

仙 | 老 | 連 | 機 | 関 | 誌

伊達なクラブ仙台

vol.124

令和4年7月28日発行(年2回)

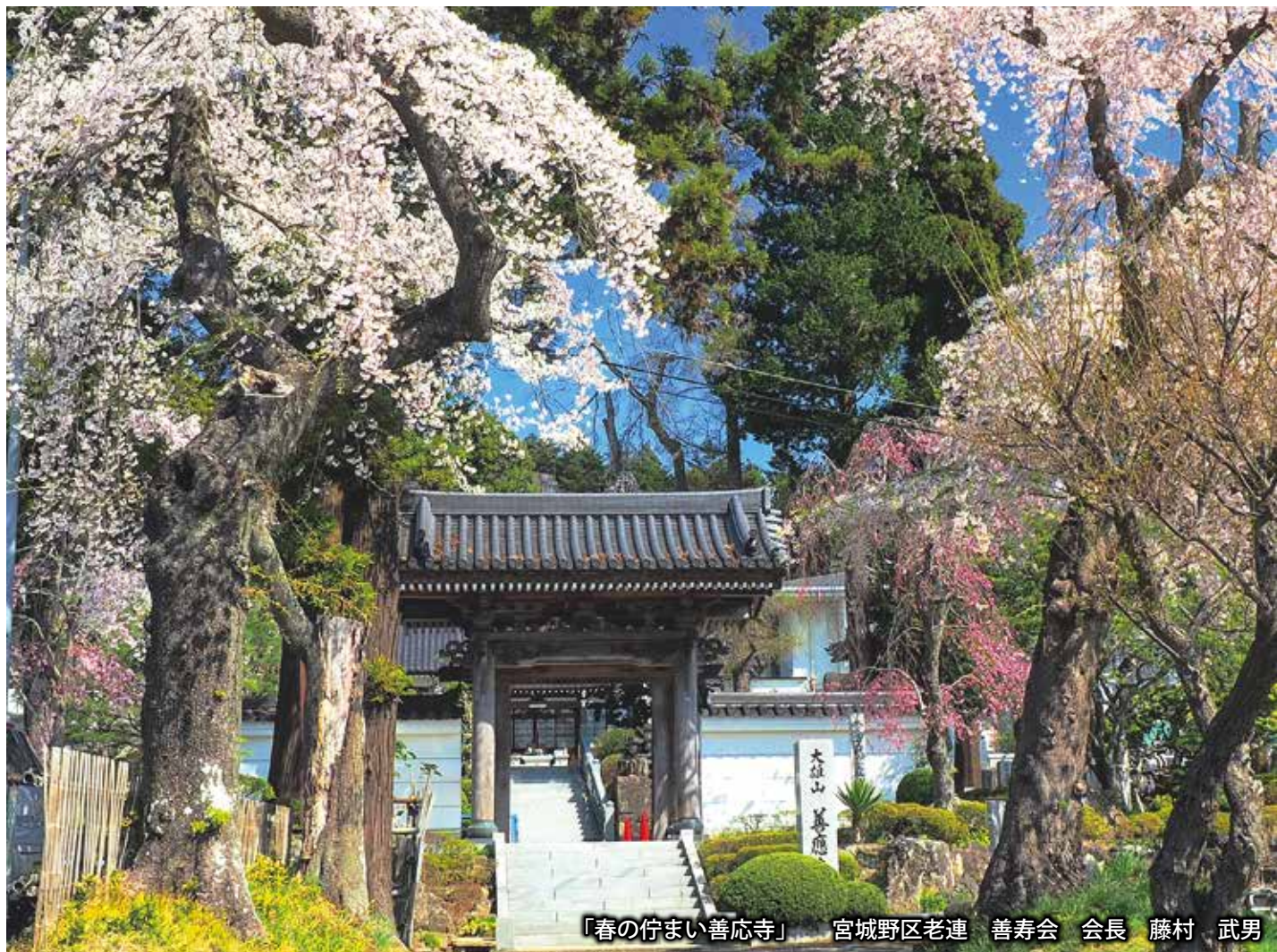
編集・発行

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



「春の佇まい善応寺」 宮城野区老連 善寿会 会長 藤村 武男

目次

○地域の仲間と豊かな人生を楽しみながら

仙老連会長 久道 悦子 2

○仙老連通常総会 3

○令和4年度 公益社団法人

仙台市老人クラブ連合会

表彰者紹介 4

○令和4年度理事会の報告 4

○令和4年度事業計画 5

○令和4年度収支予算内訳表 7

○会員増強クラブ紹介 8

○いらっしやい仙老連

新規加入クラブ紹介 8

○いきいき健康生活のすすめ 9

○令和4年度各区老連事業計画

青葉区・宮城野区 10

若林区・太白区 11

泉区 12

○東西南北

青葉区 12

宮城野区・若林区 13

太白区・泉区 14

○文芸欄 15

○ホームページリニュアル

のお知らせ 16

○編集後記 16

仙老連会長あいさつ



地域の仲間と

豊かな人生を楽しみながら

仙台市老人クラブ連合会 会長 久道 悦子

会員の皆様には日頃から老人クラブ活動に多大なご尽力をいただき、誠にありがとうございました。申し上げます。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、外出機会や人との交流が少なくなり高齢者の心身の活力の低下が心配されています。

