

い k i i k i L i F E みやぎ

エイジングマガジン



2020年6月20日発行

発行 社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL.022-223-1171 FAX.022-223-1151
ホームページ http://www.miyagi-sfk.net/
(※トップページの「広報」で紙面を閲覧できます)

企画編集 河北新報社
協力 宮城河北会

新型コロナウイルス感染防止対策により、記事や広告で掲載されている店舗や施設などの営業状況が変わっている場合があります。お出掛けの際は店舗や施設にお問い合わせをお願いします。

INDEX

- 3 おうちで楽しむハーブグッズ
- 4 宮城県内のハーブ園&ガーデン
- 5 介護予防におうちでロコトレ
- 6 トピックス/鉄道マニアのシネマレビュー
- 7 グルメ
- 8-9 宮城いきいき便り
- 11 いきいきSUNクラブnews
- 12 SUNSUNTライ/短歌/俳句/川柳
- 13 いきいきサロン
- 14 Q&A

1 リラックスしたいとき



リンデン

レモンバーベナ
(ベルベーナ)

花とかんきつ類を混ぜたような香り。ストレスを緩和し、不眠の予防にお薦めです。

レモンのような香り。食欲不振や消化不良の改善が期待できます。

2 認知症予防・若返りに



イチョウ

ローズマリー

癖がなく薄味。血液をさらさらにし、脳の血管を丈夫にすると言われています。

すがすがしい香り。抗酸化作用があるとされ「若返りハーブ」としても有名。

3 美肌・コラーゲン再生に



ローズパープル

ローズヒップ

ローズピンク

ローズレッド

ローズ系4種をブレンドすれば、見た目も香りも華やか。ローズヒップのビタミンCはレモンの約20倍。女性ホルモンを補います。

4 疲労回復に



ダンディライオン

シベリアニンジン

タンポポの根でコーヒーのような風味。肝臓の機能を助ける働きが期待できます。

柔らかい甘味。心身の滋養強壮に優れたハーブとして親しまれています。

疾病がある、薬を服用しているといった場合は、医師や薬剤師に相談の上、ハーブを楽しみましょう

新型コロナウイルスの感染拡大で生活が制限され、ストレスや疲れを感じている人も多いのでは。そこで今回はハーブを活用したリフレッシュ法を提案。アロマとハーブの専門店「ルメード・ドゥース」代表で薬剤師の平塚美華さんに、自宅で気軽にできるハーブの楽しみ方や、シニア世代にお薦めのハーブを教えてもらった。
※3、4面に関連記事

ハーブに癒やさされて

お茶で手軽に
「ハーブは昔から人の暮らしに寄り添い、役立てられてきた植物」と平塚さん。大きく、メディカルハーブ、食用ハーブ、園芸ハーブの3グループに分類でき、このうちメディカルハーブは安全性や薬効が確認され、医薬品に用いている国もあるという。

肥料や入浴にも
いざハーブを購入しようと思っても、種類が膨大で、初心者は何を選べばいいのか迷ってしまう

「ハーブの成分は水に溶ける水溶性と、水に溶けず油に溶ける油性に分けられる。水溶性ハーブはお湯を注いでハーブティーとして飲むのが手軽。油性ハーブは油で炒めて調理したり、ハンドクリームにしたりして活用しよう。

ハーブの香り成分を抽出した「精油」は抗菌や殺菌作用があり、その香りでリラックス効果も期待できる。

「お湯を注いでハーブティーにしてどうぞ。複数のハーブをブレンドすることで、おいしく飲みやすくなります。お茶を楽しんだ後の出がらしは、庭にまいて肥料にしたり、お茶パックに詰めて湯船に浮かべたりしてもいいですよ」と勧める。

協力

平塚美華さん
薬剤師。植物療法専門店「ルメード・ドゥース」代表。店舗の他、学校や企業でもハーブやアロマのセミナーの講師を務める。

ルメード・ドゥース
フランスやドイツから取り寄せたハーブ、精油が豊富にそろった。体調に合わせたハーブブレンドが人気。平塚さんがプロデュースした商品や、日本製のアロマグッズなども扱う。

仙台市青葉区上杉2-2-20
営/11:00~18:00
休/日曜、祝日
TEL022-302-7120



ハーブ苗 1ポット300円から



農園で育てているハーブを約30種販売している。苗はポットから大きな鉢や地面に植え替えて、自宅で育てよう。6~8月に植えるならパイナップルセイジ、イブキジャコウソウ、ダブルフラワーカモミールがお薦め。大きく成長したハーブは湯船に浮かべるなどして楽しんでみては。

販売・問 / 赤坂農園 (4面)
TEL090-8259-4635 (赤坂)

雄勝花物語 アウトドアマスト 40ml 1320円

ガーデニングや散歩の虫よけにお薦めのアロマスプレー。「雄勝花物語ローズファクトリーガーデン」が無農薬で栽培するペパーミントから抽出したエキスを中心に、シトロネラ、レモングラス、ラベンダーなどの精油が配合してある。衣類にシュッと吹き掛けて使おう。



販売・問 / 雄勝花物語ローズファクトリーガーデン (4面)
TEL090-9037-4593
※グリーディーWEBサイト (<https://greedyweb.thebase.in>)、眞野屋 (仙台市青葉区) でも販売



