



体力測定 スポーツ吹き矢 元気浣刺!!挑戦

体力測定は今回で7回目を数え、3月15日(金)10時からスポーツプラザ藤崎で開催した。

今回は体力測定に加え「みずほ教育福祉財団」支援事業のスポーツ吹き矢による健康的な呼吸法の講習会も同時に開催され、体力の維持・健康づくりのために、スタッフ合わせて30人が参加した。

最初に館山老連会長の励ましの言葉があり、ラジオ体操で体をほぐしてから、「スポーツ吹き矢」を全員で体験した。

講師は三上優香里青森県スポーツ吹き矢協会上級指導員(スポーツプラザ館長)とスポーツ吹き矢会員が担当し、グループ毎に試射を行った。内容は、

(1)スポーツ吹き矢のルール説明

【「スポーツ吹き矢」協会会員7名が個別指導

- ・筒の持ち方
- ・呼吸法と吹くまでの動作
- ・試射(一人15射)
- ・得点の数え方

※吹き矢は男性の希望が多く、講習後久井名館松葉会や白子高砂会でも講習会を開催されたそうです。

(2)体力測定	①握力	④開眼片足立ち
・体力測定の種類	②上体起こし	⑤10m障害物歩行
	③長座体前屈	⑥6分間歩行

体力測定は毎年参加してきた方が多く、殆ど手がからず種目をこなしていた。

(3)補助員 スポーツ推進委員 ・推進委員・会員



上体起こし



健康チェック



平成30年度 体力測定・吹き矢講習会 2019.3.15

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―

女性部総会開催

女性部総会は、3月19日(火)10時より、藤崎老人福祉センター集会所で行われ部員約40名が参加して開催。

案件は、(1)平成30年度事業報告・収支決算、(2)平成31年度事業計画(案)・収支予算(案)、(3)役員改選、(4)その他を審議し、全ての案件が承認されました。

令和元年度 月別事業計画

月	事業計画
3月	役員会
4月	臨時役員会
5月	26(金)町老連総会
6月	8(水)奉仕活動
7月	18(火)研修旅行
8月	10(水)健康講座
9月	未定 体験コーナー
10月	料理講習会
11月	軽スポーツ
12月	老連役員研修
1月	役員会
2月	総会打合せ
3月	女性部総会



開眼片足立ち

平成30年度決算は、下表の通り報告されました。

大きな支出は、体験コーナーで、次いで、旅行の支出が多くなっています。

これからも色々な行事が計画されていますので、誘い合わせのようにご参加下さるようお願いいたします。
なお、未定の所は、その都度【白寿】でお知らせします。
参加下さるよう役員一同期待しています。
役員名簿は、紙面の関係で三段目に載せました。

【表1】 平成30年度 収 支 決 算					
30年度 収 入 の 部			30年度 支 出 の 部		
項 目	決算額	説 明	項 目	決算額	説 明
助成金	80,000	町路連より	会議費	31,215	総会・役員会
事業収入	130,200	総会費 31名×500 15,000 研修旅行 18名×2,000 円 36,000 体験コーナー 29名×1,800 52,000 部役員研修 10名×2,500 円 25,000 キャンセル料 1,500 円 26,500	事業費	198,567	奉仕活動 1,758 健康講座 10,633 研修旅行 59,750 体験コーナー 97,720 役員研修旅行 26,630 軽スポーツ教室 2,076
繰越金	38,554	前年度繰越金	事務費	2,470	総会資料、講習会等コピー
雑収入	3,000		負担金	9,000	
合 計	251,754		合 計	241,252	
収入 251,754 円 ― 支出 241,252 円 = 繰越金 10,502 円					

○講話 演題「私の小さな旅」温泉巡り

講師 津軽新報社記者 齋藤 馨 氏

平成11年から続けている「旅のよもやま話」の中から話されましたが、旧常盤村の「ときわ温泉」は、全国的にも珍しく注目されたとのこと。今では社会福祉協議会に温泉浴場併設は当たり前になっておりますが、当時としては画期的な事業として話題になりました。

