

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



東北ブロック老人クラブリーダー研修会／岩手県

青森県老連

第149号

令和元年9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

仲間づくりは老人クラブで!

【重点目標】

老人クラブ「会員増強運動」の推進

平成26年度から5年にわたり展開してきた「老人クラブ1万人会員増強運動」は、昨年度運動期間が終了したが、引き続き会員増強運動は推進します。(1万人会員増強運動結果は3頁参照)

高齢者の健康づくり、生活支援活動の推進

〈健康づくり〉

健康を保持、増進するフレイル（虚弱）予防活動
・運動、栄養、社会参加を柱とした学習と実践

〈生活支援〉

友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動
・多様な生活支援、通いの場づくり、見守り支援、
健康づくり支援、情報伝達支援

「青森県老人クラブ連合会新体制決まる」

6月24日（月）県民福祉プラザにおいて、定時評議員会を開催し、平成30年度事業報告及び収支決算について承認されました。また、任期満了による役員の改選がありました。同じく評議員の補充選任がありました。その後、同日に理事会を開催し、会長、副会長、常務理事が決まりました。なお、役員の任期は約2年となります。結果は次のページです。

令和元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

宮 木 正 彦	甲 地 春 男	山 本 順 治	田 中 浅 雄	泉 谷 信 義	傳 法 谷 幸 一	山 田 司	平 田 藤 太 郎
南 部 町	東 北 町	七 戸 町	東 通 村	深 浦 町	つ がる 市	大 鰐 町	西 目 屋 村

県老連評議員 新任8名

〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃	〃
前 田 覚	鈴 木 重 一	館 山 新 一	西 澤 正 規	乗 田 勝 雄	折 館 博	外 山 忠 男	上 山 キ 工
県老人福祉協会 事務局長	青森市	藤崎町	県老連事務局	鶴田町	むつ市	十和田市	県老連女性部長
再 任	新 任	〃	〃	〃	再 任	新 任	〃

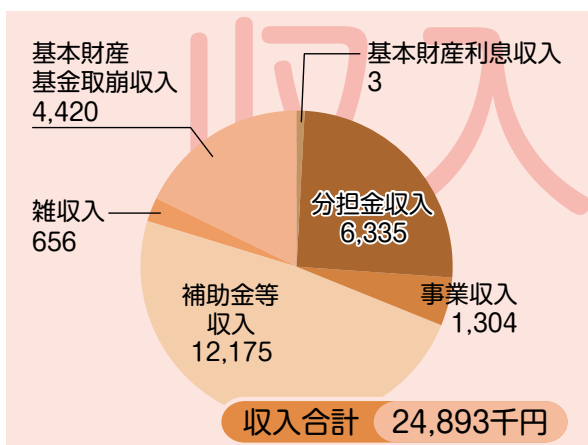
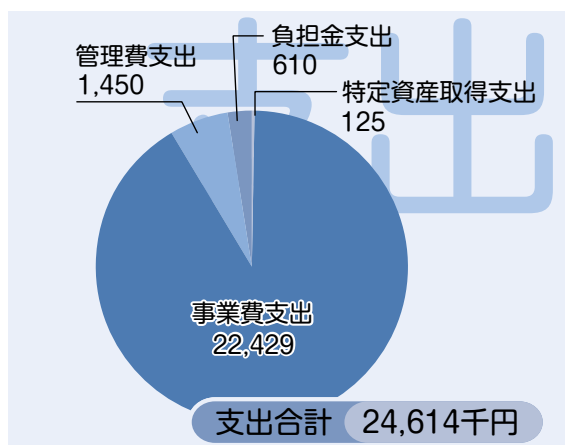
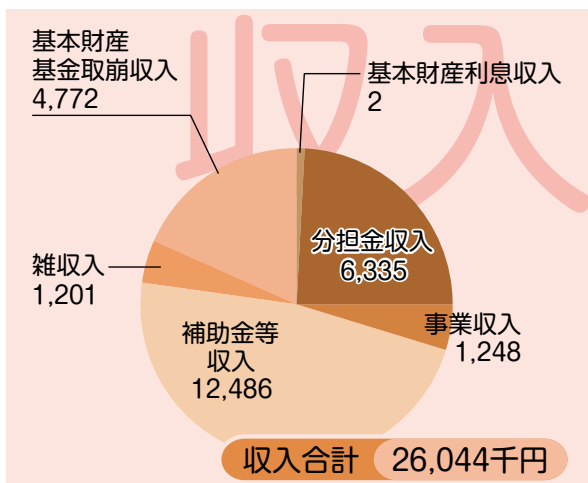
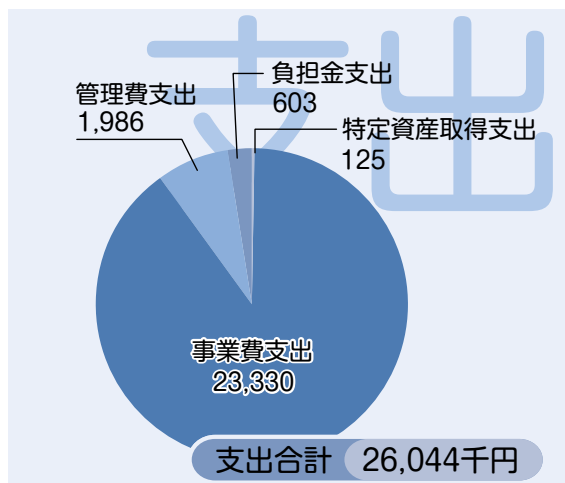
県老連役員 11名



