



スライドを使いながらわかりやすく説明する原田昂医師(左手奥)

毎月様々なテーマで開催している、  
仙台南健康友の会「地域公開講座」。

6月25日は、「股関節にまつわるあれこれ」というテーマで、長町病院リハビリテーション科の原田昂(たかし)医師のお話を聞きました。関心も高く、17名が参加。

原田医師は写真も示しながら「股関節とは？」から始まり構造や疾患、治療法や効果的な体操などについてわかりやすく説明してくれました。

参加者からは、股関節にかかわる自らの治療体験なども交えた質問や感想などが出されました。

参加した菊地久子さん(太白区長町)は、「90歳になるまで骨のトラブルなしに過ごせたので、これからも健康を保ちたい」と思い、孫と二人で参加しました。勉強になりました」と話してくれました。



参加者からも多くの質問が

仙台南健康友の会

友の会だより

第 268 号

2025 年 7 月 8 日

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

## 日本は核使用を許さない国際世論の先頭に

国民平和進行で平和のバトンつなぐ



### 核兵器廃絶をアピールしながら行進

撃に対しても、核兵器を使うことを示唆し威嚇を強めています。そして、イスラエルやアメリカはイランの核施設への攻撃を行うなど、核をめぐる緊張が高まっています。

### 平和の願いをつなぐ

いまこそ、唯一の戦争被爆国である日本政府が核兵器の使用を許さない国際世論をつくるイニシアティブを発揮することが求められています。しかし、日本政府はいまだに核兵器禁止条約に背を向けるなど、残念な姿勢を取り続けています。

しています。

広島・長崎に原爆が投下され、80年目の夏を迎えました。昨年は被団協（日本原水爆被害者団体協議会）がノーベル平和賞を受賞するという、素晴らしい出来事がありました。

しかし、世界中にはいまだに多くの核兵器が存在しています。ウクライナへの侵略を続けるロシアは、通常兵器による攻

こうした中で核兵器も戦争もない世界をめざす市民の運動は、新たな広がりを見せています。広島・長崎めざして、北海道と沖縄からリレー行進を行う「2025年国民平和進行」は、6月20日にはJR長町駅前で集会後に元気に出発し、暑い中でしたが南仙

台方面に歩きました。みなさんの声で、日本政府に核廃絶のイニシアティブをとることを求めましょう！

社会保障部



### 参加者へのメッセージ

戦後 80 年、広島・長崎への千羽鶴に協力するため、私も 100 羽折りました。

広島・長崎に行ったことがあり、本当に戦争の恐ろしさは言葉にできないぐらいでした。戦争の残酷さを繰り返してはなりません。世界に平和をと祈るばかりです。

参加されるみなさん、暑い時ですから体調にはくれぐれも気をつけて千羽鶴を納めてきてくださいね。

今年は福山雅治さんの「クスノキー500 年の風に吹かれてー」の大合唱が行われるそうです。

みなさん、熱中症対策をしっかりとって元気に帰ってきてください。

米山 瑠璃子（太白区長町）

わたなべかねみつ

### 原水爆禁止世界大会代表に渡邊兼光さん



千羽鶴を手にする渡邊兼光さん

2025 年原水爆禁止世界大会（8 月 4 日～6 日、広島）の友の会代表が、渡邊兼光さん（ひより台・いきいきすみれ班世話人）に決まりました。渡邊さんは 9 ページの「人」のコーナーで紹介しています。

みなさんをお願いした募金は、6 月末現在で 97 名様から 180,959 円寄せられています。心より感謝申し上げます。

折り鶴も多くの方からご協力いただいております。糸通しをして千羽鶴とし、広島市の平和公園に献納してまいります。また、折り鶴の一部は、仙台の「平和七夕」に提供しております。

