

いきいきクラブ青森

青森県老連

第150号

令和2年2月7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

令和元年度高齢者相互支援推進研修会



2020年

県老連主催「うたごえ喫茶」於：平内町

新年のごあいさつ

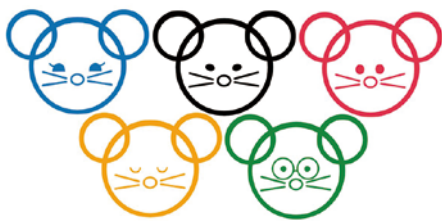


青森県老人クラブ連合会
会長 松崎 徹

老人クラブ会員の皆様におかれましては、健康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、平均寿命は延び、「人生100年時代」の到来が予測されるようになりました。一方で増加する高齢者を支える社会保険制度の持続可能性が問われております。このような中で、国及び県では、地域において誰もが安心して老後を迎えることができる「地域共生社会」の実現を目指しております。特に老人クラブが行う地域サロンの開催や声がけ運動、安否確認、話し相手、ゴミ出しなどの家事支援、また介護予防教室などは、地域を支える団体として大きく期待されております。会員増強は厳しい現状にあります。仲間づくり・健康づくり・生きがいづくりを目的とする老人クラブ創設の原点に立ち返り、仲間を増やし、楽しい老人クラブにしていきましょう。

終わりに、会員の皆様方の健康と新しい年が素晴らしい新年になりますよう祈念申し上げます。新年のあいさつといたします。

今年もよろしく
お願いいたします



ホームページ
はこちらから

<http://ikiikicluba.sakura.ne.jp>

青森県老人クラブ連合会

会長	松崎 徹	八戸市
副会長	齋藤 昇一	青森市
理事	相馬 齋弼	弘前市
理事	上山 キエ	青森県女性部長
理事	折館 忠男	十和田市
理事	外山 博	むつ市
常務理事	乗田 勝雄	鶴田町
監事	西澤 正規	県老連
監事	館山 新一	藤崎町
監事	鈴木 重一	青森市
事務局長	五戸 秀樹	県老人福祉協会 事務局長
参事	大橋 恵美	
参事	天井 準子	
事務職員	赤田 ちひろ	

青森県知事表彰

○老人クラブ育成功労者



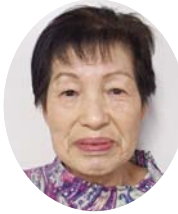
對馬 豊吉
(平内町)

リーダー力があり、多くの会員からの信頼が厚いです。町・県老連の行事に、多くの会員を参加させ、老人クラブ会員の健康づくりや生きがいづくりに努めています。



菅原 敬一
(八戸市)

市老連副会長として会長を補佐し、会の運営に尽力しています。スポーツ大会、ゴルフ大会・ゴルフ大会の責任者として、会員の健康づくり活動に力を入れています。



長谷川 榮知
(弘前市)

市老連副会長、また県老連女性部副部長として、会の発展に尽力しています。県老連芸能発表大会の運営では、女性ならではのきめ細かい活動で生きがいづくりに努めています。



高松 隆光
(大間町)

長年にわたり町老連会長として、会の発展に尽力してきました。会員増強運動では20名以上の新規会員を獲得、また県老連主催行事には多くの会員を参加させ、会の発展に努めてきました。



山市 忠男
(田子町)

町老連会長として、会員の育成指導に努めています。交通安全運動に力を入れ、会員及び地域住民の事故防止に尽力しています。県老連健康福祉大学校に入学し、老人クラブの発展に努めています。



洲先町老人クラブ清明会
(八戸市)
代表者 庄司 正五郎

○優良老人クラブ
会員の健康づくりと生きがいづくりでサロン活動を実施しています。毎週月曜日・金曜日はグラウンド・ゴルフ、毎週水曜日は健康マージャン、月1回のお茶会を実施、地域福祉の向上に努めています。



青森市浪岡地区
老人クラブ連合会
代表者 天内 勇

○優良市町村老人クラブ連合会
体育部、芸能部、交通部、女性部、トランプ部があり、各部会長を中心に活動しています。昭和62年から見守り活動で中高生の登校指導や高齢者の交通事故防止運動を継続しています。今年度は県老連健康福祉大学校を地元で開催し、リーダー育成に努めています。

