

Lifeみやぎ

エイジングマガジン



2019年9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	オスマン・サンコンさん講演会
4-5	ねんりんピック 選手インタビュー
6	フレンドリーストレッチ
7	イベント&トピックス/シネマレビュー
9	ピックアップ
10	宮城いきいき学園便り
11	いきいきSUNクラブnews
12	SUNSUNトライ/短歌/俳句/川柳
13	いきいきサロン
14	Q&A

タレントのオスマン・サンコンさんが7月24日に来仙。「2019いきいきシニア夏まつり」(主催/宮城県社会福祉協議会・いきいきSUNクラブ)で講演した。講演前に楽屋を訪ね、東日本大震災以降頻りに足を運んでいるという宮城県の印象や、70代を迎えた心境などをインタビュー。サンコンさんは明るいキャラクター全開で話してくれた。(3面に関連記事)



年を重ねるほど意欲を持ってハッピーな人生にしよう

プロフィール

1949年3月11日、西アフリカのギニア共和国生まれ。70歳。69年コナクリ大卒業後ソルボンヌ大に国費留学し、72年にギニア外務省に入省。同年大使館開設のため駐日親善大使として来日し、8年間大使館に勤務した。84年に外務省を退職して再来日。2013年に外務大臣から表彰を受け、17年4月に春の叙勲で旭日双光章を受章。現在はNPO法人「ギニア日本交流協会」の顧問として、ギニアと日本の懸け橋をする。

「これ、サンコンポーズね」と3本指を立てて笑顔のサンコンさん

30年に運命を感じる
—宮城によくいらつしゃるきっかけは?—
はい、年2、3回は来ています。僕、誕生日が3月11日。東日本大震災が3月11日に起きて運命を感じ、震災の1週間後から石巻や女川などで炊き出しをしました。それまでは誕生日にパーティー

を開くのが恒例でしたが、今は毎年被災地を訪問しています。
—震災から8年が過ぎました。—
被災地の復興は進んでいると感じていますが、津波の恐ろしさを忘れてはいけません。
訪れるたび、宮城はいとこるだと実感しています。石巻は魚のみそ汁



講演前、楽屋でサインを書くサンコンさん。サイン色紙はいきいきSUNクラブの会員にプレゼントされた。
—最後に、読者にメッセージをお願いします。—
年を重ねるほど「何かやりたい!」という意欲を持つといい。敬う気持ちも大切。僕は還暦を迎えて、ぼけ予防に囲碁を始めました。昨年(第3夫人と)結婚をしました。挑戦が大好き。皆さんも、いつまでもチャレンジャーでいてください。

女川はサンマがおいしいです。松島は景色がきれい。緑が多いギニアで育ったので、杜の都の仙台に来るとほっとします。牛たん焼きを食べるのも楽しみです。仙台・宮城、大好きです。
—70歳を迎え、元気に生活する秘訣は?—
まず、自分が70歳と思っていない(笑)。元々スポーツ少年で、高校時代はサッカーをしていました。その時、アキレス腱が切れ、きちんと治療を受けられずに足が曲がってしまい、走ることはできません。ですが、体を動かすのは好きなので、時間があればサイクリングをしています。東京では妻と自転

車で犬の散歩をしています。
シニアも恋をしよう
—同世代でもある日本のシニアの印象は?—
日本人は年を重ねると元気がなくなる方が多い気がします。そういうときこそ恋をするべき! 変な意味じゃないですよ。食事やカラオケ、旅行なんかと一緒に楽しめる人がいると元気になります。僕、ボランティアで高齢者施設に行きます。そこにいる99歳のおばあさんがとても元気。その秘訣を尋ねたら「細かいことは気にしない。いい加減でいいの」って言うんです。おばあさんは毎日赤ワインをグラス一杯飲んで、おしゃれに気を配っている。楽しみを見つけてるのは大切ですね。
—サンコンさんのおしゃれのポイントは?—
派手なものを身に付けるようにしています。その方がハッピーになれるでしょ? この帽子は900円で買って羽や花飾りでアレンジしました。ジャケットには全国を巡って集めたピンバッジを付けてね。おしゃれは楽しまないよ。

—最後に、読者にメッセージをお願いします。—
年を重ねるほど「何かやりたい!」という意欲を持つといい。敬う気持ちも大切。僕は還暦を迎えて、ぼけ予防に囲碁を始めました。昨年(第3夫人と)結婚をしました。挑戦が大好き。皆さんも、いつまでもチャレンジャーでいてください。

タレント
元外交官

オスマン・サンコンさん

講演会

国境超えた縁に感謝 ギニアと日本の懸け橋に

タレントのオスマン・サンコンさんが、仙台市内で開催された「2019いきいきシニア夏まつり」で「サンコンの大地の教え」と題して講演した。サンコンさんが真っ白な民族衣装で登場すると、拍手とともに歓声が上がリ、会場は一気に明るい雰囲気。祖国のギニアや来日後の体験談を、笑いを交えながら話した。来場者をステージに招いて衣装の着用体験をしたり、講演後に質問タイムを設けたりするなど、サンコンさんの気さくな人柄があふれ出ていた。
(1面に関連記事)



正装をして登壇。「日本に来て一番苦労したのは箸の使い方」「銀座のネオンにやられちゃって、視力が6.0から1.2に下がってショック」など、来日してからの思い出も話すサンコンさん

