

い k i i k i LIFE エイジングマガジン



2021年3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.022-225-8477 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 宮城いきいき学園特集
- 6-7 瀬古利彦さん講演会・インタビュー
- 9 おうちでロコトレ
- 10 いきいきサロン
- 11 短歌/俳句/川柳/いきいきSUNクラブnews
- 13 SUNSUNTライ/鉄道マニアのシネマレビュー
- 14 グルメ
- 15 Q&A



さまざまな色の布を合わせ、パーソナルカラーを見つける



男性もおしゃれを楽しもう



ダークな色のスカーフでも、明るい色が混在しているものや特徴ある素材感のものを選ぶのがお勧め

宮城いきいき学園特集

シニアのおしゃれ術

宮城県社会福祉協議会が運営しているシニアカレッジ「宮城いきいき学園」は、仙南校、大崎校、石巻校、気仙沼・本吉校、登米・栗原校と県内5地域にある。2年間の学園生活では多彩な講義を受け、さらに教養を深め、趣味を広げられる。今回は特に人気が高い講義「高齢者のおしゃれ学」を訪ねた。(3・4面に関連記事)

講義は石巻校の2学年(25期生)を対象に実施。石巻市や東松島市などから18人の学園生が出席した。

浦マミさんが講師となり、「おしゃれは自分をすてきにしてくれるものです。美しくいることで、楽しい気分になり、生き生きと過ごせます」と呼び掛けた。

似合う色探そう

講義の前半は色彩の基本とともに、色が外見の印象に与える影響を説明。学園生をモデルにさまざま

まな色の布を当て、自分の魅力を引き立てるパーソナルカラーの見つけ方を紹介した。

会場の仲間たちから「その色似合っている」「とてもすてき」「ちよっと違う」など率直な意見が寄せられ、モデルの学園生は照れ笑いを浮かべうれしそう。

松浦さんはスカーフの活用も提案。「気軽に色を加えたり、巻き方で印象を変えたりできます」と勧めた。

モデル役の今野国男さんは「今日中には黄色のシャツを着ていますが、いつも全体的に落ち着いた色合いになりがち。パーソナルカラーを見てもらい、鮮やかな色が意外と合っていたので着てみました」とはにかんだ。

飯坂洋子さんもモデルを務め、「外出先や用事によつて服装を選ぶようにしています。色合わせをして参考になりました。スカーフをもっと活用します」と笑顔を見せた。

目指すはマイナス5歳

後半は顔の表情について



模様入りマスクをしている学園生に「すてきなマスクですね」と声を掛ける松浦さん

て説明。コロナ禍のためマスク姿で人と会う機会が続いているが、年齢を重ねるからこそ豊かな表情を心掛けたいもの。

松浦さんによると、初対面の第一印象は出会って6秒前後で判断される。その80%以上は外見からの推察になるといふ。

学園生と同世代でもある松浦さんは「顔周りは肌に透明感が出る明るい色を持つてくるといいですよ。10歳も20歳も若く見える服装は不自然。マイナス5歳程度がベストです」とシニア世代のおしゃれの心構えをアドバイスした。

その他の講義もチェック

2020年度に行われた講義の一部をご紹介します。次年度以降も同様の講義を開催予定だ。

身近な薬草の知識

(仙南校2学年)

「宮城植物の会」会長で、「野生植物研究所」所長の高橋和吉さんが、身近にある薬草を持参して分かりやすく解説。民間薬と漢方薬の定義、薬草を採集する際の心構えなどを話した。薬草はそのまま生のほか、煎じる、黒焼きにする、薬酒にするなど、さまざまな使い方があり、一般家庭での安全な活用法をアドバイス。安心して利用できる薬草、注意が必要な薬草なども紹介され、学園生はメモを取りながら熱心に耳を傾けていた。



さまざまな薬草が紹介された

旅の楽しみ

(登米・栗原校1学年)



旅は楽しみいっぱい (写真はイメージ)

旅の楽しみは現地ですぐ時間だけにあらず。計画を立てるのはもちろん、目的地までの移動、帰宅後に写真や入場券、パンフレットなどを整理する時間も人生を豊かにする。旅を楽しむ要素は、おいしい食事、美しい景観、体験や経験、博物館・美術館巡り、コンサートなど豊富。講義ではこうした旅の魅力をテンポよく紹介。新型コロナウイルスの影響で近場への旅が推奨されている今、東北の絶景やご当地グルメ情報も好評だった。

校外学習

(気仙沼・本吉校1・2学年共通)

交流と親睦を図るため、1・2年生合同で岩手県南を日帰り訪問。学園に興味がある人を対象に「一日体験学習会」も兼ねた。午前は一関市の「骨寺村荘園遺跡」を散策。今でも中世の荘園の面影を残す景観が魅力。産直コーナーやレストランを備える交流館にも足を運んだ。昼食後は平泉町の「中尊寺」へ。いずれの訪問先も見学時間をたっぷり確保し、学園生は思い思いの時間を過ごし、歴史、芸術、文化の知識を深めていた。



