

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



弘前ねぶた

提供：相馬齋弼

青森県老連

第147号

平成30年8月17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

仲間づくりは老人クラブで!

平成30年度事業計画メインテーマ
のぼそうー健康寿命 担おうー地域づくりを

【重点目標】

老人クラブ「一万人会員増強運動」の推進(最終年度)

全国的に推進している会員増強運動です。本年度は最終年度となりました。特に、運動開始時の会員数から減少している現状を踏まえて、次の取り組みを実施していきましよう。(4年間の運動結果は3頁参照)

- ① 単位クラブはまずは一人の純増をめざす!
- ② 解散クラブの防止!

：特に、女性リーダーが役割を担い、クラブの解散を防ぐ

- ③ 未結成地域に新規クラブの立ち上げを!

新地域支援事業に参画しよう

介護保険制度の見直しにより、市町村は要支援者に対して、独自の新地域支援事業に取り組み、対応していかなければならないことになりました。移行期間を終えて、すべての市町村で実施することになりました。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。老人クラブが行う活動が、まさに地域を支える活動であり、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との連携、協力を図りましよう。

「平成30年7月豪雨」お見舞い

西日本を中心に、甚大な被害をもたらした「平成30年7月豪雨」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15日(木)及び6月7日(木)、共に県民福祉プラザにおいて、評議員会が開催されました。平成30年度の事業計画・予算並びに29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。

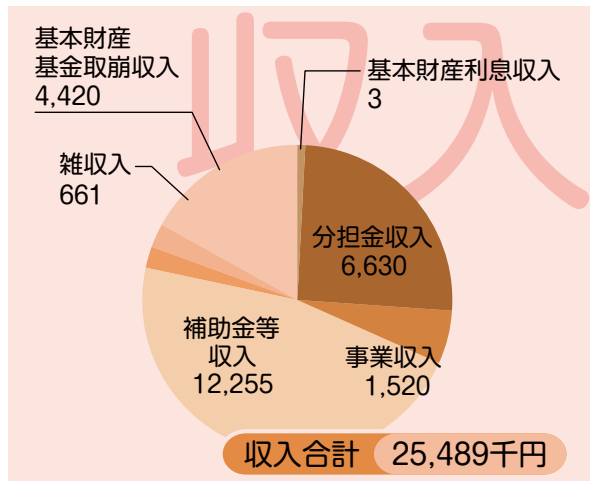
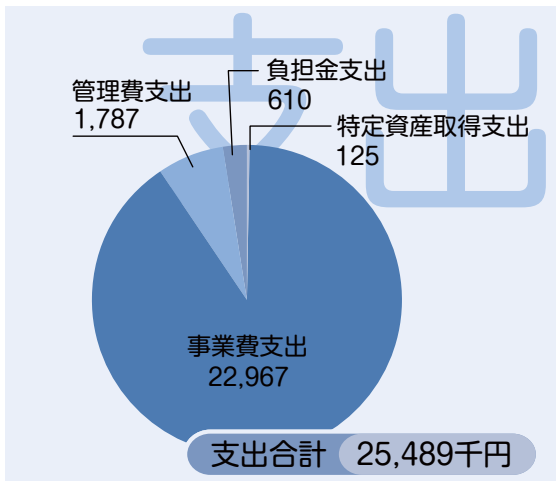
また、理事・評議員の補充選任がありました。選任された方々は次の通りです。

評議員 新任 蛭名 義正 沢田 代志昭 三戸 武 白石 又右エ門 蹴揚 清見		新任 相馬 齋彌	
		市町村	市町村
三沢市 鱒ヶ沢町 板柳町 七戸町 田子町		弘前市	市町村

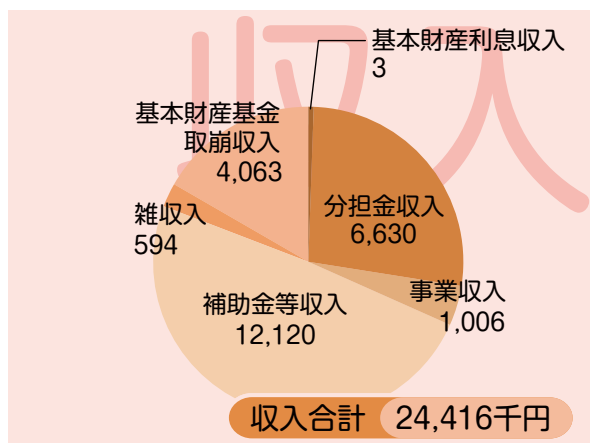
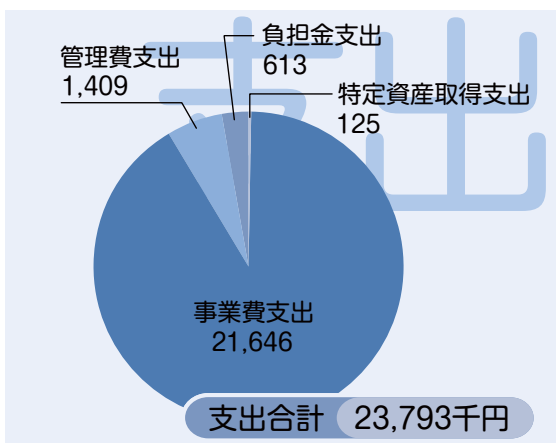


