



木田秀幸さん（中央左のファイルを手にした方）の説明に耳を傾ける参加者

新緑のまばゆい太白山。西部IIブ
 ロックは5月30日、「太白山自然観察
 の森」散策を企画し、天候にも恵ま
 れ19名が参加しました。

レンジャー（自然解説員）の木田秀
 幸さんののていねいな説明に、参加者も
 感心しながら聞き入っていました。

散策後は昼食交流を行いました。

ブロック長の久戸治美さんがカリンバ
 という楽器を演奏。そしてお口の体
 操をしたり。ペアになってゲームをし
 たり、楽しいひとときを過ごしました。

参加者の三島範子さんは「茂庭台
 から6人で参加しました。ここは初め
 てですが、意外と近いことがわかりま
 した。レンジャーの木田さんの話もわ
 かりやすく、参加してよかったです」と感想を話してくれました。



第262号
 2024年7月9日



食事の後は
 みんなでレクリエーション

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



核兵器廃絶をアピールしながら行進しました

「2024年国民
 平和大行進」は、6
 月21日にはJR長
 町駅前を出発し、名
 取方面に歩きまし
 た。長町駅前での出
 発式には仙台南健
 康友の会会員、長町
 病院職員、つばさ薬
 局職員も含め63名
 が参加。
 みなさんの声で、
 日本政府に核廃絶
 のイニシアティブ
 をとることを求め
 ましょう！

社会保障部

日本は核兵器禁止条約に参加を

国民平和大行進で平和のバトンつなぐ

広島・長崎に原爆が投下さ
 れ、79年目の夏を迎えました。
 世界中にはいまだに多くの
 核兵器が存在しています。ま
 た、ウクライナへの侵略を続け
 るロシアは、こともあるに戦
 術核兵器の隣国への配備や核
 兵器による威嚇を行っています。
 す。こうした中、核兵器をなく
 すことは、人類にとって喫緊の
 課題です。しかし、唯一の戦争
 被爆国の日本政府は、いまだに
 核兵器禁止条約に参加してい
 ません。

平和の願いをつなぐ

核兵器も戦争もない世界を
 めざす市民の運動は、新たな広
 がりを見せています。
 広島・長崎めざして、北海道
 と沖縄からリレー行進を行う

カンパに添えられたひとこと

いつも友の会室のドアを全開にして
 いただき、どんな人も平等にウェル
 カムに迎えていただきありがとうございます。
 私のようものが外に出る
 という命がけのことで、友の会
 までたどり着き倒れこむようにして
 椅子に座らせていただいています。

広島には半年ほど住んでいて、父が
 腎臓病でしたが原爆病院に入院して
 いました。その時平和記念資料館を見
 学したのですが、今でもトラウマにな
 っています。本当に気持ちばかりです
 が、募金させてください。

上村 栄さん(太白区鉤取)より

2024年原水爆禁止世界大会代表に阿部雅子さん (太白区ひより台)と黒田明那さん(みやこ 小学校6年生)

広島で開催される2024年原水爆禁止
 世界大会に、阿部雅子さんとお孫さんの
 黒田明那さんが参加することとなりま
 した。(阿部雅子さんは9ページの「ひと
 と」で紹介しています)

友の会会員のみなさまにお願いした
 募金は、6月末で227,215円となりまし
 ました。また、折り鶴も多くの方から寄せら
 れ、福田禰美さん(四郎丸落合)からは
 二束の千羽鶴をいただきました(右の写
 真で阿部さんが手にしています)。

みなさまに心より御礼申し上げます。



千羽鶴を手にする阿部雅子さん

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2024 7月号 380円 好評発売中

地域の健康づくりの拠点に 岡山

東京レインボープライド

けんこう教室 熱中症

水害列島

まちのチカラ 熊本県山都町

食と健康 コツコツ骨粗鬆症予防

発行一勝保徳医療研究所 〒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。

日頃からの協力に感謝を込めて



「友の会だより」配布協力者感謝のつどいを開催しました



東北学院大学落語研究会の学生さんの熱演

「友の会だより」は、現在約140名の方々の手で会員のみなさんに届けられています。配布者の日ごろのご苦勞に感謝を込めての「配布協力者感謝のつどい」は、感染対策もあり3年ほどブロックごとの開催にしています。今年は久しぶりに全体での開催とし、会場の太白区文化センター展示ホールには42名が参加しました。

