



シニアネット 仙台

令和6年3月号

目次

七夕短冊のお焚き上げ 1	わいわい句会・あしかび短歌会 . . . 5
サロン企画 2	介護保険制度 6
サークル紹介 3	サークルのご案内 7
講座ご案内 4	事務局だより 8

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

大日如来 七夕短冊のお焚き上げ

どんと祭

昨年8月の『七夕TANZAKUフェスタinシニアネット仙台』において、会員の皆様に願い事を書いていただいた短冊206枚を、1月14日（日）の「どんと祭お焚き上げ」に向け、13日（土）に大日如来へ及川理事長はじめ会員10名で持参しました。

大日如来には、どんと祭の前日にも拘わらず、多くの方が次々とお焚き上げの松飾り等を持参し、いよいよ「どんと祭」を迎える準備万端といった様子でした。

短冊を納めて、参加者全員で、「世界平和」「能登半島地震被災地の復旧・復興」「シニアネット仙台の益々の発展」「会員の健勝」を祈願しました。



◎トルコ・シリア大規模災害募金 13,196円を1月5日ユニセフに送りました。

◎令和6年能登半島地震災害支援のための募金を開始し、第一弾として1月18日に31,157円を日本赤十字社に送りました。募金は継続しております。

「救急車か病院受診で迷ったら電話で相談を」(仙台市ホームページより)

夜間や休日の急な病気やけがについて、緊急性の判断について電話相談ができることをご存じでしょうか。下記の電話番号にて、緊急性の判断や受診可能な医療機関の案内を行っています。

「おとな救急電話相談」 ☎ #7119 ☎ 706-7119(プッシュ回線以外)

平日 19:00～翌8:00 土曜日 14:00～翌8:00 日曜日・祝休日 8:00～翌8:00(24時間)

「救命ナビ」について

目の前で大切な人が倒れた時に「119番通報」と「心肺蘇生法」の一連の流れを映像や音声でナビゲートしてくれるウェブアプリです。このほか、市内のAEDマップ、受診に迷った際の「#7119」「#8000」や救急受診ガイド、消防庁の応急手当WEB講習へのリンクなどで応急手当を学べる機能もあります。救命ナビを活用して繰り返し応急手当を学んでいただくことで、もしもの時には「少しの勇気」と「救命ナビ」が、あなたの背中を後押ししてくれます。



URL : <https://kyumeinavi.com/>

【今月号の会報は、送付を辞退された方々にも送っています】

これからのサロン企画

「マイナンバーカード活用術」

マイナンバーカード制度(仙台市政出前講座)の第2弾として、マイナンバーカードを今後どのように使っていくのか、12月に廃止(予定)される健康保険証に代わるマイナンバーカードの登録の仕方、役割等を学びます。

●日 時：3月6日(水)10:30~12:00

●場 所：シニアネット仙台

●会 費：会員、一般とも300円

●講 師：仙台市企画局行政デジタル推進課
係長 古瀬 直人 氏

「特殊詐欺にご注意」

最近の特殊詐欺の傾向と対策を教えます。皆さん自分を守る術を身につけましょう!!!

●日 時：3月22日(金)10:30~12:00

●場 所：シニアネット仙台

●会 費：会員、一般とも300円

●講 師：仙台中央警察署生活安全課
係長 赤松 恵太 氏

「最近の天気(異常気象など)」

最近の天候について、お話をさせていただきます。

●日 時：4月12日(金)10:30~12:00

●場 所：シニアネット仙台

●会 費：会員、一般とも300円

●講 師：高田 斉 氏(気象予報士)

サロン企画

「経済講話 日本経済のいまをつかむ」

東北学院大学名誉教授であられる半田正樹先生の経済講話第2弾が1月26日(金)に参加者25名で開催されました。今回は、日本のバブル経済崩壊とグローバリゼーションの結果生じた現代の日本経済社会の姿を、社会の危機、金融膨張、生態系の欠壊の観点から具体的なデータを交えお話をいただき、「少し増しな資本主義へのバージョンアップか、資本主義に代わる新たな社会を目指すか、岐路に立たされている」との問題提起がありました。これからの方向性の視点は「個人対応、協同的対応、国による対応の3つのどこに重点を置くべきか、個人と国の中間に位置する協団体(中間組織)が重要」との指摘があり、次年度にさらに詳しいお話をいただくことになりました。

