



# シニアネット 仙台

令和6年1月号

## 目次

新年のご挨拶・新年の書	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	サークルの作品紹介	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

明けましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルスが感染症法上、五類となるなどコロナ禍がやや沈静化しましたが、猛暑日が長期間続くなど異常気象が顕在化した年でもありませんでした。

このような状況の中、会員数が間もなく五百人に達しようとしているとともに、新たなサークルの立上げや様々なサロン企画の開催などこれまで以上にシニアネット仙台の活動が活発化した年でもありました。あらためて、講師の方々、各サークルの世話人をはじめとする関係者の方々、そしてスタッフの皆様のご努力に感謝申し上げます。

「行くところがある 会う人がある することがある」を合言葉に、皆様と共に、楽しく活動できるシニアネット仙台にしていきたいと願っております。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

理事長 及川壽恵子

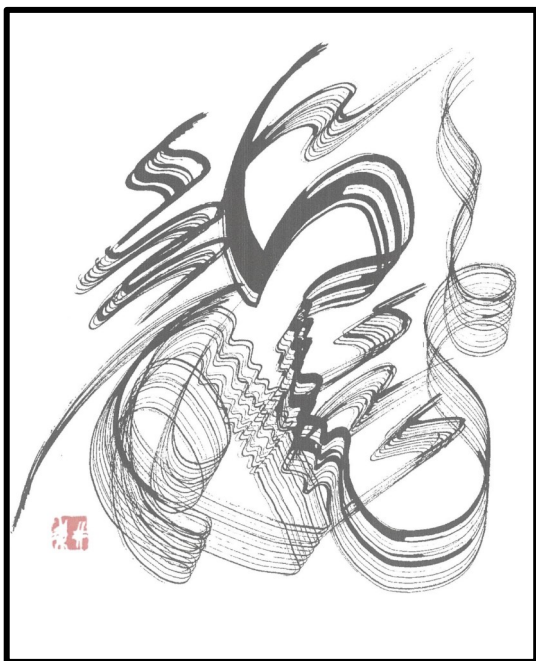


## 新年の書

皆さん、あけましておめでとうございます。今年が昇り龍のように前向きな一年になりますように。

この見慣れない書体は「飛白体(ひはくたい)」と呼ばれるものです。ここでの「白」は「帛」であり「絹」の意味。風にひるがえるシルクや、新体操のリボンのイメージですね。古来、この書は霊力のある書体として特別な場合に書かれるものでした。書家の仕事はただの文字をお守りに変えることだと思っております。この龍の文字が皆さんの一年のささやかなお守りになることを心より願っています。

書道楽 大塚 耕志郎 拜



【今月号の会報は、送付を辞退された方々にも送っています】

## 「年忘れ・クリスマスパーティー が開催されました」

昨年は新型コロナウイルス感染症防止のため中止となりました「年忘れ・クリスマスパーティー」が、12月22日(金)13時から仙台市福祉プラザで開催されました。今回で通算22回の開催です。都築実行委員長の開会宣言を皮切りに、8つのサークルによるステージ発表、ゲスト：たかはしエレオノーラさんの舞踊、抽選会、最後に参加者全員で盆踊りを楽しみ散会しました。参加者数は83人に及び、会員相互のコミュニケーションと親睦が深められた一日となりました。



## これからのサロン企画

### 「初めての手話」

手話通訳者の高橋明美氏をお招きし、「耳のしくみと聴覚障害、挨拶・数字・干支・ゲーム等の簡単な手話」を学びます。皆さん、一緒にみんなで手を動かしましょう。

- 日 時：1月19日(金)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：高橋 明美 氏(手話通訳者)

### 「相続のあらまし」

相続の手続はどのようにすればいいのか? など相続の概要について説明していただきます。

- 日 時：2月2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：行政書士 加藤 正人 氏

### 「道祖神を考える」

日本各地に古来から置かれている道祖神。身近にありながら、その由来などを考えてみた事がありますか? 宮城県内にあるものを中心として見て参ります。また、陸奥の長官藤原実方との関係も。

- 日 時：2月9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：笹谷 逸朗 氏(歌人)

