

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

青森県老連

第138号

平成26年2月10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

迎春



八甲田山樹氷

2014年

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とお喜び申し上げます。

昨年4月1日から、公益財団法人としてスタートしました。当連合会の諸事業も、より公共性・公益性のある事業を計画し、老人クラブ未加入者も対象に事業を展開することとなりました。各種事業に対しても皆様方からの格別のご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

今や地域福祉、地域活動の担い手として老人クラブはなくてはならない存在であります。かつては会員数12万人を要した当連合会は、今や5万3千人となりました。平成26年度からは、会員1万人増強運動として、向こう5年間、会員増強に関する活動を展開する予定です。これからも、地域づくりに貢献したいと考えております。

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、新年のあいさついたします。

今年もよろしくお願いたします

会長	今本 芳穂	青森市
副会長	木村 留次郎	弘前市
〃	高山 武治	八戸市
理事	力石 尚親	十和田市
〃	平塚 邦夫	むつ市
〃	上山 キエ	女性部長
常務理事	西澤 正規	事務局長
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 (再掲)	
参事	五戸 秀樹	
主任	大橋 恵美	
事務職員	寺坂 美貴	



青山副知事に表敬訪問

平成25年11月1日(金)、県庁において当連合会今本会長、木村副会長、高山副会長、白岩副会長(故人)、西澤常務理事・事務局長と県高齢福祉保険課 鈴木課長の計6名が青山副知事を訪問いたしました。

年々老人クラブ会員数が減少し、組織の高齢化が進み、老人クラブ組織の根幹を揺るがす大きな問題となっております。当連合会では、平成26年度以降「老人クラブ加入促進キャンペーン」(H26～30)と題して、会員の減少問題をはじめ事務局体制・財政問題など直面する課題を会員一丸となつて解決するために、努力していく予定です。しかしながら、老人クラブだけでは到底クリアできるものではなく、行政のご指導・ご支援をいただきたく今回の訪問となりました。

老人クラブの現状や課題について、今本会長はじめ各副会長からも意見を述べました。

青山副理事は、「常に老人クラブの現状について、どうなのか県に働きかけてください。そして問題は何か訴えてください。たまにこのように来て、希望を話してください。」と話されました。和やかな雰囲気の中、熱心に聞いていただけました。



中奥：青山副知事
 左奥：今本会長
 左中：高山副会長
 左手前：西澤常務理事
 右奥：木村副会長
 右手前：故白岩副会長
 中手前：鈴木課長

全国老人クラブ連合会会長表彰

○老人クラブ育成成功労者



木村 留次郎
(弘前市)

当連合会の副会長として、事業運営に尽力していただきます。特に県老連主催の研修会では、地元弘前市から多数の会員を参加させ、老人クラブの発展に寄与されています。



山田 ハル
(八戸市)

当連合会の女性部委員として、県老連の発展に尽力されてきました。特に、県老連主催の芸能発表大会では、女性部委員として進行や演目数などに積極的に関与されてきました。

○優良老人クラブ



紺屋町幸扇会
(弘前市)

代表者 工藤 純一

健康づくり活動に力を入れ、毎週ゲートボール、ボーリングを実施し会員の健康保持に努めています。

活動場所の拠点である集会所の草取りや岩木川敷の清掃の実施や、小学校の運動会への参加、町内会の神社祭りへの協力、ねぶた祭りでの昼食・夕食の準備など、常に地域と密着した活動を展開しています。

○優良市町村老人クラブ連合会

中泊町老人クラブ連合会

代表者 故 白岩 隆逸

会員の生きがいづくりに力を入れ、芸能大会を大々的に開催しています。町敬老会、郡老連、地区交流会、県老連のそれぞれの芸能大会には必ず出演者と参加者を多く出席させ、生きがいづくりに努めています。

平成24年度には、県老連主催の健康福祉大学校を地元で開催し、健康づくりリーダーの養成にも努めています。県老連の行事には必ず参加し、老人クラブ活動の活性化に尽力しています。

青森県知事表彰

○老人クラブ育成成功労者



齋藤 昇一 (青森市)

会員の増強運動に積極的に取り組み、会員の大幅な増加に貢献しました。特に会員の健康増進、スポーツ大会、健康教室等に力を入れ、生きがい作りに貢献しています。



上山 キ工 (八戸市)

当連合会の女性部長として、県老連の発展に尽力されています。特に、県老連主催の芸能発表大会では、女性ならではの、きめ細かい運営に尽力され、老人クラブの発展に寄与されています。



渡邊 豊三 (十和田市)

市老連副会長として、また事務局長を兼務し、会の運営に尽力されています。県老連主催の健康福祉大学校にも学生で参加し、その後は十和田市で開催した同大学校にも、協力員として積極的に参画し、老人クラブの発展に尽力されています。



工藤 茂 (むつ市)

老人クラブ入会以来、永年にわたり老人クラブ活動に従事しています。特に会員の健康づくりに力を入れ、ゲートボール大会やスポーツ大会、グラウンドゴルフ大会などを開催し、老人クラブの発展に寄与されています。



竹本 豊次郎 (階上町)

町老連監事として会の育成と発展に貢献しています。特に健康活動に力を入れ、入会と同時に始めたゲートボールを通じ会員を指導しながら健康づくりに努め、会員の生きがいづくりに尽力されています。



下長町精励会 (八戸市)

代表者 佐藤 勝弥

交通安全教室、健康教室、グラウンドゴルフ大会、スポーツ大会など各事業をバランスよく実施しています。特に花壇整備は毎月行い、会員の交流の場となっています。



南部町老人クラブ 連合会

代表者 五十嵐 久一

○優良市町村老人クラブ連合会

会員の生きがい、健康づくり活動に力を入れていきます。スポーツ大会、グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、冬季運動会などを

