



フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう！ やってみよう、フレイルチェック

フレイルの予防には早めの気づきが大切です。
自分の現在のフレイル度について、2つの方法で自己チェックしてみましょう。

1. 指輪っかテスト



自分のふくらはぎの筋肉量を自分の指を使って図る簡単な自己チェックです。
サルコペニア※の危険度が分かります。親指と人差し指の輪っかに隙間ができたなら要注意！

※サルコペニアとは加齢により筋肉が減少した状態を表す用語。フレイルの最も大きな原因の一つです。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

転倒
骨折
などの
リスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。
(出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」)

2. イレブン・チェック 11 項目

フレイルの兆候があるかどうか、自分の生活習慣を簡単な質問票で確認する自己チェックです。
回答欄の当てはまる方に○をつけましょう。

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。

		回答欄	
栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい いいえ
	Q2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい いいえ

☐ の欄に○が2つ：食習慣への意識はしっかりと持ちのようです
☐ の欄に○が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります

口腔	Q3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることはありますか ※	いいえ はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年間以上実施していますか	はい いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい いいえ
社会性 こころ	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ はい
	Q9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事しますか	はい いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい いいえ
	Q11	何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ はい

☐ の欄に○が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです
☐ の欄に○が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります
(出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」)

フレイル予防に 取り組もう!!

- ✓ 生活のなかに運動を、日常生活でも積極的に動きましょう。
- ✓ 外に出る楽しみや自分にあった活動を見つけましょう。
- ✓ よく噛むこと、歯磨きなどのお手入れや口腔体操を習慣にしましょう。
- ✓ 3食バランスよく、たんぱく質をしっかりととりましょう。
- ✓ 心の変化に注意して、休養も大切にしましょう。

フレイルに関するご相談は、お住まいの区役所・総合支所または地域包括支援センターへ ■問／仙台市健康福祉局地域包括ケア推進課 ☎ 022-214-8317

ケアハウス「アポロン」 入居者募集中!!

入居要件 60歳以上の方であれば介護保険対象者でなくともご利用いただけます。(ご夫婦の場合はどちらかが60歳以上)

サービス内容 ①食事の提供 ②入浴の準備 ③余暇活動の支援
④緊急時の対応 ⑤生活相談
⑥夜間対応(ナースコール完備、宿直常駐)

費用負担 月額約8万円～15万円(光熱費別)
※詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。

施設概要 定員36名(全室個室、夫婦部屋あり) トイレ、電気調理器、収納タンス、ベッド付き
シャワー付き個室あり 食堂、大浴場、図書コーナー

ご本人様の年取により、県からの支援が受けられます。

ケアハウス アポロン 社会福祉法人 紀心会 亘理郡山元町山寺字堤山8-3
APOLLON ☎0223-33-8898 《メールアドレス》 info@kisinkai.jp

町井 無料相談 実施中!

話しやすい 頼れる身近な弁護士 絵：お子さん作

シルバーネット読者に限り
3回まで相談無料。
あせらず、ゆっくりご相談いただけます。
夜間、休日の相談も大丈夫です。

遺言、相続、成年後見、訪問販売やリフォームのトラブル、日常疑問に思っていた法律問題などお気軽にご相談ください。

大町法律事務所
(仙台弁護士会所属)
弁護士 小田嶋章宏 (登録番号33887)
相談の際は事前にお電話ください(要予約)
☎022(355)5676
仙台市青葉区大町2丁目3番11号
レイトンビル7階

ゆるゆる あったか 朝ラック枕で健康に!

特許取得の
朝ラック枕で健康に!

気持ち良い

6字状でバトンの様な棒が14本。収縮性の天然ゴムで繋がったハンモックに体を預けている様な安らぎと開放感を実現。高さを自在に変えられるので、横寝にも対応。寝返りがしやすく、首・肩にストレスがない。寝ているだけでゆっくりとストレッチをしてくれるので、朝の開放感を手にできます。

～体験無料～ お気軽にお問合せください。
モヤノック ☎0229-87-3931
大崎市古川旭2-3-8号-2F3

遺言 相続

Q 昨年までに相続法について改正がありました。配偶者の優遇制度について教えてください。

A 配偶者居住権の創設

配偶者が相続開始時に被相続人の建物に住んでいた場合に、配偶者は、遺産分割において、配偶者居住権を取得することにより、終身又は一定期間、その建物に無償で居住することができま

す。

また、被相続人が遺言による遺贈によつて

配偶者に配偶者居住権を取得させることができます。遺言書には配偶者居住権を遺贈する旨の文言を記載することになります。

これにより、居住家屋を全て子に相続させても配偶者は無償で居住し続けることができます。

なお、配偶者は、建物についての通常の必要

いつでも無料相談

とりあえずお電話をどうぞ
(遺言・任意後見契約・その他)

仙台合同公証人役場

仙台市青葉区二日町 16-15 プライムゲート晩翠通 2階

☎(221)6031	公証人	菅野俊明
☎(266)8398	公証人	鈴木陽一
☎(261)0377	公証人	柏村隆幸
☎(222)8105	公証人	北見映雅

イベント情報

気楽に楽しくエッセイを書こう

2月13日(土) 11時〜12時30分
会場 シニアネット仙台
参加費 1,300円(食費800円)
※問/サロン(215)71001
家族に伝えたい自分史を書こう

2月13日(土) 13時30分〜15時
※会場参加費と問合先は同じ
シニア限定のパートナー探し

2月21日(日) 13時30分〜
会場 ホテルニッパトニッパ
男性5000円・女性2000円
問/☎(99)7905400(協会の会)

