



満開の桜を背景に笑顔の花を咲かせる参加者

雷神山（らいじんやま）古墳は、東北地方では最大級の古墳で、名取市植松にあります。形状は前方後円墳。国の史跡に指定されています。名取ブロックでは4月10日、雷神山古墳公園でブロック交流会を開催しました。天気も良く、桜も満開。熊谷郁夫ブロック長から雷神山古墳の歴史などのお話を聞いた後、参加者の自己紹介を行いました。そして、お弁当を食べて楽しく交流。交流後は大きな古墳の周りをみなさんゆっくり散策。写真を撮ったりしながらゆったり過ごしました。参加者の香山和夫さん（那智が丘）は、「天気も良く、世話人さんのおかげで最高の花見ができました」と話していました。

**南台
友の会
健康友の会**

友の会だより

第261号
2024年5月14日



天気も良く
船形連峰も眺望できました

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



地域からの期待に応え、より多彩な活動を

～友の会第48回定期総会を開催しました～

仙台南健康友の会第48回定期総会が4月27日(土)、太白区中央市民センターで開催されました。今年は4年ぶりに自由参加となり、48名が参加。
熊谷郁夫会長はあいさつで、「昨年からの通常の活動へと戻りつつありますが、様々なところで生き生きと活動が繰り広げられています。健康チャレンジやスタンディング、助け合いの活動やほっと亭の活動、ブロックでの活動



助け合いの会やサークルなどの経験が生き生きと報告されました

シをご覧ください)
物価高や相次ぐ負担増政策の中で、地域の方々の困難が増加しています。こうした中だからこそ、地域に寄り添い、たよりにされる活動をより発展させていきたいと思います。



など前進を作り出すことができました」と述べました。
長町病院の水尻強志院長からはあいさつで、コロナをめぐる状況や長町病院の現状、そして友の会活動への期待などを話していただきました。
その後、2023年度の活動のまとめ、そして2024年度の方針などの提案を受け討論。ブロックでの活動、助け合いの会やサークル活動など12名の方から生き生きとした発言がありました。
会計や役員(下段)含め、議案はすべて拍手で承認されました。(活動方針は次ページをご覧ください)

♪新しい役員体制です♪

役職	氏名	ブロック	役職	氏名	ブロック	
会長	熊谷 郁夫	名 取	理 事	千葉 幸毅	南 部	
副会長	高橋 賢一	長 町		鎌田 弘美	南部(ほっと亭)	新
	安齋 キヨ子	南 部		佐藤 郁子	西部 I	
事務局長	島崎 純子	若 林		高橋 保至	西部 I	新
	平尾 伸二	長町病院		久戸 治美	西部 II	
事務局次長	長澤 絹代	長 町		菅原 昌子	西部 II	
	福岡 祥子	長町病院		平間 止	若 林	
理 事	桂嶋 勇孝	長 町		白木 勝	若 林	
	佐藤 誠子	長 町		鈴木 祐子	名 取	
	清水 幸子	長町(助け合い)		小椋 公樹	長町病院	
	浜崎 寿一	長町(ほっと亭)		渡邊 俊悦	つばさ薬局	
	今野 健	郡 山				
	佐藤 宏	郡 山		会計監査	佐々木 智子	長町病院
	河内 裕美	南 部			宍戸 貞子	名 取
	白鳥 安男	南 部	事務局員	土田 沙乙里	長 町	

今年度の活動のポイント〜総会方針より



【今年度のスローガン】

- 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、いのちと健康、平和と暮らしをまもるための運動を進めよう。
- 3、憲法を守り活かす取り組みを強めよう。
- 4、復興支援の活動を引き続き進めよう。
- 5、助け合いの活動を推進し、困っている人への支援を強めよう。

一、仲間づくりの活動

- ・仲間づくりの力を入れ、年間400名の会員、80名の『いつでも元気』読者をひろげることがをめざします。
- ・町内会など諸団体と協力し、健康講演会、健康相談会などに取り組みます。地域の学校とのつながりも大切にします。
- ・「お元気ですか訪問」を行い、会員や地域の状況を把握し、お互いを支え合うことができる地域づくりをめざします。
- ・様々なつながりを生かし、民医連事業所とも協力して子育て相談や講演会などを計画します。
- ・若い世代が興味を持ち参加してもらえるような活動を模索します。

