



「さあ、メロンが現れました」 あっと驚くマジックの連続に、参加者も拍手喝さい

長町病院有料老人ホーム・はなみずきの「新春お楽しみ企画」は、マジックショー。友の会の様々な機会に登場していただいている、エンジヨイマジックのみなさんに演じていただきました。

からっぽの箱から出てくるメロンや現れては消える蛍など、次々と繰り出されるマジックに、参加者からは驚きの声や拍手喝さいが。楽しいひとときを過ごしました。

入居者の佐藤美恵さん(下の写真)は、「マジックを見たのは久しぶりです。目の前で見ても仕掛けがわからなかったので、驚きましたね。また開催してほしいです」と話してくれました。



拍手を送る佐藤美恵さん

南台
友の会
健康友の会

友の会だより

第 272 号

2026年3月10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

シリーズ
も
ひその ⑧1 古澤 功三さん ~震災から15年~
(長町6丁目)

友の会のお茶っこ会や将棋サークルに参加されている古澤功三さん(91歳)をご紹介します。

おおしちゅう

生まれは岩手県大槌町。釜石製鉄所に40年勤務し、出向先の東京で定年を迎えました。岩手に戻り、海岸から500メートルの自宅です。2011年東日本大震災が。津波の被害に遭いました。

経験したことのない大きな揺れに、「大津波が来る」と察したそうです。玄関口の階段に準備していた非常用リュックサックを持ち、妻とともに駆け出します。町指定の避難場所は町の中心部だったため、「住民が殺到するので自分たちには無理」と判断。方向を変え、別の高台をめざしました。

土地勘はありましたが、裏山を上り安全な場所にたどり着いたのは最後。九死に一生を得たと思ひ、ぞつとしたとのこと。安堵したのも束の間、そこからきびしい避難生活が始まりました。

4か所の避難生活を経て

最初の体育館生活では寒さと余震



古澤 功三さん

の恐怖、水・食料の少ない状況が辛かったとのこと。その後知人宅、県指定の避難場所(盛岡市)と移動し、仙台市泉区のみなし仮設住宅(賃貸住宅)の空室を国や自治体が借り上げて、被災者へ一時的に提供する住宅で5年間生活しました。慣れない土地での生活に加え、地元が恋しい気持ちから落ち込んだ日々の生活が続きます。

そんな状況の中、少しずつ前を向いて進めるようになったのは、民生委員や支え合いの会の方々の助言があつたおかげ。妻は、被災前の故郷で手習いしていたレース編みや小物入れの手芸を始められるようになりました。

そのうちに作品を出展して欲しいとの要請もあり、妻と製作に取り掛かるようになりました。

仲間と楽しくが信念に

11年前、あすと長町第二市営住宅に入居。初めは夫婦孤立状態でしたが、住宅の役員さんの配慮から同年代の方とも巡り合うことができました。震災後、同僚からの義援金を受け、何か身につけたいとパソコンを購入。独学で習得しました。

「生涯勉強だと思ひ、集いの場に活用中。集まったら楽しくやろうが信念です。これから、ここ長町で楽しく過ごしたいです」と笑顔で語る古澤さんです。

『いつでも元気』3月号表紙と特集に

ちひろまりあ

千尋真理亜さん(長町病院看護師)

民医連(民主医療機関連合会)の『いつでも元気』では、3月号で「東日本大震災から15年」の特集記事を組んでいます。表紙と特集記事では、長町病院看護師の千尋真理亜さんが紹介されています。

千尋さんは山元町の中浜小学校(現在は震災遺構)3年生の時に被災。その体験をもとに、現在は中浜小学校を訪れる人にボランティアで語り部をしています。

『いつでも元気』は読みやすく健康づくりに役に立つ月刊誌です。みなさまぜひ購読ください。(月ぎめで380円)



表紙の写真は千尋真理亜さん

東日本大震災から15年

犠牲になられた多くの方々に心から哀悼の意を表しますとともに、原発事故等でいまだに避難を余儀なくされている方々に心からお見舞い申し上げます。

地域の願いに応えられる友の会へ

～友の会総会でこれからの方針を話し合います～

仙台南健康友の会第50回総会を4月25日(土)に開催します。

健康と生きがいづくり、サークル活動、助け合いの会の活動など、この一年も地域の方々の要望に応えながら、活発に活動を繰り広げてきました。2026年度もより多くの方が参加できる、楽しい活動を工夫していきます。そのための方針を決める総会となります。

