

Life エイジングマガジン



2020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.022-225-8477 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

- 3-5 宮城シニア美術展
- 6 トピックス
- 7 グルメ
- 9 SUNSUNTライ/鉄道マニアのシネマレビュー
- 10 宮城いきいき学園便り
- 11 いきいきSUNクラブnews
- 12 いきいきサロン
- 13 短歌/俳句/川柳/消費生活センター
- 14 おうちでロコトレ
- 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、9月3日から6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189点。豊富な人生経験を生かしたシニア世代ならではの深みと温かさに満ちた作品に、多くの来場者が見入っていた。各部門の最優秀作品は、新型コロナウイルス感染症の影響で2022年に延期となった「ねんりんピックかながわ2022」の美術展部門に出品される。紙面では各部門の最優秀受賞者のインタビューと、入賞作品をご紹介します。(3・4・5面に続く)

第28回

宮城シニア美術展

日本画 短冊竹



人生経験を生かし
作品に円熟味



最優秀賞

インタビュー

工芸
青龍



東松島市
阿部繁夫さん (70)

約15年前に陶芸を始め、沖縄を訪れたのをきっかけにシーサーを3年半ほど前から作り、その延長で龍にも挑戦しています。龍は高さ60cm。赤土粘土を使い、マンガンの釉薬を掛けて焼成。目や爪、ひげ部分はスポンジで拭き取り、赤土粘土の色を生かしました。目や口の形で、威嚇する表情を強調しました。龍は守り神。コロナを吹き飛ばしてくれるように願いも込めました。



仙台市泉区
高橋哲子さん (80)

最近は華やかな七夕飾りが多い中、七夕の原点に返って短冊と、それを眺める女性を描きました。昨年仕上げたものですが、今年の仙台七夕まつりが残念ながら中止になり、結果的に女性のもの悲しい表情が今の状況に合う絵になったと思います。退職後に日本画を始めて約20年。人物画は構図が難しいのですが、しぐさや感情をより豊かに表現していきたいです。

第28回

宮城シニア美術展

最優秀賞

インタビュー

洋画

奥会津 三ツ岩岳



仙台市宮城野区
鹿野英一さん (86)

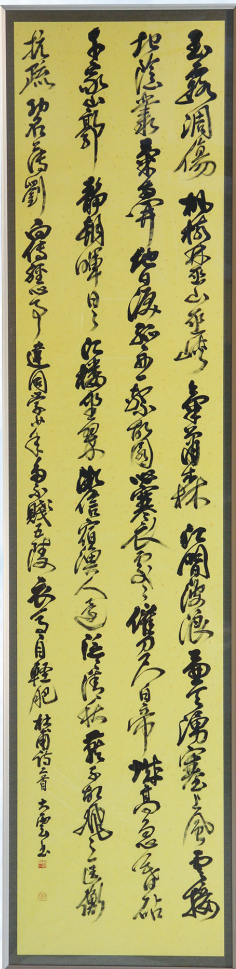
17歳から山登りをし、ほとんどの東北の山を制覇しました。ですが、福島県の三ツ岩岳に登っていないことに気づき、今の私の体力では登頂できませんので、自分が見たかった山の風景をイメージしました。季節は春。油絵の具を塗り重ね、夕焼けに覆われている残雪の山を描きました。刻々と表情が変わる夕暮れの山は感動的な美しさ。その一瞬を絵にしました。



書

とほ 杜甫詩「秋興四首」 (其一、其二)

感情豊かな人柄が好きで、初唐の詩人・杜甫の詩を作品にしました。七言律詩の二首112字と多字数なので書体は行・草書体で統一し、文字群を多く、一筆ごとの線條と余白の美しさを心掛けています。明るい感情が出ている詩のため、黄色の加工紙を用いて作品が重くならないようにしました。本格的に書道を続けて30年。書は心。クラシック音楽を聴きながら筆を動かし、書ける喜びを日々感じています。



仙台市青葉区
北野澤大雲さん (60)



写真

はたらける喜び



大崎市
三浦早苗さん (61)

初めての応募で最高賞を頂き、驚いています。デジタル一眼レフカメラを買い、サークルに入って本格的にカメラを始めて3年目。無心になれる時間が楽しいです。撮影場所は朝7時ごろの石巻市北上町の浜。ワカメなどの選別作業をしている女性の、力強く働く姿に引き込まれてカメラを向けました。チャーミングな笑顔を見せてくれ、魅力的な人柄を捉えることができたと思っています。



