



あすか

A S C A

Aomori Senior Club Association

第49号

発行 令和2年3月31日
青森市老人クラブ連合会
青森市新町1-3-7
TEL 017-723-7285
FAX 017-723-7291

編集・印刷 (株)博報社 関東支社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046(280)6001(代)

「新町で会いま^{しょう}笑! シルバー街なかサロン」 大好評!

令和2年1月16日から市役所駅前庁舎「駅前スクエア」で高齢者の皆さんが自由に参加交流のできる地域の居場所としての高齢者サロンが、テーマをかえ4回にわたって開催された。

第1回は20余名の方が参加、市保健師の指導でロコモ体操やフマネット・脳トレを楽しんだ。参加者の一人は、

「とても楽しい、しばらくぶりの体操で汗をかきました」と、にこやかに話していた。

全体として好評だったことから、事務局としては今後も続けたいと意気込んでいます。



街なかサロン 脳トレ



街なかサロン 折り紙



街なかサロン 絵手紙

日程

日付	内容
1月16日	ロコモ体操、脳トレ、フマネット
1月23日	ロコモ体操、薬との付き合い方
2月3日	フレイル予防、絵手紙づくり
2月27日	折り紙教室、交通安全セミナー
3月12日	高齢期の食生活、体力測定(中止)

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

不動産の名義変更(売買・贈与)・相続登記・成年後見
身近な法律の相談相手として迅速・丁寧に対応致します



司法書士法人
わかば法律事務所
司法書士 葛西 祥子
(青森県司法書士会所属)

