



迎春



おいで
太白区生出で農業を営む佐藤
龍朗さん（元長町病院臨床検査
技師）宅で、毎年恒例となつてい
餅つき会を開催。約30名が集ま
り、子どもたちは初めて握る杵の
重さにびつくりしながら、大人と
いっしょに餅をつきました。

出来立て熱々の餅は、あんこ・
きなこ・ゴマをまぶしたりお雑煮
に。自分たちでついた餅の味は格
別で、みんなで美味しくいただき
ました。

天気にも恵まれ、みなさんおな
かも心も満足して帰られたよう
でした。

今年一年も、良い年にしていき
たいですね。



2026
Happy new year

南
台
仙
健
友
の
会

友の会だより

第271号

2026年1月13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

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。
「気分がふさぐニュースが多すぎる」「モヤモヤすることばかり」、そんな思いの方が増えていると思いませんか？友の会だより昨年11月号の「私のひとこと」に、「先行きを照らす『健康友の会』に明日を見る。内容が充実し、心の葛藤を静めてくれる。素晴らしい抛りどころ、オアシスです」と、大変うれしい声がありました。

週4回作り立てのお弁当を届けてくれる「高齢者配食サービスほつと亭」の活動。庭木のせん定、草刈り、家の片づけなど、困りごとを受けてかけめぐる「助け合いの会」の活動。「戦争やめて！」と毎週水曜日にまちかどで声を上げ続けている「ながまちスタンディング」などなど。そこにまわりを包み込む、人の温かさ、未来への希望があります。今年も明るく楽しい、笑顔のあふれるの友の会活動にしていきたいと思います。



毎回笑顔の花が咲く
「お茶っこ会」



うま年生まれ 私の抱負



あきこ 千葉 昭子さん
太白区羽黒台

健康に感謝しつつ過したい

今年の2月で84才。坪沼の小関ファームの一角に畑を借り、木漏れ日の曲がりくねった坂道を車を走らせ、春は隣の雑木林の鳥のさえずりを、夏はわたる涼しい風、秋は木の葉の舞い散る音を聞き、終日無心に土にまみれて過ごす。また、教会へボラ

ンティア活動に。年の割に忙しい毎日。車は大事な私の足です。友の会だよりの「私のひとこと」は疎遠になりがちな友人へ発信ともなり、なるべく投稿しています。

今年も健康が与えられて生かされていることを感謝しつつ、過ごしたいと思っています。

山畑の樹々の風きく

山盧の忌



なかがわ しゅん 中川 俊さん
(長町病院 作業療法士)

停滞しないで進み続けたい

今年に入職15年目を迎えます。現在は回復期リハビリテーション病棟で患者さんのリハビリに携わっています。

昔から好奇心旺盛なので、多趣味で興味をもったことには何でも挑戦しています。登山・カメラ・陶芸・ランニング・筋トレ・

野球・お酒を飲むことなど、仕事も趣味も、楽しいことも面倒なことも、これからなんでも挑戦し、入院患者さんや地域のみなさんの健康づくりに貢献していきたいです。



会場にあふれる笑顔と歓声

—「2025 年 健康と文化のつどい」が 200 名を超える参加で盛会—



たいはくあうんだいこ

太白阿吽太鼓のみなさんによる勇壮な太鼓

仙台南健康友の会「2025 年健康と文化のつどい」を 11 月 20 日、太白区文化センター楽楽ホールで開催し、200 名を超える方が来場してくれました。ステージのオープニングは「太白阿吽（あうん）太鼓」のみなさんによる太鼓。勇壮な鼓動が会場に響き渡りました。続いて、友の会熊谷郁夫会長のあいさつ、長町病院水尻強志院長のあいさつ後、9 名の方々からのメッセージが紹介されました。

友の会箏サークル「和音（かずね）」は昨年が続いての登場。3 曲目の「荒城の月」は、長町うたごえとコラボで、会場最後は大抽選会。番号を発表するたびに、会場から「当たったよ！」の歓声が起こりました。入口フロアでの健康相談・耳つぼマッサージ、絵手紙やちぎり絵作品展示などにも多くの方がお越しになり、にぎわったつどいとなりました。