第28回

宮城シニア美術展

優秀賞

写真

羽衣の舞

角田市
齋藤吉信さん (71)



工芸

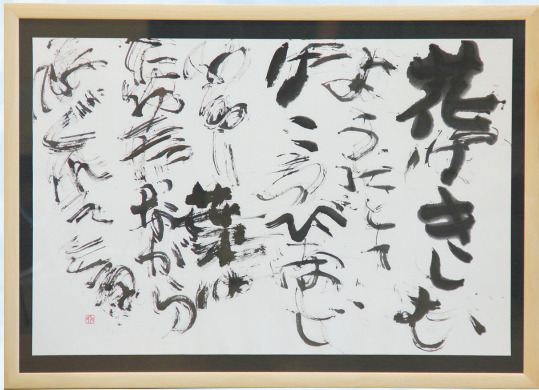
バードカービング (オシドリ)

利府町 佐藤尤彦さん (76)

書

花

仙台市青葉区
菅原良行さん (66)



日本画 水仙

仙台市青葉区
樋口富子さん (79)

洋画

元滝伏流水

利府町
三浦啓子さん (72)

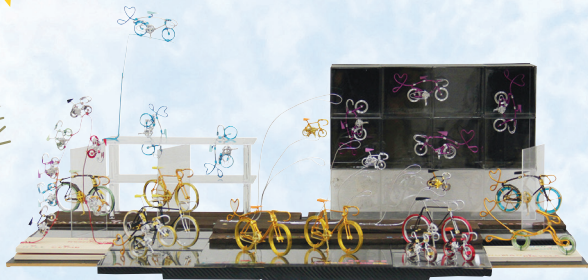


奨励賞



工芸

布製の絵 かずらの移り季
仙台市泉区 藤田夕カさん (85)



工芸

アートチャリ工房きよちゃん ミニ個展
仙台市青葉区 柴田清彦さん (61)



工芸

切り絵 藤棚
仙台市若林区 小池定夫さん (80)



写真

ぐっすりなかよし
美里町 高橋由美子さん (73)



写真

残照に輝く沼で釣る
仙台市青葉区 庄子一夫さん (68)



写真

五輪の行方
東松島市 塚本道治さん (78)



書

李白詩
仙台市若林区 栗原蒼翠さん (88)



日本画

晴天白日
仙台市泉区 桑幡千代子さん (74)



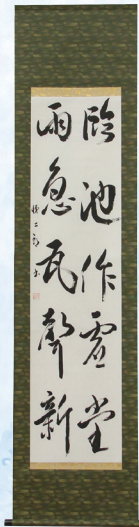
日本画

満開なれど
名取市 佐々木幸一さん (80)



日本画

杉木立
白石市 坂口智さん (79)



書

五言古詩
利府町 東悌二郎さん (79)



洋画

惑星 ミューの出發
大崎市 竹本恵子さん (86)



洋画

東日本大震災を想う
仙台市若林区 大内武夫さん (73)



洋画

百選の道
利府町 伊藤洋子さん (73)



洋画

春の小川
多賀城市 中村常雄さん (86)

金蛇水神社外苑 参道・新参拝者休憩所
SandoTerrace「土産処MiZuHa」



神社の参道沿いに新設。地元岩沼や名取など宮城県内各地の企業とコラボレーションした地酒や石けん、神の使いとされる

白蛇をかたどった数量限定の「白蛇パン」をはじめとする食品など多彩な土産品がそろつて。併設のカフェスタンドでは、「金蛇ジンジャー」とユニークなメニュー名が付いたジンジャーエールやソフトクリーム、カフェラテなども味わえる。土産処(ごころ)は来春グランドオープン予定の新たな休憩所の一部で、先行して営業を始めている。

岩沼市三色吉水神11-1
営/10:00~16:00
休/無休、年末年始休は要問い合わせ
TEL0223-23-0950

ばんこくコーヒー
萬國珈琲仙台茂庭店



山形市に本社を構える自社焙煎コーヒーの製造・販売会社が運営するカ

フェ。地名を冠した店舗限定コーヒー「茂庭ブレンド」をはじめ、アレレンジコーヒー、ソフトクリーム、パフェ、軽食などを販売。コーヒー豆も扱っている。
2階はエスプレッソマシンや調理器具を備えるコーヒーラボ。コーヒー教室を不定期で開催している他、カフェの開業に興味がある人をサポートする。

