



次々くりだされるマジックに、会場がわきました

毎月多彩なテーマで開催している「ふれあい健康サロン富沢」。1月はマジックショーを開催しました。

演じるのは友の会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」5名。あつと驚くマジックの数々で、会場を大いに沸かせました。

「ふれあい健康サロン富沢」は3年前から太白区の助成対象事業に。この日は檜森亮・太白区長（上の写真前方左から2人目）と3名のスタッフ、そして近隣の町内会長3名が見学に来られました。

参加者では最高齢の宍戸雄三郎さん（94歳）は「今日はいっぱい笑ったので、脳に刺激になってまだまだ長生きできそう」とにこやかに話していました。



第260号
2024年3月12日



マジックショーを楽しむ参加者

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

地域から「命の砦」の病院をなくさないで！

～当事者を置き去りにした4病院再編・移転の強行は許されません～



県議会初日の県庁前での抗議・要請行動には多くの県民がかけつけました(2月13日)

村井嘉浩宮城県知事が強引に押し進めている4病院再編・移転(※)は、重大な局面を迎えています。

住民説明会の5日後に

統合の「基本合意」!?

昨年12月17日に仙台赤十字病院の建つ八木山地域で、宮城県による説明会が開催されました。参加した住民からは多くの反対意見が出されました。しかし、県はその5日後の22日、突如県並びに各病院の設置者である日本赤

十字社及び県立病院機構の3者で、病院の移転・統合についての「基本合意」を発表したのです(運営は日本赤十字、病床数は半分以下に)。

翌23日に青葉区で開催された県の説明会では、「17日の説明会がガス抜きだったのか!」などの怒りの声が渦巻きました。

当事者抜きの移転・再編は

白紙に戻して

今回の移転・再編計画では、あたかも救急医療が仙台市に偏っているかのように喧伝されていますが、そもそも仙台市の救急医療の脆弱さは以前から問題になっています。移転の対象となる病院で働く職員からは「移転したら通勤できない」という不安の声、患者からは「とても通院できない」などの声が上がっています。

今年の県議会議員選挙でも、太白区での当選者の多くが、反対・慎重の立場を表明していました。住民抜きの移転・再編計画は白紙に戻すべきではないでしょうか。

※4病院再編・移転とは?

- ① 仙台赤十字病院(太白区八木山)と宮城県立がんセンターを統合し、名取市に移転する。
- ② 宮城県精神医療センターと東北労災病院を富谷市に移転・合築する。

免疫力アップの食事を学ぶ

いきいきおたっしや講座、大盛況!



参加者もうなずきながら聞いていました

「免疫力を高める食生活」のテーマで、高橋朋子さん(長町病院・管理栄養士)にお話ししていただきました。免疫力を高めるための食事のポイントには、①栄養バランスの良い食品を食べる②抗酸化作用の高い食品を食べる③腸内環境を整える、の3点だそうです。参加者からは「1日の必要摂取量を聞いて、自分は食べ

1月25日、よしの亭にて「免疫力を高める食生活」のテーマで、高橋朋子さん(長町病院・管理栄養士)にお話ししていただきました。免疫力を高めるための食事のポイントには、①栄養バランスの良い食品を食べる②抗酸化作用の高い食品を食べる③腸内環境を整える、の3点だそうです。参加者からは「1日の必要摂取量を聞いて、自分は食べ

保健部長・長澤 絹代



地域から必要とされる友の会へ

～友の会総会でこれからの方針を話し合います～

仙台南健康友の会第48回総会を4月27日(土)に開催します。

この4年余り、感染対策を取りながら可能な活動を繰り広げてきました。2024年度も感染に気をつけながらより多くの方が参加できる活動を工夫していきます。そのための方針を決める総会となります。

みなさんの参加をお願いします。(案内を折り込んでいます)

2024年度のスローガン(案)

- 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、いのちと暮らし、平和・憲法を守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、助け合い活動を推進し、困っている人への支援を強めよう。

