



すき舟の中で簀桁すげたを揺らしながら紙をすく
村上恵子さん（太白区・柳生和紙工房）

南会
台友の会
仙健康友の会

友の会だより

第 259 号
2024 年 1 月 9 日

藩政時代から約400年続く柳生和紙。現在1軒だけ残る「柳生和紙工房」は、先代の佐藤ふみゑさんから長女の村上恵子さんが4年前に受け継ぎました。

紙すきには井戸水を使用。すき舟の中に水と繊維状にしたコウゾ、トコロアオイの粘液を入れて混ぜます。両手で簀桁（すげた）を持ちすくい上げ、素早くゆすりながら繊維を絡ませて1枚の紙にし、乾燥させて仕上げます。

風合いがよく、柳生もりの子保育園や近隣の小学校では、卒園・卒業証書に柳生和紙を使っています。

「母の代で絶やしてはならないと思い、後を継ごうと決めました。和紙の良さを多くの人に知ってもらえたら嬉しいですね」と話す村上さんです。



今年96歳（辰年）を迎える先代の佐藤ふみゑさん（右から二人目）を囲んで

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

友の会会員の皆様へ

仙台南健康友の会 会長 熊谷 郁夫



3年前に開始した「助け合いの会」は利用者から大変喜ばれ、件数も増え続けています。ボランティアも活躍しています。地域から必要とされる友の会へと発展していると思います。

「ウクライナに平和を！ながまちスタンディング」は90回となり、「ロシアはウクライナから撤退を」「イスラエルはガザ侵攻をやめよ」の訴えが共感を呼んでいます。

さて、仙台南健康友の会は1974年5月12日に設立総会を行い（当時は「長町病院友の会」、今年は50周年の年にあたります。記念行事・企画や記念誌発行も予定しています。

引き続き、皆様とともに地域に根差した、生き生きとした友の会活動をつくりあげていきたいと思えます。よろしくお願いたします。



サークル活動も活発に（ウェストサイズストーリー）



たっ年生まれ 私の抱負



ふじさわ たつこ
藤澤 辰子さん
第二復興住宅
(太白区長町)

200まで元気に

友の会の「健康カフェ」に毎回参加しています。8年前「マイナンバーカードを作りましょう」という通知が届き、どうしたらいいのか聞きたかったので顔を出したのが最初です。みんなでおしゃべりしているのが楽しいですし、看護師さんに血圧を測

って話を聞いてもらうと、ホッとします。
大好きな晩酌も欠かさず、自分の健康の秘訣かなと思っています。

今年で96歳になります。みんなからは「藤澤さんはこの調子だと100歳まで元気だね」と言われますが、「100どころか200まで元気であるよ」と答えていますね。



くどう りく
工藤 璃玖さん
(長町病院看護師)

積極的にチャレンジの年に

昨年入職し、8月に第二復興住宅での健康カフェに参加する機会をいただきました。住民の方がフレンドリーで、楽しかったですし、被災後の生活のことなどいろいろ知ることができました。また、先輩方が住民の方から健康状態など聞き取る様子を

見て、コミュニケーションの取り方などを学ぶことができました。長町病院が地域とのつながりを大切に行っていることも実感でき、いい機会でした。
今年の後輩も迎えます。先輩らしく、自分から積極的にチャレンジして、少しでも成長できたらいいなあと思えます。



連載

時間栄養学を取り入れた食事について

その④(最終回)

三浦 朋子(長町病院 管理栄養士)

「時間栄養学について」、今回は最終回です。

私たちの体の中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。

今回は、「やせ型メタボと脂肪肝」「おやつの時間」についてです。

脂肪肝というとアルコールの飲みすぎによって起きる脂肪肝が知られていますが、近年ほとんど飲酒歴がないにも関わらず、脂肪肝と診断される方は多くなり、これが肝炎を伴う場合が問題となっています。脂肪肝になると肝臓から中性脂肪がたくさん放出され、血液の中性脂肪が増えて脂質異常症や、膵臓にも脂肪がたまり、膵臓の細胞の働きを低下させて2型糖尿病を発症する可能性も。

