

10万円からできる「自分史」登場!
 全てコミ込み(文字の入力、添削、デザイン、製本)
 きめ細かなインタビュー取材で、聞き書き代筆も致します。
 ★「自分史入門講座」開講中!(毎月第2土曜 PM1:30~)
 ★語りつく価値ある一冊「追悼集」もお任せください。

質問に答えるだけで
 自分史ができていく
魔法のテキスト
 お付けします。300円(送料込)

編集長 小泉知加子

小泉プロダクション 自分史・企業年史の代筆・
 出版のご相談も承ります。 仙台市青葉区錦町1-12-1-803
 TEL 022-262-7915

**60歳からの情報紙
 みやぎシルバーネット**
 2025年(令和7年)12月号 通巻349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。

12月号

シルバーネット

昼時を迎えたレストランに響き渡る、心地良いメロディ。ピアノに向かう男性は、かつて仙台メロディ・ピアノの場所にあったグランドキャバレータイガーのビッグバンドを率い、仲間たちと仙台の音楽シーンを築いてきた中野正敏さん。

その中野さんに認知症特有の症状が現れたのは、昨年12月。「最後の仕事が終わった後に、あれよあれよと…」と振り

返るのは、中野さんと活動を支えているシンガーの宗久真紀さん。そうした状況を知るよしもなく、今年2月にピアノの演奏を依頼したのは、レストランの渡邊一城シェフ。ヨーロッパでは演奏を聴きながら食事を学んでいたシェフは、任された店に愛蔵していたピアノを持ち込み、演奏してもらったこと

が今、功を奏しているというか…(宗久さん)「お客様からも好評です。やれるまで、やってもらいたい」と、シェフ。お世話になるようになったデイスサービスでも、ミニコンサートを開催。利用者の女性から、演奏後はモチモチとか。「認知症になっても普通の感情や考えが残っています。認知症のことを知っていただくために、こういふ方がいることを知っていただけたら嬉しい。このような事例を発信して、なった時に役立てて欲しい」(宗久さん)

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3-3-26 高留ビル一階

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

病がプレゼントしてくれた より響く、豊かな音色

**ピアノリスト
 中野正敏さん(88)**

「不思議ですね。こちらの店と出会うタイミングもそうだし、他の人が弾いても鳴らないピアノが鳴ったり。筋力が落ちてピアノのペダルは踏めないのに、ここは踏めたり。認知症になっ

たとい病気になるたとしても、体に痛いところが増えても、笑顔を忘れずに生きていきたいですね。あきらめず、助けも借りながら絞り出した輝き。繁華街のイルミネーションに、負けていませんぞ!

「体の中の眠っていた何かが動き出したような気がする」と、歩き終えて言う方がいます。拍手をいただき、綺麗にして音

ある中野さんに声をかけたのです。本人自ら引き受けたものの、症状が特にひどい頃。店での演奏を途中で止めてしまった

「お客様からも好評です。やれるまで、やってもらいたい」と、シェフ。お世話になるようになったデイスサービスでも、ミニコンサートを開催。利用者の女性から、演奏後はモチモチとか。「認知症になっても普通の感情や考えが残っています。認知症のことを知っていただくために、こういふ方がいることを知っていただけたら嬉しい。このような事例を発信して、なった時に役立てて欲しい」(宗久さん)

「お客様からも好評です。やれるまで、やってもらいたい」と、シェフ。お世話になるようになったデイスサービスでも、ミニコンサートを開催。利用者の女性から、演奏後はモチモチとか。「認知症になっても普通の感情や考えが残っています。認知症のことを知っていただくために、こういふ方がいることを知っていただけたら嬉しい。このような事例を発信して、なった時に役立てて欲しい」(宗久さん)

今年もシニアファッションショーが、電力ビルで開催されました。ウォーキングを学んでいる皆さんの、一年一度の晴れ舞台。立ち見が出るほどの会場で、ランウェイ(ショーの花道をさつそうとウォーキング。

「私も痛み止めを飲んで歩きました。今やらなければ、一生できないかも知れませんが。若い時と違って治らない部分も出てきますが、折り合いをつけてながら元気に過ごしていきたいです」(同)

老後未来

演奏する中野さん、寄り添う宗久さん。弾いているところが分からなくなったり、同じところの繰り返しにならないように譜面を作り変えたり、「次はここ」と指差すなどしながらフォロー。中野さんは山形大学の学生時代からプロのピアニストとして活躍。仙台のジャズ界では知らない人はいないと言われる存在。同じように認知症になったプロの演奏家を募り、一緒に演奏することも夢見ているそうです。

中野さんが演奏している
**マルシェ・カフェ
 アグリサントハウス**

中野さんが演奏するのは、土日と祝日のランチタイム。20分演奏と20分休憩を繰り返します。12月20日(土)には『クリスマスランチ』を開催。他の楽器も加わり、宗久さんの歌も楽しめます。

