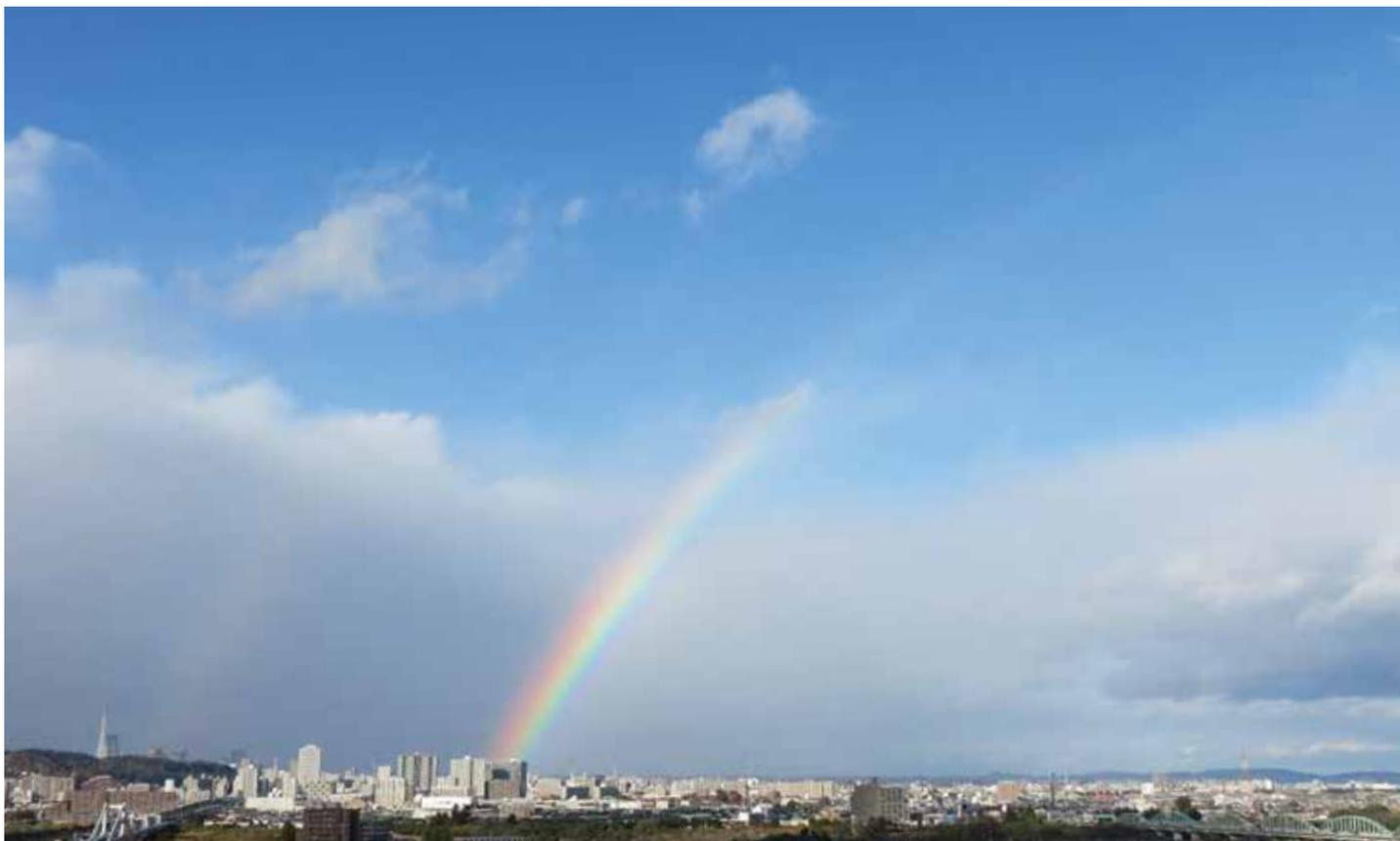


# 伊達なクラブ仙台



「杜の都仙台の虹」

遠見塚福寿会 青木久美子

## 目次

○令和6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
	野田 幸代		2
	岸野美智子		3
	佐々木忠雄		3
	今野 廣子		3
○令和6年度仙老連通常総会			4
○令和6年度収支予算内訳表			5
○令和6年度理事会の報告			6
○令和6年度事業計画			6
○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4	9
○令和6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(俳句、川柳、狂歌)			15
○仙台市健康福祉局を訪問・文芸欄(ポエム)・編集後記			16

正副会長あいさつ

仙老連会長  
泉区老連 会長

久道 悦子



仙老連会員の皆様には日頃より活動に多大なご尽力

とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、本年団塊の世代（昭和22年〜24年生まれ）の全ての人が75歳を迎え「2025年問題」と言われる本格的な超高齢社会が到来します。

高齢者を健康で互いに支えあいながら暮らししていくことは高齢者自身の幸せのみならず医療や介護、福祉など社会保障制度の健全な発展にも寄与するものであり、これは私達が日頃行っております活動そのものではないでしょうか。「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、これまでの活動の実績を活かし、健康づくり・生活支援活動の裾野をひろげて地域の仲間と楽しく人生100年時代を歩んでまいろうではありませんか。

2024年も会員の皆様が健康にご留意され、老人クラブ活動の発展のために、一層ご活躍されますようご祈念申し上げあいさついたします。

仙老連副会長  
青葉区老連 会長

平形 博司



今年12月には現行の保険証が廃止され、マイ

ナンバーカードがそれに代わります。お年寄りが2000万人を超え、高齢化社会が確実に変革を始めました。日常全てが急ピッチで起動し、今まで人間の力で足りていた事柄が新しいテクノロジーにより手足を超え、それ以上の頭の部分までできてしまい、指と声だけで足りてしまうまでになります。