青森市古川一丁目17-9 電話 017-752-0860

●中三様 新町通り

●さくら野
百貨店様



●青森銀行様 ●みちのく銀行様

あなたの街の介護ステーション
株式会社 ケアライフ青森

**明るい介護で
元気な生活**

【青森営業所】青森市卸町3番5号

☎(017) 764-3225

【浪岡営業所】浪岡大字浪岡字若松12-4

☎(0172) 69-1321

社会福祉法人 和幸園

ふるさとと生きる

特別養護老人ホーム 和幸園

特別養護老人ホーム 大野和幸園

軽費老人ホーム 和幸園

ケアハウス 幸徳・幸陽

認可保育所 和幸保育園

和幸セントラルハウス

☎(017) 737-3333

株式会社 GJコ・クリエイト

事故の無い街にしたい

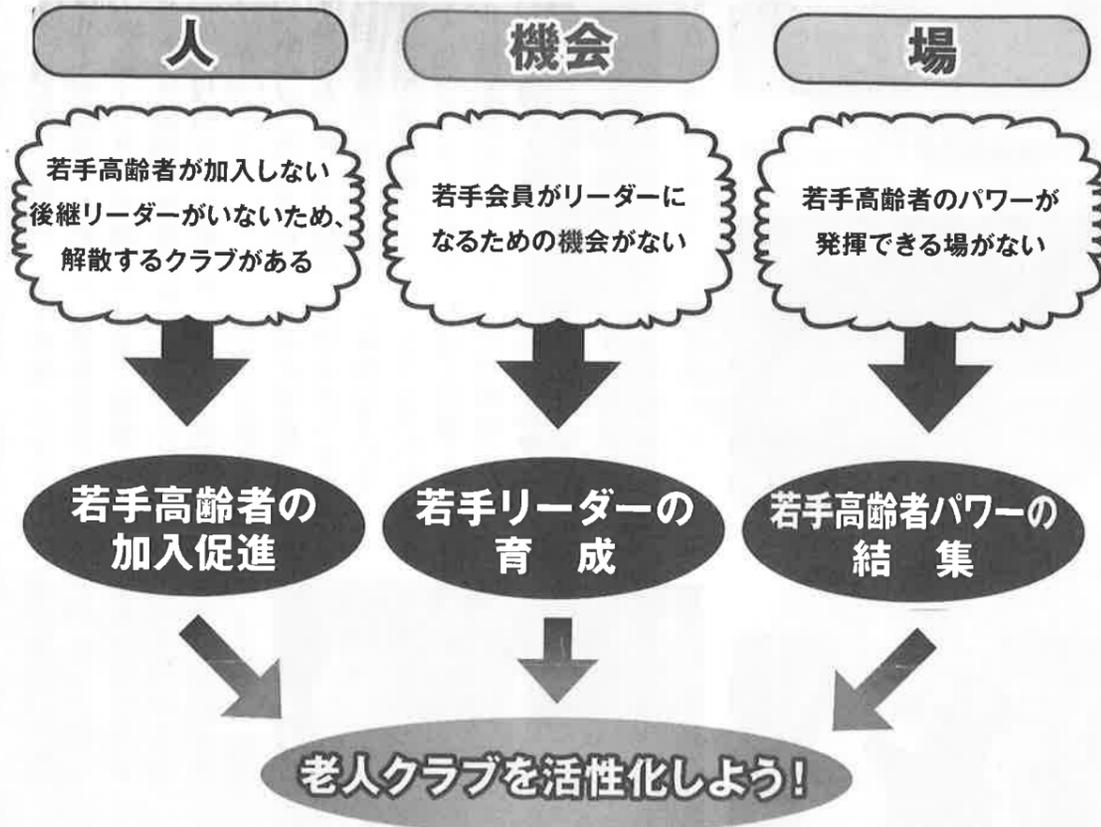
高齢者講習実施校

青森モータースクール

0120-49-1060

若手委員会はなぜ必要か？

老人クラブの現状と課題に対して、若手委員会がその解決に向けた動きとなることが期待されています。



若手委員会の活動

活動推進のポイント

- 若手委員自身が企画、実施すること
若手委員の個性、知識と経験を生かして「その人の力をうまく引き出す」
- 何かの「ためになる活動であること」

老人クラブ **組織** のため

若手 高齢者のため

地域 のため

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

弘前市 星と森のロマンピア
湯ったり日帰りプラン カラオケ15名様以上 無料

①牛肉陶板焼きコース 2,400円 ④レディス会席コース 3,500円
 ②五目釜飯コース 2,700円 ⑤お膳コース 4,500円
 ③四季彩コース 3,000円 ※各消費税・入湯税150円

バス送迎無料でご相談承ります。(15名様～片道1時間30分圏内)
 弘前市大字水木在家字桜井113-2 ☎(0172)84-2288

病厄除け守護神 **廣田神社**

*色々なお願いごと (病厄除け、車のお祓い等)
 *人生儀礼(安産、初宮詣、七五三等)
 *出張祭典(地鎮祭、住宅清祓い等)
 詳しくはお問い合わせ下さい

長島2-13-5 ☎776-7848
<http://hirotajinja.or.jp/>

有限会社 **OK** サービス

ゴミ処分 遺品整理

その他の困りごと何でもご相談ください!
 ☎0120-393-998
 青森市古館字大柳46-2

若手委員会名簿 (敬称略)

役職	氏名	ブロック
委員長	白取 裕士	21
副委員長	薦谷 博光	12
副委員長	立田 順治	25
委員	葛西 具実	5
委員	福士 昭穂	13
委員	清藤 武良	13
委員	山上 秀夫	17
委員	梅原 茂	18
委員	木村 愛幸	25
委員	坂本 廣基	28

令和元年11月20日、アウガで「若手委員会」の組織会が開催され、推薦された10名に対して、「若手委員会」の委嘱状が交付された。

齊藤市老連会長が若手委員を引き受けてくれたことに対し謝意と期待の言葉を述べた後、参加者で自己紹介、活動計画など意見交換と役員選出を行った。(別表)

白取委員長は、ほかの組織を参考にしながらまず市老連のイベント応援なども検討していきたいと決意を語った。

県内では藤崎町がすでに活動を始めており青森市老連は二番目となった。

今後の若手委員会の活動が大いに期待されている。

「若手委員会」いよいよスタート!



副委員長 立田 順治



副委員長 薦谷 博光



委員長 白取 裕士



委員 清藤 武良



委員 福士 昭穂



委員 葛西 具実



委員 坂本 廣基



委員 木村 愛幸



委員 梅原 茂



委員 山上 秀夫

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

老人クラブ連合会様 限定!!!
好評日帰り入浴(タオル付き)プラン
 15名様以上、市内無料送迎バスにてお送りいたします。

- 釜飯日帰りコース 3,000円 (税込)
- 和定食日帰りコースA 3,000円 (税込)
- 和定食日帰りコースB 4,000円 (税込)
- 和定食日帰りコースC 5,000円 (税込)

