仙老連機関誌

伊達なクラブ仙台

vol.127
令和6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

西多賀地区「天沼公園」 太白区老連 悠々クラブ青葉会 会長 小野寺 晃

目次

○魅力ある老人クラブ活動の構築を
仙老連会長 久道 悦子……2
○活力ある地域社会を目指して
仙台市長 郡 和子……2
○老人福祉法制定60周年記念
第52回全国老人クラブ大会……3
○単老実態調査……5
○若手会員の意識調査の集計結果……6
○第41回ゲートボール大会及び
第15回ペタンク大会……8
○第13回グラウンド・ゴルフ大会……9
○東西南北
青葉区・宮城野区……10
若林区・太白区……11
泉区……12
○活動紹介
eスポーツ体験会……12
健康歌謡教室……13
仙台市高齢者生きがい健康祭
○社会奉仕の日 活動報告……14
○文芸欄
若手部企画川柳募集結果について……15
○市政功労者表彰
エイジレス章受章・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

魅力ある老人クラブ活動の構築を

仙台市老人クラブ連合会　会長　久道　悦子

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様には健やかに新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

さて、昨年は老人福祉法制定60周年を迎えました。人生100年時代という超高齢社会において、老人クラブの果たす役割は今後ますます重要になってまいります。高齢者が住み慣れた地域で健康長寿を目指す「健康活動」の推進、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実、あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進、高齢者の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立等、全国老人クラブ連合会が掲げた重要事項の実践を展開していくことが求められております。

令和5年5月8日から新型コロナウイルス感染症は5類感染症に移行したことから、老人クラブの活動もようやく活発になってきました。本年は、健康寿命の延伸を図るため、皆様に協力いただきながら取り組みを進めてまいります。これまでの活動を精査し正副会長会、理事会において新しい活動の取り組み等、活発に意見交換をし、魅力ある老人クラブ活動の構築を展開してまいる所存です。

昨年より人気のeスポーツの普及、各区でのスポーツ大会の開催、室内でのペタンク競技その他等、高齢者がいつまでも住み慣れた地域でできる活動に参加することによって、さまざまな効果が生まれることを理解し、共有することが求められるのではないでしょうか。

仙老連会員の皆様には生涯現役、何よりも健康第一に、身近な仲間と支え合い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。

会員の皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げますとともに、引き続き仙老連への変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

市長あいさつ

活力ある地域社会を目指して

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、私たちの生活に、大きな影響を及ぼしていた新型コロナウイルス感染症が、5類感染症に移行し、徐々にではありますが、制限のない活動的な日常を送ることができる年になりました。仙台を代表するイベントでもある、「仙台青葉まつり」や「仙台七夕まつり」が通常開催され、県内外からたくさんの人に訪れていただいたことで、まちにも賑わいが戻って来たと感じております。

会員の皆様におかれましても、クラブ活動が通常に近い状態で行えるようになり、仲間たちとの交流も再開出来たことで、感慨もひとしおのことと存じます。こうした日々のクラブ活動や大会を通じて、人とのつながりの大切さを感じながら、元気いっぱいに活躍をしていただきたいと思います。

本市では、急速な少子高齢化の進展やひとり暮らし高齢者の増加など、様々な社会環境の変化を踏まえ、現在、令和6年度から3カ年を計画期間とする「仙台市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の策定を進めております。誰もが安心して暮らし続けられる社会の実現に向けて、各種施策を展開していくにあたり、地域に根ざした活動を担っている老人クラブの皆様に果たしていただく役割は、重要性を増してくるものと考えております。貴連合会、会員の皆様には、今後とも活力ある仙台のまちづくりにお力添え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。

老人福祉法制定60周年記念 第52回全国老人クラブ大会

令和5年11月8日（水）、9日（木）、秋田県秋田市において老人福祉法制定60周年記念第52回全国老人クラブ大会が、全国から約1400人が出席のもと開催されました。

1日目の式典では、全国老人クラブ連合会（全老連）村木厚子会長から「地域社会全体に老人クラブの存在意義と活動について情報発信し、ともに活動する仲間を増やしてもらいたい」とあいさつがあり、老人クラブ育成功労者、優良老人クラブ、連合会等に対して、全老連会長から会長表彰が行われました。

本会においても長年の老人クラブ活動が評価され、山崎光男仙老連監事と佐々木忠雄仙老連副会長のお二人が全老連会長表彰育成功労表彰を、宮城野区老連高砂地区福室福寿会（内海運雄会長）が全老連会長表彰優良老人クラブ表彰を、青葉区老連中山川平地区老連（郷古みち子会長）が全老連会長表彰優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰を受賞されました。心よりお祝い申し上げます。

全国から会員1400人が参集

全国老人クラブ連合会会長表彰 育成功労表彰

仙台市老人クラブ連合会
監事　山崎　光男

今回、秋田県での全国老人クラブ大会において、全国表彰を受けたことは、老人クラブでの活動に対して評価されたこと、この上ない喜びであります。日常の老人クラブ活動を地道に行ったことが表彰の対象になったものと感激しております。

