

Life エイジングマガジン

エイジングマガジン

夏号
SUMMER

2019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

INDEX

- 3-4 もっと宮城の島を歩こう
- 5 フレンドリーストレッチ
- 6 イベント&トピックス/シネマレビュー
- 7 ピックアップ
- 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

気仙沼市の本土と大島を結ぶ気仙沼大島大橋が4月に開通し、船でしか行き来できなかった離島へのアクセスが便利になった。大島は三陸復興国立公園の中にあり、透き通った海、真っ青な空、緑の木々など豊かな自然が魅力。新しい橋を通して島に渡り、ゆったりと散策しよう。大島在住の小野寺しめ子さんに見どころを教えてもらった。

※3、4面に関連記事



亀山の頂上には汗を流しても登る価値のあるビュースポット

気仙沼市 大島

行き方

三陸自動車道気仙沼中央ICから気仙沼大島大橋まで車で約20分



高校時代は船で本土に通学していました。橋が架かったら本土まで車を運転しようと、50代で免許を取りました。開通後は安全運転で早速橋を渡りました。本土が近くなり、とても便利です。

案内人

小野寺しめ子さん

気仙沼市大島出身。4年前まで観光ボランティアガイドとして活躍。現在は小学校や保育所、児童館で読み聞かせなどを行っている。79歳。



真っ白な356メートルのアーチ橋がコバルトブルーの海と真っ青な空に映える

再建されたお堂

亀山からの絶景

小田の浜ビーチと島随一のビュースポット亀山のほぼ中間にあるみちびき地蔵は、古くから死者を天国に導くとしてあがめられてきた。震災の津波でお堂と3体の地蔵は流失したが、全国からの支援で再建。現在は京都府綾部市で建造されたお堂と、6体の地蔵が並ぶ。



駐車場と龍舞崎を結ぶ遊歩道。7月には白いハマギクを咲かせる



震災の津波が押し寄せたみちびき地蔵

気仙沼湾に浮かぶ大島は約3000人が暮らす東北最大の島。大島生まれの小野寺さんは「大島は穏やかな気候。気仙沼の本土より夏は涼しく、冬は暖かいので、私は年中散歩しています」と穏やかに語る。

最初に向かったのは最南端にある「龍舞崎」。最寄りの駐車場から遊歩道を進む。この日は快晴。松林越しに広がる海は透き通った群青色で、中の海藻まではつきり見える。小野寺さんは「天気がいい日は海の底まで見えやすい」とつぶやいた。

再び車に乗り、小田の浜ビーチへ。小野寺さんは「東日本大震災の津波で浜を囲むようにあった松林は流されましたが、白浜と海の美しさは変わりません」と半円形を描く波打ち際に目を向ける。

一番の人気スポットは島北側にある標高235メートルの亀山。最寄りの駐車場から頂上の展望台までは、徒歩15分ほどの上り坂。なかなかの運動だが、展望台からの360度の大パノラマは必見。新しい気仙沼大島大橋を真横

から眺められ、奥には気仙沼市の本土が広がる。唐桑半島が近く、小田の浜ビーチや龍舞崎を違う角度から見ると面白い。「涙の松」の伝説が残る地としても知られる。小野寺さんは「その昔、台風に遭ったカツオ船がありました。家族は松の苗を植えて待ち続けましたが、最後まで船は帰らず、いつしか『涙の松』と呼ばれるようになりました。漁業にゆかりのある大島ならではの伝説」と教えてくれた。

他にも大島神社や国の天然記念物の十八鳴浜など名所がいっぱい。日帰りはもちろん、宿泊してのんびり過ごすのもお勧めだ。

大高森の頂上から眺めた松島湾の夕景



行き方 三陸自動車道鳴瀬奥松島ICからあおみなま
で車で約20分

東松島市
みやとじま
宮戸島

宮戸島には、昨年、韓国・済州島の発祥のトリックン



オルレのコースの途中にあるリボン

奥松島にある宮戸島は松島湾で最大面積を誇る。シンボルは標高約106mの大高森。登山口から徒歩約15分で山頂の展望台に到着する。松島四大観の一つ「壮観」として知られ、展望台からの眺めはまさに壮観。松島湾に浮かぶ大小の島々を一望できる。特に晴れた日の夕景は、海が赤くなり幻想的で美しい。

「レ」の奥松島コースが整備され、自然や歴史に触れながら散策できる。カクンセやリボンといった目印をたどって、自分のペースで歩こう。宮戸地区復興再生多目的施設「あおみな」は飲食店や土産店、駐車場を完備し、散策の拠点に便利。周辺の地図などが用意され、観光情報も入手できる。

韓国発祥オルレのコースを整備

宮城県版ウォーキングアプリが登場

健康づくりに役立てよう

2019年から宮城県版ウォーキングアプリの運用が始まった。スマートフォンで歩数計アプリ「aruku&」をダウンロードして、団体コード「miyagiken」と入力する。アプリ内では県内のご当地キャラクターたちが歩くことをサポートしてくれる。県内のウォーキングコース、ウォーキングイベントなどの情報収集にも便利だ。歩数によって景品がもらえ、健康づくりの励みになる。