感染対策を徹底して訪問



ソーシャルディスタンスを保ち、前半は講義



椅子を支えに、ふくらはぎのストレッチ



笑いを混ぜ、分かりやすく説明する薄井さん

薄井さんによると、転倒・介護予防や健康づくりのための運動は大きく4種に分類される。期待できる効果は次の通り。

目的に合わせて運動

薄井さんによると、転倒・介護予防や健康づくりのための運動は大きく4種に分類される。期待できる効果は次の通り。

増える選択肢

後半は実技に挑戦。加齢で衰える伝達機能を働かせるため、両手を閉じたり開いたりする「グー

後半は実技に挑戦。加齢で衰える伝達機能を働かせるため、両手を閉じたり開いたりする「グー

「筋力トレーニング」の練習。肩周りやふくらはぎ、腰周りのストレッチ、腕・脚の引き締め運動なども行った。

薄井さんは「以前はシニア向けの運動といえばウォーキングが主流でした。今はヨガやパークゴルフなど選択肢が増え、得られる情報が膨大。だからこそ、どの運動をすればいいのか迷う方が増えています。生活に取り込める運動を見極めて」と呼び掛けた。

講義「健康体操」は前半が座学、後半が実技のため、大崎校1学年の学

園生18人は動きやすい服装で参加した。健康を維持するには運

宮城いきいき学園の講義は体操やニュースポーツなどの運動系が多数ある。これまで運動とは無縁の人でも親しみやすい内容で、健康維持のために体を動かす大切さを伝えている。

動、栄養、休養のバランスが大切。中年から64歳までは内臓脂肪型肥満「メタボリックシンドローム」、65歳以降は筋力の低下や運動機能が衰える「ロコモティブシンドローム」への注意が必要だ。講師を務める健康運動指導士の薄井愛さんは「年齢や体調、目的に応じて、運動、栄養、休養の質を調整しましょう。やみくもに運動しても効果は得られません」と注意を促した。

【有酸素運動】心肺機能向上、体脂肪のコントロール、血圧・血糖値などのコントロール【ストレッチング】関節の可動域の向上、運動前後の身体の動き向上、【筋力トレーニング】関節の安定性向上、関節の負担軽減、基礎代謝の向上

薄井さんは「以前はシニア向けの運動といえばウォーキングが主流でした。今はヨガやパークゴルフなど選択肢が増え、得られる情報が膨大。だからこそ、どの運動をすればいいのか迷う方が増えています。生活に取り込める運動を見極めて」と呼び掛けた。

手を早速実践したいです」と意欲を見せた。

椅子に座って肩周りのストレッチ



現役学園生 インタビュー

1・3面掲載の講義に出席した現役の学園生に、入学の動機や活動してみたの感想を伺った。



石巻校2学年(25期生)
今野 園男さん(石巻市)

行事がいっぱい

現在 76 歳。年齢的にあるべき姿を探したいと思い入学しました。私は男性ですが、「おしゃれ」をテーマにした今日の講義も楽しかったです。皆さんの前に出てパーソナルカラーを見てもらうのは気恥ずかしかったです、内心気分が良かったです(笑)。

今は新型コロナウイルス感染症で制約がありますが、通常であれば講義のほかに、文化祭や旅行、レクリエーションなど行事がいっぱい。他の学園生との交流を通して、自己肯定感を高めながら楽しく過ごせています。

パークゴルフに出会えた

学園に通っていた近所の方から「楽しいよ」と誘われました。それまで運動は興味がなくて全然しませんでした。学園でパークゴルフをする機会があったおかげで、今は楽しみの一つになっています。学園に入っていなかったら、パークゴルフの面白さを知らないままだったので、入学してよかったです。

学園に参加することで外出の機会が増えます。今日の講義で先生がおっしゃっていたように、おしゃれをして出掛けることも人生の刺激になっていいと思います。



石巻校2学年(25期生)
飯坂 洋子さん(石巻市)

退職後の楽しみに

退職して家にいることが多くなり、妻に勧められて申し込みました。正直、最初は気が乗りませんでした(苦笑)、入学後はいろいろなことに取り組めると分かり面白いです。1学年の前半は新型コロナの影響で活動ができなかったのが残念なくらい。

公園のベンチで腕立てや腹筋をするなど、普段から体を動かすように心掛けていますが、「今日はやりたくない」と挫折しそうになることがあります。今日の講義を受けて、日常での「ながら運動」は続けられそうだと思います。



大崎校1学年(28期生)
森 博明さん(美里町)

ボランティア活動につなげたい

レクリエーションの企画やおもてなしなど、ボランティアをしたいと思っています。学園の卒業生は地域のボランティアの場で活躍している方が多く、私自身もより学びを深めたいと、以前から興味を持っていました。入学できる年齢になったので早速申し込みました。今日は運動の講義でしたが、さまざまな分野があるので楽しいです。

学園に入ったからこそ出会えた方々から刺激を受けています。新型コロナで思うように話ができていませんが、卒業後も皆さんと定期的に会いたいです。



大崎校1学年(28期生)
市川 文子さん(大崎市)

宮城いきいき学園特集

教えて！ 学園Q&A

Q: 宮城いきいき学園の目的は何ですか？

A: シニアカレッジとして、宮城県内に居住する60歳以上の学習ニーズに応える場の提供です。生きがいと健康づくりを推進し、地域社会の発展に寄与できる地域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しています。

Q: 学園ができたのはいつですか？

A: 1991年に仙南校を開校したのが始まりです。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、現在は宮城県内に5校あります。通学可能であれば、どの学校に入学していただいても結構です。