我々老人クラブの一員として、会員の皆さんに老人クラブ活動に参加していただき、参加時の喜びと楽しさが心に残る活動をしていただいたことや積極的に仲間に入っていただいたことに、大いに喜びを感じております。

現在の老人クラブにおいては、会員の自然減少が進み、会員の増強が思うように進んでいないのが現状であります。このような環境の中で、今後の老人クラブを正常に運営していくことに力を入れる必要が出てまいります。

また、老人クラブの運営に関しては、役員一同アイディアと知恵を絞って老人クラブの活性化に大いに貢献したいと考えております。これは、老人クラブの会員の皆さん一人一人の協力があって成り立つものです。

今後とも会員一人一人に寄り添って、ともに活動の場を広げ、積極的な活動の場を展開する所存であります。

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）

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

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

健康寿命の延伸を♪
口コモ体操
佐々木整形外科麻酔科クリニック
仙台市青葉区北山一丁目4-8
TEL:272-1675

お困り事に、親身になって
お応えします
長澤弘法律事務所
仙台市青葉区片平1丁目5番20号
ハルシュタットビル2階
☎022-215-5211

医療法人 柴崎内科小児科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30～12:30	○	○	○	○	○	○	休
午後3:00～ 6:00	○	○	休	○※	○	○※	休

休診日：日曜・祝日・水曜午後
※木曜午後5:00～7:00・土曜午後1:00～3:30
仙台市青葉区八幡4丁目2番11号
TEL.022-271-7575

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)

全国老人クラブ連合会会長表彰 育成功労表彰

仙台市老人クラブ連合会
副会長　佐々木忠雄

大会では、秋田県の老人クラブの発表があり、演ずる人たちの表情が手に取るように見え、大変感動しました。このような感動を感じたのは、自分が老人クラブにいたからだろうと思います。私は、若手委員会の立ち上げに参加しました。その後、理事会に若手の意見を反映できるよう若手部長が参加できるようになりました。また、その年に老人クラブの愛称「伊達なクラブ仙台」を選定し、老人クラブの会員に受け入れられたところです。

このような賞を受賞できたのは、先輩や周りの人のおかげであります。皆様に感謝し、さらに連携を強めていこうと思っております。

全国老人クラブ連合会会長表彰 優良老人クラブ表彰

宮城野区福室福寿会
会長　内海　運雄

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマで開催された第52回全国老人クラブ大会で、私たちの福室福寿会が、全国老人クラブ大会会長表彰の栄に浴しましたことは、会員一同、何よりの喜びであります。

会員としてこれまで盆栽、舞踊、民謡、将棋、カラオケ、グラウンド・ゴルフ、写真部等を創部して会員と一緒に和を図りながら活動してきた事が評価をいただいたのかなと感謝申し上げます。これからも会員一人ひとりが、会活動に参加し、明るく楽しい思い出づくりにしていければと思っています。

今回の受賞に際してご尽力をいただきました久道会長はじめ関係各位、事務局に御礼申し上げます。

全国老人クラブ連合会会長表彰 優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

青葉区中山川平地区老人クラブ連合会
会長　郷古みち子

秋も深まる11月、秋田県秋田市で開催された第52回全国老人クラブ大会にて表彰をいただき本当にありがとうございました。地区老連（新米）会長の私にとってとても刺激になった大会でした。健康づくりや友愛活動等の活発な地区老連だと自負していたものの、大会で他のクラブの活動発表から、その地域なりのより活発な取り組み等に大いに鼓舞されました。

秋田観光の時間はありませんでしたが、開催地活動発表での民謡や踊り、寸劇、農村仕事着ファッションショー等で秋田を十分感じることができ、秋田県老連の皆様の郷土愛やパワーに圧倒されました。大会で得た前向きな気持ちを自分の地区老連に持ち帰り、クラブ活動を引き続き楽しんでいきたいと思っております。

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）

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
仙台市太白区鈎取本町二丁目12-20
☎022-797-0273

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

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　☎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・仙台泉
仙台市泉区泉中央南16番地　☎022-776-5660

はるの風　株式会社 飛天　みどりの園
ケアプランセンター はるの風
仙台市青葉区中山5-11-3-A　TEL 022-346-0192
ケアステーション はるの風
仙台市青葉区中山5-11-3-A　TEL 022-346-0189
デイサービス はるの風　通える・泊まれる
仙台市青葉区中山7丁目15-10　TEL 022-346-7975
デイサービス はるの風吉成
仙台市青葉区吉成3丁目10-16　TEL 022-341-8336
デイサービス はるの風中山吉成
仙台市青葉区中山吉成3-9-28　TEL 022-341-8410
デイサービス みどりの園
仙台市青葉区八幡6丁目7-18　TEL 022-725-4381

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 まほろば
特別養護老人ホーム
まほろばの里 向山
いつでも 誰でも 集える 暮らせる 小さな街を目指して…
介護保険事業所番号　0475403747
仙台市太白区向山 3-11-30
TEL 022-796-7655

