



「やった、200点！」参加者から拍手と歓声が起こります

友の会副会長の安齋キヨ子さんが呼びかけ、2年前から太白区西中田で健康講座を開催しています。

4月8日は、千葉由美さん（元長町病院臨床検査技師）を講師に、「検査結果の読み方」というテーマで学習。参加者は普段より少なめでしたが、みなさん気になっている自分の検査結果を、じっくりと聞くことができたようです。

学習の後はレクリエーション。ダーツを楽しみました。高い得点では拍手と歓声がかかります。合計で最高点数だった炭谷久子さんには、安齋さんから記念品が贈られました。

炭谷さんは「検査結果でわからなかったことも聞けたし、ダーツも思ったより点数が良くてうれしかったです」と笑顔で話してくれました。



第 267 号
2025 年 5 月 13 日



「トップ賞」には記念品を贈呈

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

地域からの期待に応え、より大きな友の会を

～友の会第 49 回定期総会を開催しました～



議案はすべて満場の拍手で承認されました。

仙台南健康友の会第 49 回定期総会が 4 月 26 日（土）、太白区文化センター展示ホールで開催され、45 名が参加しました。

熊谷郁夫会長はあいさつで、「物価高で生活が大変と悲鳴が上がっています。いまこそ消費税減税など政策転換が必要です。『友の会だより』は多種多様な活動を写真入りで会員に伝え、好評です。昨年は結成 50 周年記念事業にも取り組みました。ほっと亭も配食数が過去最高となりました。」

助け合い活動も歓迎されており、スタンディングも継続しています。こうした活動をさらに発展させましょう」と述べました。

長町病院の水尻強志院長はあいさつで、高額療養費問題や消費税が大企業減税に穴埋めに使われていることなどに触れながら、病院も患者のいのちもまもるために社会保障をよくする取り組みを強めようと呼びかけました。

長町病院附属歯科クリニックからは、新任の菊地大樹所長が参加。自己紹介（8 ページ参照）とともに「保険でよりよい歯科医療の実現を」署名などへの協力を訴えました。

その後、2024 年度の活動のまとめ、そして 2025 年度の方針などの提案を受け討論。ほっと亭の活動、ブロックでの健康講座などの取り組み、9 条改憲をストッパさせる活動、つばさ薬局からお願い、サークル活動など 10 名の方から生き生きとした発言がありました。

会計や役員（下段）含め、議案はすべて拍手で承認されました。（活動方針は次ページをご覧ください）

今年も楽しく地域からの期待に応える友の会活動をつくっていきましよう。

♪新しい役員体制です♪

役 職	氏 名	ブロック		役 職	氏 名	ブロック	
会 長	熊谷 郁夫	名 取		理 事	白鳥 安男	南 部	
副 会 長	高橋 賢一	長 町			千葉 幸毅	南 部	
	安齋 キヨ子	南 部			鎌田 弘美	南部（ほっと亭）	
	島崎 純子	若 林			高橋 保至	西部Ⅰ	
事務局長	平尾 伸二	長町病院			佐藤 郁子	西部Ⅰ	
事務局次長	長澤 絹代	長 町			久戸 治美	西部Ⅱ	
	福岡 祥子	長町病院			菅原 昌子	西部Ⅱ	
理 事	桂嶋 勇孝	長 町			平間 止	若 林	
	佐藤 誠子	長 町			白木 勝	若 林	
	湊 邦造	長 町	新		鈴木 祐子	名 取	
	浜崎 寿一	長町（ほっと亭）			小椋 公樹	長町病院	
	芳地 博光	郡 山	新		高橋 朋子	つばさ薬局	新
	今野 健	郡 山		会計監査	阿部 雅子	西部Ⅱ	新
	佐藤 宏	郡 山			小林 美奈子	長町病院	新
	河内 裕美	南 部		事務局員	土田 沙乙里	長 町	

今年度の活動のポイント～総会方針より



【今年度のスローガン】

- 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、いのちと健康、平和と暮らしをまもるための運動を進めよう。
- 憲法を守り活かす取り組みを強めよう。
- 3、復興支援の活動を引き続き進めよう。
- 4、助け合いの活動を推進し、困っている人への支援を強めよう。

