

# 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

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事は、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に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」だよと、言っていただけの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 (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

**ユキ・クリニック**

仙台市太白区长町7丁目19-26  
☎022-304-5222

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)

**AYASHI 愛子電設** 株式会社

仙台市青葉区芋沢字赤坂中5  
☎022-797-8314

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

JAPAN CLEAN  
産業廃棄物最終処分業  
産業廃棄物中間処理業  
産業廃棄物収集運搬業

株式会社 **ジャパンクリーン**

仙台市青葉区中央三丁目2番1号  
(青葉通プラザ10F)  
☎022-223-6011



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 (西部版)

# 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!

他にも様々な講座をご用意!

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にて事前にお申し込みください。※受講にはdポイントクラブ入会、d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)

## アオバ開発工業株式会社

仙台市青葉区中山吉成2-15-31

☎022-277-4711

「困ったな〜?」を「良かった!」に。

エコリフォームの

## 株式会社 徳田工務店

1950年創業

仙台市太白区ひより台24-23

☎0120-45-6165

新役員紹介

《理事》

青葉区

平形 博司

村上 重作

加藤 高之

今野 廣子

宮城野区

佐々木勝司

野田 幸代

三浦 忍

東海林勝敏

若林区

山本 明宏

岸野美智子

庄子 勇

相澤 壽二

太白区

佐々木忠雄

坂田 祐子

佐々木 茂

山口眞喜男

泉区

久道 悦子

清水 信市

針生 威

永野まり子

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

山崎 光男

宮原 徹司

手嶋 一俊

《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

坂田 祐子

部長

永野まり子

部長

田頭ミチヨ

部長

佐藤 君子

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

阿部 和男

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

高年齢者相互支援活動委員会

委員長

日野 和雄

副委員長

高橋喜久子

委員

秋山 隆

委員

佐藤クニエ

委員

伊藤 勝正

委員

山口 隆二

委員

佐々木 茂

委員

阿部 和男

委員

伊藤 勝正

委員

渡邊 久子

委員

村上 哲也

委員

泉 清光

委員

渡邊 久子

委員

郷古みち子

委員

田中 恒壽

委員

齋藤 芳孝

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

若林区

宮城野区

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 重光

佐藤 嘉幸

佐々木 均

齊藤 芳美

石垣 誠

伊藤 次郎

清水 信市

渡邊 久子

佐々木 均

齊藤 芳美

石垣 誠

伊藤 次郎

清水 信市

渡邊 久子

佐々木 均

齊藤 芳美

石垣 誠

伊藤 次郎

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)

特別養護老人ホーム 青葉の郷 社会福祉法人 グラディーレ 022-229-7890

株式会社 ミッドカイハツ 022-302-3472

株式会社 佐藤一夫工務店 022-241-5238

社会福祉法人 国見会 特別養護老人ホーム 国見苑 022-233-9235

株式会社 興設 022-226-7219

株式会社 石建 022-796-8587



# 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

ました。長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  
長には泉区将寿会の坂爪卓会長  
が選出され議事進行に入りました。  
議事録署名人は宮城野区榴  
岡明寿会の野田幸代会長、太白  
区佐保山みどり会の佐々木茂会  
長の2名が選出されました。

#### 〈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。

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。

役員の変更について長根事務  
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。

#### 〈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。

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。

#### 〈第5号議案〉

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。

## 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。

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）

## 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♪



よく噛んで、歯を大切に!

看護師がご自宅におうかがいします

## (株)はづき訪問看護 ステーション

仙台市青葉区八幡4-17-17

☎022-301-6860

訪問介護ステーション

## けあふる

仙台市太白区三神峯2-1-53

☎022-397-7115

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

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・仙台東  
仙台市泉区泉中央南16番地 ☎022-776-5660

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。

●事業専門部部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(西部版)

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

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

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

昌繁寺  
仙台市青葉区新坂町13-1  
TEL 022-234-2407

開運招福・災難消除  
祈願の寺  
三瀧山 不動院  
み たき さん ふ どう いん  
仙台市青葉区中央2-5-7  
TEL 022-221-3056  
FAX 022-227-7715

供養の寺  
眞言宗 智山派  
寶林山 彌勒院  
ほう りん ざん み ろく いん  
仙台市青葉区八幡1-4-19  
TEL 022-221-2930  
FAX 022-225-5531

愛活動の推進を重点的に行い、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 自宅の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（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

