



# シニアネット仙台

令和7年3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 年忘れ・クリスマスパーティーが開催されました

昨年12月20日(金) 13時より「年忘れ・クリスマスパーティー」が90名の参加者をもって仙台市戦災復興記念館の展示ホールで開催されました。

及川理事長の挨拶、岩田監事の乾杯を皮切りに、ai☆さん(Vocal)、松原由香さん(Piano)、三升彰さん(Sax)のゲスト「ユニット3人組」の演奏、続いて「歌いましょう」「ラ・ラ・ラ・シャンソン」「サークル民謡A・T・Uと踊り」「やさしい英会話」「歌の練習」「旅して歌う中国語」「詩吟を楽しむ会」の順でサークルのステージ発表を楽しみました。



ゲスト ユニット3人組

最後に、参加者全員で盆踊りに興じ、萱場副理事長の閉会の挨拶をもって盛会のうちに終了しました。皆様、お疲れ様でした。



歌いましょう



歌(演歌中心)の練習



サークル民謡 A・T・U と 踊りのコラボ



ラ・ラ・ラ・シャンソン



詩吟を楽しむ会



旅して歌う中国語の会



全員で盆踊り



やさしい英会話

### どんと祭 七夕短冊のお焚き上げ

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281枚を1月14日(火)どんと祭に「柳町 大日如来」に納め、お焚き上げをしていただきました。



【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

### 「老後の医療費について」 ～ 公的保険の仕組みをお話します ～

- 日 時：3月7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：トータルライフコンサルタント  
立和名 湧 氏

### 「杜の都仙台の歴史を学ぶ」 ～ 杜の都の由来・銘木、定禅寺通・青葉通の 樺並木の歴史、未来への緑づくりを学ぶ ～

- 日 時：3月14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：仙台市建設局百年の杜推進課  
杉野目 斉 氏



### 「明治の食育」 ～ カラダは食べ物からできている ～

- 日 時：4月9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：栄養士 中屋 沙希子 氏

## 講座案内

- 「仙台・歴史アラカルト」講師 遠藤 勝目氏
  - 3月講座 3月13日(木) 10:30～12:00  
「伊達氏の起こりと政宗の生い立ち」と題して、伊達氏の起こりと政宗の生い立ち。父輝宗が政宗に託す夢をさぐる。
  - 4月講座 4月10日(木) 10:30～12:00  
「伊達政宗の築城とまちづくり」と題して、仙台、地名の由来や築城・まちづくりから政宗の思いをさぐる。  
◎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
- 「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

### 「腸とお肌の関係」

1月17日(金)にヤクルト化粧品の伊藤真澄氏から腸内環境とお肌の関係についてお話を伺いました。

腸内環境が悪化すると体に有害物質を作り、これが血液を通して全身に回り肌荒れの原因となります。腸内環境の改善には、快食・快眠・快便・運動を行い腸内の善玉菌を増やすことがベストで、これを補うには乳酸菌が必要不可欠とのことです。

コーヒータム後に参加者全員でお肌の潤いをチェックしました。お肌を保つには「皮脂をとる(コールドクリーム)、汚れをとる(洗顔)、うるおい(化粧水)、乾燥防止(乳液)」を朝晩行うことが望ましいとのことです。

### 「落語を楽しむ会」

1月25日(土)、東北学院大学落語研究会から4名(うち女性1名)に来ていただき、「落語を楽しむ会」を開催しました。

演目の内容は、俳句を題材にした駄洒落で落ちになる「雑俳」、亭主が本当に自分のことを大事にしているかを確かめようとするおかみさんの話の「厩火事」、「そば・うどん」を売る声が幽霊の声に聞こえたという「おすわどん」、時刻を聞いて「そば」のお代をごまかそうとしたが、逆に損をする噺の「時そば」のアレンジ版でした。

演者の中には、落語を始めて間もないとは思えない話術を披露する人、またベテランの域に達し貫禄さえも感じさせる程の人など、それぞれ味のある話し方と仕草で、サロン内を笑い声でいっぱいにさせてもらいました。

### 「気功 自分の健康は自分で守る」

2月12日(水)に楊名時太極拳指導員の佐藤明美氏にお越しいただき、太極拳の基本動作を教えてくださいました。楊名時太極拳には1～8の八段錦動作があるとのことで、当日は1～4の動作を学習しました。

基本動作に入る前に、足・膝・股関節・腕・掌・首・口をゆったりとした動きでストレッチしました。

基本動作は、①手を組んで上にあげて弧を描くように下ろしてくる動作、②足を広げ中腰になり弓を引くような動作、③左右の腕で天と地を押さえる動作、④首・腕・体をゆっくり左右に動かす動作を実践し、謝辞(シェイシイ)、再会(サイエン)の言葉をもって終了しました。

## サークル紹介

### ◆CDを聴く会

2011年9月からのシニアネット仙台の中の最も伝統的な懇親会活動です。CDの曲を流しながら、食べて、飲んで楽しく語り合う会です。

毎月第2水曜日の午後4時から実施しています。参加者は毎回20人位であり、自由に言いたいことが言える会としてご好評です。

地球温暖化の問題などをはじめとする社会的、政治的な活動なども「酒の肴」にしてしまいます。また、シニアネット仙台の活動のあり方などについても積極的な語り合いをおこないます。

なお、参加者の皆さんには、ご自分で飲みたい酒やおかずの差し入れを呼びかけており、ご協力をいただいた方々については、そのご芳名を発表します。会費は1,500円です。

