

いきいきクラブ青森



青森県老連健康福祉大学校 第24期生同期会

青森県老連

第151号

令和2年9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

撮影時、マスクを外しております



会長就任ごあいさつ

青森県老人クラブ連合会
会長 齋藤 昇一

松崎前会長が突然、今年の5月の連休中にご逝去され、人生のはかなさを感じているこの頃ですが、このたび、6月の理事会で会長に選任された青森市の齋藤です。

3万3千人もの本県老人クラブ会員の健康と福祉の増進を図る責任は重く、皆様方のご指導とご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

未だ治療法の見つからない新型コロナウイルスは、私たちの日常生活を大きく脅かし続けております。感染拡大防止のための様々な規制として「3密禁止」「外出自粛」「集会自粛」は、老人クラブ活動を根本的に抑止するものです。

幸い青森県は陽性者も少なく、ほとんど外部からの感染形態が主流です。大都市圏とは、だいぶ様相が異なっています。9月からは、「地域共生社会」の実現を目指し、積極的に老人クラブ活動を実施する所存です。

共に知恵を出しながら、皆様方と活動したいので、ご協力をよろしくお願いいたします。

私は趣味で絵を描いています



題名：夜のポルトガル



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

検索

県老連評議員会

6月23日(火)、青森市のホテル青森において定時評議員会を開催し、令和元年度の事業報告・決算について承認されました。

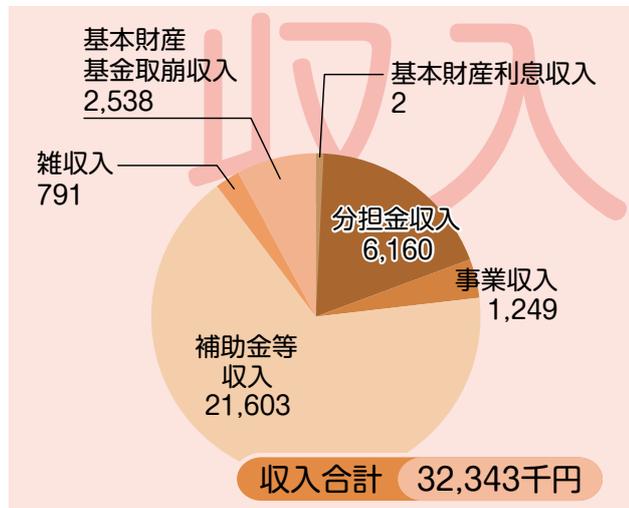
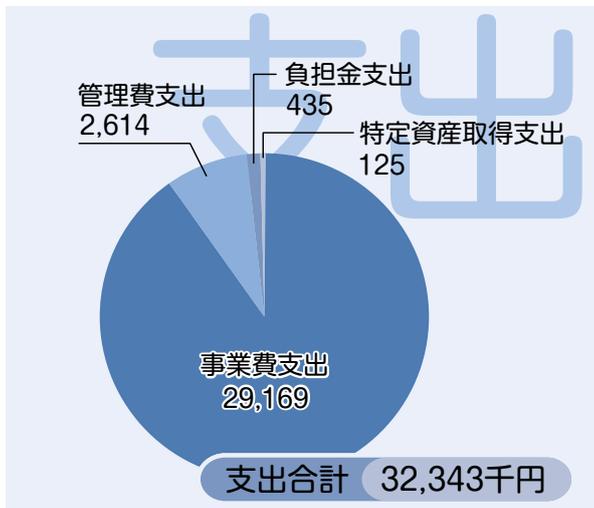
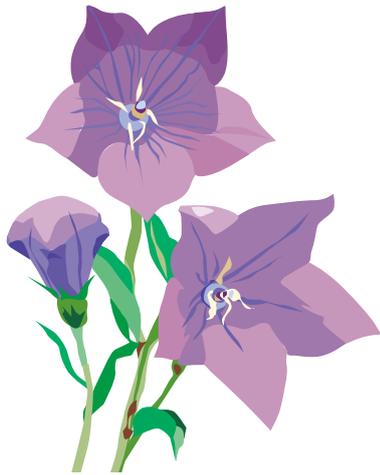
また、理事・評議員の補充選任がありました。選任された方々は、次のとおりです。