家族で命をつなぐ

皆さん、こんにちは。今日はギニアの冠婚葬祭でも着る、家紋が入った特別な民族衣装を着て来ました。

サンコンは今70歳。この年齢まで生きると思いませんでした。古里のギニアの平均寿命は55歳くらいで、父親は65歳で亡くなりました。サンコン家には3人の母親がいて、兄弟は僕を含めて22人います。

ギニアは母親より父親が先に死ぬと、女性一人で子育てをするのは難しい。そういった環境もあって一夫多妻制で、他の妻にも子育てをお願いします。子どもにとつて、産みの母も育ての母も、どちらも大切。家族は平等で、全員がファミリー。大事なのは人の命です。

僕はギニアの大使館を開設するために日本に来ました。テレビに出るためじゃないよ(笑)。最初は日本語が全然分からなくて、鳥がチュンチュンと鳴いているように聞こえました。

来日して初めて地震に遭ったときは、とても驚きました。ギニアでは地震が起きないので、地面が揺れることが信じられませんでした。エレベーターに乗っていたときで、思わず四つ足になって降りて恥ずかしい思いをしました。それから日本語をもっと理解しようと日本語学校に通い、出会が増えました。

好きな日本語があります。「義理と人情」。日本でお金をため、知人の協力も得て、ギニアに「サ

「義理と人情」大切に

好きな日本語があります。「義理と人情」。日本でお金をため、知人の協力も得て、ギニアに「サ

日本は素晴らしい

ンコン小学校」を建てました。約2500人の子どもが通っています。給食があるので、子どもたちは休みの日も「学校に行きたい」と言っています。毎年、日本のランドセルや文房具を送っています。ギニアでは子どもが生まれたら、へその緒を木の下に埋めます。ギニアは土葬のため、人はいつ

が、きちんと治療を受けられる病院はなく、国民はお金もない。日本の素晴らしい医療技術に助けをもらい、感謝しています。僕はギニアと日本のメッセンジャーになりたいと思っています。

毎朝、写真の母を見る

僕の母親は亡くなっていますが、後悔はして

か土に入るからです。木の数で子どもの人数が分かれます。サンコン家は木が22本もあります。日本の医療技術は素晴らしいですね。ギニアには糖尿病患者が多いです



いきいきSUNクラブの会員から花束贈呈

ません。母親が元気なときに、日本に招待しました。やるべきことはやっただと思っています。毎年帰国して、空港からお墓に向かいます。お墓を掃除して、さばいた牛を供えて拝みます。

僕のベッドの前に母の写真を置いています。毎朝、母の顔を見てパワーをもらうのです。ギニアと日本は離れていますが、寂しくありません。毎日いいことがあると、勝手に思い込んでいます。今は新しい奥さんもいます。3人目の奥さん。だからサンコン(笑)。マイナスなことは考えなくて、常にプラス思考でいます。

ギニアは平和的。日本もそうですね。日本人の優しさや心遣いは本当にすごいです。人生の半分以上を日本で暮らし、毎日、日本の愛情や恵みを感じています。日本の米も水もおいしい。僕、水を飲むときは少しだけカップに残して、それを大地に返しています。そうすることで他の生物も潤います。自分だけが生きているのではないと思うようになっていきます。



来場者をステージに招き、自分の衣装を着せる一幕も



講演終了後、来場者と気さくに記念撮影



なぎなた

経験生かして2種目制覇

今大会は監督を務める鈴木照子さん(73)をはじめ、選手の釣谷正子

さん(69)、石崎祥子さん(67)、佐藤香代子さん(63)の4人全員がねりん

ピックの出場経験者。2015年に行われた山口大会の試合・団体戦の準優勝メンバーも

いる。

昨年と一昨年の大会では、なぎなたは開催種目になかった。待ち望んだ数年ぶりの出場に、全員が「試合と演技の両方で優勝を目指す」と意気込む。

選手の住まいは石巻市と富谷市に分かれているため、普段はそれぞれ稽古を行っている。3人とも段位



左から鈴木さん、釣谷さん、石崎さん、佐藤さん



大会に備え、石巻に集合して稽古する選手

は4段で、指導にも当たる立場だ。鈴木さんは「選手の実力は申し分ない。1回戦を突破して流れに乗れば、十分優勝を狙える」と話す。

全国のなぎなた仲間との久々の再会も楽しみの一つだ。



サッカー

俊敏さとパワーで挑む

監督の林喜代志さん(69)以下17人がエントリーし全国制覇を目指す。60代が主力のチームで、最年少は60歳。中高生の頃からサッカー一筋の人

もいれば、ブームに触発されて40、50代で始めた人もいる。



パス回しの練習に汗を流す

サッカーは団体戦で競技性が強い一方、社会人スポーツや生涯スポーツとしても愛好者が多い。林さんは「ねりんピックも以前は楽しく交流を図る感じだったが、今は

どのチームも勝ちを狙っている」と話す。メンバーは週1回、松島運動公園で練習に励む。

紀の国わかやま2019

デビュー

「ねりんピック」の愛称で親しまれる「全国健康福祉祭」は60歳以上を対象にした健康と福祉の祭典。令和最初の舞台は自然豊かな“水の国”和歌山県で、11月9日(土)~12日(火)に開催される。18種目に119人(予定)が出演する宮城県代表選手の意気込みや普段の活動を紹介します。



