

伊達なクラブ仙台



日常生活にある風景(太白山) (撮影: 太白区老連佐保山みどり会 佐々木 茂)

目次

○令和3年度

仙老連会長あいさつ 久道 悦子 2

副会長あいさつ 平形 博司 2

佐々木勝司 2

山本 明宏 3

佐々木忠雄 3

岸野美智子 3

○令和3年度新役員紹介 4

○令和3年度 公益社団法人

仙台市老人クラブ連合会

会長表彰 4

○令和3年度仙老連通常総会 5

○令和3年度事業計画 7

○いらっしやい仙老連

新規加入クラブ紹介 8

○日常生活に運動を

〜杜の都の体操シリーズのすすめ〜

パート1 9

○令和3年度収支予算内訳表 10

○令和3年度各区老連事業計画

(青葉区・宮城野区 11

若林区・太白区 12

泉区) 13

○東西南北

(青葉区 13

宮城野区・若林区 14

太白区・泉区) 15

○仙台市健康福祉局長との懇談

文芸欄・事務局紹介・編集後記 16

新正副会長あいさつ



仙老連会長
泉区老連 会長
久道 悦子

この度、松坂尚会長が退任されることとなり、理事の推薦を受け、後を引き継ぐことになりました。微力ではございますが、これまで松坂会長が築いてこられました仲の良い、素敵な仲間「伊達なクラブ」をさらに発展させていく使命を強く感じております。

昨年度はコロナ禍の影響で、活動自粛をしてまいりましたが、本年度は、新たな企画等も検討しながら、会員増強のためのクラブづくりに最善を尽くしてまいります。どうぞ、会員皆様の温かいご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。



仙老連副会長
青葉区老連 会長
平形 博司

令和3年度の出発は、コロナ禍の中での世相が新しい生活様式を理解し始めた時期と重なりました。オンラインのセミナーが大変です。航空旅行業のスカイマークは90億円の資本金を1億円に、見栄を捨ててもリカバリーに奮闘している逆転の発想です。

仙老連には新しい生活様式を組み入れた従来からのメインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」があり、集団で構築する基軸目標を一本化、ルールをマニュアル化、キャッチコピーも共有しています。私たちが果たすここが勝負所ではないでしょうか。役割を再確認し咀嚼、一丸となって取り組んでまいります。一層のご協力をお願いいたします。



仙老連副会長
宮城野区老連 会長
佐々木勝司

コロナのため、各種行事が制約される中、令和3年度を迎え新役員体制になりました。一日も早くコロナが収束し、自由に活動ができることを願っています。

高齢化社会において、老人クラブは必要不可欠であるはずなのに会員減が続きますが、その原因・理由の把握と説明に努めて会員減に歯止めをかけ、少しでも前進させたいと思います。老人クラブの基礎・土台は単老にあり、単老の元気が、地区老・区老・仙老連の元気に繋がると思っています。会員の皆様から「老人クラブは楽しい」と言ってもらえることを目指し役員一同努力します。

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています (西部版)

特別養護老人ホーム
青葉の郷
社会福祉法人 グラディーレ

やすらぎと
笑顔が溢れる
空間で
自分らしく
生き生きと

仙台市青葉区荒巻字青葉519-1162
☎ **022-229-7890**

便利屋 mama
ダミー

**あおば・南吉成
ペインクリニック**

首・肩・腰・膝などの痛み、带状疱疹の痛みやしびれなどの症状でお困りの方、お気軽にお問い合わせください。

仙台市青葉区南吉成6丁目6番10
☎ **022-341-7133**

丸井ガラス店
佐藤 忠清

仙台市青葉区小松島 3-1-35
TEL:022-234-9537

社会福祉法人 **大樹** おかげさまで創立20周年
こころやさしい
ふれあいのある毎日を

- ◆特別養護老人ホーム・ショートステイせんじゅ
- ◆グループホーム・ほくと苑・木たち・ひなた・木かけ
- ◆デイサービス Nextデイほくと
- ◆多機能ホーム 木かけ
- ◆ほくと・大樹ケアプラザセンター
- ◆芽ふき保育園

お問合わせ先
仙台市青葉区西勝山14-10 (せんじゅ内) 
TEL **022-341-5686**

大石ヶ原会
ダミー



仙老連副会長
若林区老連 会長
山本 明宏

令和3年度も新型コロナウイルスで始まった感があります。国内感染者76万人、死者1万3000人、宮城県内でも感染者9000人、死者83人という現状であります。それにますますウイルスも変異し、インド型などは感染力が2倍で重症化することです。

このような中での我々の活動は誠に危惧されますが、ワケチン接種も徐々に進みつつあり、高齢者の我々は、なお3密を厳守しながらクラブ活動を進めてまいりたいと思います。



仙老連副会長
太白区老連 会長
佐々木忠雄

会員増強について、太白区老連だけでなく、5区老連においても一緒に取り組んでいくので、皆さんどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

今まで6年間若手のリーダーとしてやってきました。1年ごとにPDCAを廻してきましたが、会員は一向に増えず減る一方でした。しかし、一部の老人クラブは20名という大人数を増やすところもあり、良いヒントになりそうです。5区の組織を1つにして取り組んでいくのは、非常に難しいことですが、皆さんと一緒に頑張って取り組んでまいります。