営業時間 9:00~16:00
 定休日 毎週火・水曜日

利府町春日字山崎28番地の2(利府中1Cの手前)
 ☎022-290-3955 (予約も可能)

**痛みには魔法をかけ
 明るく元気にウォーク**

シニアファッションショー うきうきライフ

今年もシニアファッションショーが、電力ビルで開催されました。ウォーキングを学んでいる皆さんの、一年一度の晴れ舞台。立ち見が出るほどの会場で、ランウェイ(ショーの花道をさつそうとウォーキング。

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

庭じまいを

墓じまいの前に

安心価格

防水工事 塗装工事 お片付け 解体工事 リフォーム全般

※資材代等別途 ※工事の種類によって料金は変わります。

G.S.W 相談無料
 ガーデンサービス **ワタナベ**

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

来月1、2、3月
 先行予約の方
特別割引あり
 ※お問合せ下さい。



有料老人ホーム

イリーゼ® 八乙女

～アクティブリビング～

仙台市地下鉄南北線
「八乙女」駅から徒歩約2分
(約160m)



土地・建物の権利形態:事業主体非所有



●職員体制/週40時間換算で介護職員、看護職員(看護師または准看護師)1名以上配置

イメージ

「困ってから」ではなく、
「安心できる今」から
「自分らしく暮らす」を叶える
イリーゼ八乙女へ。



居室イメージ



3階リビング

心豊かな日々をお届け!

毎日を、もっと楽しく。専門スタッフが
お一人おひとりに寄り添う、充実のアクティビティ。

イリーゼ八乙女では、介護職員とは別に専門の「アクティビティコーディネーター」を配置。
ご入居者様の興味や状態に合わせた活動を提案し、心豊かな日々をお届けします。

多彩な
レクリエーションを
毎日実施!



イメージ

大人気の「イリーゼオンラインコンサート」



イメージ

イベントの様子を
ブログでご覧ください!



イメージ

スクリーンに合わせて、一緒に楽しく体操!



イメージ

イリーゼ
八乙女
見学予約は
コチラ!



※レクリエーション・イベントは有料となる場合がございます。料金や内容の詳細はお問合せください。※アクティビティコーディネーター配置時間:9時～16時(平日)

離れていても、声と画面でいつもそばに。
「Amazon Echo Show」が
毎日にそっと寄り添います。

全室に標準装備の対話システム「ボイスタ!」が、
ご家族とはオンライン通話でつながり、
スタッフとは円滑なコミュニケーションを、
そして、声での家電操作で自立を応援するなど、
安心の毎日をしっかりと支えます。

※掲載されている製品名、サービス名はすべて各社の商標または登録商標です。



ちゃんとごはん
食べた?



いつでもつながる
オンライン通話

エアコンつけて



自立を応援する
スマートサポート

昨日は
眠れましたか?



離れていても届く、
スタッフの声かけ

「操作が不安…」という方も、
丁寧にサポートいたします。
ご安心ください。



イメージ

【仙台市有料老人ホーム設置運営指導指針による類型・表示事項】●名称/イリーゼ八乙女●所在地/宮城県仙台市泉区八乙女中央五丁目17番60号●類型/住宅型有料老人ホーム●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払方式/月払い方式●入居条件/入居時自立・要支援・要介護(概ね60歳以上)●介護保険/在宅サービス利用可●居室区分/全室個室●居室数・定員数/70室・70名●開設日/令和7年7月1日●入居金/0円●職員体制/週40時間換算で介護職員、看護職員(看護師または准看護師)1名以上配置●夜間(19時～翌7時)最少人数/介護職員1名以上[最少時人数(休憩者等を除く)0名]●土地・建物の権利形態/事業主体非所有(賃貸借契約期間34年・令和7年契約)●事業主体/HITOWAケアサービス株式会社●入居後に居室を住み替える場合は、次に掲げる手続きを経て、住み替え前の居室の利用権を入居者の同意を得て変動させ、新たな居室の利用権を設定します。1 事業者の指定する医師の意見を聴く、2 緊急止むを得ない場合を除いて一定の観察期間を設ける、3 住み替え後の居室および介護等の内容、住み替え後の権利の内容、占有面積の変更に伴う費用負担の増減等について入居者および身元引受人等に説明を行う、4 身元引受人等の意見を聴く、5 入居者の同意を得る

見学予約
資料請求



0120-12-2943

[受付時間] 平日 9:00～18:00 / 土日祝 9:00～17:00

<https://www.irs.jp>

公式 イリーゼ八乙女

Q 検索

お問合せ番号 251120YA

※ご見学を希望される方は前日までにご連絡ください。ご見学は土日祝含め毎日開催、お時間は10:00～17:00までの間となります。
※画像はすべてイメージです。 ※掲載内容は2025年11月時点のものです。2500141

