

笑顔

えがお

No.9

2005年秋号

ご自由にお持ちください。

無料

仲間たち

村山エッセイクラブ



それぞれの思いを綴る「村山エッセイクラブ」の皆さん（後列中央が会長の大戸さん）

「なかには、文章を書くのは小学校の綴り方以来という人もいたけれども、みんな本当に上手になった」と充実した活動をつづけています。

10年前、「雑文書きが好きで、そういう仲間が集まつたら」と思つた大戸さんが市報で呼びかけ、「村山エッセイクラブ」を結成しました。

年に一度、発行している同人誌『雑木林』の第9号を手に、「やっぱり読み手を意識して書くことが大事なんだな」と会長の大戸忠吾さん。

「書くこと」が心の潤いに

いま会員は19名で、最年長は89歳。



自分の作品を読む「朗讀会」



同人誌の「雑木林」

「自分の書いたものを、人の前で読むことで成長するし、聞くときは、まず、その作品の一番いい所をとらえようと言つてる」と大戸さん。

こうして文章に磨きをかけ、「雑木林」に自信作を発表。日々の暮らしで感じたことや娘時代の思い出、旅行記、戦争体験など、どのページからも書き手の思いや個性がいきいきと伝わってきます。

「来年の第10号は、特集号に」と意欲に燃える皆さん。「書くこと」が心に潤いを与えて、みずみずしい感性を保つ秘訣になっているようです。

ラーメン食べて健康になれる？



白山店
TEL023-622-8088
山形市白山1-9-15

馬見ヶ崎店
TEL023-684-8898
山形市馬見ヶ崎1-6-8

小白川店
TEL023-632-3800
山形市あさひ町16-18

FC寒河江店
TEL0237-85-5880
寒河江市仲谷地2-5-2



- 一、ニラのビタミン ガンや老化を予防
- 一、キムチのカブサイシン 発汗作用が皮下脂肪を減少
- 一、にんにくのアリシン 強力な殺菌作用、血行促進の効果有り



国道348号線沿い
ごま蔵 第2号店

狸森(むじなもり)店 好評営業中!!

狸森店に仔ヤギが2頭仲間入りしました。会いにきてね!

上山市狸森字腰王山214-3

TEL 023-688-8581

海の塩・山の塩・ごま味噌・ごま塩・ごま醤油

「ごま」が体にいいこと、

知っていますか?

セサミパワーで

お肌ツルツル!!

R348至白鷹

至山上

至山辺

本沢農協

ジャスコ

山形南店

GS

MAX

→西バイパス



山形駅前店
TEL023-623-8184
山形市十日町4-1-6

人生満開

女性そして母の心で

世界や社会の役に

世界平和は家庭から…：

「地球は一つの家族」という視点で
世界平和を考える、その基本は家庭です。
決して難しいことではないんですよ。

堀本 淑子さん（61歳）

●国連NGO「世界平和女性連合」県連合会代表議長



昭和19年生まれ、山形市在住。山形歯科専門学校の1期生。結婚を機に東京に移り、歯科衛生士として長年、保健所などに勤務。15年前に山形に戻り、母校で7年間、学生の指導にあたった。東京時代に世界平和女性連合（WFWP）の前身・アジア平和女性連合の活動に参加。平成6年より現職。

「どうやって社会に貢献するかが私のテーマ」と堀本さん。女性の視点で世界や社会を見つめ、さまざまな活動に取り組んでいます。

ちょうど子供が生まれて、「本当に女性で良かった」と思っていた時だったんですね。それで、「世界平和は家庭から」。家庭では母親の役割が大事」という会の考えが心にぴったりきて、「私も何か自分が出来ることをしなきゃいけない」と。それが活動に参加するきっかけでしたね。

結婚して東京にいた頃、主人の同僚の奥さんに誘われて、世界平和女性連合（WFWP）の前身のアジア平和女性連合の勉強会に行きました。



スワジランドの子供の里親に

ふだん着をおシャレに着こなしましょう!!

