



3.11 当日の出来事が刻まれた震災遺構・中浜小学校を背景に

ちひろ まりあ
千尋真璃亜さん（長町病院看護師）は、山元町出身。東日本大震災の時は、中浜小学校（現在は震災遺構）3年生でした。2階建ての校舎を飲み込んだ大津波。教師と子どもたち90人は屋上の倉庫に逃れ、寒さと余震の恐怖で眠れぬ夜を過ごしました。

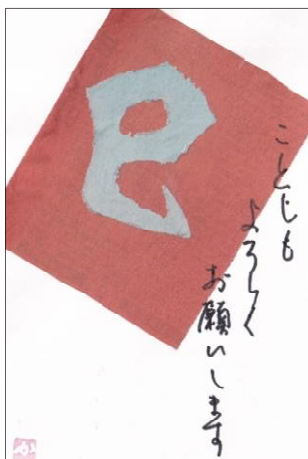
数年前に当時の校長先生から「震災の経験を語り継いでいかないか」と声をかけられ、「語り部」の活動に参加することになった。その活動は『河北新報』やNHKなどで紹介されました。

仙台南健康友の会の班会にも2度参加。「健康づくりや社会の問題を考えるいい機会でした」と話します。

巳年（みどし）であり看護師として3年目を迎える千尋さんは、「後輩を指導できるように成長したいです」と意欲を語っています。



第265号
2025年1月14日



ちぎり絵は
早川カオルさん（太白区西多賀）作



震災の語り部として活動する
千尋真璃亜さん（左端）

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

友の会会員の皆様へ

仙台南健康友の会 会長 熊谷 郁夫



明けましておめでとうございます。昨年(2024年)は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、50周年の記念すべき年でした。

50周年記念の「健康と文化のつどい」を昨年10月に太白区文化センター・楽楽(ららら)ホールで開催しました。友の会50年の歩みのスライド上映、サークル和音(かずね)の箏演奏、東北学院大学落語研究会のお二人による落語、スマイリーチバさんの腹話術、うたごえ、フロア企画等々、多彩な内容でした。仙台南健康友の会の活動の広がりを示すものでした。

サークルや地域での班会、健康講座、健康相談なども旺盛に開催され、お茶っこ会やこどもふらつと塾など地域交流サロンでの活動も好評です。助け合いの会やほっと亭の活動も、地域の困難に寄り添う活動として喜ばれています。戦争に反対し憲法を守りいかす活動も、毎週のスタンディングなど地道にとりくまれています。今年も元気に！楽しく！笑い声いっぱい友の会活動にいきましょう。



高齢者配食サービス・ほっと亭の活動が評価され、2台目の「みずほ号」が贈呈されました



へび年生まれ 私の抱負



あきお 山内 昭夫さん
茂庭台(社保部員・歩ゆう会世話人)

こぼ道(こぼち)のまさか(まさか)を乗り越え

明けましておめでとうござい
ます。
2025年は「巳・へび年」で
す。へびは脱皮を繰り返すこと
から、新しいことが始まる年
になると言われています。

Rを定年退職。その間大きな病
気もせず続けてこられたのは、
家族の支えがあつてこそでし
た。その後もボイラー技士とし
て80歳まで働くことができま
した。良き友人知人に恵まれて
の人生でした。感謝！
58年間ともに歩んできた妻
と、今後でもこぼ道(こぼち)のまさか
を乗り越えていこうと気持ち
新たにしているところです。
本年もどうぞよろしくお願
いいたします。

私は5回目の巳年(2001
年)に、41年間勤めた国鉄・J



たかなし れいな 高梨 鈴奈さん
(長町病院管理栄養士)

目標(めあて)に向かいレベル(レベル)向上(こうじょう)

今年(2024年)は入職3年目を迎えま
す。昨年は病院内で学術・業務な
どを交流する場での発表が評価
されて、とてもうれしかったで
す。入院の食事も「工夫されてい
るね」などの声を聞くと、働き甲
斐(かい)につながっていきます。
友の会でも、ふれあい健康サ

ロン富沢(とみさわ)でお話しする機会を
いただきました。みなさんからたく
さんの質問や意見をいただき、関
心の高さを感じましたし、地域の
方々の声を直接お聞きできる貴
重な場でした。