問／宮城県健康推進課
TEL022-211-2624

みやぎウォーキングアプリ



App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

宮城の島を歩こう

県内にはまだまだ個性的な島がある。シニア世代が楽しく歩けるスポットを紹介しよう。

網地島を代表する網地白浜海水浴場



石巻市
あじしま
網地島

行き方 網地島ラインで、石巻（中央・門脇）発着
所から網地港まで60～80分または鮎川港から網地港まで25～40分

夏は海水浴客でにぎわう網地白浜海水浴場は、透明度が高いエメラルドグリーンの海が特徴。風雨によって美しい造形美を醸し出すドワメキ崎からは、太平洋や金華山を一望できる。

2年ぶりに石巻市を中心に開催されるアート・音楽・食の祭り「リボンアート・フェスティバル2019」は網地島も会場の一つになる。「ネクスト・ユートピア」をエリアテーマに、俳優の浅野忠信さん、グラフィック・アーティストのバリー・マッギーさんら国内外のアーティストが参加。網地港近くの巨大壁

画をはじめとした屋外展示や映像作品を公開する。作品鑑賞には専用パスポートが必要。島内は基本的に徒歩での散策になる。ガイドの案内で巡る、食事付きのオフィシャルバスツアー（要申し込み）もある。情報は随時、公式WEBサイトで紹介。



吸い込まれそうな海が広がるドワメキ崎

リボンアート・フェスティバル2019

開催日／8月3日(土)～9月29日(日)※網地島での展示は8月20日(火)から
作品鑑賞パスポート／当日一般3000円、高・大・専門学生2500円
(前売りは500円引き)。中学生以下無料

リボンアート

塩釜港から塩釜市営汽船に乗り、島に向かう途中の景観も浦戸の魅力だ。「天候の穏やかな日は海上から泉ヶ岳や栗駒山の稜線もくっきり見えますよ」と教えてくれたのは市浦戸振興課長の村上昭弘さん。「春は桜、菜の花、ツバキ。夏は海水浴、釣り。秋は紅葉と、島には季節ごとの楽しみがあります。島歩きを楽しむグループも増えています」と話す。

7月の見どころは、ボランテアが植えたラベンダーの花畑が美しい野々島。島と島の間は無料の渡し船も利用して移動したい。市営汽船の乗船券売り場前で、島の見どころやトイレ、渡し船などの情報をまとめた「島歩きマップ」を無料配布している。



桂島海水浴場は7月中旬ごろにオープン。昨年、子ども用遊具が新設された。売店、シャワー、仮設トイレ、脱衣所がある



塩釜市営汽船が各島とマリンゲート塩釜間を運航している



野々島のラベンダー畑



ひと休みのお供・土産にいかが 浦戸の花で作った菓子

花薫る喫茶処 蕾

浦戸諸島の復興を応援する無添加のパンや菓子が地域の新名物として話題だ。手掛けているのはカフェ「花薫る喫茶処 蕾」を営む羽生裕二さん。島の椿油を使った焼き菓子ははじめラベンダー、ローズマリー、カモミールなどから酵母を起こしたり、練り込んだり、煮出したりして洋菓子やパンを焼き、同カフェで提供。収益の一部を島おこし事業に役立てている他、各地のイベントなどに来店し浦戸の魅力をPRしている。先天性の聴覚障害のある羽生さんは菓子やパンを通じて社会的弱者の雇用創出も目指していて、取り組みは「浦戸の花物語プロジェクト」としてSNSで情報発信している。



ラベンダーのクレームブリュレとオリジナルブレンドコーヒー

太平洋沿岸を「歩いて応援」 浦戸を含む全区間が開通

みちのく潮風トレイル

東日本大震災で被災した太平洋沿岸地域に整備された歩道を歩き、復興を後押ししていこうと環境省が2013年から進めてきた「みちのく潮風トレイル」事業。19年には浦戸諸島を含む新区間が完成、6月に八戸市から相馬市までを結ぶ全長1000*。を超えるトレイルルートが全線開通した。併せて寒風沢島から宮戸島までをつなぐ新航路も登場。ルートマップを参考にコースを選び、参加者それぞれの体力や目的に合わせて歩くことができる。マップは下記の「名取トレイルセンター」で配布している。

Data

塩釜市海岸通4-1ブチパレビル2階

カフェやプロジェクトの詳細は

浦戸の花物語プロジェクト



Data

名取市関上5-300-31-1

休／火曜 開／9:00～17:00 (12～3月は16:00まで)
TEL022-398-6181

ウォーキングの ための フレンドリー ストレッチ

① アキレス^{けん}腱伸ばし

近所で、旅先で…と、どこでも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大変危険です。捻挫や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。4回シリーズの初回は、ペアで楽しく行えるアキレス腱のストレッチです。