新任理事

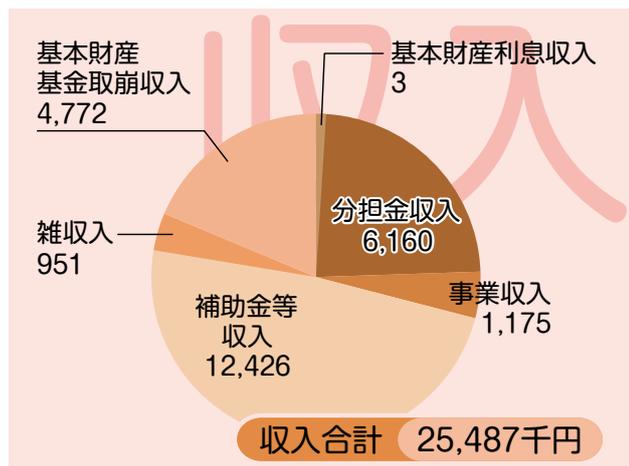
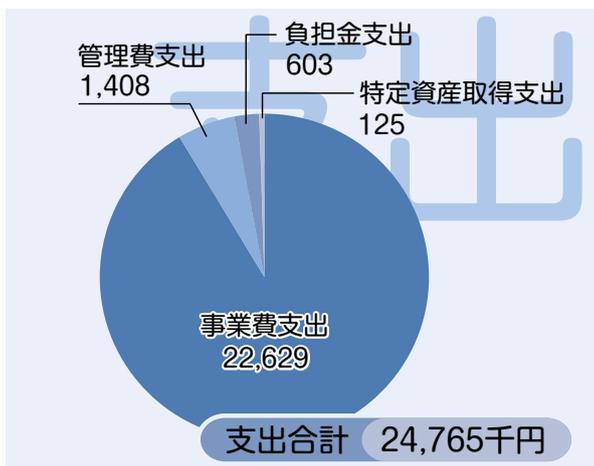
山市 忠男 (田子町)

新任評議員

松本 福造 (八戸市)
久保 哲男 (五戸町)



令和2年度収支予算書



令和元年度決算報告

全国老人クラブ連合会会長表彰

○老人クラブ育成功労者



齋藤 昇一
(青森市)

平成29年6月から
県老連副会長・理事
として会長を補佐
し、また、令和2年6
月に県老連会長に
就任してからも、老人クラブ活動を推進し、
会員増強にも力を入れていきます。リーダー
シップに優れ、人望も厚く、役員及び会員の
意見を取り入れながら運営し、老人クラブ
活動の発展に貢献しています。



大川 雄弘
(藤崎町)

平成12年4月に入
会以来、藤崎町老連
理事として町老連及
び単位クラブの育
成、運営に尽力して
います。特に機関紙「白寿」の発行責任広報
委員長として自ら老人クラブ活動の写真撮
影、原稿を作成し、毎月発行しています。会
員約1,400名への知識向上、情報提供、
会員の融和、親睦と町老連の発展に貢献し
ています。

○優良老人クラブ



洲先町老人クラブ清明会
(八戸市)

代表者 庄司 正五郎

会員の認知症予
防のために始めた
健康麻雀で、若手の
男性会員がたくさ
ん入会し、クラブが
活性化しました。町
内盆踊り大会の協
力や小学生との地域
交流事業、雑巾を
縫って小学校や施設
に寄付するなど、地
域を支える奉仕活動
を展開しています。
毎月1回の例会では
楽しい行事を実施
し、多岐に亘り活動
を実施しています。

○優良市町村老人クラブ連合会



田舎館村
老人クラブ連合会
代表者 岩間 茂廣

村内の行事や各
地区における行事
において、若い世代
を指導しながらも
協力し合い、古き良
き文化や風習を継
承しています。

村の一大イベントである田んぼアートの
田植えや草刈りを、参加者の中心となって
指導しています。また、会員同士の親睦や交
流を図るため、グラウンドゴルフ大会やト
ランプ大会に加え、昨年度より軽スポーツ
大会を開催し、会員の健康維持にも努めて
います。

青森県知事表彰

○老人クラブ育成功労者



高橋 利雄
(三沢市)

単位クラブ会長就
任後、会員相互の親
睦、健康づくりの推
進、社会活動、地域と
の交流活動を実施し
成果を上げています。三沢市老連の監事と
して、市老連の活動にも積極的に参加し、連
合会運営にも貢献しています。また、三沢駅
周辺の清掃(ゴミ拾い)、子供達への声かけ、
見守り等、ボランティア活動をして地域に
貢献しています。



袴田 和子
(十和田市)

平成10年3月から
クラブに入会以来、
班長(理事)及び女性
部長として会長を補
佐し、今日まで長き
にわたって、その任
務を務めています。その
後、市老連女性部員
や女性部副部長(理
事)として女性部事業
に取り組み、若い会
員たちに模範を示
しています。



郷州 久子 (階上町)

平成6年から9年間単位老人クラブ監事、平成15年から8年間単位老人クラブ女性部長、また、平成17年からは町老連女性部副部長として、計17年間役員を務め、女性部活動を中心に事業の推進と会の発展に多大な貢献をしました。また、郡の作品展には習字を出展し、行事に参加協力していました。現在は単位クラブ顧問として定例会、誕生会などに積極的に参加しています。



