

いきいきクラブ青森



担い手育成事業 青森市大野元気シニアクラブ 絵手紙講師 齋藤青森県老連会長

青森県老連

第153号

令和3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

仲間づくりは老人クラブで!

令和3年度事業計画 メインテーマ
のぼそっ!健康寿命 担おう!地域づくりを

【重点目標】

コロナ禍における感染予防と健康保持・増進

- (1) 「新しい生活様式」に基づくクラブ活動の普及
- ・ 3密(密閉・密集・密接)を避ける計画・運営の工夫
- ・ 参加者への感染予防対策の周知徹底
- (2) 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ
- ・ 体操やストレッチ、栄養バランスの取れた食生活、歯・口腔の健康管理
- ・ 電話や手紙を活用した仲間や友人との交流、趣味・習い事へ積極的に取り組む

会員増強への取り組み

老人クラブの意義や有効性への理解を深め、健康づくり・介護予防活動や友愛活動などの活動をとおして会員増強の取り組みを推進します。

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

令和3年7月及び8月の大雨、台風等で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。

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



青森県老人クラブ連合会新体制決まる

6月24日(木)、ホテル青森において、定時評議員会を開催し、令和2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、任期満了による評議員・役員改選がありました。評議員会の後、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。結果は次の通りです。

なお、評議員の任期は約4年、役員任期は約2年となります。



県老連評議員会



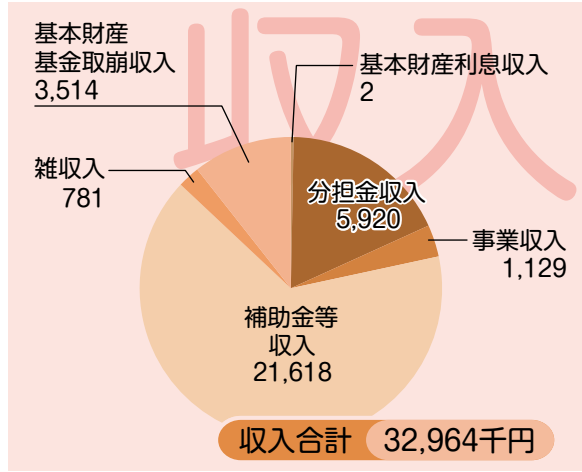
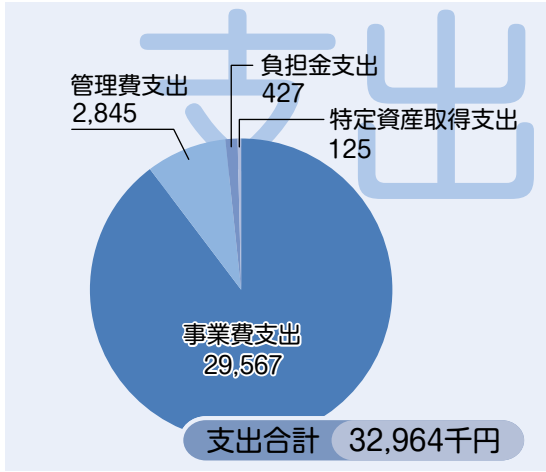
県老連役員 11名

| | | | |
|------|-------|---------|----|
| 会長 | 齋藤 昇一 | 青森市 | 再任 |
| 副会長 | 相馬 齋彌 | 弘前市 | 〃 |
| 〃 | 上山 キエ | 県老連女性部長 | 〃 |
| 〃 | 外山 忠男 | 十和田市 | 新任 |
| 理事 | 折館 博 | むつ市 | 再任 |
| 〃 | 乗田 勝雄 | 鶴田町 | 〃 |
| 〃 | 堰合 勝美 | 階上町 | 新任 |
| 常務理事 | 五戸 秀樹 | 県老連事務局 | 〃 |
| 監事 | 館山 新一 | 藤崎町 | 再任 |
| 〃 | 鈴木 重一 | 青森市 | 〃 |
| 〃 | 前田 覚 | 県老人福祉協会 | 〃 |

