



小池さん(右から4人目)のアドバイスでチームワーク良く調理が進みます

南
台
友の会
仙
健康友の会
友の会だより

第257号
2023年9月12日

友の会のサークル「お父さんの料理教室」は、すぐに役立つメニューを中心に、デザートから「おもてなし料理、おせち料理」まで作っています。「お父さん」とは言っても男性以外の参加もOK。

この日のメニューは「和風のおもてなし・うなぎ料理」。料理の先生である小池敏夫さんのアドバイスを受けながら、食材を切ったり味付けをしたりしています。

メンバーの米田哲郎さん(太白区鹿野本町)は「声をかけられ昨年から参加しています。毎回新鮮な感じがして楽しいです」とにこやかに話していました。

※お父さんの料理教室は毎月第3(月)によつて第4)火曜日10時から、太白区中央市民センターで開催しています。(参加費は月1500円)



この日のメニュー「和風のおもてなし・うなぎ料理」

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



メールアドレス
n.tomonokai@gmail.com

核も温暖化も人類の危機だと痛感

― 原水爆禁止世界(長崎)に参加して ―

島崎 純子 (友の会副会長・若林ブロック)

長崎で開催された2023年原水爆禁止世界に参加してまいりました。

このような大会に参加するのは初めてだったことと、友の会からの参加が私一人だったので少し不安がありました

が、参加させていただき多くの学びがありました。

核の使用は地球を滅ぼす

1日目は午後4時ごろにホテル到着した後、すぐに原爆資料館に行きました。犠牲になつた方の遺品等

を見て、本当に原爆の恐ろしさを実感いたしました。

いまの核爆弾は、1発で広島・長崎に投下された原爆の1500倍から3000倍の威力があるそうです。

いま、ロシアのウクライナ侵攻が1年半も続いており、ロシアは核兵器による威嚇を強め隣国への核兵器配備などを進めています。もし本当に核を使うような

ことになれば、地球滅亡だと思つくと、背筋の寒くなる思いです。

温暖化対策は待ったなし

大会では11の分科会がありました。私は近年の夏の異常な暑さが気になつていたので、「平和の危機と気候危機」という分科会に参加しました。講師はプロダイバー歴40年、現在は環境活動家としても活躍中の武本匡弘氏でした。

武本氏は、「海の中から地球が見える」と言っていました。いま、海の中では海水の温度の上昇によりサンゴの白化現象が進行したり、北海道の方では海藻などがいなくなつたため、それを餌としている魚もいなくなり、危機的な状況にあると言っていました。

私が一番気になつたのは、温暖化によって北極の氷・永久凍土が解けて、凍結していた有機物が分解され、大気中にメタンガスや二酸化炭素などの温室効果ガスが放出されていることです。武本氏は、戦争なんかしている場合



参加者の熱気にあふれた全体集会 (8月8日)

ではなく、地球は一刻の猶予もないと言っていました。私もそう思いました。

台風の影響で一日の講演が半日となり、もつと聞きたいこともたくさんありました。でも、本当に勉強になりました。

台風6号が長崎に接近してくる中で大会参加でしたが、おかげさまで無事帰仙することができました。今回、世界大会に参加する機会をいただきましたことに、感謝と御礼を申し上げます。

御礼

今回は会員のみなさまに募金等は呼びかけませんでした。折り鶴等のご支援を何人かの方からいただきました。どうもありがとうございました。

また、仙台「平和七夕」にもみなさまからの折り鶴を提供いたしました。

仙台南健康友の会

「次代への記憶」

第8集を発刊します

戦争の体験や原水爆禁止世界大会参加報告などで構成する「次代への記憶」。第8集は10月1日発刊予定です。希望される方には無料でお分けしています。友の会までご連絡ください。

24816702



長崎市・平和記念公園にて、千羽鶴とともに(一番右が島崎さん)

次代への記憶

～二度と過ちを繰り返さないために～

第8集 2023年10月



仙台南健康友の会

10月～11月は「友の会仲間ふやし月間」

地域にひろげましょう、友の会の輪



全国の「共同組織」（友の会や医療生協組合員の仲間の総称）では、毎年10月～11月に「共同組織強化月間」として、会員を増やしたり、『いつでも元気』を読んでもらう方を広げたり、各地域で健康講座などを開催する活動にとりこんでいます。

