

シニアネット仙台

平成30年7月

目次

第20回通常総会開催…………… 1	TOHOKU360、歴史アラカルト…………… 5
サロン企画「いちご狩り&ビール園」… 2	わいわい句会、あしかび短歌会…………… 6
宮城仙台の魅力、歩く会、課外授業…… 3	講座・サークル案内…………… 7
サークル会員募集…………… 4	事務局だより…………… 8

シニアネット仙台のホームページ：シニアネット仙台または<http://www.sendai-senior.org/>にて検索

第20回通常総会開催される

平成30年5月29日（火）午後1時30分より、第20回通常総会がNPO法人シニアネット仙台一番町サロンで開催されました。出席者は55名、委任状による出席者は250名で合計305名であり、会員数484名の4分の1の112名を上回っているので定款27条により今総会が成立していると、進行係の岩田昭一副理事長が宣言しました。丹野理事長より総会出欠ハガキの意見欄に記入を頂いたことと、ハガキと切手の寄付により郵送料が大変助かっているとお礼があり「行くところがある、会う人がいる、することがある」のキャッチフレーズを大切に、会員一人一人がボランティア精神で会を運営する仲間として頑張っていきたい、と挨拶がありました。議長には鹿野公策氏が、議事録署名人には新井幹枝氏と川村玲子氏が選出されました。



第1号議案・平成29年度事業報告、第2号議案・活動会計報告、第3号議案・監査報告について提案がなされ、賛成多数で可決されました。第4号議案・30年度事業計画（案）、第5号議案・30年度活動予算（案）について報告があり次のような意見がありました。

①七夕TANZAKUフェスタに協力して頂いた方々にお弁当を出したら如何か。

回答：シニアネット仙台はボランティアで成り立っているが、前飾りの時にお弁当を、七夕期間中は飲み物を出すのが精一杯ですので、ご理解とご協力をお願いしたい。

②講座料、活動参加料についての質問がありました。

回答：講座からサークル活動への移行をお願いしているが、参加活動料が500円から250円に減少するので、多くの会員にサロンに足を運んで頂けるように努力する。

第4号議案及び第5号議案は原案通り可決されました。第6号議案・その他では次のような意見が出ました。

シニアネット仙台の社会貢献活動が少ないのではないかと。また七夕TANZAKUフェスタ期間中全てのサークル活動の中止を呼びかけてはどうか。

理事長は次のように回答しました。

一部のグループが8階以外で活動しているが、当日のお手伝いがあり、多方面からも協力があるとの説明があった。社会貢献参加活動グループは「朗読」「ぐるーぷ・よっこより」と少ないが、七夕TANZAKUフェスタの短冊募金、自然災害時の募金と会員のご協力があります。また障害者支援は一人一人の程度が異なりサポートが難しい。との回答があった。これをもって第20回通常総会は終了しました。



5/9 (水)

「合気道で体幹しっかり体操」

青木清講師の指導のもと、参加者は12名。5月9日の寒い午後、開始30分で参加者は一様にうっすらと汗。今回は合気道の動きを活かしたストレッチで普段動かしていない筋肉に刺激を与え、心身ともにリフレッシュできました。どの動作も無理に体を動かすのではなく、例えば

首の体操も力を抜いて頭の重さ(約5kg)と腕の重さ(約5kg)を活用して首を曲げストレッチします。体の左右、前後とまんべんなく体の筋肉をほぐします。また、体のツボを刺激し血

5/16 (水)

「身体の中からストレッチ」を受講して

無意識にしている呼吸も意識すると難しい。腹式呼吸は身体をリラックスさせるだけでなく内臓を動かし、肌もきれいに、そして脳を活性化させ認知症の予防にも。特に起床時の深呼吸は効果てきめん。椅子に座ったまま背筋の伸縮、背伸び、首まわしなど軽いストレッチで体の芯から温まり、受講生12名全員が心地よい汗を流しました。元ミス日本の菊田かなえ講師の肌やスタイルの良さで、正しい呼吸が健康維持のためにいかに必要かを実感し、3日坊主にならない様に続けたいと思いました。

