



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—

バス送迎付き 温泉施設の紹介

青森県老人クラブ連合会

県老連では、活動の更なる活性化を図るため、会員の参加しやすいバス送迎付き温泉施設の情報誌を作成しました。単位クラブ会長には配付済みですが、これを大いに活用し、施設を利用して下されば幸いです。

利用に当たっては、各施設に「老人クラブ活動支援冊子の何ページを見た」と話して下さいとのことです。



温 泉 施 設 名 簿		
番号	市 町 村 名	温 泉 施 設 名
①	青森市浅虫	南部屋・海扇閣
②	青森市八甲田	酸ヶ湯
③	弘前市百沢	アソベの森いわき荘
④	弘前市相馬	星と森のロマンピア
⑤	黒石市袋	花禅の庄
⑥	黒石市板留	ホテルあずまし屋
⑦	つがる市	稲垣温泉ホテル花月亭
⑧	つがる市柏	柏ロマン荘
⑨	平川市柏木町	柏北温泉
⑩	平川市大坊	大坊温泉
⑪	平川市新屋	福家
⑫	外ヶ浜町	ホテル竜飛
⑬	鯉ヶ沢町	グランメール山海荘
⑭	西目屋村	ブナの里白神館
⑮	大鰐町長峰	正観湯温泉旅館
⑯	鶴田町廻堰	つがる富士見荘
⑰	野辺地町	まかど観光ホテル
⑱	東北町	東北温泉
⑲	六ヶ所村	スパハウスろっかぽっか

※日帰りの難しい所は除きました。

私の健康法（主として運動）

顧問 高木 尚（前会長）

昨年の10月18日午前10時頃に、バイパス側のロウンでスポーツ新聞を購入した帰りに、歩道の際につきまつき右手をついて転倒した。その後、右手の手のひらの辺りが腫れだして自由に動かせなくなった。午後、種市整形外科へ出かけ種市清孝先生に診察してもらった。早速、レン

トゲン撮影した結果、骨折してなかったことが判明した。

それから長期間の治療がスタートした。時には、赤外線照射したり、いろいろな器具を利用して治療するけれども、必ず治療日には、

種市先生の患部のマッサージすることが日課になっていた。4月3日に右手が完全に自由に動かせるようになり、

長期間の治療を終えることが出来た。

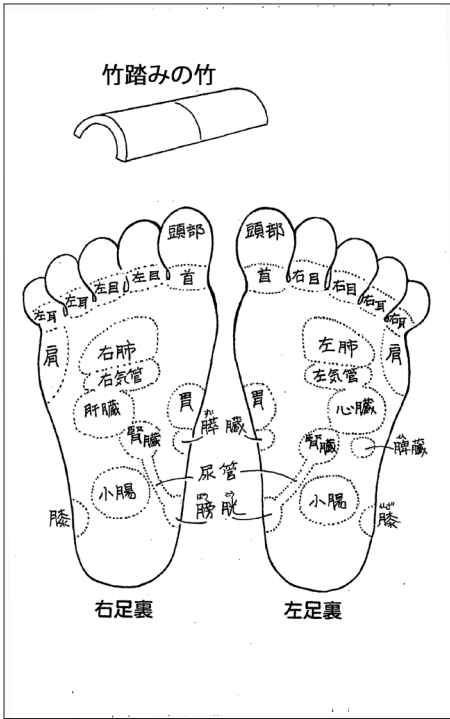
治療期間を顧みれば、種市清孝先生の治療段階において、怪我について日常心がけなければならぬ有益なアドバイスを沢山聞くことができた。種市清孝先生に感謝申し上げます。

歩道でつまずいて怪我してからは、それまで「歩くことは元氣のもと」をモットーに足腰を弱めなかったためにもウォーキングを心掛けてきましたが、年齢を考えると室内運動に切り替えることが安心安全だろうと考えた。

一、竹踏み

10数年前に竹踏み挑戦してから、途中、中断していたが、3年前から本格的に竹踏みに取り組むようになった。竹は、正月の門松の太い孟宗竹をおよそ40cmを半分に分けた竹を利用して、両足で交互に竹を踏みつける運動である。

足の裏には大切なツボが沢山あつて足裏を鍛えることで血流を良くし体を元気にする。第二の心臓と言えは足のことで心臓から押し出された血液を、再び心臓にもどすという重要な役割をしてくれる。足の裏を鍛えることで、血流を良くし、体を元気にするとともに「踏み竹」を使って刺激することもできる。



