

はちのへ

市老連だより

老人クラブ活動目標 **健康・奉仕・友愛**

No.82

平成31年4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



介護予防教室開催

平成30年度

介護予防教室は全部で3回開催されました。半分以上の方が、全教室に参加し、元気いっぱい体を動かし、歌を歌い、クイズなどを考え、とても楽しく体験しま

した。どの講座も失敗しても笑うのが大事と講師に促され、苦笑いなのか、大笑いなのか、笑いが絶えない内容でした。リーダーの皆さんは、地区に帰り、会員の皆さんに紹介するため、熱心に受講されました。笑いの講座が伝達されること

1月 タオルを使って楽しく動こう!!



月日 1月23日(水)
参加者 63名
会場 総合福祉会館
講師 レクリエーション指導員
沼田 幸子氏

2月 介護予防みんなで実践!



月日 2月4日(月)
参加者 52名
会場 総合福祉会館
講師 八戸市包括支援センター保健師 永峯えりか氏

3月 筋力アップで転倒予防!



月日 3月8日(金)
参加者 90名
会場 総合福祉会館
講師 介護予防運動指導員
小西池郁子氏



生き生き会員

大館地区 松寿会 佐々木正さん
86歳 (在籍 22年)

① 最近歩くことに衰えを感じ、ウォーカーマシーンでトレーニングをしています。月に一度、病院で健診を受けて、健康に気を付けています。夕食の晩酌が楽しみです。

② 週3回(火・木・土)ゲートボールをして、会員の親睦を図っています。テレビのクイズ番組が好きで、今、百科事典を読破しています。

③ 野菜の自給自足のため、家庭菜園をやっています。庭木の手入れをするのが好きです。

根城地区 売市長生会 船場 たかさん
88歳 (在籍 21年)

① 食事は好き嫌いなく食べます。適度な運動をして健康維持に気を付けています。

② 庭の手入れや、夏は小さな畑で野菜作りをするのが楽しみです。

③ 地域の仲間と長年踊りを楽しんでいます。

文芸

短歌

いちどきに梅も桜も咲く村に
ひとり暮らしが又一戸殖ゆ

館地区 **津村 タカ**

俳句

たわわなる紅くて甘いつるし柿

上長地区 **清川 スミ**

白山台地区 **猪股 敬子**

何気無くうなづく法話春彼岸

下長地区 **鈴木 美代**

川柳

えんぶりの摺る子等の舞春浅し

吹上地区 **泉山 勲**

節分の恵方巻食べ福を呼ぶ

館地区 **山田 トモ子**

老いてなお気持ちは若く腰まげて

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。

是川地区老連

八戸警察署より「感謝状」授与

このたび、是川地区老人クラブ連合会は、長年にわたり、春夏秋冬の全国交通安全週間中に街頭活動に協力した功績を称えられ、感謝状を授与されました。

古戸良一 是川地区老連会長

「歌おうクラブ」の紹介

月1回 午前10時～11時半まで、根城の総合福祉会館で『歌おうクラブ』を開催しています。参加費は1回200円(保険代等)です。講師の山道敦子先生の伴奏に合わせ、童謡や懐かしの歌謡曲など大きな口を開けて自由に歌います。お喋りタイムも挟みながらの楽しいひとときです。どうぞご参加ください。(詳細は事務局へ)

平成30年度女性会員研修会

「新しい道、新たなよろこび」

八戸市総合健診センター 副所長 岡本道孝氏
 月日 2月26日(火)
 会場 八戸市公会堂文化ホール
 参加者 277名

話題の多いがん治療について、岡本氏は、「絶対にあきらめるな」と言っています。医学・診断力・医療技術の進歩により早期発見すれば、がんは治せる病気となりました。そのため健診と検診が必要です。

百年時代に向けて前進したいものです。(加藤記)