新年度はここに重点を置いた活動を

- 町内会など諸団体と協力し、医療講演会・健康相談会などに取り組みます。
- 「お元気ですか訪問」を行い会員の状況を把握し、お互いを支え合う地域づくりをめざします。
- 各地域で、きめの細かい楽しい活動を展開していきます。
- 子どもたちや子育て世代などが参加できるような活動の工夫をします。SNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)を活用し、友の会の活動を発信したり交流したりできるようにします。ホームページや友の会公式 LINE アカウントなどを充実させます。
- 地域交流サロンを活用し、サークルや生きがいつくりの活動をさらに発展させていきます。
- 助け合いの事業や困っている人を支援する活動をさらに強めます。
- 原水爆禁止世界大会(広島)・全日本民医連共同組織活動交流集会(岡山)への代表派遣に取り組みます。
- 友の会50周年記念事業(下欄参照)を成功させます。



♪友の会は創立50年を迎えます♪

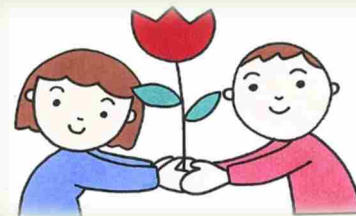
仙台南健康友の会の前進である長町病院友の会は、1974年5月12日に創立総会を行い、今年で50周年となります。(10年前に仙台南

健康友の会に改称)

記念の節目にあたり、以下の記念事業を計画しています。

- ①「文化のつどい」(仮称)の開催
10月25日(金)午後、楽楽楽ホールにて予定します。
- ② 記念誌の発行
- ③「憲法9条の碑」の建立(場所は未定)

詳細は、総会で確認されましたらお知らせいたします。



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

自律神経を整える エクササイズ

講師 寺岡 かわり 日本保健医療大学

① ふくらはぎ伸ばし

- ① 仰向けになって両足を伸ばす。
 - ② つま先を立てて、かかとを遠くへ押し出すようにふくらはぎを伸ばす(20秒間)。
- ◎ 3セット



② 股関節のストレッチ

- ① 床に座って両手を後ろに置き、両膝を立てる。
 - ② 両膝を左側に倒す。
 - ③ 両膝を右側に倒す。
 - ④ ②～③を繰り返す(30秒間)。
- ◎ 2～3セット



呼吸は自然に

うちでも
元気



今回は自律神経を整えるエクササイズです。
血流を良くして、リラックス効果もあります。
ぜひお試しください。

寺岡 かおり (てらおか・かおり)