熟年世代がデジタルを身につければ鬼に金棒です、と「老いてこそデジタルを。」の本の中で若宮正子氏が言っています。多くの高齢者にとって医療は欠かせません。健康保険証の廃止は生活スタイルも変化させなければならなくなります。一過性の弥縫策ではなく持続性のある変化の哲学原理主義を持つ事が必要になります。デジタルを毛嫌いせず、できることから始めていきます。

仙老連副会長  
宮城野区老連 会長

野田 幸代



令和6年度の総会をもって宮城野区老連会長

となりました。会長1年生でございます。何卒ご指導の程よろしくお願い申し上げます。

さて、高齢化が進む中にありながらもなぜか、老人クラブの加入者の激減、クラブの解散が後を絶ちません。この状況に多くの時間を割いて会員増強を語ろうとも、解決の核心から大きく乖離しているように思えるのは私だけでしょうか。話せば長くなりますので別の機会にお話しできればと思います。

さて、宮城野区老連も例外ではなく、総会直前の単老の脱会、会員の激減等々、正に嵐の中の船出となりました。それでもやるしがあります。小さな4つの地区老が手を携えて体力に見合った活動をしていくこと。その上で、活動を通して、新たな仲間を募っていただければありがたいです。ご支援をお願いいたします。

さあ、がんばっぺ！ 宮城野！！

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）

ここをひとつに、他にないひとつを。

**株式会社 阿部和工務店**

代表取締役社長 船山 克也

仙台市青葉区上杉一丁目17番18号新谷ビル

TEL 022-264-0411  
FAX 022-225-5244  
https://www.abekazu.co.jp

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

T982-0023  
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  
T986-0825  
石巻支店：宮城県石巻市殿町3番22号  
TEL 0225(24)8878 FAX 0225(24)8865

相続税のご相談は

税理士 法人 **深田 会計**

仙台市青葉区一番町 1-1-31 山口ビル 2階

TEL.022-227-1292(代)

緑と共に70余年 やすらぎのある庭づくり

**有限会社 五葉園**

代表取締役 渋谷 幸彦

〒982-0034 仙台市太白区西多賀3-14-11

TEL 022-245-0329  
FAX 022-244-8970  
http://www.goyoen.com

**アパート・マンション**

国見エリアの物件を多数ご用意してお待ちしております

株式会社

**あすか不動産**

国見小学校グラウンド前 東北福祉大前駅徒歩6分

〒981-0943 仙台市青葉区国見 2丁目10-20

TEL:022-271-5065  
ホームページ：http://www.asuka-f.net/

**寝苦しい夜は...**

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

**寝る前に軽い運動を**

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

仙老連副会長  
若林区老連 会長



岸野美智子

このたび、山本明宏若林区老連会長が、私事

により辞任されましたので、後任として私が重責を担う事となりました。たくさんの課題がある中で、の交代ですので私に務まるかどうか不安ではありますが、微力ながら精一杯頑張ってみようと思っております。

今年度は仙台市の公共施設の大規模改修と重なり、会場が希望どおりに取れない状況が続き、会員の皆様には大変なご不便をお掛けいたしております。令和6年度の若林区老連としては、若手リーダーの方々の育成に力を入れていきたいと思っております。活動の場を若きリーダーたちに担っていただければ、新しい行事の在り方、今後に向かって会員数の回復も考えられるものと思えます。皆様のご協力を切にお願い申し上げます。

仙老連副会長  
太白区老連 会長



佐々木忠雄

新年早々に、能登半島地震があり、13年前に

経験した東日本大震災を思い出し、時間の流れの早さと復興への取り組みについて考えさせられました。我々にできる事を皆で考え、支えあい、募金の協力等、少しでも力になればと思っております。

行事の運営では、5つの区老連が1か所に集まって、体育祭を実施していましたが、3年前から各区老連ごとに、スポーツ大会を行う事に変更になりました。変更になった時は、区老連単位での開催ができるか不安な面もありましたが、連携がとりやすくなったこともあり、その心配はいらなくなりました。今年度は、マジヤンを活動の一つとして実施してみようと考えています。また、歩くことが1番のフレイル予防になるので、ウォーキングも取り入れていこうと考えています。

仙老連副会長  
女性部長



今野 廣子

このたび、岸野美智子女性部長の若林区老連

会長就任により、女性部長を引き継ぐことになりました。よろしくお願い申し上げます。昨年度は多数の行事が復活し笑顔が戻ってきたように感じました。反面、会員増加に苦戦をしている状況です。私は仙老連女性部として何が出来るか、女性部の役割とは何かという足元を見直すことも大切かと考えております。

そして、岸野前部長が大切にしていた楽しく笑いがあり意見を出し合う女性部を継承していくつもりでおります。単老、地区老、区老連女性部とともに、参加して良かった、楽しかったと思っていただけの活動に取り組んでいこうと思えます。「仲間づくりは老人クラブから」を目指してまいります。

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)

~信用と信頼 これからも~  
土木工事一式・塙・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

一般住宅 / 集合住宅 / 店舗 (木造・S造)  
新築・リフォーム  
**株式会社 佐藤一夫工務店**  
代表取締役 赤嶺 靖二  
仙台市太白区中田町字前沖18-3  
TEL 022-241-5238 FAX 022-241-5470  
Mobile 080-5566-0196  
E-mail y.akamine@y4.dion.ne.jp

