

東仙台地区社会福祉協議会

東仙台地区社会福祉協議会 会長 渡辺 公一

空 昭 平 和

今年に入ってこの言葉を良く耳にします「昭和100年」。かつて、こんな言葉も耳にした「明治は遠くなりけり」。私たちが住む日本社会は西暦とともに、世界でも珍しい「元号」を使い生活しています。それぞれの時代を語る時、元号でその時代を語ることが何となくピンと来ることが多いと思います。私も昭和・平成そして令和と生活して来ましたが、青春時代を送った昭和時代を懐かしく思うことが多い感じがします。皆さんはどうでしょうか。

令和に入り紙面を賑わしているのが「団塊の世代」が全人口の約2割に近付き、反面出生率は減少し、特に令和6年の新生児数は70万人割れと言う発表があり、少子高齢化が更に進んでいます。成熟した社会の下で生活してきた私たち団塊世代は、頭の切り替えもままならずにはいますが、時代を越えても大切にしていかなければならないのは「思いやり」や「助け合い」だと思います。この二つを肝に命じ、高齢化している当地区ではありますが、お互い穏やかに且つ元気な生活を続けて行きましょう！！

社会福祉法人ラ・サール会理事長 伊藤 恒敏様

2024年4月1日付けで理事長に就任しました、伊藤恒敏です。函館ラ・サール高校の卒業生です。ラ・サールホームとの最初の出会いは1968年3月、大学入学試験で、修道院附属の「修練院」に宿泊させていただいた時です。57年も前です。大学入学後は、その修練院に寮代わりに生活し、ホームの子供たちと食堂で一緒に食事をし、夏休みは菖蒲田浜のキャンプを手伝いました。もちろん、ラ・サールホームから受けた数々の「お世話」やいただいた「恩」の方が圧倒的に大きいものがあります。高齢になってしまいましたが、ほんの少しでも恩返しができることを素直に喜んでおります。ラ・サールホームの子供たちと東仙台地区にお住まいの子供たちや皆様の、幸せな人生と地区全体の発展のために、地域の皆様のご支援をお願いしつつ、私自身、聖ラ・サールの教えを継承し、体力の限りを尽くして精進したいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。



お世話になります
地区内小中学校

東仙台中学校

校長 ◎片桐 知彦先生

教頭 ◎佐藤 奈緒美先生

東仙台小学校

校長 ◎高田 勝巳先生

教頭 丹野 尚先生

西山中学校

校長 狩野 富士子先生

教頭 赤岡 光騎先生

西山小学校

校長 笹川 恵悟先生

教頭 ◎高橋 千鶴子先生

◎印 令和6年着任

永年勤続

民生委員児童委員

【敬称略】

◎鈴木 秀昭

◎今野 孝哉

◎小野 千恵子

◎柴田 成子

◎小野 千恵子

◎柴田 成子



地区社協役員

会長 渡辺 公一

副会長 柴田 博嗣

副会長 日塔 英士子

副会長 小野 千恵子

庶務 米山 裕美

会計 永野 幸子

監事 豊川 ゆかり

監事 熊谷 紀子

常任理事 鈴木 秀昭

常任理事 菅野 郁子

忘れることは
新しくなる事

令和6年12月7日東仙台地区社協・東仙台地区民児協 共催
地域福祉研修会 「不良中年から暴走老人へ」
～人間ドック専門医の立場から人生を楽しく生きるヒント～

高齢者ではなく
幸齢者

医療法人社団振興会せんだい総合健診クリニック院長・医学博士の石垣 洋子様にお越し頂き、人間ドック専門医のお立場から人生を楽しく送る数々のヒントをユーモアを交えながらお話ししていただきました。多くの皆様にご参加いただきありがとうございました。
石垣先生の珠玉のような講演内容をコンパクトにまとめました、ご参照願います。

平均寿命と健康寿命（健康上の問題で日常生活に制限なく過ごせる期間。平均寿命から介護が必要な期間や寝たきりの期間を差し引いた期間。り患していても自立して生活できている状態）の差は男性8年、女性12年。これは8年ないし12年を寝たきりで過ごす、もしくは認知症になっているなど、健康ではない状態で過ごしている年数です。元気で健やかにそして幸せに長生きするにはどうしたらよいかの知識も必要です。軽度認知機能障害（MCI）とは、正常な老化過程で予想されるよりも認知機能が低下しているが、認知症とは言えない状態のことです。友達との会話を忘れたり約束を思い出せない事が増えたりするが、社会交流を積極的に行ったり、生活習慣を改善したりすることで認知症へ移行する進行を遅らせたり、場合によっては健康な状態に戻る可能性もあります。まずは栄養をしっかりと取りましょう、粗食では長生き出来ません。タンパク質をしっかりと取りましょう、たまにはマクドナルドやケンタッキーもOKです。激しい運動ではなく出来る範囲での運動をし、良質な睡眠を取りましょう。そして何より大切なのは社会や人と繋がること、コミュニケーションズ！ひとりではなく誰かと一緒に笑うことが大事です。歳をとるという事は成熟することです。「年甲斐もなく」という言葉に縛られず、やりたい事をたくさんしましょう。好奇心を忘れずに色々な事に挑戦しましょう。老いるとは自由になること、縛られるものがもうないはずなのに、縛っているものがあるとしたらそれは自分自身です。やりたくない事、関わりたくない人、我慢することをやらないと決める覚悟が大事です。いい人をやめましょう！人間には幸せホルモンとよばれる三種類のホルモンがあります（オキシトシン・セロトニン・ドーパミン）。幸福を感じることでそれらのホルモンが分泌され、そのホルモンは出せば出すほど活性します。ホルモンは自分の体の中にあるものなので、お金は必要ありません。

石垣先生が考える“不良長寿”への7つの習慣

- ①よく出歩く ②いつもそばに「異性」がいる
- ③よく笑う～おもしろいから笑うのではなく、笑うから愉しくなる～
- ④能天気 ⑤なでもよく食べる～小太りが長生きの秘訣～
- ⑥運動はちんたら、ちんたらでOK
- ⑦無理せず、ひがまず、焦らず、あわてず、クヨクヨしない



復活した行事

東仙台よろこびの会 菅野 郁子

10月5日に「東部市民センターまつり」が開催され、バザーに参加しました。ボランティアの皆さんに協力いただき多くの物品が集まり、販売でき、ボランティアの活動資金としました。また、10月16日は「お楽しみバス旅行」を参加者46名にて行い、仙台うみの杜水族館、松島湾内島巡りの遊覧などの日程で楽しく過ごしてきました。
コロナ自粛などで活動ができない期間が長く続き会員の皆様やボランティア会員も残念に思っていました。やっと活動を開始でき一つでもよい思い出作りを行っていきたいと思っています。

