



畠山玲子さん(左)の話に耳を傾げる参加者（会場は第三復興住宅集会所）

郡山ブロック南部では、しばらく友の会の集まりが持てずにいました。会員からも要望が強まる中、元ほつと亭代表の寺島知子さんの呼びかけで世話人会を開催し、今年3月より隔月で健康講座を開催することに。

7月は25日、長町病院歯科衛生士の畠山玲子さんを講師に「お口の健康」というテーマで学習しました。畠山さんは「口腔ケアの必要性」や「歯ブラシの選び方や使い方」などを、実際に歯の模型を使いながら説明。参加者からの質問にもていねいに答えてくれました。

世話人の寺島さんは、「参加者の笑顔を見て、開催できてよかったなあと思っています」と話しています。



第 263 号  
2024 年 9 月 10 日

## 仙台南健康友の会 結成 50 周年記念行事

# 健康と文化のつどい



日時：10月25日（金）12:00～16:00

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。

くわしくは折り込みのチラシをご覧ください。

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  
メールアドレス  
n.tomonokai@gmail.com



LINE 登録

# この経験を語り継いでいきたい



—原水爆禁止 2024 年世界大会 (広島) に参加して—



宮城県の代表団のみなさん  
(8月4日。後方は原爆ドーム)

8月4日から6日まで広島で開催された原水爆禁止2024年世界大会に、仙台南健康友の会から阿部雅子さん(太白区ひより台)と、阿部さんのお孫さんの黒田明那さん(小学6年生)を送りました。また、長町病院から遠藤美芽さん(放射線室)が参加しました。  
阿部雅子さんと黒田明那さんの感想をご紹介します。(遠藤美芽さんの感想は「病院だより」に掲載しています)。  
また、今年発刊予定の「次代への記憶 第9集」にも掲載予定です。

## 思いは一つ、平和!

阿部 雅子 (みやこ) (太白区ひより台)

原爆投下79年の広島で世界大会、分科会に参加し多くの現実を突きつけられました。  
被爆者である木村緋紗子さんから聴く体験談、それは凄惨なものでした。広島に来ると...と言葉を詰まらせる緋紗子さんは、それも伝え続ける事の重要性を語っています。なぜ広島だったのか? アメリカ軍は原爆の威力を測定する目的があったためだとのこと。それ故、空爆を控えて原爆を投下。人災以外の何ものでもありません。ありがとうございます。

まわりに伝えていきたい  
黒田 明那 (めいな) (小学6年生)

原水爆禁止世界大会では、様々な国の人のお話やその国であったことなどを聞いたり、被爆者の人の体験を聞いたりしました。あらためて原爆などの核兵器をつくり、つかうこと、戦争することは絶対にいけないと感じました。

動く分科会では、被爆電車についてや被爆遺構について、原爆症とはなにかを相談員の人や東京反核医師の会の人にくわしく説明を

受けて、原爆の歴史や被害の大きさについて学びました。また、被爆者の話を聞いて、戦争の悲惨さや平和の大切さを実感しました。自分たちも平和な世界を築くために、原爆の歴史を語り継いでいきたいです。



みなさんからの千羽鶴は、平和記念公園に献納しました。  
(写真左の千羽鶴)



### 御礼

今回の代表派遣にあたり、160名の方から約30万円の募金をお寄せいただきました。さらに、折り鶴等のご支援も多くの方からいただきました。みなさまのご協力に心から感謝いたします。  
折り鶴は千羽鶴にして、広島市の平和記念公園に献納してきました。  
また、仙台「平和七タ」にもみなさまからの折り鶴を提供いたしました。  
仙台南健康友の会

10月～11月は「友の会仲間ふやし月間」

## 地域にひろげましょう、友の会の輪



全国の「共同組織」（友の会や医療生協組合員の仲間の総称）では、毎年10月～11月に「共同組織強化月間」として、会員を増やしたり、『いつでも元気』を読んでもらう方を広げたり、各地域で健康講座などを開催する活動にとりこんでいます。

