

古城示工石子儀明九又加未云



10月30日 研究交流集会



第 58 号

宮 城 県 生 活 学 校  
連 絡 協 議 会

仙 台 市 青 葉 区 本 町 三 丁 目 8 番 1 号  
宮 城 県 環 境 生 活 部  
共 同 参 画 社 会 推 進 課 内  
TEL 022-211-2576  
FAX 022-211-2392



示工石子儀庄助八云



## 2月4日 運動大会

10月、研究交流集会では「いつまでも輝いて活動するため」と題しての基調講演。午後の部は、メンバーが講師となって、3種類の手作り講座の実践。8年2月の運動大会では、「音楽で心も体もリフレッシュ」と題しての基調講演。その後、生活学校運動についての課題等、グループ討議で意見交換と一人で作るボカシ作りの実践等、盛りだくさんの研修日程でしたが、活発な意見交換、皆さんからのアイデア、知恵、技能を生かし充実した素晴らしい研究交流集会、運動大会になりました。講師の皆様、参加いただいた皆様ありがとうございました。



## 共に創る社会を目指して 会長 祝前清美

変動を続ける社会情勢の中、皆様には女性の視点から「より住み良い地域づくり」を指し、個人では解決が難しい「生活課題・地域課題」に積極的にお取り組みいただき心から感謝を申し上げます。

県協議会では、今年度「輝いて生 涯現役大作戦」をテーマに取り組みました。

全国運動「食を通じた子どもの居場所づくり」は終了し、新たなテーマでスタートします。

今年度、全国運動は「デコ活」くらしの中のエコろがけ、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」です。「地域で取り組むエコライフ」は長年生活学校で取り組み成果を挙げてきた皆様の得意分野です。「共に創る社会を目指し」生活学校が地域の核となって頑張つて参りましょう。

終わりに、私事ですが、昨年4月22日、天皇后両陛下より赤坂御苑においてお催しの園遊会にお招きいただき、出席させていただきました。人生最高の一日を過ごすことができました。

また、今年4月29日、日本武道館で開催される日本百年記念式典に、高市総理大臣よりご招待いただき出席させていただきます。あしたの日本を創る協会はじめ、すばらしいみやぎを創る協議会、そして、生活学校の皆様と共に活動することができたおかげです。改めて心から感謝申し上げます。

# 令和7年度 宮城県生活学校運動大会

日時 令和8年2月4日(水)

会場 東京エレクトロンホール宮城

401会議室(参加者40名)

テーマ「輝いて生涯現役大作戦」

【午前の部】

■基調講演

演題 「音楽で心も体もリフレッシュ」

～音楽レクリエーションを通して～

講師 音楽レクリエーション指導者協会

特任理事 武田夏子氏

①はじめに



「ドレミの歌」でスタート。その後講師の自己紹介、次に「かたつむり」の歌を歌いながら、後出しジャンケンや足のジャンケン。

②あなたは大丈夫？ 認知症にならない自信はありますか？

この質問の下、草冠のつく漢字を一分間で何個書けるか、実際に書いてみました。みんな真剣な表情でやりました。

③あなたは健康で生きる自信ありますか？

この質問の後、音楽レクリエーションを活用している健康教室の様子を

動画で視聴。その後、「物忘れクイズ」を行いました。5個の品物を記憶して応えるやり方です。

また、沖縄出身の講師先生は、「沖縄の3つの健康ポイント」についてお話しくださり、その後「涙そうそう」で踊りました。

④フレイル、ご存知ですか？

フレイル予防は、人とのつながり、社会参加が重要になります。

⑤腹膜リリクスについて

これは、腹膜のよじれやねじれを解消して、正しく筋と筋膜を元の状態にすること。躓きや転倒は、筋力やバランス感覚の低下による。



実際に、猫背、肩こり、顔のたるみ予防の軽体操やイメージレクリエーションをやりました。

⑥誤嚥性肺炎の予防

誤嚥を防ぐために発声によるトレーニングを行いました。さらに、脳の血流検査の動画から、歌うこと

が、どの活動よりも血流が最大になることがわかりました。

⑦まとめに

「桃太郎」の曲で、グーチョキパーを交代で行いました。次に、「浦島太郎」の曲に合わせて体を動かしました。最後に「七つの子」の歌を歌いながら手話で楽しく身体表現をしました。