そのような状況の中で、仙老連の活動も昨年は皆様の健康と安全を最優先としながら、新しい生活様式に基づいた環境で研修会等を実施いたしました。

「老後の幸せは老人自身で創り出そう」を合言葉に誕生した老人クラブは、「仲間づくり・健康づくり・生きがいづくり」を目指して多彩な活動に取り組み、全国的なネットワークを有する高齢者組織となりました。全国老人クラブ連合会は昭和37

年設立、今年は創立60周年を迎えます。11月8日国技館において記念式典が開催されます。

60年を振り返ってみますと、

この間、女性会員の積極的登用による活動の発想転換と改革推進に向けて女性部が発足しました。老人クラブ会員の6割を超える女性会員の特性を活かしたクラブの活性化や組織強化を図るうえで対等なパートナーとして活動できる男女共同参画の実現に向けた取り組みのため女性部が仙老連にも誕生いたしました。続いて若手会員によるクラブ活性化を図るために若手部が発足しました。老人クラブの将来を見据え、クラブの活性化や若手の人材育成を図ることが必要であり、団塊の世代の加入促進や後継者育成のために、震災後、大いに期待されて若手部が

誕生いたしました。

今後は、高年・女性・若手と3者がともに互いの立場を尊重し、人生100年時代を老人クラブのメインテーマであります「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のもと、地域の仲間と豊かな人生を楽しみながら年を重ねていけたら素敵なことではないでしょうか。

また、私たち老人クラブは行政や自治会、社会福祉協議会等の関係機関や団体と連携を深め、高齢者はもとより、地域で暮らす方の生きがいとともに創り仲間づくりの輪を広げ、安心して暮らせる「地域共生社会」の実現に向けて取り組みを進めてまいりたいと存じます。会員の皆様の活躍とますますのご健勝を祈念いたしましてあいさつとさせていただきます。

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）

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 ☎022-207-7700
介護老人保健施設 葵の園・柳生
仙台市太白区柳生字台57-1 ☎022-381-8668
介護老人保健施設 葵の園・仙台東
仙台市若林区荒井東1-6-11 ☎022-288-6366
介護老人保健施設 葵の園・仙台北
仙台市泉区泉中央南16番地 ☎022-776-5660

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



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

〒986-0825

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

医療法人社団 慶健会

栗生内科胃腸科医院

内科・胃腸科・消化器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	／	●	●	●
午後2:00~5:00	●	●	／	●	●	／

休診日 水曜日・土曜午後・日曜日・祝日

仙台市青葉区落合6丁目1-1

☎022-392-1333

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



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

仙老連通常総会

全6議案が可決承認

○開催日 令和4年5月31日

○開催場所 シルバーセンター

交流ホール

○開催時間 午後1時30分～

午後3時15分

○出席者 正会員 171名

出席者 30名

委任状 121名

齋藤芳孝若手部長の司会で開

会宣言があり、久道悦子会長から「昨年1年の活動を振り返りながら、私たちの目指す老人クラブ活動を確認し合い、4年度の活動方針などをご審議いただく重要な会議です」とのあいさ

つがありました。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、議長には太白区門前町千歳

会の山口眞喜男会長が選出され

議事進行に入りました。議事録

署名人は青葉区作並石楠花会加

藤高之会長、若林区種次長生睦

会相澤壽二会長の2名が選出されました。

提出議題

〈第1号議案〉

令和3年度事業報告を久道悦

子仙老連会長、佐々木勝司仙老

連副会長が説明。

〈第2号議案〉

令和3年度一般会計収入支出

決算並びに運用基金特別会計及

び救済基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〉

山崎光男監事から令和3年度

一般会計収入支出決算並びに運

用基金特別会計及び救済基金特

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4年度事業計画案を久道

悦子仙老連会長、平形博司仙老

連副会長から説明。

〈第4号議案〉

令和4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〉

役員の補選について長根事務

局長が、理事2名の候補者を讀

み上げ2名が承認されました。

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。



久道会長によるごあいさつ

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）

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

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

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

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

KS ケースデンキ 仙台太白店そば

山田かざとり眼科

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

ユキ・クリニック

仙台市太白区長町7丁目19-26

☎ 022-304-5222

令和4年度 公益社団法人 仙台市老人クラブ連合会表彰者紹介

15名2クラブ1地区老連が受賞

敬称は省略させていただきます

◆会長表彰受賞者

青葉区 庄子かつみ 寺澤多美子

安藤 実 庄子 豊藏

若林区 嶋田 静子 丹野眞紀子

太白区 佐々木忠雄 横内 進

猪狩 公子

泉区 田崎 稔 田中 貫幸

古谷 巖男 塚本 進

原田 茂男

◆10名以上の純増クラブ (優秀クラブ賞)

青葉区

荒巻北仙台地区

鷺ヶ森白寿会 11名

東六地区

空堀伊達なクラブ 10名

◆会員増強に貢献したクラブ 新規クラブ獲得に貢献した地区 老連 (優秀クラブ賞)

泉区

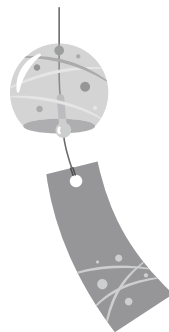
北地区老連 (将監中央将寿会)

◆叙勲等受章祝意を受ける方

青葉区

荒巻北仙台地区
堤町高年クラブ長寿会

佐藤 吉夫



令和4年度 理事会の報告

第1回理事会

令和4年5月10日

午後1時30分開会

司会進行は青葉区加藤高之理
事。議事録署名人は久道悦子仙
老連会長、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)
●令和3年度仙老連会長表彰及

