

いきいきクラブ青森

当連合会ホームページ <http://ikiikicluba.sakura.ne.jp> もご覧ください

迎春



県老連会長杯囲碁大会

2013年

青森県老連

第136号

平成25年2月6日
財団法人青森県
老人クラブ連合会
青森市中央三丁目
20番30号
電話 017-732-6492

みんなで仲間をふやそう!

新年のごあいさつ



青森県老人クラブ連合会
会長 今本 芳穂

老人クラブ会員の皆様方には、お健やかに新年を迎えられたこと、誠にありがとうございます。

昨年9月には、県老連の創立50周年を記念する式典を盛大に開催することができました。深く感謝申し上げます。また10月には、全老連の創立50周年記念大会が、天皇后両陛下をお迎えして、厳粛で盛大な式典が挙行されました。心よりお慶び申し上げます。

老人クラブの基本理念である健康・友愛・奉仕の精神は、自らの生活を豊かに育むだけでなく、老人クラブの各種活動を通じ、高齢者が活力をもって地域社会に貢献すべきということでもあります。人と人のつながりを大切に、地域社会を豊かにしていきたいと思います。

終わりに、会員の皆様方のご健勝と実りの多いすばらしい年になりますよう祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。

今年もよろしく願いいたします

会長	今本 芳穂	青森市
副会長	木村 留次郎	弘前市
〃	菅野 繁	八戸市
〃	力石 尚親	十和田市
〃	白岩 隆逸	北郡
〃	工藤 りゑ	女性部長
理事	西城 毅	三沢市
〃	小田桐 勇	つがる市
〃	高阪 盛男	平川市
〃	木野田 弘孜	東郡
〃	丸山 要一	西郡
〃	高木 尚	中南郡
〃	中岫 良次	上北郡
〃	松谷 幸一	下北郡
〃	岩館 昭一	三戸郡
〃	伊藤 孝春	県高齢福祉 保険課長
〃	高杉 金之助	県社協専務理事
〃	今 榮治	
監事	今田 健藏	平内町
〃	山内 了介	青森市浪岡地区
〃	前田 覚	県老人福祉協会 事務局長
事務局長	西澤 正規	
課長	五戸 秀樹	
主任	大橋 恵美	
臨時職員	最上 美貴	

全老連創立50周年記念大会

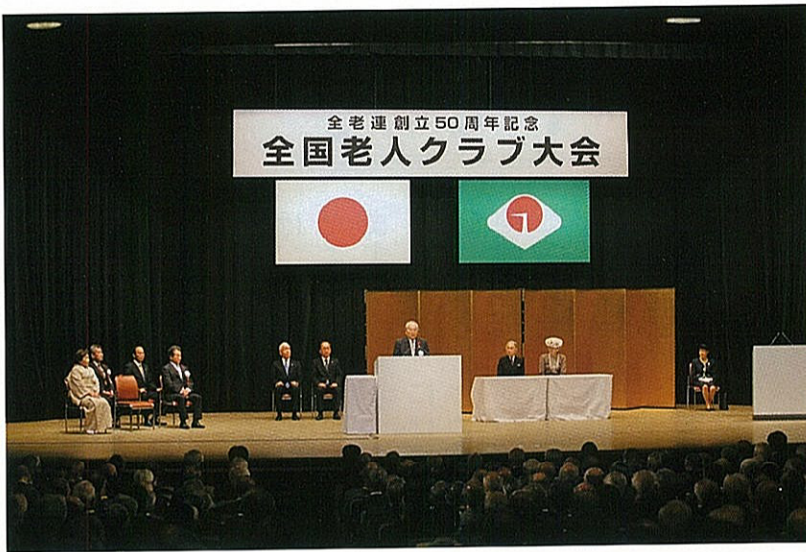
全老連創立50周年を記念する大会が、昨年10月4日、東京都・日比谷公会堂にて天皇皇后両陛下をお迎えし、開催されました。全国から約2千人の方々が参加されました（本県からは12名が参加）。「老後の幸せは、自らの手で創り出そう」を合言葉につくられた本県の老人クラブは、昭和37年に会員が1万人を超え、都道府県に連合会が組織され、全老連が結成されました。

式典は、大会会長の斎藤十朗全老連会長が「半世紀にわたり、仲間づくりと老人福祉の増進と目標に活動してきた先人達に感謝し、これからの老人クラブ活動は、介護予防活動そのものであり、創立50周年を新たな門出として、なお一層努力していきましょう。」と式辞で呼びかけられました。続いて、天皇陛下より「おことば」（次頁掲載）を賜り、「子どもたちや若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進めていることは非常に心強いことであり、老人クラブが豊かで活力のある社会を築くために、引き続き大きな役割を果たすことに期待しています。」と述べられました。その後、表彰に移り厚生労働大臣表彰・全老連会長表彰（本県受賞者は3頁に掲載）が行われました。さらに来賓としてご出席いただきました野田佳彦内閣

総理大臣、横路孝弘衆議院議長、平田健二参議院議長より、ご祝辞を賜りました。

第2部では、記念講演「いま、日本に求められるもの」と題して、作家の童門冬二先生から講演をいただきました。

また、東日本大震災からの復興を願い、各都道府県からのメッセージを添えた応援旗を被災県である、岩手県、宮城県、仙台市、福島県の4老連に贈られました。



全老連創立50周年記念大会に参加してみよう



横浜町老人クラブ連合会
会長 中嶋 良次

さる10月4日、日比谷公会堂で開催された全国老人クラブ大会に参加させていただきました。

創立50周年を迎えた老人クラブ、沢山の参加者の方々、来賓の方々の御祝辞、50周年を迎える活動の意味と深さを感じつつ参列させていただきました。

多くの来賓の方々の御祝辞の中でも、とりわけ天皇陛下のお詞には特に感銘を覚えました。同じ時代を生き抜いてきた私たち老人クラブの会員に対する感謝のお詞には、思わず胸が熱くなりました。陛下御退場の際には、もう一度振りかえられ、再度手を振ってくださいました。会場からは、誰ともなく万歳三唱がわきおこり、私も万歳しておりました。