## 地域の食をまもり支える活動を

ほっと亭  
2025年度総会

仙台南健康友の会・高齢者配食サービス「ほっと亭」の総会が、6月26日に開催され、ボランティアなど20名が参加しました。

浜崎寿一代表の開会あいさつの後、仙台南健康友の会・熊谷郁夫会長があいさつ、私(平尾)がこの間の友の会活動の紹介を行いました。

その後、参加しているボランティアの自己紹介がありました。

議事に入り、浜崎代表が事業報告などの議案を提案。地域からの期待がさらに広がり、食数が過去最高となったこと、食材費の値上がりのな

かで工夫を強めていることなどが報告されました。議案はすべて満場の拍手で承認されました。

その後、浜崎代表から利用者の状況とトピックス、鎌田弘美副代表から「ほっと亭2024年度アンケート結果」の報告がありました。

配達時にインターホンの反応がないことから警察などに連絡し、倒れている利用者の救急搬送につながった事例や、利用者食事アンケートで「満足」という意見がきわめて多かったことなどから、ほっと亭の役割と地域からの期待を改めて認識できました。総会終了後、仙台南警察署交通課の方から、交通安全講習を受けました。

事務局長・平尾 伸二



多くのボランティアの参加で開催

### ほっと亭 配達ボランティア募集

ほっと亭のお弁当配達に携わっていただけるボランティアを募集しています。ご自身のご都合に合わせた登録制ですので、お気軽にご参加いただけます。

活動曜日 月・火・水・金  
活動時間 15:00~17:00

お問い合わせは、下記まで  
022-308-5030 (ほっと亭)  
090-4633-4939 (浜崎)



## 姓を選ぶ自由を一日も早く

〈学習懇話会「選択的夫婦別姓制度を考える」を開催〉

ら」と題しての基調報告。明治時代の初めは「夫婦別姓」から始まったこと、選択的夫婦別姓を求める運動の歴史、「旧姓の通称使用拡大」で解決するのか、などについてスライドで説明がありました。

### 当事者から切実な声

続いて、長町病院事務の吉田若葉さん、新婦人太白支部会員の板橋野乃香さんが発言。旧姓を通称使用していることの不便さや自己喪失感・もやもや感などについて話されました。また、「姓」を変えた際の口座などの名義変更のわずらわしさ、このような負担を、多くの場合は女性が負わなければならないことの理不尽さについても触れられました。

会場からは「宮城県議会は選択的夫婦別姓を求める請願を踏みにじり『旧姓の通称使用の拡大』を求める意見書を強行。憤りを感じている」などの意見が出されました。

最後に、清水厚子さん(新婦人太白支部事務局長)が「姓を選ぶ自由を願っている多くの当事者がいます。一日も早く実現させましょう」と呼びかけ、学習懇話会を終了しました。

5月30日、新婦人(新日本婦人の会)太白支部と共催で、学習懇話会「選択的夫婦別姓制度を考える」を開催、会場の太白区文化センター展示ホールには25名が足を運んでくれました。立憲民主党の岡本あき子衆議院議員からメッセージが寄せられました。

まず友の会の平尾伸二事務局長が『姓』をめぐる歴史・現状・これか

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

# 歩く筋力をつける 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

## ① 腸腰筋トレーニング

ちょうようきん

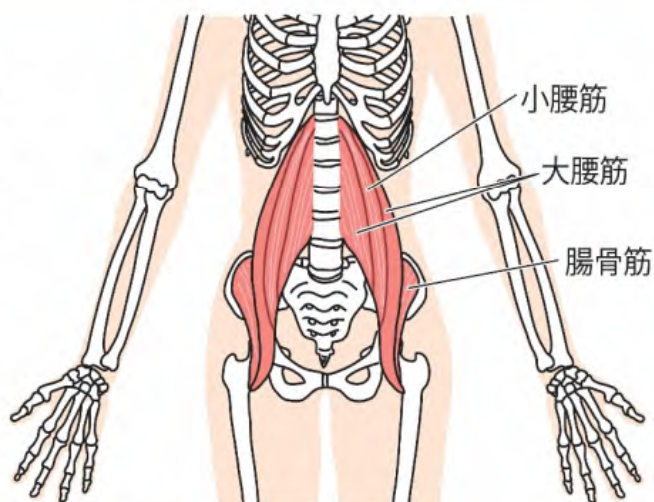
※

- ①仰向けになって、両膝を立てる。
  - ②左膝を胸に引き寄せながら、両手で左膝を押して腸腰筋に負荷をかけ、3秒間維持する。
  - ③①の姿勢に戻る。
  - ④右膝を胸に引き寄せながら、両手で右膝を押して腸腰筋に負荷をかけ、3秒間維持する。
- ◎1セット5回