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

① 手と手を合わせて「こんにちは！」

向かい合って両手を合わせ、両肘を伸ばす。かかとを床に付けたまま、足を前後に開く。両肘は伸ばしたまま、互いに押し合う。

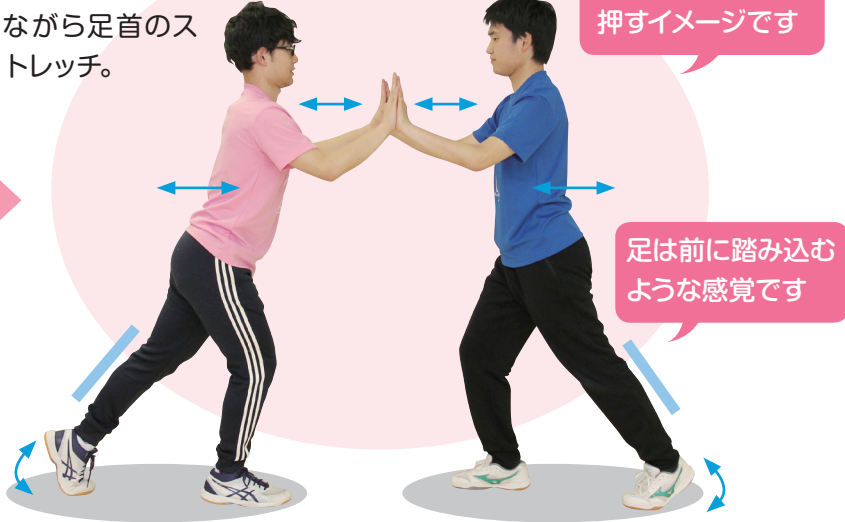
壁に向かって手を付くイメージです



② ぐっと近づいて「よろしくね！」

かかとを上げ下げして動かしながら足首のストレッチ。

壁をリズミカルに押すイメージです



足を前後入れ替えて①②を行う

まとめ

アキレス腱を伸ばすと足首の可動域を広げ、急な動きに柔軟に対応できます。手を合わせるといった触れ合いを通して、初対面の人と自然と打ち解けることができます。

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、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」より2019年日本賞の奨励賞を受賞した。



ウォーキングは1人より仲間と一緒にの方が、より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

次回予告

太もも伸ばし

「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

◆第10回新風展

8月24日①～9月1日②10:00～18:00



日本の工芸の未来を担う若い作り手の可能性を紹介する夏恒例の企画展。

毎年、東北を中心とする若手作家の作品の魅力を発信している。10周年を迎える今年は、染織や時計、ガラス、陶磁、木工、金工などの作品を展示販売。染織家で主催者の笠原博司さんによる特別出品もある。会期中無休、入場無料。

会場・問／**工藝藍學舎**
(加美町字西町78)
TEL0229-63-4739
<http://rangakusha.jp>

◆悪運斬り合同抜刀会

毎月第4土曜12:00から

「勝負の神」として知られる秋保神社で悪運との縁切りを願う人たちによる「悪運斬り抜刀」の奉納が毎月行われている。抜刀道家・阿部吉宏さんの指導の下、参加者自ら真剣を抜いて巻きわらを一刀両断し勝利や心願成就、目標達成を祈る。参加料は奉納用記名入りのぼり、お守り、お札授与、祈とう初穂料込み1人3万円。秋保神社まで足



を運べない人の代わりに抜刀し、祈願する「悪運斬り身代り抜刀」は2万円。いずれも完全予約制、申し込みはWEBサイトで受け付けている。

会場・問／**秋保神社**
(仙台市太白区秋保町長袋字清水久保北22)
TEL022-399-2208
<http://akiu.org>

◆あぶQウォーク2019

12月まで6回開催



阿武隈急行の沿線地域を舞台にしたウォーキングイベント。8月4日(日)は「伊達・ものの里コース」(9月29日(日)は「角田・斗蔵山コース」などテーマを変えて開催する。花や名所を眺め、マイペースに楽しもう。休憩地点やゴールでは、菓子や飲み物のもてなしを受ける。

参加料は1回200円。参加者は阿武隈急行線が1日乗り降り自由になる「全線フリー乗車券」(600円)を購入できる。詳細はWEBサイトで。

問／**阿武隈急行**
TEL024-577-7132
<http://www.abukyu.co.jp/>

鉄道マニアの
シネマレビュー

皇帝のいない八月

1978年／監督：山本薩夫／脚本：山田信夫、渋谷正行、山本薩夫



【あの頃映画 the BEST 松竹ブルーレイ・コレクション】皇帝のいない八月 3300円(税別) 発売元・販売元：松竹株式会社 ©1978松竹株式会社

鉄道映画の代表的なパターンは走行中の列車を舞台にしたサスペンスですね。これまで紹介した「新幹線大爆破」や「カサンドラクロス」は、その白眉とも言える映画です。今回も邦画・洋画から素晴らしい映画を紹介いたします。
(いきいきSUNクラブ会員／大澤武信)

