

ご支援ありがとうございます

低肺機能者の現状と苦しみを第一線で最も密接に把握し、日夜その治療に当たられて各地の先生方が、東北白鳥会を二十余年も支え下さっており、会員一同感謝に耐えません。誠に支援ありがとうございます。平成十九年度にご支援金をお送り頂いた先生のお名前を掲載させて頂き、会員への励ましとしたいと思います。

なお、肩書・役職名などの記載の誤り、その他お気づきの点がありましたら、何卒お手数でもご教示賜りますようにお願い申し上げます。

(順不同)

■宮城県

◆仙台市

青葉区台原	院長	高橋	誠	先生
台原まことクリニック				
青葉区八幡	院長	柴崎	篤	先生
(医) 柴崎内科小児科医院				
青葉区星稜町	教授	貫和	敏博	先生
東北大学医学部				
青葉区桜ヶ丘	院長	福島	健泰	先生
桜ヶ丘クリニク				
青葉区木町	本宮	雅吉		先生
青葉区葉山町	沖津	卓二		先生
青葉区土樋				
加藤内科医院	院長	加藤	俊和	先生
青葉区広瀬町		古川	洋太郎	先生

◆石巻市

太白区東中田	院長	熊谷	均	先生
袋原内科医院				
太白区秋保町	院長	菅原	比呂志	先生
菅原医院				
太白区長町	理事長	長谷川	圭子	先生
(医) 長谷川眼科医院				
太白区金剛沢	院長	山家	喬	先生
(医) 山家内科医院				
宮城野区東仙台	院長	丹野	愛一	先生
宮城野区外科医院				
宮城野区官千代	院長	熊谷	栄雄	先生
(医) 熊谷内科小児科医院				
宮城野区萩野町	院長	清水	喜正	先生
清水内科・小児科医院				
宮城野区岩切	理事長	中嶋	俊之	先生
(医) 岩切病院				
泉区南光台東	院長	岩田	宏夫	先生
岩田精神科内科医院				
泉区南中山	院長	岡部	慎一	先生
岡部クリニック				
泉区住吉東	院長	大澤	寛寿	先生
大澤内科医院				
石巻市	所長	矢崎	春彦	先生
石巻診療所				
石巻市垂水町	院長	久門	俊勝	先生
久門医院		相澤	正俊	先生
石巻市門脇				
石巻市中里	院長	伊藤	健一	先生
伊藤内科クリニック				

