



シニアネット 仙台

令和5年9月号

目 次

第2回作品展開催	1	わいわい句会・あしかび短歌会	5
サロン企画	2	介護保険制度	6
サークル紹介	3	サークルのご案内	7
講座ご案内	4	事務局だより	8

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

第2回作品展が開催されました

7月11日(火)から17日(月)まで、東北電力グリーンプラザのプラザギャラリーSOUTHにおいて、シニアネット仙台サークル活動の第2回作品展が開催されました。出品サークルは、「パステルアート彩」、「デジタルカメラ倶楽部」、「絵手紙教室」、「書道楽」、「字てがみ・絵てがみ」、「写経の会」、「あしかび短歌会」、「わいわい句会」、「エッセイを書こう」の9サークルで、会員86名の方の166の作品が展示され、期間中485名の皆様にご来場いただきました。「絵・書・写真・詩歌による多彩なジャンルの力作」が一同に会した会場は圧巻の景色で、また、有志による「生け花」も作品展に色を添えました。この作品展を通し、各サークルの一年間の活動成果が示されるとともに、サークルの垣根を超えた会員同士の交流や出品者と来場者との交流等、シニアネット仙台の親交が一層深められました。



2023七夕TANZAKUフェスタ

今年も8月6日から8日までの仙台七夕期間中に、会員の皆様からお寄せいただいた願い事を書いた短冊の七夕飾り3本を掲げました。この七夕飾りは、会員有志のほか「夏休み高校生ボランティア」も加わって作製したものです。短冊のご提供は206枚でした。また、多くの会員から現金や切手のご寄付をいただくとともに、杜の都信用金庫様、株式会社設備センター様からは協賛金をいただきました。皆様の願いが叶うことをご祈念いたしますとともに、皆様のご協力、ご支援に感謝申し上げます。

夏休み高校生ボランティア活動について

7月25日から3日間、認定特定非営利活動法人「杜の伝言板 ゆるる」を通して「夏休み高校生ボランティア」の高校生4人がシニアネット仙台にやってきました。始めに会員の山崎さんの指導でミニ七夕飾りを作り、その後、吹き流しの制作や願い書の書かれた短冊を吹き流しに貼り付ける作業をしてもらいました。また、サークルの「盆踊り体操」や「音楽の泉」にも参加し、年代を超えた交流ができて楽しいひと時を過ごすことができました。



令和5年度第3回理事会が開催されました

令和5年6月24日に第3回理事会が開催されました。理事改選後の初めての理事会であり、及川新理事長はじめ、各理事から自己紹介がありました。議事に入り、令和5年5月期活動計算書、作品展展示会実施概要などについて事務局から報告されました。続いて、定例理事会開催日程、七夕TANZAKUフェスタの実施などについて審議され、原案のとおり承認されました。その他として、出席した理事から会報編集委員会など委員会に関する設置根拠やサークルに関する規程などが必要ではないか、との意見が出されました。これらについては、今後、事務局で検討して次回理事会に提案することになりました。

これからのサロン企画

「子ども(大人)食堂でみんなを元気にしよう！」 子供食堂の運営の実態

食事を作って食べながら、楽しく語り合しましょう (エプロン持参)

- 日 時：9月1日(金) 10:30~12:00
- 場 所：青葉区中央市民センター 「調理実習室」
- 会 費：会員、一般ともに500円
- 講 師：よりみちの会 代表 植村 暢子氏
- 主 催：シニアネット仙台 申込・問合せ 022-266-5650

「みやぎシルバーネット『愛読者のつどい』」

仙台のシルバー世代向けの情報誌「みやぎシルバーネット」(フリーペーパー)は1996年に創刊され、現在は仙台市および多賀城市、岩沼市の一部に配布されています。今回は、代表兼編集長の千葉雅俊氏においでいただき、投稿者や愛読者を囲んで、エピソード、紙面の解説、情報交換などを行います。

- 日 時：9月30日(金) 10:30~12:00
- 場 所：シニアネット仙台
- 会 費：会員500円 一般800円
- ゲスト：みやぎシルバーネット代表 千葉 雅俊氏

