



# シニアネット 仙台

## 目次

新年のご挨拶 丹野理事長…………… 1	TOHOKU360、歴史アラカルト…………… 5
第18回 2018Xmas パーティー開催12/6… 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
サークル紹介古代史・うたごえ・将棋… 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

### 2019年 新年明けましておめでとうございます



新しい年をどの様にお迎えでしょうか。会員の皆様にとって実り多い一年でありますようお願いしております。

シニアネット仙台においても、新たな取り組みをしております。会員の皆様には情報が行き届かず、ご理解を頂かないままでの変更を行い、ご意見ご感想を頂くことも有り、真摯に受け止めております。一つ一つを見直し、よりよい活動拠点となるよう務めていく一年にして参りますので会員の皆様には多くのご意見と活動に関する積極的な参加をお願い致します。

シニアネット仙台としての近々の課題は活動を支えております『事務局員、サロンスタッフ』の人材の確保です。どのPOにおいても「お金と人材の確保」はいつも頭を痛める問題ですが、シニアネット仙台においても大きな問題であります。

会員の皆様から多大な協力をお願い致します。  
理事長 丹野恵子

## 新年の書

明けましておめでとうございます

今年の年度初めの書は「花」にいたしました。

様々な色があり、様々なカタチに広がる花はまるで十人十色の人間模様です。皆さんがどんな色の花を咲かせることが出来るか、

日々を楽しみながら生活が出来るよう祈念を申し上げます。

今年もどうぞ宜しくお願いいたします。 書道楽 大塚耕志郎



**18回2018Xmasパーティ開催されました**

12月6日（木）福祉プラザにて恒例の年忘れXmasパーティが行われました。あいにくの雨模様でしたが、多数の方々が参加されました。理事長挨拶の後に、カントリーダンスが披露され軽快なリズム、ステップ、スタイルに魅了され楽しい雰囲気になりました。その後、「詩吟を楽しむ会」他6グループの皆さんの透き通った歌声や素敵な演奏が発表されました。また、会場には絵手紙、短歌、俳句、デジカメ、墨アートの各サークルの作品や歩く会の写真が展示され、メンバーの皆さんの力作、活躍に感心しながら鑑賞をされておりました。全員でカントリーダンスの体験をし、「花は咲く」を合唱し、小松理事の挨拶で閉会となりました。（鹿野）

**サロン講座****健康講座「冬を元気に過ごす」を受講して**

11月14日（水）エーザイ株式会社とツルハドラッグさんのご協力のもと、第4回「健康講座」が行われました。参加者は17名です。冬になると流行する感染症はインフルエンザとノロウイルスの2つが一般的に知られています。インフルエンザはウイルスによって感染するもので現在特効薬はありません。ノロウイルスもウイルスにより食中毒を起こすもので、こちらも感染した方が自然治癒力を増してウイルスに勝つ体にして治します。この自然治癒力はどうすれば増すことができるのでしょうか。それは腸の働きを活発にさせ食物の滋養を取り入れることと血液の流れをスムーズにし身体中に滋養が行き渡るようにすることです。血液の流れをスムーズにするには適度な運動が必要です。感染症対策の基本は予防。予防接種、手洗い、うがいとマスクの着用についてもお話がありました。次回は2月13日（水）に開講します。（都築）

**サロン企画****パステルアート講座開催**

11月27日（火）16名の参加者が赤間講師の親切な指導により行われました。初めての作品がそれぞれ個性あふれる優しい色彩に「心も頭も癒された」と皆さん大満足！楽しいひと時を過ごしました。次回はいつ？との質問が出されていました。（火曜日サロンスタッフ）

**サロン企画****「芋煮会」に参加して**

10月31日（水）七十七銀行本店前集合11時出発。30分ほどで目的地茂庭荘芋煮会会場に到着。フロントでの受け付けもそこそこに各自持参のビールや飲み物で乾杯。豚肉、鶏肉、ソーセージ、エビ野菜等焼き方開始 煙い！熱い！焦げる！何とかみんなの口の中。肝心の芋煮は仕上がりまで1時間ほどお預け。火力が弱かったせいか大根、ニンジンが堅い。日本酒をたっぷり、だしも追加して塩分控えめ薄味仕立て、平日特別サービス野菜たっぷり焼きそばもありお腹だけはいっぱい。食後はカラオケ、入浴、散策、飲み会などそれぞれに時間を過ごし3時には送迎バスで帰路に。バスの中でもおしゃべりに花が咲き賑やかなこと。芋煮の味はイマイチ、会員同士の親睦・懇親は満喫。参加者27名の皆様のご協力により無事に終わることができました。（川村）