仙台市太白区茂庭字本郷37
開/11:00~17:30 (LO17:00)
休/水曜、12月30日(水)~2021年1月1日(祝)
TEL022-302-4971

豆こけし絵付け体験

多彩なこけしに囲まれて食事やおやつを楽しめる喫茶店で、指サイズの豆こけしの絵付け体験を実施している。自由な発想で絵柄を描いて、世界に一つだけの豆こけしを作ろう。完成品はそのまま飾っても、ネックレスやストラップにしてもかわいい。料金は1100円で、所要時間は約30分。「ナイフで削って作る豆こけし体験」(ドリンク・



会場/準喫茶カガモク
大崎市鳴子温泉字川渡49
TEL070-5540-7150

休暇村気仙沼大島

冬でも比較的温暖な気仙沼市大島に滞在してリフレッシュしよう。休暇村気仙沼大島は2020年4月にリニューアル。部屋は和洋室(写真)や落ち着いた雰囲気のある和室2部屋分の広さがある新設のプレミアム和洋室など多彩。魚介をふんだんに使った食事もお楽しみに。
大島の豊かな自然を満喫できる体験もある。空



気が澄む冬は星空・夜景ツアーがお薦めだ。
気仙沼市外畑16
TEL0226-28-2626

サン・ファン館



約400年前の慶長遣欧使節団の偉業を伝える復元船「サン・ファン・パウテイスタ号」が

老朽化に伴う解体で、2021年3月末に公開を終了する。石巻湾を背後に浮かぶ最後の勇姿は必見だ。
同年1月24日(日)までの16時半から20時半までは「サン・ファン・イルミネーション2020 The Final」(写真)を実施。パークと船を約4万球もの電飾とライトアップで彩る。屋外からの観覧は無料。

石巻市渡波字大森30-2
TEL0225-24-2210

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

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

9:00~17:00 (火曜は18:00まで)

休日

土・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



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



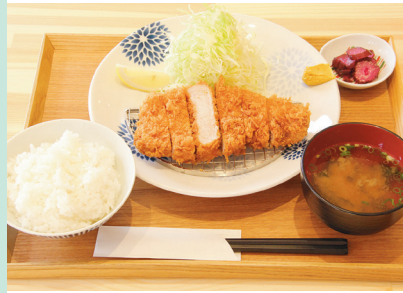
自然卵のクレープ五橋店

仙台市青葉区五橋2-11-18 第三ショーケービル1階
営/11:00~18:00
休/年末年始休は要問い合わせ

TEL050-1295-5318

南三陸町産卵ふんだん 人気のクレープを仙台で

南三陸町田東山麓で平飼いで飼っている鶏の卵「卵皇」をたっぷり使ったクレープの人気店が仙台にカフェを出店。もちっ、ふわっとした生地のクレープは「つぶあんミルク」(写真手前・400円から)など多彩。ふわふわでとろとろのオムライスなど、卵のおいしさを実感できる食事もそろそろ。クレープやプリンなどテイクアウトメニューも販売。



とんかつ えんどう

仙台市青葉区五橋2-8-17
営/昼11:00~14:00、夜17:00~21:00
※売り切れ次第終了
休/日曜、臨時休あり

TEL022-395-7491

東北のブランド豚を厳選 3種の塩でうま味際立つ

東北産の食材のおいしさを伝えるとんかつ専門店。「志波姫ポーク」など、厳選したブランド豚を使用する。お薦めは「上ロースかつ定食」(写真・1650円)。衣はサクッと香ばしく、火入れ加減にこだわって揚げた肉は、厚みがあるのに軟らかい。素材の良さをシンプルに3種の塩で味わおう。数量限定のため予約が確実。魚介類のフライも美味。

名取川眺めカレー堪能 港町ならではの味も用意

福島市に本店を構えるカレー専門店3号店は、名取川を見渡せる眺望も魅力。「バターチキン」や、酸味と辛味が調和した「ポークヴィンダル」など定番4種に加え、シラスやスズキなど港町ならではの新鮮な魚介類を使ったカレーが味わえる。テイクアウトメニューやルーのみの販売もしているので、家でも店の味を気軽に楽しんでもらう。



