



## 八木山ハーブまちづくりプロジェクトの活動

■仙台市協働まちづくり推進助成事業を受けて、2018年4月から八木山連合町内会と八木山地区社会福祉協議会が中心となり、八木山ハーブまちづくり実行委員会を結成、「八木山ハーブまちづくり活動」を行っております。

「八木山をハーブでいっぱいにし、ハーブづくりやハーブの加工品を通じて住民の交流を図ろう」というねらいのもと、八木山を「だれもが住みたくなる“まち”へ」というのが究極の活動目的です(プロジェクトへの入会希望者は022-229-0811 八木山地域包括支援センター 松永まで)。

仙台北南高等学校体育館の南面に広がる傾斜地や、八木山集いの家、グループホーム「やぎあん」、八木山デイサービスセンター、グループホーム「長寿の郷 青山」などの事業所、町内会の集会所等にハーブ園を作って、八木山にハーブを増やしています。

■6月27日城南高校体育館南側協働栽培地で除草作業とダメージを受けたラベンダーの植え替え、そして開花したラベンダーの収穫作業を会員有志で行いました。

まさに梅雨の真ただ中、幸い当日は好天に恵まれ、コロナの影響で皆さん自粛自粛中でしたが、少人数の会員有志で作業を行いました。

ラベンダーの植え付けから2年が経った道路脇の雑草はかなり茂っており、ここはエンジン式刈払機の出番です。又、残念ながら枯れてしまったハーブもあり、新たに掘り起こし、挿し木で育てた新苗を植え込みました。最後に見事に咲いたラベンダー花の収穫です。事務局ではアロマオイルの抽出装置も手配済みとのことで成果が楽しみです。

### お揃いのビブスでラベンダーの収穫



## 八木山地区社会福祉協議会からのお知らせ

### ～昼食会・サロン・すこやかクラブの分割実施への対応について～

皆様には、日頃より八木山地区社会福祉協議会の運営につきましてご理解とご支援をいただき感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス対応も、「自粛から自衛」・「新型コロナウイルスと共に生きていく“withコロナ”の新しいステージ」へと変化してまいりましたが、第二波、三波と予断が許さない状況も続いております。このような状況で町内会の皆様にはサロン・すこやかクラブ・昼食会の開催については、難しい判断のことと察します。

さいわい、状況も少しずつ落ち着いてまいりました現在、サロン活動を再開するにあたり集会所等の三密を避ける為、グループ分けをして月に二回又は三回と分けてサロン活動等を計画する町内会もあると伺っております。

つきましては、「ふれあいサロン」「すこやかクラブ」の助成金は基本月一回となっておりますが、出来るだけフレキシブルな対応とし、コロナ終息までは、月二回又三回開催(関係者含む)の場合でも助成対象として運用いたします。

また、「ふれあい食事会」につきましては、どうしても三密と飲食が一緒となってしまう頭の痛いところですが、町内会では「ふれあい食事会」に替わる代案等も検討されることと思います。八木山地区社協では金額の許す範囲、助成対象と検討いたしますが、代案計画の内容を事前にお話し頂きますようお願い申し上げます。

地域の福祉活動にご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

この夏、九州、西日本地域では局地的豪雨で、大変な被害が発生いたしました。八木山社協にも仙台募金会より、7月豪雨災害義援金の依頼が8団体から参っております。又、おりしも国の「Go Toトラベルキャンペーン」の最中ですが、外出時には十分、新型コロナウイルス感染防止対策をしっかりと守って行動致しましょう。

聞くところに、新型コロナウイルスの終息は難しく、ともに生きてゆく「新しい生活様式」が必要との事です。その一つに「新型コロナウイルスの情報から離れた時間を持ちましょう」とあります。

早く明るい話題が提供できますよう協働してまいりましょう。



八木山地区社会福祉協議会会長 佐藤 昭

## ■老人クラブ特集(その1)

高齢社会に必要なことは「教養」・「教育」・「貯金」????  
**もとい、「今日用」と「今日行く」、「貯筋」でした** (ま、教養・教育・貯金も必要ですけどね！)

「きょうよう」は、「今日用事はあるか?」、「きょういく」は、「今日行くところはあるか?」という問い。使えばなくなるお金の「貯金」。では、使うと貯まるのはどんな貯キン? 正解は筋肉の「貯筋」です。

ぶっちゃけ、体力をつけて、無為の時間を作るな、そうすると豊かな老後を過ごすことができる、ということです。教養も教育も貯金もある人もない人も、これからの高齢社会を生き抜くためには「今日用」「今日行く」「貯筋」が必要。



