

伊達なクラブ仙台



「根白石より泉ヶ岳を望む」虹の丘シニアクラブ 佐々木幸夫

目次

○令和5年度 仙老連会長あいさつ 副会長あいさつ	久道 悦子 平形 博司	2 2
○令和5年度新役員紹介	野田 幸代 山本 明宏 岸野美智子 佐々木忠雄	2 2 3 3
○令和5年度 公益社団法人 仙台市老人クラブ連合会 会長表彰		3 4
○令和5年度仙老連通常総会		4
○令和5年度理事会の報告		5
○令和5年度事業計画		5
○あなたは大丈夫? お口のチカラ		6
○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3		8 9
○令和5年度収支予算内訳表		10
○令和5年度各区老連事業計画		10
青葉区・宮城野区		11
若林区・太白区		12
泉区		13
○東西南北		13
青葉区		13
宮城野区・若林区		14
太白区・泉区		15
○文芸蘭・eスポーツ体験会・編集後記		16

新正副会長あいさつ

仙老連会長
泉区老連 会長

久道 悦子



令和5年度、
仙老連理事会に
おいて再び会長

に選出頂きました。

理事の方々の信任を頂いたと

いうことは、率直に心から御礼

申し上げます。さて、今年度は

コロナウイルスの感染症法上の

位置づけが5類になり幾分緩和

されたこともあり、以前の賑わ

いを取り戻す活動や新しい活動

も加え、会員の皆さんが元気に

参加され楽しかったと言える活

動を計画いたします。老人クラ

ブ活動の基本は、仲良く、楽し

く、高年、女性、若手、すべて

の会員が助け合い、思いやり、

尊重しあい、個性と能力が十分

に発揮されて自分らしく輝ける

社会を目指していくことと思っ

ております。

新たな理事の皆さんとともに

結束して、より良い老人クラブ活

動の活性化に努めてまいります。

会員皆様の、ご理解とご協力

をお願い申し上げます。

仙老連副会長
青葉区老連 会長

平形 博司



コロナ感染症
も縮小傾向にな
り、やっと好機

の到来ととらえ、期待が膨らみ

だしました。

単位老人クラブは個人の才覚

を活かし、他地域より勝れる特

性を発揮、行動しないと生き残

れなくなります。青葉区はジェ

ンダーバランスを7%から20%

までUPすると掲げ数値的目標

を達成しました。

会員を増やすことは、仲間意

識を保ち行動する、誰かのため

に、が必要で女性の役目を積極

的に登用するのもその一つ。退会

単老会長へ伺ったとき、今以上

に内助・働きを助けてくれる女

性が絶対的に必要と感じました。

叱責を受ける、そんな覚悟でコ

ミュニケーションを実践、内部か

らの瓦解を止める、決死の勇氣

が必要であったこと。ジェンダー

バランスは今必要だと考えま

す。

仙老連副会長
宮城野区老連 副会長

野田 幸代



この度、佐々
木勝司宮城野区
老連会長より引

き継ぎ、区老連副会長でありな

がら、仙老連の副会長という重

責を担うこととなりました。何

卒よろしくお願い申し上げます。

さて、高齢、長寿が進む中で、

健康寿命をいかに延ばし、生活

の質を高められるかが、一人ひ

とりの人生の幸福度に繋がると

思います。仲間と繋がり、社会

へ通じる活動の場として、「老

人クラブ」は身近で手軽だと考

えます。楽しめる居場所が「単

老」や「地区老」だと、言っ

ていただけるように私も楽しみ

ます。

自分の人生の大切な時間を結

論の出ない会議に費やさず、悩

まず、外に出て、笑い、楽しい

活動をしようではありませんか。

そこにこそ新しい仲間が集ま

るはずです。

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています (東部版)

清掃業・除草剤散布
遺品整理
産業廃棄物収集運搬業

有限会社 鐘 商

仙台市若林区上飯田2-20-25
☎022-352-3853

**エアコンクリーニング
ハウスクリーニング
各種おそうじ代行**

おそうじ革命

☎0120-854-881

おそうじ革命 宮城仙台若林店
仙台市若林区荒井宅地 18-1

社会福祉法人 美 楽 会

特別養護老人ホーム
いこいの郷・燕沢

健康で自分らしい生活を
支援します。

仙台市宮城野区燕沢東2丁目1-35
☎022-794-7740

土木工事一式
道路土工事・河川工事
大型ダンプ運搬・山砂建材販売
ICT建機施工

LACCOLITH
NEXT LAND AND ARC CONSTRUCTION COMPANY

ラコリス株式会社

仙台市宮城野区鶴ヶ谷2丁目8-1
☎022-253-3448

医療 法人 **岩切病院**

内科・小児科・整形外科・形成外科・皮膚科
精神科・リハビリテーション科・透析センター

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝祭日

仙台市宮城野区
岩切字稲荷21 ☎022-255-5555

アクトス建設株式会社
ACTS ~Accurate Creative Thoughtful Speedy~

代表取締役 庄司 知至

仙台市若林区上飯田2丁目5番34号
☎022-294-9880
https://acts-k.co.jp

仙老連副会長
若林区老連 会長



山本 明宏

今年はコロナ
状況も変わり2
類相当から5類

へと変更になり、マスクの脱着も個人の自由意思となりました。人の動きも変わり老人クラブの活動は活発になり、今までできなかった仙老連でのスポーツ関係の種々大会も、今年度は具体的に計画実施の方向で進めるのではと考えております。

会員の中にはブレイルの状況におかれ、会員減少にも拍車がかかってしまいました。これからは、健康を取り戻していただくことに重点をおき、取り組んでまいりたいと考えております。コロナの影響もあり減少しつつある会員も、楽しいスポーツや趣味のサークル活動に力を入れ、会員以外の方にも老人クラブの良さをアピールしてまいりたいと思います。

仙老連副会長
太白区老連 会長



佐々木忠雄

コロナウイ
スの扱いがす
かり変わり、従

来の活動の仕方に戻ろうとしていきます。現実、令和5年度の方針や個別展開の実行計画も新しい方針のもと、数年前の内容に戻っています。本当に嬉しいことだと思えます。

この動きに伴い、我が太白のブレインも大きく変わってきました。柴田耕治前会長体制から佐々木忠雄体制に変わりましたが、この切り替えにあわせて自分の体調も変わり、病気に見舞われてしまいました。