スマイリーチバさんの腹話術で会場は爆笑の渦に



長町うたごえのステージでは飛び入り参加も



健康相談や展示コーナーにも多くの方が



箏サークル「和音」のみなさんによる美しい箏の音色



「当たったよ！」
歓声が起こる大抽選会



ウォームの
元気アップ
体操

『いつでも元気』より転載

舌・喉の動きの 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

口を大きく開ける。
両手で頬を軽く押さえ、
口を開けた状態を維持する。

※口を開けた状態を維持することで、
舌・喉の動きを鍛えます



2

口を開けたまま、
「ラ・ラ・ラ・ラ」と
ゆっくり30秒間続ける。
テンポアップして、
「ラ・ラ・ラ・ラ」と
30秒間続ける。



顎がうごかないように
舌を大きく動かす



うちでも
元気



- 嚥下機能が低下すると、食事から栄養を十分に摂れなくなり
体力や認知機能の低下につながります。
嚥下機能の維持・改善には、舌と喉の動きが重要になります。
発声の訓練を併せて行うとさらに有効です。

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

3

口を開けたまま顎が動かないように
手で頬を軽く押さえ、
もう片方の手を喉仏にあてる。
喉仏が動いているのを感じながら、
「カ・カ・カ・カ」と
ゆっくり30秒間続ける。
テンポアップして、
「カ・カ・カ・カ」と30秒続ける。

カ

喉仏が動いているのを感じながら、
はっきり発音する



4

最後に「ラ」「カ」を交互に行う。
顎が動かないように
手で頬を軽く押さえ、
もう片方の手は喉仏にあてる。
「ラ・カ・ラ・カ・ラ・カ」と
ゆっくり30秒間行う。
テンポアップして同じように30秒間行う。

ラ

カ



◎1日1~3回行う。

唾液が出るので、食事前に行うと効果的です。
習慣化すると良いでしょう。

地域・ブロック・班の活動

**特殊詐欺に
だまされないように**
若林ブロック



意見・質問は尽きませんでした

雪がうつすら積もる寒い朝となった12月4日、久しぶりの若林ブロックの健康懇話会を開催しました。寒い日にもかかわらず20名の参加。仙台市防犯協会連合会の後藤裕二さんを講師にお迎えして、「これって、詐欺だっちゃ！」と題して色々な詐欺のお話しを聞きました。皆さん、真剣にそして楽しく後藤さんのジェスチャーを入れたお話しに聴き入っていました。



「当たったよ！」(イントロクイズ)

うたごえは

平和の力

名取ブロック

若林ブロック・島崎 純子

名取ブロックでは昨年12月5日に「平和の歌をうたごえ」を名取原水爆禁止協議会と共催で開催しました。会場の名取が丘西集会所には約30名が集まってくれました。司会は長町うたごえの三

いるそうです。変な電話やメールが来たら、すぐに誰かに相談するか警察に連絡して下さいとのこと。

みなさん、詐欺に引っかからないように気を付けましょう！

橋吉則さん、伴奏はピアノストの金崎裕行さん、機器操作は友の会副会長の高橋賢一さんをお願いしました。

「愛に生き平和に生きる」「長崎の鐘」「夾竹桃のうた」など平和の歌を数曲歌ったあと、イントロクイズでは「豪華賞品」も用意され大いに盛り上がりました。

休憩時間に、平尾伸二事務局長が「医療崩壊ストップ」署名の訴えや『いつでも元氣』の購読の呼びかけをしました。後半は皆さんのリクエストと曲にまつわる思い出などを紹介しながら全員で歌いました。時間内にリクエスト曲をすべて歌いきり、皆さん満足した様子で帰られました。

名取ブロック・鈴木 祐子

健康チェックで

フレイル予防を

西部IIブロック

西部IIブロックでは11月28日、人來田コミュニティセンターにて健康相談会を開催しました。

はじめに長町病院小椋公樹事務局長が地域医療崩壊ストップの署名協力への感謝を述べ、「引き続き地域の医療を守



体脂肪測定を行う参加者

り住民のみなさんが安心して病院にかかれるよう国に声をあげていきましょう」と呼びかけました。

その後の健康相談では、友の会保健部や長町病院のスタッフの協力で、血圧・握力・体脂肪・片足立ちバランスなどの身体機能評価と、フレイル・認知症初期症状・塩分などのチェック表を用いて総合評価を行いました。