「公開講座」
311伝承を活かす・学ぶ
シニアも知っておきたい災害のこと

※東日本大震災が起きる前
起きた後、記憶・教訓がどの
ように伝わっているかを知
り、これからの災害への向き
合い方をともに考えます。

2月26日(金) 10時〜12時
会場 シルバーセンター
講師 東北大学災害科学
国際研究所准教授佐藤翔輔氏
対象 50歳以上の方
90人(先着)
費用 500円

◎申込方法
2月8日(月) 9時受付開始
電話・ファックス・Eメールで
①講座名 ②名前ふりがな
③郵便番号・住所
④電話番号 ⑤年齢
を連絡または記入して申し込みを
FAX(215)4140
TEL(215)3129
Eメール
kikai@sendai-hw.or.jp

●会員募集
台原マジッククラブ
『試技会・説明会』
3月7日(日) 10時〜11時30分
会場 台原老人福祉センター
※材料費300円(のり、はさみ持参)
問/☎(251)5471(古田)

▼介護講座
高齢者の健康を支える食生活
低栄養予防について
『安心安全な食事介助のポイント』
2月12日(金) 10時〜15時

シニア専門 真剣な出会いをサポート

31年の実績 **太陽の会・仙台**

寄り添う人がいる幸せ。今一度手にしてみませんか?
単なる友人探しの登録はご遠慮いただいております。

懇親会開催 毎月第3日曜日 13:30〜 ※体験参加可
会員募集中 独身男女50歳〜(上限80歳)

☎090-7790-5480 代表 小野寺
https://taiyokai-sendai.com 定休日/日・月

「今までお寺と縁が無かったけど。」という方、
葬儀についての疑問や不安にお応えします。

《その4 年間葬儀件数は檀家総数の4%?》

仏教寺院の宗教活動による収入のうち、通常最も額が大きいのが葬儀布施。勿論、葬儀を行わない祈願寺や、俗にいう観光寺もありますが、全体から見れば少数です。大多数の寺院は、檀家のご先祖の菩提を弔い、新仏の葬儀導師を務めることで収入を得ていますが、そういう滅罪寺(檀家寺)の経営が檀家からの布施のみで成り立つのか否かは、その多くを抱える檀家数に依存します。何故ならば、「年間に発生する葬儀件数は檀家総数の凡そ4% (尤もこれは統計というより、住職たちの経験から導かれる値) だ」と言われているからです。従って、年間に檀家100軒あたり4件の葬儀が発生すると考えられ、仙台市内の場合、お布施だけで経営が成り立つボーダーラインが檀家350軒と言われる根拠でもあります。例えば、檀家350軒の寺があり、葬儀布施の平均が50万円。檀家各々が一周忌・三回忌・七回忌・十三回忌・三十三回忌の法事を欠かさず営み、平均3万円をお布施すると仮定します。するとその寺では、檀家総数の4%で年間葬儀数14件あり、そこから布施総額を計算すると約900万円という値が導かれます。

相談料はいただきませんので、お気軽にお電話を。

- 葬儀一式: 30万円以内(戒名・枕経・通夜読経・葬儀導師・火葬読経まで含む)
※戒名は信士/信女号とします(居士/大姉号、院号等は別途ご相談下さい)
- 追善供養(初七日以降、繰上法要も同じ): 3万円程度(塔婆料を除く)
- 埋葬までの安置場所にお困りの方には、ご遺骨一時預かりもいたします。
- 仏壇・位牌の芯入れ・芯抜き。その他のご供養や各種ご祈禱も承ります。

宗教法人 **妙蓮寺**

☎022(376)3553
※非通知設定のままですと繋がない場合がございます。
〒981-3225 仙台市泉区福岡字上野原1-16

一般社団法人 宮城県 住宅確保要配慮者居住支援法人 指定番号 第4号

シルバーパートナーズ

宮城県内で事業を行っているプロ(企業)たちが
高齢者ご家族の悩み・困り事の解決&支援のため
集まり智恵と汗を出し合っています!!

会員数 現在 45社 新規加盟企業 募集中!

詳しくはお電話でお問合せいただくか、ホームページをご覧ください。 ☎0120-260-428

住まいの不安の解消の支援を致します。
(株)森デザインハウス(塩竈市)

毎日の生活を送る上で安らぎを与えてくれる場所に住まいです。

その住まいの不安の解消の支援を致します。建物の耐震診断を行い、診断により耐震補強工事を行います。住宅・リフォーム・店舗・アパート等の設計、不動産業の賃貸管理売買取引も致します。お気軽にご相談下さい。

☎022(253)6420

どんぐり整骨院が長町に新店舗をオープン
株式会社どんぐり

青葉区八幡と太白区山田釣取で整骨院を展開するどんぐり整骨院が、3店舗目となる長町店を新得意として開業します。

★特典Ⅱ新聞を見たで「お試し施術20分1000円」(3月末迄)

長町住宅展示場のすぐ向かい側
太白区鹿野2-17-11-101
☎022(796)9969

365日・緊急時 安心!
高齢者生活や終活を
の方のお手伝いします。

高齢者・障がい者・ご家族のためのみまもり支援サービス

いきいき本会員募集中!!
※入会費・身元保証費用が必要となります

- 終身何回でも身元保証(施設入居時・入院・手術など)
- 生活支援(買い物・付き添いなど)
- 旅立ちサポート(行政手続き・遺品整理など)
- 葬儀・納骨・永代供養(直葬手配・納骨・葬儀など)