おうちで楽しむハーブグッズ

ハーブを身近で楽しめる苗やグッズをピックアップ。オンラインショップで購入できるものもある。

※価格は商品(1点)の総額(本体価格+消費税)
※店舗によって価格や取り扱い商品が異なる場合があります

マスク&ピロー アロマスプレー 各20ml 1320円他



東松島ハーブ農園を運営する「レゾンシエルジャポン」(仙台市青葉区)のヒット商品。天然エタノールと無農薬ハーブを使用し、消臭・抗菌効果が期待できる。オレンジとベルガモットを合わせた「ファイン」、ローズマリーとレモンの「モーニング」など全14種がある。マスクの外側に吹き掛けて使う。

販売・問 / 西政館レゾンシエルジャポン事業部
<https://www.seiokan.net/lessentiel-japon> (実店舗なし)
TEL022-797-5292
※ルメード・ドゥース (1面)、ファミリーマート仙台二十人町店 (仙台市宮城野区) でも販売

ドライフラワー 300円 ポーセラーツのカップ 1個400円

仙台的作家が手掛けるハーブの小物。ミニサイズの「ドライフラワー」は泉ポタニカルガーデンで収穫したハーブや草花をかわいらしくアレンジしてある。ハーブをモチーフにした絵柄の「ポーセラーツのカップ」は1点1点デザインが微妙に異なるので、じっくり眺めてお気に入りを見つけよう。プレゼントにも喜ばれそう。



販売・問 / 泉ポタニカルガーデン (4面)
TEL0120-027-028

▶ポーセラーツのカップ

もっとハーブを活用

ハーブを熟知する方々にその活用法を伺った。

デトックスウォーターに

果物とハーブを水に入れて冷やした「デトックスウォーター」は目に美しく飲み口爽やか。レモンとミントをベースに、好みでリンゴやライム、オレンジなどを加えます。両手で生のミントの葉を挟み、たいてい入れるのがポイント。(やくらいガーデン「レストランフォーリア」シェフ 小山伸二さん)

虫よけに使おう

家庭菜園にハーブを活用して虫よけに。例えば、キャベツの近くにはワームウツドやラベンダー、ローズマリーを植えるのがお薦め。白菜の近くにはルー(ヘンルーダ)やワームウッドを植えるとナメクジ対策になります。ローズゼラニウムは蚊よけに、レモンバームはハエよけに試してみてください。また、生ごみにローズマリーを入れておくと臭いが軽減されると実感しています。(赤坂農園 渡辺淳さん)

料理に大活躍

ハーブは料理に大活躍。当ガーデン内のカフェ「フエリシア」自慢のナポリタンは、バジル、ローレル(ローリエ)など7種のハーブを使った自家製トマトケチャップソースが味の決め手。ソースにハーブを加えることで、いつもの味に深みが増します。ご家庭でも気軽にハーブを使ってみては。(泉ポタニカルガーデン 大友由美さん)

乾燥させて飾って

ハーブを部屋や車に置いて自然乾燥し、ドライハーブを作ることが出来ます。その間も良い香りがするので一石二鳥です。特にミントとラベンダーがお薦め。束ねてスワッグにしたり、ラベンダースティックにしたりするとおしゃれです。(雄勝花物語ローズファクトリーガーデン 徳水利枝さん)

アレンジ可能なシロップ

シロップならぬハーブシロップはストックしておくと便利。ハーブと適量の水を10分以上煮詰め、砂糖、レモン汁(クエン酸でも可)を加えて濃縮シロップを作ります。それを水や炭酸水で割れば、夏にぴったりのドリンクが出来上がります。(ルメード・ドゥース 平塚美華さん)





宮城県内の ハーブ園&ガーデン

散策できるハーブスポットをご紹介します。見て、香りを満喫して癒やされよう。

※新型コロナウイルスの影響で開園時期や営業時間が変更になる場合があります



雄勝花物語ローズファクトリーガーデン



6月から7月にかけてラベンダーが咲く

東日本大震災の復興プロジェクトで開設され、今は約80種のバラと15種のハーブが栽培されている。夏に最盛期を迎えるハーブはラベンダーやセージ、ナススタチュム、レモンバーベナなど。園内のカフェではハーブティーで一息つける。自家栽培のハーブを使ったスブレールなども販売。要予約で香り袋の制作(700円)ができる。

ム、レモンバーベナなど。園内のカフェではハーブティーで一息つける。自家栽培のハーブを使ったスブレールなども販売。要予約で香り袋の制作(700円)ができる。

石巻市雄勝町雄勝字味噌作34-2
開/園内自由
入園料/無料
TEL090-9037-4593



やくらいガーデン



▲イングリッシュローズやフレンチローズに囲まれた「ローズガーデン」



▶8月のヒマワリ畑も圧巻

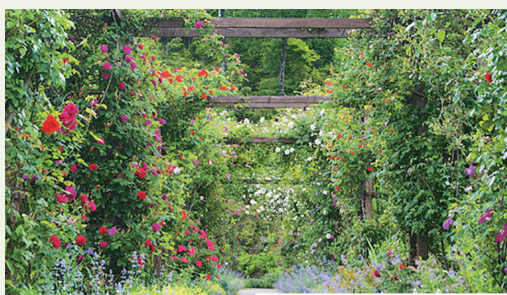
加美町字味ヶ袋葉菜原1-9
開/10:00~17:00(最終入場16:30)
休/要問い合わせ
入園料/高校生以上700円、小・中学生200円
未就学児・障害者無料
☎0120-67-7273(受け付け9:00~18:00)

