



あすか

ASCA

Aomori Senior Club Association

第 51 号

発行 令和3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)博報社関東本社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046(280)6001(代)

春を呼ぶ 市老連 芸能大会



太野元気シニアクラブ



3月4日
リンク
ステーション
大ホール

前田 芳子さん



細川
長吉さん

工藤ヒナ子さん

石井
良治さん



澤田イツさん

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

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

ふるさと生きる



社会福祉法人
和幸園

TEL.017-737-3333
青森市矢田字下野尻48-3

広告に関するお問い合わせは

全国各地の老人クラブ広報誌を発行して33年

株式会社博報社関東本社

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎ (046) 280-6001(代)

思い出の1枚

「妻と歩んだ54年」
鶴ヶ坂寿会 会長 倉内 孝男

これは今から5年前の12月に
青森駅前の白戸写真館で撮った
もので、私は27歳、妻のユキエは
22歳でした。

この日は朝から大忙し。お昼
に浪岡の公民館で私の親族や友
人を招いての祝言を終えると、
急いで移動し夜は妻の実家があ
る鶴ヶ坂公民館で2回目という
「祝言のダブルヘッダー」。雪ま
じりの中を紋付袴に下駄をは

1枚です。

私は長く浪岡町役場で働き
ました。その後、それが妻の支えがあ
つたからこそ、この写真が
真はその出発点とな
つた大切な

私たち青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ふじた耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:15	○	○	○	○	○	※
※午後1:00~4:00	休診日	木曜・日曜・祝日				

青森市羽白字沢田49-1

☎(017)763-3387

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

☎(017)728-1550

木村文祥内科クリニック

院長 木村 文祥

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ッ橋1382-12

☎(017)782-6812

優秀すぎる キウイ の効能

別名「フルーツの王様」栄養価の高い果物

美肌効果と疲労回復のビタミンC、
便秘改善に効果的な食物繊維、
貧血予防の葉酸、有機酸、
塩分を調節してくれるカリウム、
老化防止効果のあるポリフェノールなど
【追記】キウイは追熟することができる果物
です。固い場合は、袋にりんごと一緒に入れ
て、袋を縛って常温で保存します。



佐藤「会員には町会を通じてお知らせや催事の告知があります。花壇の整備、クリーンボックスの清掃など地域の話題になるようになってきました。外で体を動かす活動は楽しめながら会員増につながる事業ですが移動手段がネックです。団地発のバスで街に出て話題のお店で食事、あるいは施設などの見学と食事をドッキングさせる会など工夫しています」

司会「どのようなん?」

佐藤「例えば三内丸山遺跡でキットを使つた板状土偶の製作。食事も遺跡の食堂で五穀米入りのランチ。他には東奥日報で紹介の新聞紙を使った造形活動や郷土館の学習体験などです」

司会「これも楽しそうですね」

種澤「久栗坂地域で例年2回実施する壌の草刈り清掃には、水利組合の高齢者も大勢集まつていい共同作業だったと思う。野外の活動だから口ナ感染の恐れは少ないと思うんだが保健所の意向で今年はやつていません。それで付き合いがなくなってしまつたうえ、田園の水路として悪影響が出ている。さらに防火用水としても影響があるので心配しています」

が影響があるのです」

佐藤「会員には町会を通じてお知らせや催事の告知があります。花壇の整備、クリーンボックスの清掃など地域の話題になるようになっています。外で体を動かす活動は楽しめながら会員増につながる事業ですが移動手段がネックです。団地発のバスで街に出て話題のお店で食事、あるいは施設などの見学と食事をドッキングさせる会など工夫しています」

司会「どのようなん?」

佐藤「例えば三内丸山遺跡でキットを使つた板状土偶の製作。食事も遺跡の食堂で五穀米入りのランチ。他には東奥日報で紹介の新聞紙を使った造形活動や郷土館の学習体験などです」

