

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
2023年(令和5年)5月号 通巻318号

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
Eメール silver.chiba@nifty.com

毎月、月末に無料発行

新毎日 毎日新聞 読者の方の一部に折り込まれています。

5月号

シルバーネット



まずは体操で体をほぐして



朗読する本の解説をする講師の竹井さん



教材を見ながら数行を順番で朗読

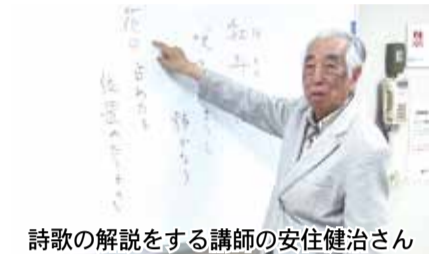


頭も体もハートもスッキリ(終了後)

[シニアのための朗読サロン]

- 仙台市福祉プラザ (第1金曜グループ・第2月曜グループ・第2金曜グループ)
- 旭ヶ丘市民センター (第3水曜グループ)

活動: 14:00 ~ 15:30 ※月1回(年10回)
月会費: 600円(入会金1,000円)
募集: 随時どなたでも(現在の会員は約40人)
問合せ: ☎080-5000-4596 (竹井・朗読サロンぽぷら)



詩歌の解説をする講師の安住健治さん

朗読で若返る

脳活性、口腔体操にも

今日は誰かと、おしゃべりが出来ましたか? 話し相手のいない日々が続く、うまく舌が回らない、言葉が出にくいなど、コミュニケーションが不足すると、認知症や病気を発症する割合が高まると考えられています。解決策の一つとして、注目を集めているのが『朗読』。やり方や魅力について伺ってきました。

子どもの頃に声を出して教科書を読んだ記憶のある方も多いと思います。『朗読』がシニア世代の間でひそかなブームとなっています。

その期待される効果たるや、右の一覧にあるようにかなりのもの。たとえば脳トレという面では、声を出さずに読む『黙読』よりも、声に出して読む『朗読』の方が脳全体を活性化させるのだそうです。また、口やノド(口腔)を鍛えるトレーニングにおいても本などを読みながらです。飽きずに続けられるというメリットがあります。

ウォーミングアップも重要

そんな朗読は自宅で行うことも出来ますが、グループで楽しんでいる方々もいらつしやいます。訪ねたのは設立5年目になる、『シニアのための朗読サロン』。

仙台市福祉プラザの一室に集まられていた10人ほどの方々が、最初に始めたのは体操。意外に感じましたが、体のこぼれやすい体作りからスタート

トというわけです。続いて滑舌の訓練、そして次こそ朗読?と思いきや、参加者全員による1人2分ほどのスピーチ。この日のテーマは『推し活』について。推している有名人への思いなど、ユーモアを交えたざっくりぼらんな話にクスクス…。

こうして心も体もリラックスしたところで、朗読のスタートです。朗読歴30年以上という講師の竹井みどりさんが、シニア世代に馴染みのある本から一冊選んで魅力などを熱く解説。この日は、宮澤賢治の『風の又三郎』。教材は見やすい大きな文字、漢字に振り仮名が付けられるなどの工夫が凝らされています。

「上手下手は関係なし、朗読の楽しさを知っていただきたい。有名な本でも、読んでいないものがあるものです。さわりですけれど、ここで作品を知ること満足感も得られます」と竹井さん。

参加者の皆さんは「純文学、民話、漢文とか、いろんなものやってみようかな」と楽しそうに話していました。私は83歳ですけど、高い声が出るようになってきました。肺活量も良くなりました。先生は流れるように読むんです。尊敬しています。「読みながら、次の行にも目が行くようになります。話の聞けるのが、楽しい」と満足そうでした。

驚きの朗読の効果

- ・脳が活性化される
- ・口の動きが滑らかになる
- ・ノドが鍛えられる(誤嚥性肺炎の予防)
- ・ダイエット効果(腹式呼吸による)
- ・血行促進
- ・語彙が増える
- ・本を読んだ満足感
- ・表情が豊かになる
- ・話し上手になる
- ・ストレス解消・コロナ鬱を吹き飛ばす
- ・気持ちが落ち着く、やる気が出る
- ・感情が揺さぶられる

朗読のポイント

- ・間違っても気にしない
- ・背筋を伸ばして、姿勢をよくして行う
- ・脳トレや口腔ケアとして行う場合は、3分程度をできるだけ毎日継続する。
- ・口腔トレーニングとして行う場合は、表情豊かにゆっくり読む。

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

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!**

トピックス

人権教育にシルバー川柳が役
高齢者をもっと理解するために

神奈川県教育委員会作成の人権学習ワークシート集

お年寄りのことを子供
柳が大きな役割を果たす
私たちは、どのくらい理解
してくれているのでしょうか？
核家族化が進んで
高齢者と接する機会が
減っていることもあって
心配になったりもします
が、この度、シルバー川



神奈川県教育委員会が発行した『人権学習ワークシート集 第17集(小・中学校編)』

ワークシートの狙いは
①「高齢者がどのような
思いで日常生活を送って
いるのか、その思いに触
れることで高齢者理解の
心を育む」、②「高齢者が
よりよい生活を送るため
に、自分にできることを
考え取り組んでいこうと
する態度を養うこと」。

- ボケたふり 73歳
欲しいのは 84歳
老いてなお 91歳
声変わり 80歳
90年 98歳
満点と 66歳
緑側で 76歳
孫の手を 84歳
先のない 74歳

- 掛け声が 65歳
大切に 75歳
ドローンで 65歳
左右見て 72歳
定年後 69歳
老いて行く 93歳
アルパムと 94歳
おくやみ欄 91歳
孫の手を 84歳
90年 98歳
留守じゃない 87歳
若人へ 71歳
「年齢」と 76歳
きれいな歯 81歳



ワークシートに掲載された川柳は、河出新社刊の『笑いあり、しみじみあり、しみじみあり、しみじみあり』の掲載句の中から選ばれたものです。

シルバー川柳には高齢
者の本音であったり、夢
や希望などもユーモアを
交えながら詠まれていま
す。年齢が記載されてい
ることから情景を思い浮
かべやすいことも手伝わ
て、子供たちが高齢者を
理解するために効果的と
判断されたようです。

このワークシートで
は、掲載されている22句
の川柳が次のどちらに当
てはまるか考えることか
らスタート。①「身体的・
心理的变化に関するこ
と」、②「家族や周囲の人
との関係に関するこ
と」。

次に最も興味を持った
川柳を選んで、その理由
も記入。選んだ作品の作
者を想像し、必要な対
応や言葉かけを考えてワ
ークシートに記入。その内
容をもとにグループで意
見を交換しながら、高齢
者がよりよい生活を送る
ためにどのような社会に
していけば良いかといっ

