

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27年 青森ねぶた

青森県老連

第143号

平成28年8月30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28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

〔2つの重点目標〕

一、老人クラブ「1万人会員増強運動」の推進（H26～30年度）

ひとつは言うまでもなく、全国的に推進している会員増強運動です。本県では3年目となりました。現状を踏まえて次の取り組みを実施していきましょう。（27年度の結果は3頁参照）

- ① 単位クラブは、まずはあと1人の加入増を!
- ② 解散クラブの防止を!
- ③ 未結成地域に新規クラブの立ち上げを!

二、新地域支援事業に参画しよう

介護保険制度が見直され、市町村は、平成29年度までに要支援者に対して、独自の新地域支援事業に取り組むことになりました。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。当該新規事業として認められるよう、市町村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。

熊本地震お見舞い

甚大な被害をもたらした「熊本地震」において、被災された皆さまに、謹んでお見舞いを申し上げます、一日も早い復興とご健康を心からお祈り申し上げます。

県老連評議員会

3月16日(水)及び、6月9日(木)、共に青森市の県民福祉プラザにて評議員会が開催されました。28年度の事業計画・予算ならびに27年度の事業報告・決算は出席評議員満場一致で可決されました。

また、理事・評議員の補充選任がありました。選任された方々は次の通りです。

理事

折館博	新任	市町村
むつ市		

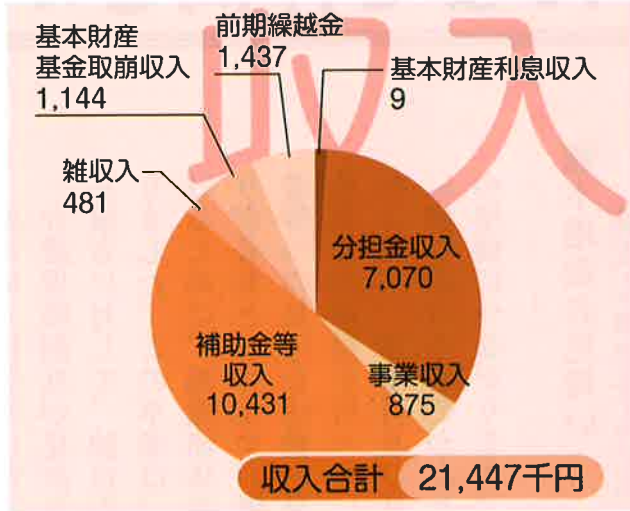
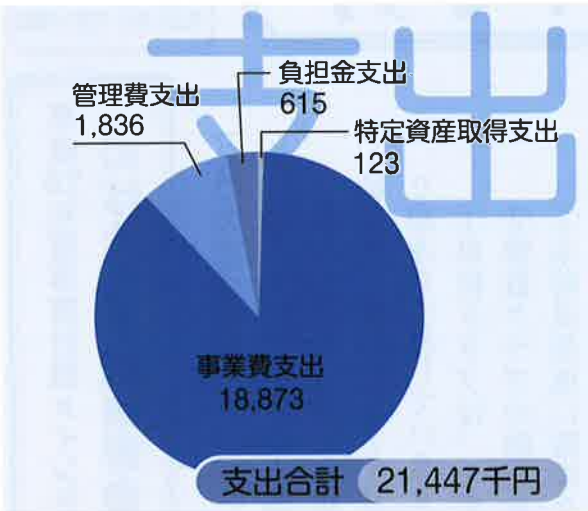
評議員

