



つきたてのお餅に舌鼓を打ちながら笑顔の住民の方々

第二復興住宅（長町6丁目）での「あすと食堂」。1食300円で美味しい昼食を提供します。つなせん（つながりデザインセンター）が主催し、高齢者配食サービス・ほっと亭や学生ボランティアなどが持ち回りで担当していましたが、コロナ感染対策で中断していました。

1月25日、久しぶりに開催。ほっと亭ボランティアが中心に準備し、住民の方といっしょに餅つきしました。つきたてのお餅に「ほっぺた落ちそうだあ」などの声と笑顔がひろがりました。

お餅を食べた後は、「エンジョイマジッククラブ」によるマジックショー。次々と繰り出されるマジックに、驚嘆の声が起りました。

住民の斎藤かつ江さんは、「毎月やってほしいねえ」と話していました。

南  
台  
友の会  
仙  
健康  
友の会

# 友の会だより

第266号  
2025年3月11日

マジックショーで盛り上がりました



みんなが交替で餅をつきます

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

〇〇都道府県 国民健康保険 資格確認書	有効期限 年 月 日 発効期日 年 月 日	
記号	番号 (枝番)	
氏名	性別	
生年月日	年 月 日	負担割合 割
適用開始年月日	年 月 日	
交付年月日	年 月 日	
世帯主氏名		
住所		
保険者番号		
交付者名		印

「資格確認書」のイメージ（厚労省ホームページより）

## いままでの保険証をなくさないで！

マイナ保険証の押し付けで困惑広がる



昨年12月2日以降、新規での保険証発行が停止となりました。医療機関の窓口でも困惑が広がっています。「保険証が使えなくなると思っ、捨ててしまった」という方もいます。

しかし、現在の保険証は、有効期限まで使用できます。（国民健康保険・後期高齢者保険はたいていが7月31日）。また、「マイナ保険証をつくっていない（マイナンバーカードと保険証をひもづけしていない）」という方にも、現行の保険証とほぼ同じ様式の「資格確認書」が送

付されます。これで今まで通り医療機関を受診することができます。「資格確認書」の有効期間は、1年～5年で、加入する保険によって違い、仙台市の国民健康保険と宮城県の後期高齢者医療保険は1年更新です。

### 今までの保険証は

廃止でなく存続を！

マイナ保険証は、医療現場で様々なトラブルを発生させています。また、昨年の能登半島地震の時に示されたように災害時や停電時にはオンライン確認ができず、使用できなくなることもあります。

いままでの保険証で何も不便がないにもかかわらず、政府は問題だらけのマイナ保険証をしゃにむに押し進めています。しかし、そもそもマイナンバーカード自体「任意」であり、強制はできないのです。

私たちはマイナ保険証の押し付けをやめることと、これまでの保険証が今後使えるようにすることを求めています。

なお、すでにマイナ保険証をつくったという方も、加入する健康保険に「解除申請書」を提出すれば、やめることができます。

## 学習懇話会

# 「選択的夫婦別姓制度」を考えるつどい

「選択的夫婦別姓制度」は、約30年前に法務省の法制審議会での答申が出されて以降、たなざらしにされてきました。しかし、昨年行われた総選挙での与野党の力関係の変化や、経済界からも実現の要望が出されることなどにより、国会審議

の機運が高まっています。

この制度はどういうものなのか、実現によって何が変わるのか、ごいっしょに考えてみたいと思います。

ぜひご参加ください。

◎日時： **5月30日（金）**

14:00～15:30（受付は13:30より）

◎会場：太白区文化センター 展示ホール

◎パネルディスカッション

進行：平尾 伸二さん（仙台南健康友の会事務局長）

◎参加費：無料

※ 会場ではできるだけマスク着用にご協力ください。



主催：仙台南健康友の会 電話 248-6702 メール n.tomonokai@gmail.com

共催：新日本婦人の会太白支部

# 地域の願いに応えられる友の会へ

～友の会総会でこれからの方針を話し合います～

仙台南健康友の会第49回総会を4月26日(土)に開催します。

健康と生きがいづくり、サークル活動、助け合いの会の活動など、この一年も地域の方々の要望に応えながら、活発に活動を繰り広げてきました。2025年度もより多くの方が参加できる、楽しい活動を工夫していきます。そのための方針を決める総会となります。