たことを考える、といっ
流れになっています。
今後、少子高齢化が一
層進む中、支えていく年
代と支えられる年代との
相互理解はより不可欠と
なります。席を譲ってく
れたり、高齢者の思いに
寄り添ってくれる優しい
子供たちが、増えてくれ
るといいですね。

読者アンケート

思い出深い本や雑誌は？

アンケート実施日 3月末～4月10日 回答数113人

- 女性
沈黙 中学一年生の時、友だちから借りて読んで
人間の心の深淵を考えるきっかけになり、読書の魅力にとりつかれてゆきました。
罪と罰 中学の先生に教えられ、文学好きになるきっかけになりました。
漱石全集(岩波書店) 布の装丁で重たかったのですが、高校時代、図書室から借りて熱心に読みました。今野弥生
愛と死をみつめて このような生き方もあるのかと深く感銘、今も心に残る一冊。軟骨肉腫に冒され21歳でこの世を去った方の3年間に及ぶ文通を書籍化。小野寺みつ子
九十八歳 戦いやす日は暮れず 一回読んで面白く、「サザエさん」 夜寝る前に読んでいます。松田瞭子
二月の雪、三月の風、四月の雨が輝く五月をつくる 10年ほど前原因不明の病が発症し緊急入院。その時にバッグに入れたのがこの本。忘れられない一冊。白鳥三代子
氷点 40才の頃、病氣入院(九月余り)、今は亡き長姉が贈ってくれた、感激。遠藤英子
「スカーレット」 風と共に去りぬの続編で7千円ほどで売られましたが、高価だったため本屋さんには足しげく通い、文庫本になるのを待ち構えて購入。堀越由紀子
暮しの手帖 30年以上読んでおりました。学ぶことがたくさんありました。小野幸子

- 100歳の精神科医が見つけた「こころの匙加減」
読んでいくにつれ、身の引き締まる思い。長寿社会を健全に生き抜くパワーをもらいました。船山あきこ
小公女 少女時代に読みましたが、どんなに貧しくても心まで貧しくならないでおこうということを知りました。大人になってから読んで高橋武志さんの本からは、「この世で受けたい恩はこの世に返して旅立つ」とありました。返しては、お金だけではなく総てのことです。吉田千秋
大地の子 時代の背景を、それぞれの作者のものを自分なりにつなげて楽しみます。一番は父母の生きた時代にどんな事が起きて、どんな苦勞をしてきたか等、記録もするようにならなう。記録は自分の財産になります。松元ゆり子
泥にまみれて 千葉洋子
清川妙 枕草子 文屋文江
有住明子 ひまわり 中原淳一
婦人公論 中谷はるみ 富士日記 石黒育子
アラビアンナイト 加藤信子
星野富弘の絵と本
沈黙 カラマゾフの兄弟
岡本幸子 少女クララ
リボンの騎士
シリヤ神話
グリム童話
アンデルセン文学
イギリス文学
ムーミン谷へ
聖書
梶原素子
野口英世
ヘレンケラー物語
阿部清子
鬼平犯科帳
芦川富見代
徳川家康全集
高松光子
美空ひばり恋しお嬢さんと私
高橋はつる
女の一生
ひまわり
少女時代
大好きだった。特に挿絵、鹿と和子
少年王者
引揚小2のクリスマスプレゼント。南雅子
こころ
人間失格
今野早苗
新・人間革命
長谷川登美
キングダムブック
幼い頃に買ってもらい、すく嬉しかった。佐藤敏子
だいの花
新井和子
ひまわり
村井富美子
ミコ

- カロリーBOOK 実際自分でも試してみました。遠藤洋子
大霊界 死んだらどうなるかに、一時期はまりました。鈴木ひろ子
大地の子 八甲田山死の彷彿。清野聡子
銀河鉄道之夜 世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸せはあり得ない。賢次郎
砂の器 野菊の墓
海鳴り
天上の青
泉八雲の怪談
砂の器
野菊の墓
海鳴り
天上の青
柏崎英子
暮しの手帖
専任直子
ある夜のダリア
迷いの日々には、いつも花がやま
生かされて生きる
ラッラのうさぎ
宇宙戦艦ヤマト
週刊古寺をゆく
月刊誌
こころ
山岡京子
九十歳
何がめでたい
高橋知香
天、共に在り
中村哲
阿部律子
生き方
稲森和夫
高橋みづ子
赤毛のアン
二階堂喜久子
芹沢光治良文学
ことあるに読むと心が洗われ安心します。浅利桂子
幸福とはなんぞや
小野邦子
青春の門
源氏物語
菅井栄子
坊っちゃん
鈴木洋子
燃え上る緑の木
伊藤由美子
悲しみよ
こんにちば
阿部澄江
置かれた場所で咲きなさい
村上しづえ
みをつくし料理帖
菅原育子
老いと孤独
佐々木真智子
一人は笑った数だけ元気になる
99歳からあなたへ
小原秋子

- 宮澤賢治の本 大学の4年間、東京、宮澤賢治の本がどっさりあり、仙台へ来る時、当時住んでいた地域の図書館に話をしたら、古本はいらないと、その短大が四大になったので話をしたら欲しいと。図書館から礼状をいただきましたが、物は教授の研究室に行ったようです。今度泊田
その他の答え
冒険王
ジャックホームズの冒険
菅田稔
人を動かす
鈴木正明
JTB時刻表
紙谷義和
カヤバ文庫
ハヤカワSFマガジン
少年マガジン
青木三郎
青春の門
鈴木武志
徳川家康
高橋光
塩狩峠
不幸な国の幸福論
村岡誠
週刊平凡
堀江良彦
論語等の漢文
岡本宏正
人間の土地
一蟬しぐれ
佐々木克夫
山岳遭難記
岸田紀雄
石狩平野
中沢常夫
フーサイドゲーム
飛田秀雄
やりのいの愛
革
佐佐木信
海底二万海里
十五年漂流記
走れメロス
蟹工船
レ・ミゼラブル
沈黙
雑誌ログ
ハウス
田舎暮らしの本
保志豊
塩狩峠
末永均
人間革命
小島晴光
天宮岩の顔
伊藤勝雄
浮雲
山黄次郎
東北文学
これくしょん
千石蔵
藤原王(アユム)
人間臨終図鑑
菅原角一
寂庵日めくり
阿部栄一
南総里見八犬伝
齋藤美江
南総里見八犬伝
東海林芳男
永遠の0
石垣友秀
憂愁平和
秋葉秀雄
支倉常長に関する本
大橋庸見
坂の上の雲
大地の子
二つの祖国
縦ノ木は残った
壬生義士伝
長英逃亡
孤宿の人
佐藤哲造
少年倶楽部
サンタの贈り物
矢口敏治
江田証の胃腸専門書
ラジオ深夜便
久光哲朗
坂の上の雲
高熱隧道
ポーツマス
堀江喜代彦
デルス・ウザーラ
龍鳳一昭
和史
小林功
沈黙
高橋勝見
詩集おあきさん
庄子
春吉
エジソンの発明王
高橋克郎
論語
星明
郷土史関係の本
佐々木稔
文藝春秋
若い頃に愛読。全部保管して引越しの時は大変な思いを。小関 恭