(川村)

5/30 (水)

エーザイ健康講座「学ぶ」

20名の参加で記憶についての学びがありました。脳の容量はCD6400枚分あり、その働きはエネルギーや血流の不足、加齢などによって衰えるそうです。脳の60%は油でできており、40代以降は栄養源としてブドウ糖ではなくケトン体が代替するので、よい油をとることが必要になります。(亜麻仁油・えごま油・青魚の油等)。記憶力の低下に効くイチョウ葉エキスや漢方薬、PC上のもの忘れ教室が紹介され、脳トレチャレンジでは大いに会場もわきました。

単なるもの忘れと認知症を区別し、アウトプットを繰り返すことで脳を活性化しようということでした。

(門伝)

5/31 (木)

「いちご狩り」& サッポロビール園

さわやかな初夏の天候に恵まれ18名の参加でいちご狩りに出かけました。道端の可愛い野草に癒されながら元気に歩いて、到着後は3種類の新鮮ないちごを夢中で食べました。ちなみに一人平均20~30コ以上は食べたとのこと。山元いちご園は津波で被災した農家3軒で復興を目指し2011年に設立したとのこと。帰りの電車で山元町の主婦の方からお礼を言われ、私達も復興に少しは協力できたのかなと心が温まる思いがしました。ビール園では親睦を深めながら楽しいひとときを過ごし、思い出を胸に無事帰途につきました。

(早坂)



宮城・仙台の魅力～発祥の地

文責 石川守也

仙台市が発祥の地と言われているものは、「牛タン」「冷やし中華」「笹かまぼこ」は有名ですが、県内には発祥の地と言われているものは多数あります。

仙台市は牛タンの発祥の地である。

昭和23年(1948)、仙台の焼き鳥店「太助」の初代店主が、牛タン焼きの専門店を開業したことが「仙台牛タン」の始まりとされています。

女川町はワカメ養殖発祥の地である。

現在行われている養殖方法は、昭和28年(1953)大槻洋四郎氏が、女川町子乗浜で、養殖に成功したのが始まりと言われている。(大船渡市末崎町の説もあります。)

仙台市にある「五色沼」は日本のフィギュアスケート発祥の地である。

仙台市博物館の入り口に「五色沼」と呼ばれる小さな池があります。明治の30年頃から、ここで仙台在住の外国人の中に、日本人にフィギュアスケートを教える人がおり、発祥の地と言われている。

CDを聞く会「課外授業」7月・8月の予定

<7月24日(火)16時より18時 ・ 8月22日(水)16時より18時>

会場は「一番町サロン」、参加費は1,200円(会員)です。CDを持参してもかまいません。手ぶらでお気軽に参加して下さい。また、持ち込み自由ですので、おつまみを、お持ちいただくのは、大歓迎です。尚、お申し込みは毎月10日以降に受け付けます。

定員24名

《歩く会》7月・8月の予定

◆7月12日(木)東北大学青葉山キャンパス～仙台城跡散策コース 締切：7月10日(火)

会費：300円

集合場所：地下鉄東西線青葉山駅南1出入口

集合時間：午前10時

コース：地下鉄東西線青葉山駅⇒青葉山東キャンパス⇒仙台城址⇒五色沼⇒地下鉄東西線大町西公園駅(解散)…約4km

◆7月24日(火)名取旧中沢家住宅・サッポロビール園コース 締切：7月21日(土)

会費：300円

集合場所：JR仙台駅ステンドグラス前

集合時間：午前9時30分

コース：東北本線(東北本線上り9時41分発、1号車乗車)⇒名取駅着(9時54分着)⇒徒歩(約2km)⇒旧中沢家(見学20～30分)⇒乗合バス(なとりん号)⇒サッポロビール園(飲食)⇒名取駅(解散)