土木・解体工事  
**株式会社 アラモト**  
仙台市太白区中田町鎌ヶ淵81  
TEL 022-242-3626

**花兄園** 鶏卵加工販売  
**KAKEIEN**  
**花兄園三神峯直売所**  
営業時間 8:30~18:30  
仙台市太白区三神峯2-2-30  
☎022-244-3441

有限会社 **袋原共栄製作所**  
仙台市太白区袋原6丁目20-33  
☎022-241-5098

あなたの人生を  
1冊の思い出に。  
**株式会社 二チコミ**  
http://www.nichicomi.com/  
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F  
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901  
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

通常総会

提出議題

○開催日 令和6年5月31日  
○開催場所 仙台市台原老人福祉センター  
3階ホール

○開催時間 午後1時～午後2時46分

○出席者 正会員151名中  
出席者40名  
委任状80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「一人一人が老人クラブ活動  
に自信と誇りを持ち、仲間づく  
りの輪を広げていきたい」との  
あいさつがありました。曾根事  
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、議長には青葉区中山  
吉成老人クラブの村上重作会長  
が選出され議事進行に入りまし  
た。議事録署名人は若林区新寺  
第一福壽クラブの大友啓司会  
長、泉区山の寺五葉会の清水信  
市会長の2名が選出されました。

〈第1号議案〉

令和5年度事業報告を久道悦  
子仙老連会長、平形博司仙老連  
副会長が説明。

〈第2号議案〉

令和5年度収入支出決算報告  
を曾根事務局長が説明。

〈監査報告〉

山崎光男監事から令和5年度  
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6年度事業計画案を久道  
悦子仙老連会長、野田幸代仙老  
連副会長から説明。

〈第4号議案〉

令和6年度収入支出予算案を  
曾根事務局長が説明。

〈第5号議案〉

役員の補選について、各区老  
連から理事6名の推薦があった  
旨、曾根事務局長から説明。

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。

式典

◆会長表彰受賞者(敬称略)

青葉区 氏家 泰 江戸 令造  
三浦ひろ子 五十嵐ちか子

宮城野区 野田 幸代

若林区 庄子 勇

太白区 武田 和子 高橋 武

泉区 澤田 邦夫 安達 良雄  
佐藤 範昭 小野 勝見  
高橋 渉 永野まり子  
伊藤スズエ

◆新規会員10名以上純増した  
単位老人クラブ

宮城野区 東仙台地区 11名

泉区 東二地区 15名  
山の寺百寿会



仙老連会長表彰状授与式

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)

**YURI DENTAL CLINIC**  
百合デンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	○	○	/	○	○	○
14:00~18:30	○	○	/	○	○	○

休診日：水曜・日曜・祝日  
仙台市青葉区栗生4-13-15  
☎022-391-7280

**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

**ユキ・クリニック**

仙台市太白区長町7丁目19-26  
☎022-304-5222

**訪問歯科診療**

無料検診行っております  
お気軽にご連絡ください

**イノマタデンタルクリニック 往診**

仙台市青葉区五橋1-6-2 KJビル8階  
☎080-9254-8939

**若山医院**  
内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~18:00	○	○	/	○	○	/

休診日：水曜・土曜日午後・日曜日・祝日  
受付時間は午前・午後とも診療終了15分前までです。  
仙台市青葉区東勝山3丁目4-5  
TEL 022-341-5575

**とみざわみなみ  
眼科クリニック**

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	/	●	●	●
14:00~17:15	●	●	/	●	●	/

休診日…水曜日、日曜日、祝日  
仙台市太白区富沢南2丁目17-15  
☎022-304-3760

## 令和6年度 収支予算内訳表

令和6年4月1日から令和7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		
I 事業活動収支の部				
1. 事業活動収入				
一般会計	36,960,000		36,960,000	
会費収入	1,941,400		1,941,400	@300x6,138人、100,000x1団体
事業参加費収入	678,000		678,000	事業参加費
補助金収入	34,260,000		34,260,000	※1
諸収入	80,600		80,600	広告料・雑収入
運用基金特別会計		1,000	1,000	利息
事業活動収入計	36,960,000	1,000	36,961,000	
2. 事業活動支出				
一般会計	38,741,000		38,741,000	
公益目的事業	16,096,000		16,096,000	
①高齢者の健康づくり、 介護予防、生きがいづくり事業	3,297,000		3,297,000	※2
②高齢者の相互支え合い、 社会奉仕事業	4,690,000		4,690,000	※3
③老人クラブ活動強化、 育成・支援、普及啓発事業	8,109,000		8,109,000	※4
法人会計	1,328,000		1,328,000	総会・理事会・税理士顧問料
人件費・事務費	21,317,000		21,317,000	
事業活動支出計	38,741,000	0	38,741,000	
事業活動収支差額	△1,781,000	1,000	△1,780,000	
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	0	
積立預金収入	0	0	0	
投資活動収入計	0	0	0	
2. 投資活動支出				
特定資産取得支出	0	0	0	
積立預金支出	0	0	0	
投資活動支出計	0	0	0	
投資活動収支差額	0	0	0	
III 財務活動収支の部				
1. 財務活動収入				
他会計振替収入	2,000,000	△2,000,000	0	
財務活動収入計	2,000,000	△2,000,000	0	
2. 財務活動支出				
財務活動支出計	0	0	0	
財務活動収支差額	2,000,000	△2,000,000	0	
IV 予備費支出	0		0	
当期収支差額	219,000	△1,999,000	△1,780,000	
前期繰越収支差額	381,811	20,549,517	20,931,328	
次期繰越収支差額	600,811	18,550,517	19,151,328	

