

# 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。

第8号



◀緑のカーテンに使うネットを満面の笑みで取り付ける伊丹さん

今月の  
ひと

## 仮設住宅にお住まいの方を草花で癒やす 緑化推進委員会の委員長

### 仲間と共に仮設住宅をたくさんの草花で彩りたい

あすと長町仮設住宅で活動する「緑化推進委員会」は敷地内に花を植えたり、除草などをするグループです。

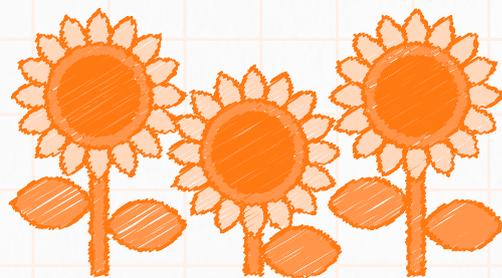
委員長の伊丹光平さんは、長年、若林区に住んでいましたが、地震で自宅が倒壊。昨年5月に仮設住宅へと移り住みました。

「昔から夫婦2人とも草花を育てるのが好き」と話す伊丹さん。倒壊した自宅を片付ける際、いくつかの鉢植えや草花を自分たちが住む仮設住宅へ持ち込んで育てています。

園芸の魅力について伊丹さんは「育てる過程を楽しめることはもちろん育った草木を他の人に見てもらい楽しみもあるんだ」とほほ笑みます。

「昨年はそんな余裕は全然なかったねえ」と被災当時を振り返りますが、今年は近隣の方たちと共に、緑のカーテンの設置やヒマワリの植栽など、仮設住宅内で“緑の癒やし”を植え育てています。

草花を愛する人たちがたくさん増えることを願いつつこれからも敷地内の草花の育成に尽力します。



2012

7月

# 暑い夏を乗り切る!!!

## 「仮設住宅」緑のカーテンプロジェクト

昨年あすと長町仮設住宅で実施された緑のカーテン

あすと長町仮設住宅に、NPO法人「緑のカーテン応援団」協力のもと、緑のカーテンが設置されました。緑のカーテンとは、建物の窓や壁面などに植物のツタを這わせてカーテンのように覆ったもののことです。葉で直射日光を遮るだけでなく、葉から水分が蒸発する「蒸散作用」によって周囲の温度を下げ、ただ日を遮るよりも涼しく感じられます。また、光合成によって温室効果ガスの1つである二酸化炭素を減らす働きも。省エネやエコの観点からも注目されています。

6月2日、あすと長町仮設住宅で緑のカーテン設置作業が行われました。設置には宮城大学の学生ボランティア15名も参加し、自分では設置できない高齢者世帯などの設置をお手伝い。申し込みのあった約60世帯でゴーヤの苗を植え、ネットを取り付けました。ゴーヤは水をよく吸収するので、水やりはこまめにすること。また、中心のツルがある程度育ったら、ツルの先端を摘み取ることが、ゴーヤ栽培のコツです。皆でゴーヤを育てて涼しい夏を迎えましょう。



添え木も行い、準備万端です



講習会は若林区の仮設住宅の皆さんと合同で行われました

### 緑のカーテン講習会 in 荒井小学校用地仮設住宅

緑のカーテン設置のための講習会が、5月19日に若林区の荒井小学校用地仮設住宅で開かれました。仙台市と緑のカーテン応援団が共催したもので、あすと長町仮設住宅からは有志4人が参加。緑のカーテンの効果や設置方法、注意点などの説明を受けた後、実際に設置の様子を見学しました。

### ゴーヤ豆知識

うまいくと8月から9月にかけてゴーヤが実る予定。おいしく育つゴーヤについて、ちょっと豆知識。

#### ゴーヤは甘い!?

ゴーヤは未熟な果実を野菜として食べる植物。表面が緑色のゴーヤは、まだ熟していない状態です。熟れたゴーヤは表面が黄色で、中の種は赤い果肉に包まれています。その果肉はフルーツのように甘く、干し柿のような味わいだそうです。

#### 実ったゴーヤをおいしく食べよう!

#### ゴーヤの佃煮



材料	
・ゴーヤ	1.5kg (6本前後)
・黒砂糖	200g
・酢、みりん	各100cc
・しょうゆ	200cc (お好みで加減)
・ちりめんじゃこ	50g (お好みで)
・かつお節、ごま	各適量