あなた好みのおシャレをお手伝いさせていただきます。

古着・新品のお洋服、
エスニック雑貨
アクセサリー・バッグ・小物など
楽しくておもしろい
グッズがいっぱい!!
季節にあった古着の
買い取りもいたします!!

Keiko

SECOND HAND SHOP

洋服・小物・雑貨

上山一
まりえ 美容室
吉原病院
火曜日
open p.m.12:00~6:00
定休日
山形市吉原50 ☎(023) 644-9123

花のひと

PARK SIDE FLORIST

ちょっと気になる花屋さん
パークサイドフローリスト

山形市十日町4-1-7 TEL (023) 632-3767

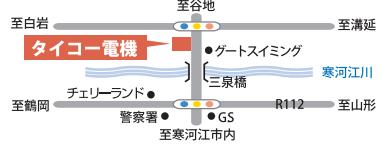
車の電気系統の故障は、
私たちにおまかせください!

-安心価格で確実対応-



ぜひお気軽にご相談ください。

有限会社 タイコー電機商会



寒河江市字中河原81-2 ☎(0237) 86-4327

自分の身の丈に合った活動を、コツコツとつづけて：

WFWPは平成4年に創設されたNGOで、海外支援、教育再建運動の3つを柱に活動しているんですよ。



山形大学への女子留学生が日本語弁論大会東北大会で優勝〈前列左が堀本さん〉

スワジランドの子供たちの里親になつて、今年は16人を支援しています。ネパールの女性自立センターの建設にも協力していますし、

教育再建運動は青少年の全育成がテーマですが、これが一番、難しいですね。

それで、小さいうちから育てに協力して、家庭や地区的教育力を高めようと、「お母さん塾」や「お父さん塾」といった活動力を入れているんですよ。

県内の会員は活動に共鳴する女性約100名。海外での支援活動を紹介する写真パネル展やバザーも開いて、地道な活動を続けています。



紙芝居など、親子で 楽しむ「おやこ広場」



サマー キャンプで川遊びする子供たち

このWFWPのモットーは、「地球は一つの家族」だということ視点で世界平和を考えることです。その基本は家庭。世界平和は家庭から。難しいことではないんですよ。

代表議長になつて10年たちました。活動に賛同して協力してくれる会員の皆さんには、本当に感謝しています。

私個人は一人ひとりの使命を持つて生まれてきたと思いません。ですから、これからも自分の身の丈に合った活動をコツコツと続けて、世界や地域社会の役に立ちたいですね。

世界平和も地域社会への貢献も、堀本さんの活動を支えているのは母の心。その幅広い活動は、子供たちの芽を育む大地のようです。



海外で行っている支援活動を紹介しようと
会員が現地で撮った写真や民芸品を展示

みんなおいでよ！あったかい心になれるよ！
寒河江市ボランティアフェスティバル'05

寒河江市内のさまざまなボランティア団体が集う
フェスティバルを開催。

**11月13日(日)
午前10時～午後2時**
寒河江市ハートフルセンター
(寒河江市中央2-2-1)

入場無料 どなたでも参加できます。

- 高齢者体験
 - 点字・手話
 - クラフト
 - 昔遊び
 - バルーンなど

- 小中学校ボランティア
　　標語大会
 - 企業ボランティア
　　活動紹介
 - 学校ボランティア
　　活動紹介
 - ボランティアの木
　　“あつたかい絵展”

- 名作映画鑑賞会
日本中の女性の
涙を誘った
「母紅梅」上映
・午前 10時～
・午後 12時 30分～
(2回上映)
各回とも定員は先着 70名
 - ボランティア活動ビデオ

- お話しコーナー
●いろいろ
読み語
●とんとん
株コーナー
●ポップコーン
・綿菓子無料
●豚汁
・おにぎり
(各50円)