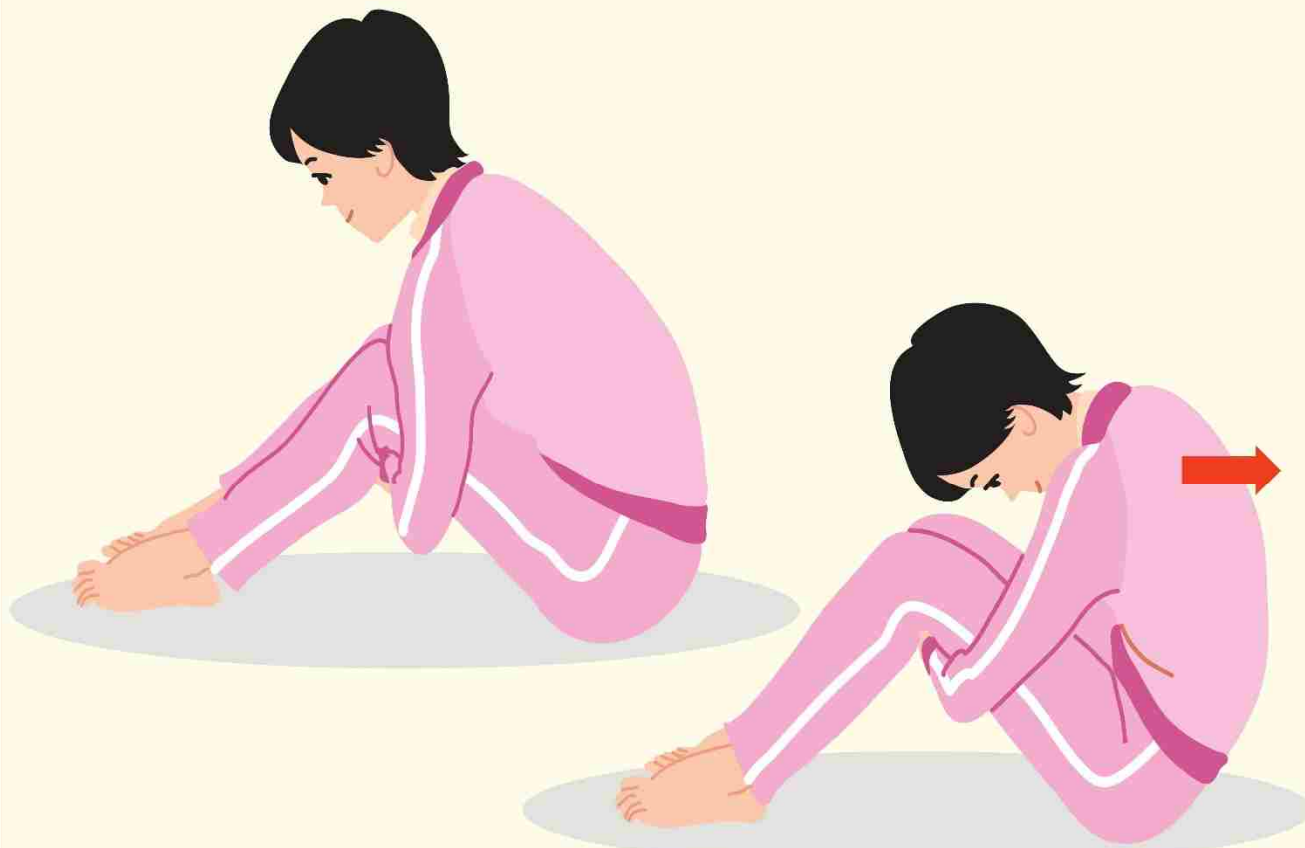
日本保健医療大学 理学療法学科 講師

理学療法士、博士(公衆衛生学・筑波大学大学院)

2022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 腰のストレッチ

- ①床に座って両手で太ももを抱え、両膝を立てる。
 - ②息を吐きながら背中を丸め、両膝と胸の間を離していく(10~15秒間)。
 - ③息を吸いながら①の状態に戻る。
- ◎ 3~5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。

血圧について勉強しました

地域公開講座



わかりやすく説明する志賀さん

毎月第4水曜日よしの亭で開催している、地域公開講座。2月は長町病院外来看護師の志賀綾子さんを講師に招き、『知っておきたい血圧のはなし』というテーマで学習しました。『河北新報』の案内を見たという方も含め15名が参加しました。
血圧を測る時間帯や姿勢、さまざまな要因で変動することも教えてくれ、その後は食事の話題へ。宮城県は塩分過剰県であり日々の食生活が重要であること、お酒の量にも注意が必要であること

などを具体的に説明してもらいました。大変わかりやすかったと好評でしたので、今後班会などでもお話してみたいと思いました。
事務局次長・福岡 祥子

お口の健康に

関心も高く 南部ブロック

四郎丸落合健康講座は2月21日、畠山玲子さん（長町病院・歯科衛生士）を講師に「お口の健康」というテーマで学びました。この冬一番の積雪となる中、7名が参加してくれました。



質問も途切れることなく寄せられました

畠山さんはスライドを使いながら「オーラルフレイルってなに?」「口腔ケアの必要性」「歯ブラシなどの選び方」などについてわかりやすく説明してくれました。
参加者からは「歯磨きは毎食後にした方がいいのか」「歯磨き粉は使わない方がいいと言われたがどうなのか」などの質問が。

