



保育士さんののていねいな指導で、好みのデザインのペンダントをつくりました

毎回好評をいただいている「地域公開講座」。10月は25日、「作ってみよう、アクセサリ」というテーマで開催しました。

講師は、長町病院の院内保育所「おひさまルーム」の保育士さん。みんなでペンダントづくりを楽しみました。「あつ、今日着てきた服と合うわね」「キラキラ輝いてきれい」と、参加者の楽しそうな声が飛び交う講座に。

参加者の一人は、「来月パートナーの誕生日なんです。世界で一つだけの、いいプレゼントが作れました。参加してよかったです」と笑顔で話してくれました。

※地域公開講座は毎月第4水曜日の午後2時から、地域交流サロンよしの亭で開催しています。今後の予定については、8ページをご覧ください。



第258号
2023年11月14日



作品を身に付け、
みんなで記念撮影

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

地域に寄り添い頼りにされる友の会へ

「仲間増やしキャンペーン」へのご協力を

10月、11月は、全国の民医連（民主医療機関連合会）の共同組織（友の会や医療生協など）が「仲間ふやしキャンペーン」にとりくんでいます。健康講演会やサークル、助け合いの会などを通じ、友の会の輪が広がっています。

コロナ禍や物価高などで、地域の人々のくらしが悪化しています。貧困や孤立をなくし、「だれもが安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるため、みなさんで手を携えて、地域に根をはった大きな友の会にしていきたいでしょう。

◆みなさんへのお願い◆

- ◎ ご近所・お知り合いの方をぜひ友の会にご紹介ください。
- ◎ 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。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2023 12月号 380円 **好評発売中**

民医連 70年 **9条の碑**

けんこう教室 認知症世界の歩き方(下)
高齢者の移動手段 確保して 滋賀
レッツ脳トレ

まちなちカラ 新潟県弥彦村

食と健康 年越し中華風鍋

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



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。

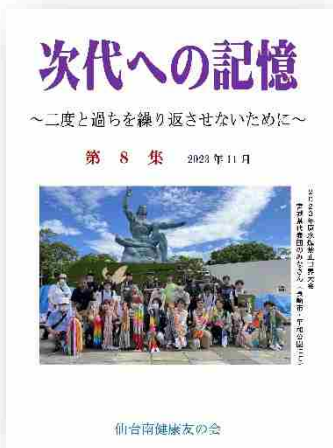
12月の表紙は、坂総合病院附属北部診療所に建立した「憲法9条の碑」

「次代への記憶」

第8集を発売しました

友の会社会保障部で毎年編集・発行している「次代への記憶」。第8集を発売しました。テーマと執筆者は次の通りです。

- 「戦争は繰り返してはならない」
小河原 武さん（太白区ひより台）
- 「知っているなら伝えよう
知らないから学ぼう」
大友 寿美子さん（太白区ひより台）
福田 禧美さん（太白区四郎丸落合）
- 「折り鶴に祈りを込めて」
- 「原水爆禁止世界大会参加者の報告」
- 「地球には一刻の猶予もない」
島崎 純子さん（若林区若林）
- 「二度と原爆の悲劇を
繰り返すことのないよう」
鷲岳 志保さん（長町病院診療サービス課）



「次代への記憶」は「希望の方に無料でお分けています。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す。

連載

時間栄養学を取り入れた食事について

その③

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。急に寒くなりましたが、衣類での体温調整は上手にできているでしょうか？

私たちの体で行われている消化、吸収、栄養に変える代謝の働きは、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。

3回目は、「夕食時刻による食後血糖値の影響」についてです。

食後の血糖値は、エネルギー、炭水化物、食物繊維などの栄養素の含有量、食べる速度(早食いか、20分以上かけてゆっくり食べるか)などの影響を受けることはご存じでしょうか。それに加えて、食べる時間も影響があることが分かってきました。まず、食後の高血糖は私

たちにどのような影響があるのでしょうか？

【食後の高血糖や一日の血糖変動が及ぼす影響は？】

肥満になりやすい、動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞のリスクを高める、アルツハイマー型認知症の発生リスクが高まるといわれ、なるべく食後高血糖にならない食べ方が推奨されています。