「おかたづけ大作戦」

知らず知らずのうちにモノがたまり、そしてなかなか捨てられないものです。不用な物を思い切って捨てる方法のお話をさせていただきます。

- 日 時：10月6日(金) 10:30~12:00
- 場 所：シニアネット仙台
- 会 費：会員、一般ともに300円
- 講 師：ライフスタイル フレンドリーメンバー
元木 良樹氏

サロン企画

「創作日本舞踊鑑賞会」

6月15日(木)に、芙蓉由紀香氏により、「荒城の月」「乾杯」「川の流れるように」の馴染みのある3曲を優雅に踊っていただきました。その後の「着物文化」について、以下のようなトークショーがありました。

＜靴を脱いで直接床やフローリングを歩くときストッキングやソックスでは足裏の油で跡がつき黒ずみが残ってしまうけれど日本の足袋は底が2重になっているので汚れを残さない。

＜羽生結弦選手のお正月の羽織はかま姿。仙台市が寄贈したもので仙台市の紋。国民栄誉賞授賞式(9月5日)は合物のため急遽羽生家が用意。なので羽生家の紋。気づきましたか？

そのほかにも藤井聡太、佐々木朗希、ユニセフ関連などなど豊富な知識と話術に引き込まれた1時間でした。着物の着付けを中心に日本の伝統文化を学ぶ新サークルを近日中に立ち上げる予定なそうです。色々なお話も聞けるかもしれません。興味のある方は是非ご参加ください。 RT記

「青葉山の過去・現在・未来」

7月21日(金)に、仙台市文化環境局交流企画課庶務係長の奥山和也さんを講師としてお招きし、仙台市が今年3月に公表した「仙台・青葉山エリア文化観光交流ビジョン」について紹介していただきました。

このビジョンは、『杜の都の「歴史」と「今」と「未来」をつなぐ』をコンセプトとして、概ね10年後の「青葉山の将来像とこの実現に向けた取り組み方向」を表わしたもので、仙台市の交流人口の拡大、ブランド化にとって「青葉山の役割、期待が非常に大きい」との話でした。

講師のお話の後、出席者との意見交換が行われ、青葉山エリアに存在する素晴らしい素材・資源の連携、広域や市内からの交通アクセス、シニア・子供が回遊できる移動、青葉山の情報を発信する拠点、ビジョンの実行体制等、多角的視点から活発な意見が交換されました。

「介護セミナー ～介護制度を知ることで正しい備えを～」

7月28日(金)にいざと言うときのために知っておきたい介護について、ライフプランナーの立和名湧氏にお話を伺いました。自分は大丈夫と思っていても、介護は身近な問題です。要介護になってしまったらどうしますか？家族に介護してもらおう(メリット・デメリット)の内容、施設等で介護してもらおう(メリット・デメリット)の内容等を詳しく知ることができ、将来介護になった時の具体的なイメージ、対策を考えることができました。

サークル紹介

「やさしい英会話」

「やさしい英会話」では、初心者の方から気軽に楽しく英語に触れて頂ける内容で活動しています。ラジオ英会話の学習内容をベースに月2回会員が集まり、実際の会話をする形で練習を進めていきます。また、典型的な文章や時事内容の中文を読みながら、表現の方法、文法の確認なども行い、より英文への理解が深まる内容にもチャレンジしています。15人程のメンバーで和気あいあいとレッスン・会話が行われています。会話のできる方、英会話の勉強経験のある方、初めて英会話に参加される初心者の方、どなたにも楽しく活動できるサークルとなっています。体験参加も受け付けております。どうぞ気軽にご参加ください。 関 まゆみ 記

「杜の都の麻雀会議」

杜の都の麻雀会議は、シニアネット仙台が、石名坂から現在のサンモール一番町へ移転した平成12年に立ち上げられました。

吸わない（タバコを） 呑まない（酒を） 賭けない（金を） の3ない健康麻雀として、従来からのダートイメーজを払拭し、定年退職者や子育てを終わった主婦層を中心に、一挙に普及してゆきました。

平成15年度には、入門教室をスタートさせ、他の雀荘では受け入れを拒否していた、麻雀が初めてという方も含め、積極的に受け入れて来ました。

麻雀は全部で136個あるパイから、14個を様々に組み合わせるゲームでほぼ無限にあります。運やつきの要素が6～7割と言われ、ときには、初心者でもベテランに大勝ちしたりすることもあるので、ついハマってしまう方が多いようです。 小松 一雄 記