退役自衛官が企てるクーデターを描いた小林久三作の小説を映画化したもの。その数年前に起きた三島由紀夫の市谷での事件の影響を感じさせる場面もあり、重厚なタッチで描かれています。

米国一辺倒で腐敗しきっている現政権、そして民主主義による日本古来の伝統の不純化に対し「皇帝のいない八月」を宣言。東正元一等陸尉(山森(山本圭)との過去の

崎努)ら率いる各部隊により、日本各地で同時多発的なクーデターは実行に移されたのです。その一つに長崎発東京行き寝台特急「さくら」が選ばれたのでした。

列車を舞台に政府と交渉する藤崎頭正元一等陸尉(渡瀬恒彦、藤崎を止めようとする妻杏子(吉永小百合)と、偶然乗り合わせた杏子の元恋人石森(山本圭)との過去の

大陸横断超特急

1976年／監督：アーサー・ヒラ／脚本：コリン・ヒギンズ



DVD発売中 1419円(税別) 20世紀フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン

シカゴで行われる妹の結婚式に出るため、ロサンゼルス発シカゴ行きの豪華列車に乗り合わせたジョージ(ジーン・ワイルダー)が事件に巻き込まれる物語で、原題は「シルバー・ストリーク」、この列車の名前です。

車内で出会った美術史家シュライナー教授の秘書ヒリー(ジル・クレイバーグ)と一夜を共にしている間に、教授が殺害されるところからミステリーは始まります。

教授はレンブランドの秘密を知ったために、美術品贋作シンジケートにより殺害され、秘書のヒリーも危険にさらされるのでした。ジョージはヒリーを守り、レンブランド贋作の真実を求め、FBI捜査官のボブ(ネッド・ビーティ)や、すりのグロバー(リチャード・ブライアー)と、シンジケートのボス、デブロー(パトリック・マクグーハン)らと戦うのですが、何と3回も列車が

ら振り落とされるのです。サスペンス、アクション、コメディ、パニックなどてんこ盛りの内容で、最後まで目が離せません。

ラストは、列車が暴走しシカゴ駅に突っ込むシーン。筆者はこのシーンが見たくて映画館に足を運びました。

ヘンリー・マンシーニの音楽もとてもおしゃれで、映画を上質なものに仕上げてくれています。

PR



さん

茶房 三

仙台市青葉区立町1-20
営/12:00～23:00
休/月曜、月1回日曜

TEL022-224-1672

※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

隠れ家のような茶房
オリジナル「茶酒」も

隠れ家のような雰囲気茶房。 「深蒸し煎茶」をはじめ日本茶(菓子付き1500円から)、日本酒、ワインなどを昼夜通して提供している。「カカオとオレンジの焙じ茶ウイスキー」などオリジナルの「茶酒」(1500円から)や「昼天茶」(2500円から)など「割烹天ぷら三太郎」の板前が手掛けた料理も好評。18時以降の利用は席料700円。



※写真はイメージ

おみやげの店 なるみ「こけしハーバリウム」

大崎市鳴子温泉鷺ノ巢87-2
営/8:00～18:30
休/臨時休あり

TEL0229-83-2362

こけしと季節の花
土産や贈り物にいかが

ハーバリウムとは、瓶といった容器の中にドライフラワーなどをを入れて専用のオイルで満たし、長くきれいな状態で花を觀賞できる雑貨。このほど、かわいらしいこけしのミニチュアと季節の花などが入った新たなグッズ「こけしハーバリウム」が登場した。土産や贈り物にぴったりだ。価格は100ミリ2300円から。

沖縄料理と泡盛を用意
昼は食堂、夜は居酒屋に

沖縄県出身の店主が切り盛りする沖縄料理店。妻の古里に一家で移住し、自宅の1階に開いた。豚のあばらをとるところに煮込んでトッピングした「軟骨ソーキそば」(750円)、優しい甘さの「紅芋コロッケ」(2個500円)など多彩。昼は定食、夜は10種以上の泡盛が進む「ゴーヤーちゃんぷる」(700円)も登場する。



がじゅまる

登米市東和町錦織字山谷9
営/11:00～14:00、17:30～24:00
休/月曜、第3日曜
※できれば来店前に問い合わせを

TEL090-8294-6978

道の駅かくだ

角田市枝野北島81-1
営/9:00～18:30 (直売所、案内窓口)、9:00～18:00 (たまご舎)、11:00～17:00 (フードコート)
休/無休 (ばびハウスは火曜定休)

TEL0224-61-2850

野菜など豊富にそろう
限定「ロケットソフト」

角田の新たな交流拠点として今年4月にオープン。直売所には角田産の新鮮野菜、旬の果物、農産加工品などが豊富にそろった。地元食材も楽しめるフードコート(カフェ)も併設。「森の芽ぶきたまご舎」は各種スイーツの他、道の駅かくだ限定「かくだロケットソフト」(486円)が評判だ。「ばびハウス」のイタリアンピザも本格的な味わいが楽しめる。

