

「顔つこ見るだけでもいいから集まろうね」

館川シニア倶楽部 木村トモ子

新人会長は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、参加者も減少する中、地域を毎戸訪問し、8月のテーマ「顔つこ見るだけでもいいから集まろうね」とし、日時調整に入りました。

去る8月8日(日)、9時より館川町集会所に於いて、第1回館川シニア倶楽部「いきいきふれあいサロン」を「町介護予防事業」をテーマに開催しました。参加者は、10名(男2名、女8名)でしたが、気軽に・無理なく・楽しく・話して笑い、時間を忘れて過ごしました。

地域の繋がりを深める場所：それが「いきいきふれあいサロン」です。男女年齢に関係なく、誰でも参加できます。今回は最初に「いきいき健康体操」で体をほぐし、その後は、みんなでおしゃべりをし、今回参加できない人は、「どうしているのか?」の近況を話し合いました。また、今後の予定なども話し合い、いきいきした話題は豊富でした。

第2回目は、8月15日(日)午後1時から、第1回トランプ会を開催し、参加者は6人でした。

トランプをやりたいとの声がある中、なかなか人数が集まらず出来なかったトランプ会ですが、会長が個別訪問し、参加協力をお願いしたところ、1グループ6名が集まることが出来ました。

会長からは、新型コロナウイルス感染防止対策として、マスク着用・手指の消毒の後、検温と連絡先・氏名を一覧表に記入してもらいました。

ゲームは、「6人カン」でしたが、1ゲーム毎に手指の消毒をお願いし、楽しんで頂きました。

3ゲーム行い、結果は優勝齋藤光明さん、第2位清水稼志男さん、第3位大谷正昭さんの結果で、参加者全員に賞品が渡されました。参加者は、「久しぶりのトランプで集まり、楽しい一日を過ごすことが出来た」と大変好評でした。

次回も計画しますので、多くの人が誘いあつて参加されることを願っています。

去る8月16日(月)、午後1時30分より館川町集会所に於いて、「館川シニア倶楽部女子会」を開催。参加者は10名でした。内容は現在活動しているシニア

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―



渋柿

倶楽部の「いきいきふれあいサロン」の報告や11月末に行う研修旅行の行き先などを話し合い、会員で施設入所されている方々は、どうしているのかなどの近況情報で皆さんが、繋がっている感じがしました。

8月29日(日)9時より毎行っている集会所に於いて第3回「いきいきふれあいサロン」を開催し「町介護予防事業」について学習しました。参加者10名(男2名、女8名)その後は脳トレの計算問題、脳トレクイズ(難易度レベル初級・中級)などです。次回は、上級レベルに挑戦出来そうです。

サロン参加の効果は、次のように考えられます。

- ◎ 繋がりが・社会参加・楽しさが得られる
- ◎ 情報共有が出来る
- ◎ 適度な精神的刺激が得られる
- ◎ 無理なく体を動かせる
- ◎ 閉じこもりを防止する

◎ 健康や栄養についての意識が向上する

◎ 何事も意識する習慣が付く

など地域に貢献出来る必要な事業と感じました。

また、新しい脳トレなどの資料が入手できるように、同様な活動をしている下町町内会 加川實さんに相談したところ、USBメモリーに脳トレ関係資料等を提供して頂き、ありがたく使わせて頂きました。また、当日も参加協力もお願いし、内容などの説明も受けました。

今回は第3回目になりますが、「新型コロナウイルス感染防止の黙食」をテーマに、ヨーグルトの三個パックを準備して、5分間程、静かにいただき参加の皆さんはとても喜んでいました。

その他の事業として、「ふじさき地域活性化事業」(花苗を植え付け事業)を近隣4町内会と共に参加しています。場所は、青森銀行藤崎支店前のロータリーで、花壇の植え付けなどの維持管理です。参加町内会は、6月(4町内) 7月(横町) 8月(館川町) 9月(下町) 10月(本町) で分担し、感染拡大防止のため参加人員を縮小し、花壇を見守っています。

6月19日(日)8時より、4町内の方々に花苗植え付けし、7月末は横町(3名) 館川町(2名) で水やりをしました。楽しい時間を共有できました。

8月は、当番月で、町内会とシニア倶楽部各3名の計6名が参加し、草取り、水やり、枯れた葉やし

おれた花摘みなど維持管理し美観を整えています。早朝の水やりの時には、散策の人やウォーキングの方々から「きれいだよ」と、声をかけて頂き、嬉しい限りです。このように一人一人の参加協力で、8月の全事業が終了しました。今後も自分達みんなが元気で過ごしたいため、これらの活動を続けていきたいと思っています。



