



町老連・中南郡老連共催による健康講座

高齢者安全・安心キャラバンと うたごえ広場 盛大に開催

去る11月8日(木)、午後1時より「高齢者安全・安心キャラバン」と「うたごえ広場」が開催され、大鰐町・田舎館村・西目屋村からの会員と地元会員や福祉施設入居者、婦人会、健康推進委員、おしゃべりの会の方々等約三〇〇名が集い会場は盛り上がりしました。

この健康講座は町老連主催、中南郡老連が共催で開催されたもので、町老連の「みずほ教育福祉財団助成事業」の「誤えん予防講座」と中南郡老連の「健康講話」を共催し、会員に広く呼びかけて行われました。

テーマは「高齢者の交通安全・生活安全(特殊詐欺)」及び健康に関しては「コーラスで口喉を鍛える」でした。

◎町老連館山新一会長(中南郡老連会長) 挨拶
リンゴの収穫等お忙しいところ、みずほ教育福祉財団支援による「健康講座」にこのように沢山参加下さいまして有難うございました。

今日は交通事故や詐欺等のトラブルに遭わない為にどうしたらよいか。また、誤嚥防止のお話もしようと思いましたが、手渡された歌集には難しい話は抜きにして今日は大いに皆で楽しませようというあり、今回は皆さんが主役ですから大青春時代を思い出しながら楽しんで下さい。

一、高齢者の交通安全・生活安全(特殊詐欺)

県の事業でRABの地元タレントによる「交通ルールを守らない」寸劇と「特殊詐欺にだまされやすい」寸劇を行い参加者と共に考える内容でした。

進行はRAB八戸の川島ミサさんが行い、「あっぱれ!!おまちな清三郎」一座5人が面白おかしく演じていました。



健康講座
横断歩道での違反を参加者に問う場面

発行者

藤崎町老人クラブ連合会
広報委員会
藤崎老人福祉センター内
電話 七五―三三三―

◎交通事故防止編

①青信号でもお待ちなせいで!!の巻
(横断歩道を渡る時のルール)
ア青信号点滅したら次待とう
イ面倒でも横断歩道渡るべし
ウ慣れた道しつかり確認みぎ

ひだり

◎消費者トラブル防止編

②その還付金お待ちなせいで!!の巻
ア儲かります うまい話はありません
イ無視しよう 返信しない 電話しない
③その試供品お待ちなせいで!!の巻

◎健康体操(すわったままで行う)

よりみち代表 石澤佳子氏

外国製のアコーディオンを演奏し颯爽と登場しました。

経歴

父母が五所川原市と板柳町出身で、青森市立堤中学校、県立戸山高校を卒業し、北海道へ渡り現在は札幌市に居住しています。

七年前から「うたごえ便り」の活動に入り、札幌市を中心に福祉施設・町内会・喫茶店などに出演して演奏し、今回の藤崎町の演奏は2060回目になります。学生時代まで県内で育ったので津軽弁を時々挿入し会場を沸かせていました。



座ったままの健康体操



歌集があらかじめ手渡されており、昔懐かしい青春時代の歌の歌詞20曲が並んでいました。歌の合間にはトークを入れ参加者を笑わせていました。歌うことが健康に与える効果について話しました。①歌うことは身体に良い

歌っていると自然に深い呼吸が出来る。たまに思い切って深く息を吸い大きな声で歌うので……心肺機能が刺激され、姿勢も良くなる。
②歌っていると色々なことを思い出す
懐かしいこと、山や川の風景とかを思い出すので、自然に涙が出て泣けてくる。……心の健康に良い。
その他、「雪国」の曲では間を空けて歌うのが良い。歌詞を忘れた時は、「カ」「タ」「パ」「ラ」の発音で歌うと良い。……発音しにくい言葉を鍛えることにもなる。