## 2025年度のスローガン(案)

- 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、いのちと暮らし、平和・憲法を守るための運動を進めよう。
- 3、復興支援の活動を引き続き進めよう。
- 4、助け合い活動を推進し、困っている人への支援を強めよう。

## 新年度はここに重点を置いた活動を

- 町内会など諸団体と協力し、医療講演会・健康相談会などに取り組みます。
- 「お元気ですか訪問」を行い会員の状況を把握し、お互いを支え合う地域づくりをめざします。
- 各地域で、きめの細かい楽しい活動を展開していきます。
- 子どもたちや学生、子育て世代などが参加できるような活動の工夫をします。SNS(ソーシャル・ネットワーク・サービス)を活用し、友の会の活動を発信したり交流したりできるようにします。ホームページ
- や友の会公式 LINE アカウントなどを充実させます。
- 地域交流サロンを活用し、サークルや生きがいづくりの活動をさらに発展させていきます。
- 助け合いの事業や困っている人を支援する活動をさらに強めます。
- 原水爆禁止世界大会(広島)への代表派遣に取り組みます。



## ♪仙台南健康友の会 第49回 定期総会のご案内♪

日時：4月26日(土) 10:00～12:00

会場：太白区文化センター 展示ホール(地下1階)



参加費は無料です。友の会の会員でしたらどなたでもご参加できます。※参加いただける方は事前にご連絡ください。TEL 248-6702

# 春です、花粉症にご注意を



つばさ薬局長町店

花粉症は、樹木や草花の花粉が原因となるアレルギー疾患の総称です。免疫機能の異常が関係していると言われています。

花粉症の有病率は、10年ごとに10ポイント程度ずつ増えており、これまで症状がなくても、誰でもなる可能性があります。いまや日本人の4人に1人が発症しているときとされ、そのうちの約70%がスギ花粉症と推測されています。

東北地方ではスギ花粉のピークを迎えています。今春の飛散は、例年よりやや多いと予想されています。みなさん対策は万全でしょうか。

花粉の飛散開始時期や、症状がごく軽いつきからお薬の使用を開始することで、症状を抑えられることがわかっていきます。これまで花粉症と診断されていなくても、くしゃみや等の花粉症と思われる症状が出た方は、早めに医療機関で花粉症かどうか診断を受けましょう。本格的に飛び始めるまでに、予防や治療を始めることが大切です。



## 「原因」

およそ60種類の花粉が引き起こすと報告されており、花粉の飛散は原因植物の分布、花粉の種類によって異なります。

スギ (本州、四国、九州…2月～4月)

ヒノキ (本州福島以南、四国、九州…3月～4月)

シラカンバ (北海道、本州中部以北…4月～6月)

カモガヤ、ススキ等のイネ科 (日本全域…4月～11月)

ブタクサ、ヨモギ等のキク科 (日本全域…8月～11月)



スギ花粉は前年の7月頃から作られ、10月中旬には花粉が完成します。夏の気象に大きな影響を受け、日照時間が長く、高温少雨で花粉量が増えます。

スギ花粉の飛散は、昼前後と夕方によく飛散し、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風の強い日、雨あがりの翌日に特に多くなります。

## 「メカニズム」

からだは病原体に感染すると、病原体を異物(抗原)と認識し、特異的に結合する抗体を作り、無毒化することで生体を防御しようとする免疫がはたらきます。

花粉は、それ自体は大きな害を与えないものではありませんが、目や鼻から入ってくると、からだに異物(抗原)と認識し、その花粉に特異的な抗体を作る免疫がはたらきます。

花粉症の発症は個人差があり、数年から数十年かけて花粉をくり返し浴び、抗体量が増え、免疫が過剰に反応することで引き起こされるアレルギー反応です。

## 「症状」

アレルギー反応で免疫細胞から放出されたヒスタミンやロイコトリエンといった物質が、血管や神経を刺激し、鼻水・鼻づまり・くしゃみ、目の充血・かゆみ・涙。のどの痛みや咳、頭痛、倦怠感、皮膚のかゆみなどのつらい症状を引き起こします。

## 「治療」

症状を抑える対症療法と、根治治療のアレルギー免疫療法があります。



他に、薬で効果が得られない強い鼻づまり症状に、レーザーで鼻粘膜を焼灼するレーザー手術療法や、2020年からは重症症の花粉尘に、アレルギー反応を抑える注射薬が認められるようになりました。