### 「日常の心理学教室」

「怒りのコントロール」アンガーマネジメントについてお話を伺います。

- 日 時：2月16日(金)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：松岡 修時 氏  
(日本アンガーマネジメント協会 Basic 認定)

## サロン企画

### 「経済講話 日本経済のいまをつかむ」

12月8日(金)に、東北学院大学の名誉教授であります半田正樹先生から「日本経済のいまをつかむ」と題し、まずは現代の経済社会を概観し、過去半世紀の主な出来事を振り返りながら、1991年バブル崩壊に至った経過とその要因、バブル壊後執られた新自由主義的経済政策がもたらした問題等、「これまでの日本経済：失われた30年」の話しを伺いました。

閉会后、参加者からは「バブル同時は分からなかったがこの講話で気づきがあった、集中して拝聴でき新鮮であった」との感想が寄せられました。

次回(1月26日)は、・社会の危機・金融膨張と富の偏在・生態系の決壊の観点から現代の経済社会が抱える基本問題についてお話を伺う予定です。今の資本主義では立ち行かない現状を踏まえ、新たな経済社会の姿について活発な意見交換が期待されるところです。次回の参加をお待ちしております。

## サークル紹介

### 「絵手紙教室」

「絵手紙教室」は、シニアネット仙台が石名坂にあった頃以来、20数年活動しています。

絵を描くことを通して沢山の方々との出会いがありました。ハガキサイズの小さな絵をとの考えから、描こうとする対象物をよく観察し感じたものを表現する。構図や彩色をも工夫して自分の作品にします。出来上がったら額装して飾ったり、大切な方に送ったりと、心の交流になります。また、作業をしながらの会話は、お互いの見聞を広めることにもなり、楽しい時間でもあります。

興味のある方は、どうかお気軽にお出掛けください。

松谷 睦子 記



### 「古代史懇話会」

「古代史懇話会」は、『6世紀以前の日本の古代史を、国家・民族・文化等の成立(起源)が、どのような流れで7世紀以降の日本国に繋がっていったのかを、考古・歴史学者・歴史家・作家等の研究書籍の中から選択し、会員同志で読み合わせ、個人の感じた意見を出し合い、この時代を認識する。』この様な活動をしています。今は「倭国 古代国家への道 古市 彰著」を使用して居ります(今年度末には新書に変わります)。

各書籍は「日本書紀」「古事記」が出る以前の、文字で書かれた歴史書がない時代を考察しているので、書籍からの個人の疑問や、知識を広めたりしながら気楽に話し合い、楽しい時を過ごしたいと思っています。知識がなくても誰でもが参加できる会ですので、体験参加も受けますので、どうか気軽に参加してください。

清野 裕之 記

## サークル会員の声

### 「デジタル・ワン」

現在の名前、「デジタル・ワン」、難しい事をしているように聞こえますが、毎回テーマはきめず、パソコンを通じて、携帯を通じて、次々に表れる疑問点を、語り合い、解決していく、そんな、ゆるーい、ふわっとした、集いであります。

歴史的には、平成10年、シニアネット仙台が誕生した頃に、立ち上げた名門であります。

その当時から、緑川さん、代表の及川芳子さん達が、今でも、活動をささえて続いています。でも、皆さん「やさしい」、「なんでもきけます」・・・

戸袋 勝行 記

### 「パステルアート「彩」」

絵に興味はあるものの絵心がなく、苦手意識が強く自分で描くことはありませんでした。パステルアートに出会って、短時間で素敵な絵を描ける事に感動し、色彩の変化を楽しみながら、創造力を育む事が出来、自分にも描けるんだという自信にも繋がり、作品が出来上がるたびに心が癒されています。始めて十ヶ月ですがパステルアートの魅力に引き込まれています。

今後、誰もが笑顔になり、癒やされ、元気になれるような作品を描くことを目標に次はどんな作品に出会えるか、月一回のサークル日を心待ちにしています。

村田 智恵 記

## 講座案内

### ■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 遠藤勝目氏

#### I 1月講座

- 1 日 時 1月11日(木) 10:30~12:00  
 2 内 容 「伊達政宗と大崎八幡宮」と題して、瑞巖寺や大崎八幡宮、薬師堂その他国宝級の寺社建立から政宗の思いをさぐる。