「ボウリング愛好会」

ボウリング愛好会はシニアネット仙台において、数少ない運動系のサークルです。

毎月最終木曜日に、仙台駅前のプレイボウルで月例会を開催しています。3月末の会員は27名（男性15名、女性12名）で1レーン3名で競技しています。ゲームは3ゲームトータルで行います。ハンデ戦含めて普通にやると、うまい人がいつも上位になりつまらないので、自分ほどの位スコアを出せるか申告してもらいます。その申告数に近い人から順位を決めていきます。スコアの悪い人がトップになったり、逆にトップスコアの人が最下位という事もあり、優劣関係なく皆で楽しんでいきます。

ゲームが終わった後の有志での反省会も楽しみの1つです。 ボウリング愛好会代表者 記

サークル会員の声

「歩く会」 M.K 記

シニアネット仙台に加入して1年半になりますが、加入しようと思った動機は歩く会に入りたいということでした。以前から山登り山歩きが好きで、その延長上に歩く会があったように思ったからです。

これまで18回参加しましたが、歩いてみると今まで知らなかったことや気づかなかったことも多く、新たな発見もあり新鮮な印象を受けたことも度々でした。

コースは、街並みを歩くもの、歴史を訪ねるもの、施設を訪ねるもの、季節に応じた場所を歩くものなど多様な内容となっています。

自分にとっては、楽しみながら軽い運動にもなり、気分転換にもなり、仲間もでき、歩く会に満足しています。

講座案内

■講座「仙台・歴史アラカルト」ご案内 講師「ぐるーぷ・よっこより」 代表 遠藤勝目氏

I 9月講座

- 1 日 時 9月14日(木) 10:30~12:00
 2 内 容 「伊達政宗の晩年と瑞鳳殿」と題して、政宗の晩年や逝去の様子、瑞宝殿の魅力をさぐる。

II 10月講座

- 1 日 時 10月12日(木) 10:30~12:00
 2 内 容 「伊達政宗以前の仙台」と題して、仙台開府以前の歴史や当時の仙台周辺の様子をさぐる。

◎参加費 シニアネット仙台会員 800円 一般 1,000円(資料代を含む)

◎会場・申し込み シニアネット仙台 電話(266)5650 FAX(266)5662 開講日の一週間前までに。

■「ぐるーぷ・よっこより」研修会ご案内

I 9月研修会

- 1 日 時 9月25日(月) 10:30~12:00
 2 テーマ 広瀬川河畔散策(大橋~縛り地藏)
 3 講師 「ぐるーぷ・よっこより」遠藤勝目氏
 4 集合 大橋東端下「キリシタン殉教碑」前

II 10月研修会

- 1 日 時 10月23日(月) 10:30~12:00
 2 テーマ 広瀬川河畔散策(広瀬橋~愛宕橋)
 3 講師 「ぐるーぷ・よっこより」遠藤勝目氏
 4 集合 地下鉄長町一丁目駅

◎参加費と資料代 シニアネット仙台会員 500円 一般 1,000円

◎申し込み 実施日の一週間前まで。電話/FAX 022-278-2848 遠藤勝目



講座のご案内

■伊達治家記録を読む会 受講料会員 800円/一般 1,000円 第1・3木曜日10:30~12:00
 講師 遠藤 勝目氏 ◇先生が伊達治家記録を読み、内容を説明していただきます。

■書道楽 受講料会員 600円/一般 850円 第1土曜日10:30~12:00 講師 大塚 耕志郎氏
 ◇“あなたのくせ字は宝”をモットーに「書」を楽しく学べる場所です。(現在募集停止)

【歩く会】9月・10月の予定

参加費：各回300円(会員のみ 保険料込)

◆191回 宮城野通・新寺小路緑道散策コース

実施日：9月6日(水) 締切日：8月30日(水)

コース：JR仙台駅東口ペDESTリアンデッキ⇒宮城野通り⇒孝勝寺⇒新寺二丁目蓮池公園⇒新寺小路緑道
 ⇒新寺五丁目公園⇒大林寺⇒妙心寺⇒松音寺⇒地下鉄東西線連坊駅(解散) 約3.2km