二、専門部・各委員会活動

【1 社会保障部】

- ・憲法9条を守り活かす活動と社会保障を守り改善する活動に取り組みます。
- ・原水爆禁止世界大会（8月・広島）への代表派遣に取り組みます。
- ・若い世代にどのような呼びかけ運動を広げていくか、引き続き課題とします。

【2 保健部】

- ・町内会や他団体、各ブロックと協力・連携して「健康相談会」等を企画します。
- ・今年も「いきいきおたつしや講座」や、小学校にも働きかけながら健康チャレンジに取り組みます。

【3 広報委員会】

- ・写真コンクールなど会員参加型の多彩な企画を今年も実施します。
- ・ホームページのいっそうの充実をめざします。また、子どもたちや高校生・学生などが健康友の会の活動に関心をもてるような広報活動（SNSの活用など）を考えます。

【4 病院利用委員会】

- ・より利用しやすい長町病院のために、私たち・利用者の立場に立った意見も取り入れながら話し合います。
- ・長町病院内に投書箱を置き、意見を病院の運営に反映させます。

を病院の運営に反映させます。

【5 ほっと亭運営委員会】

- ・高齢者に寄り添った配食サービスを継続し、さらに充実を図っていきます。
- ・友の会会員の協力も得ながら、配食数の安定化をめざします。

【6 地域交流サロン運営委員会】

- ・よしの亭のよりよい運営について話し合います。
- ・お茶つこ会は引き続きレクリエーションなども取り入れながら楽しく開催します。
- ・こどもふらっと塾は生徒・ボランティアの輪を広げていきます。
- ・地域公開講座は毎月開催します。

【7 助け合い事業部会】

- ・助け合いの会は引き続き利用者・ボランティアを募集します。できるだけ多様な要望に応えられるようにします。
- ・学習会や懇談会を実施します。

三、ブロック活動・班会

① ブロック活動

- ・各ブロックで健康づくり、生きがいづくり、楽しい友の会活動をひろげていきます。
- ・「お元気ですか訪問」を計画し、友の会活動を紹介しながらつながりを広げます。



② 班会

- ・楽しくて生きがいを感じられる班会活動を継続的に行います。
- ・健康カフェやお茶つこ会のような、多様な班会のあり方を工夫します。
- ・新たな地域に班を立ち上げ、活動を広げます。

四、サークル活動

- ・新たなサークル作りを積極的に奨励します。
- ・友の会だよりやホームページなどで活動を紹介します。

五、復興支援の活動

- ・復興公営住宅での健康カフェに引き続き取り組みます。
- ・宮城民医連で取り組んでいる生活実態調査に協力するとともに、問題解決に取り組みます。

六、50周年記念事業など

- ① 仙台南健康友の会は今年度で50周年となります。記念行事・企画として以下のことを行います。
 - ・「文化のつどい」（仮称）を開催します。10月25日（金）午後 太白区文化センター 楽楽楽ホール
 - ・記念誌を発行します。
 - ・「憲法9条の碑」（モニュメント）の建立をめざし、民医連事業所などとの協議を進めます。
- ② 「配布協力者感謝のつどい」は全体で開催します。6月26日（水）太白区文化センター 展示ホール

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

股関節のエクササイズ

講師 寺岡 かおり 日本保健医療大学

① 股関節屈曲 (腸腰筋)

ちょうようきん

- ① 仰向けになり、両手で右膝を抱える。
 - ② 両手を離し、そのまま5秒間維持する。
- ◎ 3セット
※ 反対側も同じように行う



うちでも
元気



- 加齢とともに関節は動きにくくなるため、そのままでは十分に筋力を発揮できません。今回は股関節の可動域を広げて、筋力をアップするエクササイズをご紹介します。

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

2 股関節外旋 (股関節外旋筋)

がいせん

最初から最後まで
腰が後方へ倒れないように
(骨盤を床に対して
垂直に立てる)