つまり、脂肪肝が痩せている方のメタボの原因になっている場合もあるので

【異性化糖(果糖ブドウ糖液糖など)・砂糖の摂りすぎに注意】

肥満やメタボの原因は、エネルギーの過剰摂取や飽和脂肪酸(肉の脂身・ばら肉・バター・乳脂肪など)の摂りすぎが原因とされてきました。加えての原因として、最近になってクローズアップされているのが異性化糖・砂糖の摂りすぎです。異性化糖や砂糖の摂りすぎは、肥満を伴わずに脂肪肝を起こすことが分かっています。この脂肪肝は肝臓での脂肪合成が活発になることで起こり、メタボにつながると考えられています。

【特に異性化糖はなるべく控えたほうが良い】

異性化糖は、聞きなれない名前ですが、「工業用に作られた甘味」のことです。身の回りの食品に多く使用されていて、ブドウ糖果糖液糖・果糖ブドウ糖液糖・高果糖液糖と表示されています。図1のようにジュースや調味料などの裏の食品成分表示を見ると書いてありますので

ご覧になってみてください。

【果物の摂りすぎに注意】

果物は、食物繊維・ビタミンも含むので食べていただきたい食品です。ただし、果糖を含むので摂りすぎると中性脂肪が高くなります。図2くらいの適量を朝食か、太陽が出ているうちに摂りましょう。脂肪肝の予防には適量が肝心です。

【甘いものの誘惑は午後3時に】

食べても太りにくい時間帯は午後2時から4時と言われています。私たちの体にはBMAL(ビーマル)ワンと呼ばれる物質が備わっていて、脂肪細胞の分化に深く関わっています。このBMAL(ビーマル)ワンの働きが最も少ない時間の午後2時~4時までにおやつを食べると脂肪になりにくいというわけです。ただし量より質です。美味しいお茶を入れて、ゆっくり味わいましょう。あまり時間が遅いと夕食の時刻がずれてしまうので、午後4時以降のおやつは控えましょう。

この連載をお読みいただき、ありがとうございました。ご質問や感想等、友の会を通じてお寄せいただければと思います。(終わり)

異性化糖とは?

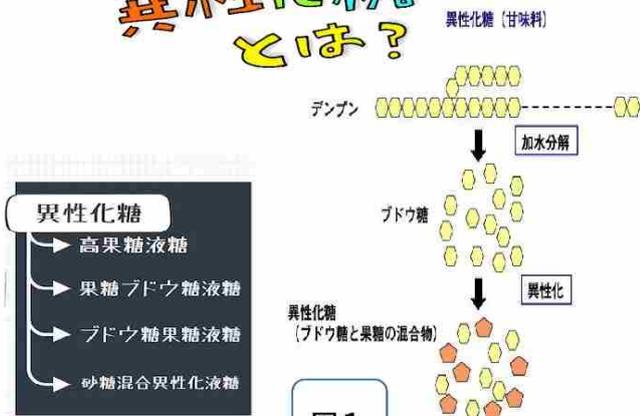


図1

●名称:清涼飲料水 ●原材料名:砂糖、果糖ぶどう糖液糖、果汁、食塩、酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、調味料(アミノ酸)、塩化Mg、酸化防止剤(ビタミンC) ●内容量:500ml

●名称:清涼飲料水 ●原材料名:砂糖、果糖ぶどう糖液糖、食塩、果汁、食塩、酸味料、香料、塩化K、乳酸Ca、調味料(アミノ酸)、塩化Mg、酸化防止剤(ビタミンC) ●内容量:500ml

図2

果物の適量(1マスが1日分) 1日80kcal

Table listing fruit portions for 80kcal: 温州みかん(中2個), バナナ(中1本), りんご(中1/2個), ぶどう(巨峰・マスク10~15粒), キウイ(小2個), なし(大1/2個), もも(大1個), グレープフルーツ(中3/4個), いちご(中15粒), 柿(中1個)