カレーラボラトリー 笑夢 かわまちてらす店

名取市閑上1-7-42
営/11:00~15:00 (LO14:30)
休/火曜(祝日の場合は営業、翌平日休み)、年末年始休は要問い合わせ

TEL022-797-7559

窓の美景もごちそう 県図書館内に話題店

宮城県図書館の一角にオープンしたおしゃれなカフェレストランが話題を集めている。イタリアンとフレンチをベースに旬の野菜など宮城県産食材を生かしたモーニング、週替わりランチ、カフェメニューを提供。大きな窓から臨む美景も自慢だ。フィリピン産チョコレートを使ったスイーツや、テイクアウトメニューも充実している。



PANORA kitchen of the seasons

仙台市泉区紫山1-1-1 宮城県図書館1階
営/9:00~19:00 (LO18:30)、年末年始は変更あり
休/臨時休あり、12月30日(水)~2021年1月2日(土)

TEL022-341-8618

美里町産食材を使った ケーキやイタリア総菜

農業を営む夫妻が、週2日営業しているキッチン、タルト、イタリア総菜の店。2020年6月に移転して以前より広くなった店で、自家栽培や地場産食材を使った商品を販売している。いずれも元料理人の夫の手作り。定番のチーズケーキはこくがありながらも口溶けの良さが魅力。バジルペーストやトマトソースはパスタなどの料理に使って。



かじき 禾食やKajikiya

美里町北浦字中組4
営/金・土曜11:00~16:00
休/日~木曜、年末年始休は要問い合わせ

TEL0229-34-3865



塩竈キッチン 花

塩釜市海岸通4-9
営/11:00~21:00 (LO20:30)
※日曜は18:00 (LO17:30) まで。年末年始は変更あり
休/臨時休あり

TEL090-8618-8787

ふわふわもちもちの食感 「どんだん焼き」が人気

JR仙石線本塩釜駅から徒歩約1分にある軽食喫茶。鉄板焼き料理「具入りどんだん焼き」(写真・税別400円)は、ふわふわもちもちの生地の食感が好評だ。トマトや納豆をはじめ、エビピラフといった変わり種まで、約10種から好みの具が選べる。塩釜産藻塩を使った「塩竈藻塩焼きそば」(税別800円)もお薦め。いずれも持ち帰り可。

SUN SUN トライ

手づくり友の会 木村 文子さん (71)

いきいきSUNクラブ会員向けの「手づくり友の会」の講師を務め、今年で12年。「手づくり」と大きくくりの名前ですが、ソフト粘土工芸のサークルです。

メンバーは男性1人を含む8人。長く続け、意欲的で技術の上達が目覚ましいばかり。

小物やアークセサリーなど、毎回テーマを設けて作っています。8月はソフト粘土でバラの花を作り、葉や小花を添えてリースを仕上げました。壁に掛けるとすてきですよ。季節に合わせたブローチやクリスマス用エンジェルの置物も好評でした。

毎月第3金曜に、仙台市青葉区の仙台市市民活動サポートセンターで活動しています。会費は各回材料費込み1500円。100円ショップで材料を仕入れるなど工夫し、できるだけ負担にならない予算を心掛けています。

新型コロナウイルスの影響で活動は一時休止し、7月に再開しました。検温や手指の消毒、マスクの着用を徹底し、



「手づくり友の会ではおうちで使えるものを中心に作っています」と木村さん

30年続ける粘土工芸に生きがい

座席の間隔を十分取るようにしています。和気あいあいとした雰囲気、2時間があったという間。実際に集まることができ、ありがたいたみを実感しています。

元々手先を使う作業が好きで、出産後の30代でパッチワークを独学で始めました。粘土工芸に興味を持ったのは、娘が幼稚園に通っていた頃。娘の友達のお宅に真っ白な籠があり、粘土製だと聞いて驚きました。東京の粘土工芸の教室に通い、最初は像など造形物を中心に制作。次第に小物も作るようになりました。

50代で自宅にソフト粘土工芸の教室を開設し、生きがいになっています。ソフト粘土は無心で没頭できるのが魅力の一つです。

群馬県出身。結婚後、夫の転勤をきっかけに宮城県へ移住。長男、長女は独立し、現在は仙台市青葉区で夫と2人暮らし。自宅ではソフト粘土工芸の創作活動をしながら、リビングの一角で教室も定期的に開催している。4歳と0歳の2人の孫がいる。

鉄道マニアのシネマレビュー

阪急電車 片道15分の奇跡

(2011年/監督:三宅喜重、脚本:岡田恵和)



発売元:関西テレビ放送
販売元:ポニーキャニオン
価格:【通常版】DVD3800円+税、Blu-ray4700円+税
【特別版】DVD2枚組5700円+税、Blu-ray2枚組6600円+税
©2011「阪急電車」製作委員会