(1) 対症療法は、内服薬、点眼薬、点鼻薬をつかった薬物療法で、花粉が飛散する1～2週間前から開始するのが有効です。

●抗ヒスタミン薬・・・くしゃみ、鼻水、目のかゆみや充血を抑え、即効性が期待できます。

●抗ロイコトリエン薬・・・鼻づまりを改善します。

●鼻噴霧用ステロイド薬・・・副作用は少なく、くしゃみ、鼻水、鼻づまりを改善します。

●ステロイド点眼薬・・・目のかゆみ充血を抑えます。眼圧の上昇に注意が必要です。

(2) アレルゲン免疫療法は、減感作療法とも呼ばれ、花粉の成分を含む薬剤を少ない量から徐々に取り入れ、花粉に対する免疫反応を弱め、原因となる花粉が体内に入ってもアレルギー反応が起きないようにする体質改善の治療法です。

舌下免疫療法と皮下免疫療法の2種類があり、どちらも保険適応で行うことができ、長期間、定期的な通院が必要となります。

●舌下免疫療法・・・舌の裏側へ投与します。花粉症ではスギ花粉症だけです。スギ花粉の飛散していない時期に開始し、最低でも3年の内服が必要です。

●皮下免疫療法・・・皮下注射で投与します。3年～5年の継続が必要です。

「セルフケア」

大切なのは、花粉との接触をできるだけ避け、予防することです。次のようなことに気をつけましょう。

- (1) 花粉を避ける
- ・顔にフィットするマスク、メガネを装着しましょう



- ・花粉飛散の多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避けましょう
- ・外出を避けるため、テレワークの活用を検討しましょう

- (2) 花粉を室内に持ち込まない
- ・花粉が付きにくく、露出の少ない服装を心がけましょう
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう

- ・換気方法を工夫しましょう
- ・洗濯物や布団の外干しを控えましょう



花粉症の発症や症状の悪化を防ぐために、日頃から睡眠を良くとる、規則正しい生活習慣をおくる、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つようにしましょう。また、鼻などの粘膜を正常に保つために、風邪をひかない、煙草を吸わない、過度の飲酒をしないといったことも心掛けます。

引用・・・政府広報ホームページ(厚生労働省、環境省、気象協会)

「次代への記憶」

原稿を募集しています

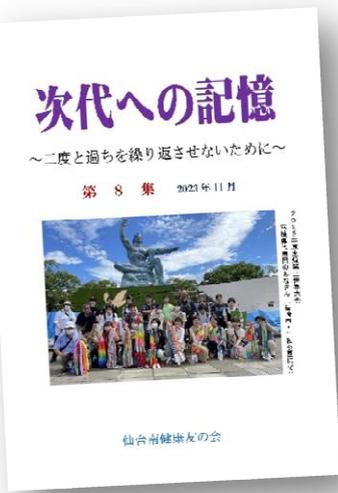
仙台南健康友の会では、「次代への記憶」を毎年発行しています。これは、二度と戦争の過ちや核兵器による惨禍を繰り返さないことを強く願い、戦争を体験した方の手記や原水爆禁止世界大会参加者の感想などを掲載しています。

昨年は諸般の事情で発刊できませんでしたでしたが、今年が発刊予定です。とりわけ戦争を体験した方の手記を募集しています。

お引き受けいただける方は、友の会までご連絡願います。

なお、掲載された方には薄謝を進呈いたします。

電話 248 6702



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

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

# いつでも元気

MIN-IREN

2025 3月号 380円 好評発売中

祝400号 **元気でつながろう!**

けんこう教室 | 作業療法士の仕事(上)

お金をかけない健康法

湯守 岳温泉

まぢのチカラ 愛知県東栄町

食と健康 免疫力向上ご飯

発行＝神保町民医連研究所 〒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

# 地域・ブロック・班の活動

健康で楽しく暮らすために

若林ブロック



質問は途切れることはありませんでした

2月15日(土)、若林老人憩の家を会場に、元長町病院内科医師の佐藤行夫先生を講師にお迎えして「健康で楽しく暮らすために」をテーマ健康懇話会を開催。今回は若林健康友の会との共催ということもあって、30名近い参加を頂きました。『河北新報』に掲載した案内を見て参加された方もいて皆さん熱心に聞いていました。「血圧」のお話を中心でしたが、いろいろ質問も出てやはり皆さんにとって身近かな問題のようでした。最高齢

