



シニアネット仙台

令和6年5月号

◆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

TEL 022-266-5650 TEL 022-217-0101 FAX 022-266-5662

◆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

第26回通常総会が開催されます

第26回通常総会が下記のとおり開催されます。会員の皆様には、開催ご案内と通常総会資料を追ってお送りいたします。今年は、例年開催されています「仙台市福祉プラザ」が改修中のため、「仙台市戦災復興記念館」にて開催いたします。多くの方のご出席をお願いいたします。

なお、欠席される方につきましては、同封する返信用はがきに書面表決を記載していただきますようお願いいたします。

●日 時：5月29日(水)14:00～(受付13:30～)

●場 所：仙台市戦災復興記念館
「展示ホール」(地下)

※総会当日、シニアネット仙台は休館となります。

第3回作品展が開催されます

東北電力グリーンプラザのプラザギャラリーにおいて、3回目となる「シニアのための市民ネットワーク仙台サークル作品展」を開催する予定です。

昨年の作品展は、9サークル、86名の会員が出品し、485名の来場者がありました。今回も昨年同様、サークル活動の成果、力作が出品されます。皆様のご来場をお待ちしております。

●開催日：8月27日(火)～9月1日(日)

●時 間：10:00～18:00(9月1日のみ16:00まで)

●場 所：東北電力グリーンプラザ
プラザギャラリー SOUTH

◎令和6年能登半島地震災害支援のための募金第二弾 30,000円 を3月18日に日本赤十字社に送金しました。

◎募金は引き続き行っておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

令和5年度第5回理事会が開催されました

◆第5回理事会が令和6年2月24日に開催されました。報告事項としては、本年度1月までの状況として、会員数が前年より30人増加していること、収入関係では、サークルの活動参加料の収入が増加し、支出関係では事務局スタッフの2人体制を多くしたことにより、手当額が増加していることなどのほか、会報編集委員会、企画委員会、IT化推進委員会のそれぞれから取り組み状況の報告がなされました。

特に、会報関係では、5月号からコンパクト化を図り見やすい紙面となるよう検討しているとの報告がなされました。

審議事項としては、「サークル運営規程」の一部改正が承認されました。また、「プライバシーポリシー(案)」が提案されましたが、次回理事会での継続審議となりました。

令和6年度の第26回通常総会の開催日程について、5月29日(水)とすることが承認されました。

令和6年度第1回理事会が開催されました

◆令和6年度第1回理事会が4月19日に開催されました。「東北電力グリーンプラザでの第3回作品展の日程」についての報告がなされました。

審議事項としては、前回の理事会に引き続き「プライバシーポリシー(案)」が審議され承認されました。プライバシーポリシーとは、シニアネット仙台が取り扱う個人情報に関して、その収集や管理などについて、個人情報保護の観点から適正に行われるよう定めたものです。また、本年度の通常総会に提出する「令和5年度事業報告及び決算」、「令和6年度事業計画案及び予算案」に関する審議がなされ、原案のとおり承認されました。

これからのサロン企画

「今日から始める健康生活 ～腸は健康の源～」

＜健康チェック「うんち」を知るや「快腸」になるための秘訣を教えてください。＞

- 日 時：5月8日(水) 10:30～12:00
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：会員、一般とも300円
- 講 師：ヤクルト総務部 菊地 恵子 氏

「みやぎの海に変化あり(県出前講座)」

＜増加する暖水性魚種の利用に向けた取り組みをやさしくお話いただきます。＞

- 日 時：5月24日(金) 10:30～12:00
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：会員、一般とも300円
- 講 師：宮城県水産技術センター
水産加工開発チーム 技師 菅原 幹太 氏
技師 阿部 真紀子 氏

「転倒予防 (仙台南病院健康講座)」

＜転倒予防の話と防止に向けた太極拳によるゆったり体操を教えてください。＞

- 日 時：6月14日(金) 10:30～12:00
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：会員、一般とも300円
- 講 師：JCHO仙台南病院
地域医療連携室 加藤 薫 氏

講座案内

- 「仙台・歴史アラカルト」講師 遠藤勝目氏
 - 5月講座 5月9日 (木) 10:30～12:00
「伊達政宗の教養と伊達家の正月料理」と題して、教養人としての政宗像と伊達家の豪華な正月料理をさぐる。
 - 6月講座 6月13日 (木) 10:30～12:00
「『おくのほそ道』芭蕉と仙台」と題して、芭蕉の仙台との関わりをさぐる。
 - ◎会場：シニアネット仙台
 - ◎参加費：会員800円 一般1,000円 (資料代含む)
 - ◎申込：シニアネット仙台へ開講日の一週間前まで
電話(217)0101 FAX(266)5662
- 「伊達治家記録を読む会」講師 遠藤勝目氏
 - ◎第1・3木曜日 10:30～12:00
 - ◎受講料：会員800円 一般1,000円
- 「書道楽」講師 大塚 耕志郎氏
 - ◎第1土曜日 10:00～12:00
 - ◎受講料：会員600円 一般850円