国民保養温泉地 **碓ヶ湯** ☎738-6400
 お問合せ

畑や園芸の事なら
 何でもおまかせ下さい。
 野菜と花の種子と苗の
 専門店
(有)渋谷種苗店
 青森市大野玉島30-8
 ☎(017)729-4545

toyosha
 清潔な暮らしに専任する トータルクリーニング
株式会社 東洋社
 toyosha
 TEL 017-743-1641 FAX 017-743-1645
 〒030-0864 青森県青森市南二丁目26-6
 URL <http://toyosha-co.jp/>

第1回ユニカール大会が2月13日(木)、24チーム(1チーム3名)が参加してアウガ5階AV多機能ホールで開催され、審判は青森県ユニカール運営委員会(代表工藤勝美)の会員の協力で競技が進められた。

午前は6レーンを使用して各4チームのリーグ戦、午後は4レーンを使用して午前各レーンの1位・2位・3位・4位のチームにより各順位のトップを決めるターゲット戦を行った。

各順位のトップは
1位 エバーグリーン(新城市平岡)
2位 原別長寿会A
3位 南千刈町千寿会
4位 玉川あすなろ会B
(浜田字玉川)

競技後に運営委員会代表の工藤勝美さんから「勝つためにはいかにして相手のストーンを後に、いかにして自分のストーンを前に置くかを考えて競技することが大事」と講評があり、「バック10コ入りの玉子が参加者全員に配られた。

ユニカール大会

何点かな?①



何点かな?②



思い通りに行け!



表彰

こちらは講習会

第5回ユニカール講習会が10月17日(木)、65名が参加してアウガ5階AV多機能ホールで開催された。

講師は青森県ユニカール運営委員会(代表工藤勝美)の方々に、得点の決め方・スロイングの方法・基本的なルールなどについて指導があった。

申込みの参加者の代理で来た「あすかAチーム」の齋藤カツ工さん(82歳)は「4回参加した。ふだんは毎日のように畑仕事をして体を動かしているから試合をしてもあとであちこちが痛くなることはない。野球(巨人軍のファン)や相撲のあるときは畑から早く帰って、コーヒーとか牛乳を飲みながらお菓子を食べながらテレビを見ています。」と元気な声で感想を語った。

参加者は「2月開催の大会が楽しみです。」と言って会場をあとにした。

ニュースポーツ講習会に104名

12月4日アウガで講習会を開催。単会の活動活性化と会員増のための企画で21クラブ、計104名が参加。「ペタンク」「ふくろう物語」「新十扇・雅」「輪投げ」の4種目が行われた。

ペタンクは青森県ペタンク協会の鶴谷会長、中原事務局長ら5名が指導に当たった。今回は室内用でゴム製のボールを12個使用。団体戦のルールは3人1チームでピュットと呼ばれる目標ボールに最も接近させて得点を争う競技。他の種目も味わいがあり、実技を始めると拍手と歓声に包まれ和気あいあいとした講習会になった。



ペタンク
目標ボールに一番接近させたチームが勝ち



新十扇
扇を飛ばして徳久利を倒します



元気な(浪四長寿会)のみなさん



ピンク色(原別長寿会)のみなさん



参加。ペタンクなかなか面白い(飛鳥長寿会)▼「5名参加。先月お試会で体験したので玉投げはまあまあだがルールの理解がまだ。でも楽しい(若葉町明老会)▼「今日は男だけ5名で参加。スポーツなら小学校の校庭で月3回グラウンドゴルフをやっている。ペタンクはいいが扇飛ばしは難しかった」



う物語も面白い。扇飛ばしは無理かな(新城市地区・エバーグリーン)の会)▼「4名で参加。やってみると結構楽しい。ピンク色のジャージが素敵だ?うれしー!」(原別長寿会)

ふくろう物語
ふくろうの形をしたお手玉を飛ばします

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科(呼吸器・循環器・消化器)/小児科
佐藤内科クリニック
診療時間 平日 9:00~12:00
14:00~18:00
水曜・土曜 9:00~12:00
休診日 日曜・祝日
青森市はまなす一丁目17番21号
☎(017)726-7800

内科・胃腸科
森山内科クリニック
院長 森山 裕三
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30 ●●●●●●
午後2:00~6:00 ●●●●●●
休診日 日曜・祝日
青森市大字筒井字ハツ橋1382-12
☎(017)728-1550