単位：千円

令和元年度収支予算書

平成30年度決算報告



会員増強運動

5年間（平成26～30年度）で
188クラブ減
会員約13,700名の減少

老人クラブ

消滅の危機

老人クラブの大きな課題は、会員の獲得です。5年間の運動では、1万人を増やすのに1万人が減少しました。このままでは、現状を維持することも非常に厳しい状況です。老人クラブが消滅してしまうのではないのでしょうか。

しかしながら、国、県では、誰もが住み慣れた地域で、生きがいを持って暮らし、共に支え合う「地域共生社会」の実現を目指しています。地域を支える団体として、老人クラブは大きく期待されています。

今後は、老人クラブが消滅しないように、老人クラブ関係者が総力を結集して、事業を展開していきたいと思っています。

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	157	△ 16	7,112	5,336	△ 1,776
浪 岡 地 区	30	26	△ 4	1,035	732	△ 303
弘 前 市	170	135	△ 35	6,351	3,884	△ 2,467
八 戸 市	167	144	△ 23	6,474	4,953	△ 1,521
十 和 田 市	60	51	△ 9	1,950	1,343	△ 607
三 沢 市	38	36	△ 2	1,218	953	△ 265
む つ 市	52	48	△ 4	2,017	1,615	△ 402
つ が る 市	103	94	△ 9	3,687	3,004	△ 683
平 川 市	63	52	△ 11	2,467	1,667	△ 800
平 内 町	34	32	△ 2	893	765	△ 128
外 ケ 浜 町	28	20	△ 8	727	469	△ 258
今 別 町	15	16	1	430	352	△ 78
蓬 田 村	8	8	0	349	261	△ 88
鰺 ケ 沢 町	33	26	△ 7	1,034	707	△ 327
深 浦 町	23	20	△ 3	879	683	△ 196
西 目 屋 村	3	3	0	56	56	0
藤 崎 町	38	41	3	1,528	1,429	△ 99
大 鰐 町	16	11	△ 5	369	247	△ 122
田 舎 館 村	24	20	△ 4	1,134	852	△ 282
板 柳 町	31	26	△ 5	1,149	838	△ 311
鶴 田 町	35	29	△ 6	1,209	814	△ 395
中 泊 町	48	48	0	1,601	1,005	△ 596
七 戸 町	26	23	△ 3	943	626	△ 317
六 戸 町	12	11	△ 1	355	223	△ 132
横 浜 町	9	9	0	254	254	0
東 北 町	16	4	△ 12	352	57	△ 295
お い ら せ 村	20	18	△ 2	592	530	△ 62
六 ケ 所 村	18	17	△ 1	831	536	△ 295
大 間 町	10	10	0	198	179	△ 19
東 通 村	13	12	△ 1	281	257	△ 24
風 間 浦 村	4	4	0	54	69	15
佐 井 村	7	6	△ 1	189	137	△ 52
三 戸 町	24	21	△ 3	868	630	△ 238
五 戸 町	16	11	△ 5	402	293	△ 109
田 子 町	11	8	△ 3	321	185	△ 136
南 部 町	27	20	△ 7	979	645	△ 334
階 上 町	8	8	0	279	269	△ 10
新 郷 村	5	5	0	164	175	11
合 計	1,418	1,230	△ 188	50,731	37,030	△ 13,701

※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31年4月1日現在の数を比較しています。



県伝達式にて

左より 青森県知事・木村留次郎氏ご夫妻

このたび、令和元年春の叙勲で、現在、弘前市老連顧問 木村 留次郎氏が、旭日単光章を受賞されました。

現在も精力的に老人クラブの活動に参加し、また地域の世話役として元気に活動しています。



木村 留次郎 満91歳
弘前市老人クラブ連合会顧問
(元青森県老人クラブ連合会副会長)

地域活動は
「思いやり」「気配り」

私は、健康づくりについて特に気を付けています。現在、常時服用している薬はありません。毎日の生活で体を動かすことを意識して努力しています。また、家事の手伝いを率先して協力することで夫婦円満になると思うと、何の苦痛も感じることなく、喜んで手伝いができます。もう一つの健康法として、好きなことに時間を使っています。それは読書です。ジャンルは問いません。気になった本を読み続けています。家には千冊以上の本がありました。家族からは呆れられていますが、私にとっては読むことでストレス発散になり、頭がすっきりします。健康であって地域活動が頑張れます。

地域との関わりができたのは、私が26歳ころから老人クラブの協会員として加入してからです。今日まで、何かの形で協力させていただきました。老人クラブでは、単老会長、地区老連会長、市老連会長、県老連副会長、町内では、町内会会長、地区町会連合会会長、地区社協副会長、市社協理事などを務め、常に地域に密着した活動を実践してきました。

