

い k i i k i LIFE みやぎ

エイジングマガジン

冬号 WINTER

2019年12月13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 ねんりんピックレポート、インタビュー
- 5 フレンドリーストレッチ
- 6 SUNSUNTライ/鉄道マニアのシネマレビュー
- 7 ピックアップ
- 9 宮城いきいき学園便り
- 10 いきいきSUNクラブnews
- 11 健康トピックス
- 12 いきいきサロン
- 13 短歌/俳句/川柳/消費生活センター
- 14 Q&A

第32回全国健康福祉祭和歌山大会 ねんりんピック紀の国わかやま2019

主役はシニア 白熱の祭典



開会式に臨むメンバー。「遠い所だが、良い思い出になった」と全員喜んだ

監督・選手 インタビュー



左から時計回りに千葉さん、佐々木さん、佐藤裕子さん(65)、白岩明美さん(61)、佐藤伸子さん(61)、千葉久枝さん(62)、沼倉祐之さん(65)、吉岡さん、岡崎さん

ゲートボール

遊友

「一発勝負打開し予選全勝」

代表の阿部好男さん(72)と道子さん(72)夫妻、主将の斉藤栄一さん(83)、テルコさん(83)夫妻と石垣邦彦さん(80)、佐藤すみ子さん(75)の6人が出場した。競技歴はいずれもベテランの域で、テルコさんと道子さんは姉妹だ。

今大会は予選リーグを3勝0敗の1位で通過し、決勝トーナメント進出の36チームに入ったが、初戦で敗退した。好男さんは予選について「相手が狙ってこないよな」と思いうような一発勝負の局面

が何度かあったが、うまく乗り切り、全勝につながった」と振り返る。

決勝トーナメントは2回戦が初戦。1回戦から進出してきた鹿児島県のチームと当たったが、6対15で負けた。「相手は結果的に優勝した。今大会通算で25点満点を4回もたたき出す強豪チームだった」と好男さん。

他チームとの交流も楽しんだ。道子さんは「控所で同じコートで対戦する高知県のチームが笑顔で席を分けてくれた。心の触れ合いを感じた」と喜ぶ。

ソフトバレーボール

球愛会

頭脳戦で予選リーグ突破

登米市を拠点に活動する「球愛会」から、60代を中心に男性5人、女性4人でチームを結成。

予選リーグは川崎市と和歌山県代表に、それぞれ2対0で快勝し、目標に掲げていた「ブロック1位通過」を達成した。監督の千葉信さん(65)は「シニアの大会はパワーより頭脳プレー。意外なところを狙ったり、パスの回数を抑えたりして作戦通りに試合を運んでくれた」と選手をたたえる。

ダブルエースの吉岡芳郎さん(64)、佐々木秀夫さん(60)の存在も光った。ともに180センチ近い高身長を生かしたブロックで、相手の攻撃を封じ込めた。順位別リーグは2敗に終わったが、千葉さんは「拮抗した内容だった」と手応えを語る。

若手が主体の中、宮城県ソフトバレーボール協会会長を務める岡崎庄蔵さん(80)はチームの最高齢選手として出て、高齢者賞を受賞した。

付き合いの長いメンバーとは移動、食事、入浴も楽しい時間。全国の選手との交流も思い出た。

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」が和歌山県で11月9〜12日に行われた。60歳以上のシニア世代が参加するスポーツ・文化・健康・福祉の総合的な祭典で、宮城県からは18種目に114人の監督・選手が出場。令和初開催の大会を参加者に振り返ってもらった。

(4面に続く、3面に関連記事)

あふれる情熱 はじける笑顔

第32回全国健康福祉祭和歌山大会 ねんりんピック紀の国わかやま2019

今大会は和歌山県の9市12町を会場に、27種目の熱戦が繰り広げられた。宮城県からは18種目19チームが参加。開会式や閉会式、宮城県の選手の活躍を紹介する。



▲カラフルな衣装の出演者が総合開会式でパフォーマンス



▲好天の下、集中してボールを打つグラウンドゴルフの選手



▲緊迫した雰囲気にも包まれたなぎなたの試合

▶華やかでリズムカルなダンスが繰り広げられた



総合開会式で宮城県旗を持つ選手

レポート

大会初日は秋晴れの中、紀三井寺公園陸上競技場(和歌山市)で総合開会式が行われました。和歌山にゆかりのある鉄砲隊の号砲で幕明け。

和歌山県内の中学生・社会人で編成された音楽隊の演奏に合わせ、各都道府県と政令指定都市の選手団が元気に入場行進しました。

三笠宮彬子さまがご臨席され、選手団に激励の言葉を掛けました。

お言葉を掛けました。メインアトラクションは「紀の国わかやま、夢と人生」の讃歌」と題する集団パフォーマンス。ねんりん世代の夢と人生を四季に例えてつなぐ歌物語で、いつまでも「あふれる情熱」を持ち、「はじける笑顔」でいるために夢を持ち続ける大切さを伝えました。

宮城県勢が健闘

2日目から開催された交流大会で、宮城県勢は日頃の練習成果を発揮。団体種目は卓球、ゲートボール、ソフトバレーボール、剣道が予選リーグ1位通過、サッカーがリーグ2位、なぎなたがベスト16に入賞しました。



和歌山県民文化会館で行われた総合閉会式

来年の舞台は岐阜

最終日の総合閉会式は和歌山県民文化会館(和歌山市)での開催。メインアトラクションでは日本女子競泳初の五輪金メダリストとして知られる、和歌山県出身の前畑秀子さんの人生をつづるミュージカルが披露されました。

全国67都道府県・政令指定都市の県市旗がステージに掲げられ、大会旗は来年の開催地である岐阜県に引き継がれました。和歌山県と岐阜県の出演者による合唱は聴き応え十分。歓声と感動の中で、大会は締めくくられました。(Y・M)

