

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140号

平成27年2月6日
公益財団法人青森県
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



八戸えんぶり

2015年

みんなで仲間をふやそう!

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。

また、日頃から当連合会の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。

すでにご承知のとおり、少子高齢化が進み、年金をはじめ社会保障制度の見直しなど、高齢者を取り巻く環境は大きく変わってきております。

このような中で、老人クラブは、今まで以上に生きがいづくりと健康づくり、介護予防をはじめ友愛訪問活動や環境美化運動、子どもの登下校の見守り活動等の実施に努め、地域社会を支える団体として期待が高まっております。老人クラブは、地域になくはならない存在であり、会員の減少傾向の状況下にあつて、目下の課題は新会員の加入を促進することです。今年度から、向こう5年間で「会員1万人増強運動」を実施しております。会員の皆様におかれましては、総力を結集して、この運動を推進していただきたいと思っております。

終わりに、会員の皆様方のご健勝とご活躍をお祈り申し上げ、新年のあいさついたします。

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

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
理事	松崎 徹	八戸市
理事	上山 キエ	罫老連女性部長
理事	力石 尚親	十和田市
理事	平塚 邦夫	むつ市
常務理事	乗田 勝雄	北郡
常務理事	西澤 正規	罫老連事務局長
監事	今田 健藏	平内町
監事	山内 了介	青森市浪岡地区 県老人福祉協会 事務局長
監事	前田 覚	
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	



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



西城 毅
(三沢市)

市老連会長として、会員の健康づくり、生きがいづくりに努めています。今年度は、東北ブロック老人クラブリーダー研修会を三沢市で開催し、参加者・協力者を多数参加させ、本会の事業に積極的に尽力しています。



北畠 武基
(板柳町)

前町老連会長として、県老連の事業を地元で開催し、老人クラブの発展に尽力されてきました。特に町老連事務局を会員で運営し、会員の意見を取り入れた研修会を開催するなど老人クラブの発展に寄与されてきました。

○優良老人クラブ



下長町精励会
(八戸市)
代表者 佐藤 勝弥

全国三大運動「健康」「友愛」「奉仕」の各事業をバランスよく活動しています。特に、花壇整備は毎月実施し、毎回、会員10〜15人が参加し、会員の交流など楽しい企画で会員の生きがいづくりに尽力しています。

○優良市町村老人クラブ連合会



南部町老人クラブ
連合会
代表者 久一 五郎

会員の健康づくりを力を入れ、スポーツ大会、グラウンド・ゴルフ大会など開催しています。当連合会主催の相互支援推進研修会や芸能発表大会などにも、たくさんの方の会員を参加させ、老人クラブの発展に尽力しています。

青森県知事表彰

○老人クラブ育成成功労者



吉一 佐々木
(十和田市)

市老連副会長として、会員の健康づくりに尽力しています。特にスポーツ事業に積極的に取り組んでいます。また、当連合会主催の健康福祉大学校で学んだ活動を市老連・単位クラブで実践し、会の発展に寄与しています。



武雄 工藤
(つがる市)

長きに亘って、単老会長、連合会役員として老人クラブの発展に寄与してきました。現在は、会員として地区で活動し、未加入者への加入の声掛け運動や一人暮らし高齢者宅の見守り活動、公民館で一人暮らし高齢者を中心に、ふれあいサロン活動を実施し、会員の健康づくりや生きがいづくりに尽力されています。



高阪 芳樹
(平川市)

市老連理事として、老人クラブの発展に寄与しています。特に健康づくりに力を入れ、ペタンク競技の指導員として、会員に指導しながら、市老連主催のペタンク大会の運営に尽力され、会員の健康保持に努めています。



柴田 サヨ
(平内町)

町老連女性部副会長として、芸能に力を入れ活動しています。町老連創立50周年記念大会や、県老連創立50周年記念大会、東北ブロック老人クラブリーダー研修会での祝舞など、それぞれ30〜40名の人数を出演させ、会員の健康づくり、生きがいづくりに尽力しています。



田端 フク
(階上町)

