

カードを使いながら話し合いました



仙台南健康友の会

友の会だより

第 275 号

2026 年 9 月 8 日

多彩なテーマで毎回好評の「地域公開講座」。7月22日は「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?〜」というテーマで、内海史子さん(宮城大学講師・認知症看護認定看護師)を講師に開催しました。

お話の後は4人1組に分かれ「もしバナゲーム」(患者や家族の希望に寄り添う意思決定支援のツール)。

「こんなゲームがあると気軽に話し合いやすいですね」などの感想が寄せられました。

※「人生会議(ACP)アドバンス・ケア・プランニング」とは、もしものときのために、自分が望む医療やケアに関して前もって考え、家族や医療ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのこと。

ゲームのやり方をレクチャーする
内海史子さん(立っている方)



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



2026 年原水爆禁止世界大会・広島 参加報告

長町病院 地域健康課 理学療法士/仙台南健康友の会 事務局次長 齋藤俊輔



期間：2026 年 8 月 4 日（火）～8 月 6 日（木） 小学 4 年生の息子を同伴し、親子で参加しました



大会スケジュール

- 8 月 4 日 広島平和記念資料館、世界大会(開会総会)
- 8 月 5 日 分科会 11「親と子の学びのひろば～被爆電車に乗って～」
- 8 月 6 日 8 時 15 分 原爆ドーム周辺黙祷、世界大会（ヒロシマデー集会）

■ 親になって、見え方が変わった

10 年ほど前にも一度、広島平和記念資料館を訪れています。そのときは被害の大きさに圧倒され、もし自分がこんな目に遭ったら、という視点で見えていました。今回、目に入ってくるのは子どもや親に関する展示ばかりでした。展示は何も変わっていません。変わったのは、その間に自分が結婚し、3 人の子どもの授かり親になったということでした。見学を終えたあと、一緒にいた息子はぐったりしていました。感想を聞くと「あんまり話したくない」「嫌だった」と。言葉にして思い返すこともしたくない、10 歳の彼にとってもそれだけ重い内容だったのだと気づかされました。



■ 被爆電車と焼き場に立つ少年の写真

翌日は動く分科会に親子で参加し、被爆電車に乗りました。被爆から 81 年を経た今もなお、同じ車両が市民の足として日常を走り続けている、その事実が強く印象に残りました。分科会では被爆者相談員の方の話があり、亡くなった弟を背負って火葬の順番を待つ少年の写真が紹介されました。「焼き場に立つ少年」と呼ばれる有名な一枚です。その少年に、小学 4 年生の長男と 3 歳の次男の姿を重ねてしまい、こんな思いを子どもにさせたくないと思いました。3 日間の中で最も強く残ったのが、この写真でした。



■ 平和は最大の公衆衛生である

8 月 6 日、8 時 15 分を原爆ドームの近くで迎えました。その後の大会では、日本女医会会長・前田佳子氏の「平和は最大の公衆衛生である」という言葉が強く残りました。医療や保健に携わる者にとって、平和は理念や立場の問題である以前に、日々の業務が成り立つための前提条件であり、友の会事務局員として友の会が掲げる健康づくりや生きがいがづくり、各種活動などに取り組むことと、平和を守るとは地続きなのだと受け取りました。



今回の自分の中に生じた変化は、被害を「自分が受けるもの」としてではなく、「子どもにそのような境遇を強いるもの」として受け取るようになった点にあります。

皆さまのご支援のおかげで、このような貴重な学びの機会をいただくことができました。募金や折り鶴へのご協力、そして原水禁世界大会への参加の機会を頂き本当にありがとうございました。

みなさまから寄せられた折り鶴を
親子で平和公園に献納

大会募金は、130 名様から合計 236,940 円のご協力をいただきました

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「共同組織拡大強化月間」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こんでいます。

