



対局中はみなさん真剣な表情（手前中央が古澤さん）

コロナの影響などで参加者が減少し、4年前に休止を余儀なくされた囲碁・将棋倶楽部。友の会会員の要望も高まり、今年5月に再開できました。

8月は夏休み期間だということもあり、小学生も親子で参加してくれました。

対局中はみなさん真剣な表情。終わると笑顔に戻ります。

参加者の古澤功三さんは今年91歳。「囲碁や将棋は頭の体操になり、集まってみんなとお話すること、気分も若返ります」と笑顔で話してくれました。

※囲碁・将棋倶楽部は第1・第3木曜日の午後1時から、よしの亭で開催。見学も受け付けています。

南
台
仙
健
友
の
会

友の会だより

第 269 号

2025 年 9 月 9 日

仙台南健康友の会

健康と文化のつどい



日時：11月20日（木）11：30～15：30

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：太鼓、箏演奏、腹話術、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

※入場料は無料です。どなたでも参加できます。

くわしくは折り込みのチラシをご覧ください。

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

未来に核兵器は残せない

—原水爆禁止 2025 年世界大会(広島)に友の会から代表を派遣—



宮城県の代表団のみなさん
(8月4日。後方は原爆ドーム)

8月4日から6日まで広島で開催された原水爆禁止2025年世界大会に、仙台南健康友の会から渡邊兼光さん(太白区ひより台・いきいきすみれ班世話人)を送りました。また、長町病院から菊池知希さん(検査室)が参加しました。

友の会代表の渡邊兼光さんの感想をご紹介します。(菊池知希さんの感想は折り込みの「病院だより」に掲載しています)。

また、今年発刊予定の「次代への記憶 第9集」にも掲載予定です。

核兵器のない社会を一日も早く

渡邊 兼光 (太白区ひより台)



このたび、広島で開催された原水爆禁止世界大会に参加いたしました。「私なんぞでいいのか?」と、おこがましいという気持ちもありました。しかし友の会で代表を送るということだったので、せっかくのチャンスなので一員に加えていただいた次第です。

何分にも宮城県代表団では最高齢であり(被爆者の木村緋紗子さんと同年齢)、体調をくずすのが心配の最たるものでありましたが、猛暑の中でもなんとかスケジュールについていけました。

木村緋紗子さんの姿に 頭の下がる思い

見学した所はかなりございました。原爆ドームでは原爆の破壊力を実感しました。平和資料館では、爆発時の時間(8時15分)のまま止まった時計が印象深かったです。同行された宮城県原爆被害者の会会長の木村緋紗子さんから聞いた被爆体験の証言は、最も心に残りました。これまでも他の媒体で読んだことはありましたが、木村さんの自宅のあった付近の袋町公園での証言は、80年たった今日でも生々しく聞くこと

ができました。

木村さんは被爆時は8才でしたが、多少物心がついていた年頃で悲惨な状況は脳裏に焼き付いていることでしょう。80年後にいたる現在も、日本だけにとどまらず世界中に核廃絶を訴え続ける姿には頭が下がる思いです。一日も早く核兵器のない社会を実現しなければと思いました。

以上、簡単ですがご報告にかえさせていただきます。

送り出してくださった多くの友の会員のみなさん、どうもありがとうございました。

がとうございました。



みなさんからの折り鶴は千羽鶴にして、平和記念公園に献納しました。(写真は長町病院代表の菊池知希さん)

御礼

今回の代表派遣にあたり、219名の方から約22万円の募金をお寄せいただきました。さらに、折り鶴等のご支援も多くの方からいただきました。みなさまのご協力に心から感謝いたします。

折り鶴は千羽鶴にして、広島市の平和記念公園に献納してきました。

また、仙台「平和七タ」にもみなさまからの折り鶴を提供いたしました。

仙台南健康友の会

10月～11月は「友の会仲間ふやし月間」

地域にひろげましょう、友の会の輪



全国の「共同組織」（友の会や医療生協組合の仲間の総称）では、毎年10月～11月を「共同組織強化月間」として、会員を増やしたり、『いつでも元気』を読んでくださる方を広げたり、各地域で健康講座などを開催する活動にとりくんでいます。