2026年度のスローガン(案)

- 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、いのちと暮らし、平和・憲法を守るための運動を進めよう。
- 3、東日本大震災から15年、復興支援の活動を引き続き進めよう。
- 4、助け合い活動を推進し、困っている人への支援を強めよう。

♪仙台南健康友の会 第50回 定期総会のご案内♪

日時：4月25日(土) 10:00～12:00

会場：太白区文化センター 展示ホール(地下1階)

参加費は無料です。友の会の会員でしたらどなたでもご参加できます。

※参加いただける方は事前にご連絡ください。電話 248-6702

社会保障部学習会

憲法は「国の理想の姿」なのではないでしょうか？

高市首相は憲法を「“国の理想の姿”を物語るもの」と述べました。果たしてそうなのではないでしょうか？

そもそも憲法とは何か？平和や私たちの暮らしにどうかかわっているのか、ごいっしょに考えてみたいと思います。どうぞご参加ください

日時：5月22日(金) 14:00～15:45

会場：太白区文化センター 展示ホール

内容：基調報告「そもそも憲法とは？」

会場との意見交換





『いつでも元気』より転載

日常生活お困りごと編 ①

日常生活の「できない」「辛い」は、体からのサインかもしれません。1月号から始まるレッツ体操の新シリーズは「日常生活お困りごと編」。皆さんから寄せられた「困った」をもとに、理学療法士が原因と改善エクササイズを紹介します。



よくつまずく、転倒が心配



- 股関節・足関節や足指の動きが硬い
- 下肢全体の筋力やバランス感覚の低下
- 足裏からの感覚が鈍い

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



足指ほぐし

足首と足指を柔らかくして、地面をしっかりとつかめる足に

- ① 座った姿勢で足首をゆっくり大きく回す。内回し・外回しを左右各5回ずつ
- ② 足の指を1本ずつ丁寧にほぐし、上下左右や隣の指と交互に動かして柔軟性を高める



ビー玉つまみ運動

足の指先を鍛えて、踏ん張る力をアップ

- ① 床にタオルを敷き、その上にビー玉を数個置く
- ② 足の指でビー玉を1つずつつまみ、持ち上げて離す動作を繰り返す。左右各10回ずつ



足裏マッサージ

足裏の感覚を刺激してバランス力を高め転倒を予防

- ① 凹凸のあるボールや青竹を使い、足裏全体でゆっくり転がす
- ② 強く押しすぎず「心地よい刺激」を感じる程度がポイント



あなたのお悩み募集中！

誌面で取り上げてほしい体の悩みを編集部へお寄せください

ランジ

太ももやお尻の筋肉を使い、下肢の安定性とバランス力を高める

- ① テーブルなどに軽く手を添えて体を支え、脚を前後に開く
- ② 背すじを伸ばしたままゆっくりと腰を落とし、元の姿勢に戻す。左右交互に5回ずつ2セット



地域・ブロック・班の活動

岩手風のお雑煮に

参加者も舌鼓 名取ブロック



みんなで楽しく賞味しました

1月21日、名取が丘のやすらぎ荘にて名取ブロックの新年のつどいを開催しました。今年の目玉はブロック長の熊谷郁夫さんの手料理。昨年は「梅宮鍋」(白菜と豚肉の鍋料理)でしたが、今年はまたブロック長の熊谷さんに雑煮に挑戦してもらおうことになり、
雑煮は正月を祝う食、晴れの食なので、人々の思いのこもった食ということ。ですから、食材にもダシにも、その地方や家々の味がにじみ出てくるものなのでしょう。熊谷ブロック長の雑煮

は、岩手の一関(大東町大原)で身につけたそうです。

材料は大根、人参、ごぼう、こんにやく、凍み豆腐、油揚げ。味付けは昆布つゆ、酒、醤油、塩です。

その日の参加は、福岡祥子事務局次長と私を含め12名でした。

事務局員・土田 沙乙里



踊りも飛び出して

楽しく交流

西部IIブロック

1月29日、西部IIブロックの新年会が日本平の集会所で開催されました。20名



踊りもまじえながらの楽しい新年会

が参加し、「並べ替えて正しい単語にしよう」クイズや踊り、カラオケなどを楽しみました。お弁当も好評で、あちこちから「お魚が柔らかくておいしいね」「揚げ物が少なくないわ」などの感想も。
参加した安齋キヨ子副会長も炭坑節を披露し、飛び入り参加のブロック世話人さんといっしょにみなさんを楽しませてくれました。