卓球

精鋭陣で勝利目指す

代表は作間稔昌さん(68)、田中勝己さん(64)、鹿野琴子さん(71)、藤島三津子さん(66)、菅原邦子さん(63)ら8人。選考会を経て宮城県内各地から集まった精鋭陣だ。

試合では一般的な卓球のボールより一回り大きく軽い「ラージボール」を使う。

競技の醍醐味を「空気を抵抗を受けやすく速度や回転にも変化が出る。相手の癖を見極めるため頭も使つ」と語るのは監督も兼任する阿部文男さん(70)。

これまで4度のねりんピック出場経験のある坂田千雅子さん(72)も「ラリーが長く続くの



卓球の宮城県代表チーム「チョレイ宮城」

で体力が要る一方、年齢の高い人ほどカーブなどの技を使ってくる」と難しさを感している。

最年長の小野紀一さん(78)は「卓球はチーム戦。応援も大切。応援があれば、実力以上の力が発揮できる」と力を込めた。



チームの目標は「まず、1次予選突破」。それぞれ自主練習を重ねている



チーム「さくら」の3人。佐々木さん(写真左)は「年を取って体が弱ることはあっても認知力は衰えないばかり。囲碁が認知症予防になることを実感する」と語る



囲碁

相手の隙を狙う

チーム「さくら」の佐々木忠法さん(65)、吉岡さち子さん(68)は栃木大会で団体6位入賞したこともある出場経験者。佐々木さんは「ねんりんピックに出場する選手は皆元気なので気合と気合のぶつかり合いになる。そこを逆手に取って隙を突きたい」と意気込む。初出場となる跡部民郎さん(72)も「初めて会う人と打てるのが楽しみ」と気合十分だ。

囲碁の魅力について「何手か先を読みながら石を置いていく。思った通りに進むとうれしく、負けでも『次は勝とう』と思える。勝っても負けても楽しい」と吉岡さん。佐々木さんは「今回はルールが変わって初めてのねんりんピック。行ってみたいと分からないところもあるが楽しみたい」と笑顔で話していた。



白石や名取など3人の拠点は異なる。跡部さん(写真中央)は「ハンディキャップをつけられるので誰でも対局でき、上達の目安も分かりやすいのも囲碁の魅力」と話す。



取材時に練習に参加した左から前列が林喜代志さん(69)、西條功一さん(64)、及川修さん(67)、佐久田敬弥さん(62)、佐藤尚利さん(60)、後列が畠山正行さん(66)、佐藤幸春さん(63)、鈴木俊博さん(62)、大黒秀一さん(68)、遊佐芳博さん(65)

全員日焼けし精悍な表情で、パワーがみなぎる。俊敏さを養う走り込みや3、4人に分かれてのパス回しなど、基本を大切にトレーニング。入念なス

トレッチや水分補給も欠かさない。「一戦でも多く勝ちたい」。メンバーの思いは同じだ。

ねんりんピック

選手イン

ファイト! 宮城県代表



左から菅原さん、渡辺さん、榊原さん、加藤さん

栗原市の志波姫地区ベタンク協会に所属する男女4人が和歌山大会に挑む。同協会は米農家を中心に約30年前に結成。現在は60〜80代の約25人が所属する。農繁期以外は週2日、手作りの練習場で和気あいあいと活動。稲作に支障が出ない範囲で、各種大会にも参加している。今回、監督と選手を兼務する加藤忠良さん(77)は「大会ごとにチーム編成を変えている。ねんりんピックの予選大会では、たまたま若手会員で組んで優勝できた」と話す。菅原貞勇さん(66)は「ベタンクの勝敗は運に左右されることもある。全員

が初出場だが、予選で優勝した運を味方にしたい」とにやり。渡辺信子さん(68)と榊原徳子さん(65)は「これまで県内での対戦しか経験していないので、和歌山に行けるのがうれしい。観光も楽しみ」と笑顔を見せた。



ゲーム形式を繰り返して腕を磨く



ベタンク

運を味方に 若手で臨む

ウォーキング フレンドリー のための ストレッチ

② 太もも伸ばし

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「アキレス腱^{けん}伸ばし」に続き、今回もペアで楽しく太もものストレッチをします。

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

難易度：中級

肩を組んで「仲良しこよし」



横並びで肩を組み、それぞれ外側の足首を外側の手で持ち、膝を曲げる。そのまま片足立ち。

難易度：初級

肩に手を置いて「よろしくね！」

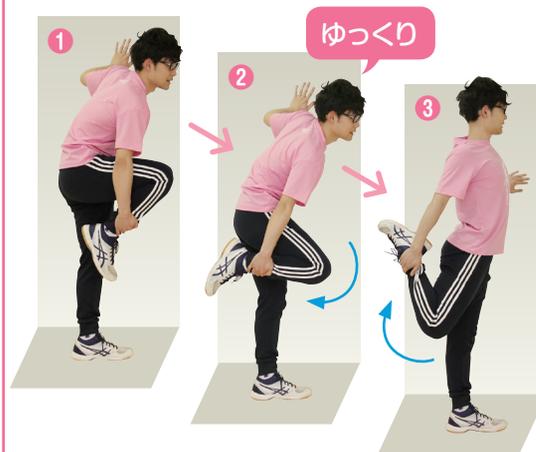


支え役は腰に手を当てて立つ。もう1人は支え役の肩に手を置き、外側の足の膝を曲げる。そのまま片足立ち。

..... それぞれ **足を左右入れ替えて** 同様に行う

太ももがつかない膝の曲げ方

勢いよく膝を曲げると太ももがつる危険がある。一度太ももを上げて足首を持ち、かかとをお尻につけるようにゆっくりと後ろに持っていこう。



アドバイス

太ももの前にある^{だいたい}大腿四頭筋は立ったり、しゃがんだりするのに使う筋肉。膝の曲げ伸ばしを担当します。ウォーキングの前後に行い、筋肉の緊張をほぐしましょう。体幹の強さによって難易度（中級または初級）を選んでください。