温泉ブームの火付け役は、昭和60年代で女性グループが主流となり、現在は日本全国約二五〇〇カ所の温泉があり、賑わっているとのことでした。近年の温泉場の話では、矢立(大館市)・大沢(女性専用の露天風呂がある)・月沢(山形県 庄内町)・八湯温泉(山形県 秘湯八泉がある)・妙乃湯(秋田県 乳頭温泉郷、十和田・八幡平国立公園内にある)の湯などを取材しましたが、様々な人たちの出会い・ふれあいが温泉巡りの楽しみであり、醍醐味であるのだと思いました。

珍しい温泉では、ポルター湯の湯(秋田県 大湯村)という五〇〇万年前のお湯が湧いており、湯の色は真っ黒で、入ると赤茶色に見え、滑りがあり肌もツルツルになるので、女性には人気があります。

女性部役員(平成31年4月1日・令和3年3月31日)

役 職	氏 名
部 長(庶務兼)	佐藤佳子
副 部 長	佐藤佳子
工 務	藤 緑
監 事	三戸カズ
計 算	齋藤君子
神 子	佳子

理事

佐藤キクエ	高木敬子
對島美栄子	新谷カツ
小笠原靖子	信子
水谷玲子	清野チル子
佐々木トミエ	田澤よし子

上記、理事の内、網掛けの四人は新任です。あとは全て留任となりました。

女性部 奉仕活動のお知らせ

- 1、日時 5月8日(水) 10時〜14時
- 2、場所 藤崎老人福祉センター 教養娯楽室
- 3、奉仕活動の内容

「手作りぞうきんの縫製」：福祉施設等に寄贈。昨年は町内の中学校へ寄贈しました。

5 月 行 事 予 定 表		
日 曜	行 事	時刻
1 水	即位の日	
2 木	国民の休日	
3 金	憲法記念日	
4 土	みどりの日	
5 日	こどもの日	
6 月	振替休日	
7 火	日本舞踊部	12:00
8 水	役員会	10:00
	女性部雑巾奉仕	10:00
	菊花部	13:00
	茶道部	13:00
9 木	囲碁・将棋部	12:30
10 金	芸能部	12:00
11 土		
12 日		
13 月	生け花部	10:30
	ふじ健大 OB 会	13:30
14 火	日本舞踊部	12:00
	囲碁・将棋部	12:30
15 水		
16 木	囲碁・将棋部	12:30
	広報委員会	13:30
17 金		
18 土		
19 日		
20 月	芸能部	12:00
21 火	日本舞踊部	12:00
	囲碁・将棋部	12:30
22 水	菊花部	13:00
23 木	囲碁・将棋部	12:30
24 金	芸能部	12:00
25 土		
26 日		
27 月	生け花部	10:30
	芸能部	12:00
28 火	日本舞踊部	12:00
29 水	チャレンジウォーキング	10:00
	茶道部	13:00
30 木		
31 金	【白寿】配布日	
	芸能部	12:00

- 4、準備物
・雑巾にする布・縫い針・糸・鋏、何れも主催者で準備しますが、持参できる方は、ご協力願います。
・昼食……各自ご持参下さい。
- 5、ご多用の所ではごさいましようが、会員皆さんのご参加をお待ちしております。