- 作り方
- ①ゴーヤを縦に切って種とわたを取り、1cm~2cm幅に切る。
  - ②ごま以外の材料を全て鍋に入れ、水分がなくなるまで中火で1時間半~2時間煮る。※焦がさないよう時々かき混ぜる。
  - ③火を止め、ごまを入れて和える。

実ったゴーヤの長期保存に! そうめんやチャーハンに入れたり、アレンジしてみよう

教えてくれたのはあすと長町仮設住宅にお住まいの鈴木弥生さん

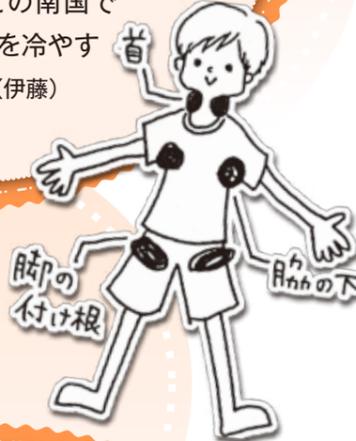


**Q.** 仮設敷地内の砂利が舗装され照り返しが不安です。

**A.** 色が黒いものほど熱を吸収するので、舗装道路の方が白っぽい砂利よりも比較的照り返しは弱くなります。ただし、舗装道路は太陽熱を蓄えるので、日が陰っても吸収された熱が地面から放出され、夜でも暑い状態が続く可能性がありますね。それを抑えるには打ち水が効果的です。昼間はすぐに水が蒸発してしまうので、朝夕がオススメ。朝にまけば、地面の温度の上昇を抑えることができ、夕方にまけば、夜に熱が放出されるのを防ぐことができますよ。(石川)

**Q.** 体を効率よく冷やすにはどうしたらいいですか。

**A.** 首、脇の下、脚の付け根にある太い血管を冷やすと、冷たい血液が全身にめぐり、体温は下がります。保冷剤をタオルなどに包み、首に巻くのがお手軽でオススメです。また、保冷剤は寝苦しい時の氷枕がわりにもなります。トマトやキュウリ、ナスなどの夏野菜や、ゴーヤなどの南国で採れる食べ物は、体を冷やす作用がありますよ。(伊藤)



## 夏対策Q&A

仮設住宅にお住まいの方からの「この夏、どう過ごすかと快適?」という質問に、東北工業大学の先生方が答えてくれました。

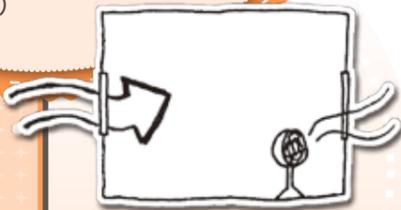
**Q.** 水分補給として摂取するのは何でもいいの?

**A.** アルコールなど、利尿作用があるものは逆に体の水分を奪うので、水分補給としての摂取は避けてください。それ以外であれば、ご自身が飲みやすいもので構いませんよ。ホットでもアイスでも大丈夫です。一度に飲むよりこまめにとりましょう。(伊藤)



**Q.** 窓を開けて換気に気を使っていたのに、カビが生えてしまいました。

**A.** カビの原因は、空気の淀みにあります。窓を開けていても、家具を壁にぴったりつけていると風が通らないので、少し隙間を開けるようにしてください。下にすのこを敷くのも効果的です。また、扇風機などを活用しましょう。天井に向けて風を送れば、部屋の空気がかき混ぜられ、空気が循環します。反対側の窓も開け、外に向けて風を送れば反対側の窓から空気が入ってきます。風がない日でも空気を入れ替えることができますよ。(石川)



### 東北工業大学ライフデザイン学部 安全安心生活デザイン学科の先生方

#### 石川善美 教授

建築環境工学、特に熱環境が専門。あすと長町仮設住宅をはじめ、さまざまな仮設住宅で環境調査を行っています。



#### 伊藤美由紀 准教授

看護学が専門。同大学の工学部建築学科の新井研究室と共に仮設カスタマイズお助け隊の活動をしています。

10日(木) 押し花アート体験会

幸の会主催の押し花アート体験会が開かれました。制作したのは、花瓶に飾ってあるように押し花を並べた額。それぞれの個性が表れた作品が完成しました。



13日(日) さかえ里美さんミニコンサート



宮城県出身の歌手さかえ里美さんのミニコンサートが開催されました。主催は長町まざら。演歌や歌謡曲など、全10曲が披露され、参加者から手拍子や合いの手が飛び出すにぎやかな催しとなりました。さかえさんは「元気をあげるつもりが、逆に元気をもらってしまいました」と笑顔で語っていました。