仙台南健康友の会でも長町病院やつばさ薬局など民医連（民主医療機関連合会）といっしょに、「仲間ふやし月間」としてとりくみます。

ごいっしょに健康づくりの輪を広げましょう！

みなさんへのお願い

- ① お知り合いに友の会への入会をご案内ください。
- ② 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。
- ③ 「健康講座」や「健康相談会」などを開催する地域もございます。ご参加ください。（詳細はお問い合わせください）

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN-IREN

2024 9月号 380円 好評発売中

---

震災から半年 能登半島地震

---

映画「あなたのおみとり」

---

けんこう教室 鍼灸治療と養生(上)

---

医師が見たパレスチナ

---

まちの子カラ 岡山特別編

---

食と健康 脂質異常症の食事

---

発行＝神保健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区荒島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立つ記事がいっぱいの『いつでも元気』。民医連の発行する月刊誌で、月ぎめ380円です。

購読の申し込み・見本誌を希望される方は友の会まで。

電話 248-6702

## いきいきおたっしゃ講座のご案内

日時：**10月3日(木)** 13:30～15:00

会場：**蛸薬師集会所**

テーマ：「**健康で長生きするために**」

～自分らしく長生きする生活習慣。今からできること～

講師：**佐藤 行夫さん**

(元長町病院 内科医師)

参加費：**無料**

定員：**30名(先着順です)**



お申込み・お問い合わせは友の会まで **電話 248-6702**

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

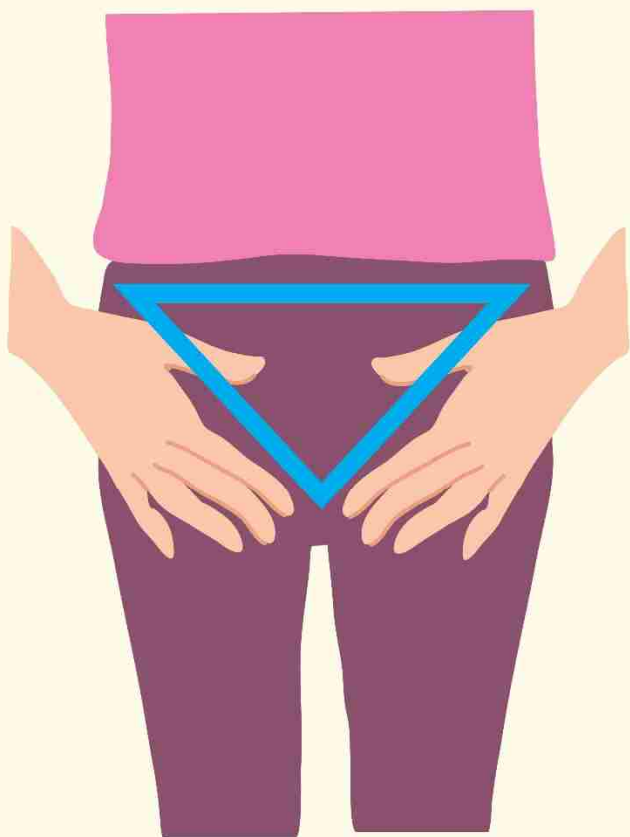
# がに股改善ストレッチ

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)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





● が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。が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 <sup>がいせんきん</sup> 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 <sup>だいたいきんまくちょうきん</sup> 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



# 地域・ブロック・班の活動

相談できる窓口を知り  
安心して来たこの声

若林ブロック



菊田さんの話に耳を傾ける参加者

なかなか素人にはむずかしい介護保険制度。若林ブロックでは長町病院介護支援専門員の菊田智弘さんを招いて、「知っておきたい介護保険の利用法」のテーマで健康講話を開催しました。菊田さんは仙台市の介護保険のパンフレットを使いながら、介護保険の基本知識からわかりやすく説明。参加者にも問いかけながら話を進めてくれたので、とても頭に入ったと思います。参加の声掛けが十分でなかったのですが、当日は用意した座席が足りなく

なるほどの22名が参加してくれました。

参加者からは「いざという時にどこに相談したらいいかわかって安心できた」「介護保険のしくみをわかりやすく教えてもらい、参加しやすかったです」などの声が聞かれ、好評でした。