お楽しみ企画は「落語」。東北学院大学落語研究会の頑張亭たい杜(がんばんつてい)さんと黄亭花透音(きいてはなすね)さんのテンポ良い噺に、会場はしばしば笑いに包まれました。



会場はしばしば笑いに包まれました

その後、5つのテーブルに分かれて食事と交流。自己紹介したり、配達時の苦勞話などを出しあいました。「15年ぶりに顔を合わせました」という方もいたりして、非常になごやかなつどいとなりました。

友の会だよりの配布をお手伝いくださる方を募集しています。(奇数月発行です)協力してくださる方には、さやかですが一部につき20円の「配布援助金」をお渡ししています。

これからも地域の食の支援を

ほっと亭 2024年度総会

仙台南健康友の会・高齢者配食サービス「ほっと亭」の総会が、6月27日に開催され、ボランティアなど21名が参加しました。

浜崎寿一代表の開会あいさつの後、仙台南健康友の会・熊谷郁夫会長があいさつ、平尾伸二事務局長が友の会活動の紹介を行いました。

その後、参加しているボランティア一人一人の紹介がありました。議事に入り、事業報告などの議案を浜崎寿一代表が提案。地域からの期待が広がり、食費が過去最高とな

ったこと、食料費の値上がりの影響が大きいことなどが報告されました。議案はすべて承認され、新しい運営委員会では副代表として鎌田弘美さん(元長町病院管理栄養士)が選任されました。

その後、鎌田さんから「ほっと亭の衛生管理」と「ボランティアって何？」の講話がありました。

仙台市から現在、新たに「食の自立支援サービス」への移行を提案されています。これについて、「食事はフレイル予防のためにも大事。新たな提案では介護保険を受けていない人が対象からはずれる懸念があり、地域の食と健康を守るための対応が必要」という意見が出されました。



議案を提案する浜崎代表

ほっと亭 調理ボランティア募集

調理・洗い物に携わっていただけるボランティアを募集しています。

ご自身のご都合に合わせた登録制ですので、お気軽にご参加いただけます。

活動曜日 月・火・水・金

活動時間 12:45~16:00

お問い合わせは、下記まで
 022-308-5030 (ほっと亭)
 090-4633-4939 (浜崎)



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

がに股改善ストレッチ

講師 寺岡 かおり 日本保健医療大学

① 姿勢と重心の矯正

- ①両手を下腹に当て、
左右の一番突出した骨(上前腸骨棘じょうぜんちやうこつきよく)と
恥骨を結ぶ三角形を作る。
- ②①の三角形を床に対して垂直に立てる。

骨盤を床に対して
まっすぐ立てる



うちでも
元気



● 股に股は後方へ重心が移動するため、後ろに転ぶ危険性が高くなります。特に階段を上る時は大変危険です。股に股を改善するために、骨盤をまっすぐ立てて姿勢を良くするストレッチが有効です。●

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 股関節外旋筋のストレッチ

- ① 仰向けになり、両膝を立てる。
 - ② 左足首を右膝に乗せ、右足の太ももを両手で胸に引き寄せて10～30秒間維持する。
- ◎ 3セット
※ 反対側も同じように行う



3 足の外側の大腿筋膜張筋のストレッチ

- ① 仰向けになり、両膝を立てる。
 - ② 左足のかかとを右膝に引っかけて左側に倒し、10～30秒間維持する。
- ◎ 3セット
※ 反対側も同じように行う



連載 お口の健康

その③ 食習慣と鼻呼吸の重要性



歯科衛生士・辻 友紀 (長町病院附属歯科クリニック)

