

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



平成26年 青森ねぶた

青森県老連

第141号

平成27年9月10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

みんなで仲間をふやそう!

平成27年度事業計画メインテーマ
のぼそう!健康寿命 担おう!地域づくりを

【事業の重点】

- 一. 老人クラブ「1万人会員増強運動」の推進 (H26～30年度)
(第2年度)
- 二. 若手リーダーの養成・活用
- 三. 健康づくり・介護予防活動の充実
- 四. 地域支え合い活動の推進
- 五. 交通安全、防犯、消費者被害、詐欺対策、
災害緊急時の対応等



新地域支援事業に参画しよう

介護保険制度が見直され、市町村（行政）は、要支援者に対して平成27年度から3年の間に、独自の新地域支援事業に取り組み、対応することになりました。この事業は、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域団体や住民参加による支え合いの体制づくりが必要となります。既に老人クラブでは、一人暮らし高齢者等への見守り活動や交流サロン、趣味サークル、介護予防教室等の活動を行っていますが、当該新規事業として認められるよう、市町村（行政）及び社会福祉協議会などに、さらに積極的に働きかける必要があります。このことは、老人クラブ会員の増強につながります。

今本会長が再任

6月5日（金）、青森市の県民福祉プラザにて、第1回評議員会が開催され、任期満了に伴う理事の改選並びに評議員の補充選任がありました。また同日、第2回理事会を開催し、会長及び副会長、常務理事について選任しました。なお改選後の役員及び補充評議員の任期は、平成29年の第一回評議員会までの約2年間となります。



県老連役員（11名 6月5日現在）

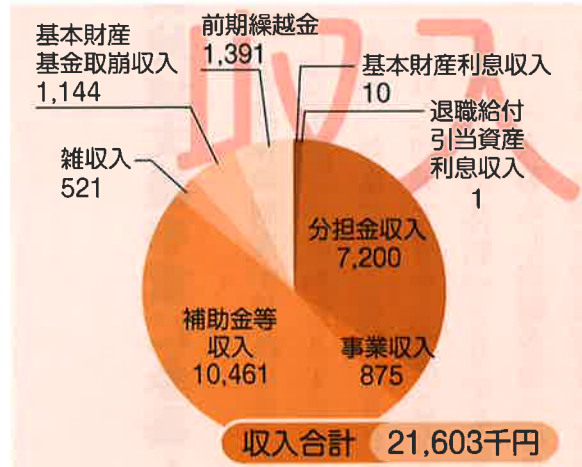
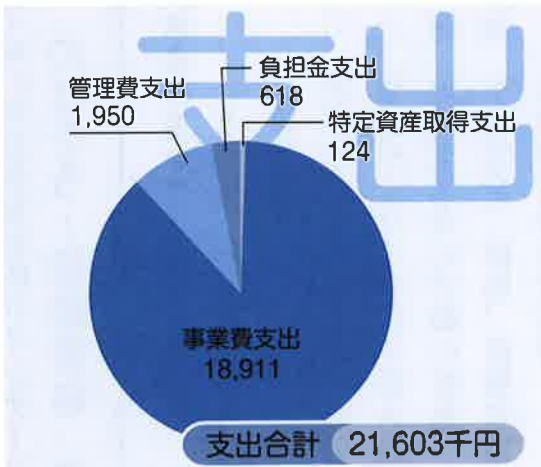
会長	今本 芳穂	再任	青森市
副会長	木村留次郎	〃	弘前市
〃	松崎 徹	〃	八戸市
〃	上山 キエ	〃	県女性部長
理事	乗田 勝雄	〃	鶴田町
〃	平塚 邦夫	〃	むつ市
〃	佐々木一吉	新任	十和田市
常務理事	西澤 正規	再任	県老連
監事	今田 健藏	〃	平内町
〃	山内 了介	〃	青森市浪岡地区
〃	前田 覚	〃	県老人福祉協会 事務局長



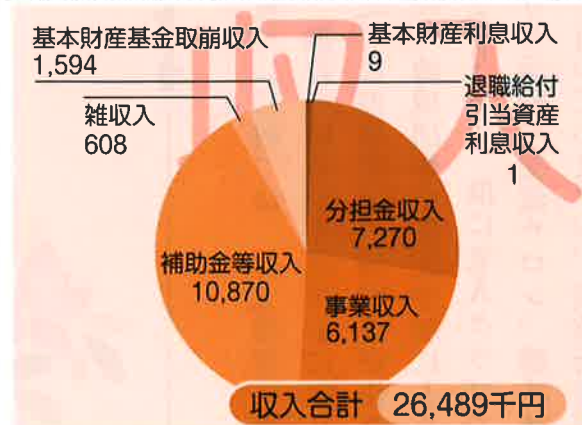
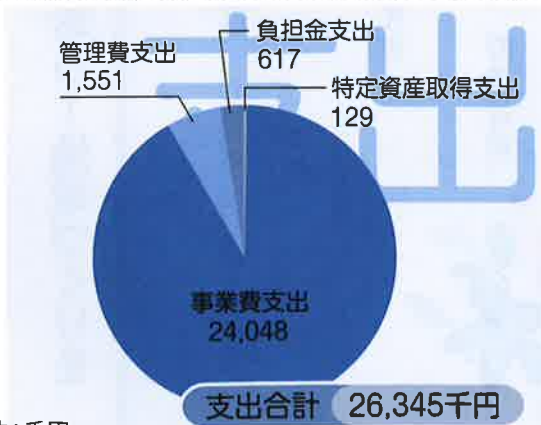
補充評議員 6名