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「ロコモかしてもサビないで」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。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。

次回予告 肩伸ばし

「仙台元気塾」で“元気”と向き合おう 10月末まで入会キャンペーン中

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。10月31日(木)まで年会費(通常4000円+税)無料の入会キャンペーンを実施。「身体のために何か始めてみたい」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

◆アトリエ.AKIKO



20余年を迎えるオーダーメイド服の専門店。婦人服を中心に男性服、ベビー用品など幅広い要望に添えてくれる。着脱が簡単でデザイン性の高いユニバーサルウェアも

用意する。リメイクも使い、着物の生地を使用してジャケットやワンピースといった洋服への仕立て直しを提案。10月29日(火)31日(木)に、ワンピース作りの短期教室を開催する。パターン作りから裁断・縫製まで挑戦できる。11月は服の展示販売会を開く。詳細はWEBサイトで。

仙台市青葉区二日町7-32 勾当台ハイツ1階
TEL022-266-1447
営/10:00~20:00 休/臨時休あり
<https://www.a-akiko.com>

◆注文靴屋カルツ 革スリッパのワークショップ

10月26日(土)、11月30日(土)10:00~13:00

カフェを会場に、植物の渋でなめしを施したイタリア製牛革を使ったスリッパ作りができる。革を裁断し、針と糸で手縫いして片足を仕上げる。もう片足は自宅で作る。4サイズあり、色は赤、黄、緑、茶から選べる。料金は飲み物、ケーキ付き8500円から。定員は各回4人で要予約。細かい作業になるので眼鏡が必要な場合は持参しよう。



月1回程度、仙台市青葉区の菅沼靴工房でも開催。日時や料金などの詳細はWEBサイトで。

会場/sakura no ma (さくらのま)
美里町関根字館野41-8
問/赤松 TEL080-1857-1287
<http://calz-made.com>

◆新米まつり/ごはん茶碗展

9月28日(土)・29日(日)9:00~15:00



新米の季節に、村田町内で収穫された「ひとめぼれ」や「ササニシキ」を中心とした米を即売する。各日、米を購入した先着20人は米のすくい取りに挑戦できる。炊きたてのご飯を使ったおにぎりの無料振る舞いは、毎年あつという間になくなるのでお早めに。

2階では、町内にある窯元「思大田窯」の作品を展示販売する「ごはん茶碗展」を同時開催。ご飯のおいしさを引き立てる、趣のある茶碗やどんぶりが並ぶ。

会場・問/道の駅「村田」
(村田町大字村田字北塩内41)
TEL0224-83-5505

イベント & トピックス

※価格は税別

鉄道マニアの シネマレビュー

交渉人 真下正義

(2005年/監督:本広克行/脚本:十川誠志)



発売元:フジテレビジョン
販売元:ポニーキャニオン
DVD4500円(本体)+税、Blu-ray4700円(本体)+税で発売中
©2005フジテレビジョン
ROBOT 東宝 スカパー! WT

サブウェイ123 激突

(2009年/監督:トニー・スコット/脚本:ブライアン・ヘルゲランド)



発売・販売元:株式会社ハピネット
DVDスペシャルプライス1400円(本体)+税で発売中
©2009 COLUMBIA PICTURES INDUSTRIES, INC. AND BEVERLY BLVD LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

今回は本シリーズで初めて、地下鉄ハニツク映画をこ案内します。「交渉人 真下正義」は「クモE4-600」「サブウェイ123 激突」は「ペラム123便」と、それぞれ地下鉄車両の走行シーンが見せ場の一つになっています。
(いきいきSUNクラブ会員/大澤武信)

「交渉人 真下正義」は東京の地下鉄の最新鋭実験車両「クモE4-600」が何者かに乗っ取られ、警視庁交渉課準備室課長の真下正義(ユースケ・サンタマリア)が犯人との交渉役としてストーリーが展開していきます。犯人は正体不明要求も分からないまま…。

一方「サブウェイ123 激突」ではニューヨークの地下鉄「ペラム123便」がライダーと名乗る男(ジョン・トラボルタ)に乗っ取られ、またまた担当だったベテラン職員のウォルター(デンゼル・ワシントン)が犯人に気に入られ、交渉役となります。乗客19人を人質にしてのニューヨーク市への要求は「1000万ドル」。「1分遅れるごとに一人殺す」というものです。

地下鉄「クモE4-600」「ペラム123便」の走行シーンは、迫力ある場面に仕上がっています。また交渉の現場である列車司令室が驚くほど似ています。脇を固める役者もクセモノぞろい。「交渉人 真下正義」でサンクラスと赤シャツ姿で何かといえは怒鳴り「勘」と臆面もなく口にする寺島進演じる木島警視。『今時こんな刑事がいるのか』と思わせる漫画のようなキャラです。