実施しています。特に会員研修では、会員からの意見を取り入れた内容の研修会を実施するなど老人クラブ活動の発展に尽力されています。

青森県老人クラブ連合会会長表彰

○個人表彰

- 青森市 松田惣一郎
- 中村 彦一
- 竹内 英一
- 千葉 邦男
- 五戸 常夫
- 山本 隆
- 野村 信弘
- 宮崎トモ子
- 浪岡地区 石村 初一
- 三上千代衛
- 高田 正
- 弘前市 中畑 忠彦
- 山中 容子
- 田沢 翁
- 土屋 昭夫
- 一戸 正
- 坂本 弘
- 工藤 克浩
- 建部 睦子
- 前田 ツサ
- 高橋カツ子
- 溝江 節美
- 成田 節美
- 高山 鐵太郎
- 藤田 茂則
- 北川 家康
- 八戸市 廣原 敬
- 月館 典子
- 松井 勇吉
- 伊東 博史
- 山日 年雄
- 岩崎クミ子
- 清水勘一郎
- 石橋 塚
- 菅原 寿
- 鈴木 キヌ
- 長根 恵悦
- 福島 秀夫
- 水越 芳雄
- 下川満寿子
- 五所川原市 三浦 助美
- 佐藤 ヤイ
- 長谷川 哲夫
- 太田 春良
- 笹森 春義
- 十和田市 藤岡 雅子
- 岸野 芳治
- 郡川 権太郎
- 沼山 隆男
- 三沢市 和野 賢一
- 中野 正男
- 藤井 茂男
- むつ市 夏井 孝
- 津川 忍
- 原田 みえ
- 今 ミチエ
- つがる市 小内 剛
- 工藤 きみえ
- 小野 泰子
- 平川市 木村 正俊
- 平内町 阿部 昭三
- 蝦名兼次郎
- 荒内 久
- 今別町 井関 文治
- 阿部 市藏
- 深浦町 大沢 節子
- 佐藤 カツ子
- 西日屋村 桂田 節明
- 藤崎町 藤崎 兼男
- 吉田 マユ
- 高木 マユ
- 佐々木 テツ

・板柳町 山田さきゑ
 会津 善三
 ・田子町 山本 輝男
 原 東一郎

・中泊町 南部町
 古川傳三郎 中村 忠平
 大川 春江 下井田勇八
 今 みどり 夏堀 一男
 今 ユキエ 田端 フク

・鶴田町 折笠老人クラブ若葉会
 工藤 光徳 (会長 對馬 満/弘前市)
 千葉 武志 (会長 菅原 敬一/八戸市)
 川越富太郎 ひばり福寿会
 笹森 正 (会長 菅原 敬一/八戸市)

・七戸町 西豊田豊寿会
 鳥谷部金作 (会長 大川 雄弘/藤崎町)
 坂倉 幸 東あかねゴールドスタークラブ
 石田 武男 (会長 日向端 猛/南部町)

○在宅ねたきり高齢者の介護者特別顕彰
 ・六戸町 坂本 廣(八戸市)
 沖沢 仂 黒滝 ミツエ(つがる市)
 ・横浜町 杉山 晴雄(六戸町)

○特別感謝
 ・風間浦村 今 榮治
 渡谷 貞子 (理事 15年)
 故工藤 りゑ (理事 5年)

・五戸町 岩館 昭一
 川村 せつ (評議員 4年)
 関根喜八郎 (評議員 4年)
 鈴木 みよ 成田 北士 (評議員 4年)

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。

○健康づくり活動部門

青森市浪岡地区老人クラブ連合会
 本郷若返り老人クラブ

(代表者 津川 武清)

健康づくり活動で冬期間(12月〜3月)に「日曜学校」を開校し、歌や踊り、ビデオ鑑賞、ゲーム等を実施し、地域の同世代と交流・親睦を図っています。会員の健康保持・増進活動に力を入れています。

白山台地区シルバークラブ連合会

(代表者 松崎 徹/八戸市)

平成22年度に県老連から健康ウォーキング教室のモデル指定を受け、次年度から自主財源で今日まで活動を継続しています。介護予防にも取り組み、居宅介護講習会、エンディングノート講座など積極的に取り組んでいます。

○仲間づくり活動部門

自由ヶ丘ほのぼの会

(代表者 秋田谷 登/青森市)

毎月発行される内容豊富な会報や、口コミによる会員同士の勧誘により、女性より男性が多い構成になっています。特に「マ

ジャン愛好会」での男性の加入が増えています。会の活動も「目にみえる老人クラブ活動」として地域に認知され、魅力あるクラブ活動に尽力されています。

○ボランテニア活動部門

浪館第二町会福寿会

(代表者 徳田 信一郎/青森市)

市老連女性部は、「きれいな地域を子どもたちへ」をテーマに環境にやさしい活動を実施しています。女性部を中心にペットボトルのキャップ集め、プルタブ、割箸を集めています。地域の担い手として老人クラブ活動を広くPRし、会の活性化にもつなげています。

※ペットボトルのキャップ800個で

子ども一人のワクチン

缶のプルタブ↓車椅子

使用済みの割箸2500膳(10kg)↓

ティッシュペーパー15箱

田町田桜会

(代表者 須藤 直太郎/弘前市)

平成17年4月から、児童の登校通学路の見守り活動を実施しています。変則的な交差点で交通量の多い朝7時〜8時の間で、毎日活動を行っています。地域の見守り活動、また会員の生きがいづくりや地域へのPRともなり、老人クラブの活性化に尽力されています。



平成25年度県老連の主な行事
(8月～1月)

青森県知事表彰の授与式並びに

青森県老人クラブ芸能発表大会の開催

平成25年9月18日(水)、リンクステーションホール青森において、約1100名(出演者含)の方々が参加されました。青森県知事表彰の授与式を挙行されました。授与式は、青山副知事から、5名の方々と2団体に表彰状と記念品が贈られました。(受賞者は3頁参照)

芸能発表は、40演目、出演者約300名の参加協力のもと、舞踊、歌、太極拳、民謡、ハンドルベル、コーラス、舞踊劇などたくさん出演があり、会場は盛り上がり 있었습니다。