●生活支援重視・いきいき会員も募集中
お手伝い出来る事、その他色々! ご相談ください。

お申し込み・ご相談 **TEL022-242-0715**

内閣府認証626号 NPO法人
いきいきつながる会 仙台支部
〒984-0002 仙台市若林区卸町東2丁目1-26 SKビルB2
資料請求無料

墓じまい・お墓の引っ越し 無料相談会

① 令和3年 2/20(土)
② 令和3年 3/20(土)
AM9:00~12:00

仙台市シルバーセンター5階
①第三研修室 ②会議室
(仙台市青葉区花京院1-3-2)

代行 致します お寺さんとの話し合い、手続き、墓石の撤去・処分などもお引き受け致します。

宮城県内なら35,000円(税別)
どのようなことでもお話しください。
「お墓の相談室」 **オカモト**

仙台市泉区館1-7-17
TEL/FAX 022-376-4325
携帯 090-9037-6232

イベント情報

気楽に楽しくエッセイを書こう

2月13日(土) 11時〜12時30分
会場 シニアネット仙台
参加費 1,300円(食費800円)
※問/サロン(215)71001
家族に伝えたい自分史を書こう

2月13日(土) 13時30分〜15時
※会場参加費と問合先は同じ
シニア限定のパートナー探し

2月21日(日) 13時30分〜
会場 ホテルニッパトニッパ
男性5000円・女性2000円
問/☎(99)7905400(協会の会)

「公開講座」
311伝承を活かす・学ぶ
シニアも知っておきたい災害のこと

※東日本大震災が起きる前
起きた後、記憶・教訓がどの
ように伝わっているかを知
り、これからの災害への向き
合い方をともに考えます。

2月26日(金) 10時〜12時
会場 シルバーセンター
講師 東北大学災害科学
国際研究所准教授佐藤翔輔氏
対象 50歳以上の方
90人(先着)
費用 500円

◎申込方法
2月8日(月) 9時受付開始
電話・ファックス・Eメールで
①講座名 ②名前ふりがな
③郵便番号・住所
④電話番号 ⑤年齢
を連絡または記入して申し込みを
FAX(215)4140
TEL(215)3129
Eメール
kikai@sendai-hw.or.jp

●会員募集
台原マジッククラブ
『試技会・説明会』
3月7日(日) 10時〜11時30分
会場 台原老人福祉センター
※材料費300円(のり、はさみ持参)
問/☎(251)5471(古田)

▼介護講座
高齢者の健康を支える食生活
低栄養予防について
『安心安全な食事介助のポイント』
2月12日(金) 10時〜15時

葬儀会館ならではの年中無休・24時間対応!

訪問・対面型 見守りサービス

入会金・手数料なし 土・日・祝日割増料金なし

1回2時間内対応(基本型)
(依頼場所への訪問/安否確認/依頼主様からの依頼事項対応)

8:00〜22:00/1回 5,500円(税込) 1時間あたり2,750円
22:00〜8:00/1回 8,800円(税込) 1時間あたり4,400円
移動費訪問/550円(税込)

訪問・対面型の安心できる人的見守りサービスです

安心見守りスマートホームのご提案

スマートフォンで遠隔のお部屋の様子を
ご覧いただける見守りサービスです。

少ない予算で考えている人達へのおすすめプラン

お別式 100,000円(税別) 1昼夜、1泊2日 対応可能です
火葬のみ対応です。お布施・お墓も含めた葬儀も出来ます。

小さな葬祭 専門会社 **QOL葬儀社**
仙台市太白区中田町字後河原6-13
☎022-306-7262

【東日本大震災被災地応援企画】 宮城県内在住の方限定!

無料WEBセミナー 定員 450名

司法書士による**相続・遺言講座**

日本赤十字社宮城県支部による
『赤十字でつなぐ、わたしの思い』

2/28日 ●相続って何から手をつけたらいいの?
●子供がいないので社会のために遺贈したい!
13:00〜14:00 ●遺言を書く際の注意点を教えてください!

セミナー終了後、司法書士による相続・遺言に関する個別WEB面談(無料・定員あり)も開催します!

WEB視聴にご不安の方は、是非パソコン操作に慣れているご家族と一緒に視聴ください。

★右記のQRコード※、または宮城県司法書士会HPの「お知らせ」にあるURLから
2月19日(金)までにお申し込みください!
※QRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

【主催】宮城県司法書士会・日本赤十字社宮城県支部

お問い合わせ先 ●宮城県司法書士会
仙台市青葉区春日町8番1号 http://www.miyashikikai.jp
TEL 022-263-6755 FAX 022-263-6756

投稿コーナー



1月号の替え歌で元気倍増

長谷川登美72 青葉区中山吉成

シルバーネット1月号の「お便り」の欄、児玉悟様の『替え歌』の第三弾を嬉しく読ませて頂きました。この「長生きしよう」の替え歌は、6番はちよつと違っていたのですが、私が老人クラブで教えて頂いたものでした。以来、高齢になった私にエールを送ってくれる歌になったのです。

夫の弁当を作るため、毎朝4時40分に起きる私です。お湯を沸かしながら、冷蔵庫に貼っている替え歌の歌詞を見て、歌い出します。もちろん、夫を起こさないよう近所迷惑にならないよう小さな声で歌います。6

替え歌を配達、喜ばれます

山田和子77 青葉区小田原

シルバーネットに載った替え歌を、私なりに拡大し新聞と一緒に近所へ配達しています。我が町内では大変喜ばれています。どしどし募集してください。

「替え歌」の第四弾

児玉 悟74 青葉区五橋

今年も私のストックしてある替え歌を投稿します。読者の皆さんが歌える環境になったら、楽しんでもらえればと思っています。スペースがあつたら掲載をお願いします。

小花の十代

(高校三年生のリズム)

