

スマホで最新号をいち早く川柳も動画も満載！

楽しい・新しい
シルバーネットの
ホームページ

60歳からの情報紙
みやぎシルバーネット

発行所 みやぎシルバーネット
〒981-0905 仙台市青葉区小松島 2-9-5
☎ 022(274)1004 FAX (274)1037
休日/土日・祝日 みやぎシルバーネット 検索

通巻316号 毎月、月末に無料発行
発行部数 35,000部

新毎日 毎日新聞 読者の方の一部に
折り込まれています。

3月号

シルバーネット



スタッフが何人もいて、役割を分担しながら参加者の安全を確保。道路を横断する時には旗をかざし、遅れている人がいないかなども随時確認。



【杜の都せんだい歩こう会】
活動：月2回程度
9時30分から12時頃まで
参加費：500円(どなたでも参加OK)
問合せ：☎090-6626-7188

楽しいですよ！

待ちに待った春です。清々しい空気を吸い込みながらウォーキングなんぞいかがでしょう。小紙「イベント情報欄」にはウォーキングの情報が最近増えており、参加されている読者も多いようです。そこで筆者も、2月初旬にお仲間入りさせていただきました。コロナ太りも、解消できればと…

県内に一人しかいない公認ウォーキング指導専門講師の肩書きを持つ柏倉さんが、靴の履き方や紐の結び方を指導。「初めて分かったという方も」。

この日のコースは、榴岡公園をスタートして陸奥国分寺など3つの神社を巡りながら、河原町方面まで向かう6kmのコース。距離が短い分、神社を見る時間に余裕を持たせた設定とのこと。

近くて遠い場所へ、風を感じながら。フレイルの予防や脳トレにも！

下半身の筋力アップやダイエツトに良いと言われるウォーキング。他にも、血圧や血糖値の改善、心肺機能の維持強化、さらに脳トレにもなることが最近分かってきています。歩行中は身体全体がバランスを取り合ったり、目や耳から入る情報を処理したりと脳が盛んに働いているからです。



必要な持ち物 帽子、手袋は転倒の時にも役立つため夏でも必須、コロナ感染対策としてマスク、水、寒い時期はカイロ、等々。

お困りでは
ありませんか？

財産整理 形見分け 終活

私たちにお任せください！
お見積り無料！ご自宅まで出張鑑定いたします！
☎022-722-3951
大黒屋
〒980-0811仙台市青葉区一番町4丁目2-10

記憶に残る「150分」に
宮城県内にはたくさん
のウォーキングを楽しむ
グループがありますが、
筆者が参加させていた
いたのは設立5年目にな
る「杜の都せんだい歩
こう会」(会員数84人・平均
年齢は約74歳)。元宮城
県ウォーキング協会会長
の柏倉徳雄さん(76)が会
長を務めています。

まずは準備運動や靴紐のチェックをして、さあ出発。柏倉さんの背中を追いかけながら、最初の目的地となる榴岡天満宮に到着。この日は節分の前日とあって、境内には華やかな装飾。熟練の技を、コース作りにも感じます。合間に参加者の写真や柏倉さんがパチリ。後に配布される会報紙に、掲載されるそうです。

昼頃、最終目的地へ到着。なかなか行く機会が無かったところに、行けた満足感は格別。歩くスピードは想像していたよりも速く、心地より疲労感も得られました。

柏倉さんは「何度も下見をしながらコースは作ります。楽しいグループにしていきたい。自分自身、足腰も悪くなく健康でいられるのはウォーキングのおかげだと思います」と話していました。

年齢と共に変わる魅力
参加者の皆さんに話を聞きました。「しっかりと運営なので安心して会長の後を追いかけている、という感じ。ウォーキングの魅力は、歳と共に変わっていく。初めは健康の為に、気が持ちは強かったですが、風の中に匂いが入っている。そういうものを感じる楽しさっていうんですかね。」(男性88歳)

大至急

求む!

ご売却物件

Reliable

- ▶ お家・土地を売りたい!
- ▶ 相続関係で売却したい!
- ▶ ローンの返済に困っている!
- ▶ こっそり売却したい!
- ▶ 売却を考えているが…仲介手数料がもったいない!

