

はちのへ

市老連だより

老人クラブ活動目標 一健康・友愛・奉仕一

No.101

令和6年3月
(年4回発行)

編集 広報編集委員会
八戸市老人クラブ連合会
八戸市根城8-8-155
TEL&FAX 0178-46-0777



講師 瀬川さとし氏

笑顔を忘れずに
雪道で転ばないようにと気を
つけて歩き、漸く会場にたどり
着いたら老人クラブ会員多数の

姿が見え、感心してしまいま
した。
講師の瀬川さとしさんのお話
しは「たばこ止め 野菜を多
く 腹八分 歩いて
汗かき ストレス解
消」とのことです。
ストレス解消は笑う
ことと言い、南部弁
ですらすら続けて、
聞く方も話す方も、
いつの間にか笑顔に
なっていました。

老人の三大症状で
あるめまい・息切
れ・動悸には充分に
気をつけられて「元
気に歩き、笑いを忘
れず」を目当てに過
ぎすように願ってお
ります。

(感想…加藤桂子)

令和5年度
「生きがいと健康づくり研修会」開催

令和6年2月28日(水) 八戸市公会堂文化ホール
参加者 170名

講演 演題 「達者がなにより、笑って元気に」
講師 南部のさとちゃん 瀬川さとし氏

「モルック体験会」開催

令和5年11月14日(火) 八戸公園 芝生広場
参加者 20名
講師 八戸市レクリエーション協会
会長 大塚 利美氏
指導員 沼田 幸子氏

要素もあります
が、道具も少な
く、簡単に始め
られるスポーツ
です。年齢や性
別を問わず遊べ
ます。ぜひ、健
康増進や介護予
防、レクリエー
ションにご活用
ください。



モルックは、作戦を立てる頭脳戦の
要素もあ
が、道具も少
く、簡単に
始められる
スポーツで
す。年齢や
性別を問わ
ず遊べます
。ぜひ、健
康増進や
介護予防、
レクリエー
ションに
ご活用
ください。

昨年引き続き、モルック体験会を開催。広々とした屋外でやってみたい！という声があり、今年も八戸公園で行いました。十一月とはいえ、暖かい日差しの中のびのびとプレーしました。ゲームは、決められた得点を目指して木製のバーを投げ、離れた場所に置かれた円柱の棒を倒して競い合います。思わぬ方向に跳ね返ったり、転がったり、面白い展開にみなさん終始笑顔でした。

- 団体の部**
- 青森県老連会長表彰
 - 育成功労者
 - 古戸 良一 (是川)
 - 八太郎はすぬま会 (根岸)
 - 育成功労者 (根岸)
 - 古戸 良一 (是川)
- 育成功労者**
- 坂本 輝興 (湊)
 - 加藤 忠志 (江陽)
 - 三浦 義彦 (小中野)
 - 黒沢 忠 (柏崎)
 - 中村 修 (長者)
 - 鳥谷 ソノ (長者)
- 団体の部**
- 寿美齢会 (大館)
 - 育成功労者 (大館)

- 表彰式**
- 全国老連会長表彰
- 育成功労者
- 松本 福造 (上長)
 - 青森県知事表彰
 - 八太郎はすぬま会 (根岸)
 - 育成功労者 (根岸)
 - 古戸 良一 (是川)

令和五年度
八戸市老連
表彰式・研修会
11月24日(金) 八戸市総合福祉会館
受賞おめでとうございます



八戸市長表彰 (鮫第五寿会)

- 優良クラブ**
- 鮫第五寿会 (鮫)
 - 江陽二丁目第一クラブ (江陽)
- 特別感謝**
- 金田一正治 (白銀)
 - 悪虫 義夫 (根岸)
 - 小山田勇介 (市川)
 - 菊池 寛 (東)
 - 苦米地チヨ (東)
 - 上山 キエ (下長)
- 八戸市長表彰**

- 八戸市老連
在宅寝たがり高齢者の
介護者特別表彰**
- 石橋 紀子 (館)
 - 市沢 敏夫 (南郷)
 - 大江 哲郎 (東)
 - 玉田 和子 (大館)
 - 木村 穎子 (大館)
 - 河村 弘允 (下長)
 - 山田 俊彦 (是川)
 - 北山 博秋 (館)
 - 佐々木和子 (白銀南)
 - 佐藤 富雄 (小中野)
 - 田代 昇 (柏崎)
 - 田名部 忠 (三八城)