「初めての手話」

1月19日(金)に、高橋明美氏(手話通訳者)による「手話の話」を聞きました。はじめに耳のしくみと聴覚障害についての説明があり、老人性難聴は70歳になると男性5,6人に1人、女性では10人に1人が不便を感じるようになるそうです。コミュニケーションの取り方としては「:聞こえやすい環境を整える:注意を向けてから話し始める:ゆっくり・はっきりと話す:筆談・身ぶり・手ぶりなども交える」が重要とのことでした。

次に、①挨拶 ②数字 ③干支の手話について実際に手を動かして、手話の難しさと同時にできた時の楽しさを体験しました。



「相続のあらまし」

2月2日(金)に、行政書士加藤正人氏による「相続のあらまし」に関するお話がありました。参加者は25名です。「相続とは、相続の開始とは」の定義から入り、主に遺言書なしの場合の手続きのあらまし(相続人の確認、相続財産の確認、相続の承認・放棄、遺産分割協議、家庭裁判所による調停・審判、相続財産の名義変更、相続税の申告・納付等)を分かり易く説明頂きました。

相続人が確定したら、法定相続情報一覧図を作成し法務局に申し出ること、相続人全員で遺産分割協議の合意ができれば遺産分割協議書を作成しておくこと等、手続きの重要ポイントも教えていただきました。



サークル紹介

「ノルディック倶楽部」

昨年の8月から月3回(第1(木)第3(火)13:30~15:30 第4(火)10:30~12:00)で活動してきており、今年1月から第4(火)が13:30~15:30となりました。

シニアネット仙台を基点に東は駅東口方面、西は西公園方面、南は五橋方面へと2本のポールを使ってウォーキングします。

ポールを交互に地面に突いて後方に押し出しながら進みます。上半身の筋肉に負荷が掛かる分下半身の膝等の負荷は軽減されます。インストラクター2名付きますので指導は万全です。

来る3月26日(火)10:30~12:00 にノルディックウォーキング体験会を開催します。皆様、奮って参加ください。



ノルディック倶楽部代表 記

「わいわい句会」

サークルとは「輪」。俳句は、このような「車座」を中心に成り立ってきたとも言われています。句会は、コミュニケーション、社交場、また、「学び」と「楽しみ」が共存する場でもあります。ネーミングのとおり、当サークルは、わいわい(がやがや)と参加者同士が互いに謙遜と思いやりの言葉をかけ合って評価・批評をし合っています

句会での他人の客観的な評価は、句を磨く上でも大事で、自分の句について『この句、いいね』とか『この句の気持ち、わかる』と感想をもらえると、その人と共感できて心が解放されたり、癒されたりします。こうして、よき人間関係を育んでもいます。



平塚 良一 記

サークル会員の声

「古代史懇話会」

古代史は、実は現代史？ 私は、岩波書店の「日本の歴史」古代Ⅰ・Ⅱで勉強した。今も10年ごとに改訂発行されているようです。読めない漢字や変な当て字？があつて、これは古代の話だと苦しみ実感したものでした。

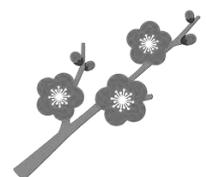
それなのに、今は面白くてしょうがない。冒険という冒険は楽しいが、古代史は足の弱った年寄りには何にも増しての楽しい冒険なのではないか…。学者先生が何十年と論じても未だに定説がないのだから……。

日本の天皇制が万世一系でなかったことは戦後の皆さんはよくご存じの事だ。と言ったら、どこからか怒鳴り声が聞こえてきた。怒った方、古代史懇話会に来たれ！間もなく女性天皇の可否で日本は論争になります。一緒に語り合いましょう。いつも時間切れですが。

佐々木 栖峰 記

シニア 川柳

ノンポリも	夢と希望に	恋焦がれ	太白区	ダビト
豆を撒き	鬼を追い出す	福女	青葉区	清流ずんだ
バレンタイン	お目当て彼は	星になり	泉区	笑歌歩良
物価高	裏金つけて	年金に	泉区	大池百合子



※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。

講座案内

■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 遠藤勝目氏

I 3月講座

- 1 日時 3月14日(木) 10:30~12:00
2 内容 「古地図による仙台北下町」と題して、仙台藩最初の城下絵図や安政の絵図などからまちの広がりや特徴を読み解く。

II 4月講座

- 1 日時 4月11日(木) 10:30~12:00
2 内容 「伊達騒動(寛文事件)と歌舞伎伽羅先代萩」と題して、三代藩主綱宗の逼塞に始まる伊達騒動と歌舞伎や人形浄瑠璃、その真相をさぐる。