大山 松子 (むつ市)

6クラブある川内支部長として事業全般を統括し各単老会長から信頼されています。市町村合併(むつ・川内・大畑・脇野沢)により、連合会理事、現在は副会長として、老人福祉の向上に多大なる功績を上げています。

また、支部長として、会員が減少している中、自ら様々な会議・研修会などに積極的に会員を誘い出席・参加しています。



櫻庭 昭治 (青森市浪岡地区)

入会時から会員からの人望も厚く、リーダーシップを発揮し会員に信頼されています。芸能部で一生懸命活躍しており、民謡はブ口並みで浪岡地区老連等の行事では披露し

て喜ばれています。県老連主催の健康福祉大
学校に本人含め多くの会員を参加させ、リ
ダー養成にも努めています。

○優良老人クラブ



徳長新生会 (青森市浪岡地区) 代表者 天内 勇

純農村地域の中で
創意工夫しながら老
人クラブ活動を運営
し、楽しく活動する
ことで、会員の減少
をくい止めています。
高年齢者と若手と

一緒に事業を推進しています。

昨年度、浪岡地区で開催した健康福祉大学
校には、会長はじめ会員を受講させ、活性化
を図り、他団体と協力しながら活動をしてい
ます。

○優良市町村老人クラブ連合会



田子町 老人クラブ連合会 代表者 山市 忠男

単老8クラブ、会
員数182名と規模は小
さいが、まとまりの
ある連合会です。小
学校での田植え、稲
刈り、収穫後の餅つ
き大会、また幼稚園

での七夕会、おしるこ会での世代交流に力を
入れています。
県老連主催の芸能発表大会には、毎年多く
の会員を参加させ、会員の生きがいづくりに
貢献しています。

青森県老人クラブ連合会
会長表彰

○個人表彰

青森市

蝦名 栄三郎
中村 米一郎

奥崎 武司
飯田 幸子

長内 義昭
横内 和良

浪岡地区

天内 金也
三上 津由子

斎藤 敏子
太田 貞江

弘前市

相馬 義信
石田 勝子

柴田 サツ子
小林 江千子

對馬 浄
石山 健次

繁田 元衛
一戸 久男

木村 正道
大高 道則

山口 とき
佐藤 好和

對馬 トミ

青森市

多田 克巳
平山 捷代

山本 正弘
玉田 亮平

八戸市
岩川 正夫
高橋 照子

橋本 昇一
出貝 悦男

二部 譽嗣
北村 松雄

森 鎮吾
中村 正志

中村 邦子
中村 信子

浜 信子
工藤 みち

上條 キサ
木村 クニ子

工藤 利子
大川 泰二

十和田市
佐々木 俊三
高渕 亮子

中野渡 ミワ
岩城 京子

三沢市
小比類 イク

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-----|-------|--------|-------|--------|------|-------|-------|--------|-----|--------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-----|-------|-------|--------|--------|------|--|--|
| 根岸 猛夫 | 山田 妙子 | 佐藤 良精 | 板柳町 | 楠美 金秀 | 鶴田町 | 三浦 行雄 | 瓜田 マサエ | つがる市 | 高橋 昭一 | 工藤 勇一 | 北澤 キクエ | 平川市 | 中田 茂一 | 工藤 フデ | 平内町 | 平田 チヤ子 | 八鍬 洋子 | 蛎崎 禮子 | 鯉ヶ沢町 | 富田 俊子 | 小島 千代枝 | 深浦町 | 後藤 文子 | 本田 典子 | 笹森 久枝 | 西目屋村 | 三浦 のぶ | 藤崎町 | 横嶋 正信 | 斎藤 恵一 | 清野 草名義 | 小笠原 正成 | 一戸 了 | | |
| 佐藤 良精 | 板柳町 | 楠美 金秀 | 鶴田町 | 三浦 行雄 | 瓜田 マサエ | 澁谷 孝行 | 中村 重一 | 七戸町 | 中村 定男 | 六戸町 | 山内 サヨ | 三戸町 | 大羽沢 源市 | 水梨 正夫 | 藤原 文子 | 田子町 | 大坊 いし | 中山 敬子 | 中山 すぎ子 | 南部町 | 山崎 理市 | 栗山 国勝 | 階上町 | 中村 武雄 | 内城 光一 | | | | | | | | | | |

○優良老人クラブ

西千刈町和加寿会

(代表者 工藤 三郎／青森市)

さざりんどうクラブ

(代表者 長谷川 忠憲)

／浪岡地区

富田町第二町会白寿会

(代表者 鈴木 勝男／弘前市)

類家五丁目夢くらぶ

(代表者 橋本 昇一／八戸市)