◎足を刺激する効果

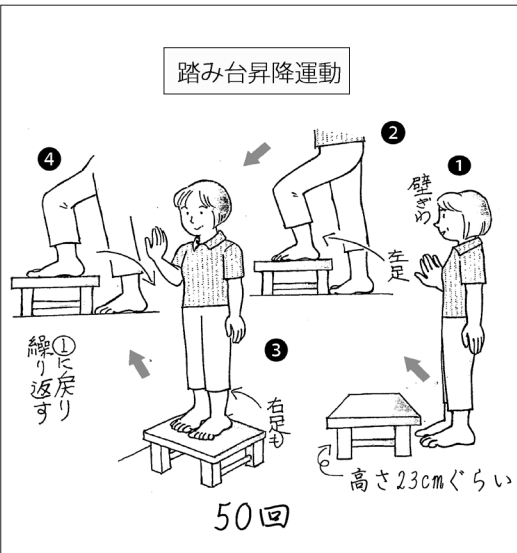
・血流が良くなる	・代謝の促進
・疲労を回復	・美容効果
・生活習慣病の予防	・足のむくみの回復

現在、竹踏みをする際に、携帯電話を利用して歩数計をセットし、10分間カウントするようにして、シャツのポケットに入れて竹踏みをする。5分の休憩をして、また10分間カウントして30分間行う。五日間の記録は下段の表の通りである。（二〇二〇年）

5 日 間 の 記 録	
5月24日	4,778 歩
5月28日	4,848 歩
5月29日	4,604 歩
5月30日	5,075 歩
5月31日	4,552 歩
5日間の合計歩数	23,855 歩
1日平均歩数	4,771 歩
1歩の歩幅	59 cm

● 昨年の6月19日(土)にウォーキングした場合
自宅から榊公民館前↓ふじさき食彩館テラス↓水木交差点(ファミリーマート)まで往復の歩数は、五、一〇九歩となり、私の歩幅から簡単に計算すると往復で3.0kmとなる。室内の竹踏みをして、ウォーキングに換算すると、水木交差点近くまでの計算になる。

二、踏み台昇降運動



三、中腰姿勢持久運動

種市整形外科の種市清孝氏の経験によると、歩けなかった高齢者が中腰姿勢持久運動を繰り返し、継続して行ったら歩けるようになった。

中腰姿勢とは、しゃがむ格好で、両手を前方に伸ばしたまま静止する。そのとき、膝の先が足のつま先より出ないようにするのがコツである。

相当にきつい運動のため1分間行つて、1分間休むことにし、合計5分間行う。

四、ストレッチ運動（ストレッチともいう）

体操の一種で、筋肉や関節を伸ばす柔軟体操である。健康長寿を目指すには、筋肉を鍛える必要があり、ついでに関節を延ばすことにより腰痛と肩こりを予防する。

7 月 行 事 予 定 表		
日	曜	行 事
1	水	役員会 10:00
2	木	囲碁・将棋部 12:30
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	囲碁・将棋部 12:30
8	水	茶道部 13:00 菊花部 13:00
9	木	囲碁・将棋部 12:30
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	ふじ健大OB会 10:00 生け花部 10:30 芸能部 12:00
14	火	日本舞踊部 12:00 囲碁・将棋部 12:30
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	芸能部 12:00 広報委員会 13:30
21	火	日本舞踊部 12:00 囲碁・将棋部 12:30
22	水	茶道部 13:00 菊花部 13:00
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
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 囲碁・将棋部 12:30
29	水	
30	木	囲碁・将棋部 12:30
31	金	【白寿】配布日 12時以降

ストレッチ運動



齋藤昇一氏 県老連新会長に選任

前県老連会長 松崎 徹氏（八戸市老人クラブ連合会長）には、かねて入院加療中のところ薬石効なく、5月3日に逝去されました。ここに謹んで哀悼の意を表し、お知らせいたします。

後任については、令和2年6月5日(金)に県老連理事会が開催され、新県老連会長に、齋藤昇一氏（青森市老人クラブ連合会長）が選任されました。任期は、残任期間の令和3年6月までとなります。

先輩に学ぶ
旧藤崎町老連文集「白寿」から
第一号 昭和 57 年度 (二)

雑文

葛西 かつみ

私は昭和十三年三月から終戦の昭和二十年八月十五日まで、旧関東軍の航空隊に軍属として勤めていました。私の勤めていた部隊は、作家の森村誠一のベストセラールになった「悪魔の飽食」という本の舞台に出ている第七三二部隊の隣の第八三七二部隊です。ハルピンより車で約四十分で行ける「平房」というところで、第七三二部隊と私のいた部隊とは同じ飛行場を使用していました。