◎休憩時間中

休憩時間中は講師は客席でシャンソンの「枯葉」等数曲を演奏し参加者を魅了しました。

またロビーでは【おしゃべり会】の会員による無料のコーヒーマスターがあり、参加者は歌声喫茶の雰囲気を感じていました。

今回の中南郡老連との合同企画による「健康講座」について参加者の反応は概ね評判が良く、約三〇〇名が集まり盛況であった。

◎参加者の感想

中南郡の町村からもバスで参加して頂き、中南郡四町村の企画としては以前より交流の人数も増加し大変よい催し物であった。

これからも、各地から集まって来れるような企画をお願いしたい。
休憩時間中の【おしゃべり会】

1	リンゴの唄	11	函館の女
2	たき火	12	別れのブルース
3	里の秋	13	チャンチキおけさ
4	いい湯だな	14	四季の歌
5	ドレミの歌	15	若者たち
6	かあさんの歌	16	ブルーシャトウ
7	りんごのひとりごと	17	見上げてごらん夜の星を
8	雪国	18	銀座の恋の物語
9	月がとっても青いから	19	高校三年生
10	青い山脈	20	いつでも夢を



コーヒーでおもてなし好評でした。

ベリの会」の方々のボランティアによる「喫茶タイム」は有り難かった。15分の休憩時間は短いので、長めの時間を取ってほしいと思った。
非常に良い企画であったので、これからも、個人参加型の企画を考えてくれれば、友達に呼びかけ参加してみたい。
有難うございました。

第八回町老連・中南郡老連芸能発表会のお知らせ

今年度の芸能発表会は町老連・中南郡老連と共催で開催致します。

一、日時 12月21日(金) 午前10時〜午後3時

二、会場 藤崎町文化センター大ホール

三、入場料 無料

四、お願

中南郡四町村(大鰐町・田舎館村・西目屋村・藤崎町)の芸達者が出演します。

◎単位クラブ会長はお誘い合わせの上、観覧者数を取りまとめ下さり、多数ご観覧下さるようご配慮願います。

◎ご観覧下さる方々はお誘い合わせの上出演者に励ましの声をかけて頂ければ幸いです。

五、抽選会

観覧者には沢山の賞品を差し上げます。

※プログラムは12月15日発行の「広報ふじさきお知らせ号」に折込で配付します。

六、バス巡回経路について

常盤老人福祉センター発 9時↓水木↓福館↓久井名館↓神↓中島↓矢沢↓文化センター着 9時30分

文化センター発 15時↓

復路
その後の経路は往路の逆順で巡回します。

日	曜日	行事	時刻
1	土		
2	日		
3	月	芸能部	12:00
4	火	役員会	10:00
		日本舞踊部	12:00
5	水		
6	木	ふじ健大OB会	10:00
		囲碁・将棋部	12:30
7	金	芸能部	12:00
8	土		
9	日		
10	月	生け花部	10:30
11	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
12	水	茶道部	13:00
13	木	囲碁・将棋部	12:30
14	金		
15	土		
16	日		
17	月	芸能部	12:00
18	火	広報委員会	13:30
		日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
19	水		
20	木	囲碁・将棋部	12:30
21	金	町老連・中南郡老連芸能発表会	10:00
22	土		
23	日	天皇誕生日	
24	月	振替休日	
25	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
26	水		
27	木	囲碁・将棋部	12:30
		【白寿】印刷日	
28	金	生け花部	10:30
29	土	年末休業	
30	日	年末休業	
31	月	大晦日	



コーヒーで寛ぐ会員

町老連役員研修旅行 (2)

「友好親善の村岩手県田野畑村を訪ねて」

清水稼志男

10月15日(月)の絶好の秋日和、朝から快晴 快晴の爽やかさ町の福祉バスを岩手県の田野畑村までということ...

藤崎町と田野畑村との友好親善の経緯は、館山会長が教育長当時...

「会長のいつもの行いが良いから、こたりに天気いいんだ...」と冗談を言いながらバスの出発となった...

窓の外は秋一色、刈り取られて淋しくなった田んぼ、山々は黄色ではあるが少しづつ色付き爽やかさがバスの中にも伝わって来る...

ホテルの玄関には村の役場の人、老人会の人たちが待ち受け大歓迎で迎えてくれた...

東日本大震災の被災状況

Table with 5 columns: 人的被害, 住宅被害, 被災世帯, 物的被害額, 震災関連死. Rows show statistics for deaths, injuries, property damage, and evacuation.

たとのことで、私たちに慰めの言葉も見つからなかった。それでも村では(村民も)村の再建、復興に取り組み平成34年...



