



美しいフラミンゴの姿に参加者から感嘆の声が

仙台南健康友の会若林ブロックでは、初夏のアウトドア企画として6月11日、太白区の八木山動物公園を訪れました。リニューアルも進み、間近で見るゾウやキリンなどに興奮を隠せない参加者も。

お昼は食事をしながら自己紹介や感想交流をしました。

「八木山動物公園は50年ぶりに来た。すっかり変わっていて驚いた」という参加者も。天気にも恵まれ、「楽しかった」「65歳以上の仙台市民は」無料で見学できるのでありがたい」「シロクマ親子を見ることができなかったのでまた来たい」などの感想が出されました。

昼食を食べて楽しく交流



仙台南健康友の会

友の会だより

第274号

2026年7月14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

日本政府は核のない世界へのイニシアティブを

国民平和行進で平和のバトンつなぐ



雨の中、JR長町駅前を元気にスタート（6月26日）

民平和行進」は、6月26日にJR長町駅前で集会。その後行進しました。みなさんの声で、核兵器禁止条約への参加など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！



原水爆禁止世界大会報告会

日時：9月3日(木) 14:00~15:00

会場：つばさ薬局長町店3階会議室

どなたさまも自由に参加できます。

広島・長崎に原爆が投下され、81年の夏を迎えました。ロシアのウクライナ攻撃が続き、今年に入りイスラエルとアメリカがイランに先制攻撃を行うなど、核をめぐる緊張がかつてなく高まっています。こうした中、原水爆禁止世界大会が8月に広島で開催されます。

原水爆禁止世界大会代表に齋藤俊輔さん

2026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、齋藤俊輔さん（理学療法士・友の会事務局長）に決まりました。小学4年生の息子さん正陽（しょうよう）さんと参加します。長町病院からも1名参加します。



四郎丸落合班会で、鶴を3千羽折って千羽鶴にしてくれた福田禮美（としみ）さん（写真左）から受け取る齋藤俊輔さん（中央）。右は南部ブロック長の千葉幸毅さん。

日頃からの協力に感謝を込めて

「友の会だより」配布協力者感謝のつどいを開催しました



演奏する箏サークル「和音」のみなさん

たり、配達の際の苦労話などを出しあったりしました。時に楽しいエピソードも出されたりして、非常になごやかなつどいとなりました。なお、現在郵送となっている地域で、「配ってもいいよ」という方を募集しています。1通につき20円の「配布援助金」をお渡ししています。

「友の会だより」は、現在約130名の方々の手で会員のみなさんに届けられています。配布者の日ごろのご苦労に感謝を込めての「配布協力者感謝のつどい」を太白区文化センター展示ホールで開催し、60名が参加しました。



なごやかに懇談

長町に「憲法9条の碑」を建立します

建立募金へのご協力をよろしく申し上げます

15年戦争（日本が朝鮮・中国などアジア諸国を侵略したアジア太平洋戦争）の苦い体験から、私たち日本国民は「もう二度と戦争をしない」「平和の国として歩いていく」ことを決意し、新たに平和憲法を定めました。

憲法第9条は、私たちの「日本は二度と戦争をしない」という決意、世界の人々への大切な約束であり、現在の日本社会の根本です。

しかし今、憲法9条に「自衛隊」を明記しアメリカ軍とともに海外で戦争に参加できる軍隊に変えようという動きが強まっています。だからこそ、私たちは平和憲法を大切にし、各国との対話に基づく外交で平和な世界をめざす道を選びたいと考えています。

そして、「憲法9条にもとづく戦争のない社会」を未来の子どもたちにつなぐために、「憲法9条の碑」を建てたいと考えています。場所は長町病院南棟の北側を予定しています。

「憲法9条の碑」建立のために、材料費、デザイン費、設置費用などがかかります。私たちは100万円を目標として、みなさんに募金を呼びかけます（1口1,000円）。この建立運動を通じて、憲法9条の理念を大きく広げて、永遠の平和な社会を築きたいと願っています。

