



# シニアネット 仙台

令和5年11月号

## 目 次

年忘れ・クリスマスパーティー・・・・・・・・・・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23回（2023）年忘れ・クリスマスパーティーが開催されます

昨年は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、このパーティーは中止となりましたが、今年は感染症法上の位置づけが5類となったこともあり開催されることになりました。ただし、マスク着用などの対策を講じるとともに、定員も100人といたします。

このパーティーは、年に一度の会員交流の場でもあります。例年、サークル活動に伴う作品の展示も行っておりましたが、作品の展示につきましては、本年7月に東北電力グリーンプラザにおいて開催しておりますことから、ステージ発表するサークルのみとなります。

今回のゲスト出演は、「高橋エレオノーラさん」です。この方は、ウクライナ生まれで、モデルやアーティストを経て20年前に日本に移住し塩竈で市民ミュージカルに参加したことをきっかけに国際交流やミュージカルの講師などで活躍されています。このパーティーではラテン系ダンスを披露していただきます。

発表希望するサークルにおきましては、お早めに発表内容等を事務局あてご連絡いただきますようお願いいたします。

なお、当日のシニアネット仙台での講座・サークルはすべて休みとなりますので、ご了承ください。

日 時	令和5年12月22日(金) 受付12:30 / 開演13:00
場 所	仙台市福祉プラザ 1階 プラザホール
内 容	サークルステージ発表・ゲストによるラテン系ダンス・大抽選会など
チケット	2,500円(軽食・ソフトドリンク・抽選券付き)

11月1日(水)から12月12日(火)まで販売します。(注) 当日券はありません。

## 青葉区中央市民センターまつりに参加しました

9月23日(土)、24日(日)に開催された『青葉区中央市民センターまつり2023』に初めて参加しました。シニアネット仙台の参加は展示部門で、7月の東北電力グリーンプラザ作品展に出品した5つのサークル「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」の作品を展示しました。

展示ホールには地元の小中学生の作品も展示され、シニアネット仙台が加わったことにより、会場は年代を超えた作品交流の場となりました。

今回の他団体展示会への参加を通し、シニアネット仙台の活動にも幅が出てきた感があります。今後も外へのアピールの場があれば積極的に参加していく所存です。



【今月号の会報は、送付を辞退された方にも送っています】

## 新サークル紹介

### 「写しましょう(写経)」

サークル「写しましょう」は毎月第4土曜日に写経するサークルです。メンバーの皆さんは初めての方がほとんどです。どのように進めていくか試行錯誤の話し合の中、それぞれに無理のない自分に合ったペースで一心に取り組んでいます。

まずは、写経の前に指、手首、肩まわりの簡単なストレッチから入り、写経後全身の軽いストレッチで緊張をほぐしながら、ゆっくりと息を整え終了となります。今後の活動の中で納経等も皆さんと話し合っています。

### 「ケロケロ・クラブ」

サークル「ケロケロ・クラブ」は毎月第1月曜日、第3火曜日にカラオケ店で歌うサークルです。カラオケ店に一人では入りづらい方、今はやりの歌を練習したい方、そろそろ他の人に聞かせてあげたい方などが気楽に参加できることを目標としています。ご興味のある方はシニアネット仙台までご連絡ください。サークル入会後の連絡は携帯電話のSMSで行います。

## これからのサロン企画

### 「文学講話 太宰治と三島由紀夫」

太宰治と三島由紀夫と言えば昭和を代表する作家です。今回の文学講話では、太宰と三島のエピソードと異なる二人に共通するものはあったのか？ということについてお話します。

●日 時：12月13日（水）10：30～12：00

●場 所：シニアネット仙台

●会 費：会員、一般とも500円

●講 師：シニアネット仙台 理事 松岡 修時 氏

### 「バブル以降の日本の経済を考える」

バブル経済崩壊後の日本経済の失われた30年とはなんであったのか、今後の日本経済の展望はどうか、東北学院大学の半田正樹名誉教授から2回に分けてお話しを伺います。

●日 時：12月8日（金）10：30～12：00

●場 所：シニアネット仙台

●会 費：会員、一般とも300円

●講 師：東北学院大学名誉教授 半田 正樹 氏  
(シニアネット仙台 監事)

