



「あんたがたどこさ」を歌いながら楽しく身体を動かしました

「あら、右と左を間違っちゃった」。笑顔がひろがる金剛沢班(太白区)。隔月の第2土曜日に集会所で班会を開催しています。

10月12日は、脳トレインストラクターの渡辺建寿さんを講師に、「コグニサイズ」(認知症予防運動)やダンスを楽しみました。

世話人の高橋保至さんは「以前町内会の役員をやっていました、なかなか担い手がいなくて交流も減っていました」と悩んでいました。何かできないかと、友の会員に呼びかけ班会を持つことに。「お互いの状況や悩み事などを話し合う機会を持つことは、とても喜ばれています。これからも続けていきたいですね」と笑顔で話してくれました。

南
台
友の会
健康友の会

友の会だより

第264号
2024年11月12日



最後はみんなで大団圓に挑戦

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



LINE 登録

n.tomonokai@gmail.com



50年の歩みを振り返り、未来へ



—仙台南健康友の会結成50周年記念「健康と文化のつどい」開催—



箏サークル「和音」とうたごえ喫茶のメンバーによるコラボで「花は咲く」を会場とともに歌いました

仙台南健康友の会が1974年に「長町病院友の会」として結成され、今年で50周年となりました。記念行事として10月25日、「健康と文化のつどい」を太白区文化センター音楽ホールで開催し、200名を超える方々に参加していただきました。友の会・熊谷郁夫会長のあいさつ、長町病院・水尻強志院長のメッセージ(小椋公樹事務長代読)の後、平尾伸二事務局長が「友の会の50年を振り返る」と題してのスライド上映を行いました。第二部では、友の会箏サークル「和音(かずね)」による演奏。「花は咲く」では、うたごえ喫茶のメンバーと会場が一体となって歌いました。東北学院大



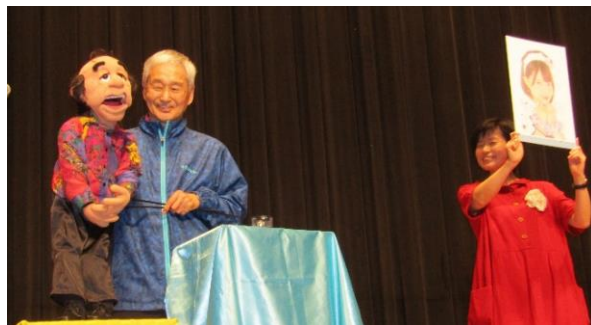
健康相談やちぎり絵や絵手紙などの展示コーナーも多くの人でにぎわいました。

学落語研究会の藍舎都羽(あいしやどー)さんと黄亭花透音(きいてはなすね)さんによる寄席に、会場も聴き入っていました。スマイリーチバさんとミッシェルさんの腹話術で会場は大きく沸き、続いて長町うたごえ喫茶のメンバーのリードで懐かしのメロディなどを会場とともに歌いました。最後はお楽しみ抽選会。番号を発表するたびに、会場から「当たったよ!」の歓声が起こりました。入口フロアでの健康相談・耳つぼマッサージ、絵手紙やちぎり絵作品展示などにも多くの方がお越しになり、にぎわったつどいとなりました。なお、当日4名の方に友の会に入会していただきました。

藍舎都羽さん



黄亭花透音さん



スマイリーチバさんとミッシェルさんによる腹話術



会場を盛り上げてくれたうたごえ



「当たったよ!」歓声がひびく抽選会

地域に寄り添い頼りにされる友の会へ

「仲間増やしキャンペーン」へのご協力を

10月、11月は、全国の民医連（民主医療機関連合会）の共同組織（友の会や医療生協など）が「仲間ふやしキャンペーン」にとりくんでいます。健康講演会や健康相談会、サークル、助け合いの会などを通じ、友の会の輪が広がっています。

コロナが続いたことや物価高などで、地域の人々の暮らしが悪化しています。貧困や孤立をなくし、「だれもが安心して住み続けられるまちづくり」をすすめるため、みなさんと手を携えて、地域に根をはった大きな友の会にしていきたいと思います。

◆みなさんへのお願い◆

- ◎ ご近所・お知り合いの方をぜひ友の会にご紹介ください。
- ◎ 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。



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2024 12月号 380円 **好評発売中**

共同組織活動交流集会 in岡山

けんこう教室 めまい

夢をあきらめない社会に 熊本・長洲事件

100歳と95歳でリハビリ 岐阜

まぢの子カラ 山口県田布施町

食と健康 お鍋で健康

発行＝保健医療研究所 〒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



『いつでも元気』は月刊誌で月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。

12月の表紙は、長町病院院内保育所「おひさまルーム」の保育士の佐藤桜那さんと、長町病院職員のお子さんです。

「保険でより良い歯科医療の実現を」の署名にご協力ください！

保険でより良い歯科医療の実現を



窓口負担を引下げて!!