佐藤順一	新任	市町村
館山新一		平川市
工藤勇一		藤崎町
皆野俊雄		つがる市
		風間浦村

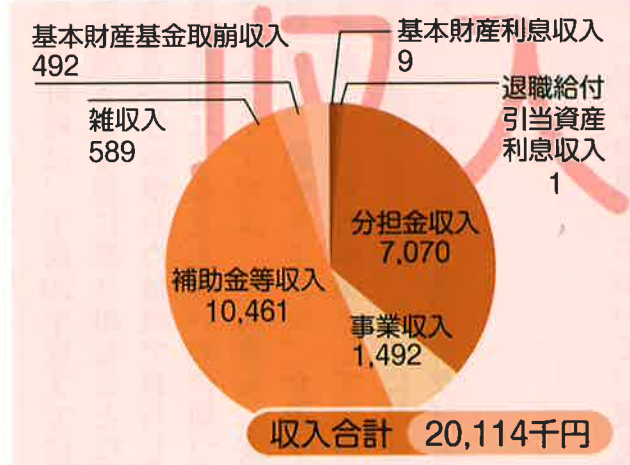
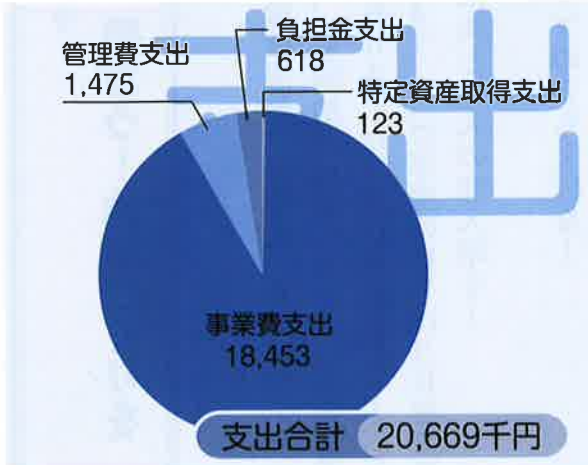


単位：千円

平成28年度収支予算書



平成27年度決算報告



平成27年度会員増強運動

5町村老連で会員が増加、
約1400名が新規加入するもの
の42クラブ減、会員約2900名の
減少

平成27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、5か所で昨年度同様に比較的、小規模の老連です。活動としては、勧誘や口コミなどの対面方式の地道な運動で会員を増やしていました。また、新規加入者の主な内訳をみると、75歳未満が約800名、女性が約900名の加入となっています。比較的若い方々の入会が見られます。会員増強運動は、役員のみならず、全会員が会員増強運動に取り組んでいかなければ目標は達成できません。

会員の減少の主な要因は、解散クラブが多く、会員が減少しています。今後は解散クラブの防止と、休会クラブの復活、未結成地域に新規クラブを立ち上げ、クラブ・会員増につなげていきたいものです。

市町村名	単位老人クラブ			会員数(名)		
	平成27年(A)	平成28年(B)	増減(△)(B-A)	平成27年(C)	平成28年(D)	増減(△)(D-C)
青森市	170	170	0	6,305	6,261	△ 44
浪岡地区	30	26	△ 4	988	818	△ 170
弘前市	172	157	△ 15	6,205	5,486	△ 719
八戸市	167	163	△ 4	6,284	6,120	△ 164
十和田市	59	58	△ 1	1,826	1,708	△ 118
三沢市	37	37	0	1,148	1,095	△ 53
むつ市	52	52	0	1,901	1,853	△ 48
つがる市	101	100	△ 1	3,485	3,356	△ 129
平川市	62	61	△ 1	2,170	1,974	△ 196
平内町	34	34	0	913	904	△ 9
外ヶ浜町	27	27	0	734	621	△ 113
今別町	16	16	0	433	415	△ 18
蓬田村	8	8	0	321	296	△ 25
鱒ヶ沢町	31	29	△ 2	1,034	849	△ 185
深浦町	22	20	△ 2	785	758	△ 27
西目屋村	3	3	0	50	46	△ 4
藤崎町	38	41	3	1,519	1,524	5
大鰐町	16	13	△ 3	392	275	△ 117
田舎館村	22	21	△ 1	1,041	973	△ 68
板柳町	31	29	△ 2	1,167	1,023	△ 144
鶴田町	32	31	△ 1	1,126	1,039	△ 87
中泊町	48	48	0	1,546	1,450	△ 96
七戸町	25	26	1	843	808	△ 35
六戸町	12	12	0	264	270	6
横浜町	9	9	0	258	254	△ 4
東北町	12	7	△ 5	270	154	△ 116
おいらせ町	20	20	0	594	584	△ 10
六ヶ所村	18	18	0	794	759	△ 35
大間町	10	10	0	221	216	△ 5
東通村	13	13	0	279	280	1
風間浦村	4	4	0	58	66	8
佐井村	7	7	0	188	178	△ 10
三戸町	24	23	△ 1	814	767	△ 47
五戸町	17	17	0	419	422	3
田子町	11	11	0	311	297	△ 14
南部町	26	23	△ 3	951	836	△ 115
階上町	8	8	0	268	267	△ 1
新郷村	5	5	0	167	163	△ 4
合計	1,399	1,357	△ 42	48,072	45,165	△ 2,907

※クラブ数・会員数は、平成27年は平成27年3月31日現在の数と平成28年は平成28年4月1日現在の数を比較しています。

平成28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23日(木) 弘前市社会福祉センターにおいて、40名の学生で平成28年度第21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、田中道郎青森県高齢福祉保険課長、葛西憲之弘前市長、柳田光祥弘前市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21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。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図るため、開講しています。現在、卒業生は862名で、市町村老連会長や副会長、女性部長等で各地域において活躍されております。この大学校は、老人クラブ未加入者も入学を認めています。