Q: 在学期間はどれくらいですか？ 毎日通うのですか？

A: 2学年制です。4月に入学し、翌々年の3月に卒業となります。学習日は月1〜2日で、時間は1日4時間。1年間で21日学びます。



ニュースポーツの実技

Q: どのようなことが学べますか？

A: 「健康で豊かな人生の創出」「地域貢献活動への参画」「特別活動」の3



趣味と生きがいの講話

領域で構成し、講義・演習・実技・体験・自主活動などを2年間で学びます。学習の大部分を占める講義は健康や医療、介護、歴史、文化、レジャーなど幅広いジャンルを用意しています。個性豊かな講師がそろっています。

クラブ活動はパソコンや茶道、カメラ、太極拳などから選べますが、在籍する学園によって異なります。委員会活動や修学旅行、文化祭、記念講

演もあります。

Q: 学費はどれくらいですか？

A: 入学金は5000円(予定)、受講料は年間2万円(予定)になります。他に、必要に応じて修学旅行費、クラブ活動で使う材料費などの経費は自己負担になります。

Q: 2年以上在籍できますか？

A: 残念ながら2年間で卒業になります。卒業した方の再入学はできません。

Q: 卒業生はどのように地域貢献していますか？

A: 学園で学んだことを生かして、卒業後はサークルを立ち上げたり、ボランティア活動に精を出

したり、各地域で幅広く活躍している卒業生がたくさんいらっしゃいます。

Q: 入学の条件や応募方法は？

A: 応募資格は宮城県内に居住する60歳以上の、健康で学習意欲があり、2年間継続して受講可能な方です。各校定員を超えた場合は先着順で決定します。

入学生は毎年12月から募集しています。申込書は各市町村の高齢者福祉担当課、生涯学習担当課、社会福祉協議会に設置します。学園事務局のWEBサイトからもダウンロード可能です。詳しくは事務局022(225)8477にお問い合わせください。

宮城いきいき学園

便り

卒業生インタビュー

この春、宮城いきいき学園を卒業する2人に、学園生活の思い出や今後の抱負を語ってもらった。

とても楽しかった講義



気仙沼・本吉校 宮川廣光さん(70)

気仙沼市内の水産物流通センターで経営していた青果店は東日本大震災の津波で流失。家族や従業員は無事で、震災10日目からバラックで営業を再開した。センターで一緒だった9店がグループ補助金を得て「魚の駅」を開設。紆余曲折を経て本格再建した一方、病気で何度か入院を繰り返した。

一昨年に店を譲った後は、それまで体験したかった、お茶や短歌、川柳、自然塾、山登りなどにチャレンジ。知人から「面白いところだから、いきいき学園に入らいい」と薦められ入学した。

学園生活で良かったのは豊富な講義。シアターの役割、生きがい、心のリハビリ、健康と救命救助、法律と相続、郷里と民俗学、おしゃれ、スポーツ、植樹、そば打ちなどさまざまなテーマを学んだ。クラブ活動、修学旅行、文化祭もあり、2年間

の学園生活を大いに楽しんだ。「私にも分かりやすく教えていただき、毎回の講義がとても楽しかったと喜ぶ。クラブ活動では俳句の熊谷房子先生から17文字に込められる物語や日本語の表現の難しさを学んだ。「先生の作品が私の心に深く残った。そのような句を作りたい」と今も少しずつ勉強中と語る。

学園で初めての挑戦は校外学習の計画。中世の姿をほうふつさせる一関市の骨寺村荘園遺跡に驚き、校外学習の場に選んだ。骨寺村荘園交流館で村の歴史を知るビデオを観賞した後、学芸員に現地を案内してもらい、詳しく



同期生とともに楽しく活動

に助けられ無事終了し、私としては一歩前進の思いだった」と振り返る。

在学中の学園生は7人だったが、2年生の時に1人亡くなった。2年度は1年生が3人入学して9人になった。全員親切で話しやすく、人生経験豊かで教わる点が多々あり、良い仲間たちと知り合えた。「最高より最幸」をスローガンにチーム一丸となり、1人では無理でも皆でやれば必ずできることを実践し学園をより立ててきた。

「学ぶことの素晴らしさ、面白さ、仲間たちとの出会いの大切さを実感している」と笑顔だ。

達成感、仲間の絆強める



登米・栗原校 北川淑美さん(64)

60歳で定年退職し、週3日は再任用で働いていた。ゆとりの時間を使って健康維持のためジムに通い、地域への恩返しとしてミニテ

「入学してみると、2年生のパワーとチームワークの良さに驚いた。その上の先輩方ともつながっていて、生き生きと活動する姿から自分も元気をもらい、人の手本を見たような思いだった」

「親類から相談があった。『学園生活は楽しいらし

講義は生活に直結するものばかりで、興味深い内容だった。クラブ活動での太極拳やニュースポーツは初めて挑戦し、良い経験となった。

「文化祭は演奏と演技、展示など熟年パワーを結集した素晴らしい内容で、その達成感や仲間との絆を強めた」

2年生になった昨年4月からは、新型コロナ



同期生とポーズを決めて記念撮影

校の窓掃除を行った際、みんなで力を合わせて活動すると楽しくでき、学校からも喜んでもらったことで充実感を味わえた。今後も貢献活動を継続できたらと前向きだ。

「みんなとのつながりを大切に、人生を充実させたい」と、卒業後は同期生と相談し旅行や貢献活動などを計画する。

「後輩の皆さんとは半年間の活動を一緒にしただけで、交流の機会も少なく、多くのことを伝えられなかった。卒業後でもできる限り協力したいので、気軽に声を掛けて」と呼び掛ける。