保険適用範囲をもっと広げて!!

歯科の予算を増やして!!

あなたの願いを歯科署名で届けよう!!

いつでも、どこでも、だれもが、お金の心配なく安心して歯科治療が受けられるために


「友の会だより」に折り込んでいますので、ご記入の上、友の会や長町病院・長町病院 附属歯科クリニックまでお届け願います。

「50年の歩み」を発刊しました

1974年5月12日-長町病院友の会結成

50年の歩み

- 仙台南健康友の会としての10年間を中心に -



仙台南健康友の会結成50周年を記念し、「50年の歩み」を発刊しました。主に「長町病院友の会」から「仙台南健康友の会」に名称を変更して以降の10年間の歩みをつづっています。希望される方には無料でお分けしています。（なお、2014年に発刊した「40年史」は300円でお分けしています）

全国のすぐれた経験を学び合う

全日本民医連共同組織活動交流集会(岡山)に7名の代表



2年に1度開催の「全日本民医連共同組織活動交流集会」。過去2回はコロナの影響でオンライン開催だったため、今回は6年ぶりの集合開催となりました。

16回目の今年は9月29日から30日、岡山市で開催され、全国から1700名、仙台南健康友の会と長町病院から7名が参加しました。

オープニングの岡山東商業高校書道部によるパフォーマンスは会場を圧倒し、松元ヒロさんの記念ライブは会場

を笑いの渦に巻き込みました。

2日目の分科会では、平尾伸二事務局長が「利用者から喜ばれ、活動の輪がひろがる助け合いの会」、福岡祥子事務局次長が「作業療法士として友の会事務局を担当して」という演題で発表しました。

参加した高橋朋子さんは「地域での健康づくりの取り組みについての分科会に参加しました。他県連の活動報告や共同組織(友の会)での管理栄養士の取り組みを聴き、とても刺激になりました。今回参加して学んだことを、今後の友の会活動に生かしていきます」と話してくれました。全国の活動から大いに学びあう、大変いい機会となりました。

事務局長・平尾伸二

〇集会参加の7名(敬称略)

- ① 島崎 純子(友の会副会長)
- ② 平尾 伸二(友の会事務局長)
- ③ 福岡 祥子(友の会事務局次長・作業療法士)
- ④ 桂嶋 勇孝(友の会理事)
- ⑤ 鎌田 弘美(ほっと亭副代表)
- ⑥ 大槻 洵子(南4階病棟・看護師)
- ⑦ 高橋 朋子(食養室・管理栄養士)

発表する福岡祥子事務局次長



第7回 写真コンクールに応募しませんか?

♪ 応募要項 ♪

- 応募期限 **12月20日(金)** 当日消印有効
- 表彰 特賞 1名 5,000円分の図書カード
 金賞 2名 3,000円分の図書カード
 銀賞 3名 2,000円分の図書カード
 佳作 若干名 500円の図書カード

審査 広報委員会があたります。

発表 「友の会だより」2025年1月号にて 入選作品は掲載いたします。

応募の決まり

- 1人1枚に限ります 撮影機材・テーマは問いません。他のコンクール等で入選した作品はご遠慮ください。
- 「プロ」(各種コンクールの賞の常連など)はご遠慮いただきます。
- プリントしたものを郵送するか、電子メールに画像データを添付して送りください。(アドレス n.tomonokai@gmail.com)
- 撮影者、テーマ、コメントをお書き添えください。
- 被写体の肖像権にかかわる問題が生じた場合でも、友の会は一切責任を負いません。くれぐれもご注意ください。
- 応募作品は原則として返却いたしません。



昨年の特賞受賞作品

日本被団協にノーベル平和賞!