事務局次長・福岡 祥子

あの日の記憶を

語り継いでいかねば

向山4丁目班

向山4丁目班は、毎月、班長の岩澤恵子さん宅を会場に5名位が集まります。講話のテーマはみんなで決め、講師の話の合間にいろんな意見・質問が飛び交う活発な班です。

2月17日のテーマは「心房細動について」と「東日本大震災の体験」でした。

最初に、「いつでも元気」3月号の表紙を飾った、長町病院看護師・千尋真璃亜さんに

当時山元町立中浜小学3年生だった自身の被災体験を話していただきました(今は語り



千尋真璃亜さん(左奥)の話を聴きました

部活動もしています。

向山地域は沿岸部のような被害はなかったけれど、15年前に思いを馳せ「怖かったよね」「どうやって逃げたの」等、感想や質問を出し合いながら真剣に聞き入りました。

「初めて津波被災者の生の声を聞くことができた。良い機会だった」との感想が寄せられました。私たちも、あの日の記憶を語り継いでいきたいと思えます。

事務局次長・長澤 絹代



認知症の正しい理解を

健康カフェで学習会

毎月開催している復興住宅での健康カフェ。1月10日はあすと長町の第一復興住宅にて、認知症看護認定看護師の内海史子さんを講師に「正しく知ろう、認知症」をテーマに学習しました。

前回参加者から要望が出されていたテーマです。

認知症とはどんな症状か?認知症の人の思い、認知症の人と接する時の考え方、などについて、事例を交えながら説明いただきました。

参加者からは、特に接し方や初期症状などが参考になったとの感想が寄せられました。



内海さん(奥側右)の話を聞きました

青空のもと楽しく餅つき

ふらっと塾

毎月第3土曜日に開催している「ふらっと塾」。2月21日は餅つきを楽しみました。

蒸したもち米を臼に入れ、参加者が交替でつきました。餅つきが初めてという子どもは、「杵って思ったより重く」「ぺったんぺったんという音がいいね」など言い合いながら、楽しく餅をつきました。

ちようどいい加減についたお餅は、友の会ランチのボランティアのみなさんが、きな粉・納豆にまぶしたり、お雑煮にしたりしてくれました。

「とっても柔らかい」「お雑煮が具たくさんで美味しい」との声とともに、みなさん楽しく賞味。

お天気にも恵まれ、楽しい一日となりました。



親子で力を合わせて餅をつきました

ふらっと塾(無料塾)は、生徒部集中です

- ・ 毎月第三土曜日 10:00~12:00
 - ・ 地域交流サロン・よしの亭にて
- 希望者は友の会にご連絡ください。

皆さんはACP(※)をご存知でしょうか？家族関係が良好でも自分の思いをしっかりと言葉で伝えないと伝わらないことがあります。ある事例を紹介します。

60代男性のAさん。入院前は就労されている方でした。脳血管疾患発症後のリハビリ目的で当院へ入院されました。ご本人は穏やかで口数は多くないものの、退院後の生活をしっかりと考えている方でした。

家族に医療や介護に詳しい方がいることから、「介護サービス調整は家族に任せる」と話していて、家族に対する強い信頼の表れだと感じました。本人としては、信頼する家族が決めたことであれば何の心配もないという安心感から出る発言でしたが、家族としては「本人は人任せで何も考えていないのではないか？」と本人が今後の生活を

相談室日誌②

もしもの時に

どのようなことを望むのか



新田 久代(太白区四郎丸)

絵手紙絵



長町病院有料老人ホーム・はなみずきの小林信雄さんの作品「折り紙でつくる人形」



諦めていると勘違いされている様子があり、本人と家族の思いにずれ違いが生じている状況がありました。

家族だからこそ言えないこと、敢えて言葉にしないこともあると思いますが、もしもの時どのような医療やケアを望むのか、家族と繰り返し対話をして考える機会を大切にしましょう。

