仙老連機関誌

伊達なクラブ仙台

vol.123

令和4年1月29日発行（年2回）

編集・発行

公益社団法人 仙台市老人クラブ連合会

仙台市青葉区花京院 1-3-2 仙台市シルバーセンター 6F

TEL.022－213－6811

e-mail : senroren@ec1.technowave.ne.jp

陸奥国分寺薬師堂　柴燈大護摩火渡り式（若林区）（撮影：若林区老連遠見塚福寿会　青木久美子）

目次

○年頭にあたって
仙老連会長　久道　悦子・・・・・・・2
○活力あふれる地域社会の実現を目指して
仙台市長　郡　和子・・・・・・・・・2
○仙老連令和3年度
第1回臨時総会・・・・・・・・・・・3
○第50回 全国老人クラブ大会・・・・・・3
○東西南北
青葉区・宮城野区・・・・・・・・・・5
若林区・太白区・・・・・・・・・・・6
泉区・・・・・・・・・・・・・・・・7
○新規加入クラブの今・・・・・・・・・7
（空堀伊達なクラブ）
○会員増強クラブの紹介・・・・・・・・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2・・・・・・・・・・・・・・9
○新規加入クラブの今・・・・・・・・・10
（将監北和泉会・福室福寿会）
○活動紹介・・・・・・・・・・・・・11
○社会奉仕の日　活動報告・・・・・・・14
○文芸欄・・・・・・・・・・・・・・15
○単老実態調査・編集後記・・・・・・・16

制作・印刷／株式会社ニチコミ　☎ 03-5718-3900　http://www.nichicomi.com

会長あいさつ

年頭にあたって

仙台市老人クラブ連合会　会長　久道　悦子

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、新型コロナウイルスによるこの困難な状況に打ち勝つ気概と共に、今年一年への期待をもって、新年をお迎えのことと存じます。昨年、長根常務理事と佐々木副会長と共に、仙台市健康福祉局加藤局長さんを表敬訪問し、温かいお言葉を頂き感激いたしました。

一昨年より新型コロナウイルス感染症の影響で、本会の事業の活動を延期や中止をしております。しかし私たちには、お互いに話せるかけがえのない仲間（会員）がおります。このような状況だからこそ人と人との絆を大切にする、高齢者相互の支えあいが一層求められております。仲間と仲間の心と心をつないで、笑顔ある暮らしの支えあい活動に友愛活動があります。また、老人クラブに参加することにより、孤立を防ぎ、地域のつながりを持つことが、一人ひとりの豊かな高齢期を支える仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動があります。

昨年は、仙老連正副会長会や理事会におきまして、重点的に会員増強のための活動方針をまとめることができました。新地域支援事業取組の強化や、仙老連事業の見直し（仙老連体育祭は今後廃止、それに代わる区ごとのスポーツ大会の開催）、新会員加入促進のためのクラブ活動の新設（ニュースポーツ、健康麻雀）また、「伊達なクラブ仙台」の魅力発信としてホームページのフルリニューアル（活動写真や活動紹介、広報誌等活用、会員又は会員以外の皆様方に発信）し、会員増強に努力して参る決意を理事全員が心新たに致しました。

新年にあたり、会員皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭の挨拶と致します。

市長あいさつ

活力あふれる地域社会の実現を目指して

仙台市長　郡　和子

新年あけましておめでとうございます。

公益社団法人仙台市老人クラブ連合会並びに会員の皆様に謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

昨年は、東京オリンピック・パラリンピックにおきまして、数々の熱戦が繰り広げられ、仙台ゆかりの選手の方々もメダルを獲得し、大いに盛り上がりました。一方で、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、引き続き日常生活において大きな変化が求められる一年となりました。

貴連合会主催の事業につきましても、感染拡大防止のために、二年連続で中止となったイベントもありましたが、それぞれの地域においては、さまざまな工夫をしながら、活動を継続していただきました。今後とも、感染防止に努めながら、地域での見守りや多世代交流など、多様な活動に取り組んでいただきたいと思います。

本市では、「仙台市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を策定し、高齢者保健福祉施策の充実に努めております。少子高齢社会において、地域や社会におけるさまざまな活動の担い手として高齢者の役割への期待が高まる中で、高齢者がいつまでも元気に、生きがいを持って活躍することは、社会の活力の源にもなるものと考えております。その中で、老人クラブの活動を通じて、高齢者自らが地域や社会とつながり、支え手ともなることは益々重要になると思われます。貴連合会、会員の皆様には、活力あふれる地域社会の実現に向け、引き続きお力添えを賜わりますようお願い申し上げます。

結びに、本年も貴連合会の更なるご発展と、会員の皆様のご活躍、ご健勝を心よりお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

仙老連令和3年度 第1回臨時総会

役員補選のため臨時総会を開催することになりました。

感染拡大防止の観点から一般社団法人および一般財団法人に関する法律第58条の決議の省略の規定に則り、総会を開催せず代表理事（久道会長）が総会において決議するべき事項を提案し（議案書は郵送にて全会員に送付）、全会員177名の書面による同意をもって提案事項を決議いたしました。

決議の日　令和3年10月8日
代表理事による提案事項
第1号議案　役員の補選

令和3年度理事会の報告

第3回理事会

令和3年7月1日午後2時開会

司会進行は宮城野区野田幸代理事。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。

1、議題（事務局から説明）

●救援拠金特別事業会計について意見交換がなされ、引き続き審議することになりました。

●事業専門部員（女性部、保健体育部、教養文化部）の承認について審議承認されました。

第4回理事会

令和3年9月22日午後1時30分開会

司会進行は若林区庄子勇理事。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。

1、議題（事務局から説明）

●救援拠金特別事業会計について、審議が行われました。

●会員増強について、理事会や各専門部会での意見をまとめ、活動に生かしていくことになりました。

●令和3年度第1回臨時総会の開催（書面表決による議決）および提案議題について、審議了承されました。

第50回 全国老人クラブ大会

令和3年11月17日、香川県高松市において開催を予定していた第50回全国老人クラブ大会は、全国から参加者を招集し開催することは困難であると判断され、関係者のみの無観客での開催となりました。