92才の方は血圧は正常で本当にお元気そうでした。見習いたいものです。

リラックスタイムでは、平尾伸二事務局長による「座ったままで出来る簡単な体操」で身体をほぐしました。皆さん楽しく有意義な時間を過ごせたようです。若林ブロック・島崎 純子

あったか鍋で心も体もほぐそう

名取ブロック

ブロックの新年会が1月22日、名取が丘のやすらぎ荘を会場に開催されました。熊谷郁夫友の会会長によるお手製の鍋料理を用意。俳優の梅宮辰夫がテレビで紹介した鍋料理をまねたもので勝手に「梅宮鍋」というそうです。材料は白菜と豚肉だけ。鍋に濃い目のだし汁をつくり、白菜をぶち込んで、その上に豚肉を敷いて、食べる時は胡椒をかけて食べる。すごくシンプルな鍋料理です。熊谷会長から友の会50年の歩みが紹介され、名取ブロックを支えてくれた懐かしい顔ぶれのお話があった



おいしくてお代わりも多かったです

りして、鍋料理をいただきながらの昼食となりました。友の会事務局から福岡祥子さん・土田沙乙里さん、そして昨年平和のうたごえでお世話になった三橋ご夫妻の参加もあり、懐かしい歌をうたしながらの会となりました。18名の参加でした。

学んで歌ってとりだんご汁に舌鼓

長町ブロック

2月8日、雪の晴れ間にブロックの新年会を23名の参加でよしの亭で行いました。早くから、ほっと亭でベテラン会員による、とりだんご



カラオケを楽しむ参加者

汁を調理開始。健康講話「塩分チェック」では、塩分と病気の関係についてお話を聞き、それぞれ塩分チェック表を記入。「塩分は気をつけているんだ」「自分は摂り過ぎだと思う」などと、思いも結果も様々でした。100才まで健康寿命を伸ばすために塩分摂取に注意しましょう。

その後、お名前ビンゴでお目当ての景品をゲットし昼食交流しました。寿司、とりだんご汁、つけ物、など塩分多かったかな...?最後はカラオケで締めました。盛り沢山の内容で目いっぱい腹いっぱい楽しむことが出来ました。

長町ブロック・高橋 賢一

マジックショーに

感嘆の声と拍手 郡山・むつみ会



目の前で繰り広げられるマジックに驚く参加者

郡山南地域のシニアクラブ・むつみ会では、新年会として2月3日にマジックショーを楽しみました。演じるのは、友の会の様々な企画で登場してもらっている「エンジヨイマジックラブ」のみなさん。アツと驚くマジックの連続にみなさんから感嘆の声と拍手が起りました。「また来てください」との声も出されるなど、大好評でした。

# 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
3月26日(水)	最近の金融犯罪について	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	長町地域包括支援センター

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



### 「在宅介護」の実情やコツを学びました

2月の地域公開講座は「在宅介護のお話し」。講師の鈴木真琴さん(ケアステーションながまち所長)から、介護保険の基本的な利用法や在宅で長く生活を続けられるコツなどを学びました。

参加者から「今は大丈夫だけれど、自分や家族に介護が必要になった時のことが心配だった。相談窓口や具体的な利用方法が知れて良かった」など感想が寄せられました。



話に聞き入る参加者

## 2025年度「歩ゆう会」サークル会員募集のご案内

歩ゆう会では、今年もみなさんが気軽に参加できるコース作りをめざして計画しました。実施日も例年同様毎月第2金曜日としました。目的地への移動は公共交通機関を利用します。

下記に2025年度の年間計画を記しましたので、ご検討いただき、お申し込みいただければ幸いです。ご入会の方には毎回ご案内状をお送りします。お申し込みをお待ちしております。

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ◇ 4月11日(金) 多賀城史跡巡り          | ◇ 9月12日(金) 七北田公園            |
| ◇ 5月9日(金) 青葉山公園 仙台緑彩館       | ◇ 10月10日(金) 芋煮会(日程変更の可能性あり) |
| ◇ 6月13日(金) 村山市 東沢バラ園(貸切バスで) | ◇ 11月14日(金) 松島 円通院          |
| ◇ 7月11日(金) 八木山動物公園          | ◇ 2026年1月23日(金) 新年会         |
| ◇ 8月 一お休みー                  |                             |

★ 年会費:1,000円(はがき代、下見の交通費、傷害保険などに使わせていただきます)

★ 参加費:200円(参加の場合に限り)