※通常売却時、価格の3%+6万円+消費税がかかります。

直接買取だから…仲介手数料が **0円!**

調査・相談・査定・広告は全て **無料!**

お気軽にご連絡下さい

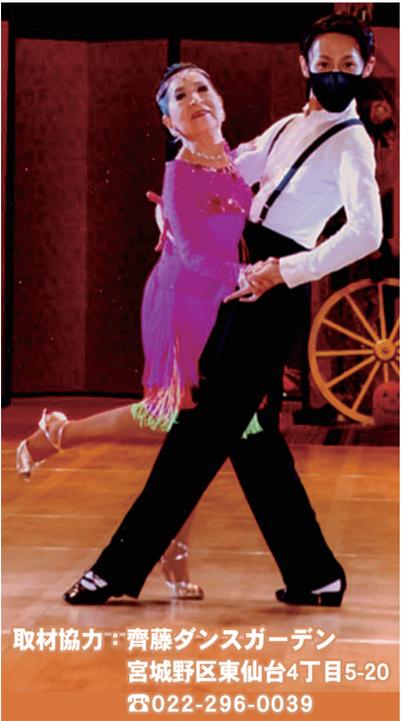
株式会社リライアブル

TEL 022-226-7103

宮城県知事免許(2)第6319号
公益社団法人全日本不動産協会会員

〒980-0873 仙台市青葉区広瀬町4-27 FAX: 022-226-7104 ホームページ <https://www.reliable-sendai.com>

リライアブル仙台 検索 スマートフォンサイトはこちらから



取材協力：齊藤ダンスガーデン
宮城野区東仙台4丁目5-20
☎022-296-0039

「一人だとなかなか歩けないところを、みんなとだと堂々と歩けます。一人で1時間も2時間も歩くとなると、勇気が必要ですよ」(男性85歳)

老後未来

一度は辞めてからのカムバック 先生との演技発表を生きがいに

宮城野区東仙台 野中きく江さん(87)

子育てや仕事を終えてからのセカンドライフを、充実したものにされている読者をご紹介するコーナー。今回は社交ダンスを楽しんでいる、野中きく江さんに話を聞きました。

まさかこんな歳になるまで、ダンスが出来ると思ってもいませんでした。47歳から始めて、73歳を境に足の痛みに悩まされたりダンスへの興味が薄れたりして、一度は辞めたんです。

最初は大変でした。以前は7センチのシューズを履いてましたけど、5センチのシューズでも普通に踊れるようになってきました。

最初は大変でした。以前は7センチのシューズを履いてましたけど、5センチのシューズでも普通に踊れるようになってきました。

最初は大変でした。以前は7センチのシューズを履いてましたけど、5センチのシューズでも普通に踊れるようになってきました。

最初は大変でした。以前は7センチのシューズを履いてましたけど、5センチのシューズでも普通に踊れるようになってきました。

最初は大変でした。以前は7センチのシューズを履いてましたけど、5センチのシューズでも普通に踊れるようになってきました。

最初は大変でした。以前は7センチのシューズを履いてましたけど、5センチのシューズでも普通に踊れるようになってきました。

最初は大変でした。以前は7センチのシューズを履いてましたけど、5センチのシューズでも普通に踊れるようになってきました。

豊富なアプリ機能
せっかくなら、三日坊主を始めたなら、三日坊主にならないようにしたいもの。そこでお勧めしたいのが、スマホとアプリをうまく活用する方法。

最近のウォーキング用アプリは、歩数を計測するだけでなく、歩行距離や歩行時間、消費カロリーまで算出するものも。スマートウォッチ(バンド)と連携することで、体温や脈拍などのデータも記録。GPSにより、歩いたルートを記録できるものまであります。



スマートウォッチ(写真はスマートバンド)やスマホを活用して、ウォーキングをより楽しくすることも出来ます。

「一人だとなかなか歩けないところを、みんなとだと堂々と歩けます。一人で1時間も2時間も歩くとなると、勇気が必要ですよ」(男性85歳)

「歩くと、車と違う景色が見えるので好きです。仙台にずっと住んでいても、分らないことがたくさんあります」(女性72歳)

「歩くと、車と違う景色が見えるので好きです。仙台にずっと住んでいても、分らないことがたくさんあります」(女性72歳)

「歩くと、車と違う景色が見えるので好きです。仙台にずっと住んでいても、分らないことがたくさんあります」(女性72歳)

「歩くと、車と違う景色が見えるので好きです。仙台にずっと住んでいても、分らないことがたくさんあります」(女性72歳)

「歩くと、車と違う景色が見えるので好きです。仙台にずっと住んでいても、分らないことがたくさんあります」(女性72歳)

「歩くと、車と違う景色が見えるので好きです。仙台にずっと住んでいても、分らないことがたくさんあります」(女性72歳)

「歩くと、車と違う景色が見えるので好きです。仙台にずっと住んでいても、分らないことがたくさんあります」(女性72歳)

「歩くと、車と違う景色が見えるので好きです。仙台にずっと住んでいても、分らないことがたくさんあります」(女性72歳)



ご夫婦そろっての快挙!