「一番」百歳時代 自分を大事に生きていこうよ。これからもあぁあぁあぁ。花の十代 われら 今日の一感謝してみんな 仲良く 過ごそうよ

「一番」

歳はとつても 生きがい持つてきずな強く 歩み行く あぁあぁあぁ。花の十代 われら 出来ないことが増えたら助け合つて いつまでも

「一番」

若いあの日の 面影消えた 白髪頭に 遠い耳 あぁあぁあぁ。花の十代 ボケてしるもどろになろうとも いつも 笑顔で元氣よく

※十から九十九までは十の位(十代)だから、九十九まで十代

新しい年を迎えて

高橋スモノ94 青葉区落合

去年は雪が降らなくてスキー場など大変だったのに、今年は大雪となり陸上自衛隊により関越自動車道の立ち往生を解消したり、屋根の雪下ろしでは尊い命もなくなつております。

小正月「ちやせ」餅もらい

横田春治67 宮城野区鶴ヶ谷

正月になると楽しみが あつた。田舎には「ちやせ」と言つて各家から餅をもらふのである。その時のかけ声は「ちやせ」に「来ました」。

「編集室より」

【編集室より】ネットで調べてみると、昔の子供は髪を上に結つて、その髪型が茶色に似ていたことから「ちやせ」と呼んだそうです。250年以上続くもので、その年の吉方の方位から来た子供達は縁起を運んでくるとされ、大人たちが歓迎して餅や菓子をつるまつたそうです。

丑年

中沢常夫84 青葉区中山

今年は丑年。十二支の子年に次ぐ第二番目になっていきます。何故でしょうか。神様は12の動物を選んで、順番にその年1年間待遇すること考えたそうです。その順番を、動物たちに呼びかけて元旦の朝、指定場所にゴールインした順にしました。

牛(丑)は足が遅いので早く出発

「小柴昌俊先生の研究しているニョトリノは、私たちの生活にどんな影響があるのですか」と、度々質問を受けたそうです。その時に小柴先生は、悠揚迫らず

「編集室より」

【編集室より】ネットで調べてみると、昔の子供は髪を上に結つて、その髪型が茶色に似ていたことから「ちやせ」と呼んだそうです。250年以上続くもので、その年の吉方の方位から来た子供達は縁起を運んでくるとされ、大人たちが歓迎して餅や菓子をつるまつたそうです。

猪(亥)は最後の12位になつていますが、早くゴールインしたのに止まることでできず、行き過ぎてしまひ、あわてて戻つたが何と12位に入れたということ。これが猪突猛進と言われる所以です。神様は猫が好きで猫が来なかったことを不審に思い、猫を呼んで聞いたところ、鼠が競争日を元旦ではなく、2日と教えたことが分かった。神様はみんなの前で順番を発表したことで、そのままにしたが、鼠について猫に追われる罰を与えたということ。

はやぶさ2とニョトリノ

阪本昭憲75 太白区上野山

「小柴昌俊先生の研究しているニョトリノは、私たちの生活にどんな影響があるのですか」と、度々質問を受けたそうです。その時に小柴先生は、悠揚迫らず



山形 正70 青葉区中山



高橋スモノ94 青葉区落合



阿部 弘78 泉区長命ヶ丘



菊地千鶴子68 富谷市富ヶ丘



中村佐江子91 太白区鉤取



柏原 薫子85 宮城野区原町



佐藤裕子75 若林区一本杉町



佐々木幹児84 大和町



松元ゆり子67 富谷市あけの平



久米 禮子82 太白区あすし長町



久米 禮子82 太白区あすし長町



久米 禮子82 太白区あすし長町



松田 瞭子94 青葉区花壇



大友 寛子84 太白区あすし長町



小原 秋子83 村田町



滝ハル子90 太白区あすし長町



横田 春治68 宮城野区鶴ヶ谷



佐藤ふさ子70 青葉区錦ヶ丘



秋保樹木葬
Akiho Jumbury



松島樹木葬
Matsushima Jumbury

新春見学会

「秋保樹木葬」・「松島樹木葬」は過去の宗旨宗派は問いませんので、どなたでもご利用いただけます。一般の代々のお墓と違い、個人あるいはご夫婦のお墓なのでお墓継承の心配がありません。

【事業主体】
宗教法人 大雲寺

【アクセス】
● 仙台駅より西道路経由 車で33分
● 2日前までのご予約でJR仙山線「愛子駅」から送迎いたします。

1月25日(月)~2月24日(水)
【受付・見学時間】 10:00~15:00

◆ 1人用 20万円 ◆ 2人用 30万円 ◆ 4人用 50万円
◆ 共同型樹木葬 ハナミズキ 1人 5万円

【秋保樹木葬】・【松島樹木葬】はペットと一緒に入れます。

【事業主体】
宗教法人西光院

【アクセス】
● JR品井沼駅より徒歩10分
● 三陸自動車道松島北ICより車で5分
● 2日前までのご予約でJR東北本線「品井沼駅」、JR仙石線「高城町駅」から送迎いたします。

【お問合せ先】
0120-97-8389

【お問合せ先】
0120-23-4114

宮城県仙台市太白区秋保町長袋字字上北28 秋保樹木葬 (宗) 大雲寺

宮城県宮城郡松島町幅谷字観音52 松島樹木葬 (宗) 西光院



みやぎ霊園内
(仙台市青葉区郷六太森2-1)