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2 「墓終い」について考える①》
昭和の後半30余年、右肩上がりの経済成長下、日本の交通網は著しい発達を遂げて「国土が(時間感覚的に)狭くなった」と言われた時代がありました。ところが、これによって地方から大都市圏へと人口(特に若者)が流出。当初は何時でも故郷に帰れると考えた人も多かったようですが、移動先で伴侶を得、子供を授かるその地が家族の基盤になります。そして、以前は盆正月だと頻りに里帰りをしていたものが、やがて、祖父母が亡くなり両親も歳を取ると、帰るよりむしろ「都会の方が便利だから」と老いた父母を呼び寄せる家も多くなり、結果故郷には先祖の墓だけが取り残されるというケースも増えました。そこから更に30年以上を経た現在。呼び寄せた(或いは故郷に残した)両親も鬼籍に入り、親戚も代替わりして交流が薄くなり、子供達もそれぞれ自立して親元を離れ、自分たちの人生も玄冬期を迎えんとするとき、彼らは考えたのです。「さて、故郷の墓をどうしようか」と。既に墓参はあるが、里帰りすら覚束なくなつて久しく、思いついたのは、今の生活圏近くに新たな墓地を求め、故郷の墓は整理して、先祖の遺骨を移そうと...これは典型的な「改葬」ですが、昨今の「墓終い」流行も、その原点を辿れば、そんな理由が主流だったのではないのでしょうか。
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・初前読経):30万円以内(広相談)
※戒名は信士/信女号とします(居士/大姉号、院号等は別途ご相談下さい)
●中陰回向、その他の追善供養:一席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ら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

まじめな植木屋です!!
困り事ご相談下さい!!
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・水道配管洗浄
解体工事・リフォーム全般
1人日/16,000円から
ごみ処理代/4,000円から
作業代
G.S.W 作業代
ガーデンサービス
022-386-8322
090-8423-3571
〒981-1247 名取市みどり台2-15-6



青葉山にて

仕事を終えてから、充実したセカンドライフを送られている読者をご紹介するコーナー。今回は森林パトロールのボランティアをされている、岸田紀雄さんに話を聞きました。

老後未来

青葉山や泉ヶ岳の自然を愛し 不法投棄や台風被害等を監視

森林パトロールのボランティア 岸田紀雄さん(83)

2007年から、森林パトロールのボランティアをやっています。みやぎ森林保全協力員の1員としてカメラと双眼鏡を持って山へ行き、台風で木が倒れていたり不法投棄などがあれば県に報告するといふものです。

これまでに報告するほどの重大なことに遭遇したのは、2回ほどです。泉ヶ岳に電子レンジや冷蔵庫などが不法投棄されていた時は、県に報告して回収してもらいました。山には家庭ゴミも落ちていますが、それは持ち帰ってゴミの日に出しています。最近は飴の包み紙やマスクが多い...

私が担当している山は青葉山、蕃山、泉ヶ岳で、どれかに月1回ほど登るようにしています。歳なものですから、長い時間

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

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

見学会開催中

4月25日(火)~5月21日(日) [受付・見学時間] 10:00~16:00

宗旨・宗派は問いません 檀家になる必要はありません

[区画申込金]

- ◆1人用 20万円~
- ◆2人用 30万円~
- ◆4人用 40万円~
- ◆5人以上用 60万円~

ペットと一緒に入れます ※共同型を除く

管理主体/宗教法人 林松院 0120-23-4114

イベント情報

まちと記憶と映画館 昭和の子と地域の学校編 4月28日(祝)6月11日(日) 10時~17時 月曜美術館 会場/塩竈市杉村村庁美術館 観覧料 一般3000円 美術館 ☎(362)2555

家族に伝えたい自分史を書こう 5月13日(土)11時~12時30分 会場/シニアネット仙台 講師/小泉知加子氏 参加費/13000円(会費5000円) ☎(21)010113

傾聴ボランティア養成講座

5月20日(土)27日(土)28日(日) 会場/仙台市シルバーセンター 受講料/6000円 ☎(202)8200

連坊オモシロ街あるき 5月21日(日)10時~12時 集合場所:地下鉄東西線連坊駅北口 参加費/5000円(中津町下無料) ※コースにある公演や街角の植物について講師から説明を聞きながら散策 開始15分前に集合 会場/エル・パーク仙台 観覧/5000円(定員30人) ※仙台で演劇と言えは茅根利安さん 茅根さんの宮澤賢治は発見の連続 元仙台フィルで名テエロ奏者の山本純さんとのコラボをどうぞ! ※一面に関連記事! 会場/5000円(4596)竹井 ☎(204)6364

朗読サロン

朗読サロン 5周年感謝の集い 第2部 朗読と音楽 「セロ弾きのゴーシュ」 作:宮澤賢治 朗読:茅根利安 チェロ:山本純 5月27日(土)13時30分 会場/エル・パーク仙台 観覧/5000円(定員30人) ※仙台で演劇と言えは茅根利安さん 茅根さんの宮澤賢治は発見の連続 元仙台フィルで名テエロ奏者の山本純さんとのコラボをどうぞ! ※一面に関連記事! シニア限定のパートナー探し 5月28日(日)13時30分 会場/ホテルニヤット(エト)裏 男性5000円・女性2000円 ☎(204)790548(本場) ☎(204)6364

シルバーネット愛読者の集い

6月30日(金)10時30分~12時 会場/シニアネット 番町サロン 会費/8000円(コピー付) ※シルバーネットの干葉編集長を囲んで、記事をより楽しむ会とでも楽しくなると思います。どなたでも参加可。定員約20人。 ☎(206)5650

ウォーキング情報 野山ウォーク・自然観察 高齢者向けの優しい野山散策を楽しみませんか。シルバーネットとTOOの共同企画です。毎月、平日、土日も含めて5回程度実施。参加希望の方は開催日を問い合わせの上、お申し込みを。 ※参加費5000円。昼食飲み物等は各自持参。申込は3日前迄。 場所:仙台市西部の里山 東北アウトドア情報センター ☎(209)86161397