青森県老人クラブ連合会 会長表彰

○個人表彰

青森市

佐々木 庸逸

阿部 良雄

前田 守鋭

嶋守 照男

伊瀬谷 邦弘

三橋 星子

福田 喜代

立花 義武

中津 春之輔

浪岡地区

海老名 恵美子

弘前市

清野 哲司

山内 百合子

浅利 良治

加藤 和夫

石山 容子

高谷 友衛

小野 博光

白坂 康俊

齋藤 幸一郎

佐々木 榮

福嶋 正治

三上 鶴雄

熊谷 榮作

鎌田 カツエ

坂本 ハルエ

棟方 房子

三上 美津子

成田 儔

八戸市

長瀬 礼子

鈴木 孝義

加藤 桂子

小村 眞

櫻田 宏

豊川 智恵子

大谷 勲

石倉 キミ

松橋 洋子

田口 繁子

十和田市

須貝 トキ

平舘 賢一

中野渡 邦夫

石井 照三

氣田 泰次

三沢市

森 繁弘

岩隈 甚七

関川 停吉

藤田 康男

- むつ市 二本柳 重雄
- 山田 善隆
- 飯田 勝利
- つがる市 小関 昭夫
- 工藤 昭一郎
- 平内町 佐々木 ツギエ
- 八戸 桂子
- 蝦名 みよ
- 外ヶ浜町 伊藤 文榮
- 今別町 工藤 安衛
- 境谷 毬子
- 深浦町 川口 友喜
- 平沢 利光
- 西沢 きよえ
- 西目屋村 西沢 隆
- 米田 キミエ
- 藤崎町 成田 早苗
- 間山 由吉
- 斎藤 剛一
- 三浦 進
- 板柳町 三戸 武
- 中泊町 福士 カツエ
- 東北町 松山 定見
- おいらせ町 徳永 幸雄
- 六ヶ所村 田中 傳蔵
- 大間町 岩間 昇
- 神馬 さだ
- 東通村 西山 きよせ
- 風間浦村 大瀧 アサ
- 佐井村 山本 良子
- 松谷 幸一
- 五戸町 三浦 房雄
- 田子町 澤口 隆
- 山本 セチ
- 南部町 日向端 猛
- 木村 やす
- 野田 敏夫
- 階上町 木村 イシ
- 地代所 サキ

○優良老人クラブ

町田福寿会

(代表者) 小山内 久夫／弘前市

親友クラブ

(代表者) 小林 キミ子／八戸市

梅友会老人クラブ

(代表者) 根岸 猛夫／三沢市

○特別感謝

(県老連役員及び評議員

4年以上で退任した方)

佐々木 一吉 (十和田市)

理事 4年

今田 健藏 (平内町)

監事 15年

澤田 美一 (西目屋村)

評議員 16年

岩崎 さつ (大鰐町)

評議員 4年

草野 力丸 (深浦町)

評議員 6年

相内 亀 (東通村)

評議員 10年

五十嵐 久一 (南部町)

評議員 6年



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、昴、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

田舎館村老人クラブ連合会 創立50周年記念式典・祝賀会

11月27日（水）、田舎館村文化会館において、田舎館村老人クラブ連合会創立50周年記念式典が開催されました。

来賓として、葛西幸男田舎館村副村長、齋藤県老連副会長他、多数のご来賓各位を迎え、約110名の会員出席のもと、盛大にお祝いしました。

記念式典では、物故者に対する黙祷が行われ、岩間茂廣田舎館村老連会長の式辞では、「令和時代に新しい役割を自覚し、健康年齢を高め、仲間と共に学び、生きがいづくりを進め、潤しと豊かな村づくりに貢献することを誓います。」とあいさつがありました。そして、来賓の方々から祝辞があり、長年、老人クラブ活動の発展に尽くされてきた個人12名に表彰状を授与しました。その後、記念撮影、記念講演がありました。

祝賀会は場所を移動して「レストランじゃいご」で行いました。カラオケや踊りなどで大いに盛り上がりました。人生100年の時代となってきました。これからも老人クラブ活動を、元気に続けるための節目となる式典・祝賀会でした。また、50周年記念誌を発刊しました。



田んぼアートH30_1「ローマの休日」

発足／昭和44年
全村一つのクラブ「喜老会」
現在／20クラブ 852名



表彰状贈呈

贈呈者（左）：岩間田舎館村老連会長
受賞者（右）：菊地 金蔵 氏



記念写真

1分の詰碁
（週刊「碁」提供）

黒番
★三手のヨミ

（解答は12ページ）

のびのび詰将棋 第20回
【選題】本田 伸

1 2 3 4 5 6 7 8 9

9	8	7	6	5	4	3	2	1
						馬		
					馬			
							王	
								歩

【ヒント】手順前後に気を付けて。
（解答は12ページ）

金 金 銀

青森県老人クラブ連合会「囲碁サークル」では会員を募集中です。
お問い合わせは青森県老人クラブ連合会まで TEL 017-732-6492

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



「祭りだ！ひらない」阿部 愛子 他17名（平内町）

9月25日(水)、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85名と3団体に表彰状を、7名に感謝状を贈りました。(被表彰者は2〜3頁参照)