総面積15万平方メートルの敷地にハーブガーデンなど8つのテーマガーデンと東北最大級の花畑「ふるりの丘」を整備し、約400種の植物を栽培。6・7月は約160種のバラ、8月は約20万本のヒマワリも楽しめる。地場産食材を使った料理が人気の「レストランフォーリア」、ハーブ苗、生活雑貨を集めたセレクトショップを併設する。

ラ、8月は約20万本のヒマワリも楽しめる。地場産食材を使った料理が人気の「レストランフォーリア」、ハーブ苗、生活雑貨を集めたセレクトショップを併設する。

泉ボタニカルガーデン

七北田ダム湖畔近くにある憩いの場。季節の草花と共に約50種のハーブが育てられ、ゆったりと散策できる。夏に見頃を迎えるのは、バラやアルケミラモリス、ベルガモツト、キャットミント(ネペタ)など。園内のカフェでは自家栽培のハーブを使ったナポリタンやハーブティーが味わえる。ハーブグッズを販売しているショップもある。



▲6月はバラとともにハーブが観賞できる

▶園内のカフェでハーブを使ったナポリタンが楽しめる



仙台市泉区福岡字赤下
開/9:30~17:00
休/6月は無休、7~11月は水曜
入園料/大人500円、小学生100円
☎0120-027-028

赤坂農園

ハーブ70種の他、綿花や行者ニンニク、果樹などを栽培。夏はイブキジャコウソウ、ダブルフラワーカモミールで埋め尽くされた、香りの芝生が目に見える。ラベンダーも見頃を迎え、一面が紫色のじゅうたんになる。敷地内には直売所「山の駅たなっこ」があり、農園で育てた農作物や花、東松島市の特産品などを販売している。



▲ハーブの栽培法のアドバイスもしてくれる

▶夏はラベンダーが咲き、まるで紫色のじゅうたん

東松島市大塩字寺沢9
開/土・日曜、祝日10:00~16:00
休/平日、12~5月
入園料/200円(整備のための心付け)
TEL090-8259-4635(赤坂)



介護予防に おうちで ロコモトレ

加齢によって骨や筋肉、関節、神経など運動器の働きが衰え、要介護になるリスクが高まる状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と言います。ロコモの予防に、日常の合間にできる運動「ロコモーショントレーニング」、通称「ロコモトレ」に取り組みましょう。今回は家庭で気軽にできる体操を紹介。お孫さんなどとも楽しくできます。

① かかと落とし

仲良く楽しく、チャレンジ♪

おばあちゃん役
仙台市青葉区
高橋とみゑさん (73)



モデル

孫役
東北福祉大健康科学部
医療経営管理学科4年
小柴圭人さん

※取材・撮影は
2020年3月に
行いました

骨を丈夫にする簡単な運動です。かかと落としでかかとの骨に刺激を与え、骨を作る「骨芽細胞」を活性化。骨粗しょう症の予防につながります。かかとから着地する歩行でも同様の効果は期待できますが、家で意識して行うことが大切です。

監修

東北福祉大特任准教授・健康運動指導士
鈴木玲子先生



専門は高齢者の筋力トレーニングとリズム体操。大学での授業の他、東北福祉大予防福祉健康増進推進室「仙台元気塾」の講師も務める。ロコモティブシンドローム啓発ソング「ロコモかしかもサビないで」に合わせたロコモ体操が好評。公益財団法人「運動器の健康・日本協会」から2019年日本賞の奨励賞を受賞。

最初に ロコチェック

7項目中、1つでも当てはまるものがある場合は、ロコモの心配があります。早速ロコモトレを始めましょう。

↓当てはまるものに ✓

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、やや重い家事が困難
- 2kg程度 (1ℓの牛乳パック2本程度) の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

① 向かい合って「よろしくね」

両足を肩幅に開いて立ちます。



② 仲良く「手をつなぎましょう」

不安定な体勢になるので、ペアで行うと安全。孫がおばあちゃんを支える気持ちで！



③ かかたとを「上げ・下げ…」

背伸びをしながらかかとの上げ下げを10回程度行います。かかたとを「ストン！」と床に落とすことで、骨強度を高めます。

骨粗しょう症の方
注意
強度を弱めるために、低めの位置から落としましょう。



「仙台元気塾」で自分の“元気”と向き合おう

東北福祉大仙台駅東口キャンパス地下1階にある「仙台元気塾」では、健康増進・介護予防を目的とした運動教室やアート教室を開催しています。「身体のために何か始めてみたい」「ハリのある生活を送りたい」など健康づくりの一步を踏み出したい方をサポート。一人一人に合った“元気”を提案してくれます。見学希望者は気軽にお問い合わせください。問/仙台元気塾 TEL022-742-2886 最新の情報は→<https://www.tfu-ac.net/yfkc/>

次回予告

片脚立ち

丸森「こらいん」ツーリスト 「猫神さま小道さんぽ」



丸森町内で「猫神さま」と呼ばれる、猫の姿が刻まれた石碑9基を巡り、ガイドとともに気軽に町歩きを楽しむ。料

金は人数で異なり、ガイド料・保険料込みで1人2000円、参加者2〜3人で1人当たり1500円、同4〜6人で1人当たり1200円など。時間は午前の部が10時から、午後の部が14時から、各1時間程度。ウェブサイトでまたは電話で申し込みを。状況により実施できない日がある。