どうか、私たちの願いに力をお貸しください。さらに、お知り合いの方に声をかけていただくことにもご協力をお願い申し上げます。

「9条の碑」イメージ図



お申込みいただける方は、添付の郵便払込み用紙にて、最寄りの郵便局で送金願います（手数料はかかりません）。9月末を期限とします。

友の会室でも受け付けております。

なお、寄附金控除の対象にはなりません。

“憲法9条を未来に” つなぎ手の会

◆構成団体◆

- ・仙台南健康友の会
- ・宮城厚生協会 長町病院
- ・みやぎ保健企画 つばさ薬局長町店

事務局：仙台南健康友の会

〒982-0011 仙台市太白区長町 3-7-26

電話 022-248-6702 FAX 022-746-5146

メール n.tomonokai@gmail.com



『いつでも元気』より転載

日常生活お困りごと編 ③

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。
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。
今回は「湿布を背中に貼れない」というお悩みを取り上げます。
脇の下周囲の筋肉をゆるめて、
肩の動きをスムーズにするストレッチで
姿勢の改善や体の動きやすさにつなげましょう。



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

湿布を背中に貼れない



- 脇の下周囲にある筋肉の柔軟性低下
- 肩関節の可動性低下

大胸筋・上腕二頭筋をほぐす

- ① いすや床に楽な姿勢で座り、肘を曲げて左腕を横に広げ、肩の高さまで上げます
- ② 右手の指4本を左脇の下に入れ、脇の前側を軽くつかみ、指を当てたまま、上げている腕をゆっくり上下に動かします。
- ③ 右側も同じく行います。腕の上下の動きを1セット×3回



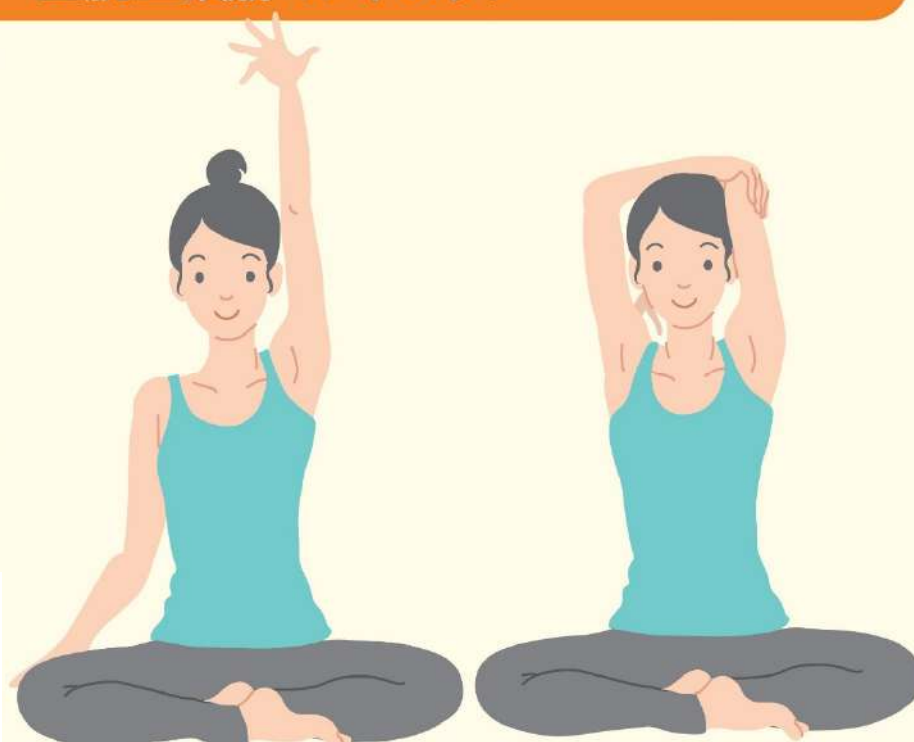
小円筋・広背筋・上腕二頭筋をほぐす

- ① 先ほどのエクササイズの続きで、左手を上に向けた状態から右手を放し、今度は右手の親指を左脇の下に差し込み、右手の指4本で左脇の下の後ろ側をつかみます
- ② 指を当てたまま、腕をゆっくり上下に動かします。右側も同じく行います。
- ③ 腕の上下の動きを1セット×3回



