

みらいん

たいはく

「みらいん」は、
震災からの復興に向けて
歩むまち・仙台の“ひと”と“地域”の
今を結ぶ情報紙です。

本年もよろしくお願ひ申し上げます
2013年元旦
みらいん編集部

第14号



◀「最近になって車の免許を取ったのよ」とほほ笑むフローランスさん。これからもいろんな事にチャレンジしたいと抱負を語ってくれました

今月のひと

欧州の文化を楽しく、おもしろく伝えたい あすと長町仮設住宅を支援するフランス人

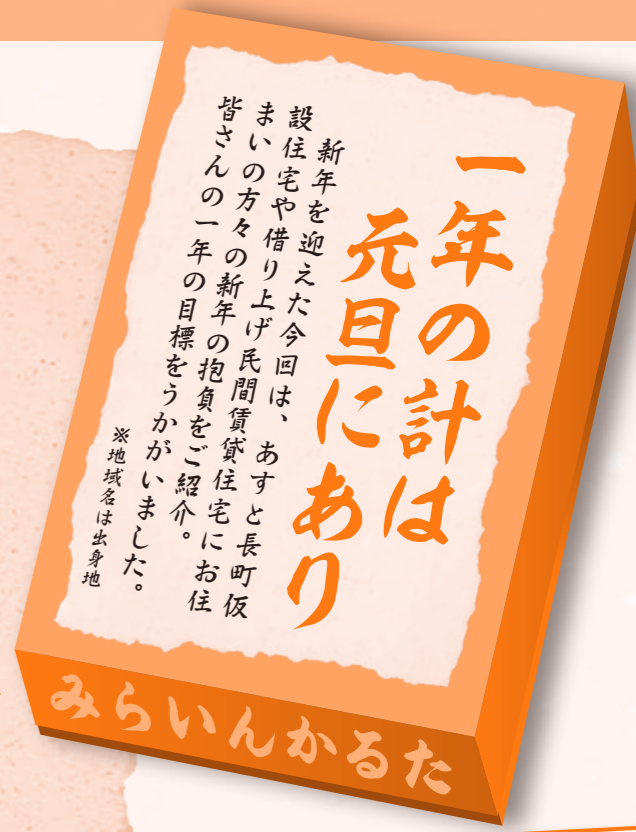
震災でつながった多くの人たちと共に歩いていきたい

大槻フローランスさんは、日本在住歴約30年のフランス人女性です。太白区で日本人の夫と幸せな家庭を築き、現在は非常勤講師として宮城学院女子大学に勤務。学生らにフランス語を教える傍ら、あすと長町仮設住宅に住む方を対象にした講座「なんちゃってフランス語」を開講するなどのボランティア活動を続けています。内容は語学の勉強ではなく、故郷であるフランスをはじめ欧州諸国の文化などを、簡単なフランス語や自ら撮影した写真などを交え紹介。毎回お茶会のような楽しい雰囲気で行われることから、老若男女多くの方が参加する人気の集いとなっています。「同じ地域に住む人間として、自分と仮設住宅の方たちは無関係ではなかったの」と、この活動を始めたきっかけを流ちょうな日本語で語るフローランスさん。大きな震災被害は受けませんでした。地震直後に母国から帰国をすすめられました。しかしフローランスさんは日本を離れるどころか、海外から訪れたジャーナリストの通訳を志願。被災地のありのままの現状を海外へ配信するお手伝いをしていました。「私は日本や日本に住む皆さんが大好き。前と同じ生活には戻れないかもしれないけど、もっと楽しい生活ができるようこれからも手助けをしたい」とメッセージを送ります。