### 「健康講座(睡眠ケアと軽体操)」

年齢とともに睡眠は変化します。健康な高齢者の方でも睡眠は浅くなり、中途覚醒や早期覚醒が増加します。良い睡眠をとるためのお話と軽い体操をお教えします。

●日 時：12月15日（金）10：30～12：00

●場 所：シニアネット仙台

●会 費：会員、一般とも300円

●講 師：仙台市青葉区家庭健康課保健師 内藤 万楡 氏

## サロン企画

### 「子ども(大人)食堂でみんなを元気にしよう！」

9月1日（金）に、青葉区中央市民センター「調理実習室」において、食事を作って食べながら「子ども食堂」について楽しく語り合う会が開催されました。

参加されました「シニアネット仙台」、「よりみちの会の皆様」、この度は子ども食堂の開催、本当にありがとうございました。若い人からシニアの人も集まり、世代の垣根を超えて交流が図られたと感じます。

皆さんとのカレー作りは、さまざまな具材やアイデア(各家庭の作り方や隠し味など)を使ってカレーを調理していき、コミュニケーションを深める絶好の機会でした。出来上がったカレーは美味しく、自分たちの手で作った充実感がありました。是非また開催し、今後とも皆さんと素敵な時間を共有していきたいです！

立和名 湧 記

## サークル紹介

### 「デジタル・ワン」

「デジタル・ワン」はシニアネット仙台の活動資金を得るための三つの収益事業「杜の都の麻雀会議」「おそうじ屋さんチーム」の一つとして1997年に活動を開始しました。

最初の仕事は宮城県職員の2,000枚を超える名刺から名簿作成し年賀状発送等、お茶の井ヶ田の顧客管理等、個人の年賀状作成、自宅へ伺いパソコンの不具合も行き、シニアネット仙台の収益事業として活動。

2000年、シニアネット仙台が「みやぎNPOプラザ」の運営を受託し、私自身が県職員と共にプラザに2年間働いている間、緑川さんが一人で活動を継続。その後収益事業としての役割を終えてサークルとしての活動を開始、現在に至っています。

現在は会員数16名ほどです。例会の毎月第3土曜日には10人余が参加し、パソコンやスマホ等の操作方法を模索しながら皆で楽しく勉強しています。

代表 及川 芳子 記

### 「パステルアート「彩」

誰でも簡単に、短時間で出来る。「心と体を癒し元気にします！」をキャッチフレーズにスタートしました。9名で毎月第4火曜日、午後1時から3時まで作品作りを楽しんでいます。

おしゃべりしながら、頭も手も使います。美しい色、好きな色を使い世界にたった一枚の作品が時間内に出来上がります。それをフレームに入れて飾ると・・・作品に愛着も覚えますしアーティストになった気分にもなれます。月一度、おしゃべりをしながら素敵な作品作り。見学歓迎、入会歓迎ですので、是非一度、足をお運びになりませんか？

代表 赤間 直美 記

## サークル会員の声

### 「ノルディック倶楽部」

サークルは今年で3年目に入りました。現在会員は15名です。活動日は、第1(木)、第3(火)、第4(火)の月3回です。

ノルディックウォーキングは次の特徴と効果が有ります。背筋が伸び姿勢が良くなり、首肩にかけてコリ解消、関節膝への負荷軽減、ポールを使い歩いて老化防止になります。

13:30にシニアネット仙台に集合し、現在のコースはウエスティンコース(南北)と西公園コース(東西)で、風、陽当たりによりコースを選んでおります。その他年3、4回遠征をします。特に春の広瀬川の遊歩道、大橋～花壇評定河原コースは新緑の中、川のせせらぎを聞きながら仲間と歩くのは最高です。

新年は西公園の櫻岡大神宮に初詣に行き、自分の健康とノルディックによる老化認知症予防そしてシニアネット仙台の発展を祈り、となりの茶屋でおしる粉を食べてきました。写真はその時のです。

K. S 記



### 「わいわい句会」

私が「わいわい句会」に入会したのは1年数か月前で、サークル発足に関わっているメンバーの“Aさん”から再三の誘いがあったからでした。

始めてみると、俳句を考えることにより季節感と身近にある自然の情景、その変化などをより強く感じるようになりました。空・海・山・草木・花・風・光・音・生き物・寒暖・身の回りの出来事…等々。以前は漫然と「見えたり聞こえたり」していたものでも、新しい発見や感動をすることが多くなりました。

まだまだ“才能ナシ”や“凡人”の域を脱することはできませんが、それでも身近なものから自分なりの小さな発見・感動を絶やさないためにも、できるだけ俳句作りを続けていきたいと思っています。

風 輝 (俳号) 記

## 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 11月講座

- 1 日 時 11月9日(木) 10:30~12:00  
 2 内 容 「伊達氏の起こりと政宗の生い立ち」と題して、伊達氏の起こりと政宗の生い立ち、父輝宗が政宗に託した夢をさぐる。

