



# シニアネット仙台

令和7年1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

理事長 及川壽恵子

今年は巳年です。脱皮をするへびのイメージから復活と再生を象徴し、新しいことが始まる年と言われています。シニアネット仙台においてもこれまで築き上げた実績を踏まえながら、新たな目標をもつて様々なことに挑戦するとともに、より多くの方がシニアネット仙台を利用していく様な、サークルの設立、イベントの企画、情報の発信など、シニアの方々が楽しく充実した日々を過ごせるよう、つとめてまいります。

「行くところがある・・・」のモットーのもと本年もシニアネット仙台はがんばってまいります。最後になりましたが、皆様にとつて、健康で幸せな一年となりますよう心からお祈り申し上げます。

健やかな新年をお迎えの事とお喜び申し上げます。  
明けましておめでとうございます。

今年は、シニアネット仙台が創立から30周年を迎える特別な年です。ここまで続けてこられたのは、先人の方々のご努力と会員の皆様のご支援とご協力によるものです。改めて感謝申し上げます。これは、シニアネット仙台がシニアの方々にとつて心の拠り所となっているからではないか、と自負しております。

今年も無事にお正月を迎えることができました。  
明けましておめでとうございます。

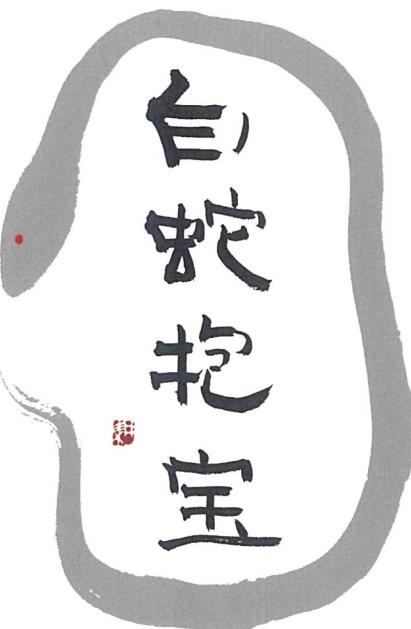
白蛇抱宝（白蛇宝を抱く）

書道家 大塚耕志郎 拝

去年は元旦から能登半島地震が起り、猛暑に台風。それでもオリンピックでの日本勢の活躍、大谷翔平選手の圧倒的なプレイ。ベガルタも頑張りましたね。

決して平らかな日々と言うはありません。辛いだけの日々も、そして幸福だけの日々も無いのです。良いこと悪いことがブランコのようにお互いに支え合っているのが日々の正体だと思います。それはまるで大きな大きな白蛇に抱えられているような掛け替えのない日々だと思います。

この書が皆さんに僅かでも幸福をもたらしますように願います。



## これからのサロン企画

### 「内外美容についてのお話し」 ～腸とお肌の関係～

- 日 時：1月17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：ヤクルト化粧品 伊藤 真澄 氏

### 「落語を楽しみましょう」 ～東北学院大学 落語研究会～

- 日 時：1月25日(土) 13時30分～15時
- 場 所：シニアネット仙台
- 参加費：700円
- 出演者：三中亭優楽さん、他3名

### 「気功講座」 ～自分の健康は自分自身で作る～

- 日 時：2月12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：揚名時太極拳指導員・  
ヨガインストラクター  
佐藤 明美 氏

### 「シニアの住まい方」 ～高齢者介護と生活支援～

- 日 時：2月21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：建築事務所室長 樋口 芳文 氏

## 講座案内

- 「仙台・歴史アラカルト」講師 遠藤 勝目氏
  - 1月講座 1月9日(木) 10:30～12:00  
「伊達政宗の晩年と瑞鳳殿」と題して、政宗の晩年や逝去の様子。瑞鳳殿創建にまつわる話。瑞鳳殿の魅力をさぐる。
  - 2月講座 2月13日(木) 10:30～12:00  
「伊達政宗以前の仙台」と題して、仙台開府以前の歴史や当時の仙台周辺の様子をさぐる。
  - ◎ 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)
- 「書道樂」 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

### 「多賀城以前の陸奥国府～郡山遺跡～」

1月25日(金)に、仙台市教育文化財課の五十嵐愛主事をお招きし、仙台市が長年進めてきた発掘調査に基づく郡山遺跡の全容をお話しいただきました。

郡山遺跡は、太白区郡山にある約60haの広がりを有する遺跡で、7世紀中葉から機能した陸奥国の官衙(役所)です。最初につくられた役所(I期官衙)とその後建て替えられた役所(II期官衙)からなり、第II期官衙は当時の都:藤原京の宮城と同じような建物・石組みの配置が確認されています。