西花園会

(代表者 岩隈 甚七／三沢市)

中沢老人クラブ白寿会

(代表者 坂本 一春／蓬田村)

久井名館松葉会

(代表者 佐藤 キクエ)

／藤崎町

○特別感謝

(県老連役員及び評議員4年)

以上で退任した方

三浦 順平(五戸町)

評議員7年



あなたは一人じゃない。



支える人がいて、支えられる人がいる。

「助け合う」という言葉は、とても温かい言葉だと思います。

そこには「人」がいて、「人」がいる。けっして一人じゃない。一人にさせない。

「困ったときはお互いさま」の精神から始まった赤い羽根の募金活動。

世の中の、誰もがしんどい今こそ、そのチカラを発揮するときです。

意志あるお金、募金のチカラ。

赤い羽根共同募金

社会福祉法人 青森県共同募金会

〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ4F
TEL 017-722-2169 FAX 017-722-2160
<http://akaihane-aomori.or.jp/>



令和2年度健康福祉大学校開催

7月29日（水）、むつ市 むつ来さまい館イベントホールBにおいて、令和2年度第25期青森県老連健康福祉大学校入学式を行いました。入学式では、永安俊介青森県高齢福祉保険課長、須藤勝広むつ市福祉部長、遠藤雪夫むつ市社会福祉協議会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。今年度も、むつ市、五所川原市、西目屋村の3か所で行います。昨年度までの卒業生は1,199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。

老人クラブ未加入者も入学を認めており、むつ会場では36名の方が入学されました。それぞれの会場で介護予防やレクリエーション活動など座学・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。

五所川原会場は10月7日より、西目屋会場は10月23日より開校予定です。

来賓祝辞

式辞



青森県高齢福祉保険課長 永安 俊介 氏



むつ市福祉部長 須藤 勝広 氏



むつ市社協会長 遠藤 雪夫 氏



齋藤 昇一 学長



学生証交付 右：学生代表 谷川 壽 氏
左：齋藤 昇一 学長



誓いのことば 左：学生代表 稲荷 安信 氏
右：齋藤 昇一 学長

むつ会場

開催日時	講座内容	開催日時	講座内容
7月29日	・入学式 ・介護予防の健康体操	10月28日	・レクリエーション活動の学習とその実技
8月21日	・お薬と賢く付き合しましょう ・ニュースポーツ・ポッチャ等	11月9日	・幸せな遺言 ・しめ縄作り
9月4日	・施設見学 「ジオパークの名所をめぐる」	11月20日	・老人クラブリーダーとして期待する ・卒業式
10月12日	・みんなで支え合うまちづくり ・楽しく安全にノルディック・ウォーキング		

— 第1回 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



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

2020年
10月版

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

①対象:老人クラブ会員に限ります。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)	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2020年10月加入の場合	2020年7月1日～9月15日まで	2020年10月1日午後4時から1年間
2021年 4月加入の場合	2021年1月1日～3月15日まで	2021年 4月1日午後4時から1年間

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

活動型/2タイプ

タイプもあります。



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

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、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)

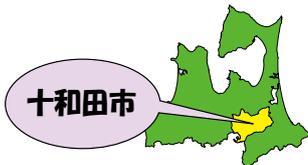
「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」

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、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。

20-T00405 2020年4月作成



仲間と築く健康で豊かな生活を...



十和田市

～十和田市老人クラブ連合会～ 会長 外山 忠男

クラブ数 47 クラブ (令和2年4月1日現在)

会員数 1,189名 (男性380名 女性809名) 高齢化率33.3%

【地域の概要】

十和田市は盛岡藩士の新渡戸家が三代にわたり、十和田湖から流れ出る奥入瀬川上流から三本木原大地まで水を引く隧道工事等で、不毛の大地と言われた三本木原大地を「緑と太陽の街」に変えた歴史の浅い都市です。

【活動内容】

一・会員増強運動

市及び市町内会連合会と連携して運動を実施しています。昨年度は、2つの単位老人クラブから活動発表し、その後のグループ協議では、楽しいサロン活動が注目され、今後の活動に期待できます。

二・スポーツ大会

開催46回を誇る目玉事業です。スポーツ運営委員、市老連役員が準備に2日ばかりで取り組んでいます。個人競技と、47クラブを4つに分け団体競技を実施しています。特に団体競技は盛り上がり、年を忘れて競技に夢中になっています。

三・交通安全・防犯大会

開催30回を数えます。高齢者の交通事故や特殊詐欺の予防と啓発を十和田警察署員から寸劇を交えた講義で実施しています。また、毎年恒例の県警察音楽隊のステージは圧巻です。