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）

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2026 9 月号 380 円 好評発売中

100 回開いても大丈夫 和歌山

けんこう教室 おとなの発達障害

明日を生きる力 荒馬座

まちの子カラ 千葉県御宿町

生活保護はいま

食と健康 防災食

発行＝医療関係者研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)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

「憲法9条改悪に反対する請願署名」にご協力ください

高市政権は憲法 9 条に「自衛隊」を明記することや「緊急事態条項」を創設することを柱とした憲法改悪に前向きな姿勢を示しています。

憲法 9 条が変えられれば、自衛隊が海外で戦争に参加できる軍隊に変質させられます。

そうさせないために、みなさんの平和への願いを折り込みの「憲法 9 条改悪に反対する請願署名」にお寄せください。

署名は友の会にお持ちいただくか、返信用封筒(切手は不要)でご返送願います。



9 条の碑（イメージ図）



前号でみなさんをお願いした「憲法 9 条の碑」建立募金ですが、目標とした 100 万円に対し、8 月 31 日現在で 233 名の方から総計 898,000 円が寄せられています。憲法 9 条を守りたいという熱い思いを感じています。

9 月末まで募集いたしますので、引き続きよろしく願いいたします。

なお、11 月に「お披露目会(仮称)」を開催する予定ですが、詳細は次号でお知らせいたします。

「憲法9条の碑」に高まる期待

募金が次々と寄せられています



日常生活お困りごと編 ④

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「座布団に座るのが辛い、正座ができない」というお悩みを取り上げます。膝まわりや下肢の状態が関係していることがあるため、膝や下肢の動きを改善するエクササイズを紹介します。膝の痛みが強い場合は無理に行わず、医療機関にご相談ください。

『いつでも元気』より転載



講師 寺岡 かおり
理学療法士
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

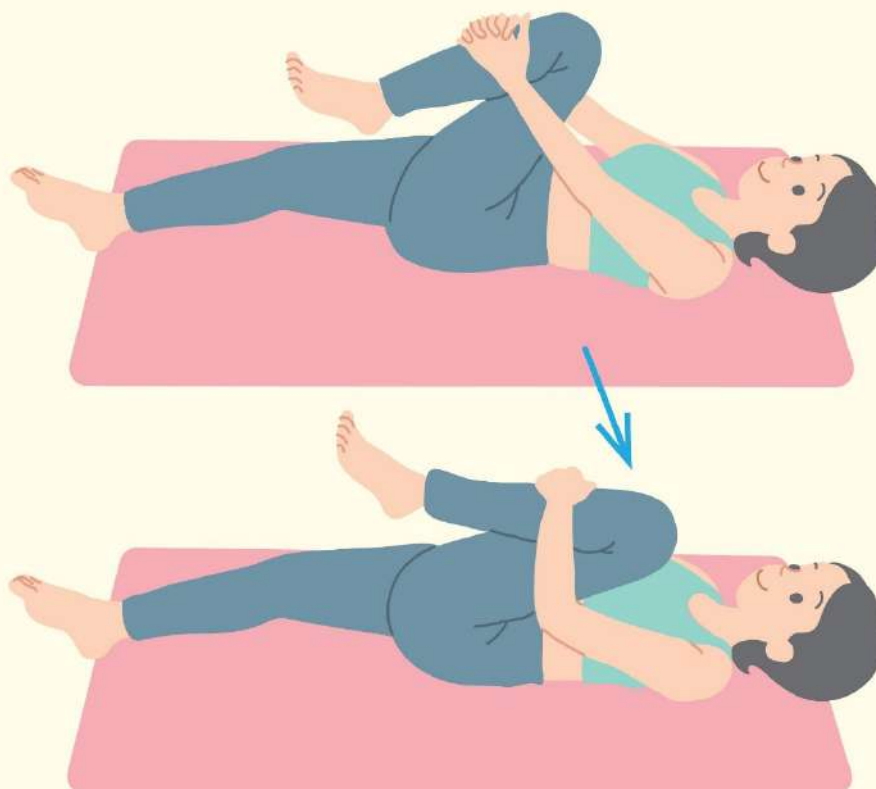
座布団に座るのが辛い、 正座ができない



- 膝の痛み（炎症や組織損傷）
- 下肢の柔軟性低下や関節の動きの低下

下肢全体のストレッチ

- ① 仰向けで片膝を抱え、胸に引き寄せる
- ② 左右それぞれ 10秒程度



足関節の運動 (つま先の曲げ伸ばし、内・外回し)