宮城県出身の歌手さかえ里美さんのミニコンサートが開催されました。主催は長町まざら。演歌や歌謡曲など、全10曲が披露され、参加者から手拍子や合いの手が飛び出すにぎやかな催しとなりました。さかえさんは「元気をあげるつもりが、逆に元気をもらってしまいました」と笑顔で語っていました。

16日(水) 糸あそびの会



参加者が集まって、思い思いの編み物や織物を制作する「糸あそびの会」。編み物は西村由起子先生、織物は色葉工房の庄司さんが教えています。参加は2回目という真壁さんは、織り機でランチョンマットに挑戦していました。

参加者が集まって、思い思いの編み物や織物を制作する「糸あそびの会」。編み物は西村由起子先生、織物は色葉工房の庄司さんが教えています。参加は2回目という真壁さんは、織り機でランチョンマットに挑戦していました。

19日(土) 草刈り



仮設住宅敷地内の草刈りが行われました。住民の有志と太白区役所が協力し、それぞれ役割分担をして、進めていきます。参加した皆さんは「その袋、まだ入らんじゃない?」「暑いから休憩した方がいいよ」などと互いに声を掛けあい、協力して作業していました。

仮設住宅敷地内の草刈りが行われました。住民の有志と太白区役所が協力し、それぞれ役割分担をして、進めていきます。参加した皆さんは「その袋、まだ入らんじゃない?」「暑いから休憩した方がいいよ」などと互いに声を掛けあい、協力して作業していました。

21日(月) 日食を見る会



仮設住宅で天体ショーを観察する「日食を見る会」が、アート・インクルージョンの主催で行われました。当日は朝7時ごろから100名近くが参加。新宿・歌舞伎町の「稲荷鬼王神社」から贈呈された日食グラスを手に取り、欠けていく太陽を見入っていました。

仮設住宅で天体ショーを観察する「日食を見る会」が、アート・インクルージョンの主催で行われました。当日は朝7時ごろから100名近くが参加。新宿・歌舞伎町の「稲荷鬼王神社」から贈呈された日食グラスを手に取り、欠けていく太陽を見入っていました。

27日(日) 孟宗汁の炊き出し



仮設住宅の広場で、みちのくボランティア隊から「孟宗汁」とおにぎりが振る舞われました。孟宗汁は、孟宗竹のタケノコを使った山形県庄内地方の郷土料理で、5月から6月にかけて食べられています。山形県の初夏の風物詩に、参加した皆さんは舌鼓を打っていました。

仮設住宅の広場で、みちのくボランティア隊から「孟宗汁」とおにぎりが振る舞われました。孟宗汁は、孟宗竹のタケノコを使った山形県庄内地方の郷土料理で、5月から6月にかけて食べられています。山形県の初夏の風物詩に、参加した皆さんは舌鼓を打っていました。

19日(土) 復興支援コンサート



アート・インクルージョンが主催する復興支援コンサートが、大阪芸術大学の宮下和夫講師を招き開催されました。当日は音楽家の高山幸子さん、中西康雄さんらも参加。宮下さんのピアノ伴奏で童謡などを披露し、観客と合唱するなど盛り上がりがありました。

アート・インクルージョンが主催する復興支援コンサートが、大阪芸術大学の宮下和夫講師を招き開催されました。当日は音楽家の高山幸子さん、中西康雄さんらも参加。宮下さんのピアノ伴奏で童謡などを披露し、観客と合唱するなど盛り上がりがありました。

22日(火) 昭和歌謡を楽しむ会

昭和歌謡を楽しむ会が開かれました。主催は音楽療法士の大寺雅子さん。大寺さんが選んだ数10曲の昭和歌謡の中から、参加者のリクエストで歌う曲が決まります。次々とリクエストが飛び出し、大寺さんのピアノ伴奏に合わせて、皆で全10曲を歌いました。

26日(土) トーンチャイム演奏会

カリオン主催のトーンチャイム演奏会が開かれました。トーンチャイムとは棒状のハンドベルの一種。演奏会では途中から観客の方も演奏に参加し、はじめてトーンチャイムに触ったという参加者は「私でもできると思わなかった。楽しかったわ」と顔をほころばせていました。