國村隼演じる片岡総合指令長は厳格に現場を仕切る一方で「お母さま」と一緒にクラシックコンサートに出掛けるマザコンです。チョイ役ですが小泉総理の長男小泉孝太郎も出ています。そして「サブウェイ123 激突」はジョン・トラボルタの怪演もすごいですが、食えないニューヨーク市長の役をキツチリとこなしているのがジエームズ・ガンドル

最後に、鉄道マニアより一言。「クモE4-600」のモデルは南海電鉄の特急「ラビート」や旧満鉄の特急アジア号をけん引した蒸気機関車「パンチ」であろうと思われるのですが、よくもこんなクロテスクなデザインを思い付いたものだと、感心するやらあきれやら…です。

PICK UP

2019年にオープン、リニューアルした店を厳選。秋のお出掛け計画の参考にしよう。

※価格は商品(1点)の総額(本体価格+消費税)。2019年9月20日現在の情報 ※LOはラストオーダー



farmer's cafe コロット corrot.

蔵王町宮字持長地104-3
営/カフェ・販売11:00~17:00 (LO16:30)
ランチ11:00~LO14:30
休/水曜
TEL0224-26-8565

自社の卵ふだんに使用料理やデザート味わって

養鶏場「蔵王鶏園」が自社の卵のおいしさを広めようと始めたカフェ。ランチ限定「たまごかけ御膳」(写真・8500円)はひとめぼれのご飯と生卵3つのセットで卵の味をシンプルに楽しめる。昆布のつくた煮、キッシュ、自家製マヨネーズで味わう温野菜、みそ汁、サラダ付き。「たまごたっぷりプリン」(3800円)も自信作だ。卵の直売もしている。



湖畔のみせ旬彩

栗原市花山字本沢合道46-5
営/10:00~16:00
休/火~木曜(祝日の場合は営業)
※12~3月は休業
TEL0228-24-8301

物販施設内のカフェ好評お薦めはチーズケーキ

栗原市の特産品や工芸品の販売コーナー、無料休憩スペース、カフェを備えた物販施設。カフェで味わえる「チーズケーキ」(写真左・4000円)が人気だ。小果樹「フサスグリ」を使った酸味のあるソースが、濃厚なチーズケーキと相性がいい。日曜、祝日午前11時~午後2時は地元のお母さん手作りのランチメニュー(数量限定)も登場する。

松島の住宅街に雑貨店秋向けの商品も用意

松島海岸エリアの住宅街にある雑貨店。暮らしを豊かにしてくれる国内外の商品を扱っている。イイホシユミコさん(東京)の食器はシンプルながら温かみのあるデザイン。大谷哲也さん(滋賀県)が手掛ける平鍋はオーブンに対応し、食器としても使える。秋のファッションに活躍しそうなリネンのショールやエストニア製籠バッグもそろっている。



リトルスバロウ LITTLE SPARROW

松島町松島字町内158
営/11:00~16:00
休/月・火曜
TEL022-355-7805

東北の食材ふんだんフレンチを箸で気軽に

パリやカンヌのレストランで働いたシェフが腕を振るう店。秋野菜や魚介など東北の食材を使ったフレンチを箸で気軽に楽しめる。昼限定「フレンチごはんコース」(写真・18000円)はメイン料理を肉・魚料理から1種選べる。9種のオードブル、デザート、ドリンクとともに味わって。夜はワインに合う単品やコースがある。予約がおすすめ。



フレンチごはんxフレンチダイニング La PORTE

仙台市泉区南中山2-18-11 1階
営/11:00~15:00 (LO14:00)
17:30~21:00 (LO19:30)
休/火曜、臨時休あり
TEL022-379-1028
※10月以降は料金が変わる予定



おもしろい市場

白石市福岡長袋字八斗蒔20-1
営/9:00~18:00(飲食スペースは17:00まで)
休/無休
TEL0224-26-9778

白石市の特産品販売飲食スペースも併設

国道4号沿いの「しろいしSun Park」内にある農産物販売施設。白石市産ササニシキや白石温麺、ブランド卵「竹鶏たまご」の他、施設限定スイーツ、工芸品などが並ぶ。併設の飲食スペースでは、竹鶏たまごと山田乳業の新鮮な牛乳を使ったオリジナルソフトクリーム「濃厚たまごソフト」(3500円)が味わえる。



お食事とお酒 otomo.