核兵器廃絶の取り組みをいっそう前に進めましょう

日本被団協(日本原水爆被害者団体協議会)が、今年のノーベル平和賞を受賞しました。

ノーベル賞委員会は、授賞理由として「広島と長崎の原爆生存者によるこの草の根の運動は、核兵器のない世界を達成する努力、また目撃証言を通じて核兵器が二度と使われてはならないということをも身をもって示してきた」と評価。さらには、ロシアが核威嚇を繰り返し、世界でブロック対立が起きている中、核兵器が使用されるのではないかと懸念も反映したものでないかと思えます。

仙台南健康友の会も核兵器廃絶のため様々な取り組みを行ってきました。また、被団協代表委員の田中熙巳(てるみ)さんは仙台南健康友の会の会員でもあり、その意味でも嬉しいニュースです。

引き続き核兵器廃絶に向け、みなさんと取り組みを進めていきたいと思えます。



被団協代表委員の
田中熙巳さん
(写真提供・被団協)

○友の会会員からの声(敬称略)

被団協にノーベル平和賞が授与されました。長年核廃絶を訴えてきた功績が認められ、うれしい限りです。

日本政府は一日も早く核兵器禁止条約を批准すべきです。それが被爆国としての最低限の責任だと思います。

伊藤 友子(青葉区東勝山)

今年も「原爆写真展」を長町南コミュニティセンターで開催しました。頭をだらんと垂らした赤ちゃんをおぶって焼き場に立つ少年の写真は、何度見ても涙が溢れます。子どもたちにこんな悲しい思いはさせたくありません。

そんな中、被団協の皆さんがノーベル平和賞を受賞したことは本当に嬉しいことでした。核兵器禁止条約を批准しないばかりか「核の抑止力」にしがみつき、「核の共有」まで言い出した日本政府。被爆者の皆さんは「核兵器と人類は共存できない」とずっと訴えてきました。

核兵器廃絶までいっしょに声をあげ続けましょう。

清水 厚子(太白区郡山)



健康相談会を2カ所で

みやぎ生協荒井店(若林区)での健康相談会は10月17日、若林ブロックと若林健康友の会、保健部が協力して開催しました。お天気にも恵まれ、予想を超える26名の方にお越しいただきました。

長町病院から看護師の渡邊茜さん(4階病棟)理学療法士の小岩瑞季さんも参加しました。

小岩さんは、「地域の方と身体のことなどお話ししながらできたので、今まであまり経験したことのないことをできて楽しかったです」と感想を寄せてくれました。



みやぎ生協荒井店での健康相談会

みやぎ生協荒井店と山田市民センター

西部IIブロックの健康相談会は10月10日、山田市民センターで開催し、14名の方にお越しいただきました。

健康相談の後は、長町病院健康運動指導士の板橋幸子さんのリードによるストレッチ体操で身体を動かしました。長町病院から我妻良子看護部長と看護師の中川西紗弥さん(3階病棟)、理学療法士の佐藤龍太さんが参加しました。世話人の浅野つや子さんの紹介で友の会入会もありました。

中川西さんは、「地域の方々と交流する機会が少ないので、このような機会があって新鮮でした」と感想を寄せてくれました。



山田市民センターでの健康相談会

地域・ブロック・班の活動

草花を愛でながら

楽しく交流
若林ブロック



園内散策後は楽しく交流

久しぶりの屋外での交流会として10月5日、せんだい農業園芸センター(若林区荒井)を訪問。雨上がりのすがすがしい天気のもと、12名の参加で楽しい一日を過ごすことができました。昨年入会した50代の方の参加もあり、いろいろとお手伝いいただき助かりました。「自分の親世代の方々が、どのような生き方をされているのかを見たい」というのが参加理由でした。みなさんの元気な様子を見てビックリしていました。家から出てい

ろいろな方々と交流することの大切さを感じたとも。初めて参加した方々も本当に楽しかったと言っていました。ここでは四季折々の果実も展示即売されており、一年中楽しめます。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

