

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148号

平成31年2月1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

迎春



県老連主催健康福祉大学校（板柳会場）「実技ヨガ」

2019年

新年のごあいさつ



青森県老人クラブ連合会
会長 松崎 徹

老人クラブ会員の皆さまにおかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。

さて、老人クラブは大きな課題として、会員の獲得に苦慮しております。平成26年度から全国老人クラブ連合会と歩調を合わせ始めた1万人会員増強運動（全国老人クラブ連合会は100万人会員増強運動）が本年度で終わります。過去4年間の実績は、会員が増えず、逆に減少し、非常に厳しい状況となっております。

しかしながら、国・県では、地域を支える団体として、老人クラブに大きく期待しております。国の介護保険制度の見直しにより、介護支援を必要とする人には、市町村自治体は、独自の地域支援事業に取り組みなければなりません。老人クラブが行う地域サロンの開催や声かけ運動、安否確認、話し相手、ゴミ出しなどの家事支援、また介護予防運動などは、新地域支援事業そのものです。

市町村自治体を主に社会福祉協議会や町内会などと上手に協力し合いながら活動し、さらに会員獲得へとつなげてください。終わりに、会員の皆様方のご健勝と、新しい年が素晴らしい年になりますよう祈念申し上げます。今年もよろしくお願いたします。

- | | | |
|------|--------|-------------|
| 会長 | 松崎 徹 | 八戸市 |
| 副会長 | 齋藤 昇一 | 青森市 |
| 理事 | 上山 キエ | 県老連女性部長 |
| 理事 | 相馬 齋彌 | 弘前市 |
| 理事 | 佐々木 一吉 | 十和田市 |
| 理事 | 折館 博 | むつ市 |
| 理事 | 乗田 勝雄 | 鶴田町 |
| 常務理事 | 西澤 正規 | 県老連 |
| 常務理事 | 今田 健藏 | 平内町 |
| 監事 | 館山 新一 | 藤崎町 |
| 監事 | 前田 覚 | 県老人福祉協会事務局長 |
| 事務局長 | 五戸 秀樹 | |
| 参事 | 大橋 恵美 | |
| 参事 | 寺坂 美貴 | |
| 参事 | 天井 準子 | |



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



澤田 美一
(西目屋村)

県老連評議員として老人クラブの発展に尽力しています。特に、会員増強運動に力を入れ、非会員の老人クラブ活動への参加や村社協広報誌を使った活動紹介で会員を増やしています。



松崎 徹
(八戸市)

県老連会長として、積極的に事業を展開しています。県老連の目玉事業である老人クラブリーダー養成「県老連健康福祉大学校」の開催場所を1→3か所に増やし、リーダー育成に励み、会員増強運動へとつなげています。

○優良老人クラブ



八寿会 (八戸市) 代表者 新田 奉文
(八戸市)

地域と一体となり活動しています。通勤・通学路の清掃活動や、会員の生きがいとして誕生会の開催、廃品回収の実施、盆踊りへの参加など地域になくしてはならないクラブとなっています。
(活動の詳細は12頁参照)

○優良市町村老人クラブ連合会



風間浦村老人クラブ連合会 代表者 皆野 俊雄

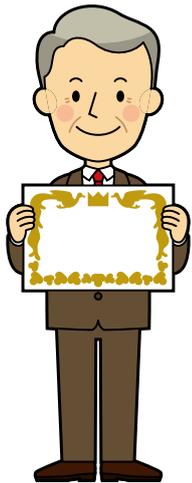
単老4クラブ、会員71名と小規模ですが、積極的に会員の意見を取り入れた活動を展開しています。ペタック大会や日帰り研修旅行、新年会での健康づくり研修会の開催などの実施で、会員を増やしています。(活動の詳細は10頁参照)

○活動賞

100万人会員増強運動特別賞

階上町老人クラブ連合会

26年度の会員増強運動から会員を増やしています。入会案内チラシを作成し、クラブ未加入世帯へ配布。町社協機関紙、HPへの活動掲載、愛称「いきいき健康階上クラブ」でのイメージアップ等、地域と一体になり活動することで今後も非会員呼びかけ運動を継続していきます。(活動の詳細は前号147号参照)



青森県知事表彰

○老人クラブ育成成功労者



小林 恭子
(三沢市)

市老連理事として会の運営に尽力しています。特に、女性部長と共に、女性会員のリーダーとして、研修会は多くの会員を参加させ、健康づくり、生きがいづくりに励んでいます。



大川 雄弘
(藤崎町)

町老連広報委員長として、自らが老人クラブ活動の写真撮影、原稿作りを実施しています。毎月1回、機関紙「白寿」を会員分の融和に努めています。(約1,500名)に発行し、情報の共有、会員の融和に努めています。



