

県老連会長表彰受賞を励みに「いきいきふれあいサロン」立ち上げ

中野目長寿会 神ノブ子

昨年3月頃からの新型コロナ・ウイルス感染拡大により、各事業が中止・自粛との中で、当会では地域活性化のために、「いきいきふれあいサロン」を立ち上げました。三密を考慮しながらの活動に踏み切れることは、非常に不安でありましたが、地域内での活動により高齢者に、楽しさを少しでも味わって欲しいと思い取り組みました。

幸いにも、地域内には大広間のある中野目研修集会所センターと、少人数で活動できる中野目長寿館の二カ所があり、活動を始めました。

なぜ、今この時期に町老連機関紙【白寿】へ掲載するのかと思われるかもしれませんが、丁度8月で活動一周年になりますので、1年間の締めくくりとしてペンを取りました。

令和2年度～3年の実施事業は、次の通りです。

年度	回数	月日	主な内容
令和2年度	1	9月20日(日)	ふれあいサロンについて
	2	11月22日(日)	今後の計画・トランプ会
	3	11月29日(日)	ストレッチ・筋トレ・折り紙
	4	1月17日(日)	雑巾縫製
	5	1月21日(木)	東奥・陸奥・津軽の各紙に活動紹介
	6	2月13日(木)	ストレッチ・テーブルガラクシー
	7	3月21日(日)	長寿会・ふれあいサロン総会
	8	4月25日(日)	脳トレ・間違い探し
3年	8	6月20日(日)	認知症・老後の大切なもの

事業の内容は全ては掲載出来ないのですが、主なものを紹介します。

第1回は、9月20日(日)、中野目研修集会所センターに於いて、町社会福祉協議会 主査成田朋之氏による「いきいきふれあいサロン」の内容について一連の説明があり、また、同社会福祉協議会 事務局長成田全弘氏による講話と事務局長高木明美さんのお世話を頂きながら、楽しい一時を過ごしました。

後に、いきいきふれあい体操(座位・立位)を行い、ラジオ体操第一を全員で行い、弥三郎節を歌って盛り上がり、一回目としては、有意義な時間で、役員一同安堵しました。今回は大学生が参加し、弘前学院大学より男女各1名及び青森保健大学より男女各1名の合計4名が加わり、私も会員は、若

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―

返った気分、いや若返りしました

あつという間の2時間をたっぷり楽しめました。

第4回は1月21日(木)で、1月17日に縫製した雑巾を町社会福祉協議会に一五〇枚寄贈しました。

このときの様子は、後日、新聞三社(東奥日報、陸奥新報、津軽新報)に紹介されました。

第5回2月13日(木)、中野目研修集会所センター ストレッチ、テーブル・ガラクシー

第6回3月21日(日)、中野目研修集会所センター 長寿会・いきいきふれあいサロンの総会

令和3年度も活動を継続して実施。第7回4月25日(日)、中野目長寿館 脳トレ・間違い探し等

第8回6月20日(日)、中野目研修集会所センター 筋トレとテーブル・ガラクシー。

スポーツプラザ藤崎 職員の三上由香里氏と葛西沙織氏

第9回7月25日(日)、中野目研修集会所センター 社会福祉協議会事務局長成田全弘氏

2回目の講話

認知症：初期の気づきが大事

口老後に大切なもの

男性：妻・年金

女性：子供・貯金(へそくり)・年金

ハ財産管理 法定成年後見人の制度

二要介護：「心身の状態の目安」

要支援：1～2

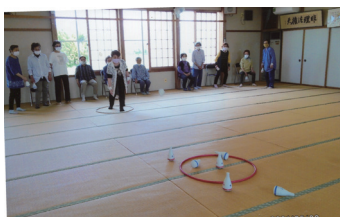
要介護：1～5 支給限度額は?

令和2年度より活動をして現在に至り、これからも続けて行きたいと思っております。



筋トレに取り組む参加者達

日	曜	行事	時刻
1	金		
2	土		
3	日		
4	月	役員会	10:00
		芸能部	12:00
5	火	囲碁・将棋部	12:30
6	水		
7	木	囲碁・将棋部	12:30
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
13	水	茶道部	13:00
14	木	囲碁・将棋部	12:30
15	金		
16	土		
17	日		
18	月	芸能部	12:00
		日本舞踊部	12:00
19	火	囲碁・将棋部	12:30
20	水		
21	木	囲碁・将棋部	12:30
		広報委員会	13:30
22	金	認知機能検査相談会(常盤)	10:00
23	土		
24	日		
25	月	生け花部	10:30
		芸能部	12:00
26	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
27	水	茶道部	13:00
28	木	囲碁・将棋部	12:30
29	金		
30	土	【白寿】配布日	10時以降
31	日		