宮城県選手団は開会式前日の11月8日午前9時ごろにJR仙台駅を出発。和歌山の宿へは新幹線と在来線、バスを乗り継いで向かいました。着いたのは夜8時ごろ。かなりの長時間移動になり、大変申し訳ない気持ちでいっぱいですが、移動中

は種目ごとに作戦を練ったり、種目に縛られずに会話を楽しんだり、それぞれ親睦を深めている様子に安心しました。和歌山県は宿泊施設が少なく、収容人数も限られるため、宿は2カ所に分かれました。毎年恒例の全体での懇親会が開催

できなかつたのは心残りですが、種目ごとに決り集会を開いて、本番前に士気を高めていました。開会式が行われた9日はすがすがしい秋晴れ。前日の長時間移動の疲れを感じさせない元気な姿

同世代と交流

で、選手の皆さんは参加しました。全国の選手が集まる貴重な機会。他県の選手との再会を喜び合い、同世代と仲間意識を確認できたひとときだったようです。

和歌山の四季をダンスや歌で表現したメインアトラクションは、非常に華やかで素晴らしいものでした。

団長インタビュー



スポーツや文化活動で人生輝く



宮城県選手団団長 本木 隆さん (県社会福祉協議会会長)

選手の皆さんは向上心のある方ばかり。真面目に取り組んでいる成果を存分に発揮していただきました。スポーツや文化活動に一生懸命なことは、健康増進にとどまらない力になります。毎日いきいきと過ごせば、人生はさらさらするのだと実感しました。

第32回全国健康福祉祭和歌山大会 ねんりんピック紀の国わかやま2019

監督・選手

インタビュー



1面に続き、大会参加者の声を紹介。

グラウンド・ゴルフ 鈴木喜子さん(67)石巻市

2日間好調続いて優勝

地域の生涯学習をきっかけにグラウンド・ゴルフを始めて約20年。夫の退職後は夫婦で週3日、石巻市の追波川河川運動公園に出向き、20人前後の仲間と練習している。

「普段は自分のペースで行っている。ねんりんピックは県の代表として出るので、最初は心臓がぱくぱくするくらい緊張した」と苦笑する。

和歌山大会では2日間で1ラウンド8ホールを回って競った。初日にホールインワンを出して「気持ち少し楽になった」

とにっこり。

初日の好調は2日目も続き、さらにホールインワンを2回決め、総打数47で堂々の1位に輝いた。「全国規模の大会で優勝するのは初めてなのでうれしかった」と声を弾ませる。

グラウンド・ゴルフの選手の住まいは石巻市巨理町と離れていて、顔を合わせる機会は少ない。移動は長時間だったが「皆さんとたくさん話をして、競技の情報交換ができた」と充実の表情で思い返した。



「グラウンド・ゴルフはいつでもどこでも、年齢に関係なくできるのが魅力」と鈴木さん

2015年に開催された山口大会の団体戦準優勝メンバーでもある佐藤さんが、2度目の宮城県代表として団体戦と個人

戦に挑んだ。

団体は3回戦で敗退したが、個人は見事優勝。シードの佐藤さんは2回戦から出場した。初戦は体

格のいい選手と対戦。「相手の力がとても強くて、ひやりとした」と苦しい場面を乗り越えて粘り勝ちした。「落ち着いてでき

た」という3回戦、4回戦、決勝は一本勝ちで決めた。高野山にある宿坊での滞在も思い思いの出だ。「ゆっくりできる時間はなかったが、雰囲気があったところが良かった」と表情を緩める。

なぎなた

佐藤香代子さん(64)石巻市

一本勝ちで個人制覇



「宮城県以外の東北の選手からも応援をいただき心強かった。私の優勝を喜んでくれて感激した」と感謝する

初めてのねんりんピックで、女子60〜69歳5キロの部に出場。23分35秒でゴールし、4位に入賞した。

3位の選手とはわずか6秒差だった。「折り返し地点で追い越され、なかなか抜くことができなかった」と悔しさをにじ

ませながらも、「天気に恵まれ、気持ちよく走れた」と晴れ晴れとした表情を見せる。

マラソンは紀伊半島の東側に位置し、熊野灘に面する自然豊かな太地町で行われた。「アップダウンやトンネルがある難しいコースだったが、景色が素晴らしかった」と振り返る。「沿道の声援が力になった」と感謝する。

マラソン

佐藤由香さん(61)名取市

沿道の声援に感謝



「マラソン以外の種目の方とも知り合いになれて、力をもらった」と初参加の思い出を話す佐藤さん

マラソンを始めたのは出産後の30代後半。以来、県内外の大会に積極的に出場し、独学で練習を重ねた。「走る事が日々のリズムになっている」と、今は月2〜3回、5キロからフルまでの大会に参加。「自分のペースで続けた」とマラソンが活力源になっている。

ウォーキングの ための フレンドリー ストレッチ

③肩伸ばし

近所や旅先で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。夏号のアキレス^{けん}腱、秋号の太ももに続き、今回はペアで行える肩のストレッチを紹介します。

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

基本編

応用編

①向かい合って「にっこり！」

向かい合って立ち、足を肩幅に開く。頭の上で手を組む。

お互いの顔を笑顔で見ましょう



②一緒に「万歳！」

手を組んだまま、天井に向かって伸ばす。

耳に触れる位置で腕を上げます



③肩に手を置いて「深くおじぎ」

基本編②まで行い、相手の肩に手を置いて上半身を下げる。

肩周りに加え、お尻から太もも裏の筋肉も伸びます



アドバイス

肩関節の可動域が広がるストレッチで、ウォーキングの際は腕を大きく前後に振ることができ、歩幅が広がります。同時に美しい姿勢を保つ腰周りや背中の筋肉もほぐします。肩に痛みを感じなければ、より負荷が強い応用編に挑戦してみてください。