◆気仙沼市魚町

佐々木小児科

院長 佐々木文秀 先生

◆気仙沼市宇長磯原

鈴木医院

医長 鈴木千加良 先生

◆大崎市南町

古川星陵病院

岩淵 悟 先生

◆大崎市田尻町

大久保医院

院長 大久保孝一 先生

◆大崎市田尻町

たじり中央クリニック

院長 佐藤 茂幸 先生

◆大崎市鳴子

佐藤医院

院長 佐藤 和朗 先生

◆多賀城市八幡

関口医院

院長 関口 澄雄 先生

◆白石市宇東

白石市西益岡町

三浦 義邦 先生

◆白石市西益岡町

岩沼市桜

院長 廣瀬 清夫 先生

◆岩沼市松ヶ丘

中川医院

院長 中川 潤 先生

◆名取市小山

岩沼市松ヶ丘

院長 人見 浩 先生

◆金沢消化器科

巨理郡山元町

院長 金沢 義彦 先生

◆遠田郡涌谷町

(医) 松村クリニック

院長 松村 吉一 先生

◆米谷医院

米谷医院

院長 米谷 則美 先生

■青森県

◆青森市久栗坂

社会福祉法人桜木会

理事長 東海林文一郎 先生

青森市堤町

NTT青森健康管理センター

所長 菊池 久子 先生

◆八戸市吹上

坂本 良明 先生

■岩手県

◆盛岡市盛岡駅前通

須藤内科クリニック

院長 須藤 守夫 先生

■秋田県

◆北秋田市栄

たむら内科クリニック

院長 田村 豊一 先生

■山形県

◆山形市桜町

至誠堂総合病院

院長 高橋 敬治 先生

◆山形市飯田西

至誠堂総合病院

伊藤 英三 先生

◆山形大学医学部

山形市飯田西

教授 井上 純人 先生

◆山形市漆山

中村内科呼吸器科医院

院長 中村 巖 先生

◆酒田市寿町

栗田内科医院

院長 栗田 弘 先生

◆寒河江市落衣前

折居内科医院

理事長 折居 和夫 先生

◆米沢市万世

たかだ内科

院長 高田 一男 先生

◆上山市沢丁

(医) 長清会長岡病院

院長 長岡 迪生 先生

- 参議院議員
 参議院議員
 宮城県議会議員
 宮城県議会議員
 宮城県議会議員
 宮城県議会議員
 宮城県議会議員
 仙台市議会議員
 仙台市議会議員
 仙台市議会議員
 佐藤裕也眼科医院 佐藤 裕也 先生
 帝人在宅医療東日本(株) 様
 フクダライフテック南東北(株) 様
 (株)オオノ 様
 須藤 清子 様
 高橋 迪子 様
 門脇みつ子 様
 渡会久美子 様
 渡辺庄次郎 様
 高橋美代子 様
 及川ひで子 様
 ほか多数の皆様
- 岡崎トミ子 先生
 今野 東 先生
 石橋 信勝 先生
 菊地 文博 先生
 藤原 範典 先生
 遊佐みゆき 先生
 佐藤わか子 先生
 熊谷 善夫 先生
 木村 勝好 先生
 中沢 幸男 様
 岩藤 けん 様
 永井 公一 様
 浅野 敬喜 様
 越智 玲子 様
 山田 久子 様
 梅津加知子 様



健診の項目から「総コレステロール」がなくなる?

4月から実施された特定健康診査のなかで、血中脂質について「総コレステロール」の項目がなくなり、「LDLコレステロール」が新たに加わりました。

◆総コレステロールがLDLコレステロールに変わる理由
 従来は、総コレステロールが220mg/dlを超えると高コレステロール血症と診断されてきました。しかし、総コレステロールにはHDLコレステロールも含まれています。

HDLコレステロールは血液中に余ったコレステロールを回収するため、善玉コレステロールとも呼ばれ、むしろ多いほうが動脈硬化の予防につながります。しかし、このHDLコレステロール値が高いと、総コレステロール値も上がってしまいます。

この矛盾を解消するために、5年振りに動脈硬化ガイドラインが改定され、総コレステロールを除いた、LDLコレステロール・HDLコレステロール・中性脂肪の3つを、高脂血症の診断基準とすることになったのです。また、「高脂血症」という名称は、HDLコレステロール値は高いほうがよいことと矛盾するため、「脂質異常症」と呼びかえられます。

◆治療は食事・運動療法を優先
 これを受けて、特定健康診査の項目からは総コレステロールが除かれることになりました。

新ガイドラインに示される診断基準は下記のとおりです。この数値と、そのほかの危険因子などをあわせて経過をみながら、食事療法や運動療法を3、6か月行つて、それでも改善因子の多い人に薬物治療を検討します。

脂質異常症(高脂血症)の新しい診断基準

	異常
LDLコレステロール	140mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満
中性脂肪	150mg/dl以上

健康のワンポイントアドバイス

根性坐骨神経痛

Q 以前から腰痛があり、半年ほど前からお尻から脚にかけて、響くようなしびれがあります。近くの整形外科に受診したところ、「根性坐骨神経痛」と診断されましたが、湿布薬と飲み薬を処方され、治療を行っていますが、なかなかよくなりません。

(五十三歳 男性)

A 神経痛という言葉は、患者さんのみならず医療提供者のなかでも広く使われています。「神経が起きている痛み」というのが言葉の意味するところです。注意が必要なのは、神経それ自体が痛みを引き起こしているのは少なく、何らかの原因があつて、それが結果的に特定の神経に沿って痛みを起しているということです。