- ①横になって右を向き、両膝を合わせて足を閉じる。
 - ②両足のかかとの位置は変えずに、左手で左膝をできるだけ上へ開く。
 - ③左手を離し、そのまま5秒間維持する。
- ◎3セット
※反対側も同じように行う



3 股関節伸展 (大殿筋)

だいでんきん

腰が反らないように
お腹に軽く力を入れる

- ①仰向けになり、腰の下にクッションなどを入れる。
 - ②腰をクッションから離すようにお尻を高く上げ、5秒間維持する。
- ◎3セット



連載 お口の健康

その② 歯磨きのポイントは？



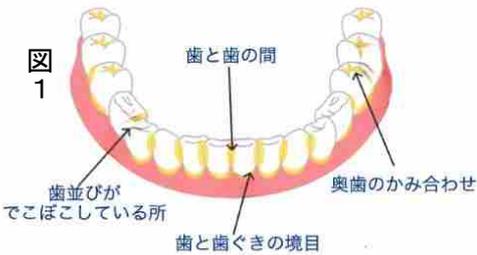
歯科衛生士・三浦 裕美 (長町病院附属歯科クリニック)

友の会のみなさんこんにちは。今回は具体的な口腔内の清掃法(歯磨き)とフッ化物(フッ素)に関する話題です。お口の中は人それぞれ違うので、基本的な歯磨きについて述べていきます。

歯磨きの4つのポイント

では早速、口腔内の清掃法(歯磨き)からはじめます。

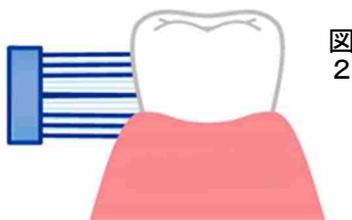
歯の汚れが残りやすいところは図1のような部分です。



使用する歯ブラシは小さめのもの、毛の硬さはやわらかめ〜ふつう(歯ぐきの状態にあわせたもの)を選びましょう。

歯ブラシの当て方、動かし方のポイントは次のとおりです。

ポイント1: 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に当てます。(図2)



ポイント2: 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で。

ポイント3: 1〜2本ずつ磨くつもりで1カ所を10回以上小刻みに動かしましょう。

ポイント4: でこぼこしている歯や前歯の裏側は歯ブラシを縦にあてて上下に動かしましょう。(図3) 丁寧に磨いても、汚れのすべてを除去することはむずかしいものです。そこで、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを用いることもお勧めします。

フッ化物(フッ素)の応用

次にフッ化物(フッ素)の応用についてです。

お口にとってのフッ化物(フッ素)は、酸により歯から溶け出したカルシウムなどを補うことでエナメル質の修復(再石灰化)を促進し、ムシ歯予防にも高い効果を発揮します。

ムシ歯予防作用があるフッ化物(フッ素)の応用で手軽なのが、フ

ッ化物配合歯みがき粉を毎日使用することです。

歯磨き粉の量は成人の場合 1〜2cm(約1g)程度。ムシ歯予防効果を高めるため、できるだけ長く口の中にフッ化物を留めておくことが大切です。そのため、歯磨き後のうがいは5〜15ml程度の少量の水《ペットボトルキャップ2杯分》で1回だけすすぎましょう。また歯磨き後1〜2時間は飲食を控えましょう。注意点として、歯磨き粉に研磨剤が配合されていることもあり歯を傷つける可能性があるため、力強く歯磨きするのは避けてください。

その他フッ化物の応用として、フッ化物洗口(フッ化ナトリウム水溶液でブクブクうがいを行う方法)、フッ化物歯面塗布(歯科医院でフッ素を歯に直接塗る方法)などがあります。

いかがでしたか? 私たち歯科衛生士は歯磨きのプロです。どんなことでもかまいません、わからないことがあればお気軽にお声がけ下さい。では次回もおたのしみに。

(続く)



いつでも元気

2024 5月号 380円 好評発売中

- 3Dプリンターで自助具 福岡
- 奥能登はいま 能登半島地震
- けんこう教室 脊柱管狭窄症
- お金をかけない健康法 便秘
- まちのチカラ 兵庫県香美町
- 食と健康 子どもと食とアレルギー