令和4年は体調回復に時間が取られてしまいましたが、定期検査では、回復の方向へ進んでいる旨、医者の説明がありました。引き続き後の第2期を確実に展開すべく、決心が生まれてきました。精一杯確実に展開しようと思えます。

仙老連副会長
女性部長



岸野美智子

新型コロナウ
イルスも少し落
ち着いたように

見えます。今年度はこのコロナに注意しながらも、ほとんどの行事が復活しそうです。この3年間の分を取り戻すべく頑張っていこうと思っております。

女性部としては、今まで以上に各部門との繋がりを持ち、話し合い、そして楽しく笑いのある「伊達なクラブ仙台」を目指していこうと思っております。

私は単老あつての地区老連であり、区老連・仙老連であると思っております。友愛をモットーに「のばせ健康寿命」「地域とのつながりを」を目指し、各単老の女性部の皆さまのご協力とご参加を心より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 (東部版)

ドコモスマホ教室

ドコモのスマホ教室はこれまで1600万人にご参加いただいています!

講師満足度
97%
多くの方にご満足頂いています

参加費無料 ※一部有料あり 他社ご利用の方もご参加可能!

お客様に合った講座をお選びいただきご参加可能です!

スマホに変えたばかりで操作が不安...

はじめてのスマートフォン講座

スマホのカメラを使いこなしたい...

スマートフォンでカメラを使おう講座

アプリを使ってもっとスマホを楽しみたい!

スマートフォンでアプリを楽しもう講座

ご参加いただいたお客様には、自宅で学べるように講座で使用したテキストをそのままプレゼント!

※ドコモショップ店頭または電話、WEBにて事前にお申込ください。※受講にはドポイントクラブ入会、ドポイントカード利用登録、dアカウント発行が必要です。※店舗によっては一部有料の講座がございます。



さらに! 用語集付きのスマホ教室専用ノートもお渡ししております!

ドコモスマホ教室の予約はこちらから

コールセンター 電話番号 **0120-609-111**

お問い合わせ時は以下の内容をオペレーターにお伝えください。

- ①【伊達なクラブ仙台】を見た
- ②受講したい講座名
- ③お近くの店舗名orお住いの地域 (お近くのドコモショップをお調べ致します)

特定医療法人 白嶺会 仙台整形外科病院

せほねとひざの病気でお困りの方
骨粗鬆症の治療も行っています

整形外科・リハビリテーション科・麻酔科

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:00	●	●	●	●	●	/
13:00~15:30	●	●	●	●	●	/

休診日: 土曜日・日曜日・祝日

仙台市若林区 伊在三丁目5-3 **☎022-288-8900**

ツクイ

「自由に、あなたらしく」がコンセプトの施設です。

居室数 48室 (全個室)

ご見学随時受付中!

介護付有料老人ホーム

ツクイ・サンシャイン仙台

TEL.022-788-2882

受付時間/9:00~17:00(年中無休)
仙台市宮城野区新田東2-12-7

新役員紹介

《理事》

青葉区

平形 博司

加藤 高之

宮城野区

佐々木勝司

三浦 忍

若林区

山本 明宏

庄子 勇

太白区

佐々木忠雄

佐々木 茂

泉区

久道 悦子

針生 威

若手部

齋藤 芳孝

理事

大関 裕史

(仙台市健康福祉局保険高齢部高齢企画課長)

長根 和広

(宮城野区保健福祉センター次長)

監事

青葉区

若林区

泉区

《事業専門部》

総務部

部長 平形 博司

副部長 野田 幸代

部長 大和 林市

部長 佐々木 茂

部長 野田 幸代

部長 山口眞喜男

部長 石山 政雄

部長 青木久美子

部長 佐々木忠雄

部長 村上 重作

部長 菊池きぬ子

部長 丹野太利男

部長 山本 明宏

部長 山崎 光男

部長 久保田達也

部長 東海林勝敏

部長 遠藤 久子

部長 今野 一郎

部長 岸野美智子

部長 今野 廣子

部長 郷古みち子

部長 小林 智子

部長 丹野眞紀子

部長 粗浦百合子

部長 山本 洋子

若手部

部長 齋藤 芳孝

副部長 田中 恒壽

部長 星 正人

部長 郷古みち子

部長 遠藤 仁

部長 渡邊 久子

部長 泉 清光

部長 村上 哲也

部長 澤田 邦夫

部長 武田 和子

部長 石川 要治

部長 豊嶋 正江

部長 岸野美智子

部長 伊藤 利男

丹野 令子
中野 進
佐藤 良信
山口 隆二
佐々木 茂
伊藤 勝正
阿部 和男

高齢者相互支援活動委員会

委員長 澤田 邦夫

副委員長 武田 和子

委員 石川 要治

委員 豊嶋 正江

委員 岸野美智子

委員 伊藤 利男

日野 和雄
高橋喜久子
秋山 隆
佐藤クニエ

令和5年度 公益社団法人
仙台市老人クラブ連合会

◆会長表彰受賞者(敬称略)

青葉区

宮城野区

若林区

泉区

富塚 勲

伊藤 次郎

清水 信市

渡邊 久子

佐々木勝司

石川 康

大泉 雅弘

佐藤 嘉幸

佐藤 雅弘

佐藤 均

佐藤 芳美

石垣 誠

石垣 誠

石垣 誠

石垣 誠

石垣 誠

石垣 誠

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています(東部版)

にがたけ ホワイト歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~1:00	○	○	○	×	○	○
午後 2:30~7:30	○	△	○	×	○	□

△火曜午後 2:30~6:00 □土曜午後 2:00~4:00
休診日/木曜・日曜・祝日

仙台市宮城野区苦竹1丁目4-45
☎022-236-4444

TAIKI DENTAL CLINIC
大紀デンタルクリニック

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

△~16:00まで 休診日:水曜午後・日曜・祝日

仙台市若林区伊在1丁目9-1
☎022-766-9265

社会福祉法人 宏恵会

特別養護老人ホーム
デイサービス **リーフ鶴ヶ谷**
居宅介護支援事業所
ケアプランセンター**リーフ鶴ヶ谷**

仙台市宮城野区鶴ヶ谷字京原 79-1
TEL:022-388-3303
<https://leafsurugaya.co.jp/>

ひらた歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	-	●	●
14:30~19:00	●	●	●	-	●	●