参考資料 「臨床栄養」2020年3月号

レッツ

体操

ウォームの
元気アップ
体操講師 寺岡 かおり
日本保健医療大学

『いつでも元気』より転載

デスクワークや家に閉じこもる時間が長くなると、下半身の筋肉が衰えて股関節の可動域が狭くなってしまいます。太もものストレッチで股関節を柔軟に保ちつつ、下半身のスクワットで筋肉を鍛えましょう。

スクワット)



① 太もものストレッチ

- ① いすの背もたれを左手でつかみ、いすに対して真横に座る。
 - ② 背もたれをつかんだまま右足を後ろに引き、股関節を伸ばして10秒間維持する。
- ◎ 3セット
※ 反対側も同じように行う

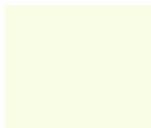


●ポイント

・上半身をまっすぐにして、腰が反らないようにお腹に軽く力を入れる



うちでも
元気



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)

昨年まで東京保健生協 (東京民医連) で組合員に運動指導などを行いながら、大学院での研究に取り組む。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

③ いすスクワット

- ① いすに浅く座り、両足首を膝より後方に引く。
 - ② 両手を胸の前で交差し、いすからお尻を少し浮かせて、おじぎをするように身体を前に傾ける。
 - ③ 両足に体重を乗せてゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。
- ◎10回×3セット



② ランジ(片足)

- ① 右足を一步前へ踏み出し、両足に均等に体重をかける。
 - ② そのまま腰を落とし、10秒間維持する。
- ◎10回×3セット
※反対側も同じように行う



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。

クイズや体操で健康づくり学ぶ 若林ブロック



○×クイズも交えた楽しい集いに

12月9日(土)、若林市民センターで、河原町地域包括支援センターより社会福祉士の佐藤優子さん、菅田有美さんを講師としてお招きし、健康講話と軽体操を行いました。「河北新報」の案内を見たという岩沼の方など28名が参加。男性も多く、50代から90代と年齢層も幅広く、和やかな雰囲気での講演会となりました。コロナ禍での自粛生活が

続きフレイルが急加速する中で、フレイル予防のために大切な点として、4点①自分の状態を知る ②運動が強調されました。しかも一方的な講義だけでなく、○×でのクイズや軽体操や歌などの実践も加え、双方向型でのとても和気あいあいとした楽しい集いになりました。参加者は「参考になるお話で、参加して良かった」「自分だけでなく、帰ったら母親にも聞かせてあげます。」と感想を述べていました。

若林ブロック・平間止

歌の力で

すいなく

名取ブロック

11月14日、「平和の歌をうたう会」を開催しました。仙台南健康友の会名取ブロックと名取原水協が主催するイベントでした。平和の歌、童謡、懐かしい青春歌謡、秋ならではの歌など変化に富んでいた選曲がとても良かったと思っています。三橋吉則さんのユーモア溢れるトークと歌で参加者



三橋さん(右)とピアノの柴田順子さん

の心もほぐれて盛り上がりました。

リックエストコーナーではあんなに沢山リックエストがあるとは思っていませんでした。帰る時は皆さん笑顔で歌の力って凄いな〜とあらためて思いました。「また来年もね!」という声も聞こえてきました。

名取ブロック・熊谷郁夫

学び交流できた

ブロック忘年会

長町ブロック

12月19日(火)、蛸薬師会館においてブロック忘年会を開催しました。第一部は理事・桂嶋勇孝さんの「物忘れ予防漫談」からスタート。桂

嶋さんの軽妙な語り口に、会場はしばし笑いに包まれました。

初参加者も多く総勢31名でした。最高齢は96歳! しゃんしゃんと歩き、自己紹介もしつかりと。昼食タイムは、「豪華海鮮丼」で舌鼓を打ち、「名前ビンゴ」で景品をプレゼントしました。ちよつとしたミスで名前が呼ばれない! 読み札が重なっていた! などのハプニングも会場を盛り上げました。締めにはカラオケ4曲歌い、楽しい忘年会となりました。