次に、青森県では名医より良医を勧めているそうです。良医とは、わかり易い言葉で説明してくれ、患者の気持ちになつて考えてくれる医師のことです。

しあわせは検診からと言います。良医と共に健康寿命を伸ばし、人生



岡本 道孝氏

シニアいきいき講座

2月12日(火) 総合福祉会館 100名
 ナイス混乱!“頭”元気体操&息き息き長寿体操
 介護予防指導士 中村真由美氏

日頃の暮らしに活を入れるような脳トレニングでは、四苦八苦しながらも何とか動かそうという意気込みが溢れていました。

次の体操では、普段あまり動かしていない所も念入りに動かし、大変気持ちの良い運動ができました。(加藤記)

雑巾寄贈

子供達に手縫いの雑巾を使ってほしいと、平成26年から始めた雑巾寄贈は今年で10校目になりました。寄贈した雑巾は通算2,150枚です。

今年度の寄贈は
 3月4日 八戸小学校 200枚
 上山キエ副会長・女性部会長と三八城地区の女性部委員小林スマ子さん源波フサさんの三人で校長先生に贈呈して、とても喜んでいただきました。丁度、学校はお掃除の時間で、三角巾に膝あてをして、まさしく雑巾がけをしている生徒に遭遇。元気なあいさつをいただき、こうやって私たちが寄贈した雑巾が活躍しているのだと思い、ますますファイトが湧いてきました。今後もしっかりと続けます。(上山記)

行事予定

月別	期日	曜日	行事名	場所
4月	17	水	第76回芸能発表大会	八戸市公会堂
5月	10	金	定時総会	八戸パークホテル
	17	金	補助金申請書作成事務説明会・シニアいきいき講座	総合福祉会館
6月	5	水	第21回グラウンド・ゴルフ大会	新井田公園
7月	11~12	木~金	東北ブロックリーダー研修会	岩手県盛岡市つなぎ温泉
9月	4	水	ペタンク競技会	屋内トレーニングセンター
	25	水	県老連芸能発表大会	青森市文化会館
	29	日	八戸市健康まつり&環境展 ボランティアフェスティバル「友愛バザール」	はっち 市庁前広場
10月	2	水	第42回スポーツ大会	八戸市体育館
	8	火	グラウンドゴルフ初心者交流大会	南部山公園
	18	金	演芸会	文化ホール
11月			菊まつり（10月下旬~11月上旬）	八戸市庁前広場（予定）
	上旬		市老連研修会並びに表彰式	市公民館
	中旬		手芸教室	総合福祉会館
	26~27	火~水	全国老人クラブ大会	さいたま市
12月	上旬		老人福祉施設入所者訪問	
1月	中旬		介護予防教室 3回（1月~3月）	総合福祉会館
2月	中旬		補助金決算書作成事務説明会・シニアいきいき講座	総合福祉会館
	下旬		女性会員研修会	総合福祉会館

お知らせ

2019年度 **クラブ活動** 実施予定(5月~2月)
★5月より募集開始！！



「史跡めぐり」志波城古代公園（盛岡）

- ・健康ウォーキング（3回）
 - ・グラウンドゴルフ初心者講習会（4回）
 - ・史跡巡り（1回）
 - ・歌おうクラブ（12回）
 - ・他
- ◎各種講座参加費有（申込多数の時は抽選となります）

問合せ 市老連事務局 ☎ 46 - 0777

事務局だより

▽市老連芸能発表大会
4月17日（水）
10時30分
八戸市公会堂
前売券700円
当日券800円

▽定時総会
5月10日（金）
10時30分
八戸パークホテル

▽単位クラブ補助金申請
書作成事務説明会
講師 八戸薬剤師会
専務理事 青柳伸一氏

▽シニアいきいき講座
5月17日（金）
2時45分
八戸市総合福祉会館
「薬の正しい飲み方」
間違った飲み方

諸行事の問い合わせ・申込みは、各地区理事、または市老連事務局へ
TEL・FAX 46-10777

編集後記

新元号が発表され、まもなく令和の時代を迎えますが、はたしてどのような時代になるのか、皆さんとともに関心をもって見守りたいと思います。

老人クラブの会員増強のため、4月に会社等を退職した方を勧誘できればと思っております。皆さんのご協力をお願いいたします。

（鈴木）