

SCNS

シニアネット 仙台

令和6年9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 (<http://www.sendai-senior.org/>) にて検索

2024七夕TANZAKUフェスタが

開催されました

今年も8月6日から8日までの仙台七夕期間中に、会員の皆様からお寄せいただいた願い事を書いた短冊の七夕飾り3本を掲げました。この七夕飾りは、会員有志のほか「夏休み高校生ボランティア」も加わって作製したものです。短冊のご提供は281枚でした。また、多くの会員から現金や切手のご寄付をいただくとともに、杜の都信用金庫様、株式会社設備センター様からは協賛金をいただきました。皆様の願いが叶うことをご祈念いたしますとともに、皆様のご協力、ご支援に感謝申し上げます。

令和6年第2回理事会が開催されました

第2回理事会が令和6年6月29日(土)、理事9人、監事2人が出席して開催されました。

報告事項では、6月28日現在の会員数は487人で4月以降の加入者が25人、退会者が24人であること、今後の事業として七夕TANZAKUフェスタや高校生ボランティアの受け入れ、東北電力グリーンプラザでの作品展示会の開催を予定していること、また、会計関係では5月末時点で事業収入が前年度同期よりやや増加したこと、支出面では前年より郵送費が増加していること、などの報告がありました。

審議事項では、理事会が有効に成立するための定足数に関し理事総数の過半数の出席とすることを明確にしました。また、シニアネット仙台的の財務面に関し最低限必要となる正味財産(現預金残高)金額はどの程度とするかや役員を選任に関わる課題や対応に関しての検討を行い、今後も継続して審議することになりました。

高校生ボランティア活動

7月23日から3日間、認定特定非営利活動法人「杜の伝言板 ゆるる」を通して「夏休み高校生ボランティア」の高校生3人がシニアネット仙台にやってきました。

始めにミニ七夕飾りを作り、その後、吹き流しの制作や願い書の書かれた短冊を吹き流しに貼り付ける作業をしてもらいました。

また、サークルの「パステルアート(彩)」 「写経の会」 「盆踊り体操」にも参加し、年代を超えた交流ができ、楽しいひと時を過ごすことができました。



◆こんな症状に注意！・・・熱中症のサイン

- ・めまい・立ちくらみがある、顔がほてる
- ・筋肉痛、筋肉のけいれん（こむら返りがある）
- ・汗が大量に出る
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感

熱中症かな？と思ったら、すぐに適切に応急処置を行う必要があります。必要に応じてすぐに病院などの医療機関へ行きましょう。



熱中症警戒アラート
(環境省LINE公式アカウント)

◆会報はシニアネット仙台で受け取ることができます。郵送を辞退される方は事務局に申し出てください。全員にお知らせする必要がある場合は、郵送または来所時にお渡します。

これからのサロン企画

「遺言のはなし」

「遺言書って作った方がいいの？ 遺言のメリットは？ 遺言書のある場合とない場合ではどう違うの？ 遺言書はどのように作るの？」

このような疑問など、遺言について概要を説明いただきます。

- 日 時：9月11日(水)10時30分～12時
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：400円
- 講 師：行政書士 加藤 正人 氏
(シニアネット仙台 会員)

「楽しく健活セミナー」

食についての新たな「気づき」を得ることで「健康な食生活」への関心を高めるセミナーです。今回は以下のテーマを学びます。

- ①チョコレートの世界へようこそ
- ②ヨーグルトのひみつ

- 日 時：9月27日(金) 10時30分～12時
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：300円
- 講 師：(株)明治北日本支社
企画部ダイレクション課
食育担当 中屋 紗希子 氏

「ラフター・ヨガ」

さあ、いっしょに「ハ、ハ、ハ、ハ、ハ」笑いは心身の健康を増進させます。笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた簡単なエクササイズです。

- 日 時：10月9日(水) 10時30分～12時
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：400円
- 講 師：ラフター・ヨガ インターナショナル 日本支部
認定講師 斉藤 邦彦 氏