一、仲間づくりの活動

- ・仲間づくりに力を入れ、年間300名の会員、60名の『いつでも元気』読者をひろげることがをめざします。
- ・町内会など諸団体と協力し、健康講演会、健康相談会などに取り組みます。地域の学校とのつながりも大切にします。
- ・「お元気ですか訪問」を行い、会員や地域の状況を把握し、お互いを支え合うことができる地域づくりをめざします。
- ・様々なつながりを生かし、民医連事業所とも協力して子育て相談や講演会などを計画します。
- ・若い世代が興味を持ち参加してもらえるような活動を模索します。

二、専門部・各委員会活動

【1 社会保障部】

- ・憲法9条を守り活かす活動と社会保障を守り改善する活動に取り組みます。
- ・原水爆禁止世界大会（8月・長崎）への代表派遣に取り組みます。
- ・若い世代にどのように呼びかけ運動を広げていくか、引き続き課題とします。

【2 保健部】

- ・町内会や他団体、各ブロックと協力・連携して「健康相談会」等を企画します。

【3 広報委員会】

- ・今年も「いきいきおたつしや講座」や、小学校にも働きかけながら「健康づくりチャレンジ」に取り組みます。
- ・写真コンクールなど会員参加型の多彩な企画を今年も実施します。
- ・ホームページのいっそうの充実をめざします。また、子どもたちや高校生・学生などが健康友の会の活動に関心をもてるような広報活動（SNSの活用など）を考えます。

【4 病院利用委員会】

- ・より利用しやすい長町病院のために、私たち・利用者の立場に立った意見も取り入れながら話し合います。
- ・長町病院内に投書箱を置き、意見を病院の運営に反映させます。

を病院の運営に反映させます。

【5 ほっと亭運営委員会】

- ・高齢者に寄り添った配食サービスを継続し、さらに充実を図っていきます。
- ・友の会会員の協力も得ながら、配食数の安定化をめざします。

【6 地域交流サロン運営委員会】

- ・よしの亭のよりよい運営について話し合います。
- ・お茶つこ会は引き続きレクリエーションなども取り入れながら楽しく開催します。
- ・こどもふらっと塾は生徒・ボランティアの輪を広げていきます。
- ・地域公開講座は毎月開催します。

【7 助け合い事業部会】

- ・助け合いの会は引き続き利用者・ボランティアを募集します。できるだけ多様な要望に応えられるようにします。
- ・学習会や懇談会を実施します。

三、ブロック活動・班会

① ブロック活動

- ・各ブロックで健康づくり、生きがいづくり、楽しい友の会活動をひろげていきます。
- ・「お元気ですか訪問」を計画し、友の会活動を紹介しながらつながりを広げます。



② 班会

- ・楽しくて生きがいを感じられる班会活動を継続的に行います。
- ・健康カフェやお茶つこ会のような、多様な班会のあり方を工夫します。
- ・新たな地域に班を立ち上げ、活動を広げます。

四、サークル活動

- ・新たなサークル作りを積極的に奨励します。
- ・友の会だよりやホームページなどで活動を紹介します。

五、復興支援の活動

- ・復興公営住宅での健康カフェに引き続き取り組みます。
- ・宮城民医連で取り組んでいる生活実態調査に協力するとともに、問題解決に取り組みます。

六、行事予定

- ・「健康と文化のつどい」を開催します。日時は11月20日（木）午後、会場は太白区文化センター音楽楽ホール。
- ・「憲法9条の碑」（モニュメント）の建立をめざし、地域の方々とともに実行委員会をつくります。
- ・「配布協力者感謝のつどい」はブロック単位で開催します。

七、今後の友の会のあり方を検討

- ・会員数の減少などで財政的にもきびしくなっています。会員を増やす努力とともに、会費の見直しやとりわけ若い人に参加してもらえるように友の会のあり方の検討をすすめます。

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

歩くための 筋力トレーニング

講師 寺岡 かおり
筑波大学テラーメイドQOLプログラム
開発研究センター 客員研究員

● 体幹の筋力トレーニング& バランスエクササイズ

- ① 四つん這いになり、
両手の指を大きく開
いて体を支える。
 - ② 右足を床と平行に上
げて後ろへ伸ばし
10秒間維持する。
 - ③ ①の姿勢に戻り、左
足を床と平行に上げ
て後ろへ伸ばし10
秒間維持する。
- ◎ 1セット5回



上げた足の指先で
後ろの壁を押すような
イメージ

チャレンジ

- ① 四つん這いになり、
両手の指を大きく開
いて体を支える。
 - ② 右足と左手を床と平
行に上げて伸ばし
10秒間維持する。
 - ③ ①の姿勢に戻り、左
足と右手を床と平行
に上げて伸ばし10
秒間維持する。
- ◎ 1セット5回