★ 入会は随時受け付けますが、4月の例会に参加希望の方は3月25日(火)まで申し込みをお願いします。

★お申し込み・お問い合わせは「仙台南健康友の会」(電話:248-6702)

もしくは鈴木(電話:090-7522-3218)までお願いします。



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

うちでも  
元気

- 歩くための筋力の維持・向上には筋力トレーニングはもちろんのこと、筋肉の柔軟性の向上も重要です。今回は股関節の前面と後面の筋肉の柔軟性向上に役立つエクササイズを紹介します。●

寺岡 かわり (てらおか・かわり)

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

## だいでんきん 大殿筋とハムストリングスのストレッチ

- ① いすに浅めに座り、左足を前へ伸ばす。
  - ② 胸を張ったまま少しずつ上体を前へ傾け、左手で左足のつま先をつかんで10秒間維持する。
  - ③ いすに浅めに座り、右足を前へ伸ばす。
  - ④ 胸を張ったまま少しずつ上体を前へ傾け、右手で右足のつま先をつかんで10秒間維持する。
- ◎ 3～5回





# その⑦⑥ **湊 邦造さん** (長町ブロック 世話人)



湊 邦造さん

友の会の長町ブロック世話人などをされている湊邦造さんをご紹介します。  
生まれは秋田県阿仁合町(現・北秋田市)。高校時代は大館市で過ごし、卒業後は阿仁町役場で定年まで40年間勤めました。  
役場勤務時代には様々な部署を経験し、議会事務局や保健活動にも携わりました。その経験から、退職後高齢者の健康づくりのお手伝いをしたいと思っていたとのこと。70歳でギターを

始め、福祉施設を回る活動などにかかりました。3年前、仙台市に移住。一人暮らしで、半年間は誰とも話す機会がなく過ごしました。かかりつけ医を探していた時、友の会に来たことがきっかけで入会。お茶っこ会やうたごえ喫茶などに参加しましたが、半年間も人と話していなせいとか声がかたつたくなかったとのこと。でも今ではギター演奏や、話題提供などで場を盛り上げる欠かせない存在に。「友の会の魅力は、いろんな人に出会えること」「歌もサークルも一人では出来ないけど、みんなと一緒にだから楽しい」。いきいきと語る湊さんです。

## 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、納入にご協力願います。

### 納入方法

- 同封の「払込取扱票」で、最寄りの郵便局にてお振込みください。(手数料はかかりません)
- 友の会室でも下記の時間帯に納入を受け付けております。

平日 8:30~17:00

(土曜日はお休みとさせていただきます)

なお、経済的な事情など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。

## 連載 **ピロリ菌のはなし**

### その③ピロリ菌の診断のための検査

寺田 英知 (長町病院 内科医師)



今回はピロリ菌を診断するための検査についてお話しします。

まずピロリ菌の検査を受ける前に、一度胃カメラを受けてもらう必要があります。ピロリ菌は胃の中を荒らして慢性胃炎、萎縮性胃炎を引き起こします。胃カメラでピロリ菌感染を疑う変化が見つかった場合のみ、保険適応でピロリ菌の検査を受けることができます。胃カメラなしでピロリ菌の検査を受けることは残念ながら自費診療とされており、追加でお金がかかってしまいます。

### ピロリ菌検査が必要なわけ

胃カメラでピロリ菌感染が疑われたのになぜ追加の検査が必要なのか、そのまま治療してはだめなのか、と疑問に思う方もいるでしょう。その理由ですが、ピロリ菌が

起こす胃の変化は除菌した後も残ってしまうので、カメラだけでは「今も感染している」状態と「除菌された後」を詳細には区別できません。実は、昔飲んだ飲み薬の影響でいつの間にか除菌されていた、という方も一定数いるので、今もピロリ菌がいて悪さしていることを確かめる検査が必要になります。

その検査方法も様々あるのですが、当院で実施している尿素呼気試験、便中抗原測定法、抗ピロリ抗体検査について説明します。

### ピロリ菌の検査方法

尿素呼気試験はピロリ菌と尿素が反応すると二酸化炭素が発生する、という性質を利用した検査です。検査前に尿素を含んだ薬を飲んでいただき、そのあと深呼吸をして息の中に含まれる二酸化炭素が増えているかチェックします。内服し

