

# 会 報

R6.12.1

\* \* \* \* \*  
支え合い、明るく、楽しく、前向きに、

朝のラジオ体操に参加して体をほぐした後、将監沼の遊歩道を歩きますと、重層に敷きつめられた落ち葉が、カサ、コソと近づく冬の事を語っているようです。

暦は令和6年も残すところ一ヶ月となりました。

会員の皆様には冬に備えての対策に諸事ご多忙な日々をお過ごしのことと存じますが、ともあれ、残り一ヶ月で暦を新年へとめくらなければなりません。

健康が第一です、寒さ対策を工夫され、令和7年へと旅立ちましょう。

## 目 次

|                      |      |     |
|----------------------|------|-----|
| * 12 月 の 行 事 予 定     | ．．．． | P 1 |
| * 11 月 の 行 事 実 施 報 告 | ．．．． | P 2 |
| * 会 員 情 報 に つ い て    | ．．．． | P 3 |
| * こ こ ろ の 広 場        | ．．．． | P 4 |
| * 編 集 後 記            | ．．．． | P 5 |

# R6年 12月 行 事 予 定

## 会 の 目 的

本会は会員の知識及び経験を生かして、生きがいと健康づくりのため 会員相互の親睦と絆を深め 多様な社会活動を通じ高齢者生活を豊かなものとすると共に明るい長寿社会づくりに資することを目的とする。

- ◎・12月1日(日) 令和6年度健康麻雀(第2回)師走大会  
将監市民センター 第2・3研修室  
時間:10:00~16:00 迄予定 参加者集合時間9:45 厳守  
参加者:池田・高城・和泉・阿部(拓)・阿部(修)5人
  
- ◎・12月1日(日) 令和7年1月9日(木)開催の新春交流会参加申し込み締め切り  
主 催:(公社)仙台市老人クラブ連合会  
開催場所:ホテル JAL シティ仙台 会費¥7,000 円  
時 間:12:00~14:00 迄 阿部(修)参加予定
  
- ◎・12月2日(月) 将監小学校・将監中央小学校に雑巾寄贈  
池田・阿部両副会長担当
  
- ◎・12月5日(木) 「音楽を楽しもう」13:30~15:00  
場所:泉区中央市民センター・音楽室  
講師:仙台白百合女子大学・准教授 四家 昌博 氏  
締め切り:11月28日(木)  
参加者:高城・阿部(修)2人
  
- ◎・12月16日(月) 区老連、定例理事会 泉中央福祉センター (13:00~15:00)
  
- ◎・12月18日(水) 月例会(健康と誕生を祝う会) (10:00~12:00)  
第1部  
①12月の誕生者は 坂野 民房さん・黒沢 臣史さんの皆さん。  
②健康体操・・・杜の都いきいき体操  
第2部、忘年会
  
- ◎・12月25日(水) 将監中央将寿会役員会 (10:00~12:00)
  
- ◎・12月28日(土) 「会報 作成」 10:00~ 配布予定。

## 令和6年11月 行事实施報告

- ◎・11月2日(土) 第23回スポーツフェスティバル 種目：グラウンド・ゴルフ  
 場所：将監小学校校庭 時間： (9:00～12:00)  
 主催：将監小学区民体育振興会  
 雨の為将監中央将寿会からの参加中止
- ◎・11月3日(日) ラジオ体操&ウォーキング 愛宕神社コース(4人)
- ◎・11月7日(木) ふれあいガーデンの花苗植栽準備作業 (9:00～11:00)
- ◎・11月8日(金) ふれあいガーデンの花苗植栽作業 (Aヶ所) (5pに状況写真掲載)
- ◎・11月9日(土) ふれあいガーデンの花苗植栽作業 (Eヶ所) (9:00～11:00)
- ◎・11月10日(日) 将監沼育む会発足20周年記念将監ふれあいコンサート  
 時間：14:00～16:00 場所：将監市民センター多目的ホール  
 中央将寿会より来賓として3名出席
- ◎・11月13日(水) 区老連創立60周年記念誌(伊達なクラブいずみ第4号)  
 各地区老連に配布に伴う資料仕訳作業  
 将監市民センター第3研修室 (9:00～12:00)  
 当日午後、北地区7単老連に資料配布する。
- ◎・11月14日(木) 第33回 女性部企画研修会開催(仙老連主催)  
 時間：午後1時30分開始 (受付12時30分から)  
 場所：台原老人福祉センター 3階ホール  
 講題：植木等と昭和の時代(我が中央将寿会よりの出席者なし)
- ◎・11月17日(日) ラジオ体操&ウォーキング 将監沼コース(4人)
- ◎・11月17日(日) ふれあい健康まつり 将監中央町内会主催 (5pに状況写真掲載)  
 場所：将監市民センター 1階多目的ホール  
 主催：将監中央町内会 時間：9:20時～12:30・  
 中央将寿会より賞品配布担当して高城・阿部(和)・2名
- ◎・11月18日(月) 区老連、定例理事会 泉中央福祉センター (13:00～15:00)
- ◎・11月20日(水) 月例会(健康と誕生を祝う会)(10:00～12:00) (5pに状況写真掲載)  
 第1部①10月の誕生者は 大森 富美さん・阿部 修造さん・山口 武志さんの皆さん。誕生者にケーキ贈呈&コメント。  
 ②健康体操・・・杜の都いきいき体操  
 第2部、カラオケ、懇談会、他
- ◎・11月27日(水) 将監中央将寿会役員会 (10:00～12:00)  
 ①12月月例会の行事予定について(忘年会開催の件)  
 ②将監中央将寿会会則・諸規程集の追加内容の検討
- ◎・11月27日(水) 泉区まちづくり研修会 イズミティ21大ホール  
 主催：泉区まちづくり推進協議会 (14:30～)
- ◎・11月30日(土) 「会報 作成」 (10:00～ 配布)