足の骨モデルとウォーキングシューズを手にする歩楽人仙台駅前店の佐伯店長。同店には、外反母趾、膝痛、腰痛、扁平足でお悩みの方やウォーキングを楽しみたいという方が来店しているそうです。

「おかげで全国に友だちがたくさんいるんです。年賀状のやり取りなどをして、楽しんでました」と洋子さん。

「おかげで全国に友だちがたくさんいるんです。年賀状のやり取りなどをして、楽しんでました」と洋子さん。

「おかげで全国に友だちがたくさんいるんです。年賀状のやり取りなどをして、楽しんでました」と洋子さん。

「おかげで全国に友だちがたくさんいるんです。年賀状のやり取りなどをして、楽しんでました」と洋子さん。

「おかげで全国に友だちがたくさんいるんです。年賀状のやり取りなどをして、楽しんでました」と洋子さん。

「おかげで全国に友だちがたくさんいるんです。年賀状のやり取りなどをして、楽しんでました」と洋子さん。

「おかげで全国に友だちがたくさんいるんです。年賀状のやり取りなどをして、楽しんでました」と洋子さん。

トピックス

待ちに待った3年ぶりの募集 学園生募集 締切は3月15日(水)

新しい友人を作ったり、自分を成長させたいという方にお勧めしたい『せんだい豊齢学園』。

コロナの影響で学園生の募集は中止となっていました。3年ぶりに募集がスタートしました。

多彩な顔ぶれの講師陣から知識を習得することが出来る、修了後も出会った方々との交流を続けた

令和5年度 入学案内

- ・ 社会活動コース
期間/2年間(習得費) 20000円
受講料/年間12000円
- ・ 50~74歳 仙台市内にお住まいの通学可能な方。(定員80人)

75歳からのアクティブライフコース

期間/1年間(習得費) 20000円
受講料/年間12000円

※75歳以上、仙台市内にお住まいの通学可能な方。(定員40人)

お墓について 更に考える

「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1 墓友について考える②》

もともと現在のような檀家制度の礎は江戸時代初期の寺請制度であり、それは信仰に基づくというよりは、庶民の移動が著しく制限されていた時代における地縁・血縁集団に依存するもの。そのため、近現代の交通網の発達に伴って庶民が自由に移住するようになった結果が今日の檀家離れの遠因だということもできるでしょう。ところが、檀家制度の成立より500~700年も前に流行した二十五三昧会は純粋に信仰に基づく「墓友(というより一種の運命共同体)」だったといえます。この事実を鑑みれば、往生であれ、成仏であれ、冥土であれ、死後同じ場所(境界)へ趣くことを願う者同士が「墓友」になるのならば、仏教的には何ら問題無いと言えるでしょう。しかし、今日的「墓友」の実態は、往古の二十五三昧会のように「信仰に基づく厳格な誓約に拘束されるもの」ではないので、墓友同士の間でトラブルが発生するとその関係が崩壊しかねないという危うさを常に孕んでいます。些細なことから喧嘩別れ、たった一人の我儘に嫌気が差して退会者が出たり、家族や親戚が遺骨を渡さず納骨出来ない場合もあるでしょう。そんなこんなで欠員が生じると、残った人々の負担が増大。しかもこれ、権利関係が複雑になりがちで、解散も儘ならぬという事態も想定されます。

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(戒名・枕経・通夜読経・葬儀導師・炉前読経)：30万円以内(広相談)
- 戒名は信士/信女号とします(居士/大師号、院号等は別途ご相談下さい)
- 中陰回向、その他の追善供養：一座3万円程度(塔婆料は別になります)
- 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。

宗教学者 妙蓮寺 ☎022(376)3553
※非通知設定のままでご連絡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

草刈り・庭木の手入れ 庭リフォーム・庭石撤去 伐採・外構工事

防水工事・塗装工事・上水道配管洗浄 解体工事・リフォーム全般

作業代 1人1日/16,000円から
ごみ処理代/4,000円から

見積もり 相談無料!!