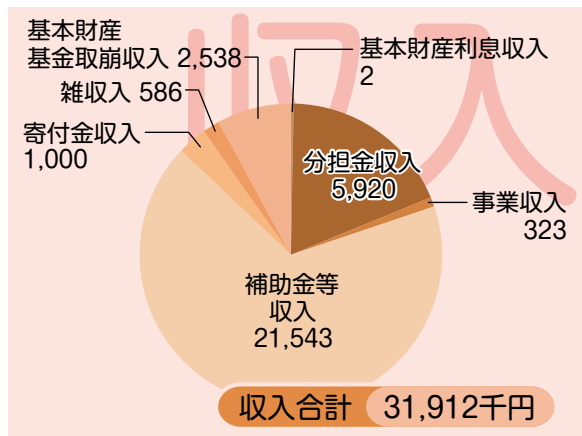
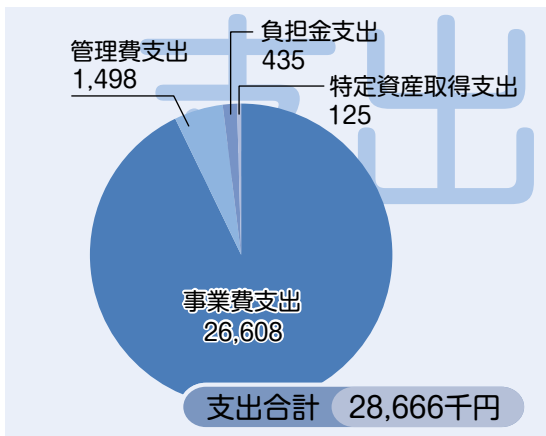
県老連評議員 32名

| | | |
|---------|---------|----|
| 天内 勇 | 青森市浪岡地区 | 再任 |
| 松本 福造 | 八戸市 | 〃 |
| 鈴木 精志 | 三沢市 | 新任 |
| 傳法谷 幸一 | つがる市 | 再任 |
| 佐藤 順一 | 平川市 | 〃 |
| 奥山 茂 | 平内町 | 〃 |
| 田中 弘一 | 今別町 | 新任 |
| 小鹿 秀敏 | 蓬田村 | 〃 |
| 大谷 淳一 | 外ヶ浜町 | 再任 |
| 平田 藤太郎 | 西目屋村 | 〃 |
| 木村 美智子 | 藤崎町 | 〃 |
| 山田 司 | 大鰐町 | 〃 |
| 岩間 茂廣 | 田舎館村 | 〃 |
| 小島 千代枝 | 鯨ヶ沢町 | 新任 |
| 泉谷 信義 | 深浦町 | 再任 |
| 三戸 武 | 板柳町 | 〃 |
| 中村 盛江 | 中泊町 | 〃 |
| 白石 又右エ門 | 七戸町 | 新任 |
| 伊澤 義隆 | 六戸町 | 〃 |
| 中岫 良次 | 横浜町 | 再任 |
| 甲地 春男 | 東北町 | 〃 |
| 佐々木 公明 | おいらせ町 | 〃 |
| 種市 秋光 | 六ヶ所村 | 〃 |
| 佐々木 純六 | 大間町 | 新任 |
| 田中 浅雄 | 東通村 | 再任 |
| 皆野 俊雄 | 風間浦村 | 〃 |
| 松谷 幸一 | 佐井村 | 〃 |
| 山下 正一 | 三戸町 | 〃 |
| 久保 哲男 | 五戸町 | 〃 |
| 山市 忠男 | 田子町 | 新任 |
| 宮木 正彦 | 南部町 | 再任 |
| 岡田 東志 | 新郷村 | 〃 |

令和3年度収支予算書



令和2年度決算報告



いきいき活動を支える

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

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保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

| 保険始期月 | 手続き期間(締切日厳守) | 保険期間 |
|-------|---------------|----------------|
| 10月 | 7月15日～9月15日まで | 10月1日午後4時から1年間 |
| 4月 | 1月15日～3月15日まで | 4月1日午後4時から1年間 |

- ③掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず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)。※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。
- ④補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型/4タイプ
 - ・すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。
 - ・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、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: 単位老人クラブ(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(中途加入可)
- 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3-3-2 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 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 TEL.03-3515-4143

※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】 老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償) 【老人クラブ団体賠償責任保険】 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なりますが、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。 2021年3月作成 20-TC10866

全国老人クラブ連合会会長表彰

○老人クラブ育成功労者



折館 博 (むつ市)