最後に「唾液腺マッサージ（唾液の分泌をよくするマッサージ）をみんなでを行い、終了しました。
副ブロック長・千葉 幸毅

過労死を起さない

働き方改革こそ憲法カフェ六郷

毎月様々なテーマで開催している「憲法カフェ六郷」も17回目に。2月20日は「働き方改革」を考えるというテーマで、私が話題提起しました。

建設業や運輸業にも時間外労働の上限が適用される、いわゆる「2024年問題」や最低賃金の低さ・地域格差の問題などに触れながら、「働き方改革」の問題点をみ



「働き方改革」をテーマに様々な意見が

んなで考えました。

長町病院の看護師・鈴木祥子さんにも参加してもらい、看護労働の実態についても話してもらいました。

「残業規制」とは言っても、建設業は年間720時間まで、トラック運転手など物流業は上限が年間960時間まで時間外労働が許容されることとなります。医師に至っては、特例措置として年間1860時間までの時間外労働が許容されます。規制してもこれでは、異常です。「日本の常識は世界の非常識」「過労死を起さない働き方改革こそ必要だね」などの声が寄せられました。
事務局次長・平尾 伸二

「便秘」のはなごび

ミニ学習

第二復興住宅 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に開催している健康カフェ。2月3日は長町六丁目の第二復興住宅で開催しました。

この日は、長町病院の濱野直樹医師と大槻洵子看護師（4階病棟）が、住民からのさまざまな健康相談に応じてくれました。健康相談後には、濱野医師による便秘についてのミニ学習。図を使っての説明はとてもわかりやすく、大変勉強になりました。



便秘についてレクチャーする濱野医師

連載

お口の健康

その① 歯磨きだけでは、
ムシ歯の予防はできません

山岸 定雄

(長町病院附属歯科クリニック所長)

今回から、連載「お口の健康」を掲載します。執筆は長町病院附属クリニックのスタッフのみなさんをお願いいたしました。4回シリーズです。ご期待ください。

友の会のみなさん、こんにちは。数年前のこのページに、「歯科治療は修理、メンテナンスの必要性」に関する内容で記事を書かせていただきました。今回は予防の観点から述べていきます。

歯ブラシでは取れない汚れが

毎日歯磨きしているのに、歯科での定期検診でムシ歯の発生や進行を指摘されたことが、みなさんの多くが経験されたかと思います。

歯ブラシだけの清掃では、歯面に付着する細菌の塊の除去率は60%弱。普通に磨いただけでは、40%以上の汚れが残っていると報告があります。

隣り合った歯と歯の間には、歯ブラシの毛先は厳密には届きません。また、奥歯の細かい溝も同様に、毛先が届かない部分があるためです。

では磨いても無駄では？との疑問が生じますが、歯ブラシの毛先が届いた部分に関しては、ムシ歯の発生は抑制され、さらに口腔内全体の環境の改善には役立っています。決して無駄ではありません。誤解しないでください。

歯磨きと合わせて必要なこと

そのため、ムシ歯予防のためには、歯磨き+αの対応が必須となります。

1つめには、間食の回数の影響。
2つめとして、フッ化物の応用が必要です。

それ以外にも、唾液分泌の低下や、口呼吸による口腔乾燥等にも注意が必要です。

一方の歯周病の予防及び治療において、歯磨きが絶対不可欠な条件です。

歯科での2大疾患である、
ムシ歯と歯周病

いずれも口腔内常在菌が原因菌とされているのですが、悪さをする菌の種類と、その存在場所の相違に関連するためです。

専門的な表現ですが、歯周病原菌は、嫌気性菌を主とした細菌群によって進行するとされており、歯ブラシの動きで細菌の塊を砕いて、その中に酸素と唾液等を混ぜ合わせることで、治療及び予防効果が生じるのです。

では具体的に、口腔内の清掃の方法や、その他口腔内に関連した、心掛けかつ注意すべきリスク等について、次回以降、歯科衛生士さんに登壇していただきます。

乞うご期待。(次号に続く)



日本歯科医師会PRキャラクター「よ坊さん」より

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。



電話 248-6702

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
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 (株式会社 旅ゆかば 理学療法士)
4月24日(水)	知っておきたい介護保険の利用法	長町地域包括支援センター
5月22日(水)	お墓あれこれ	みやぎ生協プリエ案内センター