- ※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、各区老連が取りまとめる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講座事業、活動推進員事務費、事務所移転に関する費用
- ※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、各区老連が取りまとめる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、地域社会貢献・世代間交流活動の推進
- ※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、機関誌編集・発行・配付、区老連活動及び活動支援、活動推進員研修会、負担金

# 令和6年度

## 理事会の報告

### 第1回理事会

令和6年5月2日  
午後1時開会

司会進行は宮城野区東海林勝敏理事。議事録署名人は久道悦子仙老連会長、若林区宮原徹司監事、泉区手嶋一俊監事でした。  
**議題（事務局から説明）**

●令和6年度仙老連会長表彰受賞者及び団体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5号議案について審議承認されました。

●事業専門部員の承認について

総務部は宮城野区三浦忍氏が部員として、企画広報部は宮城野区田頭ミチヨ氏が部員として、それぞれ承認されました。

### 第2回理事会

令和6年5月31日  
午後2時58分開会

司会進行は相澤壽二理事。議事録署名人は久道悦子仙老連会長、山崎光男監事、宮原徹司監事、手嶋一俊監事でした。  
**議題（事務局から説明）**

●仙台市老人クラブ連合会副会長及び常務理事の選定について  
仙台市老人クラブ連合会副会長に、今野廣子理事が、常務理事には仙老連事務局長である曾根隆事務局長が選定されました。

●事業専門部部長、副部長及び部員の承認について  
総務部は野田幸代副会長が副部長として、企画広報部は東海林勝敏理事が部員として、教養文化部は岸野美智子副会長が部長、田頭ミチヨ理事が部員として、保健体育部は佐々木忠雄副会長が部長、太白区小菅収氏が部員として、女性部は今野廣子副会長が部長、坂田祐子理事が副部長、宮城野区大内澄子氏が部員として、それぞれ承認されました。

●高齢者相互支援活動委員会委員の同意について  
高齢者相互支援活動委員会委員として、佐々木健一理事、宮城野区老連小幡まつ子氏の就任がそれぞれ同意されました。

くりや介護予防活動の推進、若手リーダーを養成し明日へ活動をつなげるための取り組み、地域の関係団体と連携した安全・安心の住みよい地域づくりの推進を重点的に行い、高齢者が住み慣れた地域で生きがいのある生活ができるよう活動を行ってまいります。

## 令和6年度事業計画

# 「のびっくー健康寿命、担おう！地域づくりを」

### 基本方針

令和6年度は、仲間づくりのための会員増強への取り組みの推

進、高齢者が地域とともに暮らしていただけるよう、友愛・奉仕活動による社会貢献活動の推進、健康寿命をのばすための健康つ

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）

**桜ヶ丘あおぞら内科**  
内科・循環器科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
13:30~18:00	○	○	休	○	○	休	休

▶休診日 日曜・祝日・水曜／土曜午後

仙台市青葉区桜ヶ丘2丁目13-3  
**TEL.022-279-0255**

医療法人 Good Smiles  
**鹿島デンタルオフィス**

一般歯科 審美歯科 予防歯科 口腔外科 インプラント 訪問歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	祝日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○

土曜日と祝日は4:30まで受付ます  
【休診日】日曜日 祝日は休診の場合があります  
仙台市青葉区通町2-17-9  
☎0120-71-8341 ☎022-233-8077

**青葉おおしお総合クリニック**  
内科・外科・産婦人科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:00	○	▲	○	○	○	休	▲
午後 14:30~18:00	○	○	○	○	休	休	※

休診日：金曜日午後・土曜日・祝日 ※14時まで診療  
▲：婦人科のみ休診（火曜日午前・第2・第4日曜日）  
仙台市青葉区通町2-12-1  
**TEL.022-346-7905**

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

親切な健康相談

**三井薬局** 処方せん受付 致します

仙台市青葉区栗生5-18-8  
☎022-392-7993  
FAX 022-392-7999

社会福祉法人 青森社会福祉振興団

特別養護老人ホーム

**まるめろ**

仙台市太白区鉤取本町二丁目12-20  
☎022-797-0273

## II 重点目標

### 〈会員増強への取り組み〉

- 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のつながりを持つ
  - 4 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 行事の見直し
- ### 〈健康・友愛・奉仕〉
- 8 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
  - 9 「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
- ### 〈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

## III 事業計画

- 1 伊達なクラブ仙台に入るメリット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。高齢者が不安に思う事、生きがいづくりや健康づくりに関することに焦点をあて発信するなど
- 2 一人一人の状況に合わせて、知人・友人等に声かけを行うなど
- 3 地域団体や民生委員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 友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動など
- 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うとともに、地域の皆さんが参加できる企画と一緒に楽しむなど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、地域に対する感謝と地域の担い手としての老人クラブの活力を示す
- 6 区老連などにおける研修会を活用し、一緒に活動してくれる仲間を見つけ役員後継者の発掘を図るなど
- 7 会員の高齢化など状況の変化に合わせて、会員が楽しめるあまり負担にならない行事を行うなど
- 8 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
- 9 「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
- 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）

チラシ・ポスター・記念誌・句集

**印刷物のことなら  
ニチコミへ  
ご相談ください**

株式会社 ニチコミ  
品川区大井 1-24-5-7F ☎03-5718-3900

宗教法人  
室内納骨堂

**蓮臺寺**

仙台市太白区菟ヶ丘28番9号  
TEL 022-264-5133

食事のヒント

**高血圧予防**

ポイント塩は

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

**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。

こまめに水分補給を!

熱中症に  
ご用心!