地域活動が続けてきて、先輩方から教えていただいたのは、「思いやり」と「気配り」です。この事は故今本前県老連会長も同じ方で私の信念になっています。相手



於：県老連事務局

を思っって行動する。指導する。時には叱咤激励することが大事であると教えてもらいました。地域と共に奉仕活動が続けて約65年、前ほどの行動力はなくなっていますが、今後も地域の年長者として、微力ながらお世話できればと思っています。

全国老人クラブ連合会会長表彰

○老人クラブ育成功労者



中岫 良次
(横浜町)

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。5年間の会員増強運動では、会員一人ひとりが活動し、会員数を減らすことなく活動しています。特に、交通安全運動に力を入れ、全会員に反射材を配布し、事故防止に努めています。



相馬 齋彌
(弘前市)

県老連副会長として老人クラブの発展に尽力しています。弘前市老連会長として研修会では毎回趣向を凝らしながら事業展開を凝らしながら事業展開しています。温厚な性格で、会員の相談役としてまた指導者として力を発揮し、会全体を取りまとめています。

○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。農村地帯であり、人間関係の絆が強く、特に女性の団結力が強いです。会員同士の融和、親睦をモットーに地域での活動に力を入れ、花いっぱい運動やいきいきサロンの開設、一人暮らし老人との昼食会、小学校での昔の遊び指導など、地域になくはないクラブとなっています。

○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 束志

単老5クラブ、会員175名と小さなクラブですが、まとまりのある連合会です。会員増強運動の一環で老人クラブ活動の周知として、村主催行事のチャレンジデーに積極的に参加しています。また、高齢者教室やグラウンド・ゴルフ大会の開催などで5年間の会員増強運動では、会員を11名増やすなど積極的に事業を展開しています。

○活動賞100万人会員増強運動特別賞

大鰐町老人クラブ連合会

30年度の会員増強運動で会員を19名増やしています。町老連事業を町内回覧での周知や各事業（ベタンク大会、芸能発表会、トランプ大会等）への会員以外の参加の呼びかけ等で参加、加入へとつなげています。先頭で舵をとる会長はじめ、役員、会員が率先して会員増強運動に力をいれています。（活動の詳細は10頁参照）



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

令和元年度健康福祉大学校開催

6月27日（木）、南部町保健福祉センター「ぼたんの里」において、7月18日（木）、鯉ヶ沢町総合保健福祉センターにおいて、令和元年度第24期青森県老連健康福祉大学校入学式を行いました。

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。今年度も、三戸郡、鯉ヶ沢町、青森市浪岡地区の3か所で行います。昨年度までの卒業生は1,093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しています。

老人クラブ未加入者も入学を認めており、三戸郡会場では、32名、鯉ヶ沢会場では46名の方が入学されました。6月から来年1月まで、それぞれの会場で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。（講座内容は次頁参照）

浪岡地区会場は9月19日より始まります。



誓いのことば

左：学生代表 山市 忠男 氏
右：松崎 徹 学長



一式 辞一

松崎 徹 学長

三戸郡会場

来賓祝辞



青森県高齢福祉保険課
課長 福士 聡 氏



南部町
副町長 佐々木 俊昭 氏



講義・実技「介護予防の健康体操」



講師 西村 司 氏

講師 境 沙織 氏



三戸郡社協
副会長 関向 文男 氏

三戸郡会場

開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
6月27日	・入学式 ・介護予防の健康体操	10月10日	・レクリエーション活動の学習とその実技
7月26日	・認知症になってもいきいきと暮らすために ・楽しく安全にノルディック・ウォーキング	11月1日	・消費者被害を防ぎましょう ・安心して暮らせる老後を迎えるために ・吹矢 ・救命講習
8月23日	・お薬と賢く付き合しましょう ・体力測定	11月29日	・そば打ち体験 ・しめ縄作り
9月27日	・施設見学 「上北農産加工株式会社」 「是川縄文館」	12月20日	・老人クラブリーダーとして期待する ・卒業式

鯉ヶ沢会場

開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
7月18日	・入学式 ・介護予防の健康体操	10月3日	・レクリエーション活動の学習とその実技
8月1日	・認知症になってもいきいきと暮らすために ・ほほえみ講習会	10月24日	・施設見学・実技 「陶芸」 「林寿貼り絵」
8月30日	・西浜街道の歴史さんぽ ・老人クラブについて ・吹矢	11月7日	・終活～人生のエンディングをより良いものに～ ・学生希望講義
9月11日	・お薬と賢く付き合しましょう ・楽しく安全にノルディック・ウォーキング	11月22日	・老人クラブリーダーとして期待する ・卒業式

鯉ヶ沢会場

来賓祝辞

青森健康福祉大学

青森県高齢福祉保険課
課長代理 高坂 修一 氏

青森健康福祉大学

鯉ヶ沢町
町長 平田 衛 氏

一 式 辞 一

齋藤 昇一 学長代理



誓いのことば

左：学生代表 一戸 忠志 氏
右：齋藤 昇一 学長代理

講師 棟方 由美子 氏



講義・実技「介護予防の健康体操」

農業発展に捧げた人生



青森県老人クラブ連合会

理事 外山 忠男

(十和田市老人クラブ連合会会長)