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人より仲間と行う方が、運動効果が高まるという報告があります。今回のストレッチも1人よりペアの方が楽しくできます。

「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

次回予告

体側伸ばし

SUN SUN トライ

利府町 首藤 公子さん



発表会には着物姿で出演

知り合いに誘われて SUN クラブに入り、2014年の立ち上げ時から「SUN民謡サークル秋の会」の一員として活動しています。日本舞踊は30年ほど習っていて、よく民謡に合わせて踊っていました。とは言っても、民謡を本格的に歌うのは初めて。最初は人前で歌えるか不安でしたが、会の雰囲気がとてもいいので楽しく続けられています。

会員は立ち上げ当初8人でしたが、今では20人ぐらいに増えました。男女の比率が半々でバランスが良く、皆、とても仲良し。80代以上はつらつとした先輩方を見てると、私ももっともっと元気に過ごしたいと励みになります。

活動は第2・4水曜13〜15時に、仙台市の宮城野区中央市民センター3階の和室で行っています。最初は全員で宮城の民謡「さんさ時雨」を歌い、次に一人ずつ好きな曲を歌います。尺八や三味線、おはやしが得意な会員の演奏に合わせて歌う機会もあり、とても

和楽器の生演奏で歌声響かせる

大船渡市出身。仙台市内の繊維関係の会社に定年まで勤め、現在は松島町内の和食店で接客を行う。趣味は日本舞踊や卓球。夫は他界して、長男夫婦と孫2人との5人暮らし。「仕事と習い事で毎日外出しています」と首藤さん。

も気持ちがいいです。このごろ、味のある歌声を響かせる民謡の良さが実感できるようになりまし。数ある民謡の中でも、古里の岩手に伝わる「南部牛追い唄」が好きです。雄大な山々など、自然豊かな岩手の情景が浮かんで来ます。お酒好きの会員が多く、発表会の打ち上げやお花見会、忘年会など飲み会をよく開いています。ハーモニカやマジック、絵画など、民謡以外に特技を持っている会員もいるので、いろいろな話をしながらお互いにパワーをもらっています。

会員を随時募集しています。民謡が初めての方も大歓迎。一人で歌うことに慣れていなければ、皆で一緒に歌います。

鉄道マニアのシネマレビュー

地下鉄(メトロ)に乗って

(監督：篠原哲雄 / 脚本：石黒尚美)



DVD (THXスタンダード・エディション): 3800円 (税別)
発売元: NBCユニバーサル・エンターテイメント/ギャガ・コミュニケーションズ

前回に続いて地下鉄物をレビューします。2006年の「地下鉄(メトロ)に乗って」と04年の「メトロで恋して」の2本です。タイトルが似ているという理由もありますが、恋愛感覚や親子の愛情についての対比が面白い映画です。(いきいきSUNクラブ会員/大澤武信)

原作は浅田次郎の小説です。以前に紹介した「鉄道員」では幼くして亡くなった娘が成長した自分を父親に見せますが、この作品では父親の小沼吉が、息子で次男の長谷部真次に自分の過去を見せる設定になっています。

真次(堤真一)が、父・佐吉(大沢たかお)が倒れたとの報を受けるところから物語は始まります。帰社のために地下鉄駅を出ると、そこは1964(昭和39)年の中野新橋駅

でした。真次は地下鉄に乗ることで、現代と過去を行き来するようになったのです。途中から真次の不倫相手のみち子(岡本綾)も一緒にになり、過去の自分の親たちを目の当たりにします。満州から戻った佐吉が、アムールという名前で戦後の混乱期を生き抜いていく中、タイムスリップした息子と佐吉の恋人お時(常盤貴子)、みち子が絡み合い、ストーリーが展開していきます。

佐吉の本当の心と隠された愛情を知ることにより、真次がこれまで抱いていた父へのわだかまりは消えていきますが、一方で明らかになつていく四者の関係は「知らなかつた方が良かった」と思えてきたりもして…

終盤のみち子の行動とラストの真次の家族の幸せな姿が不条理に重なります。また佐吉の青年期から死期までを演じ切った大沢たかおの怪演が見事でした。

メトロで恋して

(監督・脚本：アルノー・ヴィアール)



DVD: 3900円 (税別)
発売元: オンリー・ハーツ
© GLORIA FILMS / LES MILLE ET UNE MARCHES

メトロの車内で偶然出会った男女が恋に落ちます。男・アントワーヌ(ジュリアン・ボワセリエ)は売れない役者、女・クララ(ジュリー・ゲイエ)は作家の卵でTGVの車内販売員。とんとん拍子に話が進み、アントワーヌはクララにプロポーズします。

そんな中でアントワーヌに主演の話が舞い込み、

クララはHIV感染の宣告を受けます。アントワーヌはプロポーズを取り消しますが、クララへの思いを断ち切ることができず苦悩の日々を送ります。良くも悪くもフランス映画そのもので、パリの名所を巡るデートの風景やポップな音楽、フランス語の語り口が心地よく響き、小気味良いテンポで約90分のストーリーが展開していきます。

終盤で食事をしながら恋のてん末を話すアントワーヌに「愛も大切だが時には打算も…」と言う父。この言葉が道しるべとなり、心を決めたアントワーヌはクララの元へ行き、思いを打ち明けます。クララが怒からほほ笑むのを見て、自分の愛は間違っていなかったと確信したことでしょう。

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



ピッツェリア イル エリアント
pizzeria il elianto

岩沼市桜5-6-23
営/11:00~LO15:00、17:30~LO21:00
休/月曜(祝日の場合は営業、翌火曜休み)、
臨時休あり、年末年始休は要問い合わせ
TEL0223-36-9351

職人が技を凝らした 15種のイタリアの味

イタリア製窯を使って焼き上げる風味豊かな「ナポリピッツァ」が自慢。イタリアなどで腕を磨いた職人が「マルゲリータ」(写真・1200円)などの定番メニューから、セリやハーブといった宮城県産食材を積極的に活用した季節限定品まで毎日15種を用意している。サラダとドリンクが付いたランチは1000円。



