

SCNS

シニアネット 仙台

令和6年11月

◆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/>) にて検索第24回(2024)年忘れ・
クリスマスパーティーが開催されます

恒例の「年忘れ・クリスマスパーティー」が下記のとおり開催されます。新型コロナウイルス感染症が完全に収まったわけではありませんので本年におきましても基本的な感染対策を講じながら開催してまいります。パーティーでは、サークルのステージ発表のほか、特別ゲストによる音楽演奏があります。今回のゲストは、ピアノ、サクソ、ボーカルの音楽ユニットでジャズフェスティバルなどに出演されている方々です。今回はクリスマスソングなどを演奏していただきますのでお楽しみください。

なお、発表を希望するサークルにおきましては、発表内容等を早めに事務局までご連絡いただきますようお願いいたします。

当日のシニアネット仙台での講座・サークル活動は休みとなりますのでご了承ください。

記

日 時：令和6年12月20日(金) 受付12:00 / 開演12:30

場 所：戦災復興記念館 地下「展示ホール」

内 容：ゲストの音楽演奏、サークルステージ発表、抽選会など

定 員：90人(チケット購入者の先着順とします)

チケット：2,500円(軽食,お茶,抽選券付)

11月15日(月)から販売(当日券はありません)

購入後のキャンセルはできません。

「令和6年能登半島地震災害義援金」に
ご協力にいただきありがとうございました

皆様方からは令和6年1月から10月にかけて総額 80,177円のご寄付をいただきました。この義援金は日本赤十字社を通じて送金いたしました。

その後、能登半島では9月の豪雨により、甚大な被害が再び発生しましたことから、引き続き災害義援金の募金を行っております。現地の人々の一日も早い復興を願いさらなるご支援、ご協力をお願いいたします。なお、募金箱はサロン受付の前に設置しています。

第3回 サークル作品展が開催されました

8月27日(火)～9月1日(日)に、東北電力グリーンプラザギャラリーSOUTHにおいて、第3回サークル作品展が開催されました。

出品サークルは、「パステルアート(彩)」、「デジタルカメラ倶楽部」、「絵手紙教室」、「書道楽」、「字てがみ・絵てがみ」、「写経の会」、「あしかび短歌会」、「わいわい句会」、「エッセイを書こう」、「写しましょう(写経)」の10サークルで、92名の方の182点の作品が展示され、会場には会員有志による「生け花」が飾られました。

期間中の来場者数は昨年よりも百人多い586名で、感想ノートに様々な感想・意見を頂きました。また、河北新報の朝刊と夕刊で、「シニア・力作ばかり」とのタイトルで今回の作品展が取り上げられました。

このサークル作品展を通し、シニアネット仙台の活動が広く知られるとともに、サークルの垣根を超えた会員同士の交流、出品者と来場者との交流等、作品展を通し新たな交流・親交が深められました。

「青葉区中央市民センターまつり2024」
に参加しました

9月28日(土)～9月29日(日)に開催された「青葉区中央市民センターまつり2024」に参加し、8月の東北電力グリーンプラザのサークル作品展に出品した5つのサークル「パステルアート(彩)、デジタルカメラ倶楽部、絵手紙教室、書道楽、字てがみ・絵てがみ」の作品を展示しました。

これからのサロン企画

「今すぐやろう、感染予防！」

～ 免疫力UPの食事 ～

- 日 時：11月8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：イムス明理会仙台総合病院
地域医療連携室 管理栄養士
芳賀 千智 氏

「老後の医療費について」

「元公務員のFPが公的保険の仕組みから丁寧にお話します」

- 日 時：11月13日(水) 10時30分～12時
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：300円
- 講 師：トータルライフコンサルタント
(生命保険協会認定FP)
立和名 湧 氏

「スマホ教室」

「Google Map の使い方を教えます」

- 日 時：11月30日(土) 10時30分～12時
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：500円 (資料代込み)
- 講 師：谷口 茂樹 氏

講座案内

■「仙台・歴史アラカルト」講師 遠藤勝目氏

●11月講座 11月14日(木) 10:30～12:00

「仙台藩士の武家屋敷と在郷屋敷」と題して、武家屋敷の構えや在郷屋敷の暮らしやその必要性をさぐる。

●12月講座 12月12日(木) 10:30～12:00

「伊達政宗のエピソード20」と題して、政宗の沢山あるエピソードに見られる言動から、その実像をさぐる。

◎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

サロン企画

「遺言のはなし」

9月11日(水)に、行政書士でシニアネット仙台会員の加藤正人氏による「遺言のはなし」がありました。2月に実施した「相続のあらまし」に続く第二弾で、参加者は17名でした。