また、例年のごとく抽選会も行い、当たった方、外れた方などありましたが、大いに盛り上がり無事に大会は終了いたしました。



主催者あいさつ 今本会長



フラダンス「ケアヌオワイメア」
市川 律子他14名(青森市)



来賓祝辞 青森県知事代理 青山副知事



民謡「南部追分」
高森 与三郎他7名(南部町)



舞踊劇「俵屋玄蕃」
田中 セツ他20名(三沢市)



舞踊「よこはま音頭」
中山 タヨ他13名(横浜町)



スコップ三味線「千恵っ子よされ」
古川 恵子他6名(弘前市)

健康福祉大学校卒業式

12月20日(金)、青森市「ラ・プラ
ス青い森」において、平成25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 鈴木日登美課
長よりご祝辞をいただきました。

45名の卒業生は、6月14日から
12月20日の卒業式までの13日間、
46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
の活動の場として同期会なる組
織を立ち上げる予定です。地元青
森市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26年4月の発足に向けて
がんばっていくとのことでした。



来賓祝辞 県高齢福祉保険課
課長 鈴木 日登美 氏

受講された方々からのアン
ケートを見ると、講義内容が「足
つほの健康法」や「ウォーキング」
「高齢者を狙う悪質商法最新情
報」「レクリエーション活動」「認
知症について」「救命講習」「調理
実習」「ニューススポーツ講習会」
「陶芸作り」などバラエティーに
富み、受講して良かったとの声が多
かったようです。また、毎回の席替
えでよりたくさんの人と知り合
うことができ、修学旅行(1泊2
日十和田荘)で、ぐっと仲間意識
も強まり、より一層老人クラブ活
動の励みとなるとありました。ま
た受講したいとの声が多かった
です。



式辞 今本会長



皆勤賞授与 左 学生代表 佐藤美代子



卒業証書授与 左 学生代表 鈴木重一



卒業記念パーティー①



卒業記念パーティー②

卒業生	石井 良治(青森市)	市川 久也(青森市)	伊藤 弘(青森市)	今井 敏昭(青森市)
	大塚 英明(青森市)	大矢 正春(青森市)	岡田 信逸(青森市)	小田 勝康(青森市)
川守 茂(青森市)	小鹿 富藏(青森市)	齋藤 昇一(青森市)	齋藤 博(青森市)	佐藤 政則(青森市)
鈴木 重一(青森市)	對馬 浩二(青森市)	中村 鉄雄(青森市)	根川幸治郎(青森市)	宮川 清(青森市)
森山 幸雄(青森市)	渡邊 俊夫(青森市)	秋田谷洋子(青森市)	石井 ゆり(青森市)	今井 美代(青森市)
太田 由子(青森市)	大塚喜美子(青森市)	織田 アキ(青森市)	葛西 紀子(青森市)	木村 美智(青森市)
工藤 いよ(青森市)	工藤 妙子(青森市)	工藤ヒナ子(青森市)	小嶋眞喜子(青森市)	五戸 麗子(青森市)
齋藤けい子(青森市)	齋藤 恒代(青森市)	肴倉 統子(青森市)	佐藤美代子(青森市)	白取 栄子(青森市)
高屋 朝子(青森市)	土田 康子(青森市)	福士 弘子(青森市)	福士真紀子(青森市)	福原百合子(青森市)
三浦 昭子(青森市)	世永 英子(青森市)			

**聴講生
(6名)**

青森市
 奥崎 武司 櫻田 芳正 前田 守鋭
 小林 幸代 佐藤 和子 柳谷 スミ



調理実習



救命講習



陶器作り



ニュースポーツ (ユニカール) 講習



施設見学「ワダカン工場」



学習風景

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っ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って開催する研修会は、11月16日(土)、弘前市「弘前文化センター」で、120名が参加し開催しました。午前は寺田北城先生から川柳と指笛が披露され、午後は藤崎三平先生より笑いのある漫談・民謡が披露されました。どちらの先生もユーモアたっぷりで参加者からは笑いの絶えない研修会でした。

また、11月22日(金)青森市「リンクステーションホール青森」で約320名が研修会に参加しました。特に、伊奈かっぺい氏の講演会では、日常生活の一場面を言葉遊びで切り取ったお話で会場は笑いの渦でいっぱいでした。

12月10日(火)は、むつ市「むつ市中央公民館」で214名が参加し、地区研修会を開催しました。青森県レクリエーション協会会長の塩谷氏による各種楽しいレクリエーション実践活動についての講義・実技がありました。

今後実施する地区は東北町となります。(研修内容は次頁のとおり)

弘前市



講師 寺田北城氏



講師 藤崎三平氏

青森市



講師 伊奈かっぺい氏



講師 青森市健康福祉部
部長 赤垣 敏子氏



研修風景

研修内容

期 日	開催地区 参加者数	研修科目	内 容
11月16日(土)	弘前市 120名	講演1「おもしろ川柳と楽しい指笛ライブ ～歌って笑って若返ろう～」 講師 寺田 北城 氏	笑いと漫談(プロ)の芸発表
		講演2「笑って生き生き」 講師 藤崎 三平 氏	
11月22日(金)	青森市 約320名	講義「青森市の福祉情勢について ～元気都市あおもりをめざして～」 講師 青森市健康福祉部部長 赤垣 敏子 氏	住み慣れた地域では、健康づくり、仲間づくり、認知症ケアなどの活動が必要
		講演会「笑いが空から降ってくる」 講師 伊奈 かっぺい 氏	本人のこれまでの人生についてユーモアある言葉遊びでの物語
12月10日(火)	むつ市 214名	講義・実技「楽しいレクリエーション活動学習」 講師 青森県レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏 氏	効果的なレクリエーション指導には、5S(バランス、アイデア、リズム、タイミング、ユーモア)1H(ハート)が必要
2月7日(金)	東北町	講演「上手に相続するためには」 講師 行政書士 嶋津 司 氏	
		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	