老人クラブの意義に関しては、宣言にも謳われている様に、私などが改めて申し上げるのは、はばかられますが、まだ自分も、力が残されているのであれば、自分を育み、家族を守ってくれたこの国や人々に感謝の念もこめて、自分のできることをささやかでも、力のかぎり働き続けていかなければと、気持ちを新たにさせてくれた50周年記念大会でした。

この大会に参加することができためぐり合せにも、参加させていただいた方々のご尽力にも深く感謝しております。

天皇陛下おことば

全国老人クラブ連合会の創立五十周年に当たり、皆さんと共にこの記念大会に臨むことをうれしく思います。

五十年にわたる関係者のたゆみない努力によって、老人クラブが全国に普及し、各地において高齢者の社会参加や健康の保持に貢献してきたことは、誠に喜ばしく、この度表彰を受けられる皆さんを始め、多くの関係者の尽力に対し、深く敬意を表します。

多くの高齢者が、老人クラブの様々な活動を通じて、子どもたちや、若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進めていることは非常に心強いことでもあります。老人クラブが、豊かで活力のある社会を築くために、引き続き大きな役割を果たすことを期待しております。

今日の高齢者は―私もその一人ですが―多くの人命が失われた悲惨な戦争によって荒廃した国土から立ち上がっていく我が国と、歩みを共にしてこられました。私どもは若いときに平和の大切さを身にしみて育った世代です。皆さんが老人クラブなどの活動を通して、それぞれ幼いときに、あるいは青年として経験したことを、直に子どもたちや若い世代の人々に伝えていくことは、我が国のために極めて大切なことと思われまます。

会員の皆さんには、くれぐれも健康に気を付け、将来にわたって元気に過ごされるよう願うとともに、全国の老人クラブの活動がより一層発展することを期待し、大会に寄せる言葉といたします。



東京駅前 大会参加者



日比谷公会堂前 大会参加者

厚生労働大臣表彰

○老人クラブ育成成功労者



今本 芳穂
(青森市)

ターゲットにした若手塾の開催や、各市町村老連に若手委員会の設置等を指導し、会員の増強運動に力を入れています。

当連合会の会長

として、事業運営に尽力しています。特に平成20年度から4か年で、

団塊の世代等を



六日町老人クラブ
百寿会 (三戸町)
代表者 松原 清治

三戸町で掲げているゴミ1割(約450トン)削減を目標に、平成19年に「環境エコ協働隊」を発足させました。今ではク

ラブの活動に充当できる程の収益を上げ、その収益で健康器具を購入し、町内の空き店舗に設置し、「六日町シニア生き活きサロン」を開設しています。

○優良市町村老人クラブ連合会



板柳町老人クラブ
連合会

代表者 北島 武基

町から委託され、町内に住む高齢者であれば、誰でも入浴できるお風呂があります。会員から常に新しい情報や意見を取り入れながら活動を実施しています。

全老連会長表彰

○老人クラブ育成功労者



大畑 敏和
(むつ市)

大会、健康教室等に力を入れて、生きがい作りに貢献しています。



佐々木 久次郎
(風間浦村)

大会、健康教室等に力を入れて、生きがい作りに貢献しています。

○優良老人クラブ



花園長寿会
(青森市)

代表者 奥崎 武司

また、会員増強に力を入れ、町内会回覧板を利用して、老人クラブ会員の加入促進も実施しています。



青森市浪岡地区
老人クラブ連合会

代表者 山内 了介

地区連合会では、6つの部会があり、それぞれの部長を中心に活動を実施しています。健康づくりでは、スポーツ大会やグラウンドゴルフ大会、ユニカール大会などで会員の健康保持に努めています。また地域の見守り活動として、朝の登校時間に小・中・高生の登校指導なども実施しています。男の料理教室の開催など、幅広く活動を実施しています。

老人クラブ活動賞

全国老人クラブ連合会では、老人クラブの活動別に「活動賞」を贈呈することになりました。

この賞は、活動の実績のみではなく、取り組み内容やアイデアに焦点を当て、全国の参考となる活動を発掘、紹介することにより、更なる活動の発展を目指すものです。

○健康づくり部門

青森市老人クラブ連合会第27ブロック協議会

(代表者 伊瀬谷邦弘)

平成22年度より健康ウォーキングを実施しています。協議会を3つに分け、いつまでも自分の足で歩ける事を目標に5月〜10月まで月2回実施しています。また、毎月第2・4土曜日にはグラウンドゴルフの練習を行い、8月に大会を実施するなど会員の健康増進運動に力を入れています。

在相町長寿クラブ

(代表者 葛西 憲之助/弘前市)

毎年3月に次年度の計画を立て、市内の医療機関と連携し、年6回健康づくり活動を実施しています。毎月に行う活動を決め、お医者さんなどを招いて実施しています。長年の実施で健康に対する関心が高まり、病気の早期発見にも役立っています。

上吉田老人クラブ

(代表者 佐藤 譲/六戸町)

平成11年度から月1回公民館に集まり健康体操や講話、会食など実施し、介護予防に努めています。

また、平成20年度から書道を取り入れ、手先を動かすこと、考えることにより脳の働きを活発にし、認知症予防活動も実施しています。

平成二十四年度全老連の主な行事 (十月～十二月まで)

【第24回老人クラブ女性リーダーセミナー】

平成24年11月8日(木)～9日(金)、東京都の全社協ビルにおいて開催され、本県からは上山キエ県老連女性部副部長が参加しました。(全体では133人)

このセミナーでは、これからのクラブづくりにおける女性リーダーの役割をテーマに、次世代に担うリーダーの育成をはじめとする活動について全国から女性会員が集まり、実施するものです。