木曜ウォーク

5月4日(木) 集合 9時30分 集合場所:歩楽人仙台駅東口店 参加費/2000円(保険料等) ゴール/仙臺緑彩館前12時 歩楽人 仙台駅東口店 ☎(299)4192

サイカチ沼・月山遊覧ウォーク 5月11日(木) 集合 9時30分 集合場所:歩楽人仙台駅東口店 参加費/5000円(保険料等) ゴール/愛子駅前12時(昼食持参) 杜の都せんだい歩こう会 ☎(209)66267188

仙台青葉まつりウォーク 5月14日(日) 集合 9時 集合場所:宮城公園野外音楽堂 参加費/5000円(保険料等) 宮城東ウォーキング協会 ☎(209)76630187

創立30周年記念ウォーク 5月27日(土) 集合 9時 集合場所:東北福祉大駅前(仙山橋) 参加費/5000円(保険料等) 宮城東ウォーキング協会 ☎(209)87899330

高齢者のお口の健康と口腔ケアのポイント 5月9日(火)13時30分~15時30分

介護セミナー講座

高齢者に多い疾患と予防 5月25日(木)18時30分~20時30分 ▼知って役立つ福祉用具講座 「新規展示の福祉用具を知って活用しよう!」ポータブルトイレや座面が回転する椅子など 5月31日(水)10時30分~11時30分 ※受講料無料 会場/仙台市シルバーセンター 対象:市民仙台市内在住のお勧めの方 仙台市健康福祉事業部 介護研修室 ☎(215)3711

傾聴サロン 5月13日(土)13時30分~14時30分 仙台市シルバーセンター ※参加無料(要予約) NPO法人仙台傾聴の会 ☎(207)20258200

会員募集

詩吟 シニアネット仙台詩吟を楽しむ会 第1金曜 14時~15時30分 ※注意6月2日は13時30分 会場/シニアネット 番町サロン 会費/13000円(回) ※毎月第1金曜日、漢詩、和歌、川柳、俳句等を詩吟で楽しんでいきます。初心者歓迎、見学者は会場使用料として3000円。 ☎(21)010113

絵画サークルアポロン 木曜 9時~12時(月2回) 会場/西多賀市民センター 会費/25000円(月) ※講師は早坂直彦氏、初心者歓迎 仙台市福祉プラザ ☎(209)2883237

演劇者募集開始 5月10日(金)・11日(土) 会場/仙台市福祉プラザ ※歌、踊り、他、シニア世代の見事な芸を堪能できます。演技者、募集中。入場無料。 ☎(209)2883237

楽しく健康づくり

1970年代~の聞き慣れた歌謡曲に合わせてリズムカルに身体を動かすダンス教室です。心も身体も軽やかに、先生との会話も楽しいと評判です! インストラクターは看護師の資格をもつAYACO先生です。健康相談もOK!

月4回(1回・45分) 月額 1,376円~ 今なら「シルバーネットをみた」で無料体験2回OK!

ご予約は ☎080-1301-0968 (担当:高橋) レッスン中の場合は折り返しご連絡します

J-POP DANCE SENDAI 二日町教室 青葉区二日町2-6 ダンススタジオDREAMONE 愛子教室 青葉区栗生7-12-2 ダンススタジオアトムズ

株式会社 J-POP DANCE SENDAI 仙台市青葉区二日町2-6 丸山ビルB1F

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

2予算に収めて5冊から 手書き原稿でもOK!

自分史、エッセイ、句集、作品集、詩歌集、写真集、アルバム他、どんなものでも作製 専門のスタッフがお手伝いします。 できた本は、金港堂各店にて販売も可能。 全国の書店からの注文にも対応致します。

株式会社 金港堂 HINODO 022-397-7682 [営業時間] 平日9:00~17:30

「シルバーネットを見た!」で割引!!



伊藤貞子 96 青葉区中山台
山形 正 73 青葉区中山
小野寺幸子 76 青葉区北目町

会津曜子 85 宮城野区鶴ヶ谷
小原秋子 85 村田町
鈴木昌子 78 大河原町

上村 栄 69 太白区リハ青山
小野さつき 79 若林区荒井
松田瞭子 97 青葉区花壇

庄司 努 72 太白区リハ青山
梶原幸子 82 青葉区東勝山
鹿又和子 82 太白区茂庭

中谷はるみ 78 青葉区中山台
目黒いつ子 72 泉区南山
菅 誠吾 76 太白区西の平

佐藤昭子 71 泉区明石南
清寺よしみ 93 青葉区国見
有住明子 60 青葉区中山台

佐々木幹児 85 大和町
長谷川登美 74 青葉区中山吉成
石黒育子 74 青葉区中山台

今日 いまも 菜と
花と
春と

本は我が友、我が師
鹿又和子 82 太白区茂庭
終戦直後、横浜から福島県に移り住んだ。その頃秋田の叔母が時々会いに来てくれ、おみやげは干しもちと本だった。ごまのころちゃん、少年王者、小公女など。中学生の頃は(ああ無情、女の一生。看護学校での寮生活でも、本をよく読んでいた。シドニー・シエラダンやダニエル・ステイラーのようなサスペンスものに愛読書が変わっていた。定年後は移動図書館「ひろせ号」を活用。視力が落ちて読書はちよっとキツイけど、本好きは変わらない。

兵隊さんからもらった本
大友敏子 88 太白区泉崎
青森陸軍第五連隊と当時私たちは呼んでいました。よく兵隊さんと話をしました。中をのぞいていた時に、兵隊さんが手招きをして草の中を指さしました。「あげるからもって行って」と声をかけて、そのままさつと兵舎に入ってしまったのです。中には厚い本が2冊。シエークスピア物語でした。当時、外国の本は禁じられていて、読んだことがありませんでした。父はいつか読めるからと言って、本をしまったのです。今は何を讀んでも誰も何も言わない。「歎異抄」(たんにしよ)を讀んでいますが、いろんな本を讀みたいと思っています。

老人ホームで回し読み
白取悦子 91 太白区緑ヶ丘
私は自由に一人暮らしを楽しまたいと、娘がせつかく家を建てて一番良い部屋を用意してくれたのに、強情を張って一人暮らしを貫いてきた。しかし歳と共に体は弱り、昨年は転んで骨折手術。自分から娘に頼んで、老人ホームに入り現在に至っている。ホームには

シルバーネットを2部届けたい。1部は回し読み。「新聞より読みやすい」と喜んで読んでくれている。脳トレにもなっている。

踵(かかと)落とし
村上二枝 81 青葉区中山吉成
お世話になってる整体師さんに「踵(かかと)落としをする」と健康にすこいという本があつて早速買って読んだら、良いことづくめで足腰も治りそうだから頑張ろうと思うのと言ったら、私の身体を揉みながら「その本の上に乗ったからいいよ」と言ったので、思わず笑ってしまった。