平成18年には「仙台郡山官衙遺跡群 郡山官衙遺跡 郡山廃寺跡」として国史跡に指定されたことで、地元仙台に多賀城以前の「陸奥国府」が存在していたことを改めて知らされた会でした。

### 今すぐやろう感染予防 「免疫力アップのお食事」

1月8日(金)に、イムス明理会仙台総合病院の管理栄養士 芳賀千智さんにお越しいただき、「免疫力アップのお食事」のお話を伺いました。

ポイントは二つ。① 免疫力の6～7割を担う「腸内環境を改善する」ため、「善玉菌が多い発酵食品」と「善玉菌の餌となるオリゴ糖、水溶性・不溶性食物繊維の食品」を摂ること ② ウィルス退治には「体を温める」ことが重要であり、「朝食をしっかり食べる」、「体を温める食材(タンパク質、玉ねぎ、ショウガ等)」を摂ることです。

これらを取り入れたバランスある食事を実践しましょう！

### 「スマホ教室 Google Map の使い方」

1月30日(土)に、デジタルワンの谷口さんを講師に迎え、デジタルワン会員の協力を仰ぎながら「スマホで Google Mapの使い方」の講習がありました。

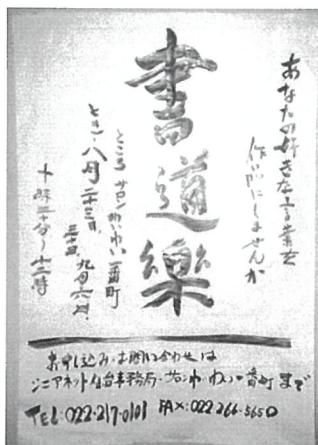
第1段は、Google Mapを開いたときにスマホがどこにあるか、その場所の航空写真、ストリートビュー、交通状況などを見る方法を習いました。第2段ではマイクを使って目的地を表示させる体験をしました。第3段は、目的地までの経路の検索方法と目的地周辺の景色や気になる店の検索の方法を学びました。

最後に、スマホ画面の指での操作方法、Wi-Fiの設定の方法、iPhoneのスマホにはGoogle Mapをインストールする必要性の説明もありました。次回はスマホのどんな機能の説明があるか楽しみです。

## 講座紹介

### ◆書道樂

書道樂は「癖字はあなたの宝物」と考え、より自分らしい表現を目指す書道の時間です。書の歴史に名を残す名人たちは当然、字が上手い。そしてもうひとつ大切なところはみんな癖字なのです。癖字だからこそ、その人にしか書けない、誰にも真似されないユニークな作品が名品として今に伝わります。僕たちは字が上手いか?は別として、それぞれの癖字を持っています。それは世界でたった一つの書道表現です。名人ではないかもしませんが僕らはみな書家の卵なのです。



書道樂を始めて今年で23年になります。2002年当時、僕は22歳。東北学院大学のボランティアの授業で訪れたのがきっかけでした。写真はその時の手作りポスター。

僕の書家としての始まりはシニアネット仙台が与えてくれたものなのです。青二才の学生を受け入れて下さったシニアネット仙台に心から感謝をしています。

今までの月日の中で最も印象深いのは2023年、書道樂の皆さんをはじめとした僕の生徒さんたちの展覧会を藤崎6階の美術ギャラリーで開催できましたことです。子どもも、シニアも、障害を持った人たちもその人にしかできない方法で自分を表現してくれました。そんな世界で一つだけの作品達が並ぶ空間は心地よい空気で満ちていました。

書道樂は毎月第一土曜日。10時から活動を行っています。これからも自慢でも自虐でもない、自分自身を表現するような作品作りをしていきたいと思っています。

大塚 耕志郎 記

## サークル紹介

### ◆将棋を楽しむ会

雪国育ちの私から見ると「スキー」と「将棋」は似ているように思われるんです。

スキーに長くご無沙汰していてもゲレンデに立つと、身体が昔覚えた技を自然に思い出させて滑ってくれるんですね。将棋も会員の方々の多くが昔々子供の頃おじいちゃん指して教えてもらった記憶のみ。その後は殆どが将棋に触っていないと言っています。それでも「楽しむ会」でいざ盤に駒を並べて対局が始まると、自然に指が駒を動かし始めたと言います。脳にインプットされているのではないでしょうか。