仙台南健康友の会でも長町病院やつばさ薬局など民医連（民主医療機関連合会）といっしょに、「仲間ふやし月間」としてとりくみます。

ごいっしょに健康づくりの輪を広げましょう！

みなさんへのお願い

- ① お知り合いに友の会への入会をご案内ください。
- ② 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。
- ③ 「健康講座」や「健康相談会」などを開催する地域もございます。ご参加ください。（詳細はお問い合わせください）

あなとも元気な仲間をひろげよう

いつでも元気

2025 10月号 380円 好評発売中

歴史の岐路で

認知症が気になるあなたへ(下)

夢をかなえる分身ロボット

世界に医師を派遣 キューバ

まもりの力 宮城県南三陸町

食と健康 楽しく食べよう糖尿病

発行：民主医療機関連合会 〒113-0034 東京都文京区東池袋2-4-6 平和会館センター8階 電話：03-5642-2526 FAX：03-5642-5657

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 022-248-6702

ご存じですか？
あなたの街の病院がいま危機的状況なのを！！

地域医療はもう崩壊寸前です

1. 診療報酬は公定価格です。しかし物価・賃金の上昇に対応して診療報酬が上がっていません。
2. 結果、多くの病院は深刻な経営難に陥っています。
3. また、医療・介護に従事する数多くのスタッフの賃金を、他産業と同じように上げることが難しくなっています。
4. 物価・賃金の上昇に適切に対応した診療報酬の仕組みが必要なのです。

このままでは
ある日突然、病院がなくなります

署名にご協力ください

署名は政治を変える大きな力です。折り込みの署名にご協力ください。記入されたら、添付されている返信用封筒でお送りいただくか、長町病院、または仙台南健康友の会にお届け願います。

ろに応分の負担をしてもらうのは、当然の原則です。国民の命と健康をまもるためにも、いまこそ「地域医療を守れ！」の声を地域から大きくひろげていきましょう。

いま、全国で病院や診療所の閉鎖が相次いでいます。まちの医療機関がなくなれば住み続けることが困難になり、地域社会・経済などにも大きな影響が出ます。

医療機関の困難のおもとは、政府の低医療費政策にあります。医療機関の収入である「診療報酬」は原則「全国共通の公定価格」ですが、とりわけ安倍政権以降実質切り下げが続いてきました。いまや公立病院の9割、全体でも約7割が赤字と

なっています（2024年度医業利益調査）。

地域医療崩壊にストップを！

このままの状況が続けば、さらに医療崩壊が加速し、必要な時に受診できる地域の医療機関が消えてしまいかねません。

予算がないわけではありません。軍事費は5年で2倍に、そして大企業の内部留保は600兆円を超えています。予算の使い道を変えさせるとともに、利益を上げているところ

誰もが安心して医療を受けられる社会に

地域医療を守るための署名にご協力ください

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

お口のエクササイズ ～正しいフォーム

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 正しい姿勢になるための 準備運動



- ①両足を肩幅に開いて立ち、両腕をまっすぐ前へ伸ばしてタオルを持つ。
- ②ゆっくりと息を吸いながら両腕を頭の上まで持ち上げる。
- ③ゆっくりと息を吐きながら①の姿勢に戻る。
- ④横隔膜の動きを意識しながら②～③を10回ほど繰り返す。
- ⑤②の姿勢から、息を吐きながら両肘を伸ばした状態で上半身を右側へゆっくりと倒す。
- ⑥②の姿勢に戻り、息を吐きながら両肘を伸ばした状態で上半身を左側へゆっくりと倒す。

※回数にこだわらず、毎日続けることが重要

うちでも
元気



「老化は口から始まる」って知っていますか？
「発音がはっきりしない」「食べこぼしやむせることが増えてきた」
などの症状は、お口の老化が始まっているサインです。
お口の健康を保つエクササイズを3回にわたってご紹介します。
まずは口腔機能維持のために必要な正しい姿勢と
呼吸から始めましょう。