#### II 2月講座

- 1 日 時 2月8日(木) 10:30~12:00  
 2 内 容 「四谷用水と貞山堀」と題して、政宗の町づくりに伴う用水、水運への思いをさぐる。

◎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。

### ■「ぐる一ふ・よっこより」研修会ご案内

#### I 1月研修会

- 1 日 時 1月15日(月) 10:30~12:00  
 2 テーマ 「塵芥集」  
 3 講 師 「ぐる一ふ・よっこより」 遠藤勝目氏  
 4 会 場 戦災復興記念館4階第一会議室

#### II 2月研修会

- 1 日 時 2月19日(月) 10:30~12:00  
 2 テーマ 「方丈記」を読む  
 3 講 師 「ぐる一ふ・よっこより」 遠藤勝目氏  
 4 会 場 戦災復興記念館4階第一会議室

◎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

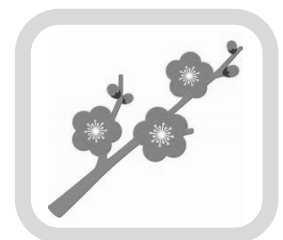
◇“あなたのくせ字は宝”をモットーに「書」を楽しく学べる場所です。(現在募集停止)

## 【歩く会】1月・2月の予定

~~1月、2月はお休みです。3月から活動を開始します。~~

## シニア 川柳

大臣に 選びし人で 支持下がり	泉区 笑歌歩良
ご無沙汰を 詫びて選挙の 依頼され	泉区 大池百合子
一人旅 わが人生を 四捨五入	太白区 ダビト
四病院 統合反対 当選す	青葉区 アキーラ
パーティー券 疑惑まみれた 裏の金	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稿してください。

「あしかび短歌会」より(十一月)

原っぱに可憐に咲きし草花が好きだった亡母「らんまん」に思う 水すまし  
 坂道に座り込む児を眼の前に歩いたもんねとママは手をとる えいちちゃん  
 古セーターほどけば糸はじぐざぐと時にからんだ人生模様 小町  
 侵略の勢い失せて泡立草夏の暑さに身は痩せ細り いつつばし  
 道端の小石につまづく人の世はつまづきながら歩み続ける 初ちゃん  
 空高く白く流れる雲疾く玉葱の苗雪除け急ぐ 笹谷 逸朗

寒空に白い三日月残り月明方までの月下美人咲き  
 傘寿過ぎ短歌習うか御笑止なり我が生きざまを歌に残すか  
 地下道を溢れる程の学生ら徴兵されぬ世を護らねば  
 切株が並んだ田圃に秋の雨一人農夫がせつせと励む  
 ノルディック遠出が叶い松島へ秋から冬へと道辿り行く  
 青空をビルのガラスに高々と映して夏は速やかに過ぐ  
 かつゆき  
 山羊  
 晴  
 縁寿  
 大須賀 章  
 ヒカル

「わいわい句会」より(十一月)

焼芋をみやげに愛犬まつ我家 玲  
 錆少し十一月のすべり台 いずみ  
 山粧ふ置手紙して栗駒へ 翠風  
 赤や黄の色付け忘れ山枯れる いつつばし  
 荒家の軒に火色の木守柿 島文庫  
 品くるむ音も秋声陶器市 漁市  
 秋の海悠然とたつ大鳥居 宗孝  
 琴線に触れし接待秋遍路 牛歩  
 見つめども覗けども無し遡上鮭 風輝  
 銀漢や谷村新司旅立ちぬ 泉水  
 新蕎麦や椅子軋む音客ひとり 葵  
 車椅子押させて貰う良夜かな ぼふら  
 もみじ葉にそつと分け入る露天の湯 大丈夫  
 静寂の水辺賑わす木の実かな 涼呂  
 霜月の野菜畑に降る落ち葉 十柵  
 金木犀振り向くほどの香りかな 寿々  
 庭の隅鈴なり蜜柑重たげに 扇子