◎夕食時間が遅いと

血糖値は上がりやすい

皆さんも食事を食べた後に体が温かくなるのを感じたことがあると思います。食べ物を消化吸収する活動が活発になることで体熱が生み出されエネルギーを消費しています。この食事誘発性熱産生が朝食や昼食と比べて、夕食ではなんと50パーセント低下するのです。そのため、食後のエネルギー消費が少なくなる夜間の方が血糖値が上昇しやすいのです。

◎夕食はなるべく早めに！夕食を夕方6時に食べた時と夜9時に食べた時で血糖値は違う

京都女子大学の今井氏らが若年

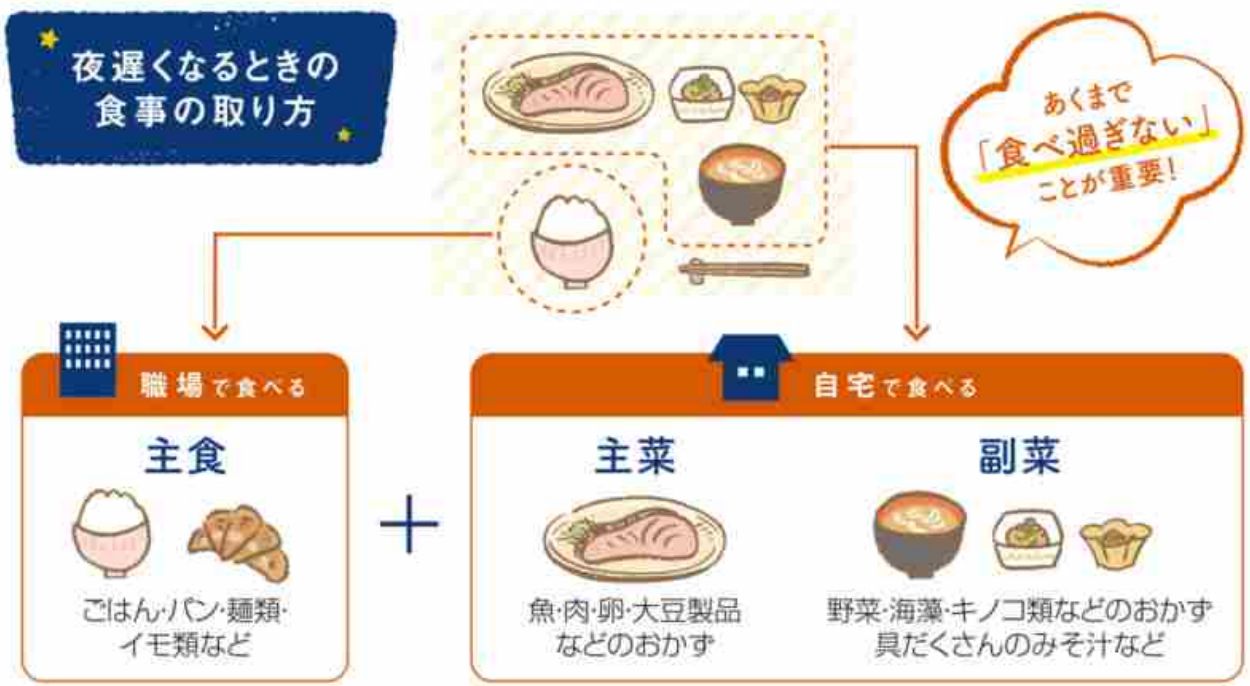
の健康成人を対象にした研究で、夕食を夕方6時に食べた時と夜の9時に食べた時の食後の血糖値を比較しました。食べる時間が3時間遅くなるだけで血糖値が大きく上昇し、真夜中過ぎまで高血糖状態が持続する結果が出ました。肥満や糖尿病の予防のために、夕食はなるべく早い時間に食べましょうね。

◎夕食が遅い時は、下の図のように先に主食だけ食べておくと食後や夜間の血糖値は上がりにくい

先に述べた研究では、夕食を2回に分けて食べた日は、血糖変動、食後の血糖値は、夜の9時の夕食に比べて大きく低下しました。

仕事などで夕食が遅くなる方は、夕方におにぎりまたはサンドイッチなどを食べて、夜は野菜+おかず(たんぱく質)を食べるというように夕食を2回に分けて食べることで、食後の血糖上昇や夜間の高血糖を抑える事ができると分かっています。(糖尿病で薬物療法を行っている方は主治医に確認してから行いましょう)