HITOWA ケアサービス 株式会社

遺言公正証書の電子化

今回の執筆者／仙台北町公証役場 公証人 潮見直之

Q 今年の10月から遺言公正証書が電子化されたと聞きました。もう、書面で遺言公正証書を作成してもらうことはできないのでしょうか？

A 今年の10月、遺言者が、書面による作成か、電子データによる作成かを選択することになりました。このため、遺言者と立会証人は、遺言公正証書の原本が表示されたタブレットに、電子ペンにより氏名をサインするのみとなり、押印は不要となりました（もともと、公証人は、電子サインと電子署名

の両方を行います。これは、ホテルに泊まる際、タブレットに電子サインをしてチェックインをするやり方に似ています。事前に印鑑登録証明書を取得したり、遺言公正証書作成の際に実印を持参する必要もなくなりしました。代わりに、顔写真付きの身分証明書（運転免許証とかマイナンバーカード）を持参することが必要になります。それでは、遺言者御本人が、書面による遺言公正証書を受け取る

ことはできないので、ご安心下さい。そんなことはありません。遺言公正証書の写し（正本と謄本）は、今までどおり、書面でお渡しします。この写しには公証人の署名・押印もなされておき、そのまま遺言書として有効に使用できますから、遺言者御本人にとつては、今までと変わりはないと考えていただいて構いません。遺言公正証書作成のときに、これまで書面に署名と押印をしていたもの

が、タブレットに電子サインをする方法に代わるだけです。なお、タブレットや電子サインに慣れていない方にとっては、今までよりも作成に時間がかかりますから、作成に当たっては時間に十分余裕をもってお越し下さい。

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)
仙台北町公証役場
仙台市青葉区本町2-10-33 第2日本オフィビル3F
☎(261)0744 公証人 潮見

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

金・宝石の鑑定 買取 修理
詳しくは シルバーネットHPの広告をクリック
イベント:12月2日(火曜)12~18時
場所:ポチュー TEL022-797-8040
宝石の杜 GIA G.G.
TEL022-392-3677

(1面の続き)ポーズも衣装も素敵ですね。ファッションショーに「去年より元気になった方」もいます。フレイル予防にも役立つよう、嬉しい」と金澤さん。

ウォーキングのワンポイントレッスンに観客の皆さんが飛び入りで挑戦

《うきうきライフ》仙台市内で月3回ウォーキングを指導。
13:00~14:00 / 2,000円(1回) / 入会金5,000円 問/ ☎090(2959)7284(金澤)

冬の健康感謝祭
12月13日(土)・20日(土)
10時~12時30分最長受付12時
会場 市健康増進センター
参加無料
◎眼の健康チェック
13日予約不要ゲームで楽しく
◎ダンスレッスン体験
20日11時30分~12時30分
どなたでも(先着40人)
◎健康づくり測定会
13日・20日10時~12時30分
血圧・年齢・骨密度・足の測定 他
仙台市健康増進センター
022(374)6661
シニア限定のパートナー探し
大人の茶話会
12月21日(日)13時30分
会場 ホテルニライトモント
男性5,000円・女性2,000円
太陽の会・仙台
090(779)5480
知って得る相続税について
1月28日(水)14時15分~15時15分
会場 郡山老人福祉センター
参加無料 先着25名要申込
※先着2名限定で無料相談会実施
☎ 郡山老人福祉センター
022(330)5332

イベント情報
国際電話詐欺から守ろう！参加無料
国際電話をブロック
開催中(※土日祝日を除く)要予約
10時~15時(お一人30分間)
会場 でしたすけ
(仙台協立第1ビル3階)
※「+」から始まる国際電話を悪用した詐欺電話が増えています。デジタル庁デジタル推進委員が、あなたの固定電話への国際電話着信をブロックする「国際電話不着信センター」への申し込みを一緒にいたします。(※携帯電話・スマホには対応していません)
でしすけ
090(2954)0195
クリスマスリース作り
12月6日(土)13時~15時
会場 本区中央市民センター
参加費 700円(要予約)着15分
NOP法人 仙台協立の会
070(2025)8200
寒さに負けずエッセイを書こう
12月13日(土)11時~12時30分
会場 シニアネット一軒サロ
参加費 1,300円(食費800円)
家族に伝えたい自分史を書こう
同13時30分~15時(講師参加費同)
シニアネット仙台
022(266)5650

