

Life みやぎ

エイジングマガジン



2020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 サツマイモのおいしさ ぎゅっ宮城の菓子と干し芋
- 4 サツマイモと干し芋の簡単アレンジレシピ
- 5 介護予防におうちでロコトレ
- 6・7 今こそ、ダンベル体操
- 8 トピックス/鉄道マニアのシネマレビュー
- 9 グルメ
- 10 宮城いきいき学園便り
- 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



宮城のサツマイモ

秋の味覚を代表するサツマイモは東日本大震災以降、宮城県内の沿岸地域を中心に栽培を拡大している。サツマイモそのものの品質で勝負したり、干し芋やスイートポテトなどに加工して販売したりと、それぞれが工夫しながら宮城県産サツマイモの魅力を発信している。

※3、4面に関連記事

新ブランド「仙台金時」

震災の復興事業をきっかけに徳島県から宮城県へ移住した浜松彰宏さんは、2012年から宮城県内の津波被災地でサツマイモを栽培している。徳島特産の鳴門金時の苗を植え付け、本場に引けをとらない品質にすることに成功。「仙台金時」の名称で売り出している。現在は種芋から宮城県産で津波被害の大きかった名取市北釜を中心に、丸森町や大崎市鹿島台などで8軒の農家が仙台金時を作っている。浜松さんは「仙台金時は繊維を感じない滑らかな食感」と説明する。

干し芋の加工施設建設

山元町の被災農地の活用と、農業の発展を目的に「やまもとファームみらい野」は15年に設立。津波が押し寄せた土地を整備し、16年に1畝の畑でサツマイモの栽培を始めた。やまもとファームみらい野常務の馬場仁さんは「苗はサツマイモの栽培に

最近では重さ30kg程度の「フチ金時」の栽培に力を入れ「一人でも食べきりやすいサイズ。高齢者向け宅配弁当の食材に薦めています」と語る。仙台金時の購入は浜松さんTEL090(2)750)5678へ。

適した砂地に植えていきます。風雨に強く、露地栽培で順調に生産量を増やしています」と手応えを語る。20年は5畝の畑で、紅あずま、紅はるか、シルクスイート、高系14号(金時)、紫いも、ハロウィンスイートの6品種を育て、10月から11月にかけて順次収穫。それらは一度貯蔵して熟成させ、11月下旬から市場に出荷する。今秋から大手コンビニの焼き芋の材料に採用されるなど、販路を広げている。

18年には干し芋の加工施設を開設。直売所では自社製干し芋をはじめ、サツマイモや焼き芋を販売している。



やまもとファームみらい野のサツマイモ畑

スイートポテト専門店

農業再生に取り組み一般社団法人「Real Roots」は仙台市若林区の津波被害があった土地を活用し、サツマイモの栽培を学生ボランティアや地元親子らで13年に始めた。

今年6月にはスイートポテトの製造・販売店「仙台も工房」をオープン。さらに10月に

石巻の島で無農薬栽培

石巻市の網地島を拠点にした「網地島王国お野菜」は16年から、シルクスイート、魚豚紫1号、紅きららの3品種を農薬・化学肥料を使わずに栽培している。自然に恵まれた網地島で作るサツマイモは評判で、毎年10月下旬から売り出し、翌年7月上旬には完売する。

島内の八百屋「みんなの808」で直売している他、オンラインショップ (<http://aishima-oukoku.weebly.com>)でも販売。第1土曜は仙台市泉区、第3日曜は川崎町、第4日曜は石巻市鮎川の各オーガニックマーケットにもサツマイモをはじめ網地島産野菜を出品している。出店情報は網地島王国のフェイスブックをチェック。



さかもと農園

平干し 厚切り 丸干し
150g450円 230g700円 310g980円

ブログでの直販は+送料 アグリエの森では+税

販売時期 / 2020年分は完売。2021年2月ごろから販売。注文は2月末まで受け付ける。予約は公式ブログから(さかもと農園 川崎 で検索)

販売場所 / 公式ブログ、秋保ヴィレッジアグリエの森(仙台市太白区) TELなし



自然豊かな川崎町で、干し芋に適した紅はるかなどの品種を農薬や化学肥料を使わずに栽培。秋に収穫し、年明けまで貯蔵したサツマイモはまき火でせいろ蒸しにすることで甘味が一層高まる。無添加・無着色の干し芋はしっとりとした平干し、濃厚な厚切り、ねっとり深い味の丸干しがあり、根強いファンが多い。

やまもとファームみらい野

なめらかはるか(紅はるか)

しっとりシルク(シルクスweet)

各平干し150g540円、丸干し150g648円

ネット販売価格

販売時期 / 通年

販売場所 / 直売所(山元町)、公式ウェブサイト(<https://y-f-m.shop-pro.jp>) 他

TEL0223-23-1218



しっかりした甘味が広がる紅はるか、みずみずしく滑らかな舌触りのシルクスweetの2品種をそれぞれ、食べやすい平干しと、よりねっとり感が楽しめる丸干しの干し芋に加工した。自社の専用加工施設で作り、年間を通して生産している。

サツマイモのおいしさ 宮城の菓子と干し芋

ぎゅっ

サツマイモのおいしさを生かした菓子や干し芋をピックアップ。サツマイモの収穫シーズンに販売される期間限定商品は、この秋冬にぜひ味わって。

※価格は商品(1点)の総額(本体価格+消費税)



エンドー餅店

仙台市青葉区宮町4-7-26

営 / 8:30~18:00

休 / 木曜(催事などがある場合は異なる)