セミナーに参加して
青森県老連女性部
副部長 上山 キエ

このセミナーに初めて参加しました。最初は緊張していましたが、老人クラブ会員の同志としてすぐ仲間となりました。

一日目は、基調報告「老人クラブ50年～活性化における女性委員会の役割」と題して、全老連齊藤事務局長より説明がありました。内容は、女性部委員会を強化するのが大切であるとのことでした。その後、京都府・鳥取県両老連の女性部長から「生活モニター活動の推進と女性リーダーの育成」について発表がありました。また、情報交換・グループ討議「これからのクラブづくりにおける女性リー

ダーの役割」では、私のグループは三重県、奈良県、和歌山県、島根県、私の5名のグループでした。言葉の方言は違っても同じ仲間、和やかに進行しました。話し合いの結果、女性リーダーの役割として、

①健康で話し合いに耳を傾けられる人がリーダーに適任

②見守り活動、声をかけ話を良く聞ける人

③仲間づくりをやる人

などなど、6グループの発表でしたが、①③に関することが大半でした。

二日目は、「これからのクラブづくりにおける女性リーダーへの期待」と題して、前日本福祉大学教授中川晴夫氏より講演がありました。

今回のセミナーに参加して感じたのが、やはり老人クラブは地域に必要な組織です。「老人クラブのパワーを地域の支え合いに、愛の担い手に」です。普段の地域の見守り、在宅高齢者の生活支援、災害時の要援護者等の安否確認・避難誘導など、地域の支えには、老人クラブはなくてはならない存在です。全国セミナーに参加し、気持ちを新たに、切磋琢磨しがんばっていききたいと思えます。



【都道府県・指定都市老連会長会議】

平成24年12月6日(木)～7日(金)、東京都の全社協ビルにおいて開催され、本県からは、今本会長と五戸課長が参加しました。一日目は、「創立50周年記念大会を終えて」と題して、全老連斎藤会長から基調講演がありました。内容は、老人クラブの活動は、介護予防そのものである。またお願いとして「①老人クラブの加入率がピーク時の70・2%、現在は22・5%と低く法的に補助の対象にならない。②老人クラブ3カ年計画を25年度に総括して、次の活動目標をたてる。③政治力を使う。④県下の市町村老連はすべて県老連に加入。」とのことでした。その後、全老連の齊藤事務局長より、来年度に向けての活動目標、事業計画の重点等の説明がありました。また4県から「老人クラブの活性化と組織強化に向けて」と題して、活動発表がありました。内容は、健康づくり大学の開設、リーダーの養成、老人クラブ活性化に向けアンケート調査の実施、女性部主催の研修会開催などです。

二日目は、「高齢社会における老人クラブの役割と期待」と題して、厚生労働省老健局原局長より講演がありました。

健康福祉大学校卒業式

11月22日(木)、中泊町総合文化センター「パルナス」において、平成24年度青森県老連健康福祉大学校の卒業式が行われました。

卒業式には、来賓として青森県高齢福祉保険課 伊藤孝春課長並びに中泊町福祉課 工藤久孝課長よりご祝辞をいただきました。

43名の卒業生は、6月29日から11月22日の卒業式までの10日間、34単位の講座を受講されました。

今回卒業した学生たちは、今後の活動の場としてOB会なる組織を立ち上げる予定です。地元中泊町老連や県老連の活動に積極的に協力し、老人クラブ活動の活性化や地域社会に貢献できるよう平成25年4月の発足に向けてがんばっていくとのことでした。



卒業証書授与
左：学生代表 坂田 誠氏
右：今本 芳穂 学長

学生からの感想

「大学校を受講して」

青森県老連健康福祉大学校(第17期生)

学生委員長 坂田 誠

平成24年度青森県老連健康福祉大学校が中泊町中央公民館(主会場)で開催される広報紙を見て、高齢者の健康づくり、ウォーキングに興味があり受講の申込をしました。

平成18年9月に病に冒され半年の入院療養生活をしたが、5年経過と共に健康に対する生活習慣・運動不足の反省のため強い意思で6月29日の入学式を迎えました。

町社会福祉協議会の職員、今本学長、県老連の職員の方々には格別にお世話になり、ありがとうございます。

日頃の健康づくり、お口の健康管理、救命講習、悪質商法、ほほえみ講習、体験実技ではウォーキング、そば打ち、陶器作り、グラウンドゴルフ、創作ダンス、レクリエーション活動等盛り上がり沢山の講義内容でとても楽しかったです。特に楽しかったのは10月17日開催の修学旅行、平川市の

「柏木温泉」です。入浴後の懇親会ではクラブの情報交換、人生経験豊かな諸先輩方々からは貴重な体験談、カラオケと盛り上がり楽しく一日を過ごしました。

11月22日に卒業式が厳かに挙行され卒業証書と共に皆勤賞まで頂く栄誉を賜り、卒業生代表の謝辞と感動・感謝の式典でした。

健康管理の初心を忘れることがない様考えたその時に脳裏に浮かんだのが、四国88カ所お遍路の、一番霊山寺から88番大窪寺に実も心も漬かったことをなつかしく願ってやみませんでした。



来賓祝辞：県高齢福祉保険課 課長 伊藤 孝春氏



来賓祝辞：中泊町町長代理 福祉課長 工藤 久孝氏



開催地：白岩中泊町老連会長あいさつ

卒業生	秋元 正美(中泊町)	大川 康悦(中泊町)	長利 長作(中泊町)	熊木 繁春(中泊町)
	古川 長敏(中泊町)	坂田 弘吉(中泊町)	坂田 誠(中泊町)	坂本 三雄(中泊町)
杉山 重蔵(中泊町)	鈴木喜代三郎(中泊町)	竹谷 義清(中泊町)	成田 清則(中泊町)	成田日出男(中泊町)
成田 雅敏(中泊町)	新岡 安徳(中泊町)	山本 晃(中泊町)	米塚 春雄(中泊町)	成田 武実(つがる市)
長谷川 盛(つがる市)	蒔田治三郎(つがる市)	白川 隆治(五所川原市)	荒関マキエ(中泊町)	大川 春江(中泊町)
葛西 和江(中泊町)	葛西智佐子(中泊町)	葛西美奈子(中泊町)	加藤 ヒサ(中泊町)	加藤 富美(中泊町)
加藤 易子(中泊町)	加藤 蓉子(中泊町)	小寺 イツ(中泊町)	今 雪子(中泊町)	今 礼子(中泊町)
佐藤 つな(中泊町)	白岩 昌子(中泊町)	鈴木 喜代(中泊町)	中山 禮津(中泊町)	野上きよえ(中泊町)
野上 慶子(中泊町)	宮越恵美子(中泊町)	横山 光枝(中泊町)	佐々木るい(つがる市)	新岡 孝人(中泊町)