司会「これも楽しそうですね」

種澤「久栗坂地域で例年2回実施する壌の草刈り清掃には、水利組合の高齢者も大勢集まつていい共同作業だったと思う。野外の活動だから口ナ感染の恐れは少ないと思うんだが保健所の意向で今年はやつていません。それで付き合いがなくなてしまつたうえ、田園の水路として悪影響が出ている。さらに防火用水としても影響があるのです」

奥崎「お願いします。それから単位クラブの会長には定年制があればいいと思っています。適任者がいないといふことで高齢化してしまわぬうちに新陳代謝できますから」

司会「それは単位クラブの問題ですが、いざれ共有の話題にしましょう」

会員拡大の困難打開のために

奥崎「活動の中身が一般の市民に伝わっていないことが一番のネックと思う。例えば廣田神社で健康・交通安全祈願する時も警察署長をお招きしたうですか。警察署には記者クラブもあり、報道すれば宣伝効果は大きい。またスポーツ大会に青森大学の学生『忍者部隊』に来てもらいうとか。マスコミ対策は大事だと思つんです」

司会「なるほど」

奥崎「毎年同じことをやつていては魅力が低下してくる。外向きに発信する必要があると思います」

司会「他のクラブとの連携は?」

奥崎「日帰り旅行の参加者不足で隣接する他のクラブと合同でやろうと打診するけどそれぞれの理由でなかなか難しい。ただ遠くの人が個別で参加してくれることがあります。遠くでもバスの順路上であれば拾うことができますからね」

司会「今日は各クラブの現状と困難を開けるための様々なアイデアをいただきました。これらを大事に活動したいと思います。最後に皆さんからひと言おねがいします」

三橋「私の希望は小さくてもいいので町会に応じた老人クラブを作りたいという事です。そこから新しくリアルな展望が開けると思っています」

小山「さつきの奥崎さんの発言には同感です。花壇整備やラジオ体操などは老人クラブの協力がなければできません。そういう点を町会はもっとわかつてほしいね」(共感のうなづき)

奥崎「要望が二つ。一つは町内会長が老人クラブを兼任しているところはうまくいっている。両者の力が結合しがし前期も後期も関係なく輝いて暮らしている人はたくさんいる。高齢者と呼んでいる。高齢者となる原動力だった。一心不乱に働き、社会の発展にも尽くしてきた。そんな私たちに神様はご褒美をくれた。30年以上もの「自分のための時間」をくられた。

私は60歳になつたとき、自分の人生に大きな花を咲かせるために次のように呼び名を考えた。
60歳からは幸せいっぱい、「幸齢者」、65歳からは光り輝く「光輝」(こうき)、70歳からは氣品あふれる「高貴(こうぎ)幸齢者」、75歳からは大輪の花を咲かせる人生の達人「スター幸齢者」。

今や日本は百寿者7万人以上となり、百歳時代に入っている。医療制度では60歳から高齢者、65歳から74歳を前期高齢者、そして75歳以上を後期高齢者と呼んでいる。しかし前期も後期も関係なく輝いて暮らしている人はたくさんいる。高齢者と言われている私たちは戦後の苦難の時代を乗り越え、現代の繁栄の元となる原動力だった。一心不乱に働き、社会の発展にも尽くしてきた。そんな私たちに神様はご褒美をくれた。30年以上もの「自分のための時間」をくられた。

もうすぐ青森にも春がやつてくる。巣ごもりや引きこもりは卒業したい。ただし三密を避け、マスクをつけて、手洗い、消毒をきちんとして。積極的に外出しよう。散歩、買い物、ビタミンD補給のため日光にも当たろう。人と話すを大目にしながら。