集合場所／丸森町観光案内所やまゆり館
丸森町町東83-1
TEL0224-72-6392 (9:00~17:00)
<http://marumori.jp/blog/2020031934813/>

アペテラ apetera

住宅街にある、北欧のインテリアショップ。現地で買い付けた1950〜70年代の食器やアート、ファブリックを販売している。



フィンランドのブランド「Finlaysson」の創立200周年を記念した食器は黄色とブラックの色合いがかわいらしく、食卓に彩りを加えてくれる。組み立て式の白樺のオブジェ「Iovi」は部屋のワンポイントにいかが。テーブルやキャビネットなどの北欧家具も扱っている。

富谷市あけの平3-6-16
営/11:00~19:00
休/水曜
TEL022-343-0253

りょうみワインアンドダイニング 了美Wine&Dine



大和町のワイン醸造所「了美ワインヤード・アンド・ワイナリー」に併

設するレストランと宿泊棟がオープンした。広大なブドウ畑と町のシンボル、七ツ森を望む抜群のロケーションが魅力。非日常の空間でゆったりと流れるぜいたくな時間を過ごそう。レストランでは自社ワインと地元食材を使った料理のペアリングを楽しむ「リアージュランチ」などを提供する。宿泊棟は1日1組限定。詳しくは問い合わせを。

大和町吉田字旦ノ原36-15
営/11:00~15:00 (LO14:30)
休/火曜
TEL022-725-2106

トピックス

※価格は商品1点の総額(本体価格+消費税)
※営業時間などは変更になる場合があります

鉄道マニアの シネマレビュー

バルカン超特急

1938年/監督:アルフレッド・ヒッチコック
脚色:シドニー・ギリアット、フランク・ロンドン
/出演:マーガレット・ロックウッド、マイケル・レ
ッドグレイブ、ポール・ルーカス他

「言わずと知れたヒッチコックの名作中の名作です。ヨーロッパの架空の国バンドリカの山奥で、列車が雪崩で動けなくなり、乗客は駅の近くのホテルに泊まることに。翌朝列車の運行は再開され、アイリス(マーガレット・ロックウッド)は同室となったミス・フロイ(メイ・ウィッティ)と食堂

車でお茶を飲んで過ごし、客車に戻って一眠りしたアイリスが起きた時にはフロイは消えていました。他の乗客はそんな女性は見ていないと口をそろえ、アイリスはギルバート(マイケル・レッドグレイブ)と一緒にフロイの行方を捜しますが...

この列車を当時のオリエンタル急行のルートと重ね合わせると、イスタン

今回紹介するのは往年の名作「バルカン超特急」と、ヒッチコックに影響を受けたとされる水野晴郎が監督兼主演の「シベリア超特急」です。かの名作に挑んだ映画評論家監督・主演の怪作・怪演をお楽しみください。
(いきいきSUNクラブ会員/大澤武信)

シベリア超特急

1996年/監督・脚本:MIKE MINNO
出演:水野晴郎、かたせ梨乃他

将・山下奉文がヨーロッパ視察を終えて、シベリア超特急で満州に向かう車内で起こる連続殺人事件を描いた映画で「バルカン超特急」や「オリエンタル急行殺人事件」のオマージュ(パクリ?)です。

チープなセットや水野晴郎の棒読み・独(毒?)演に最初は戸惑いますが(慣れると癖になる麻薬のよつな演技、これがラストの「反則だろ」と突っ込みたくなるどんでん返

ブルを出発した列車はバルカン山脈の南麓をブルガリアのソフィアに向けて進行するので、雪崩に遭ったのは、そこからベオグラード辺りの山中と思われまます。全身を包帯で巻いた乗客が乗り込んだのはブダペストかウィーンでしょうか。そして列車が切り離されたのはニルンベルクが有力。銃撃戦のさ中にフロイが列車から振り落とされ、行方不明になったのは、北東へ向かったハンガリーとの国境近くの山中でしょうか。

の伏線だとは思いませんでした。

さまざまな思惑を抱いた乗客たちが複雑に絡み合い殺人事件が次々と起こるのを、山下大將が自室に居ながら部下の報告のみで推理するという、古今の名探偵も真つ青の展開に「いやあ、映画って本当にすごいもんだね」(笑)。

事件の展開は強引を通り越して突っ込みどころ満載で、青臭いまでの反戦メッセージに赤面させられますが、そのカルト的な内容が一部マニアの間で評判となり、映画5作、舞台2作が制作されたそうです。

グルメ GOURMET

※価格は商品(1点)の総額(本体価格+消費税) ※LOはラストオーダー ※営業時間などは変更になる場合があります



クリヤコーヒーロースタース
KURIYA COFFEE ROASTERS

川崎町川内佐山11-1
営/10:00~17:00
(ランチは12:00からなくなり次第終了)
休/火・水曜、臨時休あり

TEL0224-88-9019

自家焙煎コーヒーと川崎産食材のランチ

自家焙煎のコーヒーと共に朝取り野菜やフルーツ、放牧豚など川崎町のより抜きの食材を使った滋味あふれる日替わりランチ(写真・1030円から)を提供。ランチは数量限定のため予約が確実だ。ランチと一緒に注文するとスペシャルティコーヒーは310円、アレンジコーヒーは420円で味わえる。自家製スイーツも好評。