四・元気はつらつ研修会

「健康づくり」を主に研修会を開催しています。参加型で、身近にできる運動や講話内容で、終了してからも質問の多い人気の研修会です。

五・芸能発表会

開催30回を数えます。市長を迎え、市内の企業から協賛していただき、実施しています。会員の生きがいづくりとなつていますが、ここ数年は出演者の高齢化や練習場所の確保が難しく、出演クラブが少なくなつていくのが課題です。

六・グラウンド・ゴルフ大会

開催26回を数えます。ニュースポーツの大会として人気があります。

最後に、すべての活動に長い歴史があり、「継続は力なり」を今後も続けたいと思います。単位老人クラブが地域で魅力ある活動の場を確保して、リーダーの人材育成をしていく事が会員拡大のポイントになると考えています。

会員募集中！入会希望者は、十和田市老人クラブ連合会まで

☎0176-25-8633

楽しい集いで増員活動 西千刈町和加寿会(青森市)

会長 工藤 三郎

会員数93名 (男性39名、女性54名)

西千刈町和加寿会の設立は昭和48年3月で、今年で48年目を迎えます。平成14年には、169名の会員を擁していましたが、現在は93名です。

和加寿会の主な行事は、定例会、町内一掃きデー、西滝川土手の草刈りです。平成20年から活動している西滝川土手の草刈りは、平成25年に県に認められ「水辺サポ-



水辺サポーター認定証交付
右から2番目：工藤 会長、3番目：故 関 前会長



左下：水辺サポーター制度看板



トランプ大会

ター認定証」の交付と土手に立派な看板が設置されました。活動の励みとなり、毎年春と秋の2回、草刈り奉仕に20余名の会員が汗を流しております。

トランプ大会、忘年会、新年会等の活動が楽しく、口コミで会員を増やしています。町内会の役員が全員老人クラブ会員となっているため、町内会との連携がうまくいっています。

近年会員の高齢化が進み、会員が減少しておりますが、町会と連携し、催事を利用して新規若手会員の加入促進を図り、「健康」「奉仕」「親睦」とクラブの発展に努めてまいります。

のびのび詰将棋

第21回

【選題】本田 伸

一 二 三 四 五 六 七 八 九

9	8	7	6	5	4	3	2	1
				王			歩	
			香		香			
					龍			
			香		王			

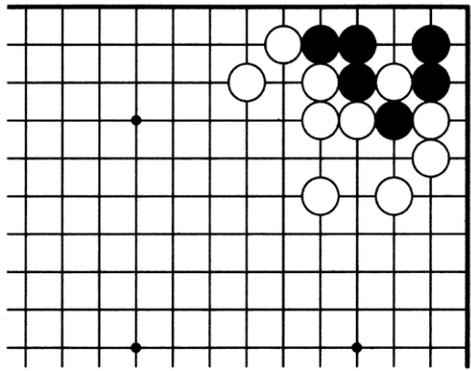
角 金 銀

【ヒント】角を打つ場所に注意。
(解答は15ページ)

1分の詰碁

黒番

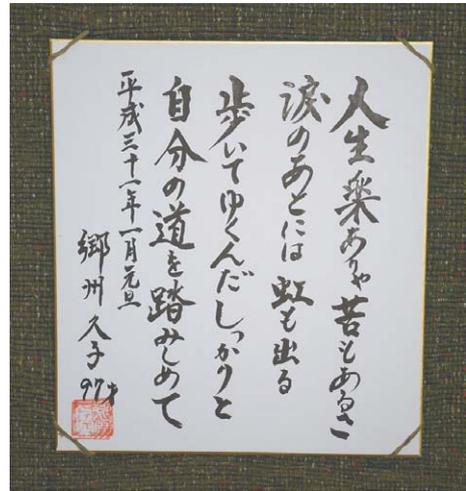
(週刊「碁」提供)



(解答は15ページ)

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

生涯現役！ご長寿会員さん紹介



郷州 久子

(ごうしゅう ひさこ)

大正11年1月1日生 98歳

階上町老人クラブ連合会

石鉢老人クラブ顧問

「何事も前向きに」

七十歳まで保育園の園長を務め長
く子供たちと毎日を暮らしてきまし
た。友人から誘われ老人クラブに入
会してから二十八年になります。

二ヶ月に一回あるクラブの定例会
では、誕生日を迎えた会員のお祝い
をし、私の好きなことばを色紙に記
しプレゼントしてきました。人生の
送り方、生き方などを十年以上続け
ました。会員からも大変喜ばれ、クラブ活動の楽しみのひとつ
です。

何といっても三度の食事が長生きの秘訣。食べ過ぎに注意し、
野菜を多く食べるようにしています。手指を動かすことも大
切。昔から編み物も大好きで、社協で実施している介護予防教
室（趣味講座）の手芸教室にも二十年以上通い、たくさんの仲
間と出会うことができました。今は、ひ孫の服作りに挑戦中
です。

