

# 会 報

R7.2.1

\* \* \* \* \*  
支え合い、明るく、楽しく、前向きに、

大寒の時期となり、暦どおり1月中旬は寒さが厳しい日が続きました。雪が積もる日もありました。ただ、下旬は比較的暖かい日が多くなっています。

立春も間近となり、少しずつ日が長くなってきていますが、まだまだ寒暖差の大きい日々が続くようです。うがい、手洗いの励行、マスクの着用、疲れを残さないよう早めの就寝し、体調管理に気お付け、寒さに負けず頑張りましょう。

## 目 次

* 1月の行事予定	.....	P1
* 12月の行事実施報告	.....	P2
* 会員情報について	.....	P3
* ころの広場	.....	P4
* 編集後記	.....	P5

# R7年2月行事予定

- ◎・2月6日(木) 令和6年度 体力測定フォローアップ研修会開催  
時間：13：30～15：00 場所：台原老人福祉センター3F ホール  
内容：体力測定の種類目の解析、注意点の説明、筋肉トレーニングの紹介 他：令和7年度の活動予定について
- ◎・2月7日(金) 令和6年度 伊達なクラブいずみ5号への原稿起稿の打ち合わせ  
時間：10：30～12：00  
場所：台原老人福祉センター2F ボランティア室
- ◎・2月12日(水)～2月13日(木) 令和6年度単老会長・役員一泊研修会(区老連)  
場 所：秋保温泉 ホテルクレセント  
研修内容：①全国老人クラブ大会に参加して  
：事例発表から得た体験発表・東二地区 会長 清水信市氏②eスポーツ体験会：シニア世代のフレイル予防効果や「慣れないこと」への挑戦が脳を刺激、是非この機会に体験し単老・地区老で楽しみましょう
- ◎・2月17日(月) 役員会開催 「区老連主催」 (13：00～15：00)  
場所：泉中央老人福祉センター(区老連事務局)
- ◎・2月19日(水) 将監中央将寿会 月例会 健康と誕生を祝う会(10：00～12：00)  
場所：将監中央集会所  
第1部 誕生を祝う会2月の誕生者・中務 修さん・青木恒子さん・高橋重夫さん・吉岡康則さんの4名方です。  
第2部 &ゲーム遊び他
- ◎・2月26日(水) 将監中央将寿会役員会(中央集会所) 10：00～12：00
- ◎・2月27日(木) 令和6年度 高齢者相互支援推進事業 モデル地区活動報告会  
時間：13：30～14：40 場所：台原老人福祉センター3階ホール  
内容：指定モデル地区の活動発表(各10分)  
①青葉区 桜ヶ丘地区 ②宮城野区 高砂地区 ③若林区 南材地区④太白区 西多賀地区 ⑤泉区 東二地区
- ◎・3月3日(月) 「会報 作成」と会員に配布予定 10：00～11：00

# 令和7年1月 行事实施報告

- ◎・1月9日(木) (公社)仙老連 令和7年新春交流会の開催 5pに状況写真掲載  
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  
時 間: 12:00～14:00迄 阿部(修)参加  
郡仙台市長&市議会議長。各区役所所長他来賓との懇親会
- ◎・1月15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① 1月の誕生者は 佐藤信二さん・中務明美さん・佐々木常夫さん3人の皆さんでした。  
佐藤信二さんより誕生祝いを頂いたお礼のコメントを頂きました。  
第2部、①新年会 (皆で歌謡曲を) ②ビンゴゲーム等を楽しみました。
- ◎・1月20日(月) 区老連、定例理事会 泉中央老人福祉センター(13:00～15:00)  
①R6年度 高齢者相互支援推進事業、モデル地区活動報告会を 2月27日(木) 午後1:30開始 場所: 台原老人福祉センター 内容: 各区モデル地区による活動報告。締切り 2月14日(金)  
②企画広報部より伊達なクラブいずみ第5号発行予定は都合より中止する事にします。③仙老連 令和7年度行事予定
- ◎・1月20日(月) 区老連主催 R7.2.12～13 秋保温泉 令和6年度単老会長・役員一泊研修会開催参加 阿部(修)・阿部(和)2名申し込み  
宿泊先: 秋保温泉(ホテルクレセント)  
研修会: ①全国老人クラブ大会に参加して・東二地区会長 清水 信市 氏(事例発表から得た体験発表)  
②eスポーツ体験会 シニア世代のフレイル予防効果や「慣れないこと」への挑戦が脳を刺激是非この機会に体験し楽しみましょう。
- ◎・1月20日(月) 区老連会長宛に令和6年度地域社会福祉活動促進事業・環境美化(花壇)&高齢者ウォーキング促進事業の2点の報告書提出
- ◎・1月22日(水) 将監中央将寿会役員会 (10:00～12:00)  
会報審議
- ◎・1月23日(木) 令和6年度「脳の健康づくり研修会」の開催 5pに状況写真掲載  
時間: 13:30 開始②場所: 台原老人福祉センター3階ホール  
内容: 「頭と道具は使いよう! 楽しく安全な福祉用具活用法～」  
講師: 仙台白百合女子大学 吉田 弘美 氏
- ◎・1月31日(金) 「会報 作成」 10:00～ 配布予定。