### ※腸腰筋とは

腰から脚のつけ根にある3つの筋肉(大腰筋・小腰筋・腸骨筋)の総称。上半身と下半身をつなぎ、太ももを持ち上げたり、姿勢を維持するのに重要な働きをしている。





● 歩くための筋力の維持・向上に役立つ  
エクササイズを紹介するシリーズ。  
締めくくりは歩くための筋力アップに効果的な  
トレーニングです。

寺岡 かおり (てらおか・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

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 スプリットスクワット

バランスが  
とりづらい場合は、  
前の足のかかとはい  
上げなくても良い



- ① 壁を左側にして立つ。
  - ② 壁に左手をつき、左足を前に出す。
  - ③ 両足のつま先を立て、ゆっくりと腰を落とす。
  - ④ 壁を右側にして立つ。
  - ⑤ 壁に右手をつき、右足を前に出す。
  - ⑥ 両足のつま先を立て、ゆっくりと腰を落とす。
- ◎ 1 セット 5 回

できれば後ろの足の  
下腿 (膝から足首) が床と  
平行になるように



## 地域・ブロック・班の活動

健康カフェにも  
大勢の参加♪

西部Ⅱブロック



熊谷さん(写真中央)のリードでタオル体操

西部Ⅱブロックでは、5月に防災をテーマにした学習会を人來田コミュニティセンターで開催しました。みやぎ生協から講師を招き37名の参加でした。6月6日には同会場で健康カフェを開催。32名の方が集まり、脳トレ体操や歌など楽しい企画となりました。講師は友の会会員でもある熊谷みよ子さん。予想を上回る参加で、用意したレクリエーションの道具が足りなくなるほどでしたが、ゲームは笑いが絶えず盛

り上がりました。世話人さんが準備してくださったお茶を飲みながら、参加者からは「普段やらない身体の動かし方やおしゃべりができて良かった」との感想も寄せられました。

今回の健康カフェは10月に太白集会所で予定しています。みなさんは是非参加してみてください。

事務局次長・福岡 祥子

マジックショーに

大興奮!

名取ブロック

名取ブロックでは6月11日、「配布協力者感謝のつどい」を名取が丘やすらぎ荘を会場に開催しました。

9名の配布協力者のうち7名、事務局の福岡祥子さん入れて8名の参加でした。会員によく読まれていた「たよりの魅力はどの辺にあるのか、で話はずみしました。

今大人気のマジシャンチーム、エンジョイ・マジックのみなさんにおいでいただき、4人がそれぞれ得意のマジックを繰り広げてもらいました。ネタばれが見えそう



華麗なるマジックショー

などところもあつたりしたのもまた楽しく、見事なマジックにみんな大満足、大きな拍手を送りました。

その後豪華なお弁当をいただき散会。みなさんから「マジックが楽しかった」「これからも歩ける限り配布に協力していきたい」などの声が出されました。

名取ブロック・熊谷 郁夫

マイナ保険証の  
わらいと問題を学ぶ

若林ブロック

6月28日、若林健康友の会との共催で「知っておきたい、マイナ保険証のはなし」と題して平尾伸二事務局長からお話をしていたきました。猛暑の中15名の参加



平尾事務局長(左)の話を聞く参加者

で大変好評でした。

「今の保険証が期限切れになつたらどうなるのか?」「国民皆保険制度なのに、今更こんな面倒な、しかもトラブルが絶えないものを何で?」と疑問や不満、怒りなど参加者から出されました。

これまでの「国民皆保険制度」を支えてきた健康保険証の制度。1カ月に1度提示すれば何の混乱もなく受診できるし、更新の手間もかかりません。この制度こそ優れたシステムであることが強調されました。みんなで勉強されまし。声上げてまもっていくことが大切ですね。