サロン企画

「市出前講座 マイナンバーカード活用術」

3月6日(水)、仙台市まちづくり政策局行政デジタル推進課の古瀬係長をお招きし、「マイナンバーカードに関する制度のあらまし」、とりわけ今年12月に廃止される健康保険証を踏まえ、「マイナンバーカードの健康保険証としての登録方法」を詳しく教えてくださいました。マイナンバーカードを健康保険証として登録する方法はいくつかありますが、セブン銀行ATMでの登録が簡単でお勧めとのことでした。

また、仙台市まちづくり政策局行政デジタル推進課で予約の上、窓口で登録手続きを行ってくださるとのことでした。

「特殊詐欺に注意」

3月22日(金)、仙台中央警察署生活安全課の赤松係長をお招きし、最近増加している様々な特殊詐欺の内容と防止するための対策について勉強しました。

今回は、キャッシュカード詐欺、架空料金請求詐欺、還付金詐欺を中心にその手口など、映像を使用した詳しい説明がありました。現存する行政機関や会社名を語ってくる場合もあり、固定電話の留守番電話設定により相手方を確認するなどの対策が有効とのことでした。

「最近の天気(異常気象など)」

4月12日(金)、天気予報士の高田斉氏(シニアネット仙台会員)による「最近の天気(異常気象など)」のお話がありました。

- ・対策をとっても地球がもとに戻らない温度上昇の限界値は産業革命当時の気温の2度上昇程度であり、現在限界温度に向かって上昇中
- ・日本列島は太平洋の海水温度変動(エルニーニョ等)の影響を受ける北限、北寒気団の影響を受ける南限で、両者の影響を受けやすい
- ・国内の年平均気温の昨年の上昇は1.29度と例年に比べ異常、残念ながら今年も高温の予報確率が高い
- ・近年激しさを増す線状降水帯による豪雨と日本海寒帯気団収束帯による豪雪

以上、地球と日本列島の視点から温暖化による気象への影響を分かりやすく説明いただきました。



サークル紹介

◆湯めぐりクラブ

まだ新しい会ですが、10名前後で活動しています。第4水曜、13時30分、偶数月にはシニアに集まって、皆さんと行きたい温泉を募って、行き先を決め、奇数月には温泉に市バスを利用して出かけます。

今迄、市太郎の湯、アクアイグニス仙台、サンピアの湯、上品の郷に行ってきた。

温泉好きが集まっていますので、今迄行ききたかったところに出かけ、ランチをしたりお茶をして一日がかりで楽しんでいます。

代表 大河内 陽子 記



◆歌の練習

あれは何年前？美空ひばりの『愛燦燦』から始まり唐沢恵美子講師の代まで～。「ボイストレーニング」「シニアのための歌の練習」「歌の練習」と名称を変え現在も会員数を増やしながら継続しています。

- ・毎月第1、第3火曜日10:30～12:00まで
- ・シニアネット仙台一番町サロン会員数26名（令和6年3月現在）
- ・演歌（歌謡演歌 ポップス演歌）の新曲を毎月1曲ずつ練習しています。最近の練習曲、
福田こうへい：庄内しぐれ酒
キム・ヨンジャ：港酒 服部浩子：鏡の花

年2回程度懇親会などで親睦を深めています。参加ご希望の方は練習日には随時見学（無料）を又は体験（有料）も可能です。

代表 川村 玲子 記



会員の声

「湯めぐりクラブに参加して」

聞いただけでワクワクするサークルですよ。これまで四回出かけました。どこも初めての場所ばかりです。朝バスで行き、ゆっくり温泉に入り、お湯の中では裸のつきあい。

上がれば、ビール片手にランチタイム。皆さん満足して、笑顔ばかり、その後見物したり、買い物したり又ティータイムに集まり賑やかに話がはずみます。毎回楽しかったね、ありがとうと帰宅。下見に行ってお下さる代表の方に感謝しながら、今度はどこかなと期待しています。

M. M 記

「サロン企画に参加して」

「1月19日の初めての手話」と「2月9日の道祖神を考える」に参加しました。初めての手話では、挨拶や数え方の手話を体験できとても有意義でした。すぐに忘れるので、是非また開催して頂ければと思います。