式典後に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41演目が披露されました。色とりどりの華やかな衣装や趣向を凝らした演出、語りべや物真似などの新しい出演に、会場からは歓声と大きな拍手が贈られました。

また、今年の大会は昨年と違い、男性の出演者が多かったです。歌、踊りはもちろん、小道具を使った演出や男性グループだけのコーラスなどで、会場は大いに盛り上がりました。

来年度の芸能発表大会は、令和2年9月29日(火)、リンクステーションホール青森で行う予定です。



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



「泣くなオカメちゃん」
熊野 寅蔵 (大鰐町)



「道南口説」
富樫 アキ 他2名 (田子町)



主催者あいさつ
松崎会長



表彰授与式



「ドンドン、幸せなら手をたたこう」
小野 博光 他11名 (弘前市)



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。当連合会の目玉事業です。今年度で24年目となりました。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。

今年度は三戸郡、鱈ヶ沢町、浪岡地区の3か所で開校しました。講座内容は、3会場とも開催地老連と相談しながら決めました。受講した方々からのアンケートで人気だったのが、認知症について、薬の事、ニュースポーツ体験、レクリエーション、終活、介護予防体操、そして自分の街を知るといった歴史学が人気でした。特に施設見学・体験学習の縄文土器作りや正月飾り作り、陶芸作り、りんご林寿貼り絵作り、三内丸山遺跡見学、棟方志功館見学などは大好評でした。その他に「毎回、席が変わるので隣の人との縁ができ、多くの人と交わるのでよい。」また、「朝の歌で呼吸を整え、リラックスできました。」とありました。

今年度の卒業生は、鱈ヶ沢会場42名、三戸郡会場29名、浪岡地区会場35名、合計106名です。これまでの卒業生と合わせると、1,199名となります。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るのももちろん、卒業生がそれぞれの地区でOB会や同期会を設立しています。地域の集いの場の開催や、所属老連事務局の運営協力など様々なところで活躍しています。各地区のOB会の活動写真を17頁に掲載しています。

鱈ヶ沢会場

期 間 R1.7.18～1.11.22
場 所 舞戸公民館 他
受講生 45名

卒業式・来賓祝辞



県高齢福祉保険課
副参事 小笠原 俊彦 氏



鱈ヶ沢町
福祉衛生課 課長 今 一仁 氏



令和元年度青森県老連健康福祉大学校卒業式

令和元年11月22日(金) 於：鱈ヶ沢町「ホテルグランメール山海荘」



吹矢



体験学習(陶芸)

三戸郡会場

期 間 R1.6.27～1.12.20
 場 所 南部町保健福祉センター
 「ぼたんの里」 他
 受講生 31名

卒業式・来賓祝辞



県高齢福祉保険課
課長 福士 聡 氏



南部町
町長 工藤 祐直 氏



三戸郡社会福祉協議会
副会長 関向 文男 氏



令和元年12月20日(金) 於：南部町「アヴァンセふくち」



正月飾り



縄文土器づくり

浪岡地区会場

期 間 R1.9.19～2.1.23
 場 所 浪岡中央公民館 他
 受講生 39名

卒業式・来賓祝辞



県高齢福祉保険課
課長代理 高坂 修一 氏



青森市社会福祉協議会
会長 窪田 正昭 氏



令和2年1月23日(木) 於：青森市「浪岡中央公民館」



ユニカール



史跡めぐり (浪岡城址ほか)

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って開催する研修会と、4地区に分かれて開催する研修会の5地区です。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。



青森市会場



平内町会場



東北町会場

研修内容

期 日	開催地区 参加者数	研修科目	内 容
11月13日(水)	青森市 約150名	講座「いつまでも元気でいきいきと！」 講師 青森市国保医療年金課 管理栄養士 高坂 道子 氏 青森市高齢者支援課 保健師 柳谷 侑希 氏	栄養面で、まな板いらず、手軽にたんぱく質やカルシウムが取れる炊き込みご飯の紹介や試食、運動では、いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコトレを実践した。
12月26日(木)	平内町 約130名	講演「うたごえ喫茶～アコーディオンの生演奏で懐かしの歌を一緒に～」 講師 うたごえ便 よりみち 石澤 佳子 氏	先生のアコーディオン生演奏で「リンゴの唄」「津軽海峡冬景色」「人生いろいろ」など全20曲を参加者全員で唄いました。青春時代に戻っていました。
1月10日(金)	東北町 約90名	講演「終活～人生のエンディングをよりよいものに～」 講師 NPO法人 人生まるごと支援 理事長 三国 浩晃 氏	自分が意思決定できる時に託したい人や葬儀・通夜などについて、エンディングノートに書いておくとよい。
2月29日(土)	藤崎町	ショー「着物リメイクファッションショー」 中南郡老人クラブ連合会 女性部 講演「令和と万葉集」 講師 八戸学院大学短期大学部 客員教授 三村 三千代 氏	
3月3日(火)	八戸市	講演「笑って伸ばそう健康寿命～笑いヨガで身体も心もごきげんに～」 講師 青森笑いヨガ研究所 代表 津島 弘美 氏	