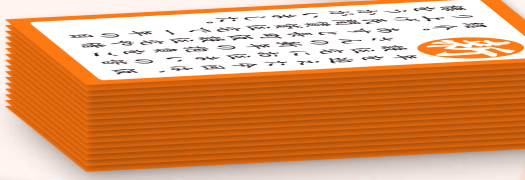
2013

1月



新年を迎えた今回は、あすと長町仮設住宅や借り上げ民間賃貸住宅にお住みなさんの新年の抱負を、紹介。
*地域名は出身地。

みらいんかるた



健康のために外へ散歩くようにしたいわ。一日一万歩歩くようにしているんだけど、継続していききたいわね。今年で八十一歳になるけど、まだまだ元気に長生きしたいもの。

増田昌子さん／南相馬市

六月に出産予定なんです。なので、やっぱり一番の目標は元気な赤ちゃんを産むことかな！

原田友香さん／南相馬市

仮設住宅以外の人とどんどん交流を深めていきたいな。積極的に外と関わりを持ちたいわね。

匿名希望さん／仙台市

健康が一番！今年も元気に皆いろいろな活動に参加していきたいわ。

匿名希望さん／郡山

つくった野菜を隣近所に配るととても喜んでもらえるの。今年も皆に分けられるくらい、野菜をたくさん育てたいな。

若生信子さん／荒井

流行語にもなっていたけど、今年は、終活^{しゆうかつ}をしていきたいな。手始めにしたいのは断捨離かな。子どもたち迷惑をかけないように、いろいろなものを処分しなくちゃ。あとは、皆さんに感謝する年にしたいですね。自分の人生を見つめ直しながら、一日一日を大切に過ごしたいです。

栄子さん／石巻市

去年、吊るし雛の講習に出て、自分をつくった作品を友人に見せたら好評だったのよ。今年は友人につくってあげたいわ。

鈴木正子さん／郡山

仮設住宅はいい人たちがばかりで好きなんだけど、早く仮設から出たいと思ってるのね。主人は体が丈夫でないし、私も年だからさ、息子にそばにいてほしいの。主人に何かあった時、私一人だったら不安なもの。早く息子と一緒に暮らしたいな。だから、少しでも早く家を建てるのが目標だね。

匿名希望さん／荒浜

今年こそ、きちんと勉強して資格をとるぞ。

五賀朋子さん／南相馬市

自立に向けて、仕事を見つけないです。

遠藤さん／荒浜

震災後、ストレスで食べちゃったり、不規則な生活になったりで、太っちゃったんです。今年は震災前の体重まで頑張つて痩せたいな。

星友香さん／南相馬市

今年はホテルとか飲食店の仕事に就きたいね。今は自転車指導員をしているけど、理想は料理人なんだよね。震災前は雄勝町で「グリルマイマイン」という自分のお店を持つてたからさ、その経験を活かしていきたいと思ってるんだ。もう六十二歳だし、年齢的に難しいかもしれないけど、頑張るよ。

江田廣さん／石巻市

ゆ



関上太鼓を
ひりめたい
木皿

ずっと関上太鼓やってるんだ。震災後は「やめよう」なんて話も出たけど、続けることにしたんだよ。いつまでもくよくよしてられないからさ。聴いた人が少しでも前向きになれるように頑張つていきたいわ。

木皿勝男さん／名取市

ぜ



前進
久田裕子

早く生活が落ち着いたらいいなと思っています。そのためにも、福島県の除染とか、復興に関することが前進してほしいです。個人的にはパソコンを覚えて就職をして、前に向かっていきたいです。

久田裕子さん／南相馬市

う



美しい風景も
見に行きたい
飯塚

すみかのめどを立てるとするのが第一。他には、きれいな風景を見に行く時間が出来たらいいね。忙しくていたい性分だから、何でも引き受けちゃうんだけど。秋保や蔵王山、奥入瀬とか行けたらいいな。