新任	三上 定夫	浪岡地区
〃	奥山 茂	平内町
〃	松本 忠	今別町
〃	岩崎 さつ	大鰐町
〃	一ノ渡 浩	三戸町
〃	岡田 東志	新郷村

平成27年度収支予算書



平成26年度決算報告



単位：千円

平成26年度会員増強運動
11町村老連で会員が増加するもの
約20クラブ減、会員約2600名の減少

平成26年度の会員増強の取り組み結果は、下表のとおりです。会員が増加した町村老連は、比較的、小規模の老連です。各市町村老連で立てた目標を達成したのは、大鰐町と大間町の2老連のみです。大間町では、1地区での会員の高齢化が進み、会員増強運動に60代の方が取りまとめ役・先導役として活躍しました。その結果、同世代の方々を加入させ、町老連事務局と相談しながら、単老役員等の世代交代を上手に行ってきた。現在も新会員を増やしています。

今後は、大規模な老連、特に市部を中心に活動の周知徹底を図り、現状のクラブ数、会員数を維持しながら、クラブ・会員増につなげていきたいと思います。



市町村名	単位老人クラブ			会員数 (名)		
	平成26年 (A)	平成27年 (B)	増減 (△) (B-A)	平成26年 (C)	平成27年 (D)	増減 (△) (D-C)
青 森 市	173	170	△ 3	7,112	6,305	△ 807
浪 岡 地 区	30	30	0	1,035	988	△ 47
弘 前 市	170	172	2	6,351	6,205	△ 146
八 戸 市	167	167	0	6,474	6,284	△ 190
十 和 田 市	60	59	△ 1	1,950	1,826	△ 124
三 沢 市	38	37	△ 1	1,218	1,148	△ 70
む つ 市	52	52	0	2,017	1,901	△ 116
つ が る 市	103	101	△ 2	3,687	3,485	△ 202
平 川 市	63	62	△ 1	2,467	2,170	△ 297
平 内 町	34	34	0	893	913	20
外ヶ浜町	28	27	△ 1	727	734	7
今 別 町	15	16	1	430	433	3
蓬 田 村	8	8	0	349	321	△ 28
鱒ヶ沢町	33	31	△ 2	1,034	1,034	0
深 浦 町	23	22	△ 1	879	785	△ 94
西 目 屋 村	3	3	0	56	50	△ 6
藤 崎 町	38	38	0	1,528	1,519	△ 9
大 鰐 町	16	16	0	369	392	23
田 舎 館 村	24	22	△ 2	1,134	1,041	△ 93
板 柳 町	31	31	0	1,149	1,167	18
鶴 田 町	35	32	△ 3	1,209	1,126	△ 83
中 泊 町	48	48	0	1,601	1,546	△ 55
七 戸 町	26	25	△ 1	943	843	△ 100
六 戸 町	12	12	0	355	264	△ 91
横 浜 町	9	9	0	254	258	4
東 北 町	16	12	△ 4	352	270	△ 82
おいらせ町	20	20	0	592	594	2
六ヶ所村	18	18	0	831	794	△ 37
大 間 町	10	10	0	198	221	23
東 通 村	13	13	0	281	279	△ 2
風 間 浦 村	4	4	0	54	58	4
佐 井 村	7	7	0	189	188	△ 1
三 戸 町	24	24	0	868	814	△ 54
五 戸 町	16	17	1	402	419	17
田 子 町	11	11	0	321	311	△ 10
南 部 町	27	26	△ 1	979	951	△ 28
階 上 町	8	8	0	279	268	△ 11
新 郷 村	5	5	0	164	167	3
合 計	1,418	1,399	△ 19	50,731	48,072	△ 2,659

※クラブ数・会員数は、平成26年は平成26年4月1日現在の数と平成27年は平成27年3月31日現在の数を比較しています。

※27年度の会員増強運動で、現在会員を増やしている老連の活動を8、9ページで紹介しています。

平成27年度県老連の主な行事

(4月～8月)

健康福祉大学校開講

6月19日(金)、平内町勤労青少年ホームにおいて、50名の学生で平成27年度第20期青森県老連健康福祉大学校入学式を行いました。

入学式には、青森県高齢福祉保険課長(代理) 逆瀬川和弘 課長(代理)、船橋茂久平内町長、平内町議会議長(代理) 森田 泰男 副議長、石田 康男 平内町社協会長より、ご祝辞をいただきました。

入学式から12月22日の卒業式までの12日間、42単位の講座となります。(講座内容は下記参照)

この大学校は、平成8年度から開講し、本年度は、第20期となります。老人クラブのリーダーを養成するものです。老人クラブは今や地域にはなくてはならない存在です。健康づくり活動を通して老人クラブ活動及び地域活動のより一層の充実を回するため、開講しています。現在、卒業生は815名で、各地域において活躍されています。老人クラブ未加入者も入学を認めています。