単老実態調査

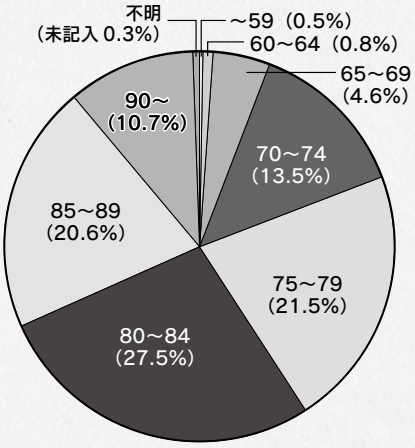
課題が数字で明らかに

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、単老実態調査を実施しております。令和５年４月１日現在の単老の主な状況は以下のとおりです。

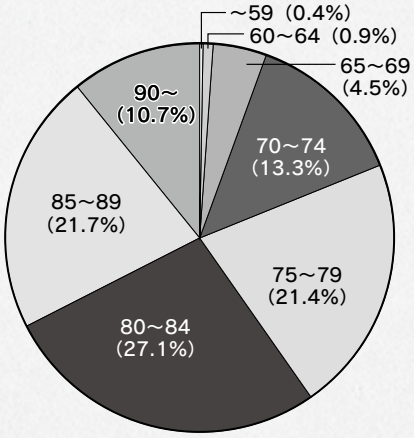
①単老数・会員数

	青葉区	宮城野区	若林区	太白区	泉区	計
単老数	36	10	26	49	31	152
会員数	1,219	458	860	1,674	1,623	5,834

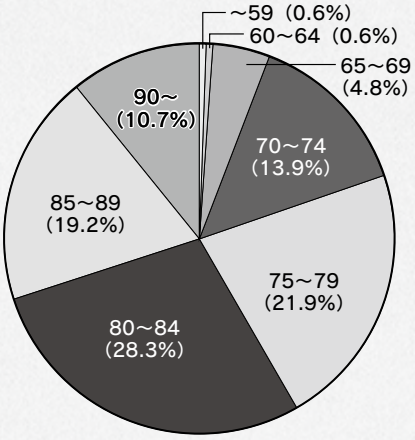
②会員年齢構成（全体）



会員年齢構成（女性）



会員年齢構成（男性）



③会長在任年数

会長在任年数	青葉区	宮城野区	若林区	太白区	泉区	総計	
30～34年	1	0	0	0	0	1	0.7%
25～29年	0	0	0	0	0	0	0.0%
20～24年	0	0	0	0	0	0	0.0%
15～19年	3	1	1	4	2	11	7.2%
10～14年	6	1	3	3	2	15	9.9%
5～9年	8	5	9	15	11	48	31.6%
5年未満	18	3	13	27	16	77	50.6%
合計	36	10	26	49	31	152	100.0%

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）

公益社団法人　宮城県宅地建物取引業協会会員
宮城県知事（12）第 2370 号
株式会社 八幡不動産
仙台市青葉区八幡３丁目 18-11
TEL:022-263-3023

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

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/

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

サッシと金物のトータルプロデュース
WIN TECHNO 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

総合防虫管理　ネズミ・ゴキブリ
その他衛生害虫防除
SANWA 三和商事株式会社
仙台市太白区富沢3-5-11
TEL022-244-9891　FAX022-244-9895
URL http://www.sanwashoji.co.jp

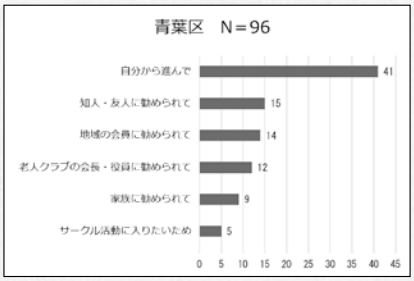
若手会員の意識調査の集計結果

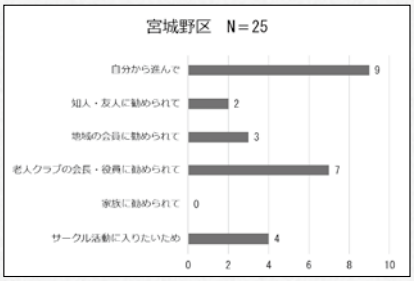
仙老連の次代を担う 75 歳未満の会員が、どのようなことに興味・関心を持ち、どういった活動をしていきたいのか状況を把握し、今後の仙老連の活動に役立てるため意識調査を行いました。調査の集計結果をお知らせします。

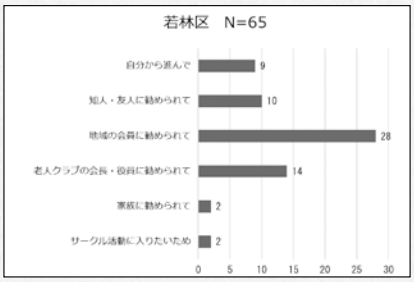
調査の対象となった会員は 1,300 人です。447 人から回答をいただきました。（区名、単老名を記入していない人が 11 人いました。）回答率は 34.3％です。