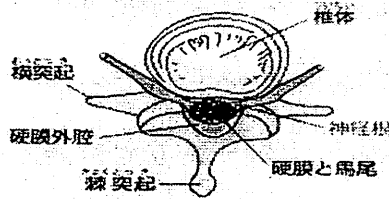
坐骨神経痛というのは、「坐骨神経に沿った痛み」という意味です。この言葉は、痛みという症状を表現しているだけであつて、その原因が何であるかを明らかにしてはけません。坐骨神経痛の原因にはさまざまな病気があります。

根性坐骨神経痛というのは、何らかの腰の疾患や病態（一般的には、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄）により、神経根（下図参照）が、腰の管（腰部脊柱管）を構成している椎間板、黄色靱帯あるいは骨により圧迫を受けて、炎症を起し、その結果、痛みを起している状態をいいます。

半年間経過してもしびれがよくならないということを考える

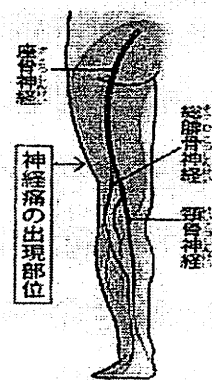
腰部脊柱管狭窄（脊椎症やすべり症（変性あるいは分離）が原因と考えられます。椎間板ヘルニアであれば、通常四〜六週でよくなるのが普通だからです。しびれは、痛みと違つて、なかなか取りにくいのが特徴です。

◆腰椎の構造と神経根の位置



神経根とは、神経の束が脊髄の硬膜（脊髄を囲む一番外側の膜）を通り抜けて出て、椎体の後ろから側方へかけて走行している部分。根性坐骨神経痛によって症状をおこす神経根は、普通、第5腰神経根（一番下の腰椎の神経根）と第1仙骨神経根。

◆坐骨神経と神経痛の出現部位



坐骨神経は、下肢の外側と脚の知覚および下肢の後ろ側・外側の運動を支配する。人体のなかでもっとも太く長い神経。坐骨神経痛は、坐骨神経の支配領域に沿い、臀部・太ももの後ろ外側、膝裏から足首・足にかけて痛みがみられる。

さきに述べたように、坐骨神経痛の原因は「根性」ではなく、ほかの疾患のこともあります。原因となる疾患によって治療法は異なるため、まずは原因が明らかにすることが大切です。

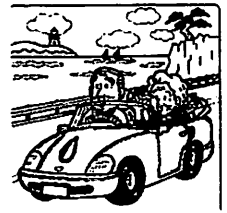
ご相談者の場合、根性坐骨神経痛が飲み薬でよくなるいながら、硬膜外あるいは神経根ブロック療法を考慮してよいと思えます。いずれにしても原因に応じたさまざまな治療を試みる必要があります。

(回答者 福島県立医科大学副理事兼病院長 菊地臣一先生)

(Health&Life 二〇〇七年十一月号より掲載させて頂きました。)

【高齢者相談】

車の運転は何歳まで？



回答者 宮城県高齢者総合相談センター

Q 田舎に暮らす七十五歳の父親は、いまだに車のハンドルを握っています。でも「危ないのでやめたら？」とは、なかなか言えないの
でいます。スーパ―などがある町まで、家から遠く、また一緒に住
む母親は、免許を持っていません。高齢者が加害者になる事故を
見聞きするにつけ心配です。どのような注意が必要でしょうか。

高齢者の暮らしと車

A 公共交通機関が整備されていない地方では、高齢であっても
運転しないことには生活に支障が出ます。車以外に「足がない」地
方では切実な問題です。

車が、買物や通院など日常生活に必要不可欠と感じている高
齢者にとっては、簡単に免許を捨て切れないものであります。

背景には身体能力の衰えを感じながらも、長年培ってきた運
転技術に対する自信とプライドから「ゆつくり走れば大丈夫」と
いう、意識を持つている方が多くいらつしやるということがありま
す。

あるいは生涯現役を自認し、まだまだ自分は大丈夫と考えて
いるものの、実際には判断能力が低下していたり、視野が狭くなつ
ている現実に気づかない方も多く見受けられます。