## II 12月講座

- 1 日 時 12月14日(木) 10:30~12:00  
 2 内 容 「伊達政宗の築城とまちづくり」と題して、仙台、地名の由来や築城・まちづくりから政宗の思いをさぐる。

◎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 11月研修会

- 1 日 時 11月20日(月) 10:30~12:00  
 2 テーマ 榴ヶ岡散策  
 3 講 師 「ぐるーぷ・よっこより」遠藤勝目氏  
 4 集 合 仙台サンプラザ前

## II 12月研修会

- 1 日 時 12月18日(月) 10:30~12:00  
 2 テーマ 清水小路散策  
 3 講 師 「ぐるーぷ・よっこより」遠藤勝目氏  
 4 集 合 地下鉄五橋駅改札口

◎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】11月・12月の予定

参加費：各回300円(会員のみ 保険料込)

※申込受付は、サロン内のテーブルに申込用紙を出してからになります。電話でも申込み可能です。

※申込用紙は、実施日の約3週間前に出します。定員(基本25人)になりましたら、締め切ります。

## ◆195回 船岡菊まつり(みやぎ大菊花展 柴田大会) 鑑賞コース

実施日：11月9日(木) 締切日：11月2日(木)

コース：JR仙台駅(東北本線上り10:00発)⇒船岡駅着(10:30)⇒船岡城址公園(鑑賞・昼食)  
 ⇒船岡駅発(14時頃)⇒仙台駅着(14時半頃)【解散】……約4km(船岡駅~船岡駅)

・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40分

※観覧料 200円、JR料金 1,020円(仙台・船岡間 往復) ※昼食・シート等を持参してください

## ◆196回 中心部銀杏並木散策コース

実施日：11月22日(水) 締切日：11月15日(水)

コース：地下鉄南北線北四番丁駅⇒勝山公園⇒愛宕上杉通り⇒県庁前通り⇒勾当台公園⇒  
 定禅寺通り⇒西公園⇒地下鉄東西線大町西公園駅(解散) 約3.5km

・集合場所：地下鉄南北線北四番丁駅北1出口(味の素ビル前) 集合時刻：午前10時

## ◆197回 NHK見学コース(NHKの見学人数制限により、この回は定員20人)

実施日：12月14日(木) 締切日：12月7日(木)

コース：JR仙台駅⇒アエル(展望台テラス)⇒錦町公園⇒NHK仙台放送局(見学)(解散) 約1.2km

・集合場所：JR仙台駅ステンドグラス前 集合時刻：午前10時20分

注 歩く会は来年の1月、2月はお休みです。3月から活動を開始します。

「あしかび短歌会」より(九月)

茄子トマト三尺ささげにオクラまでまた花開く九月の雨に 笹谷 逸朗  
 小鏡り合い犬も喰わぬが妻が喰う尻尾を巻いて我は生き抜く 小町 いつつばし  
 鬼灯を友が持ち来る幼き日のホオズキ遊びに話がはずむ かつゆき  
 幽霊の話を聞いて泣いていたあの子は今ではお寺の嫁に 初ちゃん  
 薬来山広がる裾野花畑思いも広く心も豊か 晴  
 貧乏の脱出の為には工場誘致脱線して説く社会科教師

「わいわい句会」より(十月)

天高し笑顔の眺ね人撒く活気 扇子 いつつばし  
 花よりも散る葉の朱や百日紅 島文庫  
 色変へぬ松やお手植えから三世 宗孝  
 紛れ来たるシオカラトンボ狭庭かな 泉水  
 バス停にアンモナイトや秋日和 葵  
 赤錆の弦月浮きてネオン街 ぼぶら  
 思いつきり憂を蹴飛ばす虚栗 大丈夫  
 一啼きが万蹄を呼ぶ蝉時雨 十柵  
 金瓶に郷を探すもただ秋陽 林道  
 極暑をば路地の野菜でのりきれた

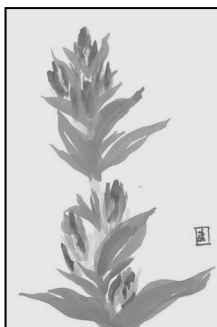
【昭和万葉の森への吟行時の句】

新涼の万葉の森句を探す 寿々  
 秋暑し居並ぶ地蔵笹かぶる 玲  
 草むらに桔梗一輪われを待つ 風輝  
 まほろばの水面に白き睡蓮花 翠風  
 ようやくの吟行扶く白露の日 漁市  
 花生けに手折りし桔梗村役場 牛歩  
 葛嵐香りとばして吹きわたる 涼呂