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



ママのパン教室

隔月で開催しているママのパン教室は、寺島知子さん(元長町病院管理栄養士)を講師に楽しく学んでいます。
 2月8日は、紅茶パン、れんこんと里芋のシチュー、大根と青菜の甘酒漬けのメニュー。シチューにも甘酒が入り、寒い時期に嬉しいほかほか料理!アールグレイの茶葉をふんだんに使った香りの良いパンも美味しく、参加者から大好評でした。



パンの成形をする参加者

2024年度「歩ゆう会」サークル会員募集のご案内

歩ゆう会では、今年もみなさんが気軽に参加できるコース作りをめざして計画しました。実施日も例年同様毎月第2金曜日(10月は第3)としました。目的地への移動は公共交通機関を利用します。

下記に2024年度の年間計画を記しましたので、ご検討いただき、お申し込みいただければ幸いです。ご入会の方には毎回ご案内状をお送りします。お申し込みをお待ちしております。

◇ 4月12日(金) 榴ヶ岡公園	◇ 8月 一お休みー
◇ 5月10日(金) 若林農業園芸センター	◇ 9月13日(金) 台原森林公園散策
◇ 6月14日(金) 多賀城あやめ園	◇ 10月18日(金) 鳴子峡(貸切バス)
◇ 7月12日(金) 海の杜水族館	◇ 11月 8日(金) 芋煮会(スポーツランド菅生)

- ★ 例会日: 第2金曜日(10月例会日のみ第3金曜日です)
- ★ 年会費: 1,100円(ハガキ代、下見の交通費、傷害保険料などに使わせていただきます)
- ★ 参加費: 200円(参加の場合に限り)
- ★ 入会のお申し込みは3月28日(木)までお願いいたします。
- ★ お申し込み・お問い合わせは「仙台南健康友の会」(電話:248-6702)

もしくは鈴木(電話:090-7522-3218)までお願いします。



シリーズ ひも

その⑦① おおば たつお 大場 達夫さん (若林区沖野)



大場達夫さん

友の会の様々な行事でテナーサククスを演奏されている、大場達夫さんをご紹介します。

生まれは中国の満州。2歳の時に終戦を迎え、日本に引き上げ、宮城県一迫町(現・栗原市)に住みました。

大学卒業後、盛岡市の興産相互銀行(現・北日本銀行)に就職、4年半勤務。退職後、広告・看板関係の仕事に携わり、1979年に「大場工芸」として独立しました。

テナーサククスを始めたのは、ある時通りかかった団地の一角から音楽が聞こえ、魅了されたことがきっかけ。以降独学で練習しながら、社交ダンスのバックバンドなどを勤めました。

みやぎ生協のうたごえサークルにかかわるようになり、10年前に長町でのうたごえ喫茶に顔を出す機会がありました。そこでの熱気に触れ、演奏で参加することに。今年度は友の会の「配布協力者感謝のつどい」で3つのブロックから要請を受け演奏しました。

「80歳を迎えましたが、足腰が動くうちは演奏したいですね。友の会からの演奏の機会をいただけて、とても励みになっています」と話す大場さんです。

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恐縮ですが、納入にご協力願います。

納入方法

- 同封の「払込取扱票」で、最寄りの郵便局にてお振込みください。(手数料はかかりません)
- 配布者が集金に伺っている地域もごございます。その際はご協力ください。
- 友の会室でも下記の時間帯に納入を受け付けております。

平日 8:30~17:00

(土曜日はお休みとさせていただきます)

なお、経済的な事情などで納入が困難な方には「免除制度」もごございますので、友の会にご相談ください。



友の会だよりが

「奨励賞」受賞!!

