

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.83

令和元年7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

平成31年度(令和元年度)定時総会

令和元年5月10日(金)
八戸パークホテル
参加者 93名(委嘱状37枚)



議長 江陽地区江陽二丁目第一クラブ
会長 加藤 忠 志氏
去る5月10日に八戸パークホテルに於いて、平成31年度定時総会が開催されました。

議 案

- ① 平成30年度事業報告
- ② 平成30年度収入支出決算報告
- ③ 平成31年度事業計画(案)
- ④ 平成31年度収入支出予算(案)
- ⑤ 規程の一部改正(案)
- ⑥ 役員 の 補充

令和元年度 役員紹介

会長 松崎 徹(白山台)
副会長 古戸 良一(是川)
〃 菅原 敬一(透)
〃 松本 福造(上長)
〃 上山 キエ(下長)
関係行政機関・団体等理事
中里 充孝
(八戸市高齢福祉課長)

理事

(八戸市社会福祉協議会常務理事)

村岡 威伴
三八城地区 山日 義美
長者地区 岩川 正夫
柏崎地区 橋本 昇一
吹上地区 長根 哲男
小中野地区 高島新太郎
江陽地区 奥沢十四三
湊地区 角 邦子
白銀地区 新坂 恒雄
白銀南地区 島浦 洋二
鮫地区 中田 勝幸
南浜地区 中田 勝幸
根城地区 北村 松雄
白山台地区 森 鎮吾
田面木地区 梅澤 昭策
館地区 三浦 康男
是川地区 木村 勝行
下長地区 山本 幸夫
根岸地区 杉本 達雄
市川地区 大谷 勲
上長地区 松本 福造
豊崎地区 白井 三男
大館地区 中村 幸夫
東地区 上田 武男
南郷地区 古舘 良策
監事 奥沢十四三(江陽)
上野 吉春(上長)

事務局だより

▽ベタンク競技会

9月4日(水) 9時～
屋内トレーニングセンター
参加費 一人500円
(3人で1チーム)

▽八戸市健康まつり&市民活動フェスティバル(友愛バザール)

9月29日(日)
八戸市庁前広場

▽第43回スポーツ大会

10月2日(水) 10時～
八戸市体育館

▽演芸会

10月18日(金)
八戸市公会堂文化ホール
入場料 500円

諸行事の問い合わせ・
申込は、各地区理事、ま

たは市老連事務局へ

TEL 4610777



平成三十年度 事業報告

- 4・6(金) 監査会(総合福祉会館)
- 4・11(水) 第一回保健体育部会(総合福祉会館)
- 4・16(月) 第一回理事会(総合福祉会館)
- 4・18(水) 第七十四回八戸市老連芸能発表大会(八戸市公会堂)
入場者 一〇一二名 出演者 四〇組 一八〇名
- 5・11(金) 平成三十年度 定時総会(八戸パークホテル)
出席者 九十五名
議長 山本幸夫(下長地区 千田長寿会会長)
議案 ①平成二十九年度事業報告について
②平成二十九年度収入支出決算報告について(監査報告)
③平成三十年度事業計画(案)について
④平成三十年度収入支出予算(案)について
⑤役員改選について
- 5・17(水) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)市川地区
5・18(金) 補助金申請書作成事務説明会(総合福祉会館)
参加者 単位クラブ会長及び会計担当者 約一〇〇名
シニアいきいき講座(総合福祉会館)
参加者 約一〇〇名
- 講師 青森県歯科衛生士会三八支部 歯科衛生士 小村真妃氏
講話 「健康講座」健康習慣で歯っぴーに!!
- 5・21(月) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 5・23(水) 第四十回八戸市老連ゲートボール大会(新井田公園)
参加 五地区 一〇チーム 参加者 五十八名
成績【優】緑寿会(大館)チーム
【準優勝】かわうち(五戸町)チーム
【第三位】名川クラブ(南部町)チーム
- 5・24(木) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)三八城地区
健康安全運転講座(青森ダイハツ八戸類家店)
- 5・31(木) 第一回女性部会(総合福祉会館)
- 5・31(水) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)白銀地区
6・1(金) 第二回理事会(総合福祉会館)
- 6・6(水) 第二十回八戸市老連ゲートボール大会(新井田公園)
参加 二十地区 一九三名