(次号に続く)



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

講師 寺岡 かおり
日本保健医療大学

「レッツ体操」の新シリーズは、理学療法士の寺岡かおりさんが担当します。まずはウォーミングアップとして下半身のストレッチからスタート！

① 太ももの後ろ～ふくらはぎストレッチ

- ①いすに浅く座る。
 - ②左足を前に伸ばし、左足のつま先を上に向ける。
 - ③右手を右足の太もも辺りに置き、上半身を安定させる。
 - ④左手をゆっくり滑らすように左足をマッサージしながら上半身を前に倒し、左足のつま先をつかむ。そのまま10秒間維持する。
- ◎3セット
※反対側も同じように行う

つま先をつかめない場合は無理せずできる範囲で！





寺岡 かおり (てらおか・かおり)
 日本保健医療大学 理学療法学科 講師
 理学療法士、博士 (公衆衛生学・筑波大学大学院)
 コロナ禍の高齢者の体力の変化について研究した論文で、
 第30回日本老年医学会優秀論文賞を受賞



筆者からの メッセージ

日本保健医療大学講師
 で理学療法士の寺岡と申
 します。

昨年まで東京保健生協
 (東京民医連) で地域のみ
 なさんに運動指導などを
 行いながら、大学院での研
 究に取り組んできました。

「新型コロナウイルス感
 染症流行下の高齢者の体
 力の変化～パフォーマンス
 テストを用いた検討～」
 (『日本老年医学会雑誌』
 2022年59巻4号) は、足
 腰を中心に高齢者の体力
 が低下していることを明
 らかにした論文です。

この連載では、コロナ禍
 で低下した体力を向上する
 ストレッチやエクササイズ
 を紹介します。一緒に頑張
 りましょう！

② かかと上げトレーニング

- ①両足を腰幅に開き、いす
または壁につかまる。
 - ②かかとをできるだけ上げ
て、ゆっくり下ろす。
- ◎10回×3セット



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。

「次回も参加したい」と期待の声
西中田・柳生



講義を聞いて身体を動かしました

今年6月に開始した西中田・柳生地域健康懇話会。9月22日は「知れば、猫背は治る!」というテーマで、福岡祥子さん(作業療法士)がレクチャーしてくれました。ひざ立ちやおしり歩き、壁立ち、四つん這いなどを実際に体験し、猫背予防のコツを学びました。



野草園を散策する参加者

秋も次第に深まる中、西部IIブロックでは仙台野草園で「秋のつどい」を開催しま

南部ブロック・安齋 キヨ子
「秋を満喫」
西部IIブロック

長町病院4階病棟看護師の大槻洵子さんが参加し、血圧測定を行いながら参加者からの質問にていねいに答えてくれました。また、長町病院で実習中の東北大学の医学生も参加。「地域の方との距離が近い病院ですね」との感想を話してくれました。チラシを見て参加したという方が「次回も参加したい」と友の会に入会してくれました。

まず園内を散策。様々な植物をみなさん興味深げに観て回りました。その後、広場で昼食。時間を取って交流する予定でしたが、雨が降ってきたため早めに切り上げ。しかし、21名の参加で楽しいひとときを過ごすことができました。また、友の会の入会や『いつでも元気』を購読してくださる方もいました。事務局長・平尾 伸二

楽しく健康チェックと「便と健康」の学習
復興住宅健康カフェ

毎月第1土曜日に行っている「健康カフェ」。10月7日は復興第一住宅で行いました。

長町病院から遠藤淳一郎さん(はなみずき)、桑田由樹さん(4階病棟)、平渡さおりさん(外来)、阿部直樹さん(検査室)、中塩加久子さん(管理部)が参加、住民の健康チェックを行いながら、対話を深めました。友の会からは平尾伸二事務局長、長澤絹代事務局次長、長町ブロックの相原和子

さん、佐藤誠子さんが参加しました。スタッフや子どもも含め延べ20名の参加となりました。最後は阿部直樹さんによるミニ講話「便と健康」。スライドを使っての話を、みなさんうなずき、時に笑いながら聴いていました。次回は年明け1月。「待ち遠しいねえ」と話して会場を後にされる方もいるなど、好評でした。