「遺言は法定相続に優先し、自分の財産をどのように配分するか本人の思いを反映した内容を生前に決められるもの」で、遺言をした方が良い場合、遺言でできること、遺言できる人並びに遺言の種類等を教えていただきました。

遺言の種類は、「自筆証書遺言」、「公正証書遺言」、「秘密証書遺言」があり、証人立会いの下に公証人が作成する「公正証書遺言」が手続きとして最も確実とのことでした。

「楽しく健活セミナーを受講して」

チョコレートが好きなので、タイトルに惹かれてセミナーを初めて受講してみました。講師の方は講演内容に合わせて中米とブルガリアの民族衣装に着替えて、カカオの実の実物大模型やカカオの木がプリントされたタペストリーを飾ったりして雰囲気盛り上がるように色々工夫されていました。

説明もクイズなどが織り込まれ、聞いている人達が参加できるようにして、チョコレートの試食や硬いヨーグルトを「ガシャガシャ」振って飲むヨーグルトに変化させる作業もありました。

チョコレートは五千年、ヨーグルトは一万年の歴史があるなど関連するエピソードが盛り込まれていて興味深く楽しく聴かせて頂きました。またこの様な企画があれば参加したいと思います。

T. S 記

「ラフターヨガ」

10月9日(水)21名の参加者がありラフターヨガが開催されました。初めに講師の齋藤邦彦さん・由理子さんご夫婦による次の4つのステップを練習しました。

- ①手拍子
- ②深呼吸
- ③子供の様な遊び心
- ④笑いのエクササイズ

参加者は、普段笑う人もあんまり笑わない人も一緒に「ワッハッハー」の繰り返しでした。

ラフターヨガは笑いと呼気法により免疫力が高まりストレスホルモンが減少し、心身の健康を増進させるのです。

K. S 記

サークル紹介

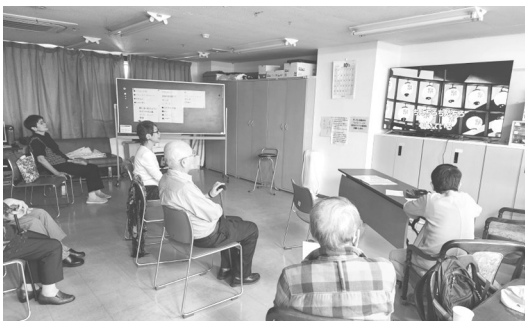
◆歌いましょう

「歌いましょう」は第2土曜日13:30-15:00に開催しています。カラオケ機を使用して、大型テレビの画面に出た歌詞を見て、参加者全員で曲に合わせて歌います。歌う曲は毎回20曲でナツメロ、民謡、歌謡曲、演歌、ポップス、フォークソング、童謡等です。

10曲歌った後に20分のコーヒータイム休憩に入り、歌好きな方の会話が盛り上がります。歌い終わった後は、身も心もスッキリし、何ものにも代え難いものがあります。

興味のある方は、見に来てください。

代表 佐伯 勝郎 記



◆パークゴルフ愛好会

「パークゴルフ愛好会」は、2021年11月からスタートし、丸3年になります。毎月第3月曜日開催を基本とし、祝日の場合はその週前後の月曜日としています。

海岸公園パークゴルフ場（荒浜地区）をホームコースとし、10時頃から12時半頃までプレーしています。

楽しく和気あいあいをモットーにし、芝生の中でのおいしい空気を吸いながらゆったりプレーしています。昨年12月に技術講習会、今年は5月に大衡村の「おおひら万葉パークゴルフ場」に行ったり、9月にはルール説明会を開催し、少しずつスキルアップもしています。

そしてプレーの中で、時々7～8mのロングパットを入れたり、たま～に約30～40mのコースでホールインワンをしたり、醍醐味を味わうのも刺激になりますヨッ！

パークゴルフ愛好会 代表 記



会員の声

会報 令和6年9月号において紹介した「あしかび短歌会 会員の声」の筆者を「鈴木カツ子記」としましたが、正しくは「晴記」でした。筆者の方にお詫び申し上げます、訂正いたします。

「歌いましょう」

いろいろな年代の方や各自の思い出をこめて、モニターの花や海外の美しい風景を見ながら歌います。選曲や機械の操作をしてくださる方や軽妙な司会でなごやかな会です。

曲の内容も童謡、叙情歌、演歌などいろいろなジャンルは広いです。セリフの上手な方や声量のある方もいて個性的な会員もいて楽しいです。健康のためにも、ぜひ参加をお待ちしております。