「自分の光り輝く人生劇」の脚本家は自分。そして演ずるのも自分自身で主役。

60歳以上は自分の人生の花を大きく咲かせる時。全身、全心で光り輝くことを目指しながら「青春を謳歌」したいも

すれば展望は開ける。だから少なくとも町会長さんは老人クラブの会員になつてくださいというアピールを市老連として発信してほしい」

小山「私はどちらの会長も兼務してきました。その通りだと思います」

奥崎「一つ目は民生委員も私たちのクラブに入つてもらうこともお互いのためにいい方法だと思っています」

種澤「老人クラブが安定するあるいは会員が増えるためには地元の町会がピンとしていたなければならない。両者の関係は老人クラブは町会の大先輩といつてもいい。しかし老人に対する配慮が薄れてきている。今年はコロナ禍のためか特にそう感じる。我々だけが一所懸命やつてもなかなかです。だから町会みずからが率先し広報などで老人クラブの活動を援護することが大事だ。町会の認識が老人クラブを救う第一の手段でなかろつかと思つ」

佐藤「課題、仲間意識を大切にして地道に今までやってきたことを踏まえて少しでも前へ進むんだという気概を持つことに尽くるのではないでしょか。これからも健康で明るく長生きできる活動を目指していきたい」

青森市老連だより

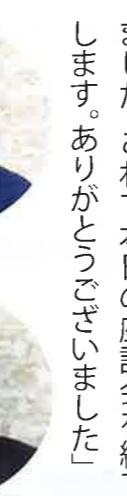
令和3年3月31日発行

青森市老連だより

令和3年3月31日発行

青森市老連だより

7



会員文芸

俳句

平 恵

狛犬に頬被りあり冴え返る
前の月飛び越え来る弥生かな
薄氷を残さず割りて遅刻の子



司会「最後は力強く結んでいただきました。これで本日の座談会を終ります。ありがとうございました」

随想「光り輝く人生を」

協同組合タツケン代表理事
(※がんサバイバー15年生)

川嶋

勝美



今や日本は百寿者7万人以上となり、百歳時代に入っている。医療制度では60歳から高齢者、65歳から74歳を前期高齢者、そして75歳以上を後期高齢者と呼んでいる。しかし前期も後期も関係なく輝いて暮らしている人はたくさんいる。高齢者と言われている私たちは戦後の苦難の時代を乗り越え、現代の繁栄の元となる原動力だった。一心不乱に働き、社会の発展にも尽くしてきた。そんな私たちに神様はご褒美をくれた。30年以上もの「自分のための時間」をくられた。

私は60歳になつたとき、自分の人生に大きな花を咲かせるために次のように呼び名を考えた。
60歳からは幸せいっぱい、「幸齢者」、65歳からは光り輝く「光輝」(こうき)、70歳からは氣品あふれる「高貴(こうぎ)幸齢者」、75歳からは大輪の花を咲かせる人生の達人「スター幸齢者」。

司会「最後は力強く結んでいただきました。これで本日の座談会を終ります。ありがとうございました」

司会「なるほど」

司会「毎年同じことをやつているだけでは魅力が低下してくる。外向きに発信する必要があると思います」

司会「他のクラブとの連携は?」

奥崎「日帰り旅行の参加者不足で隣接する他のクラブと合同でやろうと打診するけどそれぞれの理由でなかなか難しい。ただ遠くの人が個別で参加してくれることがあります。遠くでもバスの順路上であれば拾うことができますからね」