みやぎ生協荒井店(若林区)での健康相談会に多くの方



天気にも恵まれ屋外での健康相談に

11月2日、若林健康友の会との共催で、みやぎ生協荒井店で健康相談会を開催しました。買い物を終えたお客さんなどが「何やってるのかしら」と相談に。チラシでの宣伝も奏功したのか、昨年の倍の20名が相談に見えました。長町病院から看護師の高山ちづるさんと佐々木紫乃さんが参加。佐々木さんは、「こうした機会を通じて健康相談ができていいことと感謝しました」と感想を話してくれました。



聞き取りをする遠藤淳一郎さん(左)

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。

スツタの健康相談に

多くの来訪者 西部IIブロック



真剣な表情で体脂肪測定

バーによる事前の呼びかけが功を奏したようです。チラシを見て参加したという方が、「また開催してほしい」と友の会入会。『元気』もお二人が購読を申し込んでくれました。

福岡祥子事務局次長による「講評」の後、菅原昌子副ブロック長の閉会あいさつ。実り多き企画となりました。

西部IIブロック・久戸 治美

身体を動かしながら

「ねこ背」を学ぶ 名取ブロック

名取ブロック第2回学習会を、9月26日に名取が丘西集会所で開催しました。テ



福岡さんの話にうなずきながら

ーマは「ねこ背のお話と健康体操」、講師はいま人気の長町病院作業療法士・福岡祥子さん。

「人間が二足歩行になつたことで何が起きたか」「人間が進化した反面、背骨を動かすことが苦手になつてしまった」「犬や猫がしょっちゅう背骨を反らしている。それは生き物の『自己調整法』

「良い姿勢とは骨格と身体にうまくあずけること。身体を正しく骨に乗せること」など、日頃あまり気にしていな

いことに気づかされました。犬や猫にも学び、いつか忍者の身体の動きのことを学びたいもの。身体を動かしながらのつどいでした。

名取ブロック・熊谷 郁夫

毎月の「ロ」主体操で

「元気はつぱり」 緑ヶ丘班

毎月開催している緑ヶ丘班。10月も渡辺建寿さんを講師にみんなで楽しくコグニサイズ（認知症予防体操）を行いました。友の会の安齋キヨ子副会長と長町病院の遠藤奈々さん（地域連携・医

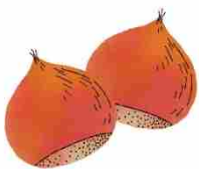


ボールを使って楽しく身体を動かします

療相談室）も参加し、座って行うストレッチや筋力トレーニング、ボールを使つての運動などで体も頭もたくさん動かししました。

ボール運動では、隣の人へのパスと同時に反対側の人からのボールを受け取る瞬時の判断が求められ、失敗の度にみな大笑い。毎回楽しく運動できる場となりました。

事務局次長・福岡 祥子



楽しく笑って

敬老祝う

ふれあい健康サロン富沢

毎月開催の「ふれあい健康サロン富沢」。9月18日の敬老の日には恒例の「敬老祝い会」を開催しました。今回は東北学院大学落語研究会のお二人、藍舎都羽（あいしやどー）さんと黄亭花透音（きいてはなすね）さんをお招きして「落語会」。黄亭花透音さんは1年生で、この日が2度目の高座とのこと。

ご自分の孫ぐらいの年齢のお2人の話に、みなさん笑ったりうなずいたりしながら聴き入っていました。



落語を楽しみました

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
11月22日(水)	知っておきたい薬の副作用	つばさ薬局長町店 薬剤師
	12月はお休みします	
2024年 1月24日(水)	身近な材料でポーチづくり (材料費として200円頂戴いたします)	島崎 純子さん(友の会副会長)

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



「傾聴」について学ぶ

毎年行っている「ボランティア学習会」。今年は10月6日、「傾聴について」というテーマで開催し、助け合いの会やほっと亭のボランティア12名が参加しました。講師は森山英子さん(認定NPO法人仙台傾聴の会共同代表)。森本さんは二人組でのやり取りを組み入れながら、「傾聴」の基本やポイントをわかりやすく説明してくれました。