て息を吐くだけと手順も簡単かつピロリ菌を検出する能力も高い検査ですが、検査前には食事を食べない、一部の胃薬を飲んでいる方は2週間ほど休薬する必要があります。といった注意点があります。

続いて便中抗原測定法ですが、便の中に含まれるピロリ菌の成分を検出する方法です。こちら便を確認するだけなので体への負担も少なく、診断の精度も高いです。

最後に抗ピロリ抗体検査ですが、ピロリ菌が感染した際に血液中で増えるピロリ菌抗体を測定する検査です。血液検査で簡単にわかるのですが、ピロリ菌感染初期では検出できず、除菌後もしばらく数値は高いままなので除菌判定には使えません。



細かく書きましたが、迷った際は内科医にご相談ください。その人に必要な検査、適した検査についてしっかり説明させていただきます。

(次号に続く)



◆被団協の受賞に喜び

伊藤 勝(青葉区土樋)

昨年の被団協(日本原水爆被害者団体協議会)のノーベル平和賞受賞について、我がことのようにうれしく思いました。私は7歳の時広島市西区古江で被爆しました。1976年(昭和51年)1月、東京から仙台へ仕事の関係で移転、すぐに宮城県原爆被害者の会「はぎの会」へ入会し、田中熙巳さんや木村緋沙子さんたちと運動して参りました。長町病院の皆様からは暖かいご支援をいただいております。心より感謝申し上げます。

◆78歳で初めての経験

佐藤 のり子(太白区羽黒台)

今年はいままでになく寒い年ですね!足の指先が痛く痛風かと思ひ、リハビリで通っている看護師さんに見ていただいたら「しもやけ」かもと言われました。マッサージを毎日してクサリをつけ良くなりました。78歳にして初めての経験でした。

◆盛りだくさんで楽しそう

平山 澄子(太白区長町)

昨年暮に入会して、今回初めて友の会だよりをいただきました。盛りだくさんの内容で楽しそうですね。今後ともよろしくお願いします。

◆今年もシャッターチャンス

中里 朋子(太白区長町)

写真コンクールで賞をいただき、ありがとうございます。思い出の1枚になりました。今年もシャッターチャンスを楽しみたいと思います。

◆人生もチャンス逃さず

宍戸 次夫(太白区長町南)

写真コンクール、本当に楽しく拝見させていただきました。「シャッターチャンス」とは良く言ったものですね。脱帽です。人生もチャンスを逃さないように(?)がんばります。

◆あと片付けも大変

長内 孝子(太白区人來田)

友の会だよりいつも楽しみにしております。今年も子ども、孫12人お泊りでうれしいけど、帰った後の布団の片付けしんどくなりました。友の会パズルは毎回楽しくチャレンジしています。

◆検査結果に安心

安井 京子(太白区柳生)

1月で満5年。毎年心配して過ごしていましたが、5年目の検査をして「異常なし」の返事をいただき、安心しました。これから健康に注意して残りの人生楽しみたいと思っています。



◆ビックリガツカリ

庄子美津子(若林区大和町)

昨年末白内障の手術(両目)をしました。視力0.3→1.0にアップ。でも自分の顔のシミ、シワがこんなに?とビックリ!ガツカリ。

◆キムチ鍋に挑戦

熊谷 みよ子(太白区山田)

冬は鍋物料理が温まるので、材料を準備してワイワイ食べるのがいいですね。キムチなべは、私はからいのが嫌いなので好きではありません。でも食わず嫌いなのかもと思ひ今度挑戦してみます。

◆キムチ鍋が大好き

土田 ほのか(太白区富沢)

私かなべ類で一番好きなのは、からさがひかえめのキムチ鍋だったので答えを出すのが簡単でした。

◆早起きして雪かきを

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

毎年冬は、自宅近くの階段の雪かきを小学校の子ども会で行っています。ただ、子どもの数が少なくなってきたこともあり、来年度からなくなるそうです。早起きできれば、来年も運動不足対策で少し雪かきできればと思っています。

◆友の会だよりで元気に

アワチャン(太白区西中田)

友の会だより楽しみにしています。はつらつと活動されている会員さんから、元気をいただいております。ありがとうございます。

◆千尋さんの活動に頼もしさ

池田 賢司(太白区西中田)

表紙を飾ってくれた千尋真璃亜さんの記事は友の会らしい。厳しい中にホッと琴せんに触れ、頼もしい次の世代を垣間みる心地よい印象を受けました。

◆花粉症にご注意を

齊藤 信幸(宮城野区原町)