- ミニコンサート
●ふれあいコンサート
●韓国舞踊など
(11時～)
●チンドンバレー

◎問合せ／さいたま市社会福祉協議会 ☎(0237) 83-3220



■受付時間〔午前〕7:30~11:00〔午後〕12:00~17:30

5 (0237) 55-3425
村山東橋岡新高田9-24

村山市循岡新高田9-24
<http://www.yakuwa.or.jp/>

	月	火	水	木	金	土
8:30~	診察	診察	診察	休 日	診察	診察
13:00~	往診	往診	往診		往診	往診
15:30~	診察	診察	診察		診察	診察

日曜・大晦・祝日は休診となります

いきいき 広場



グリーングラスアートで 野の草花と遊ぶ楽しさ満喫

アトリエのはら・山形グループ



安田先生(前列中央)の指導を受けて5年に

身近にある野の花や野の草。その花や草を押し花にして絵を創ったり、押し花に使つて、押し花に使つて、生けたり、自然の草花の美しさを活かす「グリーングラスアート」。東京で『アトリエのはら』主宰してるのはら海先生が考案したアートで、山形グループの皆さんは安田千恵子先生を講師に、月に一度、文翔館で草花とのふれあいを楽しんでいます。

「野の花や草を、まとめて雑草と呼んでいますけど、一つひとつに名前があるんですね。グリーングラスアートは、普段は誰も目に留めないような、そうした野の草花を使った『自然からの贈り物』なんです」と安田先生。その言葉通り、絵の創作はまず材料集



蔵王坊平のヒュッテハイジを会場に、カラムシ草を素材にした作品展を開催

皆さん。やわらかな笑顔に、野に咲く可憐な花々の姿が重なりました。

押し花は色も自然のまま。次第に色あせますが、その変化も楽しむとか。

グリーングラスアートの魅力を尋ねると「自然にやさしい気持ちになりますね」「草花の名前を図鑑で調べるのも楽しみなんですよ」「一生づけられる趣味を見つけました」と言葉を弾ませる

「花をブラウス、葉っぱをスカート…といふように、色合いやバランスを考え、できるだけハサミを入れずに、草花の形のまま使うんですよ」

ていねいにシートに挟んで押し花に。いろいろな種類の押し花をつくっておき、その中からテーマに合わせて組み合わせ、一枚の絵に創り上げていきます。

「花をブラウス、葉っぱをスカート…といふように、色合いやバランスを考え、できるだけハサミを入れずに、草花の形のまま使うんですよ」

その草花を、や道端、田んぼの畦道など、身の周りに咲いている季節の草花を摘ることができます。



色合いやバランスを考えて

タントクル古典講座 源氏物語を読もう

受講生募集

【期間】平成17年9月~18年3月

第1期・全7回講座

毎月1回・午後1時30分~4時

【会場】東根市さくらんぼタントクルセンター

【受講料】3,500円(テキスト別)

「源氏物語」はその成立当時から人気をはくし、後の物語・美術・謡曲に大きな影響を与えてきました。

日本人の心をとりこにしてきた物語を、一緒にひもといてみませんか。

【講座日程】

平成17年9月21日(水)	10月12日(水)
11月10日(木)	12月8日(木)
平成18年1月11日(水)	2月8日(水)
3月8日(水)	

■講師 大場玲子先生

「源氏物語」の世界へようこそ!「源氏物語」を読む会を、恩師のお宅でなさっていらして、その末席に幾度か連なりました。「源氏物語」の本文を読む魅力に触れた、二十歳の秋でした。それから幾十星霜、「源氏物語」は読んで飽きるということがありません。読む楽しみを分かちあいましょう。

