

い k i i k i LIFE エイジングマガジン みやぎ 春号 SPRING

2020年3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

INDEX

- 3-4 宮城シニア美術展
- 5 SUNSUNTライ/鉄道マニアのシネマレビュー
- 6-7 風間社夫さんトークショー、インタビュー
- 9 フレンドリーストレッチ
- 10 宮城いきいき学園便り
- 11 いきいきSUNクラブnews
- 13 いきいきサロン/短歌/俳句/川柳
- 14 ピックアップ
- 15 Q&A

宮城県に住む60歳以上のアマチュアを対象にした公募展が、昨年11月28日から12月1日まで、県美術館県民ギャラリーで開催された。日本画・洋画・書・写真・工芸の5部門の出品数は個人・団体から218点。年輪を重ねたシニア世代ならではの、味わい深い作品がそろった。各部門の最優秀・優秀作品は、今秋開かれる「ねんりんピック岐阜2020」の美術展部門に出品される。各部門の最優秀受賞者にインタビューした。(3・4面に続く)

第27回

宮城シニア美術展

最優秀賞

洋画 晩秋



工芸
黒竹とすず竹の
重ね編みバッグ



丸森町
永田敏明さん (72)

外側が黒竹、内側がすず竹の重ね編みです。最初のイメージと違い、偶然、外側が自然の色でグラデーションになったところが気に入っています。最優秀賞を頂けてうれしいです。溪流釣りが趣味で魚籠を作ろうと、15年ほど前に竹細工を始めました。竹の伐採や油抜き、乾燥、割りと、全て自分でしています。中でもひご作りが一番楽しいです。



栗原市
斉藤文子さん (78)

美容室を営んでいて、お客さまから立派なザクロを頂き、窓辺に置いて描きました。アクリルや水彩、日本画の絵の具を使い、ザクロのみずみずしさを表現したつもりです。最後はごちそうになり、頬が落ちそうなおいしさでした。ザクロをくださったお客さまに受賞の報告をしたいです。60歳から独学で始めた絵が、外出の機会にもなっています。

年輪を重ねた
深みある作品の数々

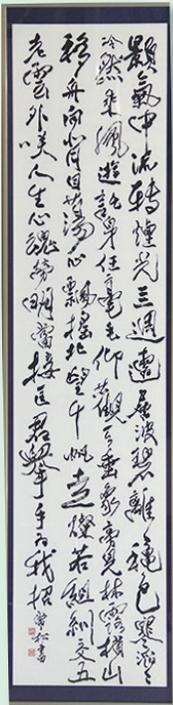
第27回

宮城 シニア美術展

最優秀賞

書

趙執信詩



仙台市青葉区
船山常松さん (76)

中国明代の文人である徐渭の作品を、書道の先生の見本を参考に書きました。私なりに、徐渭は熱情がほとばしる多才な人物だと解釈し、文字の軟らかさと硬さのバランスを意識して表現しました。初めての最優秀賞にびっくりしています。今までと同様、私の憧れでもある徐渭の作品を中心に書きたいと思っています。

写真



「とり」さんは
こんにちは



仙台市青葉区
彦坂俊夫さん (73)

写真クラブの撮影会で2019年5月に山形県長井市に出掛けて撮りました。池の周りを撮影中、子どもたち全員が鳥に視線を向けている姿がほほ笑ましくてシャッターを切りました。子どもと鳥の距離が絶妙な瞬間を捉えられたと思っています。光の入り具合や周囲の緑もきれいでした。これからもクラブの仲間や友人と、撮影を楽しみたいです。



日本画

利府菅谷不動尊



利府町
一光 (合澤八千穂) さん (73)

絵の主役は私自身もよく参拝する、利府町にある「道安寺」に祭られている不動尊です。見事な不動尊を多くの方に知ってもらいたくて、できる限り実物に忠実な絵を目指しました。特に目は見開いた迫力を、胴体は木彫りの風合いが伝わるように工夫したつもりです。以前は奨励賞だったので、今回の最優秀賞はとても励みになります。

優秀賞



工芸

布裂の絵 「おもてなし」

仙台市泉区
藤田タカさん (84)