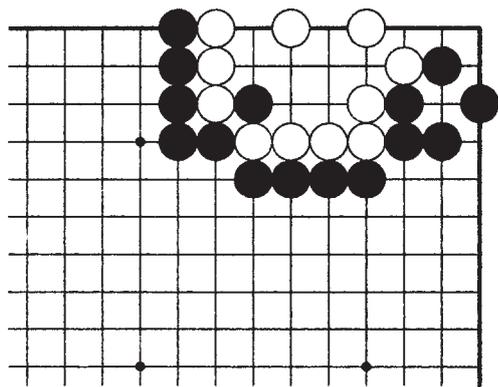
む つ 市



講師 塩谷 彰宏氏



研修風景



一分の詰碁

黒番 (週間「碁」提供)

(解答は15ページ)

【ヒント】妙手は要らない。
(解答は15ページ)

角銀桂



のびのび詰将棋

【選題】本田 伸

一 二 三 四 五 六 七 八 九

在宅福祉を支える友愛活動研修会

この研修会は、青森県共同募金会の配分金を受け、弘前市、八戸市、三沢市の3会場で開催されます。高齢者の身近な問題を取り上げ、地域で安心して暮らすことのできる地域社会づくりを目指すために、老人クラブ活動の柱ともいえる友愛活動（ともに助け合う互助活動）について実施します。

3会場の研修内容については次のとおりです。



八戸市研修会風景



三沢市研修会風景



研修内容

期 日	開催地区 参加者数	研修科目	内 容
8月28日(水)	八戸市 252名	講話「高齢者と漢方 ～漢方薬との上手な付き合い方～」 講師 株式会社ツムラ 小林 隆之氏	漢方には、相性(証)がある。同じ病気でもその人に合った漢方薬があるので必ず医師や薬剤師に相談することが大事とのこと。
12月11日(水)	三沢市 300名	講習会「ほほえみ講習会」 講師 青い森のほほえみプロデュース推進協会 西澤優美子氏 中村 そが氏 福田 靖一氏 遠藤 泰子氏	ありがとうという気持ちを持つ事が大事で、笑うことで体の免疫力が上がる。効果も実証されているので、実践することが大事とのこと。
		講話・寸劇「高齢者を狙う悪質商法最新情報」 講師 青森県警察本部生活安全部 生活安全企画課 警部補 鶴田 聡氏 巡查長 宮木 政範氏 三沢警察署生活安全課 巡查部長 對馬 勇氣氏	だます方は、手をかえ品かえ騙してくる。たえず新しい情報を研修会などで勉強し、1人で悩まず必ず誰かに相談することが大事とのこと。
2月10日(月)	弘前市	講演「青森県の経済動向と高齢者の今後の生活について」 講師 青森県金融広報委員会 金融広報アドバイザー 高山 貢氏	
		講話・寸劇「高齢者を狙う悪質商法最新情報」 講師 青森県警察本部 生活安全部	

平成25年度県老連の主な行事

(8月～1月)

〔全国老人クラブ大会〕

平成25年10月1日(火)～2日(水)、岩手県盛岡市において老人福祉法50周年記念、老人保健法30周年記念第42回全国老人クラブ大会が開催され、本県からは51名が参加しました。(全体は約1600名)

大会初日は5つのテーマに分かれた活動交流部会が開催されました。第1部会「健康づくり・介護予防活動の推進」では、タイトル「会歌に集う友垣に」と題して青森市老連花園長寿会 会長 奥崎武司氏が発表されました。会歌によって、会員同士の健康チェックや、会員の気持ちりが一体となるそうです。また、活動の励みにもなると話されました。会場のセッティングのトラブルでテーブルが流れませんでした。アカペラで歌い、時折、ジョークを交えながらの発表で、笑いの絶えない事例発表で会場を盛り上げていました。2日目は、式典が実施されました。全国老人クラブ連合会会長表彰で、優良老人クラブ表彰の代表者として弘前市老連 紺屋町幸扇会 会長 工藤純一氏が壇上にて授与されました。(下記写真)

参加されました川口八太郎氏(91歳・おいらせ町)は「全国にはこんなにも老人クラブ会員がいてがんばっているんだ。自分もまだがんばっていかなければ。」とのことでした。特に、大会初日終了後のホテルでの本県参加者だけの懇親会では、他地区の老人クラブ活動を聞くことができ、友好を深めることができました。



左：松寿 庶 全老連副会長
右：工藤 純一 氏
(紺屋町幸扇会／弘前市)



事例発表者 青森市老連
花園長寿会 会長 奥崎 武司 氏



本県交流会の一部
(懇親会参加者48名)



活動交流部会風景

創立50周年記念式典・祝賀会の開催

◆平内町老連

平成25年11月8日（金）、野辺地町「まかど温泉ホテル」において、平内町老人クラブ連合会創立50周年記念式典・祝賀会が開催されました。来賓として、船橋町長、佐々木議長、山内東青県民局福祉総室長、今本県老連会長、西澤常務理事（事務局長）を迎え、約200名の会員の出席のもと、小川千鶴事務局長のさわやかな司会で始まりました。今田健藏会長のご挨拶の中で、明るい長寿社会づくりに励み、新たな取り組みにもチャレンジしてゆくなどを話されたのが印象的でした。船橋茂久町長は、高齢者福祉政策の充実に努め、特に、老人クラブ活動に対して、強力に支援する旨を話されており、次々と来賓のご挨拶があり、続いて個人5名に表彰状、1名に感謝状が授与され、記念講演は、東北文教大学短期大学部人間福祉学科長の八戸宏教授による「ともに生きる事とは」と題して、ユーモアを交え、笑いが絶えず、大変楽しいお話でした。その後、祝賀会に入り、来賓と連合会執行部による鏡開きが挙行され、参加された会員・来賓の懇親がより深められた次第です。