「チャレンジ」ウォーキングの参加者募集

- 一、期 日 5月29日(水) 10時 藤崎老人福祉センター集合
- 二、コース 藤崎老人福祉センター↓ ①藤崎駅↓ ②せせらぎ遊歩道↓ ③藤崎八幡宮↓ ④きくち覚誠堂↓ ⑤アントルメ佐藤菓子店↓ ⑥藤崎城本丸跡標柱↓ ⑦藤崎教会↓ ⑧ふれあいずーむ館↓ ⑨堰神社↓ ⑩鹿嶋神社↓ ⑪藤崎駅↓ 藤崎老人福祉センター迄の約4.5km、2時間コース
- 三、参加料 五〇〇円(弁当・保険料含む) 当日集金
- 四、持参物 おやつ、飲み物などは各自持参ください。
- 五、申込先 藤崎老人福祉センター ☎65-7512128 常盤老人福祉センター ☎65-52662 両センターにある申込書に(氏名、単位クラブ名、電話番号)を記入して申し込んで下さい。
- 六、申込み 5月22日(水) 電話不可 Fax: 推奨 ※チャレンジウォーキング行事ですので、「チャレンジウォーキング」に記入すると、カウントされます。

「チャレンジ」に参加しよう

来る5月29日(水)は、毎年、町の恒例行事となった健康づくりの日「チャレンジウォーキング」です。

テーマ「汗かいてさっぱり 藤崎チャレンジ」

今年の対戦相手は、長野県東御市です。

詳しい情報は5月1日発行、「広報ふじさき」の折込配付される「参加報告書」のチラシをご覧ください。

令和元年度
老連役員決まる

4 月 26 日(金)、老連総会が開催され、老連理事会で決定された収支決算・収支予算(案)・事業計画(案)・人事案件等は、全て満場一致で承認されました。今月号では、役員のみお知らせします。

役職	氏名	任期	顧問	事務局	会計	監事	副会長	会長
	館山新一再	平成 31 年 4 月 1 日 令和 3 年 3 月 31 日	高木 尚	高木 洋一 再	成田 始再 (副会長と兼務)	佐々木了子 新 吉田 兼男 新	神 昭子 新 木村 美智子 再	成田 始再

令和元年度 単位老人クラブ (会長名等)						
平成 31 年 4 月 22 日現在						
No.	会 名	会 長 名	男	女	会員計	新会員
1	舟場 若葉会	竹 内 義 浩	4	14	18	1
2	みつや 長寿会	工 藤 祐 子	8	26	34	1
3	表町 長寿会	小 笠 原 正 成	9	25	34	0
4	仲町 登喜和会	竹 嶋 逞 子	2	16	18	0
5	曲新田 健老会	田 澤 順 子	7	22	29	2
6	本町・木挽町 長寿会	佐 藤 和 夫	19	34	53	1
7	朝日町 延寿会	棚 内 武 志	21	38	59	2
8	館川 シニア倶楽部	清 水 稼 志 男	11	17	28	1
9	下町 延寿会	町 田 信 保	7	19	26	2
10	新町 福寿会	土 岐 憲 一	9	23	32	2
11	横町 寿楽会	加 藤 司 郎	2	12	14	0
12	伝馬 喜楽会	阿 部 忠 芳	15	26	41	0
13	葛野 長寿会	三 浦 登 美 子	4	39	43	2
14	藤越 長寿会	葛 西 英 雄	7	15	22	1
15	中島 千寿会	吉 本 時 秋	8	19	27	0
16	小畑 長寿会	成 田 早 苗	9	17	26	0
17	矢沢 長寿会	清 野 草 名 義	8	38	46	1
18	水沼 延寿会	町 田 隆	11	9	20	0
19	中野目 長寿会	神 ノブ子	2	29	31	7
20	西中野目 長寿会	石 井 哲 子	6	42	48	8
21	俵舛・下俵舛 長寿会	横 嶋 正 信	15	31	46	0
22	柏木堰 老喜会	工 藤 辰 雄	10	29	39	1
23	西豊田 豊寿会	北 山 勝 芳	23	38	61	1
24	東町 シニアクラブ	白 戸 治	14	20	34	0
25	白子 高砂会	相 坂 ナ ツ エ	6	8	14	0
藤崎地区 小 計			237	606	843	33
26	水木 第 1 老人クラブ	三 浦 昇	18	22	40	1
27	水木 第 2 老人クラブ	猪 股 和 彦	14	14	28	3
28	福島 第 1 老人クラブ	古 川 慶 次	22	15	37	0
29	福島 第 2 老人クラブ	間 山 由 吉	22	20	42	0
30	榊 第 1 老人クラブ	三 上 明	13	32	45	1
31	榊 第 2 老人クラブ	坂 岡 明	25	40	65	0
32	常盤養命会	小 山 内 昇	26	25	52	1
33	常盤養命会 第 2	一 戸 了	27	25	52	0
34	三ッ屋老人クラブ	齋 藤 剛 一	7	6	13	0
35	徳下徳寿会	三 浦 進	29	17	46	0
36	若松すこやかクラブ	佐々木 栄次郎	7	29	33	3
37	久井名館 松葉会	佐 藤 良 精	13	29	42	4
38	亀田 悠遊会	高 木 伸 昌	11	14	25	0
39	福館 福寿会	齋 藤 恵 一	14	14	28	0
40	富柳 老人クラブ	太 田 昭 三	5	19	24	2
41	若柳 健柳会	榊 佳 子	6	8	14	0
常盤地区 小 計			259	327	586	18
合 計			496	933	1,429	51
60 歳～99 歳の人口 5,961 人 男 2,481 人 女 3,480 人						
老人クラブの加入率 23.97% (男 19.99%、女 26.81%)						