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、認知機能向上・身体機能向上にダンスは効果的です。
インストラクターには看護師の資格をもつAYACO先生もいます。
今なら「シルバーネットをみた」で、**無料体験OK!**
介護保険適用のクラスもあります。
お友達と誘い合わせて来ませんか?
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
多賀城教室 多賀城市東田中2丁目40-1 2F
レンタルスタジオT's
株式会社 J-POP DANCE SENDAI
仙台市青葉区二日町2-6 丸山ビルB1F

参加者募集!
シルバーネット健康増進センター
忘年交流会
12月10日(水)
会場 麻雀わんわん
1日コース:10時~15時1,500円
半日コース:13時~15時1,000円
交流会:15時~16時
※食・飲み物 各自持参(要予約)
☎ シルバーネット健康増進センター
090(5353)3038
10時~12時30分
対象:市民仙台市内在住のお勧めの方
会場:仙台市シルバーセンター
臨時事務所 ※百町14-1
☎ 022(2115)3711
傾聴サロン 参加無料(要予約)
12月6日(土)10時~15時
会場 荒町市民センター
傾聴茶話会 参加無料(要予約)
12月13日(土)13時30分~14時30分
会場 あすと長町
NOP法人 仙台協立の会
070(2025)8200

歩み納めウォーク 陸奥緑地 10km
12月21日(日) 集合9時30分
集合場所 利府駅前東北本線
参加費 500円(保険料込)
☎ 十町の里歩こう会
080(1844)8251
歩み納めウォーク 仙台北七福 10km
12月13日(土) 集合9時30分
集合場所 長町駅西口広場公園
参加費 500円(保険料込)
☎ 十町の里歩こう会
090(2020)4450
師走の塩遣神社参拝ウォーク 9km
12月11日(木) 集合9時30分
集合場所 本塩遣駅仙石線
参加費 200円(保険料込)
☎ 杜の都せんだい歩こう会
090(6626)7188
歩み納めウォーク 仙台北七福 10km
12月13日(土) 集合9時30分
集合場所 長町駅西口広場公園
参加費 500円(保険料込)
☎ 十町の里歩こう会
090(2020)4450
歩み納めウォーク 陸奥緑地 10km
12月21日(日) 集合9時30分
集合場所 利府駅前東北本線
参加費 500円(保険料込)
☎ 十町の里歩こう会
080(1844)8251

介護講座
▼「ターミナルケア」を学ぶ
「ターミナルケア」とは在宅医療
「ほむ慣れた地域で自分らしい暮らしを送るために」人生会議とは
12月2日(火)10時~14時30分
▼認知症パートナー講座
「認知症の人やその家族が希望を持って暮らしのためにパートナーとしてできること」
12月9日(火)13時30分~16時30分
▼介護1日講座
「清潔な介護と床ずれ予防」
「感染予防と環境衛生」
12月23日(火)10時~15時
費用:無料
対象:市民仙台市内在住のお勧めの方
会場:仙台市シルバーセンター
臨時事務所 ※百町14-1
☎ 022(2115)3711
スマートフォンの基本LINE体験
①スマートフォン体験教室
12月22日(月)10時~12時
②スマホ詐欺にあわないために
12月22日(月)13時30分~15時30分
※午前・午後 両方受講も可能
会場:北四番丁ステーションビル
対象:仙台市内にお住まいかお勤め、初めてスマートフォン購入を検討中または購入したばかりの60才以上の方(各回15名)
費用:500円
申込:11月6日から受付開始
☎ シルバーセンター交流開発係
022(2115)3170

暮らしを守るために、家族友人と楽しむために
スマートフォンの基本LINE体験
①スマートフォン体験教室
12月22日(月)10時~12時
②スマホ詐欺にあわないために
12月22日(月)13時30分~15時30分
※午前・午後 両方受講も可能
会場:北四番丁ステーションビル
対象:仙台市内にお住まいかお勤め、初めてスマートフォン購入を検討中または購入したばかりの60才以上の方(各回15名)
費用:500円
申込:11月6日から受付開始
☎ シルバーセンター交流開発係
022(2115)3170



地球一周ヨチヨチ歩き(12)

阿部 弘82 泉区長命ヶ丘
昨年9月28日、日本を出て43日目、7番目の寄港地、北アフリカ、モロッコの最大都市カサブランカに着きました。大西洋に面した活気のある港湾都市。最高温度28℃、最低気温19℃、真青な空と白い建物で光が眩しく感じました。

モロッコは王国で親日国。日本の企業も多数進出しているそうです。私はカサブランカと言えば、ユリの花と昔のアメリカ映画の題名しか知りませんでした。しかし、立派なタイル貼りのイスラム建築の大きさと美しさには驚きました。お土産に、きれいな壁掛けモザイクタイルを買いました。