評議員会

単位：千円



平成30年度収支予算書



平成29年度決算報告

会員増強運動

4年間（平成26～29年度）で
152クラブ減
会員約11、300名の減少

平成26年度から取り組んでいる会員増強運動の4年間の取り組み結果は、下表のとおりです。会員を増やすというよりは、現状維持すら厳しい状況です。このままでは、老人クラブの存続が危機的状况にあります。厳しい状況に歯止めをかけるために、当連合会では各市町村老連へ活動費を助成しています。また、老人クラブの連帯感を図るため、さらに住民への活動の周知としてスタッフジャンパー及びのぼり旗を貸し出ししています。（15頁参照）

これまでの活動を見ますと、会員による地道な声掛け運動や非会員宅への訪問活動などで会員を増やしている老連が多いようです。昨年度、会員が特に増えた階上町老連の活動を11頁に掲載しています。

一人会会員増強運動は今年度が最終年度です。老人クラブ関係者が総力を結集して、活動に取り組んでまいります。

市町村名	単位老人クラブ			会員数（名）		
	平成25年（A）	平成30年（B）	増減（△）（B-A）	平成25年（C）	平成30年（D）	増減（△）（D-C）
青 森 市	173	154	△ 19	7,112	5,376	△ 1,736
浪 岡 地 区	30	27	△ 3	1,035	786	△ 249
弘 前 市	170	139	△ 31	6,351	4,169	△ 2,182
八 戸 市	167	155	△ 12	6,474	5,419	△ 1,055
十 和 田 市	60	56	△ 4	1,950	1,519	△ 431
三 沢 市	38	37	△ 1	1,218	1,018	△ 200
む つ 市	52	49	△ 3	2,017	1,687	△ 330
つ が る 市	103	98	△ 5	3,687	3,162	△ 525
平 川 市	63	53	△ 10	2,467	1,739	△ 728
平 内 町	34	33	△ 1	893	821	△ 72
今 別 町	15	16	△ 1	430	374	△ 56
蓬 田 村	8	8	△ 0	349	261	△ 88
外ヶ浜町	28	23	△ 5	727	554	△ 173
鱒ヶ沢町	33	26	△ 7	1,034	752	△ 282
深 浦 町	23	20	△ 3	879	692	△ 187
西 目 屋 村	3	3	△ 0	56	52	△ 4
藤 崎 町	38	41	△ 3	1,528	1,466	△ 62
大 鰐 町	16	11	△ 5	369	228	△ 141
田 舎 館 村	24	20	△ 4	1,134	920	△ 214
板 柳 町	31	28	△ 3	1,149	945	△ 204
鶴 田 町	35	30	△ 5	1,209	883	△ 326
中 泊 町	48	48	△ 0	1,601	1,260	△ 341
七 戸 町	26	24	△ 2	943	699	△ 244
六 戸 町	12	12	△ 0	355	250	△ 105
横 浜 町	9	9	△ 0	254	254	△ 0
東 北 町	16	△	△ 16	352	△	△ 352
六ヶ所村	18	17	△ 1	831	590	△ 241
おいらせ町	20	19	△ 1	592	548	△ 44
大 間 町	10	10	△ 0	198	186	△ 12
東 通 村	13	12	△ 1	281	259	△ 22
風 間 浦 村	4	4	△ 0	54	71	△ 17
佐 井 村	7	6	△ 1	189	140	△ 49
三 戸 町	24	22	△ 2	868	653	△ 215
五 戸 町	16	14	△ 2	402	344	△ 58
田 子 町	11	8	△ 3	321	194	△ 127
南 部 町	27	21	△ 6	979	730	△ 249
階 上 町	8	8	△ 0	279	285	△ 6
新 郷 村	5	5	△ 0	164	171	△ 7
合 計	1,418	1,266	△ 152	50,731	39,457	△ 11,274

※クラブ数・会員数は、平成25年は平成26年3月31日現在の数と平成30年は平成30年4月1日現在の数を比較しています。

わが人生を振り返って



船水 弘行 満91歳
(弘前市老連副会長)

このたび、平成30年春の叙勲で弘前市老連副会長 船水弘行氏が、地方自治功労と防衛功労で瑞宝双光章を受賞されました。

現在も町内会会長として、また、老人クラブ活動で活躍しています。



私は昭和2年生まれで、戦前、戦中、戦後の厳しい時代を経験した一人です。今日の世情をみると、全く隔たりを感じるのには私だけでしょうか。

現役時代から町内会活動について

昭和19年から53年までの34年間、生まれ故郷（中津軽郡豊田村＝現弘前市）を離れ、海上自衛隊隊員として人生を送りました。生活場所といえますと、弘前→江田島

↓函館→大湊→江田島→呉→舞鶴→呉→大湊→函館→稚内→函館→弘前の12回と、まさに転勤族でした。その間、各地での体験や風土、人情などを経験することができ、今日の心の大きな財産となっております。弘前に腰を据え、昭和54年から平成12年までの21年間、第2の就職として保険会社の「損害調査」を担当しました。

昭和55年から町内の会計を、その後63年に町会長に、さらに平成2年から地区10町会（現在12町会）の社会福祉協議会会長となり今日に至っております。

老人クラブと私

私が町会の仕事を始めた当初は、地区には3つの単位クラブしかありませんでした。その後、私の住んでいる町会に、昭和56年に「城東旭会」の老人クラブを立ち上げました。城東旭会の設立には、私の妻が関係していただきましたので、私も会員として登録され、今日に至っております。その後、昭和58年からは、地区の単位クラブと合同で地区老連として活動しております。