後ろの足と前の手で
引っ張り合うような
イメージ



仙台南健康友の会



いきいきおたっしゃ講座のご案内

仙台南健康友の会では、地域みなさんが“健康で過ごせるように”と毎年「いきいきおたっしゃ講座」を開催しています。

「知っておきたい糖尿病のお話」

講師：及川 卓 さん(糖尿病専門医)

日時： **7月5日(土)午後1時30分～3時**

場所： **蛸薬師集会所**

(仙台市太白区長町 4 丁目 2-12)



○参加費は無料です

○できる限りマスク着用にご協力をお願いします

お問い合わせ

仙台南健康友の会



248-6702

(太白区長町 3 丁目 7-26)

地域・ブロック・班の活動

満開の桜の下で

楽しく交流

名取ブロック



雷神山古墳の見事な桜

名取ブロックでは、恒例となっているお花見を行いました。

4月9日水曜日、雷神山古墳（東北最大の前方後円墳）を会場に13人が参加。まず、友の会事務局次長の福岡祥子さん（作業療法士）から散歩前のストレッチ体操を教えていただきました。その後自由散策でお腹をすかせ、満開になった桜の下で美味しいお弁当を広げ近況報告などしながら楽しく交流しました。

参加された方から「子らはじけ 笑み満開に 桜揺れ」

の句とともに感謝の思いを伝えられました。

名取ブロック・穴戸 貞子

アットホームな班会に

病院職員参加♪

ゆめひろば班

ゆめひろば班会（向山）は、班長さんである佐藤郁子さん宅を会場に、健康講話・ミニ体操を毎月継続しております。4月16日は友の会だよりに掲載されたつばさ薬局の資料を使用し「花粉症」をテーマに学習をしました。

この日は長町病院のリハビリ室職員の増山啓太さん（理学療法士）と新入職員の中川



班長の佐藤郁子さん(中央)と記念撮影

響一郎さん（作業療法士）が参加。初めての班会参加でしたが、ユニークで明るい班長さんの雰囲気と、自宅ならではのあったかい空間もあって、緊張せず参加できたそうです。最後には簡単な体操をして終了。

毎回紅茶を準備していただき、和やかな雰囲気で開催できる貴重な班会です。

事務局次長・福岡 祥子

コメをまもるじいの

大切さを再認識

憲法カフェ六郷

若林区六郷で、平尾伸二事務局長を招いて「憲法カフェ六郷」を隔月で開催しています。4月22日は「コメの価格高騰はなぜ起きる？」をテーマに、平尾さんが資料を用意し話題提起してくれました。

コメの値上がりが続き、政府の「備蓄米」放出後も価格下がらない中、参加者からも「生活が大変だ」との声が出されています。平尾さんから、政府のコメ政策の歴史や農業を取り巻く現状、そしてコメ政策の矛盾について話がありました。いまのコメ不



平尾さん(右端)の話を聴く参加者

足や価格高騰が、「日本の主食をまもる」という政府の責任が放棄され、市場原理にゆだね農家の自己責任を強調してきたひずみが回ってきたのだと感じました。

メンバーからは、「住んでいる地域で生産されたお米や野菜が一番安心」「コメが足りないからと輸入拡大しようとしているが、主食までアメリカに握られたら大変だよ」「『地産地消』が大事。学校給食にも地元の食材を使ってほしいね」などの声が出されました。

六郷・前田 奎子

感染症について

学習しました。

ふれあい健康サロン富沢

みやぎ生協の助成事業として毎月開催している「ふれあい健康サロン富沢」。3月は長町病院外来の佐藤千春さん（感染制御実践看護師）を講師に「感染症のはなし」を学びました。

佐藤さんは、感染症の種類や対策について実例を示しながらわかりやすく説明。参加者からは消毒液の作り方や「生ガキは食べないほうがいいのか？」などいくつかの質問が出され、関心の高さが出がえしました。



参加者は真剣な表情で聞き入っていました

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
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
6 月 25 日 (水)	股関節にまつわるあれこれ	原田 ^{たかし} 昂 さん (長町病院 医師)
7 月 23 日 (水)	「これわた勉強会」(これが私の生きる道勉強会) テーマ: 死生学について	川崎 ^{もとみ} 磨美さん (長町病院 医師)

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



お茶っこ会も始まって 10 年

春は沢山の草花を連れて来て、桜も咲き乱れ一段と綺麗。友の会の「お茶っこ会」が始まって10年になりました。当初は4~5名の集まりでしたが今は14名位の参加者で賑やかになり、毎回楽しく話に花を咲かせています。

4月15日のお茶っこ会では、よしの亭でおしゃべりとおいしい花見弁当・さくら餅等を食べた後に隣の蛸薬師境内に繰り出して、満開の枝垂れ桜を堪能しました。みんなで“ハイ・チーズ!” 笑顔も満開!!