- ① 床に仰向けになり、足を肩幅ぐらいに広げる
- ② つま先を手前・奥へゆっくり動かす
- ③ 足首を内回し・外回しにゆっくり大きく動かす



- ②と③を10回程度行う



正座の練習 (タオル使用)

- ① 膝にタオルを挟んで正座する
- ② 徐々にタオルを薄くする

※ 正座は膝に負担がかかります。正座クッションなどを使い、負担を減らしましょう。



地域・フロック・班の活動

**夏バテ防止に
食生活は大事**
ふれあい健康サロン富沢



食事の写真を選んでももらいました

ふれあい健康サロン富沢の8月例会は、「高齢者の夏バテ予防の食事」をテーマに、鎌田弘美さん(管理栄養士・ほっと亭副代表)に話していただきました。

鎌田さんは「熱中症と夏バテの違い」や「高齢者が夏バテになりやすい理由」などわかりやすく説明。対処法やおすすめの食材なども説明がありました。

最後は食事の写真を並べ参加者を選んでもらい、鎌田さんからアドバイスをもらいました。
世話人の桂嶋勇孝さんか

らは「物忘れ予防の秘訣」。
長町病院介護福祉士の今田義樹さんも参加し、介護福祉士の仕事などをわかりやすくお話ししてくれました。

元気に体を動かし

楽しい時間を

西部IIブロック

8月7日、西部IIブロックでは医療講演会を人來田コミュニティセンターで開きました。講師は齋藤俊輔さん(理学療法士)で、テーマは「フレイル予防」。広島での原水爆禁止世界大会に参加し、前日に戻ったばかりだったのですが、疲れもみせず話してくれました。

健康講話と運動をバラン



齋藤さんのリードでみんなで体操

ス良く取り混ぜた内容で、質問にもっていいに答えていただきました。皆さんから「暑い中だったけれど来てよかった」「日常生活に生かさなければ」などの感想が寄せられました。当日は20名の参加で、長町病院の外来看護師の岡本英子さんも参加してくれました。

ブロック長・久戸 治美

七夕飾りに

彩られた会場で

健康カフェ



第二復興住宅での健康カフェ(8月1日)は、住民が作った七夕飾りが揺れる集会所で、棒を使ったゲームなどを楽しみました。

歯科衛生士さん奮闘!

7月後半は長町病院附属歯科クリニックの歯科衛生士の方々が班会講師で大奮闘。

23日(木)の諏訪班には辻友紀さん、24日(金)の緑ヶ丘班には三浦裕美さん、そして27日(月)のいきいきすみれ会(ひより台)には垂石裕美さんが講師として参加し、「オーラルフレイル(口腔機能低下症)の予防」について話してくれました。



諏訪班会(7月23日)



緑ヶ丘班会(7月24日)



いきいきすみれ会(7月27日)

