

# いきいきクラブ青森

# 青森県老連

第157号

令和5年9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



県老連健康福祉大学校（鱒ヶ沢会場）公開講座

## 仲間づくりは老人クラブで！

令和5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

### 〔重点目標〕

#### 老人福祉法制定60周年の取り組み

老人福祉法制定60周年を迎えるにあたり、その目的や理念を再認識するとともに、老人クラブ活動の意義を広くアピールする取り組みを行う。

#### ウィズコロナを見据えた老人クラブ活動の推進

(1) 「新しい生活様式」に基づくクラブ活動の普及  
(2) 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ  
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として会員増強の取り組みを推進する。

#### 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  
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5年7月からの大雨等により、広域にわたり各地で被災されました皆さまに、謹んでお見舞いを申し上げます。一日も早い復旧を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16日（金）、青森市のアピオあおもりにおいて、定時評議員会を開催し、令和4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変更と評議員の補充選任がありました。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。結果は左記のとおりです。なお、役員の任期は約2年になります。

## 県老連役員 11名

会 長	齋藤 昇一（青森市）	再任
副会長	八木橋 喜代治（弘前市）	新任
〃	堰合 勝美（階上町）	〃
〃	石澤 キミエ（県老連女性部長）	〃
理 事	松橋 泰彰（十和田市）	再任
〃	布施 勝大（むつ市）	〃
〃	乗田 勝雄（鶴田町）	〃
常務理事	五戸 秀樹（県老連事務局）	〃
監 事	館山 新一（藤崎町）	〃
〃	鈴木 重一（青森市）	〃
〃	前田 覚（県老人福祉協会）	〃

## 県老連評議員 新任5名

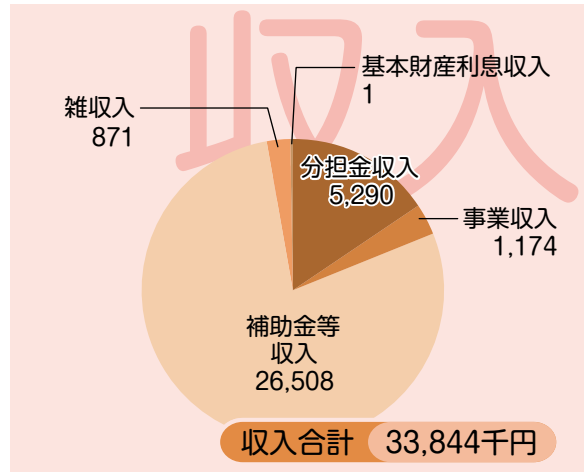
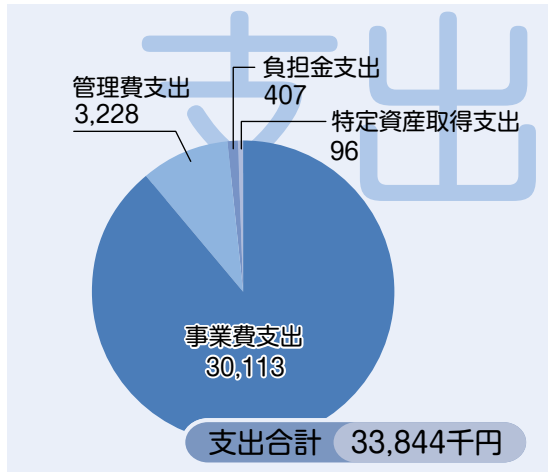
奥崎 精一	今別町
三浦 康子	西目屋村
山崎 洋	田舎館村
山本 順治	七戸町
鳥山 正義	横浜町



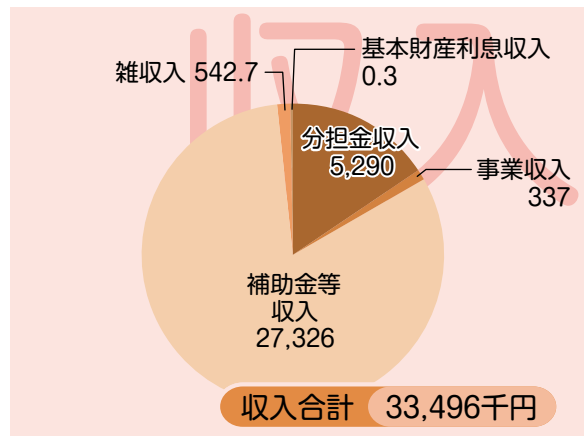
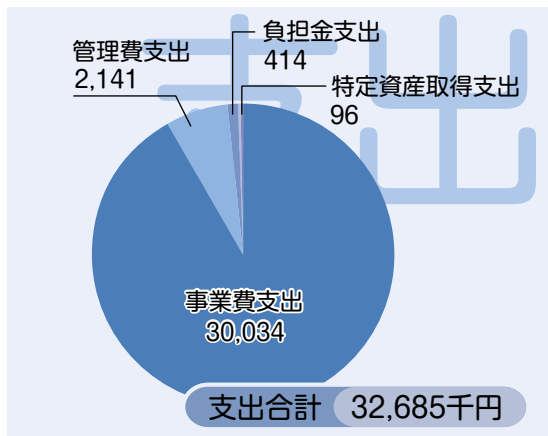
会議開始前に軽い体操