全玖院

仙台市青葉区通町1-2-5  
TEL 022-273-1174



株式会社 ニチコミ

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/>



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





# 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ふ意味です。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

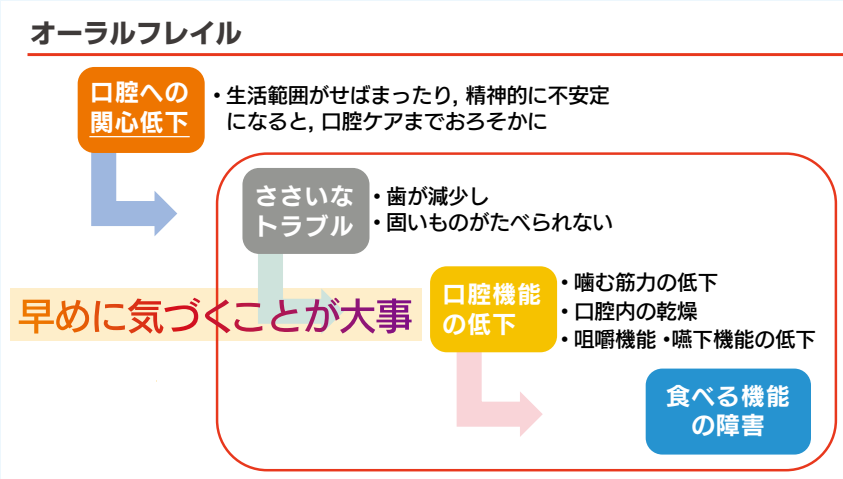
・歯が減少し  
・固いものがたべられない

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
- ⑦ 10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

ゆっくり  
20数える

### 上半身の筋力UP! 筋

## 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

※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かった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を、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**

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)

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

- 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

2. 実施要項

- ① 研修…各種研修会への参加

- 1. 重点目標
- 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(西部版)

曹洞宗  
**南谷山 福聚院**  
 仙台市太白区門前町 8-22  
**TEL 022-248-1961**

**成就院**  
 仙台市太白区富田字八幡西6  
**TEL 022-245-3730**

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

油断大敵  
 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**

曹洞宗  
**法輪山 長徳寺**  
 仙台市太白区向山2-20-25  
**TEL 022-222-0425**

## 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。

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まいります。

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

### 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はかりたいと考えております。

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います。



シャッフルボード

## 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

「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



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

新しい事業としては「伊達なクラブいずみ」機関誌創刊号の発行や七夕飾りの実施、地区老

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

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。

土台にな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。

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

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

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。



素焼き人形「因幡の白兔」

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  
頂きます

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



## 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、各支部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、各支部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

シャアで手が震え、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

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。

次の合同発表会が今から楽しみです。

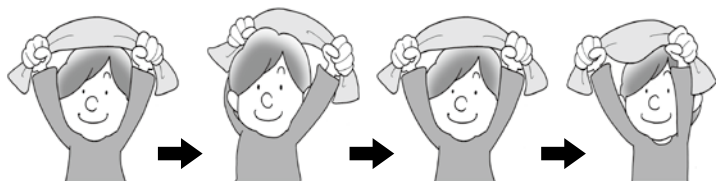
胸の前で手を重ね、両足を組み哀愁漂う風情で椅子に腰かけています。

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。



バンドナ1枚から生まれたピエロ

8 タオルを使って肩をまわしましょう (左へ続けて2回、右へ続けて2回)



9 タオルしぼり (タオルを両手で持ってねじりましょう)



10 タオル落としタオルをはなし、すぐにまたつかみましょう (左5回、右5回)



明るく、楽しく  
いきいきと♪

# タオル体操

タオルでふだん使っていない筋肉を伸ばしましょう!!

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 うる子

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す。

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氣で到着。「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、開催できて良かったなど思っております。

7 腰をひねる運動

左へ続けて2回、  
右へ続けて2回。  
これを2回繰り返す

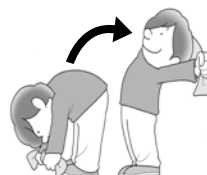


身近にあるタオルを毎日使って、筋肉を十分のばし、体の機能を落とさないようにしましょう。(肩こりなどの予防にも役立ちます)

3 肩幅程度にタオルをもってヒジを曲げずに、両腕を上へ伸ばしましょう (4回)

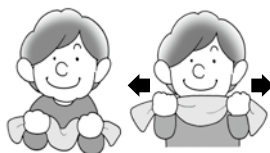


6 タオルを使って体を前後に曲げましょう



前に4呼間  
後に4呼間  
4回繰り返す

2 両手でタオルをゆっくり引っ張りましょう (8回)



5 背中を洗う感じで上下に引きましょう



左を上にして8回  
右を上にして8回

1 手首を使ってタオルをまわしましょう (左に8回、右に8回、右手、左手)



4 首すじを洗う感じで左右へ引きましょう (8回)