今年(2024年)は坂(さか)総合病院(そうごうびょういん)など他の病
院の取り組みに学びながら、栄養
指導の改善(かいぜん)目標(めあて)を決めて、レベル
アップ(あっぷ)していきたいと思(おも)います。
また、友の会(とものかい)の活動(かっどう)などを通(とお)じ
て、フレイル(ふれいる)予防(よぼう)など
地域(ちいき)のみなさんの健
康(けんこう)づくりに貢献(こうけん)した
いですね。



「友の会仲間ふやし月間」で貴重な前進

地域にさらにひろげましょう、友の会の輪

昨年10月～11月、「友の会仲間ふやし月間」に取り組みました。

健康講座や健康相談会、サークルなどで気軽に声掛けし、入会が進みました。

10月25日に開催した、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」は大変好評をいただき、会場で4名の方から友の会への入会がありました。

また、『いつでも元気』12月号には長町病院院内

保育所の保育士・佐藤桜那(りな)さんと長町病院職員のお子さん・こと葉ちゃんが登場したこともあり、大いに普及が進みました。

目標には及びませんでしたが、今後に向け貴重な前進を生み出すことができましたと思います。

これからもどうぞみなさん、友の会会員や『いつでも元気』読者の輪を広げる活動にご協力願います。



「仲間ふやし月間」で友の会の輪が新たにこれだけひろがりました

友の会会員・・・46名

『いつでも元気』読者・32名

「健康と文化のつどい」での、サークルと長町うたごえのコラボ



社会保障部より

毎年発行してきた「次代への記憶」は、原稿募集の遅れなどから今年度は発行を見送ります。来年度は発行いたします。

友の会保健部では、部員のスキルアップを図ることを目的に、12月9日、保健部員7名でみやぎ県南医療生活協同組合(柴田町)の見学に行きました。

この医療生協は、30年くらい前に宮城民医連(民主医療機関連合会)が毎週組合員ふやしのために訪問行動を行うなど、運動でつくった



なごやかな雰囲気での交流が行われました

- ・行政からの要望があり、健康相談会を開催している。
- ・他市町からも要望があり、健康相談会を開いている。
- ・無料で塩分チェックを実施している。
- ・催し物の時は、デイケアの送迎バスを利用している。

このように、旺盛に活動している状況がわかり、大変参考になりました。

これからの友の会活動に生かしていきたいと思えます。

保健部部长・長澤 絹代

お互いの活動に大いに学び合う

保健部でみやぎ県南医療生協の保健活動を見学

ものです。

しばた協同クリニック見学後、双方の保健部員とクリニック職員10名の出席でお互いの保健部活動を報告・交流しました。みやぎ県南医療生協の保健部の活動の特徴は、概要次の通りです。

第7回友の会写真コンクール 審査結果発表

仙台南健康友の会第7回写真コンクールには、13名の方からご応募をいただきました。どうもありがとうございます。審査結果をお知らせいたします。

なお、特賞(1作品)には図書カード5000円、金賞(2作品)・審査委員特別賞(1作品)には図書カード3000円、銀賞(3作品)には図書カード2000円、佳作には図書カード500円を進呈いたします。

★特賞 「私も連れて行って!」

塚本 令子さん (太白区四郎丸落合)

応募者コメント：岩手県宮古市の浄土ヶ浜でさっぱ船(小型船)に乗り、「青の洞窟」に入ろうとしたときに、ウミネコがヘルメットの上に！娘がシャッターを押してくれました。



金賞 「一目千本桜と蔵王連峰」

中里 朋子さん (太白区長町)



金賞「孫4号がやってきた」

三橋 吉則さん (太白区山田北前町)

審査員特別賞

「光彩奪目(毛利博物館)」

星 純一さん (太白区长町)

応募者コメント：ここに、雪舟(1420年~1506年)の「四季山水図(『山水長巻』・国宝・全16メートル)があり、年に1カ月だけ公開されます。山口県の防府市にあります。