仙台南健康友の会でも長町病院やつばさ薬局など民医連（民主医療機関連合会）といっしょに、感染対策を取りながら「仲間ふやし月間」としてとりくみます。

みなさんへのお願い

- ① お知り合いに友の会への入会をご案内ください。
- ② 読みやすく健康づくりに役立つ『いつでも元気』をご購読ください。
- ③ 「健康講座」や「健康相談会」などを開催する地域もございます。ご参加ください。（詳細はお問い合わせください）

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2023 9月号 380円 好評発売中

民医連70年 入居者の笑顔を求めて

けんこう教室 老眼

放射能の汚染土はどこへ？

レッツ体操

まちのチカラ 岐阜県御嵩町

食と健康 きちんと朝食

発行—養正医療研究所 〒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

読みやすく健康づくりに役立つ記事がいっぱいの『いつでも元気』。民医連の発行する月刊誌で、月ぎめ380円です。

購読の申し込み・見本誌を希望される方は友の会まで。

電話 248-6702

2年に1度、宮城県内の共同組織（友の会や医療生協の組合員の総称）が一堂に会して経験を交流する「宮城県民医連共同組織活動交流会」。今回は坂総合病院をメイン会場にオンラインで開催しました。県全体で約170名、仙台南健康友の会からは民医連事業所も含め25名の参加でした。

講演Ⅰは和田浩さん（長野県・健和会病院小児科医）による「医療現場から見えた子どもの貧困」。参加した保育士の結城香織さん（長町病



オンラインで和田浩さんの講演を聞く参加者

講演と県内の多彩な活動に学ぶ
宮城県民医連第14回共同組織活動交流会に170名の参加

院内内保育所おひさまルーム）からは、「医療の現場から見た子どもの貧困でしたが、保育の現場でもヒントとなる箇所がありました。病院・地域・保育園が一体となって活動できる場をつくっていききたいと思いました」との感想が寄せられました。

講演Ⅱは天下みゆきさん（宮城県議会議員・元宮城県民医連事務局長）による「県民が主人公の県政をめざして」。県民の声を聞かない村井県政を変える意義を痛感する内容でした。

助け合いの会の

取り組みを報告

最後に各共同組織の取り組みを発表。8つのテーマでの発表がありました。仙台南健康友の会は「助け合いの会」の活動について報告。それぞれの共同組織の発表は、私たちの友の会にとっても励みと参考になる内容でした。

今回の取り組みから学んだことをいかし、当面する10月から「友の会仲間ふやし月間」を成功させていきたいと思えます。

事務局長・平尾伸二

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

正しいスクワット

講師 メディカルフィットネススマイル(福岡市)
永田 晃一

下半身を中心に全身の筋肉を鍛えられるスクワットは、「キング・オブ・トレーニング」とも呼ばれます。正しいフォームとやり方を覚えて、いつまでも元気に過ごしましょう！

① ロボットロッキング

スクワットは下半身のトレーニングですが、体幹(上半身)のフォームもとても重要です。体幹のフォームがしっかりしていないと、せっかくのスクワットが腰痛や肩こりの原因になってしまいます。正しいスクワットの前提として、正しいフォームを身につけましょう。

- ① いすに浅く座り、足を腰幅に開く。
 - ② 両手を太ももに置き、背筋をまっすぐに伸ばす。
 - ③ 背筋を伸ばしたままで、上体をゆっくり前傾(約45度)させる。
 - ④ 背筋を伸ばしたままで、②の状態に戻る。
- ◎ 5回×3セット



●ポイント

- ・前傾する際に胸が遠くへ引っ張られるような感覚で



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

② スクワット

スクワットで注意してほしいのは膝の向きです。しゃがんだ時に、膝がつま先と同じ方向を向いているか確認してください。正しいフォームが身についていないと、膝を痛めることもあるので注意しましょう。

- ① いすから立ち上がって足を腰幅に開き、両手を胸の前で交差する。
 - ② お尻を後ろへ引きながら上体を前傾させ、5秒かけて中腰になる。
 - ③ 2秒かけて立ち上がり、①の状態に戻る。
- ◎ 10回×3セット