毎日の日記と、杖をつきながらですが、家の周りの散歩もか
かせません。自然観察が大好きで、散歩しながら植物や花木、
山、海など景色を楽しんでいます。

現在は、定例会やサロンで仲間と昔話をすることを楽しみに
参加しています。

昔の苦しかった経験はあまり考えないようにして、「何事も
前向きに」。

もう十分長生きしたけれど、百歳まで一日一日を大切に、家
族や仲間たちと仲良く楽しく暮らしていきたいと思えます。



最澄大師の教えと 老人クラブ活動



青森県老人クラブ連合会常務理事

西澤 正規

ここ半年間で、新型コロナウイルス感染症の猛威は収まる心配がありません。日本の経済、雇用、生活のダメージも回復する様子も見えません。これまでのコロナ対応の不手際や河井前法相夫妻の逮捕、森友・加計問題の後味の悪さ、桜を見る会をめぐる疑念、検察庁法改正案でのドタバタ劇が不安感を募ります。また、延長なしで通常国会を閉じた途端に、自民党幹部から衆院の解散風が吹き始めるといふ次第です。さらに、驚くべきことは、安倍自民党総裁の健康事由による突然の辞意表明です。日本の社会全体が不安定化し、何を信じれば良いのか、よくわからない状況となっています。

さて、私は昭和23年生まれの満72歳です。戦後のドサクサ競争社会に育てられ、青・壮年期までは「明日はなんとかなるだろう」と淡い幻想を抱いて過ごしました。いわゆる「甘えの精神構造」に満ちた団塊の世代の人間です。

昭和30年代には、植木等の「スーダラ節」などを唄い、昭和40年代には、ビートルズの「Yesterday」「Hello!」「Hey Jude」などを口ずさんだものです。昭和50年代には、演歌の魅力にはまり、美空ひばりや都はるみの唄に惚れ込むようになりました。

老年期になると、健康寿命を考えれば、うまくいってあと10年かなと思っています。どうも死を意識する年代となると、生き甲斐を仕事の中に感じたいと、より強く思うのかもしれない。

この頃は、阿弥陀如来や最澄大師などの仏教に興味を持つようになりました。今年1,200年目の年になるそうです。「一隅（いちごう）を照らす、これ則（すなわ）ち国宝なり」という言葉が残されています。大好きな言葉です。一隅とは、片すみという意味で、この言葉は「片すみの誰も注目しないような物事に、きちんと取り組む人こそ尊い人である」という意味だそうです。自分本位な勝手な生き方ではなく、自分のことは後にして、他の人のために尽くすことが大切であるということだと思います。まさに、老人クラブ活動の「友愛・奉仕」活動そのものです。高齢期を楽しく、生きがいをもって安心して暮らすには、健康はもちろんですが、仲間と支え合い、住

みよい地域づくりを進めてゆく、この最澄大師の教えの言葉が物語っています。後悔しない人生を歩みたいものです。不安定化した社会だからこそ、この熱い思いが大切な宝物であると思います。



青森県老連健康福祉大学校第24期生同期会



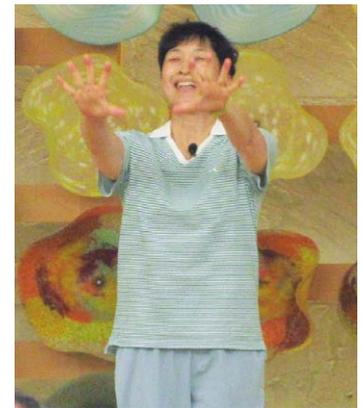
齋藤県老連会長

令和元年度に三戸郡、鱒ヶ沢町、浪岡地区で開催した健康福祉大学校を受講した学生が、8月25日（火）青森市浅虫温泉「南部屋・海扇閣」において同期会を開催しました。会長、事務局含め、52名が参加しました。

齋藤県老連会長あいさつ後、健康運動指導士 棟方 由美子氏より「介護予防の健康体操」の講義・実技があり、頭と体を使い、久々に大学校気分を味わいました。参加者からは、「久しぶりの運動で疲れました。でも、人と触れ合い、運動をみんなで行えることは楽しい」とのことでした。

入浴後、午後の交流会では、3地区で撮った活動写真を映像で振り返り、その後、食事をしながら余興の踊りや話で交流を図りました。交流会では、他の地区の老人クラブ活動を聞き、刺激を受け、自分達にもできそうな活動を取り入れていきたいとのことでした。