飯塚正広さん／岩沼市

じ 人生
勉勵
菊地成子

勉強が好きなので、いつも徒然草を持ち歩いています。時間があるときに読んで、より一層人生観を深めていきたいです。

菊地成子さん／巨理町

震災前の生活にすっかり戻れるとは思わないけど、前に近い生活が送れるようになったらいいな。「病は気から」とも言うし、落ち込まないで笑顔で元気に過ごしたいわ。

鍋田勉さん／荒浜

か 感謝

お世話になった皆さんに恩返しがしたいです。2月に定年を迎え、時間に余裕も出来るので、ボランティアの時間をもちたいですわ。

佐藤敬子さん／幸町

健康才
人の和を大切に
自分も楽しく人も楽しく
過ごしたい
伊藤麗子

絵画に挑戦したいわ。今は手話グループに入ってるんだけどね。楽しいことが大好きだから、趣味をどんどん増やしたいの。たくさんの人と知り合って、皆で楽しく過ごしていきたいわ。

伊藤麗子さん／石巻市

げ 元気印の
笑顔で
暮らしたい
光子

震災後から体がだるくて、去年はたくさん病院に通ってたの。でも、家の解体を決めてからは、もやもやがとれたみたいにすっきりしてね。今年も元気で過ごしたいわ。

中馬光子さん／石巻市

き 希望を持って
笑顔で
元気に
何んとか、なごさ！

勉強が好きなので、いつも徒然草を持ち歩いています。時間があるときに読んで、より一層人生観を深めていきたいです。

菊地成子さん／巨理町

震災前の生活にすっかり戻れるとは思わないけど、前に近い生活が送れるようになったらいいな。「病は気から」とも言うし、落ち込まないで笑顔で元気に過ごしたいわ。

鍋田勉さん／荒浜

白菜栽培クワイマックス!

太白区中央市民センターの事業として行われてきた東長町小学校での白菜づくり。あすと長町仮設住宅入居の方が、植えから栽培のお手伝いしてきた白菜がいよいよ収穫の時期を迎えました。



8日(木)

虫取り名人誕生 (東長町小学校)

最後のお手入れとして白菜の除虫を行いました。葉の裏に隠れた青虫を探すのに皆が苦戦中、ヤマモトさんは次々に青虫を発見。虫を見つける早さに皆さんビックリ!

17日(土)

白菜収穫祭

(太白区中央市民センター)

白菜の収穫祭が開かれ、仮設住宅入居の方々や招待されました。明成高等学校の生徒らが作った白菜料理の美味しさに、レシピを教えてもらう場面も。



21日(水)

お手伝いありがとう (あすと長町仮設住宅)

東長町小学校の白菜が全て収穫され、「お手伝いをいただいたお礼に」と、生徒から仮設住宅入居者の皆さんに煮物や漬物、大きく育った白菜が振る舞われました。



21日(水)

皆で花を植えましょう

(太白区中央市民センター)



みやぎ生協が主催するふれあい喫茶の一環として、花の鉢植えづくりが行われました。鉢にはパンジーの苗とチューリップの球根が植えられ、時間差で花を楽しむことができます。参加した方は、「春まで楽しめるなんてステキ」「帰ったら早速水をあげなきゃ」と、茶飲み話にも花を咲かせていました。

24日(土)

花壇づくり講習会

(あすと長町仮設住宅)



公益社団法人仙台市公園緑地協会による花壇づくり講習会が開かれました。土づくりや水やり、植え方について学んだ後、実際に土づくりを体験。皆で協力し、仮設住宅内の一角に花壇を作りました。今後は花壇の数も増やし、パンジーやピオラなどを植えていく予定です。

28日(水)

アロマでリラックス

(富沢市民センター)



借り上げ民間賃貸住宅入居者の方を対象とした、託児付きサロンが開かれました。会場に子どもたちの元気な声が響く中、お母さんたちはハンドマッサージでリラックスしていました。

11日(日)

秋の防災訓練

(あすと長町仮設住宅)



寒さ深まる晩秋の日曜日、あすと長町仮設住宅の敷地内で、自治会が主催する大規模な防災訓練が行われました。当日は60世帯70名を超える住民が参加。避難経路の確認や消火器、AED(自動体外式除細動器)の使い方、火災の再現実験などの研修を行いました。お昼には炊き出しのほっと汁も振る舞われ、充実した1日を過ごしました。