【休診】木・日・祝

仙台市若林区河原町 1-1-5
リライアンス河原町 3F
TEL:022-395-8211

税務代理、税務相談、会計業務

丹野彰税理士事務所

税理士 丹野 彰

仙台市若林区河原町 1-7-27
☎022-397-6711
FAX 022-397-6713

社会福祉法人 杜の里福社会

すべては「願い」と「愛」から始まる

特別養護老人ホーム
成仁杜の里仙台

仙台市若林区荒井東 2-12-1
TEL:022-289-7111

仙老連通常総会

全5議案が可決承認

○開催日 令和5年5月29日

○開催場所 シルバーセンター

交流ホール

○開催時間 午後1時～

午後2時53分

○出席者 正会員153名

出席者65名

委任状67名

提出議題

〈第1号議案〉

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、仙老連の大きな課題は、毎
年会員の減少が続いていること
で、現在、若手高齢者の方にア
ンケート調査を実施している
が、その結果を踏まえ、今後の
老人クラブ活動の改善へつなげ
ていきたいとのあいさつがあり

令和4年度事業報告を久道悦
子仙老連会長、佐々木勝司仙老
連副会長が説明。

〈第2号議案〉

令和4年度一般会計収入支出
決算並びに運用基金特別会計及
び救援拠金特別会計の収入支出
決算報告を長根事務局長が説明。

令和4年度一般会計収入支出
決算並びに運用基金特別会計及
び救援拠金特別会計の収入支出
決算報告を長根事務局長が説明。

〈監査報告〉

山崎光男監事から令和4年度
一般会計収入支出決算並びに運
用基金特別会計及び救援拠金特
別会計の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5年度事業計画案を久道
悦子仙老連会長、平形博司仙老
連副会長から説明。

〈第4号議案〉

令和5年度収入支出予算案を
長根事務局長が説明。

〈第5号議案〉

役員の改選について長根事務
局長が、理事24名、監事3名の
候補者を読み上げ全員承認され
ました。

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。

令和5年度

理事会の報告

第1回理事会

令和5年5月2日

午後1時開会

1. 議題（事務局から説明）

●令和5年度仙老連会長表彰に

司会進行は宮城野区三浦忍理
事。議事録署名人は久道悦子仙
老連会長、青葉区山崎光男監事、
若林区相澤壽二監事、太白区加
藤一男監事でした。

関わる表彰について審議承認
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。

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています（東部版）

内科・胃腸科
小田原クリニック
院長 大方 俊樹
仙台市宮城野区小田原1-6-40
(ダンロップスポーツクラブ仙台)近く
☎022-792-8080

処方せん受付 総合病院・各科クリニック
どこでも在庫でも揃えます！
つるがや北薬局
おおかた内科胃腸科医院4件隣り
診療時間
9:00~18:00 ●●▲●●◆
▲~17:00 ◆~13:00
仙台市宮城野区鶴ヶ谷北一丁目13番21号
☎022-353-6549 ☎022-353-6539

おおかた内科胃腸科
受付時間
9:00~12:00 ○○/○●○
14:30~17:30 ○○/○●○
休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝祭日
仙台市宮城野区鶴ヶ谷北一丁目14-21
☎022-251-5515

地域の福祉に貢献する
有限会社 **ティー・シー・エム**
仙台市若林区大和町4丁目13-27
☎022-283-7388

ひとりひとりの“働きたい”を支援します
就労継続支援事業所
なでしこ (A型・B型)
仙台市若林区大和町4丁目13-27
☎022-385-7223

地域生き活き研究会
身元保証・終活支援・施設紹介
一般社団法人 **いろのは**
仙台市若林区大和町4丁目13-27
☎022-355-2260

第2回理事会

令和5年5月29日
午後3時4分開会

司会進行は長根事務局長。議事録署名人は久道悦子仙老連会長、青葉区山崎光男監事、若林区宮原徹司監事、泉区手嶋一俊監事でした。

1. 議題(事務局から説明)

● 仙台市老人クラブ連合会会長の選定について

泉区久道悦子理事が仙台市老人クラブ連合会会長に就任することが承認されました。

● 仙台市老人クラブ連合会副会長及び会長代行副会長の選定

について

仙台市老人クラブ連合会副会長に青葉区老連平形博司理事、若林区老連山本宏理事、太白区老連佐々木忠雄理事、若林区老連野美智子理事を選任すること、会長代行副会長には青葉区老連平形博司理事を選任することが承認されました。残り1名については宮城野区老連から推薦してもらおうことになり、5月30日野田幸代理事が推薦され承認されました。

● 仙台市老人クラブ連合会常務理事の選定について、仙老連事務局長である長根事務局長が就任することが承認されました。総務部は平形博司副会長、教養文化部は佐々木忠雄副会長、保健体育部は山本宏副会長、女性部は岸野美智子副会長、若手部は齋藤芳孝理事がそれぞれ部長として承認されました。企画広報部長は宮城野区老連から推薦してもらおうことになり、5月30日野田幸代理事が推薦され承認されました。

● 事業専門部役員及び高齢者相互支援活動委員会委員の承認について
それぞれの部員、委員が承認されました。

令和5年度事業計画

「のぼろっ!健康寿命、担おう!地域づくり」を

基本方針

仙台市老人クラブ連合会(以下「仙老連」という。)は、誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に向け、「のぼろっ!

健康寿命、担おう!地域づくりを」を目標に、健康づくりや介護予防の活動、高齢者相互の支え合い・友愛活動、さらには、安全安心への地域見守り活動などを、地域づくりの担い手とし

て取り組んできた。しかし、コロナウイルス感染症の影響から、老人クラブ活動の自粛、停滞が続いたことにより、会員の脱会からクラブの解散に至るような事態も招いている。令和5年度においては、会員増強の取り組みに組織を挙げて力を傾注するとともに、コロナ禍およびポストコロナを見据えた老人クラブ活動を推進し、高齢者の健康づくり、生活支援友

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています(東部版)

田所ハートクリニック
循環器科・内科・外科
院長 関野 美仁

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:15	●	●	●	●	●	●
14:00~17:45	●	●	／	●	●	／

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
仙台市宮城野区岩切字洞ノ口229-5 TEL.022-396-0810