若林ブロック・島崎 純子

山形風芋煮に

参加者も舌鼓

長町ブロック

10月8日、雨模様のため会場を屋外からよしの亭に移し、ブロック交流会を26名の参加で行いました。朝早くからブロック世話



芋煮を食べて楽しく交流しました

人がおいしく調理した、牛肉入りの山形風芋煮をみんな堪能！

その後おしゃべりしたり歌を歌ったりして、にぎやかに交流しました。

長町ブロック・長澤 絹代

市政とくづの

結びつきを実感

名取ブロック

10月15日、やすらぎ荘(名取が丘)にて、名取市議会議員の小野寺美穂さんと笹森波さん(元長町病院外来看護師)をお招きし、「市政報告と懇談会」を開催。16名が参加しました。

小野寺さんからは、12月議会での質問が100回目となることなど、これまでの活動実績も含め話されました。

笹森さんからは、町内会での活動経験から地域活動の重要性などが話されました。

参加者からは「12月からの保険証発行停止でどうなるのか」という質問や、「名取のサップロビル仙台工場が閉店となるが、ビオトープ園は野鳥も飛来する貴重な場なので残してほしい」など



多くの意見・質問が出されました

の意見が出されました。

また、4病院移転・統合で計画されている「新病院」建設問題、乗合バス「なとりん号」の利便性を増してほしいという意見も出されました。

市の姿勢が市民の生活に大きな影響を与えていることを実感するとともに、住民本位に転換させていくことの必要性を痛感する機会となりました。これからも定期的に開いていきたいと思えます。

名取ブロック・熊谷 郁夫



「よく理解できた」と
参加者に好評

毎年恒例の保健部「いきいきおたっしや講座」。10月3日に蛸薬師集会所で開催しました。テーマは「健康で長生きするために」で、元長町病院内科医師の佐藤行夫さんに話していただきました。話の合間に、長町病院理学療法士の佐々木翔矢さんのレクチャーで、みんなで体操しました。

『河北新報』の案内を見たという方も含め29名が参加。「わかりやすく説明していただきよく理解できました。体操も入り、気持ちの切り替えにもなりました」などの感想が寄せられました。



スライドでの説明に聴き入りました

連載 ピロリ菌のはなし

その①「ピロリ菌」って何でしょう？

寺田 英知 (長町病院 内科医師)



友の会のみなさんはじめまして、長町病院内科の寺田英知です。私は消化器内科を専門としており、ピロリ菌の話題について皆さんにご紹介させていただきます。



ピロリ菌のイメージ図

最近ではテレビや書籍でもよく話題になりますが、細かいことはご存じない方も多いかと思えます。ピロリ菌とは簡単に言うと「若いころに胃の中に住み着き、少しずつ胃の壁を荒らして胃癌や胃潰瘍を引き起こす菌」です。しかも飲み薬でほとんどの方が除菌することが可能で、菌がいなくなると胃癌、胃潰瘍のリスクを大きく減らすことができるのです。これまで健康診断で「慢性胃炎」と言われたことがあればピロリ菌がいるサインですので、一度内科で相談すること

をお勧めします。

がんのリスクも高まる

人の胃は胃液という強い酸性の液体で満たされています。通常だと細菌など生きていられない環境なのですが、ピロリ菌は胃の中でアンモニアという物質を作り、それにより周りの酸を弱めることで生存しています。菌から生えた鞭毛(べんもう)という構造が注射器のように胃の壁に刺さり、悪いたんぱく質を注入して胃の細胞を壊してしまうのです。荒れた胃の細胞は癌化のリスクが上がってしまいます。アンモニアで中和された分、胃は頑張っ酸を出そうとするため、胃酸が過剰になってしまいます。逆流性食道炎による胸焼けといった症状もより悪化させるのです。

ピロリ菌はどのように感染するのでしょうか。確実なことはわかっていないのですが、井戸水など不衛

生な水からの感染、両親からの口移しなどによる経口感染がメインだと言われています。日本では戦後に衛生環境が改善したことでピロリ菌の感染率は大きく下がりました。50歳以上の方だと70~80%、40歳代で約20%、30歳以下で約10~20%の方でピロリ菌が感染していると言われていいます。若年層ではかなり減ってきているのですが、中高年以上だと未だ多くの方がピロリ菌を有しているのが現状です。

一度は胃カメラ検査を

「自分はもう年だから」と放っておくことはお勧めできません。何歳であっても除菌することで癌のリスクは減らせますし、胸やけ、胃もたれなどの自覚症状も改善されるとされています。もちろん若いうちに除菌したほうが効果的です。若い人も一度は胃カメラなど検査を受けることをお勧めいたします。

(次号に続く)