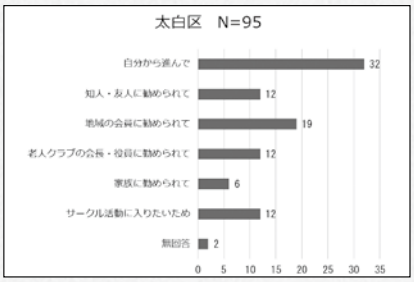
設問ごとの回答状況は以下のとおりです。※ N は回答合計数です。

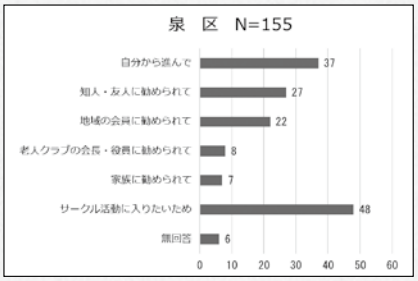
①伊達なクラブ仙台（老人クラブ）に入会した理由











青葉区では「自分から進んで」が一番多くなっています。入会理由としては、地域の人と仲良く暮らしたい、老後を楽しくしたい、社会とのつながりを持ちたいといった理由を挙げた方が多くなっています。

宮城野区では「自分から進んで」が一番多くなっています。入会理由としては、地域社会とのつながり、友人を作りたい、人付き合いを理由に挙げた方が多くなっています。

若林区では「地域の会員に進められて」が一番多くなっています。入会理由としては、人付き合いとか、地域の人と仲良く暮らしたい、活動したいといった理由を挙げた方が多くなっています。

太白区では「自分から進んで」が一番多くなっています。入会理由としては、地域とのつながり、仲良くしたいを理由に挙げた方が多くなっています。

泉区では「サークル活動に入りたいため」が一番多くなっています。入会理由としては、友達が欲しかった、近所の人との付き合いがほとんどなかったのでといった理由を挙げた方が多くなっています。

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）

中山歯科
診療時間／AM9:30～12:00(水曜)PM休診
PM2:00～6:00(土曜)9:00～12:00
休 診 日／日曜日･祝日
仙台市青葉区中山6丁目6-45
TEL:022-279-1024

飛田歯科医院
診療時間
午前 9:00～12:00(受付時間10:15まで)
午後14:00～17:30(午後は予約制)
休診日/水曜･日曜･祝日　土曜は午前中のみ
仙台市青葉区北山三丁目1-15
TEL:022-273-0103

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

尾子（おご）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

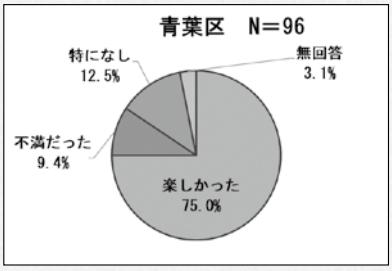
食事のヒント
高血圧予防
ポイントは減塩
1、だしを効かせる
2、香りを利用する
3、酸味を利用する
4、油を利用する
5、食材本来の持ち味を生かす

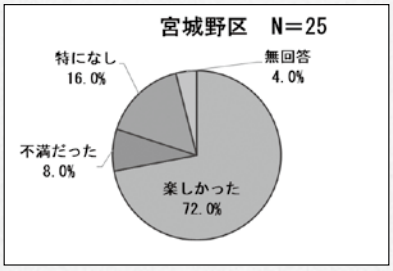
桜ヶ丘あおぞら内科
内科・循環器科・リウマチ科

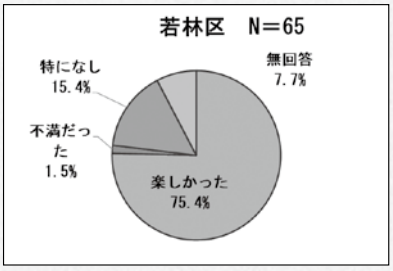
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休
13:30～18:00	○	○	休	○	○	休	休

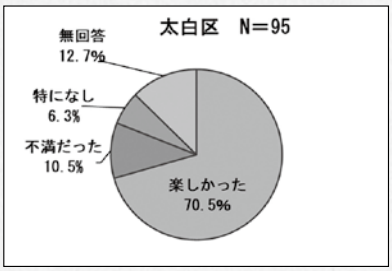
▶休診日　日曜･祝日･水曜／土曜午後
仙台市青葉区桜ケ丘2丁目13-3
TEL.022-279-0255

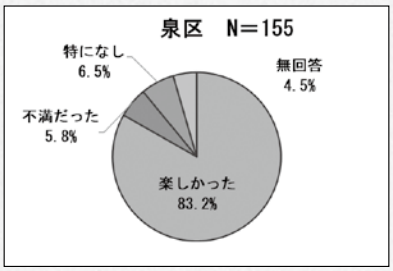
②入会してどうでしたか。











青葉区では、楽しかったと回答した理由として、サロン会、旅行会、誕生会などに参加するのはもちろん、何よりも話ができる、コミュニケーションがとれることが一番楽しいと回答した方が多くなっています。