また最近の車は、高齢者の方たちが免許を取得した当時に比べ、
操作が簡単になったことも見逃せません。

危険対策忘れないで

しかし本人が、運転を続ける以上は、何らかの対策や措置が必
要となってきます。道路交通法では、七十歳以上になると免許更新
が三年ごとになり、更新のたびに「高齢者講習」を受けるよう義務
付けられています。ちなみに高齢者講習は予約制。受講しなかつた
場合は、免許証の更新や失効後の再取得手続きができなくなりま
す。

それでも、事故の加害者となる高齢者の数は年々増加傾向にあ
り、安全は自分で守る、という意識を喚起する必要があります。

次の点に留意し、安全を促しましょう。

- ① 運転に不安を感じた場合は、運転免許の取り消しを申請し、免
許証を返納する勇氣も選択肢の一つです。
 - ② 健康診断を受け、体調の変化を把握する(本人だけでなく、家
族の観察や注意が必要になります)
 - ③ 二〇〇二年六月の道路交通法の改正により、認知症と診断さ
れた場合は、運転免許適正相談センターで運転免許証の取り消
しや、停止処分ができるようになりました。
 - ④ 高齢者運転標識(もみじマーク)付ける。
 - ⑤ 高齢者安全運転体験教室などを活用し、自分の運転に対する
力量を自覚する。
- 今後、車を運転する世代の高齢化が一段と進む中で「移動と安
全」の両立を図り、車社会と上手に付き合っていくためにも、運転
免許証更新時の再審査や、再教育での運転の適・不適を自覚する
ことが大事になります。加害者、被害者にならないように、お互い
に注意していきたいものです。

「いきいきライフみやぎ」より掲載させて頂きました。

健康マイウェイ…その2

★さて、今朝の目覚めはいかがでしたか？、自分は最近「早起き」に拍車がかかっていますか？。気持ちよく(?)起きたら、パソコンにスイッチを入れて、立ち上がるのを待っている間に、必要な着替えをして台所へ。台所では、まず大きめのグラス一杯の「はやけんスベシヤル(ドリンク)」を飲みます。



◇一般的にも水を飲むと、お通じその他に好いとされています。それは、①眠気を覚まし腸の活動を活発化、②睡眠中に失われる水分(コップ一杯の汗?)の補給、③自然、濃くなった血液にも水分が補給され流れ易く(結果として脳梗塞を起こりにくくする)…等々からです。自分にとっては「便通が好くなる」点が一番です。

◇先に「スベシヤル」と言いましたが、これははやけんオリジナル(?)で、①2リットル弱(ペットボトルの水(簡易浄水)、②濃縮レモン汁(120cc)、③ビタミンCの粉末4包(ビタミンC1500mg×4)、④食物繊維を混ぜたものです。

★なぜ「濃縮レモン汁」を混ぜるかという点、レモンの「酸」は「クエン酸」で、疲労回復(燃焼効率向上)や血液の浄化(酸化防止)にとっても効き目があると言われているからです。その仕組みは「クエン酸サイクル理論」と言われ、クレプス博士という方が解明しノーベル賞に輝いています。

◇クエン酸の効果を説明するには「不足したらどうなるか？」を考え、てみると分かりやすいと思います。正常なら糖分や脂肪分が消化(燃焼・分解)されてエネルギーとなる(クエン酸サイクル)べき

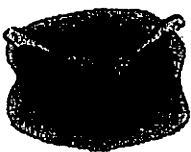
ところが、不足すると消化し切れずに乳酸や脂肪酸になって蓄積されてしまうため、疲労や体脂肪の増加を招くこととなります。◇「クエン酸サイクル」を知ったのは、ある方から紹介された沖縄の焼酎の絞り滓から作られた「もろみ酢」からです。これは自分でも大分愛飲しましたし、一部の会員さんからは体調が好くなったと、大褒め好評でした。残念ながら販売ルートが変更になり、安く手に入らなくなりました。

◇クエン酸の含まれる食物には、レモンの他にも梅干しやライム、グレープフルーツ等があります。梅干しは、昔から色々と体のために好く、子供の頃、夏休みに遊びに出る時には「攪乱」予防に「梅酢」を飲まされた覚えがありますが、これも何か関係があるのでしようか？。自分の場合は朝食時に必ず梅干しを食しています。