その日から踵おとしは1日5回程続けています。踵を落とす刺激が骨伝導で自律神経を呼び起こしてくれるらしい話も、どこかで聞いたような気がします。皆さんも、やってみてはいかがでしょう。

納得!
日向野洋子 74 青葉区貝ヶ森
スーパでマイバッグに品物を入れる時、ビニール袋の口がなかなか開けられない私。誰も見ていなかったらヒョイと指をなめそう。団地の長い坂道を、子育てと仕事に、バイクで走り回っていたのに。その坂道の途中で立ち止まってフツと一息つきたくなる私。そう言えば、「坂道は息切れするから、ふた休みするんだよ」と近所のおばあちゃんに言っていたな。

前撮り
阪本昭憲 77 太白区上野山
孫娘は来年、成人式を迎えます。妻はその晴れ着姿を1年前に写真にする為に会いに行きました。私の時代は食べるだけ、生きて行くだけで精一杯でした。成人式を迎えるだけで、幸せでした。現在は、女性の晴れ着姿が大多数と聞いておられます。日本の経済文化の成せる業でしょうね。私の時代は少数派でした。

背を伸ばして
千葉洋子 72 太白区長町
耳鼻科は怖いし、苦手だし、加齢と共に年に数回は「...」と意を決して検診の予約を入れた。

日系老齢施設のパソコン教室
ジミー狩野 俊男 88 カナダ
入居しているトロント日系高齢者施設のモミジ・レジデンスでも、パソコン教室が盛んだ。コロナ禍で中断されていた教室も、今年になって再開。施設では週3日パソコン教室が開かれる。専門の講師が4人とボランティアの方々英語と日本語で懇切丁寧に教えてくれる。中には100歳になる受講生が、熱心にパソコンのイロハから勉強している。このプログラムは、オンタリオ州政府の援助で「シニア、IT、その先へ」というスローガンのもとに始められた。

虹の橋を渡って行っちゃう。働き盛りの子どもたちに迷惑はかけたくないし、しつかり前を向いて行かないと。先輩婆ちゃんに電話をして話したら、「それは順調な年取り方だよ。だれもアンタ。前向きに歩けば、今度は転んで骨折だでは」となるほど、納得です。でも何とかせねば!!

着姿をその前年に撮ること。家内は喜々として出かけた。文化として残っているのですね。孫娘の成人式、晴れ着姿は、感慨も一入なのでしょう。

アナログ時代に育った高齢者は、パソコンなどに「拒絶反応」を起こしやすい。しかし、買い物などはキャッシュレス時代になりスマートフォンも手放せない。誰でもスマートフォンを使い方や設定の仕方、パソコンの基本的なことは学んでおく必要がある。特に孫たちとのテレビ電話は楽しくて、元気づけられる。

一昔前までは想像もしなかったことが現実となった。これからの高齢者にはパソコンは必需品。州政府も高齢者が困らないように特別予算を計上。私たちの施設もデジタルシニア時代に入った。

くだけで精一杯でした。成人式を迎えるだけで、幸せでした。現在は、女性の晴れ着姿が大多数と聞いておられます。日本の経済文化の成せる業でしょうね。私の時代は少数派でした。

終活無料相談会
日時 令和5年5/13(土) AM9:00~12:00
会場 仙台市シルバーセンター5階・会議室 (仙台市青葉区花京院1-3-2) ★予約された方、優先
TBCラジオ「エン・パワー」で紹介されました。
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
●終身何度でも身元保証(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)
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 **TEL 022-242-0715**
FAX 022-766-8365
●資料請求無料! 終活全般ご相談無料!
高齢者サポートプロ集団 **シルバーパートナーズ** 加盟
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 仙台市若林区御東2丁目1-26 SKビルB2

墓じまい無料相談会
とき 令和5年5/13(土) AM9:00~12:00
ところ 仙台市シルバーセンター5階・会議室 (仙台市青葉区花京院1-3-2)
代行 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。
どのようなことでもお話しください。
●資料請求無料! 終活全般ご相談無料!
高齢者サポートプロ集団 **シルバーパートナーズ** 加盟
「お墓の相談室」**オカモト**
仙台市泉区館 TEL 022-376-4410
1丁目7-17 携帯 090-9037-6232
ご紹介 **合祀墓** 1体 **37,700円**
★管理費なし (一切の費用含む)

終活無料相談会
日時 令和5年5/13(土) AM9:00~12:00
会場 仙台市シルバーセンター5階・会議室 (仙台市青葉区花京院1-3-2) ★予約された方、優先
TBCラジオ「エン・パワー」で紹介されました。
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
●終身何度でも身元保証(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)
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 **TEL 022-242-0715**
FAX 022-766-8365
●資料請求無料! 終活全般ご相談無料!
高齢者サポートプロ集団 **シルバーパートナーズ** 加盟
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 仙台市若林区御東2丁目1-26 SKビルB2

樹木葬墓地 四季の丘
墓地使用料 **58万円**~ (非課税)
●一 가족ごとに樹木を一本植栽しています。
●1区画にご夫婦など2名様まで入れます。
●ペットも一緒に入れます。
●管理料はありません。
杜の都の公園墓地 **みやぎ霊園**
公益財団法人アタラクシア
●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(健保生)指令第21号
●敷地面積 25万㎡ ●墓地区画 7,100区画 ●運営・管理 公益財団法人アタラクシア
TEL 022-226-2440(代)
https://www.miyagi-reien.or.jp/ みやぎ霊園 (検索)
〒989-3121 仙台市青葉区郷六字大森2-1(水曜定休)



長生きは時に辛いこと...
 岩見弥生95 太白区鹿野
 朝いつもの様に食事を口に入れると、のどに詰まった様で下に落ちずに苦しくなつて吐き出してしまった。いよいよ私の寿命もこれまでで、食事を受け付けなくなつたのかと落ち込んだ。コロナ花粉症で外にも出ず、ほとんど人とも逢わずに過ごしていることが影響しているのだろう。外を歩いたり、知人との交流がいかにか切かた、考えさせられる。カラオケで思い切り歌っていた頃は元気でいられたことが、懐かしい。4月の半ば過ぎ、温泉に2泊の予定で友だち6人と行くことになってる。一泊3千円ちよつとで、思い切り笑って食べて、しゃべって衰えた体力を回復させたい。元氣を出して、またいつものように笑顔で頑張つて行こうと心に誓つた。
 PS 3月24日、スマノさんと初めてお会いしました。とてもお元氣で若いのに驚きました。スマノさんを見習って、私もくじけることなく明るく笑顔で生きてゆきます。