「後輩の皆さんとは半年間の活動を一緒にしただけで、交流の機会も少なく、多くのことを伝えられなかった。卒業後でもできる限り協力したいので、気軽に声を掛けて」と呼び掛ける。

利彦さん

仙台で
講演会

瀬古利彦さんが1月に来仙し、「2021年いきいきシニア初春のつどい」(主催/宮城県社会福祉協議会・いきいきSUNクラブ)で「心で走る」をテーマに講演。新型コロナウイルスの感染対策で入場制限が行われた会場に「こんな世の中ですから、今日は元気になってもらおうと思ってやってきました」と颯爽(さっそう)と登場。競技人生や昨今の日本のマラソン界について笑いを交えながらパワフルに話した。



終始ステージを動き回り、観客に呼び掛けながら話す瀬古さん

大学で恩師に会う

高校時代は中距離選手でした。早稲田大から誘いがあり試験を受けましたが、まさかの不合格。笑い事じゃない。英語の点数がほとんど取れなかったようです。

米国の大学に留学しながら浪人。ホームシックになりストレスの反動でハンバーガーやトボーンステーキを食べ、コーラを飲みまくっていたら、

体重が10キロくらい増えました。少し走って太ももが肉離れして、病院で「肉離れ」と説明したいのに英語が分からない。「肉ミート」「離れバイバイ」

「頑張り」がづらい

ライバルの存在が人を強くします。私は双子の宗兄弟がいたから頑張りました。監督に「宗兄弟はもっと練習している」と言われ、走りました。人生初の五輪はマスク

戦し、合格しました。大学で恩師の中村清監督にマラソンを勧められ、中距離から転向。「若いとき流さなかつた汗は年を取ってから涙になって流れる。若いときに汗を流せば、年を重ねて笑顔で迎えられる。練習で泣きなさい、試合で笑いなさい」という監督の言葉を胸に刻み走りました。

家族から手作りメダル

4年後のソウル五輪は30代で出場。けがもあり9位。ついていないです。

現役生活20年間の走行距離は約14万キロ。地球3周半です。同じことを繰り返すけれど、同じことじゃなく、毎回新鮮な気持ちで挑むのが競技というものです。継続は力なり。けれど、情性の継続は退歩。「また同じ？」と思つた瞬間、継続ではなく退歩です。この経験を胸に、今も生きています。

「継続は力なり。さながら情性の継続は退歩」

と考えて「ミート、バイバイ」と訴えました。米国人は「Meat? Bye bye?」って不思議な顔をしている。それはもう大変でした。早稲田大の試験に再挑

ワ。宗兄弟と選ばれました。「マラソンの瀬古は金メダル間違いなし」と言われ、私は一生懸命努力しましたが、ポイントで参加できませんでした。次のロサンゼルス五輪

私は話してすっきり。悩みは一人で抱えずに、誰かに打ち明けた方がいいですね。ロサンゼルスは14位でゴール。世界で14番目だから、まあ頑張りましたよね?



講演後、花束贈呈をしたいきいきSUNクラブ会員と記念撮影



新型コロナウイルス感染対策で人数制限をして開催



家族からプレゼントされた手作りの「黄」メダルを絶妙な表情で披露

でもこのメダル、気に入らないの。どう見ても金色じゃなくて黄色。「なんで黄色？」と尋ねたら「お父さんは五輪に『ん(運)』がなかったから『き』ですって。はい、お後がよろしいようで。バンザイ!!」

2021年いきいきシニア初春のつどい

陸上競技
指導者

瀬古

インタビュー

被災地でバンド演奏

―宮城の思い出はありますか？

今回、宮城は3〜4年ぶりぐらいの訪問。これまで講演会や陸上の大会などで来ました。

宮城の牛たん焼きが好きです。前に行列ができる小さな店で食べた牛たん焼きが肉厚で、そのおいしさに感激しました。今日は仙台駅で、牛たんを土産に買って帰ろうと



衣装は自分で決めるという瀬古さん。「たまたまベ이스ターズカラーになっちゃった（笑）。でも明るく春っぽくていいでしょ。日本人って年を重ねると地味な色を選びがち。それはそれでいいけれど、明るい色の方が気持ちも明るくなると思います」

Profile

1956年三重県桑名市生まれ。日本長距離界、マラソンブームをけん引してきた第一人者。高校時代のインターハイでは2年連続で800mと1500mの二冠を達成。早稲田大時代の箱根駅伝では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。ロサンゼルス五輪とソウル五輪で日本代表に選出。現在は日本陸連マラソン強化・戦略プロジェクトリーダー、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。

「いづくたなこども 夢中になれるものを見つけて」

会場から笑いが絶えない講演会の後に、楽屋でインタビューに応じてくれた瀬古さん。東日本大震災やコロナ禍、健康法、趣味などさまざまな話題についてテンポよく話し、飾らない気さくな人柄がにじみ出ていた。