TEL022-223-9512

※取り寄せ可(冷凍便)



りるぽと
378円

いも5コロ
400円

今年6月に開店したスイーツポテト店。看板商品の「りるぽと」は以前若林区にあり、閉店した「仙台いも工房」のレシピを継ぎ、サツマイモの風味を生かした素朴な味に仕上げている。「いも5コロ」は一口サイズのスイーツポテトが5個入って、分けて食べるのもお勧め。今年10月ごろから店のスタッフやボランティアらが育てたサツマイモを材料に用い、季節によっては仕入れた国産サツマイモも使う。

仙台いも工房 りるぽと

仙台市若林区沖野3-13-20 佐藤ハイツ1階

営 / 10:00~19:00

休 / 水・木曜

TEL022-355-8225

※花京院市場本店・宮町店・多賀城店・本塩釜店でも販売

菓子編

だい
仙臺もち金時

1個180円、6個箱入り1300円

今年6月に発売。やまもとファームみらい野から仕入れた金時の輪切りが載ったビジュアルはインパクト抜群。黄金色の断面が神々しい。宮城県産ブランド米「だて正夢」100%使用のもっちりとした生地、滑らかな自家製さつまいもあんを包み、表面を軽く焼き上げている。サツマイモと米の優しい甘味を、石巻市産「伊達の旨塩」の塩気が引き立てる。バターが上品。



仙台金時
濃密芋プリン
350円

浜松彰宏さんが栽培した新ブランドサツマイモ「仙台金時」のおいしさにほれこんだパティシエが仙台金時の収穫時期に作っている濃厚プリン。窯でじっくりと焼き上げた仙台金時を丁寧に漉して、蔵王町産牛乳などと混ぜ合わせて蒸し焼きしている。仙台金時のねっとりとした舌触り、高貴な香り、優しい甘味が魅力。10月から1月まで(予定)予約販売。店頭受け取り希望日の1週間前までに電話予約を。

パティシエ ムルモル

patissier mou mol molle

利府町沢乙字高島前54-3

営 / 10:00~18:30

休 / 水曜

TEL022-385-6518

※予約販売のみ



サツマイモと干し芋の 簡単アレンジレシピ

サツマイモや干し芋を活用したアレンジレシピを「やまもとファームみらい野」が教えてくれた。どれも短時間で簡単にでき、孫と一緒に作るのもお勤め。普段とはちょっと違うおやつや軽食を試してみよう。

ほっとする優しい口当たり さつまいもきんとん

【材 料】
サツマイモ…1本
バター…適量
レーズン…適量
アーモンドスライス (クルミや
アーモンドでも可) …適量

【作り方】
①サツマイモはよく洗って皮ごと
ふかす
②熱いうちに粗くつぶしてバター
を入れ、さらにつぶす
③レーズン、アーモンドスライス
を加え、軽く混ぜ合わせて出
来上がり

アドバイス

栗きんとんならぬ、さつまいもきんとん。幅広い年代の方が食べやすいおやつです。サツマイモが熱いうちにつぶすのがポイント。皮が気になる場合はむいてください。



試食しました

粗くつぶしたサツマイモのほっくり感と、あえて残した皮の食感がいいです。砂糖を入れなくても、サツマイモとレーズンだけで甘味十分。これにマヨネーズを加えると、さつまいもサラダになります。

シナモンとバター香るリッチなデザート 干し芋バター

【材 料】
干し芋…適量
バター…適量
蜂蜜…適量
シナモンパウダー…適量

【作り方】
①アルミホイルを敷いたトースターに干し芋を並べ、焦げ目が付くまで焼く
②バターと蜂蜜をかける
③シナモンパウダーを振りかければ出来上がり

アドバイス

干し芋は今回のように平干しでもいいですが、丸干しの方がねっとりとした口当たりが際立って、よりぜいたくなデザートになります。



試食しました

干し芋をオーブントースターで焼いて、素朴なおいしさを楽しむのもいいですが、バター、蜂蜜、シナモンパウダーをかけることで一気に洋菓子のようなリッチな味になりました。

甘味と塩気が絶妙にマッチ 干し芋とナッツのチーズトースト

【材 料】
干し芋…適量
食パン…1枚
バター…適量
とろけるチーズ (ブレンチーズなど好きな
チーズでも可) …1枚
クルミ (アーモンドでも可) …適量
メープルシロップ (蜂蜜でも可) …適量

【作り方】
①干し芋は1cm程度の角切りにする
②食パンにバターを塗り、とろけるチーズを載せる
③角切りにした干し芋と、クルミを砕きながら散らす
④トースターで焼き色が付くまで焼く
⑤メープルシロップをかけて出来上がり

アドバイス

朝食のトーストにぜひ。干し芋をトッピングして栄養価も満腹感もアップ。ドライフルーツを加えたり、好きなチーズを組み合わせたりしてもいいです。



試食しました

チーズの塩気が干し芋の甘味を一層引き立てます。クルミがざくざくと食感のアクセントに。干し芋の甘さによっては、メープルシロップをかけなくてもいいと思います。



ロコモ

2 片脚立ち

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「ロコトレ」に取り組みましょう。夏号に続き、家庭でできる体操を紹介。お孫さんなどとも楽しくできます。

仲良く楽しく、チャレンジ♪

おばあちゃん役
仙台市青葉区
高橋とみ奈さん (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

しっかりと歩くには「中殿筋の筋力」「バランス感覚」「骨の強さ」が影響しますが、これらの機能は加齢と共に低下します。歩行の際は瞬間的に片脚になり、脚を上げる動作に欠かせない中殿筋を使います。今回紹介する「片脚立ち」で意識的に中殿筋を強化しましょう。

監修

東北福祉大予防福祉健康増進推進室
特任教授・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「ロコモかしくもサビないで」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、一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 並んで手をつないで「よろしくね」

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!