不健康から健康麻雀へ
 中沢常夫86 青葉区中山
 不健康の代名詞であった麻雀が「お金を賭けない」「たばこを吸わない」「お酒を飲まない」を大原則とする「健康麻雀」に変わって今、高齢者の間でブームを呼んでおります。
 麻雀は勝ちたいという人の欲望をそそるワクワク感のあるゲーム。脳と指先を同時に使つて行うことから、老化と認知症防止に良いとして医学的に証明されております。実力3分、「つき」7分と言われ、初心者でも「つき」があると勝てます。
 私の所属している老人会の麻雀クラブが主催して、地区老連の大会を春・秋に開催しており、この3月に45回目の健康麻雀大会を開催しました。コロナ禍もあつて参加者が若干少なく20名(うち女性5名)で、5卓で人を入れ替え50分5回戦で行いました。この大会において今まで出たことのない役満(大三匹)が2人に出ました。そして女性が優勝と第3位を占める活躍でした。

ミサイル発射の狙いは?
 水戸秀雄88 青葉区栗生
 北朝鮮が数多くのミサイルを発射し続けている狙いは何なのだろうか? アメリカと国交を結びたい北朝鮮の脅しとのか? 第二次世界大戦後、朝鮮半島は南北に分裂し、南はアメリカ、北はソ連、中国の支援を受けて独立。50年に朝鮮戦争が勃発し、53年休戦協定が結ばれました。北朝鮮は、アメリカとの戦争を終えて、国交を結ぶ手段として対等の軍事力を保持すべく核兵器と核兵器を搭載するミサイル開発を急いでいます。本年3月、アメリカを射程に含む大陸間弾道ミサイルの発射に成功しました。
 アメリカと戦争したら、負けるぞ知っていても、かつての日本が太平洋戦争を初めた時のように、なんかの弾みで戦争に踏み込むかも知れません。政府が昨年末に新たな国家安全保障戦略を策定し、有事に備えて初めて反撃能力を保有しミサイル配備を目指すことは、その対応策なのです。

なつかしい時間
 渡辺勝江85 若林区荒井南
 先日、千葉編集長が4月号の取材で七郷市民センター内児童館図書室に来てくれました。私はこれからも身体の続く限り、図書室のボランティアをやっています。以前にも老壮大に講演に来ていただき、いつも懐かしい気持ちになります。ありがとうございます。
町内会班長の役を終えて
 長谷川登美74 青葉区中山吉成
 町内会の会長になって1年が過ぎました。班長の役目を無事やり遂げ、次の人にバトンタッチできたことは、とても嬉しいことです。班長になったことで班長会への参加、班員20世帯の町内会費の集金から始まり、広報の配布や回覧など、毎月のように仕事がありました。様々な職務を忘れないうで、でも、神経を使うので、これが頭を使ってきたということになります。高齢者にとつては、最高の脳トレになったことでしょう。張りのある1年になりました。班長の役割の中には、「災害緊急事態発生時の班内の情報収集と通報」がありました。災害が起きないことは勿論、皆さんの顔を思い出しては、無事故安全を祈ることもありました。救急車が止まったものなら、「誰なの?」と心配したものです。幸いなことに、緊急事態はありませんでした。今、班長の任を無事終了、班員の皆さんに感謝しています。と共に、自分自身に言います。「苦勞様」。

35年間の思い出にありがとう
 井上正子75 若林区若林
 桜咲くこの時期に後期高齢者という節目を迎えて、35年勤務の理容室店長を辞退すると共に店を閉鎖させていただきます。最後の日の3月30日、長年2週間に一度来店のお客様(60歳から、思いがけないサブライズ。今夜はゆつくりお茶して下さい」と和菓子の折箱。その日の夕食後、開けてビックリ、中に御祝儀、初めて目にするワンピースクラッチという宝くじ、そしてメッセージが...。一変お世話になりました。仕事を忘れさせてくれた唯一のリラックスの場所であり、正子さんは自分にとって心のオアシスでした。本当に感謝しかありません。ありがとうございます。
 読みながら家族の前で涙。さりげなく渡された粋な計らいに、これから私も誰かの為にサブライズを!と思った瞬間でした。

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

- 天候にかかわらず快適な屋内納骨堂
- 専用カードをかざすだけの最新式デジタル祭壇
- 生前のお申し込みも可能です
- 預骨期間の延長も可能です
- ペットも一緒にご納骨いただけます
- 安心の永代供養付き 使用料
- 駐車場完備

20万円~

TEL 022-290-1357
 〒980-0023 仙台市青葉区北目町7-11
 [室内納骨堂案内時間] 10:00~16:00

北目町二十三夜堂 宗教法人 賢聖院

植木、雑草、手に負えなくなったお庭
 広範囲作業も美しく!
 ①伐採 ②下刈り ③切詰 ④除草 ⑤庭石撤去 ⑥不要物処分 etc.
 工期短縮! 早期完了!!
 022-352-3350
 菅野造園株式会社

シニア専門 真剣な出会いをサポート
 34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?
 単なる友人探しでの登録はご遠慮いただいております。
 懇親会開催 毎月第4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 定休日/日・月
 https://taiyokai-sendai.com