予定されていた活動交流発表会「コロナ禍における高齢者の健康づくりと地域支え合い（友愛）活動の推進」は、東京都、徳島県、香川県の老人クラブのビデオ収録での発表となりました。

この大会で全国老人クラブ会長表彰を受賞される方々には、要覧において紹介されるとともに表彰状と記念品が届けられております。

本会においても長年の老人クラブ活動が評価され、新妻時江前仙老連理事と村上重作仙老連理事のお二人が育成功労表彰を、太白区老連東中田地区下前田青葉会（岡田満会長）が優良老人クラブ表彰、宮城野区老連榴岡地区老連（野田幸代会長）が優良老人クラブ連合会表彰を受賞されております。心よりお祝い申し上げます。

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）

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㈹　FAX 022(246)3160
〒986-0825
石巻営業所：宮城県石巻市穀町3番22号
TEL 0225(24)8878　FAX 0225(24)8865

出張買取専門店
カメラ・切手・お酒
骨董品・金プラチナ
杜の都 買取・リサイクルセンター
仙台市太白区西多賀4-27-21
☎022-738-8806

売却物件求めています
不動産のご売却・ご購入・ご相談は当社までお問合せください
LIVABLE
東急リバブル株式会社
秘密厳守　査定無料　長町南センター
フリーコール 0120-430-109
FAX 022-248-0319
仙台市太白区長町7-19-37 副都心長町百番館1階

有限会社
いずみ訪問介護サービス
家政婦紹介所
仙台市青葉区川平2丁目18番3号
☎022-303-0631

はあとふるケアサービス（事業所番号 0475400495）
あなたの笑顔がほしいから私達は頑張ります。
・訪問介護サービス
・身体障害者居宅介護
・通所介護サービス
・居宅介護支援
・認知症対応型通所介護サービス
・住宅型有料老人ホーム
☎022-304-2318　仙台市太白区郡山4丁目11番29号

育成功労表彰受賞

仙台市老人クラブ連合会
前理事　新妻　時江

このたび、全国老人クラブ連合会より育成功労賞をいただきありがとうございました。身に余る光栄に感謝するばかり、これも多くの素晴らしい先輩や会員皆々様方のご協力とご支援があっての賞と思います。今後さらに会員の皆様方とともに、楽しいクラブ活動にするよう努力してまいりたいと思っております。

老人クラブ活動で知り合った方々とのご縁を大切に、楽しいクラブ活動にするよう心がけてまいります。このたびは本当にありがとうございます。

仙台市老人クラブ連合会
理事　村上　重作

育成功労賞の推薦の話があり、受賞要件を満たしているか内心不安に感じていたものの、四国に住む病んでいる甥の訪問の機会と楽しみに思うようになっていました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、全国から参加者を集めず開催される中で、育成功労賞を受賞する栄に浴しました。誠にありがとうございます。

クラブの最大の課題である会員減少傾向に歯止めがかからず悩みの中心テーゼになりました。退会・活動中止にいたるクラブに共通する課題は、役員の高齢化等に伴う維持機能の弱体化という実態から役員さん自身が現代の高齢化社会の担い手意識の高揚が大切と考えております。

優良老人クラブ表彰受賞

太白区下前田青葉会
会長　岡田　満

私たち、下前田青葉会の活動が全国老人クラブ連合会から表彰を受けました。

前任柴田会長はじめ、各役員、会員、諸先輩方のご尽力が評価されたことと思います。各々の活動が楽しく続けてこられたことに改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。

思いもよらないコロナ禍の長い長いトンネルの向こうから明るい光が射し込んできました。「明けない夜はない」ことを信じて、これからのクラブ活動は次々に起こる状況に対応しながら、国が示す「新しい生活様式」のもとで再開となるでしょう。皆さんとともに力を合わせ、心を豊かにして明るい希望に向けて進んでいきましょう。

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰受賞

宮城野区榴岡地区老連
会長　野田　幸代

このたびは、「優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰」をいただき、誠にありがとうございました。改めて63年の活動があってのことと、諸先輩方に心から感謝を込めて、手を合わせました。

榴岡明寿会の活動の中でも連綿と続いてきた「榴ヶ岡公園」の桜の植樹、そして、清掃奉仕活動。今年度からは、４００本余りの桜への樹名板の取り付けが公園課と一緒に動き出しております。令和の〝花咲かばあさん〟と〝花咲かじいさん〟はこれからも頑張ります。

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）

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 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 うえるかむ
地域密着型特別養護老人ホーム てらす鈎取
ショートステイ てらす鈎取
小規模多機能型居宅介護 清穏の庵
グループホーム こまち
仙台市太白区鈎取4丁目14-15
☎022-393-7571

不動産の えんてつ
TRM株式会社　宮城県知事(1)第6560号
仙台市太白区富沢南1-16-5
☎022-226-7036

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

社会福祉法人 大石ヶ原会
Ohishigaharakai
暮らす・泊まる・通う・相談する
全てが揃う　高齢者福祉施設です
仙台市青葉区南吉成6丁目6-8
☎022-344-7731

東西南北

青葉区　あいあいクラブ・そば打ち教室開催にあたり

中山川平地区老連
会長　畠山　重光

昨年10月に当クラブ初めての行事として、そば打ち教室が開催されました。今年12月1日に第2回そば打ち教室が開催されるにあたり、今後、そば打ちを続けるものと思い、そばの歴史を知っておきたいと思います。