・集合場所：JR仙台駅東口ペDESTリアンデッキ 集合時刻：午前10時

◆192回 七北田友愛緑地~七北田公園散策コース

実施日：9月26日(火) 締切日：9月19日(火)

コース：地下鉄泉中央駅⇒すいせん通り⇒(市名坂小学校)⇒七北田川友愛緑地「彼岸花」⇒石留神社⇒
 七北田川⇒七北田公園⇒地下鉄泉中央駅(解散) 約4.5km

・集合場所：地下鉄泉中央駅 集合時刻：午前10時

◆193回 野草園散策コース

実施日：10月12日(木) 締切日：10月5日(木)

コース：JR仙台駅西口市営バス乗り場10:12発⇒「野草園前」10:29着 徒歩1分⇒園内散策
 (1時間程度)⇒散策後園内にて解散

・集合場所：JR仙台駅前バス乗り場11番 集合時刻：午前10時

・入園料：240円。但し仙台市民で65歳以上の方は、住所と年齢、生年月日が記載された証明書
 (マイナンバー・カード、運転免許証、保険証など)の提示で入園料が無料に。

◆194回 仙台空港周辺散策コース

実施日：10月27日(金) 締切日：10月20日(金)

コース：JR仙台駅(仙台空港アクセス線9時30分発)⇒仙台空港駅(9時57分着)⇒北釜橋⇒下増田神社⇒
 千年希望の丘相野釜公園⇒貞山運河⇒仙台空港旅客ターミナルビル⇒屋上展望デッキ(解散)
 約4.0km

・集合場所：JR仙台駅ステンドグラス前付近 集合時刻：午前9時10分

「あしかび短歌会」より(七月)

アゾフ海に潜み棲みいるベルーガの百年生きた大魚は無事か
物言えば唇淋し言えぬのは尚更寂し言葉は難し
百二歳で天に召されし義母を偲ぶ次世代の我らに何を託すや
タモリ氏の坂道学会あずましい私勝手に仙台支部長
張り裂くよう演習場の山越えて国を守ると砲音響く

笹谷 逸朗
初ちゃん
大須賀 章
晴
いつつばし

「わいわい句会」より(七月)

ビスケット一万年の麦の秋	十樹
ねむいねむいねむのはなみてねむるかな	林道
南部藩夏の匂いの館跡	寿々
山裾の湧水掬う田舎道	扇子
愛犬も洗い干したやつゆ晴れ間	玲
梅雨休み土の匂いを運ぶ風	駄犬
地響のダムより白き大瀑布	翠風
お先にとバス待つ我に初燕	いつつばし
梅雨晴や根岸に子規の小宇宙	島文庫
手庇で丈を目算タチアオイ	漁市
木立よりひぐらしの声久し振り	宗孝
明け六つや草刈り鎌を腰に差し	牛歩
国後や夏霧晴れてすぐそこに	風輝
言海を紙魚と泳いでいる最中	泉水
睡たき子乗せてちやぐちやぐ馬こゆく	葵
恋初めし浴衣を婆が縫始	ポプラ
甚平着て別の顔して句の思案	大丈夫

■わいわい句会 毎月第二金曜日の午後一時半からシニアネット仙台で例会を開催しています。参加費五百円(会員のみ) 《現在募集停止》

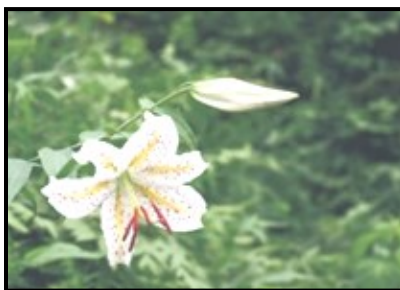
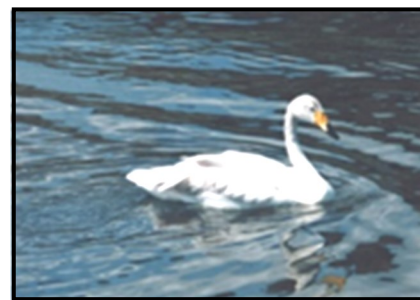
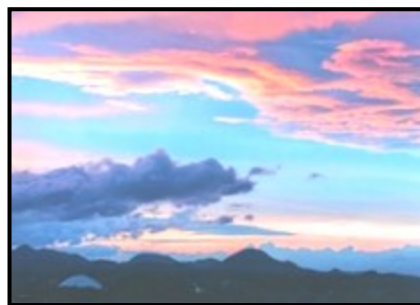
■あしかび短歌会 毎月第三土曜日の午後一時半からシニアネット仙台で例会を開催しています。参加費五百円(会員のみ) 《現在募集停止》