●ポイント

- ・股関節と膝関節をバランス良く曲げる
- ・膝に痛みなどの問題がなければ、膝がつま先より前に出てもOK



スクワットの まとめ

- ① 体幹のフォームをしっかり
- ② しゃがんだ時の膝の向きはつま先と同じ方向に
- ③ ゆっくり行うこと

<筆者からのメッセージ>

2021年4月号から約2年間、「レッツ体操」を担当させていただきました。今までご愛読・ご活用いただき、ありがとうございました。読者のみなさまからたくさんの感想をいただき、本当に嬉しく励みになりました。

これからも「自分らしい毎日が送れる身体づくり」をお手伝いできればと思っています。本当にありがとうございました。

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。

**未来に豊かな自然を残すために
名取ブロック**



板橋さんの話に聴き入る参加者

7月26日(水)に第一回学習会を「名取の環境を守る会」の板橋恵美子さんを講師に開催しました。テーマは「さよなら里山〜私たちの隣にある現実〜」です。かつては自然豊かだった愛島地区の里山は開発等によって保水力が弱まり、動植物の生態系も変わり、絶滅の恐れのある動植物が増えてきているなどいろいろな問題が生じているというお話を聴

きました。里山を守るために、そして、未来に豊かな自然を残すために私たちは何をすれば良いのかを考える機会になりました。板橋さんにはお忙しい中時間を割いて貴重なお話をいただき、ありがとうございます。

名取ブロック・鈴木 祐子



音楽と懇談で

楽しくひらひら

長町ブロック

7月11日(火)、よしの亭にて「友の会だより」配布協力者をねぎらう感謝のつどいを開催しました。17名の参加で、身体をほぐす軽体操

を行った後、配布協力者でもある湊邦造さんのギター演奏を楽しみました。そして、日ごろの配達でのエピソードなどを報告しあい、おいしいお弁当をいただきながらやかに交流しました。「年々配布部数が減ってきているので、もっと多く配達したい」「体力的にきびしくなってきたが、今年がんばる」など、みなさん前向きな発言が多かったです。これから元気に配達をして、友の会会員をふやしていきたいでしょう！

事務局次長・長澤 絹代



ギター演奏を聴く参加者

あすと長町第二住宅での健康カフェで長町病院若手職員奮闘！

8月5日(土)の健康カフェは、七夕飾りの揺れる第二復興住宅集会所で開催。若手職員5名が参加し健康チェックなどを行いました。住民の会代表の薄田栄一さんは「フレッシュな方たちの参加で入居者も喜んでいました。次回も楽しみにしています」と話してくれました。



高梨鈴奈さん(左・食養)



城後圭佑さん(右・リハ室)
左は長澤絹代事務局次長



菊池知希さん(右・検査室)



大久由華さん(左・南3階病棟)



工藤璃久さん(右・南4階病棟)

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
9月27日(水)	腰痛に負けない!	福岡祥子さん(長町病院 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2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



「マイ箸づくり」体験好評!

7月の地域公開講座は『環境にやさしいマイ箸づくり体験』。徳田実さん(仙台マイ箸作りの会代表)を講師に招きました。仙台市のごみの出し方や処理法の具体案、マイ箸づくり体験会に取り組んできた経過などを説明していただいた後、実際に箸作り。

6種類の木材(廃材)の中から好きな木を選び、かんなで削っていきます。かんなを使うのは初めてで、皆思うように削ることができず悪戦苦闘。徳田さんのアドバイスや手助けもあり、なんとか完成することができました♪

今後も箸づくり体験を環境問題に触れるきっかけとして広めていければと思います。

福岡 祥子(事務局次長)



かんなでひたすら削ります

高齢者配食サービス ほっと亭 ボランティア募集!

やりがいがあり、生きがいづくりにもつながるボランティア活動に参加してみませんか?