公益財団法人 宮城厚生協会
若林クリニック
所長 沖本 久志

受付時間	月	火	水	木	金	土・日
9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
13:30~16:00	○	／	／	／	○	祝日

火午後:元気応援教室 第2・4木:午後往診
仙台市若林区下飯田字遠谷地174
☎022-289-8588

あーる歯科クリニック
DENTAL CLINIC

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

▲土曜は受付17:00まで
※当院は待ち時間短縮のため、予約制となっております。
☎022-395-6370
仙台市若林区荒井1-18-14(荒井郵便局そば)

榴岡わたなベクリニック
乳腺外科・肛門外科・外科
内科・呼吸器内科・検診

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	-	●	●	●
14:00~18:00	●	●	-	●	●	-

【休診】水・日・祝祭日
仙台市宮城野区榴岡3-11-18 プレノ榴岡1F
TEL:022-298-6201

皮膚科・泌尿器科
徳永クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	※	○	○	○
14:00~18:00	○	○	／	○	○	／

休診日/日曜・祝日 ※手術検査
仙台市宮城野区新田東2丁目14-3
☎022-343-8353

仙台やまと町脳外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:15~11:30	●	●	●	●	●	●
14:15~17:30	●	●	-	●	●	-

【休診】水曜・土曜の午後、日曜・祝日
予約ご希望の方は、当院までお電話ください。
仙台市若林区大和町2-3-6 大和町メディカルセンター1F
TEL:022-762-5681

愛活動の推進を重点的に、多くの会員が集う仙老連となるよう、誰もが魅力を感じる老人クラブの実現を目指して取り組むこととする。

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
- 8 「新しい生活様式」に基づくクラブ活動の普及
- 9 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ
- 10 「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〉

- 11 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
- 12 仙老連各組織における運営基盤の強化
- 13 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
- 14 関係機関・関係団体との連携及び交流
- 15 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
- 2 一人一人の状況に合わせ、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で地域の団体との良好な関係を築く
- 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、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 3密（密閉・密集・密接）を避ける計画策定と運営の工夫など
- 9 運動や体操、栄養バランスの取れた食生活、歯・口腔の健康管理の呼びかけなど
- 10 「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
- 11 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
- 12 仙老連各組織における運営基盤の強化
- 13 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
- 14 関係機関・関係団体との連携及び交流
- 15 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（東部版）

学校法人 小野学園
 **清水幼稚園** 
 幼児の生活は遊びが中心であり、その生活経験を通し、いろいろなことを知り合えるよう保育します
 仙台市宮城野区清水沼 3-4-10
TEL:022-256-8950

つよく あかるく ただしいこども
 学校法人やわらぎ学園
六郷幼稚園
 仙台市若林区沖野 5-4-33
TEL:022-286-0795

沖野内科医院
 内科・リハビリテーション科
 院長 浅沼 孝和

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	-	●	-

【休診】日・祝、木曜午後
 仙台市若林区 沖野 6-26-30 **TEL:022-285-8266**

創造力・表現力の豊かな子どもを目指して
 学校法人庄司学園
上田子幼稚園
 仙台市宮城野区田子3丁目13-36
☎022-258-8511

げんきいっぱい
 ゆめいっぱい

 学校法人 木村学園
みやぎ幼稚園
 仙台市宮城野区幸町2丁目9-25
☎022-291-1447

つばめ保育園

 子ども一人ひとりの気持ちに寄り添い愛情を持って丁寧に保育を行うことで愛情豊かな子を育てる
 仙台市宮城野区燕沢東 3-9-25
TEL:022-253-6618
 社会福祉法人 喬希会

あなたは大丈夫？

お口のチカラ

（歯・口腔機能について）

仙台市宮城野区保健福祉センター家庭健康課
 歯科医師 鈴木 淳

仙台市では健康寿命の延伸を重要な課題と位置づけ、健康な状態と介護が必要な状態の間であるフレイルへの対策の重要性を謳っています。

フレイルは、ご自身の意思でコントロールできる状態であり、この段階で適切な対応により健康な状態に立ち戻ることが可能な側面（可逆的）もあると定義されています。フレイルは様々な要素が関係して進行しますが、食べ物を噛む機能（咀嚼）や飲み込む機能（嚥下）の低下などは、全身のフレイルの前兆、もしくはその一部として捉えられており【オーラルフレイル】と呼ばれています。

生活の営みにおいて【よく噛む】ことを意識、実践

すること同様に【よく噛める】ことも非常に大切です。歯の本数が少なくなれば

【噛めない】状態になります。食べ物を【よく噛めなくなる】と、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにつながることもわかってきます。また、歯を失い、そのままにしていると、歯を多く保持している人と比べて転倒のリスクが2・5倍、認知症のリスクが1・9倍となると報告されています。

乳児から幼児・学齢期に至るまでの間、歯の本数の増加に伴い食物の多様性が増してきたのに対し、歯の本数が減少してくると、噛む力が低下し、食物の多様

性が減少します。固いものを避け、食べやすいものを摂取する。調理により食べやすく加工する。つまり、選択と工夫によって口腔機能の低下を補おうとするわけです。

噛めない食品が増えることだけでなく、わずかなむせ、滑舌の低下、口の乾燥等はほんの些細な症状であり、食事や会話といった行為そのものは、日常生活に溶け込んでいるからこそ見落とすやすく、気づきにくい特徴があります。しかし、これらの些細な衰えを放置し、口腔機能が低下すると、食欲も低下し、栄養が偏り、不足するようになります。

その結果、筋量や筋力が減少し、身体機能の低下につながります。さらに滑舌が悪くなり、人と楽しく食事ができなくなり、外出を控える等、人や社会とのつながりが減少することで心理的、社会的にも悪影響を及ぼすと言われています。歯を失う主な原因であるむし歯、歯周病に関しては、予

防も含めた適切な対応により、機能の維持もしくは回復を図ることも重要になってきます。

歯や口の機能には【噛む】だけでなく【飲み込む】【話す】【笑う】などがあり、食べるだけでなく、人と関わりや社会とのつながりにも大きな役割を担っています。【よく噛める】ことは、唾液の分泌も促し

【飲み込む】【話す】【笑う】に関わる筋肉を動かし、機能を維持・向上させることにもつながります。

英語のことわざに“You are what you eat.”（拙訳：あなたは、あなたが食べたものでできている）があります。ご自身の健康は、日々、何をどう食べたかで決まるという意味です。口腔機能にも関心を持ち、歯や口の些細で気づき