インフルエンザ、コロナが流行しています。それにもうすぐ花粉症がやってきます。皆様充分気をつけましょう。

◆心がウキウキ

佐藤 洋子(太白区袋原)

最近うたごえ喫茶に休みが多くなった私。先日、同級生が入会したばかりと言うので、今年の教室の予定を知らせて喜ばれ、心がウキウキしました。

◆写真で心優しく

首のぶ子(太白区西の平)

毎回地域・ブロック・班活動に学ばせていただいております。今回は写真コンクールで一枚一枚いろいろな思いが伝わって、心優しい気持ちになりました。

◆9条があつてこそ

千葉 昭子(太白区羽黒台)

『9条で国が守れるか』と主張する人もいる。ウクライナ、ガザなど、今も戦禍が絶えない国際社会。憎しみの連鎖が続く世界で、日本人が「やり返す」発想に立たないのは9条があるから。9条は国を守り、国を超えて人類を守る。青葉区の錦町公園にある「祈りの像」に、平和の祈りをささげたい。



わたしの作品



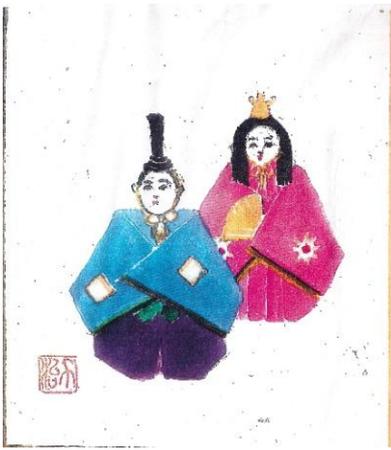
塚本 令子(太白区四郎丸)

ちぎり絵



安齋 キヨ子(太白区西中田)

絵手紙



菊地 力治(太白区長町)



畑中 久美子(太白区西多賀)

ちぎり絵



菅原 和恵(太白区八木山弥生町)

絵手紙

川柳

国造り 軍拡よりは

学費無し

山口 和男(太白区萩ヶ丘)

(わたしのひとこと続き)

◆咲く花に「春隣」を感じ

スーサン(太白区東中田)

長町駅前広場の隅の方に、黄色い小さな花を見つけました。うつむいて咲く蠟梅に心がほっこりしました。冷たい風の吹く日に、けなげに花をつけていました。こんなところに咲いていたのだと今まで気がつきませんでした。もう「春隣」が近づいている感じがしました。

◆健康でいることが一番

炭谷 久子(太白区西中田)

毎回友の会だより楽しく読ませていただいております。各地域の班活動で皆様元気にしておられるので、とにかく健康でいることが何より一番といつも心がけております。

◆今年もお世話になります

富田 登志子(太白区郡山)

今年も長町病院の皆様にお世話になります。よろしくお願ひします。

◆折り紙の作品上手ですね

成瀬 真衣

(ケアステーションながまち)

毎月写真が載ってる折り紙の作品が、とても上手だなーって思ってます！

◆さっそく入会しました

松浦 千八子(太白区長町)

本日、はじめて友の会の事を知り、さっそく入会しました。地域に密着して幅広く活躍していることを知り、とてもすばらしいと思いました。パズルの投稿もしてみました

◆はるるよ来い、早く来い

清水 厚子(太白区郡山)

立春が過ぎてから雪が降ったり、寒波が来たりと真冬の寒さになりました。それでもスイセンやチューリップの芽が早くも出始めています。♪はるるよこい、はるやくこい、の心境です。



◆おひな様で思い出すこと

佐々木 豊(太白区茂庭台)

この頃は歳のせいなのか、よく昔のことを思い出します。私のところにも娘が二人いたのですが、春、家ではおひな様を飾り3月3日を過ぎてもかたづけませんでした。しまわないと婚期が遅れるとの話があったからです。でも、我が娘たちは、二人とも20代で結婚し家を離れてしまいました。