―思います。

―今年、東日本大震災が発生して10年の節目。震災後、被災地に何度か足を運んだそうですね。

福島県の沿岸部や二本松、岩手県の陸前高田や久慈などを訪問しました。その頃の私はジャズバンドを組んでいたのですが、被災した方々に元気になってもらえたらと、メンバーと音楽を披露して応援しました。

―気分が沈みがちなコロナ禍で、心掛けていることはありますか？

絶対にはる向きなことは考えない、前を向くことです。心配しても仕方がないじゃない？

―昨年、最初の自粛期間はとにかく走りまわりました。

暑かったけれどマスクをしてね。普段は運動といえばゴルフぐらいしかしていませんでしたが、時間ができたので走りまわりました。体を動かすと気分が晴れますよ。

笑いで元気に

―シニア世代が目標を持つて生きるため、アドバイスをお願いします。

「自分は今何年」と思ったら終わり。そういうことは考えない。趣味でも

何でも、夢中になれるものを何か見つけたらいいと思います。

でも、今まで全く運動をしていない人が、突然ジョギングを始めるのはつらいでしょう。それからウォーキングを動かすとか、いろいろと方法はあります。

―瀬古さんご自身は、目標や最近夢中になっていることはありますか？

今はまたゴルフですね。運動不足にならないように定期的に通っています。感染対策をしてコースを回って、リフレッシュしていますよ。

―とありますか？

お酒が大好きなので、飲み過ぎないこと（笑）。家でお酒を飲むとき、ビールは大瓶2本、焼酎はグラス5、6杯ぐらいいけちゃう。新型コロナの前は週4日ぐらい外出先で飲んでいました。ほどほどにね。

―新型コロナ対策で入場制限をして開催した今日の講演はいかがでしたか？ 瀬古さんのパワフルなお話会場は大盛り上がりでした。

今日来てくださった方は皆さんすごくお元気。マスク越しでしたが、たくさんの笑顔が見られてよかったです。私ね、常々人を笑わせて元気にしてあげたいと思っています。コメントをして笑わせることもあるんですよ。

―同世代でもある読者にメッセージをお願いします。

沈んでいる世の中だからこそ、東京五輪は開催しないとけないと思うんです。コロナ禍の前に計画していた完全な形で実施は難しいでしょうが、努力を重ねてきた選手が報われる形ですね。

―元気に生活するため、健康で気を付けていることはありますか？

―元気に生活するため、健康で気を付けていることはありますか？

介護予防に おうちで ロコトレ

4 バンザイ

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。2020年夏号から連載し、最終回となる春号は「バンザイ」です。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！



バンザイポーズがつかく感じる場合は、背筋力の低下、肩関節、背骨の関節可動域が低下している状態ともいえます。特に、腕をきれいに伸ばしたバンザイポーズはとも若々しい姿勢で、転倒しにくい姿勢を保持していることにもなります。両手を垂直に上げて、腕で耳を挟む動作などは、骨盤を立て背筋を真っすぐにリセットするのに役立ちます。肩を痛めた経験のある方は、頭の上で両手を組み、胸を張る動作だけでも良いでしょう。立っても座ってもOKです。ただし座って行う場合は低過ぎない硬めの椅子で行いましょう。

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



慌てず、ゆっくり、1ポーズ3秒ずつ繰り返します。最後は両手握手のまま、ゆっくり腕を下ろしましょう

注意
バンザイの状態でも腕を下ろすと、肩関節に負担が多くなり過ぎるので気を付けましょう

「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）

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

お便り

新年を迎えて

仙台市泉区 星宮寺(8)

例年、年末に行う大仕事として1年間の大掃除と、先輩や知人らとの絆を結ぶ年賀状の作成があります。大掃除も年賀状の作成も正月前に行うべきことを全て終え、何とか年越しの日を迎えました。

夕食は家族そろってお互いに1年間を振り返り、和やかに過ごしました。夜が明け、東の空の雲の切れ間から見えるご来光を拝しましたが、静かだ穏やかな新年を迎えることができたのも、今は亡き父母のおかげと感謝しております。

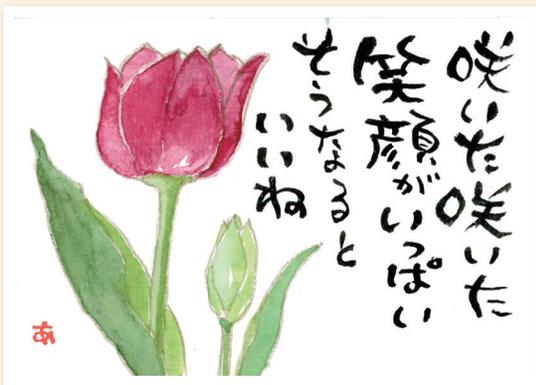
「一年の計は元日にあり」。昨年を振り返り、今年は「家族の健康」としました。私は米寿を迎えるので、88年を振り返り、人生のまとめをしたいと思っています。



光梅(角田市)
大河原町 吾妻克美(69)



春の息吹(秋田県)
亘理町 山田和男(78)



加美町 板垣篤子(71)



富谷市 加川師亨(85)



大崎市 久保原六郎(80)