長町ブロック・高橋賢一



桂嶋さんの「物忘れ予防漫談」は好評

フレイルチェックは数値も良好 ふれあい健康サロン富沢



血圧測定をする看護師

ふれあい健康サロン富沢は11月30日、保健部や長町病院看護師の協力でフレイルチェック(健康チェック)を行いました。

最初に理事の桂嶋勇孝さんが「物忘れ予防の秘訣」(第3話)を、ユーモアたっぷりに話してくれました。

続いて健康チェック。毎月集まっているみなさんなので、数値も良好です。

最後に志賀綾子さん(長町病院外来看護師)が血圧測定の仕方や食事と塩分についてなども含め講習を行い、福岡祥子さん(作業療法士)が体操で締めくくりました。

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。

落語を楽しむ

労をねぎらう 西部IIブロック



藍舎都羽さんの噺を聞く参加者

西部IIブロックの「配布協力者感謝のつどい」は、11月9日に山田市民センターで開催。事務局含め15名が参加しました。
東北学院大学落語研究会から藍舎都羽（あいしやどー）さんと頑張っ亭たい杜（がんばっていたいり）さんお招きし、落語を楽しみました。お二人の軽妙な噺に笑いは絶えず、楽しいつどいとなりました。
その後は日頃の配達などの感想交流。「今日の落語は

楽しかったね」「また聴きたい」との感想も出されるなど、明るい雰囲気にもまれたつどいとなりました。
西部IIブロック・久戸 治美

人とのつながりが

健康にも影響

南部ブロック

四郎丸落合健康講座は12月13日、「健康法あれこれ」と題し元長町病院内科の佐藤行夫医師を招いて開催しました。佐藤医師は6月の健康講座での話をおさらいしながら、「身体活動ができる



わかりやすいと好評だった健康講座

だけ活発にー毎日の生活の中でも、なるべく体を動かそう」「人と交わる機会を多くして、よい人間関係を築こう」と呼びかけました。
その後、事務局次長の福岡祥子さん（作業療法士）が「いつでも元気」の「レッツ体操」を参照しながらストレッチ体操。参加者からは「最近身体のことでも気になっていますが、佐藤先生の話を聞くことができました」などの感想が出されました。

テナーサクソ演奏で

心癒されるひととき

西部Iブロック

友の会だより配布にかかわっている方に感謝を込め、12月14日（木）、西部Iブロックで感謝のつどいを開催しました。

今回は音楽を楽しもうと、大場達夫さん（若林）に依頼しテナーサクソスを演奏していただきました。歌詞を画面に映しながら歌謡曲などをみんなで歌いました。

その後はお弁当を食べ



テナーサクソ演奏に聴き入る参加者

交流会。日頃のエピソードなどを出し合い、なごやかな雰囲気で行いました。
「最近音楽を聴く機会もないので、サクソ演奏で心癒されました」などの感想が出されました。
西部Iブロック・佐藤 郁子



「方言クイズ」で

盛り上がる

第三復興住宅 健康カフェ

毎月第一土曜日に、3カ所の復興住宅で順繰りで開催している健康カフェ。12月2日は太白区諏訪の第三復興住宅で開催しました。

健康相談後は、「宮城の方言クイズ」。「ほでなす」「ぶんのごど」「ちよす」などを示しながら「どういう意味でしょう？」と問いました。参加者の出身は東北5県に渡り、「うちもそう呼ぶね」「私は意味がわからないわ」など、大いに盛り上がりました。



方言クイズで盛り上がりました

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
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)
2月28日(水)	知っておきたい血圧のはなし	志賀 綾子さん(長町病院外来看護師)
3月27日(水)	いつまでも健康に歩くための靴の大切な話	大友 伸太郎さん(理学療法士)

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



「映画サークル」今年の日程

1月15日(月)	7月22日(月)
2月19日(月)	8月19日(月)
3月18日(月)	9月30日(月)
4月15日(月)	10月21日(月)
5月20日(月)	11月18日(月)
6月17日(月)	12月16日(月)