にくい変化（噛めない食品の増加、むせ、滑舌低下、お口の乾燥など）を見落とさず、不断（普段）のセルフケアと、かかりつけ歯科での助言や定期的な管理の両輪を以って【よく噛める】状態を維持し、健康づくりだけでなく、社会とのつながりを維持して頂ければと思います。

オーラルフレイル

口腔への関心低下

・生活範囲がせばまったり、精神的に不安定になると、口腔ケアまでおろそかに

ささいなトラブル

・歯が減少し
・固いものがたべられない

口腔機能の低下

・噛む筋力の低下
・口腔内の乾燥
・咀嚼機能・嚥下機能の低下

食べる機能の障害

早めに気づくことが大事



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3

「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。夏の暑さに負けない体づくりに、杜の都の体操シリーズを活用しませんか。

気温や体調にも留意しながら、涼しい朝や夕方の時間帯を選び、日常生活に運動を取り入れましょう。

今号では、杜の都の体操シリーズ“きほん体操”から自宅で出来る筋力トレーニングと、“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

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

立ち上がり動作

筋

効用・効果

- ひざ痛予防
- 移動動作が楽になる

ゆっくり
10回



- ①椅子の中央に座ります
- ②足は腰幅に開きます
- ③お辞儀をするように体を倒します
- ④「1・2・3・4」でゆっくり立ち上がります
- ⑤お辞儀をするように、お尻を後ろに引きながら
- ⑥「5・6・7・8」でゆっくり座ります
- ⑦10回行いましょう

仙台市

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

〈お問い合わせ〉

- シルバーセンター 3階 いきいき健幸係
青葉区花京院1-3-2 ☎022-215-3194
- 仙台市健康増進センター
泉区泉中央2-24-1 ☎022-374-6661

【健康ゆうぐ】

腰まわりのストレッチ

上体ひねり

ストレッチ

効果・効用

- 腰痛予防
- 体の柔軟性

①足は腰幅に開き、背すじを伸ばして座ります

②両手を伸ばし、ボードに手を添えます

③体を右(左)にゆっくりひねります

腰の痛みが強いときは控えましょう

肩の力は抜いて

きほん体操にもあります

ゆっくり
20数える

上半身の筋力UP! 腕立てふせ

筋力トレーニング

効果・効用

- 腕・胸の筋力向上
- 姿勢づくり

下のグリップを握ると負荷が強くなります

①グリップを握り、腕が伸びるようにななめに立ちます

②ゆっくりと腕を曲げ、体を前に倒します

③ゆっくりと腕を伸ばし戻ります。これで1回です。

腰が反らないように

ゆっくり
10回数えながら

手首や肩などに痛みがある時は控えましょう

仙台市

※遊具の設置場所については、各区公園課へお問合せください。

杜の都の体操シリーズ 検索

URL ● <http://www.city.sendai.jp/>



令和5年度 収支予算内訳表

令和5年4月1日から令和6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	34,850,000		34,850,000	
会費収入	2,147,200		2,147,200	@300×6,824人、100,000×1団体
事業参加費収入	692,000		692,000	事業参加費
補助金収入	31,930,000		31,930,000	※1
諸収入	80,800		80,800	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	34,850,000	1,000	34,851,000	
2. 事業活動支出				
一般会計	36,254,000		36,254,000	
公益目的事業	15,501,000		15,501,000	
①高齢者の健康づくり、 介護予防、生きがいづくり事業	3,281,000		3,281,000	※2
②高齢者の相互支え合い、 社会奉仕事業	4,662,000		4,662,000	※3
③老人クラブ活動強化、 育成・支援、普及啓発事業	7,558,000		7,558,000	※4
法人会計	640,000		640,000	総会・理事会・税理士顧問料
人件費・事務費	20,113,000		20,113,000	
事業活動支出計	36,254,000	0	36,254,000	
事業活動収支差額	△1,404,000	1,000	△1,403,000	
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	600,000	△600,000	0	
財務活動収入計	600,000	△600,000	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	600,000	△600,000	0	
IV 予備費支出	0		0	
当期収支差額	△804,000	△599,000	△1,403,000	
前期繰越収支差額	1,278,674	21,149,123	22,427,797	
次期繰越収支差額	474,674	20,550,123	21,024,797	

※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、各区老連がとりまとめる行う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、活動推進員事務費

※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、各区老連がとりまとめる行う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 若手部活動、新任・単位・地区役員研修会、女性部研修会、新春交流会費、機関誌編集・発行・配布、区老連活動及び活動支援、活動推進員研修会、負担金

令和5年度 各区老連事業計画

青葉区
行事の創意工夫に奮励
 青葉区老連 副会長
山崎 光男

昨年度までは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、事業計画が順調に実施できない状況にあり非常に残念でありました。本年度においては、

そのものの創意工夫とアイデアを傾注して、実行に移していく考えであります。青葉区老人クラブ連合会の6専門部からなる事業計画を本格的に実行に移していく大切な年度であること、肝に銘じて行動に移していきたいと考えております。

- ③ 機関紙等配布…あおば区老連だより48号・49号(広報部)
- ④ 健康増進…ニュースポーツ、eスポーツ、太極拳(保健体育部)
- ⑤ 第22回はつらつ明老祭の開催(11月21日、青年文化センターシアターホール)
- ⑥ 新年祝賀会開催(1月中旬、ホテル白萩)
- ⑦ あいあいクラブ(絵付け教室、そば打ち教室、ハンドベル教室)上記事業計画を実施するためにも、各部の役員および地区老連の役員ならびに会員皆さまの絶大なる協力をお願いする次第です。

宮城野区
仲間と元気に生きがいづくり
 宮城野区老連 総務部長
野田 幸代

事業計画を実行し、会員の皆さまの今後の健康増進ならびに楽しく、喜びのある生きがいづくりを老人クラブ連合会の行事として大いに拡大しながら、行事

- ① 会議(総会、専門部会、定例監査会、理事会、事務局運営会議)
- ② 研修会、講習会、健康麻雀大会(総務部、壮年部、教養文化部、女性部)

- ① トーに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充実
- ② 若手・女性会員の活動促進
- 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、防犯防災啓発運動の推進