また、「道祖神を考える」は普段何気なく見ている道祖神のいわれ、東北への伝承等を教えていただき、改めて日本特有の風土の豊かさを感じました。藤原実方の道祖神のたたりに関する講師笹谷逸朗氏の考察が迫力あり、楽しませていただきました。

K. H 記

歩く会 5月・6月・7月の予定

散策コースの詳細はシニアネット仙台一歩く会のホームページをご覧ください。募集開始は実施日の約3週間前で、定員30名、参加費300円とします。

◆第201回 真美沢公園散策コース(約2.5km)

実施日：5月17日(金)
集合場所：仙台市営地下鉄南北線黒松駅 改札口
集合時刻：午前10時

◆第202回 農業園芸センター散策コース(約3km)

実施日：5月28日(火)
集合場所：仙台市営地下鉄東西線荒井駅 北1出口
集合時刻：午前10時

◆第203回 岩沼市 朝日山公園散策コース(約4km)

実施日：6月12日(水)
集合場所：JR仙台駅ステンドグラス前 付近
集合時刻：午前9時10分

◆第204回 多賀城址・あやめ園散策コース(約4km)

実施日：6月25日(火)
集合場所：JR仙台駅ステンドグラス前 付近
集合時刻：午前9時30分

◆第205回 北山五山(紫陽花寺)散策コース(約3km)

実施日：7月10日(水)
集合場所：JR北仙台駅前
集合時刻：午前10時

◆第206回 角田散策コース(約4km)

実施日：7月31日(水)
集合場所：JR仙台駅ステンドグラス前 付近
集合時刻：午前8時45分

サークルの作品紹介

わいわい句会(三月作品)

白鳥の中腰で居る余寒かな
 そつえんしき知る由もなし会者定離
 春空を白鳥V字長旅か
 繰り返す自問自答や春の泥
 なんとなく寝ころんでみる春日かな
 しら梅に一日曇るる道真忌
 二度寝する夢の続きや今日雨水
 淡雪の消えてあらわる陽の眩し
 平安の春も花より団子かな
 椿花落ちて音なく昼下がり
 夜更かしに衣類繕う針供養
 恋猫や恋みのらずに爪を研ぐ
 大いなる日差しの揺れる春の河
 二人して体丸める余寒かな
 芋莖の笛に釣られて雪の路地

島文庫 漁市 風輝 泉水 葵 ぼふら 大丈夫 涼呂 十柵 寿々 扇子 玲 玲 翠風 いつつばし

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6年2月16日～令和6年4月15日まで・敬称略/受付順)

◎寄付金

テレビ協賛者(伊豆田勝一 石川守也 戸塚晴子
 藤田優子 塩澤文字 黒川絹子 鳴海厚子
 CDを聴く会 DVD音楽鑑賞会 歌いましょう
 中国語の会 P O P s 倶楽部)
 田畑祐助 緑川斐雄 西川一枝 佐藤加代子
 CDを聴く会 缶詰サロン

◎差し入れ

及川壽恵子 岩坂てる子 吉田紀子 大友幸枝
 早坂絹子 鳴海厚子 伊豆田勝一 丸山陽子
 鈴木カツ子 緑川斐雄 佐藤光子 三島靖子
 新沼千恵子 千葉まり子 佐伯勝郎 新治佳子

お茶の差し入れ歓迎です。

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

絵手紙教室(3月作品)



会員 シニア川柳

どこへやら 親孝行と 親切心 ダビト
 大臣は 認知のふりして 私服肥え 笑歌歩良
 井戸堀の 政治家は亡い 金塗れ 大池百合子

事務局だより

◆会報紙面のレイアウトを変更しました。

当月号から紙面のレイアウトを変更しております。サークル、会員の皆様には、掲載記事のご提供について、引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

◆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、未だ納入されていない場合は、早急に納入されるようお願いいたします。納入方法は、「現金」または「郵便局払込取扱票」での振り込みのいずれかをお願いいたします。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。

◆春のバザー開催のお知らせ

ご自宅に眠っている衣類、日用品など新品同様の物がありましたら、シニアネット仙台にご提供頂ければ幸いです。(現在、受付を行っています。)

開催期間:令和6年5月20日(月)～6月8日(土)

「事務局・サロンスタッフ会議」

5月 14日(火) 午前10時～12時

6月 11日(火) 午前10時～12時

「サークル連絡会」

5月 14日(火) 午後1時30分～3時

6月 11日(火) 午後1時30分～3時