（左から）石澤副会長 齋藤会長 八木橋副会長 堰合副会長



令和5年度収支予算書



令和4年度決算報告



### 県老連女性部委員会

5月26日（金）、青森市の県民福祉プラザにおいて、女性部委員会を開催しました。審議の内容は以下のとおりです。

1. 女性部正副部長について
2. 女性部長が指名する職務代行者について
3. 高齢者相互支援推進啓発事業について
4. 青森県老人クラブ芸能発表大会について
5. 全老連健康づくり・生活支援セミナーについて

前部長の退任に伴い、石澤 キミエ女性部副部長が、女性部長に選任され、新たに佐々木りえ子氏が副部長に選任されました。県老連女性部委員会の正副部長は次の方々です。



(左から) 佐々木氏 石澤氏 長谷川氏

女性部長 石澤 キミエ (青森市)  
 女性部副部長 長谷川 榮知 (弘前市)  
 女性部副部長 佐々木りえ子 (十和田市)

青森県老人クラブ連合会会長表彰

○個人表彰

- 青森市 秋田谷 洋子
- 八戸市 葛西 徳一
- 安田 博
- 鳴海 邦雄
- 佐藤 正則
- 三上 春美
- 白川 登
- 黒沢 忠
- 相馬 清憲
- 悪虫 義夫
- 丹呉 昌弘
- 小山田 勇介
- 古川 敏雄
- 菊池 寛
- 工藤 敬子
- 苦米地 チヨ
- 大平 利成
- 中村 修
- 岡田 しず子
- 三浦 義彦
- 森山 ケイ子
- 加藤 忠志
- 風晴 敬子
- 坂本 照興
- 相馬 和子
- 金田一 正治
- 西澤 洋子
- 沢目 道子
- 寺澤 規行
- 浪岡地区 小比類卷 行夫
- 山田 繁子
- 三浦 澄子
- 兼平 久江
- 三沢市 澤口 倫
- 弘前市 三沢市 本間 洋子
- 三上 重昭
- 鈴木 勝男
- 鈴木 精志
- 山本 正紀
- 新戸部 義夫
- 松橋 保子
- 堺 達哉
- 笹 貞造
- 稲荷 安信
- 工藤 東洋
- 二村 昇
- 石岡 幸一
- 菊池 敬
- 中泊町 岩間 繁義
- 鎌田 義孝
- つがる市 相馬 静江
- 平内町 荒内 辻子
- 船橋 睦子
- 外ヶ浜町 高坂 勝義
- 戸沼 哲子
- 齋藤 エツ
- 天野 武忠
- 深浦町 前田 正彦
- 兼平 はつよ
- 藤崎町 佐藤 佳丘子
- 佐藤 透
- 高木 洋一
- 鶴田町 花田 弘子
- 長内 満明
- 成田 信榮
- 高谷 健一
- 坂本 松美
- 倉内 實
- 中泊町 岩間 繁義
- 鎌田 義孝
- 六戸町 坂本 ヒデ
- 横浜町 尾見 隆士
- 東北町 長内 カツ
- おいらせ町 菊地 健作
- 平内 由之助
- 六ヶ所村 種市 チルエ
- 葛西 満
- 東通村 弓 末松
- 田中 浅雄
- 風間浦村 浜辺 春枝
- 三戸町 沼澤 一夫
- 田子町 堀合 貞子
- 堀合 文雄
- 南部町 吉川 紀子
- 下斗米 英海
- 圓子 絢子
- 階上町 大前 典男
- 松川 金次郎
- 堀畑 誠一

○優良老人クラブ

- 杉沢長寿クラブ
- (会長 加藤 克子/浪岡地区)
- 寿美齡会
- (会長 高橋 克雄/八戸市)

深谷つどいの会

- (会長 二ツ森 秀子/三沢市)
- 大和田あかつき会
- (会長 岡元 正賢/鯉ヶ沢町)

徳下徳寿会

- (会長 山内 正光/藤崎町)

○特別感謝

- (県老連役員または評議員4年以上で退任した方)
- 上山 キエ(理事10年)
- 岩間 茂廣(評議員9年)

○感謝

- (老人クラブ活動の育成のため、各般にわたり積極的に協力した方)
- 外山 忠男(評議員3年11か月)
- 平田 藤太郎(評議員3年11か月)