蕎麦カフェ 田伝

大崎市鳴子温泉字月山13-2
営/11:00~16:00 (LO15:30)
休/火曜

TEL0229-25-3353

自慢のそばや絶品の豆腐 地元食材のおいしさ堪能

大崎市産の食材にこだわった多彩な料理を一度に楽しめる「鳴子づくしセット」(写真・2420円)が登場。自社で栽培・製粉したそば粉を使い製麺する自慢のそばをはじめ、旬の野菜の天ぷらや鳴子温泉名物しそ巻き、温泉卵など盛りだくさんだ。中でも自社栽培の大豆「くるみ豆」で作った豆腐は絶品。自家製デザートとドリンクが付く。

持ち帰りもできる 家庭的な定食や丼

昼夜を通して家庭的な定食や丼メニューが楽しめる食堂。「どりの竜田あげ定食」(写真)や「とろろたまごのつけハヤシライス」「たらこクリームスパゲッティ」といった看板メニューはテイクアウト用の弁当(500円から)も提供している。少量ずつ小分けされたサラダやナムル、汁物といった日替わり総菜(1パック100円から)も人気。



すがわらごはん

仙台市若林区新寺3-2-32
サンロードマンション東八番丁1階
営/11:30~19:00
休/月曜、臨時休あり

TEL022-352-1456

青果店が運営するカフェ 「写真映え」も楽しんで

青果店「生駒農場」(川崎町)が運営するカフェ。片手で手軽に味わえる「ハンディパフェ」(写真・650円)は、みずみずしい果物と甘さ控えめのソフトクリームがマッチする。リピーター続出の人気メニュー「バナナシェイク」(500円)などもある。店内の「写真映え」コーナーで撮影も楽しんでみては。新鮮な野菜や果物も販売している。



ヤオヤドットミニ 808.mini

蔵王町遠刈田温泉仲町31-1 ZAOPATIO内
営/12:00~16:00
休/水曜

TEL0224-26-8608



パン工房 コナリナ

東松島市矢本字大溜229-3
営/10:00~18:00
※売り切れ次第終了
休/日・月曜

TEL0225-98-6980

幅広い世代に好評 しっとりもちもち食パン

東松島高の向かいに今年オープンし、早くも地域に溶け込んでいるパン店。食事系やハード系、菓子パン、総菜パンなど約50種を販売する。白神こだま酵母を使った「湯捏ね食パン」(324円)はしっとり、もちもちの食感で幅広い世代に好評。チョコと栗が入った「栗ショコラ」(248円)、「海老カツバーガー」(280円)もお薦めだ。



あごや 亞呉屋 本町店

仙台市青葉区本町2-9-2
営/11:00~15:30、17:30~22:00
休/臨時休あり

TEL022-290-2757

アゴだしと地鶏のスープ ホヤメニューも味わえる

優しい味わいの「あごだし中華そば」(写真・650円)。国内産の焼きアゴを中心に複数の魚介や鹿兒島の地鶏だしがバランスよく調和した、こくのある上品なスープが特徴だ。麺は平打ちの中太なので食べ応えがある。本町店限定で、「ほや寿司」(3貫450円)、「ほや唐揚げ」(500円)など、ホヤを使用したサイドメニューも提供している。

仲間との「出会い・ふれあい・学びあい」

学園 新入生 インタビュー

宮城いきいき学園は県内の高齢者の皆さまに、健康と生きがいづくりの場を提供するとともに、卒業後は地域のリーダーとして活躍いただくことを目的に運営しています。

本年度は96人の新入生を迎え、4月9日に入学式の予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い中止となりました。

また、その後の緊急事態宣言の発令を受け、学園生の安全確保、感染拡大防止のため9月までの学習を休止し、10月に学習開始となりました（休止期間は在宅での学習支援を行います）。

今号では各校の新入生から、入学の動機や趣味・特技、学園で取り組みたいことなどをインタビューさせていただいた内容を掲載します。

早く新型コロナウイルスが終息し、安心して学習できる日が迎えられることを待ち望んでいるところです。

宮城いきいき学園はシニアの学びの場として60歳以上の方に生涯学習の場、健康と生きがいづくりの場を提供し、豊かで充実したシニアライフを送っていただくことを目的としています。また、高齢者の誰もが住み慣れた地域で暮らし続けられる「地域共生社会」の実現に向けた取り組みを進めるためには「地域の支え合い」が重要であり、その一翼を担う人材の育成に努めています。

宮城いきいき学園 募集要項

- 県内在住の60歳以上の方で定員は各校40人
- 学習日は年間21回（2学年制）
 - ①仙南校②大崎校③石巻校④気仙沼・本吉校⑤登米・栗原校の5校
 - 入学時に入学金と受講料（年間）を納入

童心に帰り楽しみたい

仙南校第29期入学生

中井 誠一さん (64)



仕事を完全に退職するに当たり、いろいろなことを学び直してみたいと思いました。また、第二の人生を過ごすときに、楽しくお付き合いできる新たな友人を得たいとも思い、入学しました。