式辞 今本学長



誓いのことば
 左 学生代表 小野 博光 氏
 右 今本 芳穂 学長

開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
6月23日	・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	9月29日	・施設・企業見学
7月7日	・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	10月13日	・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 氏 ・講義「老人クラブの現状と課題」 ・ニュースポーツ講習会
7月28日	・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 ・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	10月27日	・公開講座「健康長寿の意味するところ」 講師 弘前大学大学院医学研究科社会医学講座 教授・医学博士 中路 重之 氏 ・健幸体操 講師 弘前健幸増進リーダー会 会長 八木橋 喜代治 氏
8月25日	・講義「認知症になってもいきいきと暮らすために」 講師 青森県立保健大学 教授 細川 満子 氏 ・講座「認知症サポーター養成講座」 弘前市第二地域包括支援センター 管理者・主任介護支援専門員 佐藤 晴樹 氏	11月11日	・実習「陶芸作り」
9月15日	・実技「楽しく安全にウォーキング」 講師 弘前文化財保存技術協会 理事長 今井 二三夫 氏 ・講義「転倒予防について」 講師 大竹整形外科 院長 大竹 進 氏	11月24日	・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) ・学生希望講義
		12月15日	・救命講習「成人の心肺蘇生法等」 ・グループ討議
		12月22日	・卒業式・卒業記念パーティー

入学生(40名)

小野 鐵 衛 (弘前市)	三 上 一 雄 (青森市浪岡)	河 原 沙代子 (弘前市)	竹 谷 光 子 (弘前市)
小野 博 光 (弘前市)	雪 田 武 則 (青森市浪岡)	木 川 宣 子 (弘前市)	對 馬 和 子 (弘前市)
葛 西 幸 司 (弘前市)	今 井 憲 昭 (平川市)	工 藤 美代子 (弘前市)	中 嶋 小 浪 (弘前市)
菊 谷 精 二 (弘前市)	長谷川 盛 (つがる市)	齊 藤 通 子 (弘前市)	長谷川 榮 知 (弘前市)
清 野 研 至 (弘前市)	浅 原 ふ こ (弘前市)	笹 京 子 (弘前市)	長谷川 信 子 (弘前市)
相 馬 義 信 (弘前市)	石 澤 由貴子 (弘前市)	柴 田 玲 子 (弘前市)	本 間 教 子 (弘前市)
高 谷 友 衛 (弘前市)	石 田 勝 子 (弘前市)	鈴 木 節 子 (弘前市)	三 上 キフ子 (弘前市)
千 葉 正 人 (弘前市)	小 山 内 良 子 (弘前市)	高 岡 ふさ彖 (弘前市)	山 崎 則 子 (弘前市)
對 馬 要太郎 (弘前市)	金 子 良 子 (弘前市)	高 谷 ミスエ (弘前市)	山 田 操 (弘前市)
福 士 文 勝 (弘前市)	鎌 田 テ イ (弘前市)	竹 中 きん子 (弘前市)	山 口 光 子 (平川市)



講師 加賀谷 幸子 氏



講義・実技「介護予防の健康体操」



講師 塩谷 彰宏 氏



講義・実技「レクリエーション活動」



講師 木村 隆次 氏



講義「賢い薬との付き合い方」

来賓祝辞



県高齢福祉保険課
課長 田中 道郎 氏



弘前市長
葛西 憲之 氏



弘前市社会福祉協議会
会長 柳田 光祥 氏



講師
青い森のほほえみプロデュース
推進協会



講習「ほほえみ講習会」

平成28年度全老連の主な行事

(4月～8月)

平成28年度
東北ブロック老人クラブリーダー研修会

7月14日(木)～15日(金)、秋田県鹿角市「ホテル鹿角」において開催されました。今回の研修会は、青森県老人クラブ1万人会員増強運動として、自主財源を活用し、バス2台を利用して本県からは40名が参加しました。(全体は403名)

1日目は、「老人クラブ組織の発展に向けて」と題して、齊藤秀樹全老連常務理事より基調報告がありました。主な内容は、100万人会員増強運動の第3年次であり、今後の取組みとして

- ① 単位クラブは、まずはあと1人の加入増を
- ② 解散クラブの防止を
- ③ 未結成地域に新規クラブの立ち上げを

との事です。また、「新規クラブをどう立ち上げる？」をテーマに、各部屋でグループ討議が行われました。町内会との連携や、リーダーの発掘、元気な女性会員を増やす等の報告がありました。