佐藤 誠子 (長町ブロック)



満開の桜の下で記念撮影

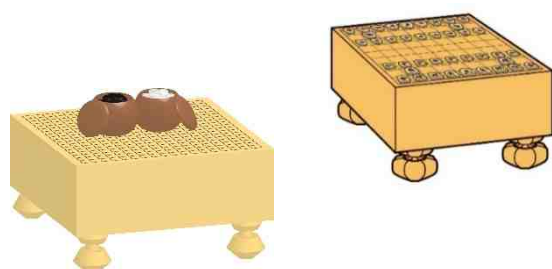
囲碁・将棋サークル再開しました

しばらく休止していた囲碁・将棋サークルを、5月より再開することとなりました。

参加ご希望の方は友の会までご連絡ください。

日時: 第1・3木曜日の午後1時~3時ごろ

場所: よしの亭



「助け合いの会」は利用者の方から好評いただき、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

「助け合いの会」、ボランティア募集!

5月以降の
長町うたごえ喫茶の予定

- ・ 5 月 28 日 (水)
- ・ 6 月 30 日 (月)
- ・ 7 月 21 日 (月)
- ・ 8 月 29 日 (金)
- ・ 9 月 29 日 (月)
- ・ 10 月 29 日 (水)

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





菊地 力治(太白区長町)

川 柳

トランプは公平和平 理解ない
山口 和男(太白区萩ヶ丘)
物価高 エンゲル係数 バク上がり
小野寺 レイ子(太白区四郎丸)

早川 カオル(太白区西多賀)

ちぎり絵



佐藤 誠子(太白区長町)

ちぎり絵



わたしの作品

井澤 とみ子(太白区長町南) 絵手紙



大倉 京子(太白区東中田) 絵手紙

長町病院附属歯科クリニックの所長交替のごあいさつ

この度、前任の山岸定雄所長が定年を迎えるにあたり、その後所長を拝命いたしました菊地大樹(キクチタイキ)と申します。

私は仙台出身で大学を卒業後、山形県内の大学病院やその関連病院にて13年間働いてきました。そ

お世話になりました

菊地大樹
新 所 長

本年3月末日をもちまして、定年退職を迎えました。

開設以来、東日本大震災での半開の休診・移転を挟んで、30余年の長きに渡り、ご支援・ご利用いただきました友の会の皆様の御協力に、感謝申し上げます。

山岸定雄
前 所 長

この度、前任の山岸定雄所長が定年を迎えるにあたり、その後所長を拝命いたしました菊地大樹(キクチタイキ)と申します。

私は仙台出身で大学を卒業後、山形県内の大学病院やその関連病院にて13年間働いてきました。そ

前任者同様、地域医療に貢献できるよう精進してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

ここでは病院歯科や障害者施設、訪問歯科など様々な形態の臨床現場を経験してきました。

宮城県へはコロナ禍が始まった2020年に戻り、古川民生病院歯科にて外来診療と訪問診療の両方で地域医療に従事してきました。

古川と並行して長町病院附属歯科クリニックにも、診療支援という形で木曜日と土曜日の外来診療と訪問診療を行っていましたのでご存じの患者さんもいらっしゃると思います。

この長き年月、私のような未熟な歯科医師を教育し、仕事の機会を与えてくれた法人、諸先輩に深く御礼申し上げます。

また、この日を迎えることができたのも、診療室内で支えてくれた同僚の皆様の協力のおかげでもありました。改めて感謝申し上げます。

今後は、やり残した仕事を仕上げつつ、かつ自分の時間を確保していきたいと考えております。

最後に、新所長へのご指導・ご鞭撻をお願い申し上げ、退任の挨拶に代えさせていただきます。

「みんなで作るのが楽しい」

～小林信夫さんに聞く～

今月の作品は
「白いきつねのはな子さん」



「小林信夫さんの作品は
見ているだけで癒されま
すね」「毎月写真が載って
いる折り紙の作品がとて
も上手だなあと思っていま
す」と評判の、小林信夫さ
んの折り紙。ご本人からコ
メントをいただきました。

