

若林区老連会報 わかばやし

第105号

編集 若林区老人クラブ連合会 教養広報委員会
発行 仙台市若林区沖野7丁目26-3

コロナを乗り越え
元気に活動



若林区老人クラブ連合会

会長 山本 明宏

今年もあと一ヶ月を残すのみと成りました、コロナウイルスも第7波となり、第6波より感染者、死者、共に少なくは成りましたが、これもワクチン接種のお陰だと思っております。また、第8波も予想され寒さも手伝ってコロナインフルエンザの流行に対しても油断するわけにもまいりません。高齢者の我々にとっては充分に注意し、行動して参りたいと思います。

区老連の活動も昨年とは異なり今年度は、体力測定(5月、10月)グラウンド・ゴルフ、ペタンク大会(10月)参加者には多少の制限は有りましたが、実施する事が出来ました。

新しい試みとしてニュースポーツも取り上げ、カローリング、ビーンボローリング、ボッチャ、ラダーゲッター、ネコボール等の研修会も実施する事が出来ました。仙老連のスポーツ大会にも積極的に参加することが出来ました。

10月1日に行われた仙台市主催の「いきいきまつり」には、若林区老連の女性部がステージで踊りを披露し盛大な拍手を頂きました。

また、11月12日から始まる第34回全国健康福祉祭(ねりんピック)開催地(神奈川)には、若林区七郷地区のゲートボールチーム(シャトル仙台)が代表で出場します。皆さん大きな声援を送って参りましょう。

本年度の保健体育部の 行事を振り返って

保健体育委員 別府 靖雄

今年度の保健体育部は、前半期において、コロナ禍もあり、何の活動も出来なまま下期に入りました。漸くコロナ終息の見通しが立ったので、7月8日に会議を開き、グラウンドゴルフとペタンクとニュースポーツの三種目を実施する事に決定しました。但し時期

がいずれも10月という多忙な日程となってしまうました。屋外での大会は11月に入ると気温が下がり運営上良くないということで、10月になりました。

まず一番目にグラウンドゴルフを10月7日にニッペリアで実施しました。参加者70名となり、その中で最



高齢92歳の方が2人も参加されました。成績は男女別上位3名の中に、沖野地区から男性2人、女性2人が表彰され、健闘が目立ちました。

二番目にペタンク大会を10月17日に交通公園で10チームが参加して行われ、ここでも沖野地区が上位1位、2位をめました。

この一週間前には仙老連主催の後期の体力測定会が実施され会員31名、推進員が21名、合計51名の参加でスムーズに行われました。

三番目に、新しい催しとして、今話題になっているニュースポーツの体験会を企画実行しました。

これは屋内での実施になるので、会場を押さえるのに大変苦労をしました。岩亀さんの尽力でなんとか10月26日に予約出来、実施しました。種目として「カローリング」「ピンボーリング」「ラダーゲッター」「ボッチャ」の四種目休憩を挟んで全員が各々体験しました。参加者は会員が25名推進員21名、合計46名でした。最後に「猫ゲーム」をしましたが、運営委員が、四種目の後片付けをしている中に自然終了の形になり、閉会