【午後の部】

■フリートーク

参加者が、6グループに分かれ、講演の感想や生活学校の活動等について発表しました。

①主な感想

▼今日の講演はとてもすばらしかった。今まで聞いたなかで一番良かった▼筋トレや健康体操などのフレイル予防事例はとても参考になった▼わかりやすいお話で、ユーモアがあり、童謡を使ってお話だったので時間があつという間に過ぎた▼簡単なやり方が高度な内容。レベルアップになった▼歌が生きることにつながることに気づいた▼脳トレや手話を地



域で実践する

②生活学校の主な活動について

▼米のとき液で発酵汁を作る学習▼石鹸、ボカシ作り、発酵液作り▼ペット帽、すべらんコースター作り▼フリーマーケット▼夏祭り、ほたる保全▼子育て支援、料理教室。餅ピザ作り等

■環境についての実践活動

～一人のできるボカシ作り～

柴田西住生活学校

米竹知賀子委員長さんとその仲間

委員長を中

心に6人の方々が、米糠やEMボカシ、水の材料や準備物まで重い荷物を人数分柴田から運んでくださり、懇切丁寧に教えていただきました。



みんな、真剣な表情でボカシを作りました。

柴田西住生活学校の皆さん、ありがとうございました。

今年度の運動大会は、参加者の心と体に深く刻まれる大会でした。

〔なかま〕担当

令和7年度

# 宮城県生活学校研究交流集会

日時 令和7年10月30日(木)

会場 東京エレクトロンホール宮城  
401会議室

参加者 42名

来賓 すばらしいみやぎを創る協議会  
事務局次長 菊地裕里子氏

テーマ 「輝いて 生涯現役大作戦」

目的 生活学校の活性化をめざし、正副委員長一体となって取り組んできた3年間の実績を基に、今回は、いつまでも輝いて活躍するために健康で地域貢献できる自分たち一人ひとりの意識化をめざした地域づくりに取り組む。

講話 「いつまでも輝いて活躍するために」

活躍するために

講師 仙台市松陵地域包括支援センター  
所長 松本國昭氏

健康寿命を延ばし、健やかに過ごすためにどうすればいいか。具体的プランとして、①健康無関心層へのアプローチ、すべての人の健やかな生活習慣の形成、を挙げ、社会参加が大きな健康の要素になっていることを説明された。

就労活動(仕事)・地域社会活動・

趣味活動・家庭内での役割など、できる

ところで一歩踏み出してほしい。

さらに、資料を基に、「フレイル(加齢等で心身の活力・筋力、認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態)」予防や介護の実際も話され、「これからのこと(認知症になった時、自分の想い、最後の迎え方など)」を家族と共有する大事さを強調された。

引き続き、祝前会長より今年度2回目のあしたの日本を創る協会の事業説明があった。資料に沿って詳しく話され、参加者の事業理解を深めた。特に、多くの助成金活用の申請を望みたいと結ばれた。



【出前講座体験】

ベットの帽づくり

柴田西住生活学校

高齢化にともない、ベットボートルの蓋が開けにくく困ることがあります。スベランシートを利用したかわいいベット帽子が役立ちます。(参加者16名 指導者3名)



クラフトテープペンダント

村田つばきの会生活学校

クラフトテープを材料に一つしかない私の作るペンダント。出来上がりは上々。(参加者10名 指導者2名)



宝石箱

泉ひまわり生活学校

色とりどりの折り紙で宝石箱を作ります。丁寧に負った折り紙を組み合わせると夢も入れた宝石箱の完成。(参加者12名 指導者2名)