写真

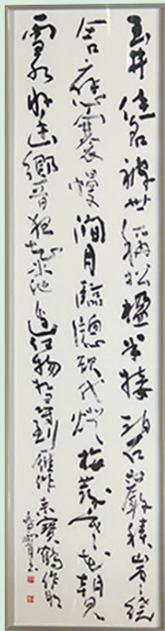
桶づめ

仙台市青葉区
栗林直昭さん (88)

書

玉井山莊

東松島市
及川鳴霄さん (83)



日本画

旅の遊興

仙台市泉区
下鳥整子さん (77)



洋画

冬の鶴の舞橋

山元町
森本邦雄さん (75)



第27回 宮城シニア美術展



書
宋楽詩
仙台市若林区 栗原蒼翠さん (86)



洋画 春の陽ざし
石巻市 渡辺きみゑさん (69)



洋画 田植の頃
仙台市泉区 吉田暢夫さん (78)



洋画 2020—夏 国際色
仙台市若林区 武田儀昭さん (69)



洋画 静寂
仙台市青葉区 佐々木岩男さん (68)

書
子規の短歌三首
涌谷町 都築節子さん (69)



写真 水龍
仙台市青葉区 千葉 恵さん (73)



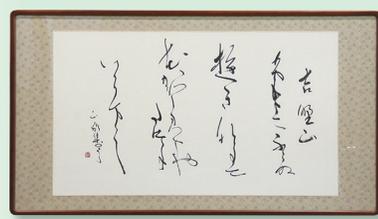
写真 健やかな成長を願って
石巻市 高橋達也さん (63)



写真 楽しい夏まつり
仙台市泉区 貝沼哲郎さん (92)



写真 伝統食を守る
角田市 石原三雄さん (70)



書 よしの山麓にふらぬ雪ならば
多賀城市 鈴木朝夫さん (83)



日本画 夏はすずさわらび
仙台市青葉区 樋口富子さん (78)



工芸 庭先の水仙
登米市 高山勝之さん (74)



工芸 ご近所さん
名取市 大友久子さん (74)



工芸 スパイラル
栗原市 遠藤健さん (75)

第28回 宮城シニア美術展 作品募集

シニア世代の方の創作による作品を募集します。応募規定に合えば原則全てを展示します。

- 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
- 審査/募集対象の部門ごとに専任審査員が審査します(入賞者の表彰あり)
- 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)~6日(日) ※入場無料

※出展につきましては部門ごとに応募規定がありますので、詳細はお問い合わせください

申込・問/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/>

SUN SUN トライ

仙台市泉区 田崎 眞喜子さん (74)



黄色の太極拳の表演服を着て基本ポーズを取る田崎さん

いきいきSUNクラブ会員向けのサークル「いきいき太極拳」を2014年に立ち上げ、講師をしています。

生徒は男性1人を含む6人。半分以上は初期から続けていて、80代が中心です。姿勢が良く、動きが軽やかで、私の方が皆さんから元気をいただいています。

太極拳は年齢や体力に関係なくできる有酸素運動。柔軟な筋肉を自然と作り、転倒防止につながります。

稽古は初心者が取り組みやすい内容を心掛けています。まずは軽くストレッチ。そしてゆっくりと呼吸をしながら練功十八法前段や広播太極拳、二十四式太極拳、十三式太極拳をします。1時間程度でじわりと汗をかきます。

けがをして体が自由に動かなかった方がリハビリをし、今は元気に生活して太極拳を続けています。

私が太極拳を始めたのは50代半ば。近所の教室に通いました。50代後半に夫の転勤で東京へ。全日本太極拳協会本

健康につながる有酸素運動

塩釜市出身。長男と長女は独立し、現在は仙台市泉区で夫と2人暮らし。全日本太極拳協会の上級総合コーチの資格を持ち、「いきいき太極拳」の他、泉松陵コミュニティ・センターでも教室を開いている。ガーデニングや手芸も趣味。

