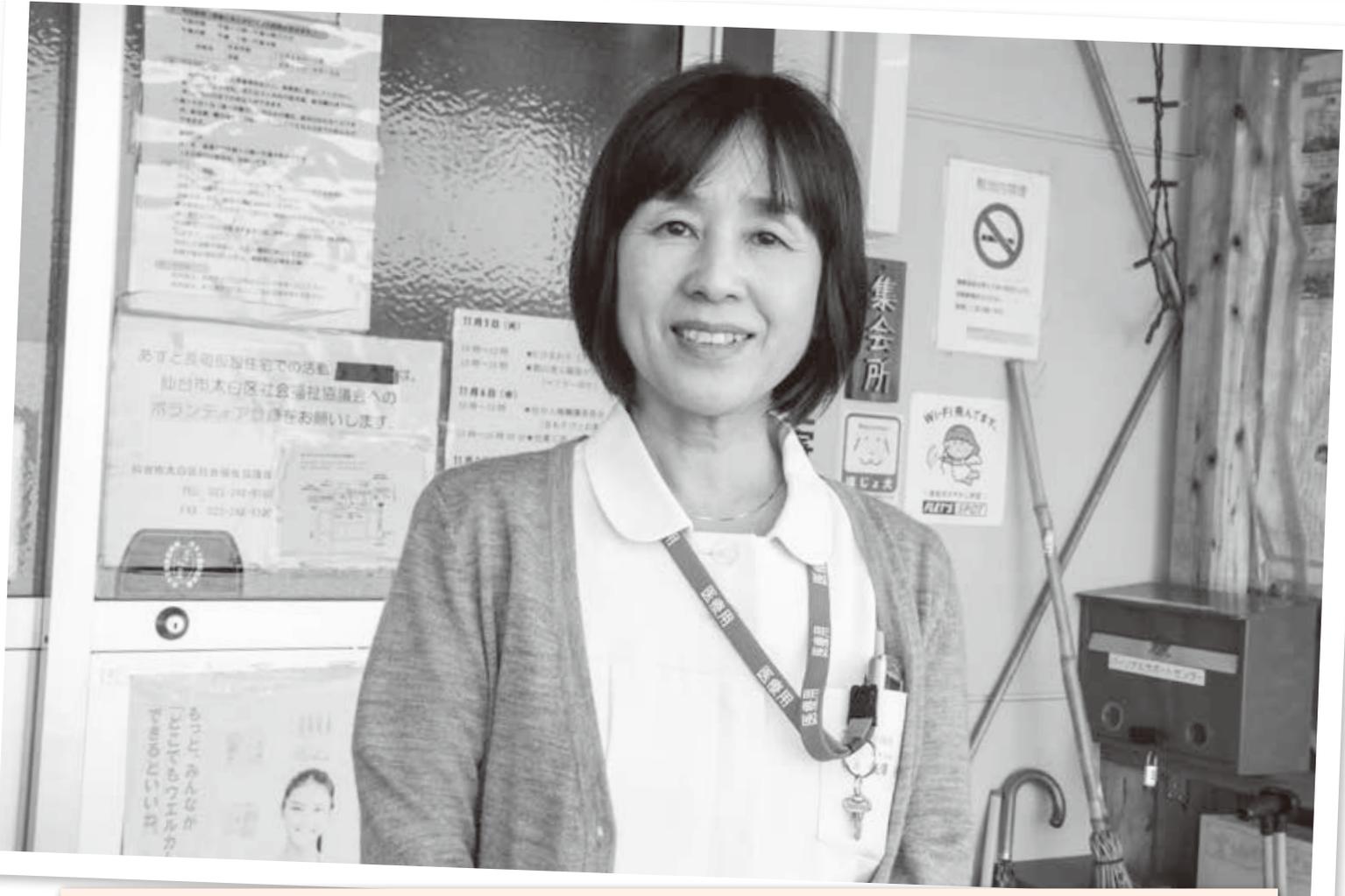




みらいん

たいはく

「みらいん」は、
震災からの復興に向けて
歩むまち・仙台の“ひと”と“地域”の
今を結ぶ情報紙です。



今月のひと

仮設住宅に住む人たちの健康を守る看護部長

**病状の悪化や孤独死を防ぐ為にも
もっと多くの人に利用してほしい**

あすと長町仮設住宅に住む方たちを対象に、医師や看護師などの医療スタッフが直接「健康相談会」などを実施するグループがあります。民医連所属の「長町病院」が設立した「仮設住宅生活支援プロジェクトチーム」です。その窓口的な立場を担うのが、看護部長の長澤絹代さんです。

長澤さんたちは毎月第一土曜日午前中、健康面での訪問相談のほか、血圧や血糖値を測定するなどの簡易的な健康管理を行います。活動開始は二〇一二年六月。以降、今年十一月までに計十八回実施され、平均二十名以上が利用しています。

「仮設住宅の自治会から直接依頼されて始まった活動です。地域の一員として、住民の皆さんを健康面でサポートをしたいという思いから、今もチーム丸となって活動を続けています」と話す長澤さん。チームには医師も参加しており、訪問診療や専門医療機関への紹介を行うなど、専門家ならではの活動を展開中です。

今後の活動については「もちろん仮設住宅がある限り続けていきますよ。」

継続は力なりですから」と長澤さんは話します。

2013
12月

マンマンとからだの健康術

冬は雪や寒さの影響から外出も控えがちになり、心身ともに衰えやすい季節です。そこで、今回は健康的に冬を過ごすためのアドバイスをご紹介します。実践して元気に冬を乗り越えましょう。

からだ編

冬は寒さから体が冷えがちになります。体が冷えると関節に痛みが出たり、血液の循環が悪くなって肩こりになったり、人によっては頭痛になる場合もあります。