仙老連副会長
女性部長
岸野美智子

このコロナ禍のなか、少しずつワケチン接種も進み、老人会として動き始められるかなと思っていたその矢先に、重責ある女性部長に就くことになりました。女性部としてだけでなく、老人会が楽しく、そしてお互いを思い合う温かい心で常に会員に接することができればと思っております。

年々減少傾向にある会員を、何とか増強するための策を考えることを目標として、少しでも前向きにとらえていきたいと考えております。

これも皆様のご指導とご協力が無ければできないこととございますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています (西部版)

社会福祉法人 仙台キリスト教育院
指定介護老人福祉施設
特別養護老人ホーム **シオンの園**

介護などの日常生活上の
世話・健康管理・機能訓練など
生活全般にわたって必要なお世話をします。

～人前の手続き～
施設に直接申し込んで下さい。

仙台市青葉区小松島新堤 7-1
TEL:022-233-3293

仙台ビーナス会
ダミー

社会福祉法人八木山福祉会

特別養護老人ホーム 八木山翠風苑
八木山デイサービスセンター
八木山介護支援センター

仙台市太白区恵和町38-10
<http://yagiyama.or.jp/>

☎ 022-395-7730

社会福祉法人 自生会

特別養護老人ホーム 自生苑
仙台市青葉区芋沢字
青野木581-1 ☎022-394-5545

特別養護老人ホーム 自生苑サテライト
仙台市青葉区芋沢字
青野木531-4 ☎022-397-9916

介護老人福祉施設 七ヶ浜自生苑
宮城郡七ヶ浜遠山
5-5-45 ☎022-355-7316

社会福祉法人 国見会
～やすらぎの風景とおもてなしの心～

特別養護老人ホーム **国見苑**

☎ (022) 233-9235
仙台市青葉区国見六丁目40-35

社会福祉法人 共和会

特別養護老人ホーム 思行園 ☎022-393-2061
仙台市青葉区大倉字大原新田26-12

グループホーム 広瀬の郷 ☎022-391-2082
仙台市青葉区大倉字大原新田26-12

みちのく介護支援センター ☎022-395-9870
仙台市青葉区愛子中央1丁目7-13-1F

大沢広陵地域包括支援センター ☎022-399-6154
仙台市青葉区赤坂2丁目16-1

新役員紹介

《理事》

青葉区

平形 博司

加藤 高之

宮城野区

若林区

太白区

泉区

若手部

理事

米内山 武

木村ミカナ

長根 和広

監事

青葉区

若林区

太白区

《事業専門部》

総務部

部長

佐々木勝司

岸野美智子

佐々木忠雄

佐々木 茂

久道 悦子

清水 信市

副部長

清水 信市

大和 林市

引地 和敏

副部長

平形 博司

齋藤 芳孝

石山 政雄

青木久美子

副部長

佐々木忠雄

村上 重作

新妻 時江

丹野太利男

部長

山本 明宏

山崎 光男

山田 紀元

高橋 吉弘

遠藤 久子

佐々木 孝

副部長

岸野美智子

今野 廣子

郷古みち子

菊池きぬ子

丹野眞紀子

佐藤 トシ

永野まり子

齋藤 芳孝

副部長

野田 幸代

佐々木 茂

副部長

内海 運雄

山口眞喜男

中井 淑子

齋藤 芳美

副部長

山本 明宏

田中 重雄

加藤 秀兵

別府 靖雄

伊藤喜久子

荒井 栄治

副部長

山崎 光男

田頭ミチヨ

佐藤 君子

増川イネ子

佐久間敬子

副部長

山本 明宏

田中 恒壽

中野 進

佐藤 良信

寺澤多美子

星 正人

星 正人

寺澤多美子

委員

千葉 久雄

丹野 令子

佐々木 茂

末永 節子

山崎 明宏

山崎 光男

平田 明

大泉久美子

澤田 邦夫

田崎 稔

岸野美智子

山口 隆二

泉 清光

今野 一郎

田頭ミチヨ

相澤 壽二

菅野 定子

内田 君子

天野 定郎

千葉 征男

高橋 靖夫

庄内 高橋

門間 寿子

庄内 力雄

山田 庄子

大場 輝夫

熊谷 正勝

石田 武男

齋藤 芳孝

高年齢者相互支援活動委員会

委員

山本 明宏

山崎 光男

平田 明

田頭ミチヨ

相澤 壽二

菅野 定子

内田 君子

天野 定郎

千葉 征男

高橋 靖夫

庄内 高橋

門間 寿子

庄内 力雄

山田 庄子

大場 輝夫

熊谷 正勝

石田 武男

齋藤 芳孝

佐久間敬子

副部長

山崎 光男

田中 恒壽

中野 進

佐藤 良信

寺澤多美子

星 正人

星 正人

寺澤多美子

令和3年度 公益社団法人

仙台市老人クラブ連合会

◆会長表彰受賞者(敬称略)

青葉区

星 敏明

天野 定郎

千葉 征男

高橋 靖夫

庄内 高橋

門間 寿子

庄内 力雄

山田 庄子

大場 輝夫

熊谷 正勝

石田 武男

齋藤 芳孝

佐久間敬子

副部長

山崎 光男

◆会員増強に貢献したクラブ

新規加入クラブに貢献した地区

老連(優秀クラブ賞)

青葉区

東六地区老連(空堀伊達なクラブ)

泉区

北地区老連(将監北和泉会)

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています(西部版)

「ニチコミ」のブログで 全国の老人クラブの活動を紹介します! 詳しくはホームページで! 検索 http://www.nichicomi.com/

曹洞宗 長泉寺 日当たりと眺め良しの寺 仙台市青葉区芋沢字鹿野 30 TEL:022-394-3089

安養寺庭苑 仙台樹木葬 ANYOJI GARDEN CEMETERY 0120-112-521

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう! ストレッチの一般原則 無理せず、体を動かしましょう!