G.S.W ガーデンサービス

〒981-1247 名取市みどり台2-15-6
☎022-386-8322 ☎090-8423-3571

イベント情報

シニアにおさまりの催事情報

塩釜の祭り紫ウオーク6km

うれし楽し古民家・道中庵deひなまつり

会場/古民家・道中庵

【展示】雛人形ちりめん細工

【手づくりマーケット】

【ミニコンサート】

問 料々まちなかプロジェクト

台原マジッククラブ発表会

会場/台原老人福祉センター

【ごだま会新春の集い】

会場/松島ホテル大松荘

【里山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【旭山ウオーク】

会場/大野田老人福祉センター

【マイナンバーカード】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/台原老人福祉センター

【木曜ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

【趣味の体験教室】

会場/台原老人福祉センター

【木曜ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

【趣味の体験教室】

会場/台原老人福祉センター

【木曜ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

【趣味の体験教室】

会場/台原老人福祉センター

【木曜ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

【趣味の体験教室】

会場/台原老人福祉センター

【木曜ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

【趣味の体験教室】

会場/台原老人福祉センター

【木曜ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

会場/大野田老人福祉センター

【野山ウオーク】

会場/シニアネット仙台

【趣味の体験教室】

会場/若林区文化センター

【相対策を学ぼう!】

遺言 相談 予備的遺言の勧め、その2 夫婦互いに予備的遺言を入れたが、私達夫婦には子がいないので、予備的遺言の内容を考える際に留意すべきことを教えてください。

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

ケアハウス「アポロン」 入居者募集中!! 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。

室内納骨堂 メモワール 仙台五橋 仙台市中心部に待望の室内納骨堂誕生

趣味の体験教室 台原マジック愛好会 3月12日(日)10時30分~11時45分

趣味の体験教室 和んだる和らと煎茶の体験 3月19日(日)13時~15時

趣味の体験教室 頭の体操倶楽部 (認知症予防のため、読み書き、計算、数字盤をします)

趣味の体験教室 傾聴サロン 3月4日(土)10時~15時

J-POP DANCE SENDAI 2日町教室 青葉区二日町2-6

本を作ってみませんか 長寿の記念、プレゼント 自分へのご褒美に



お別れカード
吉田千秋 92 大阪府豊中市
新聞の投稿に『訃報の手紙』と題したエッセイが載っていた。読み進むと、「前略私儀〇月〇日、死去いたしました故人本人から友人へ送られた最後の自筆の手紙のことだ。『あつ！私と同じ考えの人がいる。でも中身の内容がかなり違っていて、婆さんは思った。』婆さんが『お別れカード』を作ったのは、3年前。婆さんは喪中のハガキが嫌いで、自分の言葉で、お別れがしたいと思った。『生前、母がお世話になりました』なんて喪中ハガキを家族から出して欲しくない。自分の言葉で『ありがとう』を言って旅立ちたい。それも、受け取った相手がめめするハガキではなく、笑える『ありがとうカード』を作った。その

旅行。車中で食べるおやつを用意し、お洒落もした。朝7時30分、長靴を履いて、雪のない場所を履きスニーカーを持っての出発。ウキウキしながら暫くたつた所で、スニーカーに履き替えることになって驚いた。「何で？ あなたのスニーカーになっていないと。急いで用意したので、似ている夫のスニーカーを持ってきてしまった。このドジな出来事に2人で大笑い。もう戻ることはいらない。」
「まあいいよね、笑えたから」と言う私に、「笑いを通り越したと夫。その後一靴屋があつても、まだ店は空いていないしな」と夫。買っただけ、間違った意味があつたね」と、またまた笑った。
長い車中、長い結婚生活を振り返り、思い出話に花が咲いた。どこで降りても長靴を履いているだけで笑いなくなった。またこれで、夫婦の思い出が増えたようだ。

お手紙 早く届けて！
村上一枝 80 青葉区中山吉成
娘が東京にいた時にメールをくれたのだが、私は「メールありがとう」と返信することに四苦八苦して、今から手紙を書いて、すぐ出してくるから」ということが何度もあった。その頃は早くって、翌日あるいは2日位で着いていた。ところがどうしたことか、3、4日かかることも当たり前になってきた。木曜日に投函すると着くのは月曜日と、4日程かかることもある。若い女性が初恋の思いを綴りその思いが彼に届く頃は彼女の思いの丈も半減するのではないかと思う。

愛子さまの次期天皇切望
水戸秀雄 88 青葉区粟生
昨年天皇家の長女愛子さまが成人されました。成人儀式のお姿や記者会見をテレビで拝見し、格調高く上品溢れる人柄に接し国民から次期天皇待望論が噴出しました。本年1月新春恒例の宮中行事「歌会始の儀」で詠まれた愛子さまの歌が、皇后さまや選者の先生方から絶賛されました。冬幻社から『愛子さまが将来の天皇陛下ではないけれども、愛子さまが次期天皇待望論が再燃しています。』
私の想いも同じです。最近の世論調査の結果、皇位継承問題に関して、80%以上が女性、女系天皇を容認し、しかし現行の皇室典範は、皇位を継承するのは男系の男子と定めています。愛子さまが皇位を継承することは出来ません。次世代の皇位継承有資格者は、秋篠宮さまの長男悠仁さまだけです。悠仁さまが結婚されて、男子をもうけないと、継承者はいなくなるのです。
愛子さま天皇の誕生までには、幾多の壁が想定されますが、国民世論を反映させて、皇室典範を改正し、愛子さまが天皇になることを切望します。