2日目は、「会員増強運動の取り組みについて」と題して、岩手県盛岡市老連西青山三丁目かつらぎ会、宮城県石巻市老連、秋田県八峰町老連の3名から報告がありました。その後、「心豊かな少子・高齢社会に向けて」と題して堀井 啓一 秋田県副知事より講演がありました。来年度は福島県で開催予定です。



参加者の声
工藤 勇一(つがる市老連会長)

今年の研修会は、秋田県鹿角市大湯温泉での開催でした。私事ですが、つがる市老連の会長に就任して二年目です。研修会に初めての参加で、会場の雰囲気飲み込まれそうでした。

研修会で特に刺激を受けたのは二日目の事例発表「地域の高齢者との縁を耕し、絆を結ぶために」でした。岩手県盛岡市西青山三丁目かつらぎ会佐藤会長の発表でした。会員増強運動について、「会員募集のチラシ三点セット」があり、一点目は「会員募集チラシ」、二点目は会の「事業計画書」を総会資料よりコピー、三点目は市老連の「会員募集チラシ」を取り寄せ、そして、この「チラシ三点セット」を封筒に入れて作っておき、お家訪問して渡しています。私自身、まだまだ頑張りが足りない、もっと頑張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、本県参加者との懇親は、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。会場の雰囲気飲み込まれてた気持ちはなくなりました。来年は福島県での開催ですが、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えます。



研修会風景



本県参加者

健康万歳!



青森県老人クラブ連合会

理事 折 舘 博

(むつ市老連会長)

私と同じ年の友人が、最近会うたびに、「変わりなくってらべ。おめは、わいのライバルで目標だからな。」と挨拶代わりに言うのです。

彼は教職の傍ら野生生物の研究に熱心で、北限の猿をはじめ下北に生息している殆どの生物の生態調査に携わってきました。(若いときは私も参加していました。)特に、熊に関しては超一流の研究者です。

つい先日、市内において熊の出没が頻繁な中、一般市民を対象にして、「クマの生態 クマとの共生」について講演して好評を得ています。一年中、山野を駆け回っており、従って極めて身体剛健であります。

私は今年で満79才となりましたが、その彼が冒頭のような発言するのは、私たち同年代の知人・友人・仲間の近況が気になるからだと思います。亡くなったとか寝たきりになったとか施設に入ったとか等、寂しい情報を耳にすることが多くなってきたのです。

その彼に健康生活の「ライバル」視されていた私でしたが、図らずも去る六月八日

に突然の病魔におそわれてしまいました。

山菜採りの下見に約半日間、車で走り回って家に帰り、シャワーで汗を流していたところ、背中に急激に猛烈な痛みが生じ、居ても立ってもいられない状態となったのです。

直ちに、総合病院の救急外来で診察してもらった結果、「急性大動脈解離」という聞いたこともない病名を知らされたのです。ネットで調べてみると、大動脈血管の内膜が解離して血流に支障を来したもので、これは三大突然死に数えられる程のかなり死亡率の高い病気であることが判明しました。

亀裂箇所と時間の経過により命運が左右されるようですが、私の場合心臓から少し離れていたことと、対応が早かったおかげで手術は免れました。それでも、「集中治療室」で十日間過ごすなど、計三十日間の入院を余儀なくされました。そしてようやく七月七日に退院となり、現在は自宅にて療養しつつ部分的に職務を執行している状況です。

さて、私は本年五月に初めてむつ市老連会長に就任したばかりであります。

新しいそして重い役割に不安を覚えながらも自分なりの抱負と会員の期待に添うべく構想を練っていた矢先、前述のまさに青天の霹靂の事態となつてしまいました。

直立不動の姿勢で「ICU」に横たわっ

ている間、役員・事務局スタッフの皆さんに全面的にカバーしてもらい、老人スポーツ大会等重要事業を滞りなく遂行してもらってきています。

また、この度はこのような私的事情にも拘わらず県理事に選出されましたので、一日も早く体調を万全にして、幾分でも任務の一端を果たし、貢献したいものと念じております。

今、高齢者が長年培ってきた豊富な知識・技術・経験などを生かして積極的に就業・創業や社会活動を行うことができる「人生二毛作社会」の実現を目指した取り組みが求められています。