第2回理事会

令和4年5月31日

午後3時30分開会

司会進行は宮城野区加藤秀兵
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

び会員増強に関わる表彰、叙
勲等受章祝意を受ける方につ
いて審議承認されました。

●総会に諮る第1号議案から第
6号議案について審議承認さ
れました。

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)

●事業専門部 部員の補選につ
いて

企画広報部は宮城野区三浦忍
氏、教養文化部は若林区青木久
美子氏、保健体育部は泉区田中
貫幸氏が承認されました。

●高齢者相互支援委員会 委員
の補選について

高齢者相互支援委員会は太白
区武田和子氏が承認されました。

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)

宮城県知事許可 (般-3) 18955号

株式会社 **大丸建設工業**

仙台市青葉区落合5丁目25-10

☎022-391-6631



未来に笑顔をつなぐ時計屋

株式会社 **後藤**

仙台市青葉区小田原5-3-12

☎022-222-3628

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

～信用と信頼 これからも～

土木工事一式・葺・土工コンクリート・舗装

株式会社 **小松建設**

仙台市青葉区下愛子字二本松13

☎022-392-2209

遺言書作成・相続登記

渡辺総合事務所

司法書士・土地家屋調査士

仙台市青葉区下愛子字町19番地の13

☎022-392-2110

I E S

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

令和4年度 事業計画

メイン
テーマ「のぼそっ！健康寿命、
担おう！地域づくりを」

I 基本方針

仙台市老人クラブ連合会（以下「仙老連」という。）は、全国老人クラブ連合会の掲げる、メインテーマ「のぼそっ！健康寿命、担おう！地域づくりを」と、「健康・友愛・奉仕」の三大目標をもって、老人クラブの活動を充実させようと取り組んできた。

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、社会の源にもなるものと考えている。しかしながら、仙老連は会員の減少が続く、会員数は令和3年度において7049人となり組織の存亡の危機に直面している。この組織存亡の危機といえる

状況を打開すべく、仙老連では令和3年度に会員増強のための活動方針を策定し各単位老人クラブ会長に通知をした。

令和4年度においては、会員増強のための活動方針のもと、会員増強の取り組みに組織を挙げて力を傾注するとともに、新地域支援事業取り組みの強化や仙老連事業の見直し、クラブ活動の多様化、そして活性化を図り、多くの会員が集う老人クラブとなるよう、誰もが魅力を感じる老人クラブの実現をめざして取り組むこととする。

II 重点目標

〈会員増強のための

活動方針の推進〉

- 1 伊達なクラブ仙台の魅力を発信する（PR活動）
- 2 加入促進声かけ活動を実施する

- 3 町内会や民生委員など地域の団体とつながりを持つ友愛活動、見守り活動を強化する

- 5 町内清掃活動、小学校の草取りなどのクラブ活動を地域へアピールする

- 6 会長の後継者育成
- 7 仙老連行事の見直し

〈健康・友愛・奉仕〉

- 8 「健康づくり」・「生きがいづくり」・「社会奉仕」の各事業の推進・充実

- 9 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等の友愛活動の展開

〈組織運営〉

- 10 仙老連各組織における運営基盤の強化
- 11 地域づくりへの貢献をめざした行政や地域団体などとの連携強化
- 12 関係機関・関係団体との連携及び交流
- 13 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）



T O E I

株式会社
藤栄建設

仙台市青葉区上愛子字平治26-101

☎022-702-0573

空調機器販売・設計・施工
保守メンテナンス

株式会社ゼロス

仙台市青葉区上愛子字街道69番地4

☎022-397-9870

愛子タクシー 株式会社

仙台市青葉区上愛子字二岩87番1

☎0120-35-1871

☎022-392-1871

宮田歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~1:00	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~6:30	○	○	○	※	○	△

△PM2:30~4:30 休診日/木曜午後・日曜・祝日
※祝日のある週の木曜午後は診療致します

仙台市太白区袋原字台25-6

☎022-306-6788

地域の皆様と共に58年
不動産のことなら株式会社
山村土地

仙台市太白区中田町字千刈田3-13

☎022-241-7473

青果物加工販売
（業務用カット野菜）

有限会社 ヴイエム

仙台市太白区中田町字千刈田1-111

☎022-306-5177

III 事業計画

〈会員増強のための活動方針の推進〉

- 1 伊達なクラブ仙台に入るメンバーや活動の楽しさを仙老連ホームページ、機関誌などを活用し発信する。特に、高齢者が興味を示す「生きがいづくりや健康づくり」のヒントを発信するなど。
- 2 日時を決め、活動スローガンを決め、全体で活動するなど。
- 3 地域団体との連携交流及び地域づくりへの貢献に取り組むなど、良好な関係を構築することで、会員増強への協力を得られるよう努める。
- 4 新地域支援事業（総合事業）と関連性の高い取り組みを強化するなど。
- 5 地域づくりへ貢献している活動のアピールを広報紙やポスターなどで行い、地域の団体との良好な関係を築く。特に、全国一斉に行っている社会奉仕の日活動などを紹介し、地域に対する
- 6 感謝と地域の担い手としての老人クラブの活力を不ず。会長の後継者を見つけておかないと解散になってしまう。今のクラブを存続させることが大事であるため、地区老連、単老における役員研修会などを活用し、早くから後継者を見つけておく。
- 7 仙老連体育祭から各区老連などで行うスポーツ大会などに変更し、会員の負担を軽減するなど。
- 8 〈健康・友愛・奉仕〉
「健康づくり」・「生きがいづくり」・「社会奉仕」の各事業の推進・充実
- 9 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等の友愛活動の展開
- 10 〈組織運営〉
仙老連各組織における運営基盤の強化
- 11 地域づくりへの貢献をめざした行政や地域団体などとの連携強化
- 12 関係機関・関係団体との連携及び交流
- 13 法人の運営