若林ブロック・島崎 純子

## 国民の健康より 企業利益優先に怒り 名取ブロック

名取ブロック

7月31日、名取ブロックでは名取が丘のやすらぎ荘で「健康食品の落とし穴」というテーマで学習会を行いました。講師は友の会の平尾

伸二事務局長、参加者は8名でした。

いま話題の「紅こうじ」を使ったものなどを含む機能性表示食品は、安倍晋三首相(当時)が「世界で一番企業が活躍しやすい国」実現のために導入したものだ。届け出件数が劇的に増え、今や7000種類を超えているそうです。国民の利益や健康をないがしろにし、製薬企業から自民党が献金を受けていたことに怒りを覚えました。

テレビコマーシャルや新聞広告に安易に頼らず、食事・睡眠・運動など見直したものだと思いました。名取ブロック・今野 裕子



たくさんの意見が出されました

## 介護保険のサービスを利用するには 西部IIブロック

西部IIブロック

8月22日は山田市民センターにて、長町病院の吉田京子さん(介護支援専門員)を講師に、「安心してできる老後のために介護保険の利用について」というテーマでお話していただきました。

介護保険の申請の様子、各種から介護認定調査の様子、各種



質問は途切れることなく出されました

サービスの中身や福祉用具の購入・レンタルなどを、仙台市で発行している資料をもとに説明。参加者からは、「資料をみただけではわからないので、説明が聞けてとてもよかったです」「施設のことも聞けて安心した」「困ったときの相談窓口を知ることができた」「お話がとても具体的でよかった」などの感想が寄せられました。

西部IIブロック・久戸 治美



## 七夕飾りをみながら なごやかに健康カフェ

毎月第1土曜日に復興住宅で開催している健康カフェ。8月3日は第二復興住宅で開催しました。

長町病院3階病棟看護師の秋葉美奈恵さん、新人の中館陽(ひなた)さんも参加。住民の方からの質問に丁寧に答えていました。

お楽しみ企画は「早口言葉」。長澤絹代事務局次長のリードで初級編から上級編までチャレンジし、会場には笑いがあふれました。

七夕飾りの揺れる中での、なごやかな健康カフェとなりました。



七夕飾りが会場を彩ります

# 連載 お口の健康

## その④ (最終回) ムシ歯や歯周病の予防のために

山岸 定雄 (長町病院附属歯科クリニック 所長)

今回の歯科シリーズでは、歯間部への清掃やフッ化物配合歯磨剤の応用、あいうべ体操等について、前々号と前号で2人の歯科衛生士に、わかりやすく記述してもらいました。

残存歯数が多い人ほど、医科医療費が少なく、口腔の健康が全身の健康につながる言われています。全身の病気のリスク軽減には、口腔内環境の健全化が重要になっています。歯周病と糖尿病との関連性は広く知られていますが、口腔内細菌と腸内細菌の関連や免疫、大腸がんの発生リスクに関する研究論文等が、近年数多く報告されています。

また今日的考えとして、歯科治療には、単にムシ歯だけの治療にとどまらず口腔機能の維持低下防止の観点から、歯周病治療も含め総合的治療の必要性が唱えられています。

### 高濃度フッ素配合の

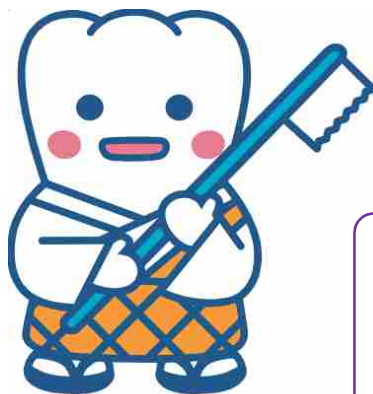
### 歯磨き剤を推奨

例えば、口腔機能低下防止策の一つに、あいうべ体操、パタカラ発声練習、舌回し、唾液腺マッサージ

など、数多くの運動療法が提案されています。

当院の治療方針として、1990年代の開設期においては、歯周病治療への導入に歯磨剤を使用せず、長時間の唾液磨きを推奨してきました。近年は、加齢に伴う口腔内の形態の変化(歯ぐき退縮や歯列の変化)や、コロナ感染等で自宅時間と間食機会の増加等で、ムシ歯のリスクが高まる状況が出ていました。

