

はちのへ

市老連だより

老人クラブ活動目標 一健康・友愛・奉仕一

No.94

令和4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

活動報告

青森県地域高齢者担い手育成事業「つどいの場」

白山台地区シルバークラブ連合会

白山台地区会長 小松 史 明

白山台グラウンド・ゴルフ
愛好会 会長 櫻川 豊



第1回つどいの場 集合写真 (28名)

グラウンド・ゴルフは、1982年(昭和57年)に鳥取県で誕生し、今では全国各地で多くの人々に愛好されており、無理なく体を動かすことで介

護予防やスコアカードの集計等で認知症予防にも繋がると言われ、高度な技術は必要なく、誰でもすぐとけこみます。高齢者の「健康増進」「体力保持」「仲間との親睦」を目的としながら、これ

からも普及活動に精進したいと思えます。「つどいの場」を通じていちばん懸念されたことは、事故でしたので、傷害保険に加入し安全対策にも努めました。今回は11名で現有会員と共に講師(指導員)が丁寧に指導

し反響が良かったです。練習前には、必ず検温と消毒を行いコロナ感染防止にも努めてまいりましたが、県内でもコロナ感染が拡大し9月の開催を中止しました。13回の開催で延べ327名(うち初心者53名)が参加。10、11月には回数を増やし、12月3日の最終日は、初心者によるミニ大会を実施。次年度にはぜひ会員になりたいという方が大半でした。

★参加者の声★

・初めてのグラウンドゴルフで、高齢者の「健康増進」「体力保持」仲間との親睦」等の意義を実感できた。
・講師(指導員)による丁寧な指導で、改めてマナー、ルールを再確認でき勉強になった。
・最終日の前日まで悪天候だったが、当日は晴れてミニ大会が開催され、これまで「つどいの場」で学んだこと

や、スコアカードの記入や集計もでき楽しくプレーできた。
・来年はグラウンドゴルフ愛好会に入会して仲間たちとプレーするのが楽しみ。
・知らない方もゲームを通して会話がはずみ交流できた。
・最初は躊躇していたが楽しくてもっと技術を高めたいと思った。
・声弾む、練習の場こそ親睦会!



ミニ大会優勝者 (大路行敏氏)



講師による指導

生き生き会員

- ①どんなことに気がつけていますか？
- ②楽しんでいることはなんですか？
- ③その他（なんでも）



根城地区
東根城高砂会
立桶 和子さん
86歳
(在籍 26年)

- ①健康のため、足腰が大切だと思い、町内の皆さんと一緒にラジオ体操、ストレッチ体操をがんばっています。
- ②卓球が大好きで、婦人スポーツクラブで長根体育館、根城公民館へ歩いて通っています。
- ③皆さんと一緒に、こんなに楽しい民謡歌謡クラブ、今は新型コロナでずっと休みです。早くコロナが収束し、皆さんに会いたいです。



湊地区
湊下中道寿会
椛本 清さん
84歳
(在籍 33年)

- ①出会い、わかれ、喜び、かなしみ、いろいろと体験させて頂きました。飲み会に十分気を付けていきます。(今はアルコール類をやめた?)
- ②テレビ鑑賞(スポーツ、クイズ、ニュース、その他)特にスポーツ番組が好きで1人でエキサイトしながら見えています。
- ③平成20年、県のグラウンドゴルフ大会で3位に入賞し、賞品として地元名物ドラ焼きを3個貰い、帰りの車中で仲間と半分ずつ食べた事を思い出しました。



長者地区
ニツ屋ほのほの会
宮川 武雄さん
86歳
(在籍 20年)

- ①健康維持のため薬を忘れず、食事バランスをよく、飲食は少なくするように心がけています。
- ②緑いっぱい公園で仲間みなさんと一緒にパークゴルフゲーム。毎週火曜日10時から2時間くらい楽しくやっています。
- ③老人クラブで資源ゴミ回収作業に協力しています。



大館地区
新田寿会
高屋敷 ミサさん
89歳
(在籍 23年)

- ①食事、睡眠。
- ②ゲートボール、手踊り。
- ③ゆっくり歩いて畑で野菜を育て、時にはつらいと感じる事があっても、これが健康のもとと感謝。



文芸

短歌

館地区 山田 トモ子
今の先を気持ちは若く老いてなお
長寿八戸老人クラブ
館地区 百目木 節
コーヒーの約束をして待つ心
その日はいつなの邪魔するコロナ

デーリー東北新聞(令和4年1月1日掲載)
デーリー新年雑詠 歌壇

佳作 市川地区 金田 幸藏
日本髪かんざし揺らし乙女らは
鬢つけ油匂わせてゆく

俳句

白山台地区 猪股 敬子
雛まつり主役は猫と戯れて
吹上地区 泉 山 勲
いけ花の心安らく春を呼ぶ
下長地区 鈴木 美代
白鳥のくの字えがきし北帰行

川柳

根岸地区 蛭名 喜光
建て前は本音に弱い顔である

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。また、新聞等に掲載された入選作品をご紹介しますので、どうぞお知らせ下さい。