趣味の写真は風景やスナップなどを好んで撮影しています。旅行も好きで妻と四国のお遍路さんなど国内はもちろん、ハワイにも出張し、写真撮影も楽しんでいきます。

東北楽天ゴールデンイーグルスのファンでテレビだけでは飽き足らず、球場に足を運んで応援することもあります。この春にはゴルフにチャレンジし始めました。以前から家庭菜園にも取り組み、新鮮な野菜を味わっています。

生まれも育ちも仙台。就職してから角田市に移り住みました。地元知り合いや友人が少なくないので、学園では多くの皆さんと友達になれればうれしい。どうぞ皆さん、気軽に声を掛けてください。

クラブ活動では趣味の写真を皆さんと一緒に楽しむ、健康維持のためグラウンドゴルフにも挑戦してみたいです。委員会活動も童心に帰って、皆さんとわいわい楽しく取り組みたいと思います。

豊かな人生歩む道標に

大崎校第28期入学生

市川 文子さん (60)



学園の卒業生の集まりにレクリエーション担当として参加。シニアの学びの場があることを知り、卒業してもさまざまな活動をしていることに興味を持ちました。

個人的にはアウトドームの企画の仕方なども学習したいです。何よりも自分自身が多くの方と関わりながらいろいろな分野に挑戦し、豊かな人生を歩む道標にしたいと思います。

退職して地域活動や高齢者の介護予防の仕事に関わる中で、地域社会を築いてきた方々を知り、地域社会の役に立つ活動がしたいと考え、その素地を学びたいと思いました。

夢や生きがいを実現するには健康であることが大切。学園で健康法や栄養学、ライフプランを学べばうれしそうです。地域に貢献できる人材として必要な地域活動の進め方や方法を学びたいですね。

同期の皆さんはさまざまな分野で仕事を経験し、新たなライフステージとして受講される方が多いと思います。皆さんの生き方、考え方を学びたいですね。

宮城県福祉人材センター 福祉人材無料職業紹介所

福祉の仕事を求めるあなたと
福祉の職場の懸け橋となります

問い合わせ

ご利用時間

月～金・第3土曜 9:00～17:00

休日

土(第3除く)・日曜、祝日、年末年始
〒980-0014

仙台市青葉区本町3-7-4

宮城県社会福祉会館1階

TEL022-262-9777

FAX022-261-9555



宮城
いきいき
便り

シニアの学びの場

宮城いきいき

新たな知識習得目指す

石巻校第26期入学生

齋藤源一郎さん(69)



ます。ボランティア活動とレクリエーションが楽しみです。趣味はカラオケ。演歌中心で一番好きな曲は「怪傑ハリマオ」です。国内外の切手の収集本は今年から日本の城・古寺、神社関連をメインに読んでいます。晴れた日には上下真つ赤のトレーナーを着て散歩を楽しんでいます。映画「男はつらいよ」の主人公フーテンの寅の口上「啖(たん)売(うり)」が特技です。先人は「青春とは年齢ではない。好奇心と情熱さえあれば、その人はいつも青春にある」と言っています。シニアの学びは楽しめるかどうかが重要。進歩しなくてもその日の講義やレッスンは面白かったり、仲間との時間が楽しかったりすれば、それだけで満足ではないでしょうか。

募集要項の「地域社会の発展に寄与できる高齢者の地域リーダーとなる人材の育成と地域貢献活動への参加を目的とする」に同感しました。地域で相互に助け合う活動の際、いざというとき發揮できる力は、それまで体験し蓄積した以上のパワーは出ません。新たな知識とノウハウの習得が必要と感じました。自分には苦手としていたり、未知の分野があります。こういったことに学園で挑戦してみたい。学びながら共通の関心事や趣味を持つ人と自由に触れ合い、豊かな人間関係を育むのが大切だと思

学園で心と体を元気に

気仙沼・本吉校第23期入学生

佐々木照江さん(61)



めました。先生に付いて無心に学ぶことは楽しく、とても幸せです。学園生活を通じ、スケジュール通りの学習はもちろん、皆さんお一人お一人の貴重な経験を伺いながら、人生について学ばせていただいたと思います。趣味は茶道のほか、社交ダンスやボウリングも楽しんでいます。社交ダンスは次男の高校卒業を機に40代で始めました。姑の介護震災、夫の闘病と何度も長期に休み、仕事もしていたので進歩はありませんが、好きで今も続けています。ボウリングは昨年、サークルに入会しました。皆さん自粛生活で疲れていると思いますが、10月に元気で、全員集合、できる日を楽しみに、私もお弁当箱と運動靴を準備して頑張ります。

気仙沼・本吉校の会場だった公民館が東日本大震災で被災し、私の勤務先の3階ホールが会場として数年使われなくなりました。皆さんが明るく、楽しそうに通って来られ、毎回各分野の先生を招いて視野を広めていらしたのを見て、定年退職したら入学したいと思いました。学園では「心と体の免疫力アップ」に取り組みたい。私は数年前から視神経炎のため、左目の視力がほとんどありません。右目だけの生活ですが、車の運転はできません。一人でいると落ち込み、立ち直りの繰り返し。体だけでなく心にも免疫力を付けようと思

笑顔一番で楽しみたい

登米・栗原校第19期入学生

千葉道夫さん(60)