寒さ深まる晩秋の日曜日、あすと長町仮設住宅の敷地内で、自治会が主催する大規模な防災訓練が行われました。当日は60世帯70名を超える住民が参加。避難経路の確認や消火器、AED(自動体外式除細動器)の使い方、火災の再現実験などの研修を行いました。お昼には炊き出しのほっと汁も振る舞われ、充実した1日を過ごしました。

11日(日)

陶芸愛好会作品展開催

(山田市民センター)

山田ふれあいまつりで、あすと長町仮設住宅陶芸愛好会の作品展が開かれました。来場者からの励ましの言葉や賞賛の声に、参加した愛好会の皆さんは喜びもひとしおの様子でした。

20日(火)

両手に花? (中田市民センター)

借り上げ民間賃貸住宅入居者の方を対象としたサロンが開かれ、皆で軽体操を楽しみました。女性に囲まれ、「両手に花だな」と言われた男性は「花にもいろいろあつからなあ」と答え、笑いを誘っていました。



まちの語り場

集団移転、単独移転、現地再建...。沿岸部にお住まいの方は今、お住まいの再建に向けて地域ごとに話し合いを進めています。このコーナーでは、それぞれの団体に話し合われている内容についてお知らせします。

中野小学校区復興対策委員会

12月2日(日)第34回中野小学校区復興対策委員会

報告事項

〈4町内会から〉

- 西原: 12月2日「意見交換会」を実施
・1月27日(日)10:00~町内会総会を実施予定
- 港: 1月20日(日)11:00~町内会総会を実施予定
- 蒲生: 1月20日(日)10:00~町内会総会を実施予定
(会場はすべて高砂市民センター)

〈蒲生駐在所から〉

- 蒲生干潟の中でタイヤが燃やされ消防車が出動したケースが発生。港湾事務所と協議して見回りの強化を検討予定

〈仙台市教育局から〉

- 中野小学校の校舎解体案について
- 南蒲生浄化センター敷地内に一時的に保管している富沢小学校校庭の除染を行った土砂について

中野地区4町内会(港・蒲生・西原・和田)が一丸となり、復興に向けた活動を行っています。

〈復興事業局から〉

- 水族館誘致の報道について
- 荒井公共区画整理地区の募集状況について
- 蒲生北部地区における土地区画整理事業に関する説明会と都市計画決定手続きスケジュールについて

当日の様子

10月7日の同委員会に教育局が出席し協議された「中野小学校の今後」について、進捗状況確認のため再度教育局が出席しましたが、平行線のまま結論には至らず、今後には持ち越されました。復興事業局からは、蒲生北部地区における土地区画整理事業に関する説明会と都市計画決定手続きスケジュールについて、紙資料をもとに質疑応答がなされました。

問い合わせ先: 委員長 高橋寛 022-258-3068
定例会議: 毎月第1、第3日曜日16:00~
鶴巻1丁目東公園仮設住宅集会所

荒浜移転まちづくり協議会



集団移転の早期実施と移転後の荒浜の地域コミュニティ再生を目的としています。

◀荒井西土地区画整理組合の役員を交えて意見交換をするメンバー(12月14日)

12月7日(金)定例会議

内容

- 仙台市へ要望書を提出

当日の様子

11月30日に仙台市役所にて奥山市長へ提出した要望書の内容は、1.集団移転における借地料免除期間をせめて住宅ローン完済期間の意味も含めて最低でも35年以上にすること、2.復興公営住宅の家賃を10年間免除すること、3.被災者生活再建支援金制度における支援で、津波被災者(建物流失者)の区分と追加支援項目を設定すること、の3項目になる事を報告しました。

代表 末永薫(問い合わせがある場合は直接定例会議においでください)
定例会議: 毎週金曜日19:00~ サンピア2F 会議室4

荒浜再生を願う会



荒浜に戻って生活再建を目指す住民有志が中心となって活動しています。

◀鈴木復興事業監へ要望書を手渡すメンバー

11月30日(金)仙台市役所で要望書提出

内容

- 仙台市へ要望書を提出

当日の様子

貴田代表他7名が市役所を訪れ、奥山市長宛の要望書を提出しました。要望の内容は、避難施設としての機能を有する盛土による居住地の設置と、災害情報伝達体制の構築ならびに高台避難所の設置です。市担当者からは、危険区域の指定を解除する事は考えていない、また、避難施設の設置に関して計画を進めている事が説明されました。