研修が終わり、ホッとして記念撮影



高齢者が知っておかなければと真剣に聞いている参加者達

自動車免許証更新前の認知機能検査相談会のお知らせ

現在、75歳以上の方は、①運転免許証の更新前、②交通事故を起こした時、③交通違反をした時等は、

認知機能検査を受けなければならなくなりました。不合格の場合、運転免許の取消しや自主返納などにつながります。

・合格できるか不安だ

・あと1回でいいから運転免許を更新したい

・免許が無くなると病院・買い物・仕事に行けなくなる

・スピードスプレイヤ、農作業車などが運転できなくなる

・免許更新はまだ先だが、今の実力を維持する方法はないか(70〜74歳でもOK)

・自主返納した方がいいのか

・今回免許更新はあきらめた方がいいのか

・今悩んでいる方は、検査を受ける前に1回、ご家族や友人と一緒に聞いてみるので、気軽に相談(練習)をお願いいたします。(車を使った講習ではありません。)

老人クラブ会員の皆様から、交通事故を起こさないために、是非、相談会に参加して下さい。

一、講師

行政書士 田中Bn事務所 代表 田中 敏春

藤崎町大字藤崎字新城二二四一(みつや)

電話 七五―六八二九

二、参加人数

1回当たり10名、(三密対応の為)人数が多い場合は回数を多くして対応します。

三、相談会日時(第1回の日時)

常盤会場(常盤老人福祉センター) 10月22日(金) 午前10時〜12時

藤崎会場(藤崎老人福祉センター) 11月2日(火) 午前10時〜12時

四、参加費用(練習用資料等) 五〇〇円(当日集金)

五、申込締切 10月15日(金)

申込先

藤崎老人福祉センター窓口

常盤老人福祉センター窓口

◇申込用紙は両センターに準備しています。



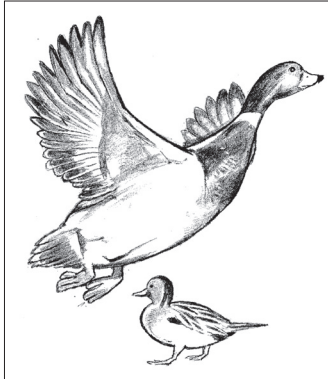
先輩に学ぶ (16) 旧藤崎町老連文集「白寿」から 第二号 昭和58年度 (3)

野鴨の知恵

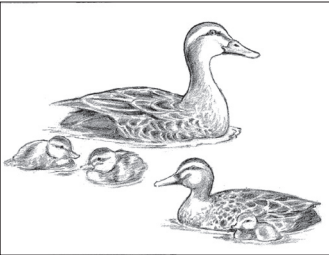
林崎 成田 秀穂

昨年の7月のある日、私は五能線の側にあるリンゴ畑の防風網の下草を刈りに行きました。

畑の岸を50m位を刈った処で、突然2m位前から一羽の大きな鴨が飛び上がりました。私は吃驚して立ち上がり、その方を見ると鴨は飛ぶようにして飛ばず、どこか怪我でもしたような格好で動き出し、私に近づいてきました。私は鴨を捕まえようとして後を追いかけてしまいましたが、なかなか追いつきません。10m位追ったところで、鴨はやっと飛び上がり、でも高くも飛び上がり、ゆっくり西の方に飛んで行きました。



マガモ (動物イラスト大百科)



カルガモ (動物イラスト大百科)

私は、腹が立つやら物足りないやら複雑な気持ちで帰ってきたら、私が鴨を追ったのを見て居たららしい私の長男が、よつてきて「父さんも鴨より頭が悪いな」と言いました。私も負けずに「なんでさ」と言う、「鴨には、子鴨があり、その子鴨を守るために、自分の方に父さんの気を引き寄せようと鴨が頭を使ったのだ」と言うのです。私はぼんやりしてあいた口が閉じませんでした。私は鴨に一杯食わされたのです。それにしても、朝早くから鴨もなかなかやるもんだと思いつつ、残りの草刈を続けました。