上腕三頭筋のストレッチ

- ① できれば耳の横まで左腕を上にあげ、手のひらをしっかりと後ろに向けます（ここがポイント）
- ② 肘を曲げ、右手で肘をつかみ、肘を内側にゆっくり引き寄せます。そのまま10～15秒キープ。右側も同じく行います



地域・ブロック・班の活動

楽しいゲームに
拍手と歓声

西部Ⅱブロック



お手玉を使ったゲーム

西部Ⅱブロックでは5月29日健康カフェを人來田コミュニティセンターで開催しました。

講師はおなじみの熊谷みよ子さんで、お口の体操から始まり、歌やタオルを使った体操、最後は2組に分かれてお手玉を使ったゲームで脳トレ。自分のチームの人の点数が入ると拍手と歓声が上がり、楽しく笑いに包まれたカフェでした。

当日は初めて参加してくれた人を含め22名の参加でした。今後もぜひ班会へも足を運び、笑顔と元気を分けあっていきましょう！

ブロック長・久戸 治美

元気に体を動かし
楽しい時間を

若林ブロック

5月14日(木)、「1000まで元気に歩くために」と題して「健康カフェ(転倒予防教室)」を開催しました。

今回は初の試みとして、地域の皆さんとの交流を考え、町内会長の大場瑠璃子様のご協力により若林西市営住宅(災害復興住宅)内のせせらぎ集会所をお借りして開催。住民の皆さんの協力で実現しました。講師には長町病院理学療法士の齋藤俊輔さん。大場会長による「若くてイケメンの講師」との紹介で



クイズを交えながら話す齋藤さん

会場が盛り上がり、みなさん元気に体を動かして楽しい時間を過ごしました。

また今回、仙台市若林区役所まちづくり推進課の2名の職員の参加もあり、計14名の参加となりました。

最後に友の会事務局長の平尾伸二さんから「健康友の会」の紹介をさせていただく時間もあり、有意義な一日となりました。そして、「また秋に開催してほしい」という要望も出されました。

これからもこういう企画を考えて地域の方々への「友の会」の活動の場を広げていきたいと思っています。

副ブロック長・島崎 純子

「相続」が「争続」にならないために
郡山南むつみ会

郡山南のむつみ会では、隔月で健康講話を開催しています。

6月29日は『相続』が『争続』にならないためにをテーマに開催し、15名が参加しました。

講師の遠藤恭郎さん(行政書士)は、争続の順位や遺言書

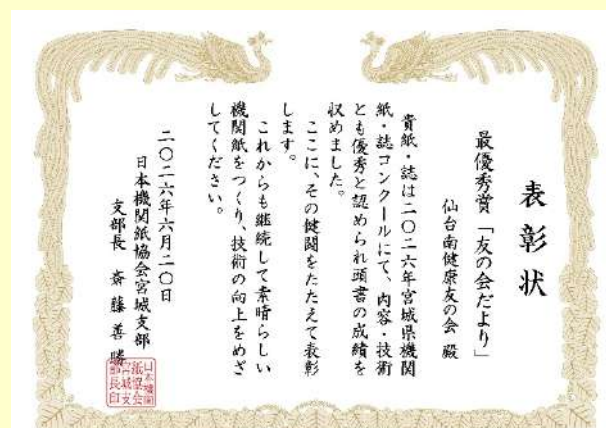
の作り方などわかりやすく解説。エンディングノートも用意していただき、書き方を話してくれました。また、通帳のない「ネット銀行」を利用する人も増えているので、記録しておくことの重要性も話されました。