個々人の寿命を引き上げるためには、高齢者が生きがいを感じて社会的な活動に参加し、社会に貢献しようという意識の醸成とその環境作りをすることが大切だと思います。

健康であることのありがたさ、日常における人との関わりのおお切さを身を持って実感した貴重な期間となりました。今後はこれを元手に努力いたしますので、よろしくお願ひします。



市町村老連だより

知恵とマンパワーを駆使して

青森市老人クラブ連合会

A あ
S す
C か
A A
Aomori Senior Club Association

会 長 今本 芳穂

クラブ数 169クラブ

会員数 6,234名

(男性 2,179名・女性 4,055名)

高齢化率 28.40% 7月1日現在

当会は昭和41年5月に発足し、今年創立50周年を迎えました。

老人福祉法の施行に伴い、行政の適切な支援により平成9年度の295クラブ、会員9,718名をピークに、これまで多くの会員とリーダーの手で支えられ継承してきました。

また、クラブ活動を通じて会員はお互いの健康増進や予防対策に関心を高め、ともにレクリエーションやスポーツを楽しむなかで、仲間づくりをし地域で支え合う基盤を作り上げてきました。

この間、時代の変遷や会員のニーズの変化に対応しながら各種事業もその姿を変えてきましたが、ここ数年、全老連の活動方針に呼応した事業に積極的に取り組み成果をあげている二つの事例を紹介します。

「きれいな地球を子どもたちへ」

一つ目は、「きれいな地球を子どもたちへ」をスローガンに「環境に優しい活動」を呼びかけ実施しています。

従来の花づくりとまちの清掃美化中心の活動に参加できない会員でもペットボトルキャップ・使用済み割りばし・プルタブ等の収集ボランティアは自宅においても負担なく協力できることで、クラブ活動参加への意欲にも繋がっています。

さらに、当会オリジナルポスターを作成して集会所・児童館等に掲示して、老人クラブの活動であることを広く周知してもらっています。

27年度の実績は、キャップは1,179キロ、個数にして512,609個で、589人分のワクチン代となり、割りばしは65キロ、A4のコピー用紙5,400枚分となり毎年その実績を更新中です。

「のばそう！健康寿命、

担おう！地域づくりを」

二つ目は、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をテーマに、青森大学新体操部員から直接に指導していただいた「元気あつぷる体操」や「ロコトレ」を年間の各種事業に取り入れ、要望があれば出前講座にも出向いています。

活動の中心は、県老連健康福祉大学校の青森市開催受講生「一八会」のメンバーで、その活躍が広く周知され、短命市返上に取り組む行政の事業に参加協力や民間のイベントからも参加要請があり、いきいきと活動しています。

〈きれいな地球を子どもたちへ〉
みんなで集めよう！
ペットボトルキャップ

ワクチンがないために、毎年多くの子どもたちが命を失っています。
たとえば、ポリオワクチン(小児麻痺予防薬)は1人分約20円。
ペットボトルのキャップ2kg(約800個)分です。

青森市老人クラブ連合会



「一八会」メンバー出演 「元気あつぷる体操」

「活動財源を確保」

老人クラブ数、会員数減少傾向は当会も例外ではなく、活動財源のひっ迫の危機につながっていることも否めません。しかし、前年度は三つの助成団体に事業助成を申請し、125万円を受けることができ財源の一助とすることができました。

◎みずほ事業団 20万円

(介護予防・健康づくりセミナー助成金)

◎日本生命財団 5万円

(元気あつふる体操スタッフジャンパー代)

◎長寿科学振興財団 100万円

(50周年記念講演事業助成金)

これにより、来る10月18日、ホテル青森において「50周年記念講演」の実施計画が実現し、たくさんの会員とともに祝いする予定です。

今後、さらなる厳しい会の運営が予想されますが、会員の皆様の知恵とマンパワーを最大の味方に、常に情報のアンテナを広げ、「市老連憲章」の精神のもと魅力あるクラブづくりまい進いたします。

入会希望者は

青森市老人クラブ連合会まで

☎017-723-7285



スポーツ大会



市老連憲章

わたくしたちは、誇りある県都青森市の老人クラブ会員です。

郷土を心から愛し、よりよい仲間づくりにつとめ、生きがいに満ちたクラブにするためにこの憲章を定めます。

- 1. 健康で明るい
毎日をごこしましよ
- 1. 豊かな経験を生かし
地域社会に役立てましょ
- 1. 親睦と友愛を深め
活力ある人生を送りましょ

昭和61年4月1日 制定



樹の花
【あもりとどまつ】



目の花
【はまなすの花】



鳥の鳥
【ふくろう】



蝶の蝶
【みずあめ】

青森市老人クラブ連合会

1分の詰碁
(週刊「碁」提供)