目指せ会員増！ ミニコラム

会員10人以上純増したクラブ会長さんの話

- ◆毎月会報を発行しクラブの活動を周知。町内会に配付・掲示板に掲示している。
※コミュニティセンターの掲示板には募集のチラシ、写真を使用した活動報告も掲示し、多くの方の目に触れるようにしている。
- ◆クラブ会員には行事募集などの申し込みを回覧している（他の方の申し込みを見て、自分も行ってみようかなと思ってくれる効果を期待している）。

- ◆クラブの役員が民生委員をしている。民生委員として訪問活動をするときに同行し、クラブのチラシ、粗品をお渡ししている。まず会長の顔を知ってもらおう。また、仙老連機関誌に載っている記事を見てもらいアピールに活用している。
- ◆定例会、誕生会などの定期行事の際には、会員の情報を集めることを大事にしている。会員がやってみたいことや、会員の特技などを聞き出し、行事開催のヒントにする。

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）

こだまのお弁当

全 株式会社 こだま会館

仙台市太白区袋原6丁目20-63

☎022-241-4265

株式会社 丸大フーズ

仙台市太白区袋原字堰場10

☎022-241-5373

相続税

所得税

高橋鐵雄税理士事務所

仙台市太白区中田町字前沖213-6

☎022-242-8032

サッシと金物のトータルプロデュース

株式会社 ウインテクノ

仙台市太白区富沢西2丁目3-4

☎022-796-7105



株式会社 皆栄

宮城県知事許可（般-28）第21069号

仙台市太白区四郎丸字昭和北173-1

☎022-302-7873

有限 株式会社 袋原共栄製作所

仙台市太白区袋原6丁目20-33

☎022-241-5098

令和4年度収支予算内訳表

令和4年4月1日から令和5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	34,855,000			34,855,000	
会費収入	2,321,500			2,321,500	@300×7,405人、100,000×1団体
事業参加費収入	606,000			606,000	事業参加費
補助金収入	31,833,000			31,833,000	※1
諸収入	94,500			94,500	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	34,855,000	1,000	1,000	34,857,000	
2. 事業活動支出					
一般会計	35,454,000			35,454,000	
公益目的事業	15,337,000			15,337,000	
①高齢者の健康づくり、 介護予防、生きがいづくり事業	3,287,000			3,287,000	※2
②高齢者の相互支え合い、 社会奉仕事業	4,562,000			4,562,000	※3
③老人クラブ活動強化、 育成・支援、普及啓発事業	7,488,000			7,488,000	※4
法人会計	646,000			646,000	総会・理事会・税理士顧問料
人件費・事務費	19,471,000			19,471,000	
救援拠金特別会計			1,850,615	1,850,615	
事業活動支出計	35,454,000	0	1,850,615	37,304,615	
事業活動収支差額	△ 599,000	1,000	△ 1,849,615	△ 2,447,615	
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	1,850,615	1,850,615	
積立預金収入	0	0	1,850,615	1,850,615	
投資活動収入計	0	0	1,850,615	1,850,615	
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	1,849,615	1,849,615	
III 財務活動収支の部					
1. 財務活動収入					
他会計振替収入	500,000	△ 500,000			
財務活動収入計	500,000	△ 500,000	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	500,000	△ 500,000	0	0	
IV 予備費支出	0		0	0	
当期収支差額	△ 99,000	△ 499,000	0	△ 598,000	
前期繰越収支差額	434,930	21,648,726	0	22,083,656	
次期繰越収支差額	335,930	21,149,726	0	21,485,656	

※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、各区老連がとりまとめた行うスポーツ大会等事業、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、健康づくり介護予防リーダー養成事業、活動推進員事務費

※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、各区老連がとりまとめた行うスポーツ大会等事業、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 健康づくり介護予防リーダー養成事業、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、区老連活動および活動支援、活動推進員事務費、負担金

会員増強クラブ紹介

1年間で10名以上純増
2クラブが表彰されました。

令和3年4月1日から令和4年3月31日までの期間内に、新規会員が10名以上純増したクラブを紹介します。

区老連	地区老連	クラブ名	純増数
青葉区	荒巻北仙台	鷲ヶ森白寿会	11名
青葉区	東六	空堀伊達なクラブ	10名



2クラブには、表彰状と奨励金が交付されました。おめでとうございます。

いらっしゃい 仙老連

伊達なクラブ仙台

新規加入クラブ紹介

私が会長を引き継ぎした時は、上部団体は泉区老人クラブ新進会（泉ヶ丘青葉会、将監北和泉会、寿会、熟年会、中央将寿会の5単老加盟）でした。

その新進会も平成29年に解散され今日に至っておりますが、2年続きのコロナ禍によって、会の活動がほとんど中止となつて、会員の脱会が増え、組織の見直しとなり、このたび仙台市老人クラブ連合会に入会させていただくことになりました。