川を臨む商業施設
飲食や買い物楽しんで

名取市関上の名取川沿い堤防側帯の上に、飲食や販売など30店近くで構成する商業施設として今年4月にオープンした。店舗は飲食系が和食、ラーメン、カフェ、カレーなど、販売系は缶かまぼこ、鮮魚、加工品、和菓子など多彩。川沿いの敷地はオープンテラスとして利用でき、川べりの心地よい風の中で飲食や買い物を楽しめる。



かわまちてらす 関上

名取市関上1 (E65街区1画地)
※営業日時は各店により異なるため、かわまちてらす関上のWEBサイトで確認を

TEL022-399-6848

ビール醸造所併設のパブ
出来たてを常時5種用意

ビール醸造所を併設するパブ。出来たてのクラフトビールを常時5種用意する。取材時はユズビールを使った爽やかな風味が特徴の「ホワイトビールエレメントNo.18」(写真中央・284ミリ500円)などが味わえた。180ミリずつ3種を飲み比べられる「デイスティングセット」(1100円)もお薦め。ビールに合うつまみもある。



アルゴン ブリューイング
Argon Brewing

塩釜市海岸通10-8 辻文ビル1階
営/17:00～24:00 (LO23:00)
休/月曜

TEL022-369-3194

仲間との「出会い・ふれあい・学びあい」

学園 入学式 新入生インタビュー

4月に、宮城いきいき学園に入学した2人に、入学の動機や学園生活に対する期待、趣味などについて語ってもらいました。

新しいステージに挑戦

仙南校第28期入学生 丹羽京子さん(65)



長年勤めた福祉の職場を定年退職すると同時に、学園に入学した。「就職した頃、福祉施設に勤める人は少なかった。徐々に福祉の仕事が認知されて携わる人も増え、世の中が変わったと思う」と振り返る。職場でも資格取得で

勉強に励んだ。「学生とは違った気持ちで楽しく学び、取得したおかげで長く勤められた」以前から仕事を卒業したら、新しいステージに挑戦したいと思い描いていた。「新しく学ぶ気持ちと、扉の向こうに何があるのか知りたくて、入学を楽しみにしていた」とほほ笑む。

夫も学園の第20期生。学園は講義だけでなく修学旅行、文化祭、パークゴルフ、委員会活動

などがある。同世代が集まり楽しく学べると思っていた。「学校に入り直す気持ちで自分の分からないことを発見したい」と、学びへの期待と新しい人との出会いに胸を膨らませている。

「知人も入学したので、修学旅行や文化祭などを一緒につくり上げていきたい。世の中は人付き合いが希薄になっているが、私自身地域の老人会の役員を務め、活動する場所がある」と。

個人の活動として、日本ミュージック・ケア協会の「ワーカー認定書」を6年かけて取得した。音楽療法の一つで心身に

あるのは幸せなこと。さらに活動の場が広がればよいと思っ



福祉施設で活動する丹羽さん(右)

に快い刺激を与え、情緒の安定を図る効果があるという。

勤めていた福祉施設を中心に地域の老人会や子ども会を訪問。しゃべん玉、鈴、ばち、スカーフといった小道具を使って合唄、童謡などを歌い、踊っている。元気な高齢者が多くなり、ダンスを取り入れ

て喜ばれている。学園卒業後もライフワークとして続けていく。普段は庭で草花を育て、四季折々の花を咲かせるのが楽しみ。中でも春一番に咲く「福寿草」が好き。雨の日など月数回は映画観賞を満喫している。「いきいき学園は広く知られていないので、もっとPRしてほしい」と要望する。

「令和の時代とともに」

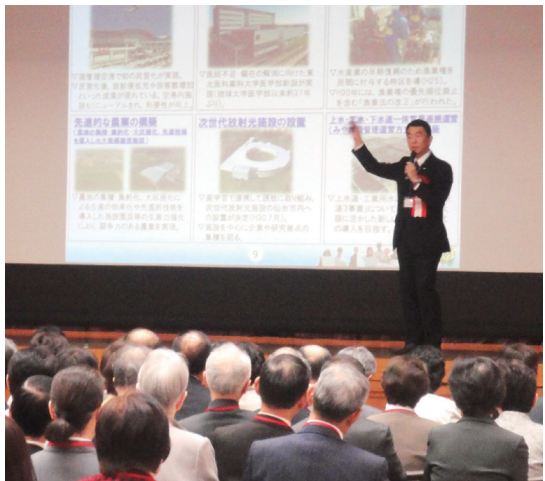
「宮城いきいき学園」の入学式が4月、宮城

大崎、石巻、気仙沼・本吉、登米・栗原の各校合わせて131人。入学式には在校生も含め約280人が出席し

た。同学園はシニアの学びの場として、生きがいと健康づくりを支援し、地域の担い手を育成することを目的に宮城県社会福祉協議会が運営している。県内在住の60歳以上の方であれば入学できる。



約280人が出席した入学式



講演する村井知事

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22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

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る。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る。

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

FUKUSHI-JOB SEARCH
福祉のお仕事

第22回介護支援専門員 実務研修受講試験

試験日／10月13日(日)