みずほ教育福祉財団助成事業 「地域支え合い応援事業」活動中

この事業は、全国老人クラブ連合会を通して、みずほ教育福祉財団から助成を受けて実施しています。今年度は、弘前市、八戸市、平内町、階上町の4つの老連です。活動は、老人クラブがめざす友愛活動①多様な生活支援②多様な通いの場づくり③見守り支援④健康づくり支援⑤情報伝達支援の5つです。地域の支え合いにつながる取り組みを実施するクラブや老連を応援する事業となっています。



八戸市 「ユニカール講習会」



弘前市 「教養講座と交流会」



階上町 赤保内老人クラブ「介護予防体操」



平内町 茂浦塩釜会「サロン」

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



のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを



つがる市

～つがる市老人クラブ連合会～ 会長 傳法谷 幸一

クラブ数 94 クラブ (平成31年4月1日現在)

会員数 3,004 名 (男性1,008名 女性1,996名) 高齢化率 36.8%

展に繋がるのではと考えています。

【今後の課題と目標】

既存会員の高齢による退会が多く、新しい人が入会しない現状です。しかしながら、これまで培ってきた知識や経験、能力、そして人のつながりを活かして、新規会員を増やしたいです。会員のみならず地域住民を巻き込んだ取り組みをする事で、地域活性化と会の発展に繋がるのではと考えています。

【会員増強活動】

会の担い手となるリーダー育成や資質向上を目的とした研修会や大会を開催しています。

・リーダー研修や女性部研修・地区別会員研修会
・交通安全セミナー・健康料理教室
・トランプ、ドップ引き大会

【奉仕活動】

地域の社会活動へ積極的に参加し、明るいまちづくりをするため活動しています。

・ベンセ湿原清掃奉仕活動
・沿道や花壇への花植え、草刈り活動
・雑巾の寄贈や福祉施設への慰問活動 (クリスマス会・芸能発表)

【地域づくり】

高齢者の知識や経験、活力を活かす場所づくり・機会づくりを広げていきます。

・社協まつり・いきいき長寿祭り
・ふれあい農園収穫交流会・園児との交流活動

【健康増進活動】

健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指しています。

・芸能発表会・スポーツ大会
・女性部レクダンス・ゲートボール大会
※西郡老人クラブ連合会との共同開催や地区毎でも開催。

会員募集中！入会希望者は、つがる市老人クラブ連合会まで

☎0173-25-2468



人に誇れる老人クラブを目指して

～三戸町老人クラブ連合会～ 会長 山下 正一

クラブ数 21 クラブ (平成31年4月1日現在)

会員数 630名 (男性238名 女性392名) 高齢化率 40.1%

【三戸町の概要】

当町は、平成31年4月に町制施行130周年を迎えました。三戸町は漫画家である故馬場のぼる氏の故郷です。その代表作である『11ぴきのねこ』を用いたまちづくりを行っており、街中には、ねこをかたどった石像やのぼり旗があちこちに設置されています。

【主な活動内容】

「奉仕活動」

毎年ゴールデンウィーク期間中に城山公園で開催される「さんのへ春まつり」終了後には、清掃活動と桜の木への施肥を実施しています。清掃活動後、観桜会を実施。食事とカラオケで会員同士の親睦を深めています。

「健康増進」

パークゴルフ大会、グラウンドゴルフ大会、スポーツ大会を通じて、健康づくりに努めています。スポーツ大会では、主に郡大会の選手選考を行います。また、誰でも参加できる競技、「80歳以上宝探しレース」を毎年実施。会員からは大変好評です。

「世代間交流」

社会福祉協議会と共催で町内の児童館の子どもたちと交歓会を実施しています。レクリエーションを通じて交流を深め、女性部の皆さんが作ったカレーを、会話を楽しみながら食べます。

「女性部活動」

毎年、日帰りレクリエーションと創作レクリエーションを行っています。創作活動に意欲的な会員が多く、編み物などの手作りの品をたくさん制作し、会員自らが販売を行うこともあります。