また、寒いからといって外出を控えると、活動量が減り、筋力や体の機能の低下を招いて、転びやすくなったり、長い距離が歩けなくなったりします。仮設住宅にお住まいの方は、広いお家に住んでいた方や農作業をしていたという方が多く、震災前より必然的に活動範囲が狭くなっています。筋力・体力が低下しやすくなっているため、注意が必要です。



体を温めよう

体を温める食べ物で代表的なものにシウウガやトウガラシなどの辛いものがあります。冬野菜や根菜類も体を温める作用があると言われています。

一番大切なのはバランスよく食事を摂ることです。体を温めるためのエネルギーになりますので、特に朝ごはんはしっかりと食べましょう。

体を動かそう

スポーツのような特別な運動でなくても構いません。買い物帰りに遠回りしてみるなど、無理のない程度に体を動かしましょう。家の中で軽い筋トレやストレッチを行うだけでも効果的です。

過度な運動は体に負担がかかります。急に動かしたり、痛みを我慢したりしないようにしましょう。力むと息を止めがちですが、血圧が上がって危険なので、呼吸を意識しましょう。

実際にやってみよう

転びやすくなるなど、筋力の衰えの影響が出やすいのは下半身です。今回ご紹介するのはすねの筋力トレーニング。すねは脚を引き上げる役割があり、衰えるとすり足のような歩き方になって、転びやすさにつながります。



①椅子に深く腰掛けます。その時、腰が反らないように気をつけましょう。②かかとを地面につけたまま、息を吐きながらつま先を上へ引き上げます。すねの筋肉が動いていることが確認できればOK。①②の動作を繰り返します。

風邪やインフルエンザにもご注意ください

体温が下がりがり気味な冬は体の代謝機能が低下し抵抗力が下がるほか、空気が乾燥してウイルスが空気中に漂いやすくなることから、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。帰宅後は手洗いうがいをおこなって、予防に努めましょう。