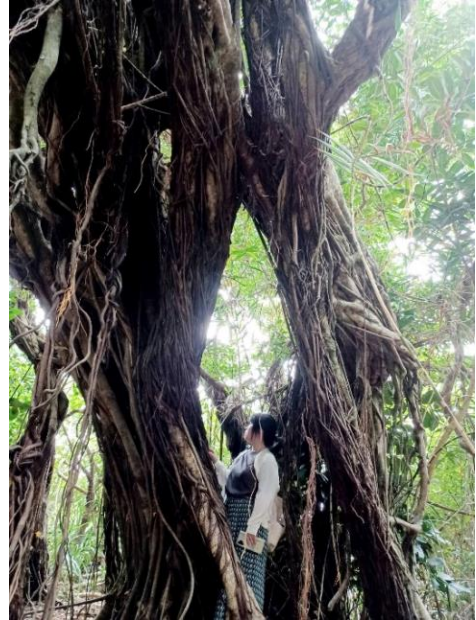




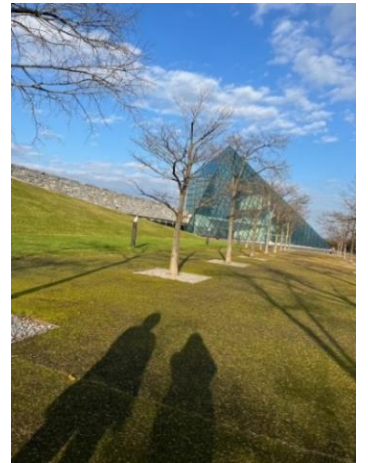
銀賞 「宇宙人の乗ひろい」
藤澤 律子さん (太白区長町)



銀賞 「家族でたけのこ狩り」
大久 長範さん (太白区人來田)



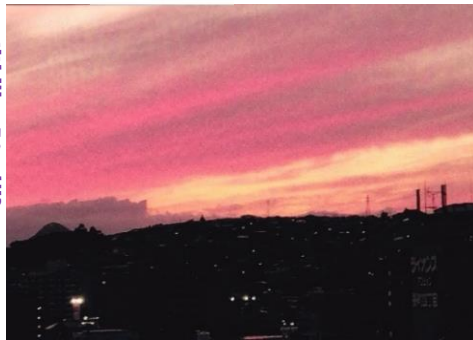
銀賞 「えっ、何か話しかけてる？」
桑田 由樹さん (長町病院 看護師)



佳作 「影」
村上 あや子さん
(つばさ薬局長町店)



佳作 「夕焼け」
千葉 友幸さん
(太白区長町)



佳作 「高島町・瓜割石庭公園」
清水 厚子さん (太白区郡山)



佳作 「気をつけてね」
高橋 恵理さん
(長町病院 看護師)



佳作 「蛸薬師の屋根瓦」
木村 静子さん (太白区長町)



佳作 「秋つかまえた」
小室 智さん
(長町病院 介護福祉士)



佳作 「ひなたぼっこの猫ちゃんとおしゃべり」
小林 美奈子さん
(太白区あすと長町)

地域・フロック・班の活動

平和への願いを

うたごえを

名取フロック



うたごえは会場いっばいに響きました

12月4日、名取が丘集会所にて「平和の歌をうたう会」を開催。スタッフを含め36名が参加しました。名取フロックと名取原水協(原水爆禁止協議会)の共催での開催は2回目。司会は「うたごえ喫茶」の三橋吉則さん、オカリナ演奏は三橋道子さん、そしてピアノ伴奏は「うたごえの店バラライカ」の南部大地さんでした。柏京子さんは手話で参加してくれました。イントロクイズ(景品は採れたて野菜)やリクエストーンナーなどもあり、当選番号発表に歓



バランスを取りながら輪投げ

西中田・柳生班は12月10日、西中田コミュニティセンターでお楽しみ会を開催。まずは福岡祥子さん(作業

まわりから歓声

輪投げにチャレンジ

名取フロック・宍戸 貞子
申し込みがありました。また、参加者の方お二人から、『いつでも元気』購読の

声上がり楽しいひとときを過ごしました。名取原水協代表の大沼宗彦さんから、ノベル平和賞受賞式に参加する被爆者の木村緋紗子さんへのカンパの訴えと、「日本政府に核兵器禁止条約へ参加・批准を求める署名」の訴えがあり、多くの方にご協力いただきました。