問い合わせ先: 代表 貴田喜一 090-8254-4270
定例会議: 毎週月曜日19:00~ 荒井小学校用地仮設集会所

※記載している内容は、各開催日現在の情報です。最新の情報については各団体へお問い合わせください

●今日は庭の菊が育ったので慰霊塔にお供えにきたの。毎日蒲生干潟の方まで散歩してると、鳥を眺めたり船の汽笛を聞いてると落ち着きますね。近所は家が少なくなつて寂しいけれど、少しずつ慣れてきたかな。

宮城野区/千年房子さん

●また冬が来るんだねえ。地震が起きてからもうすぐ2年になると思うと、時間が経つのは本当に早く感じるよ。いい加減仮設住宅から出て行きたい気持ちはあるけど、行き先がねえ。来年の今ごろはどうなっているのかな。

太白区/Sさん

●元はラーメン店をやっていた。ほかの被災地でやっているような、仮設店舗を仙台でもやってもいいかな。キッチンも置いてほしい。プレハブでも店舗さえあればすぐに始められますからね。

若林区/種田さん

読者から
ひとこと

レポート・近所ぶらり

取材したのは...

愛宕神社

藩内の安全を祈願した
伊達政宗公ゆかりの神社

目の前に広がる仙台市中心部の街並みと広瀬川の水面。東には太平洋、西には奥羽山脈の山々が望めます。愛宕山という小高い山の頂にある愛宕神社は、景観も魅力のスポットです。



拝殿側からガラス越しに望む黒塗りの本殿。ガラスは開閉式で、夏は涼しく冬は暖かい中で神事が行えます

神社はもと山形県米沢市にありました。伊達政宗公に従い大崎市岩出山、宮城野区元寺小路へと移り一六〇三年、現在地に築かれました。境内には、商売繁昌の「稲荷神社」、学業成就の「愛宕天満宮」、良縁成就の「産霊神社」などもあります。昨年の東日本大震災とその余震で、



宮司の郡山宗典さん。郡山家は伊達政宗公の正室愛姫に仕えた家柄で、宮司職は宗典さんで6代目となります

神社は大きな被害を受けました。本震当時境内にいた宮司の郡山宗典さんは「大きな揺れで、まるで山が波打っているかのようにでした」と振り返ります。参道には多くの地割れが生じ、灯籠は全壊。特に楼門に納められていた寄木造の二体の天狗座像は修理に高度な技術を要するため栃木県日光市の仏師に預けられ、「桜のころには戻る予定」と言います。郡山さんは震災から約一カ月後、神社独自の慰霊祭「遥拝式」を行いました。海に向かって境内に祭壇を設け、鎮魂の祈りを捧げました。「地域の神社として、御霊を鎮めなければならぬ」と思っています。耳目



震災で上部が落ちた石鳥居。奥の楼門は復旧工事で依然シートで覆われていました

を集めるようなことはせず、総代らと共にひっそりと行ったところに、愛宕神社の姿勢がにじみます。

**多くの参拝客でにぎわう
一月十四日のどんと祭**

軼遇土神という火の神を主祭神にまつる愛宕神社にとって、毎年一月十四日のどんと祭は大事な行事の一つです。十七時の点火に先立ち、多くの参拝客の前で神事を行い、郡山さんから神職が火鑪用具を用いて一から火をおこすのです。「市内でも、こうした方法を取っているところは

珍しいと思いますよ」と郡山さん。特に今年は成人の日で祝日となることもあり、多くの参拝客でにぎわいそうです。

郡山さんは言います。「仮設住宅などで暮らす方の中には、どこの神社にお参りしていいのか戸惑っている方も多いでしょう。その時はどうぞ気軽に愛宕神社をお参りください。ただ一つお願いは、かつての地域の氏神様のことは忘れないでほしいということ。我々は氏神様を通じて地域の絆、コミュニティをつくってきたのですから」