【今後の目標】

三戸町老人クラブ連合会は、平成29年度に創立50周年を迎えました。18クラブ会員約500名で発足した当連合会は、創立20周年を迎える頃には31クラブ会員約1700名までになりました。現在は21クラブ会員630名まで減少しました。いくつになっても現役で働くことが多いこの地域では、新規会員が非常に少なく、会員数の減少に歯止めがかけられない状況となっています。今後は、会員増強により一層力を入れていきます。

三戸町



会員募集中！入会希望者は、三戸町老人クラブ連合会まで

☎0179-22-0262

笑顔いっぱいサークル活動 茜寿会 (南部町)

会長 小坂 邦夫

会員数85名 (男性41名、女性44名)

「奉仕部」「体育部」「文化部」「女性部」の4つの部会があります。部会長を中心に活発に活動しています。活動の情報発信として、毎月一回「茜寿会だより」を発行しています。全会員に配布はもちろん、町内回覧板で活動案内しています。広報で広く周知してもらおうことでサークル活動として、毎月2回(第二・第四



カラオケお楽しみ会



健康マージャン



昼食の間に昔の遊びを楽しむ (お手玉)

の日曜日)「健康マージャン」「カラオケお楽しみ会」を実施しています。おやつ代100円持参で、麻雀は9時半～15時半まで、カラオケは13時～15時半まで、毎回20名程の人達が昼食持参で集まってきました。なぜ「健康マージャン」なのか。歩行の不自由な方も、軽い脳梗塞を患った方もいます。みんな今の健康を維持したい、楽しく参加したい人たちが集まってきました。

一方の「カラオケお楽しみ会」は、女性が多いが何人かの男性も参加し、いつも賑やかで楽しいです。たまには、調理実習も行い全員で昼食会をすることもあります。

どちらも和気あいあいの活動であり、いつまでも続いてほしいと願っています。

のびのび詰将棋

第20回

【選題】本田 伸

【解答】

- 2四銀 2五玉 3五金 同香
- 1四馬 3四玉 3三金 同銀
- 2三銀不成 まで9手詰

【解説】

慣れた人なら、銀を置いて馬を捨てに行く筋は、すぐに見えるでしょう。

しかし、3手目1四馬はさすがに急ぎすぎで、3四玉、3五金の時に同銀ではなく4三玉とされ、大海に逃げられてしまいます。

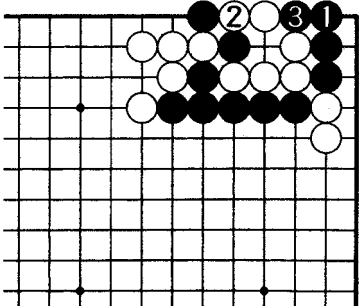
焦らずに、先に3五金と捨てておけば解決。4六の香が最後に光ります。

一分の詰碁

(週刊「碁」提供)

【解答】

黒1のサガリが正解。白2の切りに黒3とアテて、白は打つ手がない。三手目までヨメないと、諦めてしまいそうだ。



「集い」で健康と幸福に
西十一番町和交会(十和田市)

会長 小原 美智穂
 会員数66名(男性20名、女性46名)



スカットボール



トランプ大会



令和元年度青森県老連芸能発表大会出演「ぼけない音頭」

会は平成3年9月20日創立、今年で29年目を迎えます。当初会員は110名を超えていましたが、高齢化と取り巻く環境の変化により年々減少傾向で、現在は約半分の66名となりました。

当町内会は、世帯数300の静かな住宅地で、市役所や病院、学校が近くにある地域です。

会の活動は毎月第1、3木曜日「集い」を開催しています。体操や踊り、スカットボール、

トランプ等を楽しんで、体と頭を使っています。平成28年にスカットボールの用具を購入したのをきっかけに、「集い」に参加する会員が増えました。スカットボールの人気の勢いで、大会を年2回開催するまでになりました。「集い」を利用し、会員へ会の事業や市老連の行事も連絡できるので、各行事に参加者が増えてきています。

市老連主催の芸能発表会では、平成17年度から連続14回出演、県老連主催の芸能発表大会へも2回出演し、会員の生きがいづくりが図られています。

今後も「集い」を続けて開催し、健康と幸福をめざしていきたいと思えます。

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 ~ PM5:30)

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。

人生100年・まだまだ青春



青森県老人クラブ連合会監事
青森市老人クラブ連合会副会長

鈴木 重一

わたくしは昭和22年青森市滝沢に生まれ、25歳で結婚。子供ができた後、仕事の関係で家族と離れ単身の生活を長く経験しました。今は3人の子供たちも独立し、妻と2人シンプルな生活です。