※注 ACPとはアドバンス・ケア・プランニング(Advance Care Planning)の略称で、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、ご家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。(厚生労働省ホームページより)

(長町病院 地域連携 医療相談室 廣瀬 由唯)



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
3月25日(水)	落語を楽しむ	東北学院大学落語研究会
4月22日(水)	介護保険の利用法	長町地域包括支援センター
5月27日(水)	ノルディックポールウォーク体験会	

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。

日時: 毎週火曜日 10:00~12:00
 (奇数月の第2火曜はお休み)

場所: よしの亭

楽しく新年会(1月20日)



長町うたごえ広場(旧・うたごえ喫茶)の予定

- ・ 3月25日(水) 時間: 13:30~15:30
- ・ 4月24日(金) 会場: 太白区文化センター
- ・ 5月29日(金) 展示ホール
- ・ 6月26日(金) お問い合わせは高橋まで
電話 080-1657-0727

高齢者配食サービスほっと亭

配達ボランティア募集!



高齢者配食サービスほっと亭では、お弁当を配達して下さるボランティアを募集しています。

活動曜日: 月・火・水・金 15:10~17:00

いずれかの曜日で結構です。問い合わせは友の会まで

2026年度「歩ゆう会」サークル会員募集のご案内

歩ゆう会では、今年もみなさんが気軽に参加できるコース作りをめざして計画しました。

4月の白石温麺工場見学と市内散策から11月の面白山高原芋煮会まで盛りだくさんです。昨年好評だったバス旅行は、7月に一関市のみちのくあじさい園をメインに実施することになりました。

なお、今年も傷害保険に加入します。家を出てから帰宅するまでが保障の対象です。

下記に2026年度の年間計画を記しましたので、友の会会員の入会・参加をお待ちしています。

入会された方には毎回ご案内状をお送りします。

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| ◇ 4月10日(金) 白石温麺工場見学と市内散策 | ◇ 9月11日(金) 阿武隈急行に乗ろう |
| ◇ 5月8日(金) 台原森林公園 | ◇ 10月9日(金) 泉ヶ岳周辺散策 |
| ◇ 6月12日(金) 仙台3.11メモリアル交流館と園芸センター | ◇ 11月13日(金) 芋煮会(面白山高原) |
| ◇ 7月10日(金) みちのくあじさい園(一関市) | ● 2027年 |
| ◇ 8月 一お休みー | ◇ 1月22日(金) 新年会 |

- ★ 年会費: 1,100円(はがき代、下見の交通費、傷害保険などに使わせていただきます)
- ★ 参加費: 200円(参加の場合に限ります)
- ★ 入会は随時受け付けますが、4月の例会に参加希望の方は3月30日(月)まで申し込みをお願いします。
- ★ お申し込み・お問い合わせは「仙台南健康友の会」(電話:248-6702)

もしくは鈴木(電話:090-7522-3218)までお願いします。



全国新年号機関紙コンクール

「友の会だより」が優秀賞受賞!



日本機関紙協会が主催する「2026 全国新年号機関紙コンクール」で、仙台南健康友の会「友の会だより」が初の「優秀賞」を受賞しました!

笑顔の写真が多く活動に楽しさと活気が感じられること、会員さんの声が多く掲載されていることなどが評価されたようです。

なお、宮城県の機関紙コンクールでは2年連続「最優秀賞」を受賞しています。

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から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、納入にご協力願います。

納入方法

- 同封の「払込取扱票」で、最寄りの郵便局にてお振込みください。(手数料はかかりません)
- 友の会室でも下記の時間帯に納入を受け付けております。
平日 8:30~17:00 (土曜日はお休みとさせていただきます)

なお、経済的な事情など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。

◎1月号のパズルには64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。

なお、今回は新春スペシャルで当選者が20名となります。

当選者(敬称略)