時間は午後1時から

場所はよしの亭です。

内容はお問い合わせください。



♪お知らせ♪

「長町うたごえ喫茶」の予定。

○当面の開催日は

1月29日(月)	時間:午後2時から4時 会場:太白区文化センター 展示ホール
2月22日(木)	
3月27日(水)	
4月24日(水)	
5月20日(月)	
6月25日(火)	

問い合わせ先:

高橋賢一 電話 080-1657-0727

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2024 1月号 380円

好評発売中

世界を翔る民医連

ガザ地区はいま

新連載 スラヴ放浪記

けんこう教室 お口は健康のパロメーター

まちの子カラ 福島県下郷町

食と健康 精進おせち

発行=民医連医療研究所 〒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。 電話 248-6702



その⑦⑩ やまうち あきお 山内 昭夫さん (太白区茂庭台)



山内昭夫さん

仙台南健康友の会の社会保障部員であり、友の会サークル『歩ゆう会』の世話役を務める山内昭夫さんをご紹介します。生まれは石巻市。子ども時代は父親の転勤で、大河原、仙台、岩手県宮古、盛岡で過ごしました。高校卒業後は鉄道学校に進み、就職で北海道の倶知安(くつちゃん)へ。そこで機関助手として10年勤め仙台・長町へと異動しました。1982年東北新幹線開業と同時に新幹線運転士

に。1987年国鉄分割・民営化の時、駅業務に異動となり、旅行業務に携わります。それまでとは別業種でありましたが、「旅行業務取扱主任者」の資格を取り業務の中で楽しさを見つけたとのこと。ポイラー技士1級も取得し、それをいかして定年後80歳までポイラー技士として働きました。友の会との関わりは、国鉄時代の仲間である門間茂雄さん(友の会社保部)に誘われたのがきっかけ。山の会にも所属する活発な山内さんの今後の抱負は、「死ぬまで好きなことをやりたい」。「歩ゆう会も山の会なども、みなさんとながっていることが健康づくりかなと思います」と温和な表情で語る山内さんです。

健康チャレンジは54名が達成

第14回「健康づくりチャレンジ」は、54名の方から達成の報告が寄せられました。達成者には記念品の図書カードを進呈しました。

感想の一部をご紹介します。

- ★2カ月たって少し筋肉がつき、歩行が以前より楽になった。(ストレッチ)
- ★日々の歩数を記録することで、どのくらい歩いているか確認できました。これからも継続して元気に過ごしたいと思います。(ウォーキング)
- ★いつもより意識して、歯磨きに取り組みました。さっぱりして気持ちよかったです。(歯磨き)
- ★肩こりが楽になりました。今後も続けたいと思います。(ストレッチ)
- ★目の病気が見つかったので、ちょうどこのチャレンジをしていました。視力が上がりました。(眼精疲労改善コース)



敬老乗車証負担引き上げ、性急な動きませんか？

負担の引き上げは健康にも影響

仙台市は2月議会で、敬老乗車証の負担率を、現在の原則10%から一気に25%に引き上げることを決めようとしています。

健康維持に大きな役割を

果たしている敬老乗車証

敬老乗車証は70歳以上の方が気軽に地下鉄やバスを利用でき、日常生活に欠かせないものです。高齢者の外出は、病院に通院することも含め、健康維持に大変役立つています。たとえば、各地で行われているうたごえ喫茶には、高齢者の方々が多く参加しています。腹のそこから声を出して歌うことは、ストレスを

現行制度の維持は

市の財政で十分に可能

仙台市は見直しの理由を「敬老乗車証の今後10年を見据え、持続可能な制度とするため」としています。しかし、現在の負担割合でも経費が上がり続けるわけではなく、これから増えるのは10億円程度と試算されています。仙台市の財政力があれば十分可能です。

物価高や年金の目減りなどで、高齢者の生活が厳しさを増している中、敬老乗車証の負担引き上げはそれに拍車をかけるものです。市は拙速に決めるのではなく、市民の意見をもっと聞くべきです。

副会長・高橋賢一



うたごえ喫茶には遠方からバスや地下鉄での参加が



◆4年ぶりに家族が集まり

安井 京子(太白区柳生)