そば（蕎麦）はタデ科に属する植物で、その種類は普通そば、韃靼（ダッタン）そば、宿根（野生種）そばの3種類があります。そばのルーツは、最近の研究では、我が国に伝わったのは中国雲南省周辺からという説が有力になっています。伝わってきたルートは、縄文時代に中国大陸を北上し、中国東北部（旧満州）を経て朝鮮半島から対馬を通り北九州に上陸したものと考えられています。従って、日本人とそばのかかわりは、米より古いことになります。

そば粉の種類は、白い更科（サラシナ）そば、黒い田舎そばとこの中間にあるやぶ（藪）そばの三種類に大きく分けられます。また、打ち粉はそば殻を外すため、軽く粉砕する時に飛び散った粉であります。

これらのそば粉を、手順良く打つことにより、美味しい手打ちそばを食することができます。みなさん、日本の伝統ある食材のそばについて、大いなる興味を抱くよう期待しております。

初行事でそば打ち挑戦

宮城野区　運動サークル「はつらつクラブ」立ち上げ

大堤芙蓉会
会長　佐々木勝司

コロナ禍の中、外出自粛に伴う運動不足・活動不足のため高齢者の体力低下や社会的孤立が懸念されました。そこで、仲間づくりと交流の場づくりを通しての生きがいと健康づくり介護予防のため、運動サークル「はつらつクラブ」を立ち上げました。

スポーツ推進員養成講座や、介護予防運動サポーター養成講座を受講したスタッフ6名が、区役所障害高齢課地域支援係、健康増進センター、包括支援センター各担当者の指導を受け、運動方法・内容等について検討と練習を重ねた後の立ち上げでした。

コロナの緊急事態宣言が解除された後の令和3年9月15日、第1回目の運動日にはスタッフを含め20名が参加し、同クラブのモットーのとおり、終始明るい雰囲気の会場に「ほっ」としました。

運動内容は、ストレッチ・筋トレ・脳トレ等です。

今後さらに練習と工夫を重ね、参加者に喜んでもらえることを目指し、スタッフ一同頑張っているところです。

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 仙台ビーナス会
利用者一人一人に即応した介護・医療サービスの提供
特別養護老人ホーム 白東苑 他 22 事業
法人本部：仙台市太白区四郎丸字大宮 26-3
TEL:022-241-5990 仙台ビーナス会 検索

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

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
エコーが丘 デイサービスセンター
エコーが丘 居宅介護支援事業所
仙台市青葉区芋沢字横前1-2
☎ 022-391-3371

医療法人社団 誠英会
西中田中央内科小児科 ☎022-241-1131
仙台市太白区西中田5丁目12-12
西中田訪問看護ステーション ☎022-241-6124
西中田中央居宅介護支援事業所 ☎022-306-2882
仙台市太白区西中田2丁目19-5
介護老人保健施設 ソアーズ ☎022-242-1171
仙台市太白区西中田2丁目11-17
クリニック ソアーズ　デイサービス ソアーズ
仙台市太白区西中田2丁目19-1 ☎022-306-3515

医療、看護、介護、リハビリテーションを誠意と真心を込めてご提供いたします。
医療法人社団 葵会
介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台 57 番地の 1
入所に関するお問い合わせ・資料請求は
TEL:022-381-8668 www.aoikai.jp/

若林区

花植えの楽しさ実感

沖野コスモス会
会長　岩亀　邦久

私たちコスモス会は、同じ町内のもう一つの老人クラブひまわり会と一緒に活動することが多いのですが、今年も花植え作業は合同で実施しました。

コロナの流行に伴い、老人クラブの活動は制限されましたが、その中で沖野東小学校、町内3カ所の公園の花壇、沖野コミセンのプランターへの植栽、横堀集会所のプランターへの植栽などの花植え活動は継続されてきました。

本年も春の花植え活動に引き続き11月18日に秋の花植え活動を実施しました。その内容ですが、まず秋の花植えの準備として11月上旬に花壇の中を整理し、土の入れ替え作業をしました。1週間ほどの間をおいて11月18日、秋の花植えを実施。まず沖野東小学校のプランターを植栽、その後町内の3カ所の公園の植栽、沖野コミセン前のプランター、横堀集会所前のプランターにパンジー、ビオラ、ナデシコを植栽。当日は天候に恵まれ晴天の中での作業となりました。3種類の花苗をうまく組み合わせて密にならず、疎にならず気を付けて植栽、配置しました。

約2時間で作業を終えることができました。いつも来てくれる人のほかに新しい顔ぶれが参加してくれて感謝でした。皆でわいわい言いながら、花の美しさを感じつつ、花を植える楽しさを実感した一日でした。

新鮮な顔ぶれで実施

太白区

八木山地区老連 第1回ボッチャ研修会

八木山地区　八木山一丁目楽友会
会長　髙橋　拓夫

第1回ボッチャ研修会は、10月19日（火）13時から、八木山本町2丁目「松風公園集会所」で実施されました。参加者は役員と女性部会員で26名。

当初はチームごとに競技を行う予定でしたが、参加者の多くが初めての経験なので、予定を変更してゲームのやり方を覚える体験研修会にしました。

投球の順序や得点の数え方など、ルールの説明を受けた後2組に分かれてゲームを開始。見たところ、球を転がすだけの単純なゲームのように思いましたがなかなか奥が深く、相手や自分のボールまたはジャックボールを動かすことによって、ゲームの状況が大きく変わりスリル満点。しまいには横から投げたり上から投げる人もいて、みんなで本当に楽しいひと時を過ごしました。

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）

KSケーズデンキ 仙台太白店そば
山田かぎとり眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	／
14:00～17:00	○	手術	○	○	○	／	／

※日曜、祝祭日及び土曜日午後、火曜日午後の外来は休診になります。
仙台市太白区山田新町82
☎022-748-7657

胃腸科・消化器内科・循環器内科・内科一般
菊地胃腸科内科医院
※各種健康診断も随時行っておりますので何なりとご相談ください

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～13:00	●	●	●	●	●	●	－
午後14:00～17:30	●	●	－	●	●	－	－