◎参加費 シニアネット仙台会員 800円 一般 1,000円 (資料代を含む)

◎会場・申し込み シニアネット仙台 電話(266)5650 FAX(266)5662 開講日の一週間前までに。

■「ぐるーぷ・よっこより」研修会ご案内

◎3月研修会

- 1 日時 3月18日(月) 10:30~12:00
2 テーマ 青葉神社と御仲下改所跡(おすあいしたあらためどころあと)
3 講師 「ぐるーぷ・よっこより」遠藤勝目氏
4 集合 JR仙台北駅前

研修会は3月をもって終了とします。

◎参加費と資料代 シニアネット仙台会員 500円 一般 1,000円

◎申し込み 実施日の一週間前まで。電話/FAX 022-278-2848 遠藤勝目



講座のご案内

■伊達治家記録を読む会 受講料会員 800円/一般 1,000円 第1・3木曜日10:30~12:00
講師 遠藤 勝目氏 ◇先生が伊達治家記録を読み、内容を説明していただきます。

■書道楽 受講料会員 600円/一般 850円 第1土曜日10:30~12:00 講師 大塚 耕志郎氏
◇“あなたのくせ字は宝”をモットーに「書」を楽しく学べる場所です。(現在募集停止)

【歩く会】3月・4月の予定

参加費：各回300円(会員のみ 保険料込)

※申込受付は、サロン内のテーブルに申込用紙を出してからになります。電話でも申込み可能です。

※申込用紙は、実施日の約3週間前に出します。定員(基本25人)になりましたら、締め切ります。

◆198回 新寺・榴ヶ岡公園散策コース

実施日：3月27日(水) 締切日：3月20日(水)

コース：JR仙台北駅前 ⇒ 宮城野通り ⇒ 孝勝寺 ⇒ 新寺二丁目蓮池公園 ⇒ 新寺小路緑道 ⇒
新寺五丁目公園 ⇒ 松音寺 ⇒ 榴ヶ岡公園(解散)…約3.5km

・集合場所：JR仙台北駅前2FペDESTリアンデッキ(新ヨドバシカメラ付近) 集合時刻：午前10時

◆199回 泉区山の寺 洞雲寺散策コース

実施日：4月11日(木) 締切日：4月4日(木)

コース：地下鉄南北線泉中央駅 ⇒ すいせん通り ⇒ 実相寺 ⇒ 旧仙台北鉄道軌道跡 ⇒ 旧奥州街道
⇒ 洞雲寺 ⇒ 山の寺洞雲寺バス停(乗車) ⇒ 地下鉄南北線泉中央駅(解散)…約4.0km

・集合場所：地下鉄南北線泉中央駅南改札口 集合時刻：午前10時

◆200回 塩釜市桂島散策コース

実施日：4月23日(火) 締切日：4月16日(火)

コース：JR仙台北駅前(仙石線9:57) ⇒ 本塩釜駅着(10:26) ⇒ マリンゲート塩釜発(11:00) ⇒ 桂島栈橋着
(11:20) ⇒ 桂島海水浴場 ⇒ 桂島ステイ・ステーション(昼食) ⇒ 松崎神社 ⇒ 桂島栈橋発
(14:31) ⇒ マリンゲート塩釜着(14:54) ⇒ 本塩釜駅発(15:20) ⇒ JR仙台北駅着(15:48)(解散)
約3.5km

・集合場所：JR仙台北駅スタンドガラス前 集合時刻：午前9時 30分

(注)○各自昼食を持参ください。

「あしかび短歌会」より(一月)

真冬日に味わう温もり鍋料理体の芯まで届く幸せ
 反撃の術なき民に降り注ぐ爆弾の嵐黙視するのか
 露天風呂つかれば静かに朝ぼらけ墨絵のような雪の最上川
 冬晴れの屋根に上れば銀世界見とれて暫し雪掻き忘れ
 古都京都つなぎつないで走りぬく全国一位宮城の乙女

水すまし
 笹谷 逸朗
 小町
 いつつばし
 かつゆき

もし針を元に戻せばあんなこと避けられたのか祈るともしび ヒカル
 リビングに薄紅色のシクラメン友にもらったときめきの色 イタヤンマン
 末孫の最後の七五三願うは三三九度まで寿命のぼして 山羊
 広々と刈田のひとすみ水満ちて芹田は青く春を寿ぐ まさこ
 正月に地震で荒れる日本海祝いの餅も悲しみ沈む 縁寿
 この春は旅立つ君の惜しきかな次咲く処に思い巡らし えいちゃん