新井田 節
(階上町)

単老顧問として現在活動しています。特に町の美化運動に力を入れ、階上駅構内や駅前駐車場の清掃・美化運動を実施しています。また、趣味のゲートボールでは、教えることで新規会員の獲得にも力を入れています。



折館 博
(むつ市)

県老連理事として会の運営に尽力しています。特にむつ市では、企画、立案の中心的存在で、会員の意見を取り入れた事業を展開しています。県老連の事業を地元で開催したり、会員を多く参加させたりと、老人クラブの発展、育成に献身的に努力しています。



船水 弘行 (弘前市)

市老連副会長として、事業の運営に尽力されています。温厚な性格で、会員からの信頼も厚く、相談役、指導者としても力を発揮しています。県老連健康福祉大学校受講者で、卒業後は、大学の講師や事務局の協力員として貢献しています。

○優良老人クラブ



西中野目長寿会 (藤崎町) 代表者 石井 哲子

旧藤崎町で一番早く結成したクラブです。特に女性の団結力が強く、会員同士の融和、親睦を大切に活動しています。花いっぱい運動、いきいきサロンの一人暮らし高齢者との昼食会、昔の遊び指導など、地域と一緒に活動しています。(詳細は12頁参照)

○優良市町村老人クラブ連合会



新郷村老人クラブ連合会 代表者 岡田 東志

単老5クラブ、会員171名と小さなクラブだが、まとまりのある連合会です。特に、老人クラブ活動の周知のため、村主催行事には積極的に参加しています。村全体で老人クラブ活動が見えることで、26年度からの会員増強運動開始からは年々会員が増えています。(詳細は11頁参照)

青森県老人クラブ連合会会長表彰

○個人表彰

・青森市

大柳 泰一

村上 文男

・青森市浪岡地区

櫻庭 昭治

齊藤 律子

・弘前市

玉田 一郎

洪谷 東一

工藤 きみ

高橋 みち子

白戸 正弘

三橋 正一

阿保 俊一

石岡 柳子

佐藤 洋一

葛西 奉弘

石郷岡 妙

千葉 久子

澤田 美保子

葛西 誠治

岸 慶三

藤田 立栄

高岡 ふさゑ

神 久助

船水 弘行

・八戸市

高橋 一夫

高橋 常男

日高 哲也

長根 哲男

古川 勝雄

島浦 洋二

佐々木 政隆

久保 惇

白井 三男

上田 武男

中山 勝夫

上野 吉春

・十和田市

曳地 正

角 スミ

五日市 タケ

宮崎 さわ

・三沢市

高橋 武久

成田 暁光

中野 つせ

・むつ市

中村 誠子

中嶋 涉

・つがる市

齊藤 健逸

小笠原 金美

工藤 一

外崎 芳夫

坂本 長生

・平内町

豊島 ミキ

工藤 弘子

船橋 チエ子

・今別町

松本 忠

・蓬田村

小野 慶治

・鱈ヶ沢町

神 和子

・深浦町

葛西 せい子

堀内 宏子

山本 昭江

・西目屋村

佐藤 京子

・藤崎町

高木 昌祐

土岐 憲一

佐々木 栄次郎

古川 慶次

工藤 祐子

・板柳町

野宮 忠徳

・鶴田町

乗田 勝雄

坂本 兼久

・中泊町

秋元 セエ

今 勝子

青山 レイ子

鍋田 さつ

・七戸町

浦田 一夫

・六戸町

坂本 定市

佐々木 片郎

・横浜町

深沢 みつ子

・大間町

田中 ゆきみ

・風間浦村

張摩 京子

鈴木 富久子

・三戸町

下村 太市郎

神谷 正芳

工藤 和子

・田子町

矢守 正志

鳥井本 健吉

・南部町

福山 豊治

佐々木 政英

赤坂 静

・階上町

清水 ハキエ

高屋敷 萩子

○優良老人クラブ

宝来町長寿会

(会長 岩谷 大/青森市)

浪館第二町会福寿会

(会長 徳田 信一郎/青森市)

槌子明寿会

(会長 西沢 チヨエ/弘前市)

千寿の会

(会長 小林 恭子/三沢市)

八反田第一白寿会

(会長 阿保 清秀/田舎館村)

八反田第二白寿会

(会長 阿保 誠幸/田舎館村)

○特別感謝

県老連役員及び評議員4年以上で退任した方

木村留次郎(副会長・理事 10年)

西城 毅(理事 6年、評議員 12年)

今 正治(評議員 4年)

乙部 靖弘(評議員 6年)

○特別感謝状

カルビー株式会社

株式会社大塚製薬工場

写真で見える県老連の行事 (9月～1月)