26年7月に完成した島越駅

(二)我々の取り組み 我々が住む藤崎町は津軽の平坦地で海も山も無く、あまり災害も少なく平和な町ではあるが、いつ何が起るか誰にも分からない。

津波が来なくても地震が来る。山が遠くても噴火の影響はある。それに台風・竜巻、雷だつて何処へ落ちるか分からない。災害・天災はいつ来るか知ることは出来ない。

(三)交流と親睦会 研修が終わる間もなく懇親・親ぼくが田野畑村の老人会と始まった。最初はお互いに何となく無口であったが、酒が入り、少しづつ酔い始めると冗談を言ったり、自分たちの村、町のことなど打ち解けて楽しくなってきた。

田野畑村の芸達者が我が町老連会長を引っ張り出し一緒にダンスをしたり歌ったり、会長もその気



ホテル羅賀荘

になり会場を沸かせた。短時間の交流ではあったが... 今度は田野畑村の人たちが藤崎を訪れ、田野畑村の人たちと交流を深め、友好の絆を深く結んでますます良い環境を作ることを確認して来たと思つた。

藤崎町に伝わる昔話と伝説 (24)

万蔵寺・毘沙門天の縁起にある伝説

弘前市の長勝寺の近くにある万蔵寺に、唐系御前位牌と毘沙門天の仏像がありました。その後の火災により失われ、現在の像は江戸時代製作の物が残っています。

唐系御前の伝説

「生者必滅会者定離の理」(生きているものは必ず死に、会う者は別れるのが定めという原理)を悟らなければ、目の前の悲しみの本質を知ることができないとか申します。

この寺に大切にまつられている「毘沙門天像」と唐系御前の遺髪の入った皮の手箱の由来を紹介すると... 文応の頃(一二六〇〜六一年)、鎌倉の五代執権に、北条相模守時頼という、世間の人達みんな名君だといつた方がおられました。

時頼公は、執権として八年間政治を行った後、地方のことを調べる気楽な旅に出ることを思ひ立たれました。そして、髪を落とし、黒い衣を着て坊さんになり、名も最明寺道宗と改め、旅に出ました。

さて、唐系の前は、奥州の津軽の藤崎という所に来て、平等教院の常陸阿闍梨という貴い坊さんを先生としてお頼りになり、ひたすら後世菩提(死後幸せになれますように)という祈りを祈り、折々には仏像を縫う(仏像仏画の刺繍)という日々を暮らしていました。

田舎に落ちぶれ、すっかりやつれてしまった姿のまま、時頼様にお会いすることは恥ずかしい、美しいままの思ひ出でいたい...と思ひなおい、近くの「柳の池」に身を投げてしまいました。(以下次号に続く)

歯なしの話 81

佐藤 透

「困った」 いつも長期の連休の時に困っている。例えば、正月・お盆・ゴールデンウィークなど何日間か連休となるパターンである。何故かという、まずは外科処置がしづらないのである。予後経過を終えないで、手術などするしかないかはよく迷ってしまうので、私は大体次の日が休みでない日に外科処置をすることが多い。

例えば、来年の正月などは12月29日(土)・30日(日)・31日(大晦日) 1月1日(元日)・2日(正月休み)・3日(正月休み)となる可能性が高い。となると12月28・29日の外科処置がしづらくなる。もし患者さんが可能であり耐えられるのであれば、除痛処置と共に投薬で正月休みが明けのを待ってもらおうということになる。

このような期間が上記に書いたお盆・ゴールデンウィークなどにも当てはまるので、その度に気になって仕様がなないのである。 とところで、新しいニュースでは皇位継承に伴い、来年のゴールデンウィークはどうも10連休になるらしいということである。4月27日(土)〜5月6日(木)までの10日間ということらしい。患者さんどうしようか、今からビクビク・ドキドキするのである。多分、4月30日・5月1・2日のあたりは出勤した方がよいのではないかと今から心配して勘繰ることしきりである。冷や汗ものであり、あと半年悩むものである。

同じ気持ちと同類の医師・歯科医師達は少なからず思っていることと推察するが...さて、どうなる? 患者さん達も一考をお願いしたい。最終的に休みは自分でどうするかということになる。

川柳

ヒロインの心掴んだはぶつきらぼう 木村 羊川

明日からは元氣出したく髪洗う 福井 藤人

結婚は金持ちイケメンとは別れ 清水 川魚

積んだ汗きつと花野に辿り着く 野呂 文坊

野菜高箱庭だけど良く稼ぐ 佐々木トミエ