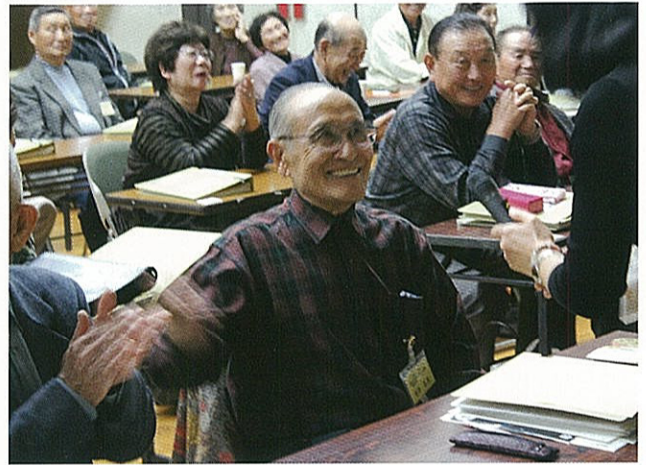
創作ダンス教室



修学旅行



そば打ち体験



ほほえみ講習会



陶器作り



卒業パーティー

高齢者相互支援研修会開催

(4地区で開催)

この研修会は、県補助金を活用して実施しています。当連合会の女性部委員が主体となつて開催する研修会と3地区に分かれて開催する研修会があります。

当連合会の女性部委員が主体となつて開催する研修会は、12月21日(金)、八戸市「八戸ポータルミュージアム」愛称『はっち』で、120名が参加し開催しました。

テーマは『華麗に変身〜いきいき「美容レッスン」を楽しもう』と題して、カネボウ化粧品販売(株)東北支社青森支店係長 溝江智子先生から講習をいただきました。先生は「肌をきれいに保つ一つとして、ストレスをためないこと。ストレスを上手に解消することも肌をキレイにする。また、美容の秘訣として、体内時計(25時間)のリズムに沿って行動すると脳にストレスがからない」と話されました。参加された沢崎ツルさんも「普段からちよつとしたことに気をつかい、一工夫でこんなにもきれいになるんだ」と感心してい

ました。

また、12月13日(木)、三沢市の公会堂にて、約180名が参加し、地区研修会を開催しました。

テーマは、「自分らしい終活講座〜今できること、今しかできないこと〜」と題して、(株)コネクト 代表取締役終活アドバイザー三国浩晃先生から講話をいただきました。先生は、「自分の人生の閉じ方を今自分がしっかり考えられる時にエンディングノートに書いておくことが大事である。特に誰を呼んでほしいかを書くことです。」と話されました。参加された大森和子さん(三沢市)は、「これからは、自分が元気なときに、呼んでもらいたい人や自分のやってほしい事をノートに書き、きちんと形に残していきたい。また今回のような研修会は、これからも必要だと思うので、またやってほしい」との事でした。

今後、実施する2地区は平川市と鱈ヶ沢町となります。(2地区の内容は、次頁参照)



講師：溝江智子先生



講習風景 (八戸市)



メイクアップの様子



講師：三国浩晃先生



研修風景（三沢市）

研修内容

期日	開催地区	研修科目
平成25年 2月15日(金)	平川市	講演 『目指せ!日本の田舎町再生のお手本づくり!! ~コミュニティビジネスとふるさと教育の手法で 地域の元気再生に“人生賭けて”取り組む、 まちづくり会社の事例~』 講師 プロジェクトおおわに事業協同組合 副理事長 相馬 康穂 氏
平成25年 2月19日(火)	鱈ヶ沢町	講演 「豊かさの今と昔」 講師 青森中央学院大学 経営法学部 教授 塩谷 未知 氏

つぼ整体療術院 もぎや.Com

斎藤 邦昭

五所川原市大字石岡字藤巻102-3

0173-33-0431

<http://www.g-mogiya.com>



・体調不良でお悩みの方
 ・つぼ療法について習いたい方
 ・護身術に興味のある方
 ぜひ、もぎや.comへご連絡下さい。



農林中央金庫青森支店から
「花の種3000袋」寄贈されました
 平成24年2月23日、農林中央金庫青森支店（伝達者横田次長）からあさがお、百日草等の花の種、3000袋の寄贈がありました。
 当連合会は、毎年寄贈を受け、全国運動「花のあるまち、ゴミのないまち」づくりをすすめる運動の一環として、各市町村老連を通し、単位老人クラブへ配布しております。
 当連合会としても、農林中央金庫青森支店の厚意をありがたく受け、会の皆様の環境美化運動にご活用くだされば幸いです。



左：今本会長

右：横田次長

青森県老連会長杯囲碁大会

平成24年11月24日(土)、青森市県民福祉プラザにおいて、第1回青森地区県老連会長杯囲碁大会を開催しました。参加者は、老人クラブ会員や会員以外の方、小学生を含め16名です。

競技ルールについて説明したあと、リーグ戦4番打ちで大会が始まりました。小学3年生と高齢者の方が一緒に打ったりと他世代交流にもなりました。参加した今龍生くんは、「中村俊樹さんに勝てなくて悔しかった。もっと勉強して強くなりたい」を話していました。(結果は下記のとおり)