敗戦の色濃くなった昭和19年11月に、十和田湖町で農家の二男として生まれしました。家族8人と父の弟家族4人の計12人、他に牛馬と共に生活していました。兄姉は農作業の手伝い、私は弟と家事全般を手伝い、生活は決して裕福な暮らしではありませんでした。私は農業発展のために、学業に励み、国家公務員の試験に合格。希望勤務地は、岩手県の東北農業試験場でしたが、その年は県外からの採用枠がありませんでした。父と先生と相談し、青森食糧事務所を受験し合格。昭和38年4月1日付で勤務することになりました。愛知県にある食糧管理講習所で基礎知識を学び、天間林出張所や大深内出張所に配置されました。特に大深内出張所での経験が私の今後の人生の転機となりました。地区の農村青年団に入り、同世代の農業関係者と意見交換したり、お酒を酌み交わしたり、地区の小学校で盆踊り大会なども実施しました。地域に残る当時で約350年の歴史がある「洞

内駒踊り」。伝承のため、每晚神社で練習し、青年団活動県大会郷土芸能の部に出場し、優勝しました。全国大会にも出場しました。時を同じくして農産物鑑定技術競技県大会で上北支所の選手として出場し、個人優勝し県知事賞を獲得しました。こちらでも全国大会に出場しました。全国大会で年2回の東京進出が全国各地の方々を知る機会となり、少し後になります但し仕事に捧げる人生の幕開けとなります。

〈地域との関わり〉

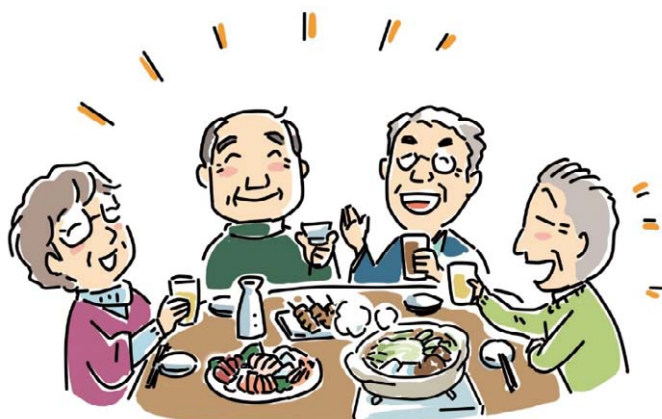
25歳で結婚し、十和田に住居を構え、地域の方々からの誘いで、地域の仕事を手伝うようになりました。小学校PTAに参加したり、地区コミュニティ協議会の事務局長など、地域に密着した活動が後の老人クラブへの加入とつながったと思います。

〈仕事に明け暮れた19年〉

平成元年から単身赴任で、全国各地を歩きました。札幌、盛岡、秋田、仙台、金沢、遠いところでは島根県まで勤務しました。青年時代の郷土芸能で優勝し全国の方々と知り合いになった人脈と、農産物鑑定技術競技で磨いた腕などが赴任先で力となり、約40年の勤務で現場主義を貫き、現場の実態や意見を中央に意見し、少しは農業の発展に貢献できたかなと思っています。

〈地元に戻り〉

平成18年12月に十和田市民となり、早速民生委員を引き受け、老人クラブにも65歳で加入しました。人間誰しも一人では生きていけないので、楽しく地域や老人クラブにかかわり、地域を盛り上げたいと思います。今後は老人クラブを消滅させないように、現役時代に培った現場主義を大切に、人材育成と地域の宝さがしに奮闘したいと思います。そのためには、自分の健康が大事です。私の健康法は、単身赴任時代から続けている日本食です。地産地消に努めています。そして潤滑油はお酒です。仲間と語りながら飲むお酒は活動の活力となります。



生涯現役！ご長寿会員さん紹介



川越 貞吉（かわごえ ていきち）様

昭和3年9月1日生 91歳 男性
平内町老人クラブ連合会 会員

「若い若いと言われ」

「早寝早起き、三度の食事をとり」とよく言われているが、寝たいときは眠り、起きたいときは起床をモットーにしている。されど、目覚めて「はて、今日のスケジュールは？」と早々に起きたし洗面にて歯磨き、神仏を拝し食事となる。やはり早寝早起きでなければと思う昨今である。

趣味とし、健康のためと、月水金曜にグラウンド・ゴルフ、適宜な曜日にはパークゴルフと足腰を鍛えるために出かけ、仲間とのコミュニケーションを取り合えるのが楽しみである。

職場をリタイア後、ある先輩に勧められ、ボランティア活動として、防犯、交通安全活動に参加、以来三十有余年、春夏秋期間登校児童との「オハヨウ」挨拶運動で、元気をもらい、夜間パトロールでは、今晩も明日も安全安心の町を願い、危険個所のミラー清掃、町内老人クラブ「若松会」活動等にと、背伸びせず、できる範囲内での活動参加が長生きの秘訣かと。