## 令和7年度 県総会

令和7年5月27日(火)午前10時から東京エレクトロンホール宮城401会議室で40名の参加で行われた。

初めに祝前会長より開会のあいさつがあり、続いて宮城県環境生活部共同参画社会推進課長 川部裕氏よりご祝辞をいただいた。

第1号議案令和6年度事業実績、第2号議案令和6年度収入支出決算について説明の後、監査報告があり原案通り承認された。

続いて、第3号議案令和7年度事業計画案、第4号議案令和7年度収入支出予算案の説明があり、同様に原案通り承認された。

最後に、(公財)あしたの日本を創る協会の事業説明が祝前会長よりあった。全国運動を初め、全国的な課題にも触れ、助成内容や申請方法など詳しい説明があった。



宮城県生活学校連絡協議会総会

「なかま」担当

### 令和7年度関東甲信越静・宮城ブロック研究集会



令和7年9月25日(木)、茨城県水戸市「ザ・ヒロサワシテイ会館」にて参加県数9県、参加者数127名の大会に祝前会長、末副

会長、事務局の佐藤の3人で参加した。開会行事終了後、茨城県美野里生活学校から「食品ロス(廃棄食材)」の取り組み」の活動発表があった。

その後、「干し芋から考えるエシカル消費」と題して、茨城大学教授石島恵美子氏から講演を頂戴した。大学生とともに廃棄食材になりかねない特産物のサツマイモの部分を活用しての新製品開発に取り組んでいる活動が紹介され、とても興味深かった。

全国運動全体協議では「食を通じて子どもの居場所づくり」について協会からの説明と、全国運動の取り組みについて各9県の活動内容の発表が行われた。

その後、あしたの日本を創る協会からの事業説明と交流のつどいがあった。初めて参加した関東甲信越静・宮城ブロック研究集会、9県から、それぞれの思いの詰まった熱気ある研究集会だった。 **〔なかま〕担当**

### 令和7年度生活学校・生活会議運動全国大会

令和7年6月30日(月)東京都新宿区のホテルグランドヒル市ヶ谷を会場に開催され、関係者約100名で宮城県からは祝前会長と末副会長、事務局の佐藤の3名で参加。

開会行事では主催者の(公財)あしたの日本を創る協会 花木啓祐会長の挨拶、来賓として内閣府大臣官房総務課制度室 吉田理子室長よりご挨拶をいただいた。

続いてあしたの日本を創る運動推進功労者の表彰が行われ、特別功労者に、仙台市泉ひまわり生活学校の祝前清美委員長、星やす子さん、佐々木みつほさんが表彰された。



基調講演では、こども家庭庁支援局虐待防止対策課の草場大樹氏から「ヤングケアラーについて」と題して講演があった。ヤングケアラーへの支援の流れとして、ヤングケアラーを把握する「気づく」から「支える」そして「見守る」ことが挙げられた。同様に各地の生活学校への支援活動に期待を寄せるとも話された。

その後、二つの分科会に分かれてそれぞれ研究・討議を行った。第1分科会「全国運動・全国的な課題の取り組みについて」、第2分科会「地域課題の解決に向けて」。

交流のつどいでは全国各地からの出合いと交流があり、大変盛り多い大会だった。 **〔なかま〕担当**

### 令和7年度生活学校リーダー研修会

日程 令和7年11月27日〜28日  
会場 ホテルグランドヒル市ヶ谷  
参加者 31名

講演 放送大学教授 玉野和志氏  
テーマ「女性の地域での活動の歴史とその意義」

●「活動のステップアップ」

あしたの日本を創る協会

理事長 榊 誠氏

●生活学校実践者によるリーダーとしての資質向上について

岐阜県生活学校

元会長 金山 富士子氏

●四グループでのワークショップ

久しぶりに全国のメンバーの皆さんの生活学校運動に対する熱意と生の声を聞き、参加してとても有意義だったと思っています。

〔なかま〕 祝前清美

### 宮城県各種女性団体第58回宮城県女性大会



記念講演「人とのつながりと我が人生」  
講師 宮城県たばこ販売協同組合 理事長 平賀ノブ氏



▼ 泉ひまわり生活学校



子ども支援活動7年目、以前と比べて昨今の物価高がここにも影響し、10円の駄菓子は見当たりにません。子どもたちの笑顔を想像しながら、おもちゃ・文具・駄菓子を買いました。当日、児童館の子どもたちが2グループに分かれて先生に連れられて参加。それぞれ250円の買い物カードを握りしめ、真剣に買い物です。その後は天井に張り付いたおもちゃを棒で落とし、コマ回し・紙飛行機・輪投げと思いに楽しみました。お手伝いメンバー17名、最後に飲んだコーヒートの味は格別でした。(江澤美智子)

▼ 松陵生活学校

松陵生活学校の子ども食堂は10年目を迎えました。コロナ禍にはテイ



子ども支援活動今年第1回目は8月23日の夏休み。松陵市民センターでメニューは夏野菜カレー(甘口・中辛)イベントはスイカ割り卓球バレー。61食提供。第2回目は10月12日中休み。牛丼卓球バレー。64食提供。第3回目は11月9日。松陵市民センター祭りで中学生以下無料、大人は200円のはつと汁、210食提供、大盛況でした。