今回は、阪急電車を舞台にした男女8人の幸せな話と、壊れた絆を修復するために列車の旅に出掛ける3人の兄弟の話。見た方もちょっぴり幸せな気分になれる映画を紹介します。(いきいきSUNクラブ会員/大澤武信)

阪急電車今津北線を舞台に、たまたま乗り合わせた乗客たちがストーリーを繰り広げます。

結婚者を後輩に寝取られたOL(中谷美紀)、息子夫婦とうまくいかない女性(宮本信子)、恋人の暴力に悩む女子大生(戸田恵梨香)、誘いを断れないPTA役員の母親(南果歩)、4歳年上のアホな恋人を持つ女子高生(有村純)、いじめに苦しむ女子小学生、野草オタクの女子大生(谷村美月)と軍事オタクの男子学生(勝地涼)のカップル。

往路(宝塚→西宮北口)の電車ですれぞれの境遇や悩みが描かれ、半年後の復路で悩みが解消される過程が描かれるのですが、なかなかコミカルで楽しい仕上がりになっています。

披露宴の帰りに途中下車した小林駅で前向きに変貌する中谷美紀と、宮本信子のたくましい生き方、孫役の芦田愛菜のおしゃまさんぶりが好演です。

ラストは片道7・7キロしかない今津北線の路線をマルーンの車体が走行するシーンも存分に堪能でき、阪急電車ファンにはたまらない数分間です。

ダージリン急行

(2007年/監督:ウエス・アンダーソン/脚本:ウエス・アンダーソン、ロマン・コッポラ、ジェイソン・シユワルツマン)



発売元:ウォルト・ディズニー・ジャパン
Blu-ray発売中/デジタル配信中
©2018 Twentieth Century Fox Home Entertainment LLC.

父親の死後、疎遠になっていた3兄弟が再び絆を強めようとインド北西部を走るダージリン急行の旅に出発します。

物を引きずりながら、途中で、川で溺れた3人の少年を助けたり、野宿したりと相変わらず破天荒な旅を続けていきます。

仕掛け人は何でも仕切られたがる長男フランシス(オーウェン・ウィルソン)。好き放題、やり放題に業を煮やした車掌に列車から放り出されますが、3兄弟はそんな仕打ちにひるむことなく大きな荷

長男フランシスは旅の目的を弟たちに打ち明けます。だいたい前に家を出てヒマラヤの修道院で尼僧として生活している母親に会いに行く、と。

作品はインド国鉄協力の下、実際の線路で走ら

せて撮ったそう、撮影されたのはインド北西部のジョードプルとジャイサルメール間。列車の中や途中の停車駅でのハチャメチャな行動は、往年の抱腹絶倒インド映画をシニールにしたような感じでドン引きしそうになりましたが、コンパートメントや食堂車などインドの列車の貴重な映像が楽しめます。

宮城いきいき学園



10月から各校活動再開

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「宮城いきいき学園」は4月から9月まで休止していたが、10月から各校で学習を開始した。休止期間中は学園生と学園がコミュニケーションを図ったほか、学習開始に向けてオリエンテーションや感染症対策といった準備を進めてきた。

1年生は集合しての学習が初めてで、2年生は同期生との久しぶりの再会となった。コロナ禍で不安が残る中、学園の再開を心待ちにしていた学園生も多く、講義ではメモを取りながら熱心に学び、会話も弾み和やかな雰囲気の中で行われた。

ニュースポーツ実技のグラウンドゴルフやノルディックウォーキングなどは大いに盛り上がり、秋を満喫しながら心よい汗を流した。また、施設見学の校外学習や清掃ボランティアといった地域貢献活動にも熱心に取り組んだ。



グラウンドゴルフを楽しむ



認知症サポーター養成講座



陸上自衛隊船岡駐屯地を見学



地域貢献活動の様子

2021年4月 入学生募集

- 対象 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 / 2021年2月28日(日)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

生きがいと健康づくりを支援

来年度入学生2月まで募集

社会福祉法人宮城県社会福祉協議会が運営する「宮城いきいき学園」では、来年度4月の入学生を募集している。募集期間は来年度2月28日(日)まで。

宮城いきいき学園は学習の場を通して、生きがいと健康づくりを支援するとともに、地域貢献活動への参加と地域の支え合いを担う。定員は各校40人で2学年制、学習回数は年間21回、県内在住の60歳以上で2年間継続し、園生活を体験してみては。