ヒントを与えてくれるんです。新しい友達にも恵まれたら、うれしいですね。音楽鑑賞が趣味で、いまだに60、70年代のロックやジャズなどに魅了されています。時間があればライブにも足を運びます。カメラも好きでSLの撮り鉄、巨樹や古木にもはまっています。退職後の人生は、健康が一番です。身体面も精神面ともに健康維持できるチャンスが、この「いきいき学園」にたくさんあるのではないのでしょうか。そして健康には笑顔が一番です。生活が楽しいと笑顔になります。笑顔があふれると、ますます人生が楽しくなります。笑顔には不思議な力があるようです。笑顔でよろしくお願

再任用の職場の同僚の方に誘われ、いきいき学園の文化祭を見に足を運びました。定年退職後の皆さんとはとても思えない、パワフルで明るい演技にとっても感動し、学園の趣旨に大いに共感しました。途中で帰ろうと思っていたのに、最後まで観賞してしまいました。同僚が学園を勧める理由がよく分かりました。これまで忙しい毎日だったので、老後の余暇について何も考えていませんでした。これからは何をやるか探すのも楽しみの一つだと思

第23回 介護支援専門員 実務研修受講試験

試験日/10月11日(日)

会場/仙台市内の大学など
(予定)

※申し込み状況などにより、上記以外の会場を指定する場合があります

受験料/1万2800円

申し込み受け付け・試験案内配布期間/6月1日(月)~26日(金)

試験案内/各市区町村、県の各保健福祉事務所・地域事務所・支所、県庁1階総合案内で配布

申し込み・問い合わせ

宮城県社会福祉協議会

介護支援専門員試験実施本部

TEL022-216-5382



こんなに楽しい 日帰りバス旅行

摘みたては格別のおいしさ

いきいきSUNクラブでは月1回、日帰りバス旅行を開催しています。SUNクラブ一番の人気行事で、希望者多数で抽選になることも少なくありません。四季折々の風物詩（桜、紅葉、果物狩りなど）や工場見学（食品、飲み物など）、博物館や美術館巡り、最近始めたローカル鉄道シリーズなど、テーマに沿った旅行であることが人気のようです。

シニア向けの旅行ですので行程にも無理がないように、出発は8:00前後で、帰着は16:00～18:00ごろをめぐりに組んでいます。また、食事は質を重視してシニアの方々に好まれそうなメニューを選んでいきます。もちろん、その土地の名物料理であることは言うまでもありません。

旅行代金は4000～6000円程度に抑え、乗車地も仙台以外（古川、名取、岩沼など）



レトロなイベント列車に乗ってわくわく



三陸鉄道



雅なひな人形にうっとり

酒田雛（ひな）街道



サクランボ狩り

ポーズを決めて「ハイ、チーズ」



二本松菊人形

カメラを向けたくなる美しさ



置賜さくら回廊

学問の神として有名です



亀岡文殊参拝

鬼の資料に興味津々



北上市の鬼の館



厳かな雰囲気漂います

羽黒山参拝

に拡大して、参加しやすい工夫をしています。今後は日光東照宮やダムツアーの旅を考えています。新型コロナウイルスの感染の終息を待って、皆さんと楽しい旅行ができる日を楽しみにしています。



↓いきいきSUNクラブについては以下をご覧ください↓

新規会員を募集中です

同世代の仲間と楽しく交流しませんか

入会金なし 年会費3000円（家族会員4000円）で八つの特典



- 特典1 会員紙SUNクラブニュースの送付
- 特典2 年2回の会員感謝イベントにご招待
- 特典3 ユニークな趣味の講座を開催
- 特典4 趣味の講座開設やサークル運営を支援
- 特典5 テーマのある会員旅行を企画・募集
- 特典6 音楽や演劇の鑑賞券を割引販売
- 特典7 ベストシーズンの登山や歩く旅行商品の割引
- 特典8 シニア向け情報誌いきいきライフみやぎの送付

宮城県内に在住またはお勤めのおおむね55歳以上の方を対象としています。
問い合わせ先／宮城県社会福祉協議会内SUNクラブ事務局 TEL022 (223) 1171 入会案内をお送りします

SUN SUN トライ

柴田町 伊藤しも子さん (71)



「歌を通して友達が増えました」と伊藤さん

いきいきSUNクラブ会員向けのサークル「SUNクラブ」つたごえ喫茶」の世話役をしています。仙台の「つたごえの店ハライカ」を貸し切りにして開催。私は受け付けをしながら参加しています。

バラライカのスタッフの演奏で、叙情歌や唱歌、ロシア民謡、シャンソンなどを皆で歌います。1人では恥ずかしくても、皆と一緒に軽く歌えます。声を出すことで心も体もリフレッシュできます。

メンバーは60～80代の男女約30人で、その半数が10年以上続けています。とてもいい声をしている80代の男性には、毎回皆からリクエストが入ります。その男性による「愛の讃歌」や「青葉城恋唄」を聴くのも楽しみです。

年に1回は忘年会を兼ねたクリスマス会を開催。有志で旅行に出掛けることもあり、サークルを通して交流の輪が広がっています。

16年前に夫が他界。その翌年、いきいきSUNクラブ主催の感謝祭を

仲間と歌うから楽しい

仙台市育ち、柴田町在住。夫は他界し、長女と次女は結婚して独立。孫は1人。現在は猫3匹と1人暮らし。趣味は里山歩き、自然観察、カメラ、庭いじり、列車の旅など。最近布マスク作りに励み、母親が入所する特別養護老人ホームに100枚寄付した。