第3回は、食習慣と鼻呼吸の重要性についてお伝えしていきます。あまり知られていないかもしれませんが、ムシ歯予防に欠かせないものです。

間食でムシ歯のリスクが

まず食習慣についてです。みなさんは朝・昼・晩の3食以外に間食(*砂糖が入った飲み物も含む)を摂りますか? 間食の回数が多いほど、ムシ歯になるリスクが高くなります。図1のように、食べ物が入ると口の中は酸性になり、歯が溶けやすい環境になります。それを繰り返すことで、歯に穴(ムシ歯)があいてしまいます。間食の回数が減れば、歯が溶けるリスクが低くなり、ムシ歯予防効果が上がるというわけです。

口の乾燥には水分を

それから、マスク生活が常態化していることや加齢、薬剤服用により、口の中が乾燥したり、のどがいがらっぽい方がいます。そこで飴を食べると一時的に唾液が出て、乾燥が緩和されます。しかし、飴を食べるということは、先ほど述べた間食に値しますので、どうなるかはお分かりですね。飴ではなく水分(無糖のもの)を摂りましょう。

「あいうべ体操」が効果的

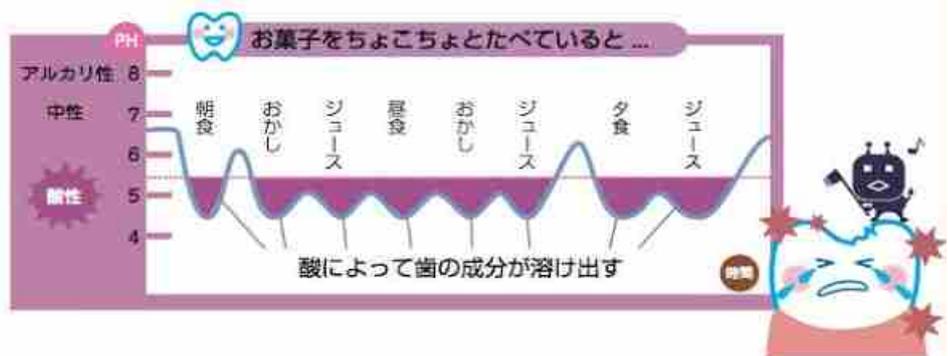
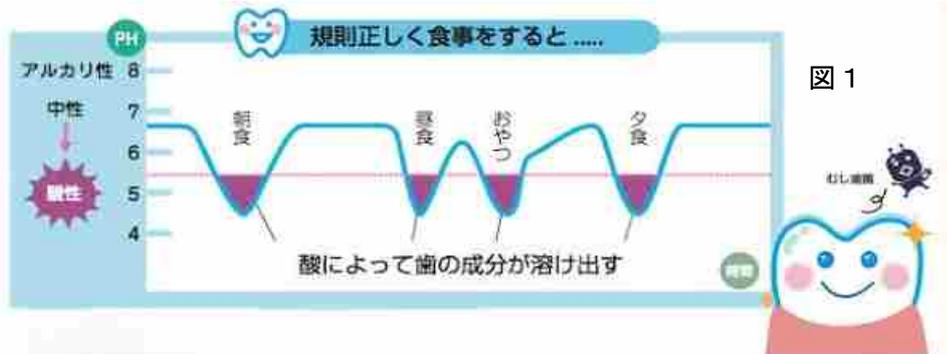
マスクをするという行為は、息苦しくなるため口で呼吸をすることが多いです。口で呼吸すると唾液の分泌が弱まり、口が渇いた状態になります。そこで、鼻呼吸を意識的に行うことが重要です。鼻呼吸をするためには、口の周りの筋肉を鍛え、口唇を閉じる力を高め

る必要があります。また、口呼吸になる原因として、舌の位置が下がっていることが考えられます。これを適正な位置、上あごにピッタリとついている状態に矯正する必要があります。そこで、「あいうべ体操」(図2)をお勧めします。イラストを参考に、「あ・い・う・べ」を1セットとして、1日30セットを目安に毎日続けると効果的です。