あけましておめでとうござ
います。今年も皆さん、健康に
気をつけて過ごしましょう
ネ。コロナのため、4年ぶりに
家族が集まり新年を迎えまし
た。嬉しいものですネ。

◆「生きる」のDVDを視聴

菅のぶ子(太白区西の平)

毎号、楽しく拝見させてい
ただいております。皆様のご
活躍に元気をもらっています。
パズルも毎回チャレンジして
ます。聴診器を読み、早速映画
「生きる」のDVDを借りま
した。自分と重ね合わせて観
ました。前向きに生きる！

◆味覚も年齢とともに変化を

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

前号のパズルの解答となっ
た「あんこもち」ですが、若い
頃はまったく食べませんでした。
今では団子や大福を自分
で買って食べるようになりま
した。年齢とともに味覚って
変化してくるものですね。

◆なんとも寂しい秋に

庄子 淳子(太白区緑ヶ丘)

紅葉真っ盛りで、毎日家から
眺めています。この季節にな
ると近所の友人を誘ってドラ
イブを楽しんだのですが、今夏に
免許返納でどこにも出かけら
れず何とも寂しい秋になりま
した。年をとるということはこ
ういうこと？他に楽しい事を
見い出すことにしましょう。

◆ニュースを見てビクビク!!

鈴木 桂子(長町病院看護師)

先日、住んでいる近くの高校
へ、イノシシが窓ガラスを割る
などのニュースをみてビクビク
リ！若林クリニックへの支援
へ行く時に、車の前に飛び出し
てこないことを祈ります。

◆予防接種済ませホッと

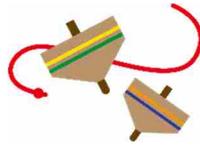
庄子 仲子(太白区袋原)

暑すぎた夏がやっと落ち着
いたと思ったら、秋もあつとい
う間に過ぎ、ウインタースポ
ーツの季節に早変わり。身体が追
いつくのがやっとです。インフ
ルエンザの予防接種を済ませ、
ホッとしているところです。
「長町うたごえ喫茶」が開催さ
れる記事が載っていて、うれし
くなりました。都合がつく日は
参加させていただきま。

◆大変なのは人間だけでない

菅原 真璃子(若林区若林)

異常に暑かった今年の夏。一
気に秋を越え冬を思わせる
日々。毎日気温が変動し体がつ
いていくのが大変でした。庭の
桔梗もなぜか「二度咲き」しま
した。とまどっているのかな。
大変なのは人間だけではない
ようです。



◆笑顔があふれる世の中に

ワツハツハ(太白区西の平)

世界中、戦争や温暖化の影響
と思われる異常気象による、水
害、砂漠化、また、地震も多発。
不安定で心穏やかでない。皆が
幸福であるような平和な世の
中はいつになるのか。日本国内
では様々な詐欺横行。自分の身
は自分で守らなければ！と思
うと心寂しくなりますね。唯
一、スポーツ界では明るいニュ
ースがいつぱいあってサッカー
、野球、ラグビー等で充分楽
しませていただきました。皆
が、社会全体が、心やさしく笑
顔があふれる世の中になるよ
うにと、ただ祈るばかりです。

◆友の会でいろいろ学びたい

佐々木 倫子(太白区鹿野)

4月から6月まで長町病院
に骨折で入院しました。リハ
ビリの先生方にお世話になり
ました。健康友の会に加入し
てきましたのでいろいろ学び
たいと思います。

◆病院全体の雰囲気がよく

佐々木 まさ美(太白区富田)

ただいま私はリハビリで週
1回お世話になっておりま
す。病院全体の雰囲気が良い
て気に入っております。これ
からも長くお世話になること
と思っております。どうぞよろ
しく願っています。

◆いつまでも平和であれ

森山 好子(太白区鉤取本町)

孫の成長に涙。保育園最後
の発表会でした。26名がこれ
ぞとばかりに大きな口を開け
ての大合唱。感動でした。いつ
までも平和であれと願うばか
りです。

◆真っ赤なもみじに真っ白な雪

アワチヤン(太白区西中田)