近隣の町内会との「ふじさき地域活性化事業」



見事に手入れされた花壇



久しぶりのトランプ会でくつろぐ(6人カン)

11月行事予定表			
日	曜	行事	時刻
1	月	芸能部	12:00
2	火	認知機能検査相談会(藤崎)	10:00
		囲碁・将棋部	12:30
3	水	文化の日	
4	木	役員会	10:00
		囲碁・将棋部	12:30
5	金		
6	土		
7	日		
8	月	生け花部	10:30
9	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
10	水	茶道部	13:00
11	木	囲碁・将棋部	12:30
12	金		
13	土		
14	日		
15	月	芸能部	12:00
16	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30
17	水		
18	木	女性部奉仕活動	10:00
		囲碁・将棋部	12:30
19	金	広報委員会	13:30
20	土		
21	日		
22	月	芸能部	12:00
23	火	勤労感謝の日	
24	水	茶道部	13:00
25	木	老連会長杯ベタンク大会	9:00
		囲碁・将棋部	12:30
26	金		
27	土		
28	日		
29	月	芸能部	12:00
		【白寿】配布日	10時以降
30	火	日本舞踊部	12:00
		囲碁・将棋部	12:30

女性部奉仕活動のお知らせ

- 一、日時 11月18日(木) 9時30分～15時
- 二、場所 藤崎老人福祉センター 集会室2
- 三、内容 手作り雑巾の縫製

(今回は町内の中学校へ寄贈しました)

- 四、準備物 材料・道具・昼食は女性部で、準備いたします。
- 五、申込先 藤崎老人福祉センター
- 六、申込先 藤崎老人福祉センター「窓口まで」

※コロナ感染はまだ先行き不透明ですが、三密(密閉・密集・密接)に注意し、少しずつではありますが、活動再開していきたいと思っております。

会員皆様のご参加をお待ちしております。

第4回老連会長杯ベタンク大会のお知らせ

- 一、日時 11月25日(木) 9時～12時(8時30分迄に集合)
- 二、会場 スポーツプラザ藤崎
- 三、参加条件 チーム編成 1チーム3名(男女混合可でもよい)
- 四、申込方法 各单位クラブには【白寿11月号】に申込書を同封し、専門部及び女性部は藤崎老人福祉センター窓口でお受け取り下さい。
- 五、申込先 11月19日(金)
- 六、申込場所 藤崎・常盤両老人福祉センター窓口
- 七、その他

- ①運動できる服装と上履をご用意下さい。
- ②開会式後、藤崎スポーツ推進員の指導のもとでリーグ戦、トーナメント戦を実施します。
- ③賞品を沢山用意していますので、単位クラブ・専門部・女性部・委員会等から最低2チーム以上の参加を期待しています。(何チームでもよい)



### 先輩に学ぶ (17) 旧藤崎町老連文集「白寿」から 第二号 昭和58年度 ④

#### 岩手紀行

仲町 藤本 ちゑ

二十八日、六時起床、宿舎の宮古沢田屋を発つ。七時三十分の汽車にて茂市で山田線より岩泉線に乗り換える。浅内に九時半、目的地岩泉町に十時着。いよいよ龍泉洞に向かう。岩泉町は人口八千、面積は四国の香川県位の大さだ。小学校五十七校、中学校が十八校、高等学校は全日制が一校定時制が一校あるという。

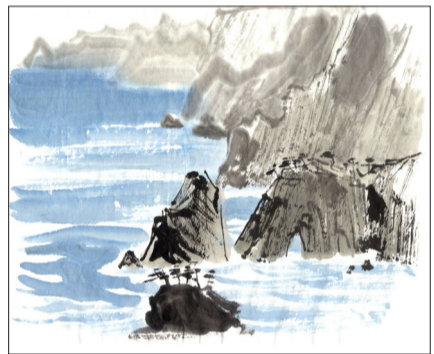
十時二十分より龍泉洞に入る。龍泉洞は、高知県の龍河洞・山口県の秋芳洞と共に、日本の三大洞穴の一つといわれている。まず、入口の俵岩の大きさに驚く。昔は舟で見物した処だというのが、近年、橋をかけ板を敷き詰めて自由に歩けるようにしている。二階までは、今までの処に梯子をかけているが、三階からは、近年新しく発見された処で、男子でなければ、とても登れないだろうという。