街中にはぎやかですが、サハラ砂漠の黄砂で車の上は皆汚れていました。女性の付髪店が一杯並んでいました。こんなに需要があるのかと又々ビックリです。モロッコ料理は量が多く、前菜だけで満腹に。デザートは大皿に果物が丸ごと山盛りに出て驚きです。とても食べられません。お茶は長身のボーイさんが自分の頭よりも高い所より注ぐのです。しかも一滴もこぼさず、神業です。カサブランカは驚きの連続でした。

人には行く道がある
横田春治73 鶴ヶ谷東
人には「行く道」というのが決められていると思います。ひとつのことをコツコツと一本道を行く人もあれば、少し考えて寄り道、回り道する人もいます。二度とない人生を終えるのに、どちらの生き方もいいと思います。相手に合わせ生きる方、自分で区別できる方、自分でも区別できない方、年寄りの言い分通り生きる、それから親の生き方にも何かありそうです。

DNAの怖さ

中村勇子72 太白区鉤取本町
お出かけは、20才の女孫の指令で始まる。婆の役目は運転と会計である。メイクにおしゃれ、音楽、雑貨に絵画、どこで仕入れるのか行動は多岐に。お陰で私も、気にもしていなかったことが垣間見る事ができる。そのくり返しで気づいたことがある。視線の行く先が同じ。遺伝子という軸が、同じなのです。驕や教育以前にDNAの怖さ、もっと早くに知るべきだった。

今日も生きてた

日向野洋子77 青葉区貝ヶ森
先輩方の言葉です。
「年寄りには、どこかしら不調なのが普通! 私達、明日は分からない年令だもの。不調は直ぐ受診して、少しでも良い方向へ。あとは持病として仲良く生きて行く覚悟が大事だよ」
「転ばないように注意しながら、どんどん外出して喋って笑って。それが一番の妙薬かもね」
「朝、目覚めたら「今日も生きてた」ヨシ! 頑張るぞ」って。布団の中で思い切り伸びをして、深呼吸するの。背中も腰も曲がっているけれど、せめて気持ちは真つすべだよ」

そうかく皆さんも不安ながらも精一杯、工夫して歳を重ねているんだ! 私も明日から「今日も生きてた」ヨシ! 頑張るぞ」って叫んでみよう。

猫の居場所

芦立富寛代89 青葉区支倉町
昨年、捨て猫として一時預かりの子猫も、三カ月後は飼ひ猫として「ちく輪」と名付けられ、我が家の一員に。前任のお姉さん猫のリボンは未だに無視を決めて、ちく輪がそばになると「シャー」と追いついていきます。最近、リボンは自分が

落ち着ける場所を探して、二階、三階と上る。見かねて、お嫁ちゃんが二階にツメ研ぎ、トイレ、エサ場、寝床を作りました。はじめは慣れず、でも二三日経ち、二階を居場所と決めた様です。たまに旧居の三階に上がって行きますが、すぐ降りてきて定位置で満足気に寝転んでいます。足が悪いちく輪は下りられず、「淋しいよ」との鳴き声が可哀想です。二階は息子の部屋、リボンに占領されました。外ネコのチビ太は二度の食事の合間には近所の見回り、夜は外階段下の寝床で爪研ぎの音、用心棒です。

心優しきマザーテレサ

佐々木陽子68 寛谷市
ノーベル平和賞を受賞したマザーテレサを皆さんもご存知かと思えます。路上に遺棄された人や孤児のためにインドのカルタッタ(現コルカタ)のスラム街で貧民救済活動を行ってきた方です。私たちは、日常生活に余裕がなく、本当の心の優しさを忘れてるのが常。事実、自分の事で精一杯で生きていくだけで大変です。しかし、誰もその人なりの優しさを持っていると思います。お散歩でこちらから「こんにちは」と声をかけることも、電車やバスで席を譲ることも。もちろん実行なさっている方も沢山いらっしゃると思いますが、クリスマスシーズンのマザーテレサのように本当の心優しさを考えてみませんか? きつとあなたらしい優しい火が灯ると思います。私ももう一度!

これが日本人よ!

阪本昭憲81 太白区上野山
自宅の前には市の公園があり、山桜やカエデの大木があります。日時を決めて町内会が総出で草取りをします。しかし、子供の遊ぶ

公園なので、キレイにしたいの気持ちから町内会の草取りとは別に公園の雑草を取っている御夫婦がいらつしやいます。これが日本人なのですね。『ペール・ギユント』が聞こえてきそうですね。書いているうちに私の心が暖かくなりました。

竹ぼうき

平野洋子73 太白区東中田
今季2本目の竹ぼうきを買った。我が家の近くにちよつとした公園がある。毎朝5時から1時間ほど落ち葉掃きをしている。70歳のゴミ袋に5袋ほどの落ち葉。それを公園の隅に置いてると、誰かが畑の腐葉土にするらしく、車に積んで持っていく。竹ぼうきは3週間も掃くと先がすり減り、掃きづらくなる。持ち手が馴染む頃、買い替えになる。早朝ウォーキングの人たちからの天変ですね! 「ご苦労様です」「ありがと」などの言葉が嬉しい。私はカラカラという落ち葉の音が大好きなだけ。落ち葉最盛期の今、毎朝幸せな時間が続く。12月初旬まで、竹ぼうき、あと2本は必要かな!