※サッポロビール園での飲食は、任意参加とします。

◆8月は休みます。

古代史懇話会（仮称）

会員募集中

古代史の迷宮を散策しませんか

大化の改新は、進歩派の蘇我氏を排撃する守旧派のクーデターだった。

アマテラスは、元々は天皇家の祖先神ではなかった。

7世紀以前に最高神の地位についていたのは、「タカミムスヒ」と言う北方系神話の神である。

壬申の乱は、大海人皇子(天武天皇)の勢力が周到に準備した内乱だった……。

日本の古代史は今、次々とこれまでの定説が否定されつつあります。

このように迷宮状態にある古代史については、岩波新書、中公新書、ちくま文庫、PHP文庫などの廉価な書物で、新進、大家を問わず多くの研究者が興味深い説を繰り広げています。

これらの書物を読み合せしながら、古代史の迷宮を一緒に歩いてみませんか。

古代史懇話会(仮称)では、予習なしでも十分に歴史の楽しさを味わえる様にやって参ります。

例会は、毎月第四木曜日の午後1時半～、 シニアネット仙台 発起人 伊豆田勝一

クラシック音楽鑑賞会 ♪ 会員募集中

コーヒーを飲みながら名曲を楽しみませんか!! 曲にちなんだDVDの鑑賞もあります。

毎月第一水曜日 10:30～12:00 8月1日(水)スタート

参加費 会員のみ 500円(コーヒー付き) 発起人 岩田昭一

サロン企画

自然豊かな八幡平へ2泊3日の旅 『八幡平ライジングサンホテル』にお泊り

日程 8月29日(水)～31日(金) 費用 22,000円 5食付、

募集人数 20人限定 無料送迎バスあり。オプション色々あります。

詳細は7月中旬にサロンにポスターを掲示してお知らせします。

シニア川柳

早とちり 失敗しても 又繰り返す

太白区 楽笑子

おしゃべりに 尽きぬネタは 笑いあり

宮城野区 花好き人

長生きは 楽じゃないよと 筋トレし

泉区 笑歌歩良

古希過ぎて 男女仲良く 若返り

〃

横綱の 綱の産地も モンゴル産

青葉区 毛根無増

平成とは 言えぬ平成 終わりゆく

太白区 徒長枝

切り取って また無駄にした 割引券

泉区 大池百合子

おいらが総理だったら 佐川説明 ちゃんとしろ

青葉区 清流ずんだ

川柳を募集します。氏名(ペンネーム)を明記して、テーブル上の川柳ボックスに投函願います。

「わいわい句会」 五月の句会より

夏めくや十一万の熱視線	翠風
旅の宿若葉香りし湯気の肌	扇子
風青しうわみずぎくらしなやかに	法導
ぶらんこや空に飛び込む足二本	さとか
風止みぬ遊佐の丸池青々と	十樹
春うらら断捨離受けてうれ淋し	英
朽ちてなお落ちぬ椿と添える手と	玲
涸れ沢にかかる丸太や若葉風	信
やまつつじ見守る郷は夜明け前	駄犬
田に映る空に手植の早苗かな	いつつばし
春光の浜辺賑わす子の笑顔	涼呂
さみどりのまだ柔らかき薔薇の棘	いずみ
鳶一羽鴉に追われ山笑う	大丈夫
初鯉カツチャの顔や日が昇る	寿々
栗駒や漸く咲いた山桜	アキノ