江沢民の逝去を悼む
小坂仁 90 太白区八本松
中国の主席であった江沢民は昨年10月、あの世に逝かれました。96歳でした。
「高きを登り、遠くを望む」(仙台での発言)
みちのく、大和民族の代表である日本を評価されたものであろうと思われまふ。仙台では2日間の滞在でした。当時の浅野史郎知事、藤井黎市長が主催する歓迎会にご出席され、名言を残されたのであります。仙台では魯迅の碑と魯迅が学ばれた有名な階段教室を訪ねられました。案内役のひとりとして私が説明していると、不思議なことに心が熱くなりました。魯迅のふるさとを訪ねた時、案内役の通訳が「仙台から来ました」と言ったら、「入場料はいりません」と。仙台から帰国し、純粋な魂を燃やした祖国のために尽くした魯迅。喜びと哀しみに胸がふまりました。江沢民さま、私もあなたの部下の一人としてお願いしたく、ここからお願ひ申し上げる次第であります。

2023年4月 オープン!!
特別養護老人ホーム 中野あおばの杜 内覧会開催
3/24(金) 25(土) [時間] 10:00~16:00
《ご自由にお越しください!》

入居申込受付中!
長期入所(110床) 併設ショートステイ(10床)
安心の暮らしをサポートする3つのPOINT
24時間看護職員常駐 × 万全の感染症対策 × 介護のICT化を導入

特別養護老人ホーム 1ヶ月利用料の目安
介護保険負担限度額認定証をお持ちの方 月額 68,000円~
介護保険負担限度額認定証をお持ちでない方 月額 163,000円~

まずはお気軽にお問合せください!
中野あおばの杜開設準備室
TEL.022-281-9458 FAX.022-281-9457
【受付時間 10:00~18:00】 仙台市太白区茂庭台2丁目15-25(茂庭台あおばの杜内)

墓地見学・相談受付中

一般墓地 永代使用料 40万円~ ペットといっしょ墓地 永代使用料 60万円
芝生墓地 永代使用料 80万円 樹木葬墓地「四季の丘」 使用料 58万円~ (※全て非課税)

社の都の公園墓地 みやぎ霊園
公益財団法人アクラシア 墓料請求受付
TEL 022-226-2440(代)
https://www.miyagi-reien.or.jp/ みやぎ霊園 (検索)
●墓地許可 昭和41年9月19日 宮城県指令第10103号 平成10年4月21日 仙台市(健康生保)指令第21号
●総面積 25万㎡ ●墓地区画 7,100区画 ●運営・管理 公益財団法人アクラシア

笑いまり深まり シルバー川柳

今月の課題 物価高・悲鳴・工夫

投稿総数246通 編集室選

【特選】

俺トイレ 妻節約と消して去る

【秀作】 お日さまと 空気が無料 嘆くまい 年寄りの 知恵を聞かれて ネット見る コロナ過ぎ マスク外しに 迷い顔

①電気も上がりましてから、小まめに消したいですね。でもまさか、中に人が居ることを知っていて、じゃないですよ。②素晴らしい発想。一番大切なものが無料でした！③スマホのせいで「年寄りの智慧袋」の出番が無いと、お嘆きの方も多いようですが、実は高齢者もネット依存？④マスク生活に慣らされて、今さら恥ずかしい。化粧の仕方も、なんだっけ？

青葉区 川柳アドバンス クラシックと笑わせろ

消し忘れ 消してもらって ほろべにチヨウ プレゼント 請求したら 着払い いいのにと 手を出す嫁におごつかい 外出と寝る前ポット コード抜く 配達 灯油を止めて 買い出しに 図書館は 一日過ぎず わが書齋 エアコンは 孫来る日だけ 使用可に 無料券だ！ 七十迄と 書いてあり 折紙す 十個で手首 SOS 口の中 餅が踊って 入れ歯すれ 口の中 餅が踊って 入れ歯すれ 口の中 餅が踊って 入れ歯すれ...

赤札を買わずに結局 腐らせる 断捨離が 物価高で 生き残り 特売日 狙って行けば なしめ顔 歳重ね 聞く耳あれど 耳打ちなし 幸せは 一個で終わる 桜餅 六時半 ラジオ体操 布団のなか 孫からの メールの返事は スタンプで 小寒も 大寒も 爛で うげば桜 年金の 暮らして 酷い 物価高 大雪で 外出に ぶり おかず減る 今だから 欲しいメッシュ アッシー君 血圧が高い 物価が 上がるから 古くなる 我が家の修理 次々と 反射式 煮物暖房 二役す どんぶく着 戦後の工夫 今活かす 食事に 費用工夫の 味が沁み 夜トイレ 夢かうつつか 緊張す