「仙台市政出前講座 郡山遺跡のお話」

郡山遺跡は、昭和54年から発掘調査が実施され、多賀城創建以前の官衙・寺院であったとされています。

この度、郡山遺跡の発掘調査に長年携わってきた仙台市から講師をお呼びし、郡山遺跡の遺跡調査から明らかになった事、多賀城以前の陸奥国府との位置づけに至った理由等、郡山遺跡の詳しいお話を伺います。

- 日 時：10月25日(金)10時30分～12時
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：300円
- 講 師：仙台市教育局文化財課管理係
主事 五十嵐 愛 氏

サロ ン 企 画

「転倒防止（太極拳ゆったり体操）」

「JCHO仙台南病院出前講座 転倒予防」を6月14日10時30分より開催しました。当日は、30℃超真夏日にもかかわらず参加者は22名以上に。

仙台南病院 リハビリテーション科の看護師加藤薫さんからロコモフレイル予防の基本、運動、食事、社会参加の重要性をしっかりと学んだ後、録画を見ながら介護予防のための「太極拳ゆったり体操」をおこないました。

この体操は、姿勢の保持、連続した動作、ゆったりとした動作を取り入れた運動で、喜多方市と病院、保健所等々協働で作成されたそうです。ユーチューブ動画を見ながらサロンでもできるのではないのでしょうか!?

「スマホ教室

～LINEを使いこなしていますか?～」

7月20日(土)、スマートフォンのLINE講習会が開催されました。講師はシニアネット仙台会員谷口茂樹氏と、実際に操作する時のアシスタントをする会員4名でした。参加者は21名で、講習の主な内容は次の通りです。

- ・QRコードでの友達追加
- ・スタンプや写真の送信方法
- ・LINEグループを作ってから送受信
- ・知らない人からLINE が来るのを止める方法
- ・友達のブロック方法 など

使い方を教わっている最中でも「ああ、そうかあ」「そうすればよかったのか」等の声があちこちから聞こえ、かなり勉強になったのではないかと思います。

講座案内

■「仙台・歴史アラカルト」講師 遠藤勝目氏

●9月講座 9月12日(木) 10:30～12:00

「「おくのほそ道」と芭蕉と仙台」と題して、「おくのほそ道」をとおし、松尾芭蕉の仙台との関わりをさぐる。

●10月講座 10月10日(木) 10:30～12:00

「伊達政宗と殉職者」と題して、政宗と殉職者たちの関わりをさぐる。

◎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 (資料代含む)

■「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

サークル紹介

◆自分史を書こう

いつか自分史を書きたい。自分の生きた証として本を出版したい。そう思っている、いざ始めようとする、と何から手をつけ、どうまとめたらいのかかわからず、戸惑う人も多いのでは。

「自分史を書こう講座」では、月1回のペースで開講し、会員同士楽しく語りながら自分史作りをしていきます。自分史を書くことは終わりではなく、書いた時が人生の出発点です。

まず、講座はテキストに沿って進めていきます。前月から今月にかけて、それぞれ受講生たちに原稿にまとめてきたものを発表してもらいます。

最近の新聞記事の紹介もしています。

代表 小泉 知加子 記
(女性起業家を応援する新聞マガジン
「わんからっとエル」編集長)



◆クラシック音楽鑑賞会

テレビ画面に演奏映像を映して、お菓子を食べながら音楽を鑑賞しています。

音楽には私たちの心や精神、身体や認知に働きかける力があります。

音楽療法として、音楽のもつ生理的・社会的・心理的はたらきを用いて、心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、音楽を意図的・計画的に使用します。

爽やかなクラシック音楽を聴いて心身をスッキリさせましょう。

代表 岩田 昭一 記



会員の声

「エッセイを書こう」

エッセイの書き方を学ぶことができる講座を探していたら、シニアネット仙台のホームページにあったので、まずは受講してみました。場所もサンモール一番町なので、家から通いやすいかなと思ったので。