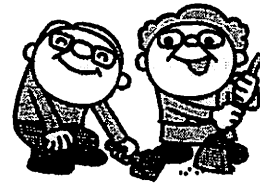


★ビタミンCは「存じ」のように、何にでも好い万能(?)ビタミンで、摂りすぎても蓄積されず排泄されるそうなので、安心して摂取できます。自分はこのドリンクの他にも、カプセルで販売元おすすめの「2倍」摂っています。でき得れば「食物」から摂取できると好いのですが、なかなか必要量を摂れないのでサプリメントで補っているのが現状です。体(血液)の中の「錆取り剤」、ガソリンタンクの「水抜き剤」と思っ、燃費向上のために(?)欠かさなようにしています。美容にも好いのは、血液がキレイになるからでしょうか？。

★食物繊維に関心を持つようになったのは、ある「系列」の健康食品を紹介され、食し始めてからです。色々効用はあるのですが、自分が気に入っているのは「腸のゴミ取り剤」としての働きです。その昔「おばあちゃんの知恵」ではないですけど、部屋を箒で掃除するときに「茶殻」を撒



いてからしていたのを見かけませんでしたか？。それと同じで、腸を移動していく際に、腸の壁に付着した微細なゴミを吸い付けて排出させ、また、便の粘度を弱め（フカフカさせて）排出し易くし、結果として「腸内のクリーンアップ」ができると共に、滞留期間を短くすることによって老廃化を防止し、不純物の吸収も防げることとなります。結果として「ダイエット」にも繋がりました。



◇ただし、気を付けないといけないのは、体質的にどうか腸の特質によるのか、食物繊維に弱い方がいることです。自分の知り合いにも、消化能力が弱いのか、なぜか「長繊維」の野菜が禁止されている方がいました。そのときは「そんなこともあるのか」と思っただけでしたが…。

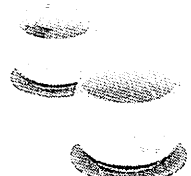
★ダイエットと言えば、大変効果があったと思われるのは「ギムネマシルベスタ茶」ですね。インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」では古くから知られているもので、「甘み」を抑制する効果があり、同時に「糖分」の吸収を抑えられて、余分な脂肪が蓄積されないことに…。

自分は毎日、熱湯で煮出して作っては、自然に冷ましてから冷蔵庫で冷やして、「麦茶」のように水代わりに「生懸命」飲みました。当時利用したのは、ウーロン茶やほと麦等、数種類をミックスして大麦飲みやすく気に入っていたのですが、メーカー都合で生産中止になってしまいました。ネットで探すと、同じものではありませんが色々販売されていました。



★「ペシヤル」の他に飲んでいるのは、朝のパソコン作業時に「コーヒー」、日中では「ウーロン茶」あるいは「緑茶」、晩酌時に焼酎やウイスキー

ーを割る「水」ですが、全てに食物繊維を混ぜています。ちょっと疑問なのですが、ウーロン茶と緑茶ではどちらが好いのでしょうか？。緑茶には色々話題の「カテキン（殺菌作用）」と「ビタミン類・ミネラル」が、ウーロン茶には「消化を助け脂肪を分解・利尿作用・抗酸化作用（一日酔い醒ましも？）」効果が…。色々好き嫌いがあろうようですが、自分は「特売」で買い分けています。



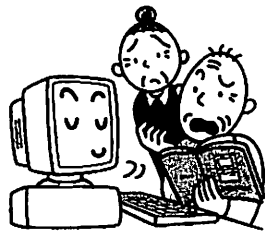
★…等々で、概ね「快便生活」です。快食・快眠・快便、…これらが揃ってれば「快適生活」!!!。

※

◇皆様は如何ですか？。「私の健康法」など、体験談…感想などお待ちしております。ご寄稿は、東北白鳥会宛にFAXやEメールが宜しいかと、手紙は少しコストが高いので…。