(解答は14ページ)

のびのび詰将棋
第13回【選題】 本田 伸

一 二 三 四 五 六 七 八 九

9 8 7 6 5 4 3 2 1

【ヒント】大駒は、短く長く使う。
(解答は14ページ)

飛角

青森県老人クラブ連合会「囲碁サークル」では会員を募集中。

お問い合わせは青森県老人クラブ連合会まで TEL 017-732-6492

名物行事で生きがいづくり

八戸市老人クラブ連合会

会 長 松崎 徹

クラブ数 163クラブ

会員数 6,120名

(男性 2,014名・女性 4,106名)

高齢化率 26.70% 7月1日現在

健康づくり・介護予防と仲間づくり

◎地域の概況

八戸市は、太平洋を臨む青森県の南東部に位置し、太平洋に向かって広がる平野を三分する形で馬淵川、新井田川の河川が流れています。

臨海部には、大規模な工業港、漁港、商業港が整備され、全国屈指の水産都市、北東北随一の工業都市として地域の拠点となっています。

又、290年余の歴史と伝統の「日本一の山車まつり八戸三社大祭」並びに県南地方に春を呼ぶ伝統行事、その年の豊作を祈願する祭り「八戸えんぶり」共に国の重要無形民俗文化財に指定されています。



◎事業の紹介

(一)会議の開催

定時総会：年1回、各単位クラブ会長
理事会：年8回、市内24地区会長
各部会：6部会、必要に応じて開催

※市老連だより：年4回発行で

毎回全会員に配布

(二)継続して実施している主な事業

グラウンドゴルフ大会：参加人数230名

スポーツ大会：参加人数1,000名

ペタンク協議会：参加人数90名

芸能発表大会：春、秋年2回

出演者400名、入場者1,300名

介護予防教室：年3回参加人数220名

(三)特に力を入れている活動(会員増強運動)

健康ウォーキング(名所、巨木の散策)

年6回、参加者240名

グラウンドゴルフ(初心者向け講習)

年6回、参加者180名

歌おうクラブ(愛の唱歌集使用)

年6回、参加者180名



芸能大会



グラウンドゴルフ大会

◎市老連の現状と今後の展望

昭和42年10月市老連発足以来増加してきた、クラブ数・会員数共平成10年193クラブ、10、625名をピークに減少し、平成28年現在163クラブ、6、120名と減少しました。

その間、さまざまな加入促進策を講じてきましたが、全体的に減少傾向の歯止めには結びつかなかったのが現状であります。

又、県老連1万人会員増強運動計画を受け、当連合会でも「会員増強運動委員会」を立ち上げました。老人クラブがめざす「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」を基本理念として、会員増強に向けて運動を推進しています。しかし、入会者より退会者の方が多くなっているのが現実です。

市老連は、今年50周年を迎えるが、これを契機に地区会長、単位会長等力を合わせ、各種事業の発展を計ると共に「健康づくり・介護予防と仲間づくり」を基本に、会員増強に努めてまいりたい。

入会希望者は

八戸市老人クラブ連合会まで

☎0178-46-0777



健康ウォーキング（巨木の散策）



スポーツ大会

心をこめて贈ります
夢と思いを...

1枚の切符から海外旅行まで

フラワー観光

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

切符・バック商品などのお問い合わせ、お申込み
☎0172-26-2112 (AM10:00~PM5:00)

募集・団体旅行などのお問い合わせ、お申込み
☎0172-26-2113 (AM9:30~PM6:00)

※青森店へのお電話は弘前店へ転送されます。

営業内容

- JR、航空券、ノクターン等の手配
- JR、航空券と宿泊のバック商品の手配
- 海外バック商品の手配
- 貸切バス、グループ旅行の相談、企画
- 団体旅行、修学旅行の企画

旅行のことなら何でもお気軽にご相談ください。

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

元気はつらつ人生



三浦 繁雄 満92歳
(新郷村老連会長)

私は大正13年7月29日、旧野沢村（新郷村西越）で生まれ92歳に到達しました。土木関係の会社に勤務し、その間、若くして妻を亡くし途方に暮れ、淋しく毎日を過ごしていました。肩を落とし元気を失っていた私に、友人が声を掛けてくれて、63歳で老人クラブへ加入しました。