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。

③ 正しい舌の位置と トレーニング

舌全体を上顎に吸い付けた状態を5秒間維持したあと、ぽんっとなるように勢いよく舌を下ろす

※ 20回程度を1日2回

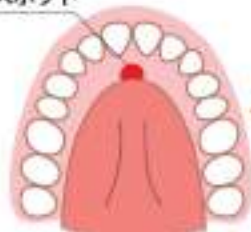


舌全体を上顎にきちんと
吸い付けて行うことで、
徐々に筋力がついてくる

〈正しい舌の位置〉

舌先が上の歯の内側 (スポット部分) に触れており、舌全体が上顎に付いている状態

スポット



上の歯の内側

正しい
舌の位置を
常に意識する

② 正しい座位姿勢と 鼻呼吸

- ① 骨盤を立てて坐骨で座り、背筋を伸ばして肩の力を抜き顎を引く。
- ② 口を閉じて、鼻でゆっくりと20～30秒間ほど呼吸する。



地域・ブロック・班の活動

マジックショーで

楽しく交流♪ 長町ブロック



華麗なるマジックに会場から歓声

に話し、困った事や苦労話はあまり出てきませんでしたが、皆さんがそれなりに元気にたより配達をしている様子が伺えました。

長町ブロックでは、担当者が配達できなくなった時は、代わりの方・他の方が配達するように努力しています。

今後も手配りと声掛けをして多くの会員さんと繋がっていったらと思います。

事務局次長・長澤 絹代

「あきらめない

腰痛講座」を受講

名取ブロック

名取ブロックでは年に4回学習会、つどいを開催しています。今年度は7月に健康体操、9月につばさ薬局から講師を招いての学習会、10月には名取市議会議員との懇談会、11月には名取原水協と共催の「平和のうたごえ」を企画しています。

第一回目は7月23日、名取が丘のやすらぎ荘を会場に、友の会事務局次長の福岡祥子さんを講師に「あきらめない腰痛講座」を開催。9名が参加しました。腰痛に悩んでいる方は多くいますが、そ

の原因の多くにストレスが与していること。犬や猫が背骨を反らす・曲げる動作は生き物が自然に持っていた「自己調整法」であることなど、様々知ることができました。最後に腰痛体操としてヨガをして終了しました。

名取ブロック・熊谷 郁夫



これは猫の「自己調整法」

健康相談会で

身体のチェックを

ふれあい健康サロン富沢

ふれあい健康サロン富沢では年に一回、健康相談会を開催しています。7月24日は庄文亭を会場に実施し、15名が参加しました。

この日は長町病院からも職員が5名参加。看護師の我妻麻衣さん、菊地愛理沙さんがていねいに問診し、日頃の生活習慣についてもアドバイスを。さらに、片足立ちチェックでは作業療法士の後藤里美さんがバランスを評価してくれました。

最後のコーナーでは看護師

の中尾優子さんが塩分チェック・フレイルチェック・認知症初期症状の判定とアドバイスをしてくれました。友の会からは保健部の安斎キヨ子副会長、清水幸子さんが各種測定に協力。

参加者のみなさんは健康意識が高く、非常に元気で活気のある雰囲気でした。「家で測るとこんなに高くないんだけどね・・・」と血圧測定後の話題でも笑顔がみられた健康相談会でした。

事務局次長・福岡 祥子



血圧測定と問診をする看護師

毎月続けて100回目

憲法カフェinもぐもぐ



話題は多岐に渡ります

若林区石名坂の「軽食喫茶もぐもぐ」を会場に開催している「憲法カフェinもぐもぐ」は、7月で100回目となりました(初回は2016年1月)。毎回、「憲法と表現の自由」「憲法とジェンダー平等」「憲法と公教育」「参政党の憲法案」など、さまざまなテーマで開催しています。

平尾伸二事務局長が資料をもとに話題提起し、参加者が自由に発言するという形式です。毎回いろんな発見があり、とても勉強になっています。これからも継続していきたいと思っています。