- ◎浅見 まさ子 (太白区太白)
- ◎荒井 洋子 (太白区郡山)
- ◎小野寺 レイ子 (太白区四郎丸)
- ◎granna
- ◎今野 花子 (太白区長町)
- ◎斎藤 信幸 (岩沼市玉浦西)
- ◎斎藤 百合子 (太白区大野田)
- ◎穴戸 ひさ子 (太白区郡山)
- ◎柴田 信子 (太白区郡山)
- ◎鈴木 勝樹 (太白区日本平)
- ◎鈴木 すみ (若林区冲野)
- ◎鈴木 登和子 (ケアステーションながまち)
- ◎飛田 秀雄 (太白区八木山)
- ◎富田 富志子 (太白区郡山)
- ◎中村 正樹 (太白区鉤取本町)
- ◎ピンゲー
- ◎藤澤 律子 (太白区長町)
- ◎松平 とよ子 (太白区向山)
- ◎山口 和男 (太白区萩ヶ丘)
- ◎米道 かつよ (若林区若林)



友の会担当職員が交替となりましたのでごあいさつします

3年間お世話になりました



福岡 祥子さん

仙台南健康友の会で3年間お世話になりました。病氣療養後ではありましたが、友の会の会員のみなさんの元気な姿と活気にあふれる活動に参加する中で、自身の体力も回復。たくさん楽し

い時間を過ごすことができました。何よりも健康が第一とがんばっておられるみなさんの笑顔に支えられました。ありがとうございます。健康友の会は「生きがいづくり」、「居場所づくり」、「仲間づくり」の場となることを実感しました。

長町病院の別の部署で働くこととなりますが、地域の中で健康づくりに取り組みできた経験をいかし頑張ります。お世話になりました。



齋藤 俊輔さん

これからよろしくお願ひします

3月より、福岡さんの後任として仙台南健康友の会事務局に着任いたしました。前任の齋藤俊輔です。前任の福岡さんが築いてこられた地域のみなさまとの絆を大切に引き継ぎ、一人ひとり

が生き生きと健やかに暮らせるお手伝いをしたいと考えております。

長町病院の理学療法士として10年以上リハビリ業務に携わってきた経験、保健師である妻と学んだ予防に関する知識、そして栄養サポートチームの資格取得に向けた学びを通じて得た栄養の知識を活かして、みなさまのお役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



わたしのひまわり

◆戦争が早く終わるように

小野寺レイ子(太白区四郎丸)
新しい年が始まりました。

各地でいろんな出来事がありますが、元氣を出して自分なりの楽しいことをみつけて生きていきます。今年戦争が早く終わりますように。

◆当選にびっくり

門倉 英二(泉区鶴が丘)

初めて懸賞に当選してびっくり。今年も健康に氣を付けて楽しく過ごしたいです。

◆今年は何にでもチャレンジ

Granna

私は飛躍の年！何でもチャレンジしていく！還暦過ぎの身体に伺いながら！まずは、出不精、運動不足の改善から始め体力がいたら好きなダンスに挑戦。楽しみです♡

◆パズルを妻と二人三脚で

飛田 秀雄(太白区八木山)

パズルも一人では中々できませんが、妻との二人三脚では直ぐ完成し、頭の体操になっています。次号が楽しみです。

◆お茶つこ会楽しそう

田部 浜江(泉区上谷刈)

お茶つこ会、楽しそうですね。参加できたらいいなあ！

◆新年良いスタートが

高橋 ひろみ(太白区八本松)

突然届いた図書カード!!応募していたことすら忘れていたので、まずはびっくり。今年年明け早々よいスタートができました。

◆スマホに動かされているみたい

今野 花子(太白区長町)

スマホの時代、スマホに動かされている自分がロボットみたいです。

◆父もひ孫の成長を楽しみに

佐々木 豊(太白区茂庭台)

地域公開講座が紹介されましたが、先年亡くなった我が家の父も、ひ孫の成長を楽しみにしていました。私もこんな作品があれば贈っていたかもしれません。

◆洋裁と布遊びに参加

金成 裕子(青葉区落合)

市民センターで洋裁と布遊びのサークルに参加しています。洋裁は先生がいますが布遊びはみんなが先生です。

◆今年はずっと良い年に

富田 登志子(太白区郡山)

友の会だより楽しみです。編集部の皆さんの努力は大変です。今年は昨年より良い年になります様に！

◆久しぶりのひ孫にお年玉

安井 京子(太白区柳生)