29日(火) 花植えと喫茶



みやぎ生協の主催で花の植え替えが行われました。30名以上が参加し、たくさんの種類の花を鉢に植え替えていきます。植え替え後は、皆で一服。美味しい飲み物で喉を潤しました。花鉢は各棟の通路脇と集会所の周りに飾られています。

みやぎ生協の主催で花の植え替えが行われました。30名以上が参加し、たくさんの種類の花を鉢に植え替えていきます。植え替え後は、皆で一服。美味しい飲み物で喉を潤しました。花鉢は各棟の通路脇と集会所の周りに飾られています。

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されている内容についてお知らせします。

宮城野区 南蒲生復興部



▲岡田地区の全体図に記された移転候補地案のA~D地区

問い合わせ先: 代表 芳賀正 090-4042-9464  
事務局会議: 毎週水曜日 18:30~  
岡田西町公園仮設住宅集会所  
住民説明報告会: 毎月最終日曜日 岡田会館

個々の生活再建と南蒲生の復興を迅速に進める為、町内会から権限の委譲を受けて、独自の復興計画を行政に提案しています。

6月6日(水) まちづくり意向調査・個別相談会

内容 ●今後のまちづくりの柱を定めていく上で重要となる、「意向調査アンケート」の設問についての質疑応答

当日の様子 復興部で集団移転候補地として推しているA地区について、「津波が心配だ。海からの距離が鍋沼と大して変わらない」などの意見が。代表は「A地区は町内に地権者が多く、移転の協力を得やすい。コミュニティも維持できる。津波シミュレーションで安全を確保できるという結果も出た」と回答しました。その他、移転派・再建派それぞれからアンケート設問ではない質問もあり、出席者の切実な声も聞かれました。代表は「まずは皆さんのご意見を踏まえて方向付けをしたい。アンケートは秋に再度実施を考えている」と伝えました。

若林区 明日の三本塚を考える会



東六郷地区における農地と宅地の一体的な整備や住民主体のまちづくりを目指しています。

◀モダンにリフォームされた遠藤さんの自宅で普段以上に熱の入った話し合いになりました

6月13日(水) 定例会議: 三本塚 遠藤さん宅

内容 ●三本塚の農業の現状について聞き取り  
●第4回学習会について

当日の様子 今回は三本塚現地地で再建した遠藤さんの自宅を会場として、農業の現状や現地再建の問題点を話し合い、6月30日に開催する第4回学習会の内容について協議しました。小野代表からは、移転に向けたスケジュールの確認と2回目の意向調査の分析報告があり、次回聞き取り調査の役割分担などを協議しました。

問い合わせ先: 代表 小野吉信 090-3122-4843  
会議、学習会は自由参加、随時開催

宮城野区 新浜復興の会

住民の心の復興、迅速な情報提供、今後も新浜に安心して住み続けられる地域づくり、移転を断念した仲間を尊重する、といった活動方針に沿って運営しています。

6月9日(土) 新浜地区を歩く

内容 ●地図と比較し、新浜地区の現状を歩いて確認  
●上岡田地区の移転候補地を見学

当日の様子 地図を片手に新浜地区を歩き、震災以前と現在を比較。今後どこに何が必要か、まちづくりの材料を模索するため、町内を歩きました。皆さんから出された「街道は災害時の避難道路として適しているのか」「(上岡田は)造成までどのくらいの期間を要するのか」などの意見は、後日、まとめられて住民の皆さんに届けられます。

問い合わせ先: 代表 遠藤芳広 090-2020-4002  
世話人会: 毎週土曜日 18:00~  
福田町南1丁目公園仮設住宅集会所

※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

読者から  
ひとこと

●家屋基礎撤去の立ち会いのため、一年ぶりに荒浜の「自宅」へ。ふと表門があつた場所に目をやると、毎年きれいに咲いていた仙台萩の花が一輪だけ咲いていました。もう戻れない場所だけど、来年も咲いてほしいと願いました。  
太白区/鈴木さん

●ゆつくりとしか歩けないので、買い物に行くのが大変です。でも、移動販売で魚屋さんとおひさま市場さんが来てくれるので助かっています。移動販売のお店がもっと増えるとうれしいですね。  
若林区/濱口喜代子さん