ただ、自戒すべき三か条を守り、年相応に自然体でありたい。

- 一、愚痴はこぼさず
- 二、文句は言わず
- 三、言い訳はせず



のびのび詰将棋 第19回

【選題】本田 伸

一 二 三 四 五 六 七 八 九

9	8	7	6	5	4	3	2	1
							歩	王
							歩	毎
								角

金桂歩

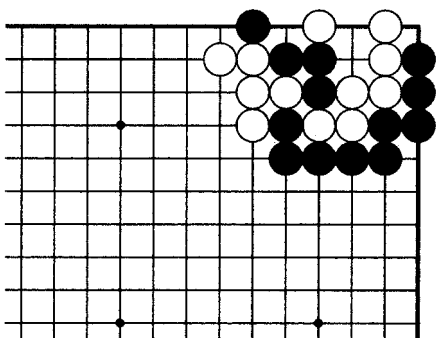
【ヒント】金はトドメに。

（解答は18ページ）

1分の詰碁

黒番 （週刊「碁」提供）

★会心の一手

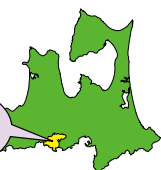


（解答は18ページ）



楽しい・繋がる

大鰐町



～大鰐町老人クラブ連合会～ 会長 山田 司

クラブ数 11 クラブ

会員数 248 名 (男性115名 女性133名) 高齢化率 42.0%

【老人クラブの現状】

会員の減少、後継者不足等によるクラブの減少がありました。今年度単位クラブ1つ設立しました。若手の入会もあり、微増ながら、会員総数は増えました。(前年度より19名増)

【連合会の主な事業】

幹部研修会、芸能発表会、ペタンク大会、トランプ大会の実施。また、活動の拠点が児童館ということもあり、世代間交流事業や地域の見守り活動などにも協力しています。また町社協が地域のつながり作りで実施している「ほっとカフェ」へも参加協力しています。

【会員増につなげた要因】

連合会単位クラブは、長年同じ活動を実施していますが、まずは自分たちが楽しいと思うように、連合会の行事には、会員同士の繋がりを作る親睦会をセットしています。また、行事に足を運ぶのが困難な会員へも声がけして乗り合わせたり、会員以外の方にも声がけし、見学参加、加入につなげています。

【今後の目標】

参加して「楽しい・繋がる」をキーワードに活動したいと思っています。今年度はトランプ大会の個人戦のほか、単位クラブ対抗も考えています。また、情報発信として町老連機関紙発行を目指しています。

最後に、老人クラブ活動の活性化には、やはり人との繋がりと何事も楽しむ姿勢が欠かせないと思います。私たちが会員が楽しむ姿勢が周りに感染するように今年度も十分楽しみたいと考えています。

会員募集中！入会希望者は、大鰐町老人クラブ連合会まで

☎0172-47-5151



仲間づくり・生きがいがづくり・健康づくりのために



～おいらせ町老人クラブ連合会～ 会長 佐々木公明

クラブ数 18 クラブ

会員数 530 名 (男性141名 女性389名) 高齢化率 26.2%

☆仲間づくり・生きがいがづくり・健康づくりを目的に次の事業を実施しています。

【会員増強運動】

・「日帰りバス旅行」、「年忘れ交流会」など老人クラブ会員以外でも参加できる事業の実施

・「福祉レクリエーション大会」、「ボランティアまつり」など他福祉団体との交流事業への参加

【各種スポーツ大会】

・グラウンド・ゴルフ大会（郡大会出場選手選考会）、スポーツ大会（郡大会出場選手選考会）、ゲートボール大会、室内ゲートボール交流会の実施

【奉仕活動】

・福祉プラザと老人福祉センター周辺の草刈りゴミ拾い活動の実施（年4回）

【研修会】

・悪質な訪問販売、電話勧誘、振り込め詐欺などの被害に遭わないための研修会の実施

【世代間交流・福祉施設訪問】

・しめ縄づくりを通して、保育園・老人ホーム・地区のいきいきサロンに出向き交流会を実施

【今後、力を入れて活動すること】

2025年には団塊の世代が75歳を迎え、その子供たちが2040年には60歳になり、「超高齢化社会」が加速して行く時代だからこそ、もう一度原点に返り、発足当初から老人クラブが進めてきた「健康」・「友愛」・「奉仕」の活動に重点をおき活動して行きたい。

会員募集中！入会希望者は、おいらせ町老人クラブ連合会まで

☎0178-52-7066



清掃活動

長寿会では発足以来、定期的な勉強会や様々なレク活動、子供会への援助、奉仕活動（街路の清掃や草刈り、児童の下校時の見守り）などを続けています。近年では会員の減少や健康上の理由などにより、活動量と人員の確保を維持するのが

ゲームを通じて会員拡大と認知症予防を 宝来町長寿会（青森市）

会長 岩谷 大

会員数25名（男性8名、女性17名）

宝来町長寿会は昭和53年に創立され、令和元年で41年目を迎えました。当初は60名を越える会員が在籍していましたが、現在では70～90代までの25名前後を推移している状態です。