アトレイユ
ヨーグルト工房 Atreyu 蔵王本店

蔵王町大字小村崎字向原68-1
営/10:00~15:00
休/火・水曜、月曜臨時休あり(完売の場合)、12月29日(日)~2020年1月3日(金)
TEL0224-22-7033

搾りたての生乳を使った ミルキーなヨーグルト

蔵王山麓の村上牧場に隣接する店舗で、搾りたての生乳を使ったヨーグルトを製造・販売している。看板商品の「プレーンヨーグルト」(450円/650円)は口当たりが滑らかでミルキーな味わい。「ミックスベリー」(写真)や「ハニーナッツ」(各430円)など多彩なトッピングのヨーグルトボウルは見た目のかわいらしさも評判だ。

気仙沼の魅力をかたるに 方言や名物盛り込む

気仙沼の魅力を紹介する団体が企画・制作し、9月に発売したご当地かるた。読み札は市内の方言や名物、風習、観光地などを盛り込み、五七五のリズムになっている。標準語訳付き。市民らから募集した写真をイラスト風に処理・修正した絵札もユニークだ。家族だんらんを盛り上げるアイテムにしてみよう。1650円。



ば!ば!ば!プロジェクト「気仙沼弁ご当地かるた」

販売・問/気仙沼観光コンベンション協会
気仙沼市魚市場前7-13
気仙沼「海の市」2階

TEL0226-22-4560

貴重な仙台筆筒を眺め そばとガレットに舌鼓

秋保温泉近くにあるそば店。築30余年の空き家を改修した店内には、江戸時代から昭和にかけて作られた仙台筆筒が5台置かれている。自慢の手打ちそばは「戸隠そば」で知られる長野・戸隠産のそば粉を使用。香り豊かで喉越しが良く「天ざる」(写真・1500円)などが好評だ。そば粉と塩、水だけで作るガレット(950円から)も提供する。



そばとガレット
SOBA to GALETTE あずみの

仙台市太白区秋保町湯元字枇杷原11-2
営/11:00~17:00
休/火曜、12月25日(水)、2020年1月以降の第1・3水曜、年末年始休は要問い合わせ
TEL022-398-6253



おかってマルシェ

栗原市築館照越永平1-1
営/10:00~18:30
休/第1・3水曜、年末年始休は要問い合わせ

TEL0228-25-4155

栗原の特産品を販売 肉料理自慢の食堂併設

米や産直野菜、加工食品、地酒など、栗原市を中心に宮城県内のおいしいものを販売している。メンチカツをはじめ自家製総菜も好評だ。地元産「漢方牛」「漢方三元豚」は、すき焼きやしゃぶしゃぶ用などを用意する。併設の「おかまる食堂」では「漢方牛」「漢方三元豚」(1650円)や「漢方三元豚ロースカツ」(1518円)などが楽しめる。



とよまかいこかん
登米懐古館

登米市登米町寺池桜小路72-6
開/9:00~16:30
休/12月28日(土)~2020年1月4日(日)

TEL0220-52-3578

建築家隈研吾さんが設計 登米伊達家の品々展示

登米伊達家ゆかりの文化財を中心に約200点を収蔵する施設が移転。地元産天然スレートぶき屋根の建物は、市内の伝統芸能伝承館「森舞台」を手掛けた建築家の隈研吾さんが設計した。2月2日(日)までの企画展は「武家文化の世界」をテーマに開催。登米の歴史や文化を紹介する。入館料は一般400円、高校生300円、小・中学生200円。

宮城いきいき学園

便り



秋晴れの下、多くの参加者でにぎわった気仙沼・本吉地区大会

宮城いきいき学園の卒業生が企画する「生きがい健康づくり地区大会」が先ごろ県内5地区で開かれ、それぞれの地区住民が多数参加してスポーツを楽しんだ。

気仙沼・本吉地区大会は新しい試みとして昨年10月にオープンした「宮城オルレ 気仙沼・唐桑コース」でトレッキングを実施。学園の在校生、卒業生や同地区住民120人ほどが参加した。参加者は6班に分かれ、ガイドの案内で太平洋の青い海を眺めながら4キロのコースを3時間かけて満喫した。

コース上で以前は船着場だった所に、東日本大震災の大津波で海底から打ち上げられた巨大な岩「神の倉の津波石」では、津波の威力を目の当たりにして震災の大きさを実感していた。

生きがい健康づくり地区大会

気仙沼・本吉 スポーツで爽快な汗流す



「宮城オルレ 気仙沼・唐桑コース」にある「神の倉の津波石」を眺める参加者

学園では卒業生全員を「生きがい健康づくり推進協力員」に委嘱。卒業後も2年間の学園生活で得た知識や経験を生かし、地域のシニアのリーダーとして継続的に活躍してもらっている。本大会はその活動の一つ。

他地区の開催状況

仙南地区大会は尚絅学院大から講師を招いての講演に続き、実技体験(タオルを使つての体操)が行われ、心地よい汗を流した。

大崎地区大会は昨年まで2年続けて大雨で中止となっていたが、今年はパークゴルフ大会が開催され、会場は大いに盛り上がった。

登米・栗原地区大会は今回初めての試みとして、登米市内の長沼周辺でウォーキングを実施。参加者は全員完歩し、互いに健脚ぶりをたたえ合った。

2020年4月 入学生募集

- 対象 県内在住の60歳以上の方
- 場所 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
- 募集人員 各校40人
- 学習日 年間21日(2学年制)
- 内容 生きがいと健康づくりを目指し、地域活動の指導者として必要な内容を身に付けます
- 募集期間 2020年2月29日(土)必着
※定員を超えた場合は、各校ごとに募集を締め切り、先着順となります
- 入学金 5千円
- 受講料 年間2万円
- 申込書 各市町村の高齢者福祉担当課、生涯学習担当課、社会福祉協議会、および本会ホームページからも入手できます
※通学可能であれば、どの学校に申し込んでも結構です
- ホームページ <http://www.miyagi-sfk.net/>