休診日／水曜・土曜午後　日曜・祝祭日　年末年始、お盆
仙台市青葉区春日町10-30
022-261-3344

あおば・南吉成 ペインクリニック
首・肩・腰・膝などの痛み、帯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

ユキ・クリニック
仙台市太白区長町7丁目19-26
☎022-304-5222

公益財団法人 宮城厚生協会 長町病院
内科・リハビリテーション科・小児科・健診
受付時間　午前　8:15～11:30
午後　月・火・水・金 13:30～16:30
夜間外来（第2・第4木曜日）　16:30～19:00（完全予約制）
休診　日祭日　年末年始（12月30日～1月3日）　お盆（8月16日）
仙台市太白区長町3丁目7番26号
☎022-746-5161

医療・介護でお困りでしたらご相談ください
●ないとうクリニック（内科・小児科）
●通所リハビリテーション
●かがやき（看護小規模多機能型居宅介護）
●訪問看護ステーション
●居宅介護支援事業所
ないとうクリニック複合サービスセンター
仙台市太白区茂庭台3丁目30番30号　☎022-796-6537

泉区

活動再開に向けて

南光台地区　浦田命寿会
会長　**原田　茂男**

2年におよぶ新型コロナ禍の社会活動の中で会員が一堂に会しての総会も開催できないまま今日に至っていました。この2年、会員は自粛生活で家に籠りがちになり体調管理もままならず、体調不良を訴える声もたびたび聞こえてきましたが、ここに来てワクチン接種も全会員が終了することができました。

感染者数も全国的に、東北各県も減少し落ち着き始めているように見える中、当浦田命寿会では役員会を開催しながら、野外活動はもとより屋内の活動もできる最大限の予防対策を取り入れ年間事業計画を少しずつ広げて行くことを確認して、まず体を動かすことが健康長寿につながると思いペタンク、輪投げ、ウォーキング、そして麻雀、芋煮会等を開催したところです。久しぶりに顔を合わせる会員もいてコロナ禍以前に増さる参加者で、コミュニケーションをとり楽しく生き生きと活動を再開し始めています。

新型コロナ再拡大の心配もあり不安は残りますが、引き続き感染予防対策は怠りなく健康長寿に向け少しでも多くの活動を再開していくことで会員の意志を図っていきたいと考えております。

新規加入クラブの今

多彩な活動　会員2倍に

空堀伊達なクラブ
会長　**佐々木淳子**

活動の柱は、「パトロール&町内清掃」（月1回）町内の安心・安全・美化への貢献。赤色灯と反射ベストを着用してPRし、30分の活動の道のりは足腰の強化も期待できます。

○ランチ誕生会&定例会

奇数月1回、レストラン座敷に集合。参加率はダントツ1位。誕生祝、定例会（活動報告&行事出欠確認）話し相手をしながら食欲や異変の有無に気づく見守り活動も兼ねています。

○東六地区老連との行事

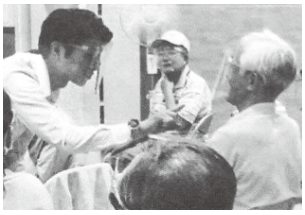
6月は「健康卓球教室3回」とボイストレーニング（声を鍛える健康法）、8月は「東六万燈会」、地区の星会長は地域諸団体と協力し交流を深め地域貢献しました。

○加入促進活動

町内掲示板と回覧版で情報紙を配布しました。会員の口コミ活動に期待しています。3月発足時9人の会員は11月末で18人に増えました。役員4人は全員女性、平均年齢は65歳です。

○今後の課題

多様なニーズに対処し、単老以外の加入希望者と受入れ可能な老クとマッチングしたり、団塊の世代が望む活動とのマッチングを考えています。今後「チアダンス」「バンド」体験会を企画して反応を見てみたいです。


ボイストレーニング

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）

学校法人 富沢学園
富沢幼稚園
仙台市太白区富沢3丁目1-13
☎022-244-4165
大野田幼稚園
仙台市太白区大野田4丁目8-12
☎022-247-6750

くすの木内科クリニック
内科・循環器科・呼吸器科・漢方外来
禁煙外来・生活習慣病・検診各種

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	／	○	○
午後2:00～ 6:00	○	○	○	／	○	△

休診▶木曜・日曜・祝日　△は1:30～4:30まで
仙台市太白区中田3丁目8番37号
☎022-397-6116

渡辺アイ整形外科胃腸内科
整形外科・胃腸内科・内視鏡内科・内科
外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	●	●	●	／	●	●
14:30～18:00	●	●	●	／	●	／

休診　木曜・日曜・祝日
仙台市太白区袋原4丁目37番10号
☎022-302-5302

有限会社 橋元労務管理事務所
行政書士橋元公男事務所
宅地建物取引士 橋元公男事務所
仙台市太白区西の平1丁目22番3号
☎022-748-4622
http://www.hashimoto-roumu.com

有限会社 鴻巣
介護付き有料老人ホーム
まえだの家 仙台中田
仙台市太白区中田7丁目23番7号　☎022-741-2355
サービス付き高齢者向け住宅
まえだの家S 仙台南
仙台市太白区中田7丁目22番1号　☎022-306-4077

お薬手帳は
とっても便利ですよ。
★お薬手帳をもっていると…
・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

会員増強クラブの紹介

声がけ活動による会員募集

青葉区郷六老人クラブ明朗会
副会長　安達　良之

私の所属している郷六老人クラブ明朗会の会員は、男性23名、女性47名、うち1人暮らしは11名で、最高齢者は94歳、69歳が1名以外は全員70歳以上です。

私は平成20年代に4年間町内会の書記として役員に携わっており、その間町内を見回っていたのと、現在民生委員、児童委員を委嘱され、町内の高齢者の安否確認や仕事としての調査等々、町民とのかかわりが多く世間話をしながら老人クラブ未加入者に声をかけ、入会の誘いをしています。令和2年から令和3年にかけて会員は7名増えました。