節電やお酒の酒も すぐ冷えて 買物や 時間をかけて 籠絡く うさぎ年 負けず 躍りたい 元氣よく！ 子をあやす 中身少ない 袋菓子 無駄はぶき 早寝早起 テレビ消せ 助けてー 何を探して 二階まで つまづいて 痛みを おき 周り見る そのまでやるか タコ焼六ヶ 元々二ヶ 野鳥来て 節分豆の 厄運ぶ 漬物石 いえ孫と 拝んだ のんかさま 大寒に 友の煮物は おたたく 真冬日は うんと 着込んで 根比べ 食糧難 削って 食べた かびた餅 休肝日 頭の隅にも 無い爺さん 物価高 約束 孫は 忘れぬ 売場見て 献立変える 野菜の値 工夫せよ 日本を背負う 若者よ！ 節電で ヒートショックは ショックです ヤツ当たり どんなくしかと 聞くひ孫 反撃より 血税暮らしの 防衛費に 隣席に 演技で 話す 分かつたかな？ 顔のシワ メロンのシワは 価値がある 毎日の ホームの 食事 楽しいね 人生に ご褒美 なし か 物価高 要支援 いつも来る 人 同席 降る雪に 喜ぶ頃に 戻りたい 悲鳴をば あげたくたつて 声が出ぬ 老体に インフレの坂 キツすぎる 年寄りは 値上げラッシュで 過呼吸に 物価高 安物探し ババ元氣 日が照れば パーベランダで 骨治療 ハゲ頭 残った髪を そめて見せ おひとり で できていたのに 今ばかり 亡き母に 還暦 夜空に 伝えたり 祝儀

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、相場の半分以下で施行し喜ばれています。

仙台市青葉区郷六 永代供養墓 杜の苑 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 ●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

次の課題 習慣・こだわり・小さな幸 ※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。 Q 幸せな気持ちになれる ちょっとした習慣等がありますか？ 1. ある (どんなことですか?) 2. ない 締切 3月10日 (消印有効) ※お手紙 & 作品も

ワンコイン 昔なつかし 言葉なり
 猫額 花の代わりに 野菜植え
 へそくりの 行方尋ねて 大掃除
 落ちたゴミ 足で蹴とばし ゆび傷め
 モノ値上げ 小遣い値下げ オレ音あげ
 フトコロに 寄り添いヒマな 冷蔵庫
 返事なし 分かっていても「たいたい」と
 物価高 美味しい物は 量がない
 又来たか 居眠り国会 当たり前
 財布云う たまにはお札 食べたいと
 税は増え 年金下がる 日本国
 五円でも 金のなる木を 育てたい
 腹へった デバ地下めぐりで 試食だけ
 値下げだと 早く起きたら 初夢か
 手分けして チラシを探す 安い店
 びわの種 目が出 木になり 実をつけた
 映画代 2円99銭のおぼろあり
 ふつふつ 素人落語 笑い声
 スーパーで 漏れる溜息 あちこちに
 晩酌で いびん減らし 胸を張る
 安値市 探し求めて 貯筋する
 物価高 めだまやきにも 頭下げ
 食べたが 横目で過ぎる 刺身棚
 物値段 血圧上がり サイフ泣く
 タクシーを ココ目に杖と 歩く日々
 雪はきに 手だし出来ない 我がいる
 朝はパン 昼はバスで 夜はクスリ
 物価高 上昇気流 宇宙まで
 値上がり 音を上げるより 前向きに
若林区 川柳アドバース 「五・七・五」のリズムを目指す
 新聞をとる 僕はダイナソー？
 上がたら 2度と下がらん 値札かな
 節約は 早寝早起き 腹八分
 しみ豆腐 倍の値段に 細く切り
 冷蔵庫 すき間この頃 目立ちます
 電気代 上げる悲鳴に ダウン着る
 下がるはず 買わずに待つよ 根気よく
 目をそらし 我が身体大事と スイッチON
 追いつけず 値上げラッシュに 買いためも
 春よ来い 心ふくらむ 夫婦旅
 物価高 こつかいあけろく 旦那泣く
 われ仙人 値上げ分は かすみ食べ
 みそ汁に 大根の皮 また旨し
 美容師を 真似てカットは 自前とす
 物価高 安い法名 遺言し
 物価高 重ね着増えて 肩が凝り
 目減りした 品を手に取り これお得
 節電に 寝坊してみりや 脳ほやけ
 高い値バス 振り返ると わが夫
 カラオケで あの世を遠く 忘れさせ
 大寒に 電力値上げの 葉書き来る
 「春よ来い」ハミングしながら 杖さんぽ
 チャンスかも 眠れぬ夜は 五・七・五
 その一杯 最後ですよと 妻の声
 見比べた チラシ握って いざ出陣
 論吉様 宿る暇なく お出かけに
 かばねやみ 日に日に高む 宅配料
 物価高 ストック品の 整理どき
 エアコンに 超勤手当 あげたいな