まずは、「CDを聴く会」の暖簾をくぐってみて下さい。 代表者 記



### ◆ラ・ラ・ラ・シャンソン

今回、サークル紹介を書いている私ですが、シニアに加入したのが令和4年7月とまだまだ駆け出しです。見学に行った際のフレンドリーな感じのまま第1、第3水曜日の午後1時30分から3時まで、この月2回がいつの間にか習慣となりました。

先生はいませんがしっかりとCDをお手本にして皆で声高らかに歌っています。お蔭様で男性も4人と増えて力強い歌声が響いてサークルとしてもボリュームアップしています。

いつでもお気軽に見学においでください、そして一緒に歌いましょう。 横山 美智代 記



## 会員の声

### 「自分史を書こう」

— 『家族に伝えたい』を受講して —

還暦を過ぎて、数年が経ち自分の人生を振り返っているいろんなことを乗り越えてきたなあとしみじみと思った時、子供や孫に自分の生きた証を残しておこうと「自分史講座」の門をたたきました。

日記は10代から書いてきました。これだけでいいのか不安もありましたが、講座には自分史を書き進めていく魔法のテキストがありました。とにかく月1回の自分史講座に通っています。

いつか1冊の本になることを夢見て—。

T. M 記

### 「クラシック音楽鑑賞会に参加して」

普段は音楽を改まって聴くことがあまりなく、何か仕事をしながら、BGMとして聞くことが多いので、「音楽喫茶」の様な感じで、コーヒーを飲みながら楽しいひと時を過ごしています。

鑑賞する曲は、オーケストラ・室内楽・ピアノやバイオリン、合唱曲など。初めてのものもあれば、いつか・どこかで聴いたことのあるなじみ深いものもあります。

音質も良く、コンサートホールでの生演奏は別として、自宅では味わえない、ビデオ映像を交えた音楽鑑賞で心が癒されます。

次回は、どの様な曲が聴けるのか楽しみにしています。

SAKURA 記

## 歩く会 3月～5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円です。

### ◆第214回 新寺・陸奥国分寺散策コース

実施日 : 3月26日(水)

集合場所 : 仙台サンプラザ入口前

集合時刻 : 午前10時

### ◆第215回 名取市雷神山古墳散策コース

実施日 : 4月10日(木)

集合場所 : JR仙台駅スタンドグラス前付近

集合時刻 : 午前9時40分

### ◆第216回 塩釜市野々島散策コース

実施日 : 4月22日(火)

集合場所 : JR仙台駅スタンドグラス前付近

集合時刻 : 午前9時30分

### ◆第217回 岩沼市金蛇水神社散策コース

実施日 : 5月7日(水)

集合場所 : JR仙台駅スタンドグラス前付近

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

絵手紙教室 (1月作品)



あしかび短歌会 (一月作品)

生牡蠣をペロリと食べた朝市で赤く熟した渋柿を見る  
 初場所の期待膨らむ取組に見守る混戦勝敗の行方  
 喜寿過ぎも生きる為だと豪雪に白息吐いて朝から除雪  
 朝ドラの震災の石巻映されて背筋ざわつく早や十四年  
 薄雲のかすかに残りし青空に飛行機光りて白き線引く  
 どんと祭炎を見つめ我が祈り儂く消えて行くよで寂し  
 荒海の遥を見つめ磯馴松遠き船路を見守るごとく  
 群れなしてサルスベリの実啄ばむは雀の家族か厳寒の朝  
 白魚と思い過ごしのわが指が紫芋に化ける冬来て  
 日常も災害値上げ平和失せ非日常に変わるおそろし  
 雪の中真紅の薔薇が一個だけ俺に気合を入れに来たのか  
 青葉通り櫛並木も伸びぞろいデパート倒れ今またスパー  
 一人居の自由気ままに住む穴に孤独という名の大蛇待ちおり  
 上京をホームで送りし友の名が訃報欄に載る同窓会報

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

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12月16日～令和7年2月15日まで・敬称略/受付順)

◎寄付金

及川芳子 田畑祐助 梅原和子 千葉まり子  
 歌いましょう 缶詰サロン 歩く会 あしかび短歌会  
 わいわい句会

◎差し入れ

鳴海厚子 及川寿恵子 田端治輝 菊地武広  
 神田秀雄 神田賢一 岡喜恵子 戸塚晴子  
 丸山陽子 鈴木とも子 三田池敏博 斉藤初子  
 川面朝子 齋藤敦子 川口裕美子 菊地光子  
 福土恭子 三浦瀧男 吉田紀子 及川佳子  
 飛田秀雄 佐藤美喜 伊豆田勝一 上野淑子  
 池田淳子 守岡好子 山崎陽子 川合隆子  
 緑川斐雄 佐々木利知子 鈴木カツ子 早坂絹子  
 庄司由美子 菅原裕子

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7年度年会費納入のお願い

令和7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でお願いいたします。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。

◆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。(4月より受付)

開催期間:令和7年5月23日(金)～6月5日(木)

◆書損じ年賀状など不用となったはがき、切手のご寄付について

ご不用となった書き損じ年賀状やハガキ、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。

「事務局・サロンスタッフ会議」

3月 11日 (火) 午前10時～12時  
 4月 8日 (火) 午前10時～12時

「サークル連絡会」

3月 11日 (火) 午後1時30分～3時  
 4月 8日 (火) 午後1時30分～3時