

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.89

令和3年1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



八戸市老連会長

古戸良一

## 年頭のあいさつ



謹んで令和三年の年頭にあたり、ご挨拶を申し上げます。

皆様には新しい年を健やかに迎えられたことと拝察し、心よりお慶びを申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染拡大により多難な一年となりました。

特に地域住民の拠り所とする公民館主催の講座が全面中止、自主クラブ活動や諸行事の自粛規制もあり、厳しい一年でありました。

当会の事業も年度前半は殆ど実施出来ませんでした。後半では内容を

変更する等、工夫を凝らしながら進めておるところであり、年度内事業はほぼ完遂の見込みであります。

この様な苦境の中において、八戸市ご当局を始め、ご関係皆様方のご理解あるご指導ご支援に對しまして、厚く御礼を申し上げます。誠にありがとうございます。

当会各クラブ会員皆様には、厳しい新型コロナウイルス感染予防対策に絶大なるご理解と協力を頂き、これまでの事業が無事に遂行されたことに厚く御礼を申し上げます。次第であります。

八戸市福祉部高齢福祉課において、昨年十二月末に、高齢者のために「自分でできる介護予防」パフレットを市内全戸に

配布されました。

外出や多人数集會等が自粛される中において、自分でできる事柄が多く掲載されており、参考にして健康維持にご尽力されますことをお願い致します。

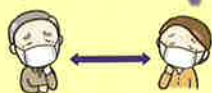
また、高齢者が住み慣れた地域で安心しての生活を支援するため、各地区に「高齢者支援センター」を設置しております。悩みごとや困りごと等を気軽に相談をお願いします。

当会では今後の事業運営にあたり役員、会員皆様のご提言を参考に進めて参りますので、ご協力の程をお願い致します。

新型コロナウイルス感染症収束には、もう暫く時間を要すると思えます。

皆様にはご健康にご留意の上、今後のご活躍をご祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。

### 新型コロナウイルス感染症対策に気をつけて



できるだけ2m(最低1m)

- ❖ 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



11月27日(金) 八戸市総合福祉会館

令和二年度 八戸市老連 **表彰式・研修会**

**受賞おめでとうございます**

### 表彰式

#### 全国老連会長表彰

#### 団体の部

洲先町老人クラブ 清明会 (根 岸)

#### 青森県老連会長表彰

#### 団体の部

類家五丁目夢くらぶ (柏 崎)

#### 育成功労者

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)



#### 八戸市長表彰

#### 優良クラブ

白山台東北シルバークラブ (白山台)

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)

#### 八戸市老連会長表彰

#### 育成功労者

石手洗昭子 (長者)  
 宮本 勝行 (柏崎)  
 中村 初三 (吹上)  
 亀橋 玲子 (小中野)  
 加賀 榮一 (湊)  
 長倉 清一 (館)  
 舟津 昭 (是川)  
 前田美智子 (市川)  
 白澤 通安 (市川)  
 名久井榮子 (上長)  
 大江 ヒデ (大 館)  
 木村富士夫 (大 館)

白山台西南シルバークラブ (白山台)

白楽会 (白銀南)

小中野みさき会 (小中野)

湊本町寿会 (湊)

内丸緑寿会 (三八城)

是川東部老人クラブ (是川)

種差老人クラブ (南 浜)

塩入「寿会」(大 館)

江陽第三老人クラブ (江 陽)

#### 八戸市老連環境美化功労者表彰

#### 個人の部

武内 皓 (根 岸)  
 岩川 佳子 (長者)  
 久保 和久 (長者)  
 伊吹 勝男 (根 城)  
 風張やよゑ (是川)

#### 八戸市老連菊への表彰

#### 最優秀賞

中居 久美 (長者)

#### 金賞

松田 ナヲ (白銀南)

#### 銀賞

中村 忠満 (長者)

大下 清 (白銀)

#### 銅賞

葛西 幸子 (長者)

高橋 建二 (白銀)