日本機関紙協会主催の「2024年新年号機関紙コンクール」で、「友の会だより」が初の「奨励賞」を受賞しました。

この3年間は「審査委員特別賞」でしたが、「奨励賞」とは「前年度より著しい向上が見られるなど、特別に奨励すべきものと思われるもの」です。

読者の声が多く取り入れられているなど、会員参加型の紙面づくりが評価されたようです。会員の皆様方に心から感謝いたします。



記念の盾をいただきました



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2024 3月号 380円 好評発売中

被災地の友の会 能登半島地震

けんこう教室 ウォーキングの科学

レッツ体操

こんな班会開いてみたい 大阪

まちなかカフェ 岡山県新庄村

食と健康 認知症予防と食事

発行=株式会社民医連研究所 〒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



◆サークルに参加したい

実戸 次夫(太白区長町南)

友の会だよりは隔から隔まで全部見えています。読んでいて楽しいです。いろんなサークルに参加したいなあと思いつながら、なかなか行動に移せなくていきます。思い切つて参加してみようかな？

◆お楽しみ会がたくさん

熊谷 みよ子(太白区山田)

友の会だよりを隔から隔まで読みますと、サークル活動からお茶つこ会などのお楽しみがたくさんあるんですね。今年の日程が載っていましたので、都合がつけば顔を出して見たいと思えました。よろしくお願いします。

◆がんばりすぎないように

庄子 淳子(太白区緑ヶ丘)

年明け早々地震や飛行機衝突等事件が続き、おだやかでない幕明けとなりました。年末年始に張り切つて働き、年明けに体調不良で首を痛め整形外科通いの日々。あまりがんばりすぎてはいけない年齢と感じています。

◆被害が少ないように

庄子 仲子(太白区袋原)

能登半島地震で被災された方々のことを思うと、東日本大震災も思い出され、お気の毒で言葉もありません。行方不明の方もいることを思うと、大変な年の始めとなつてしまいました。日本は地震大国なので、大地震は防げません。被害が少ないようにと祈るのみです。

◆行事に参加したい

橋本 文湖(太白区西多賀)

何十年も前から読ませていただいています。初めて応募しました。うたごえ喫茶やよしの亭の行事にも参加したいです。

◆普段から徳を積む行動を

山崎 幸子(太白区山田)

うるう年に四国88箇所巡りを逆に回ると逆打ちと言つて高徳があるのだそうです(知りませんが)。逆打ちはしません。逆打ちはしません。徳を積むような行動を心がけたいなと思えました。

◆子育て卒業にわびしさも

及川 博夫(青葉区西花苑)

東日本大震災から13年、二番目の孫も今春大学を卒業しました。子育て卒業の安堵感よりわびしさの方が…。

◆サロン、カラオケには参加

安井 京子(太白区柳生)

アレ、アレ、ホラ、ホラの言葉が多くなり、自分でもイライラしてくる今日此の頃です。早く思い出そうと…ますます言葉が出てこず、一人であせつてしまいます。サロン、カラオケには積極的に参加していますが。

◆雪が降らないのも寂しい

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今年雪が全然降らないので、県内のスキー場もなかなか全面滑走可になりません。あんまり寒いのも嫌ですが、雪が降らなすぎるのも寂しいです…

◆たよりは貴重な資料

大内 經子(名取市ゆりが丘)

いつも友の会だより楽しく読ませていただいています。加えて、長町病院だより、つばさだよりは貴重な資料です。続けて下さい。

◆一日も早い復興を

米山 瑠璃子(太白区長町)

穏やかな年明けをよるこんでいたのに大変！能登で震度7の地震のニュースが流れ、テレビから目をそらしてしまいました。能登の皆さん、負けず一日も早い復興をお祈りいたします。

◆連載が勉強になりました

千葉 友幸(太白区長町)

連載『時間栄養学』大変勉強になりました。水分補給にばかり気をとられ、異性化糖につけて無頓着でした。今後気をつけます。

◆地震で原発は危険

清水 厚子(太白区郡山)

元日に起きた「能登半島地震」。政府には被災地救援を何よりも最優先にしてほしいです。地震の度に原発がどうだったかが報道されますが、地震が頻発する日本において原発は不要です。今回も道路の寸断などで住民が孤立状態になり、屋外退避ができなかつたというではありませんか。女川原発も再稼働反対・原発はゼロにと言いたいです。