笑いあり深あり シルバー川柳

今月の課題 本・雑誌 自分史・本の処分

投稿総数256通 編集室選

【特選】

古書売つて夕げの銭の足しにする

【秀作】自分史は恥ずかし親のを書いてみた 時代劇観ている私は古道具 寝たきりの夫に頼む背中かき

福室 芳賀昭子 93 名取市 坂部宏子 82 支倉町 芦立富見代 87 土手内 佐藤優子 76

青葉区 川柳アドバイザー クラシックと笑わせろ、共感させる

辞書だけは紙よりネットが楽チンだ 初投稿 旭ヶ丘 佐藤あゆみ 63

見やすくて捨てなきゃ良かった 何でも凶鑑 中江 木村鏡子 67

サザエさん 年をとるのを忘れたの 錦ヶ丘 佐藤ふさ子 72

人生を決めた二冊 時刻表 昭和町 紙谷義和 73

古本で買った値札を剥がし売る 昭和町 紙谷義和 73

自分史で一冊にならぬわが人生 葉山町 青木三郎 74

孫に買う本の出費は惜しまない 旭ヶ丘 鈴木武志 74

胸張つたつもりで見たら腹が前 旭ヶ丘 加藤信子 74

目の化粧ちりめんジワをひき立てり 旭ヶ丘 加藤信子 74

我母校 芥川賞 名誉なり 木町通 鈴木正明 74

書籍こそ我が人生の宝もの 中山吉成 長谷川登美 74

若き日の待ち合わせ場所 本屋さん 桜ヶ丘 山本憲子 75

本読めば三分後には舟を漕ぐ 国見ヶ丘 叶 芳雄 75

我が想い 伝えるために自分史に 五橋 児玉 悟 76

メモを手記 爺ちゃん買い出し 右往左往 西花苑 林 勝義 78

仏間花 キリキリ切りに ブーケなり 中江 関 悦子 78

だんだんとレオ本譲る人も減り 桜ヶ丘公園 高橋廣光 78

本なげりや 人生フラフラ 迷つてた 高松 神 市子 78

図書館へあの美人逢いに 今日も又 通町 阿部良一 79

読むほどに 拡がる世界のめり込む 上杉 村國 誠 79

温泉にこれが最後と まだ続く 宮町 大和田久美 79

お出かけに スマホを持たず リモコンを 小田原 山田和子 80

女房と部屋の仕切に 本重ね 春日町 堀江良彦 80

古日記 暗号忘れて 読み解けず 国見ヶ丘 野澤裕子 80

使いすぎ 脳もお金も 超酸化 中山吉成 村上二枝 81

予定表 三年先も 侍ジャパン 桜ヶ丘 峯田紀久子 81

次の課題 スマホ・ライン・電話・手紙 アンケートにもご協力ください。 1. スマホを持っていますか？ 2. 持っている方への質問 3. 活用できていますか？

次は課題 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。

数えれば宝の山なり 読んだ本 もしかして「はい、了解」は夢の中？

引揚敷で知らぬ子からマンガ本 自分史に恥じることをなすは嘘

子の前で開いてならぬ本もある 爺と婆 ボツチャで熱く 最初は「ア」

待つ兄におはぎ作つて 亡母届け 我がラスト おつびさんまで 登り詰め

「草枕」読破の夢を持ち続け 赤い服 白髪に合うね 鏡見する

春の風 恋にアタック 八十路婆 友の頬 濡らして語る 思い出を

父という単語だけでも なみだ出る 悪戯し 愛嬌でトングラ ひ孫たち

ヤバイです 時々心臓 スト起す 戦中派 苦勞の記憶 生きてみる

眠れぬ夜 本読みふけり 逆効果 ボケボケと 言い合い笑いの 毎日の仲

桜咲き 髪をアップに 染めかえて 物忘れ 一つや二つ 朝飯前

待てやん 勝つてパンザイリハビりに 蒐集の 珍本あの世に 持ち込めず

趣味の本 法要をして 処分し 辛くとも 逢えは「ヨコ」習慣で

鏡前 無理な笑顔で ヒトリごと 家こわし 飾つた全集 まぼろしに

宮城野区 川柳アドバイザー みんなが思いつかない発想で

シリア向け本のタイトル 似通つて 年のかず あつたらいいな しい事が

トホトホと 古希古希歩み 行くぞ喜寿 読書家や 読むのも忘れ 積読家

本買えぬ 頼りは図書館 ありがたや 本買つて あつ病氣 治らない

200冊 建て替え時に 処分する 青春の 読書通して 今日が有る

幼きの 四季のかおり 遠ざかる 「冒険王」 友から借りて 返し読み

絵本読む 婆が孫より 寝てしまひ 映像の サーフアール 八十路に 婆 胸キョ

咲いて散る さくら はらばら 婆 センチ 見送りに 十日通つた 北帰行

書読むに メガネの上に 虫めがね 今有るは 極限の道 継母の愛

包装紙 貼つて 夢見た 我がお城 本が好き 移動図書館 味方付け

オベ終えた まだ生きろつて ことだろか 同じ本 処分しては 又買つて

ウォーキング スーパーの中も 通り抜け ひとつ屋根 阿吽の呼吸わす

杜の苑 仙台区青葉区郷六 みやぎ霊園内 永代供養墓 杜の苑 仙台区青葉区郷六 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。

●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(仙台区内)いたします。

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

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。



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。

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。

固定電話対策を強化しましょう！

特殊詐欺の被害に遭わないためには、犯人からの電話に出ない環境を整備する、固定電話対策が有効です。たとえば、「防犯機能付き電話機や特殊詐欺電話撃退装置を導入する」、「在宅中でも、常に、留守番電話機能を設定する」などです。

防犯機能付き電話機や特殊詐欺電話撃退装置は、ご自宅の着信音が鳴る前に、電話を架けた相手に「この電話は防犯のために録音する」などと警告し、実際に通話が始まると、自動録音されるものです。犯人は、自分の声を録音されることを嫌がりますので、警告メッセージを聞いて、自ら電話を切断する効果が期待できます。

留守番電話機能では、相手の声を聞いて、すぐに電話に出るのではなく、相手を確認した後、既に把握している電話番号に自分から電話を架ける必要があります。被害に遭われた方の多くは、「犯人の声が家族にそっくりだった」と話します。つまり、声を聞いた感覚だけで判断してしまうとだまされてしまう可能性があるのです。

せんだい
防犯
NAVI

令和5年 県内の特殊詐欺
3月末現在

件数	70	件
前年比	-17	件

被害金額	約1億9,498	万円
前年比	+約5,259	万円

防犯・詐欺・悪質商法等に
関する相談もお気軽に！
県警の相談専用電話
☎(266) 9110
#9110 (プッシュホン回線の場合)

NTT 特殊詐欺対策で高齢者対象に番号表示サービスを無料提供へ

最近、NTTでは、特殊詐欺対策として、70歳以上の契約者や70歳以上の方と同居している契約者の回線を対象に「ナンバー・ディスプレイ」や「ナンバー・リクエスト」のサービスを5月1日から無償にすると発表しました。

「ナンバー・ディスプレイ」は、相手の電話番号を電話機に表示させるサービス。「ナンバー・リクエスト」は、非通知で架けた相手に、番号を通知して架け直すよう案内するサービスです。このサービスにより、相手の番号が確認でき、知らない番号や不審な番号により注意を払ったり、非通知の電話を受けないというメリットがあります。

もちろん、固定電話対策としては、「知らない番号には出ない」が基本です。固定電話対策を重層的に図り、特殊詐欺から財産を守りましょう。

なお、既にこれらサービスに契約している方も、無償にするには、再度、お申込みする必要があります。忘れずに手続きしてください。

NTT東日本 特殊詐欺対策ダイヤル 0120-722-455
(参照：NTT東日本NTT西日本発行、2023年3月23日付New Release)

最新刊! 5月下旬発売

笑いあり、しみじみあり

シルバー川柳

長生き上手編

最高齢作品は102歳!
大傑作179句!!