長年にわたり、単老女性部長、町老連女性部副部長として、女性部活動を中心に尽力してきました。特に町老連女性部では、雑巾を縫い(約300枚)、町内の中学校に毎年、寄贈しています。料理教室の開催や踊り教室で指導しながら、会員の生きがいづくりに努めてきました。

○優良老人クラブ



西十一番町和交会 (十和田市)

代表者 小原 美智穂

楽しいクラブづく
りを目指して、毎
月、定期的に「会員
の集い」として、ス
カットボールや体
操、踊りなど実施
し、会員の健康保持
と交流の場として努
めています。また、市老連主催の交通安全防
犯大会や、スポーツ大会、グラウンド・ゴル
フ大会、芸能大会などには多数の会員を参加
させ、活発に活動しています。

○優良市町村老人クラブ連合会



鶴田町老人クラブ 連合会

代表者 乗田 勝雄

会員の健康づく
り、交流の場として
昭和49年から、ス
ポーツ大会を毎年開
催しています。芸能
に力を入れ、郡、地
区、県のそれぞれの
芸能発表大会には必
ず出演し、会員の生きがいづくりに努めてい
ます。特に、奉仕活動に力を入れ、毎年5
10月にかけて週2回程度、富士見湖パークの
清掃を行っており、地域になくはならない
クラブとして活動しています。

青森県老人クラブ連合会会長表彰

○個人表彰

・青森市

- 中村 幸治
- 佐々木 光雄
- 大澤 一成
- 山田 馨
- 高坂 政春
- 成田 愛子

・浪岡地区

- 三上 定夫
- 中村 富男

・弘前市

- 津川 瀧雄
- 小金澤 義雄
- 瓜田 節子
- 相馬 齋弼
- 花田 ゆき子
- 直井 義春
- 宮崎 敏子
- 花田 ユリエ
- 笹 喜久雄
- 前田 昭良
- 神 常成
- 佐藤 十三雄
- 小山内 春雄
- 対馬 正二
- 村上 繫勝

・八戸市

- 木村 由松
- 山日 義美
- 角 邦子
- 角田 智恵子
- 新坂 恒雄
- 原田 三代治
- 松崎 徹
- 三浦 昭一
- 加茂 隆一
- 松本 福造
- 続石 與三郎
- 西山 志良
- 平 建作
- 高山 ハツエ
- 高長根 ニカ

・五所川原市

- 柏谷 恵子

・十和田市

- 長沢 忠世
- 工藤 キヨ
- 広田 健一
- 奥山 光途

・三沢市

- 高橋 利雄

・むつ市

- 館 香
- 徳 直義
- 気仙 忠文
- 橋本 みつゑ

・つがる市

- 工藤 忠蔵

・平川市

- 外川 利光
- 佐藤 順一

・平内町

- 鈴木 友八
- 船橋 サカエ
- 奈良 守

・深浦町

- 伊藤 恒雄
- 角谷 令子
- 舩谷 喜久雄

・西目屋村

- 門藤 節子

・藤崎町

- 半田 藤利
- 阿部 忠芳
- 古川 ウメ

・板柳町

- 松山 豊勝
- 福士 信男

・鶴田町

- 芹川 松雄
- 奈良 ミヤ
- 大谷 文雄
- 須藤 繁三

・中泊町

- 長利 長作
- 野上 義秋
- 葛西 きよみ

・七戸町

- 縄田 イチ
- 花松 洋三
- 天間 勝也
- 乙部 靖弘

・六戸町

- 岡田 寛視
- 佐藤 譲

・横浜町

- 千田 みづ

・東通村

- 伊勢田 作太郎
- 坂本 達良

・風間浦村
嘉賀 きく

・三戸町
佐々木 政美

・田子町
山市 忠男

・南部町
荻田 利男
中野 徹興
工藤 隆治

・階上町
松倉 長太郎

○優良老人クラブ

八太郎はすぬま会
(代表者 杉本 達雄／八戸市)

久井名館老人クラブ 松葉会
(代表者 佐藤 良精／藤崎町)



○特別感謝
農林中央金庫青森支店

昭和53年から毎年、当連合会に花の種を寄贈し、老人クラブ活動「花のあるまち ゴミのないまち」に貢献されてきました。

金枝 諒 (評議員 4年)
北島 武基 (評議員 12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
さわやかクラブ