滝沢は青森市の東部にあり、みちのく有料道が走り、家の前は野内川（全長6.5キロ）が流れ、後ろには東岳（標高652メートル）がそびえ自然豊かな環境と人情あふれる山里です。趣味は溪流釣りや、山登り、温泉、そしてビールです。

溪流釣りは毎年決めている溪流がありません。朝早く静かな流れの中に竿を下す、それだけで十分満足です。釣果は考えませんが尺イワナを時々。

ビールが大好きです。今でも時々、大ジョッキで5、6杯はいけます。仲間と飲むときは、安心な飲み放題プランで飲みます。ともかくビールはうまい！

老人クラブとのかかわり

老人クラブとの出会いは平成23年、地区の会長から会員の減少により危機的な状況で何とか会長を引き受けてほしいと懇願され引き受けることになりました。しかし、若輩で世間知らずの自分が何をすれば楽しい会になるのか悩む日々でした。

そんな折、平成25年県老連健康福祉大学を青森市で開催するとの情報があり何かヒントをつかめるかもしれないと入学しました。そこでは50人余の受講者が勉強や意見交換、歌を歌ったり、ゲームをしたり、モノづくりを体験し、懇親会を開いたり（これが一番良かった）などとても和やかな会でした。

そして卒業生みんなで同期会を発足させることになり会長を引き受け今も活動を継続しています。歌あり、体操あり、笑いあいの素晴らしい仲間です。

さらに地域の老人クラブの活動をより楽しいものにするため、青森市レクリエーション協会の公認指導員の資格を取得し、会のイベントに生かしております。

青森市老連の「健康寿命アップ」の掛け声のもと、「自分たちの健康は自分たちで守る」そのためには体を動かす、声を出すこと、集まる機会を増やすこと、そして笑うことを会の柱にして活動しております。

しかし、高齢化、人口減少など我々を取り

巻く環境は順風満帆ではありませんが「老人クラブに入ったら長生きできる・認知症になりづらい」を目指して頑張りたい。

人生100年・・・

最近、わたくしたちの周りでは人生100年という言葉があちこちで聞こえてきます。そのためにも健康で動ける体で100歳を迎えたいと思っております。そして時々目を通す内村鑑三の講演録「後世への最大遺物」を考えて暮らしていきたい。まだまだ青春、時間はたっぷりあります。



生涯現役！ご長寿会員さん紹介



山田 ハル（やまだ はる）

大正14年10月12日生 94歳 女性

八戸市老人クラブ連合会
八幡老人クラブ顧問

「支えて頂いた人生に感謝」

小康状態が続き、私の退職を待って
いた夫が戦友の墓参りと言って北京へ
向かった。蘆溝橋の橋のたもとで線香
を手向けた。思いが通じたのか、何も
思いつくことはないと思年他界した。
昭和63年9月だった。

一周忌が済み、八幡地区会長の勧誘
で老人クラブに入会。程なく八戸市老
連女性部会に出席した。会議終了後、
部会長の提案で既習曲を歌って散会し
た。その後、一般会員からの要望もあ
り女性部コーラスの誕生となったので
ある。

「ドレミの歌」や「早春賦」でハー
モニの美しさを味わい、市老連芸能
発表大会に出演、会員増強につながっ
たことは言うまでもない。

そして平成12年、全国老人クラブ大会
が青森市文化会館で開催された時、会員
1,200人の前で「青い山脈」を指揮し
たときは緊張したが胸が透く思いだっ
た。音楽を続けてよかったと思った。

県老連芸能発表大会には指導を葛西和
美先生にお願いしコーラスは続けた。

老人クラブにいて楽しかったことの
一つに「大名湯治の会」があった。有
名温泉地に二泊三日の旅行だ。ご当地
の名産物を使った料理に舌づつみをし、
二日目の夕食時の隠し芸大会が目玉だ。
各地区の芸達者の出演に会場は盛り上
がる。わが八幡地区は参加者全員によ
る寸劇「笠地蔵」で、主役はアドリ
ブ、お地蔵様はその他大勢でせりふな
し、観客からお賽銭も供えられるハプ
ニングもあり大好評だった。全員参加
賞を貰い優秀賞も頂いた。ちなみにこ
の旅行に30回参加し、賞状と記念品を
頂き思い出深い。

次に市老連創立40周年記念事業とし
て図書出版をしたことを忘れない。私
たちの年代は戦争体験者だ。戦争時代
を語らずして今日はない。平成15年に
編集会議を開催、八戸22地区をテー
プレコーダーを持参し、生の体験を収録
した。音声の強弱、大小、音の重なり
などで苦労したが、全地区をまとめ
「戦中戦後を語る」の本を完成させた