発足／昭和38年1月
15単位クラブ

現在／34単位クラブ
945名



◆三沢市老連

平成25年9月27日（金）、「きざん三沢」において、三沢市老人クラブ連合会創立50周年記念式典・祝賀会が開催されました。来賓・会員合わせて315名の出席のもと大森副会長の司会で始まり、西城連合会長のあいさつの後、連合会の事業に貢献されてきた功績を称え、連合会前会長の山本武雄氏、広報誌の編集を続けている吉川均氏、連合会踊りクラブ代表の中野つせ氏の3名に感謝状が贈呈されました。

三沢市長をはじめ来賓の皆様からご祝辞をいただき、その後、三沢市社会福祉協議会会長の乾杯の音頭で祝賀会が行われました。祝宴では、見事な唄、踊りが披露され、出席された会員の皆様の笑顔が輝いており、これからの老人クラブ活動の発展に明るい未来が見えるような気がしました。歴代の会長、役員、会員の皆様に心から敬意を表すと共に、式典祝賀会の準備・運営をされた役員の皆様、ありがとうございました。

発足／昭和38年8月
3クラブ

167名

現在／39クラブ

1268名



◆十和田市老連

平成25年12月6日（金）、十和田市「番屋会館」において、十和田市老人クラブ連合会創立50周年記念式典・祝賀会が開催されました。来賓として小山田久市長、今本芳穂県老連会長他多数のご来賓各位を迎え、約110名の会員出席のもと、盛大にお祝いしました。

大会の式典では、物故者に対する黙祷が行われ、力石尚親会長の式辞の中で「全国的な傾向として、会員の高齢化が目立ち、また若手会員の加入が少なく、クラブ活動への影響が生じるなどその運営は厳しいですが、会員一丸となつてこの困難に立ち向かっていきましょう」とありました。そして長年、老人クラブ活動の発展に寄与されてきた個人36名、3団体に感謝状が授与されました。来賓祝辞は、十和田市長、県老連会長他多数のご来賓各位から暖かいご祝辞がありました。続いて受賞者代表の工藤政男氏から「これからも老人クラブの発展に全力で頑張っていく」と謝辞がありました。厳かのうちに式典が滞りなく終了しました。その後祝賀会に移り、会場はカラオケ、踊りなどで大いに盛り上がり、有意義な大会でした。

発足／昭和38年12月
6単位クラブ

68名

現在／61単位クラブ

2010名





青森県老人クラブ連合会
監事 山内 了介
(浪岡地区老連会長)

皆様が、健康でよい年になりますよう謹んで初春のお慶びを申し上げます。

昨年のお正月、遠方の友人から少し遅れて7日に賀状が配達され、早速拝見したら、動脈瘤の手術等で体調を崩し、失礼したとのことでした。実は私も8年前の70歳の夏に、動脈瘤破裂で緊急入院し、手術により一命を取り留めました。お互い元気で余生を送りましょうとエールを送りました。

私の場合、2か月前に定期健診を無事経過していたので安心していたところ、7月中旬に朝から腹痛があり、昼頃に激痛に変わったので、タクシーで急いで町立病院に行きました。ところが、診察中に失神状態になり、直ちに県病に移送され、緊急手術し、集中治療室に入れられました。9日間失神状態が続き、個室に移った時点で、ここは県病の7階の病室と聞き、初めて我に返った次第です。

あの時の痛みは経験者でないと解りませ

当連合会の役員や各市町村老連の會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

監事 山内 了介さんです。

ん。冥途の三途の川を渡りきれず、娑婆しゃばに返されたというのが実感です。

2か月の入院のおかげで、これまで数回挑戦してきた禁煙を完全に実行できました。「酒は飲んでもたばこはやめられぬ」ということわざがあります。もともと酒好きではありませんが、酒は百薬の長といわれるので、都合のいいように解釈し、毎日晚酌だけはしております。

大病を患う前に、何か前触れがなかったのかとよく聞かれますが、私の場合は、明瞭な症状はなかったと思います。動脈硬化症の予防には、過労・刺激を避け、過食、特に動物性脂肪を制限し、野菜・果物を多く摂取し、規則正しい生活をするのが大切です。このことよって健康で長生きすることが出来ると言われておりますので、皆さんも気を付けてみてはどうでしょうか。

平成12年の調査によりますと、都道府県別

平均寿命は、沖縄県を抜いて長野県が一位になっております。残念ながら、本県は最下位の47位でした。昨年開催された「平均寿命サミット」によると、本県には他にも問題となる習慣があるそうです。喫煙率やスポーツをする人の割合が47位、他にも食塩摂取量が45位、健康診断受診率は39位となっております。短命県返上は急務と思われれます。生活習慣病の改善や健康診断受診率の向上を図るなど健康管理に留意し、健康寿命の引き上げを重視すべきと思います。新聞紙上等で短命返上を地域を挙げて取り組んでいる記事が目立つようになりました。

病気になる事が一番ですが、そのためには「早期発見・早期治療」が必要です。このことは健康増進と介護予防にもなり、国民の医療費の減少にもつながると確信します。自分の健康法は特ありませんが、ラジオ体操は毎日行っています。また、無理しない程度で老人クラブの皆さんとウォーキングに参加したり、ユニカールやグラウンド・ゴルフ等のスポーツ活動をしております。

さらには、趣味で家内と一緒にできるだけ、減農薬で野菜等を栽培しています。他には、蕎麦の栽培とブドウを数品種作付し、ワイン造りにも挑戦している次第です。

今回は、高山副会長

(八戸市老連会長)の予定です

若手会員の活動紹介

私は今、長寿社会を迎えて、私もどっぷりシニア世代に浸かっております。

私は、「定年後は地域での居場所と仲間が欠かせない」をコンセプトに、近隣コミュニティは比較的元気な高齢者が集う居場所として、欠かせないものではないかと考えております。長年住み慣れた土地で人と繋がりが、その繋がりに支えられ、



氣仙 れい子
(満63歳)
(千田町町内会老人クラブ/八戸市)

生きたいと情報を見い出す。千田町老人クラブのサロンも、地域住民のニーズに添いながら、気軽に足を運べる居場所として、我々「スマイル・シニア美人」が、月1回で「お・も・て・なし」をいたしております。