(代表者 千葉 隆／十和田市)

ひまわりふれあいサロンを月2回開催し、年間を通じて健康づくり体操、転倒予防体操、スカットボール、ボールを使った軽体操等を行っています。また、町内の境内清掃後、音読会やカラオケなども実施し、高齢者の交流憩いの場として活動しています。

○仲間づくり活動部門
東片岡老人クラブ

(代表者 須田 博／青森市)

第4日曜日を「会員のつどい」と設定し、行事・事業を実施しています。会員の近況報告や、講師を招いての講話、会員同士の交流など図っています。

会のお知らせや活動状況を掲載したチラシを若手会員がパソコンで作成し、目に見える活動で常に会員50名以上を目標に仲間づくりに励んでいます。

○ボランティア活動部門
金沢長寿会

(代表者 佐藤 喜代治／青森市)

長年、クラブの奉仕活動で廃品回収活動を続けています。「きれいな地球を子どもたちへ」をスローガンに、ペットボトルキャップや割り箸などの回収に取り組んでいます。

クラブの財源確保にもつながっています。また、地区の小学校で、さつまいもや豆の植え付け指導、収穫祭を通じて世代交流も実施しています。



青森県老人クラブ会員1万人増強運動での各市町村老連における目標数について

運動期間 平成26年度～平成30年度

市町村名	平成26年度		主な設定方法	26年度 老連 目標数	平成30年度 (最終年度)(名)			
	現在の クラブ数	現在の 会員数 (名)			"各老連 目標数"	県老連 指導数 (会員数 ×5%)	計	
青森市	173	7,112	1単位クラブ1名純増	173	7,977	356	8,333	
浪岡地区	30	1,035	年間会員およそ2%増	25	1,165	52	1,217	
弘前市	170	6,351	年間1単位クラブ1名増	170	7,201	318	7,519	
八戸市	167	6,474	年間会員およそ3.1%増	200	7,474	324	7,798	
十和田市	60	1,950	1年間で、会員約2%増をめざす	40	2,150	98	2,248	
三沢市	38	1,218	年間1単位クラブ1名増	38	1,408	61	1,469	
むつ市	52	2,017	年間会員およそ2%増	40	2,217	101	2,318	
つがる市	103	3,687	各地区単位老人クラブ年間約3%の 会員増	110	4,270	184	4,454	
平川市	63	2,467	各単位クラブ会員2名の純増	123	3,100	123	3,223	
平内町	34	893	年間1単位クラブ1名の純増	34	1,100	45	1,145	
外ヶ浜町	28	727	年間会員0.5%増	3	760	36	796	
今別町	15	430	年間会員数およそ7%増	30	580	22	602	
蓬田村	8	349	年間会員3%増	10	399	17	416	
鱒ヶ沢町	33	1,034	会員増強運動推進委員会(仮称) 設置後に目標設定	33	1,199	52	1,251	
深浦町	23	745	全行政区に単位クラブを立ち上げる	5	790	37	827	
西目屋村	3	56	年間会員およそ4%増	6	86	3	89	
藤崎町	38	1,528	年間会員およそ6.5%増	100	2,028	76	2,104	
大鰐町	16	369	年間1単位クラブ1名増	16	449	18	467	
田舎館村	24	1,134	年間12名の増	12	1,194	57	1,251	
板柳町	31	1,149	各単位クラブ1名純増	30	1,299	57	1,356	
鶴田町	35	1,209	年間1単位クラブ会員3名以上増	71	1,560	60	1,620	
中泊町	48	1,601	年間会員48名の増員	48	1,841	80	1,921	
七戸町	26	943	1クラブ年間1名の増	26	1,073	47	1,120	
六戸町	12	355	1単位クラブ2名程度の純増	20	455	18	473	
横浜町	9	254	年間会員およそ3%増	8	292	13	305	
東北町	16	352	年間単位クラブ1名純増	16	432	18	450	
おいらせ町	20	592	年間会員3%増	18	686	30	716	
六ヶ所村	18	831	初年度1クラブ2名の純増	36	1,083	42	1,125	
大間町	10	198	年間会員およそ3%増	6	228	10	238	
東通村	13	281	毎年、村内単位クラブごとに1名増	13	346	14	360	
風間浦村	4	54	1単位クラブ年間1～2名増強	7	89	3	92	
佐井村	7	189	年間1単位クラブ1名増	7	240	9	249	
三戸町	24	868	全単位クラブで毎年1名以上の 新会員増	22	1,000	43	1,043	
五戸町	16	402	年間5%の会員増	18	552	20	572	
田子町	11	321	年間1単位クラブ1名の純増	11	376	16	392	
南部町	27	979	単位クラブあたり1～2名程度の増員	50	1,229	49	1,278	
階上町	8	279	年間1単位クラブ3名純増	24	399	14	413	
新郷村	5	164	年間会員3%増	10	214	8	222	
合計	1,418	50,597		1,609	58,941	2,530	61,471	
				5か年計画での増会員数(平成30年度)		8,344	2,530	10,874