令和の熊騒動

中沢常夫89 青葉区中山
令和の米騒動に続いて、熊騒動が続いている。3人が犠牲になつている秋田県では、熊対策に自衛隊員を要請し、自衛隊がこれに依って派遣するようである。熊は指定管理鳥獣として人間との共存を目指すために保護されているが、今、共存どころではない。政府としては法を改正するとともに、抜本的な被害防止対策を講じる必要があると思う。

今は友達のような日記帳

井上正子77 若林区若林
5年日記を続けて30年、現在6冊目。区切りの5年目には過去4年前までの自

60代、70代の方が元気に活躍しています!

- 近所で無理なくお仕事したい方
- まだまだフルタイムで働きたい方
- 短時間で効率よく働きたい方
- お知り合いが、お仕事を探している方

ビルマネジメント 設備管理・保全
ビルクリーニング セキュリティ
プラント管理

いい人、いいビル、いい街。
石井ビル管理株式会社
〒980-0803 仙台市青葉区国分町3-6-1
仙台パークビル10階(管理本部 担当:佐藤)

お気軽にお問合せください tel. 022-262-8311

分の行動を知ることができ、なつかしい思い出に浸り、喜びあり、涙あり。今となつては日記帳が友達のような、かけがえのない宝物。日々多忙な中にも書くことの大切さを胸に、認知予防の為にいつまでも書き続けようと思っています。

●シルバーネットを手に取り、最初に見るのが長谷川登美さんの絵手紙。大ファンです。これからも楽しみにしています。11月号で喜寿になられたことを知りました。おめでとございませう。(太白区・桜谷明子)

●熊の被害に脅かされる毎日。幼稚園から小中へ、高校の体育館ではまるで筋トレの様、大学にも行き、銀行にまで現れる、何とエリートコース。人間顔負けです。どう共存していくのか、疑問が投げかけられました。(太白区・長谷川道子)

シニア専門 真剣な出会いをサポート
36年の実績 **太陽の会・仙台**
寄り添う人がある幸せ。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代)
☎090-7790-5480 代表 小野寺 定休日/日・月
https://taiyonomai-sendai.com

トロント秋の風物詩
『産卵で遊ぶサーモンたち』
ジミー狩野(牧男)85 カナダ
大都会の下真ん中を流れる川で、産卵のために遡上するキング・サーモンを見られるのは、世界広しといえどカナダのトロントぐらいだろう。夏の終わり頃から遡上が始まる。
続きはホームページで
掲載しきれなかったお手紙、過去の紙面、他さまざまな情報をホームページに掲載しています。

鶴ヶ谷	東仙台	岩切	安養寺	大槻	榴岡	原町	鶴ヶ谷	鶴ヶ谷	苦竹	福室	福室	二の森	鶴ヶ谷	鶴ヶ谷	清水沼	東仙台	今泉	今泉	遠見塚	南石切町	南石切町	五十人町	若林	若林	五十人町	南小泉	南小泉	荒井東	上飯田	上飯田	若林	沖野	荒井南	荒井	上飯田	上飯田	霞目	若林	文化町	沖野	六丁の目	沖野	文化町	荒井南	荒井東	南小泉	文化町	桂	北中山	住吉台	長命ヶ丘
菅原角一 84	勝又千恵子 84	村上泰子 85	今野二男 86	新井和子 86	西川宜孝 86	今部治朗 88	金田綾子 88	金田綾子 88	太田一義 88	阿部栄一 88	阿部栄一 88	石川勢津子 88	村井富美子 89	村井富美子 89	浜野享吾 92	伊藤千枝子 95	齋藤恵美子 71	齋藤恵美子 71	白鳥三代子 71	東海林芳男 68	東海林芳男 68	大森憲一 71	渡辺善夫 66	渡辺 薫 67	大森 晃 68	文屋文江 72	文屋文江 72	遠藤洋子 74	佐藤則子 74	鈴木ひろ子 74	井上正子 77	秋葉秀雄 78	渡辺フミ 79	小野さつき 81	千葉きよ子 81	大友勝美 81	清野聡子 82	大和田久美 82	佐藤洋子 82	佐藤紀子 85	小野寺宏 85	阿部サタ子 86	柏崎英子 86	渡辺勝江 88	庄司宗吉 90	山岡京子 91	高橋知香 96	清川悦嗣 63	今野弥生 69	高橋智雅子 70	阿部律子 73