当会は、昭和49年10月に創立され、諸先輩の大変なご尽力で努力で平成14年には当時の厚生労働大臣 坂口力殿より表彰状を賜りました。良き伝統を活かしながら新しい時代のニーズを的確に捉えて高



充実した活動で元気な会に

将監中央将寿会 会長 櫻井 享侈 (さくらい きょうし)

齢者の生きがいづくりに取り組んでいます。「支え合い、明るく、楽しく、前向きに」をキーワードとして、具体的には*毎月5ページの会報発行、*毎月第3水曜日に月例会を開き「健康と誕生を祝う会」と併せて健康体操や講演会など行っています。*健康づくりには、○毎朝ラジオ体操に参加、○月2回のウォーキング実施（団地内3キロコース）、*奉仕活動としては、○担当花壇の手入れ作業、○交通安全の街頭指導参加、○毎年小学校（2校）に雑巾寄付、*地域社会の一体化促進として、当会最大行事「珍品秘蔵品自作品」の展示会を将監市民センターで2日間行っています（大好評をいただいております）。

いきいき健幸生活のすすめ

長引くコロナ禍によって、外出の機会や人との交流が減ってしまい、生活の不活発からくる認知機能の低下が懸念されています。

今回は、仙台市健康増進センターで市民の健康づくりを応援する様々なセミナー、教室を開催している介護予防担当、村上恵運動指導員から「いきいき健幸生活のすすめ」を紹介していただきます。

仙台市健康増進センターでは、認知機能低下を防ぐ健康的で活動的なライフスタイルを“いきいき健幸生活”としておすすめしています。

“いきいき健幸生活”の実践には、「バランスのとれた食事と減塩」、「質の良い睡眠」、「身体活動量の増加」、「持病と体調の管理」がとても大切です。今回は、「身体活動量の増加」について、脳を活性化させ認知機能の低下予防・改善に大きな効果があると言われている、有酸素運動をご紹介します。

ながら有酸素運動のすすめ

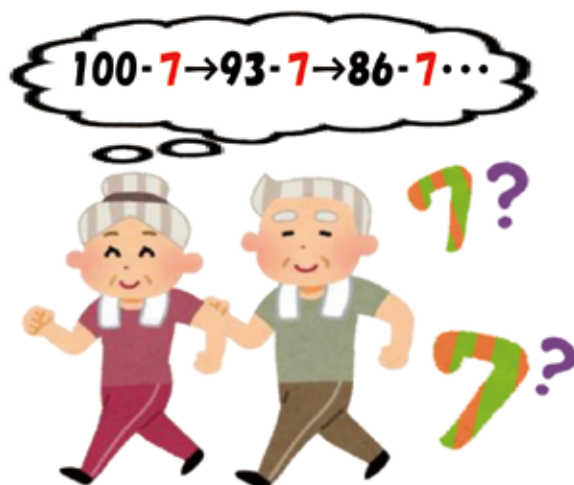
◆期待できる効果

- ①血液の循環が良くなり、脳の活性化につながります。
- ②脳にとって大切な栄養素が作られます。
- ③アルツハイマー型認知症の原因物質を除去する酵素が活性化されます。

『有酸素運動しながら〇〇〇』 2つ以上の動作を同時に行い、効果を **up!!**

♪ながらウォーキング(引き算) ♪

【歩きながら脳をフル回転！】



◆ 方法

歩きながら、100から「7」を引き続ける。

◆ ウォーキングのポイント

- 目標時間：1日30分～60分程度
- 目標頻度：週3日以上
- ※ 1日10分から、徐々に時間や頻度を増やしていきましょう。
- ※ 周りの状況に注意しながら歩きましょう。

◆ step up!!

- ☆ 100から引く数をかえてみましょう。
- ・引く9 ・引く11 ・引く13 など

***** 仙台市健康増進センター 許可なく転載することを禁じます。

〈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

令和4年度 各区老連事業計画

生きがいと

健康づくりに注力

青葉区

青葉区老連 会長

平形 博司

基本方針

コロナ禍の社会活動の中において、今年も同じような環境下における高齢者の社会活動をサポートしながら、老人クラブの行動力を発揮するよう単老クラブおよび地区老クラブに大きな力を注いでまいります。青葉区

新しい日常生活の中

再スタート

宮城野区

宮城野区老連 総務部長

野田 幸代

令和4年度の総会も「書面会議」となりましたが、どうにか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高止まりにより、大半の事業が中止となりましたが、「第1回ペタンク大会」を開催したことは大きな一歩と考えております。

老連の事業計画において、多方面からのアイデアと計画の立案に創意工夫の上で、各老人クラブに対する活動の中で、生きがいと健康づくりに力を結集して行く所存であります。なおかつ、単老クラブおよび地区老クラブないし青葉区老連の今後の活動に対する活性化を図る考えのもとに活動を推進し全体の基本方針の方向性を舵取りながら、邁進してまいります。

ワクチン接種も3回目が終わりに、『新しい日常生活』の中で意義ある活動を開始していくことが大切と考えております。

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推進
- 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啓発運動の推進