参加者からは「遺言書作っただけに書き換えることはできるのか」「遺族年金はどのような計算になるのか」など多くの質問が出されました。

事務局長・平尾 伸二

「友の会だより」が宮城県機関紙・誌コンクールで
3年連続最優秀賞受賞！

宮城県機関紙協会の「2026 年機関紙・誌コンクール」で、仙台南健康友の会「友の会だより」が3年連続最優秀賞を受賞しました。



表彰状

最優秀賞「友の会だより」

仙台南健康友の会 敬

賞状・誌は二〇二六年宮城県機関紙・誌コンクールにて、内容・技術とも優秀と認められ頭書の成績を収めました。

ここに、その健闘をたたえて表彰します。

これからも継続して素晴らしい機関紙をつくり、技術の向上をめざしてください。

二〇二六年六月二〇日

日本機関紙協会宮城支部

支部長 斎藤 善隆

文部長 斎藤 善隆

副文部長 斎藤 善隆

書記 斎藤 善隆

庶務 斎藤 善隆

総務 斎藤 善隆

経理 斎藤 善隆

広報 斎藤 善隆

総務 斎藤 善隆

庶務 斎藤 善隆



笑顔あふれるなごやかな会に

「息子が戦争に動員されるんじゃないか」と不安の声 「憲法を考えるつどい」に31名の参加

改憲への動きが強まる中、5月22日に「憲法を考えるつどい」を開催しました。強い雨の中でしたが、太白区文化センター展示ホールには31名が集まってくれました。

平尾伸二事務局長が「憲法は国の『理想の姿』なのではないか?」というテーマで、そして友の会社保部員の芳地博光さんが「自民党の改憲案とは? 危険性と世論誘導の手口」というテーマでお話しし、参加者と意見交換しました。



報告する芳地博光さん(中央)

参加者からは「改憲草案の話聞いて自民党の改憲の中心がこんなに多岐に渡っていて驚いた。しっかり学習しないといけない」「息子が昨年18歳になった時、自衛隊から勧誘の手紙が届いた。個人情報自衛隊に渡っているのかと驚いた。自衛隊の志願者が少なくなってきたので、そのうち自分の息子も強制的に自衛隊にとられ、海外で戦争に参加することになるのではないかと不安でしようがない」などの意見が出されました。

また、感想文をお願いしましたが、「憲法“改正”の問題点がすぐわかった。説明もよかった」「初めての参加です。こんなに多くの条文を変えようと考えていることを知りませんでした。今日をきっかけに自身で勉強してみようと思います」「憲法をいかに、憲法の精神にのっとった政治をすることが何より大切」などの声が寄せられました。

社会保障部

今年も写真コンクール 実施します

友の会の写真コンクールを今年も実施します。

募集要項は次回の友の会だよりに掲載いたします。



相談室日誌④

人生の過ごし方などについて 周囲と語り合う機会を

「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」「人生会議」など皆さんは聞いたことがありますか。「ACP」については以前も取り上げたことがあります。みなさんの関心も高いようなので改めて取り上げたいと思います。

当院に入院された70代男性。脳出血となり、話をすることや考えることが難しくなりました。ベッド上での生活となり、自宅に帰ることが困難で、奥様やお子さんと今後について相談しました。治療方針や今後の退院先についてなど本人の意志確認が難しいため、家族と相談しなければいけないことはたくさんありました。家族の心情としては、ついこの間まで元気だったのに急に寝たきりの様な状態となり、現状を受け入れることで精一杯。奥様から出た言葉