太白区家庭健康課やあすと長町仮設住宅運動教室(祝日を除く月曜日10:00~)で、ご希望の方に手軽な運動を紹介するチラシを配布しています



こころ編

冬は寒さや日の短さからもの悲しさを感じる季節です。冬の間だけ症状があらわれる「冬季うつ」という病気があるほど、心に影響を及ぼします。

仮設住宅にお住まいの方は環境の変化や喪失感といった心の疲れが溜まりやすい状況にあります。仮設住宅での生活が長くなり、先々の不安から疲れが出ている人も増えていきますので、疲れを溜め込まないように注意しましょう。

心が疲れやすい人の特徴と疲れのサイン

真面目で几帳面な方、責任感が強い方、気分転換や気持ちの切り替えが苦手な方は疲れが溜まりやすい傾向にあります。心が疲れると、怒りやすくなったり、やる気が出なくなるなどの変化が表れます。さらには、人に会いたくなくなったり、「自分はダメな人間だ」と自らを責めるようになり、身体的にも不眠になる、疲れやすくなる、食欲がなくなるなどしてきます。心の疲れが溜まっていないか、左の表でチェックしてみましょう。

心を元気にするために

心の健康のためには、きちんと休息を取ること、気分転換をすることが大切です。辛くなったら溜め込まずに誰かに吐き出すことも大事。頑張ることと無理をすることは違うということを理解しましょう。

●ぬるめのお風呂に浸かる

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経と呼ばれる体の休息やリラックスにつながる神経が働きます。ゆつくりと浸かると、日ごろの疲れをとりましょう。

●日光を浴びる

日光を浴びると、脳内でセロトニンが分泌されます。セロトニンは抑うつ作用のあるホルモンで、少なくなるとうつ病や不眠症になりやすいと言われています。日照時間の短い冬だからこそ、積極的に日光を浴びましょう。

●運動をする

適度な運動は心がリフレッシュするほか、体が疲れることでよく眠れるという効果もあります。

こころの健康チェック表

最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んで、その数字を合計してください。

	ほとんど毎日	そういう日が多い	そういう日は少ない	そういう日は全くない
明るく、楽しい気分で過ごした	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	3	2	1	0
意欲的で、活動的に過ごした	3	2	1	0
ぐっすりとお休み、気持ちよく目覚めた	3	2	1	0
日常生活の中に興味のあることがたくさんあった	3	2	1	0

8点以上

特に心配はありません

8点未満
または
1項目でも
0点がある場合

こころの疲れが溜まっているかもしれません。長引くと心身の不調に陥りやすい状態です。生活リズムを見直して休養をとる工夫をしましょう。

日本語版WHO-5健康状態表(簡略版)

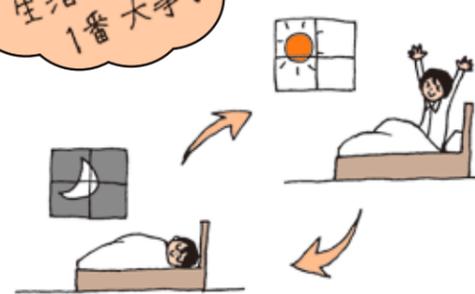


リズムを大事に生活しましょう

生活リズムを整えることは心だけでなく体にとっても大事なことです。心の疲れが溜まると体もバランスを崩しやすくなります。心の疲れから体調を崩し、さらに心に疲れが溜まるということになりがちなので、規則正しい生活を心がけましょう。



規則正しい生活が1番大事!