昭和二十年八月末に、ソ連兵に連行され身体検査され持っている金子、目ぼしい持ち物は全部取られてしまいました。その後で気付いたことですが、今まで日本人は外国に一度も負けたことがなかったので、お金はすぐに胴巻きに入れるから検査されると、すぐに見つかってとられていしまう。中国人は、貴重品はズボンのすその中とか、靴下の中などにうまく隠すそうです。彼ら中国人は、長い何千年という歴史の中で自国内の戦争の中で生活してきた知った感覚だと思っています。

我々はいかなる国家の体制下に生活しても、悲惨で残酷である戦争はやめるべきです。

終戦後、今日まで築いてきた、この平和で幸福な生活をわれわれ国民が丸となって死守してゆかなければなりません。

わが愛する町で建てた温泉に静かにつかり、「ゲートボール」「将棋」「お花」などいろいろな趣味を心ゆくまで楽しみ、明日の生活に生きがい求めて、身体に気をつけて、神に感謝しながら暮らしていきたいと心から念じています。

人間百歳の夢

大いに笑え 早寝早起

年をとったと思うな 無理をするな

現在を喜べ 過去を悔むな

前途に希望を持て

頭を使っても気を使うな

大地に親しめ 新鮮な外気の運動

前途に楽しめる娯楽をもて

食べ物は淡白に 量は八分目

己に克て

医療だけで長生きできぬ

古老が語る

「物知りの記録」(13)

大字富柳地区

古老 13 83 歳
平成 3 年 11 月 16 日収録

富柳の地名由来

小笠原正一さんの裏畑の川端に、大きな柳の木が一本あった。太さは、大人のトンビ(鳶)が止まって後光がさし光輝いた。縁起が良いののでトビヤナギ(鳶柳)とつけた。

また、昔の手紙には「飛柳」と書かれてある。字が難しいので、飛になったようである。

本当は、「トビヤナギ」であったが、合併で富木館村が誕生(富柳、水木、久井名館、福館の 4 村の合併)となったので、その時「富柳」と表記されるようになった。しかし、親や孫じつこは、読みは後で直したので、「トミヤナギ」ではなく、富は飛を書かねばまいねのだから、富と書いても「トビ」と読まねばまいねと言った。

戸数 富柳は以前から 36 軒位あった。

服装 冬は「ハンチャ」を着、秋になれば草鞋(わらじ)を履いた。学校へ行く時に下駄を履いて棒一本持つて歩いた。雪の「コボ」(コブ)をほろこるため。

夏は下駄・藁草履、服装は着物・フランケ(角巻きのようなもの) など

正月 おこずかいはいは、2 銭もらうと多い方だ。旦那衆で 5 銭だった。

食事

1 週間に 1 回塩マス、あとは生ミソか、トウ漬、マスとスジコは売りに来た。スジコは高かった。おにぎりの中身はミソと旦那衆はマス、よく知らないうちに、すきを見て取り替えて食べたものだ。

殆どは漬物、旦那衆はマスであった。おにぎり大根の 1 本漬け(そのまますみそ、田ツブ(タニシ)を食べれば目が良くなると言われた。じゃつこを取ったり、田ツブ取ったり、ナマズ取ったりした。魚が無いので、フナをしよつちゅう取って焼いたものを弁慶に刺しておいた。



魚貝取り用具

盆と正月

食べ物は私達は普段と変わらなかつた。盆に十文字の所で石をかつぐ競争をした。毎月 1 回、1 日か 15 日に午後休みがあった。町さ行くと云えば黒石で、生ソバを食べるのが一番の楽しみであった。