久井名館松葉会 常盤小学校へ「お手玉」寄贈

去る 4 月 11 日(水)、久井名館松葉会(会長 佐藤良精)が、会員 18 名で作った「お手玉」二六〇個と「ずぐり縄」を寄贈しました。

きっかけは、「昔の遊び」で町内三小学校を訪れた時、お手玉が不足していたことを知り、集会所で行事の済んだあとの時間で、持ち寄った端切れの布と大豆で手作りの物です。

既に藤崎小学校と藤崎中央小学校にも寄贈されており、今回で三小学校全てに寄贈されたことになります。

また、「ずぐり縄」は、使い込んで縄がさくくれ立っていたので、男性会員が左縄で作った物です。

松葉会の佐藤良精会長と佐藤キクエ副会長が、新しく赴任された大里公子校長先生に手渡しました。

学校では、昔の遊びの時は勿論、休み時間などにも子ども達に使わせたいと、大変喜ばれました。



久井名館松葉会 常盤小学校へ「お手玉」寄贈 2019.4.11

藤崎町に伝わる昔話と伝説 (28)

焼山峠山賊退治

昔、水木村に萬之衛門と言う若者が住んでいた。彼は一見好男子であり、また、大の酒飲みで、その上博打うちで仕事もしない道楽者。父親は今迄に何回となく口説こうと、ちつとも耳すら傾けぬ風で呆れてしまっていた。父親は、或る日、萬之衛門を呼び、「萬之衛門わしはお前を一人前になるまで育てゝきた。これからは一人で何処かで暮せる年頃、これから働いて飯を食つて行け。」と言つてお金十兩を差し出した。これは、わしにとつては大金だが、これをもとに働いて生活せ。お前はもうわが子ではない。お前の心はこれではつきり分かったと言いが家を追出された。そこで萬之衛門どうする事も出来ず、今更悪いとは思いつながら、勘当された身なればと黒石の城下へと通りかゝつた。時は昼近く、腹も減っていたので一軒の茶屋へ行き、飯を一杯食べさせてくれ。と食べたのもよいが、目に映るのは酒、ついに悪い癖が出て酒に手が出て、女中相手に酒肴に移つて、てんやわんやの大騒ぎに、道行く人の足を止めた程であった。それを聞きつけた隣り近所の茶屋娘連中は、「旦那様、此ちらにもおい出下さい、此ちらにも」と持て囃され、よい気分になった萬之衛門、肝魂を大きく持ち女は愛嬌男は度胸と、うんうんと生返事で三、四日、ぶらりぶらりと隣り近所の茶屋に金をまき始めて、またゝくまに十兩の金を