私もフリーになってからは老人クラブ一筋となりました。その後、皆さんの推薦で地区老連会長となり、また市老連副会長として老人クラブ活動に尽くしております。

私の地区では弘前市社協の行事として、

月2回地区内の集会所で、昼食を主とした「給食サービス」を行っております。参加者は一人暮らしの高齢者（老人クラブを卒業した人が多い）です。参加者は食事もいいですが、皆さんとの会話や交流を楽しみにしています。私も皆さんの笑顔を見て元気をもらって帰っております。給食サービスのお世話をしているのが老人クラブの皆さんです。健康で日々を過ごすためには、他人との交流の機会を持つことが必要と言われております。今後も給食サービスは続けていきたいです。

「継続は力なり」と昔から言われております。その為には何よりも心身の健康が不可欠だと思います。「健康第一」を心掛け、今後も地域のために努めたいと思っております。



生涯現役！ご長寿会員さん紹介

- ①楽しんでいることはなんですか？
- ②元気の秘訣はなんですか？
- ③一言コメントをお願いします



千原 エツ (ちはら えつ) 様

大正1年8月25日生 105歳 女性
八戸市老人クラブ連合会 旭ヶ丘養命会会員

- ①例会を毎回楽しみにしています。若い会員の皆さんと、おしゃべりしたり編み物したり、様々な事をして楽しんでいます。雑巾縫いにも参加しています。
- ②食事は好き嫌いなく何でも食べます。手足の運動や脳トレを自分なりに毎日やっています。くよくよしないで、のんびりと過ごしています。
- ③牛馬の力で仕事をした時代から、今は宇宙まで行って戻ってくる、そういう話を聞けるなんてこんな幸せなことはありません。



旭ヶ丘養命会設立50周年記念祝賀会



佐藤 キクエ (さとう きくえ) 様

大正9年10月27日生 97歳 女性
板柳町老人クラブ連合会 いたや町一柳会会員

- ①95歳ころまで、ゲートボール選手として試合を楽しみました。全国大会には5回出場し、町のスポーツ大賞にも選ばれたことがあります。仲間とおしゃべりするの、とても楽しいです。
- ②お嫁さんの作った料理をなんでもよく食べ、そしてなるべく歩き、体操をしっかりやるようにしています。
- ③家では毎日仏様を拝み、ゴルフや相撲のスポーツ番組を見るのが好きで、つい力が入ります。孫やひ孫の来るのを楽しみにしています。



H7年青森県ゲートボール大会優勝



元気なご長寿会員さんの情報を募集しています

100才に近い、現役で活動している会員さんがいらっしゃいましたら
ぜひ県老連までご連絡ください。 ☎017-732-6492

県内活動のようす

健康福祉大学校が始まりました

6月22日（金）、十和田市市民交流プラザにおいて、平成30年度第23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、福士聡青森県高齢福祉保険課長、山田広美十和田市高齢介護課長よりご祝辞をいただきました。

この大学校は、県補助金を活用し、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。昨年度から3か所の開講となりました。現在、卒業生は1,015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。今年度は十和田市、板柳町、平内町で開講となります。

老人クラブ未加入者も入学を認めており、十和田会場では、34名の方が入学されました。これから12月まで9日間、介護予防やレクリエーション活動、救命講習など座学・実技を行い、健康づくりをはじめとした地域活動を推進する総合的なリーダーを目指します。(講座内容は下記参照)

板柳会場は9月7日に始まり、1月までの8日間を予定しております。また平内会場は調整中です。



一 式 辞 一
松崎学長



誓いのことば
左：学生代表 野崎 さち子
右：松崎学長



学生証交付
右：学生代表 小笠原 重五郎
左：松崎学長

十和田会場

開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
6月22日	・入学式 ・介護予防の健康体操 講師：元 青森明の星短期大学非常勤講師 加賀谷 幸子 氏	9月13日	・楽しく安全にノルディック・ウォーキング 講師：青森県ノルディック・ウォーク連盟 ・講習「三本木小唄」 講師：三本木小唄普及委員会 理事 下山 恭美子 氏
7月6日	・絵てがみ作り 講師：青森県老人クラブ連合会 副会長 齋藤 昇一 ・救命講習 講師：十和田消防署	10月10日	・老人クラブとは・老人クラブ会計 講師：青森県老連事務局 ・あなたの元気をつくる食事と運動について 講師：東北メディカル学院 理学療法学科 専任教員 桜田 由紀子 氏
7月20日	・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 ・吹矢 講師：青森県スポーツ吹矢協会 寺下 良次 氏	11月2日	・地域おこしについて 講師：十和田バラ焼きゼミナール 舌校長 畑中 宏之 氏 ・グループ討議
8月9日	・施設見学 「是川縄文館」 「青森県立三沢航空科学館」	12月14日	・老人クラブリーダーとして期待する ・卒業式
8月31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		

入学生 (34名 入学生全員は十和田市の方)