おはなしを伺ったのは
太白区家庭健康課
保健師
みゆき 相原 幸さん



みらい編集部は、毎日読者の皆さんと一緒にさまざまな催しや出来事に参加し、取材しています。その一部をご紹介します。

●5日(土) おいしい油麩井いかが?
(宮城大学太白キャンパス)



宮城大学主催の農業体験参加者の皆さんが、大学祭で油麩井を販売。積極的な呼び込みのかわり、調理が間に合わないほどのにぎわいを見せ、うれしい悲鳴をあげていました。

●5日(土) ビッグバンドの迫力演奏
(あすと長町仮設住宅)

あすと長町仮設住宅に、仙台市消防音楽隊が来訪。会場となった中央広場にはたくさんのお客さんが集まりました。NHKの人気ドラマ「あまちゃん」のテーマ曲から演奏がスタートすると、観客からは大きな拍手喝采が。その後も東北をテーマにした楽曲や、子ども向けのメドレーなどが演奏されました。後半には、カラーガード隊のグリーン・エン



ジェルズSENDAIが登場。音楽に合わせた振り付けやバントトワリングなど、圧巻のパフォーマンスを披露してくれました。

●9日(水) 皆の作品勢ぞろい
(仙台市福祉プラザ)



借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの方の作品展が開催されました。レース編みや絵画、縫い物などの作品と添えられた作者の方のメッセージに、訪れた方たちは見入っていました。

●13日(日) 落語で笑顔に
(あすと長町仮設住宅)



あすと長町仮設住宅に、落語家の三遊亭金時師匠が訪れ「みんなで笑おう仙台寄席」を開催。多くの人たちを笑顔にしていました。同時開催のフラダンス教室も好評でした。

●19日(土) 皆で草刈り!
(あすと長町仮設住宅)



今年最後の草刈りが自治会主催で行われ、多くの住民の皆さんが参加しました。終わる頃には、刈り取った草でゴミ置き場がいっぱいになっていました。

●19日(土) ゲームで防災を学ぼう
(太白区中央市民センター)

「私、50代のサラリーマンだって」「あら、私は女子高生よ」。そんな会話が飛び交うのはほのぼの中央サロンの一コマです。この日はゲームで防災について学びました。ゲームは性別や年代がさまざまな架空の人物になりきり、それぞれの立場から備蓄品や必要と思われる設備を考えるというものです。皆さん役になりきって楽しみながらも、真剣に取り組んでいま



した。参加した方は「改めて考えることで防災について再認識できて良かった」と話していました。

●22日(火) ふれあい喫茶
(NTT三神峯社宅)



みやぎ生協のふれあい喫茶で、クラフト籠をつくりました。出来上がった作品にはお土産のお菓子を入れ、皆さんニコニコ笑顔でお持ち帰りしていました。

読者から
ひびく

●最近、イベントに出てくる人たちが少なくなったような気がするのよね。土曜日や日曜日の休日なんかは特に。せっかく来てくれてるボランティアの方たちにも悪いとは思っただけ…。やっぱり生活自体が、震災前の日常に戻りつつあるのかも知れませんね。再建はまだだけ。

太白区/Kさん

●震災後すぐに建て売り住宅を買って移転したけど、毎日三本塚の自宅敷地の畑に通って作業しています。しばらく先になると思うけど、移転した家子どもたちに譲って、元の家に戻って暮らしたいですね。

若林区/K・Sさん

●震災で失くした携帯電話に、当時いろいろな方から私を案じてくれるメッセージが入っていました。まさか残っていると知らずに、つい最近になってそのメッセージを聞きまし。改めて感謝し、温かな気持ちになりました。

宮城野区/佐藤美枝子さん

まちの語り場

集団移転、単独移転、現地再建…。沿岸部にお住まいだった方は今、お住まいの再建に向けて地域ごとに話し合いを進めています。このコーナーでは、それぞれの団体に話し合われている内容についてお知らせします。