仙台市太白区 菅誠吾(74)



登米市 下山とのい(74)

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

短歌

コーヒーの香り漂う書齋にて
賀状を見つ友を想えり
美里町 渡辺 恒男

秋の暮山里に住む弟の
縁側に栗鼠シャッターを切る
仙台市太白区 芳野 京子

それぞれの記念日祝う家族の和
笑顔で囲む焼肉ランチ
大崎市 古内 かほる

昨日まで畑に向かい野菜採る
びんぴんころり叔母は逝きたり
仙台市青葉区 三上 洋子

風呂上りコロナ忘れてゆつくりと
枝豆撮み冷えたるビール
登米市 加藤 了子

俳句

深夜便聞きつつ寄する
湯たんぽかな
加美町 板垣 綱紀

寒の朝気合を杖に米寿かな
仙台市太白区 武藤 正

春めくや庭木に結ぶ願い文
仙台市泉区 今野 美智子

筆選ふも変わらぬ文字の
賀状かな
白石市 大庭 美智子

曙光の居久根の郷や初御空
美里町 後藤 弓

川柳

立話時間制限決めてから
大和町 山口 恵美子

うし年が来る前に馬力つけ
仙台市宮城野区 横田 春治

菅の背のコロナ禍荷物
山になり
白石市 小関 良子

手作りのマスクで君を
ゲットする
仙台市太白区 真田 義子

毛の量を反映してよ床屋賃
仙台市若林区 関 和幸



SUNクラブ行事は022(223)1171へお問い合わせください

いきいきSUNクラブnews

音楽や講演、 手品で楽しい時間

1月に「初春のつどい」

いきいきSUNクラブでは会員の皆さまのための「感謝祭」を定期的に企画しています。1月は新型コロナウイルスの感染対策を講じた上で、「初春のつどい」を東京エレクトロンホール宮城(仙台市青葉区)で行いました。前半は民族音楽のテイストを大切にユニット「ソニド・デル・ピエント」によるコンサート。「ソニド・デル・ピエント」はスペイン語で「風の音」を意味します。オリジナル曲を中心に宮沢賢治の曲など

が披露され、来場者は風のように心地よい音楽を楽しみました。「遠野物語」や「みちのく」など東北をテーマにした曲が多く、ボーカルの山本まりんさんの語りが優しく心に染み、歌や演奏だけでなく語りも含めて、目の前にみちのくの風景が広がるようでした。後半は元五輪代表で陸上競技指導者の瀬古利彦さんが「心で走る」の題で講演しました。その模様とインタビューは、6ページに詳しく掲載されていますのでご覧ください。

幕あいにはSUNクラブ手品教室の田村春人先生のマジックショーもあり、来場者の笑顔があふれたひとときになりました。



ソニド・デル・ピエントのステージ



幕あいを盛り上げたマジックショー



司会進行は東北放送の守屋周アナウンサーが務めた

SUN SUN トライ

SUN健康ふぎやサークル 平 美恵子さん (70)



「吹き矢を通して仲間づくりをしたいです」と平さん

東日本大震災後、吹き矢を楽しんでもらうボランティアを被災地で行っていました。より多くの方に吹き矢の魅力を知ってもらえたらと「SUN健康ふぎやサークル」を2012年に立ち上げました。最初は仙台市若林区の1会場で開催していましたが、会員が増え、今は仙台市内の4会場を拠点にしています。新型コロナウイルスの影響で昨年からの活動できていませんが、4月から一部で再開予定です。腹式呼吸を使う吹き矢は健康維持に最適。認知症や介護予防、尿失禁の改善、美肌効果などが期待できます。障害がある方は座ったままでも、年齢や体力に関係なく楽しめる軽スポーツです。実際、高齢の方も元気に吹いています。

腹式呼吸使って健康維持

1 的につき5本の矢を打ち、4レーンの合計点を計算します。普段使わない脳を刺激するため、点数や名前を利き手と逆の手で書くルールを設けています。合計点のトップの方や、パフォーマンスを出した方に

は皆で拍手。喜びを分かち合い、「コミュニケーションの場に最適です。矢や筒、スタンドはメンバー有志の手作り。的も手作りで、異なる数字や絵を描いた紙を貼り替えるなど工夫して、いつも新鮮な気持ちで取り組んでいます。宮城県内外の病院で看護師として約30年働き、終末期医療に長く携わり、多くの方をみとりました。「生きて楽しかった」と思える人生がいい。出会いのご縁を大切に、今を楽しみたいです。参加費は各回会員500円、非会員550円(中山北サークルのみ1000円)、初回入会金1000円、マウスピース代300円。連絡先は平さん090-5837-0580。

仙台市出身。友人に勧められ、2010年に吹き矢を始める。現在はSUNクラブに加え、独自の教室「健康吹き矢」も運営。「学びを忘れずに」をモットーに、最近「楽伸(らくしん)流スクワット」を勉強中。健康に関係するワークショップやイベントの企画も手掛けている。