パソコンクラブ



▼歌を楽しむ

▲園芸を学ぶ



施設訪問活動の様子

卒業生はこれまで4000人を超える。卒業後は2年間の学園生活で得た知識や経験を生かし、福祉施設や地区老人会との交流、地域活動への参加、仲間との研修会・旅行会などを通して、生きがいづくりと地域貢献活動に取り組む、活躍している。

入学の申し込み・問い合わせは宮城県社会福祉協議会いきがい健康課へ。

2021会員感謝イベント

いきいきシニア 初春のつどい

- 開** ■日時/2021年1月21日(木)13:00~16:00
催 ■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)
要 ■募集人員/会員700人(先着順で会費無料)
 非会員50人(先着順で賛助会費2000円)
 ※新型コロナウイルス感染症の感染対策で、入場者数を定員の半分(750人)にし、隣と1席空けてお座りいただきます
項 ■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。2021年1月7日(木)以降に参加券(全席指定)を送付します
 ■締め切り/会員・非会員ともに12月28日(月)
 ■入場方法/会員は参加券と会員証、非会員は参加券のみ提示
 ※講演の部終了後、瀬古利彦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] Sonido del Viento

profile

山本まりん(南米の笛「ケーナ」、アイルランドの笛「アイリッシュホイッスル」、オカリナ、ボーカル)と、山本さとみ(キーボード、作曲)によるユニット。「心に響くサウンド」をコンセプトに2006年に結成。「ソニド デル ビエント」はスペイン語で「風の音」という意味です。伝統的な民族音楽のテイストを大切に、東北や日本に根差す文化や風土をオリジナルの楽曲で発信しています。

観光地や文化施設、学校、福祉施設などさまざまなフィールドで、「耳で捉える音楽」をテーマに、「目で見る風景」「肌で感じる空気や風」「土地に根差す歴史と文化」を伝える音楽を披露。独自の世界観で織りなす和洋折衷のサウンドは優しく力強く、聴衆を自由な旅にいざないます。世代や国境を越えて幅広く支持され、仙台市を拠点に全国で活動中。



[講演の部] 瀬古利彦「心で走る」

profile

1956年7月15日、三重県桑名市生まれ。名実ともに日本長距離界、マラソンプームをけん引してきた第一人者。高校時代から本格的に陸上を始め、インターハイでは2年連続で800mと1500mの二冠を達成。

早稲田大へ進み、陸上競技指導者の故中村清監督の下、ランナーとしての才能を開花。箱根駅伝では4年連続で「花の2区」を走り、3・4年次では区間新(当時)を獲得するなどスーパーエースとして活躍した。

トラック競技においても日本記録を総なめにし、2万5000mと3万mで世界記録を樹立(当時)。トラック・駅伝のみならず大学時代からマラソンで活躍し、現役時代は国内外のマラソンで戦績15戦10勝と圧倒的な強さを誇った。

モスクワ五輪とロサンゼルス五輪では日

本代表に選出。鋭いラストパートでライバルを引き離し、鮮やかにゴールする姿は日本国内だけではなく海外からも絶賛された。現役引退後は指導者として五輪選手を3人輩出。2013年から横浜DeNAランニングクラブの総監督になり、現在は横浜DeNAランニングクラブエグゼクティブアドバイザーを務める。



参加にあたってのお願い

季節性インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染を防ぐため、以下にご留意くださいますようお願いいたします。

- ①会場内ではマスクの着用をお願いします。
- ②会場内での飲食は禁止とし、会話はできるだけお控えください。
- ③体調の優れない方のご参加はご遠慮ください。
- ④隣と1席空けてお座りいただきます。当日は「参加券」と「会員証」をご持参ください。

↓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

- 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

入会金なし
 年会費3000円
 (家族会員4000円)で
 八つの特典

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

秋を楽しむ

仙台市泉区 星宮守(87)

秋の楽しみの一つに「食欲の秋」があります。毎年田舎から送られてくる渋柿を楽しみにしていました。今年「野」や「里」で育ち、食べられるものを少しばかりずつ送りますとの電話がありました。

私には田舎育ちですが、マツタケはしばらく味わったことはありません。クリは旬を食べるのだから、おいしい栗おこわを想像しながら楽しく待ちます。毎年の渋柿は、渋抜きにちよっと手間暇がかかりますが、送っていただく量の半分は焼酎に、あと半分は皮剥きして陰干しします。頂く食材で心ゆくまで秋を楽しみたいと思います。