少し話はズレますが、「あいうべ体操」によって、高齢者の嚥下機能が改善したケースもあります。のど周りに筋肉がついて、せき込むことが少なくなります。唾液が出ることで、飲み込みがラクになったという方はたくさんいます。もし食事でむせるような場合は、食前に「あいうべ体操」を10セットやるのも1つの方法です。

(次号に続く)

(参考)『いつでも元気』2022年11月号 福岡・みらいクリニック 院長 今井一彰著



人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は元気の入口に
あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします	●できるだけ大きめに、声は少しくらいOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください



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
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)
	8月はお休みします。	
9月25日(水)	知っておきたい糖尿病のはなし	志賀 綾子さん (長町病院 外来看護師)
10月23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
※8月は第4週の24日です。



教え合いながら和気あいあいと

絵手紙サークルは、菅原和恵さんのレクチャーを受けながら、和気あいあいと開催しています。
この日は桔梗やルドベキアなどを見ながら、お互いにアドバイスし合いながら楽しく描いていました。
絵手紙サークルは毎月第1月曜日の13:30から開催しています。興味のある方は見学にどうぞ。



ていねいにレイクチャーしてくださる菅原さん(中央)



わかりやすくはなしする原田医師

6月の地域公開講座は、長町病院リハビリテーション科医師の原田^{たかし}昂さんを講師に招き「脳卒中」についてお話いただきました。

時の見分け方、脳卒中による後遺症、予防法、注意してほしい事などをわかりやすく説明してくれました。お話の後は質問がたくさん寄せられ、脳卒中に限らず心臓の症状やめまいのこと、検査の必要性についても教えて



いただきました。参加者からは「とてもわかりやすく勉強になった」、「早速長町病院で検査をしたい」、などの感想が寄せられ大変好評でした。

脳卒中について学びました 地域公開講座

7月以降の映画サークルの予定

- ・ 7月22日(月)
- ・ 8月19日(月)
- ・ 9月30日(月)
- ・ 10月21日(月)
- ・ 11月18日(月)
- ・ 12月16日(月)

時間：午後1時~
会場：よしの亭
内容はお問い合わせください。

電話 248-6702



あべ みやこ その⑦② 阿部 雅子さん (太白区ひより台)



阿部雅子さん

友の会の班会などで耳つぼマッサージなどの講師を務め、今年には原水爆禁止世界大会に友の会から参加する阿部雅子さんをご紹介します。

仙台市生まれ。長町小・長町中を卒業しました。就職・結婚しひより台へ。42年間勤めた会社では、事務や営業を経験し、盛岡に単身赴任したこともあります。定年を前にし、何か役立つ資格を取りたい、そして誰かに認められたいという気持ちに。その思いからフィットケアを習い始め、その後ボディケアやフェイシャルエステ、耳つぼマッサージなどの資格を取りました。

夏の健康チャレンジは 今年も長町小学校児童・保護者対象に

毎回多くの方に参加していただいている「健康チャレンジ」。

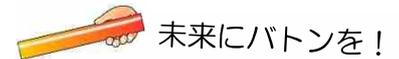
昨年夏は長町小学校の親子を対象に行い、児童97人、保護者47人からチャレンジがありました。「このチャレンジがきっかけで、よくかんで食べる習慣ができました。今後続けていくように話していきたいです」(保護者)、「早起きして朝遊ぶ時間を長くできました」(1年生)などの感想が寄せられるなど、好評をいただきました。

今年も長町小学校の協力で、児童と保護者を対象に行うこととなりました。

秋には全会員対象の「健康チャレンジ」を行う予定です。



仙台南健康友の会 設立 50 周年記念行事



未来にバトンを!