安養寺庭苑 仙台樹木葬を選ぶ 6つの理由 東北道宮城インターより5分 苑内はバリアフリー設計です...

仙老連 通常総会

○開催日 令和3年5月31日
○開催場所 シルバーセンター
7階第1研修室

○開催時間 午後1時～
午後2時25分

○出席者 正会員 181名
出席者 31名

委任状 119名

総会

岩亀邦久若手部長の司会で開
会宣言があり、松坂尚会長から
「今年度は老人クラブが老人ク
ラブらしく楽しく活動できるよ
うな環境になってもらいたい」
との挨拶がありました。長根事
務局長の定款に規定する定足数
を満たして本総会が成立する旨
の報告後、議長には若林区土樋
社交クラブの引地和敏会長が選
出され議事進行に入りました。
議事録署名人は宮城野区第十一
明寿会の野田幸代会長、泉区虹
の丘シニアクラブの斉藤芳美会
長の2名が選出されました。

提出議題

〈第1号議案〉

令和2年度事業報告を松坂尚
仙老連会長、柴田耕司仙老連副
会長が説明。

〈第2号議案〉

令和2年度一般会計収入支出
決算並びに運用基金特別会計お
よび救済拠金特別会計の収入支
出決算報告を長根事務局長が説
明。

〈監査報告〉

桑嶋規監事から令和2年度一
般会計収入支出決算並びに運用
基金特別会計および救済拠金特
別会計の収入支出決算並びに事
務執行状況が適正に処理されて
いる旨の監査報告がなされまし
た。

〈第3号議案〉

令和3年度事業計画案を松坂
尚仙老連会長、佐々木勝司仙老
連副会長から説明。

〈第4号議案〉

令和3年度収入支出予算案を
長根事務局長が説明。

〈第5号議案〉

定款の一部改正について長根
事務局長が説明。

〈第6号議案〉

役員の改選について長根事務
局長が、理事24名、監事3名の
候補者を読み上げ全員承認
されました。

審議の結果、すべての議案が
可決承認され、総会の一切が終
了しました。

令和3年度理事会の報告

■第1回理事会

令和3年5月6日午後1時30
分開会

司会進行は青葉区村上重作理
事。議事録署名人は松坂尚仙老
連会長、青葉区山崎光男監事、
宮城野区福司憲道監事、泉区桑
嶋規監事でした。

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています（西部版）

健康
コラムとってべんり
お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も
記録しておく
より適切な処方に
役立ちますよ。



一、議題（事務局から説明）
 ●令和三年度仙老連会長表彰及び会員増強に関わる表彰について審議承認されました。

●総会に諮る第一号議案から第六号議案について審議承認されました。

■第2回理事会

令和3年5月31日午後2時40分開会

司会進行は長根事務局長。議事録署名人は久道悦子仙老連会長、青葉区山崎光男監事、若林区相澤壽二監事、太白区加藤一男監事でした。

一、議題（事務局から説明）

●仙台市老人クラブ連合会会長の互選について

泉区久道悦子理事が仙台市老人クラブ連合会会長に就任することが承認されました。

●仙台市老人クラブ連合会副会長の選任および会長代行副会長の互選について

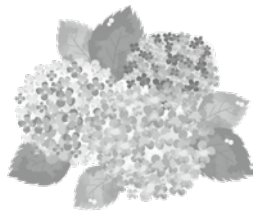
仙台市老人クラブ連合会副会長に青葉区老連平形博司理事、宮城野区老連佐々木勝司理事、若林区老連山本明宏理事、太白区老連佐々木忠雄理事、若林区老連岸野美智子理事を選任すること、会長代行副会長には宮城野区老連佐々木勝司理事を選任することが承認されました。

●事業専門部長の選任について

総務部は佐々木勝司副会長、企画広報部は平形博司副会長、教養文化部は佐々木忠雄副会長、保健体育部は山本明宏副会長、女性部は岸野美智子副会長、若手部は齋藤芳孝理事がそれぞれ部長として承認されました。

●仙台市老人クラブ連合会常務理事の選任について

常務理事の選任について、仙老連事務局長である長根事務局長が就任することが承認されました。



1つでも当てはまるとロコモの危険信号！



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています（西部版）

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
 魚(うお)いち
 卵いち
 牛乳2杯に豆ひとつ
 野菜は5皿に
 ご飯食べ
 おやつは果物
 かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
 食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
 - 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
 - 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
 - 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
 - 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
 - お茶などの水分をこまめにとっている
 - 食欲が無い時はおかずから食べている
 - 体重を定期的に量っている
 - 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
 - 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

令和3年度 事業計画

メインテーマ
「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」を

Ⅰ 基本方針

高齢化の一層進む地域社会では、地域における高齢者の健康づくり活動、生きがいづくり活動や高齢者に対する生活支援活動などに取り組む老人クラブの存在意義が、より一層増している。これまで継続して取り組んできた小学校や子供会、PTAと協力した地域文化の伝承活動や昔遊びを通じた世代交流活動の他、地域の環境美化活動など、地域づくりにおける一定の役割を期待されている。

