

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.88
 令和2年11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



小中野地区「あや子のお国自慢だよ」



小西 礼子さん
「八戸の女」

コロナ禍のなか、感染予防に細心の注意を払いながら開催。お客様
 の温かい拍手で、会場は和やかな雰囲気でした。



前川原チカ子さん
是川地区「みちのく縄文」



是川・柏崎地区「アイヤ子守唄」

令和2年度演芸会開催

9月24日(木) 八戸市公会堂文化ホール

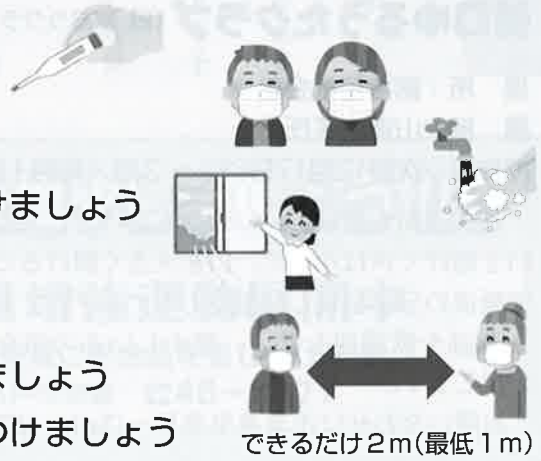
出演者 68人 出演組数 25組

賛助出演 小西 礼子さん 前川原チカ子さん

令和3年芸能大会
4月公会堂で開催予定

新型コロナウイルス感染症対策に気をつけて

- ♣ 毎日、体温を計測し、体調を確認しましょう
- ♣ 体調の悪いときは休みましょう
- ♣ 症状がなくてもマスクを着用しましょう
- ♣ こまめに、水と石けんで丁寧な手洗いを心がけましょう
- ♣ 1時間に2回以上の換気をしましょう
- ♣ お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ♣ 会話をする際は、正面に立たないように気をつけましょう





の例会では、各班持ち回り

動拠点の「山道生活館」を借りて活動しています。月一回の例会では、各班持ち回り

で参加者のおやつを作り、賑やかな雰囲気です。また、二ヶ月に一回は美保野病院の協力で、血圧測定、健康相談などをしていただきます。地域の活動では、新井田川の清掃と花苗の植栽作業、地域小中学校の草取り作業などに参加しています。また、福祉バスを利用した年二回の日帰り旅行では、田舎館田んぼアートや東八甲田ローズカントリー、十和田湖遊覧などに行き温泉に浸っています。これからも会員の意見を取り入れて、外に出かけたいかなるような楽しい会にしていきたいと考えています。

クラブの紹介

大館地区 寿美齡会

役員紹介 会長 高橋 克雄 副会長 大江 良造 会 計 石橋 ハギ 石橋 アサキ 岩崎 アサキ 沢頭 ヒロキ 大 江 ヒロキ 田 端 ヒロキ 藤 藤 ヒロキ 二 班 班 長 工 藤 ヒロキ 一 班 班 長 工 藤 ヒロキ 三 班 班 長 石 橋 ヒロキ

大館地区 寿美齡会 会長 高橋 克雄

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
吹上地区 鈴木 孝義
アカシアの密を求めて絶えまなく 蜜蜂の群れ飛び来飛び去る
館地区 山田 トモ子
友達と笑い話に花咲かせ
仕事はかどる楽し毎日

俳句
吹上地区 泉山 勲
名月の照らす窓より手を合す
下長地区 鈴木 美代
便り書く文字につまづく残暑かな

川柳
白山台地区 猪股 敬子
雨と風暴れた後の落ち葉掃き
根岸地区 蛭名 喜光
人生の仕事と遊び車輪です
是川地区 谷内 應助
膝の上温かい子の桜色

文芸

老人クラブ会員の皆様お元気でしょうか。昨年までのように活発な行事ができなくなり、家の中に居ることが多いのではないかと心配になります。三密を避け、手洗い、マスクの力を借りて徐々に活動し、皆様の健康維持ができることを祈っております。(加藤記)