みやぎシルバーネット
+河出書房新社編集部
●1150円(税込) ISBN 978-4-309-03105-7
河出書房新社 TEL.03-3404-1201 www.kawade.co.jp

あなたの思いをかたちに

ご建墓や納骨、耐震工事、リフォームや
クリーニングまで、お墓のあらゆるご相談を承ります。
お気軽にお電話ください。



完全自社施工

国産材取扱い

墓地の紹介承ります

全てのお見積り無料

創業48年 地元の墓石専門店
有限会社 宮城墓石センター

☎022-226-0564

仙台市青葉区郷六字石山26-1 (国道48号線沿、葛岡墓園入口)
http://miyagiboseki.com/

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。

1日1組貸し切り式場

家族葬の
仙和プラン

9.5

万円(税込10.45万円)

見学・相談、お見積りはお近くの家族葬ホールへ
相談無料・年中無休 あさ10時から よる17時まで

東道141号沿い、 陸前高砂駅徒歩15分 仙台福室 宮城野区福室6-1-22	イオン仙台幸町店様 近く 仙台幸町 宮城野区幸町3-11-10	泉ヶ岳通り沿い、 泉中央駅徒歩8分 泉中央 泉区泉中央1-38-14	四条通り沿い、 旭ヶ丘駅徒歩19分 南光台 泉区南光台7-3-28	東道37号沿い、 北山駅から車で6分 長命ヶ丘 泉区長命ヶ丘3-28-3	国道45号線沿い 尾島町信号右手 塩釜 塩釜市尾島町
東照宮駅徒歩5分、 旧「仏壇の仙和」宮町本店 宮町 青葉区宮町5-1-16	東道39号沿い、 南仙台駅西口徒歩12分 仙台柳生 太白区柳生2-2-3	国道4号沿い 南仙台駅東口徒歩10分 仙台中田 太白区中田4-4-38	東道273号、khh向かい 長町駅東口徒歩5分 あすと長町 太白区八本松2-2-39	宮城の萩大通り沿い、 南小泉四丁目東バス停すぐ 仙台南小泉 若林区南小泉4-18-13	国道45号線沿い 餃子の王将隣り 多賀城 多賀城市八幡1-7-28

24時間365日対応 安置室完備 諸事情で自宅につれて帰れない場合でもご利用いただけます。

事前相談・お問い合わせ・無料資料請求はこちら

家族葬の仙和 0120-24-1008

24時間 365日

手書きの遺言メモについて

終活通信 第34回

仙台相続サポートセンター所長 佐藤智春 (代表税理士)

相談者 兄が生徒独身で亡くなりまして。遺品から手書きのメモで全ての財産を妹である私に渡す旨の書面があったのですが、封筒にも入っておらず便箋に書いてあるメモのようなものなのですが、これは遺言書として有効でしょうか？

佐藤 遺言書の要件は「自筆で氏名の記入がしてある事」、「押印がしてある事」、「日付の記載がある事」が必須です。メモ書きだから無効だと決めつけずに家庭裁判所で「検認の手続きをする事をお勧めします。」「検認」の手続きを経る事により、遺言書が有効かどうかのスタートラインに立つ事ができます。有効か無効かはその後判断する事になります。

相談者 自分で何も分からず、早くに財産調査に着手しなければなりません。万が一、相続税がかかる事があれば10カ月の期限に間に合わない事があります。

相談者 分かりました。家庭裁判所に問い合わせしてみます。財産調査はどのように行えばいいのでしょうか？

佐藤 はい。まずは自宅に届いている宛宛ての郵便物やパソコン、スマートフォンなどを確認下さい。その上で当センターが運営する「三越相続サロン」にお越しください。その際に相続専任アドバイザーがお客様から頂いた情報を元に一緒に財産調査を進めていく事ができます。

相談者 自分で何も分からず、早くに財産調査に着手しなければなりません。万が一、相続税がかかる事があれば10カ月の期限に間に合わない事があります。

相談者 ありがとうございます。GW中に三越相続サロンにお伺いしてご相談したいと思っております。これから宜しくお願い致します！

トラブルソウダン

TORABURU SOUDAN

相談事例

突然、警告がパソコン画面に表示された。慌てて表示された連絡先に電話すると「パソコンが汚染されており、緊急を要する。電話を切らずにプリペイド型電子マネーで2万円を支払え」と指示された。すぐにコンビニで2万円分購入し、番号を伝えたが「番号が間違っている」と言われ、何回もカードを買い直しさせられた。(60歳代 女性)

一人でも悩まず、早めに相談を...

仙台市消費生活センター

☎(268) 7867

(または、局番なし「188」)

FAX (268) 8309

所在地/141ビル(三越定禅寺通り館)5F

●他人から指示されてプリペイドカードを購入したり、カードに書いてある番号を伝えないようにしましょう。番号を一度相手に伝えてしまうと、お金を取り戻すことは非常に困難です。

●セキュリティ対策には、あらかじめ信頼できるセキュリティソフトを入れておく等の対応を行い、見慣れない警告画面の指示に従ってはいけません。

●困ったときはお早めに消費生活センターにご相談ください。

切らない! 痛くないので安心・安全
すぐに痛みがなくなり効果実感!

太田巻き爪整体院

★お気軽にお電話ください 巻き爪でお悩みの方に
☎090-1490-4105 無料相談予約受付中

[受付時間] 10:00~19:00(月~土) 日・祝日予約可
仙台市青葉区宮町3丁目9-36(宮町3丁目バス停近く)

★爪切りが困難な方、1,000円でサービス実施中!!

外出できない方には出張いたします(出張料別途)
老人施設にも訪問可

天井、壁紙のシミ...
屋根 雨漏り 雨樋 修理

仙臺 屋根屋

《診断・お見積り無料!!》
「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

介護・認知症への備え、 考えてみませんか? 無料セミナー

家族信託の活用で 将来の備えを考える

老後の住まいを様々な観点から検討する

司法書士法人 あおばの社
司法書士 大友 聡美

みやぎ老人ホーム紹介センターりんく
代表 佐藤 ゆかり

日時: 令和5年 6/10(土)

第1部 10:00~11:50 定員:各30組
第2部 13:00~14:50 (先着)

会場: 泉中央駅ビルSWING 4階
(仙台市泉区泉中央1丁目7-1)

申込方法: お電話または二次元コードにてお申込ください。

【お問い合わせ】司法書士法人あおばの社
仙台市青葉区上杉1-6-10 EARTH BLUE仙台勾当台7階
予約受付時間/9:00~18:00(月~土)
☎0120-31-9959

三輪自転車の軽快さと
電動車いすの機能をひとつに



Reha tech

無料出張試乗 承り中

試乗車をご自宅までお持ちして、お試しください。

フランスベッド販売株式会社

0120-55-2604
仙台市宮城野区岩切分台 2-12-12