この大会は、当連合会で平成21年度に青森市をモデル地区として実施した団塊の世代やポスト団塊世代等を対象に開催した若手塾「囲碁」に参加した方々が中心となり、その後「囲碁サークル」を立ち上げ、サークルに登録している方々が参加して実施したものです。現在、26名の方々が登録しています。「囲碁サークル」は、平成22年度から月に6〜7回ほど青森市の県民福祉プラザにて開催しています。子どもから高齢者、初心者の方、老人クラブ会員問わず、誰でも参加できるサークルとなっています。興味のあるかたは県老連まで連絡ください。



- 優勝 中村 俊樹(5段)
 - 準優勝 今 裕満(3段)
 - 3位 児玉 晃子(9級)
- (*段・級位は囲碁サークル認定による)



一分の詰碁

黒番 (週間「碁」提供)

(解答は14ページ)

のびのび詰将棋

【選題】本田 伸

1 二 三 四 五 六 七 八 九

9 8 7 6 5 4 3 2 1

金銀

【ヒント】角のコンビネーション。
(解答は14ページ)



私の持病克服法



青森県老人クラブ連合会

副会長 菅野 繁

(八戸市老連会長)

私は昭和6年生まれの現在81歳です。

私には随分と長く付き合っている病気があります。それは戦後高度成長を遂げ、豊かになった日本を象徴するべく国民病の1つ糖尿病です。糖尿病とは血糖値が異常に高い状態のことです。治療をしないで放っておくと「目が見えなくなる」「尿が出なくなつて透析治療が必要になる」「手足がしびれて、手先、足先から腐ってきて切断しなければいけなくなる」という状態が起こり得ます。三大合併症といわれるものです。

自分が糖尿病であるとわかったのは、勤務先での健康診断でした。丁度50歳の時です。当時の私は、飲む事、食べる事が大好きで、自分の体をいたわること無く、好きなだけ飲食をするという習慣がありました。当然、体型は太り気味のポッコリお腹でした。今思うと、糖尿病になって当然の生活習慣だったと

当連合会の役員や各市町村老連の会長の方々から人生経験豊かな話や、現在取り組んでいる健康法など様々なことについてのシリーズです。

今回は、青森県老人クラブ連合会

副会長 菅野繁さんです。

思います。そんな中での糖尿病宣言。お医者様からは、前述のような合併症が起こる可能性がある事の説明を受けました。かなりのショックでした。しかし、幸いだったのは、インスリン注射をする事なく、運動と食事で改善できると説明された事でした。私は早速、合併症が起こらないようにする為に、「食事療法」と「運動療法」を開始しました。

「食事療法」では、ゆっくりと噛んで食べる、間食はしない、塩分を控える、食物繊維の多い食品を摂る、アルコールは控えるにす等の指導を受けました。今までカロリーの高い、味の濃い物を好んで食べていたのですが、一変して薄味の質素な食事へと変わりました。そして、毎日楽しみにしていた晩酌も、コップ一杯で我慢するという生活を続けました。すると数ヶ月で、私の自慢のポッコリお腹がへこんだのです。身体の調子もよく

なり、今までいかに不摂生していたかを実感しました。

「運動療法」では、いかに運動不足を解消するかということが、基本となります。私は気軽に実践できる有酸素運動として、毎日一万歩歩くことを目標に実践しました。常に腰には万歩計を下げ、手を大きく振り、視線はまっすぐよりやや上を見て、一定の速度を保ち歩くことを心がけました。しかし、実際に一万歩を歩くという事は、なかなか達成できるものではありません。そこで、普段は車を使って移動する所も、なるべく歩きで移動するようにしました。すると、車の移動では気がつかなかった周りの風景や様子を見る事ができ、気持ちも清々しくなり、歩く事のすばらしさを知ることができたのです。車社会が当たり前の現代において、歩くという事は正に人間の基本行動であると実感できました。

食事・運動療法を実践したお陰で、糖尿病も酷くなる事もなく、安定した数値で現在に至っております。糖尿病は治りにくい厄介な病気ではありますが、自分の努力次第で上手く付き合える病気だと思っております。糖尿病と診断されてから約30年。これからも糖尿病と上手く付き合っていけます。

次回は、今田監事(平内町)の予定です

若手会員の活動紹介

私が老人クラブ活動を始めるきっかけは、3年前62歳の時、町内会の方から突然老人クラブが衰退しかけているので盛り上げてほしいと依頼があり、半信半疑で会長を引き受けることとなりました。

活動内容・方法も何もかも初めてのこと、面食らっておりましたが、町老連の会長さんをはじめ各地区の先輩会長さんか



須藤 実
(満65歳)
(平内町塩釜会)

元氣はつらつ人生



吉田 静枝
(満91歳)
(深浦町岩崎下老人クラブ)

私は大正10年8月、大分県で生まれ、91歳になります。夫が出稼ぎなどで北海道と東北の各地を転々となりました。夫が亡くなり、夫の地元である岩崎村にきてから、私も電力会社で定年まで働きました。定年後、岩崎下老人クラブに入りました。ここで私はゲートボールの魅力にとりつかれた次第です。ゲートボールは

1級免許も取得しており、3年毎に更新するたびにチームも格段に上達し、各地の対抗試合では勝利を重ねてきました。自分の健康のためにゲートボールを行ってきましたが、やがてはチームの友の体気をつけるという様に、チーム全体に気配りができるようになりました。またその頃は近所の子どもたちにもゲートボールを教えるようになり、岩崎小学校などで教えることができました。自分が健康だったから教えることができたので

らご指導を受けながら、私なりに工夫しながら活動しております。会員も徐々に増え、今では60歳代から90歳代までと40名程になりました。

当クラブは月1回の町内清掃日に合わせて、町内の道路、コミュニティセンター周りの空缶等拾いや墓地周りの草取り、神社周りの枯葉等の清掃を中心に実施し、二手に別れて清掃を始め、墓地で合流します。清掃終了後は墓地の広場でお茶を飲みながら近況・菜園の話等で盛り上がり、月1回のコミュニティシヨンの場となり