私は、同町内に居を構えて15年目になりました。会社は50歳で退職し、当時は近隣の交流もなく寂しい状態でした。放電していたエネルギーを充電するために、某新聞社のタウンリポーターを始めました。「記者まがい」の、口コミも顔コミも乏しい私は体当たりの取材を

続け、その頃、同老人クラブの取材をさせて頂いた縁で入会しました。

月1回の「生き活きサロン」での私は「食」を通して地域住民の健康づくりを推進する、食生活改善推進員・保健推進員として、裏方仲間7名、「台所シスターズ」と命名し、食事提供から、掃除、読み聞かせ、時には寸劇の役者もこなしながら、おもてなし隊の活動は11年目を迎えました。

同会の長続きのコツは、ボスがいないことです。体力と夢とやる気さえあれば誰でも担え



るようになります。「ささやかな経験が誰かのお役にたてるなんてステキだと思いますか」
じぇじぇじぇ〜!

元気はつらつ人生



川口 八太郎
(満91歳)
(一川目はまなす会/おいらせ町)

私は、大正11年10月12日、旧百石町(現おいらせ町)で生まれ、91歳になります。現在は、85歳の妻と息子夫婦とともに元気に暮らしております。

老人クラブに入ったのは64歳の時、町内の同級生から誘われたのがきっかけでした。2年後に一川目はまなす会老人クラブ会長になり、平成16年4月〜平成18年3月まで百石町老人クラ

ブ連合会会長、平成18年4月〜平成20年3月までおいらせ町老人クラブ連合会副会長をやらせていただきました。

現在楽しみにしていることは、ゲートボール、グラウンド・ゴルフ・大名湯治の旅行などです。とにかく人との交流が大好きなので大会や行事などがあればできる限り参加しています。

健康に気をつけていることは、早寝早起き、食べたいもののみたいたいの我慢しないこと、だくことです。それが良いことなのかはわかりませんが、我慢してストレスが溜まるよりなら

いいと思います。

老人クラブに入って印象に残っている出来事は、77歳の時、福井市で行われた全国長寿グラウンド・ゴルフ大会に青森県代表として出場したこと。とにかく感動して、全力で頑張った記憶が残っています。

もう一つは、NHKの特集番組でニューヨークに行ってきたことです。「自由の女神」つながりで、町の親善大使として老人クラブ会員3名がニューヨーク市長を訪れ、英語で会話する企画でした。77歳で初めて英語を勉強し、パスポートを取得し、東

京で番組の打ち合わせ、ニューヨークから帰ってきてまたスタジオ収録と、とにかく大変で、寿命が縮まる思い!?がしましたが、良い思い出です。

私がここまで元気でいられるのは、いつもじゃまになるくらい近くにいてくれる妻のおかげと、「死ぬまで会長やれ」とこき使う老人クラブ会員のおかげだと思っております。これからは頼りにされる会長でいたいと思いますので、死ぬまで生きようと思っております。

お知らせ

平成26年度主要事業について

○東北ブロック老人クラブリーダー研修会

日時 平成26年7月10日(木)～11日(金)
 場所 星野リゾート青森屋(旧古牧温泉)
 参加予定人数 350名
 内容 基調報告・パネルディスカッション・講演

○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 平成26年9月30日(火) 10時～
 場所 リンクスステーションホール青森
 内容 県知事表彰・県老連会長表彰授与式・芸能発表・抽選会

訃報

故白岩隆逸県老連副会長(享年72)は、平成25年12月15日にお亡くなりになりました。

故工藤りゑ県老連元女性部長(享年83)は、平成25年11月10日にお亡くなりになりました。生前は、共に県老連の主要事業を積極的に推進し、老人クラブの発展に寄与されました。ここに心より哀悼の意を申し上げます。

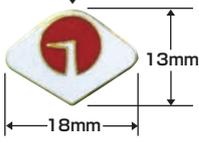
末広鶴と日の丸

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

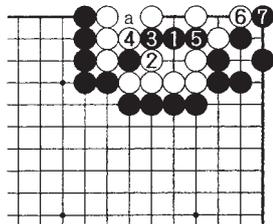
- 【解答】
- | | | | |
|------|-----|-------|-----|
| 2三銀 | 3一玉 | 4三桂 | 4一玉 |
| 6三角 | 5二合 | 2二銀成 | 1四香 |
| 3一成銀 | | まで9手詰 | |

【解説】
 鮮やかな駒捨ては詰将棋の醍醐味ですが、この作品にはそうした手筋がひとつもありません。2手目の玉の逃げ方だけが考え所で、1三玉なら3五角、2一玉なら4三角や5四角で早詰めです。最後の成銀の王手がとほけた感じの、不思議な味わいです。

一分の碁

(週間「碁」提供)

【解答】
 黒1以下7まで両
 コウ白死。黒1で3
 は白1、黒a、白2
 でコウにされる。黒
 1で4は白3、黒
 a、白1で白生きに
 なり失敗。



編集後記

明けましておめでとうございます。年々、老人クラブの会員が減少し、歯止めのかからない状態となっています。地域の見守り隊として活躍している老人クラブ。全会員一丸となって来年度からの「老人クラブ加入促進キャンペーン」を実施したいと思えます。今年もよろしくお願いいたします。

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	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/>)でもご確認いただけます。 12-T-00440 平成24年3月作成