新型コロナウイルス感染防止のための「新しい生活様式」を取り入れながら、創意工夫をこらして多様なクラブ活動と互助活動を推進していくことが期待されている。

令和3年度の事業や活動の実施にあたっては、新型コロナウイルス感染症の発生状況にも十

分留意しつつ、会員の健康と安全を第一に取り組むものとする。メインテーマの「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくり」のもと、会員の減少を食い止め、会員増強を図る取り組みに力を傾注するとともに単老活動を基本とする老人クラブ活動の活性化に意を配り、多くの世代とともに高齢者が元気で生きがいを持って暮らせる地域社会の実現に寄与すべく、事業・活動に取り組むこととする。

Ⅱ 重点目標

〈会員増強〉

- 1 未加入クラブ・未加入高齢者への組織的な加入の働きかけ等の強化
- 2 単老活動の活性化に向けた環境整備
- 3 「健康づくり」・「生きがいづくり」・「社会奉仕」の各事業の推進

〈組織運営〉

Ⅲ 事業計画

- 4 地域の会員をはじめとする高齢者の孤立防止や日常生活支援などの友愛活動の展開
- 5 仙老連各組織における運営基盤の強化
- 6 地域づくりへの貢献をめざした行政機関等との連携強化
- 1 未加入クラブ・未加入高齢者への組織的な加入の働きかけ等の強化
- 2 単老活動の活性化に向けた環境整備
- 3 「健康づくり」・「生きがいづくり」・「社会奉仕」の各事業の推進
- 4 地域の会員をはじめとする高齢者の孤立防止や日常生活支援などの友愛活動の展開
- 5 仙老連各組織における運営基盤の強化
- 6 地域づくりへの貢献をめざした行政機関等との連携強化
- 7 広報活動
- 8 関係機関・関係団体との連携及び交流
- 9 法人の運営

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています（西部版）



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎を送ろう

自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

いらっしやい

伊達なクラブ仙台

仙老連

新規加入クラブ紹介

元気な高齢者が

増えるクラブに



空堀伊達なクラブ

会長 佐々木淳子

「空堀丁」は伊達藩時代からあり中身侍の住む屋敷丁でした。今は花京院2丁目と錦町2丁目を南北に走る街道が空堀丁通り、町名の起こりは昔、堀があったのですが、土地の隆起で空堀になったので空堀丁となりました。

活動は「定例会&誕生会」とし参加意欲を誘い、「防犯パトロール」は町内一周ウォーキング運動と街路灯・落書き・ゴミ集積所点検を兼ねているので頭脳全開で歩き活動しています。

地域の結びつきが希薄化し、さらにコロナ禍で元気をなくした高齢者が「この町で暮らして良かった」と思えるクラブにしたいです。

会員増強活動

頑張っています



将監北和泉会

会長 小野 かつみ

将監北和泉会は昭和50年5月2日に町内会の有志により設立されて、今年46年になります。設立の経緯は、時代の変化に伴い、少子高齢化が急速に進むことを懸念されたことと聞いております。設立当時は50名を超す若い会員で活気に溢れていたのですが、現在は超高齢化が進み(平均年齢82歳)入会者も無く会の存続の危機を迎え解散の声も出ましたが、諸先輩たちが守り抜いて来た会を、今後に続こうと今年3月に「人生100年時代・今を精一杯生きよう」と旗を掲げて、会員募集(加入のお願い)のチラシを作り、事前に準備した該当者名簿を日々訪問しお誘いの呼びかけをした結果、十数名の方々が入会手続きをされました。引き続き新規加入促進運動を展開中です(現在の会員数は30名です)。

虹のかけ橋で再加入



福室福寿会

会長 内海 運雄

3年前、私たちの都合にて仙老連を離脱しましたが、ここに来て単老のみの運営は難しくなっていました。以前私どもの会員は55名おりましたが、現在は40名となり、これからもますます数が減るようになっていきます。

今年3月に、区老連の佐々木会長よりペタンク大会があるので、見に来たらとのお誘いがあり、私と副会長の三浦さんと2人で訪問参加させてもらいました。その折に佐々木会長より再度仙老連へ加入したらとの勧めがあり、この話を会に持ち帰り会議で話をし、会員より賛成の同意を得られたので、佐々木会長へその旨連絡し今回の運びとなりました。佐々木会長の一言が虹のかけ橋となったように思われます。

コロナ禍で大切なことは「感染防止」と「健康維持」の両立です。少しの時間でできる運動について、シルバースポーツ推進員養成講座で講師を務めていただきました仙台市健康増進センター健康運動指導士村上恵氏からご紹介いただきました。

日常生活に運動を

～杜の都の体操シリーズのすすめ～ パート1

皆さんは「杜の都の体操シリーズ」をご存じでしょうか。一人でも、どこでも、特別な準備をせずに行える運動として仙台市が普及をすすめています。

シリーズその1「杜の都のきほん体操」は、ストレッチ、筋力トレーニング、全身運動で構成され12種目があります。シリーズその2「杜の都のおトク体操」は、音楽に合わせてリズムカルに全身運動を行います。

今回は、きほん体操の中から3種目をご紹介します。1種目からでも始められますので、さっそく実践してみてください♪

杜の都の体操シリーズ 杜の都のきほん体操

肩まわし (にゃんこの目)