I. R 記

「パークゴルフ愛好会」

— パークゴルフにはまる —

私がパークゴルフをしたいと思ったのは、5月の連休に大衡にドライブした時、パークゴルフ場の青々とした芝生のコースで楽しそうにプレーをしている人達を見て、ゴルフは出来なくなりましたがこれなら自分にも出来る、ぜひやりたいと思ったのが始まりでした。

連休後の5月中旬所用でシニアネットを訪ねたら、20日(月)大衡でパークゴルフをするので参加者募集中との案内があったのですぐに申し込み、参加させて頂いたのが始まりです。

当日はあいにくの雨でしたが午後には止み楽しくプレーすることが出来ました。さらに初めてなのにホールインワンのおまけまでついてすっかりはまってしまい、以降毎月の例会に参加させて頂き楽しんでいます。

健康増進を兼ねてこれからも続けますのでよろしくお願い致します。

針生 勇八郎 記

歩く会 11月・12月の予定 (来年1月・2月は休会です)

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212回 東北学院大学新キャンパス見学コース

実施日 : 11月28日(木)
集合場所 : 地下鉄南北線五橋駅南2出口
集合時刻 : 午前10時30分

◆第213回 国際センター界限散策コース

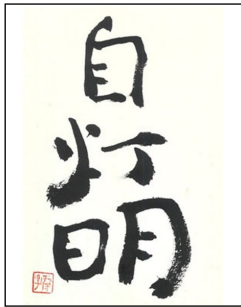
実施日 : 12月13日(金)
集合場所 : 地下鉄東西線国際センター駅北1出口
集合時刻 : 午前10時

◎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

書道楽 (9月作品)



あしかび短歌会 (九月作品)

畑仕事終えて一杯缶ビール大の里ついに一敗喫す
 久に逢う「奥さん元氣？」「天国さー」愉快な詠は妻への賛歌
 朝晩に故人を偲い手をあわす感謝しながらお詫びと供養
 鬼灯を鳴らした頃を思い出し一緒に吹いた友は今なし
 麦わらは斜が似合うと勧められ買ってしまった夏の思い出
 暑き夜に背筋も凍り震えくる今は懐かし四谷怪談
 満月の月を見乍ら何思う今までなのかなのか
 山百合の匂いにひかれ公園でヒーローと数え五つ見つけた
 青空の下に広がる朝明けは雲から絵の具を流したように
 寒冷の次は暑さに強い米農家を憂いて新米を食む
 夜もすがら歌を偲んで十五夜に団子を飾り酒飲み明かす
 百までも詠んでようねと約束しハンチングの人ホームに消える
 ビル風に頼なげられて街並みをノルディックで歩けた一年前は
 初めてのポツチャ体験悔れぬ八十過ぎのレディーに完敗

笹谷 逸朗
 まさこ
 イタヤンマン
 山羊
 かつゆき
 いっつぼし
 初ちゃん
 東山
 千賀のうら
 小町
 ヒカル
 晴
 水すまし
 えいちゃん

シニア川柳

人生の 苦難旅路の 杖言葉 ダビト
 新札で とまり木仲間 盛りあがり 笑歌歩良

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す。
 (令和6年8月16日～令和6年10月15日まで・敬称略/受付順)

◎寄付金

田畑祐助 鈴木カツ子

◎差し入れ

鈴木カツ子	斉藤初子	田端治輝	及川寿恵子
須藤久美子	吉田紀子	岩坂てる子	上野淑子
神田秀雄	横山芳紀	中村雅	菅田佳子
大内眞知子	菊地光子	佐々木利知子	伊吹憲子
伊豆田勝一	小山雄一	千葉はるみ	板山智
今野由紀子	緑川斐雄	岡喜恵子	大友幸枝
川合隆子	太田憲雄	小齋徳子	加藤いつ
早坂絹子	林一成		

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

◎会報記事ご提供のお願い (会報編集委員会)

講座やサークル活動に参加しての感想などをお寄せください。氏名はイニシャルでも結構ですので、封筒に入れて事務局あて提出してください。なお、掲載に当たっては個人情報への配慮などを会報編集委員会において検討し決定してまいります。

◎年末・年始の休館について

12月29日(日)から令和7年1月3日(金)までシニアネット仙台は休館となります。

◆これからの季節、寒暖差疲労が引き起こされる場合があります。規則正しい生活を心がけるとともに、リラックスできる時間を設けるなどの工夫も取り入れて、快適な生活を目指しましょう!!

「事務局・サロンスタッフ会議」

11月 12日(火) 午前10時～12時
 12月 10日(火) 午前10時～12時

「サークル連絡会」

11月 12日(火) 午後1時30分～3時
 12月 10日(火) 午後1時30分～3時