〈元高校教師・現河北町帰入文化教室古典文学学級講師〉

○申込み・問合せ

NPO法人クリエイトひがしひ
TEL・FAX (0237)43-0732

本場の中国漢方専門薬局
かいじんどう
北京懷仁堂 漢方薬局

当薬局の特徴

- 経験豊富・日本語堪能な中国漢方医師がカウンセリングを担当
- 優れた効果の歴史が有る煎じ薬が中心です
- 毎週火・木曜日、無料相談会を開催

相談担当

(中国漢方医師・医学博士)
・侯 駿昌(コウ デンショウ)・孔 德美(コウ トクビ)

☎023(632)8007(山形店)

山形市十日町4丁目2-15

ホテルキャッスルの南隣り

・営業時間:10:00~18:00

・定休日:日曜・祝日・月曜日

http://www.kaijindou.com

相談無料
要予約



「スポーツ吹矢」で健康に!!

いま「スポーツ吹矢」がブームとか。
そこで、指導にあたっている矢萩裕さんについてお話を伺いました。



日本スポーツ吹矢協会
「さくらんぼ山形支部」

支部長 矢萩 裕さん

昨年、さくらんぼ山形支部を結成。やはぎ接骨院院長。モンテディオ山形、バイオニア・レッドウイングス専属トレーナーとしても活躍。

大きく息を吸い込むことで体のすみずみまで酸素が送られて、吸い込んだ空気を思いきり吹き出す時に、腹筋が鍛えられる：お腹で息をする腹式呼吸と、私たちが普通に行っている胸式呼吸をうまく使うことで、自然に心身が活性化するんですね。

「スポーツ吹矢」というのは、どんなスポーツなんですか？

簡単に言うと、円形の的をめがけて、自分の吐く息で矢を飛ばすスポーツです。

長さ120センチの細長い筒にプラスチックフィルム製の矢を入れて、その矢を、的の中心を狙つて思いきり吹くんですよ。

年齢に関係なく誰でも手軽に楽しめるので、「スポーツ吹矢」をはじめる方が増えているんですね。

健康にも効果があるとか。

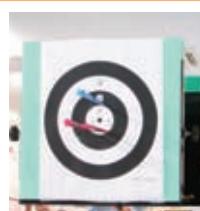
ええ、「スポーツ吹矢」は、腹式呼吸と胸式呼吸の2つの呼吸法を使うので、健康にいいんですよ。

「スポーツ吹矢」は激しい運動ではありませんが、きちんと腹式呼吸をして20本の矢を吹くと、5キロ歩いたのと同じくらいのカロリーを消費すると言われていて、結構、運動量もあるんですね。

シニアの方にぴったりですね。

そうですね。ゲーム感覚で無理なく楽しくできますから。

Ready



長さ120センチ・直径13ミリの筒とプラスチック製の矢を使います。口元にくる側には筒先にマウスピースをつけます。

Step 1



スポーツ吹矢は弓道やアーチェリーなどと同じように、まず的に一礼してからはじめます。

Step 2



足を肩幅くらいに開いて、的に向かって45度の角度で立ちます。筒は肩の幅で、親指と人さし指の間に持ちます。

Step 3



筒を水平に少し持ち上げて、矢の先がちょうど筒に隠れるくらいまで中に押し入れます。

Step 4



筒を持ったまま手を上にあげ、ゆっくりと口から息を吐きながら手を下ろします。

Step 5



大きく息を吸いながら筒を口元に持っていき、しっかりとくわえます。的に向かって一気に矢を吹きます。

Step 6



吹き終わったら息を吐きながら手を下ろし、Step 2の姿勢に戻します。的に向かって一礼し、終了します。

なるほど！ バリアフリー



階段昇降機を取り付けた S さん宅

そのため一日に何度も、
1階と2階を行き来しなければなりません。

足腰が弱つてくると、階段の上り下りはつらいもの。しかも、転倒などの事故につながる危険も大きくなります。

そこで今回は、いすに座つて上り下りできる階段昇降機をご紹介しましょう。

山形市の男性Sさんは62歳。住まいの1階が駐車場で、玄関を入れるとすぐに階段があり、2階が居間や台所・トイレ・寝室などの居住空間になっています。

階段の上り下りが困難な時に

A circular portrait of a woman with short dark hair, smiling. She is wearing a white collared shirt under a dark jacket.