誓いのことば
左 学生代表 飯田 征司 氏
右 今本 芳穂 学長



式辞 今本学長



講師

加賀谷 幸子 氏

講義・実演「介護予防の健康体操」



開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
6月19日	<ul style="list-style-type: none"> 入学式 介護予防の健康体操 講師 青森明の星短期大学 非常勤講師 加賀谷 幸子 氏 	10月8日	<ul style="list-style-type: none"> 実習「男の料理教室」(男性陣) 実習「華麗に変身～美容レッスン～」(女性陣) 講義「高齢者の食生活について」
7月9日	<ul style="list-style-type: none"> インボディを意識して体幹を鍛えよう 講師 平内町保健師 楽しく安全にウォーキング 講師 健康運動指導士 西村 司 氏、植村 望 氏、相馬 真以 氏 	10月22日	<ul style="list-style-type: none"> 学生希望による講義 ニュースポーツ講習会
		11月12日	<ul style="list-style-type: none"> 実習「陶芸作り」 講義「終末メディコについて」
7月23日	<ul style="list-style-type: none"> 賢い薬との付き合い方 講師 青森県薬剤師会 会長 木村 隆次 氏 高齢者向けの体力測定 	11月25日	<ul style="list-style-type: none"> 講義「認知症になってもいきいきと暮らすために」 講座「認知症サポーター養成講座」
8月25日	<ul style="list-style-type: none"> レクリエーション活動の学習とその実技 講師 青森県レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏 氏 	12月10日	<ul style="list-style-type: none"> 平内町議会傍聴 グループ討議「卒業後の活動について」
9月10日	<ul style="list-style-type: none"> 講義「私と老人クラブ」 講師 青森県老人クラブ連合会 会長 今本 芳穂 講義「老人クラブの現状と課題」 救命講習「成人の心肺蘇生法等」 	12月22日	感想文「大学校に学んで」 ・卒業式・卒業記念パーティー
9月25日	<ul style="list-style-type: none"> 施設・企業見学 		

入学生

飯田 征司 (平内町)	伊瀬谷 勇 (平内町)	蝦名 重雄 (平内町)	蝦名 文雄 (平内町)
沖崎 文雄 (平内町)	奥山 茂 (平内町)	後藤 雅之 (平内町)	後藤 亮悦 (平内町)
今田 健藏 (平内町)	佐々木 進 (平内町)	須藤 実 (平内町)	對馬 豊吉 (平内町)
辻村 庄吉 (平内町)	野坂 邦明 (平内町)	本堂 勇夫 (平内町)	三津谷喜代美 (平内町)
佐賀 均 (六戸町)	阿部 愛子 (平内町)	阿部イツヨ (平内町)	一戸 エツ (平内町)
井筒けい子 (平内町)	逢坂百合子 (平内町)	小形ナカノ (平内町)	小川八千代 (平内町)
奥山 幸子 (平内町)	工藤 弘子 (平内町)	熊谷 シキ (平内町)	倉本しづ糸 (平内町)
倉本 節子 (平内町)	後藤 洋子 (平内町)	佐々木チヨセ (平内町)	須藤 恵子 (平内町)
田中 みわ (平内町)	辻村 きそ (平内町)	豊島フサ子 (平内町)	中川 和子 (平内町)
中新田正代 (平内町)	八桁ハルエ (平内町)	畑井トサス (平内町)	八戸キヨエ (平内町)
八戸 桂子 (平内町)	濱田 キク (平内町)	浜中ミヨエ (平内町)	福田エス子 (平内町)
船橋サカエ (平内町)	松山美智子 (平内町)	三津谷まつ糸 (平内町)	三津谷ゆり糸 (平内町)
八木橋克子 (平内町)	向中野和枝 (青森市)		



講師
西村 司氏



楽しく安全にウォーキング



講師
木村 隆次氏



講義「賢い薬との付き合い方」



体力測定



実技「インボディを意識して
体幹を鍛えよう」

来賓祝辞



県高齢福祉保険課
課長代理 逆瀬川 和弘氏



平内町長
船橋 茂久氏



平内町議会議長代理
副議長 森田 泰男氏



平内町社会福祉協議会
会長 石田 康男氏

**創立20周年記念青森県老連
健康福社同窓会の開催**

6月29日(月)～30日(火)、野
辺地町「まかど観光ホテル」で51名
の方々が参加し、開催されました。

この同窓会は、今年で20周年とい
う節目でもあり、健康福社大学校を
卒業した方々と交流を深めたらどう
かという声の一部の卒業生などから
あり、実施したものです。

同窓会では、今本県老連健康福社
大学校学長より「私も平成8年度第
1期生であります。あれから20年と
いう年月ですが、今はこうして学長
と県老連会長としてがんばっており
ます。健康で元気でいるためには、
笑うことが一番です。仲間と一緒に
大いに笑って健康で長生きしましよ
う。」と挨拶がありました。

その後、各会で現在活動している
近況報告がありました。この大学校
を6回受講している長谷川 盛さんの
乾杯の音頭で懇親へと入りました。
カラオケ、民謡、踊りなど芸達者
な人ばかりで大いに盛り上がりまし
た。懐かしい顔ぶれとの再会や先輩
後輩との懇談で、懇親会後も各々の
部屋で一晩を明かして、盛り上がり
ました。

健康福社大学校同窓会に参加して

第13期 北山勝芳(藤崎町)



初めての健康福社大学
校の同窓会に参加、楽し
い一時を過ごさせていた
だきました。健康福社大
学校同窓会弘前OB会の総会や、交流
親睦研修会等で、健康福社大学校が開
校して20年に近い、卒業生も千人近い
こと等の話題になりました。20年を記
念して、健康福社大学校同窓会の開催
を計画してもらおうのもいいのではない
か等の話ができました。

今回、健康福社大学校同窓会の案内
を頂いてびっくりしました。正直開催
について非常に嬉しく思いました。

会の次第資料には欠席者の近況につ
いて掲載がある等良かったと思いま
す。懇親会での料理も美味しく、カラ
オケは皆さん大変上手でびっくりでし
た。席を改めての懇親会では、自己紹
介に始まり、普段の活動紹介、今後の
同窓会の開催、内容など遅くまで話が
盛り上がりました。

今回の参加者が51名でしたが、開催
された意義は大きいと思います。今後
も節目に開催を計画されることを願
いいたします。

高齢者が元気に毎日を送る秘訣は、
「今日行く所がある」「今日用事があ
る」ことだそうです。今回の同窓会参
加もその1つと思えました。

開催を計画された連合会事務局の皆
さんありがとうございました。



平成27年度全老連の主な行事
(4月～8月)