部(東京)で故中野春美先生に学びました。その後、上級総合コーチの資格を取得することもできました。好きな太極拳を続けさせてくれた夫には感謝しています。

60代で仙台に戻り、SUNクラブ向けのサークルを作ってほしいと声を掛けていただきました。私もSUNクラブに入会し、シニア世代の健康やいきがいつくりのお役に立てればと、教室を開きました。

いきいき太極拳は青葉区のエル・パーク仙台5階フィットネススタジオで月2回実施。4月7日(火)・21日(火)、5月12日(火)・26日(火)13時~14時。生徒は随時募集中で、見学やお試し体験は無料です。上靴と飲み物を持って、動きやすい服装でいらしてください。

鉄道マニアのシネマレビュー

鉄道運転士の花束

(監督・脚本: ミロシユ・ラドウィツチ)



本体価格1万円+税
4月3日(金)発売
発売・販売元: 株式会社オムリー・ハーツ
©ZILLION FILM

今回紹介するのは鉄道運転士を描いたセルビア映画。さらに渥美清主演「寅さん」映画シリーズの鉄道シーンを考察してみましょ。 (いきいきSUNクラブ会員/大澤武信)

初老の機関士(鉄道運転士)イリヤ(ラザル・リストフスキー)と養子のシーマの物語。

10歳のシーマは施設を抜け出して鉄橋の上で鉄道自殺を図り、イリヤに助けられて2人暮らしを始める。鉄道学校を優秀な成績で卒業したシーマが機関士になったお祝いの席で、イリヤら先輩

機関士たちは自分たちの事故歴を披露、身近な人たちが轢死したことが明らかになります。シーマは無事故を続けませんが、いつ事故を起こすのかと思つにつれ、心が壊れていきます。心配したイリヤは彼に人をひかせようと一計を案じます。思ってもいない結末に、85分程度の映画ですがストーリー運びが小気味よく、最後まで一気に見終えました。フィクショナルとして割り切ってみれば笑える場面もあり、感動的な映画ではありませんが、日本では轢死事故を経験する運転士は数えるほどしかいません。かの国ではこの洗礼を受けなければ一人前ではないように寒気がしました。

「男はつらいよ」シリーズ

(脚本・監督: 山田洋次 ※一部を除く)



「男はつらいよ」シリーズ 4Kデジタル修復版ブルーレイ 各2800円+税 発売中 発売・販売元: 松竹 ©松竹

寅さんシリーズに欠かせないのが「柴又駅」。まず1969年の第1作では柴又駅にさくら(倍賞千恵子)が、博(前田吟)を追い掛けてきます。改札には切符を切る駅員がいて、ホームにも電車の発車合図をする駅員がいます。

また72年の第9作「柴又慕情」では寅さんが柴又駅のホームでマドンナ役の歌子(吉永小百合)を見送ります。ドアが閉まりだした電車の窓から、歌子が顔と手を出して手を振って時代を感じさせます。

寅さんが夜行列車の思い出を話していたこともあるので、旅の移動手段として乗っていたのでしよう(寅さんに新幹線やブルートレインは似合わないと思います)。

71年の第6作「純情編」には旅に出る寅さんと見送るさくらが柴又駅のベンチに掛けて話すシーンがあります。木製のベンチに灰皿スタンド、後ろの壁にはピンク映画のポスターが貼られていました。

柴又駅を発着する電車は第1作で上がアイポリー、下が赤の赤電3200系。83年の第32作「口笛を吹く寅次郎」の頃には赤一色になり、朋子(竹下景子)を思つ切ない寅さんが印象的です。

今の柴又駅で半世紀変わらぬのが、構内踏切です。駅舎側のホームから向かいのホームへ移動するのに、今は跨線橋や地下道がほとんどですが、ここでは線路を渡って向かいのホームへ移動する構内踏切が健在であるの頃をしのばせてくれます。