“魅力いっぱい”の老人クラブ

実際の活動に一つでも魅力・興味を覚えたら、
仲間となっても一緒に行動しませんか！

※地域により活動内容が異なる場合があります

No	活動種別	主な活動内容
1	活動しているサークル名称	ゲートボール、グラウンドゴルフ、ペタンク、民謡、手芸、レクダンス、コーラス、舞踊、カラオケ、史跡探訪等
2	健康づくり、スポーツ	ゲートボール、グラウンドゴルフ、ペタンク、ユニカール、ウォーキング、卓球、シルバー体操、登山、太極拳等
3	趣味、文化、レクリエーション	旅行、カラオケ、健康麻雀、囲碁、将棋、茶会、園芸、絵画、絵手紙、折紙、料理教室、合唱、和歌、俳句、ちぎり絵、パソコン等
4	①友愛訪問	高齢者、独居、寝たきり宅への声かけ、安否確認、社会福祉施設等への慰問
	②ボランティア活動	公園、道路、河川の清掃、防犯パトロール、子供の見守り
	③社会奉仕の日	公共施設等の清掃、河川、公園、花壇の清掃、美化運動
5	世代間交流等	・子供会（書き初め・七夕祭り等） ・町内会（敬老会・花火大会・盆踊り、各種団体との話し合い等）
6	環境美化、リサイクル活動	・公園・河川の植栽、清掃、花壇づくり ・資源ゴミの回収、分別 ・公共施設等の清掃、ゴミ拾い、除草

あなたも仲間と一緒に老人クラブへ参加しませんか？

お問い合わせの方は下記により、もよりの市町村老人クラブ連合会にお気軽にご連絡下さい

市町村老連名	住 所	T E L	F A X
青森市老人クラブ連合会	030-0822 青森市中央1-22-25 青森市夜間急病センター2階	017-723-7285	017-723-7291
青森市(浪岡)老人クラブ連合会	038-1311 青森市浪岡字稲村274 社協内	0172-62-9011	0172-62-9015
弘前市老人クラブ連合会	036-8063 弘前市宮園2-8-1 社会福祉センター内	0172-36-3834	0172-33-1163
八戸市老人クラブ連合会	039-1166 八戸市根城8-8-155 総合福祉会館5階	0178-46-0777	0178-46-0777
黒石市老人クラブ連合会	036-0541 黒石市北美町1-65-1 老人福祉センター内	0172-53-3961	0172-53-3961
五所川原市老人クラブ連合会	037-0033 五所川原市字鎌谷町502-5 市社協内	0173-38-3022	0173-38-3022
十和田市老人クラブ連合会	034-0082 十和田市西二番町12-14 老人福祉センター内	0176-25-8633	0176-25-8633
三沢市老人クラブ連合会	033-0011 三沢市幸町3-11-5 三沢市総合社会福祉センター内	0176-53-9155	0176-53-9155
むつ市老人クラブ連合会	035-0073 むつ市中央1-8-1 市社協内	0175-33-3023	0175-23-5093
つがる市老人クラブ連合会	037-0104 つがる市稲垣町豊川宮川136-1 社協稲垣支所内	0173-46-3049	0173-46-3063
平川市老人クラブ連合会	036-0104 平川市柏木町藤山16-1 健康センター内	0172-44-5937	0172-44-4574
平内町老人クラブ連合会	039-3321 平内町大字小湊字小湊83-2 社協内	017-755-3956	017-755-4107
外ヶ浜町老人クラブ連合会	030-1303 外ヶ浜町字蟹田60 社協蟹田支所内	0174-22-2250	0174-22-2252
今別町老人クラブ連合会	030-1502 今別町大字今別字中沢165-12 社協内	0174-35-3081	0174-35-3081
蓬田村老人クラブ連合会	030-1202 蓬田村瀬辺地山田35-84 いきいき交流館内	0174-27-2828	0174-27-2830
鱒ヶ沢町老人クラブ連合会	038-2761 鱒ヶ沢町大字舞戸町字下富田-20 後藤俊光様方	0173-82-2180	0173-82-2180
深浦町老人クラブ連合会	038-2324 深浦町大字深浦中沢34-1 社協内	0173-74-3111	0173-74-4488

市町村老連名	住 所	T E L	F A X
西目屋村老人クラブ連合会	036-1411 西目屋村大字田代字稲元144 西目屋村役場庁舎内	0172-85-2255	0172-85-2265
藤崎町老人クラブ連合会	038-3803 藤崎町藤崎字西豊田1丁目3 藤崎老人福祉センター内	0172-75-3232	0172-75-2128
大鰐町老人クラブ連合会	038-0212 大鰐町蔵館字川原田37-6 総合福祉センター内	0172-47-5151	0172-47-5153
田舎館村老人クラブ連合会	038-1122 田舎館村大字八反田字古館206-1 村社協内	0172-43-8111	0172-58-3675
板柳町老人クラブ連合会	038-3672 板柳町字灰沼岩井61 いきいきセンター内	0172-72-0965	
鶴田町老人クラブ連合会	038-3503 鶴田町大字鶴田字沖津193 社協内	0173-22-3394	0173-22-6322
中泊町老人クラブ連合会	037-0305 中泊町大字中里字宝森1-2 社協内	0173-57-4841	0173-57-4841
野辺地町老人クラブ連合会	039-3164 野辺地町字前田1-7 老人福祉センター内	0175-64-0401	0175-64-4442
七戸町老人クラブ連合会	039-2505 七戸町字立野頭139-1 ゆうすらんど内	0176-62-6790	0176-62-3628
六戸町老人クラブ連合会	039-2371 六戸町大字犬落瀬字柴山3-9 町社協内	0176-55-2943	0176-55-2947
横浜町老人クラブ連合会	039-4141 横浜町字三保野57-8 町社協内	0175-78-2067	0175-78-2465
東北町老人クラブ連合会	039-2661 東北町字上笹橋45-10 町社協内	0175-63-2717	0175-65-5850
おいらせ町老人クラブ連合会	039-2222 おいらせ町下前田158-1 地域福祉センター「いきいき館」内	0178-52-7066	0178-50-1602
六ヶ所村老人クラブ連合会	039-3214 六ヶ所村平沼字二階坂92-7 六ヶ所村老人福祉センター内	0175-75-3000	0175-75-2292
大間町老人クラブ連合会	039-4601 大間町大字大間字寺道16 町社協内	0175-37-4558	0175-37-4772
東通村老人クラブ連合会	039-4222 東通村大字砂子又字里17-2 村社協内	0175-28-5115	0175-48-2330
風間浦村老人クラブ連合会	039-4502 風間浦村大字易国間字大川目11-2 村社協内	0175-35-2243	0175-35-2177
佐井村老人クラブ連合会	039-4711 佐井村大字佐井字大佐井川目39-12 村社協内	0175-38-4181	0175-38-2383
三戸町老人クラブ連合会	039-0132 三戸町在府小路町17 三戸町総合福祉センター「ふくじゅそう」内	0179-22-0262	0179-23-4146
五戸町老人クラブ連合会	039-1511 五戸町字鍛冶屋窪上ミ36 社会福祉センター内	0178-62-2547	0178-62-3642
田子町老人クラブ連合会	039-0201 田子町大字田子字前田2-1 町社協内	0179-32-4045	0179-32-4085
南部町老人クラブ連合会	039-0503 南部町大字平字広場28-1 名川老人福祉センター内	0178-76-2662	0178-60-7060
階上町老人クラブ連合会	039-1201 階上町大字道仏字天当平1-182 町社協内	0178-88-3067	0178-88-3069
新郷村老人クラブ連合会	039-1801 新郷村大字戸来字金ヶ沢坂下17-1 総合福祉センター内	0178-78-3456	0178-61-7575