塩釜市本町2-10 塩釜パノラマ内
営/11:00~15:00 (LO14:00)
17:30~21:00 (LO20:30)
休/水曜、第1・3火曜、臨時休あり
TEL022-794-9113

ご飯や地酒進む塩釜の名品提供

おひつに入ったご飯や「浦霞」「阿部勘」「塩釜ビール」などの地酒、その味に合う塩釜ゆかりの名品が楽しめる食事どころ。魚卵や塩辛、つくた煮、漬物、日替わり料理などから選べる3品とみそ汁が付いた「ご飯のotomo:セット」(写真・昼6000円、夜8000円)が人気だ。塩釜市の茶舗の日本茶と菓子のお茶セット(4000円)もお薦め。

宮城いきいき学園

便り



にぎやかにステージ発表が繰り広げられた
昨年の仙南校文化祭

9月28日と10月12、26日 各校で文化祭開催

宮城いきいき学園5校の文化祭が9〜10月に開かれる。



バラエティーに富んだ作品が展示
(昨年の大崎校文化祭)

文化祭は日頃の学習やクラブ活動の成果を発表し、生きがいと健康づくり、地域貢献活動を担う人材の育成を行っている学園を、地域の方々に理解してもらう一大行事。学園生が自分たちで企画・運営し、それぞれテーマを掲げて開催準備を進めている。

展示とステージ発表の2部門がある。展示スペースでは学園生が日頃の学習活動や趣味などで手掛けた写真、絵画、書道や手芸、工芸、陶芸といった作品が並ぶ。ステージ発表は1年生、2年生ごとや各クラブによる合唱、ダンス、寸劇、踊りなどが披露される。

各校の開催日時と会場は次の通り(開催日時)

- ▽気仙沼・本吉校 9月14日(土)午前10時、気仙沼市鹿折公民館(終了しました)
- ▽仙南校 9月28日(土)午前10時10分、岩沼市民会館
- ▽石巻校 10月12日(土)午前10時、東松島市コミュニティセンター
- ▽大崎校 10月12日(土)午前11時15分、パレットおおさき(大崎市古川)
- ▽登米・栗原校 10月26日(土)午前10時、栗原市若柳総合文化センター

先輩・後輩と交流の輪を広げる

登米・栗原校同窓会

会長 狩野 修さん(66歳・14期生) 栗原市若柳



登米・栗原校は2002年4月に開校し、今年4月に18期生



昨年開かれた生きがい健康づくり登米・栗原地区大会の様子

が入学した。14期生の狩野さんは2年間の学習を終え、卒業生で同窓会を立ち上げ、地域活動などに参画。同窓会は1〜16期の各同期会で組織し、会員は約600人と地域の人的財産となっている。

狩野さんは意思の大会の開催による地元住民との交流です。

昨年の地区大会ではパークゴルフを実施。地域住民を含め200人近くの参加があり、交流しながら生きがいづくりと健康づくりを楽しんだ。今年は9月に長沼(登米市)でのウォーキングを計画し、多くの地域住民の参加を心待ちにしている。

同窓会総会では各同期会の活動状況の報告や課題などについて話し合うほか、年1回会報を発行し会員に各同期会の活動状況を報告し、またたく間だつた。皆に協力してもらい、苦勞もなくて仲間

14期の会長をしていたが、今年4月の同窓会総会で会長に選任された。同窓会の年間事業は、学園生が企画・運営する文化祭への友情出演や、生きがい健康づくり登米・栗原地区大会の開催による地元住民との交流です。

「学園での2年間は楽しくて、またたく間だつた。皆に協力してもらい、苦勞もなくて仲間

同窓会総会では各同期会の活動状況を報告し、またたく間だつた。皆に協力してもらい、苦勞もなくて仲間

同窓会総会では各同期会の活動状況を報告し、またたく間だつた。皆に協力してもらい、苦勞もなくて仲間

期会の活動状況を紹介。同窓生スポーツ交流大会を開いて先輩や後輩と交流し、同窓の輪を広げて情報交換を行っている。

狩野さんは「同期会は施設との交流、親睦旅行、忘年会、茶会、総会のほか、月1回定期例会を行っているが、皆気心の知れた仲間であり、お互いに話を聞き苦勞や経験を話すことができる」と話す。

さらに同窓会活動を通じて「多くの先輩や後輩を知ることができ、どこに行っても会つて気軽に声を掛け話すことができるし、エリアを越えた付き合いができて親しみが持てる」と喜ぶ。

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22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 12月1日(日)から予定
※申し込み手続きの詳細については、本会ホームページや12月13日(金)発行の「いきいきライフみやぎ冬号」などでお知らせします
- 入学金 5千円(予定)
- 受講料 年間2万円(予定)
- 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

こんなに楽しい 日帰りバス旅行



いきいきSUNクラブでは月1回、日帰りバス旅行を行っています。SUNクラブの一番人気行事で、希望者多数により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、出発は8:00前後で帰着は16:00～



羽黒山参拝

18:00ごろをめぐりに組んでいます。食事も量より質を重視し、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。その土地の名物料理が最大要件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



三陸鉄道



酒田雛(ひな)街道



サクランボ狩り



二本松菊人形

鬼の資料に興味津々



北上市の鬼の館



置賜さくら回廊

え、乗車地を仙台以外（古川、名取、岩沼など）にも拡大して参加しやすい工夫をしています。こんなに楽しいいきいきSUNクラブの日帰り旅行で、あなたのシニアライフを楽しいものにしてみませんか。



亀岡文殊参拝

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



- 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。
お問い合わせ先／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

仙台市青葉区 佐藤 勇さん (67)



背筋を伸ばし、張りのある声を響かせる

「SUN民謡サークル萩の会」を第2・4水曜の13〜15時に、仙台市の宮城野区中央市民センター13階の和室で開いています。会員は20人余りですが、皆さん私と同世代。指導者と受講者、受講者も初心者からベテランまでさまざまですが、そついった垣根を越えて和気あいあいと楽しくやっています。