石川 智子・若林ブロック

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
9 月 24 日 (水)	終活のはなし ～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
10 月 22 日 (水)	いつまでも健康に歩くための靴の大切な話	大友伸太郎さん (理学療法士)
11 月 26 日 (水)	世界に一つだけのキーホルダー作り	おひさまの杜保育園 保育士 (予定)

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：022-248-6702)

○ 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。

社会人・学生などのボランティアが協力してくれています。

毎月第 3 土曜日 10:00～12:00

よしの亭にて



「少し心が軽くなりました」などの感想

～地域公開講座で認知症をテーマに学習～

毎月好評の地域公開講座。8 月 27 日は認知症看護認定看護師の西川菜央さん(仙台西多賀病院)を講師に、「正しく知ろう、認知症」というテーマで学習しました。

西川さんは「物忘れ」と「認知症」の違いや「認知症の症状と接し方」など、DVD 上映やクイズ・体操などもまじえながら、わかりやすく話してくれました。

最後に、心配な時の相談先や利用できるサービスなどの説明がありました。参加者からは「認知症に関して漠然とした不安を持っていましたが、お話を聞いて少し心が軽くなりました」などの感想が寄せられました。



身体を動かしながら
楽しく学びました



草取りする
ボランティア

「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。

年内の長町うたごえ喫茶の予定

- ・ 9 月 29 日 (月)
- ・ 10 月 29 日 (水)
- ・ 11 月 19 日 (水)
- ・ 12 月 22 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

学び、県内の経験を交流し合う

宮城民医連共同組織活動交流集会に100名を超える参加



多彩な実践発表に拍手を送る参加者

2年に1度開催の「宮城民医連共同組織(友の会や医療生協などの総称)活動交流集会」。15回目となる今回は8月28日(木)、宮城厚生福祉会「田子のまち」(宮城野区福田町)を会場にオンライン併用で開催されました。2020年以降はコロナの影響で集まることができなかつたため、今回は6年ぶりの集合開催。オンライン含め100名を超える参加が

ありました。仙台南健康友の会からは役員・専門部員・ボランティアなど19名が参加しました。

学習講演は、「NPO法人ゆいまる開設から5年目を迎えて」。山梨で助け合いの活動などに取り組んでいる、NPO法人ゆいまるの都築紀子さんの話を聞きました。法人格を得し、有償運送事業(移送サービス)にも取り組んでいる経験を聞き、私たちが将来的には取り組みたいと思いました。

双方のやり取りに

「新鮮に感じた」との声

後半は各共同組織から7つの実践発表。仙台南健康友の会からは鎌田弘美さん(ほっと亭副代表)が「高齢者配食サービスほっと亭食事アンケート調査結果と地域コミュニティの紹介」というテーマで発表しました。参加した湊邦造さん(長町ブロック)は「これまで仕事などで参加した会議は一方通行で話を聞くだけのものが多かったですが、今回のように意見を交換し合うやり方は新鮮に感じました」と話してくれました。多彩な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

第8回 写真コンクールに応募しませんか？

♪ 応募要項 ♪

- 応募期限 **10月17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11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。



昨年の特賞受賞作品
「私も連れていって!」
塚本 令子さん(四郎丸落合)



その⑦⑧ ^{かのう あつこ} 叶 篤子さん (太白区富沢)



叶 篤子さん

友の会の「あいみ班」の世話役などで活躍する叶篤子さんをご紹介します。生まれも育ちも仙台。設計事務所働き、退職後にその時にお世話になった保育所の事務仕事を手伝うこととなりました。仕事を辞めてしばらくして、友の会副会長(当時)の佐々木京子さんから友の会への入会を勧められ、入会。「友の会だより」に目を通す中で、所属する新日本婦

人の会(新婦人)の中でも友の会の集まりを持ちたいと考えました。そして、地域の新婦人の班3つ(あゆみ班・いずみ班・南班)の頭文字をとり、「あいみ班」をスタートさせました。毎月集まり、脳トレや学習など行い、そして先日は麻雀も楽しみました。「アンテナをいろんなところに張り、一人も取り残さず、みんな幸せになれるようにしたい」と話す叶さん。最後に「長町病院北棟5階の『メディカルフィットネスのびのび』に通っています。適度な運動で体調も維持でき、お勧めですよ」とアピールしてくれました。