若林ブロック・平間 止



ダーツで盛り上がりました

健康相談の後は

ダーツを楽しむ

第三復興住宅での健康カフェ

毎月第一土曜日に3カ所の復興公営住宅で順繰りに開催している健康カフェ。6月7日は諏訪の第三住宅で開催しました。

健康相談の後は、ボールを投げて的に貼り付けるダーツを楽しみました。

「あつ、200点(満点)だ!」などの歓声も上がり、大変盛り上がりしました。

最高点数だった方には豪華(?)賞品が進呈され、喜ばれました。

## 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                            |
|--------------|-----------------------------------------|------------------------------------|
| 7 月 23 日 (水) | 「これわた勉強会」(これが私の生きる道勉強会)<br>テーマ: 死生学について | 川崎 <sup>もとみ</sup> 磨美さん (長町病院 医師)   |
| 8 月 27 日 (水) | 知っておきたい認知症のはなし<br>～地域でともに暮らしていくために～     | 西川 <sup>なお</sup> 菜央さん (認知症看護認定看護師) |
| 9 月 24 日 (水) | 終活のはなし<br>～メッセージノートを書いてみよう～             | みやぎ生協プリエ案内センター                     |

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

※ 8 月は 24 日 (土) に開催します。



## 色あざやかなバラに心癒され

～歩ゆう会で“東沢バラ園”にバスハイク～

毎回大好評の歩ゆう会。

6 月 13 日は、山形県村山市の東沢バラ公園を訪れました。貸切バスには 40 名が乗車。車中も楽しく過ごし、バラ園に到着しました。

天気も良く、色とりどりのバラに、みなさん目を奪われたようでした。バラのネーミングも面白く、あっという間に時間が過ぎました。



バラ園を散策する参加者

真剣な表情での対局



## 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、要望にお応えし 5 月より再開しました。

現在参加者を募集しています。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



## 仙台南健康友の会 第2回

# 健康と文化のつどい



日時：11月20日(木) 11:30~16:00

会場：太白区文化センター **ららら 楽楽楽ホール**

内容：ステージ：演奏、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

※入場は無料です。どなたでも参加できます。

くわしい内容・プログラムは9月号にチラシを折り込み  
ます。



「友の会だより」が  
宮城県機関紙コンクール  
2年連続最優秀賞受賞！

「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！昨年に続き2年連続です。  
生き生きとした活動を伝える  
表紙の写真や、会員のみなさん  
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  
ようです。

引き続き、会員のみなさんと  
ともに読みやすくてためになる  
紙面をめざします。

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  
(民主医療機関連合会)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 7月号 380円 好評発売中

原発と司法

けんこう教室 直腸肛門奇形

チャリティーライブ 能登の音

お金をかけない健康法 認知症の予防①

まちのチカラ 海外編 ネパール

食と健康 子どもが食べたい魚料理

発行＝済生健康医療研究所 〒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



渡邊 兼光さん

その⑦⑦ わたなべ **渡邊** かねみつ **兼光さん**  
(いきいきすみれ班 世話人)