健康と文化のつどい

仙台南健康友の会が「長町病院友の会」として設立されたのが、1974年5月12日。今年で50周年を迎えました。

ここまで活動を続けることができたのも、地域のみなさまのご支援のおかげです。

この度、50周年を記念し、「健康と文化のつどい」を開催することとなりました。

多くのみなさまのご参加をお待ちしています。(詳細は次回の「友の会だより」でお知らせいたします)

日時：10月25日(金) 12:30~16:00

会場：太白区文化センター 楽楽楽ホール

内容：ステージ：琴演奏、落語、腹話術、うたごえ、抽選会など
フロア：絵手紙やちぎり絵などの展示、健康相談

※入場料は無料です。どなたでも参加できます。



◆パズルを家族で競い合い

宍戸 次夫(太白区長町南)

家族みんなで(孫含めて8人)パズル解答を競っています。この競争が健康にいいかも?聴診器の囲み記事を楽しんで読んでいます。

◆みなさんとお会いできる日を

安井 京子(太白区柳生)

今年は傘寿(さんじゆ)。9月に最後の同窓会があり楽しみです。大好きなグランドゴルフは、足腰が弱くなり休んでいます。毎日少しずつ散歩して皆さんとお会いできる日を...と頑張っています。

◆デイサービスで楽しく

松平 とよ子(太白区向山)

フレイルという言葉が気になります。地域包括支援センターに相談・申請してみたら、市役所から要支援1の認定の通知がありました。先月から半日デイサービスに行つて、マッサージやいろいろな器械を使った運動をしております。1週間に1回ですけど楽しく行つております。

◆懐かしい思い出

佐々木 豊(太白区茂庭台)

昔、今から70年も前のこと。午後から雨が降ると、きまつて長靴とこうもりを持っておやじの職場に行つてました。今回パズルで思い出しました。今はこんなことはないでしょうが、懐かしいです。

◆友の会の大切さを再確認

鈴木 桂子(外来看護師)

第46期全日本民医連(民主医療機関連合会)総会方針の学習会で、全国の民医連の活動が紹介されていきました。地域との関わりでは、友の会活動がとても大切だということを確認できました。ともに頑張つていきます。

◆知っている人の名にうれしく

千葉 昭子(太白区羽黒台)

「私のひとこと」に、知つていらっしゃる名前を見つけ、うれしくなります。お互い元気で頑張ります。

◆50年の歴史に感動

千葉 友幸(太白区長町)

友の会定期総会に初めて参加させていただき、多くの皆さんのこれまでの大きな支えが、50年の歴史を刻んで来られたことに感動しました。

◆花に心なごむ

菅のぶ子(太白区西の平)

今の季節は散歩しているとき、可愛いお花たちが心なごませてくれます。一日一日が大切な時間なのだ、あらためて感じる今日一日ですね。

◆スタッフの皆さまに感謝

千田 逸子(太白区松が丘)

「長町うたごえ喫茶」がとても楽しみです。ロシア民謡や抒情歌などを皆さんと大きな声で歌ったり、好きな歌をリクエストしたりして至福の2時間を過ごせるのも、スタッフの皆さまに感謝です。

◆自然に親しみながら

名須川 征子(太白区袋原)

レッツ体操を参考に体を動かし太陽の陽を浴び、自然に親しみながら元気にいられるよう励んでいます。

◆芝生手入れの時期が

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今年もまた芝生手入れの時期がやってきました。最近はぐんぐん気温も上がり、一気に緑色が広がってきました。今年もきれいな庭に仕上がるいいなあ。

◆友の会の存在は大きく

池田 賢司(太白区西中田)

コミュニケーションが細くなる中で生きがい・明日を取り戻すには、心の拠り所としての居場所が求められていると思います。不登校問題は学校だけの問題ではなく、大人の世間校への不登校?が始め、世間でいう孤立化に拍車がかかり問題をさらに複雑化し、大きくクローズアップされているのでは。その中であつて、心の交差点である健康友の会の存在は大きく、大いに期待しております。

◆表紙の写真が可愛く

早川 カオル(太白区西多賀)

民医連の月刊誌『いつでも元気』お読みになったでしょうか。表紙の兄弟の写真がなんと可愛くて、何度も見ながら孫を思い出しています。健康づくり役に役立てたいと思っています。

◆ひ孫もいっしょにパズルを

斉藤 時子(太白区東大野田)