# 会員増強クラブの紹介

「芙蓉会は楽しい！」を目指して

大堤芙蓉会

会長 佐々木勝司

このたび、仙老連總會において、会員純増表彰の栄誉に浴しました。この受賞は、日頃芙蓉会会員および役員の皆様から、芙蓉会の運営・活動に積極的にご協力をいただいている賜物と深く感謝申し上げます。次策です。

老人クラブの会員減が続く理由に



タオルを使い体を動かす

芙蓉会には、9つのサークルがあります。声かけ安否確認をしながらサークル活動や、各種行事への参加を呼びかけ、参加者から「楽しかった」「面白かった」の声が返ってくることを喜びとし、今後とも、地域に必要とされ高齢者が集う「芙蓉会」でありたいと願っています。

ついでには、各地域の特性や、単老にやりたないサークルがない、人間関係、役員の後継者不足等諸事情が存することは承知しています。しかし、高齢者が地域から孤立するのを防ぐため、高齢者同士が声を掛け合って安否確認をし、誘い合って行事に参加し、趣味を楽しみ「楽しかった」を実感することが、老人クラブが必要とされる理由であり、存在理由であると思います。



マージャンで脳を活性化

## 百寿会と各種地域内活動との連携強化

山の寺百寿会

会長 千葉 八一

山の寺百寿会は、泉区の東側に位置し、東北学院大学泉キャンパスに隣接した場所であります。人口は1000人ほどですが、高齢者数は400人強と全体の4割を占めております。

山の寺地域は、町内会、社会福祉協議会、老人会、その他の団体との連携協力体制が非常に盛んであります。



受賞式にて仙老連久道会長と

す。お互いに情報交換、催事参加などが適宜行われています。その結果、人の交流が頻繁にあり、人材の発掘に結び付いています。

百寿会会員の活動は、年3回の誕生会と、新年会、花見会。サークル活動としては、カラオケ、民謡、コーラス、麻雀などの定期開催にて、会員の交流が盛んであります。



特に、会員56人のうち、31人が女性であります。お茶飲み会を中心に「女子会」を定期的に開催しており女子の活動がより活発になりますことを期待しています。

# 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4

「杜の都の体操シリーズ」※は、一人でも、だれでも、特別な準備をせずに行える運動で、仙台市が普及をすすめています。今号では、杜の都の体操シリーズ“きほん体操”から自宅で出来るストレッチと、“健康ゆうぐ”から公園に設置されている健康ゆうぐの安全な使用方法と効果について、リーフレットから一部抜粋してご紹介します。

杜の都の体操シリーズを活用し生活の中に運動を取り入れていきましょう。  
テレビを見ながらストレッチや、散歩やウォーキングなど外出のついでに健康ゆうぐに触れてみませんか。

### ※ 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「きほん体操」、音楽に合わせてリズムカルに全身運動を行う「おトク体操」、公園に設置されている健康遊具の安全な使用方法と効果を紹介する「健康ゆうぐ」で構成されています。

### 【きほん体操】

杜の都の体操シリーズ 杜の都の きほん体操

ストレッチ

## わき伸ばし

ス

**効果・効果**

- 腰痛予防
- 呼吸が楽になる



ゆっくり  
20 数える

- ①椅子の中央に座ります
- ②足を大きく開き、ひざとつま先は同じ方に向けます
- ③右手を上げ、左手はひざの近くに置きます
- ④お尻をしっかりと座面につけたまま、左の方へ体を倒します
- ⑤ゆっくり20数えましょう

※反対側も同様に行います

仙台市



杜の都のきほん体操



### 【健康ゆうぐ】

杜の都の体操シリーズ～杜の都の健康ゆうぐ～

下半身のストレッチ

## 踏み板ストレッチ

ス

効果・効用

- 足首、ひざ、股関節の柔軟性向上

上の板にいくにつれて更に伸びが強くなります

ゆっくり  
20 数える

- ①握りを両手でつかみ、片足を踏み板にのせます
- ②後ろの足はかかとを地面に着けたまま、身体を握りに引き寄せます

腰や背中や股関節に痛みがあるときは控えましょう

おなかの筋力UP!

## 腹筋ベンチ

筋力トレーニング

効果・効用

- 腰痛予防
- おなかの筋力向上
- 姿勢づくり

ベンチから肩甲骨が少し離れる程度でOK

フーと息を吐きながら体をおこす

- ①つま先をパイプの下からひっかけ、ひざを曲げて仰向けになります
- ②両手でひざを触るよう「1・2・3・4」でゆっくりと体を起こします
- ③「5・6・7・8」でゆっくり戻します
- ④これで1回です。10回を目安に行いましょう

まずはできる回数から行いましょう!

腰に痛みがあるときは控えましょう

仙台市（令和5年度作成）



杜の都の健康ゆうぐ



杜の都の体操シリーズのリーフレット、DVD、CDを無料提供しております。  
お気軽にお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉

(公財)仙台市健康福祉事業団 いきいき健康係

☎022-215-3194

令和6年度 各区老連事業計画

青葉区

多彩な教室で健康増進

青葉区老連 副会長

山崎 光男

本年度の事業計画を会員の皆様にお示しいたしますので、会員の方々には、積極的に参加されますようお願いいたします。

い運動を取り入れて、事業活動に積極的に参加できる体制を整えたいと考えております。ハンドベル教室、太極拳教室、絵つげ教室、そば打ち教室、ペタンク教室、ミニ七夕作り教室等を開催する予定でありますので、ぜひ参加いただきたいと考えております。

(事業計画の一覧表の掲載)