表彰授与式は、9月28日(木)、青森市のリンクステーションホール青森で開催する、青森県老人クラブ芸能発表大会の席上にて行います。

# 青森県老連健康福祉大学校開催

7月20日(木)、鱈ヶ沢町舞戸公民館において、令和5年度第28期青森県老連健康福祉大学校(鱈ヶ沢会場)入学式を行いました。入学式では、加藤 隆之鱈ヶ沢町副町長、角田 正人県高齢福祉保険課長代理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、介護予防やレクリエーション活動など座学・実技を学びます。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養成しています。もって健康づくり活動を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ります。昨年度までの卒業生は1,344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。今年度は、鱈ヶ沢町、六戸町(8月30日)、鶴田町(11月30日)の3か所の予定です。

鱈ヶ沢会場では22名の方が入学しました。老人クラブ未加入者も入学を認めています。同日午後からは「健康運動」と題して、青森県立中央病院 健康推進室 健康運動指導士 西村 司氏、同指導士 境 沙織氏より講義がありました。体を動かすことで入学式の緊張もほぐれ、笑顔で一日目を終えました。8月3日(木)に行われた第2回目は公開講座として、鱈ヶ沢町のふるさと大使で活躍中の舞の海秀平氏をお招きし、「可能性への挑戦」のテーマで講演していただきました。近隣市町村も含め約200名が参加し、大相撲解説者の仕事や、旅番組出演の裏話など、楽しいお話に会場は笑いに包まれ、大盛況に終わりました。



県高齢福祉保険課  
課長代理 角田 正人氏



鱈ヶ沢町  
副町長 加藤 隆之氏

来賓祝辞



誓いのことば 右：学生代表 工藤 一男氏  
左：齋藤 昇一 学長



鱈ヶ沢町老人クラブ連合会  
会長 小島 千代枝氏

開催地老連会長挨拶



齋藤学長

式辞

— 第2回 公開講座「可能性への挑戦」—



講師 舞の海 秀平氏

— 第1回 講義・実技「健康運動」—



西村 司氏

講師

境 沙織氏

**令和五年度  
東北ブロック老人クラブリーダー研修会**

7月13日(木)～14日(金)、宮城県宮城郡松島町「ホテル松島 大観荘」において開催され、本県からは5名が参加しました。(全体は248名)

1日目は、「老人クラブの現状と課題」と題して、全国老人クラブ連合会 参事 河野 敦子氏より基調報告がありました。高齢者を取り巻く状況や老人クラブの現状、全国的な取り組みの重点など、今後の取り組みについて話がありました。休憩をはさみ、講演(下記参照)がありました。

2日目は、「いきいきクラブ体操」から始まりました。その後、5名の方々から事例発表がありました。本県からは、「まちなかいききサロン」と題して、青森市老人クラブ連合会 会長 齋藤 昇一より発表しました。「まちなかいきいきサロン」は、つどいの場です。活動するにあたり、有意義に活動するため、行政や福祉団体、商業施設などと連携しながら実施していると発表されました。

東北各地から集まり、4年ぶりの開催となりました。参加者は、集会で開催できる喜びをかみしめていたように感じられました。来年度は、秋田県で開催予定です。

**リーダー研修会に初めて参加して**



弘前市老人クラブ連合会  
副会長 清野 研至

今回の研修会は、4年ぶりということもあってか、会場入りする各県からの参加者の顔は、みんな「ニコニコ」でした。それに反し、全国老人クラブ連合会の基調報告は、

・少子高齢化 ・クラブ数と会員数減少  
と芳しくないものでした。

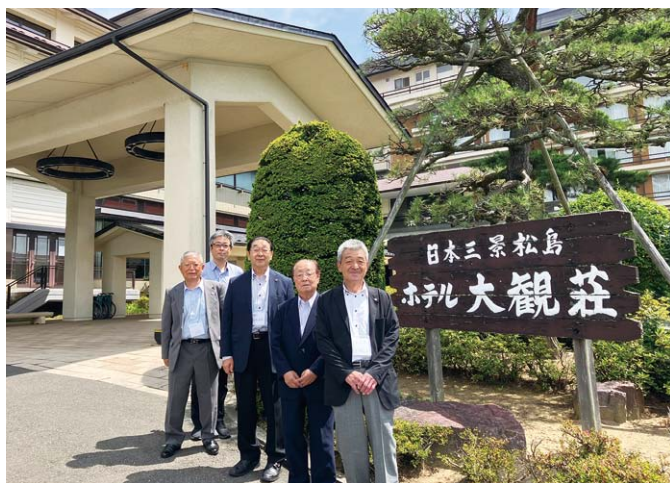
しかし、2日目の5つの団体による事例発表では一、宮城県岩沼市 三色吉シニア倶楽部では、3年前に会員25名で老人クラブ設立、現在会員30名