さてさて、八木山地区は高齢化率32.27%で、定義上は「超高齢社会」にあたります。

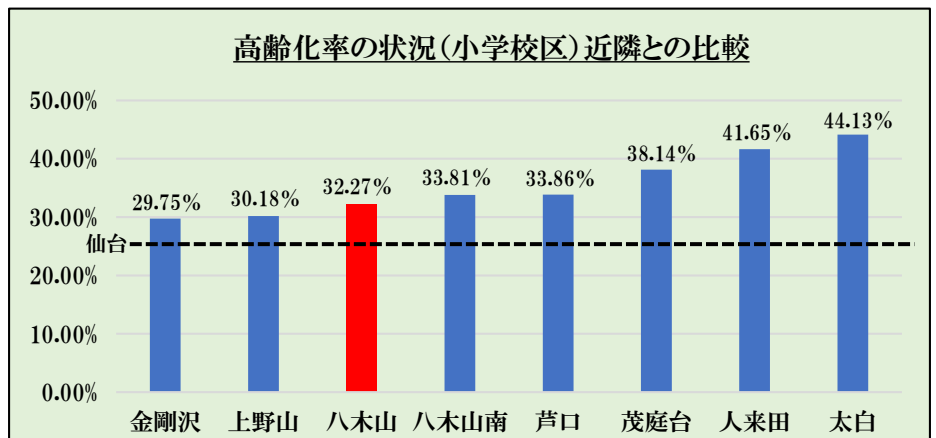
### 八木山地区(八木山小学校区)の高齢化の状況(令和元年5月1日現在)

人口	世帯数	65歳以上人口	高齢化率	世界(2019)
10,740人	5,500世帯	3,466人	<b>32.27%</b>	1位 日本 28.0%
男性5,366人 女性5,374人	1世帯当たり構成員 1.95人	(75歳以上) 2,060人	太白区24.76% 仙台市24.98%	2位 イタリア 23.0% 3位 ポルトガル 22.4%

### ■高齢社会の定義(65歳以上人口)

- ・高齢化社会 7%
- ・高齢社会 14%
- ・超高齢社会 21%

★なお、65歳以上を高齢者としたのは、国際連合が1956年の報告書「人口高齢化とその経済的・社会的意味」の中で65歳以上を高齢者と定義したのが定着したものだそうです。



(出典:地域情報ファイルより 令和元年5月1日現在の住民基本台帳)

**そこで、** 今回は「老人クラブ」を特集してみました。八木山連合町内会内には10の老人クラブが結成されています。和気あいあい、元気がモットーのクラブばかりです。色んな活動を行っています。皆さん、老人クラブに入会して、「今日用」「今日行く」「貯筋」しませんか? 2回に分けて各クラブを紹介いたします。

### 八木山地区老人クラブ(会員総数 590名 太白区老連では最大)



老人クラブ名	主な町内会	会員数	クラブ数	記事
青山むつみ会	青山恵・青山2丁目	40	4	今回紹介 (その1)
恵風会	恵和町	44	7	
桜木町永楽会	桜木町	76	6	
青山会	青山1丁目	60	9	
八興クラブ	八木山東	105	9	
松の実会	松が丘	45		次回紹介 (その2) 
八木山一丁目楽友会	本町1丁目	46		
八木山二丁目楽友会	本町2丁目	88		
悠々クラブ青葉	大罫	40		
緑花クラブ	大罫	53		

## 青山むつみ会

青山恵・青山2丁目町内会

40名

4クラブ

年会費 2000円

毎月15日に月例会を開き、より多くの人参加を募り、楽しい時間を過ごしていただくことを目的としています。近況報告や頭・体の体操(ゲーム・クイズ等)カラオケ・お茶飲み雑談等の時間を取り、来て良かった、楽しかったと喜んでもらえるように工夫しています。

また、年9～10回青山保育所の児童との交流(お茶会・折り紙教室等)をしています。年間行事として、春・秋一泊旅行・夏の日帰り旅行・敬老の集い・忘年会・新年会を計画して行動しております。

〈画像:青山むつみ会館前で七夕飾り〉



## 恵風会

恵和町町内会

44名

7クラブ

年会費 1500円/B会員800円

昨年10月町内会の集会所(めぐみ館)が完成し、恵風会の活動拠点もめぐみ館に移しました。めぐみ館の大広間は36畳もあり、健康体操などものびのびとできます。

趣味等のクラブは民謡愛好会やカラオケ同好会など、7つのクラブ活動をしています。中でも民謡愛好会はプロ顔負けの喉自慢の集まりで、秋祭りの季節には出演依頼が殺到?するとか。

早くコロナウィルスが終息し、のびのびとクラブ活動ができることを祈っております。

〈画像:民謡クラブのメンバー:マスク姿で御免なさい〉



## 桜木町永楽会

桜木町町内会

76名

6クラブ

年会費 1800円/夫婦3000円

令和2年度は当初から新型コロナウイルス感染拡大防止のため、すべての活動を自粛せざるを得ない残念な状況が続いております。そのような事情からホームに入所された方も数名おります。