あっという間に時間が過ぎ、またの再開を願いながら終了しました。



講師 棟方 由美子氏



農林中央金庫青森支店様から「花の種3,000袋」寄贈されました



贈呈式 左：県老連会長・副会長・役職員
右：農林中金 須田次長

令和2年2月26日（水）、農林中央金庫青森支店様（伝達者 須田次長）から、コスモス、アスター、マリーゴールド等の花の種3,000袋の寄贈がありました。

昭和53年から毎年寄贈を受けており、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ておりましたが、残念ながら今回で最後となりました。

長年にわたり老人クラブ活動にご支援、ご協力いただきまして、連合会役職員、会員より深謝申し上げます。



青森市：荒川二区八甲田長寿会



平内町：緑寿会



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。

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

県老連からのお知らせ

老人クラブ活動のPRジャンパー等の貸し出し

青森県老人クラブ連合会では、スタッフジャンパー、ベスト、のぼり旗の貸し出しを実施しています。

老人クラブ活動のPRや会員増強運動にご活用ください。

貸し出し希望の方は、所属の市町村老連又は青森県老人クラブ連合会（TEL017-732-6492）までご連絡ください。



活動支援冊子を作成しました



温泉施設名簿

番号	市町村名	温泉施設名	種別	市町村名	温泉施設名	頁
1	青森市	権坂屋 滝巻館	3	平川市	大杉温泉	8
2	青森市	藤ヶ原	3	平川市	権坂	9
3	弘前市	アソビの森いわき荘	4	外ヶ浜町	赤ヶ浜温泉	9
4	弘前市	豊と森のロマンシア	4	野付町	グランメル山崎荘	10
5	八戸市	グランサンクシア	5	西目黒村	アサの里 白神館	10
6	八戸市	八戸シーガルビュロー 赤ヶ浜 温泉と花の湯	5	大鰐町	庄瀬温泉旅館	11
7	青森市	花巻の庄	6	鶴田町	つがる富士荘	11
8	青森市	あずまますみ屋	6	野付町	まかど温泉ホテル	12
9	つがる市	稲庭温泉ホテル花月亭	7	奥州町	鶴田温泉	12
10	つがる市	鶴田温泉	7	六ヶ所村	はびろウエスつかばつか	12
11	平川市	柏木温泉	8	野付町	野付温泉	13

今年3月に、老人クラブ活動のさらなる活性化を図るため、会員及び非会員の地域住民が参加しやすいバス送迎付き温泉施設の情報誌を作成しました。

冊子は、4月末に各市町村老連に送付しております。新型コロナウイルス感染拡大予防のため、活動を自粛されている会員の方も多いと思いますが、活動再開の際には是非ご活用ください。

訃報



故 松崎徹 前県老連会長（満82歳）は、令和2年5月3日に、お亡くなりになりました。平成26年（2014年）5月から八戸市老連会長、平成28年（2016年）10月から県老連会長を務めていました。生前は、会長として老人クラブ活動の活性化に積極的にご尽力されました。没後、叙位叙勲として、従五位瑞宝小綬章を拝受しました。



故 木村留次郎 元県老連副会長（満91歳）は、令和2年8月25日に、お亡くなりになりました。平成20年（2008年）4月から弘前市老連会長、同年5月から平成30年（2018年）6月まで県老連副会長を務めていました。

生前は、副会長として精力的に老人クラブ活動に参加し、また地域の世話役として活躍されました。令和元年春の叙勲で、旭日单光章を受賞されました。

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

1,000円

期間 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



全国老人クラブ連合会 編

- 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



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

編集後記

今年には新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各市町村老連ではいろいろな事業が中止となり、活動できませんでした。

老人クラブ活動は、高齢者の生きがいや居場所づくりになっています。3密(密閉・密集・密接)に気を付けながら、楽しく活動していきましょう。
 (事務局)

のびのび詰将棋 第21回

【選題】 本田 伸

一分の詰碁

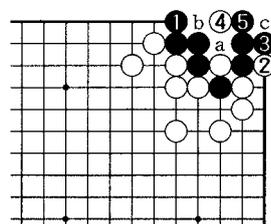
(週刊「碁」提供)

【解答】
 3一銀 3二玉 2三角 4三玉
 5四金 同銀 3三龍 同玉
 3四金 まで 9手詰

【解説】
 初手は銀を打ち、角を残します。3手目2三角が「限定打」という手筋で、1四から打って合駒を稼ごうとするのは、4三玉で続きません。

2三同玉は2二金以下なので、やはり4三玉とかわしますが、そこで5四金捨てが妙手。同玉は、角の利きが生きて4五龍がピタリです。

【解答】
 黒1が冷静。白2、4には黒5で、白はaに入らず黒生き。黒1で2は白1、黒b、白cでこれは黒死。黒1でaは白2で黒死。





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
 お迎えます。



〒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 ☎017-775-4007

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、大小規模のお好みの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

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

- ◎ゆうネットホール大野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) 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

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

それって詐欺! キーワード

「未納料金」
身に覚えのない請求の料金を支払う必要はありません!

