

シニアネット 仙台

目 次

短冊のお焚き上げ…………… 1	【新連載】シニアネット仙台と私…… 5
サロン講座「聞こえ」のこと…………… 2	わいわい句会・あしかび短歌会…… 6
宮城仙台の魅力・歩く会・課外授業…… 3	講座・サークル案内…………… 7
新サークル「鉄旅クラブ」会員募集…… 4	事務局だより…………… 8

シニアネット仙台のホームページ：シニアネット仙台または<http://www.sendai-senior.org/>にて検索

短冊を大日如来の「どんと祭」でお焚き上げ

昨年の仙台七夕TANZAKUフェスタ（8月6.7.8日）で書いていただいた短冊は**2,812**枚でした。悪天候にも関わらず、ほぼ例年通りの枚数で、観光客、受験生、子供、外国の方等いろいろな人に願いごとを短冊に書いていただきました。皆様から書いていただいた短冊は、「成就しますように」との願いと「ありがとうございました」の御礼の気持ちを込めて、一番町の大日如来に持って行きました。

1月14日（月）の「どんと際」でお焚き上げをしていただくため、1月12日（土）に二人（石川、藤田）で持参しました。当日は天気も良く、焼納の正月飾り等も徐々に集まってきました。短冊を納めた後に、シニアネット仙台の益々の発展と会員皆様のご健康を祈願してまいりました。

また七夕フェスタで一緒に行われた「みやぎこども育英基金」の募金は**173,882**円になり、皆様のご協力に改めて感謝申し上げます。



通常総会の日程について

平成31年度の通常総会は5月29日（水）の午後開催する予定です。会員の皆様への正式の連絡は追って文書にて行われますが、多くの会員が早めに日程の確保をしていただけるようこの会報上でお知らせいたします。

- 日 時：2019年5月29日（水） 午後1：30より
- 場 所：シニアネット仙台「一番町サロン」

サロン講座

「聞こえ」こと

1月30日（水）、株式会社ベストサウンドさんの協力のもと、「聞こえ」のことに関する講座が開催されました。参加者は25名です。年齢とともに耳が聞こえづらくなる方もおり、関心も高いようです。講師は認定補聴器技能者の両国美和氏です。氏によると難聴になると認知症のリスクが高くなるそうです。そもそも難聴とは、進むにつれて聞こえる音が減ることです。そのままにしておくと、コミュニケーションが不足し、認知機能の低下するリスクが高まります。早めに補聴器を使い、脳に音を届けましょうというお話でした。現在進行中の方もおり、皆さん真剣に聞いていました。



サロン講座

健康講座「肌の潤いバリア機能を高める」を受講して

2月13日（水）、エーザイ株式会社、ツルハドラッグ様のご協力で、健康講座が開催されました。参加者は24名です。「食べる・歩く・学ぶ」の健康講座シリーズの第5回目で、今回は「肌の潤いと乾燥について」のお話です。

最初にエーザイさんの講師から、お肌の仕組みと役割の説明がありました。お肌は保湿と体温調整の役割があり、コラーゲンとセラミドが肌の潤いに大事であるというお話でした。

次にツルハドラッグの講師さんから、お肌の水分量の測定をしていただき、化粧水とコットンの使い方、また管理栄養士さんからは、乾燥肌に良い食べ物はタンパク質、βカロテン、ビタミンで栄養の摂れるレシピを教えてくださいました。最後に薬剤師さんから皮膚健康の維持についてのお話がありました。女性の皆さんは特に気になっているようで、活発に質問していました。

***春のサロンバザーのお知らせ**

- 開催期間 5月24日（金）～6月6日（木）
- 開催場所 シニアネット仙台事務所内
- 受付期間 4月1日（月）よりバザー開催期間まで

ご自宅に眠っている衣類、日用品、食器、贈答品、雑貨等、新品同様の物がありましたらサロンまでご持参ください。皆様のご協力よろしくお願い致します。



コラム

声

障がいのある方との共生社会を目指して

「とっておきの音楽祭」は、2001年に仙台を発祥として始められ、障がいのある人もない人も一緒に音楽を楽しみ、音楽のチカラで『心のバリアフリー』を目指す音楽祭です。今、全国各地で開催され昨年18回を迎えたそうです。私も何度か仙台での開催を見に行き、出演者と一緒に楽しみ感動の涙を流し、生きている事の力強さを感じさせて頂きました。