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

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
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
6月26日(水)	脳卒中のはなし	原田 ^{たかし} 昂さん (長町病院医師)
7月24日(水)	大人のおむつの選び方・使い方	横田 美智子さん (ユニチャーム)

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



満開の桜を愛でながら 歩ゆう会で榴ヶ岡公園へ

新しい年度を迎え、最初の仙台南健康友の会・歩ゆう会は、4月12日に榴ヶ岡公園でお花見を楽しんできました。44名の方が参加しました。桜も満開できれいでした。

これからもみなさんと楽しく友の会に参加して、思い出作りをしていきたいと思ひます。

長町ブロック・佐藤 誠子



満開の桜の下で楽しく交流



靴を手に説明する大友さん

3月の地域公開講座は、理学療法士の大友伸一郎さん(株式会社・旅ゆかば)を講師に招き「いつまでも健康に歩くための靴の大切な話」というテーマでお話いただきました。

「靴」について学びました

地域公開講座

歩くのを助ける大切な役目である靴の選び方、履き方の実演などに、「靴がこんなにも姿勢や歩き方に影響があるなんて驚きでした。」初めて聞く話ばかりだったなどの感想が聞かれました。「今後広めていってくだささい」という講師のお願いに、皆さんうなずいて帰られました。大変好評でしたので、また同じテーマで秋に開催したいと思ひます。



6月以降の長町うたごえ喫茶の予定

- ・ 6月25日(火)
- ・ 7月24日(水)
- ・ 8月27日(火)
- ・ 9月27日(金)
- ・ 10月30日(水)
- ・ 11月27日(水)
- ・ 12月24日(火)

時間：午後2時~4時

会場：太白区文化センター 展示ホール

お問い合わせは高橋まで
電話 080-1657-0727



その⑦② やまもと やすこ 山本 靖子さん (太白区緑ヶ丘)



山本靖子さん

友の会の様々な行事でバイオリンの演奏をされている、山本靖子さんをご紹介します。生まれは岩手県宮古市。小学4年生からバイオリンを始めました。中学卒業後、本格的に学ぶため東京の音楽大学付属高校に進学。音楽大学卒業後、聖ウルスラ学院の音楽教員を兼務しながら、音楽教室のバイオリン指導にあたります。傍らで、仙台フルハーモニー管弦楽団(仙台フ

イル)の前身である宮城フィル時代から団員として活動。教員の職は離れ仙台フィルの活動に専念し、定年までバイオリン奏者として活躍されました。労働組合の結成にも関わり、定年延長など実現できたとのこと。定年後も楽団のエキストラとして演奏していました。「今後の抱負は？」と問うと「これから、自分の弾きたい曲をたくさん演奏していきたいですね」。そして「バイオリンは楽器さえて持つていけばどこでも演奏できるのが魅力。聞いてくださる方に楽器の音色を楽しんでほしいです。できれば、アンサンブル(二人以上の合奏)やカルテット(四重奏)もしていけたらと思っています」と笑顔で話してくれた山本さんです。

大会・集会等に代表を送るための募金のお願い

仙台南健康友の会では今年度、原水爆禁止世界大会(広島市)、全日本民医連共同組織活動交流集会(岡山市)に代表を送ります。

代表を送るためには旅費等の費用がかかります。物価高などのおり恐縮ですが、可能な範囲でのご協力をお願いできればと思います。

募金は折り込みの封筒で友の会室にお届けいただくか、班やブロックの世話人にお渡しください。

なにとぞよろしく願いいたします。



昨年の原水爆禁止世界大会(長崎)

助け合いの活動を交流し合いました

3年前にスタートした助け合いの会。利用者の方からは大変喜ばれ、依頼も増えています。

今後の活動をさらに発展させていこうと、松島医療生協の助け合いの会と交流会を行いました。

仙台南健康友の会から5名、松島医療生協から6名が参加しました。最初にそれぞれの活動内容をスライドで紹介し、その後意見交換。

20年も先輩!!である松島医療生協の助け合いの会の活動に大いに学ぶことができました。これからの活動に生かしていきたいと思えます。助け合いの活動のご依頼は、下記をご参照ください。