は「先のことと言われても…。せめて本人がどうしたいのか、話せばいいのに…」。

自分の人生をどのように過ごしていくのか、最期はどうしたいのか前もって考え、周囲の方と相談していくのが「ACP」「人生会議」です。

仙台市では『もしもの時の意思表示シート』が作成されており、目にされた方もいらっしゃるかもしれません。

人生の最期に「あの時皆で相談をしておいて良かった」と思えるように、準備しておけば良いですね。

(長町病院 地域連携・医療相談室 遠藤 奈々)

人生会議



大切な人と、これからのことを話し合う時間

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「へび」



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 22 日(水)	自分らしく暮らし続けるために ～もしもの時に備える人生会議ってなに?～	内海 史子さん (認知症看護認定看護師)
8 月 26 日(水)	オーラルフレイル(口腔機能低下症)について	三浦 裕美さん(歯科衛生士)
9 月は「秋分の日」と重なるため、お休みします。		

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: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

○ 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ています。

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。

日時: 毎月第3土曜日 10:00~12:00

場所: よしの亭にて

きれいなバラを堪能し楽しく歩きました

歩ゆう会の6月の行事は、12日に若林区荒井のせんだい農業園芸センターを訪問しました。

きれいなバラを鑑賞しながらの昼食も格別でした。



きれいなバラに
囲まれながら昼食

メンバー募集!

囲碁・将棋倶楽部では、現在メンバーを募集しています。初心者の方でも歓迎します。
関心のある方はご連絡ください。

定例日: 毎月第1・第3木曜日 13:00
場 所: よしの亭



ポールを使って歩きました

「楽しくてためになる」と毎回好評の地域公開講座。5月27日は「体験してみよう、ポール・デ・ウォーク」と題して、ポールを使ってみんなで外歩きしました。講師は伊藤真由美さん(大野田児童館館長)。認可保育園のおひさまルームからのご紹介でした。

蛸薬師会館でオリエンテーションを行った後、旧4号線を経由し長町2丁目公園へ。歩いた後の麦茶は格別でした。

参加者からは「歩くのが楽に感じました。自分で購入したいと思います」「歩行のバランスが良くなる感じがします」などの感想が寄せられました。

みんなで楽しくウォーキング
地域公開講座でポール・デ・ウォーク

『いつでも元気』を お読みになりませんか？

読みやすく健康づくりに役に立つと評判の『いつでも元気』。月刊誌で月380円です。どうぞこの機会にお読みください。見本誌（無料）をご希望の方は友の会までご連絡ください。



夏の健康チャレンジは 今年も長町小学校児童・保護者対象に

毎回多くの方に参加していただいている「健康チャレンジ」。

3年前から長町小学校の親子を対象に行い、昨年は児童106名、保護者68名がチャレンジに参加しました。

「毎日朝食を食べて元気に過ごせました。これからも続けます」(5年生)、「生活リズムが崩れがちな長期休暇ですが、チャレンジに取り組んだことで保つことができました。素敵な取り組みだと思います」(保護者)などの感想が寄せられるなど、好評をいただきました。

今年も長町小学校の協力で、児童と保護者を対象に行うこととなりました。

秋には全会員対象の「健康チャレンジ」を行う予定ですので、ご期待ください。



高橋正男さん(右)の話を聴く参加者

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25日に開催され、ボランティアなど23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、平尾伸二事務局長がこの間の友の会活動や「9条の碑」のことなど憲法9条に関する取り組み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、体制がきびしい中で協力しながら運営し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。
総会終了後、高橋正男さん(JAF公認モータースポーツクラブ会員)に、交通安全セミナーとして「高齢者のブレーキとアクセルの踏み間違い防止」のテーマで講話をいただきました。

昼食をはさみ「お楽しみ企画」。おなじみの「エンジヨイマジック」のみなさんによる華麗なるマジックショーを楽しみました。

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)

地域の期待が食数にも反映

2026年度総会

ほっと亭



◆フランス菊が癒しに

アップルパイ(太白区長町)