式を行えなかった事が大変申し訳なく思いました。

この場をお借りしてお詫び申し上げます。



サロン会

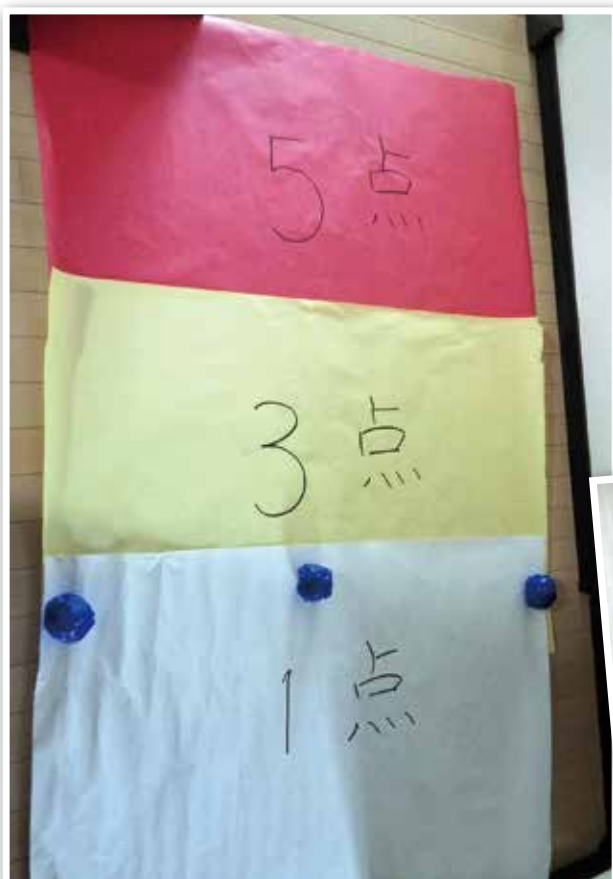
館いきいきクラブ 会長

宮原 徹司

令和四年7月18日(月)と、9月19日(月)二回サロン会を開きました。一回目18名、二回目17名参加で、楽しみました。

一回目は地域包括支援センターの講話と、卓上カーリング、健康麻雀でわいわいがやがやと、1時間半楽しめました。

二回目は卓上カーリング、日本手ぬぐい投げ、ボール投げ(新聞紙を丸めてボールにする)一チーム三人で団体戦。卓上カーリングはA、Bチーム対戦、勝者に5点、敗者に3点、CとD、EとFが対戦。次に日本手ぬぐい投げは、椅子から、150cmの距離から手ぬぐいを投げ、椅子に乗せる協議、背中

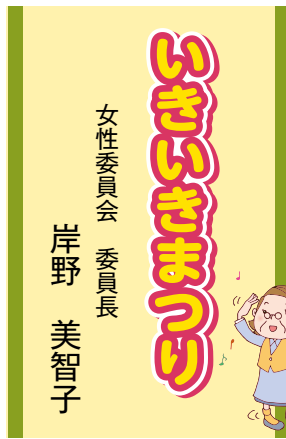


卓上カーリング

の部分に掛かると5点、平らな座る所に乗せると3点、一人3本投げて、三人の合計を得点とする。

次にボール投げ、床に70cm×100cmの赤色、黄色、白色の模造紙を縦に並べて、150cmの距離から投げる。一番遠い赤色に入れ

ば5点、二番目の黄色に入れば3点、一番近い白色にボールが入れば1点で競い合い、一人3個のボールを投げて、三人の総合計を得点としました。三競技の総得点で、栄えある優勝は、Aチーム。準優勝はEチームでした。参加者全員大好評でした。これに気をよくして、サロン会がある度にプレーしたいと思っています。



10月1日、いぎいきまつり（仙台市主催）に参加しました。2年間のコロナのために中止でしたので、久しぶりのおまつり参加です。若林区老連女性委員会の方達に声

をかけ、各地区から27名の方が都はるみの「好きになった人」を踊りました。二年前体育祭の用意のため故加藤淳子先生、堀越先生に教えていただいたダンスです。その時は150名の方達が参加予定でした。

まだコロナの影響で人数制限があり少ない人数での出演でしたが、久しぶりの舞台にハラハラドキドキ、間違ったらゴメンと言いながら踊りきった時みんなの笑顔



と又やりたいネ、の声でホッとした私でした。

やっぱり各地区との交流の場所には必要だと痛感したものです。来年はできるだけ、このような機会に縮小してもやるべきかと思っております。又来年に期待して各地区でダンスを続けていっていただきたいと願っています。

「わらアート」を

見にいく



南小泉地区 遠見塚福寿会

青木久美子

遠見塚三丁目バス停から荒井駅行きのバスに乗り一路せんだい農業園芸センターに向かいました。バスの乗り継ぎ時間を調べて出かけましたが、荒井駅ではタッチの差で仙台農業園芸センター行きのバスに乗れず、会長の車で迎えに来てもらいようやく目的地に着きました。