〈コメント〉入居している施設で、協力しながら作品を仕上げています。長町病院の入口に置いていただいたり「友の会だより」に載せていただいたりすることが、とても励みになっています。みなさんにもコメントいただきうれしいです。

みんなで作るのが楽しいし、指の運動にもなるので、これからも続けたいと思います。



小林信夫さん

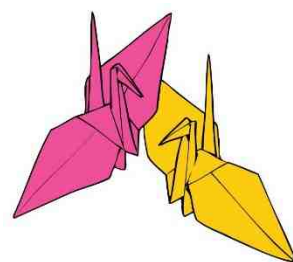
大会・集会等に代表を送るための 募金のお願ひ

仙台南健康友の会では今年度、原水爆禁止世界大会（長崎市）、宮城民医連共同組織活動交流集会などに代表を送ります。

代表を送るためには旅費等の費用がかかります。物価高などのおり恐縮ですが、可能な範囲でのご協力をお願いできればと思います。

募金は折り込みの封筒で友の会室にお届けいただくか、班やブロックの世話人にお渡しください。

なにとぞよろしくお願いいたします。



連載 ピロリ菌のはなし

その④ ピロリ菌の除菌治療



寺田 英知（長町病院 内科医師）※4 月に坂総合病院に異動

今回はピロリ菌の除菌治療についてお話しします。

ピロリ菌は胃の粘膜に生息している細菌なので、細菌をやっつける飲み薬、すなわち抗生物質により治療します。2種類の抗生物質と胃酸の分泌を抑える胃薬を併用し、朝夕2回、計7日間内服することでほとんどの方は除菌することができます。

しかしながら抗生剤が効きにくい、すなわち薬剤耐性のあるピロリ菌を持った患者さんが年々増加しており、約1～2割の方は除菌に失敗してしまいます。初回の治療が失敗した場合は抗生物質の種類を変更して二次除菌・三次除菌に進むのですが、三次除菌以降は自費診療扱いなので費用が多めにかかってしまいます。少数ですが

どうしても除菌しきれない方もいるのが現状です。

ピロリ菌治療での注意点

治療を受ける方に知っていただきたい情報がいくつかあります。一番大事なことは治療の副作用についてです。抗生物質により胃腸が荒れて下痢、腹痛がそれなりの頻度（約10～30%）で起こります。また、稀ですが重篤なアレルギー症状（呼吸困難、全身の発疹）が出る場合があります。内服して数分～数時間以内に症状が起きた際は重篤な副作用である可能性が高いので、すぐに病院へ相談してください。

他の注意点ですが、除菌治療中に飲酒をしてしまうと除菌の成功率を下げてしまいます。治療途中での

内服中断や飲み忘れも同じく成功率を下げるので、大きな副作用がない限りしっかりと飲み切るようにしましょう。

胃カメラ検査を受けましょう

これまでの連載でお伝えした通り、除菌治療をすることで胃がんや胃潰瘍が起きるリスクを大きく減らすことができます。しかしながら除菌した後もピロリ菌の痕跡が残り、がんの発生を完全になくすることはできません。繰り返すにはなりますが、ピロリ菌感染を一度でも指摘された方は1年に1回は胃カメラを受けるようにしましょう。

そしてこれまで胃カメラを受けたことがない方も、実はピロリ菌が隠れているかもしれません。とても大変な検査ですが、メリットも大きいです。ぜひ胃カメラを受けにいらしてください。

今回で私の連載は終了です。どうもありがとうございました。

（終わり）



わたしのひより

◆友の会だよりは宝物

池田 賢司(太白区西中田)

「友の会だより」は高齢の人たちにも居ながらにして、世の動静を伝え、かつ、心得をそつと教えてくれる(医療付きで)素晴らしい心得帳でありツールであり宝物です。「つばさだより、長町病院だより」が生きている素晴らしい仕組みといつも感心し、情報漁っています。ありがとうございます。頑張ってください。

◆皆様の笑顔が素敵

秋保 隆(太白区秋保町)