▼ 柴田西住生活学校

世代間交流をしながら、昔あそびを楽しんでいます。今年で7年目、



以前の年12回から現在は年4回に。お手玉、縄跳び、あやとり、おはじき、まりつき遊びなど、汗びつしより、笑顔いっぱい活動です。

毎年、新一年生には手に遭った小ぶりのお手玉を2個プレゼント。マイお器に入れ、大事にしてください。長縄跳びやグループでのまりつき遊びでは、メンバーの息の合わせ方、あやとり発表会での自慢顔など、子どもたちの成長に触れ、私たちも若やぐ時間を過ごしました。一人ひとりにエールを送ります。(米竹智子)

▼ 村田つばきの会生活学校



丸4年目になる今年のおやつ支援は、沼部・村田両児童学級合同で前半はポッチャ大会、後半はお楽しみ会の形式でクリスマス当日に実施。クリスマスにちなみ「森のクリスマス」パネルシアターを!!リコーダーの演奏でクリスマスソングを皆で歌い、ミラーボールの演出効果もばっちり

▼ 栗原市菜の花会生活学校



「食を通じた子どもの居場所づくり」として、  
①放課後児童クラブへの支援、  
②親子料理教室を3年間実践してきました。

①放課後児童クラブへの支援は、市内にある児童クラブ10か所を夏休み・冬休み等に訪問し、交流します。ここでは、読み聞かせや臨床美術教室、軽運動、手遊び、歌などを行いました。

②親子料理教室は、1年間に2回ずつ行いました。初めは、親子でカレーライスやナンを作ります。2回目は、地域の老人クラブの皆さんを招待してごちそうをします。

2つの活動を通して、私たちは子どもたちから元気と勇気とやる気という「三本の気」をもらい、感謝しています。(鈴木安子)



南光台東生活学校

私たち南光台東生活学校の7年度の活動は、6月11日の移動総会からスタートとなりました。スタートは少し遅くなりましたが、久しぶりに泉ヶ岳の清掃(ゴミ拾い)を行うこととなり、車2台で移動し、早速ゴミ拾い開始。以前の清掃時のゴミの量を考えるとビックリ。長年の泉ヶ岳「ゴミ持ち帰り運動」の市民一人ひとりの意識と理解が結果として現在に行ったものと感じ。昼食後、総会を行いました。平均年齢78歳の会員ですが、皆さん元気で。県及び市の開催行事には積極的に参加し、協力的で年間を通じて一番参加人数が多い生活学校だと思えます。11月17日ボカシ作り、12月17日は料理教室を行い、豆乳鍋・寄せ鍋、そして美味しい宮城県産の油と大根の煮物、大根の酢の物などを作り、美味しい料理に大満足し、楽しい料理教室は最高でした。また、10月には地域で開催しているバザーにも声掛けしていただき出店し、収益金の一部を被災地の団体に寄付いたしました。「明るく、元気で楽しい地域づくり」の目的は、会員15名がいつも明るい笑顔で声かけ合うこ

とで一年間楽しい活動ができたものと思います。(後藤道子)



南光台生活学校

年齢を重ね、各々の生活環境が変化し、生活学校の活動もだんだん厳しくなってきました。

動きたい気持ちはあるのですが、その一歩がなかなか出ません。

年1回の料理教室開催、楽しい話をしたり、愚痴を言ったり自分の近況を話したり、楽しいひとときを過ごしました。いつも最後は健康が第一、元気で楽しく明るく過ごそうね。皆の気持ち一致しました。(佐々木美那子)



泉ひまわり生活学校

会員も高齢になり減少していくなかで新入会員があり、今後の活動の励みになりました。

◎料理教室は山形風のいも煮とおにぎらずを作り、牛肉たつぷりのいも煮といつも違うおにぎりに舌鼓でした。

◎押し花で作るボールペンづくりも昨年度に続き思い思いの押し花で世界に二つだけのマイボールペンが出来上がりました。

◎フリーマーケットは不用品やハンドメイド品はもちろんのことですが、会員が自宅で育てた苗や花のポットと自分たちで作ったボカシ等も並び好評でした。

◎悠々サロンも2年目を迎え、お茶とお菓子で昔話に花を咲かせたり、手作り品を作ったり、3月3日には地域のお茶の先生のご厚意でお茶会を開催するなど楽しみに待っている様子が見られ、私たちも励みになっています。