盆、正月の買い出しは黒石へ行つた。黒石が商いの中心であった。

住居

全部くず屋根であった。土間に糠を敷いて、その上にムシロを敷いた。

飲 酒

毎日飲む酒を買う時は、1 合か 2 合ずつ買う。つまりその日に飲む分だけ買った。

お 盆

盆休みは 1 週間あった。ただし午後だけである。

遊 び

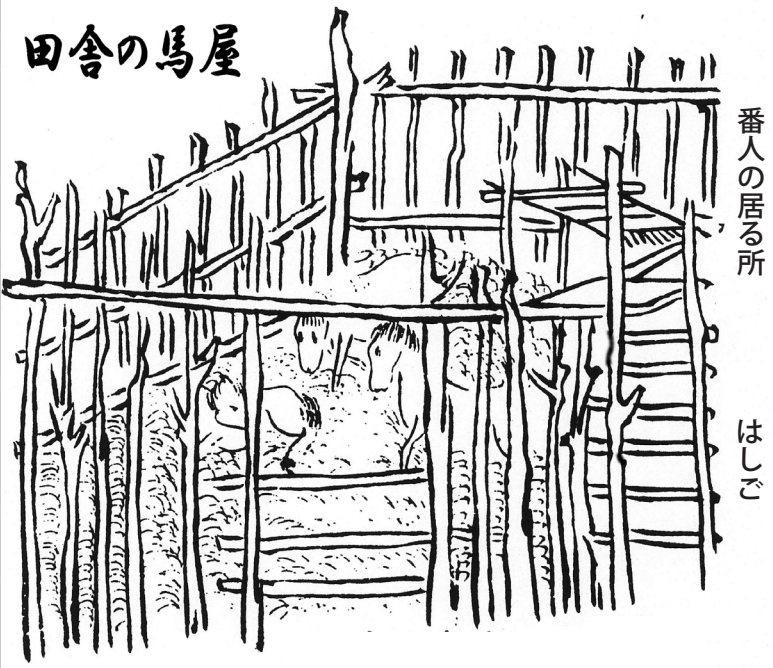
正月は、風上げをした。女子はアヤコ、男はベシヤ・風飛ばし、ずぐりの石ぶつけ遊びをした。結婚式の包みは 1 円であった。1 円玉までいかなかった場合は 5 銭を(1 銭玉を折った紙の中に入れて)落ちないように糊をつけて貼り付けた。

結 婚 式

店は「シトメ」(部日光や風雨を防ぐための建具)が下ろされてあった。シトメを開けて店開きとなる。

商 店

村の橋 今の橋は 3 回掛け替えをした。現在の橋は四代目である。



田舎の馬舎の図 (奥民図彙)

田舎の馬舎

田舎の馬舎 寒馬屋也
見ハ復中ハ昼六野
ハナナキ夜ハハ馬
屋ミイルナリ
馬屋ハ二匹三匹或ハ五
匹六匹八九匹其馬ノ
多サミテ廣使アリ
大概二三匹ハ二間
四方位多クイルハ四五間
四方本以テ坪ヲ結高サハ
九尺計ナリ其内ミ馬ヲ何
匹入放ヲケナリ

此高所ハ番人 居
ルトコナリ
廣庭ニ草ヲ庭
イッパニ敷
厚ミ尺計ニ馬
食ニム腐リシ
草ハ田畑ノコヘミ
日ミアラタニ草
コシケナリ豆ハ
キツミ入テ食
ム

◆ 歯 な し の 話 100 ◆

真つただ中

佐藤 透

年初めから流行しているコロナウイルスによる肺炎は、現在(五月中旬)山を越えたかも知れないが、まだまだ「流行の真つただ中」という感を感じる。外出を控え、休校などいろいろな手で疾患の封じ込めをした結果では、新患などがかなり少なくなってきたようだ。

この先はどのように流れて行つて終息するのかは、まだ誰も定かに出来ないようだ。総括は、まだ先のことと思うが、この疾病に対して今感じることが、今までのインフルエンザなどとは異なる形態を経ながら完治または死亡という結果になっている。

一方向性の病気でないことが扱いを難しくして、治療の医師たちを悩ませているのである。これまでの流行性疾患で各科の医師達をこれほどまでに苦しめたものは珍しいと言える。

我々の歯科診療も治療のスタイルや方法が患者さんと接近するし、飛沫が飛んで周囲に散らばるなどのリスクがあり、さすがの厚労省や歯科医師会もあり急がない方の治療を避けるようにと連絡をよこした。しかし、疼痛など手をかけないといけない時も多々あり、連絡は時に絵空事なのである。その点、我々の仕事はまさに 3 K(汚い・危険・きつい)ということではないでしょうか。実際に、現在感染している患者さんを直接扱っている全国の医療従事者の皆様、心よりお礼申し上げます。

お互いに気をつけて仕事をしましょう。そしてまた、高齢者の皆様も「三密」を避けるよう心がけ、充分に気をつけて生活してください。

◇◇ 短 歌 ◇◇

野の花に親しむ夫と山路ゆく

藤村みち女

小さき花たち名のり出でるよ

浅利 茂雄

異界パワー何も知らない議員たち
掟に背き恥辱も知らぬ

笹森 一郎

つまずいて転んでつまずきまた起きて
小さいわが家に朝影映る

福井 伝馬

戦争はするなと論ず語り部の
訛りある声きけぬこの夏

清水稼志男

朝起きて寝るまでニュースは新コロナ
自粛す外出マスク離せず