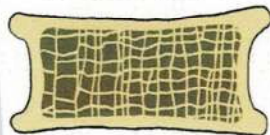
あなたの骨、元気ですか？

「骨粗しょう症検査」を受けましょう！！

正常な背骨の断面図



骨粗しょう症の背骨の断面図



腕のつけねの骨折



背骨の骨折



手首の骨折



足のつけねの骨折



「骨粗しょう症」は全世界で60代以上の女性の3人に1人。

男性では5人に1人がかかっている疾患です。

骨が弱まり、骨折時に合併症（消化器疾患・心肺機能低下）や寝たきりなど、症状の重症化をまねく病気です。

当院では、最新の骨密度測定装置を用いた骨粗しょう症の検査が行えます。お気軽にお申し付けください。



検査はすぐに済みます。
痛みもありません。

DXA方式（X線）を採用。
腰や大腿骨を測定します。
数分間の検査で正確な結果が得られます。

ALPHYS LF

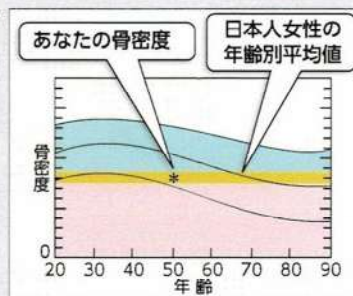


測定結果は、わかりやすい
グラフで表示されます。

測定値は、若い人との比較が重要です。年齢相応でも安心できない場合があります。

骨粗しょう症になりやすい人

- やせた人
- カルシウム不足
- 運動不足
- 閉経後の女性
- 高齢



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月は「秋分の日」と重なるため、お休みします。		
10月28日(水)	落語を愉しむ	東北学院大学落語研究会
11月25日(水)	暮らしを支えるリハビリテーション ～いつ、どこで、どう受ける？リハビリの基礎知識～	齋藤 俊輔さん (理学療法士・友の会事務局次長)

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

○ 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



長町うたごえ広場(旧・うたごえ喫茶)の予定

- ・ 9月16日(水) 時間：14:00～16:00
- ・ 10月30日(金) 会場：太白区文化センター
- ・ 11月26日(木) 展示ホール
- ・ 12月16日(水) お問い合わせは高橋まで
電話 080-1657-0727

色とりどりの紫陽花に目を奪われ

～歩ゆう会でみちのくあじさい園へ～



「あじさい池」を眺める参加者

毎月好評の歩ゆう会。

7月10日は貸切バスをチャーターし、44名の参加で「みちのくあじさい園」(岩手県一関市)に行きました。ちょうど見ごろで、みなさん色とりどりの紫陽花を楽しみました。

とりわけ、色鮮やかな花が池に浮かぶ「あじさい池」は、みなさんの写真スポットとなっていました。

囲碁・将棋 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



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『バッドばつ丸』」

今年も秋の健康づくりチャレンジを実施します。実施期間は10月1日(木)～11月30日(月)です。

くわしくは折り込みのチラシをご覧ください。



その⑧③ たかはし ともこ 高橋 朋子さん (つばさ薬局長町店 事務長)



高橋 朋子さん

つばさ薬局長町店の事務長として奮闘している高橋朋子さんをご紹介します。

生まれも育ちも丸森町。実家はお寺さんだそうです。おじいさんが軍人で、幼少のころから戦争の話をよく聞かされたとのこと。戦争に反対し平和を願う思いは、このころから育まれていったのでしょうか。

大学を卒業し、みやぎ保健企画つばさ薬局に就職。開局後間もない長町店勤務となり、その後本部(当時は多賀城市)、若林

店、泉店を経験しました。子育てしながらの業務・異動はいろいろな苦労も。息子さんが社会福祉士を志望されているそうですが、お母さんの影響も少なくないのではないかと思います。

健康講演会などへの講師をつつばさ薬局から派遣したり、自らも地域公開講座などで講師を務めてくれたりしています。

「健康友の会は、他県から来た人なども溶け込んでいて、子どもから高齢者までいろんな人の居場所になっており、とてもいいと思っています」。そして「つばさ薬局も処方箋を持った方だけでなく、地域みなさんが気軽に相談に足を運んでもらえるような居場所にしたいですね」と語る高橋さんです。

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。

おたよりが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。



第9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16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」2026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

「秋 桜」

大久 長範さん(太白区人来田)



◆世界ぜんたいが幸福に

高橋 愛一郎(太白区長町南)