療法士)のリードで身体をほぐした後、輪投げにチャレンジ。1ラウンド5回輪を投げ、2ラウンドの合計で競い合いました。バランスを取りながら投げ、まわりからは「やったくー!」「もうちょつと!」など歓声が。最後は平尾伸二事務局長が「マイナ保険証のはなし」をして終了しました。

こまった時のための

制度を学ぶ

ゆめひろば班

11月20日のゆめひろば班会(向山3丁目)に、長町病院社会福祉士の立川優未さんが初めて講師で参加。『無料低額診療制度』について、わかりやすく説明してくれました。立川さんの職場の課長である下鳥真実さんも補足してくれました。

宮城県内では、長町病院を含む宮城厚生協会8カ所と他には2つの病院でしか制度を実施していないことや、年々制度利用者が増加している実情などを知り、参加者からは、「自分は金銭的に大



ていねいに説明する立川さん(中央)

丈夫だけでも、困っている人は沢山いると思う。医療費に困っている人がいたら、長町病院に相談しなさいと教えるね」との感想も。困っている人にどんなん知ってもらいたい、活用してほしいという立川さんと下鳥さんの気持ち伝わる貴重な場となりました。

「地域に出て制度を知ってもらえるのは嬉しい。機会を作ってこれからも班会に参加したいです」と講師デビューした立川さんからも感想をいただきました。

事務局次長・福岡 祥子

「マイナ保険証の問題点がよくわかった」と好評

毎月第1土曜日の災害公営住宅での「健康カフェ」。12月7日は太子堂駅近くの第三住宅で開催しました。

長澤絹代事務局次長と作業療法士の福岡祥子さんが健康相談に応じ、そのあとは、「日本一よくわかるマイナ保険証の話」と題し、平尾伸二事務局長がお話ししました。参加者からは「暗証番号を忘れ顔認証もできなかったので受付できなかった人もいる」などの事例も出され、「いまの保険証残さなきやね」という意見で一致したようでした。



なごやかな雰囲気での健康カフェ

地域・ブロック・班の活動

簡単ずぼらヨガで 気持ちリフレッシュ♪

西部IIブロック



みんなで楽しみながら身体を動かしました

11月29日、茂庭台市民センターで健康講座を開催しました。テーマは「誰でもできるずぼらヨガ」で、長町病院作業療法士の福岡祥子さんを講師に椅子に座ったヨガを実践。内容は、東洋医学の考えをもとにした『経絡ヨガ』を簡単にしたもので、みなさん呼吸を意識して気持ちよさそうにヨガを楽しんでいたように感じます。20名が参加し、自分の体に向き合う良い時間となりました。『いつでも元氣』購読申込もお一人からいただきました。

ちよさそうにヨガを楽しんでいたように感じます。20名が参加し、自分の体に向き合う良い時間となりました。『いつでも元氣』購読申込もお一人からいただきました。

懐かしのメロディに あっといつ間に時間が

若林ブロック

11月30日(土)、若林老人憩の家を会場に大場達夫さんのテナーサクスの演奏とともに「みんなで歌おう会」を開催いたしました。御身足の不自由な方の送迎を手伝っていただいたことで参加者が増え、総勢20名の参加となりました。

「懐かしの昭和歌謡」と題した歌詞カードを手に皆さん、大きな声で歌っていただきました。途中、平尾伸二友の会事務局長のご指導の元、座りながら出来る体操をしながら楽しい時間がアツという間に終わりました。参加された方々は久しぶりの再会を喜んでおられ、参加して本当に良かったと言っていました。また最後に健康



テナーサクスに合わせて歌いました

康友の会入会と『いつでも元氣』購読を呼びかけたところ、入会者1名と購読者2名の申し込みがあり、「友の会仲間ふやし月間」の若林ブロックの目標を両方達成することができました。参加された皆様、本当にありがとうございました。

若林ブロック・島崎 純子

高齢者施設を 見学しました

郡山ブロック・諏訪地域

諏訪地域班では11月28日、バスをチャーターし、福田町の「宮城野の里」と「田子のまち」を見学。班以外の

メンバーも含め19名が参加しました。

「施設の理念がしっかりしていて、入居者の立場に立った運営で素晴らしい」「1階部分は地域にも開放されていて、いつでも地域の方が来てゆっくりできるようになっていてよい」「このような施設だったら入居したいと思う」などの感想が寄せられました。