12月初旬の八幡平。真っ赤
なもみじに真っ白な雪。紅葉
落葉雪と重なった季節が1度
に見れました。

◆健やかな成長を願う

中里 朋子(太白区長町)

11月に孫二人の七五三の
お祝いに！晴れ着を着て大喜
びです。普段着と違い、ちよつ
と緊張し、お化粧して目じり
が下がるほどかわいい姿。健
やかな成長を願ってきまし
た。息子たちに感謝です。

◆裏で支えてくれる人たちを

佐々木 豊(太白区茂庭台)

世の中、常に裏がありその
裏を支えてくれている人々が
いる事を覚えておく事が大
切。意識しないで頑張らねば。

◆12月なのに…

早川 カオル(太白区西多賀)

12月というのに庭にはコ
スモスとなでしこが咲いてい
ます。南天はお正月までに実
が落ちてしまいです。

◆パーティー券疑惑は重大事件

山口 和男(太白区萩が丘)

自民党のパーティー券不記載
は、国民を愚弄している重大
な事件です。
パーティー券
不記載の闇証(あかし)せよ



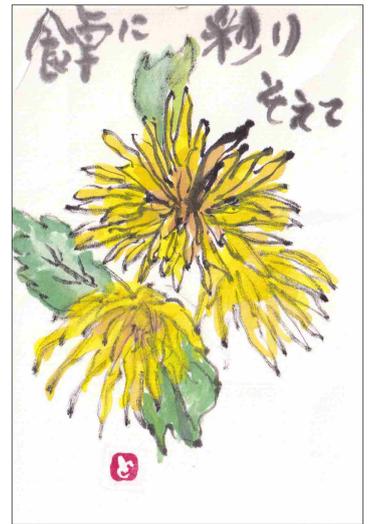


菊地 力治(太白区長町)色紙絵

佐藤 誠子(太白区長町)ちぎり絵

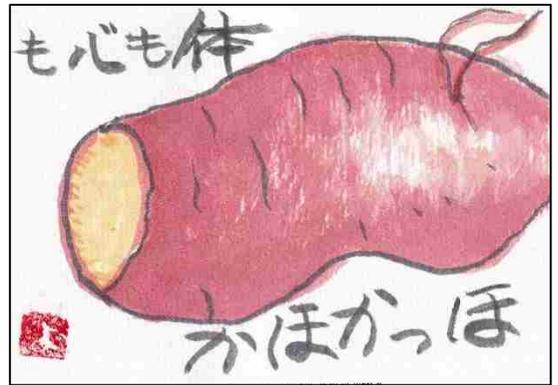


井澤 とみ子(太白区長町南)絵手紙



小林 信雄(太白区長町)折り紙

山田 英子(太白区長町)ちぎり絵



森山 好子(太白区鉤取本町)絵手紙

(わたしのひとことと続き)

◆いつまでも平和に

佐々木 富子(太白区緑ヶ丘)
昨年を振り返ると、コロナ、物価高もありました。一人暮らしでも生きるのが大変ですが、日本が平和であるのが幸いです。いつまでもと祈ります。

◆私のブロックでもせひ

千葉 昭子(太白区羽黒台)
西中田・柳生地域の「知れば、猫背は治る」というテーマの地域健康懇話会、西部IIブロックでもやってくれないかしらと思っています。

◆今年も楽しく元気に

佐藤 誠子(太白区長町)
明けましておめでとございます。昨年は皆さんと逢えてお話出来て楽しくうれしい1年でした。今年も一日一日を楽しく元気で、いろいろなことに参加していきたいと思えます

◆「わからない」が大事

叶 篤子(太白区富沢)
友の会パズルは結構カギの答えがわからず、何度か他のカギの見直しをしてなんとかです。この「わからない」が大事ですね。頭を使うので楽しくやっていますよ。

◆読み聞かせと一緒に

清水 厚子(太白区郡山)
小学校で朝の読み聞かせをしてからもう10年以上に。コロナ感染の広がりなどでできない時もありましたが、学校の協力でもマスクをしながら週一回続けられています。読む絵本を選んだり、図書館に借りに行ったり、時間を作るのが大変ですが、子どもたちの笑顔に元氣をもらえます。読んだあとはコーヒータイムで絵本の紹介。健康のこと、年金や社会問題など年代も様々な方との交流ができます。興味のある方ご一緒にしませんか。

◆体調に気をうけつつ

山崎 幸子(太白区山田本町)
今年はいろいろあったな、あつという間に過ぎていったな、と振り返る12月ですが、2024年は、体調に気をつけつつ日々を大切にしつつ、過ごしたいと思えます!!