司会「なるほど」

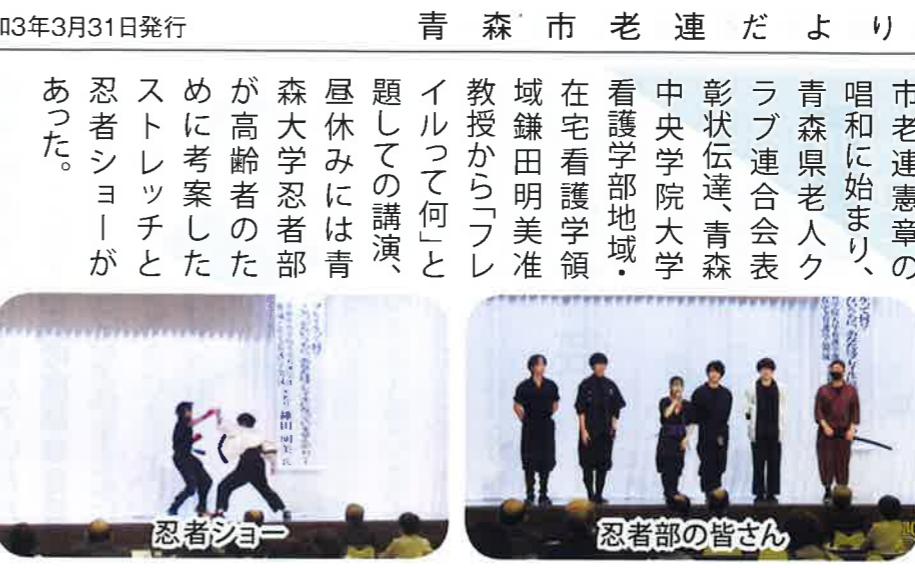
奥崎「毎年同じことをやつているだけでは魅力が低下してくる。外向きに発信する必要があると思います」

司会「他のクラブとの連携は?」

奥崎「日帰り旅行の参加者不足で隣接する他のクラブと合同でやろうと打診するけどそれぞれの理由でなかなか難しい

感染予防に対応した会場設営で幹部研修会開催

11月9日にホテル青森を会場に開催された今年度の幹部研修会はふだん2~3人が使用する机に1人だけ、さらに机の前後左右も間隔を開けるという会場設営のなか、市老連憲章の唱和に始まり、青森県老人クラブ連合会表彰状伝達、青森中央学院大学看護学部地域・在宅看護学部領域・鎌田明美准教授から「フレイルって何」と題しての講演、昼休みには青森大学忍者部が高齢者のために考案したストレッチと忍者ショーがあつた。



県老連の表彰状伝達は毎年、会長や役員としてその職務に尽力された会長3名、役員3名の方々に伝達された。
(敬称略)



中村米一郎	金浜老人クラブ会長
蝦名栄三郎	新城下町老人クラブ会長
奥崎 武司	花園長寿会会长
飯田 幸子	切島町長寿会役員
長内 義昭	高田第四幸寿会役員
横内 和良	原別長寿会役員

身が衰えた状態のこと。「適切な生活習慣の見直しによって再び健常な状態に戻ることができるといわれている」「フレイル」に最も関連する研究の結果「健康長寿」の3つの柱として①栄養(食・口腔機能)②運動③社会参加をあげ、実技を通して参加会員に理解しやすかつた。参加した80歳の女性会員は「筋力が衰えているけれど、歳の割には牛乳をコップで1日1杯を必ず、納豆1日2個・卵1日2~3個とたくさん食べている。これからはバランスのとれた栄養面にも気をつけた。地区の草取りにも出かけて少し協力できたらなと思ってる」と語った。



地域支え合い応援事業研修会

の二種類のレシピを元にわかりやすく指導した。



り方について栄養配分は家内が考えててくれていて三食とも手作りで、スープなどを作つたものは食べない。

「パーなどで作つたものは食べない」と語っていた。

幹部研修会と同日の午後みずほ教育福祉財団助成事業「地域支え合い応援事業研修会」が開催され、前半は青森市福祉部高齢者支援課柳谷侑希保健師による「フレイル予防の体操」、後半は青森市税務部国保医療年金課平井泉主査(保健師)による「フレイル予防の栄養講話」の講座があった。

柳谷侑希保健師は「家でも気軽に足腰を鍛えるための体操」「おうちでたのしく♪フレイル予防」と題したパンフレットを配布して「健康と要介護の中間にあるフレイルの状態を早い時期に予防を行うことができると勇気づけ、スクワットや椅子に座つたままできる体操を受講者と一緒にになって楽しく取り組んだ。

平井泉主査は「低栄養にならないためのタンパク質の上手な摂り方」を「主菜えびとほたてのホイル焼き」と「副菜ブロッコリーの和え物」で、男性は「タンパク質の多い食事のポイントを教えていた。