木村文祥内科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
AM9:00~12:30 ○○○○※
PM2:00~6:00 ○○○○
休診日 日曜・祝日【急患はこの限りではありません】
※受付は15分前まで
※土曜日は9:00~13:00まで
青森市三内字沢部439-5
☎(017)782-6812

春の旬で体喜ぶ
春キャベツ ビタミンCが豊富で、風邪予防、美肌、疲労回復に効果的です。他にも、キャベジンと呼ばれるビタミンUも豊富で、胃腸薬の成分や、肝臓の解毒作用を助けるはたらきがあります。
イチゴ イチゴの栄養素と言えば、やはりビタミンC。大きな粒のものを、4~5コ食べるだけで、1日に必要なビタミンCが摂れると言われています。
青森市中央3-10-2
☎(017)777-6206

中部クリニック
●デイサービス中部
●生協ヘルパーステーションやすらぎ
●訪看ステーションほほえみ支所
クリニック 月火水木金土
午前 ○ ○ - ○ ○ 往診
午後 往診 往診 往診 往診 -
青森市中央3-10-2
☎(017)777-6206

YAMASHIKI CLINIC
やましき内科クリニック
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○○○
午後2:00~6:00 ○○○○
休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
青森市浪打2丁目3-1
☎(017)718-3600

内科・外科・消化器内科
まつもと内科・外科クリニック
院長 松本 香
駅西口より車で2分
月・火 午前8:30~12:00
水・金 午後2:00~6:00
木・土 午前8:30~12:00
休診日/日曜・祝日
往診・急患随時受付可
青森市沖館5丁目5-26
☎(017)783-3030

社団法人 白鷗会
青森県警察医会 会長
まちだ内科クリニック
理事長 町田 光司
青森市羽白字沢田39-4
【油川中通り】
☎(017)788-6688(代)

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています



「テレビカメラに緊張の選手宣誓」



「玉入れにもダンクシュート？」

「クロリティー狙ったところトコナー」



「得点集計 マダマダ暗算で」



「準優勝 第17ブロック」



「優勝 第18ブロック」

第41回スポーツ大会が10月3日(木)参加者363名、審判ほか協力者31名により市民体育館を会場に開催された。選手入場行進で始まった開会式は会長の挨拶に続き、青森市長(代理)、青森市議会議長(代理)、青森市社会福祉協議会長から激励のことがあった。

前年度優勝の第14ブロック、

準優勝の第18ブロックからそれぞれ優勝杯・準優勝杯が返還され、選手宣誓は前年度優勝チームの代表がつとめた。

今年度の優勝は第18ブロック・準優勝は第17ブロックで、ナイス行進賞の市長賞は第25ブロック・市議会議長賞は第11ブロック・市社協会長賞は第14ブロックがそれぞれ受賞した。

青森朝日放送の取材があり、競技内容のほかに参加者中の最高齢者小山内栄子さん(90歳・第29ブロック)の取材内容も含め夕方の番組で放映された。小山内さんは「皆さんが笑顔で一所懸命がんばっていて楽しい。元気であるために体を動かし、ある程度野菜を中心とした粗食をしています」と話していた。

けっぱれ

スポーツ大会

幹部研修会 開催



ロコモ体操の様子

11月13日(金)、リンクステーションホール青森に150名余りが参加、開催された。

市老連憲章唱和、齋藤会長あいさつ、表彰状伝達の後、青森市高齢者支援課向中野主幹より



向中野主幹

「人生100年時代を明るく元気に過ごすために」＝国の動きと青森市の取り組み、老人クラブとの連携＝について講演した。

2050年には100歳以上の高齢者が全国で50万人を超えると推定されることや、青森市では「衰弱」が原因で要支援・要介護になる人が多い。そこで住み慣れた地域で元気に暮らしていくために交流サロンづくりやロコモ体操などで体を動かすことが効果的である。

市老連の目標である「健康寿命アップ」と「担おう地域づくり」は重要な活動でこれからも頑張っていきたいと話した。



高坂管理栄養士

昼食の合間を利用してゲーム・試食・検診・人権ブースが設けられそれぞれ体験や質問などで人垣ができていた。

午後からは県老連と共催で青森市国保医療年金課管理栄養士の高坂道子氏が「いつまでも元気でいきいきと!」をテーマに講話。

カルシウムの効用をうまく摂り入れるポイントなどを話された。



柳谷保健師

そのあと「let'sロコトレ!みんなで元気!」

青森市高齢者支援課保健師 柳谷侑希氏の指導で一緒に大きな掛け声をかけながら体を動かし、快い汗をかいた。体操は無理をしないこと、継続することなどアドバイスがあった。

