。長町病院や健康友の会には仮設住宅の健康相談からお世話になっていてるので、健康カフェはこれからも続けてほしいですね」

## 健康チャレンジは

## 長町小学校開校150年記念として

毎回多くの方に参加していただいている「健康チャレンジ」。

今年は長町小学校開校150周年にあたりますので、長町小学校とも相談の上、児童と親を対象に行うこととなりました。

秋には全会員対象の「健康チャレンジ」を行う予定です。



宮城県民医連共同組織活動交流集会は  
8月31日(木)に開催されます

宮城県の共同組織(健康友の会や医療生協の組合員)の仲間が一堂に会し、学習したり経験を交流したりする場、宮城県民医連共同組織活動交流集会在下記の通りオンラインで開催されます。

参加を希望される方は、友の会までご連絡ください。

日時: 8月31日(木) 13:30~17:00

会場: つばさ薬局長町店 会議室

## 【内容】

## 講演①「医療現場から見た子どもの貧困」

お話し: 和田 浩さん

長野民医連・健和会病院院長

## 講演②「県政・県内情勢を深める」

お話し: 天下みゆきさん

宮城県議会議員・元宮城県民医連事務局長

各共同組織からの報告

## 健康カフェで落語を楽しむ

あすと長町地域の3カ所の復興公営住宅で、毎月第一土曜日に順繰りで開催している「健康カフェ」。7月1日は、第一復興住宅で「健康カフェ&寄席」として開催し、スタッフも含め15名が参加しました。

健康相談のあとは、東北学院大学落語研究会の『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)』さんのお噺。それぞれ二席ずつ噺してもらいました。

お二人の軽妙な噺に会場は笑いに包まれ、参加者からは「こんなに笑ったのは久しぶり。また来てほしい」という声が寄せられるなど、大変好評でした。



会場は笑いが絶えず



◆連載が大変勉強に

千葉 友幸(太白区長町)

熊谷優大先生の連載「糖尿病あれこれ」が終わりました。スタートした際「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」と、ひとこと述べました。まさにその通りで大変勉強になりました。

◆楽しく生きたい!

藤澤 律子(太白区長町)

門間茂雄さんの「聴診器」を読み、何とも言えない気持ちになりました。みんな「あるある」と思うことでしょうか、ガツカリしたり思い直したりの繰り返しですよ。できれば楽しく行きたい(生きたい)!!!

◆楽しみに読んでます

安井 京子(太白区柳生)

友の会だよりの係の皆様いつもご苦勞様です。楽しみにいつも読んでます。



◆間違いに気が付き

佐藤 洋子(太白区袋原)

友だちや同級生がよく施設に入ったとか、認知症になったとかきくけどどんな感じなのだろう。時々、そんな事を思う。今日買い物して、電話番号をスラスラ記入した。帰宅して送り状を点検したら、間違いに気があわてて訂正をお願いした。

◆気を緩めすぎずに

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今年の青葉まつりは4年ぶりの本格開催という事で、つい先日にもずめ踊りの練習をしている方々を見かけました。コロナも5類へ移行し日常に戻りつつありますが、気を緩めすぎずにメリハリつけて生活していきたいと思えます。

◆お祭りは平和でこそ

清水 厚子(太白区郡山)

お祭りは見るだけじゃなく踊らにゃンソンンというわけで、ずめ踊りに参加していました。でも飛べなくなつて振りも覚えられず、残念ながらやめてしまいました。でも、鉦や太鼓の音を聞くとウズウズしてきます。今年は各地でお祭りが復活してきましたね。平和でこそお祭りも楽しめませう。

◆私たちの思いを票に託して

柳澤 貞子(太白区羽黒台)

7月30日は仙台市議会議員選挙の投票日です。昨今の物価上昇や、各種の社会保険料の引き上げ等により、ますます市民の暮らしが逼迫しているのを日々実感します。市民にとつてより身近な議員を選ばなければ、介護・医療・教育といった福祉の課題に最優先に取り組んでくれるかが一層問われていくと思います。この機会を活用して私たちの思いを票に託して、暮らしを良くしていきたいですね。



◆気軽に楽しく運動

青木 貴美子(太白区日本平)

先日、西部IIブロックの「健康カフェ」に初めて参加しました。運動不足なので「気軽に楽しく健康づくりを始めませんか」につられて参加しました。ストレッチ、筋トレ、脳トレで楽しく、気軽に出来る運動でした。機会があったらこれからも参加したいと思えました。

◆とてもうれしかったこと

菅原 真璃子(若林区若林)

友の会の会費を支払うに行つた時、職員の方から『いつも応募していただいている方です。』と声をかけていただきました。私の名前を覚えていただけで、とてもうれしかったです。いつもお世話になってありがとうございます。

◆毎日8000歩を目標に

早川 カオル(太白区西多賀)

「聴診器」を拝読しました。短気を除いて私も同様な気持ちです。運動は苦手ですが、歩くことはできます。毎日8000歩を目標にしています。楽しく過ごしましょうね。

◆「つばさだより」を楽しみに

高田 久子(太白区山田)

『つばさだより』とても役に立って、毎回楽しみに拝読しております。ありがとうございます。

◆読むのが毎回楽しみ

尖戸 次夫(太白区長町)

友の会だよりの毎回楽しみを拝見しております。みなさんの投稿を読むのが楽しいです。今後ともよろしくお願ひいたします。

◆保険証廃止に不安

鈴木 桂子(若林区)

私は、まだマイナンバーカードを持っていません。「マイナ保険証」に他人情報を登録されていたケースなどが続発しています。情報の入力ミスが原因の様ですが、来年秋に健康保険証を廃止して、マイナンバーカードに一本化するのに少し不安です。