杜夫さん

仙台で落語と
トークショー



守屋さんが「風間さん、水でも飲みながらお話になって」と勧めると、風間さんは「これ、焼酎が入っているの？ 焼酎の方がよくしゃべりますよ」と返し、観客は大爆笑

テレビや映画、舞台で長く活躍している俳優の風間杜夫さんが1月に来仙し、「2020年いきいきシニア初春のつどい」(主催/宮城県社会福祉協議会・いきいきSUNクラブ)に出演した。落語家の顔も持つ風間さんは羽織姿で登場し、高座で40分ほど落語を披露。熱が入った話芸に会場は笑い喝采の渦に包まれた。休憩を挟み、役者人生や落語との出会いについてトークショー。紙面ではその一部をお届けする。聞き手は東北放送の守屋周アナウンサー。

好きな落語続ける

守屋周アナウンサー(以下守屋) 落語はどのような経緯で始めたのですか？

風間杜夫さん(以下風間)

舞台上で落語家を演じたのがきっかけです。元々落語が好きで、話を一本覚えて披露したら褒められたので続けています。そうじゃなかったら辞めています。当時48歳だったから、もう22年ぐらいになりますね。

守屋 落語家と役者で通じるものはありますか？

風間 落語は話芸。座つたままで演じ分ける、語り分けるものです。芝居

語と通じていると思います。

控えめな子ども時代

守屋 子役からお芝居をされています。役者になつたきっかけは？

風間 僕は大変人見知りです、すぐお袋の後ろに隠れちゃう気の弱い子でしたが、学芸会ではものすごく生き生きしている。その姿を見た母が、芝居の世界なら性格が前向きになるのではと考えて児童劇団に入れたのです。

嫌々始めましたが、僕の芝居を大人たちが褒めてくれたので、凶に乗って続けました。褒められなきゃ辞めていましたよ。

人との出会い、作品との出会いに感謝

は相手役がいて、衣装や照明、音楽も入ります。何より動き回るので、少し異なります。ですが、僕が長年している一人芝居は、見えない世界を想像してもらつところが落

守屋 「褒められなきゃ辞める」は一貫されていますね(笑)。役者人生で苦労時代は長かったのでしょうか。

風間 26歳ぐらいからテレビに出て、役者の仕事

が増えました。そんなにお金に困つた経験はしていませんが、大竹まことと暮らしていたときは貧乏でした。でも、年が明ければいい仕事に巡り合えると勝手に思つて。あんなにわくわくした時代はなかったですね。



トークショーの終了後、花束贈呈をしたいきいきSUNクラブ会員と記念撮影

役者は天職

守屋 役者としての自信があつたのでしょうか？

風間 他の仕事は考えられなかったです。何かを演じるのが天職。

僕はタイミング良く、いい人と出会えているんです。人間、ツキもあります。人との出会いや作品との出会いは大きいです。才能に恵まれている若い役者でも、いい作品に恵まれないとなかなか芽が出ないですよ。

守屋 出演作品はご覧になりますか？

風間 見ないより見たい方がいいかな。でも若い時は風間杜夫に飽きて、自分が出ている作品は見たくなくなつちやうな年を取つてからいい役者になつて来たと思つて思っています(笑)。

今は善人役が多いですが、本当は悪人役が好き。後者は演じるのが面白いんです。なぜ犯罪に手を染めたのか考え、人間を深く知ることが出来ます。世の中にはゆがんだように見える世界もある。想像力を働かせて役作りをするのがいいです。



ステージに高座を設けて落語を披露



熱を帯びてくる落語で観客を魅了した

2020年いきいきシニア初春のつどい

俳優 風間

インタビュー

落語とトークショーで会場を沸かせた後に、楽屋でインタビューに応じてくれた風間さん。同世代のシニア読者に向けて、健康や趣味、家族のことなど、普段はなかなか聞けないプライベートについて優しい笑顔を見せながら話してくれた。