正月は久しぶりにひ孫を2人連れて娘来宅。ひーバーひーバーと2歳半と1歳半の女のひ孫、かわいい年頃です。やっぱひいひい婆はお年玉を用意しておきます。ネット。たまに顔を見せてもらうのが、一番うれいす。私も元気で長生きしないと！

◆パズルは脳トレに

土手内香代子(太白区四郎丸)

友の会便りいつも楽しみにしております。パズルは脳トレ？としてやっています。

◆メダルにかかわらず拍手

清水 厚子(太白区郡山)

冬季オリンピックもたけなわです。寒い雪や氷の中での試合に胸が熱くなります。メダルを取れても、取れなくても、世界の舞台でがんばる選手の活躍に拍手です。

◆ひ孫のため長生きしたい

横山 洋子(太白区郡山)

ひ孫が生まれ、成長が早く愛らしく楽しみです。長生きしたいと思うようになりまし

◆つどいに参加したい

柴田 信子(太白区郡山)

「健康と文化のつどい」大変楽しかったと書いてありましたので、健康に氣をつけて今年是非参加したいですね。

◆今年はずっとは凶をけとばして

名須川 征子(太白区袋原)

昨年は事故や事件が多かったんですが、今年はずっとは凶をけとばしてゆつくり楽しくすんでいきたいと思ひます。

◆日本の正月の伝統

鈴木 登和子

(ケアステーションながまち) 表紙の餅つき会の様子の写真、最近見ることはないから、日本の正月の伝統良いですね。

◆パズルで当選

荒谷 悦子(太白区長町)

昨年11月に初応募の。パズルで当選です。初詣で蛸薬師さんのおみくじで今年はずっとは、楽しみ、喜びあり？これからも楽しみです。ありがとうございます。

◆新年会楽しかった

浅見 まさ子(太白区太白)

西部IIブロックの新春のつどいに参加しました。カラオケで歌ったり、ドジョウ掬いを踊ったり、皆さん芸達者な方ばかり。とても楽しかったです。

◆健康と文化のつどい楽し

阿部 久美子(太白区ひより台)

「健康と文化のつどい」での太鼓や腹話術等、とても、楽しかったです。

◆つどいはもつと宣伝を

千葉 友幸(太白区長町)

「健康と文化のつどい」はいい企画なのに、参加者がまだ少ないのは宣伝が足りないのでは！に同感です。地元小中校生の親子競演、開催告知チラシのポスティング等方策ありでは？

◆スマホは使いたくないが...

藤澤 律子(太白区長町)

スマホは出来るだけ使いたくないと思ひているけれど、そうはいかない今日このごろ。うまく届くでしょうか？

◆うまく届くかな？

齋藤百合子(太白区大野田)

初めてスマホで応募します。

川柳

◆ベネズエラ 米の侵略
乱暴だ

◆春が来た 消費税は
どうなるの

山口 和男(太白区萩ヶ丘)

鈴木 祐子(名取市大手町) **絵手紙**



わたしの作品



大倉 京子(太白区東中田) **絵手紙**



石巻市・田代島のネコ ②

宮本 和子(太白区长町) **ちぎり絵**



岩井 忠子(太白区南大野田) **ちぎり絵**



(わたしのひとこと続き)

◆なつかしく心が温かく

松平 とよ子(太白区向山)

友の会だよりの表紙、いつも楽しみにしております。前回の餅つきの風景にはとても感動しました。私の子どもころそのものでした。まるめておそなえ餅やのし餅にして、正月中いろんな味にして食べたことを思い出しました。本当になつかしく心が温かくなりました。ありがとうございました。

◆うたごえで有意義な一日を

石森 四郎(青葉区落合)

昨年末、久々に長町うたごえ喫茶に参加させていただきました。スタッフの皆さまのおかげで、有意義な一日を過ごすことができました。

◆うまいくいくなる年になるよう

齋藤 久枝(太白区茂ヶ崎)

2026年は午年。娘、女孫がともに年女です。うまいくいくなるようになりますように。

◆笑顔で暮らせる世の中に

香山 和夫(名取市那智が丘)

みんなが笑顔で暮らせる世の中にしたいですね。



◆物より心なのに

只野 素子(太白区袋原)

2月14日はバレンタイン。若いころならともかく、プレゼントのチョコなどすっかり忘れ、♪バレンタインキッス♪なんて歌あったっけ?など思い出し、旦那様に「チョコはないけどキッスをあげる」と言ったら「結構です」のひとつこと。物より心なだけけど(笑)

