

# 会 報

R5.10.1

\* \* \* \* \*  
支え合い、明るく、楽しく、前向きに、

第48回定期総会に於いて、仙台市老人クラブ連合会への入会案が承認され私達中央将寿会の活動の場が飛躍的に広がりました。

当月は創立第49周年ともなります。これまでにこの会発展にご尽力下さった方々への謝意と米寿、喜寿の祝いを兼ねて会員の皆さん全員に紅白の餅を贈呈致します。

10月18日(水)定例会には是非ご出席下さい。

一重に皆様からの積極的な提言に期待し今後の「より楽しい」「より活発な」会活動へと進もうではありませんか。

## 目 次

* 10月の行事予定	.....	P1
* 9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

# 10月行事予定

人との交わりが大切です。積極的に会合に参加する事によって心身ともに若さを保ちましょう。(人との交わりは認知機能の低下を防ぎます)

- ◎・10月1日(日) 市民センターまつり・パネル展示について
- ◎・10月1日(日) } ラジオ体操&ウォーキング (将監沼コース)  
◎・10月15日(日) } ラジオ体操&ウォーキング (将監殿コース)
- ◎・10月13日(金) 区老連グラウンド・ゴルフ大会(シェルコム仙台)  
受付 9:00 開会式 9:50 試合開始 10:20
- ◎・10月14日(土) 第22回スポーツフェスティバル(将監小学校校区)  
種目: グラウンド・ゴルフ・場所 将監小学校校庭・午前中
- ◎・10月15日(日) (北地区老連主催) ペタンク大会実施予定。  
会場: 将監西集会所広場 集合: 8:30 試合開始 9:00
- ◎・10月16日(月) 区老連・第6回 定例理事会開催  
・場 所 泉中央老人福祉センター (会議室) 出席者 1名
- ◎・10月17日(火) 「交通事故のない町づくり」  
研修会の開催、内容・安全講話・運転操作検査、運転・歩行能力診断等  
場所 将監市民センター多目的ホール。
- ◎・10月18日(水) 月例会 健康と誕生を祝う会 10:00~ (将監中央集会所)  
第1部 誕生を祝う会  
10月の誕生者・阿部記代さん・佐藤守男さんの2名  
第2部 らくらくフレイル予防の杜の都おトク体操を行う。ゲーム遊び他  
10月は将監中央将寿会の創立月となりますので、米寿祝いを池田勇さんに(満88歳)に贈呈
- ◎・10月23日(月) 第47回泉区老連ウォーキングの開催 (台原森林公園)
- ◎・10月25日(水) 第13回仙老連グラウンド・ゴルフ大会(シェルコム仙台)
- ◎・10月26日(木) 10:00~ 役員会 (将寿会)
- ◎・10月28日(土) 集会所敷地内の「花壇づくり」10月除草作業及び11月冬花苗植栽準備等 (9:00~11:00)迄
- ◎・10月31日(火) 10:00~ 「会報 作成」(将寿会)

# 令和5年9月 行事实施報告

- ①9月3日(日) } ラジオ体操&ウォーキング(将監殿コース) (5Pに状況写真掲載)  
・9月17日(日) } ラジオ体操&ウォーキング(愛宕神社コース) 「健康活動」
- ②9月7日(木) 集会所敷地内の「花壇づくり」9月除草作業及び(A) 箇所の花壇整備(9:00~11:00)迄「奉仕活動」
- ③9月8日(金) 第41回 仙老連ゲートボール及び第15回仙老連ペタンク大会(場所 シェルコム仙台) 北地区からペタンク競技の部に前年度優勝しました将監南寿会・将寿会・将監北和泉会の3クラブが参加。結果は3位の将寿会が最上位でした。
- ④9月15日(金)~21日(木) 敬老の日・老人週間
- ⑤9月16日(土) R5年度 北地区老連第1回ペタンク大会開催予定。都合にて中止。
- ⑥9月18日(月) 区老連・第5回 定例理事会開催 出席者 2名
- ⑦9月20日(水) 月例会 健康と誕生を祝う会 10:00~ (5Pに状況写真掲載)  
第1部 誕生を祝う会  
9月の誕生者・櫻井享侈さん・高城良子さん・及川愛子さんの3名の方です

## 櫻井享侈さん

いつも大変お世話になっており心より感謝申し上げます。

連日暑い日が続いています、皆様も身体に気を付けて頑張ってください。私も元気に頑張っていきたいと思っています。これからも宜しくお願い致します。

## 高城良子さん

私は幸いにも毎朝夫婦で家の近くを歩くことで、元気に毎日過ごしています。本日は誕生日祝いにケーキを頂き本当に嬉しい限りです。これからも散歩を続けられるように頑張ります。皆様今後とも何卒宜しくお願い致します。