シニアネット仙台でも軽度の視覚障がい、聴覚障がい、内部障がい等のある会員も少数ではございますが、サークル活動に参加して楽しく過ごしております。しかしながらパンフレット等に掲載していないので、二の足を踏む人がいるように思われます。シニアネット仙台に来て活動したいと思う方を少しでも多く仲間として受け入れ「とっておきのシニアネット仙台」として、会員と一緒に活動していけたら良いと思っております。（T.K）



宮城・仙台の魅力～伊達政宗騎馬像

仙台城址にある伊達政宗騎馬像の作者は、小室達（1899～1951：現柴田町槻木出身）です。「しばたの郷土館」にある原型（石膏）をもとに、昭和39年（1964）に再建されました。しかしこの像は二代目であることが知られています。初代は、胴体と頭部が仙台市博物館の中庭にあります。第二次世界大戦に金属回収され、バラバラになった状態で戦後に発見されました。

またあまり知られていませんが、金色に輝く伊達政宗騎馬像（石膏製）が岩沼市の竹駒神社「馬事博物館」にあり、これも小室達の作品です。竹駒神社馬市の名伯楽から良い馬の見分け方を教わり、その御礼として昭和13年（1938）に竹駒神社に奉納したと言われています。昭和62年（1987）、伊達政宗はNHK大河ドラマ「独眼竜政宗」の放映で脚光を浴びます。この年に、仙台駅ステンドグラス前に仙台市、仙台市観光協会、「独眼竜政宗」協議会の三者が、仙台城址の騎馬像を模した像（強化プラスチック製）を設置しました。1年5か月間設置されましたが、その後柴田町入間田の「農村環境改善センター」に設置されました。

そして2年後の平成元年（1989）、地元銀行が仙台駅ステンドグラス前に新たに白い騎馬像（強化プラスチック製）を設置しました。約20年間設置され、現在は大崎市岩出山のJR有備館前で見ることができます。



最後に白石市の文化体育活動センター「ホワイトキューブ」にも伊達政宗騎馬像があります。これは平成27年（2015）に白石市で開催された「白石市×戦国BASARA トークライブ」で、戦国BASARAの会社から白石市に寄贈されたものです。 文責 石川守也

CDを聞く会「課外授業」3月・4月の予定

- 3月27日（水）16時より18時
- 4月25日（木）16時より18時

会場は「一番町サロン」、参加費は1200円（会員）です。CDを持参してもかまいません。手ぶらでお気軽に参加して下さい。また、持ち込み自由ですので、飲みたい、飲ませたい、食べさせたいおつまみをお持ちいただくのは、大歓迎です。 (定員24名)

《 歩く会 》 3月・4月・5月の予定

参加費：各回300円（保険料込）

◆3月19日（火）国際センター界限～晩翠草堂コース

締切3月16日（土）

集合場所：地下鉄東西線仙台国際センター駅改札口付近 集合時刻：午前10時
 地下鉄東西線仙台国際センター駅⇒宮城県美術館⇒仙台第二高校校門前⇒為朝神社⇒仙台国際センター（彫刻家武藤順九作「風の環」）⇒大橋⇒キリシタン殉教の碑⇒良覚院丁公園・緑水庵（見学）⇒晩翠通り⇒晩翠草堂（見学）⇒シニアネット仙台…約2.5km

◆4月12日（金）三神峯公園お花見コース

締切4月10日（水）

集合場所：地下鉄南北線 長町南駅西1出入口付近 集合時刻：午前10時
 地下鉄南北線長町南駅⇒（徒歩約30分）⇒三神峯公園（約1時間30分自由散策・飲食・歓談）⇒徒歩「西多賀1丁目西・三神峯公園入口」（ミヤギ交通バス停・乗車）⇒地下鉄南北線長町南駅（解散）…約3km ※昼食・飲み物は各人持参して下さい

◆4月25日（木）泉中央公園～七北田公園散策コース

締切4月23日（火）

集合場所：地下鉄南北線泉中央駅中央改札口付近 集合時刻：午前10時
 地下鉄南北線泉中央駅⇒イズミティ⇒泉中央公園⇒七北田公園⇒同公園内都市緑化ホール食堂（昼食・解散）（⇒泉中央駅）…約2.5km