◆当選で一石二鳥に

央戸 ひさ子(太白区郡山)

毎月1冊クロスワードに挑戦しています。頭の体操になります。熟語、4文字熟語、ことわざ等々とても勉強になります。当選すると一石二鳥ですね。

◆また活動に参加したい

菅のぶ子(太白区西の平)

しばらく友の会をお休みしてましたが、皆様の活動を拝読しました参加したくなりました。

◆正月感がほとんどなく

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

あつという間に年末年始も通り過ぎました。テレビを観ることもほとんどなくなった今、紅白や年末年始特番も観ないので、正月感はほとんどなかったな…

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

- ① 手を下にして足を上にして体を支える運動。
- ② 重い頭を支え、7つの骨で構成される部位。
- ③ 和名はクロスグリ。主にカクテルリキュール、タルト等の製菓材料として利用される。
- ④ 眼球の前面にある透明な膜。
- ⑤ あるものに真似て写し取ること。または写し取ったもの。
- ⑥ 落花生の生産量が日本一の都道府県。
- ⑦ 実りの象徴。一粒の種籾が万倍になるといふ豊作のシンボル。
- ⑧ 交互に盤上に石を置いて競うボードゲーム。
- ⑨ 土地を掘って作った水路。

- ⑩ 新鮮ないちごをその場で食べられる体験型レジャー。
- ⑪ 「タテのカギ」
- ⑫ 桜の葉で餅菓子を包んだもの。春の季語でもある。
- ⑬ 糸状の姿をした菌類。
- ⑭ 〇〇〇過敏とは、冷たい飲食物、風などの刺激で感じる一過性の痛み。
- ⑮ パンを二度焼きした菓子。
- ⑯ 北海道にだけ住んでいる日本最小級の真っ白な野鳥。
- ⑰ 夏場に蚊等の侵入を防ぎ快適な就寝空間を作る寝具。
- ⑱ 演劇。またそれを演ずる小屋。
- ⑲ 交互に盤上に石を置いて競うボードゲーム。
- ⑳ 土地を掘って作った水路。

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

解答欄

① オ	② ウ	③ シ	A ユ	
		④ カ	⑤ ビ	⑥ ダ
⑦ D ル	⑧ ス		⑨ ワ	⑩ イ
⑪ コ	B キ	⑫ ア	⑬ ス	⑭ シ
	⑮ ヤ	⑯ ク	⑰ ミ	
⑱ E マ	⑲ キ		⑳ ソ	㉑ ポ
				㉒ ク

前回の解答 「ユキダルマ」

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・メールアドレスでも受け付けます。直接お持ちいただけます。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きます。ご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。切は**4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。

重要 お詫びとお願い

友の会室で会費をいただいた際に、こちらで控えに転記しなかったために、お名前がわからなくなりました。方がいらつしやいます。

大変申し訳ございませんが、**2月12日に友の会室で、2025年度と2026年度の2年分お納めいただいた方は、友の会にご連絡いただけませんでしょうか。**

こちらのミスでご迷惑をおかけして大変申し訳ございませんが、どうぞよろしくお願ひいたします。

※パズルの当選者は**9ページに掲載**しています。

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

21歳の時、夫となる人と栗駒山に登山した。栗駒山は、宮城・岩手・秋田の3県の

県境にまたがっている。記憶では中央コースで登ったと思う。翌日、帰りのバスを待っていたが、来る気配はなく次のバスの時刻になってようやく来た。車掌さんに聞いたら、「乗る人がいないと思って運行しなかった」。呆気に取られて怒る気にもなれなかった▼長男が高校生になったところから夫と2人で登山するようになり、東北の山は47、北海道5、北アルプス1、九州は2カ所の山を58歳ぐらゐまで登った。最後の登山の利尻山には稚内からフェリーで利尻島へ到着。その時食べたウニ丼の味は忘れられない▼登山した翌日はウニの解禁日で、ウニを採ってきた船でカラスがウニをむさぼっていた。何というぜいたくなカラスだ。帰りのフェリーで、人間を気にせず2羽のカラスが仲良く無賃乗船していた。優雅なものだと思った

(安齋キヨ子)