【活動曜日】 月・火・水・金

【活動内容】

- 調理スタッフ 12時半から16時ごろ
調理・盛り付け・洗い物ほか(厨房)
- 配達スタッフ 15時~16時半ごろ
配達地域:太白区長町・郡山・中田・袋原・四郎丸・西中田
自家用車またはほっと亭の電気自動車を使用

【問い合わせ先】 仙台南健康友の会事務局 248-6702

「ほっと亭」308-5030 または代表携帯 090-4633-4939



連載

時間栄養学を取り入れた
食事について～朝食編

その②

三浦 朋子 (長町病院 管理栄養士)

みなさん、こんにちは。管理栄養士の三浦です。暑い日が続いていますが体調はいかがでしょう？

「時間栄養学について」の2回目です。

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。

今回は、タンパク質の摂取時間の重要性です。タンパク質(大豆製品・卵・肉・魚介類)は、骨格筋の合成や筋量の維持・増加に重要であることが知られています。

図1は、健康な高齢女性をタンパク質の摂取時間に応じて「朝タンパク群」と「夕タンパク群」に分けたものです。図2は、これらを対象に、筋量、握力を調査した結果です。「朝タンパク群」の方が筋肉量や骨格筋指数、握力が高いことがわかりました。筋量増加効果を得るためには、タンパク質の摂取量だけでなく、摂取するタイミングも重要であることを示しています。

タンパク質は毎朝摂りましょう

タンパク質の量は毎食1～2品が適量です。日本人はゆっくり食事ができる夕食におかずが多くなりがちです。皆さんの食卓はどうでしょうか？焼き魚・肉入り炒め物・枝豆・冷やっこなどタンパク質のおかずが多くなっていませんか？その夕食のおかずを1～2品翌朝に回すことで朝のタンパク質摂取を増やすことにつながります。

毎朝のタンパク質摂取の習慣で、筋力を維持して、将来の転倒・骨折、寝たきりを防ぎましょう！(※腎臓病などでタンパク質を制限するよう言われている方は医師の指示に従いましょう)

(次号に続く)

図1

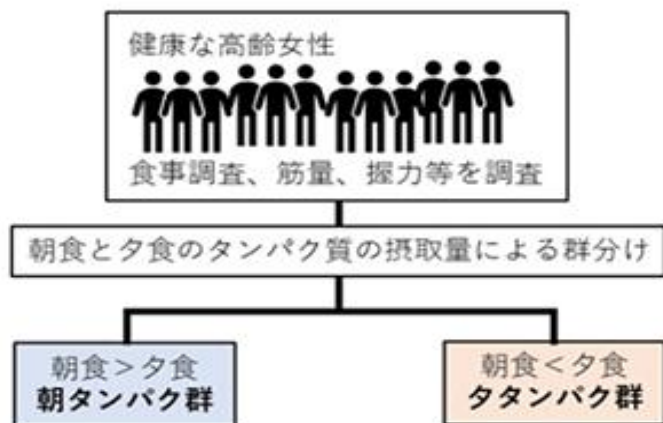
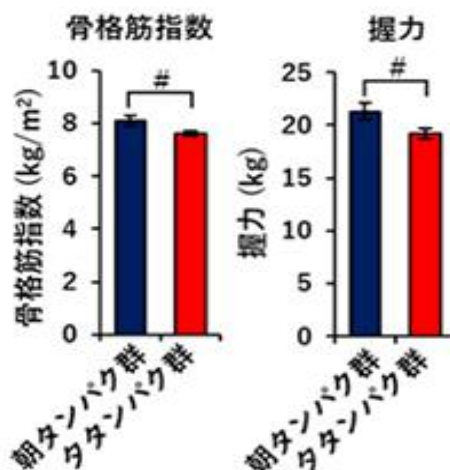


図2



参考資料：日本栄養士会健康増進のしおり 臨床栄養② 2023.3月号 (グラフは早稲田大学理工学術員 2021 出典より引用)

みなさんも健康づくりにチャレンジ!

秋の「健康づくりチャレンジ」を実施します。健康な生活習慣を身に付けるために、さあ、あなたもチャレンジ!