宮城野区
中野小学校校区
復興対策委員会

中野地区四町内会(港、蒲生、西原、和田)が丸となり、復興に向けた活動を行っています。

十一月三日(日) 定例会議

●「サーファーとふるさと蒲生をきれいにする会」の報告
●復興事務局から説明と報告

当日の様子



問い合わせ先
委員長 高橋実 022-258-3068
定例会議
毎月第1日曜日16:00~
高砂市民センター2階会議室

宮城野区
新浜町内会
復興部委員会

安全安心を基本方針に、新浜の復興再建に重点を置いたまちづくりを目指しています。

十一月十一日(月) 定例会議

●高砂地区地域懇談会の報告
●通学路の交通標識設置協議

当日の様子



問い合わせ先
代表 遠藤芳広 090-2020-4002
会合は随時開催
新浜仮設集会所

若林区
荒浜移転
まちづくり協議会

集団移転の早期実施と移転後の荒浜の地域コミュニティ再生を目的としています。

十月二十五日(金) 定例会議

●住宅再建に関するアンケートの封入作業
●仙台市からの報告

当日の様子



問い合わせ先
代表 末永薫 (問い合わせがある場合は直接定例会場においてください)
定例会議
第2・4金曜日19:00~
サンピア2F 会議室4

若林区
荒浜再生を願う会

荒浜に戻って文化の再生を目指す住民有志が中心となって活動しています。

十月十四日(月・祝) 海岸清掃と定例会議

●深沼海岸清掃活動
●定例会議

当日の様子



問い合わせ先
代表 貴田喜一 090-8254-4270
定例会議
毎月第2日曜日14:00~
深沼海岸旧バス停前 里海ロッジ

住宅再建に関するアンケートの封入作業を行いました。また、これからの企画として、ハウスメーカーを招いた説明会の実施について話し合われました。

仙台市から、荒井東地区の防災集団移転先宅地の一次募集で、五十一宅地のうち二十九宅地について移転世帯が決まり、二十五日から二次募集がはじまったことなどが報告されました。

ボランティアを含めて約三十名が深沼海岸の清掃をしました。その後はバーベキューをしたり、パングの剥製とご対面したり、楽しいひと時を過ごしました。

定例会議では、宮城県沿岸部で活動している団体との情報交換を目的とする「里浜ネットワーク」の設立に関する話題と次回イベントの企画について話し合われました。

※記載している内容は、各開催日現在での情報です。最新の情報については各団体へお問い合わせください

お手玉サークルたんぽぽの お手玉遊び支援

東日本大震災から二年半あまり。今、さまざまなかたちで支援を続けている方々がいます。支援を続ける方々は、どんな思いで活動しているのでしょうか。被災地で取材を続ける情報ボランティア@仙台の大学生記者が取材しました。

「それじゃあ、今度は曲に合わせてお手玉をしましょう。ハイッ！と言ったら向かい合っている人と交代ですよ」

若林区にあるサンピア仙台の一室で十月末、お手玉サークル「たんぽぽ」による、被災された方を対象にしたお手玉教室が開かれました。震災後四度目の集まりで、指導役の「たんぽぽ」代表、菊池治枝さんの高らかな声が響き渡り、十五人ほどの女性が約二時間、和気あいあいと昔ながらの遊戯に興じていました。

女性たちは、「たんぽぽ」のメンバー以外は全員荒浜地区出身で、現在は借り上げ民間賃貸住宅で暮らしています。「かっちゃん、あやちゃん、せっちゃん」。菊池さんは、仲良しの友だちに接するように、全員に下の名前呼びかけます。「参加してくれる皆さんの名前、もうちゃんと

覚えましてよ」と笑顔の菊池さん。童謡など広く知られた曲に合わせて、それぞれお手玉を手で操ったり、向かい合って手渡し合ったり。なんだか皆さん、童心に帰ったような様子でとても楽しそうです。



車座になってお手玉を楽しむ参加者たち

場所を取らず手軽に楽しむことができるお手玉は、適度な運動になり、脳の働きを活発にしてくれます。菊池さんは以前、自身が見舞われた大病を機にその魅力を再発見して、二〇〇七年にサークルを発足させ、仙台市などで普及活動を始めました。震災後、その経験を生かし、お