す。元来、私は低血圧なのですが、ゲートボールを行ってからは下がいつも60〜70と安定し、88歳になるまで上下が激しくなることはありませんでした。まさにゲートボールのお陰であり、軽スポーツの良さを体験しております。村行政の老人医療費が少なくなつたことにも多大なる貢献をしていると自負しております。

全国大会にも参加しました。世界大会を二度体験しております。名古屋大会とハワイ大会です。全国大会は、鹿児島、山梨、仙台、弘前、蔵王に

ます。

また会員の親睦と健康維持として春の一泊研修旅行と秋の日帰り旅行を実施しています。毎回、会員に喜んでもらえるよう場所とコースを副会長・会計と相談しながら企画し、各名所めぐり・温泉そして宴会で体と心をリフレッシュ。私どもクラブは「楽しく、健康維持」をモットーに活動しています。

小学校の統合で、町内皆が参加していた学校行事(運動会・学習発表会等)がなくなつたことから、楽しみが減って残念です。今後は町及び地域の行事に

行っております。環太平洋大会では、韓国に行かせてもらいました。私は30年間病院に行つたことがありません。元氣一杯に飛びまわる事ができる健全な体と心を持ち続けることに感謝しております。是非皆さんにもお勧めしたい軽スポーツは、楽しく優しいゲートボールです。90歳になつても現役でいられる私に「いたあだ名は、「化け物」「化石」ですが、健康で元氣な私に對しての最高の勳章だと信じております。

も積極的に参加し、皆で楽しみを見つけて活動していきたいと考えております。

会員との情報共有を目的としてはじめた「塩釜だより」(A4一枚の情報新聞)も21号までできました。活動に参加できなかった会員と共有できるように、活動状況を写真入りで紹介したり、今後の予定など載せて発行しています。会員との和を大切に今後も続けていきます。

これからも楽しい塩釜会になるよう、皆で知恵を出して活動していきたいと思ひます。

老人クラブ会員の皆さまへ

平成24年7月1日改定

〈平成24年6月1日以降のお申込みから適用〉

ケガの 老人クラブ傷害保険のご案内

クラブ活動型



クラブの
行事や活動に
よく出かける
という方におすすめ

年間掛金
500円

クラブ活動中と
その往復途上のケガを補償

さらに

充実補償の

年間掛金
1,000円

年間掛金
2,000円

もあります。

年間掛金		クラブ活動型 500円	
ケガをしたときの状況		活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
補償内容	死亡保険金	50万円	補償なし
	後遺障害保険金	50万円	
	入院保険金日額 <small>(注)</small> <small>(1事故につき30日限度)</small>	1,000円	
	通院保険金日額 <small>(1事故につき30日限度)</small>	650円	

総合型



24時間いつでも、
どこでも
ケガが心配
という方におすすめ

年間掛金
3,500円

日常生活全般のケガを補償

さらに

充実補償の

年間掛金
5,000円

年間掛金
10,000円

もあります。

年間掛金		総合型 3,500円	
ケガをしたときの状況		クラブ活動型 活動中のケガの場合	24時間型 活動中以外のケガの場合
補償内容	死亡保険金	50万円	115万円
	後遺障害保険金	50万円	—
	入院保険金日額 <small>(注)</small> <small>(1事故につき30日限度)</small>	1,000円	750円
	通院保険金日額 <small>(1事故につき30日限度)</small>	650円	500円



総合型のクラブ活動中のケガの場合は、**白地** + **薄いグレー** の合計 **黒色** の補償額が支払われます。

総合型のクラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いグレー** のみの補償額が支払われます。

(注)手術保険金のお支払い額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

全国老人クラブ連合会 保険係 03-3597-8770 | 受付時間 9:30~17:30 (土、日、祝祭日休)

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
FAX番号 03-3597-8767

〈引受幹事保険会社〉 東京海上日動火災保険株式会社
(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 電話番号 03-3515-4144

■この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集チラシ(平成24年7月1日改定)」「重要事項説明書」「ご加入の際の注意事項」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認ください。 12-T-00440 平成24年3月作成

秘湯 めぐどまりの里 八甲田温泉

営業期間
4月15日
11月15日

多種の異なる源泉をかけ流しで楽しむ
名湯らむねの湯



宿泊料金

大人お一人様
一泊二食 **7,800円**

ご昼食付 日帰りプラン

大人4名様~承ります **2,500円~**
お一人様 (休憩場、ご昼食をご用意致します)

◆ご予約・お問い合わせはこちら◆
☎017-738-8288
〒030-0955 青森県青森市大字駒込字深沢766-2 (田代平)
URL <http://www.hakkouda-onsen.com>



奥入瀬 森のホテル

Oirase Mori no Hotel



宿泊料金

お1人様1泊2食
(2名1室利用)

13,800円~
(諸税込)

日帰り入浴プラン



大人4名様~ (要予約:前日までにご予約ください)
ご入浴料無料
会食場をご用意いたします



森のホテル特製 松花堂弁当コース

松花堂弁当 + ご入浴料
お一人様 **2,500円**

☎0176-70-5000

〒034-0303 十和田市大字法量字焼山36-20

奥入瀬 森のホテル

検索

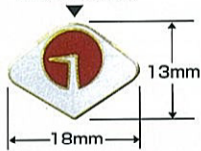
末広鶴と日の丸

鶴(高齢者)が、両翼を扇(末広)状に広げて、日章(日本)を担っている図。すなわち高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭生活を支えてきたものであることを表す。なお、両翼の張り出しは、高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴する。

色彩

内側の円(日章)が赤。外側の鶴が白。外周線を金色とする。

会員章実物大



金メッキ入り高級七宝製

700円

タック式

針を布地に差し込み、裏側からその針を止め金で固定します。

ピン式

さらに付けやすく、止め金部分を大きくして固定型にしました。

みんなで歌う愛唱歌集

●B6判(横)
●全200ページ
●定価700円

会員の方々の熱い要望にお応えして、最新版歌集発行!