「わいわい句会」より(一月)

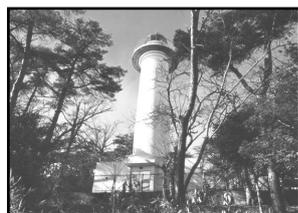
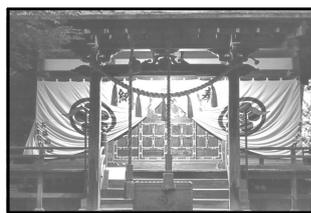
逝く友や句座がお別れ冬薔薇 翠風
 漆黒の尾根を描いて寒茜 いつつばし
 去年今年ピポピポんと来るライン 島文庫
 遅参者を肴に加え忘年会 漁市
 エリアメール寒き輪島の無事祈る 宗孝
 大晦日一年越しの蕎麦粉打つ 風輝
 ブローチの位置定まりぬ降誕祭 泉水
 酒酌まむ椅子を寄せあふ年の朝 葵
 見霽かす大仙台の初景色 ぼぶら
 そのジョーク笑わぬでもなきお元日 大丈夫
 大ないの能登に無情の雪が降る 十栴
 薬草に素肌滑らせ枇杷の花 寿々
 お茶の間に餅焼く香り福笑い 扇子

■わいわい句会 毎月第二金曜日の午後一時半からシニアネット仙台で例会を開催しています。参加費五百円(会員のみ) 《現在募集停止》

■あしかび短歌会 毎月第三土曜日の午後一時半からシニアネット仙台で例会を開催しています。参加費五百円(会員のみ) 《現在募集停止》

サークルの作品紹介

今回は「デジタルカメラ倶楽部(二月の作品)」です。



連 載

介護保険制度(最終回)

《介護サービスの種類(その2)》

「施設サービス」

自宅で介護を受けるのが難しくなった場合、施設に入所（入居）し介護保険を利用して暮らすことも可能です。最近では介護保険3施設以外に多様な高齢者施設も増えており、民間企業も経営に積極的に参加しています。

介護保険3施設の利用

介護保険法が適用される施設には、特別養護老人ホーム（以下「特養」といいます）、老人保健施設、療養病床（詳細は下表）の3つがあり、要介護1～5の人が対象です（要支援1～2の人は利用できません）。このうち、特養の入所は、原則要介護3以上（2015年4月以降新規入所）となりました。入所待機者が増えているため、中重度の要介護状態の人を優先して入所させるためです。但し、要介護1～2でもやむを得ない事情がある場合は「特例的に申請」することも可能です。

介護保険3施設

名 称	概 要	入居条件・手続き	費用負担
特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設)	・65歳以上の要介護者で在宅介護が困難な寝たきりなどの人が対象 ・介護・食事・入浴のサービスを提供	・65歳以上 ・原則要介護3以上 ・施設と契約	・介護保険の自己負担・居住費・食費等 → 多床室（月8万円～） → 個室（月15万円～）
老人保健施設 (介護老人保健施設)	・リハビリ、介護を必要とする要介護者が一時的に利用する施設 ・リハビリ、食事・入浴等の看護・介護サービスを提供	・65歳以上 ・要介護1以上 ・施設と契約	・介護保険の自己負担・居住費・食費等 → 多床室（月8万円～） → 個室（月15万円～）
療養病床 (介護療養型医療施設)	・長期にわたり療養を必要とする要介護者が対象 ・医学的な管理のもと、介護や医療を行う	・病院（施設）と契約 ・差額ベッド代あり	・介護保険の自己負担・居住費・食費・雑費等 → 多床室（月11万円～）

※（ ）内は、介護保険制度上の名称

※参考資料：日本FP協会パーソナルファイナンス

介護保険3施設等を利用した場合の費用

介護保険3施設に入所またはショートステイを利用した場合、食費、居住費（滞在費）は自己負担が原則ですが、所得の低い人（※1～3段階）は申請により負担限度額まで負担が軽減されます※。利用者の負担額は、部屋の種類や施設ごとに契約で決まります。

預貯金・有価証券・現金等の資産合計が、負債を差し引いたうえで、単身で1,000万円、夫婦で2,000万円（世帯分離している配偶者を含む）を超える場合は対象外（食費・居住費は全額自己負担）