- 9・10(月) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 9・10(月) 第一回趣味演芸部会
(総合福祉会館)
- 9・12(水) 第二回女性部会(総合福祉会館)
- 9・17(月) 八戸市一斉社会奉仕の日
- 9・18(火) グラウンド・ゴルフ講習会 (根城の広場)
- 9・19(水) 健康ウォーキング(九戸方面)
- 9・21(金) 湊地区懇談会(湊公民館)
テーマ「食べる楽しみ」健康のために
- 9・21(金) 根城地区懇談会(根城公民館)
テーマ「会員増強について」
- 9・28(金) 青森県老連芸能発表大会
(青森市文化会館)
出演者 四組 三十八名
参加者 二十七名
受賞者 一名
- 9・30(日) 八戸市健康まつり&環境展
「寿作品展」(八戸市公会堂)
参加者 一四名 出品数 七十点
- 10・3(水) 第四十二回八戸市老連スポーツ大会(八戸市体育館)
参加者 二十四地区 約一〇〇〇名
成績【優】是川地区
【準優勝】下長地区
【第三位】大館地区
- 10・9(火) グラウンド・ゴルフ講習会 交流大会(根城の広場)
- 10・10(水) 第一回 表彰関係審査委員会(総合福祉会館)
- 10・13(土) 鮫地区懇談会(鮫公民館)



H30.5.23. 40回ゲートボール大会

- 6・7(木) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)大館地区
- 6・12(火) 白山台地区懇談会(馬淵川源流く葛巻町)
テーマ「人と自然が織り成す、ふれあい体験を通して会員の親睦を推進する」
- 6・14(木) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)長者地区 田面木地区
- 6・18(月) グラウンド・ゴルフ講習会(根城の広場)
- 6・19(火) 参加体験・実践型高齢者交通安全教室(八戸モータースクール)是川地区
- 6・20(水) 健康ウォーキング(三戸・新郷・五戸方面)
- 6・21(木) 下長地区懇談会(きざん八戸)
テーマ「創造と連帯の輪を広げよう」
- 6・21(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 6・24(日) 小中野地区懇談会(フリースタジアムアノヅキ)
テーマ「地区老の連携強化」
- 6・25(月) グラウンド・ゴルフ講習会(根城の広場)
- 6・26(火) いきいきチャレンジ教室「体力測定(白山台地区)」
- 7・9(月) グラウンド・ゴルフ講習会(根城の広場)
- 7・11(水) 健康ウォーキング(階上方面)
- 7・12(木) 東北ブロック老人クラブリーダー研修会(山形県天童市)
参加者 二名
- 7・19(木) 東地区懇談会(東公民館)
テーマ「高齢者の事故防止」事故に遭わないために」
- 7・19(木) 単位老人クラブ補助金交付(総合福祉会館)
- 7・23(月) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 8・8(水) 第三回理事会・理事研修会(グリーンプラザ南郷)
- 8・23(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 8・26(日) 田面木地区懇談会(田面木公民館)

- 10・16(火) 第五回理事会(総合福祉会館)
- 10・19(金) 第七十五回芸能発表大会(八戸市公会堂)
入場者 九二五名
出演者 三十八組 一二二名
- 10・24(水) 健康ウォーキング(十和田湖方面)
- 10・25(木) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 10・30(火) 八戸菊まつり(市庁前広場) 出品者二十名(六十鉢)
11・4(日)
- 11・5(月) 安全運転サポート車体験教室(八戸モータースクール)市川地区
- 11・7(水) 健康ウォーキング(十和田市・七戸方面)
- 11・16(金) クラブ活動・史跡めぐり(志波城古代公園・もりおか歴史文化館)
- 11・16(金) 大館地区懇談会(大館公民館)
テーマ「終活・葬儀について」
- 11・17(土) 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・21(水) 八戸市老連表彰式・研修会(総合福祉会館)
参加者 一〇〇名
- 研修会講師 前田長吉を語る会 前田喜代治氏
演題 「伝説の騎手 前田長吉の生涯」
- 11・21(水) 長者地区懇談会(大杉平集会所)
テーマ「八戸市におけるこれからの介護保険について」
- 11・22(水) 南郷地区懇談会(八戸市老人福祉センター南郷)
テーマ「高齢者いきいき文化芸能まつり」
- 11・25(月) 吹上地区懇談会(吹上公民館)
テーマ「終活について」
- 11・25(日) 三八城地区懇談会(三八城公民館)
テーマ「高齢者の交通安全」事故から守る」
- 11・26(月) 歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 11・29(木) 老人福祉施設入所者訪問 瑞光園Ⅱ東地区
- 11・30(金) 老人福祉施設入所者訪問 ハピネスやくらⅡ館地区
- 11・30(金) 柏崎地区懇談会(フリースタジアムアノヅキ)
テーマ「柏崎地区情報交換会」
- 12・4(火) 全国老人クラブ大会(沖縄県宜野湾市)
- 12・5(水) 参加者 一名
- 12・5(水) 老人福祉施設入所者訪問 福寿草Ⅱ柏崎地区
サンシャインⅡ下長地区