友の会の班会、いきいきすみれ班（太白区ひより台）で世話人をされている渡邊兼光さんをご紹介します。

生まれは仙台市。幼い頃に東七番丁から長町に移り住みました。郵政職員の研修所に就職したのち仙台中央郵便局に異動。定年まで郵便局で働きました。

退職後も郵便配達などで繁忙期の支援に出向くなど活発な渡邊さん。毎週ノルディックウォーキングに参加したり、平日は毎日ラジカステーションに出かけたりと動く

こと・歩くことに積極的です。昨年からは、山田市民センターで図書のボランティアも始めたそうです。

友の会との関わりは、班会の世話人をしていた斎藤レイさん(故人)に声をかけられたのがきっかけ。今は世話人として班会の内容の充実や会員をひろげること

に力を入れています。

いつも心がけていることは、「班会もそうですが、何かに参加するときは誰か1人誘っていく」「1日10人と会話」。班会に誘うキーワードは「病気のはなし」。

「みんな体のことや病気のことが気になる。それを専門家から教えてもらえるのが班会の魅力」と笑顔で語る渡邊さんです。

## 連載 リハビリのはなし

## その① 「言語聴覚士」とは？

菅原 愛<sup>めぐみ</sup>（長町病院 言語聴覚士）

今回から 4 回シリーズで、リハビリテーション室の各部門からお話しさせていただきます。

友の会の皆様、はじめまして。長町病院リハビリテーション室にて言語聴覚士をしております菅原愛と申します。

皆様、「言語聴覚士」を御存じでしょうか？なかなか馴染みのない名前かもしれませんが、病気や怪我などで不自由になってしまった言葉や認知機能、飲み込みや発音などに対する評価・リハビリテーションを提供する専門職です。

今回は「オーラルフレイル」をテーマにお話したいと思います。

最近、固い物をあまり食べなくなった、食欲がない、お茶を飲む時にムセやすくなった・・・ということはありますか？また、周りに

そういう人はいませんか？ オーラルフレイルとは、ムセの増加や口の渇きなど「口に関する衰え」のことです。それまで嚙めていた物が嚙めなくなり、柔らかい物を食べることが習慣になると、嚙むための筋肉を使わなくなり、結果として嚙む機能が低下してしまいます。徐々に口の機能が低下すると、食べ物の選択肢が狭まり、栄養に偏りが生じることで心身機能の低下にもつながると考えられます。

オーラルフレイルを予防するためにも、次のようなことをして日頃から口のケアをするようにしましょう！

## ①口の中は清潔に保ちましょう

虫歯や歯周病になり大切な歯を失うと、「食べる」「話す」といった大事な役割をうまく果たせなくなります。定期的にメンテナンスを行

いましょう。

## ②口・顔をよく動かしましょう

口腔機能とは、食べる機能だけでなく「話す」「歌う」「笑う」といったコミュニケーションを担う機能も含まれています。口を大きく開けて閉じるといった開口訓練、「パ、タ、カ、ラ」と連続発声するパタカラ体操、舌を上下左右に動かす運動など、口周辺の筋肉を衰えさせないようにしましょう。新聞や雑誌を声に出して読むことも有効です。

歳をとっても美味しい食事を楽しみたい、家族に健康で長生きして欲しい・・・そういった方は多いと思います。ぜひ、今のご自身、ご家族の口腔機能を確認してみて、オーラルフレイルを予防し元気に過ごしましょう！

次回は理学療法士のお話です。

(次号に続く)



## わたしのひまわり

## ◆「八十八夜」とは初夏でなく

佐々木 豊(太白区茂庭台)

昔私は通学途中で、よく「夏も近づく八十八夜」と口ずさんでいました。八十八夜とはつきり初夏と思いきや、立春から数えて八十八日目の事なんですよね。我々の頃は唱歌を学校で習ったんですが、今は授業で教えるんでしょうかね？

## ◆解決策があればいいですね

熊谷 みよ子(太白区山田)

前号に新しい役員体制と今年度の活動ポイントが載っていました。どうぞよろしくお願いします。会員数減少、会費の見直しなどはこの会も悩むところでしょう。解決策があればいいですね。

## ◆予防重視で健康法を

矢戸 次夫(太白区長町南)

75歳を過ぎ後期高齢保険となり、医療費負担が気になります。医療費を低く抑えるというより、予防を重視し病気になる健康法を見つけて頑張ります。

## ◆できる限り参加したい

菅のぶ子(太白区西の平)

いつも楽しみにしています。新緑のまぶしい季節ですね。地域、ブロックの活動等々、私もできる限り、参加したいと思っています。

## ◆久々のサッカー観戦

庄子 淳子(太白区緑ヶ丘)

先日土曜日に、久しぶりにサッカーJ2ベガルタと札幌の試合をテレビ観戦しました。雷雨での中断をはさんで試合終了間際、1点リードの仙台が札幌に1点とられて同点。大雨の中お互いよく頑張りました。でも仙台惜しかったですね。

## ◆お米の値段に驚き

鈴木 洋子(太白区西中田)