### 研修会

#### ●演題

「人生は明るく愉快地に」

元氣よく

『今日この時が旬の私に自信を持って』

#### ●講師

生涯学習インストラクター「食品衛生管理課」  
 ・食育インストラクター  
 晴山史郎氏





2地区9名 42鉢

11月6日(金)～9日(月) はっち・マチニラ 菊まつり



①10月29日(木) 青森県の神秘の巨木  
②11月10日(火) 青森県の不思議なパワースポット

健康ウォーキング講座 八戸市総合福祉会館



青森県「みんなが主役!スポーツで健康づくり事業」の一環として、八戸学院大学人間健康学科の2年生が主体となって企画した「スポレク交流会」に白山台地区会員13名が参加しました。参加者は普段触れることのない学生との交流を楽しみ、心地よい汗を流しました。

12月2日(水) スポレク交流会 八戸学院大学体育館



コロナ禍だからこそ、呼吸をしっかりとって免疫力をアップ!手足を動かして脳活性化!

12月10日(木) 19日(木) 長寿体操&脳活性化ブレイン体操 福祉公民館和室



地域の皆さんと町内パー

除きほぼ毎日プレーします。のほかに、交通安全教室(年2回)誕生会、忘年会、日帰り旅行、料理教室、健康教室などを行っています。また、町内公園でのグラウンドゴルフは、冬季期間を除きほぼ毎日プレーします。

私たちのクラブは、地域にある「老人いこいの家 諏訪荘」を活動の拠点として、活動しています。 毎月の例会



民に感謝されています。 これからも奉仕活動はもちろんの事、新しい行事も取り入れながら、楽しい諏訪会を盛り上げていきたいです。

クラブの紹介

小中野地区

諏訪会

会長 高島新太郎

☆役員紹介
会長 高島新太郎
副会長 新井場岩蔵
〃 須田澄稔
〃 田村澄子
会計 森野洋子
監事 大野洋子



# 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



大館地区  
十日市老人クラブ

佐々木 定 雄さん  
87歳（在籍12年）

- ①毎日元気で生活できるよう、健康寿命を延ばすために、スーパーでの買物は週2、3回を往復（7～8K）徒歩で行きます。
- ②1）クラブの温泉旅行  
2）会社のOB会、青東駅伝OB会の会合、旅行
- ③新たな入会者が無く、会長、役員の後継者もなく、私も会長になって10年経ちました。出来る限りがんばりたいと思っています。



是川地区  
是川第一老人クラブ

古 戸 良 一さん  
85歳（在籍15年）

- ①各種団体の役職を長く経験させて頂いたことから、自分なりに常に姿勢を正して、笑い者にならないように気を付けています。
- ②クラブの懇談懇親会や日帰り旅行等で、歓談と歌や踊りに興じて会員一同が快樂の一時を過ごすこと。今年は是非実現を切望します。
- ③新型コロナウイルスの収束を願って止みません。皆様の健康長寿をご祈願申し上げます。

## 文芸

### 短歌

館地区 山 田 トモ子

傘寿となり運転免許更新し

事故にあわずに老いの今の先

根岸地区 蛭 名 喜 光

故郷の四季の潮瀬が魚を呼ぶ

故郷の四季有り難き哉

### 俳句

白山台地区 猪 股 敬 子

喜寿椀に母の食べよく雑煮餅

下長地区 鈴 木 美 代

風邪臥せし湯豆腐食して明るさを

### 川柳

吹上地区 泉 山 勲

コロナでの明日に光りを祈りつつ

吹上地区 鈴 木 孝 義

宴会で箸がタクトになっている

**作品発表** 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

▽単位クラブ補助金実績報告書作成事務説明会  
2月18日(木) 1時30分～

八戸市総合福祉会館(根城)

▽県老連高齢者相互支援推進研修会・市老連研修会  
3月3日(水) 1時15分～3時

八戸市総合福祉会館(根城)

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

TEL 4610777

### 編集後記

新しい年を迎えましたが依然として、新型コロナウイルスの収束が見えず、感染者が増加の傾向にあります。また国内でもワクチンの接種が、可能になるようですので、三密に気を付けて、元気に過ごして下さい。(鈴木)