宮城野区では、楽しかったと回答した理由として、行事への参加、話ができる、体を動かせる、和気あいあいと楽しい時間を過ごせると回答した方が多くなっています。

若林区では、楽しかったと回答した理由として、先輩や後輩の話が聞けて勉強になると回答した方が多くなっています。

太白区では、楽しかったと回答した理由として、人と会える楽しさ、地域のことが分かる先輩や後輩の話が参考になる、毎日が充実し、心身共に健康になったと回答した方が多くなっています。

泉区では、皆さんとの会話がとても楽しい、地域の情報も知ることができる、会が一丸となって挑める行事があるので楽しみであると回答した方が多くなっています。

設問は、③現在、趣味や活動を何か行っていることがあればお聞かせください。④伊達なクラブ仙台（老人クラブ）の活動に対する意見をお聞かせください。また、これからやりたいと思っていることがあれば、お聞かせください。もありましたが、紙面の都合上、これらは仙老連情報紙でお知らせいたします。

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）

笠原内科循環器科クリニック
■受付時間
月･火･木･金 午前9:00～12:30/午後 2:30～6:00
水･土　午前9:00～12:30 ※午後休診
■休診日　日曜･祝日
仙台市青葉区木町17-3
TEL.022-301-5111

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

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

油断大敵
ルールを守って安全運転
× 歩行者妨害　× 二人乗り
× 傘さし運転　× 飛び出し
× 一時不停止　× 無灯火
× 走行中の携帯電話使用
自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

第41回仙老連ゲートボール大会及び第15回仙老連ペタンク大会

令和５年９月８日、シェルコムせんだいにて第41回仙老連ゲートボール大会及び第15回仙老連ペタンク大会が開催されました。和気あいあいとした中でも試合に集中する選手たちの真剣さが伝わってきました。

◆参加人数及び参加チーム数

ゲートボール　65名　10チーム（若3、太1、泉6）
ペタンク　73名　20チーム（青10、若4、太2、泉4）

結　果

ゲートボール		区・地区	チーム名
1位	優　勝	若林区南材	南材チーム
2位	準優勝	泉区南光台	南光台第二天寿会 南光クラブ
3位	優秀賞	泉区西一	南中山かたくり会

結　果

ペタンク		区・地区	チーム名
1位	優　勝	青葉区八幡	八幡イーグルス
2位	準優勝	青葉区宮城東部	明朗会B
3位	優秀賞	泉区北	将寿会
4位	優良賞	太白区東中田	若人チーム

◆最高齢者（敬称略）

ゲートボール　男性：石川　昇　89歳（泉区西部）　女性：石川　陽子　87歳（泉区西部）
ペタンク　男性：武田　鋭男　88歳（若林区沖野）　女性：加藤　せつ　88歳（泉区南光台）

ゲートボール入賞の方々

ペタンク入賞の方々

最高齢者・選手宣誓の方々

第 13 回　仙老連グラウンド・ゴルフ大会

令和 5 年 10 月 25 日、シェルコムせんだいにて第 13 回仙老連グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。日頃の練習の成果が発揮され、ホールインワンをして喜んだ人など楽しくにぎやかな大会でした。

◆参加人数

156 名（青 35、宮 15、若 24、太 49、泉 33）

結　果

（敬称略）

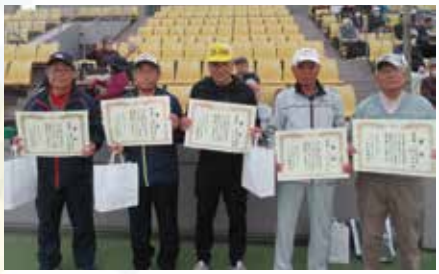
		男性の部		打数	女性の部		打数
1 位	優　勝	若林区沖野	武田　鋭男	32	太白区長町	佐藤　洋子	35
2 位	準優勝	青葉区宮城東部	小松　幸雄	35	宮城野区鶴ヶ谷	山形　弘子	35
3 位	優秀賞	太白区郡山	瀧口　光男	38（2）	太白区長町	菊地　奈子	37
4 位	優良賞	若林区沖野	宮原　徹司	38（1）	太白区東中田	野上とき子	39
5 位	敢闘賞	青葉区中山川平	芳賀　章敏	39	青葉区中山川平	三浦ひろ子	40

※（　）内は最小打数の数　※女性の部はニアピンゲームで優勝が決まりました。

◆最高齢者（敬称略）

男性：鈴木　大三　91 歳（青葉区桜ヶ丘）　　女性：山崎　英子　93 歳（太白区西多賀）

ホールインワン賞　44 名


男性の部　入賞の方々

女性の部　入賞の方々

選手宣誓

最高齢者の方々

東西南北

青葉区
「演芸大会」始まり始まり

通町地区老連
会計　今野　廣子

♫さんさ時雨　萱野の雨か……ハ～メデタイメデタイ

通町地区老連恒例、第45回「演芸大会」の幕開けです。新型コロナウイルスにも、会員減少、高齢化にも負けず、休むことなく続けてきたお楽しみ会です。

演歌、シャンソン、舞踊、オカリナなどなど演目数20を今年もキープできました。会場と一緒に歌う歌は朝ドラにちなんで東京ブギウギ、銀座カンカン娘、東京ラプソディーを選んだけれどアップテンポで3曲目には息切れ寸前。大笑いしながら歌いました。来年はスローテンポな曲にしようと思います。