●仮設住宅集会所の縫い会や編み会に参加させてもらっています。この間はイチゴ柄の生地で作ったの。八十五歳だけど、皆と一緒にできるのはうれしいですね。七月には八人目のひ孫が生まれる予定で楽しみです。  
宮城野区/遠藤きよさん

# レポート・近所ぶらり

## 仙台市電保存館

取材したのは…

### 昭和時代の「市民の足」市電の車両や関係資料を展示

「わあー」。三人そろって、思わず声を上げてしまいました。目の前には今にも動き出しそうな三両の市電。まるで昭和にタイムスリップしたような感覚に陥りました。

富沢車両基地にある仙台市電保存館。車両のほか関連資料も数多く展示してあり、階段の手すりは本物のレールです。

仙台市電は一九二六年十一月から七六年三月まで、約半世紀にわたって市民の足であり続けました。循環線と長町、八幡町、北仙台、原町の



展示車両は3両。左手前は、創業当時走った1号車

各線があり、最盛期の一九六〇年代前半には一日約十万人が利用。当時の市の人口が約四十万人だったそうですから、市電が市民の暮らしに

かに根ざっていたかが分かります。毎夏の仙台七夕まつりには色とりどりの花で飾り付けられた車両がパレードに加わり、花を添えました。

しかし、一時代を築いた市電も自動車普及で徐々に活躍の場を奪われていきます。軌道内にも車が入るようになると、渋滞に巻き込まれてダイヤは混乱。徐々に市民の利用も落ち込み、結果、今から三十六年前、惜しまれつつも、その役目を終えました。

しかし、市民の愛着と思いついたの市電です。後世に残そうとの声が上がると、一九九一年、この保存館が整備されました。

### 世代を超えて楽しめる場 気分転換の目的の地ひとつに

「訪れたお年寄りらが『これに乗ったのよ』『懐かしいねえ』など



案内して下さった管理人の1人、佐藤一男さん

声を弾ませているのを見ると、保存館があつて良かったなと思います。皆ここに来ると、自分が年を取ったのも忘れて、市電が走った時代にタイムスリップするんですよ。管理人の一人、佐藤一男さんが笑顔で教えてくれました。

当時を知る世代にとっては懐かしい空間であり、廃線後の世代にとっては新鮮な発見や学びの場。取材した私たち女子大生三人は、市電を知らない世代ですが、約二時間ゆっくり見学させていただき、保存館は世代を超えて楽しめる施設だと実感しました。加えて入館無料というのも魅力です。



停留所に掲げられていた名板。訪れた人の郷愁を誘います

楽しく案内してくださった佐藤さんですが、聞けば津波で若林区荒浜の自宅を失い、いまは市内のみなし仮設住宅で暮らしているそうです。「とにかく、家にこもってはいけません。散歩でもランチでも何でもいから、外に出て、気分転換すること。そうすれば気持ちも前を向ける。市電保存館もぜひ、目的の一つに加えてほしいですね」

被災された方を励ますように、そして自分を鼓舞するように、佐藤さんは話していました。

【仙台市電保存館】  
住所：太白区富沢字中河原2-1 地下鉄富沢車両基地内  
電話：022-244-1267  
開館時間：10:00～16:00  
休館日：月曜、祝日の翌日  
アクセス：地下鉄富沢駅下車徒歩約15分（土日祝日は富沢駅前より送迎あり）

# 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。

## 多重債務無料法律相談会

借金・多重債務問題の相談を、弁護士が無料でお受けします。予約制です(30分間)。

- 対象 市内在住、在学または在勤している方
- 時 7月26日(木)、27日(金)10:00～12:00、13:00～16:00
- 会場 仙台市消費生活センター
- 申込方法 7月9日(月)から7月20日(金)までに、電話でお申し込みください
- 問 022-268-7867 仙台市消費生活センター 青葉区一番町4-11-1 141ビル5階(受付9:00～18:00)

## 仕事に就きたい方をサポートします

仕事探しを総合的にサポートする就労支援相談センター「わっくわあく」が誕生しました。企業と求職者をつなぐことはもちろん、日常生活のサポートや就労前トレーニング、就職後まで継続的に支援します。利用無料。