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、今年度の会費の納入がまだの方は、早めの納入にご協力願います。

郵送の方で納入がまだの方には、振込用紙を同封しています。

振込用紙が必要な方は、ご連絡いただければお送りします。

また、友の会室でも納入を受け付けております。

なお、経済的事情等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。

※友の会室は、長町病院北棟の玄関入って正面の部屋です。

連載 リハビリのはなし

その② 腰痛のウソ・ホント? ~最新研究からわかったこと~

^{しゅんすけ} 齋藤 俊輔 (長町病院 理学療法士)

友の会のみなさん、こんにちは。連載②は理学療法士(P.T)からのお話です。テーマは「腰痛のウソ・ホント? ~最新研究からわかったこと~」です。

国民の8割が一度は経験するといわれる腰痛。最近の研究では、「姿勢を正せば治る」「安静が一番」といった従来の常識が、必ずしも正しくないことが明らかになっています。

腰痛の2つの区分

腰痛は大きく2つに分けられます。一つは、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、圧迫骨折など、画像検査で原因が明確に特定できる「特異的腰痛」。これらは全体の約2割を占め、医療機関での診察・治療が必要です。もう一つが、原因が特定できない「非特異的腰痛」で、実は全

体の8割以上を占めます。こちらでは、身体的な問題に加え、ストレス、睡眠不足、過度の安静、「痛みへの恐怖心」など心理社会的な要因が複雑に関係しています。

たとえば「姿勢が悪いと腰痛になる」と思われがちですが、実際には姿勢が悪くても腰痛がない人もいれば、姿勢が良くても腰痛を抱えている人もいます。無理に「良い姿勢」を保とうとすることで逆に筋肉が緊張し、かえって痛みが出ることもあります。また、「安静が第一」と考えて動かない期間が長くなると、筋力や柔軟性が低下し、慢性化を招くおそれもあります。

正しく、無理なく動くこと

改善のカギは「正しく、無理なく動くこと」。ウォーキングやインナーマッスルを鍛える運動、ヨガやピラティスなど、なめらかな動きを意

識したトレーニングは、腰への負担を軽減し、再発予防にもつながります。

さらに、慢性的な腰痛では、腰そのものよりも「脳の痛みの感じ方」が過敏になっているケースもあります。これは「慢性痛」と呼ばれ、身体に明確な異常がなくても痛みを強く感じる状態です。慢性痛の対処には、運動療法に加えて、十分な睡眠、ストレス管理、生活習慣の見直しといった心身両面からのアプローチが重要となります。

腰痛に対しては、「痛いから動かない」「異常があるから治らない」といった思い込みを見直し、多角的に捉えることが大切です。正しい知識を身につけ、自分の体と丁寧に向き合うことが、改善・予防の第一歩になります。

なお、強い痛みやしびれ、日常生活に支障をきたすような症状がある場合は、自己判断せずに迷わず医療機関にご相談ください。

今回は作業療法士のお話です。

(次号に続く)

わたしのひまわり

◆受賞おめでとうございます

猫のこま(太白区鹿野本町)

機関紙コンクール2年連続

受賞おめでとうございます。

毎回楽しく読んでいます。ス

トレス解消法はやつぱり友だ

ちとしやべることです。朝9

時からのラジオ体操のあと

おしゃべり、一日分話したと

言いつつ解散、草取りをしな

がら近所の方と話し学校帰り

の小学生と話すことです。た

だし陰口厳禁です。

◆ちぎり絵を始めたものの

青木 貴美子(太白区日本平)

絵心もなく、手先も不器用

なのに、ちぎり絵を真似して

やり始めましたが、なかなか

上手いきません。みなさん

「わたしの作品」とてもすば

らしいですね。



◆「私の作品」楽しみに

富田 登志子(太白区郡山)