表彰授与式



来賓祝辞 青森県知事代理
県高齢福祉保険課
課長 福士 聡 氏



主催者あいさつ
松崎会長

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

9月28日(金)、リンクステーションホール青森において、約1,000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 福士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、青森県老連会長表彰の授与式を行い90名と6団体に表彰状、4名に感謝状、2社に特別感謝状を贈りました。(受彰者は2～3頁参照)

式典の後の行われた芸能発表大会は、県内各市町村から集まった会員による39演目が披露されました。年々レベルが上がっていく歌、踊りはもちろん、色とりどりの華やかな衣装や趣向を凝らした演出に、会場からは歓声と大きな拍手が贈られました。

また、今回初めて、着物等のリフォームによるファッションショーが披露されました。リフォームとは思えないオシャレな洋服と、モデルさんたちの素敵なポーズに、会場は大いに盛り上がりました。

来年の芸能発表大会は、2019年9月25日(水)を予定しています。



「八幡馬ソーラン」
小山 節子 他12名 (八戸市)



「健やかに・美しく ファッションショー」
福士 房子 他12名 (青森市)



「麦畑」
長尾 ユキエ 他2名 (平川市)



「島人ぬ宝」
皆川 澄子 他4名 (三沢市)



青森県老連健康福祉大学校

この大学校は、県補助金を活用しています。健康づくりをはじめとした地域活動を推進するリーダーを養成しています。老人クラブ会員でない方も入学できます。

昨年度から、県のご好意により県内1か所から3か所で開講しています。講座内容は、開催地老連と相談しながら、介護予防、レクリエーション活動、救命講習、ニュースポーツ講習、認知症について、終活についてなど、多種多様です。また、学生希望による修学旅行や施設見学などを実施しています。平成8年度から開講し、卒業生は今年度の卒業生を含め、1,093名です。地域のリーダーとして、市町村老連会長、副会長、女性部長等で活躍しています。

十和田会場

期間：H30.6.22～30.12.14
場所：十和田市市民交流プラザ他
入学生：34名



12月14日(金)、十和田市「富士屋グラウンドホール」において、平成30年度23期青森県老連健康福祉大学校の卒業式が行われました。卒業生は30名です。受講された方々からいただいた感想文では、「何才になっても学ぶことは楽しい」「吹矢や土器作りなど、初体験の講義がありよかった」「年齢の違う仲間がで嬉しかった」との事でした。特に認知症の事について学べたことが今後の生活に役立つとの事でした。今後、地域へ還元したいとの事でした。

地元老連会長激励のことは

式 辞

来賓祝辞



十和田市老連
会長 佐々木 一吉



学長 松崎 徹



十和田市長代理
高齢介護課 課長
山田 広美氏



県高齢福祉保険課
課長 福士 聡氏



ノルディック・ウォーキング



レクリエーション



三本木小唄



修学旅行

板柳会場



介護予防の健康体操



レクリエーション



救命講習



ヨガ



陶芸体験



ノルディック・ウォーキング

期間：H30.9.7～31.1.30
 場所：板柳町多目的ホール
 「あぶる」他
 入学生：21名

9月7日(金)、板柳町多目的ホール「あぶる」にて入学式があり、1月30日(水)の卒業式まで全日程は8回です。そのうち、2回は公開講座として開催し、学生以外の一般の方々も参加できる内容となっています。入学生21名と少数ですが、学生同士のつながりが強く、和気あいあいと和やかな雰囲気でした。

平内会場

期間：H30.10.15～31.1.25
 場所：平内町勤労青少年ホーム他
 入学生：33名



健康づくり活動



パークゴルフ



施設見学



救命講習



陶芸づくり



レクリエーション

10月15日(月)、平内町勤労青少年ホームにて入学式があり、1月25日(金)の卒業式まで全日程は8回です。平内町では、平成27年度に開催しており2回目です。講座内容は、現在高齢者が抱えている問題や、学生希望講義などを取り入れて実施しました。

高齢者相互支援推進研修会開催（5地区で開催）

この研修会は、県補助金を活用しています。当連合会の女性部委員が主体となつて開催する研修会と、4地区に分かれて開催する研修会です。内容は、高齢者の地域福祉の充実や生きがい・健康づくり、地域における支え合い、暮らしの安全・安心等をテーマに開催しています。開催地老連と内容を検討し、実施しています。会員・非会員問わず、誰でも参加できます。



山ノ家 火傷氏 (深浦町)



「りんどうの会」 (佐井村)



渋谷 伯龍氏 (三沢市)



木村 隆次氏 (むつ市)



棟方 由美子氏 (六ヶ所村)