お米の値段に日々驚き。何もかも高いご時世、食べる事が大好きな私は楽しみが減っています。困ったなあー

## ◆若い人の参加を期待

千葉 友幸(太白区長町)

友の会定期総会において、今後の友の会のあり方として若い人の参加促進が取り上げられました。よりいっそう充実した会が期待されます。

## ◆私も何か伝えられるように

藤澤 律子(太白区長町)

昔、職場の先輩が「江戸っ子」で潮干狩りのことを「貝堀り」と言っていました。つけ。「シ」「ヒ」の発音がむずかしいとか、いろんなことを教えられました。私も今あんな風に、そこにいるだけで、何か伝えられるような人になりたいかなあ。

## ◆人生急がないで気楽に

柴田 信子(太白区郡山)

クレマチスの花が一枚一枚咲いていく。そんなに人生急がないで気楽に送りましょうと教えている様です。

## ◆ケヤキ並木がきれい

堀米 秀子(若林区遠見塚)

暦の上では立夏となり雨上がりの青葉通り、定禅寺通りは櫟並木が綺麗ですよ！

## ◆絵手紙教室始めました

千葉 昭子(太白区羽黒台)

少し自分の楽しみをみつけようかなと、絵手紙教室を始めました。83になり、助け合いボランティア活動を少しずつにして。

## ◆月見草に癒されて

名須川 征子(太白区袋原)

風薫る季節、道端の月見草がさわやかな風にゆれる、清らかな姿に癒されています。

## ◆豊作を願って

津田 新輔(名取市上余田)

家庭菜園にはまっています。田植えも終わり、一面「みどり」になっています。豊作になることを祈っています。

## ◆おすすめスポットをぜひ

引地 顕三(青葉区東勝山)

6月から古川勤務になります。通勤距離が数倍にのび、新たな環境に不安もあります。日々の小さな楽しみを見つけたが、焦らず馴染んでいけたらと思っています。近くにおすすめスポットを知っている方がいたら、教えてください。

## ◆梅雨の時期も楽しみなが

山崎 幸子(太白区山田本町)

梅雨入りしたということ、鬱陶しい季節ですが、雨がないと夏、水不足になってしまいますし、紫陽花なんかも楽しめる時期ですので、必要な時期と思って過ごせたらと思います(笑)

## ◆頭の体操で、パズルを

木村 淳子(太白区長町)

頭の体操でパズルをやっています。おもしろいですね。

## ◆私たちの願いを一票に

柳澤 貞子(太白区羽黒台)

今年の夏は選挙の時期でもあります。依然として続く物価の高騰にまったく見合わないままの年金の支給抑制、絶対安全という保証のない女川原発の再稼働の強行。私たちの暮らしの中で直面する多くの問題を解決していくためには、選挙を通じて主権者として意思表示をし、しっかりと行うことがとても重要です。私たちの暮らしをより良くしていくためにも、この機会に私たちの想いを票に託していきましょう。

## ◆梅雨入りのとたんに猛暑

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

先日、東北地方も梅雨入りしたとニュースでやっていましたが、途端に晴れマーク。しかも気温も30度超え。仙台の梅雨は寒い日もあるので、こそつと石油ストーブを出しっぱなしにしてましたが、予報を見て片づけました：

佐藤 誠子(太白区長町)

ちぎり絵



山田 英子(太白区長町)

ちぎり絵



今野 慶子(太白区長町)

絵手紙



## 川 柳

物価高 消費税は

スマホさえ年を取るとは

ややこしい

山口 和男(太白区萩ヶ丘)

庄子美津子(若林区大和町)

絵手紙



荒木 優子(太白区門前町)

絵手紙



菊地 力治(太白区長町)

絵手紙



浅野 伸一(太白区旗立)