会員増加で活動も充実

また、毎月初めにA4版でカラー刷りの会報誌をお届けしていますが、楽しみに待っている会員も多く、それも勧誘の材料としています。これからも70歳を迎えた方、また現在夫婦で入会している11組の会員に加え夫婦での入会を勧めたいと思っています。

「言葉だけでも、待ちだけでも会員は増えない、積極的に攻めなければ増員は見込めないと思っています。」

明朗会12月だより

各活動にリーダー配置

若林区南材地区八軒げんき会
会長　岸野美智子

八軒げんき会のある若林区南材地区は仙台市の旧市街の南東にあり、旧市電通り近くに位置する住宅街です。すぐそばに仙台市立南材木町小学校、八軒中学校があり比較的静かな街並みで昔ながらの町ですので、高齢化が進んでいます。

主な活動を紹介します。

○健康活動…グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ウォーキング、ダンス等
○友愛活動…サロン活動、見守り活動、小学校餅つき体験、昔遊び
○奉仕・ボランティア活動…町内清掃活動、小学校の草取り・ふれあい活動
○レクリエーション…町内合同日帰り旅行、子供会合同芋煮会、健康麻雀、カラオケ

その他、仙老連や若林区老連の活動にも参加しています。

町内会に6カ所ある掲示板にサロンやウォーキングの毎月の開催日時をいつも張り出して参加の呼掛けをしています。令和2年から令和3年にかけて会員は4人増えました。また、各活動にはリーダーを配し、リーダーと会長および役員による話し合いにて活動を行っております。男性も女性も、より楽しく健康になるための老人会でなくてはならないと思っております。日頃の活動から生まれている効果などをまとめてみました。

○町内における絆が生まれる。
○皆が楽しく活動を続けている。
○声がけのたびに喜んでくださる。
○子供たちも老人会に「ありがとう」と言ってくれる。
○楽しさが見えると仲間（会員）が増える。
○認知症予防や研修会等を通じて認知症になった方への思いやりが強い。
○会員同士、近隣の人たち（若い人）との情報交換ができている。

晴天のもとウォーキング

麻雀で交流深まる

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、機関誌第 122 号に引き続き、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２

１月に入り寒さも厳しくなってきました。この時期におすすめな運動を７月号に引き続き、「杜の都の体操シリーズ」※1 の中からご紹介していきます。一人でも、どこでも、特別な準備をせずに行える運動です。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。

※１杜の都の体操シリーズ
　ストレッチ、筋力トレーニング、全身運動からなる「杜の都のきほん体操」、音楽に合わせてリズミカルに全身運動を行う「杜の都のおトク体操」で構成されており、仙台市が普及を進めています。

【ストレッチ】

【筋力トレーニング】

寒さで身体に力が入りやすいこの時期、ゆったりとした呼吸とともに「胸ひらき」のストレッチがおすすめです。

また、路面の凍結など外出の不安もでてきますね…「足指グーパー」と「ひざ伸ばし」の筋力トレーニングは、地面をしっかりと捉え踏ん張る力、しっかりとした足取りの確保につながりおすすめです。

杜の都の体操シリーズの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。

〈お問い合せ〉

〇シルバーセンター　３階　いきいき健幸係
　青葉区花京院１-3-2　☎ 022-215-3194
〇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/

新規加入クラブの今

「久しぶり」笑顔溢れる懇親会

将監北和泉会
会長　小野　勝見

新型コロナウイルス感染症が世界中に蔓延し、老人クラブの活動も縮小や中止となり約2年が経過しました。

最近は感染者が減少の傾向にあって、将監北和泉会も感染対策を講じて一部事業を再開することにしました。

11月16日に会員の研修会を開催、29名の出席がありました。

第1部　老人クラブについて
○支えられる老人から支える老人をめざして
・老人クラブの目的と性格、クラブの会則や組織、事業計画等について話し合いました。

第2部　親睦会
○新規加入者の皆さんを迎えての懇親会
・新規加入者の自己紹介、会食懇談、余興等

〈参加者の声として〉
・新型コロナウイルスの影響で外出を控え、家に閉じこもりの2年だった。
・顔なじみの皆さんと話ができ、大変楽しい一日だった。
・元気をもらった。

等々、最高に盛り上がった懇親会でした。新たなオミクロン株の再拡大への不安が広がっていますが、会の目標として、1人の会員が1人の仲間を誘い、会員を増やしていくことを目標に活動しています。

活発な話し合いが行われました

心温まる朝の出会い

福室福寿会
会長　内海　運雄

私たち高齢者が地域のためになる、身近でできる範囲での活動として、子どもたちの登下校時、交通安全のための見守りをしようと考え、近くの小学校、中学校の子どもたちを対象とした街の交差点2カ所を選び、早朝7時半から8時20分頃までの短い時間ですが、交通安全誘導を主として、寒い日も暑い日も道路に立ち、事故のないことを願って活動を続けています。

登校時間が近づいてくると、にぎやかな声も近づいて来るので、「おはようさん」と声をかけると、子供たちから元気な声で「おはようございます」と返事が返ってきました。私たちの気持ちは、青空を見上げたようなすがすがしくさわやかな気持

子供たちから元気をもらいます

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）

株式会社三成工研
宮城県各市町上下水道指定店
代表取締役　佐　藤　英　雄
仙台市太白区中田町字後河原24番地の3
☎022-242-4435

仙台市・名取市・塩竈市
多賀城市・富谷市・利府町　上下水道指定店
亘理町・大和町・岩沼市
給排水衛生設備／冷暖房設備
設計・施工一式
株式会社丹野設備工業所
仙台市太白区中田町字杉ノ下1-18
☎022-241-3737