副会長・高橋賢一



発言する高橋賢一副会長

助け合いの会を利用希望される方

仙台南健康友の会の会員であることが利用条件となります。できるだけ要望に沿って解決しますが、作業の内容によってはお断りすることがあります。

利用料 1時間: 600円 × ボランティア人数
活動時間 月～金 10時～16時

電話 248-6702

利用者からの声

昨年の夏に暑い日が続き、草取りができませんでした。涼しくなってきたら10月に草取りしたら草の根が強く、老いの私には引き抜くことができません。助け合いの会に依頼しました。お2人で手際よく作業していただき、本当にありがたく感謝しております。

洪谷綾子さん(太白区門前町)





◆地球温暖化対策は急務

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

ドイツの大学が「世界のスキー場の13%で今世紀後半に全く雪が積もらなくなる可能性がある」との研究結果を発表。日本各地のスキー場で閉鎖のニュースが相次ぎ、近隣で滑れるスキー場が消える日もそう遠くはない：地球温暖化の対策が急務ですね。

◆明日の指針になっています

山田 歌子(太白区松ヶ丘)

情報満載の友の会だよりの誌面は、明日の指針になっております。今後ともよろしくお祈り致します。今回発行の3月12日は私の誕生日。嬉しい便りでした。頭の体操になるパズル大好きです。

◆「継続は力なり」ですわね

清水 厚子(太白区郡山)

「奨励賞」受賞、そして50周年おめでとうございます。「継続は力なり」ですね。地域の皆さんの健康と交流を担うための活動、ますますの発展を願っております。

◆明るく楽しく生きよう

佐々木 豊(太白区茂庭台)

もうこの齢になると、孫の成長以外楽しみがなくなる。はたしてそれでいいのかと自問自答。それで得た答えが何かしら目的・目標を持つことです。私の目標「明るく楽しく生きよう」

◆50周年おめでとう！

鈴木 桂子(長町病院外来)

友の会創立50周年おめでとうございます。さらに「友の会だよりの奨励賞受賞おめでとうございます！息子が小学生のころに無料塾を始めていただき、土曜日の勤務の時に大変お世話になり、本当に助かりました。息子は今年高3になりました。餅つき大会や勉強も教えてもらった、楽しい思い出がたくさんあります。

◆4病院再編は白紙に

佐々木 富子(太白区緑ヶ丘)

仙台赤十字病院と県立がんセンターの合併など、4病院再編に反対します。病人はやつとの思いで病院にたどり着く。歩けなければタクシーを使う。こんなに苦労しているのに、簡単に病院を移動させるなんて。知事さんも病人となればわかること。白紙にしてほしい。

◆焼き芋屋、追っかけられない

焼き芋大好き(太白区羽黒台)

焼き芋屋さんの話、おもしろかった。なかなか車追っかけられないんだよネ。

◆レッツ体操を参考に

アツ子さん(太白区長町)

友の会だよりをいつも楽しく読んでいます。レッツ体操を参考に、自分流のもプラスして運動不足に気をつけています。

◆往診で助かっています

富田 はな子(太白区郡山)

外来には行けなくなりましてが、往診していただいております。今後ともよろしくお願いいたします。

◆初摘みができました

ムラカミ(太白区萩ヶ丘)

庭木のつぼみや芽のふくらみが日々変わり、楽しみ。河原の野生の葉の花とからし菜の初摘みができました。



◆懐かしく読んでます

宇塚 敬子(太白区長町南)

久しぶりの投稿です。皆さんの元気に色々参加されている様子、なつかしくいつも拝見しています。

◆受賞おめでとうございます

千葉 友幸(太白区長町)

友の会だよりの『奨励賞』受賞おめでとうございます。毎号ページをめくる指先がせかされます。どんなニュースが？何のお誘いだらう、健康指南役は誰？等々。活字の大きさなどに配慮され、全面カラーで豪華です！

◆健康の大切さを痛感

高木 壽子(太白区西中田)