ス

効用・効果

- 肩こり予防
- 肩の動きが良くなる
- 肩甲骨予防

歌いながら 3回

《準備》ひじを曲げて両手を肩に置きます
 ①「♪あーがり目」…ひじを上げて
 ②「♪さーがり目」…下げて
 ③「♪くるっとまわして」…ひじ(肩)を後ろにまわして
 ④「♪にゃんこの目」…よせて
 ⑤「♪(にゃんこの目)」…開きます
 ⑥歌いながらゆっくり3回くり返しましょう

杜の都の体操シリーズ 杜の都のきほん体操

つま先・かかと上げ

筋

効用・効果

- つまつき予防
- 歩幅が広がる
- 速く歩ける

ゆっくり 10回

①イスの中央にすわります
 ②ひざを90度に曲げます
 ③かかとをつけたまま、つま先を引上げます
 ④つま先を下ろし、足の指に力を入れてかかとを上げます
 ⑤これで1回です
 ⑥10回行いましょう

杜の都の体操シリーズ 杜の都のきほん体操

足踏み

全

効用・効果

- 歩行の維持
- 血液循環や代謝の促進

リズムに乗って 20回

①イスの中央に座ります
 ②背すじを伸ばします
 ③ひじを曲げ、腕を振りながらリズムカルにしっかり足踏みをし
 ④20回行いましょう

外出するのが難しいときでも、日常生活の中で1日40分は体を動かすことが必要です。家事やここで紹介している体操など、まずは10分から意識して体を動かしてみましよう！杜の都の体操シリーズの動画DVDやリーフレットなど各種ツールを無料提供または貸出しております。

お気軽にお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉

○シルバーセンター 3階 いきいき健幸係
 青葉区花京院1-3-2 ☎ 022-215-3194
 ○仙台市健康増進センター
 泉区泉中央2-24-1 ☎ 022-374-6661

動画もご覧いただけます ▶

杜の都の体操シリーズ

検索

URL ● <http://www.city.sendai.jp/>



令和3年度収支予算内訳表

令和3年4月1日から令和4年3月31日まで

(単位：円)

科目	公益目的事業			合計	備考
	一般会計	運用基金特別事	救援拠金特別事		
I 事業活動収支の部					
1. 事業活動収入					
一般会計	36,891,000			36,891,000	
会費収入	2,580,400			2,580,400	@300×8,268人、100,000×1団体
事業参加費収入	912,000			912,000	事業参加費・仙台市受託料
補助金収入	33,304,000			33,304,000	※1
諸収入	94,600			94,600	広告料・雑収入
運用基金特別会計		1,000		1,000	利息
救援拠金特別会計			1,000	1,000	利息
事業活動収入計	36,891,000	1,000	1,000	36,893,000	
2. 事業活動支出					
一般会計	37,639,000			37,639,000	
公益目的事業	15,530,000			15,530,000	
①高齢者の健康づくり、 介護予防、生きがいづくり事業	3,102,000			3,102,000	※2
②高齢者の相互支え合い、 社会奉仕事業	4,907,000			4,907,000	※3
③老人クラブ活動強化、 育成・支援、普及啓発事業	7,521,000			7,521,000	※4
法人会計	940,000			940,000	総会・理事会・税理士顧問料
人件費・事務費	21,169,000			21,169,000	
救援拠金特別会計			2,457,000	2,457,000	
事業活動支出計	37,639,000	0	2,457,000	40,096,000	
事業活動収支差額	△748,000	1,000	△2,456,000	△3,203,000	
II 投資活動収支の部					
1. 投資活動収入					
特定資産取崩収入	0	0	2,457,000	2,457,000	
積立預金収入	0	0	2,457,000	2,457,000	
投資活動収入計	0	0	2,457,000	2,457,000	
2. 投資活動支出					
特定資産取得支出	0	0	1,000	1,000	
積立預金支出	0	0	1,000	1,000	
投資活動支出計	0	0	1,000	1,000	
投資活動収支差額	0	0	2,456,000	2,456,000	
III 財務活動収支の部					
1. 財務活動収入					
他会計振替収入	600,000	△600,000			
財務活動収入計	600,000	△600,000	0	0	
2. 財務活動支出					
財務活動支出計	0	0	0	0	
財務活動収支差額	600,000	△600,000	0	0	
IV 予備費支出	0				
当期収支差額	△148,000	△599,000	0	△747,000	
前期繰越収支差額	715,013	22,247,324	0	22,962,337	
次期繰越収支差額	567,013	21,648,324	0	22,215,337	

- ※1 人件費、地域社会福祉促進事業、高齢者相互支援推進啓発事業、区老連活動助成事業、ゲートボール・ペタンク大会・高齢者ウォーキング活動、シルバースポーツセミナー、健康づくりシルバー推進員研修会、体育祭事業、体力測定、脳の健康づくり研修事業、グラウンド・ゴルフ大会事業
- ※2 シルバースポーツセミナー、健康づくりシルバー推進員研修会、ゲートボール・ペタンク大会、グラウンド・ゴルフ大会事業、体育祭事業、体力測定、高齢者ウォーキング活動、健康歌謡教室、脳の健康づくり研修事業
- ※3 高齢者相互支援推進啓発事業、地域社会福祉促進事業
- ※4 仙台市協働まちづくり研修会、若手部活動、新任・単位・地区役員研修会、女性部研修会、新春交流会費、機関誌編集・発行・配付、区老連活動及び活動支援、シルバースターズ・六和功、負担金