平成27年度
東北ブロック老人クラブリーダー研修会

7月9日(木)～10日(金)、宮城県松島町「ホテル松島大観荘」において開催され、本県からは15名が参加しました。(全体は345名)

1日目は、「老人クラブとしての運動・行動提案」社会情勢を踏まえて」と題して、河野敦子全老連参事より基調報告がありました。100万人会員増強運動の第2年次であり、会員の増強をより推進する事と、新地域支援事業に向けて老人クラブでこれまで実施してきた友愛活動、健康づくり・介護予防活動の経験を活かして、地域住民と共に参画しようとの事です。また、「100万人会員増強運動への取り組み」それからの私たちが」と題して、岩手県陸前高田市老連、仙台市若林区老連、福島県広野町老連、宮城県東松島市老連の4名から報告がありました。その後、「健康づくりと地域の絆」と題して、辻一郎東北大学大学院教授より講演がありました。2日目は、岩手県奥州市「正法寺」住職 盛田 正孝氏より「人生の受けとめ方」の講演がありました。



参加者の声



中野幹夫(三沢市)

今年の研修会は、東日本大震災の被災地「松島町」での開催ということで、被災された方々のその後の様子や復興について事例発表を通して知ることができました。三沢市も被災地ではありませんが、くらべものにならないほどの大きな被害を受け様々な困難を乗り越えて老人クラブ活動を続けている方々の話を聞き、私自身まだまだ頑張りが足りない、もっと頑張れるのではないかという気持ちになりました。会員が減少している現在、どうすれば会員増強につながる活動ができるのか、魅力あるクラブ活動へのあり方を教えていただきました。また、懇親会でも他県の情報を聞くことができ、刺激を受けました。特に、本県参加者だけの懇親会では、活動の情報交換はもちろん、友好を深めることもできました。来年は、秋田県での開催ですが、まだまだ元気に老人クラブ活動を続けて、ぜひ来年も研修会に参加したいと思います。



研修会風景



本県参加者

新設老人クラブ紹介

会員増強二つの単位老人クラブ誕生

藤崎町老人クラブ連合会

会長 高木 尚

当町老連では、平成26年度に38の単位老人クラブがありました。

平成27年度になって、2つの単位老人クラブが設立されて40になりました。

一・若柳健柳会の誕生

5月6日の常盤地区の若柳町内（明德中学裏の住宅地）に会員数13名（男5名女8名）で「若柳健柳会」がスタートしました。

若柳町内は、以前、青森市浪岡地区内に所属していたのですが、生活圈、経済圏が常盤地区と密接な関係にあったことから藤崎町に編入になりました。

先日、役員会を開催して今後の活動について話し合った結果、第一に「若柳健柳会規約」を作成することにしました。

規約の作成を完了して、臨時総会を開いて承認を得ることにしています。

第2に、毎月第3日曜日を「活動の日」として、会員集会をすることにしました。

活動内容について、老人クラブの3つの柱である「健康」「友愛」「奉仕」を参考にしながら、会員の希望や意向を尊重して決めることにしました。

地域の高齢者のまとめりとして、また心

の寄りどころとしての老人クラブの誕生によって、若柳健柳会の会員の交流が深められ、活動の活性化が期待されています。

二・東町シニアクラブの誕生

6月16日に、藤崎地区の東町（藤崎中学校通り）に「東町シニアクラブ」が誕生しました。

設立発起人代表の白戸治氏は、りんご栽培をする専業農家であり、東町町内会長及び藤崎町スポーツ推進委員を務め、各方面で活躍しています。

白戸氏は、老人クラブの軽スポーツの講師の機会が多いことから、地域の高齢者の組織的活動を展開する老人クラブに関心を抱くようになり、東町にも老人クラブがあってもよいのではないかと、知人に設立の呼びかけをしました。当初は、反応が芳しくなかったのですが、一時、設立を断念しました。

しかし、その後、徐々に老人クラブ設立の声が高まってきて、特に野呂日出男氏（町議会議長）の支援もあり、「東町シニアクラブ」の誕生となりました。

(1) 会員構成の特徴

会員31名（男14名、女17名）で、夫婦での入会が10組あります。年齢構成では、80代が1名、70代が7名、60代が18名、50代が4名、40代が1名になっています。

60代の会員が過半数を占め、平均年齢が65歳になっています。

老人クラブの課題である若い会員が少ない現状から考えますと「東町シニアクラ

ブ」は、他の老人クラブにとって羨ましい存在となっています。

(2) 最初の活動

東町では、毎年8月のネプタ祭りには「東町ネプタ愛好会」がネプタを作製して運行しています。

愛好会の会員の大多数が、老人クラブ会員になったことから、老人クラブの支援による運行といっても過言ではありません。

ネプタ運行は、地域をあげての活動であり、老若男女の共同作業であり、子ども達の健全育成や地域の伝統行事の継承活動でもあります。

「東町シニアクラブ」は、若き溢れる会員構成になっていくことから、今後の老人クラブ活動が注目されることとなります。



ネプタ運行

復活老人クラブ紹介

石沢福寿会（五戸町）

会長 本田 和太郎

石沢福寿会は、倉石地区で4つの単位老人クラブの1つとして昭和43年から平成24年までの44年間活動をしてきました。しかし、先立ちのなり手がなく、活動を一時休止していました。