全体の印象として、参加者みなさんがとてもお元気で、普段から運動を意識した生活をしていること、健康的な食生活を心がけていること、坂の多い地域で足腰が丈夫で体力維持につながっていることなどを感しました。

事務局次長・福岡 祥子

「睡眠」をテーマに

健康座談会

四郎丸落合

隔月開催の四郎丸落合班会。12月11日は「より良い眠りのために」と題して座談会形式で開催しました。

福岡祥子事務局次長が資料を用意し、参加者がそれぞれの経験などを語り合う形式で進行。「私はテレビをみながら寝ている」「部屋は真っ暗にした方がいいのか」など発言は途切れることなく、「こういう形の進行もいいねえ」という声が聞かれるなど好評でした。

事務局長・平尾 伸二



話は途切れることはありませんでした

地域・フロック・班の活動

学んで食べて

楽しく交流
長町フロック



桂嶋さん(左)の話を聴く参加者

小雨混じりの12月24日、蛸薬師集会所に於いて、「お楽しみ忘年会&健康講話」を長町フロック世話人中心に30名の参加で行いました。自己紹介では「今年は体調を崩しがちだったので、来年は健康でいい年にしたい」、「友の会で楽しく活動ができた」等と話されました。恒例の「お名前ビンゴゲーム」でお目当ての賞品をゲットした後に、副フロック長で認知症介助士の桂嶋勇



みんなで身体を動かしました

隔月で開催している、郡山フロック・ベ木班。11月10日は長町病院の早坂琴絵さ

歌をうたって

楽しく体操

ベ木班

長町フロック・長澤絹代

孝さんが「認知症」をテーマにお話しました。みなさんは興味深げに、時にうなずきながら聴き入っていました。そして、お寿司と鶏団子汁をたっぷり食べながら、賑やかにおしゃべりがつきませんでした。

最後に、選抜3名の方による独唱とアンコール曲含めて4曲の素晴らしい歌声を堪能し、拍手喝采のうちに終了しました。

人(介護福祉士)を講師に健康体操を行い、9名が参加しました。会の始まりは、いつものように沼田春奈さんのキーボード演奏で「もみじ」や「北国の春」などを歌いました。歌った後は、長町病院の小椋公樹事務長が「医療崩壊ス

相談室日誌①

「子どもたちに

迷惑かけたくなくて…」



脳梗塞後のリハビリを目的に長町病院へ入院されてきたAさん(80歳代・男性)。約10年前に妻に先立たれ、一人で生活していた。子どもは二人いるが、長男は大学進学を機に上京、長女も結婚を機に上京し、それぞれ家庭を持ち首都圏で生活されている。Aさんも子どもたちに迷惑をかけたくないという気丈に一人暮らしを続けてきた。

今回脳梗塞を発症したことを機に一人暮らしを続けることが難しくなり、施設に入所することになった。近隣に住む親族は高齢の兄弟ばかりであり、施設を探すにしても協力を得ることは難しく、相談員が中心となり施設を探すことになった。しかし見つけた施設も見学・申し込みや身元保証人には家族の協力が必要であったため、息子さんに来仙していただいた。施設入所の

ための契約や自宅マンションの処分、行政への手続きなど様々なことを手伝ってもらい施設に入所した。Aさんからは「息子からは妻が亡くなった後、一緒に暮らさないかと言われたこともあったが、子どもたちに迷惑をかけたくなくてがんばって生活してきたのになあ…」との一言が印象的であった。

後日息子さんからは感謝の言葉とともに、「本当はもっといろいろなしてやりたかったが、父の大丈夫だという言葉に甘えてしまった。迷惑だなんて思っていないかったのだけれど…」という内心を伺った。

入院・施設入所を機にAさんの大丈夫だという言葉の裏にある「子どもたちに迷惑をかけたくない」という思いと、息子の「もっといろいろしてやりたかった」というボタンの掛け違いに気づくことができた。「今後はできるだけ面会に来ようと思います」との息子さんからの言葉を聞き、親子の間でも会話(コミュニケーション)は必要なのだと思う事例であった。

(長町病院 地域連携・医療相談室 鈴木弘人)



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 28 日(水)	内科医からの健康アドバイス	片倉 ^{まさかた} 将堅さん(長町病院 内科医師)
2 月 25 日(水)	お休み	
3 月 25 日(水)	落語を楽しむ	東北学院大学落語研究会
	4 月以降は次号でお知らせします。	

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

お茶を飲みながら楽しく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



「助け合いの会」ボランティア募集!