健康福祉大学校卒業式

平成26年度県老連の主な行事
(8月～1月)

12月19日(金)、藤崎町「藤崎町文化センター」において、平成26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 前田 泰三課長(代理) 逆瀬川 和弘 県高齢福祉保険課長(代理)、平田 博幸 藤崎町長、野呂 日出男 藤崎町議会議長、石澤 善成 藤崎町社協会長より、心温まるご祝辞をいただきました。

47名の卒業生は、6月20日から12月19日の卒業式までの12日間、42単位の講座を受講されました。

今回、卒業した学生たちは、今後も研修・情報交換等を実施しながら親睦・交流を図るため、OB会を組織する予定です。県・町老連の活動への協力など老人クラブ活動の活性化で地域社会に貢献できるよう、がんばっていくとのことでした。

受講された方々は、講義内容が「長生きのお灸について」「体力測定」「調理実習」「ニュースポーツ」など実技・実習が多く、今日からできるものばかりで大変良かったとの声が多かったです。また、学んだ事を地域で実践することでした。歳の違う同級生ができ、今後の活動の励みになるとのことです。



来賓祝辞 藤崎町長 平田 博幸 氏



来賓祝辞 県高齢福祉保険課 課長代理 逆瀬川 和弘 氏



式辞 今本会長



来賓祝辞 藤崎町社協 会長 石澤 善成 氏



来賓祝辞 藤崎町議会 議長 野呂 日出男 氏



卒業証書授与 左 今本学長 右 学生代表 太田 儀蔵



施設見学「青森県消防学校」



皆勤賞授与 左 今本学長 右 学生代表 渡辺 礼子

卒業生 (47名)

石 動 弘 一(藤崎町)	大 川 雄 弘(藤崎町)	太 田 儀 蔵(藤崎町)	工 藤 勇 造(藤崎町)
清 野 草名義(藤崎町)	高 木 伸 昌(藤崎町)	高 木 尚(藤崎町)	高 木 洋 一(藤崎町)
野 呂 新 一(藤崎町)	野 呂 達 實(藤崎町)	三 浦 文 雄(藤崎町)	三 上 一(藤崎町)
山 内 誠一郎(藤崎町)	幸 田 昌 久(藤崎町)	吉 田 兼 男(藤崎町)	吉 本 時 秋(藤崎町)
福 士 信 男(板柳町)	阿 部 ミ ネ(藤崎町)	小笠原 靖 子(藤崎町)	木 村 美智子(藤崎町)
小 林 明 美(藤崎町)	齋 藤 君 子(藤崎町)	坂 岡 京 子(藤崎町)	坂 岡 正 子(藤崎町)
柳 佳 子(藤崎町)	佐々木 テ ツ(藤崎町)	佐々木 トミエ(藤崎町)	佐々木 了 子(藤崎町)
佐 藤 佳丘子(藤崎町)	佐 藤 みどり(藤崎町)	三 戸 カ ズ(藤崎町)	柴 田 れ 子(藤崎町)
清 野 チル子(藤崎町)	高 木 ク ニ(藤崎町)	高 木 敬 子(藤崎町)	舘 山 廣 子(藤崎町)
對 馬 ひな子(藤崎町)	對 馬 美榮子(藤崎町)	成 田 ユキエ(藤崎町)	野 呂 キ イ(藤崎町)
蒔 苗 喜 美(藤崎町)	三 浦 登 美(藤崎町)	三 上 サツエ(藤崎町)	三 上 道 子(藤崎町)
水 谷 玲 子(藤崎町)	渡 辺 礼 子(藤崎町)	西 塚 静 子(青森市浪岡)	