永代供養墓
「久遠の碑」

● 宗旨宗派は問いません
どなたでもご利用いただけます

● 維持・管理料はありません

● 将来もお骨の移動はありません

● 寄付・協力金等一切ありません

安心・納得の料金です

家族墓(5~6名様) 45万円

個人墓(お一人様) 15万円

合同墓(お一人様) 3万円

ご見学
電話連絡の上
御予約下さい。

お問い合わせは
宗教法人 大和教 仙台教会 墓地管理部
TEL・FAX 022-376-4410
〒980-0014 仙台市青葉区本町2丁目10-15 担当/岡本 090-9037-6232



吉野美智子 67 村田町



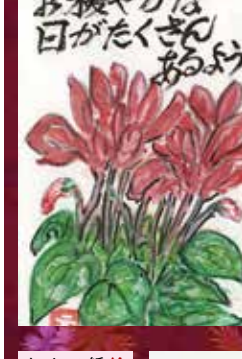
あけぼの 久慈レイ 93 太白区太長会リハ



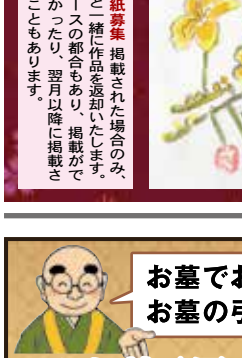
菅野ヒデ子 88 太白区あすと長町



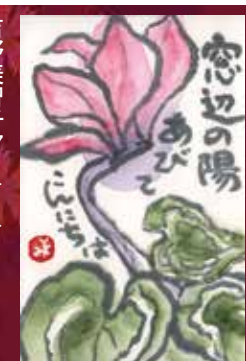
斎藤東美子 66 若林区今泉



伊藤貞子 93 青葉区中山台



岩井元司 88 太白区袋原



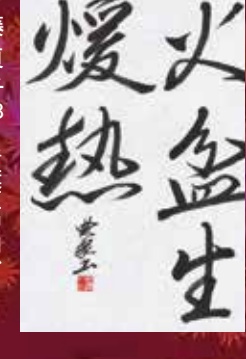
長谷川登美 72 青葉区中山吉成



石森朝子 88 太白区茂庭台



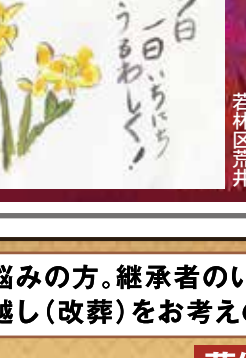
鹿又和子 80 太白区茂庭



中沢常夫 84 青葉区中山



天野ハル 89 太白区あすと長町



小野さつき 77 若林区荒井



あけぼの 久慈レイ 93 太白区太長会リハ



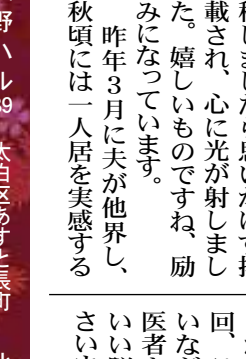
スィカ見ないかわい 及川たい子 73 岩沼市



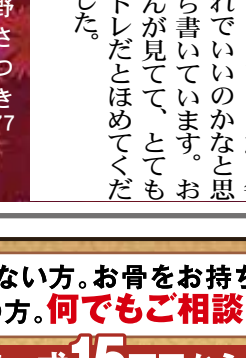
鈴木昌子 76 大河原町



村上慶子 93 太白区リハ青山



斎藤恵美子 66 若林区今泉



今日 小野さつき 77 若林区荒井

「100年経っても200年経っても、私たちの生活には直截な関係は及ばないよ」と胸を張って、もちろんですが、ユーモアも入っていたのでしようね。それがノーベル賞を受賞しましたね。

世界中を驚かせた小惑星探査機の「はやぶさ2」。その目的の一つに宇宙から水を運んで来たそうです。浅学な私は水と聞いてペットボトルを思い浮かべましたが、それは科学上での水なのですね。それと宇宙の砂も持ち帰りました。地球誕生の謎に迫るそうです。今や世界各国がどの分野でも競い合っていますね。「お金、お金ですね」。

そんな中で日本は、少額の予算で世界の中で健闘していますね。はやぶさ2の研究者の方々の、何のてらにも無い笑顔が印象的です。日夜に亘り研究に生涯を捧げる真摯な姿勢には、心が打たれますね。世界の中で各分野での日本人が果たす役割をもう一度考えて

みてはいかがでしようか。はやぶさ2の活躍を長寿で迎えたと思っています。

75歳以上の医療費引き上げに反対

水戸秀雄 86 青葉区川平

新型コロナウイルスは、全世界でどこまるところを知らず、感染拡大を続けています。治療費やワクチンの開発が間に合わず、わが国でも医療危機が叫ばれています。このウィルスは、「高齢者や基礎疾患のある人が感染すると重症化しやすい」と言われています。

私たち夫婦は、後期高齢者で共に複数の基礎疾患があり、病院通いが日課となっています。政府は高齢者等の感染予防対策として、コロナの恐怖におびえている高齢者等に「危険手当」として特別給付金を支給してくるのではと淡い希望を抱いていました。

ところがこの程、75歳以上の医療費窓口負担を1割から2割に引き上げる制度改革について菅首相と公明

党山口代表が「年収200万円以上で2022年10月実施」で合意したとのこと。この制度が実施されたら、私たちは1日3度の食事を犬猫並みの2食にしないと生活できません。わが国の国債は1千兆円を越えて、世界第1位。その穴埋めとして国の歳出の最たる社会保障費である年金や医療費が抑制されているのは理解できますが、社民党政権時に「消費税増税分は全て社会保障費に充てよ」との三者合意は未だ守られておりません。弱者切り捨て政策は辞めて、政治と金改革等、抜本的改革を望んでいます。