介護保険3施設以外の主な施設・住宅

◆有料老人ホーム ◆認知症グループホーム ◆サービス付き高齢者向け住宅

最近では、介護3施設以外にも高齢になったときに過ごす住まいの選択肢が増えたほか、介護に対する理解も進み、高齢者施設に入居することへの抵抗感も以前ほどなくなった気がします。

そうはいつても、住み慣れた住まいを離れ、まとまった支出を伴う住み替えには、「施設に対する正確な知識」と「心の覚悟」と「お金の準備」が必要です。

いずれにしても将来高齢者施設への入居を選択肢の1つと考えるなら、早めの見学や宿泊体験は必須です。施設で働く職員や施設長、入居者の表情、施設の雰囲気を感じるとるほか、自分が思い描いている生活とサービスを受けられるか自分なりの確認事項をまとめておいて持参するとよいでしょう。

（詳細は、出典のホームページをご覧ください。）

出典：金融広報中央委員会「知るぽると」

※参加費 会員/一般

サークルのご案内

2024年 2月15日現 (左から50音順)

●あしかび短歌会 500円 (会員のみ) 第3(土) 13:30~15:30	●CDを聴く会 1,500円 (会員のみ) 第2(水) 16:00~18:00
●歩く会 300円 (会員のみ) 随時	●仙台・羅須地人協会 550円/850円 第1(土) 13:30~15:30 募集停止中
●囲碁サロン 500円 (会員のみ) 毎週(水)13:00~15:00 第1・3(土)13:00~15:00	●旅して歌う中国語の会 500円/800円 第2・4(水) 13:30~15:00
●歌いましょう 500円/800円 第2・4(土) 13:30~15:30	●旅するスペイン語クラブ 500円/800円 第1・3(金) 13:30~15:00
●歌の練習 500円/800円 第1・3(火) 10:30~12:00	●デジタルカメラ倶楽部 300円/600円 第2(木) 13:30~15:00
●写しましょう(写経) 600円/900円 第4(土) 10:30~12:00	●デジタル・ワン 400円 (会員のみ) 第3(土) 10:30~12:00
●エッセイを書こう 1,000円/1,300円 第2(土) 11:00~12:30	●ノルディック倶楽部 500円/800円 第1(木)・第3(火)・第4(火) 13:30~15:30
●絵手紙教室 1,100円 (会員のみ) 第4(火) 10:30~12:00	●パステルアート「彩」 600円/900円 第4(火) 13:30~15:00
●絵本を読む会 300円/600円 第2(金) 10:30~12:00	●パソコン教室 3,600円/5,000円 (1コース3回) 毎週(水) 10:30~12:00 13:30~15:00
●音楽の泉 400円 (会員のみ) 第4(水) 10:30~12:00	●博物館めぐりの会 200円/200円 第4(金) 9:00~16:00
●風のハーモニー 300円 (会員のみ) 第2・4(土) 10:30~12:00 募集停止中	●パークゴルフ愛好会 500円 (会員のみ) 第3(月) 10:00~12:30
●缶詰サロン 700円 (会員のみ) 第3(水) 16:00~18:00	●豊齢研つなぐ 300円/600円 第3(土) 10:30~12:00
●着物の嘶・着付・踊り 800円/1,100円 第3(金) 10:30~12:00	●ボウリング愛好会 2,000円 (会員のみ) (3ゲーム、靴代含む) 毎月最終木曜日 14:00~15:30
●クラシック音楽鑑賞会 500円 (会員のみ) 第1(水) 10:30~12:00 募集停止中	●盆踊り体操 500円/800円 第4(金) 13:30~15:30
●ぐるーぷ・よっこより 500円/1,000円 第3(月) 10:30~12:00	●POPs倶楽部 600円 (会員のみ) 第1(木) 16:00~18:00
●国宝クラブ 400円/700円 第2(水) 10:30~12:00	●麻雀木曜会 1,000円 (会員のみ) 募集停止中 毎週(木) 10:30~15:00
●ケロケロ・クラブ 1,000円 (会員のみ) 第1(月)・3(火) 12:30~16:30	●杜の都の麻雀会議(入門) 1,000円 (会員のみ) 毎週(月) 10:30~15:00
●古代史懇話会 300円/600円 第4(木) 13:30~15:00	●杜の都の麻雀会議(藤ホール) 1,400円 (会員のみ) 毎週(月) 10:00~15:00
●サークル民謡A・T・U 600円/900円 第1・3(火) 13:00~14:30	●やさしい英会話 600円/900円 第1・3(火) 13:30~15:00 募集停止中
●詩吟を楽しむ会 1,000円/1,300円 第1(金) 14:00~15:30	●湯めぐりクラブ 300円 (会員のみ) 第4(水) 13:30~15:00
●字てがみ・絵てがみ 600円/900円 第3(金) 13:30~15:00 募集停止中	●ラ・ラ・ラ シャンソン 300円/600円 第1・3(水) 13:30~15:00
●自分史を書こう 1,000円/1,300円 第2(土) 13:30~15:00	●朗読教室 Aグループ 600円/600円 第2・4(火) 13:00~15:00 募集停止中
●写経の会 550円/850円 第4(木) 10:30~12:00 募集停止中	●朗読教室 Bグループ 600円/600円 第1・3(火) 13:00~15:00
●将棋を楽しむ会 300円/600円 第2・4(金) 13:30~15:30	●わいわい句会 500円 (会員のみ) 第2(金) 13:30~15:30