手玉遊びを通じた支援にも取り組んでいます。参加者たちは、荒浜地区ではご近所さん同士で顔見知りの間柄でしたが、それぞれ別々の地域で生活しているため頻りに顔を合わせる機会が少なく、お手玉教室が貴重な再会の場にもなっています。初めて参加したという二瓶美恵子さんは、「友だちに誘われて来たけれど、また教室が開かれたら参加したいです。菊池さんは面白くお手玉を教えてくださいませんか。」

と話しました。「そんな真面目に愚痴とか悩み事は話さないけど、やっぱりこうやって集まると楽しいんだ」と話すのは、初回から欠かさず参加している末永利子さんです。菊池さんは話します。「教室での二時間を、皆さんが、一瞬でもいいから心配事を忘れて笑っていられるような時間になりたいんです。お手玉はすぐに夢中になれるのでいいですよ。お手玉教室開催の希望があれば、可能な範囲でうかがいます」



参加者を見守る「たんぽぽ」代表菊池治枝さん

お手玉教室の開催日程
参加無料、直接会場へ
毎月第2火曜 河北・TBCカルチャー教室
第4火曜 河北・TBCカルチャー教室
第1水曜 宮町教室(青葉区宮町5-2-104)
第1金曜 宮町教室
第3木曜 仙台市民活動サポートセンター
※仮設住宅などへの出前出張の日時は、不定期のため直接菊池さんにお問い合わせください。
問い合わせ/
090-1399-2816(菊池、16:00~)
※いつでもお手本を見ながら、お手玉に取り組めるよう、1枚1500円でDVDを販売しています。DVDの問い合わせは、20世紀アーカイブ仙台022-387-0656まで

情報掲示板

仮設住宅やご近所で開催される催し物や相談会、支援団体による支援情報などを紹介します。

仙台市震災メモリアル・市民協働プロジェクト 「伝える学校」～記憶をアートで伝える～

「震災をアートで伝えること」に取り組んできた方を招き、伝えるための独自の視点を学び共有しながら、震災の当事者である私たちが「経験したことを伝える」ことについて考えていきます。

対象 どなたでも参加できます ※参加無料、申込不要

時 12月7日(土) 13:00~17:15

場所 東北学院大学土樋キャンパス 90周年記念館 3階ホール(青葉区土樋1-3-1)

講師 和合亮一(詩人、プロジェクトFUKUSHIMA!代表)、長田謙一(名古屋芸術大学教授)

コーディネーター 一般社団法人MMIX Lab

☎ 022-214-8002 仙台市市民局市民協働推進課

大震災2年経過後の「心のケア」

震災時の体験を語り、聴くことを通じて心の悩みからの回復を目指す自助グループ「仙台心のケア研究会」による「仙台ピアカウンセリングの集い」が行われます。

対象 20名

(今回の地震で心が痛み悩んでいる方とその家族、精神障害当事者、医療・福祉・ボランティア関係者)

※電話かEメールにて要予約。当日、席に空きがあれば予約なしでも歓迎します。参加無料

時 12月8日(日) 14:00~16:00

場所 仙台市福祉プラザ10階(青葉区五橋2-12-2)

申・☎ 080-3328-7186 仙台心のケア研究会(吉村)