受講した浜田ニュータウンの85歳

公益財団法人 みずほ教育福祉財団

みずほ教育福祉財団(旧はあと記念財団)は、1972年(昭和47年)、わが国の初等中等教育及び社会福祉の発展に寄与することを念願して設立されました。特に、子ども達や高齢者を取り巻く社会環境の変化に応えるべく、数々の助成事業を実施してまいりました。

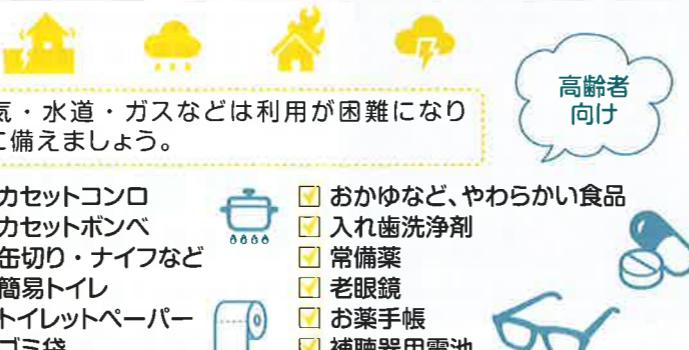
少子・高齢化の進行等により、地域社会では更に豊かな人間関係が希求される状況の中、へき地教育及び特別支援教育分野での助成、並びに高齢者に係る福祉活動への助成事業を行っています。

(HPから引用)

私たち青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

備えていますか?

備蓄品リスト



災害

災害発生時、公的な支援物資はすぐに届くとは限りません。電気・水道・ガスなどは利用が困難になります。もしもの時のためにいまのうちに備蓄品を用意して災害に備えましょう。

- 水
- 給水タンク
- 給水袋
- レトルトごはん
- 缶詰(さば、野菜など)
- 葉子類

- 情報
- 携帯の予備バッテリー
- 手回し充電式ラジオ
- 懐中電灯
- ライター・マッチ
- ロープ・ガムテープ
- 軍手

- 運搬補助
- 清潔

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 缶切り・ナイフなど
- 常備薬
- 簡易トイレ
- トイレットペーパー
- ゴミ袋

高齢者向け



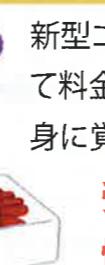
身に覚えのない物が突然自宅に!「送りつけ商法」にご注意

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、品薄のマスクや消毒液など保健衛生品を勝手に送りつけて料金を請求する「送りつけ商法」の被害が発生しています。

身に覚えのない荷物が届いたときは、

受け取らない、払わない、使わない
慌てて業者に連絡をしない

判断に困ったら!
国民生活センターまたは、(消費者ホットライン188番)などの専門家に相談しましょう



第1回 青森市老連ユニカール大会開催!



10月7日青森市民体育館に21チーム73名の選手が参加し手に汗する熱戦を繰り広げた。木村副会長の進行で開会宣言、今井副会長の挨拶、大坂美保青森市交通安全母の会会长より励ましの言葉、工藤勝美青森県ユニカール運営委員会会長より競技上のルールを説明、さらに同会長のご厚意で参加者の中から最高齢3名に特別賞の記念品が贈呈された。

試合は21チームが6つのレーンに分かれ、リーグ戦を展開、さらに各レーンの上位2チームが決勝トーナメントに進み、その後上位3チームによるターゲットユニカ方式で優勝を争った。

結果

順位	チーム名	ブロック	選手名
優勝	八甲田大橋町会 福寿会	27B	三浦幸雄・石川ゑち子・福岡佐千子
2位	光	12B	柴田光枝子・白鳥秀晴・柴田義則
3位	いなほ会	11B	築館武憲・諏訪文直・相馬和子

優勝した八甲田大橋町会福寿会の皆さんには満面の笑みで「運がよかつた。皆さんのおかげです。来年はもっとたくさんの会員が参加できるようになればいいな」と答えてくれました。