「キャッシュカードの交換」
警察官や金融機関職員が自宅を訪れてカードを預かることはありません!
個人情報などを聞くこともありません!

「電子マネー」
「電子マネーを買って記載の番号(ＩＤ)を教えて」と指示されたら詐欺です!
すぐに電話を切りましょう!



お金に絡むメールや電話が来たら・・・
警察安全相談電話
017-735-9110
または**#9110**までご相談ください。
一人では対応せず、みんなで被害防止!

いつも一緒に反射材

- いつも使う鞆やバッグにつけましょう
- 反射材つきの製品も活用しましょう



夜間の交通事故防止は**反射材**を身につけることが効果的です!

青森県警察

山菜・キノコ採りは

山菜・キノコよりも大切な命、遭難には十分気をつけましょう

安全第一

1人の入山は避ける
遭難者の多くは1人で入山しているか、入山後に1人で行動している人です。

家族等に行動予定を連絡
出発前には、家族等に「行き先」、「帰宅予定時間」、「駐車予定場所」を知らせましょう。

目立つ服装、防寒対策
服装は目立つ色にし、寒さに負えないようにしましょう。

早めの下山を
山の日落れは思ったよりも早く来ます。明るいうちに下山しましょう。

火山性ガスに注意
腐った卵のような臭い(硫化水素の臭い)がしたら、すぐにその場を離れましょう。

万が一の携帯品
携帯電話のほか、水、チョコレート、あめ玉などの携帯食を持ちましょう。

電子機器の充電
モバイルバッテリーなどの充電が完了した状態にしましょう。

登山杖
登山杖は必ず持ちましょう。

登山靴
登山靴は必ず履きましょう。

万が一迷ったら
歩き回らずに助けを待って下さい。特に、日没後の行動は危険です。ヘリコプターの音が聞こえたら、広い場所でタオルなどを振って合図して下さい。

青森県危機管理局防災危機管理課
<http://www.bousai.pref.aomori.jp/preparing/distressAccident/index.html>

～青森県からのお知らせ～

毎年、山菜採りやキノコ採りの遭難事故が発生しており、今年も8月末現在で36の方が遭難し、うち5の方が亡くなっています。山へ出かける際は、万が一に備え、次のことに注意しましょう。

- ・食料、雨具、携帯電話等を持って行く
- ・必ず家族に行き先などを知らせる
- ・二人以上で出かけ、早めの下山を心がける
- ・服装は目立つ色にする

また、山でクマにあわないために、鈴や笛、ラジオなどを身に付け、クマよけ対策をして楽しんでください。

気象情報や火山情報にも十分注意しましょう。



いきいきクラブ青森から耳よいなお知らせ



おうち時間を
楽しもう!

補聴器



オンライン帰省の
TV電話の音が
聞き取りやすく

家族との
会話が
スムーズに



ご自宅安心試聴 してみませんか?

補聴器に関する様々な悩みや疑問に
お答えします!

TVの音が
聞こえやすい



デジタル補聴器 無料お試し実施中

専門スタッフがご自宅へお伺いし、使用される方の聴力に合わせた補聴器をご案内いたします。現在お使いの補聴器も点検・修理いたします。



お申込み

お電話かFAX、または申込み
用紙でお問い合わせください。

お電話でご連絡

専門スタッフが日程確認のお電話を
かけさせていただきます。

ご自宅にてご相談

相談、聴力測定、補聴器の体験。
※ご自宅以外でも可

無料お試し

ご自宅の普段の生活の中で
お試しください。

※聴力測定は補聴器の選択、フィッティング調整の為にいたします。

9月21日① 敬老の日

孫とTV電話を
するけど声が
聞こえにくい

聞こえの低下
による生活の
不便を
軽減したい

おじいさん
おばあさんに
補聴器を
プレゼントしたい

この機会に自分のために
家族のために
補聴器始めてみませんか?

安全・安心

お客様ならびに当社従業員の安全のために
下記の取り組みを行っております。



手洗い、
うがい、手指の
消毒を徹底



スタッフ
訪問時の
マスク着用



エタノール
での製品
清掃で清潔に



密集せずに
自宅で
個別相談

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。

安心でお得な!



エリア別 定額タクシー

青森空港から県内各地
青森市内 3,000円~

タクシー代が **おトク** になる

高齢者割引

**会員
募集中!**

往復でお使いになれば
往復割引とセットで
復路が20%引き!!



※障がい者割引・定額運賃と重複してのご利用はできません。

HK 青森タクシー(株) ☎017-738-6000

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

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