◆春の山野遊びを楽しみに

ムラカミ(太白区萩ヶ丘)

寒さ続きますが体を動かすことにつとめ、春の山野遊びを楽しみにしています。

◆我が道を歩む

佐々木 豊(太白区茂庭台)

世の中いろいろな人がおり、いろいろな考えがあります。でもそれがあたりまえ、私は、人に迷惑をかけないよう我が道を歩もう。

◆和紙の記事に嬉しく

スーさん(太白区東中田)

先日、麻雀サークルで楽しい時間を過ごしました。コロナ以来3年振りで、また続けようと思えました。それから「友の会だより」表紙に柳生和紙の事が載つていて「あく続けているんだな」と嬉しくなりました。春日町の和菓子の包装を見る度、いつもすてきななあと思つています。

◆参加は元気の源

青木 貴美子(太白区日本平)

友の会だよりを拝見しますと地域、ブロック、班の活動があります。皆さん本当にお元気に活躍してますね。いろいろ参加することは、健康の元ですね。

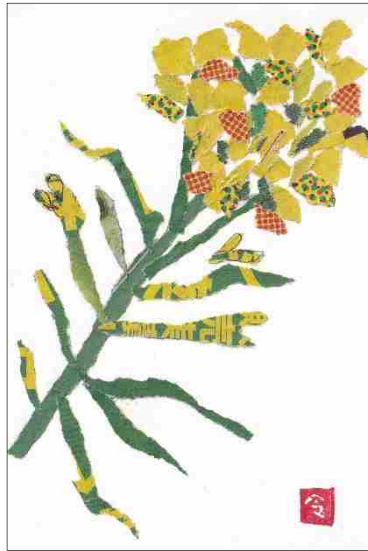


わたしの作品



菊地 力治(太白区長町) **折り紙**

塚本 令子(太白区四郎丸) **ちぎり絵**



今野 慶子(太白区長町) **絵手紙**



荒木 優子(太白区門前町) **絵手紙**

川柳

武器輸出 大幅緩和
山口 和男(太白区萩ヶ丘)
理不尽だ

鹿野 恵子(太白区長町) **ちぎり絵**



(わたしのひとこと続き)

◆一日も早く普通の生活に

佐々木 富子(太白区緑ヶ丘)
元旦から、能登地方の大地震で驚きました。3・11のことをすぐ思い出しました。寒い中どんなにか大変な生活をなさっているか...と胸が痛い。一日も早く普通の生活に戻られ、平和な日々が来ますよう、心からお祈りいたします。

◆「早く届けてー」と叫ぶ

遠藤 恵子(気仙沼市)
能登半島地震の映像を見ていると胸が苦しくなります。プライバシーが守られる仕切りやダンボールベット等、いろんな防災グッズが開発されてきたのにまるで届いていない。体育館の様子は13年前と同じ。何してるの？早く届けて！テレビに向かって叫んでしまします。一日も早い復旧復興を願います。

◆学費・生活費が心配

岡崎 路子(太白区諏訪町)
子どもの成長はうれしいものの。でも学費・他県の大学に行ったら生活費も...今の給料では生きていけない！



◆制限がゆるくなることを期待

高橋 やすえ(太白区長町)
4年にわたり面会、外出、食等たくさん制限の中で生活をしてきました。コロナも5類に移行したので、はなみずきももう少し制限がゆるくなることを期待し、元気で過ごせるようにと願います。

◆一日8000歩めざして

早川 カオル(太白区西多賀)
私はたつ年生まれの84才です。いつまでも自分のことは自分でやろうと運動のつもりで、1日8000歩めざして歩いています。

◆主権者が問われている

柳澤 貞子(太白区羽黒台)
来年度の公的年金の支給額が物価上昇率に見合わない水準に抑制されたことは、年金生活者にとって大いに不安です。一方で防衛費は約8兆円と、過去最大に上りました。そのような新年度予算案が、自民党の派閥の政治資金パーティーで裏金を作っていた議員らによって提案されていることに、暗澹たる気持ちになります。一刻も早く金権政治を終わらせるために何が必要か、私たち主権者の側も問われている気がします。