受講した松風クラブの会員は「こんなにたくさんの方が集まっていることにびっくり、介護の問題は自分たちの問題として今日の話参考に帰ってから話し合いたい、試食はおいしかった。体操はテレビを見ながらできるので試したい」とこやかに話していた。

受講した松風クラブの会員は「こんなにたくさんの方が集まっていることにびっくり、介護の問題は自分たちの問題として今日の話参考に帰ってから話し合いたい、試食はおいしかった。体操はテレビを見ながらできるので試したい」とこやかに話していた。



ペタンクの体験会

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ウォーキングの健康効果

～ウォーキングで足腰の筋力UP～

ウォーキングの健康効果は多岐に渡ります。有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。また、必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。



ウォーキングの様々な効果(一例)

- 高血圧の改善 □心肺機能の強化 □骨の強化
- 肥満の解消 □脂質異常症・動脈硬化の改善
- 肝機能の改善 □糖尿病の改善 □腰痛の改善
- リラックス効果 などがあります。

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

春の旬で体嬉しい

アスパラガス アスパラギン酸(アミノ酸)が含まれています。新陳代謝を促進し、疲労回復などに効果があります。

たけのこ 食物繊維が豊富で便秘やコレステロールを抑えるのにも有効です。カリウムが豊富に含まれており、体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄してくれるため、高血圧にも有効です。

社会福祉法人 徳誠福祉会

特別養護老人ホーム おきだて苑
 青森市地域包括支援センター おきだて
 在宅介護支援センター おきだて
 デイサービスセンター おきだて
 グループホーム おきだて
 ヘルパーステーション おきだて
 青森市富田5-19-45
 ☎(017)761-4567(代)

住宅型有料老人ホーム

ほのぼのハウス自由ヶ丘
 青森市自由ヶ丘2丁目7-16
 ☎(017)765-4165
 ほのぼのハウス花園
 青森市花園1丁目12-10
 ☎(017)752-6771
 ●指定訪問介護事業所
 ●居宅介護・重度訪問介護事業所
 ヘルパーステーションほのぼの

日本全国の処方せんを受付しています
 【青森・岩手県に18店舗】

「あなたのかかりつけ薬局」
中央調剤薬局
 本社 青森市長島2丁目1-14
 代表 ☎017-777-1815
 休日・夜間 ☎0120-07-1815



3クラブの役員の方々

2019 11 25

野内地区に老人クラブ復活！

単位老人クラブの紹介

青森市野内地区に3つあった単位老人クラブが平成28年市老連を脱会、それから3年、この度見事復活を果たした。そこで11月25日、3つの会(第一、第二、第三松風クラブ)の役員が集まるという事で取材に伺った。

Q…「なぜ解散になったの？」
A…運営の中心だった会長の体調が思わしくなく、事業が総会だけになっ

たことから市老連を脱退した。しかし、26ブロックの作品展には参加していました。

Q…「どうして復活ができたの？」
A…平成30年から復活を目指し新しいリーダーを選出、既存の事業の復活と新規の事業を総会で決定。その上で他の地域の活動や高齢者問題の情報を得るため市老連への再加入を決めた。

Q…「具体的には？」
A…今年度の事業は健康体操、一人暮らし高齢者の食事会、草刈り作業、お楽しみ会、日帰り旅行など企画実行している。

Q…「会員は何人くらいですか？」
A…3つの単位クラブ合計で会員は85名(男性15名、女性70名)です。

Q…「年会費は？」
A…千五百円です。

Q…「会長さんから一言」
A…地域に住む高齢者の健康とふれあいを大切にして力を合わせていきたい。また市老連の事業に積極的に参加し、情報収集してクラブの活性化に役立てたい。

たことから市老連を脱退した。しかし、26ブロックの作品展には参加していました。

新春・健康交通安全祈願祭

新春・健康交通安全祈願祭が1月9日(木)、45名の会員と関係者が参加して廣田神社で執り行われた。昨年までと異なり拝殿の左に「磯浪」、右に「千歳」のねぶた面が飾られていた。奉納者は「我生会」で、製作者はねぶた師の京野和鴻さんと解説文に記録されている。