重点目標

- ① 各地区老連を通して各単老クラブに対する区老連の活動計画に積極的に参加できる環境づくりを実施してまいります。
- ② 各単老クラブ会員の自然減少をできるだけ防止するための対策を青葉区老連として、具体的な組織づくりを構築する所存であります。
- ③ 会員増強を実施するための組織体系をつくり、会員増強委員会を発足させ、具体策を考案して会員増強に力を注ぎ展開してゆくことを考えております。

二・実施要項

- 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、シルバードフェスティバル、「全国一斉社会奉仕の日」等の参加
- ④ 若手部員・女性部員・行事への協力、活性化
- ⑤ 広報活動：会報「みやぎの」の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）

電装品修理販売

有限会社 山耕電機自動車商会

仙台市太白区西多賀5丁目21番8号

☎022-244-5946

冷凍・冷蔵・空調設備一式

有限会社 大宮冷機工業所

仙台市太白区富沢3-7-58

☎022-307-5516

おご 尾子クリニック

精神科・心療内科

受付時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:30	休	○	○	○	○	○
15:00~17:30	休	○	○	休	○	○

休診日 月曜日・日曜日・祝祭日

仙台市太白区富沢南2丁目17-8

☎022-746-5178

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



給排水指定工事店

株式会社 マルミ設備

仙台市青葉区落合3丁目13番10号

☎022-392-3234

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

若林区

今年こそ
活動活発に

若林区老連 会長

山本 明宏

新型コロナウイルスもなかなか思うような鎮静化をみせてくれませんが、最近では徐々にまん延防止等重点措置も解かれ外出の機会も増えてまいりました。今年こそ、老人クラブの活動も新型コロナウイルスに配慮しながら活発な活動を進めてまいりたいと思っております。

一・基本計画

① 若林区老連も健康増進、地域に貢献、楽しく仲間作りに努力してまいります。

② 近年は会員の高齢化による会員の減少が著しく、今年も引き続き会員増強に最大の努力をしてまいります。

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、ペタンク大会、グラウンド・ゴルフ大会、今年はニュースポーツに

も挑戦してまいります。

会員増強には地域諸団体との連携を密にし、仲間作りのサークル活動や趣味の作品展など行つてまいります。

また、福祉活動についても高齢者相互支援活動の継続、老人施設への花植えや、七夕飾りなどをお届けし楽しく活動してまいります。



七夕飾りをお届け

太白区

コロナ禍の中での
活動模索

太白区老連 会長

佐々木忠雄

新型コロナウイルスをどのように捉えながら、単老の行事を推進するのか？ 昨年、一昨年は判らず、全部の行事を止めてしまう結果となつてしまいました。この2年間試みたことを令和4年度に活かしていこうと考えます。

クの高い行事）……集まつて行事を行う。狭い空間で行事を行う―勉強会など

・影響の小さな行事（感染リスクの低い行事）……集まつてやるが、人と人との距離が取れて実施できる。グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、ペタンクなど

② 他の団体との交流を深める
地域包括支援センターとの連携をさらに進め、フレイル対策を中心に簡単な運動を定期的に行うように心掛けています。この行事では、3密を考えたやり

方をミックスしてやれると考えています。

③ 総合力の発揮
体育祭にかわる行事として、区老連独自にやる体育祭のような行事を今年に行つていくようになるため、保体部を中心に若手部、女性部が一丸となつて取り組みよう

な、各専門部が力を合わせて動くようにしたいです。



距離を取ってペタンク

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）

曹洞宗 安養寺

仙台市青葉区下愛子館37
TEL 022-392-2798

真言宗智山派
大門寺

仙台市青葉区愛子中央3-22-36
TEL 022-392-2204

「ニチコミ」のブログで

全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！



ニチコミ

検索

http://www.nichicomi.com/

「ねたきりゼロ」10か条



- ① 健康なからだをつくろう
- ② 病気の早期発見と予防につとめよう
- ③ 事故防止に心がけよう
- ④ メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤ 1日1回は外に出よう
- ⑥ 友達や仲間をつくろう
- ⑦ 社会活動をすすめよう
- ⑧ 家族の協力で自立につとめよう
- ⑨ 保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 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

泉区

地区老連との
連携図る

泉区老連 副会長
清水 信市

令和3年度は、前年度に引き続き新型コロナウイルス感染者は世代に関係なく拡大傾向にありました。ワクチン接種も3回実施しましたが、終息する兆しはありませんでした。このため、多くの会員が集まる行事は、中止せざるを得ませんでした。そこで令和4年度は、感染対策の経験を十分生かし、国の示

す「新しい生活様式」をもとに、感染防止に配慮した活動を行い、会員のフレイル予防、元気で楽しい老人クラブ活動を行うてまいりたいと思っております。

令和4年度の基本方針、重点目標は、前年度と同様です。それは、基本方針、重点目標がしっかりと会員に深く浸透し、実際の行事・活動一つひとつが理解され、各項目を、継続して推進していくことが重要と思うからです。

特に人材の育成と会員の増強を毎年重点目標に掲げております。しかし、会員の減少に歯止

めがかかりません。課題はいろいろありますが、その課題克服にはできることとして会員同士が、希望する活動に参加し、「楽しかった」、「満足した」、また「参加してみたい」等慕われる活動などを会員の意見を聞きながら工夫し、これまでの活動内容がマンネリ化のない事業活動となるよう図ってまいりたいと思っております。