「世界ぜんたいが幸福にならいうちは個人の幸福はありえない」。4月から6月まで放映されたドラマ「銀河の一票」で、黒木華さんが演じた星野茉莉が繰り返し使う宮沢賢治の言葉です。各国の首脳の「信条」としていただきたいです。

◆楽しいことを見出そう

佐藤 洋子(太白区袋原)

前からナンプレやクロスワードパネル等、クイズ物が好きだったけど、最近なかなか解けない。問題文も何を問いているのか、読解力もない。年齢をとるってこんなに悲しいものなのか？でも、生きなきゃね。楽しいことを見い出そう。

◆身体に気をつけて

浅沼 かつ子(太白区大野田)

友の会スタツフの方々、暑い日が続いてますね。身体に気をつけて下さい。私も気をつけます。私のひとり言ですが、本心だからネ。

◆選手には届かないのに

佐々木 豊(太白区茂庭台)

誰に頼まれた訳でもないのに、サッカーの試合に一喜一憂。終わつたと思つたら今度は野球の応援。テレビの前で叫んでも選手には届かないのにな。

◆珍しいアジサイに感動

阿部 直樹(利府町)

みちのくあじさい園(岩手県一関市)に行きました。大きな山全体に多くの種類の珍しいアジサイ達が咲き、ほんと感動でした。色とりどりのあじさいが浮かぶ「あじさい池」は絶景！慌しく走り回っている日常から解き放たれ、とても心癒された時でした。

◆これからは恩送りの精神で

飛田 秀雄(太白区八木山)

先日、バスを降りて汗をかきながら目的地を探していたら、女子中学生二人がその場所まで私を送ってくれました。これからは恩送りの精神でと思っています。

◆シン巻きづくり友人に

及川 博夫(青葉区西花苑)

今年も庭にシンが生えてきました。シン巻きを作り、なかば押し売り同然に知人、友人にあげまくっています。

◆クイズと脳トレがんばった

熊谷みよ子(太白区山田)

今月は「いつでも元気」と「友の会だより」が同時に届けられました。いつもありがとうございます。クロスワード2冊分答えを出して、レツッ脳トレを完成させて、投稿するまで頑張ってみました。

◆何とかならないか

富田 富志子(太白区郡山)

テレビのコマーシャル「生きるのってみんな大変」。そのフレーズがびつたりの日々です。何とかありませんかね？

◆大好きな読書もガマン

菊地 良子(太白区郡山)

大好きな読書。電子書籍は申し込んでも何カ月待ち。大活字本は重くて無理。白内障手術までガマンガマン。

◆パズルが解けてうれしい

山口 瑞子(太白区山田)

今回のパズルは、私には難しかったです。特にヨコ⑭の【器や箱、プールなどで一番深いところにある面】にはてこずりました。プールまで登場するのには参りました。解けて嬉しかったですので、応募しようと思いました。

◆暑さ対策を怠りなく

菅のぶ子(太白区西の平)

今年も暑い夏がやってきましたね。クーラー、水分補給、塩飴、そして日傘も忘れずに。庭先に風鈴も良いですね。

◆部活ができず自宅待機

菅原 康介(青葉区旭ヶ丘)

暑い夏が来ましたね。息子が夏休みに入りましたが、部活ができず自宅待機が続きます。こればかりはどうにもならないですが、どうにかならないかなあ…

◆市民健診終えました

千葉 友幸(太白区長町)

長町病院へ市民健診を申し込んだ。当日案内を受けたのは、最近まで小児科の診察室だった場所。華やかな装飾で癒しの空間。健診もあつという間に終え、お疲れ様でしたの言葉で見送りを受けた。

◆スイカ、美味しくなあれ

中里 朋子(太白区長町)

今年、プランターで小玉スイカを育てています。2個なっています。美味しくなあれ！



◆キンキンに冷やして

granna(太白区四郎丸)

初夏から想像以上の暑さ。この先を考えると…と考えながらパズル楽しんでると、答えが《スイカワリ》。キンキンに冷やしていただきたいです。

◆底辺の声を聞いてほしい

糸戸 次夫(太白区長町南)