「全景」



「磯良」



「千歳」

トランプ大会開催！ 実力なの？運なの？

1月27日、恒例のトランプ大会が50名余りが参加して青森市総合福祉センターで開催された。齋藤会長あいさつの後早速座布団を6人で囲み「ゴニンカン」がスタート。昼食をはさんで熱戦を繰り広げた。



葛西紀子さん

今年で6回出場の葛西紀子さん(写真)は「今年もダメでした。来年こそは上位入賞したい」と笑いながら話していた。



あと何枚？

よし！
勝った



優勝 平山久雄さん(左)

大会入賞者

優勝	平山 久雄	41点	大野第一元気シニア	12ブロック
準優勝	菅原 崇	24点	西千刈町和賀寿会	28ブロック
3位	木村 浩	18点	西千刈町和賀寿会	28ブロック
4位	石澤 隆	18点	中央寿会	5ブロック
5位	木村 高秋	15点	西千刈町和賀寿会	28ブロック

ラッキー賞

高城正勝 柴田義則 長内喜代美 田辺兼雄 佐藤春雄

文芸

俳句

しばれるや星は誰をも欺かず
 はにかみて二才と出す手春近し
 ありなしの老人食や雑煮餅

平 恵

俳句、川柳、詩など

募集しておりますので皆さんのご投稿お待ちしております。お名前、住所、電話番号をお書きの上、市老連までお送りください。

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

防犯コラム 新たな詐欺「カードすりかえ詐欺」の手口(一例)

自分は大丈夫は禁物です

①警察官や銀行協会を名乗る人物から電話

カードが偽造されている可能性があります。金融庁職員を自宅へ向かわせませす

②金融庁職員を名乗る人物が自宅へ訪問

カードを止めるので暗証番号のメモと一緒にカードを封筒に入れて

③封筒に割り印を押すので印鑑を持ってきて

印鑑を取りに行かせている間にすり替える

④偽の封筒を渡して「3日間保管して」と伝え、立ち去る。偽の封筒が手元に残ることから、被害に気がつくのが遅れ、その間に詐欺グループは盗んだカードで限度額まで現金を引き出してしまう。

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

防犯コラム 新たな詐欺の手口「アポ電」に注意

アポ電(アポイント電話)とは、オレオレ詐欺や強盗などをする前に、警戒心を緩めたり、詐欺が可能かどうかをチェックしたりする電話のことです。例えば息子や警察官などを騙り、全然関係のない話題を話して警戒心を緩めつつ、息子の名前、住所、家に住んでいる他の家族の事や、家に置いてあるお金の額などを聞き出したりします。

家には高齢者しかいない

家には多額の現金がある

住所

などが相手に知られてしまうと、家に押しかけ強盗に入られてしまう可能性があります。

地域包括支援センターって、どんなところ？

地域包括支援センターは、市町村が設置主体となり、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活が送れるように、高齢者の皆さんとご家族を、介護・福祉・医療などの様々な面から総合的に支援する、地域の高齢者相談の窓口です。

今回は、地域包括支援センターとはどのようなところなのか、ご紹介いたします。

【お問い合わせ先】

青森市役所 高齢者支援課
☎ 017-734-5206

さまざまな相談に応じます

本人以外にも、家族や近所の人からも

- 介護や介護予防、健康、医療、福祉、生活など、様々な相談に応じ、必要な制度の紹介や関係機関につなぎ、支援します。
- 認知症の相談に応じ、支援します。
- 支援の必要な高齢者の早期把握に努め、地域のかたがたと協力しながら必要な支援を行います。

介護予防を支援します

- 介護保険の要支援1・2の認定を受けたかたについて、個人の状態に合わせたケアプランを作成し、心身の状態の悪化予防を支援します。
- 歩く力や体力の低下などが心配なかたへ、介護予防教室等に参加していただき、生活機能向上を支援します。

私たちが
相談をお受けします



暮らしやすい
地域づくりを
進めます



みなさんの 権利を守ります

- 高齢者虐待の未然防止や対応を行い、高齢者を守ります。
- 預貯金などの財産管理やさまざまな契約などを行う際、認知症などで、適切な判断ができないかたのために、成年後見制度などを紹介します。
- 高齢者の皆さんが消費者被害などにあわないよう情報収集し、提供します。



