



太白区生出^{おいで}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て餅つき会を開催。約30名が集まり、子どもたちは初めて握る杵の重さにびっくりしながら、大人といつ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。

天氣にも恵まれ、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

仙台南健康友の会
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。

「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。素晴らしい拠りどころ、オアシスです」と、

大変うれしい声がありました。

友の会だよりは、仙台南健康友の会の日々の活動を映し出す

鏡のようなものです。

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まし



毎回笑顔の花が咲く
「お茶っこ会」

2026 うま年生まれ 私の抱負

健康に感謝ひつゝ過ごしたい

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、夏はわたらる涼しい風、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



ちばあ葉 昭子さん
太白区羽黒台

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、過ごしたいと思つてます。

山畑の樹々の風きく 山廬の忌



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

今年は入職15年目を迎めます。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、多趣味で興味をもつ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、仕事もプライベートもとにかく楽しめます。気をつけていきたいのはやつぱり「健康なからだ」ですね。やりたいことをやれる体であり続けたいので、自分の体の管理は大切にしています。

仕事も趣味も、楽しいことも面白いことも、これからもなんでも挑戦し、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。



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。

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—



太白阿吽太鼓のみなさんによる勇壮な太鼓

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



箏サークル「和音」のみなさんによる美しい箏の音色



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)」は昨年に続いての登場。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!」の歓声が起きました。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、にぎわつたつどいとなりました。

スマイリーチバさんによる腹話術は、「フレイル予防」も取り入れながらユーモアたっぷりに。会場を爆笑の渦に巻き込みました。長町うたごえのステージは、会場といつしょになつて懐かしの歌などを合唱。飛び入り参加も会場をわかせました。

健康相談や展示コーナーにも多くの方が



「当たったよ!」

歓声が起ころる大抽選会





『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。





● 嘔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。



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。

◎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



意見・質問は尽きませんでした

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、詐欺に引っかかるらしいように気を付けましょ

橋吉則さん、伴奏はピアニ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にお願いしました。

うたひえは
二四二四

名取ブロック

名取ブロツクでは昨年
12月5日に「平和の歌をうたう会」を名取原水爆禁止協議会と共に開催しました。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。

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『いつでも元気』の購読の呼びかけをしました。後半は皆さんのがん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。

健康チェックで フレイル予防を 西部Ⅱブロック

名取ブロック・鈴木祐子

西部Ⅱブロックでは11月28日、人来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。

朝となつた12月4日、久しう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一さんを講師にお迎えして、「これつて、詐欺だつちや！」と題して色々な詐欺のお話を聞きました。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つていきました。

被害額が今現在で去年より1億多い16億にもなつて



「当たったよ！」（イントロクイズ）

はじめに長町病院小椋公樹事務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

坂の多い地域で足腰が丈夫で体力維持につながつていることなどを感じました。

事務局次長・福岡祥子



体脂肪測定を行う参加者

話は途切れることはありませんでした

事務局長・平尾伸二

「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。

四郎丸落合

「二をアーマに 健康座談会

地域・ブロック・班の活動

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
長町ブ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ていき
たい」等と話されました。

恒例の「お名前bingoゲ
ーム」でお目当ての賞品を
ゲットした後に、副ブロック
長で認知症介助士の桂嶋勇



桂嶋さん(左)の話を聞く参加者



みんなで身体を動かしました

隔月で開催している、郡山
ブロック・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

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
了としました。

長町ブロック・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、時にうなづきな
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。

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

ート」を行うこととなりま
した。

初めて参加した方が友の
会に入会してくれました。



ん（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」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

ート」を行うこととなりま
した。

初めて参加した方が友の
会に入会してくれました。

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つてもらい施
設に入所した。Aさんからは「息子からは妻
が亡くなつた後、一緒に暮らさないかと言わ
れたこともあつたが、子どもたちに迷惑をか
けたくなくてがんばつて生活してきたのにな
あ。」との一言が印象的であつた。

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つ
た。迷惑だなんて思つていなかつたのだけれ
ど。」という内心を伺つた。

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「もつと
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
であつた。

学んで食べて
楽しく交流

長町ブロック

ん（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。

トップ署名」の訴え。

早坂さんによる体操は「身
体があつたまつた」など好評

で、参加者の要望で1月にパ
ート2を行うこととなりま
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」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

ート」を行うこととなりま
した。

初めて参加した方が友の
会に入会してくれました。

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つてもらい施
設に入所した。Aさんからは「息子からは妻
が亡くなつた後、一緒に暮らさないかと言わ
れたこともあつたが、子どもたちに迷惑をか
けたくなくてがんばつて生活してきたのにな
あ。」との一言が印象的であつた。

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つ
た。迷惑だなんて思つていなかつたのだけれ
ど。」という内心を伺つた。

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「もつと
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
であつた。

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
1月 28日(水)	内科医からの健康アドバイス	まさかた 片倉 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。

*一般照明用の蛍光ランプは2027年までに製造・輸出入が禁止となります)



みんなで楽しく作りました

あがりました。
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。



リースを手に 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」

「ひ孫に贈ります」と笑顔

地域公開講座



佐藤 桜那さん

その⑧ 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つと塾などでいつも協力もふらつと塾などでいつ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）保育士の左藤姿那さんをご紹介しました。

ても可愛いかったとのこと。相談事を受けることもあり、乳児とはまた別の視点で関わることができたのが貴重な経験とな

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



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、担当のケマ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なあ…

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

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つてきましたが、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。



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。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)





◆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
が多かつたけど、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
いきたいと思つてます。

◆今年の10大ニュース

相原 純子(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
す。ありがとうございました。

◆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
に行つてきました。オーシャ
ンビューラで温泉を満喫した
後、南三陸さんさん商店街で
「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。