鈴木桂子さんからのご意見のように、「マイナ保険証」をめぐる、トラブルが相次いでいます。他人のお薬情報とひもづけされていたケースも発生しています。まさに命にかかわる問題です。また、マイナ保険証での受付での不具合も全国で発生し、患者さんにも医療機関にも大きな負担となつていきます。

このまま来年秋に健康保険証を廃止することは、さらに問題を拡大することになります。友の会としては健康保険証廃止の見直し・撤回を求めてまいります。

みなさんからのご意見をお寄せください。

(編集部)



相原 和子(太白区長町) **ちぎり絵**



鈴木 祐子(名取市大手町) **絵手紙**



山田 英子(太白区長町) **絵手紙**

**わたしの作品**



小林 信雄(太白区長町) **折り紙**



大沼 昌子(太白区長町) **ちぎり絵**



菊地 力治(太白区長町) **色紙絵**

(わたしのひと)と続き)

◆再考を切に願います

小河原 武(太白区ひより台)

最近、中央地方を問わず住民の利便性を無視し何の科学的な根拠も将来性への展望もない、ただ思いつきの政策がまかり通っている。煩雑なマイナンバーカードの実施、健康保険証の撤廃、何一つプラス思考のない政治。地方も然り、住民が望んでもいない病院の統合など不便を増すだけの政策。若い人々を考えると思い半ばに達することばかり。再考を切に願う。

◆工夫して明るい会に

只野 素子(太白区袋原)

少しのお手伝いのつもりで、町内のほなみ会(老人会)に入会しました。地域に住んで長いのに、初めてお会いする方も多く、個性的で楽しい人たちに月に1度の例会でできるだけ参加していただけるよう工夫して、明るい会にしたいと思っています。また、そのために協力している会員の方に感謝です。

◆いっそうはなやかに

今野 花子(太白区長町)

友の会だよりに新しく写真がのり、今までよりいっそうはなやかに楽しく拝見することができそうです。

◆富士山の御来光は印象的

高橋 秀子(泉区長命ヶ丘)

まさに「春はあけぼの」。斜め向かいの公園の木々の間から鳥が飛び立ち、朝日が昇り始める所は、一幅の絵(私の大好きな構図のひとつです)を見ているようで、一瞬の極楽です。また、洋間にいながら、時折オーロラを見ているような錯覚にとらわれる時もあります。また、子どもの頃、日本一の山、富士山に登りたい願望があり、在職中(1995年)に実現しました。夫(光晴)とともに見ることでできた御来光はとても印象的でした。

◆防災意識の大切さ痛感

今野 洋子(太白区柳生)

水害の記事を見て、日ごろからの防災意識の大切さを痛感している今日この頃です。

俳句・短歌・写真など、皆様からの作品を募集しています。(編集部)

# 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折り鶴を1000羽作り、糸などで綴じて束ねたもの。

④「掛け売り」「掛け買い」の略。

⑥「9」を英語で。

⑦春夏秋冬。

⑧角切りの豚肉を用い、衣をつけて油で揚げ、甘酢あんをかませた中華料理。

⑩上下の歯で物を挟んだり、砕いたりすること。

⑫きめられた事柄。定め。規定。

⑭病気の診療や治療を職業とする人。  
⑮土地の価格。  
「タテのカギ」

①本州西部、四国、九州に囲まれた日本最大の内海。

②休暇のこと。

③漬物には浅〇〇、一夜〇〇などの作り方があります。

⑤雨の多い季節。

⑦倍賞千恵子主演・山田洋次監督の映画「〇〇〇〇の太陽」。

⑨文豪ヘミングウェイの小説「〇〇よさらば」。

⑪いるのに見ぬふりすること。  
⑬小学校の教科、国語・算数・〇〇・社会。

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

解答欄

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

## 前回の答え

「スズメオドリ(雀踊り)」

①	イ	エ	ヤ	ス	A	③	コ
	ン		カ		④	F	リ
⑤	E	⑥	サ	ン	⑦		シ
	ド		ラ		⑧	D	ン
⑨	チ	E	ノ	ワ			カ
⑪	B	ズ	ボ	ン		⑫	C
							メ
							イ

## 応募のやりかた

☆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きます。インターネット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**8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。

## 健康まつりなど今年度の行事について

コロナ禍の中で、この3年間健康まつりなど全体の行事を見送ってまいりました。

今年5月にコロナが「2類」から「5類」へと見直しになり、生活上の制限も緩和されています。

こうした中で、友の会の行事をどうするか検討してまいりましたが、会場の確保等準備が困難なため、今年度は健康まつりなど全体での行事の開催は見送ることとしました。

来年に向け、会場の確保とともに、どのような形の行事が可能か、検討を進めてまいります。

## 聴診器

「きのうも大谷、ホームラン打ったんだよね」「こんな会話がいたる所、お茶飲み話して飛び交っているのでは

はないでしょうか。大谷翔平選手の一挙手一投足に、目が放せなくなってしまうている人たちが増えていきます。世界中の人から「愛される人間」になっていることではないでしょうか。それはひとりで云えば「何とも云えない人柄の良さ」、そんな気がしますが▼WBCで来日した大谷選手が奔走したのは、チームワークづくりだったように見えます。ベンチでよく動き廻っている大谷選手が見えました。「お互いにリスペクトし、持てる力を出しあう」栗山監督も素敵な方だと思いましたが。チームをつくる選手たちへの揺るぎない深い信頼があったのだと思います。なかなかできるものではありません▼スポーツを楽しむことができるのも、平和があつてこそ。戦争や紛争が世界からなくなることを願ってやみません。

(熊谷 郁夫)