丹野とみ子会長指導のリハビリ体操で体をほぐし、「北国の春」を全員で合唱し終了しました。

45年前、先輩方が始めた「演芸大会」を今年も無事開催し、歴史をつないでいけたことに一安心できました。

丹野とみ子会長の艶やかな舞

宮城野区
心も話も弾む仲間との活動

鶴ヶ谷地区老連
鶴陽会　会長　東海林勝敏

◎シルバーフェスティバル参加

10月31日（火）、仙台サンプラザホールで宮城野シルバーフェスティバルが盛大に開催されました。鶴ヶ谷地区老連から鶴陽会が合唱で参加しました。当初は12名の参加予定でしたが体調不良の連絡が次々と入り、8名で歌うことになりました。

みんなと相談し、休んでいる仲間の分まで大きな声を出して歌いましょうとステージに上がりました。結果としては音響効果にも助けられ2曲とも無事に歌い終わることができました。

◎おりづる茶話会開催

11月5日（日）に当会女性部が中心となって初めて「おりづる茶話会」を開催しました。予想以上の参加者があり会員以外の方も3名程参加いただきおしゃべりに花が咲きました。

時間があっという間に過ぎて、おかげ様で新しい会員が1人増える結果となり、参加者全員大喜びでした。4年ぶりに巣ごもりから解放されストレス解消のお役に立てて良かったと思っております。年度内にもう一度開催できるよう準備しているところです。

◎今年2回目のウォーキング大会開催

11月11日（土）、今年2回目のウォーキング大会を開催しました。場所は地元のひょうたん沼周辺を歩き集会所に戻るコースに設定しました。参加者は19名でおしゃべりを交わしながらウォーキングを楽しみ、集会所でお茶とおにぎりを食べながら年内に予定されている行事を話題に話が弾みました。少し寒さを感じましたが好天に恵まれて楽しい時間を過ごすことができました。

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）

曹洞宗
全玖院
仙台市青葉区通町1-2-5
TEL022-273-1174

浄土宗
昌繁寺
仙台市青葉区新坂町13-1
TEL022-234-2407

浄土真宗 本願寺派
称陽山 称覚寺
仙台市青葉区柏木三丁目7-3
TEL 022-233-5539

御本尊　背割（せわり）不動尊
曹洞宗
微笑山 江巖寺
仙台市青葉区柏木3-7-40
TEL 022-234-2905

宗教法人
室内納骨堂
蓮臺寺
仙台市太白区萩ケ丘28番9号
TEL 022-264-5133

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

わらアートに会いに（最良のウォーキング日和）

遠見塚福寿会
副会長　青木久美子

寒空が続いていた天気がめずらしく風もなく温かい陽ざしが届いて最良のウォーキング日和となったのが11月15日（水）です。

喜び勇んでせんだい農業園芸センターに行きました。入口を入ると左側に大きなわらアートのライオンが今にも「ガオー」と言わんばかりに迎えてくれます。バラの花を見たり、小高い丘に登ったりして散策し、あちらこちらにある表情豊かな大きいゴリラ、小さなウサギ、そして怪獣たちと、さまざまなわらアートにふれて心を癒されました。池に行くと、まっ白で優雅な白鳥やカモが飛来しており大にぎわいです。畑は土の手入れがされていて次の活躍に向けて準備しています。

私は植物に疎いのですが「ジュズサンゴ」という鉢植えを手に入れました。これから成長させていかなければなりませんが頑張ってみます。

みんなでゆっくりセンター内をまわり、好日庵に戻っておしゃべり会の続きです。とても貴重な楽しい時間を過ごすことができました。

迫力あるアートに釘付け

太白区

平渕南天会 おしゃべり亭開設

平渕南天会
会長　澤田　邦夫

○毎月2回（第1金曜日・第4金曜日）10時～12時まで
○会員および町内の高齢者を対象

昨年（令和4年4月）高齢者相互支援活動モデル地区選定を受け、地域高齢者の家庭訪問などを中心に活動を開始いたしました。会員の皆さんのご要望は「みんなで一緒に集まりいっぱいお話をしたいなあ～」とのことから、包括支援センター・社会福祉協議会・民生委員・町内会の皆さんの協力をいただき「おしゃべり亭」を開きました。

開いて1年5カ月、毎回15～20名の皆さんが集い、お茶を飲みながらおしゃべり・健康体操・ゲーム・カラオケ・脳トレ等々楽しく過ごしております。これからも継続してまいります。

皆様のご指導よろしくお願いします。

今年7月会員・子供会（小中）・町内会の皆さんで七夕飾りを作った写真です

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）

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

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

浄土宗 大法寺
仙台市青葉区三条町7-27
TEL 022-234-3755

あなたの人生を
1冊の想い出に。
株式会社 ニチコミ
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

曹洞宗
龍雲院
仙台市青葉区子平町19-5
TEL 022-234-2647

浄土宗
宝嶺山 充国寺
仙台市青葉区新坂町17-1
TEL 022-234-1271

泉区

40年活動の変貌を顧みて

寺岡寿会
会長　山本　千尋

寺岡団地造成から3年経過し、昭和59年1月、寺岡寿会が設立され、おかげ様で創立40周年を迎えました。当初活動場所探し等不便であった由。念願の「憩の家」がやや遅れて設置譲渡されました。平屋作り、和風・畳の間・座卓・座布団の活動原点でした。