音無しの滝、地蔵ヶ岩等見るたびにたまげると。一時間半で外に出る。洞穴前の食堂で昼食をとる。すぐ安家洞に向かう。安家洞よりは、久慈までタクシードで三千円位だという。タクシード二台に分乗して大庭高原の横を通り、二十kmの下りを十三回曲がって安家へ着く。「安家」とはアイヌの言葉だそうである。安家洞には龍泉洞の天も地も吸い込むような神秘的な青い水の大地底湖こそ無いが、その雄大さには驚くでしょうとタクシードの運転手がいう。奥行きが、一万mとか、入口にいた十数人の男の人に、「お婆さん方には無理ですよ」と言われて、反って勇気がわき一同洞穴に入る。

入口は、狭くしゃがんで通る。少しくと広い処に出る。龍泉洞は岩泉町のものだが、安家洞は一人所有のものだという。道理で電灯が、あつちこつちに有るだけで、人工美が少なく自然のまま昔の面影を残している。

自然は人間の生命の尊さと、いかに生きべきかを教えてくれるようだ。数十万年もかかって出来たという安家洞の代表的な石の芸術品とされている「神殿」には思わず頭が下がり、有り難く寶銭したくなる。石柱の太い程、又、数の多い程その洞穴は古いと言われている。「万年柱」付近の林立する石柱を見て、一度若い人達にもぜひ見せたいと思う。「満天皇」、「万年柱」、「ペンギン岩」、「ロケット岩」等色々な名前にふさわしい形をした鍾乳石がある。

一時間半にして外に出、車は安家溪流を下り、下安家へ出、国道四十五号線に入る。普代より黒崎の灯台へ行く岬にて小休止。北山崎一高い、又日本一長い真木橋を見て、小本より岩泉に帰ることにする。



北山崎 (ふるさと紀行より)

つるべ落としの秋の陽は、とつぷり暮れて真つ暗な山間の道をヘッドライトを頼りに二台のタクシードはひた走る。「お客さん方とても1台ではだめなのです。ここらは狐狸の住家によく色んな人が化かされた処です」と運転手さんは笑う。八時やつと岩泉町沢屋本館に着く。大理石の大きな湯船に真つ白にいっぱい入った牛乳風呂に浸り、その滑らかな肌触りは何とも言えず、旅の疲れを癒してくれる。十時みんなぐっすり眠る。

二十九日、五時起床、六時宿を出る。六時二十分のバスに乗り、早坂高原を通って盛岡に向かう。夜の雨に道はどつぷりとぬれ、スリッパしなければよいがと案じながら車窓から外を見る。四時間半も乗車しなければならぬので、初江さんの体調を気にしながら自分でも何となく不安になる。早坂高原外山高原を通り東北電力の源をなす岩洞ダムを右に見て、左手に切り立った岩肌の山々、外山高原と北上山脈の間をぬって、車は一路盛岡へと走る。

十一時盛岡駅に着く。秋の雨は冷たくホホをうつ。駅の地下食堂で昼食をとる。一時半まで自由行動で一時五十分発の「くりこま二号」に乗る。車内が空いていたので、一人ずつ腰かけることにする。向いに四十五・六の弘前へ帰るといふ男の人がいて、嫁と姑の困った色々な家庭の話をして聞かせる。ハイハイと返事しながら眠くなる。