目を閉じると
バランスが取り
づらく、難易度
が上がります

② 外側の脚を上げて「20秒キープ」

おばあちゃんは目を開けて、孫は目を閉じて行きます。

おばあちゃんは床から足裏が離れる程度 (約5cm) の高さに脚を上げればOK



孫はできる限り高く脚を上げましょう

③ 今度は内側の脚を上げて「20秒キープ」

引き続きおばあちゃんは目を開けて、孫は目を閉じて行きます。



②⇔③を5回程度繰り返す

「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。現在、新型コロナウイルスの感染予防対策の一環で、インターネットを通して参加するオンライン教室や、1対1で自分に合った運動ができるパーソナルトレーニングも実施しています。詳細は公式サイト (<https://www.tfu-ac.net>) をご覧ください。電話 (TEL022-742-2886※受け付けは月～金曜9:00～17:00) での問い合わせもお気軽に。

次回予告

スクワット



**ゆう遊
ダンベルクラブ**

活動概要
 日時/水曜10:00~11:30
 場所/金剛沢コミュニティ・センター
 (仙台市太白区)

設 立は1998年、金剛沢コミュニティ・センターで開講された健康教室の受講生が、全6回の教室終了後に健康づくりの重要性を感じてダンベルサークルを立ち上げた。初年から5年間は鈴木玲子先生(現東北福祉大特任教授)に指導を受け、今では知識を身に付けたメンバーが順番に指揮を執っている。新型コロナウイルス感染症の影響で、3~5月は活動の休止を余儀なくされた。再開後は実施時間を1時間半に短縮し、手をつなぐ体操を控えるなど、感染対策に気を配



りながら行っている。取材日はウォーミングアップやストレッチ、リズム体操などで汗を流してから、ダンベル体操の基本の12ポーズに取り組み、ストレッチで締めくくった。2020年7月現在、メンバーは71~88歳の23人で、全員が女性。ほとんどが設立時から続けているベテランだ。中には地域で教室を立ち上げて指導者として活躍しているメンバーもいる。歴史と実績のあるダンベル体操サークルで、全国から見学者が訪れることも多い。



新型コロナウイルス感染症の拡大で、家に引きこもりがちになっていく方も多いため。心身の機能が低下する生活不活発病の予防のためにも、適度な運動が大切。生活習慣病(メタボ)や介護の予防に有効とされるダンベル体操に取り組む、宮城県内のサークルを訪ねた。

今こそ、ダンベル体操

東北福祉大予防福祉健康増進推進室
 特任教授/NPO法人健康応援わくわく
 元気ネット理事長

鈴木玲子先生 インタビュー



弊紙「いきいきライフみやぎ」の体操ページを監修している鈴木玲子先生は、長年ダンベル体操の普及とリーダーの育成に取り組んでいる。シニア世代の健康維持にダンベル体操の必要性を伺った。

自粛による生活不活発病を予防

「ダンベル体操とはどういうものですか?」

私がシニアの健康維持に提案しているのは、メディカルフィットネスの要素が強いダンベル体操です。

大別して、ダンベル体操と玄米にぎにぎダンベル体操に分けられ、前者はメタボリック症候群の予防と改善を目的にした

15分程度の体操、後者は高齢者や子どもが体力づくりに行う5分~10分程度の体操になります。後者は「にぎにぎ」と命名され、つまみ力や握力の強化も目的にしています。

玄米で重さを調整

「どのような道具が必要ですか?」

布袋に玄米を入れた手作りの「玄米ダンベル」

があればOK。シニア世代なら100g~300gの重さが良いでしょう。中の玄米の量を体力や目的に応じて気軽に調整でき、握り心地の良さも魅力です。市販のダンベルでも構いません。

「今は宮城県内各地でダンベル体操が行われています。」

宮城県内では東日本大震災をきっかけにダンベル体操の重要性が再認識されました。震災直後は生活不活発病が懸念され、その解消のためにもダンベル体操の教室を積極的に開催しました。

新型コロナウイルス感染症拡大で家に引きこもりがちの今、生活不活発病が問題になっています。その予防にダンベル体操は有効です。

ダンベル体操で 元気!

私は定年退職をきっかけに60歳で始めました。20年以上続け、今では健康づくり、仲間づくりにダンベル体操が欠かせません。2kgのダンベルを持ち、難なく体操ができます。同年代の中でも体が動く方だと自負しています。サークルの仲間も皆、基礎体力が高いと感じています。がんや脳梗塞で入院した仲間もいますが、日常生活に早く戻り、再び一緒に活動しています。



ゆう遊
ダンベルクラブ 代表
山崎美代子さん (82)



遠刈田湯友
ダンベルクラブ 代表
山下まつ子さん (86)

新型コロナウイルスの影響でサークルの活動が休止になった3～5月は、家でダンベル体操をしていました。いつでもどこでも気軽にできるのがダンベル体操の魅力。玄米ダンベルは布袋に玄米を入れるだけで、簡単に作ることができます。ダンベル体操は簡単な12項目で構成されています。次々と新しいことを覚えなくていいので、年齢を重ねても無理なく続けられます。