毎月第二金曜日の午後一時半から一番町サロンで例会を開催しています。参加費四百円（会員のみ）

あしかび短歌会 五月の歌会より

古希過ぎて老化現象次々ところら治ればとなりが痛む	イタヤンマン
養蚕の道宮々と田麦俣 峽に構える茅葺きの屋根	笹谷 逸朗
淡彩に塗り替えゆきて南風桜のあとを浅き緑に	いつつばし
緑濃いあの山あたりが父母の墓逢いたいなあー初夏をむかえて	スナメリ
光射す朝の食卓萌葱色居間に漂う新茶の香り	水すまし
リズムよき傘の雨音聴きながら緑しみこむ朝に溶けなん	びひゃーな
ほととぎす鳴きて緑の風薫る渡り鳥にも眩しき季節	大須賀 章
大木に身をくねらせて魅了する女神か魔女か山間の藤	まさこ
さわさわと五月の風にあそばれて早苗の緑のういういしさよ	小町
春が行き一雨ごとに来る夏に陽射し遮る新緑涼し	緑寿

毎月第三土曜日の午後一時半から一番町サロンで例会を開催しています。

講座のご案内 (申込・問合せはTEL022-217-0101) 受講料：会員500円 (非会員750円) 円) 》

◆書道楽◆ 第1土曜日 10:30~12:00 ○あなたのくせ字は宝物 講師：大塚耕志郎氏	
---	--

上記の他、「歴史アラカルト」(5ページ)の活動があります。

サークルのご案内 (申込・問合せはTEL 022-217-0101) 参加費は会員/非会員

うたごえサロン 700円/1,000円 見学300円 第2・4土曜日 13:30~15:30 ○懐かしいうたごえ喫茶を再現	パソコン教室 コース(3回) 3,600円/5,000円 毎週水・金曜日 10:30~12:00 13:30~15:00 ○初心者から中級の方まで完全個別指導
伊達治家記録を読む会 700円/1000円 第1・3木曜日 10:30~12:00 ○遠藤講師の奥深い講義に耳を傾けてみませんか	囲碁サロン 500円(会員のみ) 毎週水曜日 10:30~12:00 13:00~15:00 ○囲碁の好きな方
杜の都の麻雀会議 参加費 1,000円(会員のみ) 毎週月・木曜日 10:30~15:00 ○健康麻雀(煙草を吸わない・賭けない・飲まない)	ベランダ菜園友の会 500円/750円 第4火曜日 10:30~12:00、第2水曜日 13:30~15:00 ○家庭菜園にチャレンジしてみませんか
麻雀例会「藤ホール」 1,200円<年会費1,000円> 毎週月曜日 10:00~15:30 ○健康麻雀(煙草を吸わない・賭けない・飲まない)	朗読教室「注文の多い料理店」(新規受付停止中) 第2・4火曜日 13:00~15:00 500円/750円 ○声を出して読む(発表会・朗読ボランティアに参加)
豊齢研つなぐ 500円/750円(不定期) 第3土曜日 10:30~12:00 7月8月は休みです ○高齢者近未来の暮らし方研究会	虹の会(おしゃべり会)(新規受付停止中) 第3金曜日 10:30~12:00 350円(会員のみ) ○緩くつながるおしゃべり仲間
「韓国文化に親しむ会」 500円(会員のみ) 第1土曜日 10:30~12:00 第3金曜日 14:00~15:30 ○韓国の旅行・料理・歌などを楽しみましょう	デジタル・ワン 300円/600円 第3土曜日 10:30~12:00 ○ITなんでも相談室
写経の会 600円/850円 第4木曜日 10:30~12:00 ○日常生活のひと時ゆったりと写経をしませんか	ハーモニカ「風のハーモニー」 250円/500円 第2・4土曜日 10:30~12:00 ○楽しくハーモニカの練習をしましょう
ごはん 500円(会員のみ) 第3火曜日 14:00~15:30 ○史跡や辻標巡りの小さな旅・勉強会	将棋を楽しむ会 500円/750円 第2・4金曜日 13:30~15:30 ○気楽に将棋を楽しもう
絵手紙教室 1,000円/1,250円 第4火曜日 10:30~12:00 ○楽しく描いています	自分史を書こう 1,000円/1,250円 第2土曜日 13:30~15:00 ○生きた“証し”として自分史作りにチャレンジ
ボウリング愛好会 2,000円<3ゲーム・靴代含む> 毎月末木曜日 13:30~15:00 プレイビル5F ○有酸素運動で健康に	賢治教室「銀河鉄道の夜」 500円(新規受付停止中) 第4火曜日 10:00~12:00 北辰ビル4F ○あなたも賢治の世界へどうぞ
墨アート教室 500円/750円 毎月第2水曜日 13:30~15:00 ○好きな言葉・文字をアートに	デジタルカメラ倶楽部 300円/600円 第2木曜日 13:30~15:00 ○大きく広がるカメラの世界へあなたも
字・絵てがみ (新規受付停止中) 500円/750円 第3金曜日 13:30~15:00 ○楽しく自分流に書いてみましょう	詩吟を楽しむ会 500円/800円 第1金曜日 14:00~15:30 ○漢詩・和歌・短歌を詩吟で楽しみませんか
シニアのための歌の練習 600円/850円 第1・3火曜日 10:30~12:00 ○歌の好きな方の参加お待ちしております	七十の手習い 500円/750円 第1・3火曜日 13:30~15:00 ○漢字を習いながら東洋文化の源流をたどろう
折り紙クラブ 500円/800円	ウクレレ愛好会 500円/750円