体重腹囲ベストに仕上げ 健診日
 恋忘れ 血圧今日も 優等生
 メタボ腹 じつくり見れば 布袋様
 床のごみ 虫と見まちがひ 悲鳴上げ
 通販の サプリでやせたの サイフだけ
 健診に 頼り過ぎてゐる 高齢者
 健診で ほど遠くなる お饅頭
 店頭に 並んだ新米 手が出ない
 健診で 言われた一言「痩せなさい」
 目覚めたよ 大谷さんへ 推し活動
 白鳥さん 新米落ち穂の 味がかが
 腹立ちも そおと入れる カレー鍋
 胃健診 結果出るまで 深酒し
 ヨツランヨ 動かたびに ひざガクン
 腕まくりした所で 時間切れ
 らくらくに ズボンもゴムに 切り替わり
 胸開けて！ 女医さん聴診 ハート乱
 聞き違い 血圧測り 尻を出し
 孫が言う クツチャネやめて 散歩しな
 毎年の 痩せるサンマが うらやまし
 医が進み “多病息災” 100までも
 糖分を 当分控えて メタボさん
 席取りは 私にまかせて 高尻圧
 麦食つた 貧乏人は メタボ無し
 要指導 イケメンドクター 待つてゐる
 どんと来い ステージⅢが 何様じゃい
 塩、脂 俺の体の 必需品
 心地よい 魔法の言葉に 励まされ
 初時雨 孕寿の姉の うなじかな
 健診で まさかの知らせ ガツクリだ
 正確な 体重計に 八つ当たり
 血圧も 夫婦の仲も 標準値
 食へ歩き ふえる体重 へる貯金
 息止めて メタボ測定 腹絞る
 先ず孕寿 そのあとゆつくり 生きてみる
 生まれつき 太い体で 横にゆれ

「じゃなにかと来ています」という男性81歳のコメント。なんと、その方が76歳の女性と意気投合、出会って2カ月で成婚、退会されたそうです(うらー)。〔寿命があと一年かもしれない、5年かも、10年かも。遠距離だし(※女性はその子の住む中部圏に転居、悩んでいる暇はない)と男性。最近、太陽の会には80代の方からの問い合わせや体験者が増えているそうです。人生まだまだ投げたらアカン〜♪

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。

岸田紀雄様、飛田秀雄様、中鉢紀雄様
遠藤英子様、塚本洋子様、高橋スマノ様
高橋知杏様、Ｙ・Ｈ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。

シニア世代の老人ホーム探しを 無料でお手伝い



誰に相談していいか
分からない「施設の
情報」。ひとりで悩
まず、「りんく」にご
相談ください!

専門スタッフが
サポートします

相談 無料



みやぎ老人ホーム紹介センター **りんく**

0120-973-078

ひとりで悩まず、まずはご相談ください！
(受付時間) 10:00～17:00(月～金)



FAX: 022-739-7533

HPはこちら▶

Mail: kaigo110@t-welfare-b.com

葛岡樹木葬

(心・優)

限定200霊 一霊 50,000円

フォレストガーデン
Forest Garden

【お問い合わせ先】
TEL 022-302-6710
宮城県仙台市青葉区郷六字葛岡42

年末年始の防犯対策について

年末年始は、長期間自宅を不在する機会が増えることから、自宅を狙う侵入犯罪への対策が重要です。今一度、防犯対策を確認し、年末年始を安全安心に過ごせるようにしましょう。

～防犯ポイント～

□就寝時だけでなく、不在時でも自宅の戸締まりを徹底していますか。

□窓からの侵入を防ぐため、補助錠の取付けや防犯フィルム、防犯ガラスなど防犯性能の高い建物部品（ＣＰ製品）を用いるなど、窓ガラスの性能を強化しましょう。

□面格子や窓シャッター等も有効です。

□日頃から建物周囲を整理整頓し、侵入されにくい環境を整えておきましょう。

□むやみに在宅状況や家族の状況、資産状況を聞かれても答えないようにしましょう。

□不審を感じた場合は、ためらうことなく110番通報しましょう。



せんだい 防犯 NAVI

県内の特殊詐欺件数 令和7年10月末		
件数	321	件
前年比	+25	件
被害金額	約16億4,871	万円
前年比	+約5億3,112	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）		

特殊詐欺の電話を受けない対策

～国際電話からの電話をブロック～

特殊詐欺の電話は多くが海外からかかっています。海外からの電話を受ける予定のない方は、国際電話不取扱い受付センターに電話して、海外からの電話を停止する手続きをしましょう。

手続方法は、国際電話不取扱い受付センター（電話番号：0120-210-364）に電話をし

- 「1」を押して、音声ガイダンスに沿って入力する
 - 「2」を押して、パスワードを入手し、ウェブ申込み
 - 「3」を押して、申請書を入手し、郵送で申込み
- の3通りがあります。

申請書は、最寄りの警察署でも受け取ることが出来ます。手続が難しいと思われる方は、最寄りの警察署又は宮城県警察本部生活安全企画課（022-221-7171）までお問い合わせください。



シニア向けスマホの駆け込み寺

スマホの困りごと **でじすけ** が解決します!!