- 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》

事務局だより

◆令和5年度第4回理事会が開催されました

10月31日に、理事11人、監事2人が出席して本年度の第4回理事会が開催されました。報告事項は、①会員数の状況 ②各委員会からの報告 ③令和5年度上半期活動計算書及び決算見込み ④令和5年度上半期講座・サークル活動状況です。前年より会員数が増加しているとともに、収入面でも16万円ほど多くなっている状況にあること。一方、参加者の募集を停止するサークルが見られる状況になっていることの報告がありました。審議事項は、①2023年忘れ・クリスマスパーティーの実施 ②「シニアネット仙台委員会設置規程(案)」 ③「シニアネット仙台サークル運営規程(案)」 ④「シニアネット仙台事務局業務運営要領」の一部改正案です。いずれも承認されました。

次回理事会は、令和6年2月24日に開催される予定です。

◆秋のサロンバザー・ご協力ありがとうございました

10月20日から11月2日まで開催され、バザー品提供者が30人、売上金は、19,290円となりました。バザー品を提供された方々に感謝申し上げますとともに、今後ともご支援いただきますようお願いいたします。

◆サロンスタッフさんの就任について

サロンスタッフとして、吉田紀子さんが10月25日に、鎌田育子さんが11月1日にそれぞれ就任いたしました。今後の活躍を期待いたします。

## 連 載

## 介護保険制度(第4回)

## 《介護サービスの種類(その1)》

地域密着型サービス (住み慣れた地域で受けられる介護サービス2018年度～2020年度)

## ①夜間サービス

## ●夜間対応型訪問介護 (要介護1～5)

- ・おむつ交換など、夜間でも必要な介護をサポートする訪問介護
- ・①「定期巡回」、②「随時訪問」のほか、③通報によるオペレーションサービスがあり、必要に応じて組み合わせて利用することが可能 ※事業所の体制により自己負担分の変動あり
- ・自己負担(1割)の目安 基本サービス費1,115円(月) 定期巡回サービス費418円(回)  
随時訪問サービス費637円(回)

## ②複合型サービス

## ●訪問介護看護(定期巡回・随時対応型) (要介護1～5)

- ・日中・夜間を通じての「定期的な巡回」や利用者からの連絡による「随時対応」により訪問し、入浴や排泄、食事等の介護や療養上の世話や、日常生活上の緊急時の対応を行う。
- ・夜間対応型とは、1日何度でも定額でサービスが利用できる点、24時間体制で訪問介護だけではなく訪問看護も利用できる点で異なる。
- ・自己負担(1割)の目安(月) 介護・看護利用者9,135～32,533円 介護利用者6,261～28,388円

## ●小規模多機能型居宅介護(要支援1～2) (要介護1～5)

- ・利用者が、利用登録した「小規模多機能ホーム」で「通所」を中心に「訪問介護」や「短期入所」を組み合わせて利用することができるサービス
- ・自己負担(1割)の目安(月) 要支援1～2 3,686～7,448円 要介護1～5 11,177～29,078円  
※食費、居住費、日常生活費等は別途自己負担

## ③日帰りサービス

## ●地域密着型通所介護(要介護1～5)

- ・利用者が定員18人以下の小規模な通所介護施設に通い、食事・入浴など日常生活上の支援や機能訓練を受けることができるサービス
- ・自己負担(1割)の目安(1回当たり7時間以上8時間未満の場合) 要介護1～5 785～1,369円  
※食費、日常生活費等は別途自己負担

## ●認知症対応型通所介護(要支援1～2) (要介護1～5)

- ・認知症の人に利用を限定した通所介護であり、利用者が通所介護施設に通い、食事、入浴などの日常生活上の支援や機能訓練を受けることができるサービス
- ・一般の通所介護よりも料金は高めだが、一人ひとりに合わせた肌理細かなケアが可能
- ・自己負担(1割)の目安(1回当たり7時間以上8時間未満の場合) 要支援1～2 923～1,031円  
要介護1～5 1,067～1,532円 ※食費、日常生活費等は別途自己負担