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掃き掃除で集めたごみやちりをすくいとる道具。

②天井の反対語。

⑥温度が摂氏零度以下であること。氷点下。

⑧北極・南極地方の高い空に現れる放電による発光現象。

⑨根はまっすぐで細長い茶褐色の野菜。

⑪〇〇製とは魚や肉などを煙にさらす食品加工法のこと。

⑫1969年放送開始・長谷川町子原作の漫画〇〇〇さん。

⑭200リットル以上の大型の金属製の缶。

「タテのカギ」

①ひな祭りの行事はどここの国から伝わった風習か。

③自然界の事物・現象を学ぶ教科。

④パトンを受け渡し走る競技。

⑤豆腐を作る時に大豆から豆乳を絞った後の残った部分。








⑦栃木県日光市から中禅寺湖間の国道の坂道で、紅葉の名所。

⑧国などを治める人。

⑩粘度のある接着材。

⑫男の人を格好いいと表現する言葉。『美男子・イケメン・ハン〇〇』

⑬日本の通貨単位。


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

解答欄

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

▼前回の解答

「ウルウドシ(うるう年)」

①	②	③			
フ	キ	ダ	マ	リ	
④	ラ	ン		ム	⑤
	ン		⑥	シ	⑦
	ン			シ	ヨ
⑧	ス	キ	一		⑩ A
					ウ
		⑪	B	⑫	
		ボ	ル	ト	ヨ
⑬	ノ	リ		⑭ D	C
				ド	グ
					ウ

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。直接お持ちいただいたいても結構です。
 通信は紙面に掲載させていただきますこともあります(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。
 〆切は**4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)

- ◎青木 貴美子(太白区日本平)
- ◎遠藤 恵子(気仙沼市)
- ◎及川 博夫(青葉区西花苑)
- ◎熊谷 みよ子(太白区山田)
- ◎小林 美奈子(太白区長町)
- ◎金野 トミイ(太白区東郡山)
- ◎今野 花子(太白区長町)
- ◎斉藤 信幸(宮城野区原町)
- ◎清水 厚子(太白区郡山)
- ◎庄子 伸子(太白区袋原)
- ◎スーサン(太白区東中田)
- ◎鈴木 桂子(若林区)
- ◎高橋 やすえ(太白区長町)
- ◎高橋 保至(太白区金剛沢)
- ◎中里 朋子(太白区長町)
- ◎成瀬 真衣(クアステーションながまち)
- ◎松浦 瑞枝(太白区長町)
- ◎ムラカミ(太白区萩ヶ丘)
- ◎柳澤 貞子(太白区羽黒台)
- ◎渡邊 兼光(太白区ひより台)

◎1月号のパズルには45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に図書カードを進呈いたします。今回は新春スペシャルで、当選者は20名です。

聴珍器

私は27歳で長町病院に入職し、36歳で外来へ異動しました。午後9時までの遅番勤務の後、長町マーケットを歩いていると、酔ったおじさんに「お姉ちゃん、焼き芋食べながらビール飲まないか」と声をかけられました。「私には、夫も子どももいるので早く帰らなければなりません」と言うと、「そうか。じゃあ、焼き芋もつてげ」と言われました。焼き芋屋さんも「もつてげ」と言うので、いただいて家族5人で美味しくいただきました▼それから24年後、60歳の時一人で当直をしていると、外から「看護師さん、看護師さん」と呼ぶ声が。外に出ると焼き芋屋さんが(24年前の焼き芋屋さんとは違います)。「今日で仕事閉めるから、焼き芋食べさせてける」と大きな芋7本程いただきました。とても食べきれないので、事務当直の方や病棟で勤務している看護師に配りました▼最近近所で焼き芋屋さんを目にすることもなくなりまして。今でも冬になると思いました。(いもい)出す出来事です。(安齋 キヨ子)