小笠原 重五郎	小山田 良三	沢目 昌欣	田中 潤一	千葉 隆
寺下 良次	豊川 勝敏	福島 敏信	山辺 展雄	荒井 容子
石倉 チヤ	浦田 竟子	小田桐 せつ	角田 ヨシ子	川上 かつ子
氣田 照子	郡川 和子	近藤 のり子	佐々木 イシ	佐々木 伸子
田口 愛子	工 和子	千葉 栄子	中野渡 やす	成田 りさ
野崎 さち子	畑山 タエ	原田 洋子	冷水 キヌ	平舘 和子
森 光子	谷地村 トワ	山崎 トコ	沼岡 せつ	



講師 加賀谷 幸子 氏



講義・実技「介護予防の健康体操」

来賓祝辞



青森県高齢福祉保険課
課長 福士 聡 氏



講師 齋藤 昇一



実技「絵てがみ作り」



十和田市長代理
高齢介護課
課長 山田 広美 氏



講師 細川 満子 氏



講義「認知症になっても
いきいきと暮らすために」

地元老連会長挨拶



実技「吹矢」



講習「救命講習」



十和田市老連
会長 佐々木 一吉

全国行事のようす

**北海道・東北ブロック
会長・局長会議**

平成30年4月12～13日の2日間、青森市内のホテル「アップルパレス青森」において、標記の会議が開催されました。当日は、9道県指定都市老連の会長・事務局長が参加し、活発な意見交換をしました。

主な協議事項の内容は次の通りです。

- 一、各道県市老連の事務局運営について
 - ① 一般的に、各老連職員の月額給料は、同一レベルの県職員や県社会福祉協議会職員と比較すると低い状況にあること。
 - ② 会員及び単位クラブの大幅な減少により、ここ10年間で分担金は大幅に落ち込み、人件費の縮減をはじめ経費の節減に努めざるを得ないこと。
 - ③ 基本財産基金または福祉基金等預金を取り崩ししなければ、事務体制を維持できなくなっていること。
- 二、会員増強運動の評価と今後の方策について
 - ① 平成30年度が本事業の最終年度となるが、これまで会員減少に歯止めがかからず、目標数字に到達するどころか、逆に目標数字分が減少（一万人増の目標値に対して、一万人減となっている）しており、事業と

しては破綻している状況です。従って、まず、現在の会員数の維持に努めること。また、分析、評価をまとめ、かつ全老連の方針を受けて検討すること。

② 全老連への収める分担金については、北海道・東北各県市老連とも財政的に厳しい状況であり、軽減の方向で全老連に検討してもらいたいこと。



ねぶたの家「ワ・ラッセ」見学



会議会場のようす

平成30年度
東北ブロック老人クラブリーダー研修会

7月12日(木)～13日(金)、山形県天童市「ホテル天童」において開催され、本県からは8名参加しました。(全体は352名)

1日目は、「老人クラブの現状と課題・活動安全対策」と題して、全老連谷野事務局長から基調説明がありました。次に「映画が歌謡曲がスターが輝いていた時代 “昭和“」と題して荒井幸博氏より講演があり、最後に参加者と一緒に歌を歌いました。

2日目は、全老連活動賞、会員増強特別受賞クラブ等3団体(青森県、秋田県、山形県)から活動発表があり、本県からは松崎会長が発表しました。グループ討議は、8人の班に分かれ、「仲間づくりをどう進めるかわがクラブの会員増強運動」について話し合いをしました。他県では、会員特典がある町では、会員が増えた事例がありました。記録者がまとめた内容を、後日送付されることになりました。

来年度は、岩手県盛岡市で開催予定です。



松崎会長



リーダー研修会に参加しての一声
山市 忠男(田子町老連会長)

今年の研修会は、山形県天童市で開催され、平成28年に秋田県鹿角市で開催された大会にも参加していますので、これで2回目です。

最初の開会式は、元気あふれる挨拶や、各県代表の会員のあふれる笑顔に、会場一体がなごやかな雰囲気が始まりました。特に各種挨拶の中で、活力ある高齢者社会作りや、魅力ある老人クラブ活動への樹立に向かっての意気込みが感じられ、この大会の深い意義を覚えました。

全老連からの基調報告では、現状課題と打開策等について説明があり、これからの単位クラブの組織と発展のためには非常に参考となる話でした。

次に、活動発表は3県からの実践体験の発表があり、どの県の発表も、その地域に即応した実践活動の発表でした。特に、我が青森県八戸市白山台の地区シルバー連合会の事例発表は、映像に残るような発表で、とても感動を受けました。

次に、グループ討議では、8人でのテーブル討議学習でした。最初に自己紹介、単位クラブの所在、地域の特徴、喜んで取り組んでいる活動等、1人3分以内で発表し、司会者が話題を選び話し合いました。

結論として、(1)楽しむ活動にしよう(リーダーの役割大切) (2)会員であるかないかは、あまりこだわらない(一緒に活動し、後で会員に誘う)などです。



本県参加者



研修会風景

市町村老連だより

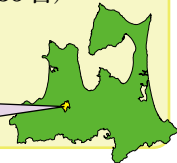
会員が主役の
連合会



板柳町老人クラブ連合会
会長 三戸 武

クラブ数28クラブ
(平成30年4月1日現在)
会員数 945名
(男性310名、女性635名)
高齢化率 35.8%

板柳町



【重点目標】

- ・ いきいきセンターの管理
- ・ いきいき大学の運営、後継者の育成
- ・ 健康づくり活動
- ・ 世代間交流活動

【活動内容】

豊作祈る伝統行事「もぐらたたき」

旧暦の端午の節句に行う津軽地方に古くから伝わる風習です。連合会では、約10年前から町内の園児らに指導し、老人ホームなどで披露してきました。

「もぐらたたき」は、農作物を荒らすモグラを追い払うことや、子どもの健康などを願うもので、ショウブやよもぎを束ねてワラで巻いた棒で「もぐらもち、に

げろ！」「もぐらもち、ほい！」と大きな掛け声で地面にたたきつけます。連合会では、地域に伝わる伝統を子供たちに受け継いでもらっています。行事の締めくくりは、参加者全員でおしるこを食べべて終了です。