他に、ボカシ作り・石けん作りも地域の人たちに多く参加いただき、生活学校運動を広めることが出来ました。

(田村京子)



柴田西住生活学校

令和7年は「実り多い年」でした。「実り」の一部を紹介します。

●月1回の活動を継続できた。

▼「自分体操」がすっかり定着し「自分の体の状態に合わせて様々な運動に取り組んでいます。椅子に座って足首を回す、腕を挙げて左右に倒す、上半身を前に伸ばし足先に触れる…。今度は立つて、片足立ち、かかとの上げ下ろし、スクワット…。どれも自分ができるところまでです。「無理をしない」が合い言葉です▼ポッチャ、間違い探し、折り紙など楽しみながら脳トレ活動も行っています▼コロナ禍でストップしていたおにぎりタイムを復活しました。持参したおにぎりとマイボトルでおしゃべりに花を咲かせます▼新しい仲間を3名迎えることができました。メンバーが種をまき仲間が集まりました▼ボカシ作りが発展した。ボカシ作りに気軽に挑戦してほしいという想いで試行錯誤し、生活学校運動大会で提供した方法にたどり着きました。(武田ひろみ)





### 令和7年度の主な行事

- 4/16 監査・役員会①
- 5/27 総会
- 6/19 委員長会①
- 6/30 全国大会
- 7/1 全国生活学校総会・代表者会議
- 8/27 委員長会②
- 9/25 関東甲信越静・宮城ブロック研究集会
- 10/1 委員長会③
- 10/30 県研究交流集会
- 12/11 委員長会④
- 1/20 委員長会⑤
- 2/4 県運動大会
- 3/4 委員長会⑥・役員会②
- 1～3月 「なかま」編集委員会
- 3月 広報誌「なかま 第58号」発行

### 受賞おめでとう



■あしたの日本を創る協会

「推進特別功労者表彰」

仙台市泉ひまわり生活学校

委員長 祝 前 清 美 様

星 やす子 様

佐々木 みつほ 様

■すばらしいみやぎを創る運動

「功労者表彰」

仙台市南光台東生活学校

副委員長 大 宮 雪 子 様

■あしたのまち・くらしづくり活動賞

「振興奨励賞」(団体)

仙台市松陵生活学校 様

## 新設校紹介 めんこいの会生活学校

めんこいの会生活学校 委員長 草 貴子

「めんこい」私たち会員が「めんこい」人生を送る、「めんこい」というひとかけらを、たくさんの方々におすそ分けをしたいという想いから命名されました。

30代から60代、外国の方も含めて平均年齢54歳である。異文化交流で中国と宮城の料理を作ってみようなど、楽しい時間を共有することとしていました。あれから一年もしないうちに私たちの生活環境は目まぐるしく突き進み、様々な問題が生じました。生活学校主催の催し物に参加が難しい状態となり、このまま皆さまにご迷惑をかけていくのは申し訳ないとのこと

から、「休会」と決定しました。「生活学校」の存在と取り組みは素晴らしいことです。

皆様と共に有意義な時間をいただきましたことに深く御礼申し上げます。落ち着きましたころ、また、「めんこいの会」をご一緒させていただきます。その時にはよろしくお願いいたします。

生活学校と会員の皆様のますますのご健勝をお祈りいたします。



## 県連絡協議会役員

【令和七年度】

会 長 祝前 清美 (仙台市泉ひまわり)

副会長 末 弘美 (仙台市松陵)

常任幹事

// (会計) 米竹知賀子 (柴田西住)

// (庶務) 鈴木 安子 (栗原市菜の花会)

監 事 佐々木美那子 (仙台市南光台)

監 事 阿部 和子 (村田つばきの会)

## 編集後記

今年度も活発に行われた各單位校の活動を、「第58号」なかま」で皆様にお届けすることができました。

編集に際しまして、原稿や写真をお寄せいただきました皆様、ご協力、大変ありがとうございました。心より感謝申し上げます。

## 編集委員

祝前 清美 (仙台市泉ひまわり)

末 弘美 (仙台市松陵)

米竹知賀子 (柴田西住)

鈴木 安子 (栗原市菜の花会)