昨今の政治政界は、明らかに数の力で世の中を変えようとしている気がしてならないんです。もう少し底辺の声を聞くようにしてほしいですね。

◆熊本のみなさんに思いをはせ

齋藤 百合子(太白区大野田)

今日から8月、暑さも本格的になりますね。熊本の皆さんのご苦労、はかりしれません。

◆トンボに秋の気配を

丸山 健治(太白区長町)

お盆明けの今朝、トンボを見かけました。夏が短く秋が来た感じがしました。

◆平和な日々がいつまでも

小野寺レイ子(太白区四郎丸)

今回の答えは子どもが小さい時のなつかしい光景。子ども(孫)も大きくなつて遠い昔になりました。その平和な日々がいつまでも続きますように。

わたしの作品

川 柳

◆憲法は 武器輸出への
ブレーキだ

◆天皇に なぜに女性は
だめなのか

山口 和男 (太白区萩ヶ丘)

今野 慶子 (太白区長町)

絵手紙



相原 綾子 (太白区鹿野本町)

ちぎり絵



大倉 京子 (太白区東中田)

絵手紙



佐藤 誠子 (太白区長町)

ちぎり絵



亘理町・おおくま花畑の向日葵

(わたしのひとこと続き)

◆憲法9条を未来へ

遠藤 恵子 (気仙沼市)

「憲法9条の碑」いいですね。「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」という趣旨に賛同し、少しばかりですが振り込ませていただきます。そして、建立されたらすぐにでも見に行きたいと思います。

◆八木山動物公園に行きたく

松浦 弘子 (太白区諏訪町)

274号の表紙の写真、とてもステキ。久しく行ってない八木山動物公園に行ってみたくなりました。食堂も広々しているようにいいですね。

◆熱中症に気をつけて

川村 玲子 (太白区金剛沢)

熊本地震、イオンモールの爆発に衝撃を受けました。猛暑のなか被災地のみなさま、熱中症に十分気を付けてくださいね。

◆地球がどうなるか心配

只野 素子 (太白区袋原)

地震や集中豪雨、台風と日本だけでなく、世界も大変な災害にみまわれ、地球はどうなるかと心配です。

◆自分の備えを見直し

黄色いスイカ (青葉区東勝山)

熊本地震の被害の大きさに言葉もありません。特に、馴染みの商業施設のガス爆発がショックでした。30度を超す酷暑の中、被災された方々は、大変な思いをされています。他人事ではありません。改めて自分の備えを見直し、せめてもと、生協でやっていた募金に協力させてもらいました。

◆医療従事者の処遇改善を

高橋 ひろみ (太白区八本松)

6月下旬から3週間ほど入院。ナースの皆さんには、本当にお世話になりました。次から次になるナースコールもテキパキと、笑顔で対応していただきました。休憩は取れているのか、食事はしているのかと心配になるほどです。医療従事者の皆さんの処遇改善を切に願います。

◆フレイル予防を楽しく学ぶ

青木 貴美子 (太白区日本平)

先日、「フレイル予防教室」に参加しました。講師の齋藤俊輔さんのわかりやすく、ユーモアのある説明。音楽に合わせての体操、頭と体をつかって、「フレイル」の私でも楽しくすごせました。また参加したいです。

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 変わりやすいものの例えで、秋の空と並ぶもの。
⑤ 感情や痛みをグッと抑えてやり過ごすこと。