サークルの作品紹介

今回は「デジタルカメラ倶楽部」です。

まだ若い会いたい女性がいるうちは歳重ねても青春なのだ
青下のダムからはねる光る水セミの鳴き声七月の午後
梅雨晴れ間白きカーテン風に揺れ百合の香漂う夏は来たれり
グリーンンのベストで今朝も道に立つ渡りし子らの挨拶軽く
東福寺横丁の寺の六地藏送ってくれる皆微笑んで
木漏れ日を集めて光る縁側に葉影くつきり紫陽花の花
朝開きたに落下すハナミズキこの世に未練無きごと朽ちる

イタヤンマン
かつゆき
水すまし
えいちゃん
小町
縁寿
ヒカル



連 載

介護保険制度(第3回)

《介護サービスの利用(その1)》

●「介護保険証」と「介護保険負担割合証」

介護サービスを利用するときは、「介護保険証(介護保険被保険者証)」と「介護保険負担割合証」が必要です。

「介護保険証(介護保険被保険者証)」は、65歳になり介護保険の第1号被保険者になると市町村から送られます。40歳から65歳未満の第2号被保険者の場合は、要介護・要支援の認定を受けた場合に送付されます。

「介護保険負担割合証」は、被保険者によって負担割合が異なるために、各被保険者の負担割合を知らせるもので、前年の所得により負担割合を決定したうえで、要介護・要支援の認定を受けた人、事業対象者に、原則7月に送付されます。

●介護サービス利用の流れ

日常生活に介護や支援が必要と感じたら、市町村の窓口にて要介護・要支援認定申請書と介護保険証(第2号被保険者は医療保険の被保険者証)を添えて、「要介護認定」の申請をします。

<u>要介護認定の申請</u>	利用者本人の状況により、家族、成年後見人、地域包括支援センター、指定居宅介護事業者、介護保険施設などの申請代行も可能です。
<u>認定調査・主治医意見書</u>	市町村等の調査員が自宅や施設等を訪問して、心身の状態を確認するための認定調査を行います。主治医意見書は、市町村が主治医に依頼。主治医がいない場合は、市町村の指定の診察が必要です。意見書作成料の申請者の自己負担はありません。
<u>審査判定</u>	調査結果及び主治医意見書の一部の項目はコンピューターに入力され、全国一律の判定方法で要介護度の判定が行なわれます(一次判定)。一次判定の結果と主治医意見書に基づき、介護認定審査会による要介護度の判定が行われます(二次判定)。
<u>認定</u>	認定結果の通知は、申請から原則30日以内に届きます。認定は要支援1・2から要介護1～5までの7段階及び非該当に分かれています。要介護度に応じ、利用できるサービスや介護保険で認められる月利用限度額などが異なります。
<u>ケアプランの作成</u>	介護(介護予防)サービスを利用する場合は、介護(介護予防)サービス計画書(ケアプラン)の作成が必要です。相談先は、要支援1・2の人は地域包括支援センター、要介護1～5の人はケアマネジャーのいる居宅介護支援事業者です。
<u>介護サービス利用の開始</u>	作成されたケアプランをもとに、在宅や施設で介護保険のサービスや福祉サービスなどを利用できます。

出典:金融広報中央委員会「知るぽると」

**シニア
川柳**

- | | |
|-------------------------|-----------|
| コスプレで 干し柿みたいな 婆の腕 | 泉区 笑歌歩良 |
| 会う度に 認知テスト する姉妹 | 青葉区 アキーラ |
| シニア展 美魔女三人 受付に | 青葉区 清流ずんだ |
| 脳に良い 1/f(エフブンノイチ) ゆらぎなり | 太白区 タビト |
| 窓開放 うちわ片手に 会議中 | 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してください。

※参加費 会員/一般

サークルのご案内

2023年8月15日現在 (左から50音順)