みなさんの応募をお待ちしています。

実施期間：10月1日(日)～11月30日(木)

対象者：友の会会員(家族会員含む)

参加方法：折り込みのチラシをご覧ください。

結果報告：取り組みが終わりましたらチラシ裏面の「健康づくりカレンダー」を友の会事務所にお届けください。(郵送・FAXでも可能です)

提出締切日：12月15日(金)

達成した方には記念品(図書カード)を贈呈します。





かまた ひろみ その⑥ 鎌田 弘美さん

(高齢者配食サービス ほっと亭運営委員、管理栄養士)



鎌田弘美さん

今年長町病院を退職後、高齢者配食サービス・ほっと亭でボランティアとして活躍している鎌田弘美さんをご紹介します。生まれは宮城県で、お父さんの仕事の関係で北海道や山形県など転々と。中学で仙台に戻り、医療関係の仕事へ就きました。最初は事務でしたが、食事の分野も担当することに。そこで医療の中で食の役割を痛感しました。その病院を退職後に長町病院へ。同じ時期に管理栄養士の資格を取りました。長町病院

では各職種が対等の関係で話し合い、栄養についても重視されていることに強く共感したとのこと。その後もスタートしたばかりの糖尿病療養指導士の資格を取得したりして、業務に幅が広がりました。「食事の分野はこれからさらに重視されると思います」と鎌田さん。前代表の寺島知子さんに声をかけられ、退職後にほっと亭にかかわるようになり。寺島さんが担っていた管理栄養士としての役割などを受け継いでいます。「以前から、食を通じてコミュニケーションづくりの役に立ちたいと思っていました。ほっと亭はボランティアさんも前向きで頭が下がります。これからも力を合わせて発展させたいですね」と生き生きと語ってくれました。

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、縮小ですが、今年度の会費の納入がまだの方は、早めの納入にご協力願います。

郵送の方で納入がまだの方には、振込用紙を同封しています。

振込用紙が必要な方は、ご連絡いただければお送りします。

また、友の会室でも納入を受け付けております。

なお、経済的事情等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。



第6回 写真コンクールに応募しませんか？

♪ 応募要項 ♪

応募期限	10月20日(金) 当日消印有効		
表彰	特賞	1名	5,000円分の図書カード
	金賞	2名	3,000円分の図書カード
	銀賞	3名	2,000円分の図書カード
	佳作	若干名	500円の図書カード

審査 広報委員会があたります。

発表 「友の会だより」11月号にて 入選作品は掲載いたします。

応募の決まり

- 1人1枚に限ります 撮影機材・テーマは問いません。他のコンクール等で入選した作品はご遠慮ください。
- 「プロ」(各種コンクールの賞の常連など)はご遠慮いただきます。
- プリントしたものを郵送するか、電子メールに画像データを添付して送りください。(アドレス n.tomonokai@gmail.com)
- 撮影者、テーマ、コメントをお書き添えください。
- 被写体の肖像権にかかわる問題が生じた場合でも、友の会は一切責任を負いません。くれぐれもご注意ください。



昨年の特賞受賞作品



◆病院内に七夕飾りを

鈴木 桂子(長町病院外来看護師)

長町病院の玄関と小児科外来に、今年は七夕飾りを設置しました。病院を受診する患者様の心の癒しになればよいと思います。



小児科外来の七夕飾り

◆昔を思い出し懐かしむ

安井 京子(太白区柳生)

お盆、彼岸の月になると7人兄弟の頃を思い出しなつかしいです。今は91歳の姉と私の2人だけになってしまいました。今年のお盆も墓参りに行き、姉と私の健康をお願いしてこようと思います。

◆今年の夏の暑さは格別

菅原 真璃子(若林区若林)

夏は暑いものと覚悟はしていたけれど、今年の夏はまた格別の暑さです。庭の雑草はぐんぐん伸びるけど、朝顔の花つきがいまいちです。暑さのせいでしょうか。

◆つばさだよりを楽しみに

青木 貴美子(太白区日本平)

「つばさだより」をじっくりと読みました。いままであまり気にならなかったのですが、今回はよかったです。睡眠に悩んだことはないのですが、思い当たることもあり、参考になりました。「つばさだより」をこれからも楽しみにします。

◆友の会だよりを楽しみに

土手内香代子(太白区四郎丸)

友の会だよりが届くのが、いつも楽しみです。パズルはむずかしいときもありますが、頭の体操にしています。

◆私の腹時計はしっかりと

千葉 友幸(太白区長町)