も次第に困難になり、安全



終点に手すりも設置 安定性があるので安心

操作が簡単で乗り降りも安心

写真の階段昇降機は、手元のスイッチ一つで昇降の操作ができ、安定性もあります。いすのシート部分が回転するので乗り降りも安心で、さらにSさんの場合は、終点になる2階の廊下に、立ち上がり用の手すりをつけました。

Sさん宅のような直線の階段に限らず、踊り場や曲がりのある階段など、階段の仕様に合わせてつくり、簡単な工事で取り付けることができます。また、使用しない時はいすを折りたためるので、歩く人のじやまにもなりません。

身体機能が低下した場合、階段に手すりを取り付けるのが一般的ですが、上り下りが困難な時は階段昇降機を設置すると安全に移動でき、より安心でしょう。

●取り付け工事・写真提供／バリアフリー住まい相談所（山形市沼木）

健康生きがいづくり

中高年の元気づくりのサポーター 会員募集
「山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会」

健やかで充実した長寿社会をめざして、私たちは会員の健康生きがい活動を支援するとともに、仲間づくりと健康生きがいについての啓発普及活動を行っています。皆さんも中高年の元気づくりのサポート者として活動してみませんか?

- 毎月第3金曜日に研修会または講演会等を開催しています。
 - 本会の趣旨に賛同する山形県在住の方ならどなたでも会員になれます。
(年会費 3,000円の負担をお願いしております)

問合せ

山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会
事務局 松木賢弥 ☎(023)623-5634



文翔館開館10周年記念事業**「文翔館 写真・スケッチコンクール」入選作品展**

今年の10月に開館10周年を迎える「文翔館」。その記念事業として開催した「文翔館 写真・スケッチコンクール」の入選作品を展示

10月1日(土)～10月30日(日)

午前9時～午後4時30分

山形県郷土館「文翔館」2階ギャラリー

- 入館料／無料

- 休館日／月曜日（祝日の場合は翌日）

- 問合せ／山形県郷土館「文翔館」

☎(023)635-5500

創立25周年記念事業**山形市シルバー人材センター文化祭**

山形市シルバー人材センターの創立25周年を記念して、市民や会員同士の交流を深める文化祭発表会・作品展示会を開催

◆記念式典

10月29日(土) 午後1時～

山形市保健センター大会議室

◆文化祭発表会

10月29日(土) 午後2時～

霞城セントラル3階（山形駅西口）

◆作品展示

会員による写真や書、手芸品などを展示

10月28日(金)午後～10月30日(日)正午まで

- 入場料／文化祭発表会・作品展示とも無料
どなたでも入場できます。

- 問合せ／山形市シルバー人材センター

☎(023)632-5858

寒河江市総合文化祭参加**懐かしの映画祭『青い山脉』上映会**

「♪若く明るい歌声に…」のメロディにのせて、敗戦の日本に、若者たちの明るくさわやかな甘いムードを発散させた青春映画の名作『青い山脉』（昭和24年度作品、今井正監督、原節子・池部良主演）の前後編を一挙上映

10月30日(日) 午後1時15分～4時30分

寒河江市ハートフルセンター・大ホール

- 入場料／無料

- 定員／先着270名

- 主催／文化祭へ映画を上映する会

- 問合せ／ボランティア「赤帽志」

☎(023)86-4327 大竹

**第5回全国障害者芸術・文化祭やまがた大会
でいい ふれ愛 アートやまがた**

障害のある人もない人も、互いに交流を図り、理解と認識を深める“国内最大規模”の障害者の芸術文化の祭典で、県内はもとより全国の障害をお持ちの方の作品を展示発表

12月9日(金)～12月11日(日)