IES
仙台市指定
名取市指定
大崎市指定
給・排水・衛生工事店
株式会社
いづみ衛生施設工業
仙台市太白区山田上ノ台町2番14号
☎022-245-6626

曹洞宗　安養寺
仙台市青葉区下愛子舘37
TEL 022-392-2798

電気設備・計装設備
情報通信・機械器具設置
株式会社扶桑エンジニアリング
仙台市太白区上野山1丁目3-20
☎022-307-1310

ちになり、心温まる思いです。信号が青になったので、「いってらっしゃい」と声をかけると、また「いってきます」と返事が返ってきました。

今日の朝の孫ちゃんたちとの出会いが気持ちのいい一日となり、次世代を担うかわいい孫ちゃんたちを交通事故から守らなければと、これからも交通安全指導を続けていくつもりです。平和な日々を願って。

活動紹介

令和3年度仙台市介護予防月間「元気力アップフェスティバル」

各区の特色 展示で披露

11月7日に仙台市シルバーセンターで開催された元気力アップフェスティバルに仙老連若手部が中心となり、老人クラブのPR活動として参加しました。各区老連の活動の写真展示を行ったところ、各区老連の特色が表れた写真に多くの方が見入っていました。

コロナ禍にもかかわらず、仙台市健康福祉局長をはじめ、多くの方々に足を運んでいただきました。興味を持たれた方が老人クラブに入会するということもありました。

今後とも活動を続けてまいります。

多くの方が来場されました

麻雀教室

一卓から元気回復

若林区 遠見塚福寿会
副会長 青木久美子

遠見塚福寿会の麻雀教室は大好評で、いつも大勢の会員さんで賑わっています。それが、新型コロナウイルスの流行ですべての活動ができなくなりました。

長い間家こもりを余儀なくされましたが、皆さんの希望もあり一卓だけの人数から始めました。互いの様子を語り合い無事を確認して、麻雀にいそしみながら笑顔が戻ってきていました。

長期間の我慢の時を一致協力して乗り越えた今、ようやく解放された感があります。麻雀教室は日を追うごとに人気が高まり、盛況を期しています。でも、まだまだ全面的に安全が保障されたわけではありませんので、感染対策のマスク着用、手指消毒、室内換気等に細心の注意を払いながら頑張っています。心を軽くしているとコロナ対策も抵抗なくルンルン気分で実行できるのではないかと思っています。いっぱい遊んで脳を活性化させ、明るい心で毎日を過ごせるように取り組んでいます。

卓を囲んで楽しく脳を活性化

「ねたきりゼロ」10か条

❶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

❷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」を持とう

❸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

❹メリハリのある毎日を送ろう
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

❺1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

❻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

❼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

❽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

❾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問い合わせてみよう

❿ 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

宮城野区老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会

コロナに負けず熱戦展開！

女性部　田頭ミチヨ

新型コロナ禍、数多くの行事が中止を余儀なくされている状況ですが、宮城野区老連では、感染防止策（マスク着用、検温、手指等の消毒を徹底）を取り、令和３年10月７日（木）に宮城県障害者総合体育センターでグラウンド・ゴルフ大会を開催することになりました。

プレー規則は、日本グラウンド・ゴルフ協会のルールによる２ラウンド（８ホール×２ラウンド）のストロークマッチで行いました。佐々木会長のあいさつに続き、コースルールの説明、準備体操を行い、試合開始。コースは土の部分は少なく、芝のコースが多いかなり難しいコースで、参加者もとても苦戦し、いつもより打数も多くなったようです。

その他、ホールインワン賞やホールインワンゲームには全員が参加し、賞品を目指して大いに盛り上がり、とても楽しい大会になりました。

入賞者

〈男性の部〉

順位	氏名	スコア
１位	阿部　松夫	37
２位	伊藤　吉雄	40
３位	吉澤　春次	42
４位	田頭　保雄	43
５位	山形　連三	44

〈女性の部〉

１位	熊坂　悠子	43
２位	千葉多美子	46
３位	山形　弘子	51
４位	大内　澄子	51
５位	深堀ヤスノ	55

※３位、４位は２打の数で決定

難関コースにいつも以上に集中

多くの仲間が集いました

スリッパ贈呈

感謝を伝えるスリッパ

青葉区宮城西部地区
老人クラブ連合会
会長　加藤　高之

常日頃、老人たちが活躍の場として利用している宮城西市民センター（小笠原センター長）に何かお礼をしたいと話したところ、スリッパが欲しいとのこと。さっそく、あの有名な卓球スリッパを手がけている山形県河北町の阿部産業に７月末依頼し、10月末にできあがり。

11月２日には宮城西市民センター小笠原センター長に１００足のスリッパを贈呈しました。市民センターの利用者の方々には大変喜ばれています。

新品のスリッパ100足

日頃の感謝を込めて贈呈

大堤芙蓉会「第10回菊花展示会」

地域の輪を繋ぐ菊花の会

大堤芙蓉会会長（菊花の会会員）
佐々木勝司
大堤芙蓉会会計（菊花の会会員）
氏家　正好

菊花の会は、老人クラブ大堤芙蓉会サークルとして、3・11の大震災の年に発足しました。震災時、停電・断水・電話の不通、飲料水不足、遠隔に住む子どもたちに安否を知らせる手段がない等の中にあって普段会話の少ない人たち同志が声を掛け合い、励まし合って乗り切った大震災でした。

見事に咲きました

この大震災で感じたことは、それは今後の高齢化社会においては、地域の繋がりと声がけ、助け合いがますます必要になるということでした。そこで、地域の人たちが集い、会話をするきっかけを作り、地域の輪を広げたいという思いから発足させたのが「菊花の会」でした。