震災を経て多くの困難に向き合ってきた人ほど、愛用のお守りや手合わせしてきたお札には、深い思い入れがあることでしょう。役割を終えたならば、どんと祭でしっかりと焚き上げて、気持ち新たに新年を歩みたいですね。

「愛宕神社」
住所：太白区向山 4-17-1
電話：022-223-6096
アクセス：地下鉄愛宕橋駅徒歩 10分
バスは愛宕神社前または野草園入口徒歩 5分

情報掲示板

仮設住宅やご近所で開催される催し物や相談会、支援団体による支援情報などを紹介します。

赤い羽根 地域ボランティア活動支援事業 第6次応募の受付を開始します

宮城県共同募金会では赤い羽根「災害ボランティア・NPO活動サポート募金」助成事業として、東日本大震災被災地の地元住民グループなどによる被災者支援を目的としたボランティア活動を支援する助成金の第6次応募を受け付けます。

対象 宮城県で地元住民のグループなどによる、助け合い活動を行う住民団体やボランティアグループ、NPO法人など、県民5名以上で構成される非営利団体

※平成25年3月までに完了する事業に対して助成します。

対象事業例 ①引越し・片付け、見守り訪問などの生活支援活動②季節の行事、住民交流などのサロン活動③子どもの学習支援や一時預かりなどの子ども支援 など

配分金額 1団体1回につき10万円まで

応募受付期間 第6次応募：2月1日(金)～2月28日(木)必着。

助成決定平成25年3月下旬

応募方法 各団体から市町村共同募金委員会を通じ申請します。仙台市内の団体は下記にお問い合わせください

問合せ 022-223-2026 仙台市社会福祉協議会地域福祉課地域福祉係

多重債務でお悩みの方はいませんか？

東北財務局では、専門相談員を配置し、自らの収入で返済できないほどの借金を抱え、お悩みの方からの相談に応じています。相談者の抱える借金の状況を丁寧に伺い、必要に応じて弁護士・司法書士などの専門家に引継ぎを行います。相談無料、秘密厳守。

対象 多重債務でお悩みの方(自営業者も含む)

時間 月～金曜日(祝日、年末年始除く)9:00～17:45

問合せ 東北財務局 金融監督第三課

青葉区本町3-3-1 仙台合同庁舎4階

022-266-5703(直通)、022-263-1111(内線3080)

住まいに関する悩みをサポートします

NPO法人「住まいの相談」では、震災で自宅が被害に遭われた方を対象に、住まいに関する相談を受け付けています。住まいの専門家が、災害復興融資制度の説明や復興住宅建築のアドバイス、土地の購入や売却などの相談に無料で応じます。

対象 東日本大震災で自宅に被害を受けた方

問合せ NPO法人・住まいの相談 泉区桂1-11-7

TEL022-343-6558(月～金曜9:00～17:00)