高齢者安全・安心キャラバン隊 (六ヶ所村)

研修内容

期 日	開催地区 参加者数	研修科目	内 容
10月19日(金)	佐井村 約40名	講習会「介護予防の健康体操」 講師 りんどうの会	りんどうの会は、むつ市を中心に介護予防運動に関する内容を実施する団体
11月6日(火)	むつ市 約130名	講演「地域でいつまでも健康で元気にいきいきと生活するためには」 講師 青森県介護支援専門員協会 副会長 木村 隆次氏	地域で支え合うには、昔の「向こう3軒両隣り」のような活動が必要
11月21日(水)	深浦町 約70名	講演「落語を聞いて元気になろう」 演者 山ノ家 火傷氏	
11月22日(木)	六ヶ所村 約150名	講習会「健康体操と認知症予防運動」 講師 健康運動指導士 棟方 由美子氏	隙間時間をうまく活用し、普段から運動する習慣をつける
		講習会「詐欺に負けない！事故に遭わない！ くらしのミニ講座」 講師 高齢者安全・安心キャラバン隊 中島 美華氏・内山 千早氏ほか	1人で悩まない。必ず誰かに相談する。
1月22日(火)	三沢市 約120名	講演「いちにちを大事に生きる よく笑う ～たのしいふる里 ことば～」 講師 方言・川柳研究家 渋谷 伯龍氏	

平成30年度全老連の主な行事(9月～1月)

第47回全国老人クラブ大会

12月4日(火)～5日(水)、沖縄県宜野湾市「沖縄コンベンションセンター」を主会場に開催されました。本県からは2名が参加しました。(全体は約1,500名)

1日目は、「私たちの地域を支え合おう」「仲間を増やそう」「老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン」「演じる活動」のテーマで4つの活動交流部会に分かれ、事例発表や舞踊、寸劇が行われました。

2日目は講演「琉球・沖縄の歴史と文化」と題して、沖縄県立博物館・美術館館長 田名 真之氏より講演がありました。その後、地元沖縄県立南風原高等学校 郷土芸能部の皆さんによるアトラクション「琉球舞踊「歓待の舞」「ハネエカサ」が披露されました。

式典へと移り、全老連会長表彰があり、育成功労124名、優良老人クラブ52団体、優良老人クラブ連合会63団体が受賞されました。(本県の受表彰者は2頁に掲載)

来年度は埼玉県で開催予定です。



大会風景



大会に参加して思うこと
青森県老連副会長・女性部長
上山 キエ
(八戸市老連副会長)

12月4日・5日の2日間、沖縄県で開催した全国老人クラブ大会に参加しました。出発日の八戸市は天気雪、気温1℃、那覇市は晴れ、気温30℃と、気候の違いにびっくりしました。厚手のコートを脱ぎ、薄手のブラウスで参加しました。

私達は、2日目の講演・式典に参加しました。オープニング、宜野湾市老人クラブ連合会による「かぎやで風節・揚作田節」(沖縄の祝いの席や、琉球王府にて賓客をもてなす際に演じられる宮廷音楽)で幕が開けました。次に、沖縄県美術館長 田名 直之氏による「琉球・沖縄の歴史と文化」と題して講演がありました。「沖縄は多くの国や地域と関わり、その交流を通して自らの歴史と文化を育んできた。抗えない幾多の困難に翻弄されてもきたが、それでも人々は時代と向き合い、付き合いつつ、魅力溢れる沖縄の個性を作り上げてきた。」との事でした。その後、沖縄県立南風原高校 郷土芸能部

によるアトラクション、琉球舞踊「歓待の舞」「ハネエカサ」が披露されました。郷土文化コースの生徒を中心に、部員約50名で沖縄の文化発信に努めているそうです。約30分の演舞を堪能いたしました。

15分間の休憩で、山形県老人クラブ連合会の亀谷千代子さんとばったり会いました。亀谷会長とは全老連女性部委員会時代からのお付き合いで、気の合うお友達です。沖縄でお会いできて嬉しかったです。

今回、県老連副会長・女性部長として、青森県を代表して参加しました。人生の酸いも甘いも知っている私達老人クラブは、地域で楽しく活動できる、地域の人々から頼られるクラブとして、誰からも愛されるクラブを目指したいと思えました。



本県参加者



小さな村で心豊かに暮らすために

～風間浦村老人クラブ連合会～ 会長 皆野 俊雄

風間浦村



クラブ数 4 クラブ
会員数 75 名 (男性 18名 女性 53名) 高齢化率 41.2%

【風間浦村の概要】

当村は、下北半島北部、津軽海峡に面する漁村です。少子高齢化、過疎化が進む小さな村ですが、下風呂温泉、岩礁海岸風景や美しい溪流など、豊かな自然資源に囲まれています。またイカ、あんこう、ウニやアワビ、海藻類などの海産物が村の自慢です。