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

- ①火であぶった餅。
- ②様々なことの決定に用いられ、福引きなどの総称。
- ③宮城県の「木」といえば。
- ④野菜や果物などを栽培する畑やプランターのこと。
- ⑤多くの売り手と買い手が様々な商品を売り買ひする場。
- ⑥奈良で有名な動物。
- ⑦サケやマスの魚卵で一粒ずつ分けたもの。
- ⑧春に咲くオレンジや黄の豪華な花。ランとつくがラン科ではない植物。
- ⑨「ヨコのカギ」
- ⑩頭部を覆う布製袋状のかぶり物。防災用の物もある。
- ⑪10～100枚以上の花びらが重なり一輪一輪が大きい桜。
- ⑫実際の数をごまかすこと。「〇〇を読む」
- ⑬〇〇〇過敏とは冷たい物や歯磨きで歯がしみること。
- ⑭病気やケガの治療や予防を行う専門家。
- ⑮トライアスロンとは、水泳(スイム)・自転車(バイク)・長距離走(〇〇)で競う。
- ⑯病院や薬局で薬の調剤や服薬指導などを行う職業。
- ⑰昔話、桃太郎に登場する鳥。
- ⑱地球表面の高低や起伏の状態。
- ⑲頭部を覆う布製袋状のかぶり物。防災用の物もある。
- ⑳10～100枚以上の花びらが重なり一輪一輪が大きい桜。
- ㉑実際の数をごまかすこと。「〇〇を読む」
- ㉒〇〇〇過敏とは冷たい物や歯磨きで歯がしみること。
- ㉓病気やケガの治療や予防を行う専門家。
- ㉔トライアスロンとは、水泳(スイム)・自転車(バイク)・長距離走(〇〇)で競う。

「タテのカギ」

- ①病院や薬局で薬の調剤や服薬指導などを行う職業。
- ②昔話、桃太郎に登場する鳥。
- ③地球表面の高低や起伏の状態。
- ④頭部を覆う布製袋状のかぶり物。防災用の物もある。
- ⑤10～100枚以上の花びらが重なり一輪一輪が大きい桜。
- ⑥実際の数をごまかすこと。「〇〇を読む」
- ⑦〇〇〇過敏とは冷たい物や歯磨きで歯がしみること。
- ⑧病気やケガの治療や予防を行う専門家。
- ⑨トライアスロンとは、水泳(スイム)・自転車(バイク)・長距離走(〇〇)で競う。

## 解答欄

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

## 前回の解答

「キムチナベ」

① ジ	② ユ	③ ヒ	ヨ	ウ	
ン		④ D ナ	ハ		⑤ ユ
⑥ E ベ	⑦ ル		⑧ ク	⑨ ウ	A キ
⑩ エ	イ	⑪ ゴ		⑫ マ	マ
	⑬ ボ	ウ	⑭ グ		⑮ ツ
⑮ B ム	ス		⑯ C チ	ド	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。  
 ひとつは紙面に掲載させていただきます(ペンネーム希望の方はその旨書き添えてください)。  
 正解者の中から年度末スペシャルで**20名様**に図書カード進呈。  
 〆切は**4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。

◎1月号のパズルには42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)

- ◎小野寺レイ子(太白区四郎丸)
- ◎小林美奈子(太白区あすと長町)
- ◎小林 信雄(太白区長町)
- ◎穴戸 次夫(太白区長町南)
- ◎ツ―猫(名取市)
- ◎富田 登志子(太白区郡山)
- ◎中里 朋子(太白区長町)
- ◎中村 正樹(太白区鉤取本町)
- ◎松浦 千八子(太白区長町)
- ◎安井 京子(太白区柳生)

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「きつね」



## 聴診器

今は長町駅の周辺も整備されて昔の面影がすっかりなくなつた。昔の長町駅は、木造の小さな駅だった。

ただ駅の構内は広々としていて鳥の親子連れとか雄のキジもいた。勝手にキジ太郎と名付けていた。駅の中には売店もあり立食いそば、うどん、おにぎり、いなりなども売っていた。朝はお客さんでこった返していた▼夕方17時台の電車です。2人が待合室の隅っこに座りワンカップと魚肉ソーセージをおつまみにお互いの顔をくつつけるようにして飲んでいた。ある日、そのおじさんたちが売店で魚肉ソーセージ以外のおつまみを買っていた。思わず「今日は魚肉ソーセージ買わないんですね」と言ってしまった。おじさんたちはギョツとした顔をして「魚肉ソーセージに虫が入っていたのでやめたんだ」と言った。しばらくしておじさんたちの姿は駅から消えた。なぜか、寂しさがこみあげてきた▼今もこのような、様々な情景が思い浮かぶ。36歳から65歳まで私の足となり支えてくれた国鉄(その後JR)に感謝しかない。  
 (安齋 キヨ子)