切り絵

# 友の会パズル

A～Eまでの文字を並べてできる言葉は

「ヨコの力ギ」

- ①ネズミの仲間。ペットとして飼われることが多い。
- ②日用品や食料品等を貯えておくこと。在庫品。
- ③和装の際に足に履く衣類。
- ④トンビの正式名称。
- ⑤春・夏・秋・冬の季節。
- ⑥赤かぶに似た赤紫色の西洋野菜。ミネラル・ビタミンが豊富。
- ⑦軸が太く弾力に富んだ歯ごたえが特徴のきのこ。
- ⑧空が雲で覆われている状態。
- ⑨スズメよりひと回り大きい小鳥。漢字では「百舌鳥」。
- ⑩別名は「かぶら」「すずな」等、春の七草として知られる根菜。
- ⑪海上に浮かべて目印として用いる。遊泳禁止区域を知らせるオレンジ色の玉など。
- ⑫枝豆で作る宮城県を代表する郷土料理。
- ⑬水分豊富な夏の果物。東北では河川の水をせき止めたり、蓄えたりするために作られた
- ⑭尾花沢が産地として有名。
- ⑮憲法26条には「〇〇教育はこ

れを無償とする」と定められています。

「タテの力ギ」

- ①暑さに強い熱帯性の植物。ハワイの花として知られる。
- ②日用品や食料品等を貯えておくこと。在庫品。
- ③和装の際に足に履く衣類。
- ④トンビの正式名称。
- ⑤春・夏・秋・冬の季節。
- ⑥赤かぶに似た赤紫色の西洋野菜。ミネラル・ビタミンが豊富。
- ⑦軸が太く弾力に富んだ歯ごたえが特徴のきのこ。
- ⑧空が雲で覆われている状態。
- ⑨スズメよりひと回り大きい小鳥。漢字では「百舌鳥」。
- ⑩別名は「かぶら」「すずな」等、春の七草として知られる根菜。
- ⑪海上に浮かべて目印として用いる。遊泳禁止区域を知らせるオレンジ色の玉など。
- ⑫枝豆で作る宮城県を代表する郷土料理。
- ⑬水分豊富な夏の果物。東北では河川の水をせき止めたり、蓄えたりするために作られた
- ⑭尾花沢が産地として有名。
- ⑮憲法26条には「〇〇教育はこ

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

解答欄

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

## ▼前回の解答

「シオヒガリ」

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| ① | E | ② |   | ③ |
| オ | リ | ガ | ミ | ミ |
| ガ | ー | キ | ズ |   |
| イ | ナ | カ | バ |   |
| ウ | メ | レ | キ | A |
| コ | ー | ヒ | ー | ヨ |
| ギ | ジ | エ | オ | ウ |

## 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。直接お持ちいただいたいても結構です。

ひとつ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8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。

◎5月号のパズルには41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)

- ◎木村 静子(太白区長町)
- ◎菅原 真璃子(若林区若林)
- ◎鈴木 登和子(太白区郡山)
- ◎鈴木 洋子(太白区西中田)
- ◎知久 昌子(太白区長町)
- ◎津田 新輔(名取市上余田)
- ◎名須川 征子(太白区袋原)
- ◎成田 律子(太白区茂庭台)
- ◎藤澤 律子(太白区長町)
- ◎柳澤 貞子(太白区羽黒台)

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「水色の白鳥」



## 聴診器

保育園の親子遠足で懇談した時のこと。自己紹介で『お母さん(自分)のストレス解消法を教えてください』というお題があったので、その内容を少しご紹介します▼「パンをつくる」「好きな音楽(韓国のグループ)を聞きながら踊る」「寝る」「晩酌」…。短時間でも他のママたちのことが知れて楽しい場となりました。ちなみに私「裸足で芝生を歩く」ことが大好きです。綺麗な芝生をみつけると興奮し即裸足に。『アーシング』という、自然(大地や海など)に直接触れることで体内の電気を放電してバランスを整えるという健康法のひとつです。健康のためというより、単純に気持ちいいから続いている趣味のひとつです。裸足に限らず手で砂や土・木・水などに触れるでもOKの簡単なストレス軽減法です▼さて、懇談会で一番多かったストレス解消法は「友だちとしゃべる!」でした。お金もかからない健康法ですね。自然とつながるアーシングもおススメですが、おしゃべりは人(社会)とのつながりを深める有効な活動なのでしょう。みなさんのストレス解消法(たのしみ)は何ですか?

(福岡 祥子)