この点を鑑みて、最近では高濃度フッ化物配合の歯磨剤の使用を勧められています。また、歯科関連4学会と厚生労働省のフッ素配合歯磨剤の



日本歯科医師会 PR キャラクター よ坊さん

積極的使用の推奨もあります。

ムシ歯や歯周病は、予防が可能な病気なのです。改めて、毎日の生活で注意したい点は、以下の3点です。

### 生活上の3つの注意点

1つ目として、歯周病の治療および予防には、歯ブラシ&歯間ブラシ等で、必要十分な時間を掛けて、清掃を行うこと。

2つ目として、ムシ歯予防には、フッ素高濃度配合歯磨剤の使用と間食の見直し、そして歯間部や根面への清掃を追加すること。

3つ目として、口腔機能低下の防止の観点から、さまざまな口腔関連機能運動の実施、そして口腔内粘膜や歯の保護のため、口腔乾燥を防ぐことも重要です。

今回の連載はこれで終了となりますが、「お口の中から、全身の健康づくりへ」を踏まえ、健康寿命の延伸につなげてください。

(終わり)

### 次号からは「ピロリ菌のはなし」

歯科の連載は今回で終了です。次回からは寺田英知医師(長町病院内科)による「ピロリ菌のはなし」(4回シリーズ)です。ご期待ください。

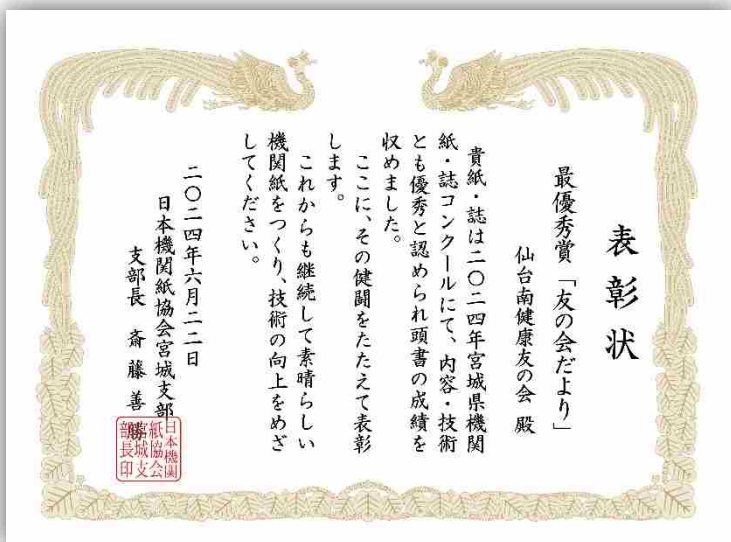


寺田 医師

### 宮城県機関紙コンクールで「友の会だより」が最優秀賞受賞!

6年ぶりに実施された「宮城県機関紙コンクール」で、仙台南健康友の会「友の会だより」が最優秀賞を受賞しました!

「文句のつけようがない機関紙だと感じました。これからも引き続きご健闘を祈念します」という講評もいただきました。会員みなさんの声や作品・写真などが多く紹介されていることも評価されたようです。引き続き、読みやすくてためになる紙面をめざします。



### 表彰状

最優秀賞「友の会だより」

仙台南健康友の会 殿

貴紙・誌は二〇二四年宮城県機関紙・誌コンクールにて、内容・技術とも優秀と認められ頭書の成績を収めました。

ここに、その健闘をたたえて表彰します。

これからも継続して素晴らしい機関紙をつくり、技術の向上をめざしてください。

二〇二四年六月二二日

日本機関紙協会宮城支部

支部長 斎藤 善



いただいた表彰状

# 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
9月25日(水)	知っておきたい糖尿病のはなし	杉内 真希さん(長町病院 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)
11月27日(水)	初めての <sup>けいらく</sup> 経絡ヨガ	福岡 祥子さん(作業療法士)
12月25日(水)	カレンダーで作る紙バッグ	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



### 「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



元気に出発するボランティア



平和七夕の吹き流し  
(仙台・中央通り)