参加者からは「こういうことを知っておくと普段の活動に役に立ちますね」「また開催してほしいです」などの感想が出されました。



対話を実際におこないました



10月の歩ゆう会は、秋保森林スポーツ公園で秋の味覚・芋煮を楽しみました。

歩ゆう会芋煮会

♪お知らせ♪

仙台南健康友の会・うたごえ喫茶は、「長町うたごえ喫茶」に名前を変更し、開催しています。

◎当面の開催日は

11月28日(火)	時間は午後2時から4時 会場は太白区文化センター 展示ホール
12月25日(月)	
2024年	
1月29日(月)	

問い合わせ先: 高橋賢一 電話 080-1657-0727





あべ なおき その⑥ 阿部 直樹さん (長町病院 臨床検査技師)



阿部直樹さん

長町病院検査室室長で、友の会の活動に積極的に参加協力してくれる頼もしい存在、阿部直樹さんをご紹介します。
生まれは山形県大江町左沢(あてらざわ)。寒河江市の隣町です。東北の歴史にとっても興味があり古戦場や城跡巡りが好きとのこと。小説『炎立つ』がきっかけで、行った先々では目を閉じて昔の情景を想像するのが楽しいそうです。またキャンプ歴は30年と筋金入りで、相談にも気軽に応じてくれます。
臨床検査技師をめざしたのは中学1年の時。左胸が痛み、心エ

コー検査をした際にモニターに映し出された自分の心臓に驚き、感動したのがきっかけです。大学卒業後坂総合病院に入職し、その後は泉病院、長町病院へ。長町病院は14年目になります。
「以前、全国の友の会などの交流集会に参加し、友の会の方々の活躍や病院に対しての思いやり、期待していることを学んだんです」友の会も職員もみな同じ視点で、一つのことを話せる関係を築きたいと考えており、それができるのが班会だと思えます。健康講話を通して笑顔で話し合える、そんな関係を今後も築きたいです」と力強く語っていただきました。
検査室全員が班会に講師参加しよう！と方針を立てる阿部さん。友の会に対する意識の高さを感じることができそうです。

下期健康チャレンジは11月いっぱい

第14回「健康づくりチャレンジ」は、期間が10月1日～11月30日です。

チャレンジされている方は、終了したら、9月号に同封した「健康づくりチャレンジカレンダー」に記入の上、12月15日(金)まで友の会室にお届けください。(ファックスでも結構です)

達成者には図書カードを進呈いたします。

ファックス番号
746-5146



片寄教頭(左)に記念品を手渡す長澤絹代事務局次長

「これからも続けたい」などの感想が
長町小学校の児童対象に健康づくりチャレンジ実施



保健部で毎年取り組んでいる「健康づくりチャレンジ」。上期は開校150年を迎えた長町小学校の児童を対象に実施しました。
ちようど夏休みにチャレンジできようように7月初めにチラシを渡し、夏休み後に結果のカレンダーをいただきました。

児童94名、保護者の方47名がチャレンジしてくれ、カレンダーを提出してくれた方々には片寄角洋教頭を通じ記念品をお渡ししました。

チャレンジカードには「チャレンジしてよかったね」などのコメントを書いて下さっている担任の先生もいらして、楽しく取り組んでいる様子を感じることができました。

チャレンジの感想より

- お手伝いをして色を塗ると自然にまたやりたいと思えたので、すごくよかったです。(5年生)
- 絵本の読み聞かせをしたり新聞や本を読んだりしました。意識的に読書をしたせいか、子どもたちも本を読む時間が増え、良い習慣が得られたように思います。(保護者)
- 毎日ラジオ体操すると、とても気持ちよくなりました。(3年生)
- 毎日ちゃんと食べたので、熱中症にならずに済みました。(3年生)
- このチャレンジがきっかけで、よくかんで食べる習慣がつかえました。今後続けていくように話していきたいです。(保護者)
- 早起きして朝遊ぶ時間を長くできました。(1年生)
- ママといっしょにできてうれしかったです。(1年生)



◆幼い頃にタイムスリッパ

菅のぶ子(太白区西の平)

前号の聴診器を読み、「おかんのんさん」の言葉で私の幼い頃にタイムスリッパしました。母に連れられ、毎月「おかんのんさん」にお参りしてました。当時は「おかんのんさん」という名のお寺だと思っておりましたが、後で「観音様」に親しみを込めての言葉と知りました。思い出させていただきありがとうございます。

◆朝ごはんづくりの参考に

高橋 啓子(太白区青山)