その後、周りの3つのクラブ会員や元石沢福寿会の会員、石沢地域の住民からも石沢福寿会を復活させてほしいとの声がたくさんありました。また倉石地区老連会長からも是非、クラブを復活させてほしいと要請があり、私が世話人としてやることにしました。毎年2〜3月に倉石地区老連で開催している健康づくり研修会に自治会の回覧板を使って参加者募集の案内をしたところ、16名が自主参加しました。

私は、その研修会会場で「約20名位を目標に最出発したい」と宣言し、結成に向けて着々と準備を進めていきました。

数回開催した懇親会では、元石沢福寿会の会員や地域住民が一緒にになり、老人クラブが地域になくはならない団体であると再認識し、再出発を希望する熱気で一色でした。その後、石沢地域の住民に声掛けをして、加入を希望する十数人が石沢公民館に集まり、町老連会長らを交えて、老人クラブの必要性や活動内容について話し合い、設立総会に向け対策を検討しました。



機関紙編集風景

平成27年3月27日、石沢公民館に於いて設立総会が行われ、活動方針、予算の審議がされ、参加者一同の賛同を得て、会員数31名で石沢福寿会を復活させることができました。活動内容についてはこれからですが、まず初めに情報を教える機関紙を作成しました。倉石地区老連、町老連の行事などを会員へお知らせし、老人クラブ活動に参加することを第一に考え、会員相互の連帯感を深めていきたいと思っています。今後は、会員が楽しく地域で元気に暮らしていけるような健康づくり活動や生きがいづくり活動、社会奉仕活動等をやりたいと思います。地域での仲間を増やし解散させることなく活動を続けていきたいと思っています。

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



老人クラブ会員章

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。
- 流行歌史と世相を迎える、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。



懐かしい幼少の頃



青森県老人クラブ連合会

理事 平塚 邦夫

(むつ市老連会長)

今年で満84歳となります。生まれも育ちも樺太です。オホーツク海に面した北緯48度4分の地、樺太知取町字東礼文の約50戸の集落で、すくすくと育ちました。町立東礼文小学校に入學しましたが、私が5年生の時は全校で16名くらいでした。校舎のそばを蒸気機関車が通過するたびに汽笛が鳴り響き、校舎の窓から私たちが手を振ると、列車に乗っている乗務員の方や乗客たちが、これに応じてくれた光景が今でも懐かしいです。

礼文の春夏秋冬の風景は、実に鮮明な絵画のようです。浅雪の山間に青い花の咲いた山菜が広がっています。短い夏には、川にキュウリウオ（ししゃも）が郡をなして泳いでいます。秋には、鱒が大群で川を上り、真赤なフレップ（コケモモ）の実があたり一面に自生しています。冬には、海が地平線まで厚い氷で閉ざされます。特に蟹釣りが楽しいです。厳寒日に、父と兄と

3人で大きなソリを引き、氷上の沖まで行き、蟹が釣れそうな5か所程度の場所に穴を開け、その穴に太い綿糸に錘と餌（凍ったカンカイ）を結び付けて入れ、じいっつと待つのです。手足が凍えて泣きべそをかいたことが忘れられません。獲れた蟹は、母が大きい鍋で何度も茹でて、家族皆で好きなだけ食べました。もちろん父は、蟹の甲羅にお酒を入れての晩酌です。あの頃の情報も今でも鮮明に思い浮かんできます。

1941年大東亜戦争が勃発後、私は父母達と故郷である下北郡川内町へ引き上げました。私たち家族9名は、礼文から出発して7日位かかって川内町に着きました。そして、川内町立国民学校6年生に編入しました。片道約6キロの砂利道を通学し、夏は、父が作ってくれた下駄やわら草履をはき、雨降りには素足で急いだ時もありました。日暮れの早い秋になると、帰宅時の道は特に暗かったです。大声で軍歌を唄いながら帰路を急いだものです。目の前に狐がいた時もあり、びっくり仰天し、冷や汗をかいたのを覚えております。冬の大

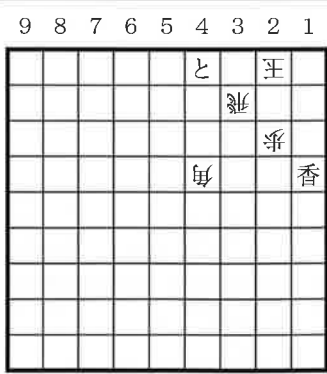
雪の日は、まだ朝が暗いうちにスキーをはいて汗を流して学校へ通いました。

その後、学童動員ということで、冬の5か月間は大湊海軍工作部で雑役をやらされました。空腹と寒さの日々でした。国民学校卒業後、国鉄大湊機関区に就職し、終戦間際には米軍機に襲撃されるなどの体験もしました。

様々な職を経て、最後は青森県大畑町立二枚橋小学校の校長で平成3年3月に定年退職しましたが、「樺太・礼文」や「下北」での幼少を過ごした頃が、とてもなつかしく、充実しておりました。

のびのび詰将棋

第11回「選題」本田 伸

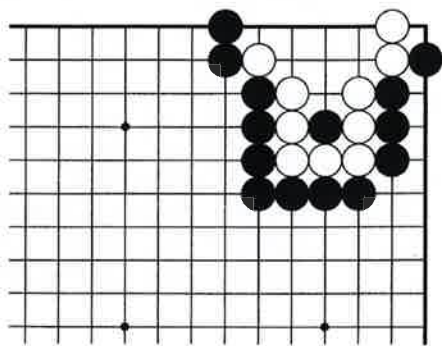


【ヒント】逃げ道をふさぐには

角金桂歩
(解答は12ページ)

1分の詰碁

(週刊「碁」提供)



(解答は12ページ)