老人クラブへ加入し約30年、西越若草会長と村の老連会長を平成13年4月から平成16年3月迄つとめました。一旦、老連会長は辞めました。平成27年4月から老連会長に返り咲き、村老連会員最高齢として頑張っています。年齢を重ねるごとに、体調不良等により皆に迷惑を掛けることもありましたが、何度か老人クラブを辞めようと思いましたが、体調が良くなり元気になると、老人クラブで頑張ろうと気持ち落ち着きません。仲間に励まされながら、お蔭様で今日まで楽しく過ごして参りました。

私の長寿の源は、次のとおりです。
一つ目、私の趣味の菜園から採れた黒豆を酢に漬け、毎日3〜4個食べることに（血液をサラサラにする）

二つ目、柿の皮を乾燥させたお茶を飲むこと。（血圧低下）

三つ目、*ゲンノシヨウコ茶を飲むこと（胃腸薬）

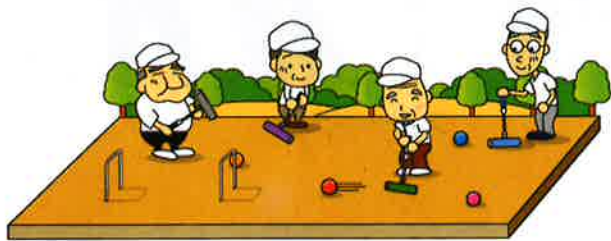
あとは、早寝早起きをし、週2回温泉入浴です。仕事は体に応じ、暑い日は早目に自宅へ戻り、幼い曾孫と遊ぶこと。ゲートボール合同練習会へ週一回出掛け体を動かすこと。暇な時は、ゲートボール場の草刈りをする事です。中でも、ゲートボール一筋馬鹿で誰もいない公園で、自主練をしています。

老人クラブへ加入し印象に残っていることは、郡老連等ゲートボール大会において優勝12回、準優勝7回の成績を収めたことです。

当時の大会の情景や、心をひとつにして優勝に向かって意気込んできたメンバーを懐かしく思い出します。メンバーの方もだいぶ亡くなりました。

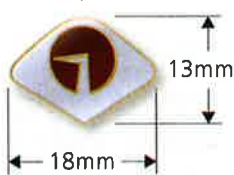
私が元気でいられるのは、優しく気遣ってくれる家族と仲間のお蔭です。常に気持ちちは、70歳と日々心掛け、92馬力で力いっぱい突っ走り続けます。応援よろしくお願いします。

*ゲンノシヨウコ：生薬のひとつ



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

会員章実物大



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。



お知らせ

○県老連は市町村老連へ 支援します

県老連では、市町村で実施する大規模な講演会や学習会に対して支援します。支援内容は次のとおり

- ・講師の謝金・旅費
 - ・需用費 募集チラシ印刷代、看板代、事務用品等
 - ・役員費 切手代、送料等
 - ・賃借料 会場使用料、マイク、プロジェクター等使用料
- 一地区 10万円程度

○スタッフジャンパーと のぼり旗の貸し出し

地域で活動している老人クラブ活動のさらなる活性化を図るため、市町村老連等からの要請で貸出ししま



す。公園や公民館等の公共施設の清掃、花植え運動や、子どもの登下校見守り活動等で利用いただき、老人クラブ活動のPRと新規加入者のために是非、活用してください。

○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 平成28年9月27日(火)
10時～15時

場所 リンク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
抽選会

○青森県老連健康福祉大学校 公開講座

日時 平成28年10月27日(木)
10時10分～12時

場所 弘前駅前ショッピングモール&公共施設「ヒロロ」4階
弘前市民文化交流館ホール

内容 講演「健康長寿の意味するところ」
講師 弘前大学大学院医学研究科
社会医学講座
教授・医学博士 中路重之 氏

参加費 無料



○第45回 全国老人クラブ大会

日時 平成28年11月9日(水)
～10日(木)

場所 富山県富山市

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)

○熊本地震災害に対する 義援金の取り組みについて

県老連では、老人クラブの友愛の心を被災された方々へ届けるために義援金について取り組んでいます。まだ多くの方々が避難生活を余儀なくされています。取りまとめた義援金については、青森県共同募金会を通して中央共同募金会へ送ります。義援金については、所属の市町村老連を通してお願いします。実施期間は平成28年10月31日(月)までです。





左：今本会長 右：佐藤次長



写真提供：田子町老人クラブ連合会

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。

平成28年3月3日（木）、農林中央金庫青森支店様（伝達者佐藤次長）から、コスモス、ルピナス、かすみ草等の花の種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。当連合会としても、農林中央金庫青森支店様のご厚意をありがとうございます。地域の美化運動に積極的に取り組んでいきます。