昨年12月は私の入院治療のため1カ月ほどかかりました。退院後5日目に夫の緊急入院、2月初めの死去。目まぐるしい日々でした。健康の大切さを痛感しています。

◆満開の桜を愛めました

中里 朋子(太白区長町)

今年は散歩がてら、長町界隈から榴ヶ岡・柴田く大河南の満開の桜を見ることができました。急に暑くなりましたが、水分補給をして熱中症に気をつけたいと思います。

◆毎回楽しみに読んでます

菅野 昭一(太白区太白)

毎回楽しみにしています。パズルを考えておられる方に敬意を表します。

◆歩ゆう会に行ってみよう

スーサン(太白区東中田)

「冬来たりなば春遠からじ」と言いますが、ようやく近づいてきたと感じる様になりました。そんな矢先「歩ゆう会」の案内が載ってました。重いコートをぬぎすて、軽装で歩きたいものですね。

◆今年も楽しく歩きたい

浅野 つや子(太白区旗立)

歩ゆう会気軽に参加できるコースなので、今年も楽しく歩きたいです。お世話の方々いつもありがとうございます。

◆隅から隅まで読んでます

黒田 初子(太白区郡山)

今年4月で88才になり初めて応募しました。友の会だよりは、いつも隅から隅まで良く読んでいます。私の楽しみのひとつです。係の皆さんほんとうにご苦労さまです。感謝します。

◆懐かしい長町マーケット

柴田 信子(太白区郡山)

「聴診器」を読みました。長町小学校に通学しているころ、長町マーケットに共同トイレがありました。その場所を通る時、鼻をつまんで急ぎ足で通り抜けた思い出が懐かしいです。

わたしの作品



菊地 力治(太白区長町) **折り紙**

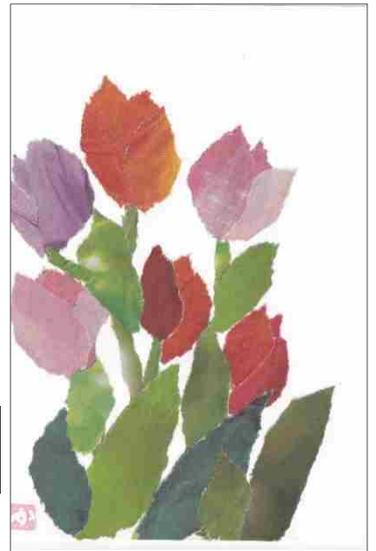
山田 英子(太白区長町) **絵手紙**



佐藤 誠子(太白区長町) **ちぎり絵**



早川 カオル(太白区西多賀) **ちぎり絵**



川柳

政治家は 言葉誠実
公平に

山口 和男(太白区萩ヶ丘)

上村 栄(太白区鉤取) **絵手紙**



(わたしのひと)と続き)

◆次回は「大賞」に輝くように

桂嶋 トシ子(太白区富沢)

友の会だよりを毎回楽しみ
にしています。医療関係の記事
が大変参考になっていきます。地
域・ブロック・班の活動が、そ
の時の情景が構図良い写真で
表現され、わかりやすく読みや
すいです。また、本紙「奨励賞」
受賞は誠におめでたいです。次
は「大賞」に輝くよう、編集部
のみなさんのご尽力に期待い
たします。

◆記事は参考になります

千葉 昭子(太白区羽黒台)

「お口の健康」読みました。
最近、歯周病と言われ、治療を
始めました。いつもちゃっちゃ
と急いで磨いていたので注意
され、いま10分を目標にがん
ばっています。記事は参考にな
りますね。

◆柳澤さんの意見に賛同

庄子 仲子(太白区袋原)

前号の「わたしのひとこと」
に掲載された、羽黒台の柳澤貞
子さんの「ひとこと」に賛同致
します。私の今現在思っている
ことを語っていただき、ありが
とございました。

◆楽しめばよいと言われて

佐藤 洋子(太白区袋原)

待ちわびたうたごえ喫茶。な
のに咳がうるさく痰がからむ。
声が出ないからやめたいと友
人に話すと、そういう会じゃな
い、楽しめばよいと励まされ
た。また、大場達夫さんの記事
を読み元気が出ました。これか
らも参加するつもりです。