平成28年6月から現在も県老連理事として、県全体の老人クラブ活動の推進に尽力されてきた。昨

年むつ市で開催した健康福祉大学校では、単位クラブの会員をたくさん参加させ、会員増強にも力を入れている。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聞き、老人クラブ活動の発展に寄与している功績は大きい。



菅原 敬一 (八戸市)

市老連副会長として、会長を補佐し市老連発展のために貢献している。スポーツ大会等担当行事に

も熱心に参加、協力している。地元湊地区では、元地区連合会長として尽力され、クラブをまとめ、単位クラブ会長の相談役として人望も厚い。単位クラブ会長として、他クラブを誘い魅力ある楽しい活動を企画、運営している。



○優良老人クラブ



本郷若返り老人クラブ (青森市浪岡地区) 代表者 櫻庭 昭治

以前は(A、B、C、D)組に分かれ、100名を超えるクラブであり、スポーツ、芸能に秀でる方が多く、浪岡地区老連の発展に大きく

貢献している。昨年度はコロナ禍により小学校運動会の参加、保育園への訪問ができなかったが、グラウンド・ゴルフ大会に多くの会員を参加させ、健康づくり活動に力を入れていく。また、公民館の草取り、雪囲い作業、町内会の花壇づくり等で地域に貢献し、他の模範となっている。

○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

単位クラブ数6クラブ、会員数124名と規模は小さいが、まとまりのある連合会である。全国3大運動「健康」「友愛」「奉仕」活動をバ

ランスよく取り入れていく。昨年度はコロナ禍により活動できなかったが、小学校での田植え、稲刈り、収穫後の餅つき大会や幼稚園での七夕会等、世代間交流に力を入れている。また、奉仕活動として、田子町役場花壇の花植えや、赤十字奉仕団の献血推進協力を行い、地域に貢献している。

○活動賞



大野元氣シニアクラブ (青森市) 代表者 柴田 義則

令和元年度から大野町会にある二つの単位クラブで、興味関心を同じくする会員でグラウンド・ゴルフと麻雀

愛好会を結成。令和3年度から絵手紙愛好会が加わり、単位クラブ活動の枠を超えた活動として、コロナ禍においても感染防止に努めて実施し、フレイル予防にも効果をあげている。



藤崎町老人クラブ連合会 代表者 館山 新一

当会は、老人クラブ役員、会員が自主運営している。常盤村と藤崎町老人クラブ連合会が合併した平成17年度

より町老連事業として町内3小学校への伝承・世代間交流活動を行っている。1年生には「昔の遊び」を体験させ、また2年生は、自分たちで考えた遊び(8種目程度)に高齢者が参加し、児童との交流を図っている。(活動の詳細は9頁参照)

青森県知事表彰

○老人クラブ育成功労者



八木橋 喜代治
(弘前市)

入会と同時に、単位老人クラブの会長としてクラブを運営している。また、市老連の副会長、教養部会長として長年勤めており、会長を補佐すると共に、各事業の運営と推進に大きく貢献している。ひろさき健幸増進リーダーとしても精力的に活動しており、事務局を補佐している。

長年にわたり、各分野で指導者として力を発揮し、老人クラブ全体をまとめている功績は大である。



山内 了介
(青森市浪岡地区)

前浪岡地区老人クラブ連合会の会長として活躍し、スポーツ活動及び文化活動の基礎と発展に貢献している。現在も単位老人クラブの会長として、地区老連の様々な事業の運営に協力している。

また、青森県老人クラブ連合会の監事としては、平成21年3月から4期8年にわたり、会の運営や指導にも尽力し、老人クラブの発展に寄与している。



佐藤 順一
(平川市)

入会時より、単位クラブの会長を務められ、単位クラブ活動の活性化に尽力されてきた。また、平成22年からは市老連の会長として活躍し、1期で退任した後も平成28年4月より再度、市老連会長に就任され、会員の取りまとめをされてきた。老人クラブ活動のみならず、各種市や社協の委員等も併任され老人クラブをPRしている。県老連の評議員として、会の運営に尽力している功績は大である。



石田 哲郎
(青森市)