- ・ 7月4日～5日 青葉区老人クラブ連合会 壮年部、女性部の移動研修会の開催
- ・ 7月23日 健康麻雀大会の開催 (東一番町 雀荘藤ホール)

- ・ 8月18日 室内用ペタンク競技講習会の開催 (柏木市民センター・予定)
- ・ 10月8日 青葉はつらつ明老祭の開催 (市民会館小ホール)
- ・ 10月15日 室内用ペタンク競技大会の開催 (柏木市民センター・予定)
- ・ 11月初旬 児童館對抗室内用ペタンク競技の開催 (貝ヶ森市民センター体育館)
- ・ 11月3日 青葉区民祭りへ参加予定 (勾当台公園市民広場)
- ・ 11月28日 健康麻雀大会の開催 (東一番町 雀荘藤ホール)

宮城野区

原点回帰！笑顔で楽しく

宮城野区老連 会長

野田 幸代

令和6年度の総会は各単老会長のご出席をいただき、新たな気持ちでスタートを切りました。9クラブ4地区老の我が区老連は小さいからこそ心ひとつに和気あいあい、体力に見合った事業を進めてまいります。

1. 重点目標

- ① 会員の加入促進と各組織の見直し
- ② 若手・女性会員の活躍の場を拡大・支援
- ③ 地域社会福祉活動促進事業の推進
- ④ 高齢者相互支援啓発事業の推進
- ⑤ 交通安全、防犯防災啓発活動運動の推進

2. 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、シルバークフェスティバル、「全国一斉社会奉仕の日」等の実施、参加
- ④ 若手部員・女性部員：行事への参画、協力
- ⑤ 広報活動：会報「みやぎの」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)

浄土宗

昌繁寺

仙台市青葉区新坂町13-1

TEL 022-234-2407

浄土宗



充国寺

曹洞宗

金剛寶山 輪王寺

仙台市青葉区北山1丁目14-1

TEL 022-234-5327

浄土宗 大法寺

仙台市青葉区三条町7-27

TEL 022-234-3755

曹洞宗

龍雲院

仙台市青葉区子平町19-5

TEL 022-234-2647

曹洞宗

南谷山 福聚院

仙台市太白区門前町 8-22

TEL 022-248-1961

若林区

若林区老連総会

若林区老連 会長

岸野美智子

令和6年度は各地区老連との連携をとり、助け合いながら、少しでも前進できる楽しい活動にしていきたいと思っております。

基本方針

- ① 友愛・奉仕活動による社会貢献の推進
- ② 楽しい日々を送るためにフレイル予防の推進

- ③ 若手リーダーの育成

- ① 健康増進のため、仙老連及び区老連主催の大会やセミナーに進んで参加してまいります
- ② 若手リーダーの養成と共に女性リーダーの登用育成を早期に達成したいと思えます
- ③ 関係諸団体との連携を強化し、各団体の行事にも進んで参加協力してまいります
- ④ 会員増強のため楽しい内容を広く知ってもらうための広報活動をしてまいります



若林区老連総会

太白区

未実施プログラムの実現へ

太白区老連 副会長

佐々木 茂

今年度の事業計画は、会員の皆様が全員楽しく参加できるような内容で進めてまいります。例年実施する内容を中心に、前年度できなかった活動および新しい活動も実施したいと思っております。

1. 健康増進

- ① グラウンド・ゴルフ大会、ペ

- ① タンク大会を開催します。
- ② ウォーキングも参加者を募り実施します。
- ③ 前回、好評だったスポーツ大会を仙台市体育館で実施します。

2. 地域諸団体との交流

- ① 地域包括支援センターの協力でフレイル予防教育等の行事を一般の方も誘い開催していきます。
- ② 交通安全および防犯防災に関する講習会を実施します。
- ③ 太白区豊齢祭りの出演および作品展の展示を行い、地域の

活性化を行い、各世代との交流をはかります。

- ④ 町内会と連携をとり会員増を推進したいと思っております。

3. その他

- ① 健康麻雀の講習および大会の実施を予定しております。
- ② 広報活動誌「友愛」を利用して、会員とのコミュニケーションをはかりたいと考えております。
- ③ eスポーツを単老で実施しましたが、好評で区老連でも実施したいと思えます。

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)

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

曹洞宗 玄光庵

仙台市青葉区通町一丁目3番16号  
TEL 022-234-2022

「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

仲間を増やし、  
楽しく、和やかに！

泉区老連

総務部長

熊谷 長一

令和5年度にはコロナ感染対

策が緩和されたことにもない、従来からのイベント、機関誌の刊行や七夕への参加、ゲートボール大会、ペタンク大会、スポーツ大会、グラウンド・ゴルフ大会、ウォーキング大会といった各種の運動、芸能祭りや麻雀大会といった種々のイベントを開催することにより、会員間の交流と融和に努めてきたところですが、数年間の活動自粛

の影響が大きく、旧に復するにはさらなる努力が必要と感じています。このため、本年も会員の親睦を図るとともに、コミュニケーションの輪の拡大に努めてまいります。

## 令和6年度の基本方針

仙老連の基本方針を基本とすることは、前年と同じですが、個々の老人クラブは、地域的にも歴史的にも会員の年齢構成や地域との連携においても異なる点が多く、画一的な会員増強の取り組みは難しい面があります。結果などを参考に、今年も一層の会員増強に努めてまいります。

人口の高齢化が進展する中で、当の高齢者自身が当事者として率先して老人クラブの組織を拡大し、仲間を増やし、高齢者の健康づくり、生活支援や友愛活動を重点的に推進することこそが高齢者問題解決の一助となり得、また、魅力ある老人クラブ育成に資するものと考え、努めてまいります。