TEL 017-732-6492

メールアドレス aorouren@lily.ocn.ne.jp

FAX 017-732-6493

ホームページ http://ikiikicluba.sakura.ne.jp/

いきいきクラブ青森

(公財) 青森県老人クラブ連合会事務局

〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ5階

<http://www.flower-travel.com/>

心をこめて贈ります
夢と思い出を...
1枚の切符から海外旅行まで

フラワー観光

本社/弘前店 〒036-8053
青森県弘前市大字和泉2丁目1-1
TEL. 0172-26-2112 (代)
FAX. 0172-26-0808

五所川原エルム店
TEL. 0173-33-2122 (代)
FAX. 0173-33-2133

青森店
TEL. 017-775-2735 (代)
FAX. 017-775-2739

すべてのお客様に喜びを！第二弾 ★2014湯治プラン★

平成26・2月1日～平成26・3月31日迄のプランです。



チェックイン13:00 チェックアウト12:00

2月～3月はお客様感謝祭！

お食事内容はイメージです。2名様以上のプランです。

1泊3食付 7,000円
(昼食1朝食1夕食1)

2泊5食付 13,500円
(昼食1朝食2夕食2)



☆当館浴室☆



☆露天風呂☆

柏木温泉

平川市柏木町
TEL0172-44-7600

10名様以上のお客様は個室会食場をご用意いたします。

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・・・

相続あすなら相談室

鳴津行政書士事務所

〒030-0918

青森県青森市けやき1-11-22

☎017-752-1034



老人クラブ、年金友の会、婦人会、納税貯蓄組合、PTA研修
社員旅行などその他各種ご会合・ご行楽におすすめプラン

※全プラン10名様以上からのご予約制となります。
入館料・室料・税込価格

日帰り温泉 湯 たっぷりパック

青森県内全域
無送迎いたします!!

《六ヶ所原燃PRセンター見学付》
温泉ご入浴 & お食事
ご休憩「個室」の厳選パック

ご利用時間10:00~15:00

- 3日前までにご予約ください。
- 10名様未満の場合は別途室料を頂戴いたします。



◆ 鷹架膳 お一人様 5,000円プラン
たかほこ 法人会員価格3,500円

◆ 尾駁膳 お一人様 4,000円プラン
おぶち

◆ 市柳膳 お一人様 3,000円プラン
いちやなぎ

ご利用時間10:00~15:00

彩りプラン

●お一人様 入館料・室料込
2,000円

※お弁当スタイルになります。



ゆったりのんびりできる癒しの温泉

■ご予約・お問合せは ろっかしょ いいふる **スパハウスろっかぽっか**
☎0175-69-1126 〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

スパハウス **ろっかぽっか**
日帰り湯たっぷりパックご利用の団体様に限り
団体先着50組 **クーポン** 全 員
六趣1本プレゼント ろっかぽっか
(1団体10人以上) オリジナルタオル
ご予約時にクーポンご利用をお伝え下さい
H26年.8.31まで有効



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

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

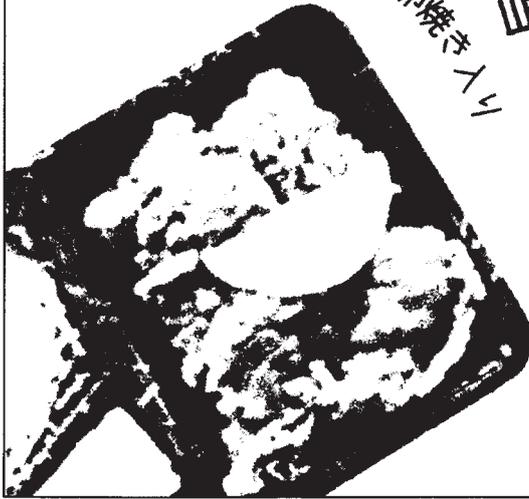
ホテル青森

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

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

お気軽にご相談ください!

大人気! 竜田揚げ弁当
もちろん「あの」卵焼きも!



- 日替わり弁当
- 各種お弁当
- 会議用弁当
- パーティや宴会用皿盛

さ、利仕出し店

青森市本町5丁目1-24 ※60名まで可能な宴会場あります。

☎017-734-5002

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、ご葬儀の一切をご自宅に代わって執り行われ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、大小規模のあらゆるご葬儀に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エントランスで、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いております。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



●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

月々5000円コース (450000円)
月々3000円コース (270000円)
月々1000円コース (90000円)

会員特典

- ◎ゆうネットセレモニーホールが会員価格でご利用いただけます。
- ◎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

“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



■アクセス：青森市営バス→南旭町停留所下車→徒歩1分

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:017775-7551 FAX:017775-0188

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

事務用品の
ことなら
おまかせ
ください。



〔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

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/>

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/>