## 宮城・仙台の魅力～発祥地

その3

文責 石川守也

★仙台市は炉端焼きの発祥の地である。昭和40年代に、仙台市の歓楽街「国分町」にある「炉ばた」との店名において、採れた野菜を囲炉裏端で焼いて、長いしゃもじで客に出したのが発祥と言われています。

★仙台市三居沢は「水力発電」と「電気化学工業」発祥の地である。明治21年（1888）、仙台市三居沢にあった宮城紡績会社が、紡績機用の水車を利用して、東北で初めて電灯のあかりを灯しました。また明治35年（1902）、三居沢で日本最初のカーバイトが、電気炉を使用して製造されました。

★仙台市は日本近代詩発祥の地である。明治の中頃、仙台市名掛丁にあった旅館兼下宿屋「三浦屋」に、島崎藤村が下宿していました。その跡地に“名掛丁藤村広場”ができ、藤村記念碑（発祥碑）が建立された。「近詩発祥の地」とは「藤村が詩集『若菜集』を出版した場所」という意味です。

★仙台市は日本の近代工芸発祥の地である。昭和3年（1928）、商工省は日本固有の工芸の改善発達を図るために、「国立工芸指導所」を仙台市の元陸軍幼年学校敷地（現在の宮城野中学校）の一部に設立し、近代デザイン運動を世に先駆けて実践した。「近代デザインの発祥の地」とも言われている。

★仙台市は「とっておきの音楽祭」の発祥の地である。「とっておきの音楽祭」は、2001年に仙台市を発祥に始められました。障害のある人もない人も一緒に音楽を楽しみ、音楽の力で心のバリアフリーを目指す音楽祭です。

11月号問題の答え 1.舌 2.荒井駅 3.有備館 4.鳴子 5.お釜 6.長沼 7.島田飴まつり 8.秀ノ山  
9.やまびこ吊り橋 10.サンファンバウティスタ号 11.齋藤氏庭園 12.富山 13.ふたわたし  
しとまえ  
14.尿前の関跡 15.奥の細道湯けむりライン

☆サークル「歩く会」の1月、2月の予定はありません。

## CDを聞く会「課外授業」1月・2月の予定

●1月24日（木）16時より18時

●2月22日（金）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。

(定員24名)

## 【コラム】

声

## 障害のある方との共生社会を目指して

仙台市では「仙台市障害を理由とする差別をなくし障害のある人もない人も共に暮らしやすいまちをつくる条例」を平成28年4月に施行しました。しかしまだあまり知られていません。シニアネット仙台でも、受け入れ体制についての話し合いはまだありません。私の個人的な思いですが、社会的マイノリティの方を会員として積極的に受け入れられたらいいと考えています。

しかし当組織にはまだそのノウハウがありません。障害者への対応の仕方、受け入れてもらえる

サークル、プロセス、対応できる資格者の不在などの問題があります。既に身体に障害をお持ちの会員の方もいらっしゃるようです。パンフレットや会報、ホームページに掲載し、ここに来て活動したい人の背中を押し、相談に応じ、積極的に受け入れる体制と環境を整え、NPOとして共生社会を実現出来たらいいと思います。

身体障害者と言っても（視覚障害、聴覚・言語障害、肢体障害、内部障害）と様々です。対応の仕方もそれぞれ異なると思いますが、出来ることから、可能なことから一步一步進めていきたいものです。（石川）



サークル

「古代史懇話会」に歴史ファンが結集中

第4木曜日の午後1時半から8人の歴史ファンが集まりサークル古代史懇話会が行われています。進め方は、テキストを順番に読み合わせながら、感想を出し合う形です。現在使用しているテキストは「日本史の誕生」（岡田英弘著、ちくま文庫）です。この本によれば、日本が国家として成立したのは、天智天皇のころだとされます。天皇という称号が始まったのもこの時代です。事前の予習などはしなくてもよいように、懇話会の場で声を出して読み合います。進み方は遅いのですが、途中からでも気楽に参加できます。歴史になじみの無かった方でも、参加したらいつの間にか古代史ファンになってしまいます。