8月25日、平和サークル With Youでは、「平和七夕」実行委員会代表の油谷重雄さんのお話をお聞きしました。参加者は9名でした。

「平和七夕」は、8月6日~8日の仙台七夕で飾られる、折り鶴だけでできた吹き流しです。1976年から49年間、核兵器廃絶を訴えて続けてきました。3人で始めた平和七夕。今では毎年50~60万羽の折り鶴が県外・海外から集まります。当初から大切にしてきた次世代への平和教育・継承という目標も、多くの高校生、大学生にまで縁をつないでいるとのこと。



油谷さん(写真中央)の話に聞き入る参加者

初回から制作の中心となってきた油谷さんのお話は飾りのない語り口調ながら、半世紀に及ぶ平和への行動と熱意が伝わり、参加者の胸に大きな余韻を残しました。

来年は50周年。平和サークルも、仙台南健康友の会とともに平和へのメッセージをつなぐお手伝いがしたいですね。

平和サークル・武井 あおい

平和七夕の歴史に学びました

平和サークル WITH YOU



# シリーズ ともひ

## その⑦③ たかはし ともこ 高橋 朋子さん (長町病院 管理栄養士)



高橋 朋子さん

友の会の健康講座や地域公開講座などで講師を務め、今年共同組織活動交流集会(岡山)に病院代表として参加する高橋朋子さんをご紹介します。  
生まれは宮城県大郷町。地元の小中学校卒業後、多賀城高校、尚綱学院大学に進みました。管理栄養士を目指したのは、実家で米づくりをしており小さい頃から食に興味をもっていただけで、小学校の食育が盛んで学校給食に関心をもっていただけが

きっかけ。病院で働こうと思ったのも、食生活から健康維持に関われるからとのことです。  
長町病院で働いて4年目になりますが、今後についてたずねると、「病院の中で働いていると地域の方と話す機会があまりないので、地域に出て食と健康について話ができるのはとてもいい機会。食について気になっていても話を聞く場がなかなかないと思うので、友の会の班会はとても貴重な場だと思います」。そして「宮城県は塩分摂取量が全国一位なので、塩分チェックを班会でやってみたいです。最近は花の写真を撮るのが楽しくて、休みの日は遠出しています。カメラの勉強もしたいです」と笑顔ではなす高橋さんです。

## 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、今年度の会費の納入がまだの方は、早めの納入にご協力願います。

郵送の方で納入がまだの方には、振込用紙を同封しています。

振込用紙が必要な方は、ご連絡いただければお送りします。

また、友の会室でも納入を受け付けております。

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

※友の会室は、長町病院北棟の玄関入って正面の部屋です。



## 健康づくりにチャレンジ!

秋の「健康づくりチャレンジ」を実施します。健康な生活習慣を身に付けるために、さあ、あなたもチャレンジ!

みなさんの応募をお待ちしています。

実施期間：10月1日(火)～11月30日(土)

対象者：友の会会員(家族会員含む)

参加方法：折り込みのチラシをご覧ください。

結果報告：取り組みが終わりましたらチラシ裏面の「健康づくりカレンダー」を友の会事務所にお届けください。(郵送・FAXでも可能です)

提出締切日：12月14日(土)

達成した方には記念品(図書カード)を贈呈します。

## 懐かしい思い出

友の会だよりをいつも楽しみにしています。

前号に盛岡のことが書いてありましたが、街を流れる北上川にかかる橋の名前が「開運橋」とか「夕顔瀬橋」など素敵ですね。

だいぶ前ですが、息子が盛岡の大学に入って間もなく、川の近くのアパートで暮らしていたのですが、息子からの突然の電話で「布団が川に流された」とのこと。天気良かったので川のふちに干していたというのです。私もあわててさっそく布団を丸めて宅急便で送った記憶があります。



津田 日出子 (太白区長町)

## お知らせ

今年度の写真コンクールは、11月号に募集のご案内を掲載します。ふるってご応募ください。





◆素晴らしい孔雀ですね

鈴木 桂子(長町病院外来)

はなみずきの小林さんの折り紙で作った孔雀、とても素晴らしかったです。長町病院の玄関前と小児科に今年も七夕飾りを飾りました。そこへ飾りたい、とても素敵な孔雀ですね。笹竹を毎年お寄せくださる佐藤龍朗さん、ありがとうございます。感謝!