寄贈されたみずほ号の横で安徳部長(左)から目録を受け取る浜崎代表

高齢者配食サービス・ほっと亭が、みずほ号(2台目)の寄贈を受けました

仙台南健康友の会高齢者配食サービス・ほっと亭に、みずほ教育福祉財団から「みずほ号」(電気自動車・115万円相当)が寄贈されました。

この助成事業は「高齢化社会を迎えた中で、一人住まいの高齢者等を対象に調理・配達・見守

り(会話・安否確認等)を通して地域で支え合う社会を応援することを目的」とするものです。贈呈式は10月2日に行われ、約20名の方が参加。みずほ教育福祉財団福祉事業部長・安徳和則氏、友の会・熊谷郁夫会長、長町病院・小椋公樹事務局長や地域の配食サービスの方々から温かいご挨拶をいただきました。『河北新報』からも取材に来ていただき、10月17日付に掲載されました。

宮城県で今年寄贈を受ける団体はほっと亭1団体で、2017年に続いて2台目となります。

食料費の高騰などきびしい状況ではありますが、これを励みに、地域みなさんの食を支え見守りを強めるために、これからも力を発揮してまいります。

ほっと亭代表

浜崎 寿一

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
11月27日(水)	初めての ^{けいらく} 経絡ヨガ (定員5名)	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)
2025年		
1月22日(水)	風邪薬の基礎知識	つばさ薬局長町店 薬剤師
2月26日(水)	在宅介護のはなし	ケアステーションながまち 看護師

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



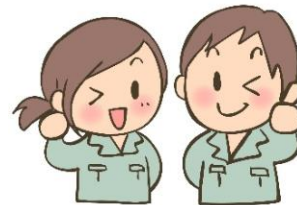
「助け合いの会」ボランティア募集!

「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



外反母趾改善法を説明する 大友さん



10月の地域公開講座は、理学療法士の大友伸太郎さん(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。

3月にも同じテーマで開催し大変好評でしたが、今回も目からうろこのお話を沢山聞くことができました。

歩くのを助ける靴・邪魔する靴についてや、良い靴の選び方と履き方の実演などわかりやすく説明。「足や靴が姿勢や歩き方に影響があるなんて驚いた」、「外反母趾と内反小趾への実演もためになった」など多くの感想が聞かれました。「お友だちにも靴の履き方を教えたい」と、後日うれしい報告もありました。

「足の健康と靴」に学びました 地域公開講座

11月以降の長町うたごえ喫茶の予定

- ・11月27日(水)
- ・12月24日(火)
- 2025年
- ・1月30日(木)
- ・2月21日(金)
- ・3月28日(金)
- ・4月25日(金)

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

シリーズ ひも

おおつき じゅんこ その⑦④ 大槻 洵子さん

(長町病院 南4階病棟看護師)



大槻 洵子さん

友の会活動に積極的に協力し、9月に開催された共同組織活動交流会(岡山)にも病院代表として参加した大槻洵子さんをご紹介します。
生まれは仙台市。大学進学・就職と7年間静岡県で過ごし、東日本大震災をきっかけに仙台に戻り、総合病院や訪問看護の現場も経験。様々な分野を経験したのち、回復期リハビリテーションを学びたいと昨年8月に長町病院に入職しました。

入職してすぐに友の会の班会に参加する機会があり、その後も毎月友の会活動に積極的に関わってくれるようになりました。
友の会の活動に参加しての感想をたずねると「訪問看護の経験から、地域に密着して取り組んでいる活動や役員さんや会員さんの意見を聞き入れてサポートしている所に好感をもちました」。さらに「病院を退院した先、地域のイメージが持て、看護師としての学びを深めることができました。何度も参加することで1度だけでは見えない友の会の草の根活動の魅力・存在の大きさに気づかされました」と笑顔で語る大槻さん。11月にはいよいよ班会講師として参加予定です。

下期健康チャレンジは11月いっぱい

第15回「健康づくりチャレンジ」は、期間が10月1日～11月30日です。

チャレンジされている方は、終了したら、9月号に同封した「健康づくりチャレンジカレンダー」に記入の上、12月14日(土)まで友の会室にお届けください。(ファックスや画像をメールに添付して送っていただいても結構です)