昭和59年に入会以来、永年にわたり活力ある老人クラブ活動の推進に尽力され、その人柄から人望も厚く会長として信頼を得ている。リーダーシップに優れ、地域の他団体と密接に連携、協働を図ると共に、市老連と歩みを同じくしてきた、重鎮的な存在である。青函交流である函館市老人クラブ連合会との交流では、理事として尽力された。現在も市老連の事業に参加し、老人クラブの発展に寄与している。



田中 傳藏
(六ヶ所村)

老人クラブ活動に積極的にかかわり、単位老人クラブ会長として献身的に、クラブの活動が活発に展開されるように努めてきたものである。また、村老連理事、監事として会の運営に尽

力された。現在もゲートボール、グラウンド・ゴルフを活発に活動している。性格は温厚で他の模範となるものである。

○優良老人クラブ



中沢老人クラブ白寿会
(蓬田村)
代表者 坂本 一春

地区に暮らす全ての60歳以上の方に加入促進に向けて積極的に働きかけを行っている。元気な高齢者と施設入所を余儀なくされている高齢者が分け隔てなく活動に参加し、年に1度行う芸能発表会や海岸の清掃活動、地域のお祭り、毎週開催している「いきいき百歳体操」に可能な限り多くの会員が参加することで、社会参加の促進、健康づくり、仲間づくり、地域力の底上げを積極的に行っている。(活動の詳細は10頁参照)

○優良市町村老人クラブ連合会



横浜町老人クラブ連合会
代表者 中岫 良次

健康づくり(介護予防)活動に力を入れ、グラウンドゴルフ大会やボリリング大会などを毎年実施し、会員の健康保持に努めている。また、交通安全活動にも力を入れており、会員全員に反射材付の手袋やエコバッグ又はキーホルダーなどを毎年配布し、交通事故防止に努めている。

青森県老人クラブ連合会会長表彰

○個人表彰

青森市

木村 文男

瀧本 久美子

柴田 修治

徳田 信一郎

石澤 キミエ

三上 正春

風晴 ひろ子

富樫 幸子

浪岡地区

西村 健逸

對馬 セ子

我満 京子

弘前市

伊東 富三雄

相馬 俊逸

長谷川 信子

櫻庭 旭

田澤 光雄

近澤 幸次

工藤 清光

増田 麗子

奈良岡 豊彦

鳴海 ヨシエ

大村 嗣郎

八戸市

石手洗 昭子

宮本 勝行

中村 初三

亀橋 玲子

加賀 榮一

長倉 清一

舟津 昭

前田 美智子

白澤 通安

名久井 榮子

大江 ヒデ

木村 富士夫

石橋 ハギ

十和田市

大下内 イツ

力石 牧夫

國分 チエ

下川原 昭雄

小川 重世

むつ市

尾見 賢司

成田 良大

小島 朝子

内山 幸子

能登 常夫

つがる市

秋元 フキエ

平川市

工藤 エツ

平内町

奥山 茂

佐々木 進

船橋 武成

今別町

中嶋 淳悦

鱒ヶ沢町

中村 キヨウ

齋藤 ふじ子

深浦町

泉谷 信義

堀内 常雄

西目屋村

三浦 さた

藤崎町

山内 誠一郎

竹内 義浩

三浦 登美子

工藤 辰雄

板柳町

北畠 徹郎

成田 美恵

中泊町

竹谷 義清

中山 禮津

米塚 テツ子

大川 賢一

七戸町

奥村 勝行

六戸町

小笠原 邦定

横浜町

成田 カチエ

東北町

甲地 春男

六ヶ所村

林 春男

橋本 兼次郎

風間浦村

菊池 寿子

小島 愛子

三戸町

大平 八十美

大石 喜四郎

田子町

山市 富士雄

南部町

夏坂 俊

橋本 頌子

佐々木 京子

階上町

松橋 勝美

澁谷 一枝

○優良老人クラブ

千富町友愛クラブ

(会長 大関 宣勝／青森市)

花岡永若会

(会長 西塚 幸弘

／浪岡地区)

土堂百年会

(会長 山本 英雄／弘前市)

福寿クラブ

(会長 高村 國雄／八戸市)

中野目長寿会

(会長 神 ノブ子／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)

西澤 正規(常務理事8年)

松本 忠 (評議員6年)

小野 慶治(評議員12年)

蛭子 研三(評議員4年)

佐藤 讓 (評議員12年)