二、宮城県名取市 那智が丘福寿会では、デジタル活用で積極的に情報発信し、活動の「見える化」

三、山形県老連では、コロナ禍で「人とのつながりが大事」と気づき、「クラブ数、会員増」等、明るい話題に「ホッ」とさせられました。

私は、歴史が好きなので、一日目の講師 宮城県教育庁文化財課 技術主査 齋藤 和機氏より講演「日本遺産 政宗が育んだ伊達な文化」を興味をもって聞くことができました。

今後研修会には、参加したいと思います。



研修会参加者



事例発表「まちなかいきききサロン」青森市老連会長 齋藤 昇一

# デジタルで健康づくり eスポーツ



高齢者のフレイル予防の一つとして注目されているeスポーツが、県内各地で行われています。最初はゲーム機の扱い方に戸惑いながらも、仲間とプレイすることで、応援したり勝利を喜びあったりと、楽しみながら運動できると好評です。特に人気なのはボーリングで、若いころに実際にプレイをしていた会員の皆さんは、感覚を思い出しながら楽しんでいきます。

当連合会では、8月8日（火）、青森市のホテル青森において、体験「eスポーツに挑戦」と題して研修会を開催しました。県内各地から42名の方々が参加しました。内容はボーリングです。ストライクやスペアが出るたびに拍手が上がり、ピン1本が残るとため息が出るなど、会場全体が1つになっていました。やる側も見る側も楽しく参加していました。



青森県老連主催研修会風景



大野元気シニアクラブ「学生との交流会」



青森市 まちなかいきいきサロン



東北町老人クラブ連合会

## eスポーツとは？

「エレクトロニック・スポーツ」の略で、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉です。ゲーム機を使ってボーリングやテニスなどのスポーツ対戦や、ゴルフのスコアを競うなどがあります。



# 楽しく仲間づくり

## ～平内町老人クラブ連合会～ 会長 須藤 實

クラブ数 28クラブ (令和5年4月1日現在)  
 会員数 599名 (男性 204名 女性 395名) 高齢化率 43.0%



本会は昭和38年に設立し、今年で60周年を迎えました。会員が楽しく・元気に活動できる事業を実施しています。

### 【主な活動】

「奉仕活動」 全国一斉社会奉仕の日はもとより、日頃から各単位クラブで、地域の公民館や墓地等の環境整備などに取り組んでいます。

### 「旗祭り」

毎年、お盆の前に、単位クラブ会旗をとおして物故会員の供養を行っています。

### 「高齢者雲能大会」

コロナ禍で3年ほど実施できていませんが、当町勤労青少年ホームにおいて、各単位クラブから踊りや唄が披露されます。一般町民の方々も楽しみにしている事業です。今年は大盛況に開催する予定です。

### 「老人福祉大会」

長年、単位クラブの役員として活動されてきた会員の表彰。結婚50年を迎える会員夫婦の金婚頭彰。傘寿者への記念品の贈呈を行っています。

### 「レクリエーション」

当町にある夜越山パークゴルフ場を会場に秋に「会員増強運動」と合わせて開催。未加入の高齢者へ老人クラブ活動のPRを発信し、笑いのある楽しい時間を過ごしています。

昨年度までは、コロナの影響で中止となる事業が多かったです。会員からは寂しいとの声が聞かれましたが、7月に開催した設立60周年記念式典・祝賀会では、久しぶりに顔を合わせ、とても楽しかったとの事でした。コロナに注意しながら、楽しい魅力のある老人クラブ活動を実施していきたいと思えます。

会員募集中！入会希望者は、平内町老人クラブ連合会まで  
 ☎017-755-3956



「防災についての教養講座」  
**紺屋町老人クラブ幸福会(弘前市)**

会長 山本 正弘

会員数21名(男性10名、女性11名)

私たちのクラブは、昭和28年に結成され、70周年を迎えました。平成25年10月、第42回全国老人クラブ大会で全国老人クラブ連合会会長表彰、令和4年11月、全国老人クラブ連合会創立60周年記念大会で、厚生労働大臣表彰を受賞いたしました。当クラブは、全国老人クラブ連合会結成より9年も前に結成された事になります。私が入会した22年前は、会員数が約70名の大世帯でした。現在は高齢者人口が多くなっていますが、20名前後と本当に寂しい限りです。

当クラブの年間行事としては、総会はもちろんのこと、春・秋の遠足、健康講座(ゲートボール・ダーツ・輪投げ等)、長寿祝賀会、地区の行事(神社の大祭・地域の運動会・集会所・神社の草取り等)の協力と、毎月のように行事を実施しております。コロナ禍により行動が規制されておりましたが、ゲートボール等は実施、長寿祝賀会は中止する事なく継続実施。特に昨年の厚生労働大臣表彰受章祝賀会は、盛大