●あしかび短歌会 500円(会員のみ) 第3(土) 13:30~15:30 募集停止中	●仙台・羅須地人協会 550円/850円 第1・3(土) 13:30~15:30
●歩く会 300円(会員のみ) 随時	●旅して歌う中国語の会 500円/800円 第2・4(水) 13:30~15:00
●囲碁サロン 500円(会員のみ) 毎週(水)13:00~15:00 第1・3(土)13:00~15:00	●旅するスペイン語クラブ 500円/800円 第1・3(金) 13:30~15:00
●歌いましょう 500円/800円 第2・4(土) 13:30~15:30	●デジタルカメラ倶楽部 300円/600円 第2(木) 13:30~15:00
●写しましょう(写経) 600円/900円 第4(土) 10:30~12:00	●デジタル・ワン 400円/800円 第3(土) 10:30~12:00
●エッセイを書こう 1,000円/1,300円 第2(土) 11:00~12:30	●ノルディック倶楽部 500円/800円 第1(木)第3(火)13:30~15:30 第4(火)10:00~12:00
●絵手紙教室 1,100円(会員のみ) 第4(火) 10:30~12:00	●パステルアート「彩」 600円/900円 第4(火) 13:30~15:00
●絵本を読む会 300円/600円 第2(金) 10:30~12:00	●パソコン教室 3,600円/5,000円(1コース3回) 毎週(水) 10:30~12:00 13:30~15:00
●音楽の泉 400円(会員のみ) 第4(水) 10:30~12:00	●博物館めぐりの会 100円/100円 第4(金) 9:00~16:00 募集停止中
●風のハーモニー 300円(会員のみ) 第2・4(土) 10:30~12:00 募集停止中	●パークゴルフ愛好会 500円(会員のみ) 第3(月) 10:00~12:30
●缶詰サロン 700円(会員のみ) 第3(水) 16:00~18:00	●豊齡研つなぐ 300円/600円 第3(土) 10:30~12:00
●クラシック音楽鑑賞会 500円(会員のみ) 第1(水) 10:30~12:00 募集停止中	●ボウリング愛好会 1,800円(会員のみ)(3ゲーム、靴代含む) 毎月最終木曜日 14:00~15:30
●ぐる一ふ・よっこより 500円/1000円 第3(月) 10:30~12:00	●盆踊り体操 500円/800円 第4(金) 13:30~15:30
●国宝クラブ 400円/700円 第2(水) 10:30~12:00	●POPs倶楽部 500円(会員のみ) 第1(木) 16:00~18:00
●古代史懇話会 300円/600円 第4(木) 13:30~15:00	●麻雀木曜会 1,000円(会員のみ) 毎週(木) 10:30~15:00
●サークル民謡A・T・U 600円/900円 第1・3(火) 13:00~14:30 募集停止中	●杜の都の麻雀会議(入門) 1,000円(会員のみ) 毎週(月) 10:30~15:00
●詩吟を楽しむ会 1,000円/1,300円 第1(金) 14:00~15:30	●杜の都の麻雀会議(藤ホール) 1,400円(会員のみ) 毎週(月) 10:00~15:00
●字てがみ・絵てがみ 600円/900円 第3(金) 13:30~15:00 募集停止中	●やさしい英会話 600円/900円 第1・3(火) 13:30~15:00 募集停止中
●歌の練習 500円/800円 第1・3(火) 10:30~12:00	●湯めぐりクラブ 300円(会員のみ) 偶数月 第4(水) 13:30~15:00
●自分史を書こう 1,000円/1,300円 第2(土) 13:30~15:00	●ラ・ラ・ラ シャンソン 300円/600円 第1・3(水) 13:30~15:00
●写経の会 550円/850円 第4(木) 10:30~12:00 募集停止中	●朗読教室 Aグループ 600円/600円 第2・4(火) 13:00~15:00 募集停止中
●将棋を楽しむ会 300円/600円 第2・4(金) 13:30~15:00	●朗読教室 Bグループ 600円/600円 第1・3(火) 13:00~15:00
●CDを聴く会 1,500円(会員のみ) 第2(水) 16:00~18:00	●わいわい句会 500円(会員のみ) 第2(金) 13:30~15:30 募集停止中