屋内は書道・囲碁・カラオケ等、屋外ではゲートボールが始動しました。「憩の家」施設を保有できたおかげで、会の活動運営が潤沢にできていることに感謝しております。現在会員136人、20クラブが活動中で、最多会員数は40人の麻雀クラブがにぎわっております。

5年前から高齢者の転倒事故防止目的に寿健康体操「椅子着席・フレイル予防体操」を新設し、活動しております。過程の中に、認知症予防のオリジナル部分を挿入し、笑いも伴う健康体操です。

今はスマホ時代です。紙不要・生活様式は大変化しています。「eスポーツクラブ」新設可能かと提案あり、ハテ、いかがなものかと。

百花クラブの活動の様子

活動紹介

eスポーツ体験会

eスポーツ体験会実施！

eスポーツは、幅広い年代から注目を集めており、シニア層に向けた取り組みも全国で進んでいます。仙台市老人クラブ連合会でも、各区でeスポーツ体験会を実施しました。今回は音楽に合わせて太鼓を叩くゲームです。初めてゲームをする方がほとんどでしたが、皆さん楽しんで取り組んでいました。

青葉区川平壮寿会会場

宮城野区中央市民センター会場

太白区中央市民センター会場

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）

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

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♪

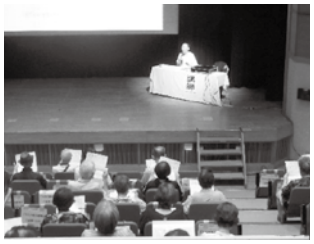
活動紹介

健康歌謡教室

楽しく歌って脳の活性化

仙老連では毎年滝本耕平先生をお招きし、健康歌謡教室を開催しております。大きな声で歌うことは肺機能の強化と脳の活性化を促し、健康に良いとされております。

また、会員の皆様の健康増進、生きがいづくり地域活性化の一環としています。


曲の説明に聞き入る

歌う前の準備運動

名乗りを上げた３人

活動紹介

仙台市高齢者生きがい健康祭

華やかにパフォーマンスを披露

9月30日（土）勾当台公園市民広場を会場に、第25回仙台市高齢者生きがい健康祭を開催いたしました。ステージでは、宮城野区老連、若林区老連、泉区老連の会員による踊りやレクダンスの発表がありました。

また、若手部の企画による伊達なクラブ仙台の活動写真の展示が行われ、来場者に「会員になりませんか」と声を掛けていました。

宮城野区老連「ティ・アモ～風が吹いて～」

滝本耕平さんと泉区老連「仙台音頭」

若林区老連「北酒場」

各区の活動を写真でアピール

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。

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

社会奉仕の日の活動お疲れ様でした。

今年もまた、会員の皆様の日頃から地域に対する思いの伝わる写真や地域の環境美化活動に取り組んでいる様子を収めた写真を提供していただきました。社会奉仕の日だけではなく、地域のために1年を通して計画的に活動していただき感謝申し上げます。

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。

宮城野区：善寿会

泉区：将監南寿会

青葉区：子平町百寿会

若林区：新寺第一福壽クラブ

太白区：伊達なクラブ上町

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）

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します）→ 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

若手部企画 川柳募集結果について

令和5年度は、「七夕」「浴衣」という題で1人2句までの応募といたしましたが、72人の方から143句の作品が集まりました。応募された作品については、川柳宮城野社主幹、宮城県川柳連盟理事長、雫石隆子先生に依頼し選句と講評をしていただきました。