ヒマワリ(郡山市布引高原)
仙台市宮城野区 山本草子(72)



仙台市宮城野区 横田春治(68)



賀茂神社の紅葉(仙台市泉区)
仙台市太白区 柳裕子(72)



加美町 板垣篤子(70)



宮谷市 加川師亨(85)



登米市 下山とのい(74)



大崎市 久保原六郎(80)

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

2021春号締め切りは
1月29日(金)です

短歌

釣り竿を洗濯竿にはやがわり
伸びる縮まる便利につかう

仙台市太白区 芳野京子

秋されば郷の名物はらこめし
鮭を届けしはらからも逝き

美里町 渡辺恒男

細き身に姑の介護まかされて
その苦ユーモア交えて語る

仙台市青葉区 三上洋子

蜻蛉追い無邪気にはしゃぐ孫の声
明るく響く空いっばいに

大崎市 古内かほる

腰を曲げ墓参に地面しか見えぬ
声聞き初めて知人と分かる

白石市 大庭美智子

俳句

野の花の白き蕾や赤蜻蛉

登米市 加藤了子

阿武隈川の流れ治まり

仙台市太白区 武藤正

ひと日毎枯葉の落ちる
自己主張

仙台市泉区 矢口瑛香

長き夜やページをめくり
地酒酌む

仙台市青葉区 紙谷義和

刀自の座の長き年月菊脛

美里町 後藤弓

川柳

見渡せば国も地方も
出来レース

登米市 工藤隆

八月も気合い入れるが
予定無し

大和町 山口恵美子

これを機に断捨離をして
ディスタンス

七ヶ浜町 佐々木稔

マスク着け眼帯掛ければ
自信あり

仙台市若林区 関和幸

デジタル庁高齢配慮忘れずに

仙台市宮城野区 矢野力

インターネットをきっかけとした消費者トラブルに注意!

こんな広告に注意!

芸能人も愛用中!



通常価格 9800円
初回 無料
(送料500円のみ)

今すぐ注文!

※4カ月以上の購入が条件です
※4回の受け取りで合計金額は2万9900円です

安価な値段を強調!



©宮城県・旭プロダクション

●消費生活センターを
存しですか?
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。



●インターネットをきっかけとした消費者トラブルが増加しています!
新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、自宅を過ごす時間が長くなり、インターネットを利用する機会が増えたこともあり、インターネット上の広告をきっかけとした消費者トラブルが増加しています。

●定期購入トラブルが増!

インターネット上で「おトクにお試し」という広告を見て、タイエツトサプリを注文し商品が届いた。しかし、その後も商品が届いたので、不審に思い確認したところ、定期購入が条件の契約だった、というような相談が非常に多く寄せられています。

届いた。しかし、その後も商品が届いたので、不審に思い確認したところ、定期購入が条件の契約だった、というような相談が非常に多く寄せられています。

■消費生活センターからのアドバイス

●「簡単に儲かります」という情報商材のトラブルに注意!
SNSの「簡単に儲かります」という広告を見て情報商材を購入したが、実際はあまり価値のない情報で収入を得られなかった、という情報商材に関する相談が寄せられています。

■消費生活センターからのアドバイス

・副業や投資などで高額収入を得るためのノウハウと称して、インター

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。ただし祝日が日曜日の場合は相談を受け付けます)

消費者ホットライン
局番なし188

(いやや!泣き寝入り)

お住まいの地域の開いている消費生活相談窓口につながります。

●1人で悩まず、消費生活センターに相談しましょう!
ネットなどで販売されている情報のことを「情報商材」と言います。簡単に高収入を得られることはありません。情報商材は、契約前に内容を確かめることができないうので、安易に信用して事業者に連絡しないようにしましょう。

介護予防に

おうちで

ロコモレ

3 スクワット

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。ビデオ会議アプリ「Zoom(ズーム)」などを活用すれば、コロナ禍でも離れて暮らすお孫さんと楽しめます。

リモートで、よろしくお願いします!