- 対象 震災で職を失った方や、能力・経験不足・ブランクなどで就労が難しいと感じている市内の仮設住宅にお住まいの方
- 支援内容 はじめに面談を行います(要予約)。その後個別のサポート計画を作成し支援を実施します
- 受付時間 9:30～17:00(土・日曜日、祝日、年末年始は休み)
- 問 パーソナルサポートセンター就労支援相談センター「わっくわあく」 青葉区二日町6-6 シャンボール青葉2階 予約専用電話/022-395-6323

## 第35回長町まつり

長町小学校区内の方々の出会いとふれあいの場として催されている毎年恒例の夏のお祭りです。屋台が並ぶ緑日コーナーや花火の打ち上げなどが行われます。

- 対象 どなたでも参加できます 所 長町小学校校庭
- 時 7月21日(土)16:00～20:30、22日(日)10:00～20:00
- 内容 緑日広場、盆踊り、消防団の放水実演、花火など
- 問 JR長町駅そば「長町駅前プラザ」でお聞きください

## 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
7月6日(金) 13:00～16:00	糸あそびの会	仮設住宅入居者	色業工房 090-9072-2160(庄子)
7月23日(月) 10:00～12:00	仙台ほっとカフェ	仮設住宅入居者	仙台的のちの電話事務局 022-718-4401
7月10日(火) 10:30～12:00	遊びりテーション	仮設住宅入居者	太白区レクリエーション協会 090-5594-5008(中島)
7月10日(火) 13:30～15:30	みんなで生き生きレクリエーション	仮設住宅入居者	
7月10日(火) 18:30～21:00	陶芸教室	仮設住宅入居者	陶芸愛好会 090-4633-0331(渡邊)
7月22日(日) 13:00～16:00	※材料費1000円 事前申し込み不要		
7月11日(水) 10:30～11:30	在宅医療と薬の相談	仮設住宅入居者、近隣の方	わかば薬局 090-6124-6055(太田)
7月11日(水) 13:30～15:00	心の悩みを聴く	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)
7月24日(火) 13:30～15:00	おしゃべりとお茶の時間		
7月18日(水) 14:00～15:00	リラククスヨガ	仮設住宅入居者	アテンボヨガクラブ 090-2841-8709(鈴木/18:30～)
7月29日(日) 10:00～16:00	マッサージ ※集会所で予約受け付け中。当日OK	仮設住宅入居者	杜の都チームドルフィンドリーム 022-287-8222

## -被災地の記憶を想う- 「RE:プロジェクト」記録展

東日本大震災により甚大な被害を受けた地域で紡がれてきた豊かな記憶を、写真と言葉で振り返る記録展です。入場無料。

- 対象 どなたでもご覧いただけます
- 時 開催中(7月27日(金)までの平日9:00～17:00)
- 所 仙台市役所1階ギャラリーホール
- 内容 写真・証言パネル約150点の展示など
- 問 022-301-7405 公益財団法人仙台市民文化事業団事業課 Eメール: info@sendaic.jp

## 巡回相談

地域支えあいセンターによる巡回相談です。生活上の困りごとなどの相談に応じています。

- 対象 主に借り上げ民間賃貸住宅にお住まいの方
- 巡回相談(7月10日～8月10日 9:30～15:00)
- ▼区中央市民センター 7月14日、21日、8月4日
- ▼富沢市民センター 7月19日、8月9日
- ▼中田市民センター 7月10日、27日、8月7日
- ▼柳生市民センター 7月13日、24日、8月10日
- ※常設の「支えあいセンターたいはく」もご利用ください
- 住所 中核支えあいセンター内(青葉区五橋2-12-2 仙台市福祉プラザ4階)
- (開所時間/8:30～17:00、相談受付/9:30～15:00、休/日・月曜日、祝日の翌日、年末年始)
- 問 022-217-7234 仙台市社会福祉協議会 中核支えあいセンター

## 広瀬川でボート遊びが楽しめます

広瀬川の宮沢橋左岸付近で、貸しボートを行っています。夏の暑い時期、涼しい水辺で遊んでみませんか。

- 対象 どなたでも利用できます(ボート定員は3名)
- 料金 1艇45分500円 営業時間 10:00～17:00
- 営業日 7月14日(土)～16日(月・祝)、21日(土)～8月下旬まで
- ※雨天などで営業を中止する場合があります。詳しくはHPでご確認ください
- 乗り場 広瀬川宮沢橋左岸付近(営業日は横断幕と受付テーブルを設けています)
- 問 022-262-3535 広瀬川ボートくらぶ事務局 Web: http://hirosegawa.jp/