会場／学校法人北杜学園

(予定)

仙台医療福祉専門学校

中央校舎(各館)

仙台大原簿記情報公務員

専門学校

※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3日(月)～28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



シニアの学びの場

宮城いきいき



登米・栗原校第18期入学生

長谷 和夫さん(72)

多くの友人つくりたい

仲間とともに設立した会社で営業一筋に約20年勤め、65歳の時に後進に道を譲るため退職した。その後は、それまで兼業していた農業に従事。会社勤めの頃は妻が日中に作業準備や水の管理などをし、休日に耕起、田植え

「農業を専業で携わり、大変な仕事だとあらためて知った。農業機械は機能が進歩するとともに大型化し、作業効率が良くなった分、高価な買い物だ。会社勤めの頃は妻の応援があつてこそ兼業できたのだと感謝の気持ちでいっぱい」



草刈り作業に汗を流す長谷さん

65歳の時、クラブに入って始めたバドミントンを週2回、仲間と一緒に楽しんでいる。「ダブルスの練習をする」と相当な運動量になる。心地よく汗を流した後、親睦会に参加するのが楽しみ」とにこやかに語る。

稲刈りなど一連の作業を行った。特に苗つくりは1カ月以上前に作業を始めるが、その後の水や温度の管理が重なり、大規模経営でないと利益が期待できない。長年耕作してきた水田を今年から農業法人に委託することにした。

近年は農業経営も変化し、大規模経営でないと利益が期待できない。長年耕作してきた水田を今年から農業法人に委託することにした。

入学を決心させたのは自身の知識を深めるためだと思つたので、もっとPRすべきでは」

地元では町内会の会計を約10年担当し、農協関係の実行組合長も務めたが、学園生活に集中するため全て後任に託した。

挑戦し、健康づくりにつなげる。ボランティア活動にも興味があり、学園で習得した知識や体験を基に仲間と一緒に福祉施設と交流するなど、地域貢献を考えている。



入学生代表としてあいさつを述べる三浦さん

式に先立ち、村井嘉浩知事による「創造的な復興の取組について」と題した記念講演があり、出席者は熱心に聞き入った。

組もうとする皆さんにとって、これから2年間の学園生活が、間もなく始まる「令和」の時代とともに、充実した生涯の1ページになりますことを願っています」と式辞を述べた。

入学生代表として大崎の三浦かつ子さん(71)が「私が尊敬する医師の日野原重明先生

は2年前に105歳で他界されましたが、生前、コラムでマルチン・ブーバーの『人は新しいことをはじめることを忘れない限り、いつまでも若い』という言葉を引き用いて、私にこの記事に勇気と感動をもらいました。加齢に立ち向かい、いろいろな

2019 会員感謝イベント

いきいきシニア夏まつり

【第1部：コンサートの部】

「以伝」よる邦楽演奏

profile

「以伝」(いでん=IDEN)は、古い伝統音楽を大事に思う3人がそれぞれの感性を持ち寄り、昔の曲や今の曲を邦楽器で気軽に楽しく皆さんと分かち合いたいと結成しました。

高橋聡雪さんは尺八の古楽器ともいえる「地無尺八」を使い、江戸時代以前から伝わる「古典尺八本曲」を活動の中心に据えています。今回は古典本曲だけでなく、箏や三味線との合奏曲や皆さんにおなじみの日本のメロディーなども

気軽にお楽しみいただけます。

箏の氏家紘子さんは生田流宮城社教師として東北を拠点に、さまざまな邦楽コンサートへの出演や子どもたちへの箏曲指導など、邦楽の普及活動を重ねています。氏家桂子さんは仙台市在住で、生田流宮城社師範として中学校で伝統文化の授業や琴部を指導するなど、地域貢献を目指して研さんを積んでいます。



【第2部：講演の部】

オスマン・サンコン氏「サンコンの大地の教え」

profile

1949年3月11日、西アフリカのギニア共和国生まれ。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しました。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ました。

84年に外務省を退職して再来日。2013年に「外務省板倉公館」で外務大臣から表彰を受け、17年4月には春の叙勲で旭日双光章を受章しました。

現在はNPO法人ギニア日本交流協会の顧問として、ギニアと日本の文化やスポーツ交流などで相互の懸け橋として活躍しています。テレビの番組やコマーシャルにも多数出演され、お茶の間でもおなじみです。

今回はギニアの面白く、ためになるお話（中にはうそのような本当の話もあります）や、助け合って生きる素晴らしさを講演します。

2019年 いきいきシニア夏のつどい

コンサート「以伝」よる邦楽演奏

高橋聡雪さん、氏家紘子さん、氏家桂子さん

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。

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。

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

仙台市太白区 石川 泰子さん (51)



「フラは仕草の一つ一つに意味があります」と石川さん

子育てに専念し2人の子どもが幼稚園に入った15年ほど前、空いた時間で何かを始めたと思います。

いろいろと習ってみましたが、どうもピンと来ない。初めてフラダンスを体験し、その奥深さに感動しました。それまでは正直な話、高齢の方が派手な格好をしてフラフラ踊っている、という間違った印象でした。