そのためには、各単位クラブの活動、地区老連活動との連携充実を図り、区老連活動に活かしてまいりたいと思っております。

東
西
南
北青葉区
地域への貢献、
健康増進、頭の体操

郷六老人クラブ明朝会

会長 石山 政雄

例年に比べ、コロナ禍の影響で単老としての活動は制限されがちでしたが、2月の1泊旅行会は大変好評でした。遠刈田温泉でゆっくり湯につかり、交流を深めることができた上、宿泊クーポン券もあって、皆喜んで

いました。

現在会員数は73名、主な活動は町内の清掃パトロールで、道路・公園等のゴミ拾いをして、終了後集会所に集まって、お茶飲みしながら歓談のひと時を楽しみます。好評なのはペタンク教室です。なるべく外で開催するようにして、そよ風を受けながら、参加者は真剣にボールを投球します。

昨年度から初心者麻雀教室が加わりました。今のところ女性

ばかりですが、上は90代から下は60代まで積極的に講習に参加されていて、頭の体操に持っていけます。

ウォーキングで訪れたのが地元の名刹。個人ではなかなか訪れる機会がないため、見事な庭園とご住職の講話(地元の歴史)に深く感じるところがあり、また訪れたいと思いました。

全体的に地域への貢献、健康増進に努め、「頭の体操」をブラスしたいところです。

「第9回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】
花火

大賞:商品券 10,000 円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)
努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 令和4年9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



宮城野区 コロナに負けず 元気に活動！

大堤芙蓉会

会長 佐々木勝司

大堤芙蓉会会員はコロナ感染防止対策を講じながら活発に活動している。その一部を紹介する。

◆健康体操「はつらつクラブ」

コロナ感染防止対策のための外出自粛・活動制限に伴い高齢者の孤立、体力低下等が懸念された。そこでその対策の一環と

して、健康体操「はつらつクラブ」が発足した。月2回のストレッチ・筋トレ体操等に参加者の明るい元気な声が会場に響いている。

◆菊花の会

3・11の震災を経験して会員や町内の人達の交流の場の必要性を痛感し、その一助になればとの思いから「菊花の会」が発足した。菊花展終了後地元の人ホームや障害者施設等に菊花を貸与している。今では地域の行事として定着している。

◆声かけ安否確認

コロナ感染症発症後、高齢者の孤立が懸念されたことから、声かけ安否確認を行ってきた。

「気にかけていただいてありがたい」の言葉に、この活動の意義と喜びを感じている。

◆卓球クラブ

部員は、全日本選手権（マスタ―の部）の上位入賞の常連者である。今年は優勝か？

◇「老人クラブの元気は単老にある」を実践している芙蓉会である。

若林区 万全の対策講じ 体力測定

若林区老連保健体育部

別府 靖雄

令和4年度の若林区の体力測定が5月18日の午後、3年振りに開催されました。

コロナの状況を踏まえ実施内容は3つに種目を絞り、さらに参加人数も従来の半分に設定し、感染予防に万全を期しました。また今回は密を避けるため、

血圧測定を取り止め、手の消毒、検温、問診票の記入をしていたできました。事前に区の保体部会を開き、実施内容について検討を行い、推進委員が的確に進行できるように詳細な実施要項を作成しました。

仙老連事務局より、既に終了した区の状況を伺い、受付が混雑するようだとのご指導をいただき、受付に従来の倍の人数を配置しました。1時半に始まり、「握力」と「開眼片足立ち」を同時並行で進行させ、途中10分

の休憩を取り、「5m歩行」をやる前に推進委員による模範演技を行って、参加者の理解を得られるようにしました。

終了が2時半、事故も無く無事に閉会できて本当に良かったです。これ

も参加者と推進委員の皆様のご協力のお蔭と感謝いたします。



握力測定中

老人クラブを応援する お買い物サイト



か・エール



まずはクリック！

か・エール

検索

太白区 地域包括支援センター に支えられて

四郎丸やすらぎ会

会長 坂田 祐子

何事にも気軽に話し合える少数クラブで、常に明るく毎月の月例会を楽しんでおります。

毎月の月例会には、包括支援センター職員さんはじめ、介護士、看護師の皆さんのご指導でフレイル予防、脳トレ、無理のない軽運動、また介護や財産管理について、最近では成年後見人

泉区 文化財を守り・ 伝える活動

根白石長生会

会長 若生 忠治

私たちの長生会は、男性22名女性23名の計45名の会員で構成



守り続けた裁松院墓所

されています。年間行事の奉仕活動として、6月9日

の裁松院様の命日に墓所と隣接する宇佐八幡神社の清掃活動を行っています。当日は護寺である根白石満興寺住職の読経、参加会員で焼香し供養をしています。裁松院墓所は、泉区根白石地区にある市指定史跡です。裁松院は伊達政宗の祖父、伊達晴宗公の夫人であつた方です。



感謝状受賞

当長生会の会員、熊谷つや子さんは息子さんの協力を得ながら、長年墓所周辺の除草等を通じて維持管理に努めてこられました。また、私有地を見学者のために駐車場として無償で提供してきました。このたび、これまでの功績により仙台市教育委員会教育長から感謝状の贈呈がありました。これからも会員相互の親睦を深め、地域に愛される長生会を目指し活動に励んでいきたいと思ひます。

制度についての説明を受け、ありとあらゆる思いつくまま、ケア、困りごとなど相談のできる雰囲気の中で毎回包括さんの訪問を楽しみにしているクラブ仲間です。さらに7月、8月の月には、七夕作りをしております。近くの児童館の子どもたちと七夕作りで交流できる喜びです。子どもたちには、紙花開き、短冊作りと、館長はじめ指導の先生方の手伝いで飾り付けいただいて、絆を深め合っております。今年も計画しており、子供たちの喜ぶ顔が楽しみです。お互

