

はちのへ市老連だより

老人クラブ活動目標 一健康・奉仕・友愛一

No.85
 令和2年2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



表彰式は、日頃老人クラブに貢献された方々や団体に、表彰状が授与されました。功績に対して大きな拍手がおくられ、輝かしい式でした。

次に、表彰式に続き研修会が開催されました。講師はハルモニアのお二人です。ピアノやサクソフォン・鍵盤楽器などの巧みな演奏と楽しいトークで、日本を旅立ちいろいろな国の有名な曲を聞き、口ずさんでいるうちに、世界中を巡って帰ってきました。夢のような世界旅行でした。

令和元年度
 八戸市老連
表彰式・研修会
 受賞者発表

●11月8日(金)
 ●八戸市総合福祉会館

表彰式

青森県知事表彰

団体の部

洲先町老人クラブ清明会 (根岸)

育成功労者

菅原 敬一 (湊)

青森県老連会長表彰

団体の部

親友クラブ (下長)

育成功労者

長瀬 礼子 (長者)

鈴木 孝義 (吹上)

加藤 桂子 (吹上)

小村 眞 (根城)

櫻田 宏 (白山台)

豊川智恵子 (下長)

大谷 勲 (市川)

石倉 キミ (大館)

松橋 洋子 (大館)

田口 繁子 (大館)

八戸市長表彰



優良クラブ

第一泉会 (吹上)

第二泉会 (吹上)

桜樹会 (根城)

東糠塚百働会(長者)

烏沢シニアクラブ (館)

新組町老人クラブ白寿会 (根城)

ポプラの会 (湊)

上の山青空の会 (湊)

売市長生会 (根城)

田向福寿会 (吹上)

八戸市老連会長表彰

育成功労者

毎年恒例

老人クラブの皆様毎回大好評！！

皆様の親睦と会員勧誘に
 ぜひ、ご利用ください

第71回 大名湯治の会

1日目の夕食時は
 花邑一弥"夢舞台ショー"

期日 令和2年3～4月 《2日目午後は、「劇団桜龍」による舞踊劇ショーをお楽しみ下さい！》

行先 南田温泉 **ホテルアップランド** 会費 **25,000円**

内容 2泊6食 銚子・ウーロン茶(毎夕食時、それぞれ1本付) 旅行企画・実施 **三八五観光(株)**

協賛 各種ショー代、貸切バス代を含みます 添乗員同行で安心！ 観光庁長官登録旅行業第1046号 社団法人日本旅行業協会(JATA)正会員
 青森県八戸市八日町2 TEL 0178-44-8181
 総合旅行業務取扱管理者 戸崎 浩之

- 岩川 正夫 (長者)
- 高橋 照子 (長者)
- 橋本 昇一 (柏崎)
- 出貝 悦男 (湊)
- 二部 譽嗣 (南浜)
- 北村 松雄 (根城)
- 森 鎮吾 (白山台)
- 中村 正志 (白山台)
- 中村 邦子 (白山台)
- 浜 信子 (根岸)
- 工藤 みち (市川)
- 上條 キサ (大館)
- 木村クニ子 (大館)
- 工藤 利子 (大館)
- 大川 泰二 (大館)

八戸市環境美化
功労者表彰

団体の部

根岸地区老連

個人の部

- 高坂 清治 (館)
- 出町 チセ (館)
- 金田松一朗 (白山台)

八戸市老連菊しぐり表彰

最優秀賞

高橋 照子 (長者)

金賞

松本 純治 (長者)

銀賞

坂本喜代太 (白銀)

中居 クミ (長者)

銅賞

濱登 正俊 (白銀)

三角 善作 (長者)

研修会

演題

「心の健康コンサート」

「音楽で世界を巡る旅」

講師 ハルモニア



クラブの紹介

大館地区

見晴台福寿会の活動について

会長 谷口 鎮

見晴台福寿会では、年間行事として二ヶ月に一回定例会、健康教室を開催しております。また、年二回の食事会と日帰り研修旅行を実施し、入浴後カラオケ、ストレッチ等を行って日頃の疲れを癒しています。健康教室は美保野病院健康管理センターから講師を招き、血圧測定、認知症予防や筋トレなどを実施しています。また、外の活動では週一回新井田公園でグラウンドゴルフを行い、体力維持向上に努めています。新井田川をきれいにする会のゴミ拾い、町内の花植え奉仕、子供の廃品回