少しでも会員の皆様を和らげるよう、役員で手分けし、対面ではなく電話での安否確認を行っております。

「早くサークル活動を再開したい」「皆さんと会いたい」という多数の声を寄せていただき、コロナウィルスの一日も早い終息を、ただただ願うばかりです。こんな状況の中で唯一行った最近の活動は好日庵まわりの草取りです。

〈画像:秋のウォーキング 八木山動物公園〉



## 青山会

青山第一町内会

60名

9クラブ

年会費 1800円

青山会(せいざんかい)は青山第一町内会にあり 会員数は現在60名で活動をしています。サークルは9サークルありますが 今回は園芸部の活動を紹介します。園芸部員は10名で 7月の好日庵の松の木、庭木の剪定、宅地の空地を利用した野菜作り、秋10月の大菊花を展示する菊作り(2月～11月)等で楽しく活動をしています。収穫時には収穫を祝い町内会の皆さんと一緒に懇親会を開いています。10月には好日庵の庭で大菊花展を開催しますので鑑賞に来てください。

〈画像:好日庵 松の木の剪定〉



## 八興クラブ

八木山東町内会

105名

9クラブ

年会費 1000円

八興クラブは八木山東町内会にある老人クラブです。会員数は105名で仙台の単位老人クラブ197中、三番目に大きいクラブです。クラブは民謡・麻雀・囲碁・パソコン・グランドゴルフ・手芸・小旅行・園芸・ちぎり絵の9クラブで100人(ダブルカウント)が所属し、好日庵や松山公園で活動しています。内緒ですが越境会員もいるとかいないとか!

さてさて、八興クラブの良いところは、クラブ活動が活発で、和気あいあいを大切にしているところでしょうか。

〈画像:アジサイ公園の花摘みを手伝うグランドゴルフのメンバー〉



# ■「日々、一読、十笑、百吸、千字、万歩」の提唱

## ～若さを保つ秘訣～

若さを保つ秘訣はいろいろあります。「一笑一若、一怒一老」「一無(煙草)、二少(食・酒)、三多(趣味、運動、睡眠)」などなど。

80歳・現役医師が提唱する「一読、一笑、百吸、千字、万歩」。杏林大学医学部名誉教授で医学博士である石川恭三氏の言葉です。

### いちどく 「一読」



### 一日に一度はまとまった文章を読もう

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

### じゅうしょう 「十笑」



### 一日に十回くらいは笑おう

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

### ひゃっきゅう 「百吸」



### 一日に百回くらい(一度に十回くらい)、深呼吸しよう

深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。  
(「あくび」でも効果があるそうですが……)

### せんじ 「千字」



### 一日に千字くらいは文字を書こう

文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

### まんぽ 「万歩」



### 一日に一万歩を目指して歩こう

歩くことはメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは衆知されています。

「日本医師会『健康ぷらざ』No.481より」

## 令和2年度 八木山社会福祉協議会会費納入状況

町内会名	普通会員	特別会員	合計
青葉苑	34,500	2,000	36,500
青山	19,200	1,000	20,200
青山第一	37,500	20,000	57,500
青山二丁目	51,000	2,000	53,000
青山恵	42,300		42,300
恵和町	84,000	2,000	86,000
桜木町	123,000	11,000	134,000
さつき	11,100	1,000	12,100
松が丘	164,400	3,000	167,400
みつば	11,700		11,700
八光台	37,800		37,800
八木山東	62,700		62,700
本町第一	154,200	1,000	155,200
本町二丁目	150,000		150,000
緑花	51,000	5,000	56,000
八木山団地緑風会	12,300		12,300
若葉苑自治会	23,400		23,400
八木山民児協		23,000	23,000
合計	1,070,100	71,000	1,141,100

☆ご協力ありがとうございました☆



「地区社会福祉協議会って、結局、何をするといいところ?」...と、いつまでも悩むのはやめました。結局皆さんや諸団体の社会福祉活動の下支えになることをすることだと割り切りました(違っていたらご指摘ください)。

## 社

(ちなみに)福祉の「祉」は、神(ネ・示/祭壇の形)が止まることを意味し、さいわい、しあわせ、神のめぐみなどを表した文字です。名前で「祉子」は「よしこ」「さちこ」と読むんだそうです。

今回は、八木山地区が超高齢社会であることを踏まえ、老人クラブ特集号を組みました。「老人」という言葉は嫌な響きを持っていますが、「今日が一番若い」と割り切って日々の生活の中に幸いが止まるように心がけていただきたいものです。

それにつけても、コロナウィルスはいつ終息するんでしょう(-;-)



(佐藤)