郡山ブロック・寺島 知子



介護老人福祉施設・田子のまち

看護師のお仕事を 学びました

ふれあい健康サロン富沢

11月28日の「ふれあい健康サロン富沢」には、長町病院看護師の大槻洵子さんが講師で参加。『ナースのお仕事』と題し、勤務時間や具体的



大槻看護師のお話に聴き入りました

的な業務内容などを描いたスケッチブックを示しながら、みなさんあまり知らないような看護師の業務について、わかりやすく話してくれました。30名を超える参加者は、時おりうなずいたり笑ったりしながら聞き入っていました。

続いて桂嶋勇孝さんのシリーズ「物忘れ予防の秘訣39」。軽妙な話しぶりに笑いが絶えません。

富沢地域包括支援センター、助成金を出していただいているみやぎ生協からもありさつや業務の紹介がありました。

事務局長・平尾伸二

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
1月22日(水)	検査結果の見方(※テーマが変更になりました)	千葉 由美さん(元長町病院臨床検査技師)
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
3月26日(水)	防犯対策の基本	後藤 裕次さん(仙台市防犯協会連合会)
4月23日(水)	花粉症のはなし	薬剤師の予定
5月28日(水)	介護保険の利用法	未定

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



みかんの目じゃ〜!

「カレンダーで作る紙バッグ」大好評!

昨年12月の地域公開講座は、「カレンダーで作る紙バッグ」。

講師の島崎純子さん(友の会副会長)のレクチャーでみなさん「世界に一つだけ」の色とりどりの紙バッグを作りました。『河北新報』の案内を見て参加した方が、友の会に入会されました。



みんなでおしゃべりしながら、和気あいあいとした中で作りました。

「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。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

1月以降の長町うたごえ喫茶の予定

- ・ 1月30日(木)
- ・ 2月21日(金)
- ・ 3月28日(金)
- ・ 4月25日(金)
- ・ 5月30日(金)
- ・ 6月30日(月)

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





たかはしやすし その⑦⑤ 高橋保至さん (金剛沢班 世話人)



健康づくりチャレンジに63名

第15回「健康づくりチャレンジ」は、63名の方からチャレンジカレンダーをお届けいただきました。

チャレンジされた皆さんには、記念品として図書カードを進呈いたしました。

なお、11ページに感想の一部をご紹介しますので、ご覧ください。

ご協力ありがとうございました。

友の会保健部



高橋 保至さん

友の会の理事で、金剛沢班の世話人である高橋保至さんをご紹介します。
生まれは宮城県登米郡迫町(現・登米市)。農家を継ぐ兄の役に立ちたいと小牛田農林高校に進学しました。
卒業後は、宮城県の土地改良事業団に就職。主に農地の基盤整備事業に技術職として携わりました。長町病院には38歳の時から夜間外来でお世話になり、働きながら健康管理ができてとても助かったとのこと。

こうした経験もあったので、退職後は何か地域の役に立ちたいと、東日本大震災のボランティア活動や町内会の役員、マンションの管理業務など様々な活動に関わってきました。
2014年8月からは友の会で金剛沢班を立ち上げ、隔月で班会を開催。健康に関する勉強会等で交流しています。「毎回心がけているのは、全員に近況を話してもらうこと。何でもいいので困っていることを話してもらうことです」。そして「心配事・困っていることが体のことであれば、それを次回の学習テーマに。一人ひとりが何でも喋れると皆にここにこしますし明るい笑顔で話す高橋さんです。」

連載 ピロリ菌のはなし

その②ピロリ菌を放置しておくとうなるか

寺田 英知 (長町病院 内科医師)



友の会のみなさん、こんにちは。今回はピロリ菌を放置するとどうなるか、少し詳しく説明したいと思います。

ピロリ菌と胃がんのリスク

前回述べたように、ピロリ菌が感染すると胃の壁に張り付いて炎症を引き起こします。この炎症が年単位で続くことで徐々に胃の構造が変化し、胃液や胃酸を分泌する粘膜が少しずつやせて縮んでいきます。この縮んで変化した状態を「萎縮性胃炎」と表現します。ピロリ菌を放置すると萎縮は徐々に進行し、その範囲も広がっていきます。