厚生労働大臣表彰受章祝賀会



教養講座



ゲートボール

に開催され会員の譽となっております。今年5月にコロナが感染症法上の位置づけが2類から5類となったことから、手始めとして6月25日「防災ハンドブック」をテキストに教養講座を実施。当地区は過去に大きな被害を受けた昭和33年の「岩木川氾濫」、平成3年の「りんご台風」の時の体験談をディスカッション方式で発表。当地区には、災害時の避難場所が未整備のことから、今後予想される水害・台風・雪害等について意見を出し合い、互いに防災意

識を高める事に努めることができました。コロナ禍の規制が緩んだ今年度は、感染拡大防止に留意しながら、例年に近い行事等を行い、会員相互の親睦を深めたいと思います。また、地区の行事等に率先して参加し、地区への貢献も忘れず頑張りたいと思っております。いずれにしても会員を増やしながら、いい状態で後輩にバトンタッチしたいと思っております。

# 生涯現役！ご長寿会員さん紹介

そんな今の私があるのは様々な人や出来事との巡り合わせがあったからだと思います。特に「家族との強い絆」があったからこそだと思えます。長男である兄が16歳という若さで病に倒れこの世を去った事は今でも鮮明に覚えています。高額な医療費による経済的圧迫、兄を失った家族の大きな喪失感：子どもながらにも、このままでは甲地家がバラバラになってしまう危機感を

迎える、このように元気に農業を続けられているのは私の誇りです。

私は昭和10年6月25日に東北町の前身となる甲地村で9人兄弟の次男として生を受けました。先祖代々農業を生業とし4代目として現在に至るまで東北町甲地地区にて生活しています。作物は粟から始まり馬鈴薯、なたね、葉たばこ、ごぼう、長芋などを栽培してきました。規模は縮小しましたが、現在もごぼうと長芋を出荷し、しっかりと稼いでいます。今は働くというより、実益のある趣味のような位置付けです。諸先輩方と比べるとまだまだですが、今年米寿を迎え、このように元気に農業を続けられているのは私の誇りです。

「元気の源、家族の絆」と老人クラブ」



甲地 春男

昭和10年6月25日生88歳  
東北町老人クラブ連合会 会長



抱きました。そんな思いを皆が察したのか、家族それぞれが役割を果たし、より一所懸命働くことで家族一丸となって徐々に立ち直りました。祖父や父の代から兄弟、親族との結びつきが強かったことを間近で見ていたので、私にとつて家族との支え合いは当たり前のことでした。今でも兄弟とその家族とは機会があれば集まり、昨年は兄弟4人とその家族で三泊四日の初島・箱根旅行に行ってきました。コロナの鬱憤を晴らしながら良い思い出が増え、より絆も深まりました。そして何より、妻の存在が大きな支えでした。妻とは小さい頃から知った仲です。その時から「一緒になるんだべなあ」と感じていました。予想通り、運命と言うのか結婚し、3人の子宝に恵まれ、苦楽を共にしてきました。これまで共に歩んだ人生を振り返ると感謝の気持ちでいっぱい입니다。これからも一緒に仲良く支え合い健やかに過ごしていきたいでしょう。このような「家族の絆」を子、孫、曾孫そしてその先も大切にしたいと思っています。

## 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

# オフィスプロ(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

さて、私と老人クラブとの関わりは20年程前に遡ります。当時は、町内に老人クラブ数が多く、町老連運動会を開催していました。その際に老人クラブに入会していた仲間より「上位入賞すればビールが賞品としてもらえるすけかだれ!!※」と釣られて入会しました。結果的にビールには、ありつけませんでした。当初は農作業が忙しく、あまり活動に関われませんでした。歳を重ねるごとに活動へ参加することも増え、老人クラブ活動の楽しさに気づきました。同年代またはそれに近い仲間がいるだけでも楽しめる。そして地域行事等を通して様々な世代との交流。さらに地域貢献へとつながるなど、老人クラブ活動は、楽しく良い活動につながっていると思います。そんな中、2014年ごろ、単老会長の後任選びが難航し、候補に私が上がりました。農業一筋で学もないため戸惑いもありましたが、クラブ活動を通じて地元への愛着をより強く持つていました。これまで諸先輩方が紡いできた老人クラブの歴史を絶やしてはならないと使命感を持ち、会長を引き受けました。その後、連合会の会長という大役も担わせていただき、「明るく元気に」をモットーに活動に取り組んでいます。私達を取り巻く社会情勢は、良くも悪くもこれから変化していくでしょう。だからこそ私達シニアが健やかであることが、社会に、ほんの少しでも明るさを与えるのではないかと考えています。これからも共に手を取り合って、クラブ活動を元気の源として、出来ることを出来る範囲で活動していきます。