フランス菊が盛りに咲いています。一見するとマーガレット?と見間違えます。スツと伸びた茎に可憐な白い花が素敵。紫陽花が色づく前の癒しになっています。

◆可愛い花に励まされ

菅のぶ子(太白区西の平)

新緑の眩しい季節ですね。散歩をしていると、家々の庭先で可愛いお花たちに出会い、今日も頑張ろうの気持ちにさせていただきました。

◆「誰かのために」行動を

宋戸 次夫(太白区長町南)

2月から仕事をやめて毎日がフリーになりました。体力的には少し弱っていますが、今度は町内会などの「誰かのために・・・」行動したいと思っています。

◆初めてスマホから応募

今野 一樹(若林区荒井)

スマホから応募出来るという事で、初めて応募してみました。

◆真夏はどうなるのやら:

伊藤 友子(青葉区東勝山)

若葉の美しい季節です。それにしても5月から30度近い気温、一体真夏はどうなるのでしょうか?そろそろ扇風機を出さなくちゃ。

◆時宜を得た「相談室日誌」

松浦 弘子(太白区諏訪町)

友の会だより273号の「相談室日誌」は地味で目立たないコーナーでしたが、時宜を得た良い記事だと思いました。身寄りがいいことは珍しくない時代に入りつつあると思います。

◆福祉からよく見える記事

池田 賢司(太白区西中田)

福祉の世界から見ると「相談室日誌」を、いつも読んでいねいに読ませて頂いております。

◆面白さが爆上げ

只野 素子(太白区袋原)

テレビで「あきない世傳(せいでん)」のドラマを見て、早速単行本を借りて(1〜13巻)読んでいます。テレビと違い、本は登場人物が素敵な俳優さんばかりではないことや(当たり前か...)、なるほどと感心する内容に、読み進むたびに面白さが爆上げ!

◆いつまでこんなことが

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

今日、中学生の息子が朝に起きてこないで起こしに行ったら、熊のせいで登校時間が遅くなったとか(ちなみに下校時間も早くなった)。いつまでこんな事が続くのでしょうか:

◆甘い思い出

佐々木 豊(太白区茂庭台)

夏となればスイカとウリ、今はそのウリにはあまりお目にかかれないのですが、栽培しているんですね。種の部分が大変甘かったです。いまでは「甘い思い出」です。

◆歌う会が今から楽しみ

安達 泰子(名取市名取が丘)

7月13日に開催される、仙台南健康友の会名取プロジェクト・名取原水協共催の「平和の歌を歌う会」が、今から楽しみです♪

◆「レッツ体操」で体力を

名須川 征子(太白区袋原)

さわやかな風薫る五月ですね。気温の差がはげしいので「レッツ体操」で体力をつけたいと思います。

◆庶民のための政治を

津田 新輔(名取市上余田)

毎回、友の会パズル楽しみにしています。それにしても年金生活者にとつては、この物価高には困っています。庶民のための政治をする政治が求められます。

◆どうか平和な世の中に

米山 瑠璃子(太白区長町)

皆さんの投書を楽しみにしております。最近歩行困難となり、読書とラジオが何よりの友です。世界中は恐ろしいことばかりですが、どうか平和な世の中にと願うばかりです。皆さんどうぞお元気で過ごして下さい。

◆脳トレに励もう

千葉 友幸(太白区長町)

『パズル、ひとこと、わたしの作品』など、読者参加型コーナーを活用し脳トレに励んでいこう!