◇パソコンは便利な道具です。机の前に居ながらにして、知恵や情報を集められますし、デスクワークを効率化します。ぜひご活用されることをお奨めします。「どうも…」と迷っている方には、出前へ応援いたします。ご寄稿同様、ご連絡ください。

◇では、また…、好い一日をお過ごしください。はやけん…でした。



【東北白鳥会】

FAX: 022-2693-2502
Eメール: swanthk@yahoo.co.jp

【豆】

◇ 大豆は骨の老化を防ぐ

大豆に案外含まれていて、あまり知られていないのがカルシウムです。特に大豆には多く、乾燥した大豆 100g につき 240mg のカルシウムが含まれています。実際には煮て食べるので、カルシウムの手軽な補給源の牛乳 (100g につき 100 mg のカルシウムを含む) とは直接比較はできませんが、かなり多いことは確かです。

カルシウムは子供や妊婦ばかりではなく、中高齢者にも大切な栄養です。カルシウム不足が原因で起こる骨粗鬆症(骨がスカスカになつてもろくなる)にならないためにも、大豆やその加工品を見直し、カルシウムの補給源として大いに利用しましょう。

◇ 小豆は便秘や貧血に役立つ

あずきには大豆と同じく、アク成分であるサボニンが含まれています。このサボニンは腸を刺激するので便通を促します。また、あずきには繊維も多く、便秘に有効です。

このほか、あずきにはたんぱく質、鉄分も多いので、貧血の人に適した食品です。ただし、砂糖をたっぷり使ったあんやお汁粉などで食べるのは、とかくエネルギーのとりすぎになりますので、他の調理法を工夫しましょう。たとえば、あずきがゆ、あずきご飯、かぼちゃの小倉煮、赤飯などがあります。



川柳句集

光郎 作

庭の草抜けば離れぬ冬の土

賭け将棋相手の王が銭に見え

本気では叱ってないと見抜く孫

早咲きも遅咲きもある花ざかり

我慢しろ辛抱しよう腹の虫

白魚が喉をくすぐる春の味

寿命いつ何故か女が上にある

就眠へ幸せ感じる掛け布団

行き詰まり初心に還える事にする

炎天にひまわり姿勢くずさない

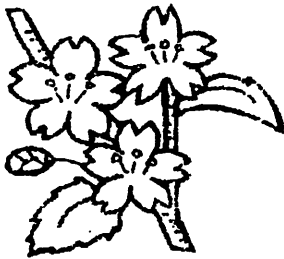
気がつけば家族はみんな妻の色

◆◆ 話のタネ ◆◆

『春』　　く知ってるようで知らない？　　春のお話く

【問題】

- ① 春とは、〇月、〇月、〇月である
- ② 年度では、春は〇月、〇月、〇月である
- ③ 旧暦では、春は〇月、〇月、〇月である
- ④ 天文学上では、春は〇〇から〇〇までである
- ⑤ 二十四節気(にじゅうよんせつき)で春は、〇〇から〇〇前日まである
- ⑥ その二十四節気つて一体なんのこと？
- ⑦ 春彼岸つていつからいつまで？
- ⑧ 小春日和とは〇〇の暖かい日が続いている様子
- ⑨ 春の行事といえは
- ⑩ 春の童謡といえは



【答】

- ① 社会通念・気象学・新暦では三月、四月、五月

- ② 四月、五月、六月
- ③ 旧暦による月切りでは一月、二月、三月
- ④ 春分(三月二十日か二十一日)から夏至(六月二十一日頃)まで
- ⑤ 二十四節気に基づく節切りでは立春(大体二月四日)から立夏(五月六日ごろ)の前日まで
- ⑥ 太陽年を黄経に従って二十四等分して、季節を表すのに用いる中国古来の語。
立春・雨水・啓蟄・春分・清明・穀雨・立夏・小満・芒種・夏至・小暑・大暑・立秋・処暑・白露・秋分・寒露・霜降・立冬・小雪・大雪・冬至・小寒・大寒
- ⑦ 春分の日を中心とその前後各三日間あわせて七日間(春分の日を中心と呼んでいます)
- ⑧ 初冬
- ⑨ 花見・入園・入学・入社式・卒園・卒業式・ひな祭り・・・など
- ⑩ 「春の小川」「春が来た」「春よこい」・・・など