令和3年度

青葉区老連事業計画

会長 平形 博司

コロナウイルスは私たちに同じ災難を同じように皆に見舞っています、この閉塞感を打破するためにも医療機関への協力を積極的に傾注したく思っています。私たちの健康寿命は私たちが守る、そんな自己管理を実践躬行します。

▼大規模接種が始まります。積極的に参加しましょう。ワクチン接種が本格的に始動

令和3年度

宮城野区老連事業計画

総務部長 野田 幸代

令和3年度の総会も「書面会議」となりましたが、無事にスタートを切ることができました。昨年度の活動もコロナ変異株の感染拡大により、総会の書面会議に始まり、大半の行事が中止でしたが、宮城野区老連表彰も復活されて10名が表彰されました。今年度はワクチン接

して高齢者を鼓舞しています。接種の達成率はまだ6・1%で世界最低です。

▼新しい生活様式で変則的なステージを

多様性の時代であり、見本や手本に従うということは必要としなくなりつつあります。自己効力感や多様な働き方、生き方を選べるおもしろい、楽しい催物には多様性があり、かえってコロナ禍で多岐にわたる複数のイベントが生まれています。

先週幼稚園児の植えた田園を見にいきました。曲がった苗、

横になった苗、水に潜ったりと

味わいがあります。お米にできたらきつと美味しいでしょう。幼稚園児の田植えと同じように、

みんな大変だ、むずかしい。だからこそ愉快地楽しく、おもしろい。これからの催物の基本ではないでしょうか。

そして以前より一層いつでもどこでも誰でも「つながる力」これが新しい時代に生き抜く「カギ」になると思います。年寄りのパワーになる基軸は責任を重んじ、それを果たす責任感と強い使命感です。

種も始まり、「新しい日常生活」

の中で、新たな仲間と和をもって楽しく活動してまいります。

一、重点目標

- ① 会員の加入促進と各組織の充実
- ② 若手会員・女性会員の活動促進、活性化
- ③ 地域社会福祉活動推進事業の実施
- ④ 高齢者相互支援啓発事業の推進
- ⑤ 交通安全及び防犯防災運動の推進

二、実施要領

- ① 研修・各種研修会への参加
- ② 保健体育：グラウンド・ゴルフ大会、ペタンク大会、ウォーキング等の実施・参加
- ③ 教養・文化・社会奉仕：趣味の作品展、シルバーフェスティバル、全国一斉社会奉仕の日
- ④ 若手部員・女性部員・行事への協力、活性化
- ⑤ 広報・会報「みやぎの」の充実・年2回発行

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています（西部版）

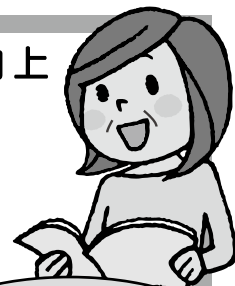
～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

令和3年度
若林区老連事業計画

会長 山本 明宏

今年度も新型コロナウイルスの影響を大きく受け、老人会の諸活動が当初より計画どおりに進捗しておりません。新型コロナウイルズワクチンの接種も順次進んでいる様子ですが、まだその緒に就いたばかりです。何とか工夫を凝らし、諸活動を進めてまいりたいと思っております。

一、事業目標

① 地区老連との連携強化と各単老との活性化

② 新規会員の加入促進と未加入老人クラブの参加要請

③ 若手リーダーを養成し会の安定継続を図る

④ 女性リーダーの登用の推進

⑤ 関係団体との連携強化

二、実施要項

健康増進を目的としたシルバースポーツセミナーや区老連主催のゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ、ペタンク大会



頭も使うスポーツです

等々順次新型コロナウイルスの状況を見ながら進めてまいりたいと思えます。また、小グループによる趣味の活動や高齢者相互支援活動、会員が楽しく語り合える場にしてまいります。

令和3年度

太白区老連事業計画

会長 佐々木忠雄

新型コロナウイルスが世界的に蔓延して「緊急事態宣言」が出されました。

太白区老連としては、総会をどのように組み立てていけば良いか迷いましたが、次の重点項目を推進しようと決めています。

一、単老活動の活性化のための環境整備

二、健康づくりと、生きがいづくり

三、他の団体との交流を深める

この3つの方針で進めて行くことで動き出しました。しかし、この方針展開が難しい状態になりました。まず会合する場所が無く、役員会の方針をどのように決めていったら良いか迷い、市役所のアドバイスのにより、役員会での決定として出したことを刷って全員に配りました。次に各単老の実態調査、仙老連からの要請は五月末でしたが、報

告は7月の声を聞く時期でありました。

当初計画を立てたものは中止となりましたが、ただ一つ、電話での状況確認を行いました。短時間で良いから会って話をしたい、との意見が大半でした。3密を予防したペタンク大会とグラウンド・ゴルフ大会は、大勢の参加者があり、各単老の意志が表れていました。

令和3年はこの進め方を改善しながら取り組んでまいります。

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています (西部版)

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん (こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル (冷たいペットボトル等) をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

令和3年度

泉区老連事業計画

副会長 清水 信市

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の発生に伴う仙台市からのガイドラインに基づき、催事関係、スポーツ関係等会員参加の事業を中止としました。また、代わりとして地区老、単老の小規模で行う事業に対して、助成し活動を行いました。今年度は、「新しい生活様式」の実践を遵守して、活動を展開