# 会員情報について

## 第3班 阿部和男

厚生労働省健康、生活衛生局健康課が令和6年12月24日に発表しました。  
健康寿命の令和4年についての資料を引用して掲載致しました。

### 1) 健康寿命の推移健康日本21（第三次）の目標

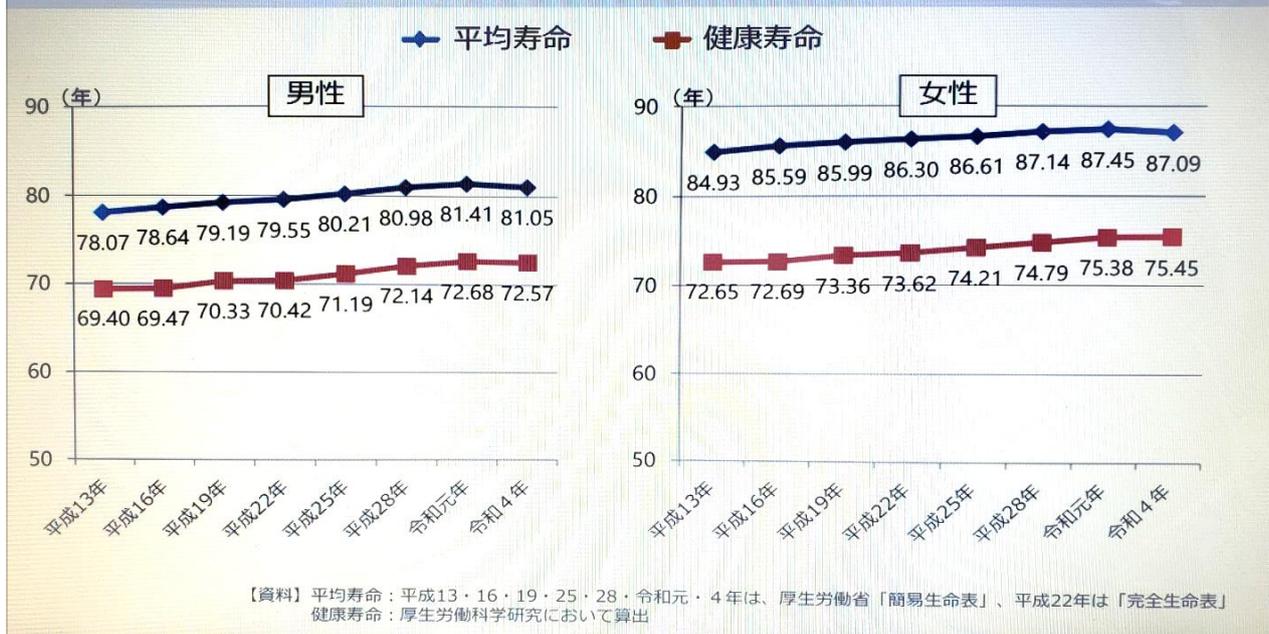
※以下のグラフは 日常生活に制限がない期間の平均



### 2) 平均寿命と健康寿命の推移

※以下のグラフは 日常生活に制限がない期間の平均

令和4年の健康寿命は、男性72.57年、女性75.45年であり、前回値（令和元年値）と比較して、男性で短縮、女性で延伸していたが、いずれも統計的に有意な差は見られなかった。



こころの広場



○俳句

新年会 さんさしぐれで ご挨拶

修

初詣で 長蛇の列の 干支神社

修

春泥や ビルの谷間の 温かし

真見

お互いに マスク外して 春兆し

真見

枯れ菊や 緩めてやらぬ 残り鉢

真見

雑煮鍋 一家総勢 囲む卓

勇

寒の滝 ダイヤモンドを 撒き散らし

勇

老い進む 雑煮と汁粉 取り違え

勇

○川柳

日脚伸び 我の先行く 我の陰

拓二

寒に入り 日向を選ぶ 散歩道

拓二

北帰鳥 乗り遅れ一羽 沼に浮く

拓二

## ■ 令和7年1月 行事写真



新春交流会にて泉区長&区老連会長と記念撮影の一コマ



泉区老連会長を先頭に皆さんで七夕おどりを楽しく踊る様子



佐藤信二さんが大森理事より誕生祝いのケーキを頂いて非常に嬉しい様子



健康と誕生を祝う会の第2部 新年会の懇親会風景



R6年度「脳の健康づくり研修会」の開会式で挨拶する久道仙老連会長



「脳の健康づくり研修会」に多くの会員の皆様が参加されている会場の様子

### 編集後記（お知らせ）

ごはんには塩をふってのりを巻いて箸で食べるより、同じ素材構成でもおにぎりの方がより美味しい気がします（個人の感想です）。握りしめてかぶりつく行為が本能に響くのかも!?ね！ならば来るバレンタインは「手づかみかぶりつきショコラ」的なのが人気に違いないです（個人の感想です）。（A）