ときの嬉しさは忘れられない思い出の
一つだ。

たまたま令和元年の7月、地域放送
局 BeFMラジオ局から「戦争を語る」
の依頼があり、同年代3名と大学生2
名、それに司会者で話し合った。戦争
当時の社会情勢、学校生活や食糧不足
終戦間近の八戸市の爆弾投下など話題
は尽きなかった。8月放送になり、あ
とでCDが贈られ私の記念品となった。
80年代の頃、自分を試してみたくてN
HKのど自慢に出場したことがある。
場所は南部町のホール。曲は「マイ・
ウェイ」

わたしには 愛する歌があるから
信じたこの道を 私は行くだけ
すべては 心の決めたまゝに

私の歩んだ人生に似て愛唱歌の一つ。
先輩諸氏、友人仲間の支えにお礼を申
し上げたい。



令和元年度全老連の主な行事

第48回全国老人クラブ大会



全国老人クラブ大会に参加して

青森県老人クラブ連合会副会長

弘前市老人クラブ連合会会長

相馬 齋弼よしのり

全国から約2,400人が参加した全国大会に、青森県から県老連事務局長 五戸氏と二人である。

会場は大宮駅近くの「大宮ソニックシティ」。近代的ビル、殆ど満員。私の席は最前列、舞台の前である。400余人の受賞者の一人で、名誉を痛感する。私は何して対象となったのかなと反省しつつ席に着く。

『のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくり』をメインテーマ大会に自覚を強める。

二日目の式典とアトラクションに深く感動。オープニングに「美しき天然」の曲が流れる。「人はお互い助け合い、自然の力におののき目に見えぬ神・仏を敬い、守られて生きてる。」この日本の情景を感じてほしく、四本の布で日本の四季を表現しようとしたすばらしい構想の舞踊である。さすがに全国大会で賞を得たという。女性15人のあでやかな和装姿、しなやかな動き、真剣な表情、心を一つに表現した演技に息をのむほどだった。万雷の拍手。

川口市単老の活動「新聞紙による彩の国伝統絵巻」にも感動する。単老会員全員で新聞紙を集め、衣装作りから作業する。自分たちの発想でテーマを求め、各自が自分で身に着ける衣装を作ったという。根気強い活動だったろう。とても新聞紙で作ったとは思えない豪華な輝く衣装を身に着け、しずしずと誇らしげに舞台を歩む。製作に何日かかっただろう。にこやかに手を振る人もいる。武具、扇子等の小道具も手作りである。

地元埼玉県の伝統的な芸能、工芸品、秩父地方の獅子舞、花魁道中、花嫁、この日のために製作した会員40人ほどの行列であった。発表して下さった皆さんに深甚なる敬意を申し上げます。

旅行中、五戸事務局長の親切な案内及び会話も、吾が人生の宝である。



大会参加者



新聞紙による彩の国伝統絵巻



美しき天然

—写真で見る—
老大OB会の活動報告

青森県老連健康福祉大学校で受講された後、OB会を設立し活動している方々を紹介します。(一部)



弘前市「OB会」



青森市「一八会」



十和田市「同期会」



八戸市「OB会」



藤崎町「ふじ健大OB会」



平内町「平内20会」

お知らせ

令和2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 令和2年7月16日(木)～17日(金)
 場所 宮城県仙台市 秋保温泉
 「ニュー水戸屋」

○青森県老人クラブ芸能発表大会
 日時 令和2年9月29日(火)
 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33回全国健康福祉祭ぎふ大会
 日時 令和2年10月31日(土)～11月3日(火)

場所 岐阜県岐阜市他
 内容 スポーツ交流大会 文化交流大会 他
 ○第49回全国老人クラブ大会
 日時 令和2年11月17日(火)～18日(水)
 場所 山形県山形市
 「山形県総合文化芸術館」他

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」及び、株式会社大塚製薬工場の試供品「OS-1」(飲料)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

老人クラブ活動のPRジャンパー等の貸し出し

スタッフジャンパー、ベスト、のぼり旗の貸し出しを引き続き実施しています。

老人クラブ活動のPRや会員増強運動にご利用ください。

貸し出し希望の方は、所属の市町村老連までご連絡ください。



編集後記

ある会議で75歳以上を高齢者として提案しました。老人クラブは概ね60歳から加入できます。老人クラブ活動に参加すると、80歳代の方々がいきいきと活動しています。老若男女問わず今の時代に合った老人クラブ活動で会員増強につなげたいものです。今年もよろしくお願いします。(事務局)

身に覚えのない請求、悪質な訪問販売・電話勧誘など
 おかしいな、困ったな、と思ったら

消費者ホットライン

局番なし 1888 に
 すぐ相談!