「助け合いの会」がスタートして今年の5月で丸5年となります。地域の方々から喜ばれ、依頼も増えていきます。

冬の時期も、蛍光灯(*)のLEDへの交換や室内清掃などの依頼が多く寄せられています。

今後、増えていく依頼にできるだけお答えしていくためにも、ボランティアの力が必要です。

「お手伝いしてもいいよ」という方は、友の会までご連絡ください。

* 一般照明用の蛍光灯は
2027 年までに製造・輸出入
が廃止となります)



毎月好評の「地域公開講座」。昨年11月26日は、「世界に一つだけのキーホルダーづくり」でした。おひさまの杜保育園保育士の佐藤桜那さん(9ページの「人」で紹介)と白坂むつきさんのていねいな説明と実技で、みなさんお互いに教え合いながら楽しく作りました。



みんなで楽しく作りました

「ひ孫に贈ります」と笑顔
地域公開講座

ありがとうございました。

参加者の古澤功三さん(91歳)は「ひ孫にクリスマスプレゼントで贈りたいです」と満面の笑顔で話してくれました。



リースを手
笑顔の古澤さん



はなみずき
の小林信雄
さんによる
作品「だるま」



佐藤 桜那さん

その⑧⑩ さとう りな 佐藤 桜那さん (おひさまの杜保育園 保育士)

友の会の地域公開講座やこどもふらっと塾などでも協力いただいている「おひさまの杜保育園」(長町病院北棟内)保育士の佐藤桜那さんをご紹介します。

生まれは福島県伊達市。高校卒業まで福島ですごしたのち、仙台の保育専門学校に進学しました。

卒業後仙台市内の児童館に勤めました。児童館は主に小学生との関わりが多く、友だち感覚で接してくれる子どもたちと

でも可愛いかったとのこと。相談事を受けることもあり、乳幼児とはまた別の視点で関わることでできたのが貴重な経験となりました。

保育士資格を持っていたこともあり、児童館と同じ系列のおひさまルーム(現おひさまの杜保育所)へ異動に。少人数で児童館とは違う環境ですが、とてもやりがいのある明るい職場とのことでした。

作ったり飾ったりすることが好きで、園のおたよりやインスタグラムを担当しています。いつも心がけているのは、「誰にでも笑顔で接すること」。「子どもが大好きなので今の仕事をずっと続けていきたいです」と満面の笑顔で語る佐藤さんです。

健康づくりチャレンジに65名

第16回「健康づくりチャレンジ」は、65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。感想の一部をご紹介します。

○この2年間で骨が急速にもろくなっているという指摘があり、かかと落としにチャレンジ。歩行速度も上がり、身体が楽になりました。

○身体を動かすことがおっくうになってきましたが、この機会にダンベル体操をまた始めることができました。

○一人ではなく子どもたちといっしょに行い、楽しくできました。

○最近肩こりに悩まされていましたが、ストレッチでいくらか楽になりました。続けていきたいです。

○スクワットに取り組み、腰痛なく仕事を続けることができた。今後は毎日続けたい。



連載 リハビリのはなし

その④ 「訪問リハビリ」とは何でしょうか

かすなり 佐藤 一成 (長町病院 理学療法士)



友の会のみなさん、こんにちは。連載「リハビリのはなし」も最終回となりました。今回は「訪問リハビリテーション」のお話です。

訪問リハビリとは、文字通り、自宅にお伺いしリハビリを提供することを指します。利用者は当院の回復期病棟を退院された方が多いですが、介護保険の認定があれば、担当のケアマネージャーと相談し、訪問リハビリへ繋げることが可能です。ご興味があればお問い合わせいただければと思います。