## ③グループホーム

## ●認知症対応型共同生活介護(要支援2) (要介護1～5)

- ・認知症と診断された人が、少人数5～9人で共同生活をしながら、介護スタッフの支援を受けられるサービス
- ・自己負担(1割)の目安(1ユニット・1日の場合) 要支援2 807円 要介護1～5 811～910円  
※食費、居住費、日常生活費等は別途自己負担

## ④施設サービス

## ●地域密着型介護老人福祉施設(要介護1～5)

- ・定員29名以下の小規模で運営される特別養護老人ホーム
- ・少人数の入居者に対し、他の特別養護老人ホーム同様のサービスを受けられる
- ・自己負担(1割)の目安(1ユニット型個室・1日の場合) 要介護1～5 688～985円  
※食費、居住費、日常生活費等は別途自己負担  
施設の提供するサービスや利用者が選択するサービスにより費用追加有

出典:金融広報中央委員会「知るぽると」

※参加費 会員/一般

## サークルのご案内

2023年12月15日現在 (左から50音順)

●あしかび短歌会 500円(会員ののみ) 第3(土) 13:30~15:30 <b>募集停止中</b>	●CDを聴く会 1,500円(会員ののみ) 第2(水) 16:00~18:00
●歩く会 300円(会員ののみ) 随時	●仙台・羅須地人協会 550円/850円 第1(土) 13:30~15:30 <b>募集停止中</b>
●囲碁サロン 500円(会員ののみ) 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(会員ののみ) 第3(月) 10:00~12:30
●缶詰サロン 700円(会員ののみ) 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/1,100円 第3(金) 10:30~12:00	●ボウリング愛好会 1,800円(会員ののみ)(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/1,000円 第3(月) 10:30~12:00	●POPs倶楽部 600円(会員ののみ) 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(会員ののみ) <b>募集停止中</b> 毎週(木) 10:30~15:00
●ケロケロ・クラブ 1,000円(会員ののみ) 第1(月)・3(火) 12:30~16:30 第3(火) <b>募集停止中</b>	●杜の都の麻雀会議(入門) 1,000円(会員ののみ) 毎週(月) 10:30~15:00 <b>募集停止中</b>
●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(会員ののみ) 毎週(月) 10:00~15:00 <b>募集停止中</b>
●サークル民謡A・T・U 600円/900円 第1・3(火) 13:00~14:30	●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

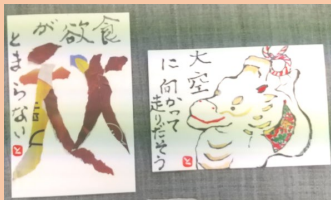
■寄付金・差し入れを頂きありがとうございました（令和5年10月16日～令和5年12月15日まで・敬称略/受付順）

- ・寄付金 西川一枝 鈴木カツ子 緑川斐雄 菊地光子 阿部はつ江 伊藤進 鎌田育子
- ・差し入れ 上松野乃義 那須川弘子 鈴木カツ子 田端治輝 田邊恵子 新井幹枝 斎田裕子 福田静男  
緑川斐雄 斉藤初子 平井はるみ 菊地光子 川面朝子 塩澤文子 会沢浩平 金田喜久二  
新治佳子 林一成 丸山陽子 三吉道江 鶴垂佐雄 佐藤昌子 鈴木とも子 伊吹恵子  
千葉まり子

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

### サークルの作品紹介

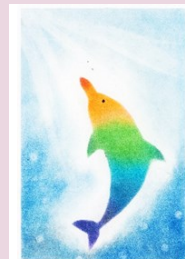
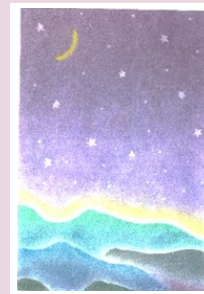
#### 字てがみ・絵てがみ



#### 書道楽



#### パステルアート「彩」



#### 「事務局・サロンスタッフ会議」

1月 9日（火） 午前10時～12時  
2月 13日（火） 午前10時～12時

#### 「サークル連絡会」

1月 9日（火） 午後1時30分～3時  
2月 13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。