訪れ、たまたまバラライカのステージを見ました。独身時代にバラライカに通っていたこともあり、SUNクラブに入会してつたごえ喫茶のメンバーになりました。

長く続けているつたごえ喫茶ですが、新型コロナウイルスの影響で活動は一時休止になりました。6月から再開予定です。全員が元気な姿で再会できればいいです。

活動は宮城野区の仙台サンプロザ6階で、第3火曜13時半～15時半。メンバーは随時募集中ですので、興味のある方は気軽にどうぞ。参加料は1回1600円。活動日が変わる可能性がありますので、事前にお問い合わせください。連絡先080(60016)9219。

いきいきサロン

投稿をお待ちしています

◆投稿の決まり
【お便り・エッセー】
郵便またはEメールで500字程度
【短歌・俳句・川柳・絵手紙】
短歌・俳句・川柳の場合は、はがきまたはEメールにジャンルを明記
【写真】
簡単な説明と撮影日、場所を明記
▼記入事項
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
▼宛て先
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1-2-3
宮城県社会福祉協議会
「いきいきライフみやぎ」係
Eメール g024@miyagi-sfk.net
▼注意点
原稿はお返ししません。添削することがあります。

二重投稿はご遠慮ください。お便り・エッセーには、年齢を明記。採用作品には図書カードを進呈します

2020秋号締め切りは
7月22日(水)です

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p>短歌</p> <p>春なのに卒入学も無いままに
別れと出逢い淋しき暮る</p> <p>登米市 加藤了子</p> | <p>俳句</p> <p>春のふきと春一番のふきのとう
山好き友が春味持参</p> <p>仙台市太白区 芳野京子</p> | <p>川柳</p> <p>千疊の河原座敷や山瀬風</p> <p>仙台市太白区 武藤 正</p> |
| <p>春日和親しき人に囲まれて
遺影微笑む亡夫一周忌</p> <p>白石市 大庭美智子</p> | <p>出会いより別ればかりを思い出す
町に桜があふれる頃は</p> <p>美里町 渡辺恒男</p> | <p>もう一度確かめてみる運命線</p> <p>仙台市太白区 真田義子</p> |
| <p>老いて尚ほろりと苦し路の臺</p> <p>加美町 板垣綱紀</p> | <p>早々と春一番のふきのとう
山好き友が春味持参</p> <p>仙台市太白区 芳野京子</p> | <p>古いの春ふるいたたせる酒一合</p> <p>仙台市青葉区 中鉢経雄</p> |
| <p>老いて尚ほろりと苦し路の臺</p> <p>加美町 板垣綱紀</p> | <p>駄目元で出した川柳選流に</p> <p>仙台市若林区 関 和幸</p> | <p>神頼みそんな気持よコロナ菌</p> <p>美里町 佐々木弘子</p> |
| <p>老いて尚ほろりと苦し路の臺</p> <p>加美町 板垣綱紀</p> | <p>デパ地下に集う人垣熟女だけ</p> <p>大崎市 久保原六郎</p> | <p>鳥移りはらりと散りし桜かな</p> <p>美里町 後藤 弓</p> |



いきいきサロン

皆さんからの投稿でつくる、皆さんのページです

投稿募集中



菜の花咲く(角田市)
仙台市若林区 後藤日出親(79)



魅せられて(仙台市宮城野区)
多賀城市 佐藤玲子(76)

石巻市 福地たい子



加美町 板垣篤子(70)



石巻市 木村ふみ子



仙台市宮城野区 横田はるじ(67)

お便り

風ぐるま
登米市 下山とのい(74)

カーブを曲がると音のある風景に出合います。そこは私の毎日のウォーキングコース。おじいさんが亡くなり、その後を定年退職した息子さんが世話をしている手頃な畑です。

冬、北風をまともに受け、激しく、やるせなく、狂おしいまでに回っていたのに、ある日ピタッと止まっていたのです。この光景にウォーキング中の私は「なんてありがたい」と思ったのです。無風状態でした。

羽根の傷んだものもあり、新しく作り替えられ、いつまでも回ってくれたらいいと思います。

個だつたペットボトル製の風ぐるまが、いつしか20個ほども畑を囲んでいました。

季節は巡り、心地よい風ぐるまの響きの中で背を丸めている息子さんの姿。それは一幅の絵のようでもあります。カーブに差し掛かると「きょうはどんな光景だろう」と風ぐるまの物語を思いま

第28回 宮城シニア美術展

作品募集

- 募集対象/日本画・洋画・書・写真・工芸の5部門
- テーマ/自由
- 応募資格/県内在住の60歳以上のアマチュアの方
- 出展申込料/1作品500円(出展は各部門1人1点)
- 申込期間/5月1日(金)~7月31日(金)
- 展示会場/宮城県美術館 県民ギャラリー
- 展示期間/9月3日(木)~9月6日(日) ※入場無料
- 審査/各部門専任審査員が審査します(表彰式あり)
- 優秀作品/2021年開催の「ねんりんピックかながわ2021」の美術展部門へ出展させていただきます

申し込み・問い合わせ

宮城県社会福祉協議会いきがい健康課

TEL022-223-1171 <http://www.miyagi-sfk.net/>