- 高齢者のみなさんが、安心して、いつまでも自立した生活を送り続けることができるよう、医療・介護・福祉をはじめ、地域のさまざまな関係機関と協力しながら、暮らしやすい地域にしていくためのネットワークづくりを行います。

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

真心・親切・丁寧をモットーに奉仕いたします。
青森県仏教推薦の店
葬儀一式 花壇・生花・仏壇・仏具
山道葬儀造花店
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

やまみち
青森市旭町1丁目2-9 TEL 017-776-8811
ゆうネットホール大野
青森市東大野2丁目11-4 TEL 017-739-0983
年中無休365日 24時間受付 ☎0120-22-7785

◆葬儀全般 ◆霊安室完備 <両館>
◆宮型・洋型霊柩車完備 ◆供物全般
◆送迎用寝台車完備 <24時間体制>
◆葬祭ホール完備

八甲造花店
松原本店・奥野館
青森市松原3丁目13-25
☎(017)774-2562

生きる、お葬式。
ここに、「生きる、お葬式」をプロデュースする。
私たちは、典礼会館です。

365日24時間
0120-41-7131

**日本テレモー
典礼会館**

夕暮れ時に交通事故が多発！
夕暮れ時は、一日の中でも歩行者が死亡する交通事故が多発している危険な時間帯です。

ドライバーができる対策
・車のライトを早めに点灯する

歩行者ができる対策
・明るい服装で出かける
・反射材・ライト等を活用する

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため関係機関よりイベント自粛の情報があり、3月4日開催の市老連芸能大会を中止することになりました。ついては張り切って練習に励んでいた出演者の演目を紹介、次回に期待したいと思います。

令和元年度芸能大会プログラム

オープニング 「ハイ！よろこんで七福神」 大野元気シニアクラブ
柴田光枝子・高坂 照代・渡辺 輝・福田はな・高谷 恒・長崎十三子・白取美代子

順番	種目	演目	出演地区	出演者名
1	唄	引き継ぎ船	金沢	相内 勇三郎
2	踊	新木曾節	自由ヶ丘	川村 あい子・葛西 あや子・千葉 あい子
3	踊	夢	安田	三浦 チエ・風晴 ふさ
4	唄	霧子のタンゴ	新城	阿部 清仁
5	踊	びわこ音頭	古川	小泉 佳枝・高橋 節子・井沼 玲子・三浦 キセ 今 美知・工藤 洋子・三上 妙子
6	詩吟	中 庸	浪岡	斎藤成元
7	踊	こっから舞	富田	中野キヨ子
8	唄	最後の人	浪館	櫻田サツエ
9	詩舞	平家節	橋本	澤田イツ
10	唄	男の人生	高田	長内義昭
11	踊	お 薦	旭町	大高ミエ
12	踊	華の乱	浪館	平井セツ子・大沢 幸・沢谷レイ子 佐藤春子・沼山キサ
13	唄	こころの灯り	富田	大川 カズ子
特別出演			あつるの体操	鈴木重一とあつるの仲間
14	踊	母の高山子守歌	浪岡	石戸谷 洋子・武田 貞子・鎌田 ふみ子・大川 良子 鎌田 てつ・工藤 かつ子・鎌田 とせ・對馬 セ子
15	昔こ語り	梅にうぐいす・猿の嫁っこ	沖館	大島 百合子
16	踊	はぐれコキリコ	赤坂	石野 きぬ糸・内山 静子・佐藤 サト
17	唄	ひばりの渡り鳥だよ	金沢	鶴田 美穂子
18	踊	女の日本海	古川	工藤 洋子・三上 妙子・三浦 キセ・井沼 玲子 高橋 節子・小泉 佳枝・今 美知
19	踊	人生道	上野	相馬 光
20	合唱	アカシアの街で	相野	木村 幸子・竹内 宣子・加藤 恵 藤田 ルミ子・石塚 チルエ・楠美 昌子
21	踊	あばれ松	旭町	福井 米子
22	踊	春待ち坂	茶屋町	宮本 昭子
23	唄	津軽の春	浪館	高杉 和子
24	踊	雅の舞	石江	斉藤 菊江・米谷 桂子・神 タミエ・奥崎 静江
25	踊	紅の傘	戸山	大澤 ミエ子・正木 良子・斉藤 あけみ
26	唄	夫婦かたぎ	上野	館山 弘志
27	唄	男一途	大野	柴田 勇一
28	踊	川	浪岡	斎藤 敏子・三上 マサヨ
29	踊	天竜流し	茶屋町	久慈 都々子
30	唄	花笠道中	旭町	三橋 進