そのうちに私の頭中に「今の社会は人間でさえ、自分の子供を殺す人がいるのに、鴨が自分の身を犠牲にしても子鴨を守ろうとしたその母性愛の強さ」が大きく湧き上がってきました。考える程、私も年のせいかなんとも言えない気持ちになりました。しばらくして、草刈を終わりに晴れた岩木山を眺めると、本当にさっぱりとした気持ちになりました。鎌と砥石を手にし、鴨に教わられた母性愛を決して忘れることはできません。鴨に負けず、現社会の荒波に負けず、強く正しく長く人生を送りたいものです。

川柳

菊薫る



道守 健

人間の努力菊が知ってゐる菊咲いて顔晴々と語り合い雑草も菊も太陽明るく吸い立話菊がそつと聞いてゐる腰のばせ菊はすつくと立ってゐる湯づかれを菊そくそくと慰める蟻一つ迷い道から菊の木に渡り鳥今夜の宿は菊の里小春日に小菊莞爾と咲いてゐる名人と素人の差に花も葉も

詩

老人と稲

道守 健

田の畦に立っている老人そのどんよりした眼は以前のようにならぬと光っていないふしくれた指さした火玉をころころとさせた手のひら

冷たい東風にずっと立って青々とした稲を見てゐる自分を信じやがて来る実りの秋を祈るように立っている老人自然とは



此の老人のふしくれた指先に暖かく抱かれています

古文書に学ぶ (10)

【百姓往来絵抄】江戸書林版⑨

出場の事別未進 重松可人懸者也 将冬津巡身道行法 傳馬御領私領村々 定大助遠村加助役

読み下し文

津出場の事 別而未進 之無様、心懸可者也 将又御巡見 遵行御 傳馬御領私領之 村々 定大助 遠村加助役



庄野宿の伝馬駅の様子

今回は、検見(豊凶の状況検査)を受けた後に、行われる手続きに入る。荷物の交通・運輸の事や農民に課せられる定時の課役の他、臨時に行う助役など、農民にとって大変な負担になった。

語句の説明

津出 港から荷物を出すこと。

未進 年貢などをまだ納めていないこと。

巡見 もしくは、あるいは、なおまた。見回ること。

遵行 決まりなどに従うこと。

伝馬 律令時代に始まったが後すたれ、江戸幕府が復活・整備し、各宿駅毎に馬を常備させて公用の輸送に当たらせた。(藤崎町の伝馬も同様)

定大助 助馬村の恒常的な制度化としての定助・定助郷を生み、さらにその後、定助では不足

のときに人馬を補助宿近郊の村を定めた。

加助役 宿駅の定助郷に追加して徴発された助郷をいう。定助郷よりも若干遠距離の三、四里

程度の村々が指定された。

歯なしの話

115

佐藤 透

コロナ(副作用など) コロナに関していうと、書くこと語るこの話題は多過ぎて【白寿】原稿的には、楽と言えれば楽である。今回は、ワクチンに関してであるが、原稿が【白寿】に載っている頃には会員の皆様全員が接種されていることと思う。私は、医療者ということ、一足先に済ませている。痛くも痒くもなく、少々チクリとしただけで、副作用(発熱・ダルさ・他全身症状等)は一切なく、一回目としては、ごく順調に過ぎた。人によっては多少の差異はあるものと思う。但し、米国にいる娘夫婦は二回目にかなりひどい副作用が出て

2回目 娘：悪寒・胃腸炎の症状

旦那：発熱・悪寒・頭痛・発汗により、グロッキーだったそうである。

一日半〜二日間は、酷い症状だったそうで、処方された解熱鎮痛剤を飲んだそうである。舅も相当にシンドカッタらしいということであった。

予防的に薬を二十四時間くらい飲んだ方がよいかもというアドバイスであった。また、私は、ファイザー社製のワクチンだが、右記の家族達はモデルナ社製だったそうだ。娘が言うには、年齢(高齢者の方が、楽かも)や会社等により、差があるのではということだった。こういう経験者のアドバイス(特に酷い副作用)は、為にもなるし、ありがたいものだ。さて、六月初旬に二回目のワクチン接種だが、解熱鎮痛剤(カロナール)でも飲んでおいた方は良いかな。

兎に角、初体験をしているのであるから、戸惑いも手違いも出てくることとは思うが、少々大目に見てやって、全員が感染症に罹患せず、健康に過ごせることを目指したいものと考えている。

川柳

どの部屋のカレンダーにも予定なし 高木アツ子

再会を先延ばしする自粛中 鈴木 てつ

散歩道影があとから押してくる 三浦 進

またひとつまたひとつの借りで生き 石動 弘一