「わたしの作品」皆さんと

てもお上手ですね。楽しみに

見えています。

◆ロマンはいずこへ

佐々木 豊(太白区茂庭台)

今年の十五夜はいつなのか

な？私の小さい頃は、月ではう

さが餅つきをしていると教

わり、本気で信じた事も。そん

なおとぎ話の題材だった月に、

ロケットが行く時代。いったい

ロマンはいずこへ。

◆表紙の大きな写真が素敵

熊谷 みよ子(太白区山田)

「友の会だより」の表紙の大

きな写真が素敵と思つてまし

たが、表彰状をいただいたそう

でおめでとうございます。会員

の活動状況もよく表現されて

いる点と、ためになる勉強会の

様子なども掲載されている点

が良かったのだと思います。

◆あわてずゆつくりと

佐藤 洋子(太白区袋原)

最近年齢とともに体の動き

が鈍くなったのを感じる。で

も、焦ることない、これで良い

のだと自分に言い聞かせて、あ

わてずゆつくりことを進めて

いる。

◆いつも読んでます

高橋 翠(太白区長町)

いつもおばあちゃんの家で

読んでます。

◆診察で気になったこと

菅のぶ子(太白区西の平)

ちよつと気になったことが

ありました。病院の先生によ

り、パソコン画面だけ見なが

ら説明です。やはり患者の目

を見ながらの診察が安心でき

るなあと思いました。皆様は

いかがでしょうか？

◆熱中症にご注意を

松元 弥子(太白区郡山)

そろそろ梅雨明けらしいの

ですが、熱中症にかかる人が

昔よりすごく増えているよう

です。猛暑という言葉も、昔は

聞くことがなかったのにね。

◆猛暑で部活もできず

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今年の夏は猛暑が続いてい

ます。息子の中学校でも夏休

みの部活が暑すぎてほとんど

できていないようです。うか

つに外出できないくらい暑

さ、大変な世の中になったも

のです…

◆物価高騰で生活大変

アワチャン(太白区西中田)

6月から続く暑さに終わり

の見えない物価高騰。頼みの

備蓄米放出も、思つてたほど

価格下がらず。生活しづらい

今夏です。

◆毎号楽しく読んでます

千葉 友幸(太白区長町)

宮城県機関紙コンクールで

2年連続最優秀受賞おめで

とうございます。多彩な記事、

ホツとできる写真の数々、文

字の大きさ、全ページカラー、

手触り感、どれも他に類を見

ません。毎号楽しく読んでお

ります。

◆まるで職人技！

平山 澄子(太白区長町)

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」を拝見してビックリ

仰天！まるで職人技ですね。

素晴らしい作品です。見とれ

てしまいました。

◆世界平和を祈って折り鶴を

中里 朋子(太白区長町)

今年は夫が折り鶴をたくさ

ん折ってくれています。最初

は慣れない手つきでしたが、

今では上手になりました。折

り鶴に「世界平和」を祈って！

◆朝ドラを楽しみに

千葉 昭子(太白区羽黒台)

朝ドラ「あんぱん」、毎朝楽

しみに観てます。やなせたか

しさん作詞の「手のひらを太

陽に」、子ども時代からの愛唱

歌でした。

◆子どものためにがんばります

成瀬 真衣

(ケアステーションながまち)

今回のクロスワードの答え

は子どもが夏に欲しいものに

なっています。子どもが喜ぶの

であれば、がんばります。

◆考えることを大切に

三島 範子(太白区茂庭台)

毎月読んでいます。読んで読

んで読んで、繰り返しても言葉

が思い出せません。でも、パズ

ルは頭の刺激になります。健康

講座では誰かに話しかけるよ

うにします。みんなで考えるこ

とを大切にしたいですね。

◆米の育ちが心配

齋藤 信幸(宮城野区原町)