聴 講 生 藤 崎 町／ 一 戸 了
 (6名) 阿 部 弘 子
 田 舎 館 村／ 田 澤 しょう子

清水 稼志男 山内 宏
 對馬 ヌイ



レクリエーション



救命講習



ニュースポーツ (吹き矢)



調理実習



修学旅行



卒業記念パーティー

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、10月17日(金)、むつ市「むつ市中央公民館」で、164名が参加し開催しました。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ゲーム方式で講義・実技が行われました。参加者からは、「勝った」「負けた」と大きな声が上ががり、終始笑いの絶えない研修会でした。

また、10月31日(金)八戸市「八戸市総合福祉会館」で約227名が参加し、地区研修会を開催しました。特に、秋田県老人クラブ連合会副会長・女性委員長 伊藤 八重子氏の講演では、老人クラブへ入会することになったきっかけや自分が元気でいないと周りの方々にも元気をあげられないと、歌を歌ったり、手話を教えたりと、絶えず笑いのある研修会でした。

11月20日(木)は、平内町「勤労青少年ホーム」で約160名が参加し、地区研修会を開催しました。特に、方言・川柳研究家 渋谷伯龍氏の講演では、方言の研究することになったきっかけや、津軽弁のもつ言葉の温かみ、ルーツなどを話しました。津軽弁意味宛てクイズで参加者と津軽弁でやり取りし、笑いの絶えない研修会でした。

今後実施する地区は、つがる市となります。研修会には、会員、非会員問わず、だれでも参加できます。(研修内容は次頁のとおり)

む つ 市



講師 塩谷 彰宏 氏



研修風景

八 戸 市



講師 伊藤 八重子 氏



講師 大丸 特久剛 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
10月17日(金)	むつ市 164名	講演・実技「楽しいレクリエーション活動」 講師 青森県レクリエーション協会会長 指笛演奏家 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。
		DVD鑑賞「綾小路きみまろDVD」	
10月31日(金)	八戸市 約227名	交通安全講話 講師 八戸警察署 交通安全第一課 安全教育係長 警部補 大丸 特久剛 氏	交通事故にあわないためには、よく交通状況を見て、脳に情報をきちんと伝えることが大事。
		講演「笑顔でつなぐ地域の輪」 講師 全国老人クラブ連合会女性委員会副委員長 秋田県老人クラブ連合会副会長・女性委員長 伊藤 八重子 氏	地域で認められる老人クラブになることが大事である。そのためには、船頭さん（リーダー）の発掘と育成が必要である。
11月20日(木)	平内町 約160名	講義「活気的な老人クラブ活動について」 講師 青森県老人クラブ連合会 参事 五戸 秀樹	会員増強は、役員だけで活動するのではなく、会員全体で加入促進する必要がある。
		講演「まみしぐ さがしぐ あずましぐ ～たのしいふる里ことば～」 講師 方言・川柳研究家 渋谷 伯龍 氏	津軽弁の持つ言葉の温かみやルーツについての講演。
3月予定	つがる市	未 定	

平 内 町



講師 渋谷 伯龍 氏



研修風景

【ヒント】妙手は要らない。
(解答は13ページ)

飛 金

9	8	7	6	5	4	3	2	1
							王	
					留		並	
							角	
								歩
					桂			

のびのび詰将棋
【選題】本田 伸

1分の詰碁
黒番 (週刊「碁」提供)

(解答は13ページ)

青森県知事表彰・青森県老連会長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26年9月30日(火)、リンクステーションホール青森において、約110名(出演者含)の方々が参加されました。授与式は、青森県知事(代理 前田県高齢福祉保険課長)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。また、今年度から青森県老連会長表彰の授与式を行い88名と3団体に表彰状を贈りました。(受賞者は2〜4頁参照)