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(学園担当)
TEL022-225-8477



合唱で息もぴったりのハーモニーを披露

「創ろう住みよい社会 広げよう地域の輪」をテーマに、宮城いきいき学園仙南校の第28回文化祭が9月28日、岩沼市民会館であった。開会式では初めに学園生全員で「宮城いきいき学園の歌」を斉唱。県社会福祉協議会の本木隆会長のおいさつを浅野律子人材育成部長が代読した。

浅野部長は「本日は苦楽を共にした仲間と一緒に取り組んだ練習の成果や活動の成果を、地域の皆さまや先輩方に存分に披露する絶好の機会。文化祭を契機に地域づくりの輪が一層広がることを期待しています」と読み上げた。

来賓を代表し、岩沼市教育委員会の石垣茂教育次長が菊地啓夫市長の祝辞を披露した。

文化祭は菅野武夫実行委員長の開会宣言で幕開け。ステージでは賛助出演のチャダンスクラブ「アイコニック」の演技と、岩沼南こども幼稚園の踊りに「かわいい、お上手」と声援が上がった。続いて各クラブ、1年生、2年生や同窓生による太極拳、寸劇、レクダンス、合唱、民謡などの発表が続き、会場は響で中止となった。

県内の他の3校でも、それぞれテーマを掲げて文化祭を開催した。石巻校は台風19号の影響で中止となった。

歓声、手拍子、盛り上がる

いきいき学園仙南校文化祭



学園生や同窓生の力作が並んだ展示スペース

いきいきSUNクラブ news

SUNクラブ行事は022(223)1171へお問い合わせください

2020会員感謝イベント

いきいきシニア初春のつどい

開催要項

■日時/2020年1月23日(休)12:45~16:00

■会場/東京エレクトロンホール宮城
(仙台市青葉区国分町3-3-7)■募集人員/会員1000人(会費無料)
非会員200人(賛助会費2000円)
※いずれも先着順■受け付け方法/会員は電話022-223-1171で受け付け
ます。非会員は郵便振替口座02200-6-37674、加入者名「いきいきSUNクラブ」、通信欄に「初春のつどい」と
記入し2000円を振り込んでください。後日聴講券を送
付します※当日は現金の取り扱いはいたしません

■締め切り/会員はイベントの前日、非会員は1月14日(火)

■入場方法/会員は会員カード、非会員は聴講券
※講演の部終了後、風間杜夫さんへ会員の代表の方か
ら花束を贈呈していただきます。希望の方は申し込み時
にお申し出ください。希望者多数の場合は抽選です

【コンサートの部】

Sendai Sweet Jazz Unitと
クラシック奏者とのコラボレーションWith社交ダンス

profile

2017年の初春のつどいに出演して
いただいた「Sendai Sweet Jazz
Unit」と、18年の初春のつどいで演奏
した「仙台チェンバーアンサンブル」か
ら、バイオリンの叶さん、フルートの渡
邊さん、クラリネットの叶さん、ホルン
の山本さんの4人のソリストをお迎えし
ての待望のリバイバルです。ジャズとク
ラシックの



ラシックの
コラボレ
ーションを
お楽しみ
いただけます。
ジャズやク
ラシックな
ど、さま
ざまな音
楽

に社交
ダンスを
交えた華
麗なステ
ージはま
さに新年
にふさわ
しいと言
えましょ
う。

仙台チェ
ンバーア
ンサンブ
ルは06
年に結成
し、「音楽
とコミュニ
ケーション
」をテーマ
に活動し
、新しい
音楽団体
としての
可能性を
追求して
います。社
交ダンス
はラテン
を松本・
大野ペア
、スタン
ダードを
千葉・妻
神ペアに
披露して
いただきます。



【講演の部】

風間杜夫「落語とトークショー」

profile

1949年東京生まれ。59~66年に子役としての活動を経て、72年に劇団
「表現劇場」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」で一躍脚光を浴び、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
ワーデス物語」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、広くお茶の間に浸透
する。



2003年に「ひとり芝居三部作」で文化庁芸術祭演
劇部門大賞、04年に舞台「死と乙女」「ひとり芝
居三部作」で読売演劇大賞最優秀男優賞を受賞。

十数年前から落語にも挑戦。明治座で「風間杜夫
平成名人会」を開くなど活躍の場を広げている。10
年にNHK連続テレビ小説「ゲゲゲの女房」に出演。

日本アカデミー賞最優秀主演男優賞、文化庁芸術
祭演劇部門大賞。10年紫綬褒章受章。



パークゴルフ大会

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



東北放送見学

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

知って備える脳卒中

「東北大学病院

つながる健康講座」

専門医が分かりやすく説明



東北大学病院(仙台市)が県内各地で開催し、私たちが気になる病について専門医が原因や症例、最新の治療法、そして予防法を分かりやすく教えてくれる「つながる健康講座」。その3回目が先ごろ、石巻市内のホテルで開かれた。今回のテーマは「知って備える脳卒中」。三大成人病の一つで関心の高い病気だけに、多くの市民が来場し、医師の説明に聴き入った。



多くの市民が熱心に聴き入った「つながる健康講座」

講座では脳神経外科教授も務める富永悌二病院長が、あいさつの中で「脳卒中はある日気付いたら半身が動かない、言葉がしゃべれないなど、がんとは違って時間経過のないうつかりな病気。だからこそ予防と早期の治療