当町会は、青森市の中心部に近い静かな住宅密集地域で、近くには緑地公園やスーパードなど、比較的良好な環境に恵まれています。ただ、世帯数が160世帯前後と少ないのと、空き家が町内のあちこちに点在しているため、積雪時の事故や防犯上の課題があります。

精一杯の状況ですが、それでも欠かさずに定期的に実施しています。

また、認知症を発症する会員も見受けられる様になり、認知症予防講座などにも取り組んでできました。数年前、前会長の渡部和雄さんが呼びかけ、認知症予防

に効果的なゲームとして麻雀大会を開催したのを機に、「認知症予防研究」と称して毎月「麻雀定期戦」を行っています。

集まってくるメンバーは92歳を筆頭に10名程ですが、毎回和気あいあいの雰囲気です。麻雀後の交流会では、各自持ち寄った飲み物・食べ物を味わいながら近所の情報交換や時節の話題などで盛り上がり、親睦を深めています。

非会員の方も参加しているので、長寿会への加入促進を図るとともに脳トレの効果を期待し、多数の参加を募りながら町内会の連携を深めて行きたいと思っています。

（長寿会事務局長 村田 稔 記）



麻雀定期戦

祝・新元号 令和 記念 日帰りプラン

幹事さん無料!

お得なプランで新しい時代を!!

●お弁当付…3,000円(税込)

特典① 幹事さん無料!

(幹事さん除く15名様以上)

特典② 全員にジュース1本サービス!



※他にもプランは様々ございます。お気軽にお問い合わせください。

※令和元年12月31日迄の企画となります。

- 毎月1日・回数券サービスデー
……………通常12枚3,600円+1枚
- 毎月26日「風呂の日」
……………一般大人有料入浴者に入浴券進呈
- 毎日実施「朝風呂サービス」
……………AM5:30～AM8:00
入浴料大人1名300円

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



昔の遊び

相互の資質向上を目指す事を目標としています。活動は合同で実施しています。様々な活動の中で、特に世代間交流に力を入れています。地元保育園児との交流では、さつまいの苗を植える

世代間交流を活発に
八反田第一白寿会 会長 阿保 清秀
八反田第二白寿会 会長 阿保 誠幸
 会員数144名（男性64名、女性80名）
 八反田第一・第二白寿会は、「田んぼアト」で有名な稲薫る故郷、田舎館村の八反田地区にあります。高齢化は進んでも、老人クラブは会員が減少し、新規入会希望も難しくなっていますが、限られた中でも出来る事を一生懸命楽しんで活動しています。自らの生活に生きがいを見つけるために、世代間交流活動を活発に行っています。地域の発展に寄与しながら会員



そば祭り

所から収穫するまでを園児と一緒にに行います。また、保育園で昔の遊びを通して一緒に遊ぶことで交流しています。地域での交流として、当会で育て収穫した「そば」を地区で行う「そば祭り」に提供し子供から高齢者まで地区住民で交流を図り楽しんでいきます。今後も世代間交流を継続しながら、地区にはない幅広い活動を展開していきたいと思っています。



さつまいも掘り

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～PM5:30)

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。

—写真で見る奉仕活動—

雑巾寄贈活動



藤崎町老連



八戸市老連



三沢市老連



青森市浪館第二町会福寿会

スタッフジャンパー・ベスト・のぼり旗 県内各地で活用されています！

老人クラブ活動のPRに、とてもいいと好評です！

ジャンパー、ベスト、各サイズありますので、貸出希望の方は、
所属の市町村老連までご連絡ください。



田子町老連「花いっぱい運動」



弘前市老連「ゲートボール大会」



藤崎町老連「健老の集い」



西目屋村老連「健康づくりリーダーセミナー」

～各地区広報誌の表紙を飾りました～



「青森市議会だより
2018.11月」
青森市老連役員の方々

「広報いたやなぎ
2018.12月」
いきいき大学講座にて
板柳町老連会員の方々



令和元年度 東北ブロック老人クラブリーダー研修会

7月11日（木）～12日（金）、岩手県盛岡市つなぎ温泉「ホテル紫苑」において開催され、本県からは大型バス2台を貸切り、60名が参加しました。（全体は447名）

1日目は、「5か年の会員増強運動と今後の方向について」と題して、全老連 河野参事から基調報告がありました。次にグループ討議「100万人会員増強運動を終えて」と題して、①本運動の取り組みの教訓から学んだこと②今後の会員加入促進の取り組み③超高齢社会における老人クラブの役割の3つのテーマで行われました。

2日目は、活動発表として3つのクラブ活動（福島県、宮城県、岩手県）の紹介がありました。休憩をはさみ、「これからの地域見守り―機械ではなく機会をうまく使おう!」と題して、岩手県立大学社会福祉学部教授 小川晃子氏より講演がありました。