※「かだれ」(方言) = 一緒にやろう、仲間になろう



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・バ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、航空券と宿泊のバック商品の手配
- 海外バック商品の手配
- 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

## 出会いは人生の財産ない



松橋 泰 彰

青森県老人クラブ連合会 理事  
十和田市老人クラブ連合会 会長

昭和22年9月に、今は合併してつがる市ですが、西津軽郡車力村富范で3人兄弟の長男として生まれました。実家は商売をしていたので、小・中学時代はよく家の手伝いをさせられました。高校は五所川原市で3年間下宿でした。高校時代の親しい同級生とは、今でも連絡を取り合う仲です。話してるときは今でも高校生です。高校卒業後、昭和41年に弘南バス(株)に入社しました。その時の岩木山との出会いが今の自分の原点となります。

津軽岩木スカイラインの8、9合目のリフト係として約10年間勤めました。夏はリフト係、冬は百沢スキー場と1年中、岩木山にいました。数多くの思い出はありますが、一番記憶に残っているのは、昭和50年8月4日未明に発生した、大雨による百沢大水害です。22名の尊い命を奪ったのです。本当に悲しい出来事でした。

その後、十和田観光電鉄(株)に転職し、昭和50年12月から、まかど温泉スキー場に勤務しました。当時はスキーブームで県内各地に新しいスキー場が誕生しました。当スキー場もリニューアルを計画。県南地区で初のナイター照明や2人乗りリフ

ト、リフトの増設、ロッジの拡張など行いました。当時の勤務体制は、冬はスキー場、夏はホテルの仕事でした。平成5年4月にはホテルを新設しました。

ホテルの仕事は初めてで、諸先輩方から指導を受け、夢中で働いたことを懐かしく思い出されます。先輩の教えの中に「何があってもお客様には勝つな。勝てばお前の負け。そのお客様は2度と来てくれないよ。」と言われたことは今でも忘れません。また、「失敗や間違った時は言い訳をしないで、すぐ謝ることだよ。給料はお客様からいただいたいるんだから。」と教えられました。また、30数年前に興味で始めた司会業もプロとなり、演歌歌手の専属司会者を務めました。数多くの著名な芸能人の司会をさせていただきました。東京「中野サンプラザ」のステージでの司会は今でも忘れません。現在も日本司会芸能協会に所属し、当時の会長は、玉置宏氏でした。特別顧問には綾小路きみまろ氏、徳光和夫氏も所属しています。



平成15年に定年退職し、その後10年間は観光関係の仕事をしました。平成26年に、まかど観光ホテルの新しい経営者から誘いがあり、ホテル業にカムバックしました。

## 老人クラブとのかかわり

平成16年から町内会の役員をしてきました。年々、高齢者や一人暮らしの人が多くなり、気軽に集まり、和やかに楽しめる場所が欲しいと言われ、平成28年6月に「後野シニアクラブ」を立ち上げました。会則や会発足の諸手続きなど、事務局から指導していただき、お陰様で今は多くの行事を楽しんで行っています。設立してから継続している行事があります。年6回、偶数月の料理教室です。みんなと一緒に作ることに楽しさと食べることの喜びで、会員同士の絆がより強くなったと思います。自分自身も約60年「サービスマン」と「観光業」を中心に仕事をしてきました。様々な出会いがあり、時にはそれは人脈であり、物でもありました。そのすべてがお金で買うことのできない自分の大切な宝物であり、財産です。今後は、これまでの経験を活かし、老人クラブができる範囲で社会貢献や地域住民のみんなが楽しく、住み心地の良い環境を作り、後世に残していく事が自分の仕事だと思っています。まだまだ人生未熟者ですが、皆様のご指導を仰ぎながら、一生懸命努めますので、どうぞよろしくお願い致します。



# 県老連の事業でお世話になっている 講師の方々を紹介します



## ●木村 隆次 先生

(青森県介護支援専門員協会会長  
前青森県薬剤師会会長)

### 【講座内容】

- ・お薬と賢く付き合しましょう
- ・公的介護サービスの種類と使い方について
- ・健康長寿のお話。栄養、運動、社会参加の重要性など

### 【当老連での講師歴】

- ・健康福祉大学校
- ・「つどいの場」充実支援のための情報交換会
- ・相互支援推進研修会 ほか



## ●塩谷 彰宏 先生

(青森市レクリエーション協会  
会長)

### 【講座内容】

- ・レクリエーション活動
- ・ニュースポーツ

### 【当老連での講師歴】

- ・健康福祉大学校
- ・相互支援推進研修会 ほか



## ●西村 司 先生

(青森県立中央病院 健康推進室  
健康運動指導士)