友の会だよりはとても読みやすく、いつも楽しみに待っています。皆様の笑顔がとても素敵です。長町病院の中もいつも活気があつていいですね。身体に気をつけてがんばってください。

◆もう少し暖かくなったら

堀米 秀子(若林区遠見塚)

今年も 元気に 過ぎました。もう少し暖かくなりましたら、友の会事務所に寄ってみたいと……

◆憲法の平和主義の理念を

柳澤 貞子(太白区羽黒台)

2025年度予算が成立しましたが、防衛予算は8兆7千億円と過去最大を更新し、愕然とさせられます。本来、福祉の充実に充てるべき公金を軍事に優先配分することは、日本国憲法の平和主義と相容れられません。今年は戦後80年を迎えます。憲法の平和主義の理念をこれからも守り生かしていくためには、話し合いの外交を粘り強く続けていくことが最も重要なことと、節目の年に改めて実感いたします。

◆パズルで頭にひらめきが

佐々木ミヨ(太白区鉤取本町)

友の会だよりが届くとすぐ開き、パズルにすぐ目が行き来しみます。衰えを感じる頭にひらめきを起こさせ、最高です。

◆パズル初挑戦!

佐々木 容子(太白区太白)

頭の体操になるかと、初めて挑戦してみました。首をひねるところもありましたが、楽しかったです。



◆入会しました!

三上 隆市(太白区山田)

今年友の会に加入しました。今後ともよろしくお願い致します。

◆早く暖かい日が

土手内香代子(太白区四郎丸)

早く暖かい日がくるといいですね。今は少しずつ花壇?の草取りをしています。

◆今年で息子も小学校卒業

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

近所の早咲きの桜が早くもうつすら咲いていました。毎年、だーいぶ早く咲くのですが、今年で息子も小学校卒業なので見る機会もあまりなくなるかもしれません。

◆パママと友の会の交流を

千葉 友幸(太白区長町)

院内で見かける『頑張るパママの会』の結成と、そんな若い世代の応援団として友の会会員との交流会開催はいいかでしょう?

◆良いニュースを聞ける世に

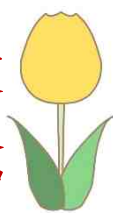
岡崎 路子(太白区諏訪町)

景気が悪い状態が続き、犯罪が多くなってきた印象を受けています。良いニュースをたくさん聞ける世の中になつて欲しいものです。

◆この時期の桜もちおしい!

アワチャン(太白区西中田)

クイズの答えの桜もちは、一年中食べれるけど、この時期に食べる桜もちは、季節を感じて、とても美味しいです。



◆うたごえ喫茶に参加を

石森 四郎(青葉区落合)

久々の投稿です。「うたごえ喫茶」が再開されたとの事。機会がありましたら是非参加させて頂きたいです。

◆満開もあつという間に

斉藤 信幸(宮城野区原町)

桜の満開もあつという間に終わりました。後にしとしと梅雨に入ります。

◆恐ろしい風でした

炭谷 久子(太白区西中田)

3月26日の暴風は、今まで経験したことのない恐ろしい風でした。砂ぼこりの後始末が大変でした。

◆初めて応募しました

中田 寿人(太白区郡山)

はじめてクイズに応募します。図書券があたりますように。斎藤幸平さんの本に今、はまっています。サクラモチの次はかしわもちですネ

◆お世話になりました

齋藤 久枝(太白区茂ヶ崎)

退職された枡和子先生には外来でお世話になりました。ありがとうございます。

◆図書カードに感謝

松浦 千八子(太白区長町)

前回投稿したら当選し、図書カードをいただきました。ありがとうございました。

◆パズルが大好き

キキとジジ(太白区長町)

パズルが大好き。一番先に挑戦します。それから、ゆっくり友の会だよりを読みます。

◆最高の幸せの旅に

福田 禧美(太白区四郎丸東)

間もなく90歳に。私が歩けるうちに隅田川の桜の夜景をみながら屋形船に乗せたいということと、息子が予約を入れてくれ、娘と行ってきました。桜は開花していましたが、雨や雪に見舞われました。雨の合間のデッキからの隅田川公園ライトアップとスカイツリー、とてもよかったです。ホテル20階からの東京タワーも、雨でかすんでいましたが感動しました。帰りは忠臣蔵の赤穂浪士の墓に線香を。歴史を感じた最高の幸せの旅でした。100歳までまだまだ。

◆古き良き時代

宋戸 次夫(太白区長町南)

今回の「聴診器」の欄の「安齋キヨ子」さんの文面に「本当にあつーなつかしいー」と50年前のことを思い出しました。私は若いころ長町病院に弁当等を運んでおり、その帰りに長町駅の立ち食いそば屋で食べていました。おそらく安齋さんはその場所を指していると思います。売店は国鉄・そば屋はこばやし弁当屋?かと思います。貧しくとも一生懸命働いての生活・子育て。今思えば良き時代でした。聴診器ありがとう!