「時間栄養学」初めて目にしました。今回の連載でいち早く注目の研究を知る機会に恵まれ光栄です。私の腹時計はしっかり動いています。

◆議員のこれからに注目を

清水 厚子(太白区郡山)

お盆が過ぎても30度超えの暑さが続きます。9月には涼しくなっているでしょうか。こちらでも熱い戦いだった仙台市議会議員選挙でしたが、投票率が34.3%と過去最低だったようです。暑かったとはいえ、棄権する方が多かったことは残念です。選挙戦の争点となった「仙台赤十字病院をなくさないで」「学校給食費は無料に」などの要望に新しい議員さんたちがどういう態度で臨むのか、しっかりと注目していきたいと思えます。



◆参考になるレッツ体操

森山 好子(太白区鉤取本町)

レッツ体操、参考になりました。テレビを見ながらでもできるので、いいですね。(長続きできてないのがちょっとね)

◆ジョギングの汗もポタポタと

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今年の夏も暑いですね。夜のジョギングの時の汗の量もポタポタと垂れるほど、一気に増えました。

◆強引なやり方に怒り

佐藤 洋子(太白区袋原)

私は「マイナ保険証」は作っていません。マイナカードもこの5年で1度しか利用していません。だが保険証が廃止になれば作らなければならぬのか、係に問い合わせたところ「強制ではない」との返事。新しくカードをつくれれば間違い件数の多いことや他人の個人情報と紐づいていることなど怖い話が次々と。あるクリニックでカード読み取り機を導入したのに使えず、閉院を考えているという記事もありました。それでも「マイナ保険証」を強引に進める政府の姿勢に腹がたちます。

◆みなさんのたよりが楽しみです

宍戸 次夫(太白区長町南)

友の会だよりを毎回楽しみに拝見しております。みなさんのたより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。

◆訪問診療に感謝

富田 はな子(太白区郡山)

はな子ばあちゃんの代筆をしています。訪問診療に来ていただいで、感謝しています。ありがとうございます。

◆地球がこわれていくみたい

千葉 昭子(太白区羽黒台)

地球がこわれてゆくみたいで悲しい。生きもの、自然も神様は素晴らしいものとして創られたのに。

◆健康寿命を延ばしたい

名須川 征子(太白区袋原)

友の会だよりのレッツ体操や栄養学(朝食をしっかり摂る効果)を参考に健康寿命をのばしていきたいです。

◆「聴診器」に感動

菅のぶ子(太白区長町)

毎回来しみにしております。皆様のご活躍と投稿に心温まります。「聴診器」を書いた熊谷郁夫会長は優しいお人柄の方だなあといつも感動しています。

◆パズル楽しかったです!

高橋 凜(太白区長町)

友の会パズル、とても楽しかったです。小学校5年生です!

◆混迷する世の中

山口 和男(太白区萩が丘)

物価高が続いてどうなるのか?混迷している。世のゆがみ

格差・貧困 物価高

わたしの作品



菊地 力治(太白区長町) **色紙絵**

佐藤 誠子(太白区長町) **絵手紙**



安齋 キヨ子(太白区西中田) **絵手紙**



初めのちぎり絵



福岡 祥子(事務局次長) **ちぎり絵**



山田 英子(太白区長町) **ちぎり絵**

助け合いの会に感謝

我が家は築数十年の小さな家なので庭だけが目立つ。庭には好きで集めた山野草が所々散らばっている。シラネアオイ・山シャク・白花イカリ草・忘れな草・熊谷草等々。

以前は折に触れ庭に出て自分で草むしりを楽しんでいたのだが、最近は寄る年波、三脚歩行もままならず伝い歩き。従って庭は草ボウボウ。そんな時友の会の助け合いの会があることを知らされ早速連絡。昨年から手助けして戴いたお陰で、スッキリ。また、メンバーの中には山野草の知識をお持ちの方が居るらしく、イワカガミの群落のなかのドクダミを上手に選り分け細かい作業まで分担、まさに感謝の言葉しかない。

私の命ある限り、土地の所有権のある限り毎年お願いしたい。物価は年々高騰を続け年金生活者にとっては時期を得た地獄の仏、感謝感激アメアラレである。

暑いさなかの作業ボランティアの方々に宜敷く感謝を込めて。

小河原 武(太白区ひより台)