達成者には図書カードを進呈いたします。

ファックス番号
746-5146



「来年もやりたいです」などの感想が

今年も長町小学校の児童対象に健康チャレンジ実施



保健部で毎年取り組んでいる「健康づくりチャレンジ」。昨年に続き長町小学校の児童を対象に実施しました。

夏休み中にチャレンジできるようにメニューをつくり、児童に渡していただきました。

児童100名、保護者の方53名と、昨年より多くのチャレンジがありました。チャレンジし、カレンダーを提出してくれた方々には、菅原崇教頭を通じ記念品をお渡ししました。

コメントからは、楽しく取り組んでいる様子を感じることができました。



菅原教頭(左)に記念品を手渡す長澤絹代事務局次長

チャレンジの感想より

- 毎日お手伝いをしてくれてありがとうございます。歯磨きもちゃんとできて、えらかったです。(保護者)
- 一緒に散歩をしたし買物があると、いつの間にか達成できていました。楽しくとても良いチャレンジでした。(保護者)
- 洗濯物をたたむのが楽しくなりました。これからも楽しくやりたいです。(2年生)
- 大変だったけど楽しかったから、来年もやりたいです。(3年生)
- 早寝早起きをしたら一日が楽しかったです。(4年生)
- たくさん体操をしたら身体が伸びて気持ち良かったです。(5年生)
- ご飯を残さないで食べてみました。改めてごはんの大切さがわかりました。(5年生)



◆最優秀賞おめでとう

長内 孝子(太白区人來田)

友の会だより毎回読みやすいです。最優秀賞おめでとうございます。パズルは毎回チャレンジしてます。楽しいですね。ボケ防止です。これからも読みやすくするためになる紙面よろしく願います。

◆連載はとも参考にも

タイハック(太白区大野田)

連載「お口の健康」はとも参考になりました。次の連載も期待しています。友の会だより、受賞おめでとうございます！すごいですね。これからも楽しみにしています。

◆食料自給率が低すぎる

松元 弥子(太白区郡山)

今月の川柳に「農業は日本を救う国防だ」と書いてありました。日本の食物の自給率は30%とか。フランスは100%を超えているのに。テレビで今年の米がなかなか手に入らないとありました。新米は出ているけど、去年の倍近い値段で来年はもっと上がるのかしら。

◆差別をしないように意識を

穴戸 次夫(太白区長町南)

毎回聴診器を読ませて頂いています。「差別」と言う文字はいつになつたら消えるのでしようかね？難しい言葉ですが、私個人としても小さい事柄でも意識して、差別しないよう心がけたいと思います。

◆季節ごとの食材をおいしく

スーサン(太白区東中田)

酷暑の夏も終わり、ほんとは肌寒く感じる日々が到来です。夏が旬の食材、枝豆、とうもろこし等々。しかし秋には秋のおいしい食材が沢山あり、食欲も増しますね。さつまいも、里芋、リンゴ等々。季節ごとの食材をおいしく食べられる日々感謝し、冬を迎えたいです。

◆受賞おめでとう

鹿野 恵子(太白区鹿野)

友の会だより毎回ののしみながら見えています。この度「友の会だより」最優秀賞受賞おめでとうございます。

◆猛暑の一週間を行水だけで

クワバラクワバラ

(太白区羽黒台)

落雷事故で、テレビと給湯器が壊れ、猛暑続きの一週間を行水だけで過ごしました。

◆草取り自分では無理かな

庄子 淳子(太白区緑ヶ丘)

夏の間には伸び放題になってきた庭の草取りを、やっと涼しくなったので始めようかと思うのだが、身体が言うことをきかなくなり、もう自分では無理かなと思案中だ。



◆生まれ変わっても最初から

渡邊 仁美(若林区河原町)

28年付き添ったラブラブの夫をこの8月に亡くなりました。バツイチ同士の年の差婚でしたが、生まれ変わった最初から添いとげたい、とてもチャーミングでお茶目な人でした！

◆88歳の米寿にまた

安井 京子(太白区柳生)

9月中旬一泊二日で、中学校の傘寿の同窓会が松島のホテルで開催されました。それぞれ苦難と喜びを重ね合わせた仲間が50人参加。明るい笑顔で大変楽しく有意義な二日間でした。「88歳の米寿にまた会いましょう」のかけ声にうおーっと片手をあげ、解散。

◆森林浴を楽しみました

松平 とよ子(太白区向山)