演題
「健康講座」
薬の正しい飲み方、
間違った飲み方
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)
参加者100名

もわかりやすくお話していただきました。普段飲んでる薬のことや、お薬手帳のことなど今後の参考になりました。(参加者の声)

第76回 芸能発表大会

4月17日(水) 入場者 853名
出演者 36組 139名

日本全国しあわせに(上長地区)
おこさ節(長者地区)

講座紹介
「息き息き長寿体操」は中国の伝統な治療運動・体操の気功・導引術、練功十八法などの基本動作から生まれた健康体操です。特に息を吐くことを強調し、いきいきとして元気で長生きすることを願った健康づくり用の呼吸を重視した体操です。講師の中村先生は、脳トレを挟みながら楽しく指導して下さい、和室に笑い声が響きます。受講後は気分爽快です。
(次回は9月19日(木)開催。お申込みは事務局へ)

第21回グラウンド・ゴルフ大会
6月5日(水) 新井田公園 参加者 172名

成績

Aグループ		Bグループ	
男性の部		男性の部	
優勝 松本 勉(江陽)		優勝 小清水 英治(湊)	
準優勝 西村 兆弘(吹上)		準優勝 目沢 秋男(大館)	
第3位 橘 敏章(下長)		第3位 浜中 眞(吹上)	
第4位 大崎 五三郎(東)		第4位 工藤 末蔵(小中野)	
第5位 向 財 充(大館)		第5位 嶋 脇 幸平(白銀南)	
女性の部		女性の部	
優勝 佐々木 リツ(白銀南)		優勝 三浦 とわ(田面木)	
準優勝 畑内 妙子(湊)		準優勝 市沢 千ヨ(吹上)	
第3位 嘉瀬 則子(白山台)		第3位 柞木田 とみ糸(白山台)	
第4位 木村 千代(田面木)		第4位 吉田 ミワ(湊)	
第5位 清川 ツギ(上長)		第5位 横道 ヨシ(吹上)	

トロフィー争奪戦
総合優勝 松本 勉
総合準優勝 目沢 秋男
総合第3位 三浦 とわ

選手宣誓 小中野地区 富岡節子さん
ラジオ体操

- 12・6(木)老人福祉施設入所者訪問 修光園サテライト 白銀南地区
- 12・10(月)老人福祉施設入所者訪問 長生園 上長地区
- 12・10(月)歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 12・11(火)女性部手芸教室(総合福祉会館)
内容「雑巾縫い」
参加者 三十名
- 12・13(木)上長地区懇談会(上長公民館)
テーマ「単老活動紹介」
- 12・18(火)クラブ活動・料理教室
(八戸市福祉公民館)
- 12・18(火)是川地区懇談会(是川公民館)
テーマ「会員増強運動・今後の事業について」
- 12・19(水)第六回理事会(九戸ふるさと公民館)
- 12・16(水)白銀南地区懇談会(白銀南公民館)
テーマ「介護予防について」
- 12・21(月)歌おうクラブ(総合福祉会館)
- 12・21(月)江陽地区懇談会(フリースクエアアノツキ)
テーマ「意見交換・地区交流」
- 12・23(水)介護予防教室(総合福祉会館)
テーマ「タオルを使って楽しく動くこう!」
講師 レクリエーション指導員 沼田幸子氏
- 12・25(金)第三回女性部会(総合福祉会館)
- 12・30(水)第七回理事会(総合福祉会館)
- 2・4(水)介護予防教室(総合福祉会館)
テーマ「介護予防みんな実践」
講師 八戸市包括支援センター
保健師 長峯えりか氏
- 2・8(金)青森県老連会員一万人増強運動研修会(ホテル青森)
参加者 二十八名
ユニーススポーツ講習会
「ユニカール・吹き矢・室内ベタンク」
参加者 単位クラブ会長及び会計担当者 約一四〇名
シニアいきいき講座(総合福祉会館) 参加者 約一〇〇名
講師 介護予防指導士 中村真由美氏