サークル

うたごえサロン「アフタヌーン・ティーパーティー」を開催

このパーティーは、今回で一年ぶり二回目となります。10月27日（土）、阿部捷正さんのアコーディオン独奏、河合嗣郎さんと大宮美恵子さんによるギター二重奏が行われました。49人の参加者があり、ギター演奏の若かりし頃に聞いた「アルハンブラの思い出」アコーディオン独奏のラ・コンパルサ等に、聞き入りました。（千田）



サークル

「将棋を楽しむ会」会員募集

将棋は、自分の頭で考えることで、脳の活性化に役に立つということが立証されました。また藤井聡太さんの活躍ということもありブームになり、盛んに指されています。初心者大歓迎です。性別年代を超えた将棋盤のコミュニケーションを楽しみましょう。そして、認知症の予防とボケ防止を心がけましょう。将棋を楽しみたい方の参加お待ちしております。



●日 時：第2・4金曜日 13：30～15：30 ●参加費：会員500円（非会員750円）

新サークル誕生

パステルアートが来年1月22日（火）からサークルとして始まります。手ぶらで気軽に参加！お待ちしております。

- 講 師： 赤間直美氏
- 日 時： 毎月第4火曜日 13:30-15:00
- 参加費： 会員500円 非会員750円(材料費込)

シニア川柳

路チューって 道路駐車じゃ なかったの	泉区	笑歌歩良
平成も ゴーンとともに 去っていく	青葉区	毛根無増
生産性 なくとも元気な 高齢者	太白区	徒長枝
日に三食 二食にへらし おやつを増やし	泉区	大池百合子
名言を のこしてあっぱれ おんな道	青葉区	清流ずんだ
強風に 乗って行きたい 夢の国	宮城野区	花好き人
日ごと増す 母の言葉の ありがとう	泉区	涙の友
吊るし柿 見張る愛犬 試食中	太白区	楽笑子

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稿ください。

<下記の記事はTOHOKU360 (tohoku360.com) より転載しました。>

**【連載】シニアネット仙台2016 高齢社会の自立をデザインする (5) <地域に多様なサロンを>**

田中さんは「介護保険法の改正に伴い、軽度の『要支援者』のケアを介護保険から切り離し、地域社会によるケアに切り替える動きが進んでいます」と説明します。特に軽度の「要支援者」をケアする「サロン」を多様な形で地域社会が準備できなければ、乗り切れないと考えています。

田中さんがシニアネット仙台のサロン一番町の「次の一手」に注目する理由です。田中さん自身は「今度の法改正は明らかに改悪ですが、誰が総理大臣になっても財政難を回避することはできません。反対しても仕方がないので、地域社会における助け合い、ボランティアの構造をどう作るかということに、NPOとしては踏み切った方がいい」という立場です。

「自分にまだ体力があり、友だちもいて、生活することに体力も耐えられる人はまだいいでしょう。でもそういう人たちでも必ず次のステージに移ります。特に一人暮らしになると、1日に1回でも30分でもいいから話し相手になってくれる人がいるかどうかはものすごく重要になります」

「シニアネット仙台の幅広い活動をうまく分解して地域社会の中でサロンをつくることを目指してはどうでしょうか。一人暮らしの高齢者が300円払えば握り飯を食べて1時間過ごせるようなサロン、交流の場が身近にあれば、何よりも本人のためになりますが、よく知らない他人と、たまたま同席して雑談することが実は、話しかけられた、その人にとっても大きな意味があります。身近なサロンに行くことが自体が立派な社会貢献になります。1週間に1回集まってみんなで歌を歌うサロンでもいい。ネタはいくらでもありますよね。重要な点は自分たちだけが楽しむのではなく、広く呼び掛けて、外から人を呼び込むことです」(連載「シニアネット仙台」おわり)

メディアプロジェクト仙台 (TOHOKU360ニュースマイスター) 佐藤和文

**講座「仙台・歴史アラカルト」ご案内**

講師「ぐる一ふ・よっこより」代表遠藤勝目さん

I 1月講座

1 日時 1月10日(木) 10:30~12:00

2 内容 「伊達騒動(寛文事件)と歌舞伎『伽羅先代萩』」をテーマに三代藩主綱宗の逼塞に始まる伊達騒動と人形浄瑠璃や歌舞伎、その真相をさぐる。

II 2月講座

1 日時 2月14日(木) 10:30~12:00

2 内容 「伊達政宗の教養と伊達家の正月料理」をテーマに、政宗の和歌・漢詩・美術品や伊達家の正月料理などから教養人としての政宗像をさぐる。

◎ 参加費 シニアネット仙台会員700円・非会員1,000円(資料代を含む)