令和5年度の総会は、コロナ前同様、各単老会長のご出席をいただいで、無事にスタートを切ることができました。昨年度、新たな事業としての「カラオケ講座」が好評で、今年度も計画しております。「元気に参加!」をモツ

- 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、シルバードフェスティバル、カラオケ、「全国一斉社会奉仕の日」等の参加
- ④ 若手部員・女性部員…行事への参加、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(東部版)

株式会社 藤開発
 住み水e~ねっと

 仙台市若林区南材木町92
022-227-1272

一般建築工事 各種注入工事
 各種防水工事 外部内部改修工事
 構造止水工事 耐震補強工事
 ボンド アクアバインド工法認定施工店
 ミクストグラウト工法施工店
株式会社 佐藤工業
 仙台市宮城野区蒲生字南城道田71-1
022-349-8148

株式会社 仙台菊地組
 土木・建築・解体・設備工事一式・収集運搬
 仙台市若林区荒井笹屋敷 163
TEL:022-288-0634

宮城県知事許可(特-3)第290号 特定建設業
 宮城県知事許可(般-3)第290号 塗装・防水・内装工事
 戸建住宅、マンション大規模修繕、公共構築物
株式会社 明和
 住環境創造
 一般社団法人日本塗装工業会/東北マスコック事業協同組合
 宮城県塗装工事業協同組合
 一般社団法人 マンション計画修繕施工協会
 リフォーム工業会(コンクリート構造物改修工法)
 加入団体
022-256-5469 仙台市宮城野区原町 3丁目5番28号
<http://www.meiwa-renewal.jp>

街を創る。人が創る。
 豊かな環境を創る。
栄喜工業株式会社
 仙台市宮城野区燕沢東 1-1-10
TEL:022-252-2581

生コンプラント・メンテナンス
株式会社 千葉工機
 仙台市青葉区高松2-1-10
022-341-2745

若林区
**ニュースポーツ等
 新たな挑戦を**

若林区老連 会長
山本 明宏

今年度は新型コロナウイルスもある程度は鎮静化し、マスクの着用などは個人の自由になりましたが、まだまだ消滅には至っておりません。コロナの状況に今後も適時対応しながら諸活動に取り組んでまいりたいと思います。

1. 基本方針
- ① 若林区老連は健康増進、地域に貢献、楽しく仲間作りに努力してまいります。
 - ② 会員の高齢化による会員の減少が著しく今年度も引き続き会員増強に最大の努力をしてまいります。

2. 実施要項

健康増進を目指しシルバースポーツセミナーや区老連主催のゲートボール大会、ペタンク大会、グラウンド・ゴルフ大会、またニュースポーツやコン

ピューターゲームの「eスポーツ」にも挑戦してみたいと思います。

地域においては町内会、社会福祉協議会、地域包括支援センター等と連携を密に活動してまいります。独自の福祉活動として消防署、交番、コミセン、老人施設等への植栽活動、近隣の清掃活動なども継続してまいります。

趣味の作品展を通じ友達作り、会員増強にも広げてまいりたいと思います。

太白区
皆で・元気で・楽しく

太白区老連 副会長
佐々木 茂

新型コロナウイルス感染症の動きがひと通り落ち着きましたので、昨年度行事プログラムを踏襲し（皆で・元気で・楽しく）活動を進めてまいりたいと思っております。

1. 健康増進

① グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ボッチャを中心に、各地区老でも大会を開催できるよ

うにしています。

- 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 交通安全および防災防炎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。

3. その他

① 新規で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とりま

③ 研修会を活用し、一般の人に声掛けを行い会員増に結び付けたと思っています。



シャッフルボード

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています（東部版）

アイユウ警備株式会社
 宮城県公安委員会認定 第 22000410 号

仙台市若林区霞目2丁目14-18
TEL:022-353-6956

CREAR

クリア工業株式会社

仙台市若林区かすみ町24番15号
☎ 022-286-7287

株式会社 新和技研
 SHINWA GIKEN

〈設計施工〉給排水衛生空調設備
 ー仙台市水道局指定店ー

仙台市宮城野区案養寺 1-12-1
TEL:022-275-5080

消防施設工事

共同防災設備
 株式会社

仙台市宮城野区岩切字稲荷 103-1
TEL:022-396-0831

暖冷房・空調・給排水衛生
 上下水道・ガス・設計施工

東水工業株式会社

仙台市若林区沖野 3-1-6
TEL:022-285-7724

仙台市上下水道公認店

株式会社 同和設備工業所

営業種目
 冷暖房・空気調和・給排水
 衛生設備工事・設計施工

仙台市宮城野区鶴ヶ谷 7-14-11
TEL:022-253-3835

泉区

継続が明るい未来への道

泉区老連 総務部長

清水 信市

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症防止対策に努めれば、一定の事業実施が可能と判断し、おおむね計画どおり事業実施ができました。会員からは、フレイル予防、元気で楽しい老人クラブ活動に喜びと明るい声が聞こえてきました。

連会長会議の開催など単老、地区老、区老連との三者連携協力と意見の相互交流が少しはできたのではないかと思います。また、区役所や他の関係機関との協力、相互支援もできたのではないかと思います。

令和5年度の基本方針

仙老連の基本方針を基本としてますが、会員の増強対策としては、地域的、歴史的に会員の年齢構成や地域連携、会員増強の取り組みも異なることから、可能な取り組みを継続して活動を推進することが、老人クラブ活動を地域で活発に楽しく、仲

間を増やし高齢者を元気にして地域を明るくする道と信じ進んでいきます。さらに、コロナ禍ではありますが、高齢者の健康づくり、生活支援や友愛活動の推進を重点的に行い、誰もが魅力を感じる老人クラブの実現を目指して取り組むこととします。

重点目標

- ① 魅力ある老人クラブづくりに努める。
- ② 人材の育成と会員増強に努める。
- ③ 女性リーダーの育成に努める。
- ④ 町内会、社会福祉協議会、地域包括支援センターとの連携推進等。

東西南北

青葉区 堤人形絵付け教室

青葉区老連

総務部長 大和 林市

新年度を迎え、会員の健康を祈り今年も千支のウサギをあしらった作品の絵付けを企画しました。藩政時代から続く仙台の伝統工芸品堤人形。その工房を構える佐藤吉夫氏から、指導を