事務局の自主運営を継続

連合会では、事務局の運営を会員で行っています。いきいきセンターを町から業務委託し、老人クラブ活動の拠点としています。毎月の例会では、会員からの意見を取り入れ、すぐに実践できることが良い点です。今後も自主運営ができるよう、後継者の育成に力を入れていく予定です。



「もぐらたたき」風景



スポーツ大会



花いっぱい運動

入会希望者は板柳町老人クラブ連合会まで

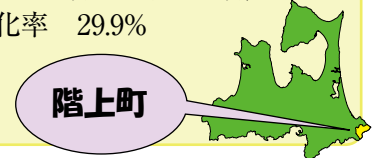
☎0172-72-0965

小さなクラブの大きな活動



階上町老人クラブ連合会 会長 堰合 勝美

クラブ数 8クラブ
 (平成30年4月1日現在)
 会員数 285名
 (男性105名、女性180名)
 高齢化率 29.9%



階上町

当連合会は、全国3大運動「健康」「友愛」「奉仕」を中心に活動しています。クラブ数8クラブ、会員数285名と小規模ですが、会員がいきいきと活動できるような様々な事業に取り組んでいます。

一・健康づくり活動

グラウンドゴルフや地区対抗スポーツ大会、健康体操などを通じ、健康づくりとシニアスポーツの普及に努めています。

二・友愛活動

一人暮らし高齢者宅への訪問活動を毎年実施しています。安否確認や話し相手、老人クラブ活動の案内などしています。

三・奉仕活動

公共施設・公園の草刈り、花壇整備、ゴミ拾いなど、社会奉仕活動を実施しています。また、各単老女性部で雑巾を縫い、

四・会員増強運動

29年度で15名の会員増

取り組みとして

- ① 入会案内チラシを作成。町で実施した「日常生活についての調査」と合わせて、クラブ未加入世帯(250世帯)を訪問し勧誘。
- ② 広報機関の利用
- ③ 愛称「いきいき健康階上クラブ」とし、老人クラブのイメージアップ。
- ④ 地域活動への参画
- ⑤ 各単老での勧誘活動。
- ⑥ 老連行事へ非会員の参加呼びかけ。特にスポーツ大会や大名湯治の会(2泊3日の温泉旅行)が効果があつた。

【結果】

スポーツ大会や健康体操、ほのぼの交流会、趣味活動、社会奉仕活動など、様々な活動を実施・参加をしているが、非会員には活動がよくわからない人が多い。老人クラブ会員一人ひとりが会員増強運動の担い手として、面と向かって話すことで加入につながっています。今後も地道な活動を続け、会員増はもとより、地域福祉の向上にがんばります。



女性部会員交流会



スポーツ大会

入会希望者は階上町老人クラブ連合会まで

☎0178-88-3067

我が人生悔いなし



青森県老人クラブ連合会
理事 相馬 齋彌 (90歳)
(弘前市老連会長)

昭和3年旧暦5月、男子の節句、母は農作業前に「おはぎ」を作り、神棚に供え手をあわせた。その時に陣痛が始まり、私を産んでくれた。

父は5人分の名札を神棚にあげ祈り、「齋彌」を手にし命名した。何かを期待したのだろう。

石川小学校は、我が家から4キロの坂道で、毎日歩いて登校し、6年間無欠席賞を受けた。90歳の今も元気に歩ける元となっている。

親にも先生にも叱られたことが無かったのに、6年生になって天長節の予行時、ちよつとわき見をした途端に壇上の校長先生に大声で怒鳴られた。何のことかわからず、ボヤつとしていたら、担任の先生が来て肩に手を当て、トイレか？と助け船を出してくれました。当時は天皇は神様、四大節にはご真影を拝礼し、教育勅語を拝聴する厳肅な式典だったので、先生方もピリピリ緊張する時間だった。

昭和16年、日米戦争が始まる。先生に勧められ県立弘前中学校に入学する。父母も

喜び、希望を燃やし憧れの弘中生となった。しかし思う勉強もできず、学徒動員で働くようになる。

三年生には三沢の飛行機工場に学徒動員。しかし、3日目に学校の留守役として10人が学校に帰され、下級生を引率し農家の手伝いや開墾作業にあたる。戦争により働き手がなく、食糧生産も充分でなく、生活必需品も不足し生活困窮。津軽為信公の銅像も出征し、松原の並木も石油代用の松根油として切られた。

青森市が空襲で市街が全焼し、死傷者がある。20年8月15日、留守隊の私たちは護国神社の防空壕を掘っていた。重大放送を聞くも何のことかわからず、先生から敗戦と聞かされた。これからどうなるだろうと心配となり、ぼんやり帰宅する。