食事は腹八分目

「お酒がお好きだそうです。ね。」

全国各地の飲み屋に行きます。8割は焼酎ですが、仕事で地方に行くときに日本酒が飲みたくなく

る。宮城の「一ノ蔵」「浦霞」もいただいたことがあります。

「日々の食事で気を付けていることはありますか？」

50歳を過ぎて、腹八分目を心掛けています。元々

油っこい料理が好きで、焼き肉屋さんに行ったらカルビばかり注文しちゃう。サシが入ったステーキも好きです。今も食べますが、量は控えて野菜を多く取るようにしています。

Profile

1949年東京生まれ。70歳、59〜66年に子役としての活動を経て、72年に劇団「表見劇場」を旗揚げ。77年から、つかこうへい作品の軸俳優として人気を博す。82年に映画「蒲田行進曲」で脚光を浴び、日本アカデミー賞最優秀助演男優賞をはじめ多数受賞。83年にテレビ「スチュワート物語」で若い女性の人気を得て、「教官」が流行語大賞にノミネートされる。「風間杜夫 平成名人会」を開くなど落語にも活躍の場を広げている。2003年文化庁芸術祭演劇部門大賞、04年読売演劇大賞受賞。10年紫綬褒章受章。

家族や若い世代との交流

いい刺激に



講演終了後、私服に着替えてインタビューに応じてくれた風間さん。「東日本大震災の翌年に気仙沼を訪れ、ボランティアで一人芝居をしました」と宮城の思い出を振り返る

「太りやすい体質だそうです。ね。」

それで家でストレッチをしています。出掛ける1時間前の腹筋、腕立て、スクワットが日課。芝居の稽古場に入る前に体をほぐすようにしています。

「体力勝負の仕事で精神的に続ける源は？」

睡眠は本当に大事ですね。寝ていないと集中力が途切れるので、最低6時間は寝るようにしています。

孫の成長が楽しみ

「東京では夫婦二人暮らしですか？」

長男ファミリーとの2世帯です。両親が元気だった頃、自宅を2世帯住宅に改築しました。両親が亡くなって僕と女房がそこに移り、僕たちがいた場所に長男ファミリーが暮らしています。

「ということはおじいちゃん、お孫さんは何人いらっしゃいますか？」

長男に6歳の男の子が1人、嫁いだ娘に6歳と4歳の女の子が2人います。上2人は春から小学生です。

毎年、暮れから正月にかけて、3ファミリーでの旅行が恒例になっています。今回、息子ファミリーは出産を控えていたので不参加でしたが、娘ファミリーとセブ島に行ってきました。

「お孫さんの成長は楽しみですか？」

もう孫のことだけです（笑）。セブ島ではプーで女の子2人とよく遊びました。スキンシップが良かったのか「じいじ、

大好き。ママよりも大好き」って言うてもらえて、本当に幸せですね。

若い世代と交流

「プライベートでは家族以外の方と交流はありますか？」

小学生からの同級生と会うこともあります。最近では病氣自慢になっ

ちやう。仕事柄、若い人と交流する機会があり、話していると楽しいです。僕らの仕事は出会いと別れの繰り返しで、日々刺激が多いのも力になっています。皆さんもサークルとか、おつくつがらずに顔を出すといいと思います。

「同世代でもある読者に、元気に過ごすためのアドバイスをお願いします。」

日々散歩するなど、意識して動くこと。僕の場合は舞台で演じることが運動代わりになっています。でも、日常では無理をしない。エレベーター、エスカレーター、階段があれば、階段は使いたしません。よく年配の方は「階段を使って足腰を鍛えています」とおっしゃるけれど、僕は危険なことではない主義。階段しかなければ、手すりを触って慎重に上り下りします。足を踏み外して転んでしまったら大変ですから。

それから、都合の悪いことは聞かないふりをする（笑）。ストレッチをする（笑）。ストレッチをためないようにね。笑っても健康にいいと思うので、落語や漫才はよく聞きます。

ウォーキングの ための フレンドリー ストレッチ

④ 体側伸ばし

気軽にできるウォーキングは、健康づくりや仲間づくりにつながります。ですが、加齢とともに柔軟性や筋肉は衰え、突然勢いよく歩き出すのは危険。けがの予防のために、ウォーキングの前後に体の筋肉をほぐしましょう。2019年夏号から4回シリーズで紹介している最終回は、肩甲骨回りの柔軟性を高め、腕振りの機能を改善する体側のストレッチです。パートナーの柔軟性を考えて互いに引き合ってください。相手の力を上手に活用し、無理のないように気持ちよく行いましょう。