訪問リハビリの特色

一般的なリハビリと、訪問リハビリの違いについてお話しします。リハビリ職全般としては、リハ

ビリスタッフ+患者様や利用者様の「1対1」が基本となっています。訪問リハビリでは利用者様との関わりの他に、ご家族、ケアマネージャー、福祉用具業者、他サービスのスタッフ(通所リハビリやヘルパー等)と距離が近く、密に連絡を取り合う必要があります。利用者様の身体機能や目標、ご家族の意向等を様々なスタッフが関わっていく為、より良いサービスが実現可能と考えています。

まだまだ勉強しないと…

訪問リハビリの性質上、足も手も言語も、一定の知識や技術が必要と考えています。理学療法士も作業療法士も言語聴覚士も関係なく、総合的に治療やアドバイスが行えるス

タッフを育てています。私は理学療法士ですが、「腕が重いし指が硬くて」「最近飲み込みにくくてムセるの」と言われた時に、無視はしません。利用者様からすれば、職種に関係なく「リハビリの先生」ですから。もちろん専門ではないので、今までしてきた講習や研修であったり、症例発表での経験等の中で、自分が持っている最大限の知識と技術で、利用者様の希望に添えられるようかかわっています。

来年で20年目となりますが、まだまだ完璧ではありません。もっともっと勉強しないと！！

(終わり)



わたしのひより

◆仲間を増やし充実させたい

池田 賢司(太白区西中田)

11月20日の「健康と文化のつどい」、健康測定やステージでの出し物は、素晴らしい内容でした。スケジュール絡みで中途の鑑賞で失礼しましたが、次回はしっかり浸かりさらに厚みを期待するために、仲間を増やし充実させたいですね。

◆読みやすく助かります

神崎 信江(太白区郡山)

読書が好きだった私ですが、加齢に伴い字が見えづらくなり読書をしなくなりましたが、友の会だよりは読みやすく、助かります。パズルは頭の体操に良いですね。

◆腹話術素晴らしかった

千葉 昭子(太白区羽黒台)

「健康と文化のつどい」での、スマイリーチバさんの腹話術素晴らしかったです。友の会に入会した友人と、うたごえで沢山歌って楽しめました。医療崩壊問題、皆さんにしっかりと伝えたいですね。

◆サークルで視野広めたい

飛田 秀雄(太白区八木山)

コロナ禍で自宅に居ることが多かったけど、これからは友の会を中心に色々なサークルなどで視野を広め、人と接していきたいと思っています。

◆いろいろありそうで楽しみ

小野 悦子(太白区ひより台)

10月に友の会に入会しました！これからいろいろありそうで楽しみです。よろしくお願いします。



◆毎回楽しんでいます

菅 のぶ子(太白区西の平)

毎回楽しみながら拝読させていただいております。私はパズルを解いたり皆様の「わたしのひとこと」を読んだりしながら「そうだよね、なるほどね」と一人楽しんでます。

◆久しぶりに行ってみたい

熊谷 みよ子(太白区山田)

友の会だよりの表紙は縄文の森広場でしたね。ここは我が家からは近く、昔はよく遊びに行きましたが、この頃は行ってなかったもので、久しぶりに行ってみたいと思いました。

◆今年の10大ニュース

相原 綾子(太白区鹿野本町)

パズルと写真コンクール佳作で図書カードを2枚いただきました。私の個人的な今年の10大ニュースです。図書カードは孫にプレゼントしました。ありがとうございます。

◆久しぶりにペンを

安井 京子(太白区柳生)

久しぶりにペンを持ちます。最近すぐにつまづくようになり、転んで尾てい骨を打ちしばらく痛くて：最近やつといろんな事やってみたい気分になりました。友の会のパズルは今後も続けたいと思っています。楽しみです。

◆友の会だよりを楽しみに

齊藤 時子(太白区東大野田)

体調を崩し、うたごえ喫茶に参加出来ず残念です。しかし、毎月配ってくれる友の会だよりを楽しみに拝読しております。担当員の方には感謝しております。ご苦勞様です。

◆感染防止に楽しく

門倉 英二(泉区鶴が丘)