上記の他「ぐるーぶ・よっこより」(P5)、「歩く会」・「課外授業」(P3)、「あしかび短歌会・わいわい句会」(P6)の活動があります。

事務局だより

*七夕TANZAKUフェスタ実行委員会が開催されました

第1回2018七夕TANZAKUフェスタ実行委員会が6月13日に、青葉区中央市民センターの職員さんにも参加して頂き開催されました。実行委員長に丹野恵子理事長、実行委員会事務局長に都築が就任いたしました。デザイン担当は今年も会沢浩平氏にお願いしました。その他各担当が決まりました。今年も七夕飾りは1本、街頭募金は災害遺児育英基金として全額寄付する。会員からの短冊寄付は七夕飾りの資金とする。学生ボランティアの受け入れ、また昨年の反省を踏まえて、英語での呼び掛け文の掲示や子供用の小さめの募金箱を用意するなどを決めました。

*金曜日サロンスタッフに大友美江子氏が就任しました。

*夏休みの日程 8月13日(月)～16日(木)

春のサロンバザー報告

恒例のサロンバザーが5月30日(水)～6月12日(火)の期間開催されました。

バザー品を提供して下さった方45名、売り上げに協力して下さった方ありがとうございました。売上金は38,450円になりました。

期間中、手に取って鏡に映したりして、和気藹藹の中でバザー品をお買い上げいただきました。片づけている最中にもお買い上げ頂いた方もおりました。この売上金はシニアネット仙台の運営に大切にに使わせていただきます。今後とも温かいご支援とご協力をお願いします。(A)

「7、8月のサロンスタッフ打ち合わせ日程」

7月10日(火) 午前10時30分から12時まで
8月は開催しません。

「7、8月の活動サークル等連絡会日程」

7月10日(火) 午後1時30分から3時まで
8月は開催しません。

寄付・差し入れをいただきましてありがとうございます。(4月16日から6月15日まで)

■差し入れ 早坂絹子 行方一枝 梶原幸子 千葉ひとみ 青木清 千葉まり子 河野洋子 及川寿恵子
岩坂てる子 西村路子 丹野恵子 川面朝子 田畑祐助 門伝祐子 川村玲子 石橋美智子 会沢浩平
板垣智 エーザイ(株)

■寄付金

ボウリング愛好会 斎藤初子 歩く会 賢治教室 小泉知加子

◆NPO法人シニアのための市民ネットワーク仙台 事務局

〒980-0811 仙台市青葉区一番町二丁目5-12

TEL 022-266-5650 (月、火、水、木、金、土、オープン)