同居している5歳のひ孫は、一緒になつて辞典を開き喜んで答えを出していきました。またやろうねと楽しみにしているようです。

◆歩ゆう会に参加したい

武山 美津子(太白区柳生)

楽しみに読ませて頂いてます。「歩ゆう会」というのがあり私もいつか参加してみたいと思います。また、レッツ体操の掲載は体の固くなった私にはありがたい、出来る範囲で動かしそうです。(笑)

◆新緑の季節は気持ちよく

鈴木 洋子(太白区西中田)

桜の花が終わつてすっかり新緑の季節気持ちが良い日々です。一日でも長く心落ち着いていられるように願うこの頃です。

◆初めて応募しました

飯塚 雅子(名取市ゆりが丘)

友の会パズル楽しみにしてましたが、今回は初めて勇気を出して応募してみました。

◆花見をした気分

熊野 稔(太白区上野山)

雷神山古墳での名取ブロック交流会の写真、とてもよかったですね。花見をした気持ちになりました。

◆連載を楽しみに

高橋 啓子(太白区青山)

連載「お口の健康」は大変参考になります。次回も楽しみにしています。

わたしの作品



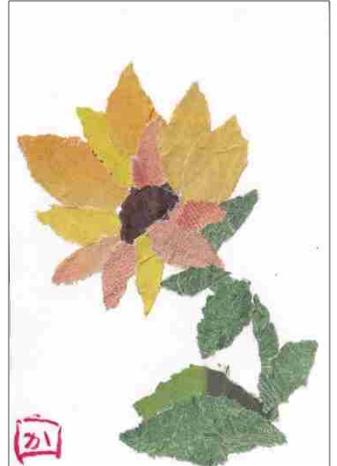
松平とよ子(太白区向山)

ちぎり絵



菅原和恵(太白区八木山弥生町)

絵手紙



相原和子(太白区长町)

ちぎり絵

か

川柳

武器持たず

9条の心 世界にも

山口和男(太白区萩ヶ丘)



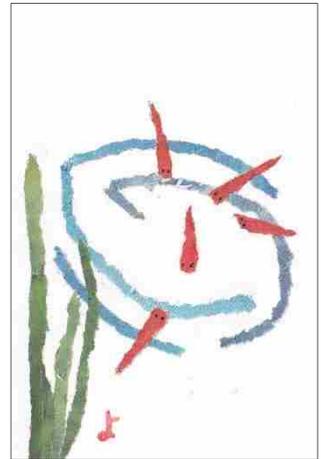
菊地力治(太白区长町)

絵手紙



佐藤誠子(太白区长町)

絵手紙



藤田洋子(太白区鹿野本町)

ちぎり絵

(わたしのひとこと続き)

◆長時間勤務なくすこと必要

高橋愛一郎(太白区长町南)

文部科学相の諮問機関、中央教育審議会の特別部会が「審議まとめ」を公表しました。「教職調整額」を、現行の4%から10%以上に引き上げることなどを求めています。現場教員として、この「まとめ」は0点だと言いたい。育児休暇者や病気休暇者の代わりの教員が未配置になっている問題を解決するには、教員を増やして長時間勤務をなくす法改正こそが必要です。

◆また楽しみに参加したい

スーサン(太白区東中田)

健康マージャンサークルの伊藤義勝さん、いつもありがとうございます。会員の皆様の心情を汲み取り、なごやかな気分を盛り上げて、ご苦労な事と思います。また楽しみに参加したいと思っております。

◆夫が先にパズルを

熊谷みよ子(太白区山田)

パズルを解こうとしたら、もう完成していて驚きました。やったことのないのに夫が答えを出していました。

◆生活で精いっぱい

岡崎路子(太白区諏訪)

大人より、子どもたちの方が世界中で起きている戦争のニュースに耳を傾けています。大人も見習って、世界平和の運動をするべきと恥ずかしい気持ちになります。生活を支えることで精一杯が現状です。

◆食べすぎに注意!