【主な活動】

高齢者が心身共に健康で地域とつながりを持ちながら生活し、生きがい・健康・仲間づくりを通じて、活力ある村づくりに寄与することを重点目標に活動しています。また、単位老人クラブの支援を行っています。

【継続して実施している活動】

ペタンク大会、研修を兼ねた旅行や新年会、交流会、社会奉仕活動を実施しています。また、交通安全運動や防災訓練など、地域や関係団体の行事にも参加、協力しています。

【力を入れて実施している活動】

「ペタンク大会」

平成30年度で第11回目の開催となります。

市町村合併によって、郡部でのスポーツ大会やゲートボール大会が廃止され、会員がスポーツに触れる機会が減っていたことから、スポーツ行事を新設しようと、ペタンク大会が始まりました。誰でも簡単に競技でき、独自のルールを取り入れて行っています。運動不足解消のため、冬期間の室内ペタンクも実施しています。

「会員増強運動」

次のことを合言葉に、ここ数年会員は少しずつですが増えている状況です。

- ・一人ひとりが一名以上に声掛けしよう。
- ・年間行事に非会員の方を誘いましょう。
- ・健康や生きがいづくり、社会奉仕につながる活動を進めましょう。

会員募集中！ 入会希望者は、風間浦村老人クラブ連合会まで

☎0175-35-2243



つなぐつなげる会員の輪

～新郷村老人クラブ連合会～ 会長 岡田 東志

クラブ数 5 クラブ(平成30年4月1日現在)

会員数 170 名(男性 56 名 女性 114 名) 高齢化率 45.9 %

新郷村



生涯現役で過ごせるよう、サポートを続けていきます。

事務局の心構え

今後は、後継者の育成に力を入れていきたいと思いま
す。これまで同様に、クラブに寄り添い共に考え、つなぐ
つなげる会員の輪を目指し、目に見える活動を支援して
いきたいと思えます。誰もが、住み慣れた地域で安心して
生涯現役で過ごせるよう、サポートを続けていきます。

女性会員の協力のお陰です！(女性部会の開催)

女性会員のきめ細やかな気配りで、人との絆を結び、
老人クラブ活動の大きな強みと励みになっています。

また、会員増強運動では、環境づくりやクラブ会員の
心配ごと相談に応じ、心の拠り所になっています。新規
会員、夫婦会員獲得につながっています。

四、「世代間交流活動」

子供達の冬休み時に、ニユースポーツやゲートボー
ルで交流し、ふれあいの一時を過ごしています。

女性会員の協力のお陰です！(女性部会の開催)

三、「健康づくり活動」

毎週火曜日、5～10月は屋外、11～4月は室内で
ゲートボール練習会を実施しています。認知症・転倒
予防に努めています。

二、「奉仕活動」

総合福祉センターや保育園歩道、ゲートボール場の
草取りを実施しています。その後、新郷温泉館で、入
浴と食事で会員同士の交流を深めています。

一、「社会参加活動」

毎年5月末水曜日、全国各地で開催されるチャレ
ンジデーに参加しています。今回はゲートボールとグ
ラウンド・ゴルフです。参加者が増え会員促進につな
がっています。また、高齢者教室「修業旅行」を開催
し、若年世代との交流の場として好まれています。

当会は、4つの活動を重点に取り組み、また介護予防
として会員を主体に、通年活動できるよう行政と連携
し高齢者の孤立防止に努めています。

会員募集中!入会希望者は、新郷村老人クラブ連合会まで

☎0178-78-3456

多種多様な活動で活性化づくり 根岸老連「八寿会」の日々（八戸市）

会長 新田 奉文

会員数41名（男性14名、女性27名）

八寿会は八戸市の北方小高い丘にあり、自衛隊官舎を半円状に囲んでいます。この地域は、市街化調整区域の為、家屋の建築も限られ、思うように人口も増えず、老人クラブの維持に悩んでいます。高齢化が進み、会員確保に苦勞しながら地域の活性化と連携意識を少しでも高めようと女性陣が中心となり活躍しています。年4回の誕生会等で話題を提供してもらい、毎月の定例役員会で内容を決定しています。会員相互の懇親を深めるため、屋外での行事を多くして、学童通学路の清掃作業や小学