今年は異常な暑さで水稲の

育ちが悪いようです。少しぐら

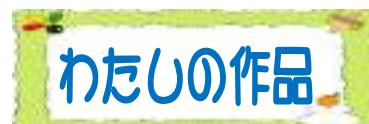
いの雨では水位が上がらず、回

復がむずかしいようですね。

はなみずきの小林信雄さん

による作品「ペンギン」



菊地 力治(太白区長町) **色紙絵**庄子 美津子(若林区大和町) **絵手紙**佐藤 誠子(太白区長町) **絵手紙**

川 柳

◆トランプの関税弾は
リスクあり

◆日本人 気になる言葉
ファーストバ
山口 和男(太白区萩ヶ丘)

山田 英子(太白区長町) **絵手紙**塚本 令子(太白区四郎丸) **ちぎり絵**

(わたしのひとこと続き)

◆ぜひ習いたい

佐藤 のり子(太白区羽黒台)
「はなみずき」の小林信雄さん
が作った「水色の白鳥」、とても
素敵ですね！教えていただくことは
できないのでしょ
うか？私は毎年友の会に鶴を
折って持っていくしかできな
いので、ぜひ習うことができました。
いいなあと思いました。

◆「聴診器」面白く読む

山崎 幸子(太白区山田本町)
今月の聴診器、同世代の方の
記事で、面白く読みました。

◆ガザに野菜を届ける募金に

伊藤 友子(青葉区東勝山)
終戦から80年、この夏被爆
者やICAN(核兵器廃絶国際
キャンペーン)の方々から話を
聞く機会があり、平和について
考えさせられました。当たり前
だと思っていた平和が当たり
前でなくなっています。何をす
べきか考えながら、まずは「ガ
ザに野菜を届ける」活動に献金
しました。

◆健康と文化のつどい楽しみに

高橋 啓子(太白区青山)
11月の健康と文化のつどい
を楽しみにしております。

◆あとどれぐらい子どもと

パグ(若林区若林)

子どもが小さい時は、夏休みに
カブトムシやクワガタムシ
採りに山へ出かけました。今年
の夏は、大好きなロックバンド
のコンサートへ行くのが楽し
みです。あとどれぐらい私に付
き合ってくれるのだろうか？

◆パズルは脳トレにいい

秋保 隆(太白区秋保町)

いつもお世話になっていま
す。毎日暑い日が続きますが、
身体に気をつけてください。パ
ズルはちよつと脳トレにいい
ですね。この暑い月に頭の体操
ができてます。

◆暑さ寒さも彼岸まで

佐藤 誠子(太白区長町)

みなさん、夏負けしてません
か？9月は涼しい風が吹くこ
ろなのに、今年はまだ真夏日が
続いています。虫の鳴く声もま
だ小さいですね。花も立ち枯
れ、毎日をやってても咲く花も
枯れてます。暑さ寒さも彼岸ま
でという言葉があります。身体
に気をつけていきましょう。



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秋に咲くオレンジ色の花で、強い芳香を放つ。

⑤もち米を原料とするアルコール度数14%前後の調味料。

⑥食事を煮炊きして調理すること。

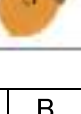
⑧煙・炎に含まれる炭素の黒い粉末。

⑩空に浮かんでいる水滴や氷の粒が集まってできたもの。

⑫自動車などの点滅式の方法指示器。

⑭弓矢を命中させる標的。

とつである温泉地。
「タテのカギ」
①駅の構内で新聞などを売る小さな店。
②広島県を代表する銘菓「〇〇まんじゅう」。
③甘露煮やごはんなど、様々な料理に使われる秋の味覚といわれる果実。
④仰いで風を起こし、涼をとるための折り畳める道具。
⑦年下の女性のきょうだい。
⑨10月の第2月曜日は〇〇〇〇の日。
⑪タイヤに穴があくこと。
⑬雨・雪・日光などを防ぐためにかぶったり、さしたりするもの。

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

解答欄

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

▼前回の解答

「カブトムシ」

①	D	②	③		
ハ	ム	ス	タ	ー	
イ		④ C	ト	ビ	⑤ E
⑥				エ	キ
ス		⑧	⑨		
⑩	⑪ B		⑫	⑬	
カ	ブ		ズ	ン	ダ
⑭		A		⑮	
ス	イ	カ		ギ	ム