山形国際交流プラザ（山形ビッグウイング）

- ◆文芸・美術作品の展示、音楽・演劇・伝統芸能などの発表、講演会、小規模作業所や授産施設の製品の展示即売、ワークショップ（手話講座・創作教室等）、福祉機器展

- 入場料／無料

- 問合せ／大会実行委員会事務局

（山形県障害福祉課内）

☎(023)630-2293



とNEWS

藤沢作品「長門守の陰謀」の背景を読む**「藤沢周平・司馬遼太郎研究会」講演会**

「藤沢周平・司馬遼太郎研究会」の講演会が6月12日、山形市元木公民館で開かれました。副会長の佐竹迪さんが、藤沢周平の歴史小説「長門守の陰謀」と白岩義民伝承について講演。佐竹さんが実際に白岩郷（現在の寒河江市白岩地区）の「寛永白岩義民」伝承の地を訪ねた話を貴重な資料などを紹介し、より深く幅広い視点から作品について語りました。講演後、活発な意見交換もあり、会場は藤沢作品を愛する参加者の熱気につつまれました。



◎問合せ／藤沢周平・司馬遼太郎研究会

事務局 佐竹 ☎(023)645-2835



熱心に聞き入る皆さん

さらに「知識と経験を活かした活動」を**最上地区老人クラブ連合会連絡協議会・リーダー研修会**

8月9日、最上地区老人クラブ連合会連絡協議会のリーダー研修会が、山形県老人クラブ連合会の協力で開催されました。金山町農村環境改善センターで、『笑顔』発行人のたなかが「知識と経験を活かした活動について」のテーマで講演。本誌で取材した、はつらつシニアの方々の活動を紹介しました。その後、参加者の皆さんには「遊学の森・木もれび館」に移り、木工クラフトを体験。交流を深めながら、各地区的老人クラブの活動をさらに活発にしようと、意欲を新たにしていました。



佐藤周一館長から「木もれび館」の説明が



わきあいあいと体験交流

えがお de ねっこ

お孫さん一時預かり（子育て支援事業）

おじいちゃん・おばあちゃんをサポート!!

「くまちゃんクラブ」（一時預かり）利用者募集

「外出したいけれど孫の世話があって…」そんな時には気軽に『くまちゃんクラブ』の一時預かりをご利用ください!!
保育士スタッフが、お孫さんを心をこめてお預かりします。

こんな時、お気軽にお電話ください。

- 病院への通院
- 用足し
- 旅行
- 買い物
- 地域活動
- 習い事
- 子供同士がふれあう時間をつくってあげたい
- 幼稚園に入る前の慣らしに
- リフレッシュなど



活動●天童：水曜日・金曜日
県総合運動公園・べにはなスポーツパーク
山形：木曜日

時間●午前9時～午後1時（4時間） 時間外応相談
料金●1回につき（4時間で）1,500円
時間外（1時間につき） 600円

○問合せ／くまちゃんクラブ
代表 羽咋（はぐい） ☎(023)655-6505
長瀬 ☎(023)651-2584

写真展

レンズを通して心の眼がとらえた作品を展示 「山形あすなろ写友会」第3回写真展を開催

NHK文化センターの写真教室で、飛塚英寿先生から指導を受けた仲間が集まって結成した愛好会です。11名の会員が撮影した多彩な作品を展示します。どうぞご覧ください。

期日●9月23日（金・祝）～10月1日（土）
<ただし9月29日（木）は休館日です>

時間●午前10時～午後6時（最終日のみ午後4時まで）
会場●県芸文美術館（ナナ・ビーンズ6階）ギャラリー4

○問合せ／鬼島金二郎 ☎(023)643-7220

ふれあいサロン

山形市 兼子 政雄さん

『笑顔』をいつも楽しみにしています。夏号も読みました。「街角ルポ」のお茶の入れ方は大変、参考になり重宝しています。これまでお茶を入れたこともなかったのですが、一人暮らしになり自分でお茶を入れるようになったので、おいしい入れ方の載ったページを切り抜いて台所に貼って、それを見ながらお茶を入れています。

○ご愛読ありがとうございます。ゆっくりおいしいお茶を楽しんでくださいね!!