特色

- 会員の皆様からのリクエスト曲161曲を掲載。
- 歌にゆかりの風景などを紹介した「ふるさと探訪」、郷土の歌を集めた「ふるさとを歌う」など、楽しいコーナーが満載です。
- 流行歌史と世相を辿る、年表「私と歌と青春と〜昭和を振り返る」を掲載。ご自身の歴史を書き込むことができます。



のびのび詰将棋

【選題】 本田 伸

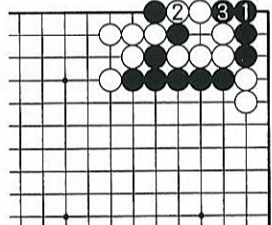
【解答】
2三銀 同 玉 3三金
3二角成 2四玉 1三角成 1四玉
2三馬 まで 9手詰

【解説】
いきなり1三金だと、2四玉から3五玉と逃げる手を防げません。金は残しておいて、3三に据えるのがポイント。これで2四玉なら、3四角成として早く詰みます。玉は1四に逃げて延命を図りますが、角の成り捨てが気持ちのいい呼び戻しで、3五への脱出を阻止できました。

一分の碁

(週間「碁」提供)

【解答】
黒1のサガリが正解。白2の切りは黒3とアテて、白は打つ手がない。三手目までヨメないと、諦めてしまいそうだ。



編集後記

明けましておめでとうございます。皆さんは、初夢を見ましたか。初夢に見ると縁起が良いもので、「一富士、二鷹、三茄子」があります。富士は「無事」、鷹は「高い」、茄子は「成す」と色々といわれていますが、まずは健康で一年を無事に過ごせることが一番ですね。今年もよろしくお祈りいたします。(五戸)

老人クラブ各支部・町会単位での 健康教室・制度学習会に
医師・歯科医師等の講師を派遣いたします。(無料)

青森県保険医協会

会長 大竹進

〒030-0813 青森市松原1-2-12

電話 017-722-5483

FAX 017-774-1326



株式会社 ヒロタ

コンピュータ用連続フォーム印刷、一般印刷
フォームプロセッサ等特殊事務機販売



2005年8月にプライバシーマークを取得し、
より一層お客様のニーズに答え、
地域の発展に貢献致します。

代表取締役会長 廣 田 正 明
代表取締役社長 廣 田 達 功

青森市大字野木字野尻 37番地 691 電話 017-729-8321



株式会社

〒030-0845 青森市緑3丁目10-27 TEL:017-775-7551 FAX:017-775-0188

<http://www.maruki-ov.com>

事務用品の
ことなら
おまかせ
ください。



オフィスパートナー

〔青森店〕

青森市緑3丁目10-27 TEL017-732-3288 FAX775-0188

全4店舗

(弘前店) 弘前市大字田町5丁目3-2 TEL0172-39-6701 FAX0172-39-6702
(弘前南店) 弘前市大字豊原2丁目3-1 TEL0172-39-4015 FAX0172-39-4042
(五所川原店) 五所川原市大字小曲字沼田97-57 TEL0173-38-3102 FAX0173-38-3103



ひばの宿 温泉紀行



鶴が見つけた千古の名湯
「まかどの湯」

まかど宿泊&日帰りプラン

年金友の会・納税貯蓄組合・婦人会・研修会等、各種ご会合にどうぞ！

宿泊プラン

企画期間：平成25年4月26日(金)まで

1室4名様利用 お一人様 平日 **10,000円** (税込)



◆シーズン、土・祝前日は、料金が変わります。詳しくはお問い合わせください。

日帰りプラン



ひばの膳

お一人様 **4,500円** (税込)

日帰りプラン



箱膳 烏帽子

お一人様 **3,800円** (税込)

◆旬の素材を調理いたしますので、時季により献立内容、器等変更する場合がございます。

日帰り
プランの
お客様へ

午前11時から午後3時まで

- 4名様より承ります。
- すべてのプランに入浴付 (貸タオル付)
- お食事会場は専用会場となります。
- 4名様以下の場合には別途室料を頂きます。
- 県内送迎は別途ご相談ください。

政府登録国際観光旅館

まかど温泉ホテル

Tel.0175-64-3131
http://www.makadoonsen.jp

〒039-3175
青森県上北郡野辺地町湯沢9
Fax.0175-64-3137

自分史は言葉の記念碑

「自分の歴史」を一冊の本にしてみませんか

風雪に耐え

激動の時代を生き抜いた

あかしとして

あなたの築き上げた

あなただけの人生秘話を

深い感動にみちた

あの出会い出来事を

あなたの人生から滲み出る

感謝の思いを

ひそやかなる自分への誇りをこめて

今こそ、言葉の記念碑として

一冊の本にまとめてみませんか

●編集から印刷・販売・出版記念会まで
お手伝い致します。ご連絡下さい。

お申込み・お問い合わせ

017(738)2311

(株)コーセイ印刷

青森県青森市幸畑松元73 FAX017-738-5972

URL <http://www.kou-sei.co.jp> E-mail kkp06@kou-sei.co.jp

白髪染め&トリートメント

ヘナは植物性100%天然コート剤

クイーンズヘナ体験してみよう!

お試し価格

2,500円

《ロングヘアーの方は1,000円増》

- お粉代 ●シャンプー
- 技術指導料 ●コーヒー (クッキー付)

お申し込み・お問い合わせ
予約制になっております。
まずはお電話を!

こんな方におすすめ!