「ぐるーぷ・よっこより」、「歩く会」の詳細は4頁をご覧ください。

寄付金・差し入れへの御礼

■寄付金・差し入れを頂きありがとうございました（令和5年12月16日～令和6年2月15日まで・敬称略/受付順）

- ・寄付金 伊藤ゆうみ 阿部黎子 風のハーモニー 歩く会 あしかび短歌会 POPSクラブ
 - ・差し入れ 川合隆子 斉藤初子 小泉知加子 及川芳子 鈴木カツ子 及川壽恵子 緑川斐雄 福土恭子
佐藤光子 三浦瀧男 菅沼弘子 菊地光子 伊豆田涼子 永沼孝敏 嶋田京子 伊藤進
林一成 早坂絹子 佐久間とき子 鳴海厚子 梨本沙希(東北学院大生) エーザイ株式会社
- 寄付金の振込先 「ゆうちょ銀行」 口座記号・番号 02290-1-7141 加入者名 NPO法人 シニアネット仙台

事務局だより

◆女子トイレの洋式化の要望について

昨年の第26回通常総会において、女子トイレの洋式化の要望がありましたことについて、ビル所有者の事務局に相談したところ、7階を含めた配管の変更工事が必要とのことで、費用の問題も含めて今すぐの実現は困難な状況です。なお、6階の洋式トイレは、ご利用できます。

◆令和6年度年会費納入のお願いについて

令和6年度年会費について、本年4月末までに納入いただきますようお願いいたします。納入方法は、「現金」または同封した「郵便局払込取扱票」での振り込みのいずれかをお願いします。また、前年度の年会費が未納の方は、併せて納入いただきますようお願いいたします。

◆書損じ年賀状など不要となったはがき、切手のご寄付について

ご不要となった書き損じ年賀状やはがき、切手について、シニアネット仙台にご寄付いただければ幸いです。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。

◆『会報』のシニアネット仙台での受け取りについて

『会報』はシニアネット仙台で受け取ることができます。また、ホームページでも見るすることができます。自宅への郵送が必要でない場合には、事務局まで申し出てくださいようお願いいたします。なお、郵送を再開することはいつでもできます。

◆サロンスタッフさんの退任について

サロンスタッフの大友美江子さんが12月28日に退任されました。長い期間ご活躍されましたことに感謝申し上げます。

【会報編集委員会からのお知らせ】

会報編集委員会では、令和6年5月号からの会報につきまして、現在のものよりコンパクトにして、より読みやすくするとともに、より身近なものとなるよう見直しを進めています。全体のページ数は少なくなりますが、これを機会に会員の皆様の声などもご提供頂くとともに、サークル活動以外の様々な企画に関する情報提供を行ってまいりますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

(会報編集委員会委員長 太田憲雄)

「事務局・サロンスタッフ会議」

3月 12日（火） 午前10時～12時
4月 9日（火） 午前10時～12時

「サークル連絡会」

3月 12日（火） 午後1時30分～3時
4月 9日（火） 午後1時30分～3時

◆NPO法人シニアのための市民ネットワーク仙台

〒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（日曜日休み）

TEL 022-266-5650 FAX 022-266-5662

TEL 022-217-0101

<http://www.sendai-senior.org/>

シニアネット仙台は年齢に関係なく誰でも入会できます。