管理栄養士三浦さんの連載を読み、朝ごはんづくりの参考にします。

◆パズルが解けて満足感

宍戸 次夫(太白区長町南)

友の会だよりは隅から隅まで全部見えています。楽しいです。また、パズルが解けた時の満足感は格別です。「頭と体」の体操です。これからもよろしくお願ひします。



◆日本語っていいなあ

高橋 勝子(青葉区八幡)

日本語って、改めていいなあと思います。今回のパズル解答「モミジガリ」なんてスバラシイの一語につきると思います。これ以上の言い表し方が見つかりません。

◆初めての海外旅行

金成 裕子(青葉区落合)

はじめての海外旅行(グアム)に行ってきました。コロナ禍でとじこもりになり不安を感じましたが、日本のようなマスク姿はなくコロナ前の姿に戻りました。前向きで元気になりました。

◆インフルエンザも心配

ペンネーム・アワチャン

秋の気配感じるも、まだまだ暑い日が続いてますね。いつになつたら、エアコンなしの生活ができるのでしょうか？コロナ、インフルエンザ感染も増加中こちらも心配です。

◆体調管理に気をつけて

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、秋彼岸になり急に気温が下がりましたね。今年の夏はとて暑い日が続いていたので、過ごしやすくなつた今は、少し肌寒くすら感じています。コロナだけでなくインフルエンザも流行っているのです、体調管理には気を付けていきたいと思います。

◆歯が痛くて歯医者に

佐藤 洋子(太白区袋原)



元気が一番、口も達者、食欲もバリバリ。だったのに10日程前から歯が痛くよく噛めない。歯医者に行ったら歯茎が弱り歯が下がりぶつかるのと。削って矯正してもらった。その日は熱っぽく体もだるい。いつもより早い時間に床に就いた。

◆ちぎり絵など上手で感心

斉藤 恵美子(太白区三神峯)

毎回の友の会だよりのしみにしています。皆さんちぎり絵など、とても上手で感心します。

◆彼岸花の群生に感動

安井 京子(太白区柳生)

暑い暑いと口ぐせに言ったら、秋彼岸も終わり朝晩の涼しさにホッとしています。まつかな彼岸花の群生を観て声を出してしまいました。いつみてもきれいです。まつかな、彼岸花。



◆健康チャレンジがんばる

中里 朋子(太白区長町)

この暑さは、いつまで続くのでしょうか。朝は涼しくなってきましたが、日中との寒暖差で体調を崩さない様にしようと思つてます。毎年チャレンジ頑張ります。

◆温暖化対策は待たなし

清水 厚子(太白区郡山)

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り30度超えの暑さからやつと秋になりましたが、短い秋になりそうです。猛暑の影響なのか、金木犀は例年より遅く咲き、春に咲いた「絵筆菊」がまた咲いています。異常気象が常態化して、日本の季節は四季でなく長い夏と冬の「二季」になるかもしれないとも言われています。秋がなくなるかと紅葉狩りもできなくなりますね。美しい日本の四季を残すためにも、温暖化対策は待たなしです。

◆食事に勝るものなし

千葉 友幸(太白区長町)

連載「時間栄養学」の、「朝タンパク質群」「夕タンパク質群」はとも興味深いお話です。食事にまさるものはありませんね。

◆住居貸してくれず困る

山口 和男(太白区萩が丘)

姉(89才)が立ち退きを迫られ、住まいは見つけても高齢者だからとどこも貸してくれず困っています。

高齢者

住まい見つけど拒まれる

◆身体に気を付けて
秋保隆(太白区秋保町)
いつもお世話になってます。今年はいつともより暑くていつになつたら秋がくるのか？皆様も身体に気を付けてお過ごし下さい。

わたしの作品



菊地 力治(太白区長町)色紙絵

菅原 和恵(太白区八木山弥生町)

絵手紙



森山 好子(太白区鉤取本町)

絵手紙



第6回写真コンクールの審査結果は、別刷りとしていきます。

塚本 令子(太白区四郎丸落合)

ちぎり絵



藤田 洋子(太白区鹿野本町)ちぎり絵

(わたしのひとことと続き)

◆脳にもよい食事を

鈴木 桂子(若林区)