シニアネット仙台の「将棋を楽しむ会」は何の資格もいらない素人の集まりです。皆様お気軽に第2、第4金曜日の13時30分に300円のみ持参でおいで下さい。お待ちしております。

代表見習い 雪国出身 高田 齊 記



## 会員の声

### 「ラ・ラ・ラ・シャンソン」

シャンソンのイメージは? 優美・詩人・清楚・ロマン等々? 芸術の国フランスからすると、私達は未熟な小学生のレベルですが、元々可愛い娘ちゃん達と元々の紅顔の美少年達は、ピカピカの一年生のようにフィーバーして楽しんでいます。

開催日は第1と第3の水曜日13時30分~15時です。あなたもそっとのぞいて参加してみたら? 今までにない新しい世界が開かれ、華麗に大変身するかもネ!

ササニシキボーイと言われた男 鹿野 公策 記

## 歩く会 1月・2月は休会です 来春は3月後半からスタートする予定です

日程・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。

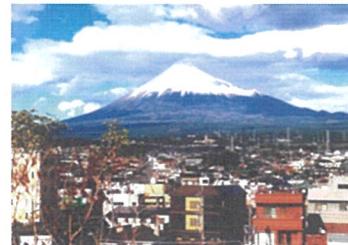
- ・申込締切は実施日の1週間前です。
- ・30名になりましたら、募集停止します。



藤崎での展示風景

## サークル 作品紹介

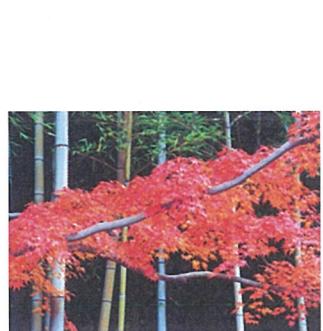
## デジタルカメラ倶楽部 (11月作品)



秋晴れや古都吟行の仲間達  
秋茜誘ふ城あと吟行会  
南柱に色なき風や朱い門  
阿弓流為の涙の雨や花菖蒲  
兵が弓後に児あり草紅葉  
南門をしめやかに刷く秋夕焼  
秋吟行句なし酔いあり昼下がり  
樂の音の残る城址の風爽か  
壺の碑や色付き初めし椿の実  
碑のいにしへ継ぐや丘の秋  
秋惜しむ歴史を刻む多賀城碑  
刈草の匂い残すや多賀城址  
多賀城碑縁の想い冬日浴び  
スケッチの彩色はあと時雨来る  
風を切り新米を積む貨車ゆきぬ  
杜の径落ち葉の絨毯心地良し

扇子 葵 寿々 十榎 大丈夫 洋水 泉水 風輝 島文庫 翠風 林道  
きぼこ 日々 たけい だいじょうぶ ようすい せんすい ふうひ しまぶんこ すずめの はやし

## わいわい句会 (十一月作品)



## 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10月16日～令和6年12月15日まで・敬称略/受付順)

## ◎寄付金

及川寿恵子 田畠祐助 緑川斐雄 益踊り体操

## ◎差し入れ

田端治輝	及川寿恵子	新井幹枝	安藤恵美子
佐藤光子	鈴木カツ子	太田憲雄	吉田紀子
鎌田育子	福士恭子	斎藤初子	神田秀雄
齋藤敦子	齋藤依子	伊吹憲子	松川昌子
緑川斐雄	伊豆田勝一	長沼かつ子	

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

「令和6年度第3回理事会」が開催されました。

第3回理事会が令和6年10月30日(水)に理事9人、監事1人が出席して開催されました。

報告事項では、本年度4月以降から現時点での新規加入者が78人、退会者が42人であること、今年度の事業である七夕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が計画通りに開催されたこと、また、9月末時点での収支額(収入-支出)では、前年度並みを確保していること、などの報告がありました。

審議事項では、年忘れ・クリスマスパーティーを本年も開催すること、来年の設立30周年に向けての記念事業を実施するための実行委員会を立ち上げることなどについて審議し、決定しました。

## 「事務局・サロンスタッフ会議」

1月 14日 (火) 午前10時～12時

2月 11日 (火) 午前10時～12時

## 「サークル連絡会」

1月 14日 (火) 午後1時30分～3時

2月 11日 (火) 午後1時30分～3時

## 秋のサロンバザーへの御礼

令和6年10月23日から11月5までのサロンバザーが開催され、42人の方から衣類、バック、雑貨など多くの物が提供されました。売上金は24,900円となりました。皆様方のご協力に感謝申し上げます。