「歩く会」、「ぐる一ふ・よっこより」の詳細は4頁をご覧ください。

寄付金・差し入れへの御礼

■寄付金・差し入れを頂きありがとうございました（令和5年6月16日～令和5年8月15日まで・敬称略/受付順）

- ・寄付金 囲碁サロン パークゴルフ愛好会 ゆるゆるヨガ 風のハーモニー 阿部黎子 山崎泰子
 - ・差し入れ 金田喜久二 板山 智 新井幹枝 新治佳子 赤間直美 大庭宗一 佐藤光子 鈴木博正
鈴木カツ子 田端治輝 菊地光子 三吉道江 戸袋勝行 鈴木とも子 佐々木利知子
小野昭子 高橋富美枝 戸塚晴子 斉藤初子 川合隆子 須藤久美子 エーザイ(株)
- 寄付金の振込先 「ゆうちょ銀行」 口座記号・番号 02290-1-7141 加入者名 NPO法人 シニアネット仙台

2023七夕TANZAKUフェスタに寄付金をいただき、ありがとうございました。(敬称略、受付順)

- 進藤秀子 佐藤美喜 鷺見ヨシ子 川面朝子 鈴木とも子 星誠 伊藤隆子 佐藤順子 石川守也
板垣智 新治佳子 早坂絹子 杉山ふみ子 川守田由美子 佐伯勝郎 金子恵美子 大崎健 菊地武弘
渡辺俊枝 遠藤勝目 斉藤初子 柴崎直彦 塩澤文子 砂守栄子 嶋田京子 鶴垂佐雄 大友幸枝
渡辺利一 渡辺政子 伊藤洋子 斎藤依子 岩坂てる子 八木田道子 小関里恵 佐々木利知子
原喜代子 阿部敬子 武田てい子 秋保祐子 菅原育子 岡本千枝子 伊藤泰生 平塚良一 岩田昭一
川村玲子 菊地光子 山下養子 小野寺匠 鈴木カツ子 峯一臣 伊藤きみ子 井城信弘 萱場莊子
及川芳子 庄司慈明 庄司良子 菅沼弘子 高田斉 海老沢法導 田村淳二 緑川斐雄 田端治輝
山崎陽子 遠藤邦泰 薄井順子 阿部黎子 柴田春代 佐藤順子 狩野清信 長谷妙子 須田昭子
伊豆田涼子 新井幹枝 小倉久子 五十嵐きよ子 鈴木博正 太田憲雄 遠藤順子 山田清一 相澤裕子
佐藤昌子 板山智 菅野まさ子 阿部敬子 清野裕之 加藤益子 鈴木周子 黒川絹子 森塚洋子
小林守 川合隆子 大場良子 高橋道 及川寿恵子 斉藤典子 伊豆田勝一 菊地祐子 佐々木美奈子

秋のサロンバザー開催

ご自宅に眠っている衣類、日用品、食器、贈答品、雑貨など新品同様の物がございましたら、シニアネット仙台までご持参ください。皆様のご協力よろしくお願いたします。

●開催期間：10月20日(金)から11月2日(木)まで ●場 所：シニアネット仙台

事務局だより

◆熱中症に気を付けて!! 最近、仙台では30度を超える日が続いています。熱中症に罹る人の割合は65歳以上が半数を占めています。こまめな水分補給のほか、少しでも体調が思わしくない場合は外出を控えるなど十分な注意が必要です。

- ・喉がかわく前のこまめな水分補給
- ・室内の温度計や湿度計の確認
- ・高齢者は熱中症になりやすいことを自覚
- ・厳しい暑さが続く場合は外出を控える
- ・大量に汗をかいた場合は塩分補給
- ・周りの人の顔色などにも注意

◎シニアネット仙台では、緊急時用の飲料水を備蓄しています。

「事務局・サロンスタッフ会議」

9月12日(火) 午前10時～12時
10月10日(火) 午前10時～12時

「サークル連絡会」

9月12日(火) 午後1時30分～3時
10月10日(火) 午後1時30分～3時

◆NPO法人シニアのための市民ネットワーク仙台

〒980-0811 仙台市青葉区一番町二丁目5-12 一番町中央ビル8F

月～土 10:00～16:00 (日曜日休み)

TEL 022-266-5650 FAX 022-266-5662

TEL 022-217-0101

<http://www.sendai-senior.org/>

シニアネット仙台は年齢に関係なく誰でも入会できます。