全てのものに神が宿っているという「八百万の神」の精神が日本にはなくなっちゃったように感じますが、フラにはそれが息づいている。笑顔で踊れることへの感謝、それは自分自身が健康だったりフラを楽しめる環境への感謝だったりをかみしめ、一心不乱に覚えしました。

実は幼稚園児の頃から高校生まで、ずっと日本舞踊を習っていました。高校生のときに名取を取ろうかどうか本気で考えました。もともと踊りをやっていたことや凝り性の成分がフラを親しむ素養になったのだと思います。

笑顔でフラを楽しめる環境に感謝

気仙沼市出身。鼎が浦(現気仙沼)高を卒業後に2年間の地方公務員生活を経て、航空会社のカウンター業務に就き、仙台空港と新千歳空港に勤務した。その後結婚し2人の子どもは現在大学生。長年の日本舞踊の経験を生かし、着付けなども手掛けている。

スタジオを設けて1年になり、今は50人くらいに教えています。それまでは仙台市内の市民センターなどで活動していました。本年度からは県内のイベントにも出演するなど活動の幅が広がっています。女子刑務所への慰問にも行ってみたいですね。

フラは仕草の一つ一つに意味があるという点で手話と同じですし、車いすでも楽しめるので、障害のある方にも教えてみたいんです。

このほど、いきいきSUNクラブの「SUNいきいきストレッチフラサークル」を始めました。仙台市青葉区通町のスタジオで第1・3火曜は女性、第2・4火曜は男性が対象。ぜひ多くの方に体験してもらいたいですね。

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秋号締め切りは
7月26日(金)です

短歌

感動の失せてはならじと思いつつ
ねんごろに読む若きらの歌も

美里町 渡辺 恒男

梅の木にひそかに咲きし花二輪
待ちに待ったか八年待てり

仙台市太白区 芳野 京子

採りたての青菜をゆがく厨には
若草色の湯気かおり立つ

名取市 高橋 スミ子

年経れば歳振る毎の走馬燈
老婆の話に耳を傾け

仙台市泉区 布施 裕二

ママに手を引かれし幼振り向きて
車椅子押す我に手を振る

登米市 佐々木 康子

俳句

平成は吾の青春風薫る

加美町 板垣 綱紀

眼を凝らす闇に螢の宴かな

仙台市泉区 今野 美智子

手つかずの余生の課題遍路かな

仙台市太白区 武藤 正

夏莫産に五体沈める月夜かな

仙台市泉区 矢口 瑛香

外鍵をかしやりと閉むる花の冷え

美里町 後藤 弓

川柳

ピアス穴開ける勇気をくれる古希

大和町 山口 恵美子

定年後番犬のごと暮らす日々

仙台市若林区 関 和幸

失言しお詫びくり返す政治家よ

白石市 大庭 美智子

令和初俺はいつでもこれからだ

七ヶ浜町 佐々木 稔

見廻わせば葬儀の席で最年長

利府町 菅原 基子



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

ヒマゴの入園

仙台市若林区 菅原智子 76

その日の千歳は抜けるような青空、快晴!!とても暖かい。

真新しい園服と帽子、満面の笑みで何か誇らしげなヒマゴ。親たちは少し緊張かなあ...

園長先生のお話、歌、先生方の紹介など一通り式も終わって集合写真。曾祖母の私にも「写真に入って」と声が掛かり、入れていただき感激でした。

翌日、初の送迎バスで登園。小さな体と心で今にもあふれそうな涙をぐっと我慢。きつと不安でいっぱい。でも元気に「行つてきます」とバスに乗りました。帰りはニコニコ顔でバスを降り、初登園が無事に終わり、いとおしい思いでいっぱいでした。

土・日曜を挟んで翌週から1週間「行きたくない」と泣くこともあるでしょう。少しずつ慣れてくれることを祈るばかりです。

孫たち3人の入学・卒業は時間の許す限り出席しました。それぞれの孫にいろいろな思い出があり、振り返ると今はとても懐かし、その瞬間にしか見られない場所にいられたことが本当に感謝でいっぱい。でも、このような場所に出られるのは、これが最後かも...

8月には4歳になるヒマゴ。たくさんの方たち

に支えられて健やかに成長し、入園を迎えられたことをうれしく思います。これからも元気に、幸せに成長することを願う千歳を後にしました。

健康

仙台市泉区 星宮守 85

平均寿命が毎年のように更新されていく今日。人生100年時代は、そう遠くない時に訪れるのだと思います。

親から与えられた大切な体をできる限り大切にすることは、誰もが同じことだと思います。そうして寿命を全うし、人生の最期を迎えることを望むのは、親に対して最大の恩返しになるのではないのでしょうか。

私はすでに後期高齢者で、現在数力所の病院のお世話になっています。長い人生を謳歌(おつか)