Eメール:qqw59pc9k@star.ocn.ne.jp

支えあいセンターからのお知らせ

借り上げ民間賃貸住宅(以下、みなし仮設)にお住まいの方を支援する支えあいセンター主催の、おすすめサロン・イベント情報です。すべて参加無料。

サロン・イベント名	対象	時	時間	会場	内容	申込	問い合わせ
黒松サロン	泉区のみなし仮設にお住まいの方	12月6日(金)	10:00~12:00	黒松市民センター	コミュニケーション麻雀	不要	支えあいセンター いずみ 022-772-5755
いくねおちゃっこの会	六郷地区で被災された方、元六郷地区にお住まいの方	12月11日(水)	10:00~12:00	六郷市民センター	年忘れ演奏大会	要 (電話)	支えあいセンター わかばやし 022-781-0559
び〜ちサロン	福島から避難され主に太白区のみなし仮設にお住まいの乳幼児のいる世帯	12月18日(水)	10:00~12:00	富沢市民センター	お楽しみクリスマス会	要 (電話)	支えあいセンター たいはく 022-217-7234
団子木づくり	宮城野区のみなし仮設にお住まいの方	12月20日(金)	10:00~13:00	高砂市民センター	お正月用の団子木をつくります	要 (電話)	支えあいセンター みやぎの 022-292-0990
音楽の力で元気になる!! 旭ヶ丘みんなのコンサート	旭ヶ丘市民センター周辺のみなし仮設にお住まいの方	12月21日(土)	13:30~15:00	旭ヶ丘市民センター	復興支援コンサート	要 (電話か返信はがき)	支えあいセンター あおば 022-217-7234

※その他の交流サロンについては、支えあいセンターからのダイレクトメールでご確認ください

あすと長町仮設住宅イベント(会場はすべて仮設住宅集会所)

※下記以外にもさまざまな催しがあります

日時	イベント	対象	問い合わせ
12月 7日(土) 14:00~15:00	ヨガ	仮設住宅入居者	アテンポヨガ 090-2841-8709(鈴木/平日18:00~)
12月22日(日) 14:00~15:00	陶芸教室 ※別途粘土代500円	どなたでもどうぞ	あすと焼き陶芸愛好会 090-1064-9764(門馬)
12月 8日(日) 13:00~16:00	12月17日(火) 13:00~16:00	ふれあい喫茶	みやぎ生協 仙塩ボランティアセンター 022-218-3880(平日9:30~18:00)
12月11日(水) 10:30~11:30	心の悩みを聴くおしゃべりとお茶の時間	仮設住宅入居者	NPO法人仙台傾聴の会 080-3199-4481 (森山/火・木・土曜日 9:00~17:00)
12月11日(水) 13:30~15:00	12月25日(水) 13:30~15:00	押し花教室 ※別途材料費1000円以下	仮設住宅入居者 押し花アート「幸の会」 022-225-0424(浅倉)
12月12日(木) 10:00~12:00	フラワーセラピー教室 ワイルドフラワーを使った壁掛けづくり ※集会所にて要事前申し込み ※別途1000円	仮設住宅入居者	フラワーセラピー研究会仙台 090-9428-4342(上野)
12月14日(土) 10:00~12:00	クリスマス・コンサート	仮設住宅入居者	聖ドミニコ学院中学校・高等学校クワイア 022-222-6337(高橋・木村)
12月14日(土) 14:00~15:00	元氣届け隊の体操教室	仮設住宅入居者	クラブスチアリーダース 022-399-7456(鈴木/平日10:00~17:00)
12月15日(日) 10:30~11:30	糸あそびの会	仮設住宅入居者	色業工房 090-9072-2160(庄子)
12月18日(水) 13:00~15:30	12月21日(土) 11:00~15:00	アート・インクルージョン クリスマスプロジェクト	どなたでもどうぞ 一般財団法人 アート・インクルージョン 080-4357-7035(門脇)

徳照寺 住職

佐藤 和丸

尾籠な話ですが、五年前、私が六十一歳の時に初めて経験したことです。ある程度の酒量を超えると排尿トラブルが生じるといふことが判明致しました。前の晩に深酒をすると、翌朝オシッコが膀胱に満タンになってもタラ〜としか出て来ないといふことです。最初の時は一体何が起こったのか全く解かりませんでした。丁度その朝は日曜日だったので、休日診療をやつてゐる病院に慌てて駆け込みました。泌尿器科のない病院でしたので外科にまはされ、その診察の順番を待つのも苦しかったです。もう帝王切開でも何でもいいからいつときも早く出して欲しくて感じてました。やつと私の名前が呼ばれ、パン〜の下腹部を医師が押しつつ（やめるよ!!）女性の看護師さんとふたことみこと（あつ、先端から管を入れて導尿だな？）と覚悟しました。途中で形が変はつたらどうしようとかいふ恥かしさなどその苦しさに吹っ飛んでをりましたア。懲りずに私はこの後二度も別の病院で導尿してもらつてゐます。「こいつ趣味で来てんぢやないか」と思はれることを恐れ飲酒を控へやうとしますが駄目。実は昨日も危なかつたのですヨ。皆さんもお酒はほど〜に。