会員の皆さんはコンテスト出場にも積極的。サークルはいつも何気ない雑談から始まり、私も「今度の大会は何日だよね、頑張つてね」などと激励します。後はスITCHを切り替えて練習を開始。会場の和室はイグサの真新しい青々とした香りが広がり、思わず背筋がピンと伸びます。民謡の練習をするには最適な場所ですね。

まずは宮城を代表する民謡の一つ「さんざ時雨」を全員で歌い、声を合わせます。その後、一人ずつ希望する民謡を歌ってもらったの個別レッスン。民謡は全身を使って歌つので、指導も手振り、身振りを入れて熱くなります。歌にもよ

技巧が必要 地道な練習の繰り返し

仙台市若林区荒浜出身。2002年度の「さんざ時雨全国大会」を皮切りに、「えんころ節全国大会」「稲上げ唄全国大会」「菱取り唄全国大会」「大漁唄い込み全国大会」など全国レベルの大会で優勝を飾り、「民謡日本一」と称される。

りますが、つなぎ目が大切なので、さつと入らずワンポイント置いたり、歌唱を縮めるところは縮め、聞かせるところは聞かせたりと技巧が必要。復習が大切です。

私自身は親や姉の影響で子どもの頃から民謡が身近な存在で、20歳を過ぎて本格的に歌い始めました。声は天性のものがあるかもしれませんが、一つ一つの民謡にきちんと向き合い、地道な練習の繰り返しに尽きます。おかげさまで、さまざまな大会で優勝を重ねましたが、いつまでも初心を大切にしたいと思っています。

本業は松島海岸の「まぐろ茶家」のすし職人。民謡とすしを通して、松島はもちろろん宮城の盛り上がりにつながるように頑張ります。

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

2019冬号締め切りは
10月25日(金)です

- | | |
|---|--|
| <p>短歌</p> <p>徒に暗い世相を嘆くより
花に埋もれて老いに生きたし
美里町 渡辺 恒男</p> <p>幸せはこんなものだとふと想う
春の陽ざしに心温か
仙台市太白区 真田 義子</p> <p>ふくよかに体型変わる姿見に
映る我が身は亡母に重なる
仙台市青葉区 三上 洋子</p> <p>アルバムを開いて若き母を見る
我を抱いて微笑む様を
仙台市泉区 布施 裕二</p> <p>旅先に拾いし栗の実生して
記念樹と成り娘の庭へ
大崎市 古内 かほる</p> <p>俳句</p> <p>木漏れ日に揺るる魚影や花菖蒲
加美町 板垣 綱紀</p> <p>甚平や肩書とれる軽き日日
仙台市太白区 武藤 正</p> | <p>父母を越えて卒寿の涼新た
仙台市泉区 矢口 瑛香</p> <p>ローカルの二両電車や山笑う
美里町 後藤 弓</p> <p>城巡り近江土産の小鮎かな
白石市 大庭 美智子</p> <p>川柳</p> <p>終電は目を合わせずに宙を見る
仙台市泉区 今野 美智子</p> <p>休刊日たまには俺も休肝日
仙台市青葉区 紙谷 義和</p> <p>牌つかみ認知予防を祈願する
大和町 山口 恵美子</p> <p>日々願う眠ることくに逝くことを
仙台市青葉区 村上 加代子</p> <p>白髪を素敵ですなと言われても
利府町 山内 則子</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

お便り

高校時代の恩師見舞う
仙台市泉区 小磯清光(78)

7月3日、1年先輩の後藤氏と一緒に、入院中の石巻高時代の恩師阿部先生(95)旧姓吉岡、世界史IIのお見舞いに伺い、感動した。

私たちは先生の手を握り、再会できたことの喜びと、退院したらもう一度先生の講義を聴きたいと提案した。先生は早くも実現したいお気持ちで

「現代における歴史の役割について」と、その時のタイトルを元気な声で語った。

阿部先生には一昨年、泉病院友の会発行紙に「戦争と平和を語り継ぐ」と題し、空襲について原稿を寄せていただいたお礼と感謝のこと、私は高校時代、硬式野球部に所属しマネジャー兼補欠の時、先生には顧問としてかなりご指導いただいた。「フアイト、フアイト」

の励ましの叫びは今心に響く。そして見舞いの帰り、「小磯君、満州からよく生きて帰ったな」と涙を流していただき、病院を後にした。

帰途、石巻の日和山に後藤氏と登った。眼下の風景を見渡しながら、さよふの空気のうまさと同様の涙風を感した。ありがとうございます。仲間よ。

書齋と散策
仙台市泉区 星宮守(85)
わが家に書齋を設けたのは長女が高校生になり、住宅を増築した時からです。住宅を求めて以来、一日も早く書齋を設けたかったのは各種季刊などに原稿を作成し、投稿する唯一の場所をつくりたかったからです。

以来、投稿する原稿を作成する場所として利用しています。また、趣味として書道(宮城野書道会)に1965年4月に入会し、月末に送られてくる手本を基に先生のご指導をいただいで練習の向上に努力しております。