◆5月16日（木）千年希望の丘散策コース

締切5月14日（火）

集合場所：仙台駅ステンドグラス前 集合時刻：午前10時
 JR仙台駅⇒仙台空港アクセス鉄道（乗車）⇒仙台空港駅（下車）⇒北釜橋⇒下増田神社⇒千年希望の丘⇒仙台空港（エアポートミュージアム・屋上展望デッキ）解散…約3.5km
 ※仙台駅発：10:14～仙台空港駅着：10:42 ※昼食は空港内レストランで任意に食べてください。

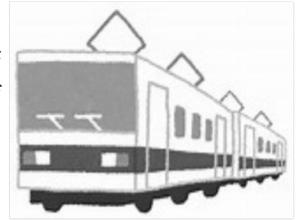
《 5月後半の予定は次号に掲載します 》

新サークル

「鉄旅クラブ」第1回例会を開催しました

JR東日本の「大人の休日倶楽部」やJR各社共通の「ジパング倶楽部」を活用して、シニアネット仙台の中に、ゆったりした旅のプランを自分たちで企画して旅を楽しむ、会員限定のサークルを立ち上げました。

例会では様々な資料を持ち寄り、旅行プランをメンバーみんなで考えていきます。興味のある方の参加をお待ちしております。ただし、「大人の休日倶楽部」の会員である必要があります。第1回例会では6/20～7/2に甲府方面を企画しました。



- 例 会：毎月 第1金曜日 13：30～15：30
- 参加料250円（会員のみ）

新サークル

「仙台・羅須地人協会」発足しました

2013年、大内秀明氏（シニアネット仙台初代理事長）を代表のもと、有志10数名で設立。宮澤賢治の想いを継承すべくセミナー・講座・イベントを開催。事情による事務所閉鎖で、この度、当ネットサークルとして再出発させていただきました。 入会方法・活動内容についてはHP・電話・会報にて随時お知らせします。

- 日 時：毎月第1・3土曜日 13：30～15：30（3月16日大内秀明「資本論」を語る）
- 参加料：会員500円（非会員750円）

サークル

豊齢研つなぐ

ビューティサロン 最新健康情報参加者募集

<体の中から貴方を美しくします。骨盤矯正とAI電子の世界>

- 日 時：第3土曜日（3月16日） 10：30～12：00
- 会 費：無料（コーヒー付き）
- 場 所：一番町サロン
- 講 師：整体師 土屋 八太

商品の販売は有りません。（紹介のみ）参加よろしくお願ひします。

シニア川柳

代議士さん 超える一線 どんな線	泉区	笑歌歩良
若いふり カラオケでバレた 年齢差	青葉区	毛根無増
ごほうびで 肥満気味です 短足犬	太白区	楽笑子
とりあえず 決めるのは自分 働き方	太白区	徒長枝
暖冬を 乞うが恨む 人もいる	泉区	大信
とりあえず 探せば見つかる 公文書	泉区	大池百合子
名言や 誇りを持って 脇にどけ	青葉区	清流ずんだ
気まぐれ お天気に 服も泣く	宮城野区	花好き人
三步下がり 日頃のうっぶん 影と踏む		泉の涙

川柳を募集します。氏名(ペンネーム)を明記して、テーブル上の川柳ボックスに投稿してください。

【連載】シニアネット仙台と私（1）

緑川斐雄

少し前のことでしたが、会報委員会からの寄稿を頼まれたとき、「自分もそんな時期になったか？」との受け止めでした。シニアネット仙台に参加したのは本会が法人化する半年前でしたので丁度20年前になります。その間の本会の変遷も体験して来ておりますので、何かご参考になることがあればとの思いでお引き受けすることにしました。

後期高齢者と言われる70才も後半となると、去年できていたことがこの頃は難しいと感じるものの、まだまだいけるという気力が先走って身体の衰えを認めたくないのが実情です。それに反して体力の衰えは何とも認めざるを得なくなり、何とか自分の体力を自覚しながら気力と体力の兼ね合いを図りながらの生活とも言えます。

不幸にも定年退職の2年後突然発症した心臓病でペースメーカーを装着することになり医師から「良く間に合った」と言われ、命を神様から貰ったという受け止めがボラ活動参加の原点かとも思います。