FAX022-371-8029

http://sumaino-soudan.org/

支えあいセンターからのお知らせ

借り上げ民間賃貸住宅(以下、みなし仮設)にお住まいの方を支援する支えあいセンター主催の、おすすめサロン・イベント情報です。すべて参加無料。

サロン・イベント名	対象	時	時間	会場	内容	申込	問い合わせ
いくねおちゃっこの会	六郷地区にお住まいの方、元六郷地区の方	1月11日(金)	14:00～16:30	六郷市民センター	韓国伝統舞踊鑑賞、茶話会	要(電話)	支えあいセンター わかばやし 022-781-0559
懐かしいレコードを聴きながら音楽を楽しみましょう	泉区のみなし仮設にお住まいの方	1月18日(金)	10:00～12:00	泉区中央市民センター	懐かしいレコードを聴きながら音楽を楽しんで、交流の輪を広げましょう	不要	支えあいセンター いずみ 022-772-5755
お茶っ交流会	宮城野区のみなし仮設にお住まいの方	1月19日(土)	10:00～12:00	仙台市中央市民センター(仙台駅東口)	秋保民話の会の皆さんによる、地域の民話を聴くサロン	要(電話)	支えあいセンター みやぎの 022-292-0990
違者DEサロン	中田周辺のみなし仮設にお住まいの方	1月22日(火)	10:00～12:00	中田市民センター	折り紙でハートボックス等を作成します	要(電話)	支えあいセンター たいはく 022-217-7234
2013年カレンダーづくり	福沢市民センター周辺にお住まいの方ならどなたでも	1月22日(火)	13:00～15:00	福沢市民センター	皆で手づくりの卓上カレンダーを作成します	不要	支えあいセンター あおば 022-217-7234

※その他の交流サロンについては、支えあいセンターからのダイレクトメールでご確認ください

あすと長町仮設住宅イベント(会場はすべて仮設住宅集会所) ※下記以外にもさまざまな催しがあります

日時	イベント	対象	問い合わせ
1月12日(土) 13:00～16:00	心と体のカウンセリングルーム	仮設住宅入居者	東北大学 090-3548-7928(板倉)
1月26日(土) 10:00～12:00	かっさを使ったマッサージ講習会	仮設住宅入居者	日本経絡セルフケア協会 022-239-8272(千葉)
1月13日(日) 10:00～11:30	華道部	仮設住宅入居者	ほほえみ花活隊 090-4643-7499(鈴木)
1月15日(火) 13:00～15:30	K's cafe(再就職相談)	仮設住宅入居者	一般社団法人 仙台・再就職活動支援センター 022-398-6218(担当:高田)
1月15日(火) 13:00～15:30	K's cafe(再就職相談)	仮設住宅入居者	仙台傾聴の会 080-3199-4481(森山/火・木・土曜日 9:00～17:00)
1月16日(水) 13:30～15:00	心の悩みを聴く おしゃべりとお茶の時間	仮設住宅入居者	みやぎ生協仙塩ボランティアセンター 022-218-3880
1月30日(水) 13:30～15:00	ふれあい喫茶	仮設住宅入居者	フラワーセラピー研究会 090-9428-4342(上野)
1月17日(木) 10:30～11:30	ふれあい喫茶	仮設住宅入居者	仙台市郡山老人福祉センター 022-308-5332(担当:千葉)
1月19日(土) 10:30～12:00	フラワーセラピー教室 ユーカリの葉で小さな作品づくり	仮設住宅入居者	仙台市郡山老人福祉センター 022-308-5332(担当:千葉)
1月22日(火) 13:00～15:00	手芸教室 ※材料費200円 ※1月16日(金)までに要申し込み	仮設住宅入居者	仙台市郡山老人福祉センター 022-308-5332(担当:千葉)
1月23日(水)、1月30日(水) 10:00～13:00(全2回)	ビーズネックレスづくり ※1月16日(水)まで要申し込み	仮設住宅入居者	スタンドアップ東日本 022-355-2523(長瀬)
1月23日(水) 13:00～15:30	糸あそびの会	仮設住宅入居者	色葉工房 090-9072-2160(庄子)

「年だから」

新年を迎え誰もが平等に、一歳年を重ねます。ところで、皆さんは年齢を気にする方ですか？ 私はあまり年齢を気にしない方ですが、これまで普通にできたことが、出来なくなったり、新しい事にチャレンジしようと思ったのに、無理かなと考え諦めるなど、日常の様々な場面で「年齢を意識するようになり、最近では「年だから」が口癖のようになりました。また、時には「年だから」を言い訳として便利に使うことも覚えました。

ただ、私は「年だから」と言いつつも、自分以外の人が考える概念や枠の「年齢」のなかで、生き方や行動を決めたくないと考えています。人生の折り返し地点を過ぎ、ここからだもちよっとした不具合や痛みを抱えています。上手にケアしながら、年だからこそ自分らしく自分が望む生き方や行動をしたいと考えています。一度しかない限りある人生です。先日、還暦を迎えた夏木マリさんのメッセージを見つけてました。