芸能発表は42演目、出演者約270名の参加協力のもと、舞踊、歌、盆踊り、コーラス、舞踊劇、フラダンスなどたくさんさんの出演があり、会場は盛り上がりしました。

また、例年のごとく、抽選会も行い、当たった方々は席から立ち上がり、喜び、盛会で終了しました。

参加者から、今年の大会は、歌もプロ並みで、舞踊などは衣装の華やかさ、踊りにキレがあり、とても高齢者には見えないとの声がたくさんありました。

芸能発表大会は、平成16年より開催しており、年々、出演する方々のレベルが高くなっているように思われます。



主催者あいさつ 今本会長



来賓祝辞 青森県知事代理
県高齢福祉保険課 課長 前田 泰三 氏



舞踊「ほのぼの会音頭」
三浦 昭子 他19名(青森市)



舞踊「ネブタ音頭」
小野 雅子 他7名(深浦町)



舞踊「岸壁の母」
小向 良子 他14名(三沢市)



舞踊「大黒舞」
田持 啓子 他6名(むつ市)

「全国老人クラブ大会」

平成26年11月13日(木)～14日(金) 大分県別府市 別府国際コンベンションセンターにおいて第43回全国老人クラブ大会が開催され、本県から5名が参加しました。(全体は約1600名)

大会初日は、3つのテーマに分かれ、第1部会「クラブの活性化、会員増強」第2部会「高齢者の居場所づくり」第3部会「演じる活動(舞台発表)」の活動交流部会が開催されました。第3部会では、今年度初めて「演じる活動」があり、全国公募により5老連1クラブから舞台発表が行われました。すべてすばらしい内容で発表され、審査員による審査により各賞が授与されました。本県からも、是非全国大会で活動内容等の発表ができればと思います。

2日目は、講演と子供達のアトラクション後、式典が行われました。講演では、言葉一つで気持ち、行動や人生が変わるということを話されました。

参加者からは、「アトラクションの子供達の演技が可愛くてとても良かった。また、他県の活動発表を聞くことで、自分たちの活動にも参考になることがあったので、これからまたがんばって活動していきたい」とのことでした。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。

なお、次回第44回全国大会は静岡県で開催されます。



本県受賞者



活動交流部会風景



懇親会



大会参加者

健康長寿を目指して



青森県老人クラブ連合会

副会長 松崎 徹

(八戸市老連会長)

会員の皆様が、お元気で新年をお迎えになられましたこと心よりお喜び申し上げます。

昨年、私は幸いにも1回も病院の世話になることもなく、健康な日々を送ることができましたので、私の日常生活について恥かしながら書くことにしましょう。

1日の始まりは、グルコサミン入りの鮎を口にして朝5時(冬期間は6時)に愛犬と30分間の散歩に出かけます。現在1歳半の北海道犬で体重20kgの中型の雄犬、熊狩りの猟犬に活用されるだけあって、力強くて負けそうになりますが、私の脚力や腕力の強化にも役立っているようです。帰宅後、6時の朝食はいつもパイン食で、果物や生野菜にオリブオイルをかけて食べ、ブロッコリーも欠かしたことがなく、蜂蜜とブランデー入りの紅茶2カップも定番となっています。食後

には本県産のにんにくを自家製造した黒にんにくも必ずいただきます。なお、にんにくとブロッコリーはがん予防食品の最上位に位置付けられています。昼食は主に麺類を摂取し、米飯食は夕のみで軽く1杯、青魚の煮付け、あるいは肉類に野菜の煮物、炒め物を腹八分程度で終えますが、夕食前に本格焼酎(芋・米・麦等)のお湯割り1〜2杯を楽しむことも忘れずに。また、炭水化物摂取前にコーヒーカーボレートも口にして血糖値上昇を抑えるように努めています。なお、良質な水を1日1ℓ以上飲むよう心掛けています。夜8時に愛犬との最後の散歩後、日記を書き、10時に赤ワイングラス1杯飲んで就寝しています。