ある日突然発症

脳卒中は脳梗塞が大半を占め、他に脳出血、くも膜下出血と三つの病気に大別される。ある日突然発症して死に至るケースや、助かっても後遺症の残る可能性が高く、寝たきりにつながる。頭痛や手足のしびれなど脳からのわずかなサインを見逃さず、早期の受診と治療が大切だ。今回の講座では同病院脳神経外科の医師らが、それぞれの専門分野を分かりやすく解説した。

「人の体の中で最も弱い臓器は脳」とした上で「タイム・イズ・ブレイン、すなわち脳の病気は時間との勝負」と強調した。そのためには普段と違う症状が出ていることを、患者本人や周りの人が気付くことが重要。「例えば会話がおかしかったら脳卒中を疑うべき。間違ってもいいので、悩むより助けを呼んでほしい」と語った。

脳梗塞は1分間で190万個の神経細胞が失われるため、できるだけ早く血管内の詰まりを取り除いて脳への血流を再開させることが重要だ。「血栓溶解療法(r-tPA静注療法)なら発症後4時間半以内。血管にカテーテルを差し込んでス Lentで梗塞部分の塊をからめ取る血栓回収療法もある。いずれも早い処置が大切」と話した。

最も弱い臓器は脳

続いて「脳梗塞治療の最前線」をテーマに脳神経外科助教の大沢伸一郎先生は、初期治療の第一線に携わる立場で、いかに素早く病気に気付く、治療を始めるかを説いた。

再生医療の治験進む

「授の新妻邦泰先生が「脳卒中後の再生医療」をテーマに講話した。同病院では、失われた神経細胞の働きを取り戻す再生医療の治験を進めている。新妻先生は「梗塞によって断線した場所にもともと自分の体にある幹細胞の一種であるミューズ細胞を入れて、再生できないかを研究している」と話した。ミューズ細胞はヒトの体の中に元から存在する細胞であり、腫瘍になる危険性が低く、倫理的な問題もないため、「実際の治療に応用しやすい優れた細胞である」と説明した。

脳はひとたび痛めると「治らない」といわれ、後遺症に苦しむ原因となってきた。最近では脳が再生することが明らかになっている。東北大学大学院医学研究科神経外科先端治療開発学分野教

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



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

人生の歩みを
仙台市泉区 星宮守(85)

私は1934(昭和9)年2月生まれ。今年で85歳であります。これを機に人生の足跡を振り返ってみたいと思います。私には「人生のあゆみ」と題して書き続けてきた数冊のノートがあります。生まれてから小学校入学までのことは父母が

ら聞いて書きました。小学校に入学してからは並行して「日誌」も書いていますが、小学1年生から3年生までの文章は判読しにくいところもありました。「人生のあゆみ」には学校生活から就職、結婚後の様子、子育て、地域でのボランティア活動、そして子どもの成長や学校、就職、結婚、孫の誕生まで書いてあります。日誌と併せて人生の流れ

が鮮明によく分かり、85年を振り返るのに役立ちます。これからますます、日誌と「人生のあゆみ」は書き続けていくつもりです。88歳の米寿、90歳の卒寿までも作成できるような健康に留意しながら長生きをし、地域の子どもたちを安全で安心できるよう見守り続けながら長生きをしたいと願っています。



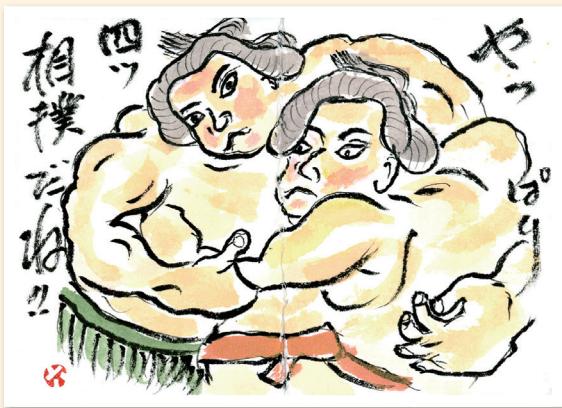
ちょう 蝶とコスモス(仙台市泉区)
仙台市泉区 大橋光男(83)



加美町 板垣篤子(69)



仙台市宮城野区 横田春治(67)



大崎市 久保原六郎(79)



ミヤマウスユキソウ(秋田駒ヶ岳)
仙台市青葉区 菅野拓(71)



宮谷市 加川師亨(84)



多賀城市 鈴木朝夫(83)

皆さんからの投稿でつくる、皆さんのページです

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春号締め切りは
1月31日(金)です

鳥海山に雲這ひ登る晩秋かな
仙台市太白区 武藤正

萬紅葉門標覆ふ空家かな
加美町 板垣綱紀

俳句

ピクニック家族の楽しみ夏井川
癒しの河が今魔の河に
白石市 大庭美智子

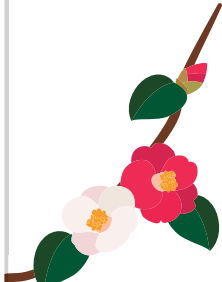
喜寿祝い夫婦同伴クラス会
年の差あれど同期の気分
大崎市 古内かほる

寒空の庭に集いし雀たち
老婆の与える米を待ちつつ
仙台市泉区 布施裕二

友の庭あけび連なり口あけて
柿の木にからみ二色鮮やか
仙台市太白区 芳野京子

秋づける雲の高さや穂すすきの
秩序乱して風のゆく原
美里町 渡辺恒男

短歌



ねだる額年経る度に高くなり
仙台市青葉区 村上加代子

孫帰り質素生活再開し
仙台市宮城野区 矢野力

紅葉狩り楽しみ後は冬囲い
美里町 佐々木弘子

指先に止まるトンボにお辞儀され
仙台市若林区 関和幸

電柱を数えて帰る千鳥足
仙台市太白区 真田義子

川柳

船頭の唄声透る初紅葉
美里町 後藤弓

雨上がりなき祖父の畑草いきれ
仙台市泉区 小池博子

朝顔の終の一輪淋しかり
登米市 加藤了子

架空請求やカードを預かる詐欺に注意!