写真 LINE 町内会の書類作り (パソコン作業)

まずは無料15分相談

ご希望の方は60分 3,500円(税込)で即解決
時間内は何件でも相談OK

☎0120-571-222

でじすけ 仙台市青葉区 国分町1-8-13
広瀬通、白松がモナカさんの隣り

1人で悩まず、早めに相談を...

仙台市消費生活センター

なやむな

☎022-268-7867

(または、局番なし「188」)

所在地 / 141ビル(三越定禅寺通り館) 5F

切らない! 痛くない! 巻き爪矯正
爪切り・巻き爪でお悩みの方はお電話ください!

太田巻き爪整体院

★ご自宅・老人施設にも出張いたします。(出張料別途)

無料相談予約受付中 ☎090-1490-4105

(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)

★整体も得意です! こんな症状▶更年期・猫背・腰痛・ストレートネックの方など

NEW 樹木葬

さい ぼ 彩墓

使用料 43万円～ (非課税)

杜の都の公園墓地 公益財団法人アタラクシア みやぎ霊園

資料請求 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)

●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)指令第21号
●総面積 25万㎡ ●墓地区画 7,500区画 ●運営・管理 公益財団法人アタラクシア

みらいえ 相続サロン 通信 第65回



相続財産の調査について

相続専門税理士 佐藤智春 (みらいえ相続税理士法人)

相談者 先日、父が亡くなり自分で遺産調査を行いました。相続税の基礎控除は超えないと思っていましたが、遺産調査はそんなに厳密に行う必要があるのでしょうか？私のところは現金と自宅くらいで複雑ではありません。

佐藤 はい、遺産調査はしっかりと行った方が良いでしょう。

相談者 でも、通帳でいただいた金額はわかっています。

佐藤 実は、税務署は名義預金や生前贈与の有無を確認するために銀行の過去の取引履歴や印影、登録住所を調査することがあります。相続人が気づいていない事が判明して遺産総額が増えることがあります。

相談者 父とは別居していたので、何に使っていたのかは把握していませんでした。みらいえ相続さんではきちんと調査をしていただけるのですか？

佐藤 金融機関から過去の取引明細と残高証明書を取得します。預金だけでなく証券会社や保険会社等につきましても調査を行い、時系列に異動状況を整理します。

相談者 そんなに細かくやるんですね。でも、引き落としのお金の使いみちはわかりませんよね？

佐藤 整理表を作成し、不明な生活費以上の出金があるときは不明である理由の疎明資料を作ります。

相談者 そうですか。私が調査した内容では不安を感じてきましたのでやはり専門家をお願いしたほうが良いですね。何を準備すればよいのですか？

佐藤 ありがとうございます。ご提供いただいた書類のリストをお渡しします。それに沿ってご準備いただければ大丈夫です。

相談者 よろしくお願ひします。

佐藤 こちらこそ、よろしくお願ひ致します。

みらいえ相続 三越サロン
相続発生している方 60分相談無料
☎0120(957)339
相続専門ホームページは
こちら! ホームページ
QRコード



NPO法人20世紀アーカイブ仙台：提供



問

凍りついた滝は、
どこの滝でしょうか？



前回の答え 『小松島』
昭和39年10月に東北高校が開設した『小松島スケートセンター』。夜間はアイスホッケー部が使用、一般にも開放されて大勢の人たちで賑わっていました。昭和49年3月に閉鎖。

昭和51年頃の映像です。こちらの凍りついた滝は、どこの滝でしょうか？
ヒント 国道48号線、広瀬川。
(答は次号に掲載)

昔のことを思い出したり話したりすること(回想)は、とても良い脳トレになります。昔の話をしている時の脳の血流量は、日常会話をしている時と比べて数十倍も増加したという研究結果もあります。懐かしいあの頃に思いを馳せて、認知症予防にもお役立てください。

【昔の写真を収集中】大正～昭和の仙台・宮城を写した写真や8ミリフィルムの保存活用にも努めています。ご協力いただける方は、ご連絡ください。
NPO法人20世紀アーカイブ仙台 ☎022(387) 0656

脳トレ 写真クイズ 10

1日1組貸し切り式場/

家族葬の 仙和

お葬式のお問い合わせはこちら(24時間365日受付)

☎0120-24-1008