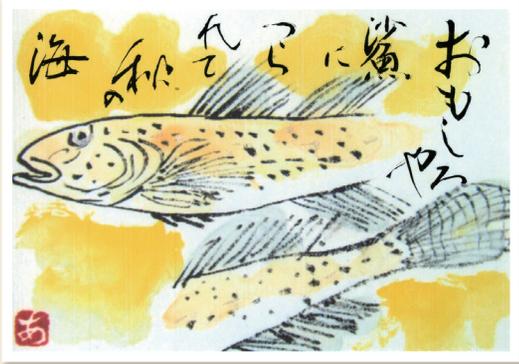
書齋にあふれる墨の匂いを相手に、筆の走りを友とし、先生のご指導を厳しくいただき90年6月の検定試験で師範に昇格しました。詩吟や民謡の会にも入り、書齋でテープを繰り返し聞いて練習し、練度向上に努力し楽しみながら日々を過ごしています。



加美町 板垣篤子(69)



鳥海山とアジサイ(にかほ市)
仙台市太白区 穴沢初江(75)



多賀城市 鈴木朝夫(83)



異国情緒(モロッコ)
仙台市若林区 石川和子(82)



大崎市 久保原六郎(79)

第27回 宮城シニア美術展

- 期 間/11月28日(木)~12月1日(日)
10:00~16:30
(1日は15:00まで)
- 会 場/宮城県美術館 県民ギャラリー
(仙台市青葉区川内元支倉34-1)
- 展示作品/県内在住の60歳以上のアマチュアの方による創作作品(日本画・洋画・書・写真・工芸)を展示
- 入 場 料/無料
- そ の 他/10月31日(木)まで作品を募集しています
- ホームページ/http://www.miyagi-sfk.net/

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



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9月20日発行 **秋号**

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 ●●●

今号ではテレビの出演、東日本大震災での慰問活動などで知られるオスマン・サンコンさんの講演とインタビューを特集しました。

サンコンさんは仙台駅から会場に着くまでの間、迎へに行った協議会職員にしきりに話し掛けていたそうです。講演後に来場者の皆さんと握手したり写真に収まったりした後、帰り際には協議会職員をねぎらい、談笑しながら写真に応じるなど、サンコンさんの気さくさが伺えました。

講演では母国ギニアや来日してからのことを面白く話されましたが、以前6.0あった視力が長い日本の生活で1.2になったそうです。アフリカの方は視力が良いと聞いていましたが、あらためて驚かされました。

また、今号では「ねんりんピック紀の国2019」に参加する皆さんの意気込みや日頃の練習について伺いました。選手の方は競技歴が長く実力者ぞろいとあって、各チームとも大会での目標を大きく掲げ、気合を入れて練習しており、活躍が期待されます。ご愛読者の皆さんの温かいご声援をお願いします。(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

**ストレス解消して
 元気な毎日を**

Q 最近何だか、日常生活の中でストレスを感じることが多いのですが、ストレスを解消するにはどんな方法があるでしょうか。
 (65歳女性)

A

どの年代の人もそれぞれストレスを抱えながら生活していますが、高齢になると健康上の問題や親族間の人間関係の悩み、経済的な問題など、さまざまなストレスを抱えている方が多いようです。高齢者はストレスに対しての心身反応が大きく現れ、肩凝りや目の疲れ、熟睡できない、いら立ちや焦りなどを感じやすくなります。特に75歳以上になると「眠りが浅くなる」「判断力が落ちる」「物事が面倒になる」など心身への影響が強く現れや

すいという傾向があります。日々の生活でストレスとうまく付き合い、解消する自分なりの方法を見つけることが大切です。

**笑ってストレスを解消
 しましょう**

最近では病気の予防や治療においても「笑い」が注目されています。笑うと免疫力が高まるだけでなく、脳の働きが活性化され記憶力がアップします。思い切り笑ったときの呼吸によって、深呼吸や腹式呼吸と同じように体内に酸素がたくさん取

り込まれるため、血の巡りが良くなり新陳代謝が活発になります。また「笑い」には、リラクゼーション効果があり、自律神経のバランスが整います。暮らしの中で笑いのある生活を心掛けてみましょう。



**「おしゃべり」をしてみ
 ましょう**

おしゃべりをするのは若者だけではありません。おしゃべりは外見に気を使うことであり、体型を維持するために運動をしたり、食生活に気を付けたりするので、結果として健康にとっても良い生活を送ることになります。毎日同じ服装では気分もマンネリになりがちです。その日の気分に合わせて洋服の色やデザインを変えてみましょう。理髪店や美容院に出掛け、髪を

整えるのもお勧めです。良いリフレッシュになり、日々の生活が楽しくなります。



趣味を楽しみましょう

趣味や習い事など自分の好きなことを楽しみましょう。好きな映画を見たり、音楽を聴いたり、歌ったり、楽器を演奏したりするのも良いでしょう。また、陶芸や書道、絵画など何かを作ったり、描いたりすることは脳を活性化させ気分転換になります。卓球やゲートボール、テニスやゴルフなど道具を使うスポーツも効果的です。



**誰かに話を聞いてもら
 きましょう**

日頃の悩みなどをできれば親しい人、信頼できる人など、あなたが「一緒にいて心地よいと感じる人」に話してみましょう。話をすることによって、自分自身が気付いていなかった課題や状況を把握したり、感情を冷静に整理できたりします。当センターに相談される方々からも「相談したことで「元気になった」「心が軽くなった」という声を少なからずいただいています。自分一人で思い悩まず、誰かに話すことは心の健康につながります。ストレスはため込まずに解消しながらうまく付き合い、明るく、いきいきとした毎を送りたいですね。