「気持ちよく生きましよう。年齢なんて記号を気にしないで、前向きに生きましよう」とありました。素敵な一年になりますように。

(財)仙台市健康福祉事業団 健康増進センター
健康増進課課長 入江徳子

入江徳子 (いりえ のりこ)

健康運動指導士として震災後、避難所や仮設住宅集会所で指導を行っている健康増進センターのリーダー的存在

クロスワードパズル

出題
石田竹久

こたえ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

1		2		3		4
5	6	A		7		
8			9			
	10					11
12			13			
		14				15
17						18

タテのカギ

- ①青葉山公園にある〇〇〇沼は、日本のフィギュアスケート発祥の地といわれます
- ②布地の全体が一色で、模様のないこと
- ③国分町中心部にある、〇〇〇小路には、ひっそりとお社が
- ④仙台市民におなじみの泉ヶ岳スキー場。土曜、休日には、〇〇〇〇スキーで夜のゲレンデを堪能できます
- ⑥1月13、20日、八木山動物公園では、焚き火や〇〇〇〇〇に遭遇したサルたちがどう反応するかを観察できるイベントが
- ⑨学ぶことの基本、〇〇〇〇そろばん
- ⑩経験を積んで、悪がしいこと
- ⑫仙台市役所前の市民〇〇〇〇に行って、特設リンクでスケートを
- ⑭アメリカ生まれの動画共有サービス、〇〇チューブ
- ⑯最上がピンなら、最低は？

ヨコのカギ

- ②1月24日に石巻市雄勝町で行なわれる祭り「おめつきは」、県の〇〇〇民俗文化財
- ⑤感謝の言葉
- ⑦かつてのレコード大賞歌手、フランク〇〇〇は現在の大崎市出身
- ⑧古事記と日本書紀のこと
- ⑨能力を最大限に発揮しようとするのは、腕に〇〇をかける
- ⑩12月のフィギュアスケートのGPファイナルで、2位になった羽生選手は、仙台市〇〇〇〇区出身
- ⑪自動車のオートマチック、Sはセカンド、Lは？
- ⑫糸よりは太くて、綱よりは細い
- ⑬ことわざ。〇〇〇は寝て待て
- ⑭2月2～3日、加美町で宮城県〇〇合戦大会が開かれます
- ⑮冬の味覚を堪能。2月2～3日、松島〇〇祭りが開催される予定
- ⑰太平洋が一望できる、仙台市のスプリング〇〇〇〇泉高原スキー場
- ⑱どんと祭といえば、おなじみの裸〇〇〇。大崎八幡宮のは特に有名

前回のこたえ

A ハ B ツ C ユ D キ

でした。

1	ハ	2	ゼ	3	マ	イ	ナ	ス
5	ツ	ウ	6	シ	ン		メ	
7	ウ	ス	メ	8	マ	タ	9	ギ
	リ		10	ナ	ナ	11	ツ	ム
		11	デ	ワ		12	カ	13
		14	シ	ユ		15	イ	ワ
17	オ		サ	キ		18	キ	ロ

編集後記

毎年この時期「日記をつけよう」と努力をします。高額な手帳を買って準備をしても、言葉通り三日坊主になるのがほとんど。今年はお金をかけずブログにでも挑戦してみようかな。(さいとう)

抱負をお聞かせいただいた皆様、ご協力ありがとうございました。私の抱負は「脱おっさん」です。え？「女らしくなりたい」と、日本酒片手にぼやいている時点でアウトなんですか？(あつみ)

お住まいを移転される方へ

お住まいを移転されると、移転先に「みらいん」が届かなくなる可能性があります。引越後も引き続き購読を希望される方は、編集部までご一報ください。

宛先：〒984-0011 仙台市若林区六丁の目西町2-12 「みらいん」編集部
TEL：022-390-5755
FAX：022-390-5756 e-mail：kawara@mwww.or.jp