元気はつらつ人生



館山 キミ 満94歳
(高嶺会/青森市)

私は大正10年8月、青森市長島で生まれ、8人兄弟の長女でした。浦町小学校・尋常高等学校を卒業後、東京に働きに出ました。14歳の時に父の危篤の知らせを受け、青森に戻りましたが、父を亡くしました。その後、青森の軍事工場で施盤の魚雷の部品を作る仕事をしながら、母を支え、まだ、幼い弟・妹たちの世話をしました。しかし、その母も空襲で亡くなり、残された弟・妹たちの母親となって育てました。そして末っ子の妹が学校を卒業するころ、32歳で結婚しました。しかし、夫も私が40歳の時に病気で、先立たれました。

子どもがいまませんでしたので、家族・親戚が入院など困ったことがある度に、飛んでいって付き添いをしました。今まで家族の世話や身内の付き添いなど、人の世話をしてきた人生でした。94歳の今も、ボランティア活動に勤しんでいます。それもまた、自身の心と体の健康のためと思い頑張っています。

94歳を過ぎて、まだまだ元気に動きまわる私ですが、胃潰瘍で数年、入院を繰り返したこともありました。そして60歳の時に、胃の3分の2を取る手術をし、大変な思いをしましたが、手術後は嘘のように元気になりました。

老人クラブ高嶺会に入会後は、クラブの友人たちと毎年大名湯治に出かけました。旅行の楽しさにも目覚め、日本各地を見て回りました。

70歳で老人寿大学に入学、さらには院生として計6年間学びました。その後研究生として沖館市民センターへ1年、県老連健康福祉大学校へ1年通いました。寿大学ではダンスクラブに入り、ワルツ・ラテン・ジルバ・チャチャチャなどの社交ダンスを練習し、市民センターや文化ホールで行われる発表会で披露しました。中でも最も思い出深かったのは、常磐ハワイでの大名湯治です。各地の老人クラブの会員が集まり、その前でフラダンスを披露しました。練習の成果があり、一等賞をとることができ、仲間みんなで大喜びしました。

長生きの秘訣を周りからよく聞かれますが、これといって特別なことはしていません。「好きなものを食べる」「くよくよ悩まない」をモットーに生きています。苦勞の多い人生ではありましたが、何事も「くよくよ悩まない」で前向きに生きてきたことが、長生きの秘訣かなあと思っています。

そして、私の一番の支えになっているのが、家族です。子どもはいませんが、一緒に暮らしている妹家族と毎日、にぎやかに過ごしているのも、私の元気の源です。

これからも自身のモットーを大切に、100歳を目標に元気はつらつ、生きていきたいと思えます。

若手会員の活動紹介



村川 てる子 満66歳
(奥戸第4老人クラブ/大間町)

老人クラブには平成20年4月に入会しました。入会当初は活動にあまり参加していませんでした。しかし、地域の老人クラブが高齢化し、活動がほぼ休止状態であることを単位老人クラブ会長でもある母親から相談され、組織の若返りを図るため、自分が所属するクラブと同地区の他3クラブ、計4クラブでの若手会員募集活動の先頭に立つて行いました。

単位老人クラブの活動では、休止していた冬期間のしめ縄づくりの再開や、町老連主催の会員交流事業の紅葉狩りや研修旅行、年末の忘年会の楽しい行事に、同世代の方々を参加・加入させ、会員を増やしていきました。

老人クラブ以外にも漁協女性部や保健協力員など多数の団体に加入しているため、毎日忙しい日々を送っています。人とのふれ合いが大好きなので、趣味の料理やお菓子作りを通して皆で食べて喜んでもらい、わきあいあいと、今後も単位老人クラブの活性化と地域の高齢者が楽しくいきいきと暮らしていけるように、さらに会員募集を行いながら活動の輪を広げていきたいと思っています。



花壇300mに寄贈された花の種を使って咲いたあさがおやマリーゴールド
写真提供：黒崎いきがいクラブ（深浦町）

平成27年3月5日、農林中央金庫青森支店様（伝達者佐藤次長）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。当連合会では、昭和53年から毎年寄贈を受けています。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、単位クラブへ配布しております。



左：今本会長 右：佐藤次長

農林中央金庫青森支店様から「花の種3000袋」寄贈されました。

お知らせ

○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）
場所 リンクスステーション
ホール青森
内容 青森県知事表彰授与式
青森県老連会長表彰授与式
・芸能発表大会

○会員1万人増強運動研修会

日時 平成27年10月16日（金）
場所 ホテル青森
内容 「介護予防で仲間づくり（仮）」
講師 青森県介護支援専門員協会
副会長 木村 隆次 氏

○第44回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 静岡県静岡市
内容 1日目 活動交流部会
(3部会)
2日目 講演、式典
(全老連会長表彰授与式)

○高齢者相互支援推進研修会

日時 平成27年11月20日（金）
場所 三戸郡南部町総合保健福祉センター「ゆとりあ」
内容 減塩に関する講演
桜田まことミニコンサート

のびのび詰将棋

第11回【選題】本田伸

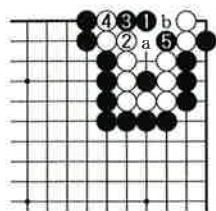
- 【解答】
2二歩 同玉 1一角 2一玉
3三桂 同角 2二角成 同玉
1二金 まで 9手詰

【解説】
上への逃げ道をつぶしたいのですが、いきなり3三桂は飛車で取られ、今度は3二が空いてしまいます。初手の歩打ちが「焦点への捨て駒」の手筋。玉で取るしかありませんが、角桂角成のコンビネーションでみごとに3三がふさがります。成り捨ての角はどれで取っても金打ちまで。どれも正解です。