○在宅ねたきり高齢者の介護者

特別顕彰

天内 壽 (浪岡地区)

田中 恵子(六戸町)

令和3年度健康福祉大学校開催

8月23日（月）青森市アウガ5階AV多機能ホールにおいて、令和3年度第26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、小野寺晃彦青森市長、窪田正昭青森市社会福祉協議会長、横山哲青森県健康福祉部次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。今年度は、青森市、おいらせ町の2か所で行います。昨年度までの卒業生は1,261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、青森会場では31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。

おいらせ会場は10月8日より開校予定です。

来賓祝辞

式辞



青森市長
小野寺 晃彦 氏



青森市社会福祉協議会
会長 窪田 正昭 氏



青森県健康福祉部
次長 横山 哲 氏



齋藤 昇一 学長



学生証交付 左：学生代表 稲葉 俊広 氏
右：齋藤 昇一 学長



誓いのことば 左：学生代表 山上 秀夫 氏
右：齋藤 昇一 学長

— 第1回 講義・実技「いつまでも元気！健康体操」 —



講師 加賀谷 幸子 氏

高齢者相互支援推進研修会開催

令和3年8月12日（木）きざん三沢において新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら開催し、事務局含め71名参加しました。

「認知症になってもいきいきと暮らすために」と題して、公立七戸病院 認知症看護認定看護師 久保田 由美子氏より講義がありました。認知症とはどんな病気から始まり、症状や認知症ケアの基本、また先生の実体験の話、時折、体操を取り入れたりの講話でした。身近な内容だったので、参加者からはまた聞きたいとの声が多数ありました。

コロナ禍においても多数の参加があり、盛会に終了しました。

県内5か所での開催予定で、三沢市以外に、つがる市、平川市、中泊町、東通村の予定です。



講師：久保田 由美子氏



あなたと私は、赤い羽根でつながっている。



「あの人」を支えたい。困ったときはお互いさまだから。
その小さな思いが、街角から、ネットから、地域の住民から集まってくる。
意志あるお金は「あの人」を支えるための力となる。
募金をする人、活動をする人、支えられる人。
みんな、赤い羽根でつながっているのですね。

意志あるお金、募金のチカラ。

赤い羽根共同募金



スマホからも
募金できます。





六ヶ所原燃PRセンター
見学記念 2019年10月14日

元気で・仲良く・地域に役立つことを目指して



藤崎町

～藤崎町老人クラブ連合会～ 会長 館山 新一

クラブ数 40 クラブ (令和3年4月1日現在)
会員数 1,261名 (男性433名 女性828名)

沿革

平成16年5月5日 藤崎町と常盤村が合併し、藤崎町となる。

平成17年7月22日 両老連が合併し、藤崎町老人クラブ連合会が発足する。

平成18年7月30日 広報委員会が発足し、社会福祉協議会より編集業務を引き継ぐ。委員会を毎月開催し、機関紙【白寿】を毎月発行している。

平成21年11月11日 若手委員会を9名で設立し、会員増強運動、また事務の運営に当たる。

平成29年10月19日 厚生労働大臣賞を受賞

令和3年8月 全老連活動賞受賞

【藤崎町老連の特色】

- 1、機関紙【白寿】の発行は、昭和57年に旧藤崎町から毎月発行し、全会員に配布している。機関紙には、その月の行事を掲載し、会員への通知・連絡を行い、文書の発行は特別なことが無い限り行っていない。
- 2、会計事務、庶務行事等が社会福祉協議会から独立し、事務所の一角を間借りして自主運営している。
- 3、組織は、役員会、広報委員会、若手委員会、女性部等10専門部会で運営されている。
- 4、女性部の活動が活発である。
- 5、会員増強運動は、単位クラブや専門部の呼びかけで、世代交代がうまく機能し、会員減少数は少ない。

最後に、令和2年度・3年度の行事は、コロナ感染拡大防止のため止むを得ず縮小・中止をしているが、コロナ禍が1日も早い終息を願い、会員の拡大を図り、活発な活動ができるよう努めていきたいと思う。

会員募集中！入会希望者は、藤崎町老人クラブ連合会まで
☎0172-75-3232



「いきいき百歳体操」
中沢老人クラブ白寿会
 (蓬田村)