■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「絵手紙教室」です。



それぞれの定めを受けて実を結ぶ百合は天井藤は地表に  
 山海の珍珠を添えておもてなし最後の法要君への想い 水すまし  
 見事なり真夏日続く炎天下負けずに凜と情熱の薔薇 イタヤンマン  
 梔子の新芽を青虫摘み食いあの香ばしき白色無残 大須賀 章  
 大雨に流れず耐え虫たちよ奏でる声に気が癒されし ヒカル  
 真夏日も日暮れに遙か秋の雲朱に頬染め子らが駆け行く えいちゃん  
 風涼し夜空にくっきり秋の月鈴虫の声川面にひびく 縁寿

**連 載**

介護保険制度(第4回)

《介護サービスの利用(その2)》

◎支援・要介護の状態 <7段階の認定>

要介護度		心身の状況
非該当(自立)		介護が必要と認められない人
要支援	1	基本的な日常生活はほぼ自分でできるが、支援が必要な人
	2	要支援1よりわずかに日常生活を行う能力が低下し、何らかの支援が必要な人
要介護	1	排泄・入浴・着替えなどの身の回りの世話に部分的な介助が必要な人
	2	排泄・入浴・着替えなどの身の回りの世話に軽度な介助が必要な人
	3	排泄・入浴・着替えなどの身の回りの世話に中程度の介助が必要な人
	4	排泄・入浴・着替えなどの身の回りの世話に全介助が必要な人
	5	生活の全般にわたり全面的な介助が必要な人

◎介護サービスを利用したときの自己負担

居宅で介護サービスを利用した場合、利用者の負担は費用の1割、一定以上の所得がある人は2割（または3割・2018年8月から）ですが、要介護区分別に、介護保険で利用できる1か月の上限額（支給限度額）が決められています。支給限度額を超えてサービスを受けた場合、介護サービスのメニューにないサービスを受けた場合は、超えた分が全額自己負担になります。なお、40歳以上65歳未満の介護サービス利用者は一律1割負担です。

◎支給限度額とは別枠となるサービス

- 住宅改修費支給 手すりの取り付けなど、住宅改修にかかる費用の上限額は、要介護状態区分にかかわらず、改修時に住民登録のある住宅につき20万円（1割～3割負担）です。利用には、事前申請が必要です。
- 特定福祉用具購入費支給 排泄や入浴などに使用する用具費支給の上限額は、要介護状態区分にかかわらず1年につき10万円（1割～3割負担）です。ただし、指定された事業所での購入に限ります。

出典:金融広報中央委員会「知るぽると」

シニア

川 柳

日中韓 大海の一滴 塩の味	青葉区	アキーラ
もう遅い あの世で舌出す ジャニーさん	青葉区	八幡姫
シニアネット きょう用きょう行く きょう会	太白区	タビト
マッチングアプリ あの頃 あればなあ	名取市	漁 市
天候も 狂い出している 真冬と夏と	泉区	笑歌歩良



※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10月15日現在 (左から50音順)