ダンベル体操を通した地域づくり、仲間づくり、健康づくりの相談は…

NPO法人健康応援わくわく元気ネット
事務局 (担当/松本秀子さん)
TEL090-2361-5773
<https://www.wakuwakugenki.net>

湯けむりの町で

健康づくり



ゆうゆう 遠刈田湯友 ダンベルクラブ

活動概要

日時/木曜10:00～11:30
場所/遠刈田地区公民館(蔵王町)

ダンベルを握って
上体左右ひねり運動



リズムカルな音楽に
合わせてダンス



蔵 王町の遠刈田温泉地区に暮らす女性24人が活動している。メンバーの年齢は60歳代半ば～80歳代で、大半が10年以上行っている。町内で開催された体操教室で鈴木玲子先生がダンベル体操を指導したのをきっかけに、受講生が中心になって2000年に立ち上げた。ダンベル体操では「握り心地がいい」と、手作りの玄米ダンベルの愛用者が多い。重さ1kgのダンベルを軽々と持つ人もいる。

長年、メンバーの中から指導に当たるリーダーを固定してきたが、よりプログラムに変化を持たせようと、5年前からリーダーの当番制を導入。「リーダーが変わるごとに内容が違い、変化があった楽しい」と当番制の評判は上々だ。取材日はカントリーミュージックを流しながらのダンス、ソフトギム(小さいバランスボール)を使ったリズムカルな体操など、マスク越しに笑顔を見せて行った。代表の山下まつ子さんは今夏から、町内の男性にダンベル体操を教えている。「地域でダンベル体操の輪が広がる手伝いができれば」と意欲を示す。

地域の仲間と楽しく継続

「これまで多くのダンベル体操のサークルを立ち上げています。私が立ち上げに関わった最初の団体は、1998年から活動している仙台市の「ゆう遊ダンベルクラブ」です。22年たった今でも、ほとんどのメンバーが続いています。当時60歳前後だった方々が80歳前後になっていきますが、皆さん、変わらずにお元気。若さとパワフルさにびっくりしますよ。」

蔵王町の「遠刈田湯友ダンベルクラブ」も熱心。温泉街で健康づくり、とてもいいことだと思えます。

歩行上回る運動量

「ダンベル体操がシニア世代の元氣につながっています。どんな世代にも安全で、どんな地域でも展開可能なエクササイズです。ダンベルを握り締めて体をやや前傾にし、軽くスクワット姿勢を維持し

てゆっくり反復します。「押し上げ・下げ運動」に始まり、「頭後方両腕曲げ・伸ばし運動」まで12項目ありますが、全て行っても15分程度。普通歩行をやや上回る程度の運動量で、年齢を重ねても負担なく続けられます。短時間であっても、誰もが「やきつい」と感じる運動量で、その後に心地よい疲労感と達成感が得られます。」

「コロナ禍に、シニア世代がダンベル体操を楽しく行うアドバイスをお願いします。」

緊急事態宣言によって、サークルや教室は一時休止になりました。解除後はマスクを付ける、間隔を空けて行う、換気をする、活動時間を短縮するなど工夫しながら活動しています。ダンベル体操は一人でもできますが、仲間と楽しむのが一番。感染予防を徹底して続け、健康維持につなげましょう。

雄勝硯伝統産業会館



東日本大震災で被災し、雄勝湾を望むかさ上げ地に移って6月に開館。硯や雄勝石の皿・花器など

の展示品はほとんどが津波をかぶったもの。入り口では重さ約500kgの巨大な硯が出迎える。「硯ウォール」は約200個の硯が壁に並んで庄巻。硯の原料の雄勝石を用いた「雄勝ガラス」の作品も必見だ。観覧料は大人200円、子ども100円。

販売コーナーは入場無料、雄勝石を使った工芸品などを扱っている。
石巻市雄勝町下雄勝2-17
開/9:00~16:30
休/火曜(祝日の場合は開館、翌平日が休み)
TEL0225-57-3211

宮城オルレ 登米コース

韓国・済州島発祥のトレッキング「オルレ」。宮城県内で4カ所目となる「宮城オルレ 登米コース」が登米市内に開設された。スタートは豊里公民館、フィニッシュは平筒沼ふれあい公園の総距離11km、所要4~5時間のコースだ。日本の原風景ともいえる田園地帯を巡りながら、旧北上川や平筒沼などを望み、歴史的建築物や文化施設、公



園などを満喫できる。高低差が少なく老若男女問わず歩きやすい。
写真提供:宮城県観光課
豊里公民館(登米市豊里町小口前80)
平筒沼ふれあい公園(登米市米山町字桜岡貝待井581-2)
問/県観光課 TEL022-211-2755

遠刈田の森の中で、つなぐ。作り手から使い手へ~宮城の女流作家たち~



自然に囲まれたギャラリーカフェで、宮城県内の女性作家9人による展示販売会を9月27日(日)まで開催している。土や草木など自然の素材を用い

た陶芸やガラス、漆、染織の作品が並ぶ。普段使えてくる食器や花器、アクセサリー、服飾品など多彩だ。10月1日(木)~11月1日(日)は名取市在住の彫刻作家程川諭さんによる、動物をモチーフにした木工作品展を開く。いずれも見学自由。カフェでくつろぎながら眺めるのもお勧め。