寒くなりインフルエンザが流行しているようです。罹らないように楽しく過ごしたいです。

◆温泉でぜいたくな一日を

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

先日、南三陸に温泉に入りに行ってきました。オーシャレビューで温泉を満喫した後、南三陸さん商店街で「サーモンいくら丼」を食べてきました。なんとも贅沢な一日でした。

◆縄文の森広場を見学

佐藤 のり子(太白区羽黒台)

友だちと二人で久しぶりに我が家から近いので縄文の森広場を天気も良かったので見学して来ました。学校の遠足を思い出して楽しんで見えました。

◆初めての応募です

荒谷 悦子(太白区長町)

友の会パズルは毎回楽しみに解いていましたが、応募は初めてです。

◆ハチちゃんありがとう

寺崎 光子(太白区西中田)

一昨年12月29日、地域猫のハチちゃん死亡。約3年間物置小屋に住み着いて可愛い仕草で心を癒してくれました。ハチちゃんありがとう：隣人6名で見送りました。「なないろの空」訪問ペット火葬で供養して頂きました。

◆チケット転売の規制を

ひげたか(太白区長町南)

「推し」を応援するためプロ野球日本シリーズのチケットの抽選に申し込みましたが、外れてしまいました。その後、チケットのリセールを行なっているサイトを見たら、5、10倍の価格で売り出されているのです。ファンが正規価格でチケットを購入できるようにするために、転売により利益を得る行為を規制すべきです。

◆解くだけでなく送ろうと

藤澤 律子(太白区長町)

クロスワードパズルを見つけたらやってみることにしています。でも、解くだけで満足していましたが送ることにしようかなと思いました。

◆はらこ飯で食欲の秋満喫

コンノ ノンコ(名取市大手町)

先日亘理マラソン大会で、走った息子から、はらこ飯のお土産があり、美味しく美味しく頂きました。食欲の秋満喫😊

◆フレイルの知識高まる

千葉 友幸(太白区長町)

多彩な芸を満喫できた『健康と文化のつどい』大盛況おめでとうございます。フレイルの知識が高まりました。

わたしの作品

川 柳

◆誠実は 逆らえない
正義です

◆クリスマス 贈答品は
平和だよ

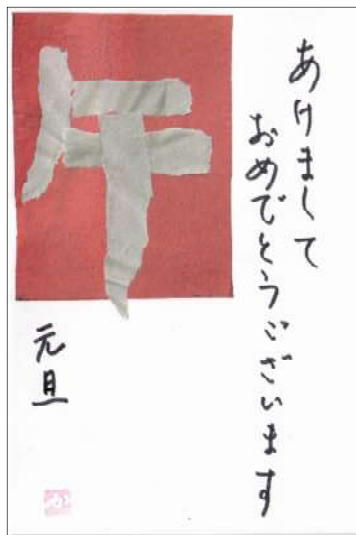
山口 和男 (太白区萩ヶ丘)



石巻市・田代島のネコ

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



菅原 和恵 (太白区八木山弥生町)

絵手紙



安齋 キヨ子 (太白区西中田)

絵手紙



(わたしのひとこと続き)

◆友の会の活動に感動

内海 じゅん子 (太白区諏訪町)

震災で自宅2軒とも無くなり、やっと今の復興住宅にたどり着きました。友の会だより、初めて読ませていただきました。活発に活動されていることに、とても感動しました。「健康と文化のつどい」、楽しみにしています。

◆季節もあつという間に過ぎて

秋保 隆 (太白区秋保町)

いつもお世話になってます。今年もあつという間に夏から冬へ、秋の紅葉も見えたか聞いたかで散ってしまいました。インフルエンザも急にふえてきました。皆様も身体に気をつけてお過ごしください。



◆宣伝が足りないのでは

佐藤 洋子 (太白区袋原)

「健康と文化のつどい」は今年も大変楽しかったです。こんなに中身が濃いのに、まだまだ空席が…。宣伝が足りないのではと思いました。

◆みなさんの情報を参考に

名須川 征子 (太白区袋原)

「友の会だより」の、班活動や会員の皆様の情報を参考にしながら、健康に気をつけて「友の会パズル」にも挑戦していきたいと思っています。

◆今年は穏やかな一年に

齊藤 信幸 (岩沼市玉浦西)

昨年は本当に異常な一年でした。今年は穏やかな一年になればいいですね。

◆熊との共存が課題

高橋 ひろみ (太白区八本松)