おじいちゃん役
仙台市青葉区
佐々木與四郎さん
(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
西岡亜莉沙さん

座る、立ち上がるという動作は日常生活に欠かせません。「階段でつまづく」「足腰が弱くなった」など自覚がある方は特に要注意。定期的にスクワットをして、下半身の筋力を鍛えましょう。椅子を用意すると、支えになって安心感があります。

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れば、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

両腕を上げると
バランスが取り
やすいです



① 両足を肩幅に開いて
椅子に浅く座り、両腕を
肩の高さに上げる

⑤ 座る

② 両腕を伸ばしたまま、
上半身を前傾させ
立ち上がる

④ ゆっくり
腰を下ろす



③ 完全に立ち上がる

両腕は
常に前へ



離れていても、
近くにいる気分

①②③の後、
③④⑤と戻って
5~10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、自分に合った運動ができるフリースタイルトレーニングも実施しています。

詳細は公式サイトをご覧ください。電話でのお問い合わせください。
公式サイト<https://www.tfu-ac.net> TEL022-742-2886(受け付けは平日9:00~17:00)

次回予告

バンザイ

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**

LiFE エイジングマガジン みやぎ

2020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
TEL022-225-8477 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9月3～6日に宮城県美術館県民ギャラリーで開催された「宮城シニア美術展」の入賞作品をご紹介します。28回目になる今回の美術展は日本画、洋画、書、写真、工芸の5部門に200点近い応募があり、審査員を悩ますほどの力作ぞろいでした。出品された皆さま、ありがとうございました。

各部門の最優秀作品は、2022年に神奈川県で開催される全国健康福祉祭(ねんりんピック)に出品される予定です。

「宮城いきいき学園」では来年度の入学生を募集しています。一般教養・健康・福祉の講義や地域活動、クラブ活動、修学旅行、文化祭などを通じて、仲間との「出会い・ふれあい・学びあい」を体験しながら学園生活を楽しめます。ご応募をお待ちしております。

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。インフルエンザの感染予防にも留意し、引き続きマスクの着用や手洗い、うがいなどの予防対策を励行しましょう。(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

長年の豊富な経験と知識を活用し 想像力を働かせましょう

Q 「もっと想像力を働かせていたら」と感じることが時々あります。人との関係だけでなく、もし事前に想像していたら避けられたかもしれないと思う出来事も時にあるからです。想像力向上のために、これから私にできることはありますか。(70代・女性)

A 想像力は視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感では感じられないことを、経験や知識を元に頭の中でイメージして感じる力です。想像力のメリットはたくさんありますが、私たちの悩みの種になる人間関係にも良い効果をもたらします。相手の背景を想像して思い浮かべ、相手の立場に立って気持ちを察することができれば、人間関係はおのずと良好になるかもしれません。

からです。

また想像力は危険回避や将来の計画を考える上で、なくてはならないものです。例えば高齢者は足や視覚が衰えがちになるため、家の中でも事故が起りやすくなります。床にはわせたコードや少しの段差は転倒につながります。それを一つ一つイメージして点検すれば、事故が起らないように対策できます。特殊詐欺なども知識や情報があれば

ば、想像力を働かせて被害を未然に防げるかもしれません。

将来、身体が思うように動かなくなつたときに想像できれば、使えるサービスや情報をあらかじめ集めて準備できるかもしれません。施設入所の資金に関しても早い段階から計画を練ることができ

たことも目的を持って観ている」と気付くことがあります。自分の体調の変化、相手が困っているのではないか、事故の予測や対策など、何か問題が見えてくるかもしれません。高齢者は過去の経験や知識を元に想像することができるとは強みとも言えます。

仮に経験がなかったとしても、本や映画、インターネット、会話などから情報を得る手段はたくさんあります。日頃からより想像力を鍛えるため、情報収集と知識の蓄えは大事にしたいですね。興味がないことでも、発想の材料としてアンテナは高くしておきましょう。

観て想像することの大切さ

普段の生活で、見ているだけでは気付かなかった

いろいろな角度から観てみましょう

今、自分が思っている当たり前は、自分以外で

は当たり前ではないかもしれませぬ。国が違えば文化や習慣も違います。同じように何かを考えるにしても、違う角度から考える習慣を持ちたいものです。

色眼鏡で見えてしまつと、先入観から相手を間違つて捉えてしまうことがあります。言葉も相手の意図と自分の受け取り方に差があれば、ぎくしゃくする可能性があります。一方からだけでなく、いろいろな方向から想像してみると、すれ違いが狭まり、見方が変わってくるかもしれません。

外出しにくい今の時期を上手に活用

新型コロナウイルスの感染を考慮して、高齢者は外出を躊躇しがちです。でもこういう時期をマイナスに捉えないで、想像力を鍛える時期にしてはいかがでしょうか。自分自身の点検と想像、計画など、今なら腰を据えて取り組めるかもしれませんね。