交通安全講習会



校花壇整備、誕生会、小旅行を実行して会話を楽しんでいきます。今後の計画として、昔遊びの伝承、踊り教習会、カラオケの練習、お互いの近況報告（独居老人宅への不定期訪問など）を行い、明るい会の運営を続けていきたいと思っています。自慢できる活動は、グラウンド・ゴルフ、運動会練習、健康講習、安全講習、老人施設慰問、芸能発表会参加、学校や老人施設への雑巾寄贈活動などです。家に閉じこもりになりがちな人達を、少しでも楽しく過ごさせるよう努力するのがこれからの目標であります。

結成50年以上 さらなる発展を誓う 西中野目長寿会（藤崎町）

会長 石井 哲子

会員数47名（男性1名、女性46名）

昭和40年4月に「西中長寿クラブ」として旧藤崎町では一番早く結成しました。平成27年4月に結成50周年記念を盛大に開催しました。当地は、農村地帯で住民の絆が強く、特に女性の団結力があり、会員数47名のうち46名が女性です。クラブの重点目標は、会員相互の融和、親睦を第一に、先進地への親睦研修旅行、夏・冬と年2回実施しています。



花いっぱい運動



H27. 50周年記念総会

また町内会環境委員会活動も女性ならではの花いっぱい活動（苗の植え付け、草取り3回など）に町内会3地区全域で美化運動に努めています。世代間交流にも積極的に取り組む、地区にある藤崎中央小学校と西中野目保育所へ「昔の遊び」（ずり、メンコ、あやとり、けん玉、お手玉など）を指導し交流を深めています。石井会長は、「多くの老人たちが汗を流し協力し育ててくれたこの長寿会を、皆さんと一緒に更に発展させ、次へ伝えていくのが役目だと感じている」と話し、リーダーシップを発揮し活躍しています。

（藤崎町老連 会長 館山記）



藤崎町老人クラブ連合会 昔遊び



八戸市根岸地区老連 昔遊び

平成30年9月13日(木)
日計ヶ丘小学校

—写真で見る—
世代間交流活動



つがる市木造地区
おじいちゃん・おばあちゃんと遊ぼう会



弘前市豊田地区 ペタンク大会



三戸町老人クラブ連合会
高齢者と子供の交歓会



大鰐町老人クラブ連合会
ふれあいクッキング

地域住民との つながりを大事に



青森県老人クラブ連合会

評議員 小野 慶治

(蓬田村老連会長)

私は昭和10年1月に蓬田村の郷沢部落で生まれました。当時の私たちの地域は、青森市の油川以北（奥内・後潟・蓬田・蟹田）地区を上磯と呼び、水田の面積が少なく殆どの住民は半農・半漁の生活でした。また、地域は陸奥湾沿岸にあるため夏には海から吹き付ける冷たい風「ヤマセ」で毎年冷害でした。

昭和20年終戦後、学校は新制中学校に変わり、私は1年生からの入学で昭和24年に卒業しました。当時の家庭はどこも経済的に余裕がなく、生活するだけで精いっぱいでした。高校へ入学した同級生は12名中わずか2名でした。私は家の農業を手伝いながら、2年後の昭和26年、国鉄津軽線（青森（蟹田）が開通し、同年に青森工業高等学校分校（後潟地区）が開設され、11月に入学しました。昭和30年に卒業、また家の農業をやりながら、昭和36年秋に蓬田村農

業協同組合に就職しました。以後農協一筋30年間勤めました。私が就職した昭和36年頃は、全国同様に青森県も食糧難の時代でした。主食である米が不足であったことから、当時の組合長 小野清七氏は開田事業を行い、私は生産者と一緒に米づくりや田づくりで汗を流し、販売先の開拓などで走り回っていました。やりがいのある仕事でした。蓬田村は東青地区でトツプの穀食地域となり、一時期十萬俵の米を保管したことがありました。しかし、どの町村でも同じように開田を行ったことから、米が余るようになり、昭和40年後半には、政府が減反政策を行い米の作付面積を減らすことになりました。戦後、日本は世界に例のない高度経済成長期に入りました。車工場やテレビ、洗濯機、冷蔵庫などをつくる会社なども多くでき、物づくり日本の成長や、1964年東京オリンピック開催で受けた景気などで東京や大阪、名古屋などの大都市に人が集まる様になりました。若い人たちは大都市に集まり、地方の人口が減少し、少子高齢化の時代へと変わっていききました。

このような社会で私が住む地域の住民も高齢化が進み、一人暮らし高齢者・夫婦二人暮らし高齢者の家庭が増えました。都会同様に隣の人との繋がりがなく、お互い関

心をもたない状況です。私は老人クラブに入って18年となります。傘寿を過ぎましたが、健康で長生きするために、会員同士のふれあいはもちろん、地域住民とのつながりを大事に、話し相手になったり、安否確認、困りごとの相談にのったりと、現役時代に培った開拓精神で地域の高齢者と連携しながら、微力ですが頑張っていきたいと思っております。活動にちょっと疲れたなと思う時は、好きな読書と釣りでリフレッシュしています。