受ける準備も整い挑戦です。素焼きの人形は「因幡の白兔」です。おきの島から因幡に渡ろうとしてワニを欺き失敗し、皮をはがされ苦しんでいるところを大國主命に救われた神話を写したものです。

会員に絵付け教室開催を呼び掛けたところ希望者が多く48名となり、平形会長にお願いして全員参加の事業となりました。絵付け作業は意外にウサギの

土台になっっている日本海の荒波を表現するのに苦労し、人形の顔は命とばかりに個性的に仕上げたグループと、これだけは匠に依頼して品良い記念品としたグループとに分かれました。京都の伏見人形と並び、日本の土人形の源流と呼ばれている堤人形の教室でした。



素焼き人形「因幡の白兔」

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています (東部版)

エナジーウィズ産業電池機器特約店
東北電子機器株式会社

営業品目
交流無停電電源装置 (CVCF/UPS)
直流電源装置 蓄電池設備 自家発電設備
各種バッテリー 販売据付工事 メンテナンス
電気設備・消防設備・設計・施工

仙台市宮城野区中野 5-4-6
TEL:022-258-7395

不要になった車買取ります。
廃車手続き無料です。

有限会社 泉自動車解体

初めての方でもわかりやすく説明しますので、
まずは当社 HP・電話等でお問い合わせください。

仙台市宮城野区鶴ヶ谷字大谷 3
月～金営業時間 8:30～17:30 TEL:022-255-9855
土曜営業時間 8:30～17:00 FAX:022-255-9859
定休日：第二土曜日・日曜・祝日

製鋼原料・製紙原料・非鉄金属
家電リサイクル指定引取場所

株式会社 庄子専助商店

仙台市宮城野区日の出町 2-5-30
TEL:022-346-9055

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

無理せず、
体を動かしましょう!

- ① 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ② 呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③ 痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する
- ④ 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤ なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥ 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦ 運動の前、後に行う

宮城県知事許可 管工事業(空調ダクト等)

株式会社 大友工業

仙台市宮城野区燕沢東3-22-55
☎ 022-765-8948

宮城野区

勝負曲で元気

大堤芙蓉会

監事 熊谷 公平

わが宮城野区安養寺の大堤芙蓉会は、各部会とも集会所を中心に活発な活動を展開しています。ところが、各部会間の交流は意外に少ないです。

こんな中で、4月中旬、カラオケクラブと民謡同好会との合同で春の発表会が開かれました。合わせて14名。それぞれ事

前に届けていた勝負曲を全員の前で歌います。90歳代の会員が、河島英五の「酒と泪と男と女」を朗々と歌うとどよめきの声。民謡同好会に入って4回目という会員が「北国の春」を千昌夫顔負けにこなしてびっくり。ほかの会員たちも勝負曲を見事に歌いこなしました。

司会役の佐々木勝司芙蓉会会長は、会員14名の日頃の歌いぶりそれぞれ曲の解説で大忙し。テレビ番組のメインキャスターぶりの役割を遺憾なく発揮してくれました。会長の曲は大

シャワーで手が震え、その状況は周りで見守っていた仲間たちの笑いを誘っていました。

本体の背中部分を縫い、長い足の足先にフリルをつけ股下を縫います。袖下を縫い袖口にフリルをつけます。帽子は先を細く鋭くとがらせたトンガリ帽子にします。帽子の元にはツバの役目を果たすためのフリルをつけます。各部位にワタを入れて型を整えます。顔と手足は白布で別仕立てにし最後につけます。

遠見塚福寿会
副会長 青木久美子
「さわやか会」の作品作りはバンドナで作るピエロの人形です。バンドナ1枚で2体できますが、裁ち方を間違えるとできなくなるので最初から神経を使います。裁断のときは3人で確認し合いながら真剣な表情でハサミを入れていきました。プレッ

さし上がったピエロの人形は



バンドナ1枚から生まれたピエロ

孤軍奮闘して作品を作り上げた満足感でみんな笑顔になりました。「やればできる」という自信にも繋がりました。大いにチャレンジ精神を育んでいこうと思います。

胸の前で手を重ね、両足を組み哀愁漂う風情で椅子に腰かけています。

次の合同発表会が今から楽しみです。

トリ。「津軽海峡鮎船」を会場いっぱい響かせました。会員が1曲歌うごとに、佐々木会長はマイクを消毒。ここにもコロナが影を落としていました。ありがとうございました。14名が歌い終わって約1時間。みんなスッキリした気分。後は空腹を満たす弁当の時間。カラオケ談義はなかなか終わりそうもなかったです。

私たちは仙台市老人クラブ連合会を応援しています (東部版)

曹洞宗

稲荷山 妙心院

仙台市若林区新寺4丁目1番18号
TEL 022-256-0689

曹洞宗

大蓮寺

仙台市宮城野区東仙台6-13-26
TEL 022-257-1868

臨済宗 妙心寺派

中埜山 誓渡寺

仙台市宮城野区中野字阿弥陀堂37
TEL 022-258-0337



あなたの人生を
1冊の思い出に。



株式会社 二子コミ
http://www.nichicom.com/

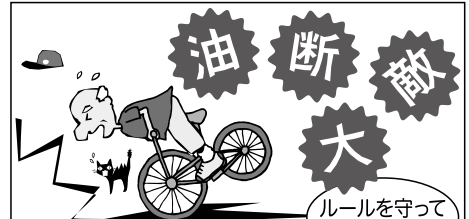
〒140-0014 東京都品川区大井1-24-5 大井町センタービル7F
TEL.03-5718-3900 FAX.03-5718-3901

会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

國分尼寺

仙台市若林区白萩町33-26

TEL 022-231-1086



ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

太白区
第7回伊達なクラブ西多賀
「3・11杯」争奪 ペタンク大会

西多賀福寿会

会長 小西 充

3月16日、八木山コミュニティセンター多目的ホールにて盛大に行われました。冬場の行事としてペタンク大会をやるということを取り組んできて、今年でもう7回目を迎えました。3・11杯の名称はあの大地

震の記憶を忘れないようにと付けました。

練習は11月から4回、他のサークルが利用しない木曜日に行いました。練習は、初めての人や100歳にもう少しで届く人など大勢が参加。我らの先輩である千葉勝三さん、高橋精史さんが登場しました。男女混合にてチームが編成できました。36名の選手で会場が一杯になりました。