H30.10.3. 42回スポーツ大会

市老連表彰式・研修会

H30.11.21. 表彰式、研修会

H30.11.21. 高齢者交通安全教室(モータースクール)

講話 「ナイス混乱! 頭元気体操&息き息き長寿体操」
2・13(水)いきいきチャレンジ教室(体力測定)(下長地区)
2・21(木)歌おうクラブ(総合福祉会館)
2・24(日)白銀地区懇談会(白銀公民館)
2・26(火)女性部手芸教室(八戸市公会堂文化ホール)
参加者 二七七名
テーマ「豊かな心で活動する女性部をめざして」
講話 「新しい道、新たなよろこび」
講師 八戸市総合検診センター 副所長 岡本道孝氏

3・4(月)女性部 雑巾贈呈(八戸小学校)
3・8(金)介護予防教室(総合福祉会館)
3・13(水)第二回趣味演芸部会(総合福祉会館)
3・18(月)第三回保健体育部会(総合福祉会館)
3・25(月)第八回理事会(総合福祉会館)
※広報編集委員会 四回開催

テーマ「筋力アップで転倒予防!」
講師 介護予防運動指導員 小西池郁子氏

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。

短歌

晴天に桜トンネル花吹雪 桂山 ヤエ
花弁拾う子らハシヤギおり

館地区 津村 タカ
もう無理と思いつつなす畑仕事
生きぬく力貰ってるのだ

吹上地区 泉山 勲
そよ風にバラの香りが吾さそう

俳句

下長地区 鈴木 美代
間引菜をそつと置かれし短夜や

白山台地区 猪股 敬子
青田風一人じめして安堵感

川柳

南浜地区 高橋 幸子
天と地の狭間とことん鉄を打つ

下長地区 浜平 素行
気晴しの酒は今夜の友とする

気の合う仲間と飲んで食べて語り合う一日を

15名様以上の団体様におススメです。

親睦会プラン

1泊2食付/大人1名様 **9,000円** (税込)

※体前口は2160円(税別)増しとまります。
※入湯税別途150円前取致します。
※繁忙期は除外となります。

お酒又はジュース1本付
カラオケ無料サービス
マイクロバス送迎(要相談)

天正かけ流しの宿 **加賀助**

ご予約 019-695-2216
お問い合わせ先 若手県若手部若手町若手温泉
https://www.kagasuke.com/

たくさんの出会いに感謝をこめて

八戸パークホテル

八戸市吹上一丁目15-90 TEL.0178-43-1111
http://www.Hachinohe-park.com

青森県全域無料送迎いたします!

温泉ご入浴&お食事ご休憩「個室」の厳選パック

湯ったりパック ●10名様以上で7日前までにご予約ください。

ご利用時間10:00~15:00

●お一人様 (入館料・室料込)

スパハウス 3つがぽっか

ご予約・お問合せは **0175-69-1126**

税別 **3,000円より** (税込 3,240円)

〒039-3213 青森県上北郡六ヶ所村大字鷹架字内子内337

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

白銀地区 白鷗会 **関下 幸一さん**
86歳 (在籍 26年)

① 食事に気をつけています。60歳までは腹八分でしたが、60歳を越えてからは、腹六分を心掛けています。
② 船で釣りに出かけることが楽しみです。年20回位行きます。また、マラソンも好きで、うみねこマラソンと階上つつじマラソンには毎年参加しています。うみねこマラソンは第3回から参加してます。
③ 孫7人、ひ孫1人(3歳)の成長を楽しみに健康に気をつけて長生きしたいです。

下長地区 千田長寿会 **鈴木 キミさん**
95歳 (在籍 35年)