してまいります。

基本方針

これまでの取り組みでできた健康活動や高齢者が支え合う友愛活動の持つ強み、特性を生かして新たな日常を構築していく必要があります。そのために会員の減少を食い止め、活動内容の充実を図ります。

重点目標

- 一、魅力ある老人クラブづくり
 - 二、人材の育成と会員増強に努める。
 - 三、女性リーダーの育成に努める。
 - 四、町内会・社会福祉協議会・包括支援センターとの連絡提携
 - 五、健康増進と交通安全運動への積極的参加
 - 六、各種研修会・講演会等への積極参加等
- 以上の主な実施計画は、広報活動の推進、芸能まつり、会員作品展、スポーツ大会等・ニュースポーツの普及促進、女性会員加入促進、新リーダー養成、若手会員の加入促進等。

東西南北

青葉区 つつみ人形絵付体験に挑戦

堤町老年クラブ長寿会

会長 大和 林市

令和3年度早々吉報が入りました。つつみのおひなつこや代表佐藤吉夫さんに黄綬褒章賜るとのニュースです。江戸時代から続く堤人形を70年あまり黙々と作り続けてこられた努力が認められました。

実は青葉区老連では1月30日にコロナ時代でも「フレイル」を防いで健康寿命を延ばそうと老人クラブ会員である佐藤さんを講師として人形絵付を体験しました。仙老連企画の事業は中止となり、会員を「フレイル」から守るため体の衰えと意力の低下を早めに気付き、生活習慣を改善して健康を保てるようサロン活動の場作りの一環として行いました。当日は会員32人が参加しました。仙台藩の足輕の

内職で始まり、針生家、宇津井家、佐藤家と伝統を守り今日に至る歴史を学びながら、今年の干支「丑年」の人形に希望と願いを託し、仕上げは講師に手直しをお願いし、高尚な神牛が誕生しました。



江戸時代からの歴史ある人形

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています (西部版)

自転車事故急増中!!



大 断 敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

宮城野区 2年ぶり交流会で 笑顔満開

東仙台地区老連
会長 佐々木勝司

まん延防止等重点措置が適用される前の3月11日、東仙台地区老のクラブ交流会を実施した。

この交流会は、東仙台地区老7単老の会員が一堂に会し、ペタンク・輪投げ・ボッチャ等の室内競技5種目で優勝を競うも

のです。昨年、コロナのため中止となり、2年振りとあって、受付開始前に参加者のほとんどが揃い、互いの元気を喜び、競技開始前に既に盛り上がり、交流会の目的を達した感がありました。

東日本大震災が発生した午後2時46分、全員で黙祷し、その後の成績発表では、マスクの下から「ワー」と言う歓喜と「アアア」の溜息が交差しました。ちなみに、結果は

優勝	大堤芙蓉会Bチーム	36点
2位	案内長寿会Aチーム	26点
3位	三チーム	24点

コロナ禍にあり、3密を避け、消毒、マスク着用、飲食なしの交流会とは言え開催すること自体に不安もありましたが、競技中の元気な声と会場を後にする会員の「楽しかった」「また来年」の笑顔に、高齢者の孤立防止、生きがいづくり、活性化づくりという老人クラブの目的の一端を達成した交流会でした。

若林区 交通公園に集まる

遠見塚福寿会

副会長 青木久美子

コロナ禍の老人クラブ活動は停滞し家こもりが続く中、南小泉交通公園にゲートボールを楽しむ仲間が集まりました。

参加人数は日によってまちまちで正式な試合にはなりません。が、それでも練習試合をしました。6名集まった日は、赤ボー

ル、白ボールとも3名ずつになります。2名は別の番号の球を打つことになります。

第1ゲートを一発で通すことを目標にしていますが、2個の球を打つ人は大変です。何度か順番がまわってくると、自分の球、味方の球、そして相手方の球をそれぞれ記憶していないと相手の球に当てられてしまします。指導的な立場にある人は時にはコート内で説明しながら、そして、自分の役目も果たしながら、コートの端から端まで小

走りに移動します。

ゲートボールはいろいろなところに注意を払わなければならぬので、脳は相当活躍していると思います。

曇りの日も風の強い日も日差しが強く暑い日もやはり練習をしないと実戦には通用しないと実感しています。

澄みきった青空の下でコロナ対策をしながら、みんなが集まれる日まで頑張っていきたいと思えます。

ヤンペッソ〜

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています (西部版)

ロコモティブ シンドローム



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群 (シンドローム) とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



太白区
「コロナ禍中の
ひまわり会活動

金剛沢ひまわり会
会長 杉山 和孝

私たち「ひまわり会」は人員増強を図るため、5つのサークル（絵画、ノルディックウォーキング、グラウンド・ゴルフ、卓球、カラオケ）の体制にし、日々サークルごとに活動を楽し

んでいます。サークル間の会員の交流は、全体行事の総会や敬老会でコミュニケーションの場を設けています。また、サークル代表が月1回ずつ集まって、会行事の企画をし、市・区・地区の行事や情報の伝達、各サークルの活動や課題の話し合いで共有化を図っています。
今、コロナ禍中でリスクの多い老人会活動はやりづらい状況が続いていますが、平成30年に

サークル活動を主体とした会に変革したことで、少人数での活動を地道に続けることができています。もちろん、マスク・手洗い・3密回避などの感染防止の徹底と、多人数での総会、敬老会は中止しています。しかし、会員への情報発信の方法として、会報「ひまわり」を今年度から発行し、町内会回覧板に挿入してもらい、会員増にも繋がられるよう頑張っています。