認知症がやってきた最終回

吉田千秋 89 大阪府豊中市

なぜ婆さんが途中で投げ出さなかったか、お分かりだろうか？ 悪意のない外野は、「それ！ 初めから分かっているやん」と口にする。また、途中で死んだら大死になる。そして又しても悪意のない外野は、声高らかにあざ笑うだろう。

婆さんは大死にしなければならなかった。そして多くを学んだ。軽い気持ちで泊まりに来たら？ と彼女を誘った。その親切？ が、大好きなお医者さまにご迷惑をかけた。また〇市の担当者の方々と包括支援センターの担当者にも数々のお世話に預かった。言えども。

親切は難しい。婆さんはしみじみと感じた。でも、マイナスばかりでは無い。認知症の一部分だけでも学ぶことが多かった。決して無駄では無かったように思う。今こうして、お婆さんの作文に書いて、愛読者？ の方々のチョッピリでもお役に立つのでは無いだろうか？

たち。テーブルの上に飾るベルギー製の花瓶を求めた。これは自分へのご褒美。

第103回ピースポルト出航

門馬貞治 84 泉区南光台

(2020年) 2月2日、バスアツ共和国、ポトピラ港に朝入港。83島6州からなり、首都のあるエファテ島は周囲130km、世界唯一水面下に郵便局がある。全島から集めたコーヒーを加工し輸出して成り立つ国である。3コースに分かれ、バンで穴ボコの砂利道を島内一周巡り。ヤシの葉葺きの国立博物館では、素晴らしい砂一筆絵にビックリ。ブルラグリーン(青い泉)は海水浴、プランコ、飛び込み学童で賑やか。

3日、洋上夏祭り。日本太鼓、台湾ダンス、中国舞踊、盆踊り、ピースポルト娘ショー等盛り沢山。4日、最後の洋上コンサート。5日、ソロモン諸島、ガダルカナル島の首都ホニアラに朝入港。6コースに分かれバンでトイレットペーパー

持参で半日、戦跡巡り。市街や南太平洋を一望できるアステン山の「平和記念碑」で参拝。日本軍1000名、米軍200名が戦死した地獄の戦場と言われた「血染めの丘」の記念碑で参拝。夕刻出航。(つづく)

「20回雲ボラふれ愛盛況御礼

小磯清光 79 泉区館

昨年11月20日、ボランティアサークルこだま会創設56年にふさわしく、皆さんに支えられ助けられて終えることができた。終演後、多くの方々から激励のお手紙、アンケートには感謝の言葉があふれていた。ゲストの沢めぐ美さんも一生懸命歌ってくださいました。21回は11月5・6・7日、3日間を予定、募集中。小磯まで090(2889)7474

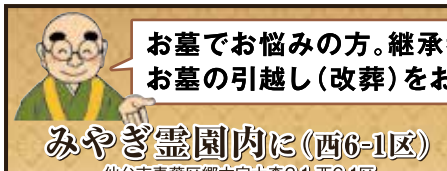
ようになり、ポツンとしておりました。3月はコロナの感染が始まり、死に向かうだけの夫に会えず、話せず、側にいてあげることさえできず、辛いものでした。何を想ってももう夫はいないので、自分で心を溶かしていくことしかできません。

シルバーネットに投稿される皆様の年齢を見ては驚き、励まされ、尊敬するばかりです。自分も少しづつ自分時間を大切に、楽しめるよう歩いていきたいと思いい、ペンを執りました。

冥土のみやげが出来ました

横尾千枝子 83 太白区東中田

お友達から「本に出ているよ」と言われシルバー川柳。13弾に載っていることが分かり、娘に買ってきてもらいました。その後、14弾にも載っていることが分かり、まあ本当にびっくり。文字通り冥土のみやげが出来ました。今年は夫の27回忌でしたが、ゆつくり静かに生かされて、またその上のごほうびだと感謝。本当にありがたうございました。毎回、これでいいのかなと思いいながら書いています。お医者さんが見て、とてもいい脳トレだとほめてくださいました。



みやぎ霊園内(西6-1区)
仙台市青葉区郷六字大森2-1 西6-1区



永代供養墓 山川草木
自然美のある環境で北目町二十三夜さんが永代供養されるお墓です

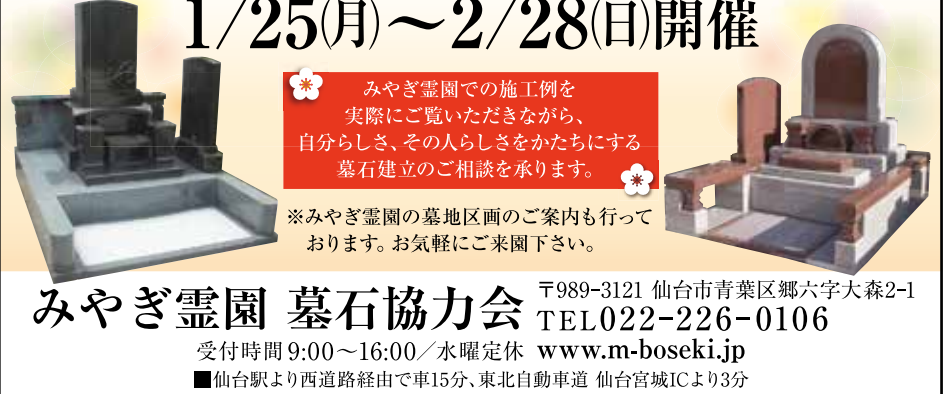
合祀墓	5万円	合葬墓	15万円
個別墓	30万円	夫婦墓	50万円

●どなたでもご利用でき、宗旨宗派はこだわりません
●檀家制ではなく、会員登録制です ●生前申し込み
●13回忌まで個別に安置供養、以後合祀墓に移し33回忌までお寺が供養致します ※年間の維持・管理費はありません