## 重点目標

- ① 魅力ある老人クラブづくり
- ② 人材の育成と会員増強
- ③ 女性リーダーの育成
- ④ 町内会、社会福祉協議会との連携と推進など

## 東西南北

## 青葉区

## 老人クラブの絆

中山吉成老人クラブ

会長 村上 重作

“絆”が話題になったのは東日本大震災の後でした。語源の確かから“人と人との結び”の大切さが強調されましたが、人と土地の結びつきが改めて課題に

もなりました。あの時自分の故郷の石巻の門脇地区は北上川の河口付近でもあり、自分の家も含め多くの家屋が流され、母校の門脇小学校も震災遺構として残されるくらい被害を受け、地域の住民も著しく減少、小中学校は廃校となりました。仙台市地域でも全国から寄せられた義援金で海岸地区の老人クラブを厚く支援し、クラブの存続に努

めました。今回の能登地震でも同じようなことが起きていることは容易に推察されます。コロナ感染拡大にともなう活動の自粛に加え、人口減少が大きな話題になっている今、老人クラブの有り様の基本コンセプトの再構築が求められています。多くの会員同士が自問し、議論を深めていく立ち位置にあるように思えます。

健康  
コラム

とってもべんり  
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場合、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ことより適切な処方に役立ちますよ。



宮城野区

ひな祭りのひなまつりに  
昭和歌謡を

鶴陽会

会長 東海林勝敏

2月16日鶴ヶ谷コミセンにて、ひな祭りを開き会員22名が集いました。

元高校の校長先生をお迎えしてアコディオン演奏をしていただき、昭和歌謡を約1時間生演奏に合わせてみんなで一緒に歌いました。アコディオンの

若林区

特別展「世界遺産大シルクロード展」を観て

遠見塚福寿会

副会長 山本 明宏

天候に恵まれ5月14日、遠見塚福寿会の有志と共に東北歴史博物館で開催されている特別展「世界遺産大シルクロード展」を見に出かけました。

東洋と西洋を結ぶシルクロード、紀元前から7〜8世紀の多様な民族が触れ合った通商や交流の道でもあり文化融合の道で

生演奏を聞くことはめったにありませんでしたので、大変楽しい時間を過ごすことができ、元気をいただきました。歌った曲名は、みかんの花咲く丘、里の秋、かえり船、二人は若い、青い山脈、ふたり酒などでした。皆さんも企画してみてはいかがでしょうか。

カラオケ愛好会

『シクラメン』について

約8年前から毎月1回、近くにあるカラオケ店で昼カラオケを開催しています。愛好会の名

もあります。

展示品も多岐にわたり唐時代の6世紀から8世紀の名品が多く見られました。装飾品の鏡、髪かざり、指輪、杯、生活用品の壺、皿、鉢、水差し、また手紙、副葬品等々どれをとっても我々にとってなじみの品々であります。

古代の人々も現代の我々も使用する品々のほとんどが同じ考えのもとで作られた愛情のこもった品々で喜怒哀楽の本質は、ほとんど変わらないと実感しました。



古代展示品を觀賞

人生における不安をなくす方法としての信仰や、法華経の写本やマニ教ソグド語の手紙などもあり興味をそられました。少し疲れて出口に出れば実物大の大きなラクダが2頭出品されていました。私もこの大きなラクダの背に乗ってシルクロードの旅に出てみたいとの夢をかきたたせるに十分な環境でありました。

前は『シクラメン』と言います。メンバーはいつも10人ぐらいますが、3時間歌い放題、鶴陽会の貸し切りで歌っております。マイクが回ってくると自慢のノドを披露して拍手を貰って楽しく歌っています。中には曲に合わせてダンスを踊る方々もいて会場を盛り上げております。カラオケは健康増進に役立つと言われております。いつまでも続けて行きたいと思えます。『継続は力なり』を信じて。

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

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

ご希望の納品先にお送りさせていただきます

私たち編集のPD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

太白区 「伸ばそう健康寿命！」を  
目標に楽しく活動

長町駅前高砂会

会長 丸山 健治

「伸ばそう健康寿命！」を目標に41名で活動しております。会員は男性13名(32%)、女性28名(68%)、平均年齢81歳です。

主な活動は、年4回のウォーキング、年4回の例会(お楽しみ会)、年3回の清掃活動、継承活動としての「太白音頭」の

踊り、隔週の健康マーじゃん教室。忘・新年会等があります。人生100年時代を迎え、いつまでも健康で自立した生活を送るために、ウォーキングはもとより、全身運動として太白音頭の踊りの稽古は月2回程行っています。

また例会では、楽しいレクダンスや脳トレにゲーム等を行っており、フレイル予防に効果を発揮しております。健康マーじゃん教室は認知症予防のために、今年から始めました。こうしたさまざまな活動を通して、



平均年齢 81 歳で活動中

加齢による心身の活力の低下を防ぎ、筋力強化や認知機能の維持、社会とのつながりを大切にしていきたいと思っております。

泉区 悩みがふくらむ

将監中央将寿会

会長 阿部 修造

残念ながら年々進む会員の高齢化は避けられず、新しい「仲間づくり運動」を試みたものの残念ながら会員数増員は数名にいたっております。

「仙台市老人クラブ連合会」への加入が実現して、活動の場が大幅に広がって、より楽しい行事



北地区老連主催ベタンク競技会

への参加が可能となりました。このことを梃子にして更に活発な私

たち「将監中央将寿会」に復活すべく目論んでいます。

このためにも地区老連が主催のベタンク大会への参加や、各種行事への交流や私たちが管理運営する集会所に隣接する花壇での作業にそれぞれ活発に集まって美化運動を展開せねばと思っています。

毎月第3水曜日は当月誕生された会員に「お祝いのケーキ」を贈り、対象となるご当人に返礼のコメントと近況報告を求めて、和気あいあいと楽しんでいます。

お気に入りの写真を  
ポスターに!