3年生3学期から授業が始まるも、私は勉強する気になれなかった。朝4時ころ起床し、馬用の草刈りに出かける。授業が終わるとすぐに帰路に急ぐ。農作業手伝いである。母の「勉強しなくてもいいね！家の仕事を手伝ってくれないか！」とささやくように言う姿に惑わされる。

進学をあきらめ4年生で卒業する。幸いに兄が戦地に行く前に終戦。元気に復員してきた。農業を後継ぎせずに済むとホッとする。

昭和21年4月、石川小学校助教となり、教育の道に進む。県教委の研修会、教員組合などの講習、通信教育で教育単位習得に励む。33年7月になり、ようやく1級普通免許状を得る。大学卒業と同資格となり、

これまでのひがみも薄らぎ、自信をもって学習指導ができる。社会科学習、視聴覚教育に励み、子どもたちが楽しめる指導に力を注ぐ。一方的に教師が子供たちに押し付ける授業から、自ら考える指導にも取り組む。東北女子大学にも非常勤講師となり、教師を目指す学生の指導もする。

教員生活50年、いろんな体験を積んだ。子供たちの成長を楽しみつつ指導できたことに誇りと成就感を覚える。趣味の写真、旅行も続ける。充実した日々。校長など貴重な体験が、民生委員に活かされた気がする。

米寿を迎え、瑞宝双光章の叙勲、大臣賞もいただいた。この長い間に、人と人とのつながりの大切さを学び、良き友、良き同僚に恵まれ、大きく助けられた。最愛の妻の後押しも励ましもあり、深く感謝でいっぱいである。

全国老人クラブ50周年記念全国大会に妻と共に参加し、天皇、皇后両陛下のご臨席とお言葉に感動した。

「高齢者となった皆さんは、過去の苦勞の体験を若い人に伝承活動の一環として語り続けていく重要性を痛感しております。」とお言葉が私の心に強く響く。私の生き甲斐になる。

単なる長寿社会ではなく、元気で活動できる、健康で自立して暮らせる長寿社会にしたい。老後の幸せを自らの手で創り出したい。日々、生きがいを求め励みたいものです。

回想

当連合会の役員等で長年活躍され、退任された方々より、老人クラブの想いや思い出などを取りまとめたものです。



「故今本前会長への思い」

県老連前副会長 木村 留次郎
(弘前市)

前会長で県老連の今本会長とは、青森県老連大学校の第1期同期生であり、年齢でも2年先輩とあって、県老連の役員時代は格別のご指導を受けてきました。

今本会長は、県老連大学校時代から、面倒見の良い人でした。私は、県老連大学校の入学式の当日、職場の仕事で欠席したのですが、今本会長は入学式当日の講義内容をメモにして、私のために準備していたのです。会長の思いやりと気配りに、強く感動した思いがあります。

私は、県老連の役員として、評議員、理事、副会長など、10年間に渡って務めさせて頂きましたが、今本会長のご助言と指導によるものです。

先に、今本会長が急死され、通夜の席上で、私は仏前でお別れの弔辞を述べさせていただきました。人間味あふれる人との出会いは最高です。



H24年 東北ブロック老人クラブリーダー研修会
(岩手県盛岡市)
上左より 木村氏・故 今本氏



「老人クラブ会員あつての私」

県老連前評議員 西城 毅
(三沢市)

私は、平成4年に老人クラブに入会しました。そのころは、グラウンド・ゴルフ、生け花教室、舞踊など毎週集まりがあり、会員と交流を深めました。また、地区の公園の整備作業は、会員と町内会の皆さんと一緒に奉仕作業しました。

平成18年に三沢市老連会長に選任され、また県老連評議員として平成30年までの12年間、私を支えてくださった役員の方々、会員の皆様の協力に感謝しております。役職中には、地元三沢市において東北ブロック老人クラブリーダー研修会が盛大に開催されました。会員一同で参加した皆様に、観光地や市内の温泉が豊富な事などを紹介したことが思い出されます。大会に参加した方々よりお礼の手紙をいただきました。嬉しい限りです。

特に思い出に残るのは、平成25年9月、三沢市老連創立50周年記念大会が、三沢きざん会館で三百三十名出席で、三沢市長、県老連会長はじめ多数のご来賓を迎え、盛大に行われました。また平成26年、全国老人クラブ大会が大分県別府市で開催され、全老連会長表彰を受賞いたしました。同行してくれた県老連の大橋さん、三沢市老連の大森さん、小林さんには感謝の気持ちでいっぱいです。

29年度には県老連健康福祉大学校を三沢市で開講し、一学生として学びました。これからも、会員とともに、諸行事に参加し、交流、親睦を図っていききたいと思っております。



H26年 全国老人クラブ大会 (大分県別府市)
小林氏・西城氏・大森氏

お知らせ

○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 平成30年9月28日（金）
10時～15時
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・抽選会

○第47回全国老人クラブ大会

日時 平成30年12月4（火）～5日（水）
場所 沖縄県宜野湾市
内容 1日目 活動交流部会（4部会）
2日目 講演、式典
（全老連会長表彰授与式）

○平成30年7月豪雨災害に対する 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いたします。実施期間は平成30年9月28日（金）までです。

原稿募集

「青森県老連」に投稿してみませんか？
来号より「会員のページ」を新設します。テーマに沿った内容であれば、形式は問いません。どしどしご応募ください。お待ちしております！