収等、社会奉仕活動を年三回実施しています。

さらに、

世代間交流

活動では、

大館公民館

主催事業で

新井田小学校一年生と昔の遊び、おはじき、お手玉、カルタ、ビー玉等を楽しみ、子供達とふれ合いながら心身共に若返っております。

高齢が進む中、会員減少中ではありますが、健康維持向上に努め、明るい福寿会にしていくよう頑張ります。



☆役員紹介

- 会長 谷口 鎮
- 副会長 目澤 秋男
- 理事 安齊 久子
- 理事 向 財 充
- 監事 柴田 弘 行
- 会計 谷口 鎮



令和
元年度

老人福祉施設 入所者訪問

毎年行われている入所者訪問事業は、今年も担当地区が工夫を凝らし、入所者の方に喜んでいただきました。

11月27日

「福寿草を
大館地区が訪問

皆さんに喜ばれ、とても嬉しく思いました。「また来てね」と言われ、また頑張ろうと思えました。



11月28日

「瑞光園」を
東地区が訪問

昨年も訪問している方で、顔なじみの方もいて喜んでいただきました。スタッフの方々の一生懸命なのが伝わり、こちらも笑顔になり有意義な一日でした。



11月29日

「ハビネスやくら」を
田面木地区が訪問

車いすのかたも多く、すべてに対応できるようにしようと思えました。限られた時間で皆さんに喜んで頂くのは、準備など担当者は大変だったろうと思います。今回訪問して、出演者もやりがいを感じたことを強く感じました。



12月4日

「サンシャイン」を
根岸地区が訪問

今回は指体操をやってみました。皆さんは上手にできていました。折り紙の鶴と紙風船をプレゼントできた事、一人一人と手を取りお別れのあいさつができた事、触れ合えたことが何よりうれしかったです。



12月4日

「長生園」を
是川地区が訪問

時間前につき、職員の方々が出迎えてくれました。皆で楽しい一日を過ごしました。入所者の方一人一人とお話して、握手をして回りました。



12月6日

「瑞光園サテライト」を
館地区が訪問

決められた時間に始まり、終わることができました。南部馬方の踊りを終えたとき、入所者さんの一人が若い頃馬方を踊ったと、懐かしそうに話してくれました。「また来てね」と言われ、嬉しかったです。



異世代交流

きりもきりもみんな集まれ!

11月8日(金)八戸学院光星高校



光星高校の生徒さんが企画・進行する異世代交流事業が開催され、老人クラブ会員二十名が参加しました。

内容は、四

〜五歳の保育園・幼稚園の幼児達と、はちのへ郷土かるた等を始めとする昔の遊び、ゲーム、ダンスなどの交流です。進行やサポートの高校生も素晴らしく、たくさんのメニューに心地よい汗をかきながら、身体全体を使い楽しい時間を過ごしました。異世代のみんなが笑顔でした。





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



三八城地区
内丸緑寿会

菊地満子さん
86歳（在籍20年）

- ①役を降りたらボーっとしている事が多いので、ぼけないよう、歩けなくならないよう、気をつけています。
- ②旅行、昨年は行き損なっていたハワイ3泊と11日間船で釜山迄。
漢字ナンクロは常に携帯、楽しんでいる。
- ③今は人生百才も可能。最後迄人間らしく生きてみたい。



吹上地区
八重坂敬友会

坂本美良さん
86歳（在籍13年）

- ①年一回の健診、月一度病院での診察、健康に気をつけています。
毎日の散歩は欠かせません。
- ②夏場は家庭菜園、冬場は読書、月4冊を目標に。時々仲間と飲み会をすること。
- ③会員の親睦を図るため、グラウンドゴルフ大会と週一回の散歩を実施しています。

文芸

短歌

根岸地区 **千葉良喜**

終戦で友人宅を挨拶まわり

母親は息子は戦死と泣きくずれ

俳句

白山台地区 **猪股敬子**

鍋料理食べ頃となりて箸忙し

下長地区 **鈴木美代**

子等去りて松の内すぎ静けさを

川柳

館地区 **山田トモ子**

腰伸ばし大の字に寝て春炬燵

吹上地区 **泉山 勲**

新年の我が人生をふりかえり

作品集 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。

事務局だより

▽単位クラブ補助金決算書作成事務説明会
2月12日(水) 1時30分
八戸市総合福祉会館

▽シニアいきいき講座
2月12日(水) 1時45分

内容 『チエアエクササイズで簡単体操!』
講師 認定チエアエクササイズインストラクター
武部 貴子氏

参加費 無料
▽市老連研修会・県老連高齢者相互支援推進研修会
3月3日(火) 1時15分〜3時
八戸市公会堂文化ホール

演題 『笑って伸ばそう健康寿命』
命々笑いヨガで身体も心もごきげんに〜
講師 青森笑いヨガ研究所
代表 津島 弘美氏

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

編集後記

今年暖冬のため、スキー場では開催を延期する所が見受けられ、また、大寒に入っても寒さが厳しくなく、年配者には過ごしやすかったと思いますが、今後八戸特有の季節はずれの悪天候があるかと思しますので、健康に留意されて元気に過ごしてください。(鈴木)