◆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
チケットのリセールを行なつ
ているサイトを見たら、50
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。

◆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
広場を天気も良かつたので見
学して来ました。学校の遠足
を思い出して楽しんで見てき
ました。

◆いろいろありそうで楽しみ

小野 悅子(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。



◆久しぶりにパンを

安井 京子(太白区柳生)

久しぶりにパンを持ちま
す。最近すぐにつまずくよう
になり、転んで尾つい骨を打
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つ
ています。楽しみです。

◆初めての応募です

荒谷 悅子(太白区長町)

友の会パズルは毎回樂しみ
に解いていましたが、応募は
初めてです。

◆解くだけでなく送ろうと

藤澤 律子(太白区長町)


クロスマワードパズルを見つ
けたらやつてみると
います。でも、解くだけで満足
してしまったが送ることにも
しようかなと思いました。

◆読みやすくて助かります

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
すくて、助かります。パズルは
頭の体操に良いですね。

◆久しぶりに行つてみたい

菅 のぶ子(太白区西の平)

毎回楽しみながら拝読させ
ていただきしております。私はパ
ズルを解いたら皆様の「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。

◆久しぶりに行つてみたい

千葉 昭子(太白区羽黒台)

「健康と文化のつどい」で
の、スマイルーチバさんの腹
話術素晴らしかったです。友
の会に入会した友人と、うた
ごえで沢山歌つて楽しみました。
医療崩壊問題、皆さんにし
つかりお伝えしたいですね。

◆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
ないよう楽しく過ごしたい
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。

◆はらこ飯で食欲の秋満喫

千葉 友幸(太白区長町)

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
とうございました。フレイルの知
識が高まりました。



川 柳

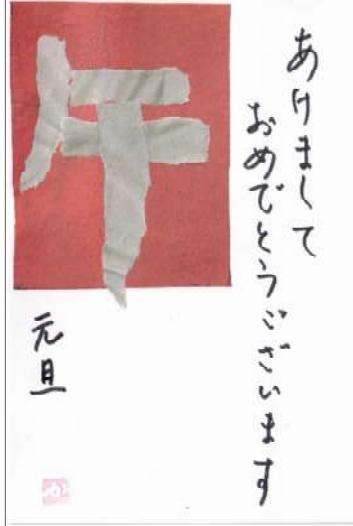
- ◆誠実は 逆らえない
正義です
- ◆クリスマス 贈答品は
平和だよ
- ◆宣伝が足りないのでは
思いました。



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



安齋 キヨ子(太白区八木山弥生町)

絵手紙



菅原 和恵(太白区八木山弥生町)

絵手紙



(わたしのひと)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、やつ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)

いつもお世話になつていま
す。今年もあつという間に夏か
ら冬へ、秋の紅葉も見たか聞い
たかで散つてしましました。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。



佐藤 洋子(太白区袋原)

「健康と文化のつどい」は今年
も大変楽しかつたです。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
思いました。

◆みんなの情報を参考に

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
たいと思います。

◆今年は穏やかな一年に

齊藤 信幸(岩沼市玉浦町)

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(太白区八木松)

「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
くなつてているとのこと。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。

◆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!毎回楽しみに待つ
ています。

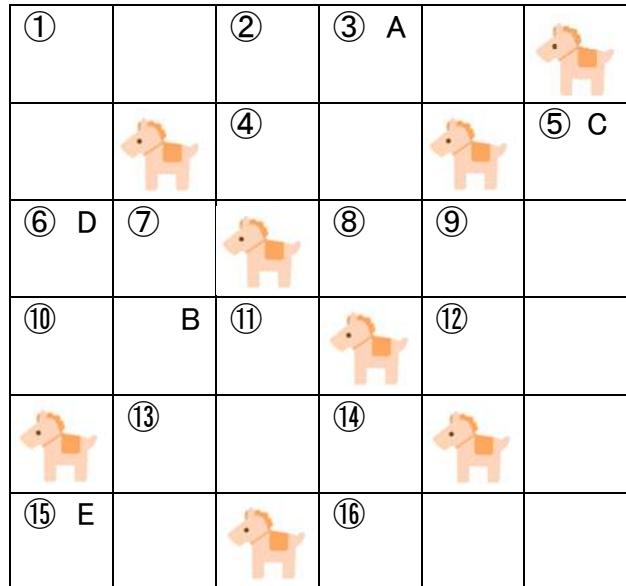
友の会パズル

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。

- 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日本のじや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。



解答欄

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

- ⑯飾りけがなく自然のまま
であること。
⑮木や枝から作る燃料。
⑯水分を多く含んだあずきの汁物。

「タテのカギ」

- 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日本のじや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。

▼前回の解答 「イクラドン」

① モ	② チ	③ ゴ	④ D
⑤ ミ	ズ	⑥ ロ	ア
ジ		⑦ シ	ク
⑨ ガ	ラ	ン	ム
リ	ス	⑪ カ	メ
	ク	⑫ ル	ラ
⑯ B		レ	ン

応募のささり

☆ハガキに、答え、氏名、住所

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。直接お持ちいただき

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

ード進呈。

〆切は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。

聴診器

※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。

(高橋賢一)

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、実際の年齢出で、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。話することは脳を使うので、認知症予防にもつながります。一人暮らしでも誰ともしゃべる機会がなく、言葉が出づらくなつたという方が、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「元気のおすそわけ」。参加者も楽しんでいます。手先が器用で、牛乳パックを利用し千代紙で飾つた小物入れを参加者にプレゼントしてくれる方もいました。▼月の初めの紙芝居はつても好評。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、盛り沢山の中身です。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です。