- 抜け毛、うす毛の気になる方
- 白髪が気になる方
- 髪を傷めたくないナチュラル志向の方
- 広がるクセが嫌な方
- 髪が傷んでいる方、コシのない方

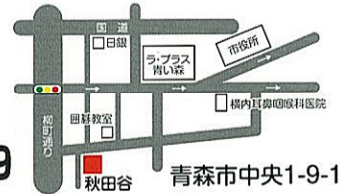
- ★お試しの後は次回から1,500円
- ★一人染めができるまで、ご指導いたします。
- ★男性も歓迎 ●お粉持参 ●シャンプー ●技術指導料 ●コーヒー (クッキー付)

Queens Henna

クイーンズヘナ陽光 秋田谷 洋子

TEL 017-776-8072

携帯 090-5238-5989



いつも変わらない
おもてなしを。
いつも新しい感動を。



国際興業グループ

ホテル青森

〒030-0812 青森市堤町1-1-23 TEL.017-775-4141

<http://www.hotelaomori.co.jp>

慶弔の料理

みたに仕出し店

青森市大野山下 171-13 (金沢小学校通り)

TEL 017-739-6038

FAX 017-739-4447



両方食べれるよくばりプラン

ひらかわ産たにかわ牧場和牛蒸し & 料理長厳選毛がに付き

期間:平成25年2月1日~平成25年4月10日迄

お一人様 **10,650円** お料理全13品
一泊二食付
2名様より 日帰り **6,300円**



特典をご用意いたしました。

お夜食におにぎりをご用意! **[3時間飲み放題]** お一人様2,300円

下記のコースもございます(2名様より) お料理11品

1泊2食8,550円 日帰り**5,250円**

お膳コースは個室にてご用意させていただきます。

柏木温泉

平川市柏木町柳田227-2

TEL0172-44-7600



宿泊・会議・会食・婚礼
全館バリアフリー

ラ・プラス青い森

〒030-0822
青森市中央 1 丁目11-18
電話 017-734-4371



相続・遺言

お気軽に
何でも
ご相談ください

- ◆相続・遺言のセミナー・勉強会の開催
 - ◆相続手続きの方法が分からない。
 - ◆遺言の作り方を知りたい。
- ※県内どこでもお伺いします。

お申込み・お問い合わせは.....

相続あすなろ相談室

嶋津行政書士事務所

〒030-0918

青森県青森市けやき 1-11-22

☎017-752-1034



平成24年1月、青森市旭町1丁目に葬儀会館オープン

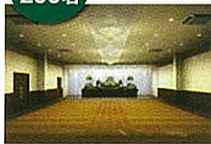
Withホール やまみち

ご安置から、お通夜、ご葬儀、ご会食まで、

故人様を心おだやかに送ることができますよう、ご葬儀の一切を自室(代わって執)行える総合葬祭施設です。宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、社葬まで、大規模なお葬儀もご利用いただけます。



最大収容
200名



葬儀式場

上質で人のぬくもりと優しさを感じる空間をご用意いたします。大切な人との最後の時間をゆっくり、お過ごしいただけます。家族葬から社葬まで、幅広く対応させていただきます。



ロビー・エントランス
気品溢れるモダンデザイン
のロビーで、ご会葬の方々をお迎えいたします。

サイレントルーム (故人安置室)

故人様のそばでゆっくりお過ごしいただける安置室をご用意いたします。専用の出入口を設けるなど、細やかな配慮をさせていただきます。また病院から直接お入りいただく事も可能です。

サイレントルーム入口



家族室



ホール

“もしもの時の安心コール” 年中無休365日・24時間受付

☎ 0120-22-7785

(有)山道葬儀造花店

〒030-0862 青森市古川3丁目15-17 (旭町地下道北入口)
TEL.017-776-7785 FAX.017-776-2050

Withホール やまみち

〒030-0851 青森市旭町1丁目2-9
TEL.017-776-8811 FAX.017-752-8711

- ・ホール収容人数
【フルオープン】200名様まで(全席イス席)
【サブホール】 50名様まで(全席イス席)
- ・駐車場完備
40台~50台駐車可能
- ・安置施設有
【サイレントルーム】故人様と共にお過ごしいただける施設です。
- ・各室冷暖房完備、全館バリアフリー
- ・通夜ぶるまい、駐車場誘導はホールスタッフがいたしますのでお手伝いは不要です。

小さな掛け金 大きな安心 ゆうネット

互助会員募集中

<将来の為にしっかり積立コース>
月々3000円コース (270000円)
<負担も少なく、気軽に入会コース>
月々1000円コース (90000円)

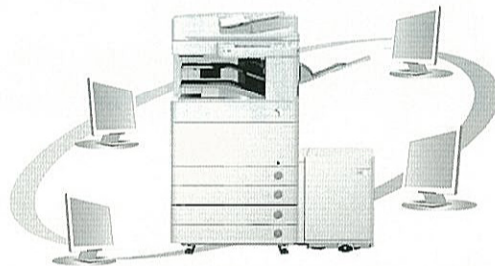
- ◎ゆうネットセレクトホールが会員価格でご利用になれます。
- ◎withホールやまみちを会員価格にてご利用になれます。
例 メインホール2日(非会員)126000円→(会員)84000円
例 サブホール 2日(非会員) 84000円→(会員)52500円
例 サイレントルーム(安置施設)1日(非会員)37800円→(会員)25200円
- ◎葬儀の場合、祭壇が通常価格の10%割引とお得です
- ◎返礼品(香典返し・引出物)が10%割引になります
- ◎お供物(生花・盛籠)が、いつでも10%割引となります



■アクセス：青森市営バス→南旭町停留所下車→徒歩1分

Canon

キヤノンS&S



お客様のIT戦略の あらゆるニーズにお応えします。

キヤノンシステムアンドサポート株式会社

青森営業所

青森県 青森市 問屋町 1-3-8 キヤノン MJ 青森ビル 3F

TEL 017-738-8504 FAX 017-738-8511

<http://www.canon-sas.co.jp/>

少なくとも、多くても、大切な家族のため
 多くても、少なくとも、上手に残したい



遺 言

あなたの大切な財産を

遺産分割

大切な人へお渡しするお手伝いを致します。



相続税

小野寺税理士事務所

〒030-0823 青森市橋本2丁目14-2

TEL 017-777-3181

(株)小野寺会計事務所 小野寺社会保険労務士事務所

<http://www.onoderakaikei.com/>



楽しく相談♪

印刷のことなら



ワタナベサービス株式会社

〒030-0803 青森市安方2丁目17-3

☎ 017-777-1388 FAX 017-735-5982

自分史・画集・写真集・俳句集・短歌集・川柳集・詩集