落ちし花無心に包むハンカチーフ
大石に水鉄砲の狙い撃ち
いつの間にうしろに母や庭花火
童心句心 金子重徳さん

国際交流

「世界」を食べて、見て、体験する楽しいイベント 世界の文化が山形に…「新・地球の文化祭」

世界の料理、歌や踊り、民芸品、生活様式など、世界の文化を見て、食べて、体験!! 世界を知る、楽しいイベントです。

地球の屋台村◆世界の名物料理が集結

地球のエンタ◆世界の楽器演奏・踊り・歌などのステージ

地球の仲見世◆クイズゲーム・楽器演奏・各国の遊び・衣裳・

おもちゃを体験、工芸品の販売

*その他、楽しいイベントがいっぱいです。

日 時●10月8日（土）午前10時～午後4時

場 所●山形市七日町ほっとなる広場・七日町一番街商店街
入場料●各イベントとも無料

◆同時開催 山形国際友好姉妹都市まつり
monto street Jazz Festival

◆ボランティアスタッフ募集

①企画・運営ボランティア ②当日ボランティア

詳しくは、下記までお問合せください。

○問合せ／（特活）国際ボランティアセンター山形（IVY）内

「地球の文化祭」実行委員会事務局

☎(023)634-9830〈平日午前10時～午後5時〉

URL <http://www.dewa.or.jp/IVYama/>

元気がいちばん



腰痛・膝痛・神経痛も諦めないで

中国漢方医師・医学博士 侯殿昌先生

●年齢とともに、加齢による経絡関係の病気（腰痛・膝痛・神経痛・リウマチ・関節痛など）で悩む方が多くなります。こうした症状に対して西洋医学では、高年齢になれば当たり前のこととして痛み止めを打つか、もしくは積水（患部に水が溜まる）の場合には水を抜き取るなど、症状をやわらげることが中心の《対症療法》しかありません。

●漢方医学は、病気はすべてにおいて原因があり、その原因を突き止め根本から治す《病因療法》が基本です。腰痛やリウマチなどの関節痛の原因は、骨の弱体化や腎臓・肝臓の機能が低下していると考えます。また痛みやむくみは、経絡（神経と血流）の不通が原因です。効果の優れる漢方薬としては《疏經活血湯》や《ヨクイニン湯》などがあります。

●坐骨神経痛と関節痛の60歳代の男性は、昨年11月から漢方薬を飲み、「以前は歩くことも困難だったが、5月からまた好きなゴルフが出来るようになった」と話してくれました。また76歳の女性は、10年前からリウマチで指が太くなって曲がらず、腰痛、膝痛の痛みで歩けなくなっていました。それが漢方薬を飲んで2ヶ月で自分で歩けるようになりました。4ヶ月後には指も元のようになって、今は自分で自転車を乗ります。どうぞ皆さんも「高齢だから仕方がない」と諦めないでください。



アメショー譲ります

寒河江市 今野登代子さん

わが家にアメショーの子猫が3匹います。猫が好きでかわいいがって下さる方にお譲りしたいので、ご希望の方は下記までご連絡ください。

☎090-3129-6950／18時以降 ☎(023)84-3027

◎お便り・情報を待ちしています。「笑顔」編集室までお気軽にお寄せください。 ☎(023)622-5567

笑顔 No.9 2005年秋号（季刊） 2005年9月10日発行
〒990-2446 山形市白山一丁目2-14-1A ラビットハウス白山 TEL:(023)622-5567 FAX:(023)622-5428 E-mail:werk@dewa.or.jp

発行所●創作室ヴェルク 編集・発行人●たなか ゆうこ

本誌掲載の記事・写真などの無断複製・転載を禁じます。