会場/ギャラリーカフェ Cross Road
蔵王町遠刈田温泉字新地西裏山18-2
営/10:00~16:00 休/月~水曜
TEL0224-34-3939

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

今回ご紹介するのは「鉄道」そのものではなく、鉄道施設に重要な「トンネル」と「鉄橋」工事をテーマにした映画です。両作品とも実話に基づいて制作されました。(いきいきSUNクラブ会員/大澤武信)

海峡

(1982年/監督:森谷司郎/脚本:井手雅人、森谷司郎)

国鉄のトンネル技師である阿久津(高倉健)が調査のために竜飛に赴任するところから始まり、赤ちようちゃんのおかみおれん(伊佐山ひろ子)をはじめ村民との交流を軸に物語が進みます。実家で義父の面倒を見る阿久津の妻佳代子(大谷直子)と、竜飛岬で身投げを図ろうとしたところを救われ、阿久津の身の回りを世話するようになった多恵(吉永小百合)との微妙な関係。現場で作業員の取りまとめをする源助(森繁久彌)の芝居じみた演技がちよっとクサイ。さまざまな苦難の末によつやく先導導坑が貫通し、先の見通しが立ったところで阿久津は次の現場であるジブラルタル海峡へ向かいます。竜飛岬を含めた津軽半島北端の映像が素晴らし

なつた多恵(吉永小百合)との微妙な関係。現場で作業員の取りまとめをする源助(森繁久彌)の芝居じみた演技がちよっとクサイ。さまざまな苦難の末によつやく先導導坑が貫通し、先の見通しが立ったところで阿久津は次の現場であるジブラルタル海峡へ向かいます。竜飛岬を含めた津軽半島北端の映像が素晴らし

戦場にかける橋

(1957年/監督:デヴィッド・リーン/脚本:カール・フォアマン、マイケル・ウィルソン)

第2次世界大戦のただ中に日本軍がタイのバンコクからビルマ(現ミャンマー)のヤンゴンへ至る泰緬(たいめん)鉄道を建設したという実話を基に、国境近くに架ける鉄橋を巡る映画です。国境近くにあった日本軍の捕虜収容所の英国軍捕虜を建設に従事させようとする斎藤大佐(早川雪洲)に対し、ジュネーブ条約を盾に将校の労働を拒否するニコルソン大佐(アレック・ギネス)の確執から映画は始まります。工事を急ぐあまり何でもありの斎藤大佐と、軍の規律を重んじるニコルソン大佐の隔たりは埋まらず、鉄橋の工事はどう

どん遅れていきます。言葉が通じないことをいいことにさぼる英国軍捕虜をつまく使うために、斎藤大佐は工事の指揮をニコルソン大佐に預けます。一方で橋の完成後に予想される日本軍の英国領インド帝国への進軍を阻止するために、捕虜収容所を脱走した米兵シアーズ(ワイリアム・ホールデン)を中心に、鉄橋の破壊部隊を編成しタイ北部のジャングルへと向かいます。鉄橋を架けようとするのも破壊しようとするのも連合軍で、戦争における理不尽さが浮き彫りにされます。鉄橋が完成し一番列車の通過に合わせて爆破を試みるシアーズ側と、鉄橋に仕掛けられた異物を見つけた日本軍十二コロルソン大佐側の緊迫のラスト15分が見ものです。

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



土と芋と野菜のオクドさま Le Cocon 藍

村田町大字村田字町35
営/カフェ11:00~17:00※売り切れ次第終了
ショップ10:00~17:00
休/月~水曜
TEL0224-86-4114

蔵カフェで味わうヘルシーな「美腸メシ」

大正初期の店蔵を活用したカフェ。「美腸メシ」をテーマに、自然農法で栽培された野菜ふんだんの料理やスイーツを提供する。「オクドさま御膳コース」(写真)は目にも華やかな和洋の創作料理のセット。内容は要望に応じ、3000円から、1週間前まで要予約。1組500円追加で個室が利用できる。野菜や加工品を扱ったショップを併設する。



若鯨はさま館

登米市迫町佐沼字西佐沼105
営/11:00~14:00
休/無休
問/本店
TEL0220-22-5283

フライパン不使用で特産霜降り肉を手軽に

仙台牛料理に定評のあるすし店が「地元のブランド牛肉を家庭で手軽に楽しんでほしい」と考案した「焼き真鮮」(1000円850円)。仙台牛、仙台黒毛和牛の霜降り肉をスライスし自慢のたれを絡めた。袋に切れ目を入れレンジで温めるだけで楽しめる。ご飯が進むこくのある味わいでつまみにも丼にもぴったり。冷凍で販売、全国発送も可。

和洋中のフルコースで県産ホヤのおいしさ堪能

水産加工会社社長が自宅に開いた完全予約制の食堂。宮城県産ホヤを使い、和洋中と多彩にアレンジした料理を8品3000円、10品4400円、12品5500円のフルコースで提供する。ホヤは収穫後すぐに冷凍加工したものを使用。うま味が凝縮され、1年を通しておいしく味わえる。1日1組(2~10人)限定。電話で予約を。



ほやおやじのほやゼミ食堂

仙台市泉区住吉台東1-7-16
営/完全予約制(昼の部11:30から、夜の部17:00から)
休/予約のない日
TEL070-5322-1808

東松島市産の素材使ったビールと料理楽しむバー

東松島市産の大麦を使ったクラフトビールと、地元の農産物や海産物のマリナーージュが楽しめるスタンディングバー。ビールは、すっきりとした飲み口の「GRAND HOPE」(写真・500円)と、蜂蜜を加えた濃厚な味わいの「の・ビール」(800円)を用意。ビアカクテルなどもある。支払いは現金不可、クレジットカードなどで。