東北白鳥会総会の開催（お知らせ）

【総 会】

※ 日時 平成20年6月13日（金） 10:00～

※ 場所 仙台市福祉プラザ 10階 第二研修室

仙台市青葉区五橋二丁目12-2

電話（022-213-6237） 駐車場なし

☆ 地下鉄五橋下車、市バス・宮交バス市立病院前下車

※ 総会次第

① 会長挨拶

② 会歌指導 岩城 美和 先生

③ 祝辞 来賓各位

④ 議長選出

⑤ 議題

平成19年度事業報告、決算報告、監査報告

平成20年度事業計画（案）、予算（案）

その他

【医学講演会】 11:00～

※ 演題 「障害者のこれからの歩み方」

※ 講師 東北福祉大学 教授（仙台市身体障害者福祉協会会長）

阿部 一彦 先生

編集後記

■五月九日は「呼吸の日」に制定され、今年は中央イベントとして「呼吸の大切さ」を考えるフォーラム、去る五月九日に東京・有楽町朝日ホールで、特別講演者 有森裕子さん、パネルディスカッション（第一部）あなたの肺は大丈夫？ 第二部患者数を減らすためには？ 第三部あなたとは、家族は、どうしたらいいの？のテーマで、コーディネーターは池上彰氏、パネリストに千住秀明、別役智子、澁谷章各氏で開催され、その概況は本会報で紹介しています。なお、追ってNHK TVでの放映や朝日新聞にも掲載予定です。（期日未定）

■七月から八月にかけて、熱中症にかかる人が多くなります。高温多湿の環境下で体温が上がり、脱水症状を起こし全身の血液循環不全で、死亡事故につながり、決して甘く見てはいけません。日ごろ涼しい服装を心がけ、こまめに水分補給をしましょう。暑さでぼくつきする、気持が悪い、ひどく汗をかいて体がだるいなど異常を感じたら、無理せず風通しのよい日陰で休め、水分を補給する。嘔吐や下痢などの症状を伴う場合は、病院で点滴を受けるなど、医師の指示に従いましょう。（熱中症にご用心）

■最近、会員皆様からの近況（お便り）が、少なくなりました。会員皆様いろいろな情報を会報「白鳥」に掲載したいので、どんな些細のことでも結構です。また、短歌、俳句、川柳などでもお寄せ下さい。

■事務局でのお手伝いさん（ボランティア）を探しております。男女、年齢は問わない、毎週水曜日午前十時から午後四時ごろの間、場所 仙台市青葉区五橋二丁目福祉プラザ内、仕事の内容は、会報の作成発送、一般事務（雑務）が主なものです。どうぞお手伝いをお願い致します。

連絡先 東北白鳥会事務局 電話 〇二二―二六三―二五〇三（佐々木）

ご入会の方法と会費納入のお知らせ

会員又は賛助会員にご加入の方は、左記事務所にご連絡下さい。

◎ 会費 入会金 千円 年会費 三千円

仙台市内会員は年会費 三千五百円
（仙身協会費五百円含む）

◎ 事務所 仙台市青葉区五橋二―二二―二

仙台市福祉プラザ8F 東北白鳥会

電話・FAX 〇二二―二六三―二五〇二

（常時は留守電、毎水曜日に受けています）

ホームページ <http://www.geocities.jp/hakutyoun1984>

Eメール sawantk@yahoo.co.jp

* 郵便振替 口座番号 〇二二〇〇―四―〇〇六七四五

* 銀行振込 七十七銀行本店 普通

口座番号 一〇〇―五三七二八二八

◎ 山形県の方は

事務所 山形市印役町一―二―三五

東北白鳥会山形県支部

支部長 吉田 清治

電話 〇二二―六二四―五〇六〇

* 郵便振替 口座番号 〇二二五〇―五―三七〇〇二

* 銀行振込 山形銀行鈴川支店 普通

口座番号 六三一―一六一二

（恐れ入りますが、振込用紙で受領書に代えさせて戴きます。）