## ●境 沙織 先生

(青森県立中央病院 健康推進室  
健康運動指導士)

### 【講座内容】

- ・健康体操

### 【当老連での講師歴】

- ・健康福祉大学校
- ・相互支援推進研修会 ほか



## ●太田 詩子 先生

(青森県長寿社会振興センター  
介護予防指導士)



## ●棟方 由美子 先生

(青森県長寿社会振興センター  
健康運動指導士)

### 【講座内容】

- ・健康体操
- ・ニュースポーツ (モルック、ユニカール)

### 【当老連での講師歴】

- ・健康福祉大学校 ほか



講師依頼等の問い合わせは県老連事務局まで

☎017-732-6492

# 老人クラブの活動PRに！ 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。PRにとってもいいと好評です！  
サイズによっては在庫がありますので、貸出希望の方は、所属の市町村老連までご連絡ください。



東北町「募金活動協力」



藤崎町「昔の遊び指導」



青森市滝の華「クリーン作戦」



弘前市「グラウンド・ゴルフ大会」



むつ市「体力測定」



つがる市「清掃活動」



平内町「環境整備・清掃活動」

# 県老連からのお知らせ

## 今年度も活動支援冊子を作成しました(令和5年度利用版)

昨年度に引き続き、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等の情報誌を作成しました。

新型コロナウイルスの終息はまだ先になりそうですが、国が示す「新しい生活様式」を取り入れ、感染予防を徹底し、活動のさらなる活性化を図りましょう。

※冊子の内容は、青森県老連のホームページからも見ることができます。  
※料金やバス送迎など情報が変更している場合があります。直接、施設へお問い合わせください。



市町村名	温泉施設名	市町村名	温泉施設名
青森市	南部屋・海扇閣	大鰐町	正観湯温泉旅館
青森市	酸ヶ湯	鶴田町	つがる富士見荘
弘前市	星と森のロマンピア	東北町	東北温泉
八戸市	グランドサンピア八戸	六ヶ所村	スパハウスろっかぼっか
つがる市	稲垣温泉ホテル花月亭	南部町	バーデパーク
つがる市	柏ロマン荘		
平川市	福家	平川市	つがる温泉(ひとことPRを掲載)

会員章を胸に活動の輪を広げましょう

創造と連帯のシンボル

老人クラブ  
会員章

サイズ: 13mm × 18mm  
タック式  
一口 1,000円

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 (TEL 017-732-6492) までご連絡ください。

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
  - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各单位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
  - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 〈資料請求受付期間〉【 傷 害 保 険 】4月始期⇒ 1/4から2月末頃まで、10月始期⇒ 7/1から8月末頃まで  
【賠償責任保険】随時受付中

**老人クラブ傷害保険** 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- 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。
- 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
2023年10月	2023年7月15日～9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年 4月	2024年1月15日～3月15日まで	2024年 4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。  
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、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

**老人クラブ賠償責任保険** 他人の物を壊したり、ケガをさせた時\*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)

\*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- 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**

〒100-0013 東京都千代田区麹町3-3-2 新麹が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで  
13:00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  
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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 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、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2023年3月作成 22TC-102744



**赤い羽根共同募金**

赤い羽根共同募金は「じぶんの町を良くするしくみ。」お住まいの町のさまざまな福祉活動や、防災・減災のために活用されています。

- 例えば、保護者が育児の悩みを共有したり、子どもたちが自由に交流できる子育てサロン、地域住民と子どもたちがコミュニケーションを取りながら食事を楽しめることも食堂、ひとり暮らしの高齢者の見守りなど、地域のみなさんが自主的に取り組む、町を良くする活動に活用されています。

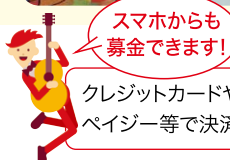
赤い羽根は、地域のこんなところで活用されています！



山梨県・忍野村

子育てを地域で支えていくため、民生委員児童委員やボランティアさんの協力により「託児サロン」を実施しました。こうしたサロンを利用し心身をリフレッシュすることは、児童虐待防止にも繋がります。新型コロナウイルス感染症の影響で、事業が実施しづらい状況ではありましたが、時間短縮や人数制限を行い、35万円の助成により年間18回実施することができました。