今年生まれの守り家
ご開帳は毎月23日(9時~17時) けん じょう いん
宗教法人 賢聖院 〒980-0023 仙台市青葉区北目町7-11
☎022-722-0238



これから相談会 新春建立相談会
1/25(月)~2/28(日)開催



みやぎ霊園 墓石協力会
〒989-3121 仙台市青葉区郷六字大森2-1
TEL022-226-0106
www.m-boseki.jp
受付時間 9:00~16:00/水曜定休
■仙台駅より西道路経由で車15分、東北自動車道 仙台宮城ICより3分

笑いあり涙あり
シルバー川柳

今月の課題
出費・財布・金
貸し借り・へそくり

投稿総数225通 編集室選

【特選】 ※菱光リフト東北(株)様より特選の方に5000円、秀作の方に10000円のクオカードを進呈
ピンチでも 記念硬貨は 使えない 桜ヶ丘 峯田紀久子 78

【秀作】 あつたはず 家中徘徊 三千歩 若林 三浦多か子 75
長生きや 貸したお金が 葉かな 文化町 高橋知香 91
もう卒業 隠す場所には 自信が無い 友愛町 鈴木洋子 84

「うちにもあります、なくなると寂しい、あるとウザい記念硬貨。手にした時のズシッと感が、なんとも言えませんが、金目のものなら探すのも必死！家で行ったり来たり三千歩。結果も知りたくなる一句。③人の為になった満足感。お金が戻ってくるかどうかの緊張感、共に長寿にプラス？」④記憶力も衰え、他人様の助けも必要となれば、ガラス張り。

青葉区 川柳アドバース 「五・七・五」のリズムを目指す

万札が崩せぬ不便 カードの世

春日町 篠原伸江 92

3000円 夢見て並べば 雀笑う

落合 高橋スノ 94

手相よし 金運も良し なせたまらん

花壇 松田敏子 94

恋着の我が貯えに 先立たれ

中山 山本敏行 95

薬局で ポイ活のため 無駄遣い

あすと長町 高橋結実 63

賀状やめ LINEで返信 迫り着かず

鉤取本町 中村勇子 67

へそくりで 塵ももつて 小金持ち

八木山 中村勇子 67

奥ごもりで 盆暮払い 逃げられぬ

リハ青山 上村 栄 68

貸し借りも この時代では 良いコト

八木山 飛田秀雄 68

布団の中 老いらくの恋 夢見つ

土手内 保志 豊 70

お世話様 住宅ローンで 今がある

郡山 佐佐木倫 70

ジジイたち ババアに恋され ジャンプする

郡山 日野美千代 71

へそくりが 孫の背中を 再起動

西の平 熊谷みよ子 72

お年玉 あげるばかりの 人生か

西の平 加納恵子 73

祝い事 今じゃ送金 リモートで

山田由香 73

亡き叔母は タンスへソクリ ん千万

柳生 渡辺不二夫 74

へそくりは へそつながりの 子に使われ

郡山 奥田定夫 74

果籠もりも やはり家出を するお金

山田本町 山口重子 75

価値がある メロンの網目 顔の皺

西の平 菅田 稔 76

借りた本 友のソクリ 見つけた

鹿野 國井頼子 77

汽車の旅 下車した女 気にかかる

東中田 加茂昭六郎 78

子がくれた 財布は いまも 箱の中

長町 加茂昭六郎 78

香典に 5かイチゼロで 迷う俺

長町 鹿野恵子 78

愚息よ 猪突猛進 嫁もらえ

長町 高橋はる 78

小金でも ブランド財布 元気づけ

鹿野 伊藤悦子 79

財布どね 緊急事態 宣言に

西の平 菅原文代 80

傘寿だね 賀状挨拶 同期生

西の平 伊藤悦子 79

汁粉餅 3個供えて 5個食べる

西の平 高橋はる 78

年とると 正月来るのが 早い事

西の平 菅原文代 80

友と飲む 合せ財布の 頼り甲斐

西の平 伊藤悦子 79

キャッシュレス お金の顔を つい忘れ

西の平 菅原文代 80

パンパンに 肥った財布は カードだけ 初夢は 平和な去年の お正月 末期高齢 つくづく若さ 金よりも 茶柱を見ながら今日の 予定立つ スタイホーム うなぎ登りの 電話料 穏やかに 生きて待ちたい お迎えバス 餅喰める 感謝の言葉 医に伝え 孫からの 手作りマスク 額の中 お年玉くれる孫と あげる孫 部屋の中 どのもヒツは 無理みたい 自粛戦 耐えよう コロナに 勝つために 米寿来て 妻の支えに 金メダル 五・七・五 これのお陰で 生きている ネットレス 細くてシワが 隠せない 金貸した ばかりに友が 二人減り