いに世代交流の場として喜びと元気をいただいています。また会員の誕生日の月はお祝い会、お金をかけず会員皆さんの持ちよりの御馳走で満足しております。今後も包括さんに支えられて、明るく楽しい思いやりのクラブでまいります。



お楽しみ七夕交流

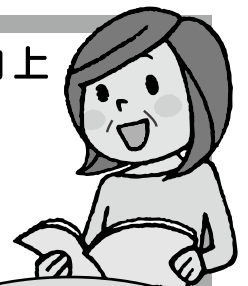
～ いつまでもお口を健康に保つために ～

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
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 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

文芸欄

堤町界隈さくらめぐり

青葉区堤町高年クラブ長寿会

大和 林市

最近、高齢者の未来に暗い話題が多く、情緒不安定な日々を過ごしていたある日、堤町共栄会の掲示板で「堤町界隈さくらめぐり」の企画を知り、直ちに参加の申し込みをしました。かねてから私達の町は、伊達政宗が仙台開府後陸羽街道の要衝の地として33の足輕屋敷を配置した藩政時代の遺構が残る郷土史に興味ある人に面白い町で、「老人クラブのウォーキング」で取り上げてほしい最適なコースでその下見にと思ったからです。ところが企画担当者から「さくらの所在マップと散歩ルート」作成に協力依頼があり、担当者として参加することになりました。

当日は小雨模様でしたが、多数の参加者と満開に咲き競う春の彩を散策しました。今回は時間がなく、調べたマップどおり巡ることができず、①天神社、②梅田川の堤、③北仙台駅、④東昌寺中心でしたが、多種多様な品種と誰が、何時、何を記念して植えたのか推理する楽しみを実感しました。

この地は、日本民芸運動家柳宗悦により全国に紹介された堤焼、堤人形の里です。皆様の訪れる機会をお待ちしております。

企画研修会（川柳）入選作品紹介

令和4年1月25日、若手部企画研修会（川柳）が開催されました。栗石隆子先生を講師にお迎えし、講話と披露をしていただきました。参加者から事前に提出いただいた川柳の中から、先生に優秀5作品を選んでいただき記念品が贈呈されました。

選ばれた優秀作品は次の5句です。

子育ては宝の様な時だった

（太白区 石川美代子）

コロナ禍でみの虫のよう老いふたり

（若林区 片岡 悦子）

未来まで心ははたち宝もの

（青葉区 斎藤 實）

おらいの子一本足りない宝者

（泉区 坂爪 卓）

置いた場所思い出せない我が宝

（太白区 泉 清光）

俳句

春疾風托鉢僧の声さらふ
アルバムのうからら遙か昭和の日
棟梁の耳に鉛筆梅雨晴間

宮城野区大堤芙蓉会

窪田 碩子

川柳

桜もいいが若葉繁れる頃も好き
いろいろな人との出会い助けられ
花のあるくらし心癒される

宮城野区大堤芙蓉会

木村美智子

人波も車も増えて心配増

ステーキをほおばる二人八十路友達

白衣見て更に上がった脈拍数

若林区遠見塚福寿会

青木久美子

句集

とっておきの作品を

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

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

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

印刷・お届け

ご希望の納品先へ
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.nichicom.com

リニューアル
のお知らせ

仙台市老人クラブ連合会のホームページが新しくなりました！

今回はパソコンを使ってホームページを見る方法をご紹介します。

1

パソコン検索画面

「仙台市老人クラブ連合会」と入力

Q 仙台市老人クラブ連合会

2

パソコン検索画面

仙台市老人クラブ連合会

https://www.senoren.org +
仙台市老人クラブ連合会

ここをクリック

仙台市老人クラブ連合会（愛称 伊達なクラブ仙台）のホームペー
ジです。仙台市老人クラブ連合会（愛称 伊達なクラブ仙台）のホームペー
ジにようこそ。このホームページは、全国のホームページをリニューアル

3

ホームページトップ画面

「活動紹介」を
クリックすると、
このページが見
られますスマートフォン
でも見られます！

4

活動紹介

写真で活動を
紹介写真を
クリック

次回の機関誌ではスマートフォンで見る方法をご紹介します。

編集後記

コロナ禍の中で、仙老連も区老連も感染防止策を十分に行った上で、活動に取り組んでおります。仙老連では、昨年、機関誌のリニューアル、そして今年はホームページのリニューアルを行いました。仙老連の活動や区老連の活動等をできるだけ多く皆さんに紹介してまいりたいと考えております。会員の皆様からのさまざまな情報をお待ちしております。楽しい老人クラブ活動を目指していきましょう！

(企画広報部一同)

事務局紹介

◆常務理事兼事務局長

◆活動推進員

長根 和広
日野 晶子
佐々木敦子
伏見 恵美
五十嵐千里



令和4年度は長根事務局長のもと、新活動推進員1名を迎え、5名体制でスタートしています。これまで同様よろしく願います。

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）

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

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう！

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

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	葉山地域交流プラザ
葉山ヘルパーセンター	有料老人ホーム 創快館
葉山ケアプランセンター	葉山地域包括支援センター
沖野老人福祉センター	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

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ
nichicom