皆様のあたたかいご寄付をありがとうございました。

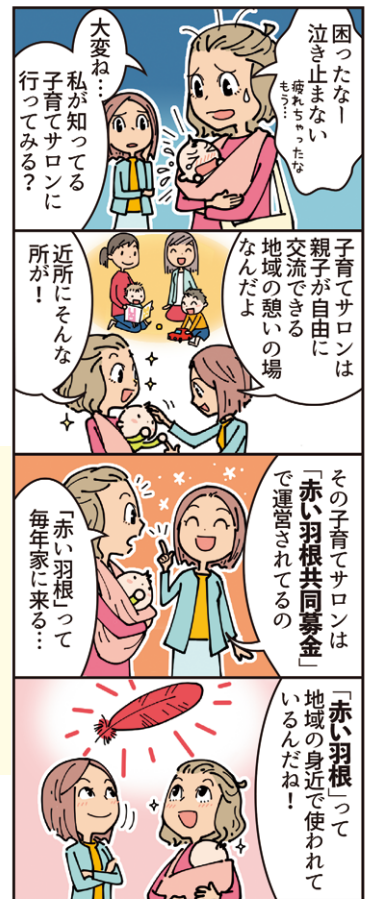


スマホからも  
募金できます！

クレジットカードやコンビニ、  
ペイジー等で決済できます！



あなたの町の赤い羽根の  
支援活動、知っていますか？





### その話・・・特殊詐欺かも！

#### 保険料の還付金

「保険料の還付金があります」  
「近くのATMコーナーに行って、言うとおりに操作してください」

携帯電話を持って、ATMに行くように言われたら詐欺！  
金融機関や役場の職員が還付金の電話をすることはありません！

#### サイトの未納料金

「サイトの未納料金があります」「払わないと裁判になります」

不審な電話やメールは無視する！身に覚えのない料金は払わない！

#### パソコンがウイルスに感染

「パソコンがウイルスに感染しました」「サポートセンターはこちら」

画面の連絡先には絶対に電話をしない！

#### 高額当選金

「〇億円を受け取れます」  
「詳しくはこのURLをクリックしてください」

うまいもうけ話はありません！

これらはすべて詐欺なんです！

一人でも対応せず、家族や知人、警察に相談してください

警察安全相談電話 #9110 または 017-735-9110

## 横断歩道は 歩行者優先！



2つのグラフを令和3年と令和4年で比べてみましょう

令和4年中の信号機のない横断歩道での車の一時停止率は大幅に上昇しましたが、道路横断中に交通事故で亡くなる歩行者も増加しました。



信号機のない横断歩道で歩行者優先ルールを再確認！

- 前方に横断歩道が見えたら、近くに歩行者がいなければ十分確認しましょう。
- 横断歩道付近に歩行者がいたら、その手前で停止できる速度に減速しましょう。
- 横断歩道を横断している、または、横断しようとしている歩行者がいるときは、手前で一時停止しましょう。



## 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。

#### 万が一の機用品

携帯電話のほか、水、予備食料、あめ玉などの機用品を持ちましょう。

#### 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、すぐにその場を離れましょう。

#### 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ましょう。

#### 早めの下山

山の白暮れ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。

青森県危機管理防災危機管理課

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikikanri/bosai/kikikanri/souan/jikoboushi.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。

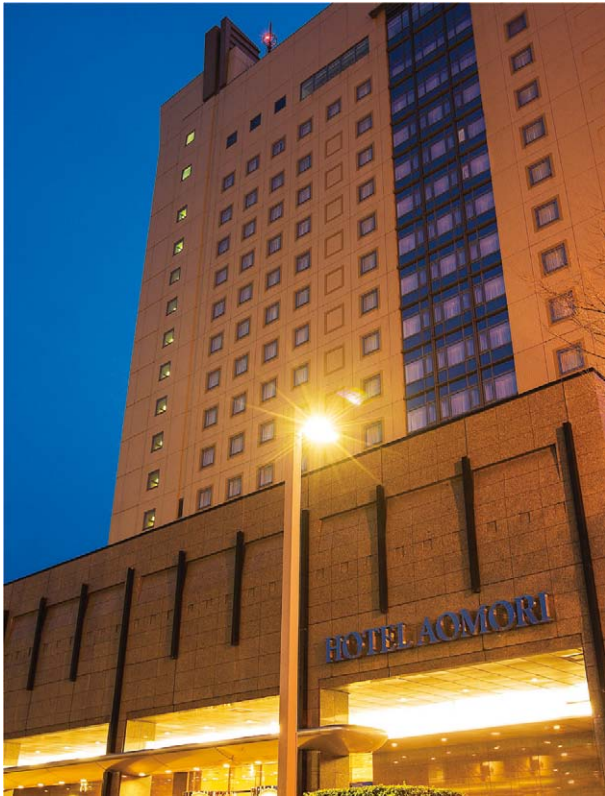
- ・ 食料、雨具、携帯電話等を持って行く
- ・ 必ず家族に行き先などを知らせる
- ・ 二人以上で出かけ、早めの下山を心がける
- ・ 服装は目立つ色にする

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。

大切な命を守ってね♪





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、大小規模のおゆめ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  
 行い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%割引とお得です
- ◎返礼品 (香典返し・引出物) が10%割引になります

“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俱樂部

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俱樂部カード



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