9月の歩ゆう会で台原森林公園に行きました。木の茂みや足元からの照り返しもなく、すずしく感じました。少々色づいた木々もあり、気持ちのいい森林浴を楽しみました。役員の方々はいろいろたいへんでしようけど、いつもありがとうございます。感謝しております。

◆早く元の生活に

土手内香代子(太白区四郎丸)

能登の豪雨で被害にあわれた人々大変ですね。何も力になつてあげられないけど、早く元の生活に戻れることを祈っております。

◆軍拡よりも教育に予算を

高橋 愛一郎(太白区長町南)

2025年度概算要求を見ると、文教関係予算が4兆円超で防衛省の8兆円超の半分です。2020年度に初めて防衛予算が文科省予算を上回ってから、わずか5年で2倍となつていくのです。私たちが納税したお金を、軍拡よりも誰もが安心して生活できる未来社会を創る子どもたちのための教育へ使つてほしい。

◆食べるこの大切さを痛感

半沢 淳子(長町病院看護師)

生きることは食べること！友の会だよりでもお口の健康についての記事が載っており、関心の高さが伺えます。患者さんの中にも入院時は食べられない方でも、多職種で関わり徐々に食べられるようになるのと、本当に元気になります。お口の健康を保つこと、そして良い栄養を取ることの重要性を日々患者さんを通して感じています。

◆鳴子にチャレンジしたい

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

日帰り温泉がマイブームで県内各地を回っていますが、距離的な問題がありなかなか鳴子まで手を出せません。帰りの車が眠くなるのもネックなんです。そろそろチャレンジしたいです。

◆これからも楽しく情報を

渡邊 弘美(多賀城市)

友の会だよりが宮城県機関紙コンクールで最優秀賞を受賞したとのこと。おめでとうございます。私も見やすくよいなど思っていました。これからも楽しく情報が得られるおたより期待しています。

わたしの作品



菊地 力治(太白区長町) **絵手紙**



山田 英子(太白区長町) **ちぎり絵**



荒木 優子(太白区門前町) **絵手紙**

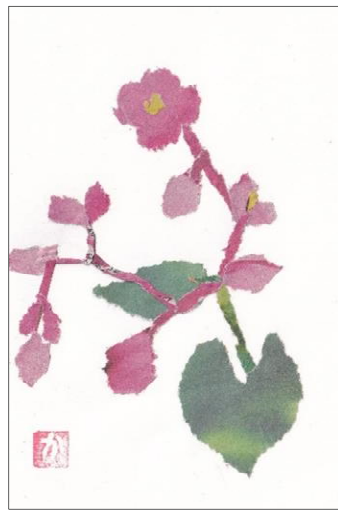
川柳

老いるほど 医看護薬師の
世話になり

鈴木 勝樹(太白区日本平)

良い話 義人はいない
気をつけて

山口 和男(太白区萩ヶ丘)



早川 カオル(太白区西多賀) **ちぎり絵**



今野 慶子(太白区長町) **絵手紙**

(わたしのひとこと続き)

◆歯周病が良くなった?

早川 カオル(太白区西多賀)
お口の健康生活上の3つの注意点と、かかきつけの歯科の先生の注意を守っているつもりです。この冬、冷水がしみて困ったことはありませんでした。歯周病が良くなってきたのでしょうか。

◆見ているだけで癒される

富田 登志子(太白区郡山)
友の会だよりはとても見やすいです。小林信雄さんの「ふくろう」は見ているだけで癒されますね。

◆これからもチャレンジ

小林 信雄(太白区長町)
友の会員のみなさま、私の折り紙作品見ていただきありがとうございます。これからもチャレンジして作ります。そして友の会に飾ります。

◆昔を思い出しました

佐々木 豊(太白区茂庭台)
お月見のちぎり絵を見て思い出しました。昔々、家族そろってすすきを飾りだんごをあげました。あんな日もあったんですね。

◆友の会の楽しさを伝えたい

菅のぶ子(太白区西の平)
友の会の輪を広げる運動賛成です。私も一人でも多くの方に、楽しさを伝えたいです。

◆十五夜にまん丸お月様が

庄子 伸子(太白区袋原)
9月17日は十五夜で、まん丸なお月様が見られました。時々雲の中にかくれんぼして楽しんでいました。寝る前にカーテン開けてもう一度お月様を見ると、皓々と輝き、ニコニコしていましたので、安心して「おやすみなさい」と言っておふとんに…スヤスヤ…