◆年金上げてほしい

鈴木 勝樹(太白区日本平)

89歳の年金生活する私の声。
春闘に見合う年金上げる。物価
上昇分年金上げる。政党助成金
廃止して年金増額しろ。増税・
軍事費増に大反対。

◆地域の絆を深める施策を

池田 賢司(太白区西中田)

高齢化に対応する政策の甘
さによるよると出始めて
いる中で、せめて身近な地域の
絆を深める施策を標榜したい
もの。きっかけづくり、ひとこ
と会話、移動スーパードーム、
情報移動スーパードームが走り始め
ても可笑しくない時代です。

◆孫もパズルに挑戦

藤澤 律子(太白区長町)

14歳の孫は前号パズルの「ち
りとり」がむずかしく「ほうき」
と書いて「あれ?!」...と

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

【タテのカギ】

① 牌をきれいに並べて一度に倒す○○○倒し。ヨーロッパ貴族の遊びが起源。

② ガラス製のコップ。

③ 醤油と砂糖などで味付けした加工海苔。

④ 赤えんどう豆や寒天、白玉やフルーツなどを合わせて蜜をかけたもの。

⑤ 「○○○世界記録」は世界のありとあらゆる分野の世界一の記録を収録した資料。

⑥ 海水を煮詰めて蒸発させた後に残る結晶体。

⑦ マッチの材料となる成分。赤○○が使われる。

- ① 漢字で「団栗」と書くブナ科の果実。
- ② 7色の円弧状の光の帯。
- ③ 暴飲暴食とは、度を越して酒や飲み物を○○○○たり、大食いすること。
- ④ 眠いという感じ
- ⑤ 体の背側と顔に縞しまがあり頬袋をもつ小型のリス。
- ⑥ 人や動物の顔をかたどって、顔にかぶるもの。
- ⑦ 陸上競技の投てき競技。円盤投げ・砲丸投げと○○投げ。

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

解答欄

▼前回の解答

【サクランボ】

① チ	③ リ	④ ト	⑤ リ	★	⑥ オ
② ユ	カ	★	⑦ レ	⑧ イ	カ
ウ	★	⑧ オ	ー	口	ラ
⑨ ゴ	⑩ E ボ	ウ	★	ハ	★
⑪ B ク	ン	★	⑫ A サ	⑬ ザ	エ
★	⑭ ド	ラ	ム	カ	ン

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**6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。

◎3月号のパズルには51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。
当選者(敬称略)

- ◎池田賢司（太白区西中田）
- ◎宇塚敬子（太白区長町南）
- ◎黒田初子（太白区郡山）
- ◎穴戸次夫（太白区長町南）
- ◎柴田信子（太白区郡山）
- ◎菅井悦子（若林区六郷）
- ◎菅原康介（青葉区旭ヶ丘）
- ◎武山美津子（太白区柳生）
- ◎早坂美和子（太白区袋原）
- ◎焼き芋大好きさん（太白区羽黒台）

「ウクライナに平和を！ながまちスタンディング」は、3月13日で100回目となりました。



聴診器

月日の経つのは早いもので、私も来年度喜寿を迎える歳になりました。思い起こせばいろいろなことがありましたが、いま元気でいられることに感謝!! 長いようであつという間でした▼2度のがん体験（50代に外耳道がん、60代で大腸がんステージIV）がありました。が、あまりよくよしくない性格がよかつたのかも。20代から始めたスキーも現在進行形、シーズンに10日は滑っています。同じ趣味を持つ友に恵まれているからかもしれませんね。心身ともに健康でいることの大切さを実感しています▼WHO（世界保健機構）憲章では、「健康」を次のように定義しています。「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と▼それにつけても「健康友の会」の存在は大変重要に思っています。今年の5月12日で創立50周年を迎えますが、私たちが心身ともに元気で暮らしていくためにも、この会が長く存在していつてほしいものです。多くの仲間と楽しい時間を過ごせたら最高!!
(島崎 純子)