家に飾ったり  
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど?

A1サイズ1枚からOK!

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか?  
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。

A1通常サイズ  
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿  
A1サイズ1部 4,800円税別

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎03-5718-3900

# 文芸欄

## 俳句

泉区 南中山かたくり会 小林 保博

初春や田んぼの畔にフキノトウ  
モロッコの砂漠に落ちる流れ星

泉区 南中山かたくり会 遠藤 高久

寄鍋や熱燗の友進む箸

秋めくや猛暑の記憶残しつつ

泉区 南中山かたくり会 渡邊 孝男

裾上げた晴れ着が重し入学児  
主なき家に山茶花咲いており

泉区 南中山かたくり会 郷湖 仲夫

種まきの手動き合わす蝶の舞  
蚊帳の中眠る子供と蛍たち

泉区 南中山かたくり会 原田 昭穂

逝き人の語りか夜に鳴る風鈴  
乗る人も無きバス停の秋桜  
紅花で購ひし雛のはるけき目

## 川柳

若林区 遠見塚福寿会 青木 久美子

むすめ婿麻雀指南乞う姑  
心地好い酒酌み交わしこころ酔い  
吐く息にウイルスいるかと警戒し

泉区 南中山かたくり会 神 太郎

温暖化季節外れの掛布団

卒寿迎え微かに白寿見え隠れ

泉区 松陵寿会 佐藤 範昭

金づくり裏と表はだれの為

パーティー券五万十万五十歩百歩

他の意見聞きたくない時マイク切り

## 狂歌 (皮肉、風刺、こっけいを目的とした短歌)

若林区 館いきいきクラブ 別府 靖雄

今の世は 夢かうつつか 幻か 菫寿を迎えて ぼやける頭  
母親が婆と話す 傍らで 大声出して 邪魔をする孫

若いころ 夫の後ろを 歩く妻 古希を過ぎては 前歩く君

## 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
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※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。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

仙台市健康福祉局を訪問



令和6年4月に着任された仙台市健康福祉局の郷湖伸也局長を、久道悦子会長、平形博司副会長が訪問し、老人クラブの必要性や重要性について、意見交換を行い、老人クラブの活性化に向けて今後のご協力をお願いしてまいりました。

文芸欄

詩 (ポエム)

ねこのボク

エピソードX

若林区遠見塚福寿会

青木 久美子



ボクはシャム猫のクオーター  
温かい陽ざしが大きなガラスの窓越しに降り注いでいる  
藤籠の中でシッポをくるんと丸め 気持ちよく夢の世界のボク  
いきなりバーンと大きな影がボクをおおい 顔や背中やおなかに  
スリスリしているものがある  
だれなの? だれなの?  
ボクをおぎゅうつと抱きしめて離さない  
ギョウツとギョウツと抱かれていた  
くるびよよ

でも ボクはわかっちゃったよ  
これは けんじが甘えているんだなあってこと  
ボクはもがきながら ようやくすり抜けた片手で  
けんじのほっぺをパチンと ねこパンチ  
でも爪は絶対に出さないよ  
パンチをうけたけんじがハッとひるんだすきに籠から飛び出たボク  
けんじはニコニコしてキヤキヤ言いながらボクを追いかけてくる  
逃げるボクの前に立ちはだかつて両手を広げて待っている  
ボクは その手の脇をスリリとすり抜ける  
けんじとボクは ぐるぐる ぐるぐる  
家の中を追いかけたり逃げたりけんじは汗びっしょり  
「鬼ごっこは ボクの勝ちでしょ♡」  
最後には速度をゆるめて ボクはけんじの胸にポーンと飛びこむ  
けんじはボクをぎゅつと抱きしめる  
汗をかいているけんじは可愛い匂いがする  
ボクはけんじにスリスリ  
きもちいい フフフ

編集後記

曾根新事務局長を迎え、事務所も台原老人福祉センターに移転し新たな環境でのスタートを切りました。なにかと落ちつかない中、皆さまに寄稿いただき、機関誌128号をおかげをもちまして発行することができました。今後も老人クラブのさまざまな活動を紹介していきたいと思っておりますので、よろしくお願います。事務局一同!!

(事務局一同)



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)

**油断敵大**

自転車の無灯火運転  
カサさし運転はやめましょう

ルールを守って  
安全運転

ひとりでは **通院が大変な方**  
お困りではありませんか?

**たつき在宅クリニック**  
24時間 365日対応します

2024年5月富沢南に訪問診療を中心とした  
クリニックが誕生しました

仙台市太白区富沢南 1-16-5  
TEL: 022-354-8786

住まいとあなたの架け橋に

**すみふの仲介 ステップ**

長町南営業センター  
仙台市太白区長町南 1-1-27 副都心会館1階  
☎ **0120-323-352**

**不動産の売却・購入は  
是非当店にお任せください!**

**株式会社 ニチコミ**  
nichicomi

ニチコミでは元気に活動する  
全国の老人クラブの活動を  
写真入りで紹介しています

**ニチコミ** **検索** <http://www.nichicomi.com/>

全国の元気な  
老人クラブを  
紹介中

**いきいきシニア**  
活動紹介をみる  
こちらから