◆知人の写真が懐かし

菅原 真璃子(若林区若林)

いつも送っていたいてあげがとうございます。今年の夏は長く暑いですね。庭の雑草だけが元気です。前号に久しぶりの知人の写真が載っていて、懐かしかったです。お元気そうでした。

◆次は孫の代?

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

スイカ割り:大人になるとやらないですね。スマホに残っている写真データをさかのぼると、7年前に子どもがやった写真が出てきました。次にやるのは孫の代:ですかね(笑)

◆私たちを見守ってくださいね

安井 京子(太白区柳生)

私が5歳の時に父が亡くなり、7人の子どもの母は育ててくれました。その母も78歳で亡くなり、兄・姉5人も逝ってしまい、現在は92歳の姉と私の2人です。墓参りに行き、「私たちを見守ってください。姉ともう少し頑張りますからね」と、手を合わせてきました。

◆健康と文化のついで楽しみに

千葉 友幸(太白区長町)

「健康と文化のついで」の開催を楽しみにしております。「未来にバトンを!」シンボルマーク、スローガンとも素晴らしいですね。

◆原水禁は素晴らしい人選

今野 仁美(若林区荒井)

原水爆禁止世界大会の代表に小学校6年生のお嬢さんが参加されるので、大変素晴らしい人選だと思いました。

◆10年ぶりに山登りを

半沢 淳子(太白区富沢西)

10年ぶりに山登りを再開しようと思ってお店を物色していません。新しい事を始めるのはワクワクしますね!家族で楽しめる趣味が増えるのは嬉しいことです。

◆知っている人の名にうれしく

土手内香代子(太白区四郎丸)

「私のひとこと」のところに仲良くしている人の名前があり、とっても嬉しかったです。

◆すべてのことに感謝して

押野 身和(太白区大野田)

健康で長生きして豊かな老後を過ごしたいものです。20、30年後先の諸先輩の方々の参考に、よいことは見習い、交わりを持ちながら、日々暮らしていけたらと思っております。すべてのことにありがとうと感謝して、ありのままに生きていけたら幸いです。

◆歩ゆう会を楽しみに

井上 順(宮城野区宮千代)

友の会大好き!うたごえや歩ゆう会でお世話になつていきます。7月うみの杜水族館では、イルカがあの大きな体でも上手にジャンプしていました。また参加したいです。

◆みなさん素敵なお写真

渡邊 兼光(太白区ひより台)

前号の表紙の写真がとても良いですね。緑あふれる中で元気と若さ、みなさん素敵でした。

◆人との直接のつきあいが

小泉 貞子(太白区柳生)

小さな子どももスマホやタブレットを使うなど、心配なことが多いです。もともと人との直接のつきあいができる保育・教育になつてほしいです。

◆自然エネルギーの活用こそ

柳澤 貞子(太白区羽黒台)

女川原発が11月にも再稼働されようとしています。しかし、核のごみの処分方法が未確立、安全に避難できる保証がない、今も放射能汚染に苦しむ福島の方々のことなどを考えると女川原発の再稼働は言語道断です。持続可能な社会の実現のためには、自然エネルギーを最大限活用していくことが必要だと思えます。

◆カラオケで大いに若返り

鎌田 光子(泉区上谷刈)

この夏、80歳の仲間入りをした私の誕生日を祝い、姉、兄、その連れ合いとお食事会をし、そのあとカラオケを楽しみました。料理の注文もカラオケの操作も、すべてコンピュータ。時代の流れに必死にトライし、思いっきり声を出し、笑い、大いに若返ったひとときでした。

◆小林さんの孔雀に感動

宍戸 次夫(太白区長町南)

小林信雄さん作成の折り紙「孔雀」を見て感動しました。不器用な私ですが、現物を見られるならどんなにすばらしいことかと思えます。器用な方はたくさんいるんでしょうね。

◆選挙では適任者を

山崎 幸子(太白区山田本町)

夜の間もエアコンをつけて寝ています。電気代を夏の一時だけ料金をお安くするだけでなく、生活がもっと楽になるような支援を、政治家の方に考えて実行してほしいですね。我々も、適任な方を選挙で選ぶ必要がありますが。

◆カリンバを初めて知りました

相原 綾子(太白区鹿野本町)