節電で 全員集合 お茶の間へ
 詰めてなお やりくり 辛い 物価高
 戦中派 物価高にも 悲鳴せず
 春うらら 花屋のレジが よくしゃべる
 出しやばらず 忘れて寝て 三世代
 古い仕度 ご縁の手紙 少しずつ
 お互いの 耳遠くなり 平和です
泉区 川柳アドバース 言葉を吟味し、作品にキレ味を
 健康が 大事 ケチらず 肉を食べ
 電気代 抑えた 食費を 超える月
 イケメンの 韓流ドラマで 暖をとる
 乗り切れる 私 稀代の 儉約家
 蟹が去り 鰻遠のき 卵まで
 ドラマ観る 最初と最後 中眠り
 レジの前 血圧もまた 上昇中
 厳冬に 電気値上がり 苦悩する
 鬼は外 そのまま 帰宅 孫絶交
 春闘の 仲間に入れてと 年金者
 煽てられ 包丁使い 上手くなり
 野菜皮 こま切りにして ギョーザの具
 この写真(？) 免許更新 もついでだ
 カツカレー また大丈夫 食べきった
 エンディング 爺に再婚 してと書く
 特価品 我先並び まとめ買い
 特価品 婆の見せど 見映食
 冷凍庫 満員御礼 特売日
 目が弱り 外税見えず 爆買いす
 エコエロス お困りです 転倒も
 断捨離に かたづけ衣類 フリマ行き
 真つ先に 酒代割りか そりゃ酷だ
 今日からは 暗算しながら お買い物
 女子会で 食事の工夫に 花が咲き
 ラインあり イブの歌声 いやされる
 物価高 節食しすぎて フレイルに
 特売で 旬の野菜を 腐らせる
 手料理で 値上げを 煮込む 妻の腕
 妻サイフ いつも不在 論吉殿
 たまごかけ 朝食全福 ままならぬ
 物価高 黄泉の世界も 苦勞かな
 湯たんぽは 顔も洗えて 二刀流
 あきらめた 天まで 上がれ 物価高
 断捨離で 必要なもの 買うはめに
 嘆かない 元々 始末から
 10万円 再度欲しいな 物価高
 昼食は 百円ショップで 食済ませ
 爺星に ひ孫と 探し 見つけたよ
 爺介護 婆に感謝と 流れ星
 運あけて 今年の 決意 ガツだね
 疲れたら よい思い出を 反芻し
 節電に こたつひとりで 仲直り
 無い知恵を 絞り糊口を 凌ぐ日々
 店内を 値が下がるまで 徘徊し
 耳よりも 心が遠く 聴こえない
 それならば 庭に 芋でも 植えましょか
 大根葉 付けて売ってよ グラタンに
 電気代 領収書見て 腰抜かす
 両耳に 高価補聴器 誰の声？
 光熱費 早寝早起き 右下がり

白菜と 豆腐だけでも 鍋は鍋
 雪道ツルツ 物価はアツ 冬眠しよう！
 もつやめて サイフが 悲鳴 あげてます
 献立を 工夫の 挙げ句 冷奴
 光熱費 記帳して みて 目が回る
 新聞も 白内障で 飛び飛びに
 喪の灯り イルミネーションとは ならぬもの
 行きたびに 値札が 替わり ドキッと
 デパートは 暖房付の 散歩道
 カツ定を 思つて 食べる ハンバーグ
 毎日の 洗濯 二日に 一度とす
 生活に あれこれ 工夫 脳トレに
 よそ見タメ 買う品目へ 真つしぐら
 俺の歌 再生すれば 悲鳴かも
 食洗機 家族多いと 節約に
 妻退院 リンゴむく指 細く見え
 値札見て そうと 返却もとの場所
 風呂湯量 深さ30センチ 掛湯する
 戻ごたつ 読み書き 昼寝 カラオケも
 食品の 値上げラッシュで 腹六分
 家計簿に タクシー代の 文字が消え
 死ぬのイヤ 生かされるのも もつイヤ
 ゴキブリに 爺驚かす 婆の声
 リハビリで 歩けるようにと 知恵絞る
 夕食で 明日の分も 作り置き
 雪降る前 外階段に 手すり付け
宮城県以外 川柳アドバース 作品に課題の言葉を入れない工夫を
 冷えるなあ 指湯のつもり 皿洗う
 屋下がり 故人ばかりの 時代劇
 昨日歯科 今日眼科で 友と会おう
 亡父すまん 初の造花で 許して
 さらば 幸せになれよ 父逝つた
 徳を積み 徳ボイント貯めて 極楽へ
 覚えても すぐに消えてく カタカナ語
 百均で 見つけて 縛る 容子姫
 よき寝顔 爺はコタツの 足を抱き
 キッチンで オラのデビューは 卵割り
 推し活で おもわぬ力 わいて来る
 一人減り 数えるうちは また若い
 東方巻き 値上げ値上げで 細くなり
 かさ増して 値上げ 乗り切る 母の知恵
 この年で お手つないで 寝ることも
 良い悪い すべて 飲み込み とも白髪
 死装束 春 夏 冬と 悩む婆
 これだけは 無くてならぬと スッポン汁