スポーツ大会

みなさんから寄せられたお便りを載せています

今回のテーマ 『私の幸せな時間』



私は何か楽しいことはないかと、日々考えています。

畑仕事が私の幸せな時間でしたが、75歳となり畑仕事も体にこたえるようになりました。膝に痛みが来るようになり、思うように仕事ができなくなりました。そこで、前から興味があった絵てがみに挑戦してみました。講師は日野口 晃先生です。友達5人と一緒に絵を描き、色を塗り、少しの言葉を書きます。みんな真剣です。日野口先生は、とてもユーモアのある方で、歌も上手です。今では、先生と友達5人でつくる空間が私の幸せな時間です。孫の絵の具を借りて、我ながらうまいと思っています。公民館まつりなどに展覧しています。少し恥ずかしいなと思いましたが、お便りを書きました。



十和田市小沢口福寿会老人クラブ
齋藤 恵美子 様

投稿大募集！

「会員のひろば」に投稿してみませんか？
テーマに沿った内容であれば、形式は問いません。
文章以外も受け付けます。写真、絵てがみ等に一言を添えて送ってくださってもOKです。
みなさんからの投稿、お待ちしております。

次号のテーマ 「夏の思い出」

※次号は2019年8月発行予定

【応募にあたって】

文章は200字以内。書式は自由です。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・挿絵等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。

【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
締切 2019年5月末日必着

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

老人クラブに入会しませんか

仲間といっしょに、
楽しく生きがいのあるシニアライフを！
みなさんの参加を
お待ちしております♪



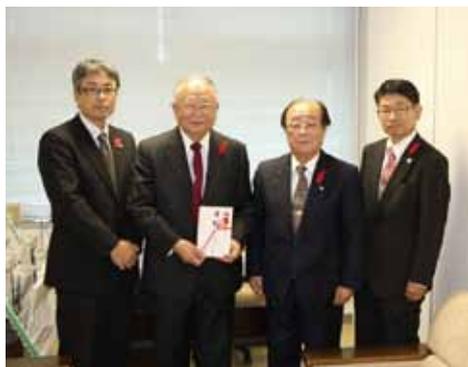
ご入会の希望・お問い合わせは、
お住まいの市町村老人クラブ連合会事務局
または青森県老人クラブ連合会
TEL017-732-6492まで

平成30年7月豪雨災害救援拠金を被災地に届ける

昨年7月から9月迄取り組んだ「平成30年7月豪雨災害救援拠金」では、県内14市町村老連から80万9,789円の義援金が寄せられました。

当会では、義援金全額を平成30年10月30日（火）、青森市県民福祉プラザ青森県共同募金会事務室で、「平成30年7月豪雨」で被害を受けた西日本の被災者や復興の支援に役立ててもらいたいと、青森県共同募金会 井畑明男会長へ義援金贈呈式を行いました。

被害に遭われました被災者の皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興とご健勝を心からお祈り申し上げます。



贈呈式
左から

五戸県老連事務局長 井畑県共募会長
齋藤県老連副会長 工藤県共募常務理事

お知らせ

2019年度の行事予定

○東北ブロック老人クラブリーダー研修会
日時 2019年7月11日(木)～12日(金)
場所 岩手県盛岡市つなぎ温泉「紫苑」

○青森県老人クラブ芸能発表大会
日時 2019年9月25日(水)

場所 リンク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

○第32回全国健康福祉祭わかやま大会
日時 2019年11月9日(土)～12日(火)
場所 和歌山県和歌山市他
内容 スポーツ交流大会 文化交流大会 他

○第48回全国老人クラブ大会
日時 2019年11月26日(火)～27日(水)
場所 埼玉県さいたま市

他団体等との協力・連携

カルビー株式会社の試供品「フルグラ」(17頁参照)及び、株式会社大塚製薬工場の試供品「OS-1」(飲物)を両会社のご厚意で、県老連・市町村老連で開催する研修会や大会等で無料で提供しています。目的は、短命県返上と健康づくりです。ご希望の市町村老連は、県老連までご連絡ください。

TEL 017-732-6492

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ぼり旗に加えて、新たにスタッフベストを作製しました。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。ジャンパーとのぼ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や会員増強運動には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。



秋の交通安全運動
是川老人クラブ 会長 古戸 良一
(八戸市)

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材料とするおいしさ・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!



牛乳やヨーグルト、豆乳をかけて食べるのがオススメ!

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、食塩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+茶+漬物+大根おろし+こんにゃく

食塩 3.7g

洋食

食パン+牛乳+りんご+バナナ+ヨーグルト+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

こんな時はひとりで悩まずすぐ相談!!