週の始めは、キリスト教会で日曜礼拝を守り、月・水・金曜日はグラウンド・ゴルフを約35名の仲間とプレー、火曜日は約15人の愛好者とウォーキング、木曜日「青春時代の唄を歌う会」で約30名の歌好きな人々と40曲程歌いあい、土曜日は1人で農作業に汗を流しています。この間、市老連事務局に顔を出したり、各種役員会や研修会に参加したりしてほとんど暇なしの生活です。

ここで、2008年に英国ケンブリッジ大学研究チームが健康な住民約2万人を対象に健康調査をした結果を発表し

ていますので、簡潔に要約して紹介します。喫煙しない、飲酒はワインなら1週間にグラス14杯まで、1日に最低こぶし5個分程度の野菜・果物を取り、1日30分ほどの軽い運動をする習慣がある人は、4つともしない人より死亡率が4分の1低く、14年分の寿命に相当することが判明したとのことです。

最後に、私の健康に関する愛読書を紹介します。1つは、米国アルバート・アインシュタイン医科大学教授の新谷弘美著「病気になるない生き方」(サンマーク出版)、2つは、順天堂大学医学部教授の白澤卓二著「老いに克つ百歳の生き方」(ベスト新書)。機会がありましたら、もう遅いと言わないで、これからの生き方に大変参考になりますので、是非ご一読ください。読書は脳の活性化に直結し、ボケ防止に効果があります。

今からでも遅くありません。健康長寿を目指して継続可能なことを実践し続け、その結果として是非とも短命県日本一を返上しようではありませんか。お互いに自分自身のために努力しましょう。

次回は平塚理事

(むつ市老連会長)の予定です

お知らせ

平成27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27年7月9日(木)～10日(金)
場所 宮城県松島町 ホテル大観荘

○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 平成27年9月29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
(青森市文化会館)

○全国老人クラブ大会

日時 平成27年10月28日(水)～29日(木)
場所 静岡県

平成27年度健康福祉大学校の開校について

○開校場所 平内町

○日程 平成27年6月～12月
(月2回程度 12～13回開校予定)

○募集人員 50名程度

老人クラブ会員及び未加入者
未加入者の参加大歓迎

○受講料 老人クラブ会員 三,〇〇〇円
未加入者 四,〇〇〇円

お問い合わせ先は、青森県老人クラブ連合会まで
TEL 017173216492

仲間と共に、地域と共に輝いて 会員章を胸に活動の輪を広げて



一口 1,000円

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

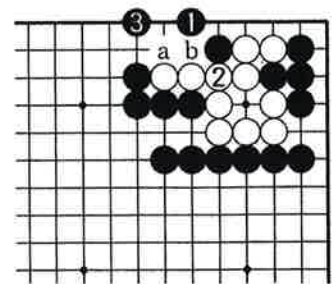
- 会員の皆様からのリクエスト曲161曲を掲載。
- 歌にゆかりの風景などを紹介した「ふるさと探訪」、郷土の歌を集めた「ふるさとを歌う」など、楽しいコーナーが満載です。
- 流行歌史と世相を辿る、年表「私と歌と青春と～昭和を振り返る」を掲載。ご自身の歴史を書き込むことができます。



一分の詰碁

【解答】白死

黒1、3がセットの手筋。白は後続手段がない。黒1でaは、白b、黒1、白2で白生き。黒1でbは白aでそれまで。



(週刊「碁」提供)

のびのび詰将棋

【解答】

- 3 三桂不成 同馬 3一金 1一玉
- 1 二角成 同玉 1三飛まで7手詰

【選題】本田 伸

「金はトドメに残せ」という格言がありますが、時によりけり。本作では3手目に手放した金が、5手目の角成り捨てを見た新たな拠点として生きるところに価値があります。6手目を同飛なら、2一飛まで。同手数で駒余りもないので、もちろんこれでも正解です。

編集後記

明けましておめでとうございます。会員増強運動の初年度。5年間で会員を1万人増やすのは容易ではありません。全会員一丸となって、老人クラブの魅力をPRし、会員を増やしてください。「地域に老人クラブありき」と言われたいものです。当連合会も一緒にがんばります。

今年もよろしくお願いいたします。(五戸)