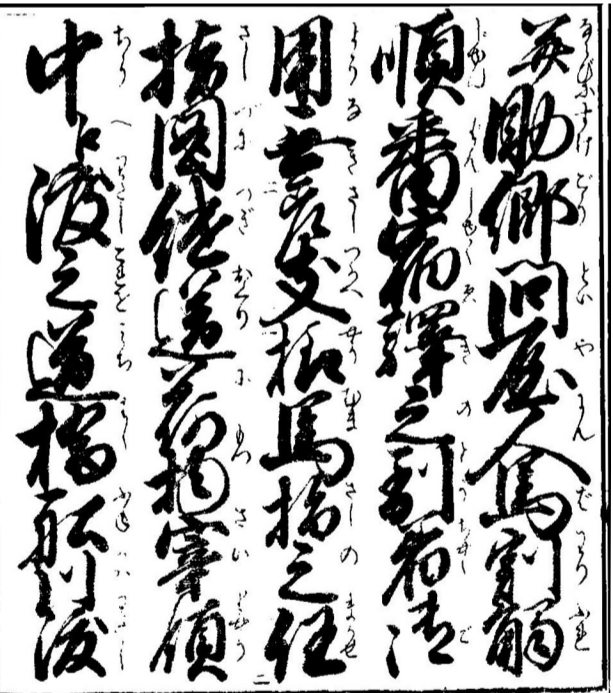
五十になって初めて五十の気持ちが変わり、六十になって六十の気持ちがあるのではないだろうか。大概は許すことである。

色々な意味で、今度の旅行は有意義であったと思う。六時懐かしい我が家に帰る。元氣な孫の顔をみて仏前に香を上げながら、有り難いという言葉をかみ締めてみる。

若夫婦に留守の礼をいう。宿屋のどんな料理よりも、嫁の作ったナスの味噌汁が一番おいしい。

### 古文書に学ぶ (11)

【百姓往来絵抄】江戸書林版(11)



#### 読み下し文

並二助郷問屋人馬ノ割觸  
順番宿驛之到宿御  
用差支無キ様馬指之  
指圖ヲ任継送荷物ノ幸領  
中江渡之道橋船川渡



馬で糞を運ぶ (民家検券図)

先回に引き続き収穫物や各種の荷物の運送に関するの手順や手続が記載されている。

#### ◆ 語句の説明

- 助郷 宿駅常備の伝馬・人足が不足する場合に、指定されて応援の人馬を負担する近隣の郷村、または、その課役
- 問屋 荷主の委託を受けて口銭を取り、または買い取つて、これを仲買人に売りさばく業者
- 馬指 宿場の問屋場で人馬に対して荷物を割り付けた下役人
- 幸領 ①取り締まること。②監督すること。または、③取り締まりや監督をする役人。

### ◆ 歯なしの話 116 ◆

一時には一 佐藤 透

皆様にとつても私にとつても今年程忙しい年は無かつたかも知れない。そして楽しくもあり、煩雑でもあり、複雑な年と思う次第である。

言うまでもなく、コロナであり、オリンピックであり、私事でいうと二月・三月と連続した仏事(伯父・母)である。

まずコロナは皆様及び全人類にとつての一大事である。幸いなことに高齢者は早々とワクチンを接種された方は多く、今現在であれば、ほぼ抗体が出来て多少なりとも安心な体となっている処であろう。

その中に於いて、やつて良いのか悪いかを考えさせられた、東京オリンピックが始まってしまった。大事に至つてはいない様だが、多少なりともコロナ感染者は出ているようで、爆発的ではないのが幸いと云える次第である。そもそも論ではあるが、私的にはこんな時は人々が集まる大きな催し物(オリンピックなど)は時期をずらすべき事と思つている。しかしながら開催した試合を観戦してみると、オリンピックもパラリンピックも人類最高の一大行事であり、とても感激した事は確かである。

そこに我が家のこととはいえ、法事が二月・三月と重なつた。今でも仏事は何度か経験はしているが、月をまたいで連続したのは初めてである。「乗り越えられない試練は与えられない」と言つた方があつたが、まさにその通りであり、何とかかんとか皆様方の力を借りて無事に終えることが出来た。私自身が71歳なので親も90代であり、さすがに元氣であつた母の兄弟姉妹も80代90代となり、少しづつ欠ていくことは人生において当たり前なのである。

ところで私事であるが、去るものと入れ替えに長男に子供ができた。私の孫ということになる。(暮れの出産なので厳密にはまだ)私も三人の孫がいる高齢者になる。嬉しい限りである。

以上によつて、様々なことが喜びに変わっていくのである。古い映画でもあつた「喜びも悲しみも幾年月」なのである。

### ◆◆ 短歌 ◆◆

日焼けせし長き手足の子父待てり

海野比呂子

コロナ禍の中帰り来る父

浅利 茂雄

国語力社会科力を欠けるアナ

誤読日本語全国局で

しっかりと胃の腑掴みし古漬けの

藤村みち女

梅を残せし赤い母の手

清水稼志男

感情と理性生きてく善と悪

この歳にして迷ふことあり