宮城野区 川柳アドバース みんなが思いつかない発想で

サイフなら いくらもあるが 中身なし 財産は 妻が管理で ガラス張り 三食を 二食にしたら 酒増えた キャッシュレス 貯金箱が 泣いている ぼくそ笑む ふとろぼうか ぼつかばか お年玉 孫に飛び込み おせち無し 正月を 乗り越えひと息 カラ財布 ようやく孫 一人前に やれやれと 大掃除 一人にやにや 確認す 大掃除 あれ場所死守し 仏顔 会いたいわ 手紙の最後をしめくくり へそくりは 財布の中で 分けている パスワード 忘れゲームが 始まらぬ 唄いたい もう限界だ ひきこもり 年金で ケチケチやりくり 長生きし 年金に 値上げボーナス 初夢だ 傘寿でも やれる嬉しさ ボランティア ローンなし 借金もなし 日々笑顔 すべり台 登り自慢気 笑むひ孫 認知症 借りた覚えはないと言う へそくりが バレてガツクリ 婆ヒツクリ 丑年は 牛歩で歩み ケセラセラ どうだっけ へそくり探す 妻の留守 ジェネリック 半値の薬 作つてね 帰省せず 「貯筋に廻せ」と 親子テレ 孫来ると へそくり場所どこだっけ？ 金持てば 人気・流行に 興味もち お金との つきあひ 知足 安分に 棒グラフ 低く願ひし 手を合わせ あきらめた あれ世に行つた 貯めた金 お百度を 踏んでも 歳は 戻らない

若林区 川柳アドバース フスツと笑われる、共感される

病名の まくらとばは 加齢性 預金みて あと何年 生きられる 借りた金 コロナ怖くて 返せない 月に財布 金が欲しいと かざす我 孫つかい 婆のへそくり あぶり出す

沖野 秋葉秀雄 73

次の課題
我が家の事件 (※下記のアンケート関連でも)
※投句は課題、自由、どちらでも結構です。
【アンケート】にもご協力ください。(※義務ではありません)
Q1 忘れ得ぬ「(社会の)出来事」
長い人生で特に印象に残っていること (戦争、貧困、東京五輪、高度成長、近代化、事件、災害、他) ※その理由なども。
Q2 懐かしい風俗、映画、歌、食、等
子供時代や青春時代に夢中だったもの、ファッション、往時の流行、食、CM、親や祖父母がいた懐かしい風習、等々
締切 2月10日 (※お手紙&作品も)
〒981-0905 初めの方もお遠慮なく!! (投句料無料)
ハガキに5句まで書いてお送り下さい。氏名(フリガナ)は本名で(※ペンネームの方は河出書房新社発行の本には原則掲載不可)年齢・住所・電話番号・アンケートの回答(任意)を明記。※難しい字にはフリガナを性別が分りにくい名前の方は性別も記入。特選の方に5000円、秀作の方に10000円のクオカードを菱光リフト東北(株)様から進呈いたします。※投稿された川柳の著作権は発行元に帰属します。
【個人情報取扱いについて】 読者の皆様は個人情報は当社が責任を持って管理いたします。但、プレゼント商品の発送のために、商品提供先へ開示することがございますのでご了承ください。第三者に開示することはありません。



住職 五十嵐 琢元

「お墓」の相談承ります。
いざという時に限られた時間の中で、満足できるお葬式の打合せは難しいものです。そこで慈照庵では事前相談(心の準備)をお勧めしております。また、お墓でお悩みの方のご相談も受付中。まずはご一報を。

檀家にはなりたくないけど、お葬式やご法事の事が心配… 事前のご相談を。

宗教法人 慈照庵

葬式の一斉を20万円からご相談に応じます。

従来の檀家制度に拘らず、お葬式、ご法事等を安心明瞭なるお布施にて厳修してくれる『慈照庵』。お葬式のお布施は20万円から(お通夜・出棺・火葬経・葬儀・繰上げ法要迄の全てを含む)と、相場の半分以上で施行し喜ばれています。

永代供養墓 杜の苑 仙台市青葉区郷六 みやぎ霊園内

お墓の後継ぎがないとか、お子様や親戚に負担がかからないようにと、生前より「永代供養墓」を選ぶ方が増えております。みやぎ霊園内にあります【杜の苑】は、慈照庵が責任を持ちまして永代にご供養、管理いたします。宗旨・宗派は問いません。年会費、管理費、寄付金等は一切不要で、どなたでもご利用できます。

- 合祀墓 お一人様 6万円(粉骨後に合祀)
- 永代供養墓十七 お一人様 17万円(17回忌以降合祀)
- 永代供養墓三十三 お一人様 30万円(33回忌以降合祀)
- 夫婦永代供養墓 お二人様 50万円(33回忌以降合祀)

★ご相談はお電話又は慈照庵までお越しください。事前の連絡で無料送迎(仙台市内)いたします。

宗教法人 慈照庵 ☎022-376-5909 〒981-3213 仙台市泉区南中山2-18-3 http://www.bousan.jp

シルバーネットの発行に伴う経費は、広告掲載料と寄付金で賄っております。

次の方々からご寄付をいただきました。ありがとうございます。

久慈レイ様、宇南山礼子様
高橋知杏様、高橋サマノ様

振込先：ゆうちょ銀行 02200-1-41603 みやぎシルバーネット
スポンサーの皆様、広告のご掲載、ありがとうございます。
読者の皆様、ぜひ広告欄もご利用くださいませ。



天井、壁紙のシミ…
屋根 雨漏り 雨樋 修理
《 診断・お見積無料!! 》
 ―「仙臺屋根屋」では不要な勧誘は一切いたしません。―
小さなことでもお任せください!!



株式会社 菊地板金工業
 仙台市若林区卸町東2丁目8-24
TEL.022-355-7442