～今こそフレイル予防！～

■血行をよくして、足腰の衰えを予防しましょう！

月刊「全老連」2020.7号より抜粋

〈椅子を使った体操〉

準備：椅子が安定しているか確認して、椅子の背に両手を置いてよい姿勢で立ちましょう。
体操の前後に両手を上げて大きく伸び上がり、深呼吸をしましょう。

①かかとの上げ、下ろし

息を吸いながらかかとを上げて、お腹とお尻を軽く引き締める(1、2)。息を吐きながらトント下ろす(3、4)。以上8回繰り返す。

②脚の後ろのストレッチ

左足を大きく後ろに引き、右膝を曲げる。かかとを床に押し付けて、左脚の後ろを引き伸ばす。自然の呼吸でそのまま10秒。左足を元に戻す。以上交互に各4回繰り返す。

③背中から腰のストレッチ

椅子の背に両手をおき、椅子から離れて上体を倒す。腰を後ろに引き、息を吐きながら肩、背中、腰、脚の後ろを引き伸ばす。そのまま10秒。ゆっくり起き上がる。以上2回繰り返す。



〈よい姿勢で、リズムカルに足踏みを〉

好きな音楽に合わせて、よい姿勢でリズムカルに足踏みをすると、気持ちも明るくなります。自宅一人で行う場合は、声を出してみましょう。呼吸器の機能も改善されます。お薦めは「365歩のマーチ」です。

①両足を開いて、両手を横に伸ばして、手首を立てる。右足に体重をかけ(1、2)元に戻す(3、4)。左足も同様に行い、交互に4回繰り返す。

②膝を高く上げて足踏みを32歩。

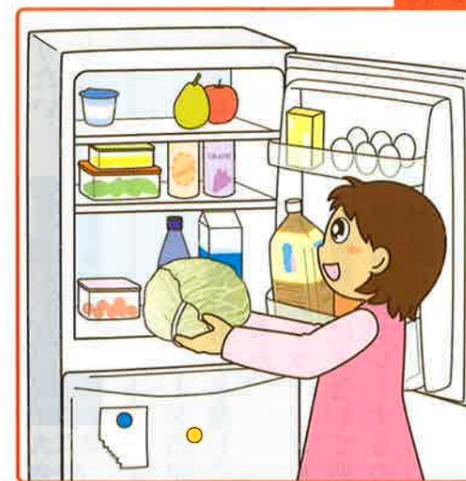
③肘を曲げて手を握り(1、2)、息を吸いながら上に伸ばし(3、4)、吐きながら手を下ろす(5、6、7、8)。以上を繰り返す。



ひだり



みぎ



2枚の絵には、違うところがあるのを見つけたら、右の絵の違うところを○をつけましょう。(解答は次号で！)

まちがいさがし 「だいやん」

行事予定

月別	期日	曜日	行事名	場所
4月	19	火	補助金申請書作成事務説明会	総合福祉会館
5月	17	火	定時総会	総合福祉会館
6月	9	木	グラウンド・ゴルフ大会	新井田公園
	16	木	第79回芸能発表大会	八戸市公会堂
7月	14～15	木～金	東北ブロックリーダー研修会	まかど観光ホテル（野辺地町）
9月	6	火	ペタンク競技会	屋内トレーニングセンター
10月	5	水	ニュースポーツ交流会	八戸市体育館
	7	金	青森県老連芸能発表大会・創立60周年記念事業	リンクステーションホール青森（青森市文化会館）
	20	木	第80回芸能発表大会	八戸市公会堂
11月	8	火	全老連創立60周年記念全国老人クラブ大会	両国国技館
	下旬		市老連研修会並びに表彰式	市公民館
1月	下旬		補助金実績報告書作成事務説明会	総合福祉会館
2月	下旬		生きがいと健康づくり研修会	未定

お知らせ

2022年度 **クラブ活動** 実施予定(5月～2月)
★5月より募集開始！！



にこにこ長寿体操

- ・ 健口ゆるうたクラブ（10回） 定員30名
- ・ にこにこ長寿体操（4回） 定員20名
- ・ 健康ウォーキング講座（4回） 定員20名
- ・ 他

◎各講座参加費有（申し込み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

▽単位クラブ補助金申請
書作成事務説明会
4月19日（火）
13時30分～
八戸市総合福祉会館
多目的ホール
▽定時総会
5月17日（火）
10時30分～
八戸市総合福祉会館
多目的ホール

▽第79回芸能発表大会
6月16日（木）
12時20分～
※4月より延期
八戸市公会堂
前売券700円
当日券800円

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



春らしい日が続くようになりましたが、コロナ禍のニュースは、未だ続いていて残念でなりません。
市老連では徐徐に行事を開催し、参加者もおられるので、依然のような笑顔あふれる各地区の行事が普通に行えるように祈るばかりです。
(加藤記)

編集後記