クラフト ビア バー ターミナル CRAFT BEER BAR Terminal

東松島市矢本字河戸264-2 JR仙石線矢本駅
営/水~金曜17:00~21:00
問/東松島みらいとし機構(HOPE)
TEL0225-98-7311



牛たん通りすし通り

仙台市青葉区中央1-1-1 JR仙台駅3階
営・休/店舗により異なる。詳細はWEBサイトで
<https://www.livit.jregroup.ne.jp/gyutan-sushistreet>
問/JR東日本東北総合サービス
TEL022-261-1790

仙台城をモチーフに新装老舗や人気の10店集合

仙台名物の牛たん焼きや三陸の幸を使ったすしが味わえる、仙台駅の名物ストリートがリニューアル。仙台城をモチーフに落ち着いたデザインになった通りには、新規2店を含む10店の老舗や人気店が集まる。シンボル「伊達政宗公騎馬像」、牛たんやすしのおいしさの秘密を紹介する壁面グラフィックパネルも新設され、楽しみいっぱい。



コヤマ菓子店

気仙沼市魚市場前1-31
営/9:00~19:00(カフェはLO18:00)
休/水曜
TEL0226-22-0868

被災前と同じ場所に再建バナナジュースが復活

東日本大震災で被災し、別の場所まで営業していた菓子店が、昨年、震災前と同じ場所に新築再建。とんがり屋根の新店舗には、ケーキや看板商品の「はまぐりもなかくつき」が並ぶ。震災前、店舗2階にあった喫茶店「珈琲山荘(こやま)」の名物「バナナジュース」も復活した。購入した商品は併設の「珈琲山荘」でイートインできる。

宮城いきいき学園

便り



昨年の入学式

生きがいと健康づくり
 シニアの学びの場
 宮城いきいき学園は、シニアの学びの場として、高齢者の生きがいと健康づくりを推進するとともに、地域社会の発展に寄与できる地域の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に、1991年に仙南校を開校。その後、大崎校、石巻校、気仙沼・本吉校、登米・栗原校を順次開校し、現在5校を運営している。

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、宮城いきいき学園では、その一翼を担う人材の育成に努めている。学習やスポーツ・文化活動を通して仲間と

の触れ合いを深め、明るく楽しい充実した学園生活をぜひ体験して。対象者は宮城県内に在する60歳以上の方で、健康で学習意欲があり、継続して受講可能な方。学習内容は一般教養・健康・福祉・地域貢献活動に関する講義・実習などのほか、自主企画によるクラブ活動(パソコン、民謡、社交ダンス、カメラ、太極拳、茶道など) ※各校により異なる。や年1回の修学旅行(1泊2日)、文化祭、ニュースポーツ・レクリエーション(健康実践講座)などを実施している。

卒業の認定を受けた学園生には、学園長から卒業証書が授与される。

シニアの学びの場

生きがいと健康づくり

2021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 12月1日(火)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(日)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



盛り上がった祝賀会の様子

「特に、国道45号気仙

沼バイパス沿いの4.5にわたり花苗を植栽する『花のみち45』花壇植栽活動に長年、同窓会行事として参加。その活動は自治体や助成団体などから顕彰を受賞している」と喜ぶ。

昨年度、初の試みとして開催した「いきがい健康づくり大会・唐桑オルレ」には135人の参加があり、体調を崩すこともなく全員無事ゴールした。今後の活動として「同窓会内パークゴルフとグラウンドゴルフの愛好会を立ち上げ、より一層親睦を深め、連携を充実させていきたい」と張り切る。

「いきいき学園での新たな友との出会いは、一生忘れぬ人生の一頁だと常々思っている」と齋藤さん。「気仙沼・本吉校は入学生が減少傾向にあるので、今後もっと多くの方に入学してほしい」と切に願っている。

気仙沼・本吉校は1996年10月に開校し、同窓会は1期の卒業生が99年3月に立ち



同窓会設立20周年を迎えて
 会長 齋藤 武さん(72歳・17期生) 〓気仙沼市〓

「20周年の節目として、同期や実行委員会、同窓会のこれまでの主な活動として、パークゴルフ場の早期実現に向けた嘆願書・署名活動、安波山植栽、森は海の恋人植樹祭参加の花のみち植栽・管理のほか、いきがい健康づくり大会を開催し、学園関係者以外にも参加を呼び掛け、地域と一体となり活動に取り組んできた。

謝状贈呈、記念講演、情報交換会と大盛況のうちを終了した」と齋藤さんは振り返る。

同窓会のこれまでの主な活動として、パークゴルフ場の早期実現に向けた嘆願書・署名活動、安波山植栽、森は海の恋人植樹祭参加の花のみち植栽・管理のほか、いきがい健康づくり大会を開催し、学園関係者以外にも参加を呼び掛け、地域と一体となり活動に取り組んできた。

日帰りバス旅行 | 10月から再開 |

新型コロナウイルスの影響で今年2月以降、いきいきSUNクラブでは事業を自粛していましたが、9月8日の教養講座「高齢者と薬の気になるお話し」を皮切りに、徐々に行事を再開しています。

10月からは日帰りバス旅行も再開する予定です。ただし感染予防のため、参加人数は通常の5割から7割程度に減らし、マスク着用や手指のアルコール消毒などをお願いしながらの開催となりますので、ご協力をお願いいたします。

ホールなどで行うコンサートは、定員制限や、首都圏から出演者を招くのが困難な状況のため、当面は開催を見合わせます。



テレビの世界が目の前に

東北放送を見学



焼きたては格別のおいしさ

おうちパン教室



皆さん、真剣な表情

健康マージャン大会



満開の桜の下でのんびり

知事公館でお花見



文化祭のフラダンスサークル発表

おそろいの衣装で魅了

ナイスショット!