## 会員情報について

第4班 阿部 拓二

### 長寿最適 1 日 5000～7000 歩 早大など高齢者 4000 人健康調査

歩く事で得られる長寿効果は、高齢者では一日 5000～7000 歩で頭打ちになるとの調査結果を、早稲田大の渡辺大輝助教らの研究チームが 20 日までにまとめた。

一日一時間程度の歩行に該当するが、これが最適な長さという。研究成果を米科学誌の電子版に掲載された。

研究チームは 2018 年、京都府亀ヶ岡市の 65 歳以上の男女 4165 人を対象に、一日の歩数と死亡リスク増減の関連を調べた。最大 4 年間追跡調査し、その間に 113 人が亡くなった。

その結果、5000 歩未満の場合、1000 歩増えると 23%低下した。これは、9～10 ヶ月の寿命延長に当たるといふ。ただ 5000～7000 歩の人はさらに歩数が増えても効果はなかった。

一方、心身機能が衰える「フレイル」が見られる場合、5000 歩未満では歩数と死亡リスクの関連はほとんど見られなかった。5000 歩を超えるとリスクが大きく減る上、7000 歩を超えても歩いた分だけの効果がなかった。調査では死因は分析しておらず、フレイルの有無で差が出た理由は分からないという。

歩行などの身体活動は健康増進や寿命延長に役立つとされるが日本人にとっての歩数は不明だった。渡辺助教は新型コロナウイルス流行で外出などが減った高齢者には、一日一時間程度歩くことを一つの目安にしてほしいと話している。

#### \* 具体的には 高齢者と歩数に関する調査結果のポイント

- ①長寿効果は一日 5000～7000 歩で頭打ちになる。
- ②5000 歩未満の場合、1000 歩増えると死亡リスクが 23%低下。
- ③歩行は一日 1 時間程度とみられる。

(早稲田大の発表資料を基に作成した。) 河北新報の掲載記事より抜粋しました。

---

#### \* 11 月誕生者のコメント 第4班 阿部修造さん

皆様、本日は私の 88 歳の誕生祝い品を頂き心より感謝申し上げます。  
長い人生の中でこれほどの方々囲まれ、温かい心を頂けることをとても幸せです。

これからも皆様と共に、健康で充実した日々を過ごしていける事を楽しみにしております。皆様のご支援とお祝いの気持ちに深く感謝し、心から御礼を申し上げます。有難うございました。

#### \* 第3班 大森富美さん

本日は誕生祝い本当に有り難うございました。誕生 S18 年 11 月 8 日に北海道で生まれまして、今年で私も 81 歳になりました。

私がここまでこられた嬉しかったこと・苦労談など、人生の経過を語られた。

他に、中央将寿会の皆さんが花壇での精力的な作業には、驚きと感動をするばかりです。散歩をするたびに、常々整備された花壇を楽しませて頂いています。

今後とも宜しくお願い致します。

こころの広場



○俳句

庄内の 赤かぶ甘酢に 妻笑顔

修

鴨の群れ 頭栗駒 草のかげ

修

実南天 あさひの温み 止めおり

真見

着ぶくれて やつと母の 思い出も

真見

灯消して 虫の音とどむ 布団引く

真見

渡来して 沼で年超す 鳥探る

勇

黄金を 道に敷きつめ 銀樹散る

勇

目張りして 来たれ寒風 障子窓

勇

○川柳

遣り残し あれやこれやと 十二月

拓二

日めくりや 残る一枚 十二月

拓二

来る年も 佳き年祈る 十二月

拓二

## ■ 令和6年11月 行事写真



誕生祝いのケーキを頂く阿部(修)さん  
88歳になりました。



誕生祝いを頂いてお礼の挨拶をする  
大森富美さん



2人で交代にうちわで風船を打ちながら進み、カラーコンを周りスタートに戻る様子



おやつがほしいのゲームでゴールについて  
袋にお菓子を入れてもらう様子(未就学児)



ふれあいガーデン E か所(西側)の花壇植栽から20日後の状態



A か所(東側)の花壇。植栽から20日後の状態(パンジー・ビオラ・ナデシコ)

### 編集後記 (お知らせ)

冬にうれしい「鍋料理」。そこで、活躍するのがハクサイです。中国では、「白菜、大根、豆腐」を合わせて「養生三宝」といい、健康にとって“宝”ともいえるハクサイ。ビタミンやミネラルなど栄養素をバランスよく、かつ幅広く摂取するのに適した食材です。葉酸も含まれおり、貧血を予防したり、細胞の生成を補助したりする役割があります。