初心者でも大丈夫!
 いちばんやさしい! 楽しい!
シルバー川柳入門
 川柳家 水野タケシ
 遊びながら 句作りのコツがわかる!!
 ●1430円(税込)
 ISBN 978-4-309-02979-5
 河出書房新社 TEL.03-3404-1201 www.kawade.co.jp

第20弾 入選者発表
 シルバー川柳 20周年 祝
 全国60-101歳の 句作川柳家約100名
 188句
 おめでとうございませす。
 おかげさまでシリーズ10周年!! ありがとうございます!

秋葉秀雄	神山慧子	増永祥子
安達 董	亀井操代	町田猶子
天野ハル	川島善夫	高橋スマノ
新井和子	神崎シゲ子	高橋知香
安藤恵子	菅野悦子	高橋はつる
飯野栄次	菅野宏司	高橋ミノノ
勇 英一	岸田紀雄	滝沢 博
伊丹俊勝	木村鏡子	谷口 豪
伊藤由美子	木村美与子	田中加子
今井慶子	木村由紀	田中俊子
狗飼艶子	國井康夫	千葉藤雄
氏見弥生	國井頼子	千葉洋子
森下さゆき	久保山佳明	森下としへ
内山繁雄	久久保佳	山内賀代
梅田眞繁	小高幸子	山口重子
江口和子	小寺淳子	山口重子
遠藤英子	後藤憲之	山田明
生田光子	近藤憲之	山田和子
生出貞子	尾崎サカエ	山本智志
尾崎サカエ	齊藤恵美子	山本敏行
岡本宏正	岡本宏正	吉澤浪子
大須賀博	酒井三千枝	渡邊美奈子
太田 清	櫻井安子	渡辺フミ
大友寛子	佐藤昭子	
大森 晃	佐藤美子	
大和田久美	佐藤ともし	
尾上文夫	佐藤とし子	
加藤セツ子	志鎌清治	
加藤宏子	島田正美	
勝又千恵子	庄子春吉	
叶 芳雄	白木幸典	
狩野牧男	鈴木文子	
鹿又和子	鈴木昌子	
加茂昭六郎	鈴木洋子	
	専徒直子	

第20弾 入選者発表
 シルバー川柳 20周年 祝
 全国60-101歳の 句作川柳家約100名
 188句
 おめでとうございませす。
 おかげさまでシリーズ10周年!! ありがとうございます!

活通信 第32回

放置した空家の売却について



仙台北継サポートセンター所長 佐藤智春 (代表税理士)

相談者 30年以上前に父親が亡くなってから、私も兄弟も実家の相続手続きや室内の片付けもしないまま今に至ります。佐藤先生、このような不動産でも売却できるのでしょうか？

佐藤 はい。当センターには相続専門の不動産会社があります。当社に依頼頂ければ、不動産の相続のお手続きから売却、売却後の確定申告まで一括してお任せ頂く事が可能です。

また、税制面での特例を活用できるかどうかを検討した上で適正な売却額をご提案致します。相談者 今からでも売却可能なのですか。とても安心しました。御社に相続手続きから不動産の売却までお願いしたい場合はどのような流れになりますか？

仙台北継サポートセンター 相続発生している方 60分相談無料 022(796)5805

注目の先進医療 本態性振戦とパーキンソン病の「ふるえの治療」

本態性振戦(ほんたいせいしんせん)はつきりと分らない手足や頭、声などのふるえを症状とする病気です。ふるえの特徴としては、じっとしているときよりも、動作をしたときに現れる傾向があります。

一方、本態性振戦と違って体のふるえ、筋肉がこわばり手足が思うように動かせない、転びやすいといった症状を特徴とする疾患にパーキンソン病があります。

特命副院長 安藤 肇史 国立病院機構 宮城病院

ATMでの利用限度額を引き下げて、特殊詐欺対策を

せんだい防犯NAVI 令和5年県内の特殊詐欺 1月末現在 件数 25件 被害金額 約1億1,712万円

点検中に屋根を壊された？

トラブルソウダン TORABURU SOUDAN 相談事例 近所で工事しているという業者が来訪し

近くてあんしん、家族葬の仙和 あたたかな空間で故人さまと最後のお時間を、ご家族でゆっくり御過ごしいただけます。

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

仙臺屋根屋 天井、壁紙のシミ… 屋根 雨漏り 雨樋 修理

相続無料相談会 3月限定 毎週月～土曜日開催!!

三輪自転車の軽快さと 電動車いすの機能をひとつに