パークゴルフ大会



子ども時代を思い出して

バス旅行で昭和の学校へ

力作が勢ぞろい



文化祭の手づくり友の会



腸詰めに夢中

バス旅行でソーセージ作り



↓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

かがく
詩吟と漢詩の下学塾 進藤咲岳さん (75)



「全国大会には東京の孫も応援に来てくれました」と進藤さん

いきいきSUNクラブ会員のための詩吟教室「詩吟と漢詩の下学塾」で担当師範を務めています。「今は実力が下でも将来、上達しよう」という思いが「下学（かがく）塾」の名前の由来。公益財団法人日本詩吟学院宮城岳風会泉中央教場として毎週火曜、イスマイティ21（仙台市泉文化創造センター）で活動しています。

上達の実感が励みに

仙台市泉区根白石出身。「咲岳」は雅号、本名はかつ子。「詩吟と漢詩の下学塾」を泉区八乙女で3年前に設立。「離婚カウンセラー」「メンタルケア・スペシャリスト」などの資格を持ち、現役カウンセラーとして泉中央の相談室で夫婦関係などの悩み相談に応じている。

女性としては声が高く、歌謡曲を歌ってもあまり声を通らない私でもきれいに響かせられるのが詩吟の魅力です。昇段審査があつて練習の成果が目に見えて分かり、大会やコンクールにも出場して腕試しができる機会が多いのも励みになります。

2018年には初めて全国大会にも出場しました。緊張して何をどうしたのか、当日の記憶がないくらいですが（笑）他の出場者から刺激を受けて、今は朝起きるまで詩吟の練習をしています。

これから力を入れていきたいのは人を育てること。下学塾には上手な仲間が集まっているので、これから一緒に大きな大会にも挑戦していくと夢が膨らみます。

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

2020冬号締め切りは
10月23日(金)です

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|---|--|---|----------------------------------|--|---|---|--|---|
| <p>短歌</p> <p>老いてなおおること嬉し新しき
書籍を心はずませて読む
美里町 渡辺 恒男</p> | <p>さわやかな風と一緒に友からの
絵手紙届く一匹のアユ
仙台市太白区 真田 義子</p> | <p>手は出さず目は離さずに見守りぬ
笑顔の長寿願いつつ看る
登米市 佐々木 康子</p> | <p>母の事心配だけど帰れない
我を守りし母を愛しむ
登米市 加藤 了子</p> | <p>喜寿の夫気力体力追いつかず
やっと完成震災の部屋
大崎市 古内 かほる</p> | <p>俳句</p> <p>西風になびく庭木や心太
加美町 板垣 綱紀</p> | <p>遠き日の
勤務地巡る四葩かな
仙台市太白区 武藤 正</p> | <p>鮎の香や
宵の酒肴にほくそ笑む
仙台市泉区 矢口 瑛香</p> | <p>妻の待つ
初面会や梅雨晴間
仙台市青葉区 紙谷 義和</p> | <p>宿下駄の赤き鼻緒や朝涼し
美里町 後藤 弓</p> | <p>川柳</p> <p>ウイルスや
世界の平和何処えやら
白石市 小関 良子</p> | <p>巣ごもりに
たこ焼具材底をつき
仙台市泉区 今野 美智子</p> | <p>体温はいかがですかと
立ち話
仙台市若林区 関 和幸</p> | <p>古希むかえ
やっと手元に無料パス
富谷市 文屋 せつ子</p> | <p>久しぶり
ハッと気付いて距離を取る
白石市 大庭 美智子</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

喜寿、そして27回忌
仙台市若森区 菅原智子

3月11日、私は喜寿を迎えた。そして4月6日、26歳で急逝した息子の27回忌、時の流れの早さを感じます。

孫娘からすてきなサプライズ!! 私の友人たちにメッセージをお願いし、今までのメモリー、写真などのアルバムが誕

生日に届きました。文字を覚え始めた4歳のひ孫娘の「おめでとっ」の文字でアルバムが始まり、ページをめくるたびに感動でウルウル…。もちろん息子の写真も。息子はいつまでも26歳の若さ。77年の人生が凝縮されたようなアルバムでした。

岩手へのお墓参りも、新型コロナウイルスのせいで行っていません。小・中学の同級生がいつも同行してくれませんが、彼女た

ちに迷惑や心配はかけられません。息子が亡くなって3カ月後に娘が男児出産、2人目の孫です。今年7月で26歳になり、東京で元気に働いています。末の孫娘は4月から大学生、授業も始まりバイトしながら頑張っています。

今夏はみんなと会えず寂しいけど、全員元気で幸せなこと。今まで私を支えてくださったみんなに、心から感謝の気持ち

を忘れずに過ごしたいと思います。新型コロナウイルスで日々、感染者が増えて先行き不安だけど、いつもの日常が早く戻ることを祈ります。

開講日に講師から詩吟の基本について話があり、腹式呼吸を行うので横隔膜が刺激され、肺の呼吸を助ける効果があると教えてくれました。精神安定や血圧上昇の抑制、脳の活性化にもなるそうです。健康面で大きな効果があることを知りました。