老人クラブ傷害保険のご案内

平成25年10月1日改定

〈平成25年9月1日以降のお申込みから適用〉

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

ケガをしたときの状況	総合型 3,500円	
	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
死亡保険金	45万円	91万円
	136万円	
後遺障害保険金 ^(注1)	45万円	—
	45万円	
入院保険金日額 ^(注2) (1事故につき30日限度)	1,000円	750円
	1,750円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円
	1,150円	

さらに 充実補償の **5,000円** **10,000円** もあります。

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

クラブ活動中のケガを補償

ケガをしたときの状況	クラブ活動型 500円	
	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
死亡保険金	45万円	
後遺障害保険金 ^(注1)	45万円	
入院保険金日額 ^(注2) (1事故につき30日限度)	1,000円	
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	

さらに 充実補償の **1,000円** **2,000円** もあります。

※総合型の掛金・補償額は、職種別A(無職、事務職等)の方を対象にしたものです。職種別B(農林業作業等)の方は、掛金、補償額が変更になりますので、代理店または保険会社までお問い合わせください。

※(注1)後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の死亡・後遺障害保険金額の4%~100%が支払われます。)

※(注2)手術保険金のお支払額は、入院中以外(外来)は、入院保険金日額の5倍または入院中は、10倍となります。

公益財団法人 **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、「募集案内チラシ(平成25年10月1日始期以降用)」「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。



青森県
反射材
大作戦



反射の光があなたを交通事故から守る

夕暮れ・夜間は**反射材**を着けましょう



青森県警察・青森県

<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



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。



オフィスツアー

(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
(弘前南店) 弘前市大字豊原2丁目3-1
(五所川原店) 五所川原市大字小曲字沼田97-57

TEL0172-39-6701 FAX0172-39-6702
TEL0172-39-4015 FAX0172-39-4042
TEL0173-38-3102 FAX0173-38-3103



ぱしふいっくびいなすで行く 花と緑の利尻島・礼文島クルーズ4日間



旅行期間 2015年6月12日(金)~6月15日(月)
募集人員 30名
旅行費用 お一人様 138,000円(税込み)
募集期間 2月9日(月)~4月10日(金)



行程

6/12(金) 青森港 14時発 (船中泊)
6/13(土) 利尻島 8時着(オプションツアー) 利尻島 18時発(船中泊)
6/14(日) 礼文島 7時着(オプションツアー) 礼文島 17時発(船中泊)
6/15(月) 青森港 11時30分着

※部屋タイプ ステートG(15.3㎡)
※食事 朝食3回、昼食2回、夕食3回
※添乗員 同行しません
※備考 3名様一室希望の方はトップツアーまで問い合わせください

◎詳しい内容のお問い合わせとお申し込みは、トップツアー青森支店へご連絡下さい



旅行企画・実施 トップツアー(株)青森支店

青森市新町2-5-6 アートホテルカラーアオモリ1階
電話 017-723-3671 FAX 017-722-1561
営業時間 平日9:30~17:40 / 土曜日9:30~12:20 / 日祝日 休み

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>

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・ご行業におすすめプラン

青森県内全域無送迎いたします!!



あわび・うに・帆立
いくらのお祝い釜飯

※全プラン10名様以上からのご予約制となります。《六ヶ所原燃PRセンター見学付》
入館料・室料・税込価格

日帰り温泉 湯ったりパック

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

- 7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。

<写真は鷹架膳になります>



ゆつたりのんびりできる癒しの温泉

■ご予約・お問合せは **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 3っかぽっか

スパハウス 3っかぽっか

日帰り湯った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 (1団体10人以上)		ろっかぽっか 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



印刷のことなら **楽しく相談!**

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

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

会長代行 引地基文

〒030-0813 青森市松原1-2-12

電話 017-722-5483

FAX 017-774-1326

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りますよう、ご葬儀の一切を代行可能な総合葬祭施設です。
宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、社葬まで、お見積りやお見積りご依頼いただけます。



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

- ・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

“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

すべてのお客様に喜びを！第二弾 ★2015湯治プラン★

平成27・1月5日～平成27・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

1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(税別)
(昼食1朝食1夕食1)

2泊5食付 13,500円(税別)
(昼食1朝食2夕食2)

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



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/>