ある日突然、身に覚えのないハガキやメールが届いた。

注文した覚えのない商品が届いた。

訪問販売で強引に契約させられたが解約したい。

日用品を使用中にケガをした。

困ったなと思ったら



消費者ホットライン

局番なし

188

にすぐ相談!

青森県消費生活センター

〒030-0822 青森市中央三丁目20-30 県民福祉プラザ5階

TEL 017-722-3343 FAX 017-722-3414

◆相談受付時間 / 平日9:00~17:30 / 土・日・祝日10:00~16:00

◆休日 / 年末・年始

のびのび詰将棋 第18回

【選題】 本田 伸

- 【解答】
- 2三銀成 同銀 3三歩 2三玉
 - 1一龍 同玉 3三歩成 1三玉
 - 2二角成 まで 9手詰

【解説】

初手3三歩は露骨に過ぎて、2二玉には2一龍でも1一龍でも、1三から逃げられてしまいます。

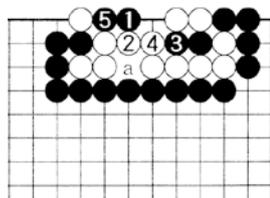
ここは、働いていそうな銀を捨てておくのが巧妙。同玉は2一龍なので同銀ですが、今度は3三歩が有効になります。龍捨てから角の明き王手は、覚えておくべき詰手筋です。

一分の詰碁

(週刊「碁」提供)

【解答】

黒1が急所。白2には黒3がうまく、白4、黒5で白は二眼できない。白2で5は、黒a、白2、黒4で白死となる。



編集後記

あけましておめでとうございます。平成最後の年となりました。当連合会は、昭和37年に設立し、今年で57年目となります。半世紀以上の長い歴史があります。絶やすことなく続けていきたいものです。今年もよろしく申し上げます。

(事務局)

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



2019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31年2月1日～平成31年4月30日迄

柏木温泉 平川市柏木町柳田227-2
TEL0172-44-7600



いつも変わらない
おもてなしを。
いつも新しい感動を。

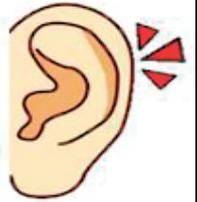


国際興業ホテル
ホテル青森

〒030-0812 青森市堤町1-1-23 TEL.017-775-4141(代)
<http://hotelaomori.co.jp>

■ご予約・お問い合わせ [ホテル青森予約センター]
TEL.017-775-4007

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
- 玄関のチャイ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？

**最新
充電式登場！**



専門スタッフ
対応

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。

FUJIIRYOKI

<お問い合わせ先>

株式会社 藤井 岩手事務所 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/>

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。

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



事務機・事務用品

事務機、事務用品、OA機器、消耗品、オフィス家具などオフィスの事ならお任せ！

事務機・事務用品のプロフェッショナル

オフィスパートナー(株)マルキ

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

(青森店) TEL:017-732-3288 FAX:017-775-0188 (弘前店) TEL:0172-39-6701 FAX:0172-39-6702
(五所川原店) TEL:0173-38-3102 FAX:0173-38-3103

保険医療の充実と改善を通じて国民医療を守る
医師と歯科医師の団体

青森県保険医協会

〒030-0823 青森市橋本3-15-5

TEL : 017-722-5483

青森県老人クラブ連合会・会員の皆様のご利用を心よりお待ちしております。

4月～11月限定

◆15名様以上で◆

親睦会 プラン

●1泊2食付●大人1名様

9,000円 (税込)

◆プラン特典◆

- ・お酒又はジュース1本付き
- ・カラオケ無料サービス
- ・マイクロバス送迎(要相談)

※入湯税別途150円頂戴致します。※休前日は2,000円(税別)増しとなります。

※繁忙期は除外となります。ご了承ください。※10月より料金は9,300円(税込)となります。

※料理の写真はイメージです。



加賀の湯

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿温泉

TEL : 019-695-2216



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

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。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

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 《六ヶ所原燃PRセンター見学付》
入館料、室料込の料金になります。

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。

- ◆ **鷹架膳** お一人様 **税別5,000円プラン**
たかほこ (税込 5,400円)
法人会員価格 税別 3,500円 (税込3,780円)
- ◆ **尾駁膳** お一人様 **税別4,000円プラン**
おぶち (税込 4,320円)
- ◆ **市柳膳** お一人様 **税別3,000円プラン**
いちやなぎ (税込 3,240円)



ゆったりのおんびりできる癒しの温泉!!

※季節により料理内容が変わります。

〈写真は市柳膳になります〉

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

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



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/>