また今回参加した仲良し3人組(エバーグリーンの会)の佐々木ノブさん(88歳)、佐藤ヨシさん(76歳)、中島百合子さん(78歳)は「西部市民センターで毎週1回練習している。ユニカールはとても楽しい、おかげさまで体がよく動く。入賞できなかったのは残念だけれど来年も参加したい。そして優勝したい」とこやかに話した。



編集後記

今号の5人のクラブ会長による座談会はいかがでしたか?老人クラブの困難な現状について率直な意見を述べていただきましたが、これからの活動に少しでも参考になればこんなにうれしいことはありません。座談の中では今般の新型コロナ感染症によって活動へ悪影響が出ているという発言がありました。私たち広報委員もコロナ禍の収束を心から願っています。(大)



『新町で会いま笑』を楽しく開催!!



9/1 高齢者サロンスタートの記念写真

みずほ教育福祉財団の助成を受けて高齢者の皆さんのが自由に参加できる高齢者サロンを令和2年9月~令和3年2月まで毎月1回市役所駅前庁舎1階駅前スクエアで開催しました。毎回参加の木村愛幸さんは「とても楽しい企画、帰ったら早速仲間とやってみます」とこやかに答えた。

飛鳥からグループで参加した滝本さん「スケジュール表でみんなに声をかけ毎回参加した。体操も楽しかったけどお昼の弁当を持参して一緒に雑談しながら食べたのもよかったです。またぜひ企画してほしい」

日程と内容

月日	時間	内容	講師
9/1(火)	11時~	口コモ体操	柳谷侑希保健師 市高齢者支援課
10/5(月)	11時~	高齢期の食生活	高坂道子管理栄養士 市国保医療年金課
11/25(水)	11時~	認知症予防体操	斎藤 恵指導員 デイサービスおきだて
12/2(水)	11時~	ふまねっと・脳トレ	小嶋眞喜子指導員
1/14(木)	11時~	ニュースポーツ講習会	市老連若手委員
2/9(火)	11時~	フレイル予防	鎌田明美准教授 青森中央学院大学



12/2 ふまねっと



1/14 ユニカール



9/1 みんなでロコトレ



11/25 コグニサイズ
(認知症予防)



2/9 フレイル予防①



2/9 フレイル予防②

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・丁寧をモットーにご奉仕いたします。

青森県仏教会推薦の店

真佛一式 花環・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

With you 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

017-774-2562

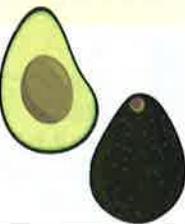
ギネス認定!最も栄養価の高い果物

アボカド

「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1つご紹介します。

食物繊維が豊富

アボカドに含まれる食物繊維はゴボウ1本分に匹敵するといわれています。水に溶けにくい不溶性食物繊維と水に溶けやすい水溶性食物繊維が2:1で含まれており便秘の改善に効果的と考えられています。





3月4日(休)リンクステーション大ホールにおいて芸能大会が行われ、各出演者は12の演目で日頃の成果を披露。訪れた市民から拍手で声援がおこられ盛会となつた。

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。

◎12月18日、NPO法人ライフサポート青森川嶋勝美理事長より、斎藤会長に3万円が贈呈された。

青森ライオンズクラブでは長寿祝い(古希や喜寿など)に該当する会員がいる時に「チャリティー記念例会」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。

ございました
市老連活動の一助として活用

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に厚く御礼申し上げます。今後も倍旧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「株博報社関東本社 ☎046(280)6001」までよろしくお願い申し上げます。

【青森市老人クラブ連合会】

私たち青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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/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	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:30	●	●	●	●	●	●	●

但し、急患はこの限りではありません

入院設備・駐車場あります

・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

社会福祉法人 德誠福祉会

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)

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
あおもり協立病院

青森市東大野2-1-10

☎(017)762-5500