「クマ出没」が連日報道されています。熊の生活スタイル(?)が変わってきて、人間を恐れなくなっているとのこと。人間が振り回されていますが、どのように共存していくか、大きな課題ですね。

◆QRコードで便利に

福島 かずえ (若林区若林)

QRコードから送りました。便利です。

◆パズルを毎回楽しみに

山田 歌子 (太白区松が丘)

認知症予防や頭の体操にパズルは最高！毎回楽しみに待っています。

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 大谷翔平選手の出身は岩手県〇〇〇〇〇市。

④ はなやかで美しいこと派手なこと。

⑥ 外出して家にいないこと。

⑧ ぶどうを原料として発酵させてつくるお酒。

⑩ ホウキグサとも呼ばれる円錐型が特徴の植物。

⑫ 酢飯と魚介類などを具材とした日本の料理。

⑬ 料理に少量加えて風味を良くしたり食欲をそそらせる香味野菜や香辛料のこと。

⑮ 木や枝から作る燃料。
⑯ 飾りけがなく自然のままであること。

「タテのカギ」

① 水分を多く含んだあずきの汁物。

② ディズニーキャラクターバンビとは何の動物？

③ 指にはめる装飾品。









⑤ 日本のじゃがいもを代表する品種の一つ。

⑦ 醤油・砂糖・酒などで味付けした甘辛い味付けで煮る鍋料理。

⑨ 腰かけるための道具。

⑪ 料理における食材の渋みやえぐみ、濁り成分。

⑭ 基礎調味料の「さしすせそ」の「そ」とは。

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

解答欄

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

▼ 前回の解答

「イクラドン」

① モ	② チ	③ ゴ	④ ド	⑤ D
⑥ ミ	⑦ ズ	⑧ ロ	⑨ シ	⑩ ア
⑪ ジ	⑫ イ	⑬ イン	⑭ ク	⑮ A
⑯ ガ	⑰ ラ	⑱ ス	⑲ ラ	⑳ ム
㉑ リ	㉒ ス	㉓ カ	㉔ メ	㉕ C
㉖ ク	㉗ レ	㉘ ソ	㉙ ン	㉚ E

応募のまじ

☆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。

下記QRコード・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)。

正解者の中から新春スペシャルで20名様に図書カード進呈。

べ切は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。

◎11月号のパズルには56名の方からご応募いただきました。正解者の中から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)

- ◎ 荒谷 悦子 (太白区長町)
- ◎ 門倉 英二 (泉区鶴が丘)
- ◎ 菅原 康介 (青葉区旭ヶ丘)
- ◎ 菅原 麻由子 (太白区袋原)
- ◎ 鈴木 初子 (太白区鹿野本町)
- ◎ 高橋 ひろみ (太白区八本松)
- ◎ 千葉 昭子 (太白区羽黒台)
- ◎ 成瀬 真衣 (ケアステーションながまち)
- ◎ ひげたか (太白区長町南)
- ◎ 山田 歌子 (太白区松が丘)

スマホからパズルに応募できます！

左のQRコードを読み取れば、スマートフォンからパズルの応募ができます。



※ペンネームの方は、住所と本名も忘れずにお書きください。

聴診器

毎週火曜日のお茶つこ会で感じていること。まず参加者の皆さんが、実際の年齢より若いこと！よしの亭に出でることが目的のひとつで、歩いてきます。友だちと会うことが楽しみで、話が弾みます。話をするのは脳を使うので、認知症予防にもつながります。一人暮らしで誰ともしやべる機会がなく、言葉が出づらくなったという方が、今では一番お話しされます▼最高齢の方は、「皆さんに喜んでいただけると嬉しい」と、DVDやCDなどを持参して「元氣のおすそわけ」。参加者も楽しんでいきます。手先が器用で、牛乳パックを利用し千代紙で飾った小物入れを参加者にプレゼントしてくれる方もいます▼月の初めの紙芝居はとっても好評。そして毎回ラストはキーボードやギターに合わせて歌う唱歌など、盛り沢山の身です。笑いあふれて「老いを忘れてしまう」という参加者も。今年のお茶つこ会も楽しみます。

(高橋 賢一)