大震災の翌年、第1回菊花展を開催し、今年第10回目の菊花展にこぎつけました。

11月初旬の土・日の2日間、安養寺2丁目公園で菊花展を開催しました。佐々木勝司氏の指導を受け、丹精込めて育てた「三本仕立ての大菊」や「小菊の懸崖」等、会員13名の作品、約250本の菊を展示しました。町内の方はもとより近郊の方にも見に来ていただきました。菊花展終了後は、地元の老人ホームや障害者福祉施設に運搬・展示して、多くの方に見ていただいております。

作品展

力作揃いの「作品展」開催

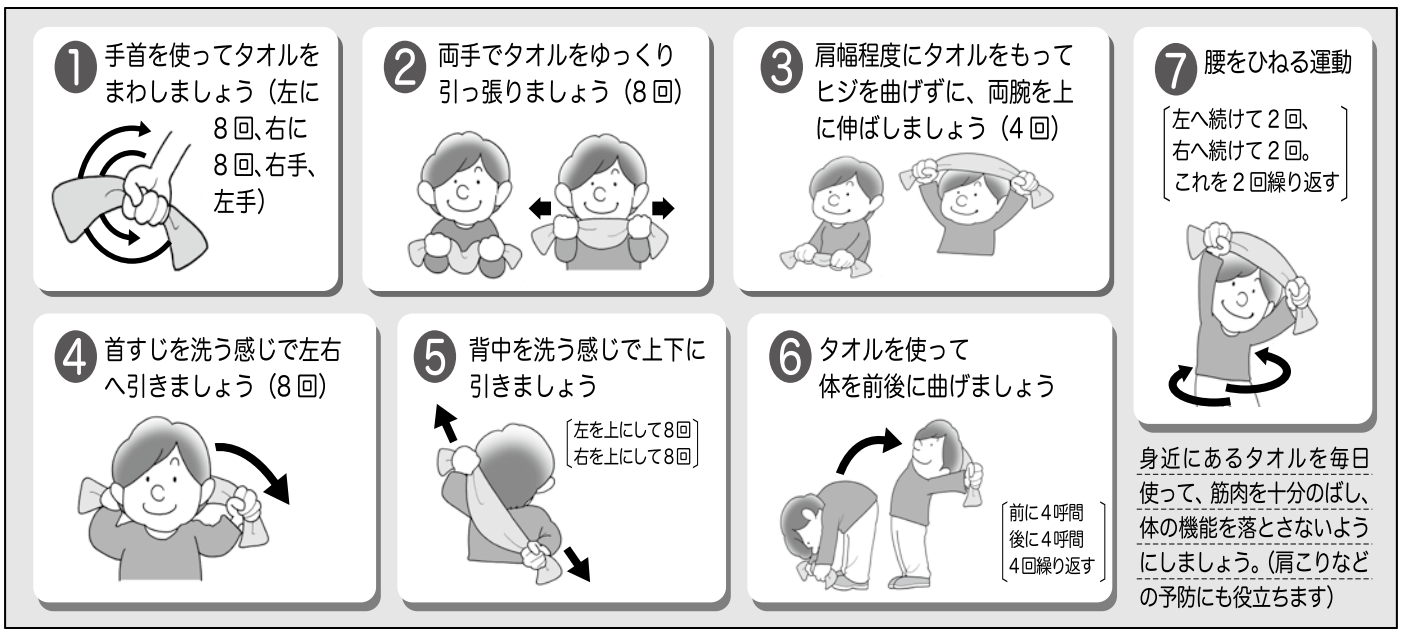
太白区長町地区老連
会長　山口眞喜男

長町地区老連合会は、会員数275名、10単老で構成されております。地区老連の年間行事の主要なものは、5月の地域体振の皆様にお世話になります「寿運動会」、9月の町内会連合会の皆様をご招待しての「地区老大会」そして、今回1年ぶりの開催となった「作品展」です。十数年にわたって、長町駅前の会場で開催してまいりましたが、会場を急きょ変更しての開催となりました。

コロナ禍で行事や日常生活が制限される中、何とか知恵を絞り、たゆまぬ努力の中で完成された作品はなんと100点に近い応募点数になりました。開催が危ぶまれる中で、役員一同、安堵の胸をなでおろしました。3日間の開催期間中（11月1日～3日）、100名以上の来場者で大成功でした。

開催初日には、仙老連の日野さんも応援に駆けつけてくださり、また、単老会長の皆様と懇談もしていただきました。有意義な「作品展」開催になり深く感謝申し上げます。

工夫が光る
数々の作品



社会奉仕の日 活動報告

会員一丸となって 地域の美化に努めました

コロナ対策をしっかり行った上で、会員の皆様に地域の環境美化活動へ取り組んでいただきました。また、各地域から活動の様子を収めた写真を提供していただきましたので、紹介いたします。

社会奉仕の日だけではなく、地域のために一年を通して計画的に活動していただいております。

今後とも、会員の皆様のできる範囲で、地域とのかかわりを築いていただければと願っております。

太白区：幸親会

泉区：明石南明和会

青葉区：子平町百寿会

若林区：南鍛冶町宝寿会

宮城野区：大堤芙蓉会

とっておきの作品を **句集** にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史　写真集　イラスト集　など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！　見積無料

安心してお任せ下さい！
制作の流れです。
３つのステップで終始弊社が担当します！

ご相談 → 制作・校正 → 印刷・お届け

ご希望の装丁や部数をお伺いし見積します

制作はお任せ下さい途中の校正で内容をご確認頂けます

ご指定の納品先にお送りさせて頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽にお問合せください ▶▶▶ Tel 03-5718-3900　Fax 03-5718-3901