テーマ

『私の幸せな時間』

締切10月31日 県老連必着

【応募にあたって】

200字以内。書式は自由。封書またははがきで、氏名・住所・電話番号・所属クラブ名を明記の上、郵送ください。写真・挿絵も歓迎しますが、掲載の大きさは指定できません。お送りいただいた写真等の返却をご希望の方は、明記してください。

※紙面の都合上、原稿を添削する場合がありますので、ご了承ください。

また、二重投稿や採否の問い合わせはご遠慮ください。

【送り先】

〒030・0822

青森市中央3丁目20・30 県民福祉プラザ内 青森県老人クラブ連合会 会報係

<http://ikiikiclub.sakurane.jp>

○スタッフベストの貸し出し

老人クラブ活動の際にご利用いただいているスタッフジャンパーとのほり旗に加えて、新たにスタッフベストを作成しました。暖かい時期の活動や室内での活動など、行事の際にご利用ください。ジャンパーとのほり旗も引き続き貸し出しをしていますので、老人クラブ活動のPRや会員増強運動に是非ご活用ください。

*貸出し希望の方は所属の市町村老連までご連絡ください。



ベスト

ジャンパー



のほり

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30年2月27日(火)、農林中央金庫青森支店様(伝達者 佐藤次長)から、ほうせんか、なでしこ、コスモス等の花の種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て、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がありがたく受け、地域の美化運動に積極的に取り組んでいきます。



左：松崎会長 右：佐藤次長



写真提供：青森市／若葉町明老会

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



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、 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

第17回【選題】本田 伸

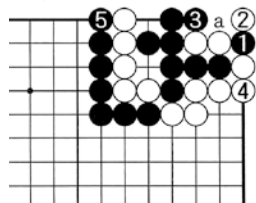
- 【解答】**
- 4三角 同馬 1二飛成 3一玉
2三桂生 4一玉 3三桂生 同馬
5二金 まで 9手詰

【解説】
3四の馬がいなければ、1二飛成、1三桂成、2三金という筋が見えます。そのため角捨てが巧妙な限定打で(3二角や5四角は不詰)、ねらいの馬ずらしが実現します。玉方も、龍を取らずに逃げるのが最善の抵抗ですが、桂の連続ナラズで捕まえることができました。

一分の詰碁

(週刊「碁」提供)

【解答】
黒1のホウリコミから3と白のオイオトシを狙う。白4まで逃げたが、白aとすぐダメを詰められない。黒5で攻め合えない黒勝ち。



編集後記

連日の猛暑、異例な進路の台風12号と、各地で異常気象となっています。特に連日の猛暑で、熱中症となる高齢者の方々が増えていています。無理をせず、体調が少しでも悪い時は休むようにしましょう。(五戸)

ピカツと光って事故防止!

自転車に
靴に衣服に
反射材



※靴の横に貼るのが効果的!

車に乗ったらすべての席で
シートベルトを締めましょう

特殊詐欺!キーワード!

このページを電話の近くや目立つ場所に
貼って、特殊詐欺の被害を防止しましょう。

「料金未納」

利用していないものの料金を
払う必要はありません!

「還付金」

電話で還付金の返還を
お知らせすることはありません!

還付金の手続きは

ATMではできません!

「ATMに着いたら電話」

電話しながらATMを操作する
のはやめましょう!



お金が絡む電話
が来たら... 警察安全相談電話

017-735-9110

または#9110までご相談ください。

青森県警察
特殊詐欺被害防止キャラクター
「サキかもくん」

青森県警察



じぶんの町を良くするしくみ。
赤い羽根共同募金



社会福祉法人 青森県共同募金会

<http://akaihane-aomori.or.jp/>

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。

株式会社
マルキ

〒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 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

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 24時間型

2 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。〈病気および他人に与えたケガは対象外です。〉

対 象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者に取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛 金：〈**◆**24時間型〉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

補償内容：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

3 賠償責任保険

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

- ① **対 象：**老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② **保険期間：**毎年10月から1年間
- ③ **掛 金：**1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④ **補 償：**支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 ミュビル1階102号
 〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
 (引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

「老人クラブ傷害保険」
 ■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、
 ■24時間型：総合生活保険(傷害補償)
 「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)」
 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」「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。
 18-T02023 平成30年6月作成



いつも変わらない
 おもてなしを。
 いつも新しい感動を。



国際興業ホテル
ホテル青森

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

<http://hotelaomori.co.jp>

ホテル青森 検索

■ご予約・お問い合わせ [ホテル青森予約センター/9:00~20:00]

TEL.017-775-4007

お気軽にご相談ください!

大人気!
「あの」卵焼き入り!



- 日替わり弁当
- 各種お弁当
- 会議用弁当
- パーティーや宴会用皿盛

さゝり仕出し店

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、ご葬儀の一切をご自宅に代わって御行な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、大小規模のある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リロビーで、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

- 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

振りだそう、自然の力。

Calbee

カルビーからお勧めしたい健康習慣

フルグラ®で
朝食の塩分を約 **0.5g** に!

フルグラ®とは…

カルビーのフルグラ®は、オーツ麦、ライ麦などの穀類を主原料とするおいしさ・栄養にこだわったグラノーラをひとりでも多くの方に食べて頂きたい、そんな思いから生まれました。グラノーラのざくざくとした楽しさ抜群の食感、フルーツを組み合わせることで生まれる味覚のハーモニーをお楽しみください。

リアルブランド売上 No.1!