◆頼りにさせていただきます

千葉 友幸(太白区長町)
「人生100年時代」と言われて久しい。目標とする上で、頼りにさせていただくのは『かかりつけ医』と『かかりつけ薬局』。よろしく願います。

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雪や落ち葉が風に吹き寄せられて一か所に溜まる所。
- ②競技会で優勝者に授与するメダルの色。
- ③漢字で『蝮』と書く毒蛇。
- ④キャンデーズの元メンバーの一人、伊藤〇〇。
- ⑤県北の伊豆沼などに越冬のため渡ってくる鳥。
- ⑥「ラベル・ステッカー」の総称として使われるもの。
- ⑦「〇〇カン」とは小豆と寒天を原料にした和菓子。
- ⑧節分で豆をまく時の決まり文句「鬼はそと、福は〇〇」
- ⑨男子100mの世界記録保持者「ウサイン・〇〇〇」
- ⑩紙をはり合わせたりするの

「タテのカギ」

- ①エッフェル塔、ルーブル美術館等有名な国。
- ②縄文時代に作られていた土製の人形。
- ③「海馬」は絶滅危惧種の生物。

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

解答欄

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

▼ 前回の解答 「あんこモチ(あんこ餅)」

① ア	② ク	③ ダ	マ	④ オ
⑤ ブ	チ	E	⑥ リ	⑦ コ
ラ		⑧ イ	D	ウ
⑨ A	⑩ シ	カ		カ
⑪ ゲ	ン		⑫ オ	シ
	⑬ プ	リ	ン	⑭ タ

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。ご了承ください。
(ペンネーム希望の方はその旨書き添えてください)。今回は**新春スペシャル**で、正解者の中から**20名様**に図書カード進呈。

※応募は友の会会員、1世帯1通に限ります。
〆切は**2月20日**(当日消印有効)

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、利用件数が増加しています。

できるだけお待たせしないで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

庶民が物価高などであえぐ中、何千万、いや億単位の金がパーティ券販売を通じ政治家の懐に入つてい

たとされる「裏金」疑惑。腹立たしい限りであり、徹底解明しなければなりません。▼80年代から90年代にかけて「リクルート事件」や「佐川急便事件」などが起き、政治が金でゆがめられていることが問題に。国民の批判を受けて一連の「政治改革」が行われました。しかしその中身は、まず税金から政党に分配する、総額320億円もの「政党助成金」の導入。そして、政治家個人への企業・団体献金は禁止したものの、政党や政党支部への献金という抜け道が残されました。さらには「パーティー券収入」という「錬金術」が急拡大。民意をゆがめる「小選挙区制」も同時期に導入されました。▼企業や団体は、献金するからには「見返り」を求めます。消費税増税の一方で行われてきた法人税減税などの大企業優遇措置も、「見返り」の一環では。大企業の利益のためでなく、平和とくらしを第一に考える政治に、今年こそ変えていきたいですね。

(平尾伸二)

当選者(敬称略)

- ◎相澤きよ(太白区金剛沢)
- ◎小山ユウコ(太白区西の平)
- ◎小林信雄(太白区長町)
- ◎佐々木倫子(太白区鹿野)
- ◎どだほのか(太白区富沢)
- ◎土手内香代子(太白区四郎丸)
- ◎久光恵美子(若林区六丁の目)
- ◎松浦瑞枝(太白区長町)
- ◎森山好子(太白区鉤取本町)
- ◎山崎幸子(太白区山田本町)