① 横並びになって「ハートのポーズ」

互いの体を付けて横並びに立つ。外側の腕を頭の上にして両手をつないでハート形をつくる。

頭に腕を付けるのが理想です



足はピタッと付けて

モデル/東北福祉大健康科学部医療経営管理学科3年
石田虎太郎さん
小柴圭人さん

② 外側の足を広げて「ハート、大きくなあれ」

互いの足を付けたまま、外側にある足を広げて腕をゆっくり引っ張り合う。

体に痛みを感じる場合は体の前でハートをつくりましょう



後ろを向いて

①②を同様に行う



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、ダンベル体操の健康づくりを行う。ロコモティブシンドローム啓発ソング「ロコモかしこもサビないで」に合わせたロコモ体操が好評。地域での活動が評価され公益財団法人「運動器の健康・日本協会」から2019年日本賞の奨励賞を受賞した。



ウォーキングは1人より仲間で行う方が、運動効果が高まるという報告があります。ストレッチも、1人よりペアの方が負荷が掛かり、より効果的にできます。

まとめ

2019年度はウォーキング前後にお勧めのアキレス腱^{けん}、太もも、肩、体側のストレッチを紹介しました。4種全てでも、好みの1種だけでもいいので取り組んで体の緊張を緩めましょう。

「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

宮城いきいき学園

便り

卒業生インタビュー

この春、宮城いきいき学園を卒業する2人に、学園生活の思い出や今後の抱負を語ってもらった。

学園で仲間意識を培う

仙南校 服部和憲さん(67)



若い頃から仕事の関係で野外活動、登山、スキーを経験し定年後も携わってきた。地元蔵王はほとんどの山に登り、キャンプで野外炊飯の指導、登山道のコース整備を行うなどアウトドア派だ。「現役の頃は子どもたちにマジックを使って、興味を持たせるように工夫しながら教えた」と振り返る。

宮城いきいき学園生と一緒に野外活動やクラブ活動を楽しんだりしたこともある。時間には余裕ができたのを機に、地域に役立つ活動やさまざまなことを学びたいと思い、学園に入った。「入学した頃はみんなと打ち解ける時間がなくて、気軽に声を掛けることもできなかったが、修学旅行が転機となった」という。



同期生が笑顔で「はい、チーズ!」

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。

文化祭では自分たちで場所を確保しながら練習した。連絡調整も必要で大変だったが、「苦労したからこそ、みんなの結束が強まった」と語る。ビデオ担当として思い出に残す仕事にも携わった。

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。

「前例にこだわらない」

登米・栗原校 相澤清さん(71)



第二の人生を農業に携わりながら、仙台藩が用いた柳生心眼流甲冑柔術の師範として門弟の指導に当たる。一方で行政区や土地改良区の役員も務め、伊豆沼漁協の監事としてブラックバスを駆除しウナギ、ワカサギの放流や水質汚濁防止の除草活動などを通じて地域づくりに関わっている。

米・栗原校の存在は以前から知っていたが、「シニアによるサークルのよつなもの」と思っていた。妻が同校に入学し新しい友達ができて生き生きと行事に参加している姿に触発されて入学を決意した。

入学してみると、それまでのイメージとは違っていた。「皆さんは歌や踊りなどの特技を持っている。文化祭や修学旅行もあり、気持ちがあふれた」と感懐する。

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。

授業では遺言の書き方、介護保険の仕組み、加齢障害と自立などを待ち遠しかった。その

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。

授業では遺言の書き方、介護保険の仕組み、加齢障害と自立などを待ち遠しかった。その

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。



修学旅行先での記念撮影

「委員会活動やクラブ活動は、お互いに良いところを伸ばして活動することを学んだ。先輩にもお互いに声掛けすることを伝えたい」。卒業後は同期のスローガン「笑楽27」と命名した同期会を2月に設立する。同期生にはさまざまな資格者がいるほか、生涯学習やパソコンなどの講師を招いて学びを深めていく。

舞の海さんやサンコンさんが仙台にやって来た

いきいきSUNクラブの会員は感謝祭の観覧無料ですよ!