なお、先生の講評等につきましては、各単老会長さんあてに通知しております。会員の皆様には、今後も日々の生活の中で川柳を楽しんでいただければ幸いです。

雫石隆子先生から

七夕と浴衣の作品を楽しく拝見いたしました。コロナ明けの解放感、伝統行事と浴衣姿への想いが五七五に溢れておりました。ご健吟を祈ります。

入選作品の紹介

課題「浴衣」

【入賞】

ビキニから浴衣が似合う年となり
泉区　坂爪　卓

ふっとばす今年の夏を浴衣きて
太白区　沼田　敏子

大輪の夜空見上げる浴衣連れ
泉区　庄司　芳次

孫達の崩れた浴衣笑みこぼれ
太白区　阿部　眞一

浴衣着て七夕散歩若返り
泉区　鈴木　健治

【秀逸】

盆おどり浴衣すがたに母想う
若林区　片岡　悦子

初浴衣いじわる風に裾乱し
青葉区　岩井　邦夫

糊こわき浴衣の匂い夏となり
泉区　原田　昭穂

【特選】

美人画の浴衣のうなじ風過ぎて
泉区　吉田　弓子

〈評〉ふっくらとした浴衣姿の美人画。下五の措辞が、その画から感じ得たものでしょう。他とは違うオリジナリティが光ります。

老人会浴衣の帯もゆるやかに
若林区　飯村　重子

〈評〉老人会の楽しさを作品が示しています。帯をゆるやかに結び、お仲間との時間を過ごす、夏の日の素敵な一日が見えます。

課題「七夕」

【入賞】

笹飾り星に手合わす小さき子
太白区　匿名子

かいしょなし年に一度の逢瀬（でいと）とは
太白区　佐藤　実

手造で想いを込めた七夕を
太白区　原谷　毅

コロナ明け七夕祭り出掛けたい
泉区　小澤　慶子

サワサワとはるか幼日星まつり
泉区　吉田　弓子

【秀逸】

七夕は愛別離苦の裏舞台
太白区　山口眞喜男

七夕や今日見る幸を良しとする
宮城野区　佐山きよ子

織姫を泣かすな列島水浸し
泉区　佐藤　十八

【特選】

吹き流し八波の波が見えかくれ
泉区　村井　重子

〈評〉新コロナも5類になり、制約から解放されて行事や集まりも増えたのですが、人出と感染数は比例です。中七の措辞が良いですね。

熱帯夜天の川にて泳ぐ夢
泉区　浦島　巖

〈評〉九月に入っても猛暑日で、今年は記録的な暑さです。天の川を泳ぐ、と言う句がらが大きく、まさに令和五年夏の秀句です。

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）

「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

おめでとうございます

―市政功労者表彰―

―エイジレス章受章―

令和5年7月3日（月）、市制施行１３４周年記念式が仙台国際センターで挙行され、本会の久道悦子会長が健康・福祉功労の市政功労者として表彰されました。また、9月１日国務大臣内閣府特命担当大臣から令和５年度エイジレス章を受章いたしました。

内閣府では、エイジレス・ライフ（年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送ること）を実践している高齢者の事例を毎年広く紹介し、国民の参考にしてもらっています。選考されたエイジレス・ライフ実践者に対し「エイジレス章」を章する書状を交付するとともに記念の盾が授与されます。

令和５年度は、本会の久道悦子会長が受章しました。10月26日（木）、仙台市役所において式典があり、久道会長に対して加藤邦治市健康福祉局長から内閣府特命担当大臣名の書状と盾が授与されました（写真）。また、11月8日（水）兵庫県姫路市で開催された内閣府が主催する「高齢社会フォーラム」では、全国を６つのブロックに分け活動事例の紹介がされましたが、北海道・東北ブロック代表として久道会長の活動が事例紹介されました。

【エイジレス・ライフの概要】

老人クラブでは、一貫して男性中心の老人クラブ組織の現状を踏まえ、男女による格差のないクラブ活動の推進に向け、女性の会長職などの登用のために女性部活動の強化やリーダーとなる人材の意識啓発、育成に努め、男女がともに参画できる男女共同参画社会の実現に貢献してきた。

編集後記

コロナ感染も一段落し、忘れかけていた日常が少しずつ戻ってきました。

このたび、原稿を寄せてくださった皆様に心から感謝申し上げます。

初冬の仙台は、赤や黄色の落葉で色彩（いろどり）られ、舗道は素敵なジュウタンを敷き詰めたようです。ぜひ、散歩に出掛けてほしいものです。

冬ごもりせず、積極的に人生の「時間」を楽しみましょう。

（企画広報部長　野田　幸代）

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）

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法
①「171」にダイヤル➡ガイダンスが流れる
②１をダイヤルする➡ガイダンスが流れる
③電話番号を、市外局番からダイヤルする
（×××）×××-××××
④30秒以内に録音する

伝言の再生方法
①「171」にダイヤル➡ガイダンスが流れる
②２をダイヤルする➡ガイダンスが流れる
③電話番号を、市外局番からダイヤルする
（×××）×××-××××
④録音された伝言が聞ける（伝言を追加録音する場合は、３をダイヤル）

すみふの仲介 ステップ
住友不動産販売
長町南営業センター
0120-323-352　仙台市太白区長町南1-1-27 副都心会館1階
不動産の売却・購入は是非当店にお任せください！

一般財団法人厚生会
仙台厚生病院
SENDAI KOUSEI HOSPITAL
24時間365日、専門医が急患に対応しております
循環器内科・不整脈科／心臓血管外科
呼吸器内科／呼吸器外科／消化器内科
肝臓内科／消化器外科／放射線科
令和6年5月7日（火）
青葉区堤通雨宮町に移転します

不動産に関するご相談は三井のリハウスへ
空家・空地・資産運用の対策をご提案します！
不動産仲介（売買・賃貸）
ともに、その先の未来へ。
三井のリハウス
太白区のご相談は長町センターへ
長町センター
仙台市太白区長町南3-3-40
フリーコール 0120-14-1449
青葉区のご相談は仙台上杉センターへ
仙台上杉センター
仙台市青葉区木町通2-6-53 あきはビル1階
フリーコール 0120-63-3131
三井不動産リアルティ東北株式会社
宅建業免許：宮城県知事（8）第3998号