- 育成功労者**
- 田名部 忠 (三八城)
 - 田代 昇 (柏崎)
 - 佐藤 富雄 (小中野)
 - 佐々木和子 (白銀南)
 - 北山 博秋 (館)
 - 山田 俊彦 (是川)
 - 河村 弘允 (下長)
 - 木村 穎子 (大館)
 - 玉田 和子 (大館)
 - 大江 哲郎 (東)
 - 市沢 敏夫 (南郷)
- 八戸市老連会長表彰**
- 穂園町老人クラブ (上長)
 - 南売市長寿会(根城) (上長)
 - 館鼻町内老人クラブ (湊)
 - 湊下中道寿会(湊) (湊)
 - 田面木萬寿会(田面木) (湊)
 - 八幡もとせ会 (館)
 - 石堂おたっしやサロン (下長)
 - レンボークラブ (白銀南)



研修会

演題 映画に見る青森県
講師 八戸市漁業指導協会
会長理事 熊谷 拓治 氏

研修会を終えて

青森県題材の映画は五
百本に及び、青森は映像
に適した地として名作も
生まれました。講話の後、
講師はベサメムーテヨの
歌で会場を魅了しまし
た。(感想・橋本昇二)

- 八戸市老連環境美化
功労者表彰**
- 団体の部**
- 湊高台山吹の会 (湊)
 - 松ヶ丘五葉クラブ (市川)
- 個人の部**
- 高島新太郎 (小中野)
 - 久保登志美 (湊)
 - 佐々木政隆 (白山台)
 - 西村 浩 (下長)

シニアいきいき講座開催 (八戸市社協共催)

令和6年1月23日(火)

会場 総合福祉会館

参加者 100名

講師 理学療法士 塚尾 沙貴氏

内容 ちょこっとエクササイズ
～代謝アップ&寒さ対策～

講師 塚尾 沙貴氏

令和5年度補助金実績報告
書作成事務説明会終了後、い
すに座ったままできるちょ
こっとエクササイズを学びま
した。少しの時間で体ポカポ
カ。笑顔があふれました。

令和4年度 下半期事業報告

- 10.5(水) ケンコーボッチャ交流大会 (八戸市体育館) 参加者16チーム48名
成績 優勝是川地区 準優勝白山台地区 第3位豊崎地区
- 10.7(金) 青森県老連60周年記念事業・芸能発表大会 (リンクステーションホール青森)
出演者1組受賞者3名参加者12名
- 10.12(水) 第3回正副会長会議 (総)
- 10.13(木) 健口ゆるうたクラブ (総)
- 10.18(火) 息息長寿体操&笑う動くチャレンジにこにこ体操 (福)
第4回理事会 (総)
- 10.20(木) 第80回芸能発表大会 (八戸市公会堂)
県老連高齢者相互支援推進研修会共催
特別出演 三味線奏者 山上進氏
入場者543名 出演者35組112名
- 11.8(火) 全国老人クラブ連合会創立60周年記念大会 (東京都両国国技館)
参加者1名
根岸地区懇談会 (根岸公民館)
テーマ「仲間を増やし楽しいクラブ活動で心も体も健康に」
- 11.9(水) 健康ウォーキング (银杏めぐり)
- 11.10(木) 健口ゆるうたクラブ (総)
- 11.11(金) 大館地区懇談会 (大館公民館)
テーマ「笑って動いて介護予防」
- 11.13(日) ボランティアフェスティバル (はっち・マチニワ)
- 11.24(木) モルック体験会 (総) 参加者24名
- 11.29(火) 八戸市老連表彰式・研修会 (総)
参加者100名
講師 常現寺住職 高山元延氏
演題 八戸の名僧 西有穆山物語
スライドまんが説法「ぼくごんは行く」
- 12.1(木) 上長地区懇談会 (上長公民館)
テーマ「懇談会(自由にしゃべる会)」
- 12.6(火) 第4回正副会長会議 (総)
- 12.8(木) 健口ゆるうたクラブ (総)
根城地区懇談会 (根城公民館)
テーマ「根城地区各種団体の活動状況報告・意見交換」
- 12.13(火) 息息長寿体操&笑う動くチャレンジにこにこ体操 (福)
- 12.21(水) 小中野地区懇談会 (フリースクエアノヅキ)
テーマ「地区老連の連携強化」
- 1.12(木) 第5回理事会 (総合福祉会館)
- 1.19(木) 健口ゆるうたクラブ (総)
- 2.10(金) 補助金実績報告書作成事務説明会 (総)
- 2.20(木) 健口ゆるうたクラブ (総)
- 2.28(火) 生きがいと健康づくり研修会 (八戸市公会堂文化ホール) 参加者212名
講師 デーリー東北新聞社常務取締役・社長室長 風張知子氏
演題 「人生はケセラセラ」
- 3.8(水) 第6回理事会 (総)
*広報編集委員会4回
(総) = 総合福祉会館 (福) = 福祉公民館