使い盡した。そうなるを金を目当てに遊び戯れていた娘連中は、誰一人として相手にする者が無い。薄馬鹿くさいと思つたのか、黙つて家に帰り飯を食べていた。そこに父親が帰つて来て、「おれ、萬之衛門、お前を勘当してやつたのに帰つて来る馬鹿あるか。」と立腹する事赫怒(かくど)の如しであった。しかし、いくら頭から湯気をたてゝ怒つても無駄であった。父親は、困つた者だと一人言を言い、またもや十兩の大金を取り出し、一生お前は家に帰つて来てはならぬぞ、と繰り返して、堅く口やかましく説き聞かせ家を出した時は、四方の山々には残雪がまばらで、いとも温かき春日和の日であった。今更どうする事も出来ぬ萬之衛門、一人ぼちりぼちり今迄住みなれた故郷を後に、一生帰れぬ心の辛さで涙ながらに黒石城下へと足を運んだ。それでも何処に行くとという目当もなく、黒石の町はずれの軒の茶屋に足を休めていた。すると、さつきから萬之衛門の顔を、つくづく眺めていた茶屋の女將。年の頃三二、「若旦那さまお前婿になる人でねが」と問われ「よい所があれはいずれでもなれず。」「いゝどころにも悪いところにも私が一人できね。」「そうですか。せばなつてもよこす。」と意気投合、話がまとまり一緒になった。いざ夫婦となつて見ると和合円満に行かずで、考えた通りにいかぬ。特に女は男より金を巻き上げるのが上手で、女將も金の持つている内は、よく世話をしたが金が無くなるとそう世話はしない。それは萬之衛門も少し頭が変に思われ、女將にも呆れられたのであった。(以下次号へ続く)

◆ 歯なしの話 86 ◆

ジョージア州・アトランタ

佐藤 透

今どきの携帯電話は撮影機能が付いているが、これにはビデオの送受信もできる。週に 3・4 日ほど米国にいる娘から、特に孫の情報を交えたデータが送られてくる。今回は娘たちが住んでいるテネシー州から隣のジョージア州に 1 週間ほど遊びに行つてきた写真・ビデオを送つてきた。ジョージア州とは、アメリカ南部で有名な州の一つですが、皆さんは何を一番思い当りますか？

まず、南北戦争で主な戦場になったこと、アトランタやオーガスタという都市があり、特にオーガスタはゴルフ愛好者には有名なマスターズがオーガスタ・ナショナル、ゴルフクラブで開催される。スポーツというと野球が強い(ブレイブス)。また、アメリカン・フットボールも強いのである。気候が良いせいなのかもしれない。文化では映画の「風と共に去りぬ」は有名であり、レイチャールズの「わが心のジョージア」は州の公式歌である。……皆様が聞くとすぐ分かります。CNN というテレビ局もあるが、面白い所ではコカコーラ誕生の地であり、「ワールド・オブ・コカコーラ博物館」があり、娘や孫たちはそこで遊んできたようで、楽しそうな写真を沢山送ってきた。17\$ (二千円弱) の入場料で見学も出来、世界の色々なコーラが飲み放題だそうである。

私は何度か途中の中継飛行場として行ったことがあるが、デルタ航空のハブ空港であり、世界一の発着数を誇っている。因みに羽田空港も世界第 4 位である。空港の敷地内に列車が走っている程、広大な空港である。そんなこんなで行つてみたら、案外とジョージア州も楽しい所であった。

米国人は「T」を発音しないことが多いので、アトランタ(ATLANTA)は私たちにはアララーと聞こえる。一度、米国人に言わせてみて下さい。(笑)。更には、米国人はコカコーラで何でも病気が治ると信じているらしい。(笑)

◇◇俳句◇◇

さらさらとさらさらとぶなわかば

父母逝きて集いし古里の別れ霜

みな違う夢を見てゐる惣坊主

いたずらな孫の穴なり春障子

春光や急に親しき万葉集

鳴海 艸人

木崎 道子

福井 伝馬

清水 稼志男

清水 雪江