## 「いい加減」は「良い加減」

五月で米寿を迎えた母はダンスが大好きです。女学校時代に体操選手だった母ですが、戦争、引き揚げ、病氣、子育てと運動には無縁でした。ダンスを始めたのは七十歳のころです。体力が少し衰えた最近の口癖は「いい加減」。母が心配で「大丈夫？」と声をかけると「大丈夫、いい加減にするから」と返ってきます。母の「いい加減」は自分のための加減、「良い加減」を意味しています。

「他の人と同じにする」「最後までやる」のが当たり前だった私たちは、途中で止めたり、休んだり、人と違う行動をすることは、いけないことと感じてしまいます。「皆それぞれ」と言われても、人と違う行動をとると、何か悪い事をしているような後ろめたさを感じてしまいます。また、それを行うに移す時にはかなりの勇気が必要です。呪文のように、「いい加減は、良い加減」と唱えながら、「私はいい加減だから」と言い訳し、気兼ねなくさまざまな事を加減できれば、自分の楽しみを長い間続けていけるのではないかと思います。ちょっと緩めて「いい(良)い」加減はいかがですか？

(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

## クロスワードパズル

出題  
石田竹久

こたえ

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

1			2		3	4
		5			6	
7				8		
		9				10
11	12			13	14	
			15			
16						17

### タテのカギ

- ①仙台七夕の7種類の七夕飾りのうち、なんといっても中心はこれ
- ②「○○を取らない」は、劣らないとか負けないという意味
- ③8月15日に○○○町の荒浜漁港周辺で開催される、「○○○ふるさと夏まつり」
- ④1割の百分の1は、1○○
- ⑤7種類の七夕飾りのうち、学問や書の上達を願うのは?
- ⑥仙台七夕といえば、○○○○四大祭りのひとつ
- ⑦仙台七夕の代表的なイベント。かつては「動く七夕パレード」、現在は「星の○○まつり」
- ⑧絵灯ろうの幻想的な雰囲気の中、夜店などでにぎわいを見せる、丸森町の「○○○幻夜」
- ⑨初心者への教えや手ほどき
- ⑩仙台市のアーケード街などの道路には、七夕飾りを立てる専用の○○が開けられているのがおなじみ

### ヨコのカギ

- ①7月16日開催の「塩竈みなと祭り」は、日本三大○○祭りのひとつ
- ②8月1～16日に大崎市三本木地域で開催、42万本が咲き乱れる「○○○○まつり」
- ③仙台七夕のメイン会場には、10㎡以上の○○を使った七夕飾りがたくさん
- ④仙台市を代表するグルメ、牛○○
- ⑤プロ野球で毎年表彰されるベスト○○○。楽天からは昨年、マー君だけが選出されました
- ⑥寄席で最後に登場する出演者
- ⑦6月に「大道芸フェスティバルinとおがった」が開催された○○○町
- ⑧本格的に作る前に、ために作ること
- ⑨七福神のひとり。大きなおなかと、袋を背負っていることが特徴
- ⑩眠気に襲われて、つい大きく口を…
- ⑪この夏もコンサートやスポーツなどでにぎわう、セキスイハイムスーパー○○○○
- ⑫ライオンやヘビなどが持つ、長く鋭い歯

### 前回のこたえ

A ガ B ン C ツ D キ

でした。

1	カ	2	ミ	3	ア	シ	4	ナ	5	ミ
6	マ	コ	7	ロ	ン	8	ス	ナ		
	ボ		9	マ	イ	10	ゴ	11	ツ	
11	コ	12	ン		13	ホ	14	ツ	キ	
				15	ド	ウ	16	キ		
16	ホ	17	モ	ン	18	ミ	19	ソ		
	ヤ		20	サ	コ	ツ				デ

### 編集後記

楽天・山村投手が招待してくれたプロ野球観戦。試合中何度も「山村選手ありがとう」のプラカードが上がりました。観戦はもとより、招待してくれた心意気がうれしかったそうです。(さいとう)

日差しが強くなってきた今日このごろ。皆さま、日焼け対策はばっちりですか? 私は日焼け止めを塗り忘れた足が悲惨としか言いようのない様相を呈しています。紫外線、恐るべし!! (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@mmmm.or.jp