鉄道マニアのシネマレビュー

待合室

『Notebook of Life』

2006年 / 脚本・監督：板倉真琴
出演：宮司純子、寺島しのぶ、ダンカン、あき竹城、斉藤洋介、市川実和子



DVD「待合室 愛蔵版」
発売元：デジタルサイト
販売元：ハビネット
価格：5170円
※DVD発売中
©2006「待合室」製作委員会

「新幹線大爆破」と「カサンドラクロス」で始めたこのレビューも今回が最後となりました。これまでご愛読いただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。最後にご案内する2作はどちらも実話を映画化したもので少々重いテーマですが、見終わった後の絶望感とわずかな希望の光に救われます。(いきいきSUNクラブ会員 / 大澤武信)

GRいわて銀河鉄道の小繋駅の待合室に置かれたノート。悩みを抱えた旅人がたまたま行き着いたこの駅で思いをつづつたもので、いつしか「命のノート」と呼ばれるようになりました。駅前

絶望の淵からはい上がった人も少なくなかったようです。遠野で看護婦をしていた和代は、お見合いで小繋駅前の酒屋兼雑貨屋に嫁いできました。元教師の夫との間に女の子を一人授かり、平穩に暮らしていましたが、ある日事故で子供を、間もなく病気で夫も亡くし、一人で懸命に店を切り盛りしながら、励まされたりして

アウシユビッツ行 最終列車

ヒトラー第三帝国ホロコースト

2006年 / 監督：ダナ・ヴァフロヴァー、ヨゼフ・フィルスマイヤー / 脚本：ステイヴン・グランツ / 出演：ギデオ・ブルクハルト、ラーレ・ヤバシユ、レナ・バイヤーリンク、シベル・ケキリ

1943年4月19日にベルリンからポーランドへ向けて貨物列車が発売しました。貨車6両の中にユダヤ人688名が詰め込まれ、アウシユビッツへの過酷な旅が始まりました。

ベルリン市内にわずかに残っていたユダヤ人(ほとんどが社会的地位の高

人々の生活が岩手の自然に溶け込むシーンには郷愁を誘います。特に冬の生活は山村の厳しさとともに、人々の交流に心温まります。また、小繋駅周辺はかつてSLの三重連で名をはせた撮影名所で、筆者がカメラを始め

貨車なので座席やトイレなどあろうはずもなく、食料は与えられず、水も貨車1両にバケツ1杯。そんな状況でも脱出のために行動しますが、だんだんと絶望の淵へ追い込まれ、人間の尊厳が失われていきます。

映画のほとんどは貨車内で撮影されており、これまでのアウシユビッツ映画とは一線を画しています。絶望的な状況の中に、時折回想が挿入され、最後には希望の光も差し込むのが救いとなっています。

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



そば処本陣

栗原市金成有壁新町24
 営/昼11:00~15:00、土曜夜17:00~20:00
 休/月・火曜(祝日は営業)

TEL0228-44-2932

自家栽培の十割そば 好みの太さで味わって

自家栽培の「最上早生」を中心とする国産ソバを使った、そば専門店。「冷」メニューは太さを選べ、打ちたてゆでたての香り高い十割そばを提供する。3・4月の「寒ざらし」をはじめとする季節限定品、自家栽培の自慢の米や野菜を使った丼、うどんメニューも好評。すぐ近くにある「萩野酒造」の地酒とともに味わおう。

まめまるプラス
mamemaru+

富谷市杜乃橋2-1-8 WOOD EGG GARDEN 仙台内
 営/10:00~17:30(フードLO16:30、ドリンクLO17:00)
 ※ランチはLO14:00まで
 休/水・木曜、臨時休あり

TEL080-4515-2110

国産大豆の魅力を発信 ランチのカレーがお薦め

健康的でおいしい国産大豆の魅力を発信するカフェ。ランチ限定の「大豆ころっとトマトチキンカレー」(写真・ドリンク付き1300円)がお薦めだ。大豆をトッピングしたトマトベイスのスパイシーなカレーは、隠し味の自家製みそでまろやかな味わいに仕上げている。もち麦入りご飯の食感もいい。木のぬくもりある店内で堪能しよう。

気仙沼の酒造蔵の新店舗 非接触試飲サーバー導入

「気仙沼男山」「蒼天伝」の酒造蔵が東日本大震災の津波で全壊した店舗を再建した。国の有形文化財として登録されていた昭和初期の意匠や建材の一部を生かし1階に日本酒の直販店、2階と3階に地域と蔵の歴史、文化を伝えるギャラリー、多目的スペースを設けた。直販店には非接触式サーバーを導入。試飲しながら好みの味を探せる。



男山本店魚町店

気仙沼市魚町2-2-12
 営/10:00~17:00
 休/火曜(季節により変わることがある)

TEL0226-24-8088

しらす料理楽しむカフェ ぜいたくな一皿どうぞ

「北限のシラス」を使った料理を中心に、閑上ならではのメニューをそろえる。名物は「釜揚げしらすプレート」(写真・1480円)。ふっくら軟らかな釜揚げしらすを無料で好きなだけ追加できる。まろやかな風味の特製洋風ライスと相性抜群だ。ミニサラダの他、平日のランチ(14時30分まで)限定でドリンクが付く。直売所も併設。

マルタ
café malta

名取市開上6-104-24-5
 営/10:00~17:00(LO16:30)
 休/水曜(祝日は営業)