ティーナ・カーリーナさん



オスマン・サンコンさん



舞の海秀平さん



渡辺亮子さん

いきいきSUNクラブでは年2回、会員の皆さまのための「感謝祭を東京エレクトロニクスホール宮城で開催しています。1月は「初春のつどい」、7月は「夏まつり」と題し、いずれもコンサートと講演会の2部構成です。

講演会には毎回各界の著名人を招き、タイムリーなテーマが好評です。最近では舞の海秀平さん、倍賞千恵子さん、オスマン・サンコンさんが涙あり、笑いありの素晴らしい話をしてくださいました。テレビでは聞けない話題も披露されました。

今年1月には風間杜夫さんが東北放送の守屋周アナウンサーとトークショーをし、会場を沸かせました。毎回800人以上が来場する感謝祭は、会員の皆さまにとつて待ちどほしいイベントです。会員ならではの特典もお見逃しなく。アンケートにご記入いただいた方には抽選で、講演者のサイン入り色紙をプレゼントしています。講演終了後に花束贈呈ができるのも、会員の特権です(希望者多数の場合は抽選)。

著名人の講演会

いきいきSUNクラブでは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



感謝祭のコンサート



お花見

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

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

お便り

ポツンと一軒家

仙台市若林区 菅原智子(77)

昨年12月のある日曜、岩手の同級生2人から立って続けに電話があり、「ポツンと一軒家、見て！」。すぐにテレビのスイッチを入れた。岩手とは番組表で知っていたが、宮守村！ 本当に驚いた。また懐かしく、鳥肌が立つほどの感動だった。46年前、30歳の若さで急逝した夫の生家（実家）でした。当時まだ電気がなく、

自家発電で発動機の音がすごかった。放送で家は火災で全焼してさら地となり、石碑と小さな社らしき建物があり、多分石碑の下に皆さんが葬られているのではないかと考えた。分家の方々がいろいろと守ってくださっていることも分かり、ありがたく感謝の気持ちでいっぱいでした。

もみり落ち込んでいました。でも人との優しさにも触れました。そんな時「ポツンと一軒家」で山の素晴らしい風景を見てタイムスリップ。当時を思い出し、心が癒やされました。3・11に喜寿となりました。残りの人生はどれほどか分からないけれど、夫が亡くなって46年、テレビ番組で今を知ることができ、「こんなことってあるんだ！」とうれしく思いました。これからも人と触れ合うことで元気に生きる力が生まれる、そんな気がします。



春の目覚め(仙台市若林区)

仙台市若林区 後藤靖子(78)



臥龍梅(仙台市青葉区)

仙台市太白区 菊地明(73)



富谷市

加川師亨(84)



加美町

板垣篤子(70)



仙台市宮城野区

横田春治(67)

短歌

健やかに目覚めし朝の陽に向かい打つ柏手は澄みし音する
美里町 渡辺恒男

高齡の姪を氣遣う我が老婆は安否尋ねて今日も電話す
仙台市泉区 布施裕二

孫娘成人式の晴れ姿
明るい笑顔家族も笑顔
大崎市 古内かほる

二人なら笑いの種になる老いも
独り居の今日不安の種に
登米市 佐々木康子

母の愚痴黙って息子聞いている
それだけなのに心温まりて
登米市 加藤了子

俳句

魚つかむ白頭鷺の爪光る
仙台市太白区 武藤正

惑いつつ生きる日なり月冴ゆる
仙台市泉区 矢口瑛香

故郷の一品添ふるお節かな
美里町 後藤弓

田舎より風花も連れけう。バック
仙台市青葉区 紙谷義和

神主の響く祝詞や寒の入り
加美町 板垣綱紀

川柳

年金の我が身を削りお年玉
仙台市泉区 今野美智子

捜し物炬燵の中の猫に訊く
仙台市若林区 関和幸

ブティックで喪服を探す吾がいる
白石市 大庭美智子

物忘れ日増しに頭軽くなり
仙台市宮城野区 矢野力

晩節は名利を捨てて五七五
登米市 工藤隆



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夏号締め切りは
4月24日(金)です

PICK UP

※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



ガラス工房キルロ「吹きガラス体験」

村田町足立漆坊82

TEL0224-83-6255

世界に1つだけの コップや輪挿し作り

ガラス作家の志賀英二さんとまつださゆりさんの工房で、吹きガラス体験を開催している。プロが使う道具でコップか輪挿しを作る。マンツーマンで教えてもらえるので、初心者でも安心だ。対象は小学生以上。3世代で体験するのもお勧め。料金は3000円で、色を付ける場合は500円追加。希望日の前日までに電話で予約を。