## 及川愛子さん

私の71歳の誕生日を祝っていただきありがとうございました。いただいた好物のお菓子を食べながら、健康でいることの幸せをかみしめていました。次の誕生日も元気で迎えられるよう、日々元気で過ごしたいと思っております。

第2部 らくらくフレイル予防の杜の都おトク体操を行う。ゲーム遊び他

- ⑧9月20日(水)・「第23回」社会奉仕の日「奉仕活動」
- ⑨9月21日(木)~9月30日(土)迄「秋の交通安全県民総ぐるみ運動」駐車中の車両や歩行者、自転車の方にチラシ等配り、交通安全の呼び掛けを行う。
- ⑩9月24日(日)・9月27日(水) 第23回泉区老人クラブスポーツ大会実施方法及び関係役員の分担確認等の打ち合わせ(将監市民センター)
- ⑪9月27日(水) 第23回、泉区老人クラブスポーツ大会(シェルコム仙台) 保健体育部主催 競技開始10:00(中央将寿会8名参加) (5Pに状況写真掲載)
- ⑫9月30日(土) 第25回仙台市高齢者生きがい健康祭(勾当台公園市民広場)
- ⑬9月30日(土) 市民センターまつり・パネル展示について
- ⑭9月30日(土) 10:00~「会報 作成」と会員への配布

# 会 員 情 報

第4班 阿部 拓二

## 私の暑さ対策

「私の暑さ対策」は基本的には、自然の方法で行う暑さ対策である。

具体的には、自宅新築時に、庭には芝を張り常緑樹を植え暑い夏場には、庭の芝に散水して、冷風をつくり窓の開放で部屋に送り込むのである。これぞ将に「天然クーラー」である。

更に芝への散水の水は 200 mlタンク（以下雨水タンク）に留めた水である。この雨水タンクは、各家庭の雨樋から直接タンクに引き込むので、常に満タンである。

折りしも、仙台市は水道施設に不都合が生じ各家庭への水道水の節約が呼び掛けられていた頃と競合して、市立学校へタンクの設置が普及した。

そして、それと前後して仙台市内の河川の汚れが、社会問題となり、河川の浄化運動が始まり雨水の活用が注目され河川への雨水の流入で河川も浄化され、市内の河川が清流を取り戻した。ここで「雨水の活用」が一役した。

「雨水タンク普及ボランティア活動」を終えた後に市内を歩行中にタンク設置家庭の前を通ると「久しぶりだね！」と。その雑談の中に「今も夏場は庭と共に樹木への散水で、冷しい夏を過ごしている。」

今、世界中で「地球の温暖化」が問題となっているが、この活動がその一助になればと思う日々である。

---

## 「秋の交通安全運動」に参加

奉仕活動

9月21日(木)～9月30日(土)迄の間「秋の交通安全県民総ぐるみ運動」を将監交番前交差点に於いて実施しました。中央将寿会からも、阿部(和)さん・高城さんの2人が参加し朝通勤通学時間帯に、将監地区交通安全協会など関係団体メンバーら約30人と共に「みんなの願い交通安全」「横断歩道は歩行者優先」などと書かれたのぼり旗やプラカード揚げ、ドライバーや通勤通学・児童らに交通ルールの順守を求めた。



通勤者に飲んだら乗らない！乗るなら飲まない！飲酒運転ゼロと書かれたチラシを配布の様子



交通安全運動・歩行者優先・スピード注意・早めのライト点灯・自転車は乗車用ヘルメット着用！等運動の重点のぼり旗設置の様子

の  
ろ  
場  
こ  
こ  
広



○俳句

読み疲れ 背を伸ばしては 虫時雨

真見

青空や さらに伸びよと 大根蒔く

真見

名月が 夜中旅する 破れ窓

勇

庭畑の 茄子の実止まる 秋の蝶

勇

秋涼を 拒み居座る 猛酷暑

勇

列を成す 誰かが植えたか 彼岸花

勇

膳の上 大見得切った 秋刀魚かな

修

鈴虫や キッチン明かり 点りけり

修

○川柳

やっぱりな一 裏切り者は 殺される

坂野

聞く耳の 次は寄り添う 平然と

坂野

年寄が 避暑地としての 図書館へ

坂野

## 令和5年 9月行事写真集



会長より誕生祝いケーキを頂く高城良子さん



椅子に座ってのいきいき体操の様子



高城さんがお礼の挨拶の様子



中央将寿会より「秋の交通安全県民総ぐるみ運動」に参加の皆さん



9月27日に行われた区老連スポーツ大会に於いて第2位に輝いた北地区の代表と1位・と3位の皆さん



9月3日(日) 将監殿コースをウォーキング途中の休憩の様子

### 編集後記 (お知らせ)

残暑の厳しい日が続いていましたが、秋は一步一步近づいています。そんな初秋の10月の月例会にマジック(手品)ショーを企画しました。目の前で繰り広げられる、不思議な手品を皆様とご一緒に楽しみましょう！奮ってのご参加をお待ちしております。