来年度は、仙台市で開催予定です。



リーダー研修会に
初めて参加して
山本 幸夫（八戸市老人クラブ連合会 理事）

私は八戸市老連理事として初めて参加しました。

400名を超す参加者数にビックリしました。開会式では励ましの言葉を聞き、自分の立場でクラブを盛り上げていかなければと強く心に留めました。全老連の基調報告で、高齢者の健康を保持増進するフレイル（虚弱）予防活動の推進には、一人暮らしや閉じこもり等「社会的要因」が影響するため早期発見と、栄養・身体活動・社会参加の3つの要素を維持・向上させるのが大切であると知りました。

2日目の小川晃子先生の講演を聞き、AI関連技術を活用したコミュニケーション作りもあるのだと感心しました。住み慣れた地域で暮らし続けるため、地域包括ケアシステムを推進し、そして、つながりを作ったり安否を知らせたりする機械は、人のつながりを作る機会作りの道具としてうまく活用できればと思いました。これからも日々勉強で、また研修会には参加したいと思いました。自分の意見を人前で言えるようにし、今以上に活発に活動し、自分たちのクラブを盛り上げていきたいと思っています。初参加でしたが、他県の活動に刺激を受けました。また、県内の参加者からも同様に刺激を受け、色々な研修会に出ることも必要だと感じました。





左：五戸事務局長 中央：松崎会長 右：須田次長



写真提供：南部町／門前老人クラブ

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31年2月20日（水）、農林中央金庫青森支店様（伝達者 須田次長）から、マリーゴールド、なでしこ、サルビア等の花の種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。

お知らせ

○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 令和元年9月25日（水）
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48回全国老人クラブ大会

日時 令和元年11月26日（火）～27日（水）
場所 埼玉県さいたま市
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）

○他団体等との協力・連携

カルビー株式会社の試供品「フルゲラ」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

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
TEL 017-732-6492まで

訃報

故 蹴揚 清見県老連評議員
（享年82歳）は、令和元年5月26日におさくなりになりました。
生前は、老人クラブ活動に積極的にご尽力され、老人クラブの発展に寄与されました。
ここに心より哀悼の意を申し上げます。

60周年記念会員章



直径17mm

期間 **1,000円**
期間限定 2019年～2022年

●**末広鶴と日の丸**
鶴(高齢者)が、両翼を扇(末広)状に広げて、日章(日本)を担っている図。
すなわち高齢者の歩みは、わが国を守り、家庭生活を支えてきたものであることを表す。なお、両翼の張り出しは、高齢者の衰えぬ活動意欲を象徴する。

●**外周文字**
60th anniversary……「60周年記念」を英字表記しています。
※従来型の会員章もございます。

会員章のお問い合わせや申込みは、所属市町村老連事務局または県老連まで。なお、従来型の会員章もございます。

**シニア世代の
みんなの歌集**



全国老人クラブ連合会が
高齢者の立場で選んだ80曲を収録

■童謡・唱歌
荒城の月、夏は来ぬ、
浜千鳥、村祭りなど

■歌謡曲
丘を越えて、リンゴの唄、
昂、きよしのズンドコ節
など

■民謡
ソーラン節、東京音頭、
五木の子守唄など

●A5判(縦)
●全122ページ
●定価500円(税別)

お申し込みは、所属市町村老連まで

**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。

編集後記

今年の夏は、異常なほどの暑さでした。青森では、30℃以上の日が約10日間続きました。夏祭りには最高の天気でした。まだ日中は暑いですが。熱中症には気をつけましょう。
(事務局)

のびのび詰将棋 第19回

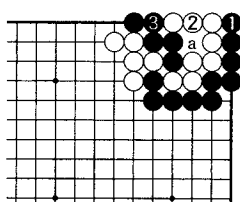
【選題】本田 伸

【解答】
1四桂 1一玉 1二歩 同玉
2三歩成 同玉 3三角成 1四玉
1五金 まで9手詰

【解説】
初手2三金は1一玉と落ちられ、1二歩は禁手となるので、打てません(打歩詰)。
1四桂からは回り道ですが、2二の地点を潰しておけば、3三角成が決め手となる寸法です。最後はどう応じても金打ちまで。

一分の詰碁
(週刊「碁」提供)

【解答】
外からジツと、黒1にダメをツメるのが正解である。白2のツギには黒3でアタリ。黒1で3は白aでコウに粘られる。



詐欺電話！ キーワード

「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！

「訴訟・裁判」
「〇〇訴訟最終通知書」
「裁判を取り下げる」
などのはがきや電話には**応じない！**

「コンビニ・宅配便」
「コンビニで手続」
「宅配便で現金を送れ」
は詐欺！すぐに**電話を切りましょう！**



青森県警察
特殊詐欺防止キャラクター
「サギかもくん」

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。

交通事故を起こさないために

**「運転免許自主返納制度」を
ご存じですか？**



運転に不安を抱えながら運転を続けると、事故を起こしたり、事故に遭う可能性が高くなります。そうなる前に、運転を卒業することも考えてみませんか？

**夕暮れ時や夜間に
外出する時は…**



反射材用品を
身に付けて
外出しましょう。

交通事故にあわないために

青 森 県 警 察

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年
10月改定

傷 害 保 険

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。〉

①**対 象**:老人クラブ会員に限り、1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②**保険期間**

保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日～9月15日まで
2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日～3月15日まで

③**掛金払込の条件**:申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)※払込手数料は申込者負担

④**補償範囲・掛金タイプ**:

24時間型／4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。

活 動 型／2タイプ



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

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

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

(受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祭日、年末年始休))

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ傷害保険) 検索先 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.03-3597-8768

〈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

※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「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。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款により
ますが、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。

19-T00792 2019年5月作成 6

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

青森県内全域無料送迎いたします!!