一分の詰碁

(週刊「碁」提供)

【解答】白死
黒1、白2には黒3がうまい。白4には黒5でタメツマリに導き、白死。黒1で3は、白1黒a、白2、黒b、白5でコウ。



編集後記

今年、青森ねぶた祭りに子供たちと跳人として参加しました。青森の短い夏を体全体で感じました。子供たちも同じで津軽弁で、じゃわめぐ（ワクワクする。）のか、体いっぱい夏を感じていました。
老人クラブ活動も「じゃわめぐ」ような活動を考えながら、今後の会員増強や活性化に励んでいきたいと思っています。
(事務局)

募金をありがとう



赤い羽根共同募金

◆老人クラブ活動の推進では青森県共同募金会に大変お世話になっています。
会員一同募金活動に協力しましょう。

老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

1 傷害保険 総合型

2 傷害保険 活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。



例えばこんな時
買物の荷りにちょっとした段差につまづき、転んでケガをしてしまった。

クラブ活動中だけでなく日常生活のケガも補償します。



例えばこんな時
クラブ活動でグラウンドゴルフの練習中に転んで膝を捻挫してしまいました。

クラブ活動中とその往復途上のケガを補償します。

対象：老人クラブ会員なら、年齢制限もなく誰でも加入できます。

補償範囲：総合型と活動型の2種類

掛金：(◇総合型) お一人掛金年額 3,500円、5,000円、10,000円 (◇活動型) お一人掛金年額 500円、1,000円、2,000円
※補償の詳細は、「3つの保険ご案内パンフレット」の裏面をご確認ください。

お支払いする保険金：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

中途加入：地元の老人クラブを通して、1年中いつでも加入いただけます。



デイリーサポート電話相談

- 介護関連サービス ⇒ 介護保険制度、ケアプラン等の介護全般に関する相談
- 生活支援関連サービス ⇒ 法律、税務、社会保険、暮らしのご相談

※相談先の電話番号は「覽書メモ」(日・加入者カード)に記載されています。

クラブの全会員加入が条件です。

3 賠償責任保険

平成27年10月から一部改定

赤字：改定

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。



例えばこんな時
公民館の清掃中、玄関の電灯交換中に誤って、電灯カバーを壊してしまいました。



例えばこんな時
クラブ活動のボール体操で、相手の顔にボールをぶつけてしまい眼鏡が壊れて顔にケガをさせてしまった。

補償範囲：○老人クラブ活動中の対人・対物(損壊)の損害補償(車等の事故は、対象外)
○管理下財物(注)の盗難・紛失等
○初期対応費用・訴訟対応費用特約：支払限度額500万円(1事故)付帯
但し、往復途上の事故およびご自身のケガは対象になりません。

掛金：クラブの全会員数×100円【申込クラブの全会員数が30名未満の場合は、最低引受保険料3,000円を払込みください。】

支払限度額：1億円 ※お支払いされる保険金は、事故の損害額や賠償責任割合に基づき、保険会社が査定いたします。
(注)

保険期間：毎年10月1日(午前0時)～翌年10月1日(午後4時)までの1年間

申込方法：毎年9月15日までに賠償保険専用の掛金払込用紙(払込取扱票)で掛金を払込みください。
(注) 加入時に会員名簿の提出は必要ありません。

中途加入：「新規加入のクラブ」および「会員の追加加入」は可能です。
・「新規加入クラブ」：毎月15日までに掛金の払込みで翌月1日からの加入となります。但し、保険期間は直近の10月1日までとなります。
・「会員追加加入」：届出は不要です。掛金は加入年に限り必要ありません。

(注)詳細につきましては、「老人クラブ3つの保険ご案内パンフレット」【概要・ご加入の際の注意事項】等をよくお読みください。



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

加入申込書等、資料請求先

- ◆ 最寄りの市町村老人クラブ連合会に常備しています。
- ◆ 不足の場合は市町村老連を通じて下記までご請求ください。

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先 03-3597-8770

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始除く)

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/>

老人クラブ傷害保険

検索

メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769

〈引受保険会社〉 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 TEL.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」、「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ3つの保険ご案内パンフレット」【概要・ご加入の際の注意事項】等をよくお読みください。ご不明な点等がありました場合には、全老連保険保または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。



**青森県
反射材
大作戦**



青森県警察 シンボルマスコット アビーくん
青森県警察 シンボルマスコット レビーちゃん

反射材が
あなたを**交通事故**から
守ります！！





反射材をつけよう!

ドライバーから歩行者が見えにくい夕暮れ・夜間は、事故に巻き込まれる危険性が高まります。反射材を身につけると、車のライトを反射して、ドライバーに存在を早く知らせることができます。

青森県
あなたも参加 わたしちやります "交通安全" / 福祉出前館 青森生活文化館 交通・地域安全グループ TEL.017-734-9232

青森県警察・青森県



奥入瀬
森のホテル
Oirase Mori no Hotel



日帰り入浴プラン 11:00▶15:00



御膳コース
お一人様 **4,000円** (税別)



松花堂弁当コース
お一人様 **3,000円** (税別)

要予約 ・大人4名様より承ります。 ・会場をご用意いたします
・ご入浴料は無料です。(※入湯税別途+50円(税込))

飲み放題
コース

青森県老人クラブ連合会様 限定 (税別)
特別価格 《120分》 1,500円



団体ご宴会プラン
ご予約は10名様より承ります
お一人様 1泊2食 **11,800円** (税別)
※休前日2,000円増(税別) ※入湯税別途+150円(税込)