株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

文芸欄

俳句

宮城野区大堤芙蓉会　窪田　碩子

色変へぬ松古る丘や樗牛の碑
秋燕震災遺構越えゆけり
温め酒供へ子のこと孫のこと
路地奥の甘味処や石蕗明り
無口なる庭師と一服小春かな
俯きて賢治ゐさうな冬田道

宮城野区大堤芙蓉会　岡崎ひろ子

池の鯉背鰭は秋の風の中
山襞を照らす夕日や冬隣
のら猫の通る庭端藪柑子

川柳

太白区門前町千歳会　山口眞喜男

暗き道我が前照らせや人のため
奥方は弥勒菩薩か観音か

詩（ポエム）

かわいいかわいい植木屋さん

若林区遠見塚福寿会　青木久美子

遠見塚好日庵の裏にある金木犀の花が終わり、木が好き勝手に枝葉をのばし、見るからにボーボーという感じでした。好日庵に来るたびに気になっていたのですが、私は刈れないしなぁ、と思っていたところミホちゃんから連絡があり、日曜日の朝から手入れをすることになりました。

お天気も良く作業日和で二人で始めました。ミホちゃんは伐採道具や脚立持参で手際よく刈り始め、二時間程である程度形になりました。丁度、好日庵を利用されていた方にお部屋の中からも見てもらいました。てっぺんの枝がぴょこんと出ていると教えてもらい、脚立を上ったり下りたりして仕上げのカットをしていきました。ミホちゃんが作業している格好は玄人はだしで、ただただ感心するばかりです。作業中蜂も飛んできていました。金木犀の木と好日庵の軒下に大きなくもの巣が渡っていて、ギョッとするほど大きな蜘蛛が太陽の光をあびて白い腹を見せ軒につかまっていました。虫達も深い秋を必死で生きています。

枝は紐でくくり、葉はゴミ袋に入れてすっきりしました。ミホちゃんありがとうございました。来年もよろしくお願いしますと依頼済です。

ロコモティブシンドロームの予防

「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

※上記の症状にひと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。スクワットやウオーキングなど運動をすることで予防しましょう。

単老実態調査

課題が数字で明らかに

単老実態調査へのご協力ありがとうございました！

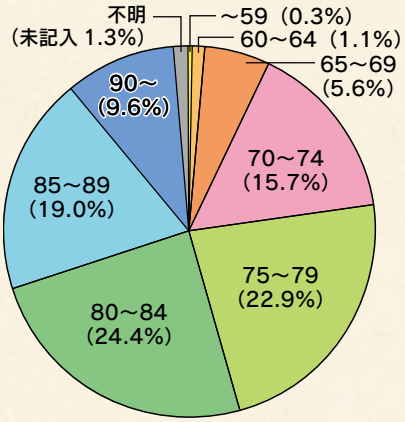
仙老連・区老連の適切な運営の確保と単位老人クラブの活動を的確にサポートするため、各老人クラブの組織および活動状況の実態を把握するため単老実態調査を実施しております。令和3年度におきましても単老会長の皆様のご協力をいただき、単老実態調査を実施させていただきました。ご協力に心より感謝申し上げます。

令和3年4月1日現在の単老の状況は以下のとおりです。

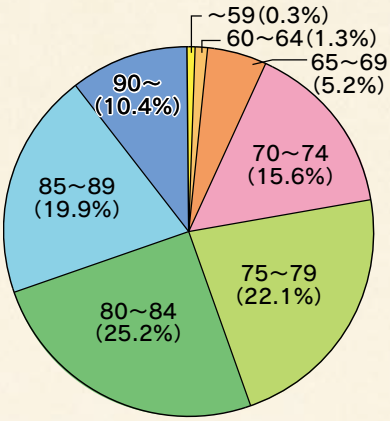
①単老数・会員数

	青葉区	宮城野区	若林区	太白区	泉区	計
単老数	41	16	35	55	31	178
会員数	1,462	593	1,253	2,019	1,722	7,049

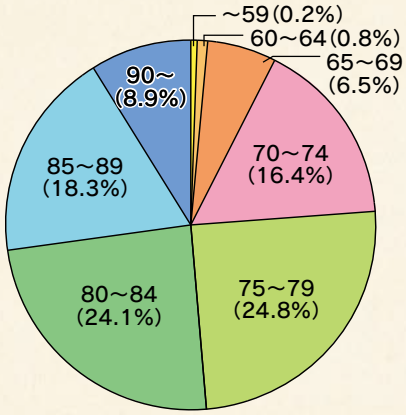
②会員年齢構成（全体）



会員年齢構成（女性）



会員年齢構成（男性）



編集後記

伊達なクラブ仙台123号では、会員増強活動を頑張っているクラブの紹介をしました。仙老連の「会員増強のための活動方針」については、令和3年11月4日付情報紙「伊達なクラブ仙台No.14」で各単位老人クラブ会長さんにお知らせしております。会員増強につきましては、日頃から会員の皆様にご協力をいただいておりますが、今後とも皆様のさまざまな活動にお役立ていただければ幸いです。

事務局では、各区老連の活動の取材に伺っております。ご連絡をお待ちしております。

（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

仙台市太白区鈎取 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.aoikai.jp/sendai

便利屋mamaクリーン
便利屋mamaクリーン
草取り/不用品回収/塗装・解体
仙台市太白区八木山松波町1-1 青山コーポ
022-395-7188

独立行政法人 地域医療機能推進機構
仙台南病院
☎022-306-1711（代表）
健康管理センター ☎022-306-1721
附属介護老人保健施設
☎022-306-1731
仙台市太白区中田町字前沖143番

医療法人
あすと長町えだクリニック
内科・消化器内科・呼吸器内科・循環器内科・アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	予約検査	○	○
14:30~18:00	○	○	○	ー	○	ー

休診日　木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
仙台市太白区あすと長町3丁目3-33
☎022-308-1555

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

あんどうクリニック
消化器科・外科・内科・リハビリ科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	／	●	●	／

休診日：水曜午後・土曜午後・日曜日・祝日
仙台市太白区四郎丸字吹上28-38
☎022-741-7555