フルグラ®なら牛乳と合わせても

食塩相当量 **0.5g**!

フルグラ®50g(1食分)なら食塩相当量は0.3g!

※フルグラ®以外の栄養成分は「日本食品標準成分表2015年版」より、写真と同じ分量にて食塩相当量を計算しています。

食塩 **0.5g**

フルグラ®+牛乳+バナナ

フルグラ®50g(1食分)+牛乳200ml+バナナ1本

食塩 **5.8g**

和食

ごはん+味噌汁+納豆+漬物+煎+卵焼き+大根おろし+こんぶ

食塩 **3.7g**

洋食

焼肉+牛乳+りんご+ハム+エッグ+マラダ+コーンポタージュスープ+ヨーグルト+バター+いちご+ジャム

2018夏・秋の日帰りプラン



中450円 (税込み)

冷たい生ビールも
ご用意いたしております。



イス・テーブル席でご案内中でございます。

【お食事+入館料+バス送迎付き】
日帰りコース【団体タイプ】15名様より☆
¥3,240 (税込) ~

期間：平成30年7月1日～平成30年11月30日迄

柏木温泉 平川市柏木町柳田227-2
TEL0172-44-7600

青森タクシーは

初乗り

490円

更にクレジット・電子マネー
でのお支払いで

ポイントも貯まる!

お得なタクシークーポンも!

5,000円なら **5,250円**分のタクシークーポン
10,000円なら **10,500円**分のタクシークーポン

車内でご購入頂けます!

安心

で

お得

な

エリア別定額運賃

好評によりエリア増数増加中!

青森空港・新幹線ご利用の際は
是非お問い合わせ下さい。

タクシー乗務員も募集中!

青森タクシー

AOMORI TAXI

青森タクシー

AOMORI TAXI

ご注文・お問い合わせは
青森タクシー 本社

青森市大字新町野字幾田2-28

TEL 017-738-6000

十和田営業所

※注意 十和田営業所の
初乗料金は660円となっております。

十和田市東二十一番町15-8

TEL 0176-23-5155



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

◆ **鷹架膳** お一人様 **税別5,000円プラン**
(税込 5,400円)

法人会員価格 税別 3,500円 (税込3,780円)

◆ **尾駮膳** お一人様 **税別4,000円プラン**
(税込 4,320円)

◆ **市柳膳** お一人様 **税別3,000円プラン**
(税込 3,240円)

- 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
税別2,000円
(税込 2,180円)

※お弁当スタイルになります。

<写真は尾駮膳になります>



ろっかぽっか



ゆっつ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 スパハウスろっかぽっか**
☎0175-69-1126 〒038-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字蔵平字内子内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に限り
団体先着50組 **クーポン** 全 員
六歳以上プレゼント 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

最近「聞こえ」でお悩みではありませんか？



こんなお悩みありませんか？

✓ チェックしてみてください。

- テレビの音量が大きいと言われる
- 玄関のチャムの音が聞こえづらい
- 電話に出ても聞きづらい
- 呼びかけられてもよくわからない
- 会議・集会で声が聞き取りづらい



気になる項目は
ありましたか？

ひとつでも心当たりのある方はお気軽にご相談ください。

- ① 専門スタッフがきこえの悩みをお伺いします。
- ② 出張無料にて聴力測定をおこなっております。
- ③ 聞こえに合わせて最新補聴器が試聴できます。

専門スタッフ
対応



FUJIIRYOKI

<お問い合わせ先>

備フツ医療器 盛岡出張所 岩手県滝沢市木賊川417-1 〒020-0616
TEL:0120-027-612 FAX:019-688-4777

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

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

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

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

切符・パ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、航空券と宿泊のパック商品の手配
- 海外パック商品の手配
- 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。

大坊温泉は50周年

おいでよ!



SPA

だい坊や



※お料理の写真はイメージとなります。

日帰り

お得なお値段で
お料理も温泉も
楽しめる。

※10名様以上でお申込み下さい。
※10名様以下の場合や送迎など、お気軽にご相談下さい。
※上記プラン以外にもご予算に合わせて調整致します。

弁当プラン 2,150円~
(入館料+入浴料+弁当)

日帰り御膳プラン 4,300円
(入館料+入浴料+御膳)

釜めしプラン 3,600円
(入館料+入浴料+釜めし+料理)

盛り皿プラン 2,600円
(入館料+入浴料+盛り皿)

宴会宿泊プラン 8,650円~

※その他ご予算に合わせて色々ご用意できます。
(宿泊は入湯税150円別途)

平川市大坊温泉

【株式会社大坊保養センター】

〒036-0146 平川市大坊竹内28-1
TEL/0172-44-3059 FAX/0172-44-2245
Web/<http://daibou-onsen.com>
e-Mail/daibou2009@lemon.plala.or.jp

営業時間/午前5:30~午後10:00

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

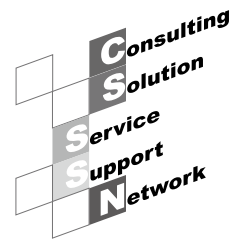
〒030-0823 青森市橋本 2 丁目 14-2

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.onoderakaikai.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/>