◆パズルは頭の体操に

齋藤 百合子(太白区大野田)

パズルは頭の体操、そしてスマホで応募するのはハガキの節約(笑)とスマホ操作に慣れるのに役立っています。

◆うれしいプレゼント

荒谷 悦子(太白区長町)

母の日に長男から嬉しいプレゼント、ミニトマト二鉢ありました、目で楽しみ美味しく食べ、猛暑?乗り切ります。

◆がんばってみよう

鹿野 恵子(太白区鹿野)

朝ドラ「風、薫る」の主題歌「風と町」のメロディーを毎日練習中ですが、とてもとてもむずかしいです。何カ月かかるかわかりませんが、がんばってみようと思っています。

◆骨密度良好だが過信せず

宋戸 ひさ子(太白区郡山)

70才を迎え、骨粗鬆症が心配になり7年前から毎年、骨密度の検査を受けています。結果はほとんど変わりなく良好。隠れ骨密度!?!高血圧、緑内障、脳動脈瘤の手術等々いろいろありますが、骨密度を過信しない様にします。今は手芸と散歩、ラジオ体操、クロスワードで毎日楽しく過ごしています。

◆声を大にして言いたい

福島 せん(若林区若林)

戦争、絶対反対!憲法を勝手にかえるな!声を大にしたいです。

わたしの作品

川 柳

◆高市氏 改憲の動き
気がかりだ

◆乱れ舞う 青葉まつりは
華やかし

山口 和男 (太白区萩ヶ丘)

佐藤 誠子 (太白区長町)

ちぎり絵



「見事な紫陽花」(つばさ薬局入り口右)
星 純一 (太白区長町) 写真



早川 カオル (太白区西多賀)

ちぎり絵



荒木 優子 (太白区門前町)

絵手紙



上村 栄 (太白区鉤取)

絵手紙

(わたしのひとこと続き)

◆友の会だよりを待ってます

安井 京子 (太白区柳生)

友の会だよりが届くのをいつも待っている、朝晩暖が恋しく老夫婦デース。5月初めに、やつとコタツをはずしました。でも朝晩は寒くてエアコンを付けています。梅雨に入ったらまた寒いでしょうネ。ひ孫が来ると「ヒーバアのお家寒い」と言われます。床暖のようにはいきませんよね。そんな事言ってる間に、今度は暑い暑いと口ぐせになるでしょうね。

◆身震いするような戦慄が

高橋 秀子 (泉区長命ヶ丘)

日頃、何気なく車で通っているあの仙台バイパスが、軍用道路としても利用できるようにするための整備に、私たちの税金が使われていることをだいぶ以前に聞きました。腹立たしいと同時に、身ぶるいするような戦慄を覚えた記憶が。

◆来年は鯉のぼり飾るから

成瀬 真衣

(ケアステーションながまち)

今年はバタバタしていて、子どもの鯉のぼりを飾ることが出来ませんでした。来年は春になったら直ぐに飾るからね!

◆「中立」は美徳?

平和の「鳩」(太白区羽黒台)

「中立が美徳?」。戦争にジワジワ動いている空気感の中、中立という態度は、賛成しているのと変わらないと思います。

◆梅雨は体調に気をつけて

永浦 郁 (太白区三神峯)

これから梅雨に入りますね。ウンザリしますが体調に気を付けてがんばりたいと思っています。

◆レッツ体操を実践

本間 奈津美 (太白区郡山)

年々、体が固くなってきた実感が：レッツ体操、さっそく実践してみようと思います!

◆日本百名城を

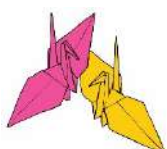
飛田 秀雄 (太白区八木山)

体力と気力のあるうちに日本百名城の残り48城を名所、温泉地巡りも兼ねて登城していきたい。

◆平和を希望します

岡崎 路子 (太白区諏訪町)