当日はめずらしく晴天で汗が流れるような日差しでした。センターの中はお花畑や「わらアート」

でみんなの目を楽しませてくれました。

東屋のところで輪投げゲームをしました。ところが輪が飛んでくれないのが笑いのタネになりストレス発散に丁度いい動きでした。

参加された方々も久しぶりの外の空気を思う存分味わっておられたようです。

「わらアート」は怪物が増えていたように思いました。ウォーキングは歩くのが目的ですがバスや地下鉄を利用し目的地に着けば、そこで十分な歩数になることを私は学んでいます。

家の近所だけでなく遠くに足を



運び工夫することでウォーキングの楽しさを味わうことができます。外に出て活動することが健康で生きられる秘訣だと思います。

ウォーキングで健康増進

連坊地区老連 会長

大友 啓司

新型コロナウイルス感染症も3年になります。どうしても人が集まる処へはなかなか行けない今日この頃ですが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

今日は、連坊地区老連の健康増進を目的とした「ウォーキング」



連坊コミセン前で



東七番丁通り

歩け歩け運動」を紹介致します。

毎年、10月に2回実施しており、連坊コミセン前から広瀬川宮沢橋河川公園までの約3・5kmを歩きます。途中連坊通りのコンビニに立ち寄り、会計が手配してくれた「お茶とおにぎり2個」を頂き、二列に整列し車、自転車、歩行者に注意し歩きます。東七番丁では東北学院大学の新設現場を右手に眺め荒町、姉歯通り、愛宕橋を渡り広瀬川の堤防沿いへと歩きます。これより約1・1kmの広瀬橋の中間に宮沢橋があります。現在新しい宮沢橋の建設が行われていますが、宮沢橋から広瀬橋の間に歴史辻標などがあります。

一、鑑測辻標：八百年程前の中世の古戦場跡。源頼朝の鎌倉軍と平泉の藤原泰衡軍がこの鑑測で戦いが行われた。

二、仙台平：工場・袴地の最高級品絹織物で作られ、重要無形文化財。

三、宮城県武道館

四、木流掘辻標です。

沿道の木々もようやく色づき始め、今日はウォーキング日和でした。広瀬橋を渡り、河川敷きにある二ヶ所の花壇を眺め目的地の宮沢橋緑地に到着です。色別々の高さ、大きさの違う丸い椅子に腰かけ、おにぎり、お茶などを頂き休息です。その後、全員での記念写



愛宕橋から広瀬川堤防通り

真です。本当に天候にもめぐまれ無事終了。会長挨拶の後昼前に解散となりました。皆様お疲れ様でした。19名が参加しました。



河川敷き花壇



10月23日全員で記念撮影

体力測定を 終えて

南材 八軒げんき会 副会長

今川 三枝子

10月12日に、若林区中央市民センターにて体力測定がありました。コロナ禍の中での体力測定、人数制限により、半分、80人の参加者で始まり、みんな久々の集まりでした。

和気あいあい楽しく測定を行いました、何しろ、いつもの半分なので、ちょっと寂しい思いがしました。

測定種目は、これも例年より少なく3種目。「左右の握力」、「目を開いての片足立ち」、「5メートル走行時間」。

私の測定値は、思っていたより低く、老人になったのかなあとはい知らされました。が、中には私より年上の方が、測定値が高く、お元気な方も沢山おられました。きつと常日頃から、運動をなさっているのでしょうか。

私も、もっと頑張らねばと思いました。

現在78歳、年を重ねるごとに、体力が無くなり、疲れては、片足を棺桶に、つつこんだかなあ、体力を付けなくてはと、反省するものの、一晩寝て回復すると、棺桶の反省はどこへやら、つい普段どおりの生活をしてしまいます。