仲間を増やしましょう!!
会員増強運動展開中
●新会員に記念品を差し上げます
八戸市老連 ☎46-0777

ニュースポーツ研修会

10月7日(水)
八戸市体育館
参加者 70名

講師

八戸市レクリエーション協会
会長 大塚 利美氏
事務局 沼田 幸子氏
協力員(江陽地区) 加藤 忠志
和泉 鉄美

- ・四種類の種目を体験しました。
- ・カローリング
- ・ラダーゲッター
- ・スカットボール
- ・輪投げ

感想

ルールも簡単で誰でもすぐにできるニュースポーツは、地



ラダーゲッター



カローリング



スカットボール

域の例会などで広めたいです。とても楽しく夢中になって楽しみました。初めて触るものもあり、もう少し体験したかったです。

ペタンク競技会
9月2日(水)
屋内トレーニングセンター
参加者 72名

優勝 下長Bチーム
準優勝 湊5チーム
第3位 湊2チーム

健口ゆるうたクラブ (旧 歌おうクラブ)
場 所: 総合福祉会館
講 師: 山道敦子氏
開催日: 次回12月17日(木) ~ 3月 (毎月1回)

感染予防を徹底し、マスクを着けて、大きな口を開けて声は小さく。口を大きく開けることで唾液の分泌を促し、免疫力をアップします。童謡や歌謡曲を歌い、懐かしいあの頃を思い出します。
お問い合わせは市老連事務局へ(TEL46-0777)

令和2年 八戸市老連グラウンドゴルフ大会
10月23日(金) 9~11時 新井田公園



六月開催予定を、十月に延期しました。雨のため、予定の二十四ホールを十六ホールに変更してプレイしました。

成 績	
男性の部	女性の部
優勝 小澤 尚志 (白銀南)	優勝 大野 洋 (小中野)
準優勝 和泉 鉄美 (江 陽)	準優勝 佐藤 節子 (小中野)
第3位 三浦 光夫 (館)	第3位 木村 よし (市 川)
第4位 高島新太郎 (小中野)	第4位 中村 タミ (豊 崎)
第5位 古舘 良策 (南 郷)	第5位 佐々木リツ (白銀南)

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



市川地区
松ヶ丘五葉クラブ

工藤みちさん
84歳（在籍16年）

- ①人間関係、また健康に気を付けています。
②ゲームが終わった後に、コーヒーを飲みながらおしゃべりする事。カラオケも楽しみのひとつです。



長者地区
二ツ屋ほのぼの会

鳥谷ソノさん
79歳（在籍15年）

- ①健康でありますように、毎日体を動かしています。
②パークゴルフ・カラオケ
ほのぼの会では毎年草餅作り、ソバ作りを楽しんでいます。
③図南小学校の5年生とグラウンドゴルフで交流しています。
毎年、雑巾を縫って小学校にあげて喜ばれています。



館地区
八幡老人クラブ

長倉清一さん
80歳（在籍15年）

- ①食事は栄養バランスに気を付け適度な運動をしています。
②公民館で毎週1回友人と大好きな麻雀をするのを楽しみにしています。
③12年前から広報はちのへを八幡町内およそ400軒に配布しています。これは今後も続けていきたいと思っています。



市川地区
松ヶ丘五葉クラブ

大谷勲さん
79歳（在籍19年）

- ①毎日元気で活動し、健康寿命を保ち、家族にも他人にもお世話にならない生活を送り、健康第一を心掛けています。
②一日の始まりはラジオ体操から、午前中は主にウォーキング（10K）をし、午後からはグラウンドゴルフ、卓球をします。週2回はボーリング場に出かけ、健康を楽しんでおります。



館地区
八幡老人クラブ

高坂清治さん
94歳（在籍18年）

- ①交通安全に気を付けています。独り暮らしの毎日の生活に車が何より大切です。
②早寝早起きに朝のウォーキングは気分が良いこと。
春から秋まで健康づくりのために手入れした小農園で、着色したりんごの木を見るのも楽しみです。
③新型コロナウイルス感染が早くなかって、老人クラブの集会ができることを祈念しております。



長者地区
三楽会

岩川正夫さん
79歳（在籍11年）

- ①ストレスをためないようにマイペースの生活。
②短歌：「清遠」の月例会に参加
読書：藤沢周平・葉室麟・佐伯泰英
洋楽ポップス：アン・マレー、ケニー・ロジャース
③人生訓「金は使って活せ、人は生かして使え」