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ギネス認定！最も栄養価の高い果物



「森のバター」といわれるほど脂肪分が多く栄養価が高いアボカド。栄養の優等生でもあるアボカドの期待できる効能を一部ご紹介します。

- **良質な脂肪分** 果肉の脂肪分は20%近くありますが、リノール酸やリノレン酸といった不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、コレステロールを減らす働きに期待が持てます。
- **カリウム** 体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあり、血圧を下げる効果に期待が持てます。
- **グルタチオン** 抗酸化作用を持つグルタチオンが豊富に含まれており、老化防止に期待が持てます。グルタチオンは解毒効果があるとされ、二日酔いで疲れた肝臓を癒やす効果にも期待が持てます。
- **ビタミンE** 血流を促す効果にもすぐれ、シミの予防やしわ、乾燥肌などの改善などに期待が持てます。

ありがとうございました

市老連活動の一助として

◎ 11月12日、青森ライオンズクラブの浅木悦治会長から、「敬老チャリティ記念例会」で齋藤会長に5万円が贈呈された。

青森ライオンズクラブでは、長寿祝い(古稀や喜寿等)に該当する会員がいる時に「敬老チャリティ記念例会」が開催され、高齢者団体の当会に継続して寄付が行われている。

◎ 12月18日、NPO法人ライフサポート青森の川嶋勝美理事長から、齋藤会長に3万円が贈呈された。

当会で使用している角形封筒の裏面に印刷する有料広告の寄付として、毎年協力していただいている。

編集後記・広報委員紹介

あすか49号をお届けいたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のためイベントの自粛や学校の臨時休校など様々な対応がされております。我々高齢者も自分の健康を守るためマスクの着用や手洗いなどでしっかりやっていきたいと思っております。

広報委員会

- 委員長 鈴木 重一
- 委員 目時 捷三
- 委員 大平 利成

ご協賛いただいた皆様への御礼

本誌の発行に際しましてご協賛いただきましたスポンサーの皆様へ厚く御礼申し上げます。

今後も倍日の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。広告に関するお問い合わせは「(株)博報社 関東支社 ☎046(280)6001」までよりしくお願い申し上げます。

【青森市老人クラブ連合会】

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

慈恵会
じけいかい

ユニット型介護老人保健施設
青照苑 ☎(017) 788-3000

デイケアセンター
さくら ☎(017) 787-3330

小規模多機能型居宅介護支援事業所
のぎわ ☎(017) 763-3311

各施設住所:青森市羽白字野木和45

内科 循環器内科 小児科 リハビリテーション科 呼吸器内科

南内科循環器科医院

診療時間
平日/AM9:00~12:30 <休診>
PM3:00~6:00 日曜・祝日
土曜日/AM9:00~12:30

入院設備あり・往診あり

青森市岡造道1-17-8 [造道中学校向かい]
☎(017) 741-1616

痔核根治手術・おしりの健康相談
肛門外来

胃腸内科・外科・整形外科・人間ドック

とよあきクリニック
院長 佐々木 豊明

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	入院設備	駐車場
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

但し、急患はこの限りではありません。
●痔核根治手術 ●生活習慣病に関する健康相談

浜田2-15-5 ☎017-762-3100

内科・消化器内科・循環器内科
呼吸器内科・神経内科・リハビリテーション科
放射線科・精神科・救急診療・健康診断

青森保健生活協同組合

あおりり協立病院

青森市東大野2-1-10
☎(017) 762-5500

広告に関する お問い合わせは



企画 制作 印刷 配送

自治会広報紙・老人クラブ広報誌

株式会社 博報社 関東支社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39
☎(046) 280-6001(代)

循環器内科・呼吸器内科・腎臓内科・内科

おきだて
ハートクリニック heart clinic 院長 工藤 健

診療時間	月	火	水	木	金	土	休診日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	日曜
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○	祝日

沖館3丁目1-18 ベイコートおきだて1F
☎(017) 761-1132