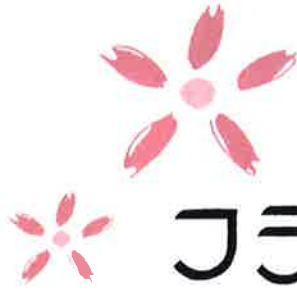
日帰り入浴 レストラン(ランチ)をご利用の方は無料です。
大人 ¥500 / 小学生 ¥300
小学生未満のお子様は無料

送迎バスのご相談承ります。お気軽にご相談ください。

奥入瀬 森のホテル
〒034-0303 十和田市大字法量字焼山36-20
0176-70-5000

奥入瀬 森のホテル

<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



〒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。



オフィスビュー

(青森店)

青森市緑3丁目10-27 TEL:017-732-3288 FAX:775-0188

全4店舗

(弘前店) 弘前市大字田町5丁目3-2

TEL:0172-39-6701 FAX:0172-39-6702

(弘前南店) 弘前市大字豊原2丁目3-1

TEL:0172-39-4015 FAX:0172-39-4042

(五所川原店) 五所川原市大字小曲字沼田97-57

TEL:0173-38-3102 FAX:0173-38-3103



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!

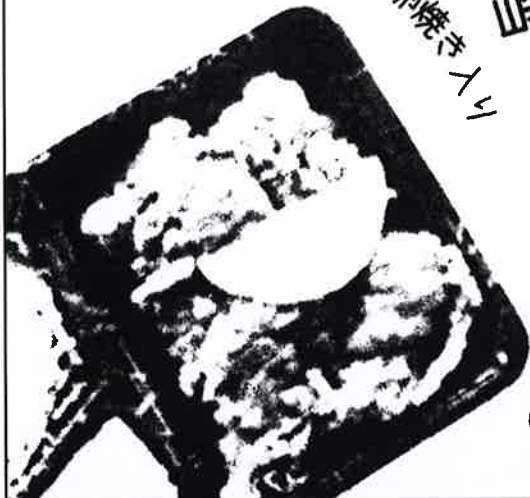
大人気! 竜田揚げ弁当
もちろん「あの」卵焼きも!

- 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お送りできますよう、ご葬儀の一切をこまめにサポートいたします。総合葬祭施設です。宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、社葬まで大々規模の葬儀もご葬儀のご相談も承ります。



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、お過ごしただけれます。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。



家族室



ホール

サイレントルーム入口

- ・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
行い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)

◎ゆうネットセレ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

会員特典

“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

【団体タイプ】15名様より☆
夏・秋の日帰りプラン
【お食事+入館料+バス送迎付き】



¥ 3,000 (税別) より

上記はお膳風のお食事コースとなります。

期間：平成27年6月1日～平成27年10月31日迄

【少人数タイプ】5名様より【食事+入館料込】

お膳コース

お料理に地元のトマトを使用
 させていただきました



すずらん コース	¥	4,320
はまなす コース	¥	5,400
あじさい コース	¥	6,480

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

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



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

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

◆**尾駮膳** 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

◀写真は鷹架膳になります▶

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

スパハウス ろっかぽっか

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

■ご予約・お問合せは **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)



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

安心な暮らしのアシスト 専門店

スノーロック・取付工事

- 屋根の雪庇をブロック
防雪柵の決定版
1m×1m=10枚セット
15万円から
- 雪庇の落下が心配



防犯カメラの取付

- 留守の時、部屋の状態が知りたい
- 子供たちの様子が知りたい
- ペットの様子が知りたい
- 暗くても家の様子はみえるの？
- セキュリティについて知りたい
- 車がいたずらされてないか気になる



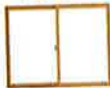
洗面化粧台のリフォーム

- 三面カガミにしたいな
- シャワー付きのにしたい
- 車椅子が使えるのがいい
- 小棚・収納がほしい



窓のリフォーム

- 断熱効果を上げたい
- 結露がいやだ
- 外の音がうるさい



トイレのリフォーム

- 今どきのタンクレスにしたい
- 清掃が楽なトイレはないの？
- おにが気になるトイレってないの？
- 手摺付きにしたい



カーポート取付

- 車の雪をかたつけるのが大変
- 通路作りが大変
- 2台駐車できる広いのにしたい



浴室のリフォーム

- ユニットバスにしたい
- 暖かいオフロがいい
- カビが付きにくいのがいいな
- 掃除が簡単なオフロにしたい
- リラックス・ジャグジーが欲しい
- 手摺付きにしたい



玄関ドアのリフォーム

- ステキな玄関ドアにしたい
- 大きなドアがいいな
- 古いドアを新しくしたい
- 風除室をつけたい



キッチンのリフォーム

- IHクッキングヒーターにしたい
- コンロを新しくしたい
- 調理スペースを広くしたい
- 対面キッチンにしたい
- お手入れが簡単な調理台にしたい



融雪工事

- 毎日の雪片付けが辛い
- 道路の寄せ雪が重い
- 早朝の雪が硬い

※写真はイメージです。

お米もらえる キャンペーン

お米30キロプレゼント

10万円以上の工事ご依頼の方及びご予約のお客様に先着30名様限定で、**お米30キロ**をプレゼント致します。さらに、**スプレー式の簡易消火器**も同時プレゼント致します。



イラストはイメージです。

期間：H27.9.30～

「アシッピー」がアシストしています。



おかげさまで7周年
リフォーム工事・管理・雪庇柵「スノー・ロック」

(株)アシスト青森

〒030-0822 青森市中央2-16-8 TEL/FAX 017-776-6551

※「アシッピー」は株式会社アシストのマスコットキャラクターです。



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/>