高橋愛子(太白区日本平)

病院で体重を測ったら増えている!先生は「少しずつ5kg落として下さい」。何を食べてもおいしい私なのにネー。1kg落とせる日は、いつの日だろう。散歩は好きでないけど努力します。自分のために食べすぎに注意!

◆夏野菜の収穫が楽しみ

寺島知子(太白区郡山)

5月の連休は天気が良い日が続く、庭の雑草やいちじくの葉も勢いを増して伸びてきました。昨年に続き、野菜の苗を植えました。夏野菜の収穫が楽しみです。

◆パズルはよい勉強に

秋保隆(太白区秋保町)

読みやすくても楽しみのために勉強になります。

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竹から生まれた女の子の話。
- ②鹿児島県に属する島で、屋久杉や縄文杉など有名。
- ③繊維を束ねて細長くした加工品。
- ④大気中にかたまつて浮かぶ水滴または氷の粒
- ⑤カナダやオーストラリアの通貨。
- ⑥酢と塩・砂糖等で調味した飯。
- ⑦細長くヌメヌメした生き物。動物の血を吸う特徴がある。
- ⑧地下深い所で岩石が溶けて生じた高温・液状の物質。
- ⑨言っても仕方ないことを言つて嘆くこと。
- ⑩呼吸・姿勢・瞑想などで心身の緊張をほぐす効果がある。
- ⑪家庭用には都市○○とプロパン○○の2種類ある。
- ⑫犬の中で最も小さな犬種。
- ⑬タカ科に属する大型の鳥の総称。英名はイーグル。
- ⑭病気や痛み、傷の治療に役立つもの。
- ⑮金銭を借りた場合に一定利率で支払うもの。

「タテのカギ」

- ①海の水を浴びたり海で泳ぐこと。

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

解答欄

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

前回の解答

「アマドリ」

① D		②		③ A
ド	ン	グ	リ	ア
	ミ	ラ	ニ	ジ
⑤	⑥	⑦	⑧	④
ノ	ミ	ス	ギ	ツ
	ツ	ネ	ム	ケ
⑨	B	⑩ E		
シ	マ	リ	ス	ノ
⑪		⑫ C		
オ	メ	ン	ヤ	リ

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とあります（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**8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)

- ◎伊藤 友子 (青葉区東勝山)
- ◎紺野 りさ (太白区諏訪)
- ◎菅のぶ子 (太白区西の平)
- ◎熊谷 みよ子 (太白区山田自由ヶ丘)
- ◎熊野 稔 (太白区上野山)
- ◎佐藤 美恵 (太白区長町)
- ◎高橋 愛子 (太白区日本平)
- ◎高橋 啓子 (太白区青山)
- ◎千田 逸子 (太白区松が丘)
- ◎米道 かつよ (若林区若林)

◎5月号のパズルには46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。



長町病院有料老人ホーム「はなみずき」の小林信雄さんによる、折り紙で作った「孔雀」

聴診器

私のふるさと岩手県盛岡市は、ニューヨーク・タイムズ紙「2023年に行くべき52カ所」でロンドンに続く2番目に選ばれた!! 大正時代に建てられた和洋折衷の建造物、盛岡城跡公園、街を流れる川とそこから見える岩手山、「東家」NAGASAWA COFFEE」などが「宝石的スポット」として紹介。私も、古き良き文化が継承され自然が街に溶け込む盛岡が大好きです▼昔から岩手は馬産地として、人々が馬を大切にしてきた文化や、馬にちなんだ風習・行事が多い地域です。私の家では、父の代まで馬を飼ってきました。年に一度、馬に感謝し五穀豊穡を願う伝統行事「チャグチャグ馬コ」に参加するためです。6月15日は早朝から馬を丁寧に洗い、装束(馬の飾り)を着せ、子どもも大人も衣装を着ます。滝沢市の神社から盛岡八幡宮までの約14キロの道のりを、100頭ほどの馬と人が歩くお祭りです▼岩手山を背景に人と馬が歩く風景、チャグチャグと鳴り響く鈴の音は、いっまでも残したい岩手の夏の風物詩です。(福岡 祥子)