書くことは若い頃から好きでしたが、何人かの人たちと共通の話題で話し合えるので講座は楽しいですね。最初は地元の新聞のエッセイ欄に掲載されることが目標で達成しました。とてもうれしかったですね。

何年も通っているのでも作品もだいぶ溜まってきましたので、これからの目標は1冊にまとめてみようと思っています。

受講生 S.K 記

「あしかび短歌会」

私は20年前師に会い、三十一文字の世界に入りました。ほめられた事のない私がほめまくられ、続けることが出来ました。それが3年前解散になり、「あしかび短歌会」を紹介され入会。今までの倍の人数の諸兄諸姉の適切なアドバイス、感想を拝聴し、改め、短歌に込める事が少しはできるようになったと思います。時事短歌も新聞をよく読んでないと理解できず、毎日の完読がもう1つの習慣になります。

会報の掲載、7月の電力ビルの発表会とありますが、飾られると、駄作も秀作に見えるから不思議。団塊の世代がどんな時代を生きたのか、作品の中から見えたらうれしいです。

鈴木 カツ子 記

歩く会 9月・10月・11月の予定

散策コースの詳細はシニアネット仙台「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208回 農業園芸センター散策コース

実施日 : 9月24日(火)
集合場所 : 地下鉄東西線荒井駅北出口1
集合時刻 : 午前10時

◆第209回 面白山コスモスベルグ散策コース

実施日 : 10月10日(木)
集合場所 : JR仙台駅ステンドグラス付近
集合時刻 : 午前10時

◆第210回 瞑想の松・東照宮散策コース

実施日 : 10月22日(火)
集合場所 : 地下鉄南北線台原駅南出口2
集合時刻 : 午前10時

◆第211回 松島散策コース

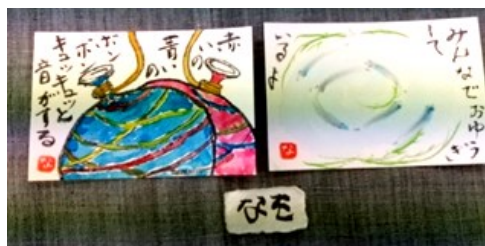
実施日 : 11月6日(水)
集合場所 : JR仙台駅ステンドグラス付近
集合時刻 : 午前9時30分

◎申込締切は実施日の1週間前です。

30名になりましたら、募集停止します。

サークル 作品紹介

字てがみ・絵てがみ(7月作品)



わいわい句会(七月作品)
草むしり腕に筋肉つきそうな
龍飛崎夏風受けて仁王立
...

- 林道 寿々々 扇子 玲 翠風 いつつばし 島文庫 漁市 風輝 泉水 葵 ぼぷら 西三十 十樹

「2024七夕TANZAKUフェスタ」
ご寄付をいただきありがとうございました。
(敬称略、受付順)

- 鈴木とも子 今野由紀子 高田斉 上松野乃義
武田てい子 石川守也 菅野千鶴子 小関里恵
進藤秀子 佐伯勝郎 川村玲子 新井幹枝
須藤久美子 千葉はるみ 砂守栄子 藤田優子
...

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6月16日～令和6年8月15日まで・敬称略/受付順)

◎寄付金

- 田畑祐助 伊藤ゆうみ 阿部黎子 緑川斐雄
吉田紀子 (切手)

◎差し入れ

- 川合隆子 斎田裕子 山下養子 千葉まり子
吉田紀子 新井幹枝 三浦瀧男 横山芳紀
遠藤順子 塩澤文子 佐藤光子 大庭宗一
...

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・サロンスタッフ会議」

- 9月 10日(火) 午前10時～12時
10月 8日(火) 午前10時～12時

「サークル連絡会」

- 9月 10日(火) 午後1時30分～3時
10月 8日(火) 午後1時30分～3時

事務局だより

◆秋のバザーの開催

ご自宅で眠っている衣類、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。(受付中)

- ・開催期間：10月23日(水)から11月5日(火)まで
・場所：シニアネット仙台