職を辞してからもう20年を超えたことに加え本会への在籍も20年を目前に迎えた今日、自分自身の生活や活動を今一度振り返ること、又それらが今日以降も活動される人の参考になればと考えて心情をお伝えすることにいたしました。

1. 当会への参加まで
2. シニアネット仙台への理解
3. 互助活動とボランティア
4. 障害者へのPC教習
5. NPOに求められるもの

**緑川 斐雄氏**

昭和11年生まれ

仙台市青葉区在住

H15～16年事務局長

H23～26年理事長を務めた

講座「仙台・歴史アラカルト」ご案内

講師 「ぐるーぷ・よっこより」代表 遠藤勝目さん

I 3月講座

1 日時 3月14日（木）10:30～12:00

2 内容 「『おくのほそ道』芭蕉と仙台」をテーマに松尾芭蕉が歩いた仙台の「おくのほそ道」をさぐる。

II 4月講座

1 日時 4月11日（木）10:30～12:00

2 内容 「伊達政宗と殉死者」をテーマに、政宗と殉死者との関係をさぐる。

◎ 参加費 シニアネット仙台会員700円・非会員1,000円（資料代を含む）

「ぐるーぷ・よっこより」研修会ご案内**I 3月研修会**

1 日時 3月18日（月）10:20～12:00

2 集合 地下鉄東西線「陸奥国分寺薬師堂駅」

3 テーマ 「陸奥国分寺薬師堂」

4 講師 陸奥国分寺薬師堂ガイドボランティア会

II 4月研修会

1 日時 4月18日（月）10:30～12:00

2 会場 戦災復興記念館4階 第一会議室

3 テーマ 総会と講座「慶應元年仙台城下凶屏風」を読む

4 講師 「ぐるーぷ・よっこより」 遠藤勝目さん

◎ 参加費 シニアネット仙台会員300円・非会員700円

◎ 申込締切り 実施日の一週間前まで。電話・FAX（278）2848 遠藤

講座のご案内（申込・問合せはTEL022-217-0101） 受講料：500円（非会員750円）

◆書道楽◆ 第1土曜日 10:30～12:00 ○あなたのくせ字は宝物 講師：大塚耕志郎氏

あしかび短歌会よ 一月

誕生日 敬老乗車証をチャージする 君の未来は 十倍モード

季節ごと 咲いてくれるよ庭の花 手入れをしてた 亡母目に浮かぶ

カピバラが 柚子湯に浮かぶ 画面見る 我が家の煮物は 一切れの柚子

七草の 粥の緑を 口の中 春のいぶきが 体に萌える

嘯みしめし 旨き鮎 音のよき 善き年願い 酒酌み交わし

雪道に 足跡残し 何処行く 孤独の街を 野良猫一匹

吹雪いてる スキー場見れば 滑ってる 親子二人で ダンスのように

冬の日の 雲なき空に カラカラと 風に歌いし 高き桐の実

寒の下 サヤエンドウが 大地より 若緑色に 芽吹きはじめり

「わいわい句会よ 一月

鎮魂の 希望の丘に 初日の出

寒仕込み 生酒を酌む 佳き日かな

茜さす 日の出とともに 初電話

初日の出 背中に受けて ピアノ弾く

外は雪 熱き雑煮を 子は食べし

枯芝は 心映すか 光影

鮎の口 内花火 弾みけり

寒の入り しまい忘れの 酒見つけ

晩酌や 日毎深まる 指のひび

冬空に メタセコイアの スケルトン

風花や 鳥語溢るゝ 庭に散り

手を合わす 義母の横顔 初日の出

しりとり「る」で行詰る 冬日向

急げども 我が家は遠し 雪轍

去年今年 変わらぬ朝よ 一服の茶

賜はりし 蒼天うれし 初詣

大須賀 章

イタヤンマン

小町

縁寿

水すまし

いつつばし

スナメリ

まさこ

笹谷 逸朗

あしかび短歌会：毎月第三土曜日の午後一時間半から「一番町サロン」で例会を開催しています。参加費五百円（会員のみ）

わいわい句会：毎月第二金曜日の午後一時間半から「一番町サロン」で例会を開催しています。参加費四百円（会員のみ）

サークルの作品紹介
今回は 墨アート教室です

日本に昔からある墨。しかし墨は習字や水墨画といった既成概念があり、同時に難しいイメージが有ります。墨アートは「今まで墨を触ったことのない人や、絵を描いたことのない人でも、手軽に遊べるのができれば」との思いから生まれました。