ピロリ菌に感染した人は未感染の人と比べて、胃がんの発症リスクが15倍以上になるとの報告があ

ります。そして、感染した人の中でも萎縮の度合いによってそのリスクは大きく異なります。最も萎縮が進行した人は、萎縮がない人に比べて100倍以上胃がんが見つかりやすかった、との報告もあるほどです。ピロリ菌は萎縮が広がる前に、可能な限り早い段階で除菌することが大切です。

一度医師に相談を

ピロリ菌の除菌により、なんと胃がんのリスクを半分以下にまで減らすことができます。しかしながら治療後も萎縮した胃は完全には元に戻りません。萎縮した部位はやはり胃がんが発生しやすい状態になっているので、除菌した後も年一回は胃カメラを受けることを強くおすすめします。

また、胃がんの他にピロリ菌が関与する病気として、胃潰瘍と十二指腸潰瘍があります。昔はストレスが原因と言われましたが、それ以上にピロリ菌の存在が潰瘍のリスクを上げているのです。胃潰瘍患者の90%、十二指腸潰瘍患者のほぼ100%がピロリ菌に感染しており、除菌することで再発のリスクを大きく下げることができます。

ピロリ菌の除菌は早ければ早いほどよく、遅すぎるといことはありません。健診などで「萎縮性胃炎」と言われた方、そしてまだピロリ菌の治療をしていない方は一度消化器内科の医師に相談してみてください。

(次号に続く)

◎ピロリ菌が関連する病気：胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃過形成ポリープ、逆流性食道炎、機能性ディスペプシア、MALTリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病など



◆感動の再会が

阿部 静江(太白区ひより台)

「友の会だより」をいつもたのしく読ませていただき、明るい気持ちになっております。ありがとうございます。長町病院には、子ども(3人)が幼い頃小児科でお世話になりました。先生はなんと小学生の時の同級生で、とても優等生でした。玉橋先生！医師となられ感動の再会でした。50年前とても良くしていただきました。

◆連載はとても勉強に

穴戸 次夫(太白区長町南)

連載はとても勉強になります。今回は「ピロリ菌のはなし」ですが、誰にでもあてはまるようです。(胃カメラ検査は必須ですね)

◆楽しさいっぱい

千葉 友幸(太白区長町)

友の会50周年記念行事「健康と文化のつどい」で多くの皆さんの笑顔に巡り合うことができ、多才な催し物は楽しさいっぱい時間でした。

◆友の会活動の発展を期待

堀米 秀子(若林区遠見塚)

友の会結成50年、素晴らしいですね。半世紀の活動の中で困難な事もあったでしょう。今後の友の会の活動の発展と充実した紙面を楽しみにしております。

◆助け合いの会に感謝

穴戸 雄三郎(太白区西多賀)

毎号友の会だよりを楽しみに拝見しております。役員の桂嶋勇孝さんに「何でも私たちの出来ることは相談して」と言われ、炊事場の電灯がつかなくなつたので相談しました。すると助け合いの会の方にお越しいただき、交換してくださりました。感謝しております。

◆来年はぜひ参加したい

池田 賢司(太白区西中田)

「友の会だより」はいつも楽しみにして待っています。「班活動のたより」と「つばさだより」に魅力を感じています。とても残念なことがあります。その他の用事と重なり、10月25日「健康と文化のつどい」に参加できず、雰囲気味わえなかつたことです。ぜひ、行ってみたい

◆冬に思い出すこと

鈴木 桂子(若林区若林)

シクラメンの花言葉で、赤は「愛情」白は「思いやり」紫は「絆」といった意味があるそうです。冬になると祖母がシクラメンの花を買ってきたことを思い出します。

◆頭が下がる思い

青木 貴美子(太白区日本平)

先日、年金組合太白支部の年金祭り「文化祭」と「誕生会」に参加しました。90才以上の方々の「平和と戦争反対」などすばらしい意見があり、頭が下がりました。

◆蜂屋柿が食べごろに

庄子 仲子(太白区袋原)

今年も大好きな干し柿を作りました。まもなく食べごろになりそうです。今年の蜂屋柿は大粒でとっても美味しそうです。

◆いろいろ経験し成長

佐々木 豊(太白区茂庭台)