※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 たっぷりパック

●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)

※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〉

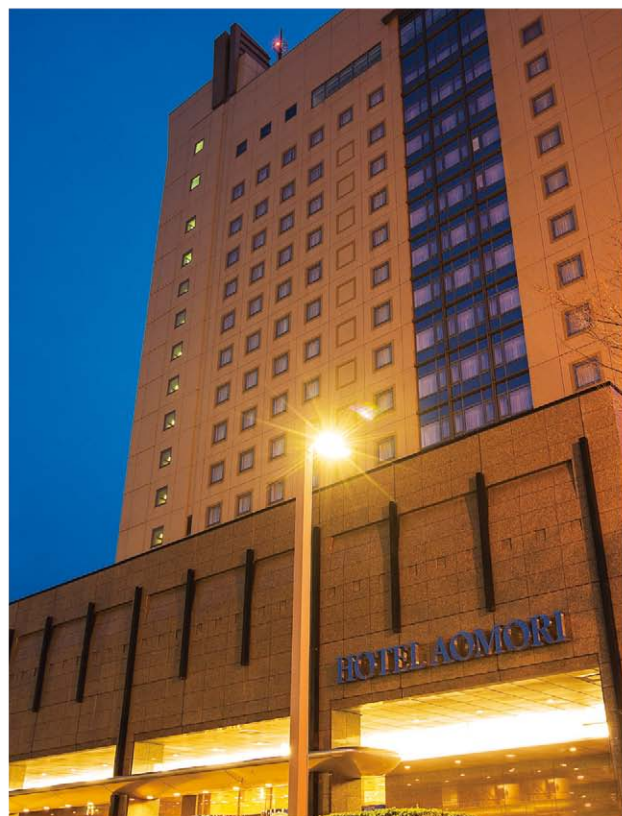
ご予約・お問合せは **スパハウスろっかぽっか**
☎0175-69-1126 〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

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へ限り

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



人生の節目を見届ける場所
「ホテル青森」
思い出を刻む
喜びをわかちあう
食を愉しむ
旅の疲れを癒やす
様々なシーンで
お客様の記憶に残る
最高のおもてなしで
お迎えします。



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 (代)

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
[平日] 9:00~19:00 [土・日・祝日] 9:00~18:00

☎017-775-4007

広船観光りんご園 のんびり試食付プラン



期間：令和元年9月1日～令和元年11月10日迄

【お食事+温泉入館料+りんご園入園料+送迎バス込】

【団体タイプ】15名様よりお受けさせていただきます。

≡ 3,800 (税込)

柏木温泉 平川市柏木町柳田227-2
TEL0172-44-7600

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、ご葬儀の一切を自宅に代わって執り行え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



PayPay ご利用と **定額タクシー** なら

HK 青森タクシー

ご予約・お問い合わせは、
ナミワ ムセン
☎017-738-6000 まで

その他コチラの
電子マネーも
ご利用可能です!

WAON nanaco iD Edy Suica PayPay

電子マネーへの現金チャージはできません。

10月の消費税増税に伴い

65歳以上の方必見!

青森タクシーご利用で1割引

更に

復路ご利用で**2割引!!**

※割引の適用には会員証が必要となります。

町内会の会合等で時間を頂ければ、65歳以上割引の詳細を説明し、会員証を即日発行致します。

ご希望の際には、下記の電話番号に連絡お待ちしております。

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 十和田市東二十一番町15-18

TEL 0176-23-5155

いきいきクラブ青森から耳よいなお知らせ

聞こえにお悩みの方へ

ご自宅まで伺います!

ご自宅

無料出張サービスのお知らせ



聞こえに関するお悩みがありましたら
お気軽にご相談ください



こんなお悩みは、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。

補聴器 無料体験実施中!

きこえのお悩み

①ご相談

簡単な聴力測定

②測る

「きこえ」について

③ご説明

補聴器のご提案

④ご体験

初めての方でも安心!!

充電式補聴器登場!!

自動音量調整!!

電池交換が不要で便利!!

3時間充電で

30時間使用できる

※ワイヤレス機器使用無しの場合



補聴器ケースが充電器なので

外出先での充電も安心

ご家族の方も、ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせ先まで

補聴器お試し 申込書

お申込日: 年 月 日

①聴力測定を希望します。 (はい・いいえ)

②補聴器お試しを希望します。 (はい・いいえ)

住 所	□□□-□□□□
氏 名	
電 話 番 号	

※ご記入いただいた個人情報は、当組合の提供する商品・サービスに関する情報の提供等に利用させていただきます。

お申込は

美と健康の総合メーカー

株式会社 フジ医療器

TEL: 022-287-5401

FAX: 022-287-5409

担当: 阿部

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/>



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