佐藤和丸(さとう かずまる)

若林区日辺の浄土真宗大谷派・徳照寺住職。情報誌への執筆や居酒屋での説法会などを行う、ユニークな人柄と行動力の持ち主。

クロスワードパズル

出題 石田竹久

こたえ

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

1	2	3	4	
5		6		
	7		8	9
10	11		12	
	13		14	
15		16	17	
		18		19

タテのカギ

- 12月未まで、仙台市の冬を幻想的に演出する「光のページェント」。1日に3回、全消灯の後に再点灯させる「スターライト・○○○○」は必見
- JR仙台駅とおおば通駅とを結ぶ連絡通路は、仙台市を代表する歩行者用の○○道
- 2014年は午年。実は仙台市にも1949年から60年まで、太白区東郡山付近に市営の○○場がありました
- まとまりなく続く、○○○○のない話
- 復興のキャッチフレーズでも聞かれる言葉。離れがたい結びつきです
- 人気のあるタレントや運動選手など
- 「暇」を3文字で読むと?
- バター、ペーパー、カービングなどの種類が
- 天地創造以前の秩序なき状態
- 初詣ででも見られる縁起物、松川だるまの色といえば?
- 午年といえば、○○政宗公がまたがる愛馬の名前は「五島黒」

ヨコのカギ

- 帯を締めた和服の上から羽織る上着。花嫁衣裳で見られます
- 市にある石ノ森章太郎ふるさと記念館でも、「光のページェント」が冬の風物詩。こちらは1月3日まで
- ヤリ、スルメ、ダイオウなどの種類が
- 国分町通、東一番丁通に並行する○○○小路
- 敵意を持って立ち向かうのは、○○を剥く
- バレーボールでセッターが上げます
- 問題を出して答える遊び。このパズルのカギも一種でしょう
- 年取り魚として仙台の大晦日の食卓を飾る、○○○ガレイ
- サンタクロースを乗せたそりを引く動物
- 「海女」の読み方は?
- と同様に神社から受け、家庭にお正月様(御神像)をまつるのも宮城県内の伝統のひとつ
- るーぶる仙台は、仙台市交通局が運営する観光用の路線○○
- クリスマスの定番といえるチキンでも、独特の形の○○先

前回のこたえ

A モ B ミ C ジ D ガ E リ

でした。

1	2	3	4	5
イ	ン	カ	ク	ダ
5	イ	モ	ワ	タ
7	ト	ウ	ホ	ク
	11	ト	シ	
13	ミ	14	ガ	ク
15	ノ	16	ゾ	キ
18	リ	ク	19	キ



楽天イーグルス日本一! 一年目から応援に足繁く通い、一昨年までは年間シートまで購入していた熱狂的なファン。しかし今年にはほぼ観戦できず。だから大活躍だったのでしょか。(さいとう)

带状疱疹になりました。患部以外の場所の痛みを皮膚科の先生に伝えたところ「それは別の病気じゃない?」と言。あれっ? なんだか痛みが気のせいのような気がしてきました。(あつみ)

お住まいを移転される方へ

お住まいを移転されると、移転先に「みらいん」が届かなくなる可能性があります。引越し後も引き続き購読を希望される方は、編集部までご一報ください。

宛 先: 〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町2-12 「みらいん」編集部
TEL : 022-390-5755
FAX : 022-390-5756 e-mail : kawara@mmmm.or.jp