孫の家は公園のすぐ目の前、日中は子どもたちの笑い声が絶えません。泣いて、笑って、いろいろ経験して成長するんですね。

◆パズルへの挑戦が楽しみ

木村 静子(太白区長町)

友の会に入会したばかりで、初投稿です。パズルに挑戦するのが楽しみです。

◆いま不穏な足音が

高橋 秀子(泉区長命ヶ丘)

私は1961年(昭和36年)、長町病院に事務として入職しました。退院した患者さんの自宅訪問の際に、「赤紙」(召集令状)を見せていただきました。いまでも記憶に鮮烈に残っています。この方は看護婦として召集されたとのことでした。いままさに不穏な足音が迫ってきていて、身の毛がよだちます。

◆あつという間に冬が

秋保 隆(太白区秋保町)

いつもお世話になっております。今年も残すところあと10日足らずとなりました。夏はとても暑く、あつという間に冬になり、毎日寒い日が続いています。皆様お身体に気をつけて、よいお年を迎えてください。来年もよろしくお願いたします。

◆初めて班会に参加

菅のぶ子(太白区西の平)

「健康と文化のつどい」で紹介され、11月の「ふれあい健康サロン富沢」に参加させていただきました。みなさまの元気に活動する姿に、私も元気をいただいたひとときでした。また参加したいと思えます。

◆来年もチャレンジを

庄子 淳子(太白区緑ヶ丘)

昨年続き「健康づくりチャレンジ」に参加して、身体の衰えを実感しました。昨年は2カ月間休むことがなかったのに、今年はそうもいかず、何日かお休みしました。めげずに来年もチャレンジしたいです。

◆初めての応募です

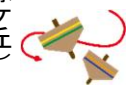
毛力ひろさん(太白区西中田)

初めて友の会パズルに応募します。苦手意識がありました。が、楽しく解くことができました。

◆ハゼを仙台雑煮のタシに

匿名さん(書き忘れ?)

家族で釣ったハゼ73匹を焼いて干しています。仙台雑煮のタシにしようかと思えます。どんな味になるのでしょうか。とても楽しみです。





菊地 力治(太白区長町)



山田 英子(太白区長町)

絵手紙



庄子 美津子(太白区西多賀) 絵手紙

川柳

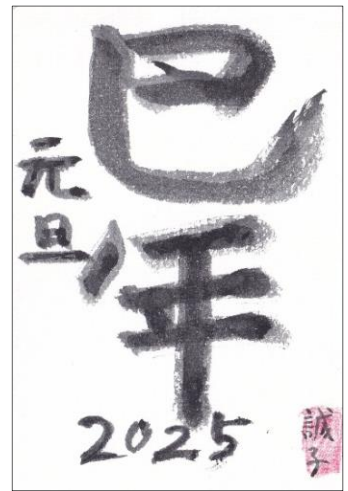
自民党 裏金やめる 出来るかな
 山口 和男(太白区萩ヶ丘)
 老夫婦 ぼけぼけ同士 世話し合い
 鈴木 勝樹(太白区日本平)

相原 綾子(太白区鹿野本町)

ちぎり絵



佐藤 誠子(太白区長町)



(わたしのひとこと続き)

◆防寒してジョギングを

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)
 夜は寒くなってきましたが、しっかりと防寒してジョギングは続けています。落ち葉が滑りやすいのでこの時期は要注意です。

◆会えることを楽しみに

佐藤 誠子(太白区長町)
 あけましておめでとうございませう。昨年はいろんな行事があり、参加させてもらったことを大変うれしく思います。今年も元気な限り友の会に参加したいです。みなさんと会えることを楽しみにしています。