◎ 会場・申込み シニアネット仙台 電話(217)0101 FAX(200)7028 開講日の一週間前まで。

**「ぐる一ふ・よっこより」研修会ご案内**

I 1月研修会

1 日時 1月21日(月) 10:30~12:00

2 会場 戦災復興記念館4階 第一会議室

3 テーマ 「おくのほそ道」仙台での芭蕉の動向

4 講師 「ぐる一ふ・よっこより」 遠藤勝目さん

II 2月研修会

1 日時 2月18日(月) 10:30~12:00

2 会場 戦災復興記念館4階 第一会議室

3 テーマ 伊達政宗とお茶

4 講師 郷土史家 菅野正道さん

◎ 参加費 シニアネット仙台会員300円・非会員700円

◎ 申込締切 実施日の一週間前まで。電話・FAX(278)2848 遠藤

「あしかび短歌会より十一月」

柿干しにカンテラ付けて 変な人 今年の数は 幾つにしようか  
 羽ばたきも せずに悠々風に乗り 我も生きたし 大鷹のよう  
 秋日和 三崎の海を 望みつつ 大根達は 日向に並び  
 キャンパスの 秋空高し 並び立つ メタセコイアの 風雪はるか  
 五線譜に 命吹き込む コンサート 指よ伝えて 私の心を  
 ベートーヴェン 変ホ長調 皇帝に ペンギンまでが 姿勢を正す  
 此の寒さ 一夜で変わる 庭の木の 黄色が映える いろはの紅葉  
 闘病の 母に送りし 手紙の束 吾にもどりてきて 二十三年

スナメリ  
 いつつばし  
 水すまし  
 笹谷 逸朗  
 まさこ  
 大須賀 章  
 縁寿  
 小町

「わいわい句会より十一月」

赤黄色 インスタ映えす 紅葉山  
 新蕎麦に 凧の三崎は 色香添え  
 平成や 最後となりぬ 冬仕度  
 紅葉らの 脇役見事 松と杉  
 しゃきしゃきと 空に響かせ 菊きくなます膾  
 芋煮会 帰りのバスの 静けさよ  
 天高し 耳をすませて 水琴窟  
 実方の 墓前に傾しぐ 野菊かな  
 立冬や パリの朝顔 ふたつみつ  
 見上げれば 銀杏黄葉よ 青空よ  
 聞けとどけ 鎮魂の舞 鰯雲  
 食レポは 黙しズルズル 新蕎麦会  
 花束の ごとく抱かれて 秋惜しむ

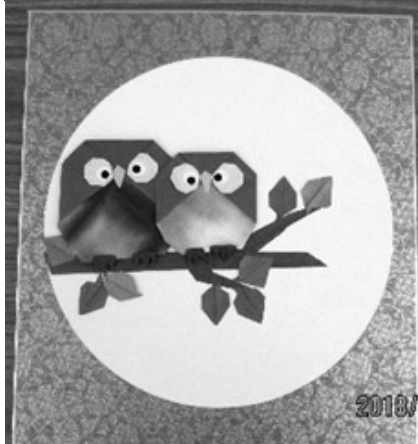
玲  
 扇子  
 英  
 駄犬  
 さとか  
 十柵  
 寿々  
 信  
 みちのり  
 翠風  
 大丈夫  
 いつつばし  
 いづみ

あしかび短歌会：毎月第三土曜日の午後一時間半から「一番町サロン」で例会を開催しています。参加費五百円（会員のみ）

わいわい句会：毎月第二金曜日の午後一時間半から「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）

サークルの作品紹介  
今回は 折り紙クラブです

皆さんが子供の頃に覚えた伝統的な折り紙の他、可愛い折り紙や、手の込んだ高度な折り紙など、色々な折り紙を勉強しています。折り紙を部屋に飾るのもよし、お孫さんに教えるもよし。楽しみ方はいろいろです。