するにはお金も必要ですが、それ以上に大事なことはいつまでも健康であることでしょう。

健康な体があれば、いつまでも楽しんで働くことができ、それが社会貢献や経済的安定につながると思います。そのためにも食事に配慮し、運動や睡眠をしっかりと取り、健康的な生活習慣を日々実践するのが大切です。

暴飲暴食の禁止、飲酒は1日おき、禁煙などを実践し、体調の良い日は1日3000〜5000歩以上を散歩し、その途中に簡単な買い物などをするので精神的な健康に役立つと思います。

わが家では起床、食事、散歩、読書、就寝などの繰り返しの日々を過ごしています。わが家の生活目標は「健康」です。



イワカガミ咲く
蔵王山(川崎町)
仙台市宮城野区
安達良子(82)



清廉花(山形県大江町)
大河原町 吾妻克美(67)



多賀城市 鈴木朝夫(82)



大崎市 久保原六郎(79)

第27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/7月1日(月)~10月31日(木)
- 展示会場/宮城県美術館 県民ギャラリー
- 展示期間/11月28日(木)~12月1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/2020年開催の「ねんりんピック岐阜2020」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/>

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 (無料で相談できます)
●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・DV・虐待被害 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

いきいきライフみやぎ

2019年6月20日発行

夏号

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

新元号が「令和」となり、その出典は「万葉集」で国書から初めての採用となりました。

天皇陛下の即位を祝う一般参賀には14万人以上が足を運び、祝賀ムードに包まれました。ご愛読者の皆さまも即位をお祝いするとともに、新時代に期待を寄せておられることと思います。

今号では島特集として気仙沼大島大橋の開通にスポットを当てました。同大橋の開通は島民の長年の夢でありましたが、やっとかないました。職場でも10連休に行った方がいてクルマ、クルマで大混雑だったそうです。島ににぎわいと潤いをもたらす新時代の架け橋となることを願っています。

昭和から平成、そして新時代の令和になり年を感じていますが、生きがいを見つけ健康寿命を延ばすため何かに挑戦してみたいと考えているところです。

ご愛読者の皆さまも多様な趣味や特技をお持ちだと思いますが、新時代とともに新しいことにチャレンジしてみてはどうでしょうか。(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

心配事や悩み事は早めに解決を

Q 年を重ねるに連れて人との付き合いが狭まり、寂しさを感じます。また将来に向けて準備することも多いのに、難しいことばかりで手に付きません。

A 年を重ねると定年を迎えたり、年齢的に信頼を置いてきた人との別れも増えたりするので、喪失感を感じることが多くなるでしょう。

また身の回りの整理や将来に向けた財産整理などの準備も気になるところです。

心配事や悩み事は抱え込まず、早めに解決して心の負担を軽くしたいですね。

誰もが他者と関わりたい、安全に身を守って生活したいといった、さまざまな思いや欲求を持っているものです。

このような思いはアメリカの心理学者マズローの「欲求5段階説」として説明されています。誰

もが持つている五つの階層化された欲求として

1 「**生理的欲求**」食物・酸素・水・睡眠など生命を維持したいという欲求

2 「**安全の欲求**」身の安全・不安・法・身分の安定など身の安全を守りたいという欲求

3 「**所属と愛の欲求**」孤独を避け、家族や友人の一員など集団に属したいという欲求

4 「**承認の欲求**」自分に對する評価である自尊心の欲求や他者から承認や信望を得たいなどの欲求

5 「**自己実現の欲求**」自分自身の本性に忠実になり開花させたいという欲求と解説しています。初めの欲求がある程度満たさ

れていくことにより、順番に次の欲求が現れると考えられています。(図を参照)

当センターには特に2と3に属する相談が多く寄せられている傾向があります。

「安全の欲求」として相続・遺言の書き方・成年後見制度の利用・DV・虐待・土地の境界トラブル・高齢でアパートが見つからないなど、身の安全を守るもの。

また配偶者や親の様子以前と違ってきたが、認知症か他に病気があるのか心配という家族の健康不安などの相談が多くなっています。

「所属と愛の欲求」では寂しい・生きがいが無い・人間関係がうまくいかないう・家族関係など、家族や友人の一員に属したいという欲求からの相談が寄せられます。

相談員が話を聴きする過程で自ら気持ちを整えられることもありますし、不安や孤立感の緩和

にもつながるかもしれません。安全や所属、愛の欲求が慢性的に満たされない抑うつ・不安・身体への影響などが心配されます。長引くことのないよう対処したいものです。

当センターでは解決の糸口を見いだす手助けとして、法律相談や医療相談などの専門相談を設けています。当センター以外に適切な窓口がある場合には、お調べしてご案内しています。匿名での

相談も受け付けています。秘密は守られますので安心してご相談ください。

昔から「病は氣から」と言われるように、心と身体は密接に関係しています。自分自身の心配や悩みをマズローの欲求5段階説と照らし合わせ、心の点検を試みませんか？

事情があり出向くのが困難という方は電話での相談もできます。ご心配などがあればぜひ、予約の上ご利用ください。

マズローの欲求5段階説