◆自分のために行事に参加

早川 カオル(太白区西多賀)
 今年も友の会だよりの配達とか、私のためにもいろんな行事に参加したいと思っております。

◆来年も友の会パズルに挑戦

齊藤 信幸(宮城野区原町)
 今年も残り一カ月を切りまじします。来年も友の会パズルに参加します。

◆「シリーズひと」を楽しみに

高橋 啓子(太白区青山)
 「シリーズひと」を楽しんで読ませてもらっています。

「健康のチャンネル」参加者の感想

- 夜明け前の名取川の土手を歩くと、季節を感じます。けあらしで前が見えないときがあります。深呼吸しながらのウォーキングは、とても気持ちがいいです。期間中89歳になりましたが、まだまだ元気でがんばります。
- 息子へ絵本を読みながら音読しています。私の脳にも息子にも効果があつて、とてもよかったです。
- 毎日ほぼ同じ時間に眠くなり、そして目が覚めるようになって、規則正しい生活がより身についた。
- 年を重ねるにつれ、歯磨きの大切さを実感しています。
- 忙しい時期だが、睡眠時間を6時間は確保できるようにしたい。眠いとパフォーマンスが落ちるので、今後も継続していきたい。
- ユーチューブを見ながら、その日の状態に合わせたストレッチを毎日行いました。

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 樹木や枝に雪粒が付着し凍りついてできる氷の現象。
- ④ 沖縄県の県庁所在地。
- ⑥ 鐘や鈴のこと。
- ⑧ 窒素と酸素、二酸化炭素で構成される気体。
- ⑩ 世界の多くの地域で公用語・共通語として使われている言語。
- ⑫ 母親の呼び方のひとつ。
- ⑬ 剣術・剣道などで用いられる体の保護具。
- ⑮ 温熱調理法「茹でる・煮る・炊く・〇〇」

「タテのカギ」

- ① 世界最大といわれるサメ。
- ② 羽化してまもない鳥の子。
- ③ ページの周囲にある空白部分。
- ⑤ 巨大な雪像などが展示される冬のイベント。札幌が代表的。
- ⑦ アフリカ原産のお茶。
- ⑨ 来年の干支。
- ⑪ 鍋・指輪・鉢・ケーキ等、円形の物のサイズ表記。
- ⑭ 不満・文句・ぼやき・嘆きの類義語。

⑬ 酔った人がよろめきながら歩くさま。〇〇〇足。





①		②	③		
		④ D			⑤
⑥ E	⑦		⑧	⑨	A
⑩		⑪		⑫	
	⑬		⑭		
⑮ B			⑯ C		

解答欄

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

▼前回の解答

「シクラメン」

①	② D	③		④
コ	メ	ン	ト	ト
⑤			⑥	⑦ A
ウ	ス	ケ	シ	キ
		⑧ C	イ	チ
	ギ	ラ	テ	⑨
⑩	ヨ	コ	テ	⑪
	⑬ B	ク	ツ	⑭
			シ	⑫
		キ	リ	ゴ
			タ	⑬ E
			ン	テ
			ン	ン
			ン	ポ

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。ひとこと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**2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。

◎昨年11月号のパズルには35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お書カードを進呈いたします。

当選者(敬称略)

- ◎浅沼 かつ子(太白区大野田)
- ◎阿部 静江(太白区ひより台)
- ◎伊藤 勝(青葉区土樋)
- ◎木村 静子(太白区長町)
- ◎宍戸 次夫(太白区長町南)
- ◎清水 厚子(太白区郡山)
- ◎庄子 淳子(太白区緑ヶ丘)
- ◎成瀬 真衣(太白区長町)
- ◎モカひろ(太白区西中田)
- ◎米道 かつよ(若林区若林)

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「たぬき」



聴診器

日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)が、昨年ノーベル平和賞を受賞しました。心より祝福いたします。宮城県にも多くの被災した方々がお住まいになつておられます。仙台南健康友の会の会員でもある被爆者の木村緋沙子さんは、「核兵器廃絶と、戦争をやめましょう」ということを伝えてきます」と、オスロで行われた授賞式に参列されました▼毎年7月に開催されている宮城県原爆死没者追悼平和祈念式に毎回参列していますが、年々参列する方が少なくなっています。そのよう中で、「中学生の平和宣言」は次世代につなげる大切な役割を果たしていますし、悲惨な出来事を体験した方の話を、多くの方に是非とも聞いてほしいと思います▼仙台にも、被災地にあるような祈りの銅像が建立されています。仙台錦町公園の片隅にも「祈りの像」があり、「県内の犠牲者を悼み、このような核兵器は地球上から絶滅させ、世界の永久の平和を切に祈念して建てるものである」と刻まれていきます。今年には原爆が投下されて80年目。いま一度平和を考えていきましょう。(高橋 賢一)