会長 坂本 一春

会員数72名(男性26名、女性46名)

令和2年度から、将来、要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送れることを目指し、会員主体で「いきいき百歳体操」を行っています。いきいき百歳体操は、重りを使った筋力運動です。定期的に蓬田村役場保健師の指導のもと体力測定を行い、六か月ごとに体力測定を行う



百歳体操実施前に行う体力測定

ことで身体機能の向上を実感できるようにしています。
 地区公民館において毎週金曜日の決まった時間に老人クラブの会員が自主的に集まり開催している他、参加することが困難な会員の方には、クロスワードなどの脳トレとなるアイテムをご自宅に訪問しながら配布し、認知症予防となる取り組みも合わせて実施しています。農繁期には人数が少なくなりませんが、農閑期になると参加人数も増え、百歳体操が終わると井戸端会議がはじまりおしゃべりを楽しんでいます。



百歳体操実施前に行う体力測定



重りを使った筋力運動

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

今後も自分らしく生きる



青森県老人クラブ連合会理事
階上町老人クラブ連合会会長

堰合 勝美

私は昭和十八年十月に階上町金山沢に生まれ階上中学校を卒業しました。私の家庭は専業農家で、親父は農業経営するに当たって高校進学は必要ないと、農業を手伝いながら、冬の間だけでも良いから農協で事務の手伝いをお願いされ勤めたのが仕事を始めたきっかけです。春になると、忙しい時は休んでも良いからと言われ、それから平成七年まで職員として三十年勤めました。その後、理事として勤めることとなり、理事の互選で組合長となり合併して平成二十八年まで常勤役員として活動し、延べ五十二年間農協に携わらせていただきました。

退職後、これから本格的に農業をやるうとしていた矢先、地区内で役職をもっている方から、今まで地域にご迷惑をかけたんだから今度は区長、老人クラブ会長として協力してやって貰いたいと云われ現在に至っております。

老人クラブとのかかわり

老人クラブとの出会いは、平成二十一年四月に当時の会長に名前だけで良いからと誘われ加入致しました。農協を定年した四月から金山沢老人クラブの会長を仰せ付かり同時に階上町老連の会長となり、令和元年から三戸郡老連副会長、今年五月から三戸郡老連会長として推薦され六月の県老連評議員会で県老連の理事として推薦され今日に至っております。

さて、私の趣味は海での釣りが大好きで仲間とよく舟で釣りに行ったものです。大きなアブラメやソイが釣れる時もあります。帰って捌くのが大変ですので最近はお休みがちです。

令和に入りこれから老人クラブ活動を進めていこうとしている最中に新型コロナウイルスが世界的に広がり、日本では、大変な時にオリンピック・パラリンピックを開催し終了しました。私共地域に於いても色々と行事が中止される等、会員の皆様は最近何の楽しみもなく面白くないと愚痴を言われ途方に暮れております。一日でも早く終息する事を願っている一人です。

そのような中、昨年度連合会では、感染対策を行いながら、雑巾縫い活動や社会奉仕活動、グラウンドゴルフ大会の開催その他、外出自粛の影響で運動不足による身体の機能低下を防ぐため、自宅のできる介護

予防運動器具「ロコチューブ」を会員全員に配布しました。また、会のPR活動のためベストやウェットティッシュなどを作製しました。全国的に会員の減少が進んでおりますが、一人でも多くの仲間を作り、老人クラブの魅力が地域にもっと浸透してほしいと感じております。

色々申し上げましたが、会員は勿論の事、県老連とも相談しながら、自分に与えられた仕事を一生懸命努力する事を誓い一言挨拶と致します。



階上中学校へ雑巾寄贈 左前：堰合会長

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



シニア世代の
みんなの歌集

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

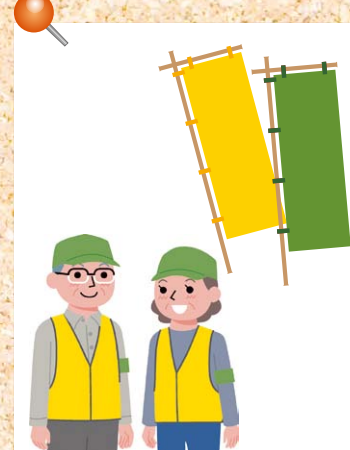
オフィスパートナー(株)マルキ

<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

新型コロナウイルスの感染拡大により、今年の夏まつり等中止になり計画していた事ができなくなった方も多いのではないのでしょうか。三密にならない範囲で、少しでも老人クラブ活動等ができればいいと思います。
(事務局)