泉区
楽しいサークルが
いっぱいあります

虹ヶ丘シニアクラブ
会長 斉藤 芳美

昨年で30周年を迎えました。残念ながら新型コロナ禍で式典のみの開催となりましたが、会員の思いとシニアクラブの歩みを記録にまとめ、次世代に伝える「記念誌」を刊行しました。記念行事として「はじめての文化祭」を開催し、会員の趣味の作品が展示され、会員・町内会の皆様に観賞していただき

ました。令和3年4月1日現在101名、20のサークルが憩の家を中心に活動をしています。
主な活動としては、お花見会、お月見会、地域交流として町内麻雀、囲碁、グラウンド・ゴルフ大会、ボランティア活動として児童センターの児童とさつま芋栽培、昔遊びの講師派遣等と役員・会員の協力を得ながら行っています。当クラブの魅力はサークルの多さです。人気サークルに「美食会」があります。親睦・健康維持・脳の活性化・新たな出会いを第一目標に年2回開催しております。

最近できたサークルに「歴史探訪愛好会」があります。市内の名所、旧跡を訪ねて郷土の歴史を再認識するサークルです。グラウンド・ゴルフは会員各位が練習に励み上げ好成績を残しております。その他にもゴルフクラブ、カラオケ、書道同好会等の各種サークルでも会員が楽しみ、憩の家の開放日には「ちぎり絵教室」等行ない3密を避けながら楽しい一時を過ごしています。
コロナが一日も早く終息し、元の生活・活動が戻って来ることを願っております。

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています（西部版）

お任せください

句集・記念誌など
「パソコン苦手」でもOK!



「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 03-5718-3900 株式会社 二チコミ

仙台市健康福祉局長との懇談



局長と懇談しました

7月7日(水)、仙老連の久道悦子会長と佐々木勝司副会長が仙台市健康福祉局局長を訪問。コロナ禍の中での活動、会員減少への歯止め策、地域社会での団体間同士の連携などについて意見交換を行うとともに、今後とも老人クラブが元気で明るい活動を続けていけるよう、老人クラブ活動へのご理解とご協力をお願いしてまいりました。



文芸欄

俳句

母の声聞こえるやうな蓬餅
万緑やジーンズ似合ふ若い二人

宮城野区大堤芙蓉会

窪田 碩子

太陽の恵みか見事花南天
そよと吹く青田の匂優しく

若林区中荒井延命会

飯村 重子

川柳

円満な同居に米もパンもある
換気して笑顔の多い部屋にする

宮城野区上田子楽寿会

佐藤 紀子

老連誌懐かし恩師の後を継ぐ
孫六人全て女人の可憐花

太白区門前町千歳会

山口眞喜男

事務局紹介

令和3年度から新事務局長、新活動推進員2名を迎え、新たなスタートです。
よろしくお願ひします。

◆常務理事兼事務局長

長根 和広

◆活動推進員

日野 晶子
佐々木 敦子
安倍 恭子
伏見 恵美



編集後記

「伊達なクラブ122号」から機関誌が新しい紙面になりました。
機関誌は各区老連の活動やさまざまな情報を掲載してまいります。また、文芸欄をさらに充実していきたいと考えております。
たくさんのお作品をお待ちしておりますので、よろしくお願ひします。
(企画広報部一同)

スポンサーへの御礼

本紙の発行に際しましてご協賛いただきましたスポンサー各位に厚く御礼申し上げます。今後とも倍旧のご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています (西部版)

～地域と共に～
医療法人社団 葵会
介護老人保健施設
葵の園・仙台
仙台市太白区鉤取 2-28-1
入所に関するお問い合わせ・資料請求は
TEL:022-207-7700 www.aokai.jp/sendai

特別養護老人ホーム **仙台敬寿園**
仙台市青葉区下愛子字田中 3-1
TEL 022-302-8338 FAX 022-392-1218
介護付有料老人ホーム
アルカディア仙台敬寿園
仙台市青葉区八幡 6-9-15
TEL 022-718-3881 FAX 022-718-3883
社会福祉法人 敬寿会

社会福祉法人 **仙台市社会事業協会**
(養護) 仙台長生園
(特養) 仙台楽生園 葉山地域交流プラザ
楽園デイサービスセンター 短期入所生活介護事業所
グループホーム楽庵 有料老人ホーム 創快館
葉山ヘルパーセンター 葉山地域包括支援センター
葉山ケアプランセンター 沖野老人福祉センター
沖野デイサービスセンター 沖野居宅介護支援センター
仙台市青葉区葉山町 8-1 ☎022-275-2792
https://www.fukushi-sendai.or.jp

愛子大佛浄土霊廟
佛國寺
心の安らぎを
皆の心へ
022-1394-1512
仙台市青葉区芋沢字大竹原49-1

AEC 明日を拓く総合建設コンサルタント
測量・登記の秋元事務所
株式会社 **秋元技術コンサルタンツ**
代表取締役 秋元 俊通
〒982-0023
本社:宮城県仙台市太白区鹿野二丁目10番14号
TEL 022(248)5231(代) FAX 022(246)3160
〒986-0625
石巻営業所:宮城県石巻市殿町3番22号
TEL 0225(24)8878 FAX 0225(24)8865

社会福祉法人 **陽光福祉会**
特別養護老人ホーム
エコーが丘
仙台市青葉区芋沢字横前1-2
☎ 022-391-3371