表紙の記事でカリンバという楽器を初めて知りました。グループの方たちと検索しコンパクトな形と音色に、興味深く感じしました。

◆連載を楽しみに

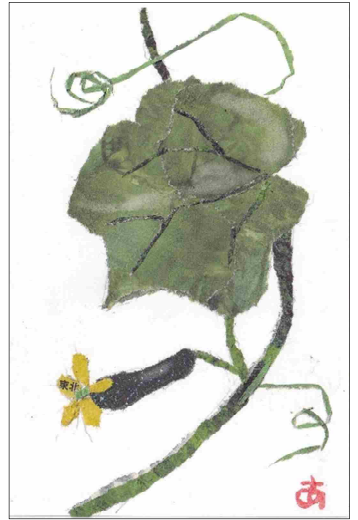
早川 カオル(太白区西多賀)

連載「お口の健康」楽しみにしています。前号の、小林信雄さんの折り紙で作った孔雀、きれいでした。



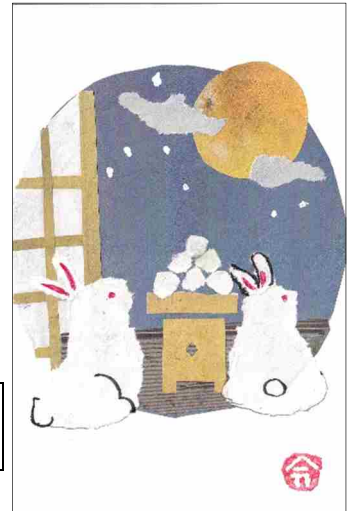
# わたしの作品

相原 綾子(太白区鹿野本町)



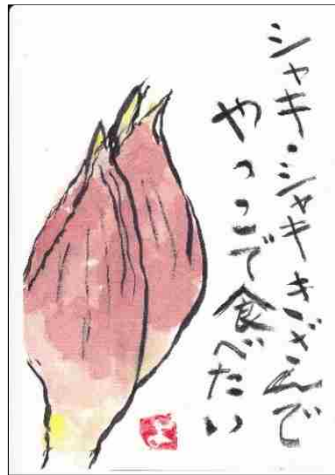
ちぎり絵

塚本 令子(太白区四郎丸)



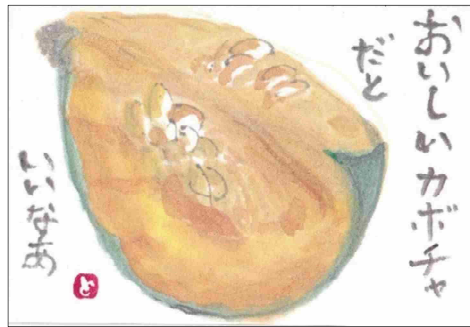
ちぎり絵

森山 好子(太白区鉤取本町)



絵手紙

井澤 とみ子(太白区長町南)



絵手紙

庄子 美津子(若林区大和町)



絵手紙

菊地 力治(太白区長町)



色紙絵

## 川柳

農業は 日本を救う

国防だ

山口 和男(太白区萩ヶ丘)

(わたしのひと)と続き)

### ◆地震に落ち着かない日々

橋本 文湖(太白区西多賀)

先日は宮崎県の地震から南海トラフの予報に驚かされ、小心の私は落ち着かない日々を過ごしました。今回は1週間ほどで解除され、とりあえずホッとしています。

### ◆声を出すことは大事と痛感

スーサン(太白区東中田)

パリ五輪閉会しましたが、歓喜と感動の日々でした。東京五輪はコロナ禍で無観客かマスク着用でしたが、今回は声出しOK。やはりアスリートの力になったのでしようね。高齢者にとっても声を出すことは大事なことです。

### ◆海水浴の楽しみ伝えたい

岡崎 路子(太白区諏訪)

震災↓コロナといろいろな気になり、子どもたちを海水浴に連れて行ったことがあります。子どもの頃は、海水浴楽しかったことを思い出します(両親に感謝です)。子どもたちは感じていない様子…。このままでは、未来の孫たちに海水浴の楽しみが伝わらないかも(反省)

### ◆忘れもの見つかりました

佐藤 洋子(太白区袋原)