大会結果

Aブロック

第1位	横森柏寿会	千葉 勝三、今野 信伍、佐藤二美江、新田 八郎
第2位	鉤取睦会D	赤坂たけ子、伊豆原和子、松田 邦美、泉山 芳政
第3位	鉤取睦会B	本郷 誠、小野かほる、狩野 京子、金野 清

Bブロック

第1位	佐保山みどり会B	平塚 勢彌、佐藤 愛子、今野 雄一
第2位	鉤取睦会A	遠山 昭雄、阿部 道子、山形 邦子、香田 文雄
第3位	月ヶ丘松寿会	御代田のり子、太田みよ子、鈴木てる子

Cブロック

第1位	佐保山みどり会A	高橋 精史、高橋 和子、佐々木 茂、小菅 収
第2位	鉤取睦会C	阿部 祐子、本郷三重子、那須川徳英
第3位	金剛沢ひまわり会	佐々木昭子、荻山ヒデ子、関 うゑ子

泉区
元気で
新年度スタート

泉区老連

企画広報担当 針生 威

コロナ感染症対策により、しばらく書面決議方式で総会を開催してまいりましたが、今年は4年ぶりに従来どおりの会員参加型で開催することができました。今大会では会長、総務部長は留任し、その他役員は8名ほど交代し、元気で楽しく皆で協力し合いながら頑張ろう!! と心新たに新年度がスタートしました。

早速、事業計画の一番手は5月17日、七北田公園にてウォーキング大会開催です。皆さん早めに集合され、互いに「クラブはどちら、何年生まれ、毎日歩いている？」等笑顔いっばいで会話。特に他地区の方々とは普段は接触がないので、ことのほかに楽しい交流の場となっておりました。

総勢153名の方々に参加いただき、最高齢は95才の男性でした。当日は好天に恵まれましたが、最高気温29・7℃の気温予測で、チョット高齢者のウォーキングには厳しいかなと

思いましたが、久道会長の開会あいさつや注意事項、準備運動など終えて元氣いっばい、1周約1・7km(約40分)のウォーキングに出発しました。

途中、休憩・水分補給などを行い大体時間どおりに全員無事元気で到着。「楽しかったねーまたね」と声を交わしながら参加賞をいただき、次の再会を約し帰宅されていきました。

非常に暑い中無事に楽しく和やかに終えられたことが次に繋がります。開催できて良かったと思っております。

「第13回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
夏祭り

大賞:商品券 10,000円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和5年9月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



文芸蘭

詩(ポエム)

ねこのボク

EピソードIX

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
 Kちゃんの真つ赤なアベニールに乗って桜の名所
 一目千本桜を見に行つたよ
 大河原町の「一目千本桜」は町のシンボリック存在
 大正12年に千本の桜を植樹、
 平成2年「桜の名所百選の地」に選ばれて
 大勢の人が訪れるんだって
 どんなところかなあ、ワクワクするね
 車窓から流れゆく「見える景色をお母さんのヒザの上で見ていたよ
 やわらかい陽差しと春風が心地いい
 どの位走つただろうか
 白石川堤という桜の木が延々と並んでいる川沿いに着いた
 お母さんは土手に立ち真正面に桜の木を見ながら怪訝な顔つき
 カニ歩きをしながら移動してその都度桜の木を真正面に見ている
 やっぱり納得してない
 ボクはわかつてるよ
 お母さんは会津鶴ヶ城の桜が一番美しいと思つているからね
 それ以上の美しさではないと思つているんだね きつと
 その様子を桜を撮影していたおじさんが見ていた
 おじさんはお母さんに「一目千本桜の見方は正面ではなく
 川沿いに横一列に並んでいる桜を見なくては良さがわからない
 よ」とアドバイス
 撮影スポットも教えてもらったよ
 お母さんはその通りに行動し見る場所を変えていた
 そして一番いい場所を見つけた
 「わあ〜キレイ」お母さんの感嘆の声
 「これが一目千本桜なのね! そうなのね!」と感心することしきり
 お母さんの満足しきつた笑顔にボクも嬉しくなった
 お母さんはきつとあちこちの桜を愛でていくはず
 ボクも一緒に行くつ

eスポーツ体験会

5月16日、中山市民センターを会場にeスポーツ体験会を開催しました。eスポーツとは「エレクトロニクス・スポーツ」の略で、コンピュータゲームを使った対戦をスポーツとして捉える際の名称です。

この日はNTT東日本さんのご協力のもと、グランツリーリスモとふよふよを体験しました。またタブレット端末も複数用意いただき、空き時間にはタブレットを使ったゲームにもチャレンジしました。あわせて体力測定を実施し、参加者の握力と開眼片足立ちのデータを取らせていただきました。

参加者はゲームをしたことがない方がほとんどで、おそろおそろコントローラーを握る方もいらつしやいました。初めての体験を楽しんでいただけようです。「孫たちはこういうのをやってるんだな」というお声もあり、ご家族との話題に取り上げてみてほしいなと思えます。



初体験に前のめり

編集後記

eスポーツは若者だけのスポーツじゃありません。頭の体操、健康づくりのために思い切ってチャレンジしてみませんか! 新しいことを取り入れて令和5年度も楽しく元気にいきましょう!!

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 (東部版)

住いのお困り事のご相談は
 リネット
RENet リフォーム
 ネットワーク
 リフォームをもっとわかりやすく

あらゆる工事が
 対応可能です!

浴室・キッチン・トイレ・屋根
 塗装・外構・設備・電気
 ガス・内装・大工・解体

快適な住空間の創造 仙台市若林区六丁の目中町21-5
鈴屋金物(株) ☎022-390-7577

PROFESSIONAL REFORM TEAM **ECO GIKEN**

株式会社 エコ技研

<https://www.ecogiken.co.jp>

仙台市若林区蒲町39-29
 ☎0120-019-785

不動産に関するご相談は三井のリハウスへ

不動産仲介(売買)

三井のリハウス 泉中央センター

☎0120-31-1367

仙台市泉区泉中央1-13-5 〒981-3133
 10:00~18:00 毎週火曜・水曜 定休
 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(7)第3998号
 仙台市地下鉄南北線 泉中央駅より 徒歩2分

三井のリハウス

70th 木皿建設株式会社

〒984-0013 仙台市若林区六丁の目南町7番15号
 TEL 022-288-5033 FAX 022-288-5234

ずっと、元気に。
 誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ
 nichicom