三浦朋子さんの連載を楽しみに読んでいます。高校2年の息子の健康管理のため食事を見直し、脳にもよい食事をつくりたいと思います。

◆夫もさぞ暑かったかと

横山 洋子(太白区郡山)

猛暑の中、夫の一周忌を済ませホっとしましたが、9月になったというのに暑い日！墓石は触れられない程で夫もさぞ暑かったろうと思います。

◆野草園散策楽しみに

浅見 まさ子(太白区太白)

連日の暑さで今年の紅葉は遅いとか。「友の会だより」を届けてくださった方が、来月の野草園散策に誘って下さいました。数年ぶりの野草園楽しみにしたいと思います。

◆頭の体操を兼ねて応募

渡邊 弘美(長町病院総務)

今まで応募したことはありませんでしたが、頭の体操を兼ねて今後も応募していきたいです。

◆ちぎり絵が楽しい

青木 貴美子(太白区日本平)

思いがけなく新日本婦人の会に入り、ちぎり絵を教えてくださいました。まだ2回なので、絵心もなく恥ずかしいかぎりです。先生やお友達の方の真似ばかりしています。でも、楽しいですよ。

◆ボランティアに感謝

津田 日出子(太白区長町)

「助け合いの会」にお願いし、草取りをしていただきました。ボランティアの方に大変ていねいに作業していただき、とてもきれいになりました。どうもありがとうございました。



小林 信雄(太白区長町)折り紙

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○○○○コレステロールは酸化させないことが重要。

⑤黒と白のまだら模様の猫を○○猫という。

⑥約束・契約などを行うこと。

⑧年下の女きようだい。

⑨水族館の人気者。漢字では「海驢」

⑪三味線・琴・ギター・バイオリン等に張っているもの。

⑫「オムツ」をこう呼ぶこともある。

⑬これをとり過ぎて尿酸値が

⑭

高くなると痛風になり易い。

「タテのカギ」

①「とんびに○○○○をさらわれる」とは、ものを不意に奪われること。

②吸○、○紅、ひと○。丸に入る漢字の読み

③北海道の阿寒湖で群生する国の特別天然記念物。

④胃の中のものをもどすこと。

⑦「ガード下」とも呼ばれ、大都市では商店街にもなる場

⑧生きている時は「匹」、水揚げされると「杯」、干すと「枚」と数える生物。

⑩キリスト教の司祭の呼び名。

⑫生野菜の対義語は○○野菜。

⑬自分の兄弟姉妹の娘。

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

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

解答欄

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

▼前回の解答

「モミジガリ(紅葉狩り)」

①	E	②	③	④	
ア	リ	ガ	ト	ウ	
ブ		⑤	マ	ウン	⑥
⑦	⑧	ン		⑨ D	ガ
ク	テ		⑩		ロ
⑪	イ		イ		-
マ		⑫	B	⑬	
	⑭	セ	ミ	ダ	ブル
⑮	A	ン		⑯	イ
モ					ジ

応募のしかた

☆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。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。切は**12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。

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ご好評いただき、連日予定が入っています。できるだけお待たせしないよう要望にお応えするために、もっと多くのボランティアの皆さんの力が必要です。草取りや掃除など、無理のない範囲で参加できます。希望される方、お問い合わせは友の会まで。
248-6702

聴診器

もう50年も前になるだろうか。黒澤明監督、志村喬主演の「生きる」を観た。今後の人生の羅針盤になる

映画だと、えらく感動した記憶がある。是非両親にも観せたいと思った名作である▼もう当時の親の年齢を超えた今、改めて「生きる」をネット配信動画で鑑賞した。志村喬の名演技に魅せられ、最後にブランコに乗り「ゴンドラの唄」をしやがれ声で歌う姿は、何とも言い難い情景であった。「生きる」の映画は今を生きる私達に問題を投げかけている。若い時の「生きる」の感想は、「今後充実した人生を過ごしたい」のような事を思っていた。70代になり改めて「生きる」を観て「世の為、人の為に、また自分の為にも人生を精一杯生きなさい。やる気になればなんだって出来る!」と黒澤監督は語っている気がした▼映画では地域の子どもたちが遊べる「公園」を残して逝ってしまったが、私には何を残せるのだろうか?まだ考えるには早い年齢であるが、世の為に何か残せる物を考えておきたい。そう感じさせる名作であった。
(藪田 隆司)