文芸

短歌

館地区 百目木

節

淡雪に濡れてもこころはなお清し
楽しさ多き過ぎ去りし日々

川柳

根岸地区

蛭名喜光

良き人も嫌いな人も生き鏡

上長地区

松橋金蔵

四島を取りやがって観光にだど

作品募集

短歌・俳句・川柳など、一首(句)を市老連事務局へお送りください。応募が多いときは選んで市老連だより文芸欄に掲載します。また、新聞等に掲載された入選作品をご紹介しますので、どうぞお知らせ下さい。

「ちよこつと嬉しい記事紹介」

「大好き八戸、そしてわが町」

デーリー東北新聞 令和5年12月18日(月)発行
「こたま」欄より一部抜粋

十二月、地区老人クラブの講演会と懇談会。警察署員や宮司さんのお話の後、余興がありました。

九十才の方の踊りや歌、ハーモニカ演奏があり拍手がっぱい。老人クラブは生き生きクラブ、キラキラクラブだと思いました。

八戸の「大好き」に出会い、来年もチャレンジすることを発見しました。

上長地区 第二矢沢福寿会会員

畑山 章子



生き生き会員



- ①どんなことに気をつけていますか？
- ②楽しんでいることはなんですか？
- ③その他（なんでも）



白銀地区
白銀砂森芙蓉の会

佐々木 賢次郎さん
90歳(在籍7年)

- ①昔、乗り組んでいた漁船が時化(しげ)で横転。自力復原不可能になり、これまでの命と諦めました。天の助けで生還。以後、悩まない、怒らない、欲張らないをモットーにしています。
- ②健身気功と、30分以上のウォーキングに読書、アイパッドで通信をし、知識吸収をしています。
- ③1人暮らし7年となり、周囲に感謝し、他の迷惑にならぬ様に気を付けています。



大館地区
寺分蓮の会

釜石 フジエさん
92歳(在籍22年)

- ①足に痛みがあるので、転ばぬようにゆつくり歩いています。
- ②天気の良い日は、日光浴と散歩を楽しみ、健康が長く続くようにしています。
- ③できるだけ人と交わり、気持ちの張りを持ち続けたいと思います。

クラブの紹介

江陽地区

良き仲間たち

会長 加藤 忠志

江陽地区老人クラブ連合会は、五クラブで活動していましたが、いつしか高齢とコロナで活動できないう事もあり、二つのクラブが解散。現在は、江陽第一、江陽第二、江陽第三の三クラブです。活動拠点は主に公民館ですが、公民館まで行くことが困難なクラブは、会長宅で昼食会や交通安全講座を開いて喜ばれております。

二丁目第一クラブは、加入者の会員増強を狙い、行事は町内会と合同で行っています。主な行事として「公園の清掃・道路のゴミ拾い・日帰りバス旅行・朝のラジオ体操など」です。十年ほど前から続いている公園でのラジオ体操は、三月から十二月まで行っています。春、夏休みは親子で大勢参加しています。雨天時は中止ですが、普段は十人前後の参加です。毎日続く朝の集い、情報交換をし、元気にラジオ体操を終えて一日の始まりです。

事務局だより

▽第83回芸能発表大会

4月26日(金) 10時30分

八戸市公会堂

前売券 700円

当日券 800円

問い合わせ・申込は、各地区理事、または市老連事務局へ

TEL・FAX 4610777



☆役員紹介

江陽第一クラブ会長 江刺家一弘
江陽第三老人クラブ会長 中村 恵子
江陽二丁目第一クラブ会長 加藤 忠志

編集後記

新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが、五類になったことから、感染対策が緩和されたので、以前のように種々の行事等が活発になっております。各地域の老人クラブも同様かと思いますが、まだ不安があるためマスク着用を求める所を見受けられます。

特に、コロナ感染の高い高齢者の方は、気をつけて健康で元気に過ごされるようお願いしております。
(鈴木記)