今回の体力測定をはじめ、げんき会のイベントは、そんな私にとって、良い刺激となっています。まだまだ健康に、好奇心いっぱい活動したいもの。

皆さんと一緒に、次のイベントも楽しみたいと思っています。



さわやかな朝です。

好日庵からバス通りをバイパスに向かって歩き、歩道橋を右折して遠見塚古墳までの道路のゴミ拾い清掃に出かけました。

それぞれゴミばさみやゴミ袋を持って歩きながら左右をキョロキョロと見まわします。

「あつ、タバコの吸い殻みっけー」。

最近は歩きタバコをしている人は少ないと思っていたのですが、意外にたくさんタバコの吸い殻が落ちていたのにはびっくりしました。

草むらには缶、ビン、からの菓子袋など無造作に捨ててあり、グレーチングの上には枯れ葉がこもりと積みあがっていました。

時々腰を伸ばしながら

社会奉仕 古墳まで行くよー

南小泉地区 遠見塚福寿会
青木 久美子

バイパスを走り抜ける車両をながめるとみんなで忙しそうにしている。私達もヒマではない、でも都合をつけてみんな協力しあえて、しかもそれが人のお役に立っていることは嬉しいことなのだ。

また、自分が一緒に行動できるという事は、日頃の健康管理にも配慮しているということの証であると言ふこと。

これからも心をあわせて活動して行きたいと思っています。

綺麗になった道路を清々しい気持ちで帰りました。

みなさまありがとうございます。ございました。



文芸欄



幼き昔への

ノスタルジー

七郷地区 下荒井ほのぼの会

岡崎 タネ子

―祖父母への

哀史を込めて回顧録―

第四章

終戦と

叔父さんの戦死の巻

大黒柱のジイちゃんの災難死の
あとも父は青年時代の御用人のく
せが抜けずに部落の納税委員や民
生委員として住民の困りごとに明
け暮れて家族の不満はつのる一方
でした。

長兄は家督として一家を守る宿
命で、生前からの反対を小学校の
教員の希望を断念し、近くの鉾山
で働き乍ら家業を手伝う事にな
り、次兄は高等科に進学せず、当
時の国防隊警察予備隊となり北海
道に渡り、古里の本州に帰る事な

く生涯を終えました。終戦の直前
に叔父さんの公電が入り、新婚
だった美人のおばちゃんは実家に
戻り良縁があり幸せになって頂い
た事が良かったと思います。生活
に困って来た父は次々と土地を
売っていくうちに農地解放という
制度が始まり、去年までの小作人
が、田甫は全部作っていた人のも
のになり、小作米が入らなくなっ
たので祖母は「アメリカの赤鬼の
仕わざ、田甫はなくなり地主は貧
乏になるばかりだ」と悪態を言っ
ていたのが耳に残っている。

家が火事になりジイちゃんは、
道産子馬の行く先を案じての火を
かぶったのです。

これ以上悲しくて書けません。

ジイちゃんが夜昼働いて蓄財し
たお金も印紙も、これも国から支
給された分しか使えない混乱が続
きました。

わすれもしない当時はフランク
永井の歌、一万三千八百円が兄の
月給で家族が生活のよりどころで
した。

(次号につづく)

短歌



天高く痛む身をいやす施設にて

昼げの汁の菊の花びら

岡崎 タネ子

俳句



窓開く 赤南天の 映える空

宏ちゃん

ウォーキング 広々芝生に 藁アート

川柳



沖野地区 館町内いきいきクラブ

宮原 徹司

秋風が 去って木枯らし 冬支度

今日パーク あすはグラウンド 忙しい

ウォーキング

宏ちゃん

おしゃべりばかりで 進まぬ歩

原稿募集

会員の皆様の旅行記・エッセー・俳句・
短歌・川柳・建設的なご提案など、遠慮
なくどんどんご投稿願います。
ただし、批判や誹謗中傷は掲載出来ま
せん。お待ちいたしております。

編集委員 宮原徹司



【編集後記】

私ながら、会報「わか
ばやし」5月号を発行し
て、やれやれと安堵した
のか、6月初めから、体
調崩し、8月にはとうと
う、入院まで身体を崩し、
あの世の敷居が高くて乗
り越えられずこの世に戻
されました。薬のアレル
ギーは怖いですよ。皆さ
ん、薬のアレルギーには
気をつけて下さい。今は
体調も戻り、「わかばや
し」11月号発行出来るま
でになりました。この会
報に投稿された方有難う
ございます。心から感謝
します。次回の会報にも
ご協力お願いします。
編集委員長 宮原 徹司