◆ピロリ菌検査をぜひ

鈴木 桂子

(長町病院外来看護師)

連載楽しみに読んでます。私も胃カメラでピロリ菌感染が疑われ抗ピロリ抗体検査(採血)で陽性。ピロリ菌除去を行いました。健診でピロリ菌が疑われた方は、ぜひ長町病院を受診してピロリ菌検査を受けてみてはどうでしょう。

◆パズルは漢字の練習にも

熊谷 みよ子(太白区山田)

友の会だよりが届くと、読んだ後パズルに挑戦します。答えが出ると漢字に直して漢字の練習をします。3月号ですと、焼き餅、菜園、薬剤師、君子欄、頭巾、八重桜、知覚過敏。簡単なので薬剤師の剤が出てこなかったり、頭巾を頭布と書いてしまったり、どんなところからも学べるもの、と気付いたところでした。

◆2度の還暦迎えられるよう

鈴木 勝樹(太白区日本平)

年金を百歳越しても貰おうぜ!現在90才です。私の意気込みです。友の会員の皆様が2度の還暦を迎えます様、祈念致します。

◆重宝する読み物

佐藤 節子(太白区郡山)

「友の会だより」毎号楽しみに読んでおります。住民に密着した長町病院と合わせて、小冊子ながらとても重宝する読み物です。

◆表紙の笑顔が素敵

千葉 昭子(太白区羽黒台)

表紙の皆さんの笑顔がとっても素敵。さぞかし、お餅おいしかったでしょうね。

◆水仙の香りに幸せ気分

横山 洋子(太白区郡山)

あたたかくなり、庭の日本水仙が満開となり、かぐわしい香りをただよわせ幸せな気持ちにしてくれます。

◆おいしいパンが焼けるように

川崎 せつ子(太白区西中田)

干しブドウと砂糖・水で酵母をおこし、天然酵母パン作りにはまって10年以上になります。この頃やっと冷めても硬くならないパンが焼けるようになっていいます。



◆花粉症の話がよかったです

佐藤 敬子(太白区諏訪町)

いつも楽しみに「友の会だより」読ませていただいています。今月号は、花粉症の記事が良かったです(花粉症なので)。パズルも頭の体操になっています。

◆桜の季節に心はずむ

鈴木 洋子(太白区西中田)

桜の季節になりましたね。心がはずむ様です。なんでもない事に楽しみを見つけていたら良いですね。

◆ピロリ菌除菌できました

清水 厚子(太白区郡山)

寺田先生の連載「ピロリ菌のはなし」、わかりやすく良かったです。「もしかしたら自分も」と検診を受けた結果、ピロリ菌に感染して炎症を起こしていることが判明。即、薬で除菌できましたが放っていたらどうなっていたことか。ぞっとします。検診は何歳になっても大事ですね。有難うございました。

◆我々は一人ではない

佐々木 豊(太白区茂庭台)

こいのぼりの季節が好きで、子どもたちに残したいです。唄番組で初めて、会いたいが会えない弟につくった詩が背比べの曲となったと知りました。どの時代も親や兄弟のことを気にかけていた人がいたんですね。我々は一人ではないし、一人にしてはいけません。いんですよ。

◆うれしかったです

佐藤 のり子(太白区羽黒台)

初めて「わたしのひとこと」に載せていただき、ありがとうございます。とてもうれしかったです。いつも夫が書いて出していました。ありがとうございます。

◆握力鍛える運動を

遠藤 恵子(気仙沼市)

握力は全身の筋肉量や活動性を反映するバロメーターであると聞き、ちょっと不安になっています。最近ペットボトルの蓋を開けるのが大変になってきたのです。早速握力を鍛える運動をやるうと思っております。

◆うたごえ喫茶を楽しみに

庄子 仲子(太白区袋原)

あたたかい日が続いて、急にさむい日になったり、でもこうして春が来るんですね。うたごえ喫茶を楽しみにしています。思いつき声を出したい。

◆孫といっしょにパズルを

斎藤 時子(太白区東大野田)