最近とみに忘れ物が多い。久々に自転車で買い物に出掛け、玄関の鍵と自転車の鍵をキーホルダーに入れていたのに落としてしまいました。レジで預かってくれました。助かりました。



### ◆参加できず残念!

千葉 昭子(太白区羽黒台)

「太白山自然観察の森」散策、申し込んで楽しみにしていましたが、用事が入り参加できませんでした。残念。表紙の写真を見て、本当に、残念。

### ◆表紙の写真で思い出しています

浅見 まさ子(太白区太白)

スイカ割り、もう何年もやってません。割れたスイカ美味しかったです! 太白山自然観察の森散策楽しかったです。表紙の写真を見て、当日をあれこれ思い出しています。

### ◆早くうたごえに行きたい

齊藤 信幸(宮城野区原町)

暑い日が続いています。足が元気にならないので、なかなか外出できません。早くよくなつてうたごえに行きたいです。

# 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明治から昭和に活躍した歌人。代表作は『みだれ髪』

⑤東南アジア原産で主にフィリピンから輸入している果物。

⑥オーストラリア大陸に生息している有袋類の動物。

⑧ドーム型に盛り上がった「できもの」「腫れ物」の総称。

⑩軟体動物の一種。「烏賊」

⑫専門店のほとんどが輸入牛を使用している。仙台名物。

⑭魚などが身体姿勢を制御するために使う運動器。

⑮観光や登山などで案内すること。案内者。

「タテのカギ」

①高知市発祥の踊り・祭り。

②ゲーテ作詞、シューベルト作曲の歌曲。

③ドイツニー映画。『○○と雪の女王』

④大豆を炒って皮をむき、挽いたあとの粉。

⑦冬、寒さのため、手足の皮膚が乾燥して裂ける状態。

⑨商品の「名前・シンボル・デザイン・ロゴ」などの総称。

⑪西洋で描かれた絵画や西洋で作られた映画。

⑬東南アジアの国。首都はバンコク。

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

## 解答欄

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

## 前回の解答

「スイカワリ」

① C	カ	②	グ	③	ヤ	④	ヒ	⑤	メ	
	イ		④	ク	⑥	モ		⑤	ド	
⑥	ス	⑦	メ	⑧	シ		⑦	ヒ	ル	
	イ		⑧	マ	⑨	グ	⑨	マ		
⑩	ヨ	⑪	ガ	⑫	チ	⑬	ワ	⑬	ワ	D
⑭	ク	⑭	ス	⑮	リ		⑮	リ	シ	

## 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。直接お持ちいただくだけでも結構です。

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。

※応募は**10月20日**（当日消印有効）

## 当選者（敬称略）

- ◎秋保隆（太白区秋保町）
- ◎井上順（宮城野区宮千代）
- ◎小泉貞子（太白区柳生）
- ◎佐藤洋子（太白区袋原）
- ◎庄子美津子（若林区大和町）
- ◎鈴木とし江（太白区日本平）
- ◎チヨコミント（多賀城市）
- ◎平井恵子（太白区金剛沢）
- ◎平嶋 正人（泉区長命ヶ丘）
- ◎横山洋子（太白区郡山）

◎7月号のパズルには47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「ふくらう」

## 聴診器

最高裁は7月、旧優生保護法下の強制不妊手術に憲法違反の判決を下しました。

この法律は、障害を持つ人々への差別思想をあからさまにしている。様々な障害を持つ人たちは「差別用語」をはじめとして、いわれのない差別を受けてきた、悲しくつらい、長い歴史があります。「男尊女卑」思想に根差した家父長的家族制度の下で、女性はいどい差別にさらされてきました。江戸時代、土農工商の身分のさらにその下に、「えた（穢多）」「ひにん（非人）」という最下層がつけられました。「えた」「ひにん」を置くことで、農民の支配層への抵抗の目が向かないようにする、ずるいやり方でした。▼階級のない縄文時代はみな平等で、身分による差別はなかったと言われています。階級社会になり、支配する者と支配される者の分断がつけられ、支配する者にとって都合のいい、もうけにつながるような「差別」を強いていったのだと思います。旧優生保護法裁判は、「差別」をなくすための大きな一歩と言えるのではないのでしょうか。（熊谷 郁夫）