TEL022-796-6930

のみくい
呑食 とみや

仙台市青葉区国分町2-12-19
 協立第三国分町ビル1階
 営/18:00~24:00(LO23:30)
 休/日曜、臨時休あり

TEL022-721-1073

旬の食材使うお任せ料理 東北中心の日本酒と堪能

日本料理店などで腕を磨いた店主が夫婦で切り盛りする居酒屋。アットホームな雰囲気でも立ち寄りやすい。旬の食材を使う「親方のおまかせ」(写真・2970円)は、お造り、焼き物、煮物または揚げ物を日替わりで提供。東北を中心にそろえる日本酒と共に味わって。春になると山菜の天ぷらや自家製はっけみそが登場する。

じょうほん
道の駅 上品の郷「レストラン菜」

石巻市小船越二子北下1-1
 営/11:00~15:00(土・日曜、祝日は17:00まで)
 休/無休

TEL0225-62-3670

熟成させた軟らかい鹿肉 煮込みやカレーで

石巻の鹿肉を使った4種のメニューが登場した。「特製鹿肉煮込み定食」(写真・800円)は、みそ仕立ての煮込み料理が主役。たっぷりの鹿肉は丁寧に処理加工後、熟成させることで軟らかくなり、うま味が際立っている。野菜や豆腐も入って食べ応え十分。ご飯、漬物付き。「鹿肉カツカレー」「鹿肉カレー」「鹿肉カツ定食」もある。

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 ●●●

本誌「いきいきライフみやぎ」は、シニア世代を中心とした皆さまに、より一層健康で楽しい充実したセカンドライフを送ることができるよう、さまざまな情報を提供してまいりました。1991年6月の創刊以来、30年にわたり発行してまいりましたが、このたび本号をもって終了させていただくことになりました。長い間のご愛読に厚く御礼申し上げます。

最終号の巻頭は、本誌創刊と同じ91年開校の「宮城いきいき学園」を特集し、学園生の「生きがいと健康づくり」を図るための多彩な講義や実技などの一部を紹介しています。興味のある方は、ぜひ体験してみたいかがでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の拡大から1年が過ぎましたが、依然として終息する気配がありません。引き続き感染予防を徹底しましょう。

最後に、ご愛読の皆さまの今後ますますのご発展とご健康をお祈り申し上げます。(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

介護が必要になったら1人で抱え込まず 周囲のサポートに目を向けましょう

Q 夫婦2人暮らしなのですが、この先どちらかが認知症になるなどして介護が必要になったとき、どこまで1人で介護できるのか心配です。(70代女性)

A ご家族が介護状態となった場合、同居されている方には、これまでより負担がかかることが多くなります。介護に関する負担は、身体的負担、精神的負担、経済的負担、認知症介護の負担の四つに大別され、これらが積み重なって介護疲れにつながります。さらに介護疲れが重なる、身体が思うように動かなかつたり、気持ちが前向きにならなかつたりと、介護者は以前のようには介護できなくなることもあります。介護疲れによる負担を過度に感じている前に、介護疲れが改善するよう対処することが大切です。

介護の中でも特に大変なのが認知症の方の介護です。認知症の家族の介護が始まると、これからどうなるのか、いつまで続くのか、先の見えないトンネルを歩いているような感じを受けるかもしれません。ここで介護者の心を軽くするための4カ条をご紹介します。

- ① **1人で頑張らない**
他に頼れる家族がいないうまくいった周りの環境や、真面目で責任感が強いといった考え方や性格から、1人で抱え込んでしまうことがあります。自分自身が弱ってしまつては介護が続けられなくなり、お互いにとって良くない結果を招きます。1人で無理をしすぎない工夫が大切です。
- ② **自分のストレスに気づき、弱音を吐く**
自分のストレスについて自覚できれば、気分転換や発散法を早期に取り入れ、対処できます。自分の生活を犠牲にしての介護であれば、不平不満はあつて当たり前です。時には弱音や愚痴を吐き出すことも、実は介護には大切な心のケアなのです。
- ③ **介護に正解はないと理解する**
介護の度合いや症状は一人一人違います。介護される方と介護者が、ご本人らしくいられる介護が最適な介護といえます。
- ④ **この状況はいつまでも続かないことを理解する**
介護生活は症状とともに変化していくものです。興奮や暴言、暴力がある方も服薬や趣味を持つことなどで症状が軽減することがあります。症状の変化により状況も変化していくのです。
- ⑤ **地域とつながる**
ご近所の力を借りる工夫
- ⑥ **家族会・認知症カフェなどを活用する**
同じ境遇の仲間をつくり、情報交換などが行えます。どういった集まりがあるのか、地域包括支援センターなどに確認してみましょう。
- ⑦ **介護は日常生活の一部**
です。完璧な日常生活がないように、完璧な介護生活もありません。少し肩の力を抜いて視点を変えると、介護を通して得ることがたくさんあるのではないのでしょうか。

夫や、地域の福祉サービスの活用も視野に入れてみましょう。サービスはさまざまあるため、まずは地域包括支援センターに出掛け、相談してみてください。

② **介護サービスを活用する**
利用する本人が嫌がることもありますが、ケアマネジャーに相談し、状況に合わせたサービス・施設利用を考えてもらいましょう。

③ **家族会・認知症カフェなどを活用する**
同じ境遇の仲間をつくり、情報交換などが行えます。どういった集まりがあるのか、地域包括支援センターなどに確認してみましょう。