詐欺です!!

総合消費料金未納分訴訟最終通知書
管理番号 わ425

この度御通知致したのは、貴方の未納されました総合消費料金について契約会社、ないしは運営会社から民事訴訟として訴状の提出をされました事を御通知致します。以降、下記に設けられた裁判取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。このまま御連絡なき場合には、原告側の主張が全面的に受理され裁判後の処置として給与の差し押さえ及び動産物、不動産物の差し押さえを執行官の立合いのもと強制的に執行させていただきますので裁判所執行官による「執行証書」の交付を承諾して頂くようお願いすると同時に備後選証説明書を一通郵送させていただきますので、ご了承下さい。民事訴訟及び、裁判取り下げ等の御相談に關しましては当局にて受け回っておりますので職員までお問合せ下さい。尚、書面での通達となりますので、プライバシー保護の為、必ず御本人様から御連絡頂きますようお願い申し上げます。以上をもちまして、最終通達とさせていただきます。

裁判取り下げ最終期日 令和1年6月

民事訴訟、裁判に関する相談窓口
民事訴訟管理相談センター 03-

〒100-0013
東京都千代田区霞が関1

受付時間 9:00-18:00

不安をおおるのが手口です!!

公的機関のような名称を使っています!!

©宮城県・旭プロダクション

●はがきによる架空請求が急増!
「法務省管轄支局 民間訴訟告知センター」など、あたかも公的機関のような名称をかたつた架空請求はがきや封書が届いたという相談が数多く寄せられています。
はがきには「民事訴訟」「給与の差し押さえ」「最終通知」など不安をおおる言葉が記載してあり、文末に「必ず御本人様から御連絡いただきますように」などと記載されています。

●「キャッシングカードを預かります」は詐欺!
息子や公的機関をかたつて銀行のATMからお金を振り込ませる手口に加えて、警察や金融機関をかたつて自宅を訪問し、キャッシングカードを預かって、犯人自らATMでお金を引き出す手口が横行しています。

●「キャッシングカードを預かります」は詐欺!
息子や公的機関をかたつて銀行のATMからお金を振り込ませる手口に加えて、警察や金融機関をかたつて自宅を訪問し、キャッシングカードを預かって、犯人自らATMでお金を引き出す手口が横行しています。

●消費生活センターをこ存ですか?
消費生活センターは、消費者と事業者の間で発生した商品やサービスの契約に関するトラブル、製品事故、借金など消費生活に関する相談を受け付けている行政機関です。相談は無料で、専門の相談員が電話や対面で相談を受け付けています。

●「民事訴訟、裁判に関する相談窓口」に連絡してきた人をターゲットにした、執拗に支払いを強要するのが手口と思われれます。

●「キャッシングカードを預かります」は詐欺!
身覚えがなければ連絡してはいけません。無視しましょう。
はがきに記載されている連絡先に、個人情報情報を漏らさないようにしましょう。
お金を払ってしまった場合は、すぐに警察に相談してください。

●「キャッシングカードを預かります」は詐欺!
身覚えがなければ連絡してはいけません。無視しましょう。
はがきに記載されている連絡先に、個人情報情報を漏らさないようにしましょう。
お金を払ってしまった場合は、すぐに警察に相談してください。

宮城県消費生活センター
TEL022-261-5161
平 日9:00~17:00
土・日曜9:00~16:00
(祝日・振替休日・年末年始を除く。ただし祝日が日曜の場合は相談を受け付けます)

消費者ホットライン 188
(いやや!泣き寝入り)
最寄りの消費生活相談窓口につながります。

やキャッシングカードを預かったり、暗証番号を聞き出したりすることはありません。このような電話がかかってきたら、すぐに切りましょう。
もし、訪問されても、絶対に通帳やキャッシングカードを渡したり、暗証番号を教えたりしてはいけません。
●一人で悩まず、消費生活センターに相談しましょう!

宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

- 相談受付** 月～金曜 9:00～17:00
- 専門相談** ※法律・医療相談は**予約制**(無料で相談できません)
- 法律(弁護士)** 第1・3水曜 13:30～15:30
財産・相続・遺言・成年後見制度・離婚 他
- 医療(精神科医)** 第4木曜 13:30～15:30
認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他
- 保健・介護等(保健師等)**
月～金曜 9:00～17:00
健康管理・保健衛生・家庭介護・福祉サービス 他
※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

エイジングマガジン **LIFEみやぎ**

2019年12月13日発行 **冬号**

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

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
TEL022-223-1171 FAX022-223-1151
企画編集／**河北新報社** 協力／**宮城河北会**
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは
TEL022(225)8477 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは
河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

●●● 編集後記 ●●●

台風19号の豪雨は関東や東北に甚大な被害をもたらしました。本県を流れる阿武隈川流域の氾濫や吉田川の決壊などで多くの住宅が浸水による激甚な被害を受けたほか、尊い命がこの災害の犠牲となりました。

亡くなられた方々のご冥福をお祈り致しますとともに、被災された方々が一日でも早く安定した生活を取り戻せますよう願っております。

天皇陛下が内外に即位を宣言する「即位礼正殿の儀」が皇居で行われました。各国の元首や王族、各界の代表者が参列し、新憲法下で初めて催されました。

正殿の儀は宮殿「松の間」で行われ、古式装束「黄櫨染袍」を着た陛下が「高御座」に立ち、皇后さまは十二単姿で隣の「御帳台」に立って、陛下が「お言葉」を述べられました。厳かに進む正殿の儀に伝統を感じるとともに陛下のお言葉からは、国民の幸せを願い国の発展を思うお気持ちが伝わってきました。

これから寒さの厳しい日が続きますので、ご愛読者の皆さまには体調管理に十分気を付けて初春をお迎えください。(E.T)