戦争は一部の国の景気が良くなるけど、私は平和を希望します。



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」

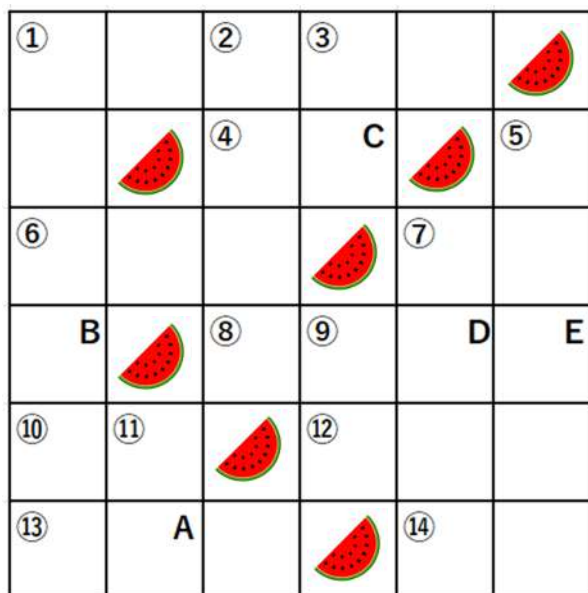
①世の中に満ちあふれる無数の神々を、何と呼ぶでしょう？
④昆虫が成虫になり、殻を脱いだり羽を広げたりすること。
⑥気が短い性格のこと。
⑦斜めになら、どこまでも進める将棋の駒。

⑧太陽の動きを追うように大きな黄色い花を咲かせる植物。
⑩心棒を中心に、手や紐で回して遊ぶ伝統的な玩具
⑫粘土を焼き固めて作った、吸水性のない器
⑬過ぎれば毒になり、適量なら病を癒やすもの。

⑭器や箱、プールなどで、一番深いところにある面。

「タテのカギ」

①卑弥呼が治め、魏志倭人伝に記された国。
②世界三大美女の一人に数えられる唐の妃。
③液体から固体の不純物を取り除き、きれいにすること。
⑤グルテンの量が少なく、お菓子作りにも使われる粉。
⑦川や湖に住み、魚をとらえるイタチ科の哺乳類。
⑨狙われる目標や対象。
⑪お酒を飲んだり、お米を計ったりするのに使われる木製の四角い器。

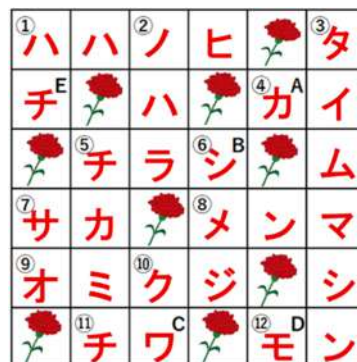


解答欄

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

▼前回の解答

「カシワモチ」



応募のまじり

☆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きます（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54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）

- ◎安達 泰子（名取市名取が丘）
- ◎岡崎 路子（太白区諏訪町）
- ◎木村 静子（太白区長町）
- ◎今野 一樹（若林区荒井）
- ◎佐々木 淳子（四郎丸落合）
- ◎矢野 次夫（太白区長町南）
- ◎只野 素子（太白区袋原）
- ◎千田 陽子（太白区長町）
- ◎松浦 瑞枝（太白区長町）
- ◎八巻 よう子（名取市増田）

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

NHKのEテレ、金曜日夜8時から常盤貴子の「おとなの時間研究所」がおもしろい。先日は「道の駅」を取りあげていた。道の駅はかつての姿を大きく変え、周囲には様々な店や施設が立ち並び、ひとつの小さな共同体的社会に。クルマ生活を楽しむ人たちを引きつけているという▼経済思想家の斎藤幸平さんは、著書「人新世の資本論」の中でデトロイトを取りあげている。自動車産業の衰退で市が財政破綻し、多くの工場や商業施設が廃墟化してしまったデトロイト。それを蘇らせる動きが市民のなかに生まれた。それは都市農業だという。荒廃した街に緑の風景が戻り、野菜の栽培、ローカルマーケットでの販売、地元レストランの食材提供など住民のネットワークが再構築されていったという。農業生産を軸とした共同体的動きに希望が見えたということか▼ニューヨーク市長に「民主的社会主义者」のソーラン・マムダニ氏が当選したことも、ひとつの希望であろう。（熊谷 郁夫）