⑥ 赤・白・青の三色が回るサインボールが目印のお店。

⑧ 金銭・財産を対象機関・施設へ無償で供与すること。

⑩ 類袋にどんぐりをためる木の実は主食とする小動物。

⑫ 新選組副長・土方歳三の生涯を描いた司馬遼太郎作品。

⑭ 背もたれや脚がつき、体を休める家具。

⑮ 写真や絵などを、見たまま別のものに書き取ること。

「タテのカギ」

① 寄席や演奏会などで最後を飾る大役。

② 江戸の庶民が一つ屋根の下で暮らした長細い家。

③ 油分を多く含み、油の原料にもなる小さな種子。

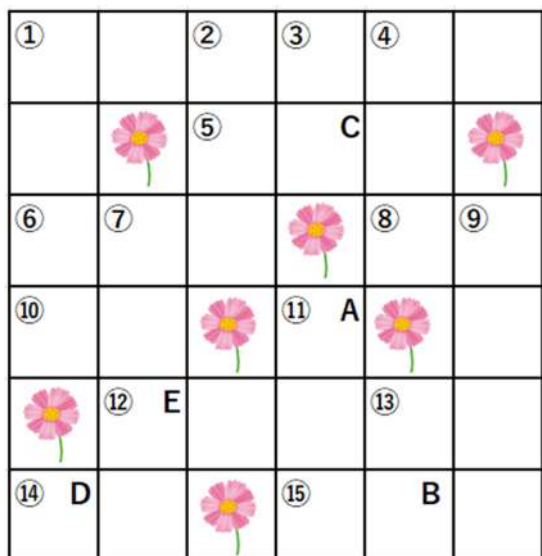
④ 物事をあきらめず長くやり続ける気力。

⑦ 秋に咲くキク科の一年草で、和名は秋桜。

⑨ エッフェル塔やルーブル美術館があるヨーロッパの国。

⑪ 薬や刺激が体に及ぼす働きや効果のこと。

⑬ あるべきものが足りないこと。「〇〇員」「〇〇乏」。

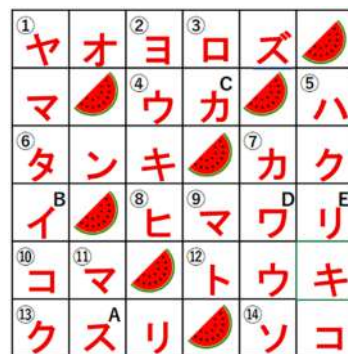


解答欄

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

▼前回の解答

「スイカワリ」



応募のきまじ

☆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きますこともあります(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10名様に図書カード進呈。

※応募は友の会会員、1世帯1通に限ります。

切は10月20日(当日消印有効)

当選者(敬称略)

- ◎7月号のパズルには49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。
- ◎青木 貴美子(太白区日本平)
 - ◎小野 彩香(太白区西多賀)
 - ◎小林 美奈子(太白区あすと長町)
 - ◎菅のぶ子(太白区西の平)
 - ◎飛田 秀雄(太白区八木山香澄町)
 - ◎千葉 英子(太白区袋原)
 - ◎津田 新輔(名取市上余田)
 - ◎中里 朋子(太白区長町)
 - ◎松浦 弘子(太白区諏訪町)
 - ◎丸川 健治(太白区長町)

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

コオロギの音が聞かれるようになり、朝晩の涼しさにほっとする季節となった

▼この夏日本列島が地震と記録的な豪雨に襲われた。

「気候危機」という言葉が、実感を持って受け止められるようになった。台風

路、熱波、山火事、線状降水帯による大洪水：地球の怒りの声が聞こえるような気が

する。水の豊かな熊本で水が出ないという現実。車中泊

での災害関連死も起きている。避難所が開設されたが、

そこで暮らす人々の姿は何十年と変わっていない。体育

館の床に雑魚寝。区分けはなくプライバシーは守られて

いない。出される食事はパン。熊本では一週間続いたと

のこと。キッチンカーが来て温かい食事を提供する国も

あるという。日本の貧しさを改めて感じてしまう▼災害

列島で多大な被害を受けた方々に、せめて温かく栄養の

ある食事を提供できたら、心身ともに大きな支えになる

と思う。政府は戦争準備に血道をあげるのではなく、人々

の暮らしにこそ寄り添ってほしいと切に願っている。

(今野 裕子)