●あしかび短歌会 500円(会員のみのみ) 第3(土) 13:30~15:30 <b>募集停止中</b>	●CDを聴く会 1,500円(会員のみのみ) 第2(水) 16:00~18:00
●歩く会 300円(会員のみのみ) 随時	●仙台・羅須地人協会 550円/850円 第1・3(土) 13:30~15:30
●囲碁サロン 500円(会員のみのみ) 毎週(水)13:00~15:00 第1・3(土)13:00~15:00	●旅して歌う中国語の会 500円/800円 第2・4(水) 13:30~15:00
●歌いましょう 500円/800円 第2・4(土) 13:30~15:30	●旅するスペイン語クラブ 500円/800円 第1・3(金) 13:30~15:00
●歌の練習 500円/800円 第1・3(火) 10:30~12:00 <b>募集停止中</b>	●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(会員のみのみ) 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 <b>募集停止中</b>
●風のハーモニー 300円(会員のみのみ) 第2・4(土) 10:30~12:00 <b>募集停止中</b>	●パークゴルフ愛好会 500円(会員のみのみ) 第3(月) 10:00~12:30
●缶詰サロン 700円(会員のみのみ) 第3(水) 16:00~18:00	●豊齢研つなぐ 300円/600円 第3(土) 10:30~12:00
●着物の着・着付・踊り 800円(会員のみのみ) 第3(金) 10:30~12:00	●ボウリング愛好会 1,800円(会員のみのみ)(3ゲーム、靴代含む) 毎月最終木曜日 14:00~15:30
●クラシック音楽鑑賞会 500円(会員のみのみ) 第1(水) 10:30~12:00 <b>募集停止中</b>	●盆踊り体操 500円/800円 第4(金) 13:30~15:30
●ぐるーぷ・よっこより 500円/1000円 第3(月) 10:30~12:00	●POPs倶楽部 600円(会員のみのみ) 第1(木) 16:00~18:00
●国宝クラブ 400円/700円 第2(水) 10:30~12:00	●麻雀木曜会 1,000円(会員のみのみ) 毎週(木) 10:30~15:00
●ケロケロ・クラブ 1,000円(会員のみのみ) 第1(月) 第3(火) 12:30~16:30	●杜の都の麻雀会議(入門) 1,000円(会員のみのみ) 毎週(月) 10:30~15:00
●古代史懇話会 300円/600円 第4(木) 13:30~15:00	●杜の都の麻雀会議(藤ホール) 1,400円(会員のみのみ) 毎週(月) 10:00~15:00
●サークル民謡A・T・U 600円/900円 第1・3(火) 13:00~14:30 <b>募集停止中</b>	●やさしい英会話 600円/900円 第1・3(火) 13:30~15:00 <b>募集停止中</b>
●詩吟を楽しむ会 1,000円/1,300円 第1(金) 14:00~15:30	●湯めぐりクラブ 300円(会員のみのみ) 偶数月 第4(水) 13:30~15:00
●字てがみ・絵てがみ 600円/900円 第3(金) 13:30~15:00 <b>募集停止中</b>	●ラ・ラ・ラ シャンソン 300円/600円 第1・3(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	●朗読教室 Aグループ 600円/600円 第2・4(火) 13:00~15:00 <b>募集停止中</b>
●写経の会 550円/850円 第4(木) 10:30~12:00 <b>募集停止中</b>	●朗読教室 Bグループ 600円/600円 第1・3(火) 13:00~15:00
●将棋を楽しむ会 300円/600円 第2・4(金) 13:30~15:30	●わいわい句会 500円(会員のみのみ) 第2(金) 13:30~15:30 <b>募集停止中</b>

「ぐるーぷ・よっこより」、「歩く会」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8月16日～令和5年10月15日まで・敬称略/受付順）

- ・寄付金 ノルディック倶楽部 わいわい句会 盆踊り体操 歌いましょう
- ・差し入れ 上野淑子 及川寿恵子 小野昭子 丸山陽子 川村玲子 及川芳子 斉藤初子 千葉とめ子  
三浦瀧男 佐藤光子 早坂絹子 鈴木カツ子 村上幸子 岩崎てる子 田端治輝 緑川斐雄  
福士恭子 千葉まり子 藤田甲子 (株)エーザイ

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

**芋煮会を開催しました**

9月29日(金)に泉ヶ岳スプリングバレーで芋煮会を開催しました。  
朝から晴天に恵まれてとてもさわやかな秋空の中、送迎バスで会場に向かい、大自然の中、参加者16名でテーブルを囲んでカンパイし、芋煮が出来上がる前はかなり盛り上がりました。さすが山の天気、途中で少し雨になりましたが、すぐ青空に代わり、具だくさんの芋煮でうどんも付いておいしかったです。緑の中で最後まで、みんなと和気あいあいと交流ができ、たのしい一日でした。  
K. S 記

**日帰りバス旅行 会員の声**

自然と親しむふくしま路の日帰りバス旅行に初めて参加しました。ドキドキしていましたが、そんな心配はよそにバスに乗るなり和気あいあい。皆さんフレンドリーに接して頂きました。

水分だけ持っていきましたが、バスの中でおやつ(?)が回ってきて恐縮しきりでした。

四季の里でランチ(もちろんビール)も堪能し、とても楽しいひとときでした。旧堀切邸の豪邸見学や飯坂温泉共同浴場鯖湖湯の雰囲気のある建物が見れたのも良かったです。

ご一緒の皆様本当にごちそうさま!!そして企画、担当の方々ありがとうございました。

ぜひまたご一緒させて下さい。

Y. S 記

**事務局だより**

## ◆季節性インフルエンザに注意（厚生労働省HPより）

基本的感染対策は、マスクの着用、手洗い等の手指衛生、換気、「人と人との距離の確保」等です。

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられています。予防接種の接種回数については、13歳以上の方は1回接種が原則となっています。

## ◆サロンのスタッフの異動について

須藤久美子さんが9月30日に退任されました。長い間ご活躍されましたことに感謝申し上げます。また、那須川弘子さんが10月6日に就任されました。

◆年末年始休館日 令和5年12月29日(金)から令和6年1月3日(水)まで

**「事務局・サロンスタッフ会議」**

11月14日(火) 午前10時～12時  
12月12日(火) 午前10時～12時

**「サークル連絡会」**

11月14日(火) 午後1時30分～3時  
12月12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。