サークルのご案内 (申込・問合せは☎ 022-217-0101) 参加費は会員/非会員

うたごえサロン 700円/1,000円 見学300円 第2・4土曜日 13:30~15:30 ○懐かしいうたごえ喫茶を再現	パソコン教室 1コース(3回)3,600円/5,000円 毎週水・金曜日 10:30~12:00 13:30~15:00 ○初心者から中級の方まで完全個別指導
伊達治家記録を読む会 500円/1000円 第1・3木曜日 10:30~12:00 ○遠藤講師の奥深い講義に耳を傾けてみませんか	囲碁サロン 500円(会員のみ) 毎週水曜日 10:30~12:00 13:00~15:00 ○囲碁の好きな方
杜の都の麻雀会議 参加費 1,000円(会員のみ) 毎週月・木曜日 10:30~15:00 ○健康麻雀(煙草を吸わない・賭けない・飲まない)	ベランダ菜園友の会 500円/750円 第4火曜日 10:30~12:00、第2水曜日 13:30~15:00 ○家庭菜園にチャレンジしてみませんか
麻雀例会「藤ホール」 1,200円<年会費1,000円> 毎週月曜日 10:00~15:30 ○健康麻雀(煙草を吸わない・賭けない・飲まない)	朗読教室「注文の多い料理店」(新規受付停止中) 第2・4火曜日 13:00~15:00 500円/750円 ○声を出して読む(発表会・朗読ボランティアに参加)
豊齡研つなぐ 500円/750円(不定期) 第3土曜日 10:30~12:00 ○高齢者近未来の暮らし方研究会	古代史懇話会 会員のみ 250円 第4木曜日 13:30~15:00 ○古代史の迷宮を散策してみませんか
「韓国文化に親しむ会」 500円(会員のみ) 第1土曜日 10:30~12:00 第3金曜日 14:00~15:30 ○韓国の旅行・料理・歌などを楽しみましょう	デジタル・ワン 300円/550円 第3土曜日 10:30~12:00 ○ITなんでも相談室
写経の会 500円/750円 第4木曜日 10:30~12:00 ○日常生活のひと時ゆったりと写経をしませんか	ハーモニカ「風のハーモニー」 250円/500円 第2・4土曜日 10:30~12:00 ○楽しくハーモニカの練習をしましょう
史跡探訪「ごはん」 500円(会員のみ) 第3火曜日 14:00~15:30 ○史跡や辻標巡りの小さな旅・勉強会	将棋を楽しむ会 500円/750円 第2・4金曜日 13:30~15:30 ○気楽に将棋を楽しもう
絵手紙教室 1,000円/1,250円 第4火曜日 10:30~12:00 ○楽しく描いています	自分史を書こう 1,000円/1,250円 第2土曜日 13:30~15:00 ○生きた“証し”として自分史作りにチャレンジ
ボウリング愛好会 2,000円<3ゲーム・靴代含む> 毎月末木曜日 13:30~15:00 プレイビル5F ○有酸素運動で健康に	賢治教室「銀河鉄道の夜」500円(新規受付停止中) 第4火曜日 10:30~12:00 ○あなたも賢治の世界へどうぞ
墨アート教室 500円/750円 毎月第2水曜日 13:30~15:00 ○好きな言葉・文字をアートに	デジタルカメラ倶楽部 300円/550円 第2木曜日 13:30~15:00 ○大きく広がるカメラの世界へあなたも
字・絵てがみ (新規受付停止中) 500円/750円 第3金曜日 13:30~15:00 ○楽しく自分流に書いてみましょう	詩吟を楽しむ会 500円/750円 第1金曜日 14:00~15:30 ○漢詩・和歌・短歌を詩吟で楽しみませんか
シニアのための歌の練習 600円/850円 見学 250円 第1・3火曜日 10:30~12:00 ○歌の好きな方の参加お待ちしております	ウクレレ愛好会 500円/750円 第3木曜日 13:30~15:00 ○手軽に弾ける楽器です。お気軽にどうぞ
折り紙クラブ 500円/750円 第4水曜日 13:30~15:00 ○日本の伝統的な遊びです。楽しく遊びましょう	エッセイを書こう 1,000円/1,250円 第2土曜日 11:00~12:30 ○日常のちょっとしたことをエッセイにまとめてみませんか
名作を読む会 300円(会員のみ)(新規受付停止中) 第4金曜日 10:30~12:00 ○文学の森を散策しませんか	ラ・ラ・ラ シャンソン 600円/850円 第1・3水曜日 13:30~15:30 ○仙台はシャンソンの似合う街
やさしい英会話 500円/750円 第1・3火曜日 13:30~15:00 ○初歩の日常会話から始めましょう	パステルアート 500円/750円(材料費込み) 毎月第4火曜日 13:30~15:00 ○個性あふれる優しい色彩に心も頭も癒されます
クラシック音楽鑑賞会 500円(会員のみ) (新規受付停止中) 毎月第1水曜日 10:30~12:00 ○日常の喧騒を離れ名曲の海を漂ってみませんか	鉄旅クラブ 250円(会員のみ) 毎月第1金曜日 13:30~15:30 ○旅のプランを自分たちで企画し、楽しめます
仙台・羅須地人協会 500円/750円 毎月第1・3土曜日 13:30~15:30 ○宮澤賢治の想いを継承	