(わたしのひとこと) 続き

◆ 私たちに寄り添う政治家を

只野 素子(太白区袋原)

この暑さで、用のない日は引きこもりです。9月から燃料費(電気・ガス)とともにガソリンも：毎度の値上げに驚きませんが(諦め)、消費に回すお金が少なくなつて景気が良くなるわけがないです。不安のない生活を送るためには、私たちに寄り添ってがんばる政治家を応援しましょう。

◆ 教員の働き方の改善を

高橋 愛一郎(太白区長町南)

教員の時間外労働の実態はかなり深刻です。仙台市立中学校では、国が脳・心臓・精神疾患のリスクが高いとしている月80時間を超えている教員が昨年度は21%(5人に1人)もいたことが明らかになりました。教員の配置数を増やすこと、部活動を社会教育に移行する環境を整備することが求められています。

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感謝の気持ちを表す言葉。
- ②「富士山」を英語で言う「○○○○フジ」。
- ③「句読点」は「○○○○」と「読点」の総称。
- ④「学生街の喫茶店」などで知られるフオークグループ。
- ⑤紙や皿など平たいものを数える際に使われる単位。
- ⑥ベッドなどのサイズで、シングルとダブルの間。
- ⑦建築物の外囲いに設けた出入り口。

「タテのカギ」

- ①物事の状態をそのまま保ちつづけること。
- ②耐え忍ぶこと。
- ③中国の王朝。李淵が隋を滅ぼして建国。
- ④船舶の移動のために人工的に造られた水路。
- ⑤○○○○網は漁網の一種で、海底や調定された深度をさうもの。
- ⑥戦争や武力紛争を一時的に停止すること。
- ⑦すぐれて大きいさま。りっぱであるさま。
- ⑧普段と変わりないこと。

①	E	②	③	④	
		⑤			⑥
⑦	⑧			⑨ D	
⑩			⑪		
	⑫	B		⑬	
⑭ A			⑮	C	

解答欄

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

▼前回の答え

「カフトムシ」

①	セ	②	ン	③	バ	④	ヅ	ル	
	ト			⑤	カ	⑥	ケ		ウ
⑦	ナ	⑧	イ		ン			⑨ E	シ
	キ			⑩ B	ブ	⑪	タ		
⑫	イ			⑬ D	ス		⑭	キ	マ
⑮	カ		⑯	ム		⑰	リ		
⑱	イ	シ	ヤ			⑲	チ	A	カ

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きます。ご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**10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(敬称略)

- ◎及川 博夫(青葉区西花苑)
- ◎大内 經子(名取市ゆりが丘)
- ◎小室 幸(太白区中田町)
- ◎菅のぶ子(太白区西の平)
- ◎高橋 凜(太白区長町)
- ◎千葉 友幸(太白区長町)
- ◎富田 はな子(太白区郡山)
- ◎名須川 征子(太白区袋原)
- ◎成瀬 真衣(テラステーションながまち)
- ◎米道 かつよ(若林区若林)

◎7月号のパズルには30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。



8月の「ふれあい健康サロン富沢」は、ちぎり絵を楽しみました

聴診器

「おかんのんさん」：この言葉を聞くと、子ども時代のこと懐かしく思い出されます。▼私は長町1丁目(長町北町)の商家に生まれ育ちました。子どもたちの遊び場は「おかんのんさん」の境内でした。広くはなかつたけれど、石碑や石灯籠あり、お堂の下には丸太が置かれ、かくれんぼには好都合でした。お堂の脇には小さな家があり、「おかんのんさんのおばちゃん」が住んでいました。夏休みに入ればラジオ体操の会場となり、お堂は子どもたちに開放され、夏休み帳や子ども会の七夕飾りに専念しました。▼大震災から十三回忌となる今年、「奈良・東北のみほとけ展」が多賀城市の東北歴史博物館で開催され、私は初めて「おかんのんさん」にお会いすることができました。思わず手を合わせ、たたくみました。華奢な体つきに愛らしいお顔。1300年前に作られた東北最古の仏像だそうです。保存会があることも知りませんでした。マンションに囲まれても、今度はあの地でお会いしたいです。

(今野 裕子)