**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)**

◆ 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 1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 500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	古代史懇話会 会員のみ 250円 第4木曜日 10:30～12:00 350円(会員のみ) ○古代史の迷宮を散策してみませんか
「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/550円 第3土曜日 10:30～12:00 ○ITなんでも相談室
写経の会 700円/950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 10:30～12:00 ○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/550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/750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 見学 250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(休会中) 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/750円 第4水曜日 13:30～15:00 ○日本の伝統的な遊びです。楽しく遊びましょう	ウクレレ愛好会 500円/750円 第3木曜日 13:30～15:00 ○手軽に弾ける楽器です。お気軽にどうぞ
名作を読む会 300円(会員のみ)(新規受付停止中) 第4金曜日 10:30～12:00 ○文学の森を散策しませんか	エッセイを書こう 1,000円/1,250円 第2土曜日 11:00～12:30 ○日常のちょっとしたことをエッセイにまとめてみませんか
やさしい英会話 500円/750円 第1・3火曜日 13:30～15:00 ○初歩の日常会話から始めましょう	ラ・ラ・ラ シャンソン 600円/850円 第1・3水曜日 13:30～15:30 ○仙台はシャンソンの似合う街
クラシック音楽鑑賞会 500円(会員のみ) 毎月第1水曜日 10:30～12:00 ○日常の喧騒を離れ名曲の海を漂ってみませんか	パステルアート 500円/750円(材料費込み) 毎月第4火曜日 13:30～15:00 ○個性あふれる優しい色彩に心も頭も癒されます

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**

- \*秋のサロンバザーの報告 10月25日から11月7日まで、恒例の秋のサロンバザーが開催されました。皆様のご協力により、無事に終了し、収益金28,835円になりました。これはシニアネット仙台の運営資金に活用させていただきます。
- \*年末年始休業のお知らせ 12月25日（火）～1月4日（金）
- \*サークル「虹の会」が12月で終了しました。
- \*サロンスタッフ変更の件と募集 木曜日担当サロンスタッフの、吉田憲子さんが退任されました。これまでのご苦勞に感謝申し上げます。また、サロンスタッフとしてボランティアをやっていた方、募集しています。
- \*退会の手続きについて 退会する場合は所定の退会届けを提出していただくことが基本です。しかし届を出すことが困難な場合は、電話等で連絡していただければ事務局員が代筆して提出します。なお2年間会費未納者には、文書を送付し事務局で退会手続きをします。
- \*お願い：サークル「囲碁サロン」の会員増加に伴い、碁盤と碁石が不足しています。寄付していただける方がいらっしゃいましたら、事務局まで連絡をお願いします。

**サークル**

「墨アート教室」「デジカメ倶楽部」「字・絵てがみ」「パステルアート」の作品



**お詫び**

12月25日（火）の年末休暇とサロン閉館について

年間予定で当日はサロン営業日としていたところ、標記のとおりに変更したことにつきまして、周知が不十分でありました。深くお詫び申し上げます。理事長 丹野恵子

「1、2月のサロンスタッフ打ち合わせ日程」

1月 8日（火）午前10時30分から12時まで  
2月12日（火）午前10時30分から12時まで

「1、2月の講座・サークル等連絡会日程」

1月 8日（火）午後1時30分から3時まで  
2月12日（火）午後1時30分から3時まで

寄付・差し入れをいただきましてありがとうございます。（10月16日から12月15日まで）

- ◆差し入れ 阿部邦恵 阿部黎子 新井幹枝 石川守也 伊豆田勝一 板垣智 伊藤順一 岩田昭一 及川寿恵子 大河内陽子 加藤信子 萱場荘子 川面朝子 木村元子 黒川絹子 河野洋子 小関里恵 齋藤依子 佐伯勝郎 庄子由美子 菅沼弘子 砂守栄子 高橋明子 高橋さとか 高橋ときわ 高橋ミチ子 千葉ひとみ 千葉まり子 都築秀穂 行方一枝 新治佳子 早坂絹子 樋口和賀子 藤田甲子 三吉道江 森田貞子 門伝祐子 ボーリング愛好会
- ◆寄付金 会沢浩平 猪俣由起子 小林光子 斉藤初子 斉藤涼子 緑川斐雄  
風のハーモニー のんびり歩こう会  
(敬称は省略させていただきます)

◆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、除く第五曜日）  
FAX 022-200-7028

◆「一番町サロン」TEL 022-217-0101 所在地・事務局に同じ