事務局だより

- ***使い残した年賀状の寄付のお願い**：シニアネット仙台会員の皆様で、もし書き損じ年賀状や余った年賀ハガキ・切手等がまだご自宅に残っていましたなら、シニアネット仙台にご寄付いただきますようお願いいたします。ご寄付いただいたハガキ等はシニアネット仙台の貴重な財源として活用させていただきます。
- ***サロンスタッフ変更の件**：サロンスタッフの木曜日担当に小齋徳子さん、火曜日担当に高橋富美枝さん、月曜日担当に板垣悦子さんが就任しました。
- ***年会費納入の件**：平成30年度年会費の納入をお忘れの方は早めにお願ひします。また平成31年度年会費は 4月末までお願ひします。シニアネット仙台を運営する大切な財源ですのでよろしくお願ひします。
- ***サークル「七十の手習い」終了の件**：代表であり講師の西川正喜さん、ありがとうございました。
- ***日本赤十字社より領収書が届く**：北海道胆振東部地震災害義援金募金（11,307円）の領収書が日本赤十字社より、平成30年12月21日に届きました。
- ***お願い**：経理の経験のある方お手伝いをお願いします。事務局までご連絡お願ひ致します。
- ***非常時の出口と消火器について**：3.11の震災時に、一部の方が利用しましたが、一番町サロン内には3か所の非常時の出口があります。エレベーターホール側と大ホール北側に防火ドアがあり、防火扉を開けると非常階段があります。またB会議室の硝子ドアを開けると、ベランダ内に脱出口があります。なお消火器は伝言板前とエレベータ側の2ヶ所です。各自、非常時の出口と消火器の位置を確認しておいていただきたいと思います。
- ***休館のお知らせ**：4月28日（日）～5月6日（月）はシニアネット仙台は休館になります。

会報への記事募集

会報委員会では、一方通行にならないように、サークル、会員の要望を出来るだけ取り入れようと考えています。サークルでは紹介、会員募集の記事等を掲載しています。また会員にはコラム（トピックス）欄を設けたいと考えています。NPOのこと、福祉のこと、日常おきたこと、健康のこと、またサロン講座等、どんな形式でも構いません。気軽に**投稿**して下さい。

寄付・差し入れをいただきありがとうございます。（昨年12月16日から2月15日まで）

◆差し入れ

新治佳子 小関里恵 板垣智 千葉まり子 唐沢恵美子 青木清 三吉道江 藤田甲子
及川寿恵子 早坂絹子 鈴木カツ子 佐伯勝郎 相澤祐子 佐藤昌子 小泉知加子
砂守栄子 丹野恵子 高橋明子 宮井幸 阿部邦恵 エーザイ株式会社

◆寄付金

緑川斐雄 阿部黎子 写経の会

- ◆NPO法人シニアのための市民ネットワーク仙台 事務局
〒980-0811 仙台市青葉区一番町二丁目5-12 一番町中央ビル8F
月～土 10:00～16:00（日祝日、第5週休み）
TEL 022-266-5650 FAX 022-200-7028
- ◆「一番町サロン」 所在地・事務局に同じ
TEL 022-217-0101 FAX 022-200-7028