孫が今春入学します。新国語辞典を開き、喜んで2人で答えを出し合い投函しました。孫は楽しそうにして調べています。よろしく願います。

◆つくしに春の気分

成瀬 真衣

(ケアステーションながまち)

徐々に春の訪れが見られるようになってきました。つくしも道端に出てきて春だなーと思う今日この頃です。

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紙を折って様々な物の形を作る遊び。それに使う紙。

④外から加わる力で皮膚などを損傷した状態のこと。

⑤都会から離れた所。郷里。

⑦産地全国一位は和歌山県で、果実は酒造などにも使用。

⑧中学校の社会科の学習内容は、地理・〇〇・公民の3科目。

⑨キリマンジャロ・グアテマラ・コロンビア・モカ等の銘柄で知られる飲み物。

⑪魚を釣るために用いられる人工的な餌・道具。

⑫「〇〇道」とは一般的に認められている最も正しいとされる方法や道筋のこと。

「タテのカギ」

①秋田県北西部にある半島。なまはげで有名な地。

②カカオ豆の産地で有名な西アフリカの国。

③初夏に湿地帯で咲く白い花。

⑤心に思い浮かべる姿や画像、情景や印象等を指す。

⑥香辛料を混ぜて作った、主にインド発祥の煮込み料理。

⑦山形県の米沢地方で、古くから食用を兼ねた垣根として利用された。

⑩土壌も選ばず寒さにも強い救荒作物で、稲が伝わる以前の古代食。

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

解答欄

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

▼前回の解答

「サクラモチ」

① ヤ	③ キ	D モ	④ チ	⑤ ズ
② ク	⑥ ジ	⑦ ケ	⑧ ア	⑨ キ
⑩ ギ	⑪ サ	⑫ イ	⑬ エ	⑭ ゼ
⑮ チ	⑯ バ	⑰ カ	⑱ ギ	⑲ ゼ
⑳ シ	㉑ カ	㉒ イ	㉓ ク	㉔ ラ
㉕ シ	㉖ ク	㉗ ナ	㉘ シ	㉙ ラ

応募のやり方

☆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いても結構です。
ひとこと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**6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。

◎3月号のパズルには55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。今回は新年度スペシャルで当選者は20名です。

当選者(敬称略)

- ◎秋保隆(太白区秋保町)
- ◎浅沼かつ子(太白区大野田)
- ◎池田賢司(太白区西中田)
- ◎伊藤友子(青葉区東勝山)
- ◎遠藤恵子(気仙沼市)
- ◎岡崎路子(太白諏訪町)
- ◎木村淳子(太白区長町)
- ◎熊谷みよ子(太白区山田)
- ◎斎藤時子(太白区東大野田)
- ◎齋藤久枝(太白区茂ヶ崎)
- ◎齋藤信幸(宮城野区原町)
- ◎佐々木ミヨ(太白区鉤取本町)
- ◎佐々木豊(太白区茂庭台)
- ◎庄子美津子(若林区大和町)
- ◎千葉友幸(太白区長町)
- ◎平山澄子(太白区長町)
- ◎福島せん(若林区若林)
- ◎堀米秀子(若林区遠見塚)
- ◎八巻よう子(名取市増田)
- ◎山田歌子(太白区松が丘)

聴診器

風薫る季節となりましたが、世の中は相も変わらず物価高。それだけに止まらず高額療養費限度額引き上げも心配です。私は福利厚生の仕事をしていたこともあり、この問題が大変気になりました▼公務員(国会議員も含む)や大手企業などの健康保険組合では「付加給付」という制度があります。1カ月の医療費の自己負担限度額(公務員の場合2万5千円)を超過したら払い戻す制度です。なので、仮に1カ月の医療費が100万円だったとしても自己負担は2万5千円なのです。しかし、国民健康保険などに加入している人はこの制度がないので、高額療養費限度額の引き上げは多大な負担増になります▼国保加入者には自営業者、パート、アルバイト、年金生活者等が多く、がんや難病、長期入院になったら大変です。私には「年寄り早く死ぬね」と言われている気がします。私たち国民の命を第一に考える政治をしていただきたいですネ!それに付しても健康でいる事が大事。そのお手伝いをしているのが「友の会」の活動です。皆さんのご参加をお待ちしています。(島崎 純子)