青森県消費生活センター
 マスコットキャラクター
 (消費者教育推進大使)
 テルミーちゃん
 ☎(TEL. 08)



青森県知事
 三村申吾

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
 TEL017-722-3343

◆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

テルミーダンス動画 WEBで公開中!

私も踊ってます!



テルミーダンス動画

検索



お弁当のご用命は

仕出し弁当専門



株式会社
A.Y.S

柳谷仕出店

〒030-0901 青森市港町1丁目12-12

2020年
おかげさまで創業85年
since 1935

TEL 017-742-2777
FAX 017-741-5721

<http://www.yanagiyasidasiten.com/>

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取り入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、大小規模のお葬儀にご利用いただけます。



最大収容
200名

- ・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
100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
- ・通夜ふるまい、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。



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

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)

- ◎ゆうネットホール大野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)120,000円(税別)→(会員)80,000円(税別)
例 サブホール2日(非会員)80,000円(税別)→(会員)50,000円(税別)
例 サイレントルーム(安置施設)1日(非会員)36,000円(税別)→(会員)24,000円(税別)
- ◎葬儀の場合、祭壇が通常価格の10%割引とさせていただきます。
- ◎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

Withホール やまみち

ゆうネットホール大野

〒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

〒030-0851 青森市旭町1丁目2-9
TEL.017-776-8811 FAX.017-752-8711

〒030-0847 青森市東大野2丁目11-4
TEL.017-739-0983 FAX.017-739-0988



■アクセス：青森市営バス→南旭町停留所下車→徒歩1分

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



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
お迎えます。



人生の節目を見届ける場所
「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

いきいきクラブ青森から耳よいなお知らせ

このチラシには、てんとう虫が3匹隠れています。探してみましよう!



聞こえに
お悩みの方

デジタル補聴器? 無料お試し

テレビの音量が大きいと言われる



電話に出ても聞きづらい



会議・集会で声が聞き取りづらい



今使っている補聴器の調子が悪い



聞こえのお悩みはございませんか?

デジタル補聴器ならこれらの問題を改善することが可能です。^{*1}
1つでも心あたりがある方は、お気軽にご相談ください。

専門スタッフがご自宅へお伺いします!



便利

人目を気にせず
自宅でご相談!

納得

普段の生活で
ご体験。

安心

ご購入時、組合員特典&
ずっと安心のアフター。

お申込みの流れ

①お申込み

お電話もしくはFAX、又は申し込み用紙でお問い合わせください。
後日フジ医療器
スタッフより日程確認のご連絡をいたします。



②ご自宅へ訪問

聴力測定のうえ、「聞こえ」にピッタリの補聴器をご試聴する事ができます。
ご体感ください。



③ご購入・ご検討

③ご返却

聞こえに満足できない場合、ご遠慮なく返却ください。

*1 補聴器は適切なフィッティング調整によりその効果が発揮されます。しかし、装着者のきこえ状態によっては、その効果が異なる場合があります。
*2 聴力測定は補聴器の選択、フィッティング調整の為にいきます。また、聴力測定の結果によっては、補聴器貸出とならない場合がございます。あらかじめご了承ください。*写真イラストはイメージです。

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	

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

※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。

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、
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。

令和2年2月からの料金改定に伴い

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

誰でもおひとりさまになります。

会員さまお一人お一人の暮らしを守ります

生活支援をします

病院の付き添い、お墓の清掃・お墓参り代行、お買い物代行・同行、出張相談等



身元保証支援をします

入院、転院時、介護・福祉施設入所時の身元保証。医師との協議、手術立会い等



葬送支援をします

事前契約をして頂いた会員の方に、生前の意思に沿った形で実施します。



NPO法人 シニアライフ 生き生き応援団!
ライフサポート 青森

ご入会等のお問い合わせはお気軽にお電話ください [ライフサポート青森](#) 検索

017-777-6277(受付時間 平日9時~17時) <http://www.a-life-support.jp>

協同組合 **タッケン**はライフサポート青森を応援します。

協同組合 **タッケン**

〒030-0844 青森県青森市桂木4丁目8番2号 AM9:00~PM6:00
TEL 017-773-2666 / FAX 017-773-3340

青森県知事(7)第2544号

日曜・祝日も営業しております!!

ホームページもご覧ください。

協同組合 **タッケン**

<http://www.takkengroup.jp/>



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.onoderakaiei.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