詩吟とともに15年

仙台市泉区 星宮守(86)

約15年前、「仙台市政だより」を拝見していたら、老人福祉センターの趣味の教室で詩吟の募集があり、申し込んだところ当選しました。

詩吟で私が得意なのは、出身地の「平泉懐古」です。2012年5月に開かれた審査会で師範の

免状を頂きましたが、師範としてはまだまだ未熟であり、上達に努力している今日です。

今後とも詩吟の基本をもとに、人間としても育成に努めたいと思います。精神力、体力が、なかなかついていけなくなりましたが、努力に努力を重ねていきたいと思

います。

開講日に講師から詩吟の基本について話があり、腹式呼吸を行うので横隔膜が刺激され、肺の呼吸を助ける効果があると教えてくれました。精神安定や血圧上昇の抑制、脳の活性化にもなるそうです。健康面で大きな効果があることを知りました。

詩吟で私が得意なのは、出身地の「平泉懐古」です。2012年5月に開かれた審査会で師範の



富谷市 加川師亨(85)



登米市 下山とのい(74)



仙台市宮城野区 横田春治(68)



加美町 板垣篤子(70)



大崎市 久保原六郎(80)



ひっそりと咲く(蔵王山)
多賀城市 鶴巻まき子(73)



いのち—煌めき(マクロの世界)(仙台市泉区)
仙台市泉区 文屋國昭(75)

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・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** い い 老 後

ikiki LIFE エイジングマガジン みやぎ

2020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 ●●●

今号の巻頭特集は「宮城のサツマイモ」です。収穫シーズンに合わせ、新ブランドを目指す銘柄や加工品、料理など、宮城県産サツマイモの美味しい話題をお届けしました。食欲の秋、宮城県産の美味しいサツマイモを堪能してみたいかたがたでしょうか。また、健康特集ではシニアの健康維持の手段として、ダンベル体操を長年活動している団体を紹介しました。

「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、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、今秋予定していた岐阜県での大会が来年に延期となりました。例年の秋号では、県代表として出場される方々の抱負や活動の様子を掲載させていただいておりましたが、今回は紹介できず残念です。

新型コロナウイルスの感染は、依然として終息する気配がありません。ご愛読の皆さまも引き続き、手洗いやマスク着用のほか、日常生活における「新しい生活様式」を意識しながら行動し、感染防止に努めてまいりましょう。(S・Y)

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

「成年後見制度」
 について

Q 重い障害のある息子がおり、高齢の私たち両親が亡くなった後のことが心配です。息子と同じ施設で生活している方が成年後見人を付けたということでしたが、どういった制度なのでしょう？ (70代・女性)

A 成年後見制度とは認知症、知的障害、精神障害、発達障害などによって判断能力が十分でない方々に対し、不動産や預貯金などの財産を管理したり(財産管理)、本人の希望や体の状態、生活の様子などを考慮して必要な福祉サービスや医療が受けられるように介護契約を結んだり、医療費の支払いなどを行うような援助者を選ぶことで、その方の権利を守る制度です(身上監護)。

成年後見制度には法定後見制度と任意後見制度の二つがあります。法定後見制度はすでに判断能力が不十分ときに、申し立てにより家庭裁判所によって選任された後見人などが本人に代わって財産や権利を守ります。対象となる方の判断能力の状態に応じて「後見」「保佐」「補助」の三つに分かれ、それぞれ後見人などに与えられる権限や職務の範囲が異なります。後見：判断能力が欠けて

いるのが通常の状態。保佐：判断能力が著しく不十分な方。補助：判断能力が不十分な方。となつていきます。法定後見制度を利用するには、まず申立書や診断書などの必要書類をそろえて本人の住所地を管轄する家庭裁判所に後見などの開始の申し立てを行います。

家庭裁判所では調査官が本人や申立人、家族などから聞き取りを行い、また、医師からは診断書によって本人の障害の程度や生活状況を確認し、本人にとつて最も適任だと思われる方、弁護士や社会保険労務士などを選任します。

任意後見制度を利用する場合は、将来自分を支援してくれる人(任意後見受任者)を決め、支援してほしい内容を話し合い、本人と任意後見受任者が公証人役場で公正証書を作成して契約を交わします。任意後見人になるためには資格は必要ありません。兄弟姉妹などの家族や親戚、友人、弁護士や司法書士などのほか、法人と契約を結ぶこともできます。また、複数にすることも可能です。その後、本人の判断能力が不十分になった際に、家庭裁判所で任意後見監督人を選任してもらうための申し立てを行います。任意後見監督人とは、判断能力が低下・喪失している本人に代わって、任意後見人となった人が契約通り適切に財産管理などを行っているか監督する人で、家庭裁判所が選任します。任意後見監督人が選任されたら、任意後見受任者は「任意後見人」となり、任意後見契約に基づいて支援を開始します。

成年後見制度の利用には一定の費用がかかります。制度についての詳細は、家庭裁判所の他、お住まいの近くにある地域包括支援センターなどへお問い合わせください。



審理期間については本人の判断能力や事案の内容などによって異なりますが、多くの場合、申し立てから法定後見の開始まで4カ月以内となっています。もう一方の任意後見制度は、将来、判断能力が不十分となったときに備えるための制度です。ご本人が元気で判断能力があるうちに、将来、自らの判断能力が低下した場合に備えて任意後見人を選び、公正証書で任意後見契約を結んでおくものです。