まのや
真野屋

仙台市青葉区昭和町1-37 ジェーエービル1階
営/食品・雑貨販売10:00~21:00、カフェ・レストラン11:00~20:00
ペーカリー11:00~17:00、フラワーショップ12:00~18:00
休/無休(フラワーショップは水曜)

TEL022-342-1755

体や地球に優しい 食品や雑貨をセレクト

「健康と美」「食育」をテーマに、体や地球に優しいナチュラルフード、雑貨を販売する総合ショップ。有機栽培のお茶、無農薬農法で作られた農産物、水産加工品、お酒など多彩な品ぞろえ。大通りに面したカフェでは、店頭の食材を使ったデザートや食事が楽しめる。レストランや工房を併設したペーカリー、フラワーショップもある。

名取川眺めながら 魚介料理を気軽にどうぞ

宮城県内に5店舗を構える和食店初となる、セルフサービス方式の食堂。メニューは刺し身や焼き魚、フライ、天ぷらなど多彩。特に、閉上産釜揚げしらすの他、まぐろ中落ち、アナゴの料理が自慢だ。宮城県産米「ひとめぼれ」のご飯と、好きなおかずを選んで定食にしよう。店内からは名取川や閉上大橋が見渡せる。



浜や食堂 かわまちてらす閉上店

名取市閉上1 E-65街区1画地
開/11:00~18:00 (LO17:45)
休/水曜

TEL022-200-2641

本場の味を大衡で提供 珍しい炊き込みご飯も

インド人のオーナーとパキスタン人のシェフがカレーやグリン料理をはじめ故郷の味を提供している。中でも注目目は、宮城県内では珍しい炊き込みご飯「ビリヤニ」。スパイスの豊かな香りと奥深い味わいが後を引くパキスタン料理だ。「チキン」(900円)や「マトン」(写真・1000円)などのバリエーションが楽しめる。



インド・パキスタン料理 シャハジー
SHAH JEE

大衡村字大衡柵木126-6
営/11:00~LO21:00
休/月曜

TEL022-341-4419



クラシックゲート
CLASSIC GATE

大和町吉岡道下53
営/ランチ11:30~14:00、カフェ14:00~16:00
ディナー火~土曜18:00~23:00 (LO22:00)
休/月曜(祝日の場合は営業、翌火曜休み)、臨時休あり

TEL022-345-6580

車とバイクの専門店 海鮮丼など食事も提供

クラシックカーとバイクの専門店に飲食スペースを併設。昼は丼や定食、夜は海鮮料理中心の居酒屋メニューを提供する。ランチの一番人気は「海鮮丼」(写真・時価)。塩釜直送の新鮮な魚介が約15種盛り込まれ、食べ応え十分だ。昔懐かしい車やバイクをガラス越しに眺めながらじっくり堪能しよう。夜の宴会プランは歓送迎会にどうぞ。



和ら一めん なかお

松島町松島小梨屋5-14
営/11:00~16:00※スープがなくなり次第終了
休/水・日曜、祝日

TEL022-354-0678

幅広い世代に好評 醤油味の和風ラーメン

JR東北線松島駅前にあるセルフ式ラーメン店。「和ら一めん」1種で勝負し、石巻産かつお節とさば節のうま味が生きた醤油スープと、自家製中太縮れ麺が「優しい味」と幅広い世代に好評だ。量は大(660円)・中(写真・550円)・小(440円)がある。「自家製焼豚」(220円)、「えび天」(165円)などサイドメニューも用意している。