◆入賞めざしてほしい








たけるママ(若林区)
佐賀国民スポーツ大会出場!高3の息子が、ボウリングで佐賀国民スポーツ大会に出場する事になりました。練習の成果を発揮して最後まであきらめずに入賞目指して欲しい。

◆病院にお世話になってます
伊藤 勝(青葉区土樋)
長町病院にお世話になって45年になります。今年4月の検査で不整脈が見つかり、今月に市立病院でペースメーカーをつけることになりました。

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



- ① 日本語では「説明・論評・見解」。
- ② 餅をつくには杵と〇〇が必要。
- ③ 「日・砂・腕・懐中・柱」に共通するもの。
- ④ 新潟県佐渡島に生息する特別天然記念物の野鳥。
- ⑤ イタリア語で「ミルク」を意味し、カフェ〇〇の材料。
- ⑥ その国を代表・象徴する旗。
- ⑦ 7歳・5歳・3歳の子どもの成長を祝う年中行事。
- ⑧ イタリア語で「ミルク」を意味し、カフェ〇〇の材料。
- ⑨ その国を代表・象徴する旗。
- ⑩ 楽曲を演奏する時のスピンドのこと。
- ⑪ 動物の口の中にある味覚に関する運動器官。
- ⑫ うるち米をつぶした秋田の郷土料理。
- ⑬ 「タテのカギ」
- ⑭ 酸味が特徴でアップルパイ等加工用に人気のりんご。
- ⑮ 外科手術や解剖に用いられる極めて鋭利な刃物。
- ⑯ 「日・砂・腕・懐中・柱」に共通するもの。
- ⑰ 新潟県佐渡島に生息する特別天然記念物の野鳥。
- ⑱ 7歳・5歳・3歳の子どもの成長を祝う年中行事。
- ⑲ イタリア語で「ミルク」を意味し、カフェ〇〇の材料。
- ⑳ その国を代表・象徴する旗。
- ㉑ 楽曲を演奏する時のスピンドのこと。
- ㉒ 動物の口の中にある味覚に関する運動器官。

解答欄

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

▼前回の解答

「ヒガンバナ(彼岸花)」

①	②	③	④	
ヨ	サ	ノ	ア	キ
サ		⑤ D	ナ	ナ
⑥	⑦	⑧	⑨	
コ	ア	ラ	コ	ブ
⑩	⑪	⑫	⑬	
イ	カ	ユ	ウ	タ
	⑭ A	⑮ B	ガ	イ
ヒ	レ	ガ	イ	ド

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くこともあります。(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**12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。

◎9月号のパズルには48名の方から「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)

- ◎大内 經子 (名取市ゆりが丘)
- ◎長内 孝子 (太白区人來田)
- ◎今野 花子 (太白区長町)
- ◎金野 トミイ (太白区東郡山)
- ◎齊藤 信幸 (宮城野区原町)
- ◎平井 恵子 (太白区金剛沢)
- ◎松浦 瑞枝 (太白区長町)
- ◎タイハック (太白区東大野田)
- ◎柳澤 貞子 (太白区羽黒台)
- ◎渡邊 仁美 (若林区河原町)

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「猫」



聴診器

9月10月とうれしいニュースが舞い込んできた▼一つは、いわゆる「袴田事件」の再審で袴田さんが無罪になったこと。事件から58年もかかってしまった。弁護団はじめ支援団体の尽力はもちろんだが、姉のひで子さんの存在がとてもしんどいと思つた。91歳とは思えない凛とした佇まい、はつきりとした物言い。自分の人生すべてをかけて弟を守り通したひで子さんに頭が下がる思いである。証拠の品のねつ造は許し難い蛮行である。検察による証拠の全面開示や異議申し立ての禁止など、一日も早い再審法改正を願っている▼もう一つは、日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)が、ノーベル平和賞を受賞したことだ。被爆者の方々が、差別や偏見を受けながらも、被爆の実相を語り続けたこと、核兵器と人類は共存しないことを語り続けたことの反映であり、運動に弾みがつくことだろう。唯一の戦争被爆国として、核兵器禁止条約を批准することを願っている。(今野 裕子)