① 食事は三食必ず食べます。好き嫌いはしないで家族一緒に食べます。
② 家の隣にある畑で、春から秋まで野菜を作り、皆で食べる事です。
③ 長寿会の集まりに出て、皆さんとおしゃべりしたり、ゲームや歌を歌うことが楽しみです。

大杉会の活動について

大杉会は、参勤交代時代は上り街道と呼ばれ、今も言い伝えられている地域にあり、住民の絆が強く、会員確保に苦勞しながら地域の活性化と連携意識を少しでも高めようと役員一同が中心となり活躍し、会員数は七十名のうち四十八名が女性です。

大杉会の活動は町内集会所で毎月の月例会、会員相互の懇親を深めるための月二回のカラオケ、健康麻雀の時はお金をかけない原則を守ってやっております。屋外での行事も多く、毎週土曜日はグラウンド・ゴルフ、木曜日(木曜会)は、パークゴルフを行い、冬のあいだは集会所にて、とん汁、ゲーム(市老連借用)、おしゃべりを楽しむ会にて活気づいています。

奉仕活動として、町内集会所内外清掃作業、地区公民館の清掃草刈と活動し、町内行事、文化活動に積極的に参加しており、親睦研修として、年一回レクリエーションにて充実しております。

今後の計画として、昔遊びの伝承(メンコ、あやとり、けん玉、お手玉)など、子供達と共に交流

を深めていき、健康第一、みんなの絆を大事に、明るく、家に閉じこもりになりがちの人達を、少しでも楽しく過ごせるよう努力するのがこれからの目標です。

役員紹介

顧問	橋本 健三
会長	清水 弘幸
副会長	松田 悦夫
理事	角田 誠
理事	小松 隆
理事	岡田 光
理事	藤井 和子
理事	米田 一
理事	七名

パークゴルフ

健康麻雀



夢はるか、思い出の旅.....
花と月の者
 八戸シーガルビューホテル

湯ったり日帰りパック

ご利用時間 11:00-14:00
※お料理内容は季節によって異なります



お一人様 3,000円(税込)
※10月より料金が変わります



お一人様 4,000円(税込)
※10月より料金が変わります

特典

10名様以上市内送迎無料
 カラオケ無料
 ご入浴無料
 平日ソフトドリンク1本サービス

ご宿泊、各種ご宴会、
 御法事、お祝い
 お気軽にお問合せください

Tel: 0178-33-3636

〒031-0841 八戸市鮫町字小舟渡平9-19
<http://www.hsv-hotel.com>

記念品・贈答品・引出物・タオル・カレンダー
 シール/ラベル・トロフィー・カップ・楯・
 PR用品・イベント用品・旗・のぼり

尖 株式会社 寿屋

KOTOBUKIYA


〒031-0036
青森県八戸市大工町27

TEL : (0178) 24-3251
 FAX : (0178) 43-1678

Email:kotobukiya-1678@m3.dion.ne.jp


夢に向かって頑張るあなたを応援します。

この街と生きていく



青い森信用金庫

<http://www.aomorishinkin.co.jp/>



ルッシー ハッシー

インターネットで各種サービスをご覧いただけます。

告知 (祝) 令和元年 皇族ゆかりのお宿へ！

第70回 大名湯治の会

期 日 令和元年11月 《民謡ショーや観劇(予定)をお楽しみ下さい！》

行 先 浪板海岸 **三陸花ホテル はまぎく**

内 容 2泊7食 銚子・ウーロン茶(毎夕食時、それぞれ1本付)
 各種ショー代、貸切バス代を含みます 添乗員同行で安心！

協 賛 八戸市老人クラブ連合会

※「大名湯治の会」は、この広告でのお申込みは受付けておりません。
 詳しい旅行条件を記載した専用パンフレットをご確認の上で、お申込み下さい。

会員皆さまの親睦はもちろん、
 新しい会員勧誘にもご利用下さい。

1日目の昼食は
 ご用意いたします

会費 25,000円(予定)

旅行企画・実施 **三八五観光株式会社**

観光庁長官登録旅行業第1046号 社団法人日本旅行業協会正会員
 青森県八戸市八日町2
 総合旅行業務取扱管理者 戸崎 浩之

TEL 0178-44-8181