のびのび詰将棋

第13回【選題】 本田 伸

- 【解答】
- 1八角 同玉 1七飛 2九玉
 - 1九飛 同玉 6四角成 2九玉
 - 2八馬 まで 9手詰

【解説】

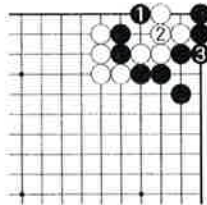
初手の角打ちで1八に玉を呼んだところで、3手目は1三飛と離して打ちたくなりますが、2七玉と戻られて、後が続きません。

飛車は敢えて1七にくつつけて打ち、すぐに1九へ捨ててしまうのが、習いある筋。角がなぜ5三に置いてあるのか、最後に分かります。

一分の詰碁

（週刊「碁」提供）

【解答】黒1のコスミックが急所で、白2にツガせてから、黒3と元とツグ。白から次に打つ手がなく、攻め合い黒勝ちである。



おかげさまで70周年

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。



〒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。



オフィスブルー

（青森店）

青森市緑3丁目10-27 TEL017-732-3288 FAX 775-0188

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 FAX 0172-39-6702

TEL0172-39-4015 FAX 0172-39-4042

TEL0173-38-3102 FAX 0173-38-3103



青森県
反射材
大作戦

青森県警察 青森県警察
シンボルマスコット シンボルマスコット
アビークン レビちゃん

反射材が あなたを交通事故から 守ります！！



ヘッドライト
下向き



約26m



約38m



約57m
以上

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！



交通安全をみんなの力で守ろう！

ドライバーから歩行者が見えにくい夕暮れ・夜間は、早期に発見される危険性が減ります。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 わたしもやります「交通安全」／ 県民生活課 県民生活文化課 交通・歩道安全グループ TEL.017-734-9232

青森県警察・青森県

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

自分がケガをしてしまった時の保険です。
(他人に与えたケガは、対象になりません。)



例えばこんな時
買物の帰りにちょっとした設置につまづき、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。(1人1口加入)
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 10,000円、5,000円、3,500円
(◇活動型) お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円
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：所属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。

2 傷害保険 活動型

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。
(自分のケガは、対象になりません。)



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(自動車等の所有・使用・管理に起因する事故は、対象外)
○管理下財物の盗難・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、保険会社が算定いたします。
保険期間：毎年10月1日(午後4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。

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

◆ 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。

加入申請書等、資料請求先 **専用FAX 03-3597-8767**

お問い合わせ先 **03-3597-8770**

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 TEL.03-3515-4144

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

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つの保険の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。詳細は、保険会社よりご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によります。ご不明な点等がありました場合には、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。

16-T14040 平成28年4月作成



川口浩一と木村隆次の

いきいき健やかTV

ATV
青森テレビ

毎週日曜日
あさ
6:15~6:30

川口浩一と木村隆次が青森県民の健康教養の向上をテーマに、健康維持・病気の予防・介護・保険・薬について、わかりやすくお伝えします。

ラジオ

青森健やかナビ エフエム青森

いきいき健やか

毎週日曜日
あさ
8:00~8:30

マガジン

青森健やかナビ

いきいき健やか

年2回発行 / 定価800円(税別)

ウェブ

【あおり健やかナビ・いきいき健やかweb】

<http://www.ikiikisukoyaka-atv.jp>



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」卵焼き入り



- 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

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、ご葬儀の一切を自ら代わって執り行なわれる総合葬儀施設です。
宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、社葬まで、お一人様のお気持ちに合わせたサービスが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。



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)

- ◎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いただけます。
- 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%割引とご得です
- ◎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



生ビール中380円(税込み) 祭り開催中!

日帰りコース【団体タイプ】15名様より☆
【お食事+入館料+バス送迎付き】

✈ **3,000(税別)より**
15名様以下はお一人様
540円(税込み込みとなります。)

【少人数タイプ】5名様より【食事+入館料込】
お膳コース(個室)

✈ **4,320(税込)より**



期間：平成28年6月1日～平成28年10月31日迄
平川市柏木町柳田227-2

柏木温泉 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!!

※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

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

湯 日帰り温泉 ゆったりパック

- 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。

ご利用時間10:00~15:00

彩 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。

◆ 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

＜写真は尾駮膳になります＞



スパハウス
ろっかぽっか
Rokka Pokka



ゆったりのんびりできる癒しの温泉

■ご予約・お問合せは ろっかぽっか いいようろ **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

日帰り湯ったりパックご利用の団体様へ限り

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



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

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/>