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県老連までご連絡ください。

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、寒さに備えたものにしてきましょう。

早めの下山を
山の日は思ったよりも早く来ます。明るいうちに下山するようにしましょう。

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。

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、すぐにその場所を離れましょう。

相手を助ける
登山靴、登山杖、カッターなどを持って参る。

登山靴
靴はきれいな登山靴か、トレッキングシューズか、または雨靴。

登山杖
杖はきれいな登山杖か、トレッキングシューズか、または雨靴。

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をして下さい。

青森県危機管理庁防災危機管理課
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikikanri/bosai/kikikanri/sounanjikoboushi.html>
青森県

～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、亡くなられる方が後を絶ちません。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、ラジオなどを身に着け、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。



警察安全相談電話
017-735-9110
または #9110

青森県警察特殊詐欺被害防止キャラクター サギかもくん

警察官を名乗り
キャッシュカードを取りに行く

市町村職員を名乗り
還付金がある

STOP!!
とくしゅさぎ
特殊詐欺

一人に対応せず、家族や警察に相談してください

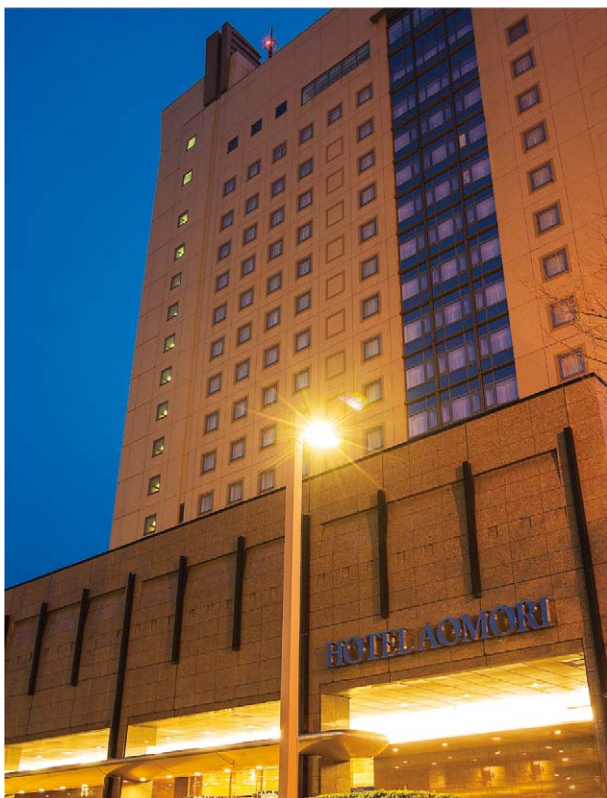
横断歩道は歩行者優先

ひし型マークで減速
◇(ひし型)マークは、前方に横断歩道があることを意味しています。◇マークを見たら減速しましょう。

ドライバーのみなさんへ
横断者がいたら必ず停止
横断歩道は歩行者優先です。横断者がいたら必ず横断歩道の手前で停止しましょう。

手などで意思表示
ドライバーに手を上げたり、顔を向けるなどの合図をして、横断する意思表示をしましょう。

歩行者のみなさんへ
反射材をつけましょう
夜間の歩行者は車から見落とされやすくなります。反射材をつけて、歩行者の存在をアピールしましょう。



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

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



65倶楽部

ログゴークラブ

HKタクシーグループ

カード提示でタクシー料金10%OFF

HK65倶楽部カード



無料会員募集

往復割引と併用で帰り（復路）のタクシー料金最大20%割引



- 65歳以上の方に限ります。
- お申込みには65歳以上の確認が可能な証明書写しが必要です。

スマホからでも簡単登録

タクシーのご用命は、あなたの街のHKグループタクシー

〒030-0136青森市大字新町野字幾田2番地28

青森タクシー株式会社

☎017-738-6000

〒034-0014青森県十和田市東二十一番町15番18号

青森タクシー(株)十和田(営)

☎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