健康・暮らし相談 Q & A

回答 ▶▶▶ **宮城県社会福祉協議会 総合相談センター**

筋力トレーニングと栄養バランスで自立した生活を目指しましょう

Q 若い頃からの体を動かす習慣が良かったのか、今でも人の手を借りずに生活しています。この生活を少しでも長く続けるためには、どのような心掛けが大切ですか。

(80歳男性)

A 高齢になっても人の手を借りないで生活できるのは、とてもうれしいことですね。若い頃からの習慣が現在の自立した生活につながっているのかもしれないですね。年を重ねるほど、自分でできる喜びはとて大きいと思います。ぜひ今の生活を長く維持できるように、体を動かす習慣は大切にしてくださいね。

要介護状態になる頻度が上がることも分かっています。一般的には年齢が高くなるほど、筋肉は減少していきますが、初めの段階では自覚しにくく、生活に支障を来すようになって初めて気付く場合も多いようです。

衰えをチェックしよう

自分ではまだ大丈夫と思っけていても、もし次のようなことがあれば、運動器の衰えの可能性もあるので、普段の生活を見直してみるとよいかもれません。



- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下が履けなくなつた
- 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事が困難である

意識して体動かそう

筋肉には持久力を担う遅筋線維と瞬発力を担う速筋線維がありますが、遅筋線維は普段の生活で多く使われているため、それが細くなることは余りないそうです。それに対して速筋線維は意識して使わないと細くなってしまう。特に高齢では速筋線維が細くなり、動くのが遅くなるなどの症状につながり、生活に支障が出てくる可能性があります。

筋肉の線維が太くなる速さは若い頃よりも時間差は掛かりますが、高齢期でも筋肉に負荷を掛けることで、速筋線維は太くなる。そのような理由から、筋肉のトレーニングは意識して行いたいものです。もしトレーニングができなくても日常生活の中で、できるだけ階段を使う、掃除や買い物で身体を動かすなど意識して筋肉に負荷を掛ける動作を取り入れてみましょう。それと同時に運動器に必要な栄養素をバランスよく取りましょう。肉・魚・大豆などのタンパク質、牛乳・小魚などのカルシウム、シイタケや野菜類などビタミンを取るようになりたいものです。高齢になると食欲の低下が原因で低栄養になることがあります。体を動かさず、誰かと一緒に食事を摂るなど、食欲が増すような心掛けも大切です。筋肉トレーニングと栄養バランスを意識し、健康で自立した生活を心掛けたいものです。



読者アンケート

左記のアンケートにご協力ください。お答えいただいた方の中から抽選で**5名様に3000円分のQ.U.Oカードをプレゼント**いたします。

宛先

あなたの郵便番号・住所・氏名・電話番号・アンケートの答え(番号を○で囲む)を記入の上、下記まではがき(裏面に貼り付けて)かFAXでお送りください。

●はがき

〒980-8660

河北新報社営業部内

「いきいきライフみやぎ アンケート」係

※住所は記入不要です

●FAX

022-227-0923

いきいきライフみやぎ「アンケート」係

締切

2020年1月31日(金) 必着

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。アンケートの回答は、いきいきライフみやぎの紙面作りの参考にさせていただきます。それ以外の目的には使用しません

いきいきライフみやぎアンケート用紙

氏名		電話								
〒・住所										
Q1	1	2	() 歳							
Q2	1	2	3	4	5	6				
	7	8	9	10	11	12				
Q3	1	2	3	4	5	6				
	7	8	9	10	11	12				
Q4	1	2	3							
Q5										
Q6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27			
	28 ()									
Q7										

Q 1. あなたの性別・年齢を教えてください

- 1.男 2.女 () 歳

Q 2. 「いきいきライフみやぎ」の中で、あなたがよく読む記事(コーナー)を教えてください(複数回答可)

1. 巻頭特集 2. 著名人インタビュー
 3. フレンドリーストレッチ 4. SUN SUN トライ
 5. 鉄道マニアのシネマレビュー 6. ピックアップ
 7. 宮城いきいき学園便り 8. いきいきSUNクラブnews
 9. いきいきサロン 10. 短歌・俳句・川柳
 11. 健康トピックス
 12. 健康・暮らし相談Q&A

Q 3. 「いきいきライフみやぎ」の中で、あなたがあまり興味のない記事(コーナー)を教えてください(複数回答可)

1. 巻頭特集 2. 著名人インタビュー
 3. フレンドリーストレッチ 4. SUN SUN トライ
 5. 鉄道マニアのシネマレビュー 6. ピックアップ
 7. 宮城いきいき学園便り 8. いきいきSUNクラブnews
 9. いきいきサロン 10. 短歌・俳句・川柳
 11. 健康トピックス
 12. 健康・暮らし相談Q&A

Q 4. 「いきいきライフみやぎ」に掲載された記事や広告を見て、イベントやお店に行ったり、商品の購入やサービスを利用したことがありますか?

1. よくある 2. ときどきある 3. ない

Q 5. 「いきいきライフみやぎ」の中で、あなたが関心を持った広告を教えてください

Q 6. 「いきいきライフみやぎ」で取り上げてほしい情報を教えてください(複数回答可)

1. ファッション 2. 健康 3. 美容 4. スポーツ
 5. 孫 6. ペット 7. 習い事 8. 貯蓄 9. 保険
 10. パソコン 11. イベント 12. ガーデニング
 13. ショッピング 14. ゲーム・おもちゃ 15. 音楽
 16. 映画・ビデオ 17. 書籍 18. プレゼント 19. 旅行
 20. アウトドア 21. 温泉 22. リフォーム
 23. ボランティア 24. 飲食店 25. 料理
 26. 介護・福祉 27. 車 28. その他 ()

Q 7. 「いきいきライフみやぎ」の感想を教えてください