



健康講座・研修会の開催 常盤養命会

健康講座

令和3年11月28日(日)、9時、常盤コミュニティセンター大広間で開催し、40名が参加した。演題は「おしっこ」(排尿について) 講師は地元常盤在住の薬剤師 成田浩康氏である、正常な排尿とは

- ①「おしっこ」を貯めること。
 - ②自分の意思通りに「おしっこ」を出せること。
- つまり蓄尿と排尿のバランスが崩れたとき、排尿障害となる。

排尿障害になると、頻尿・夜間頻尿・残尿感・尿閉・尿失禁等に進行する。
排尿障害を起こす主な疾病として……
前立腺肥大症・過活動膀胱・膀胱炎など疾病の説明があった。(症例は省略)

最後に質問コーナーの中で、日頃、疑問に思っていることが出された。

血圧の薬、糖尿病の薬の飲み忘れ等の質問に丁寧な分かり易い説明があり、理解しやすかった。

その後は、お楽しみ会に移り、ビンゴゲームを楽しみ、全員が賞品をもらって笑みを浮かべていた。ペタンクで体を動かそう

1チーム3人、二組でゲームを行った。参加者は、初めての体験者が多かったが、気軽に参加し、90歳の方も「元気」「元気」。皆さんの素敵な笑顔でいっぱい。

お土産の弁当を持参し、11時30分に散会した。

奉仕活動協力会員と役員合同研修会

毎月15日に神社・20日は「北常盤駅前公園」の草取り・清掃等で活動している。年に6回以上参加協力した会員と役員による反省・研修会を開催している。

令和3年11月15日(日)、西目屋村の「ブナの里白神館」へ13名が参加した。
よく晴れた秋空の中、久しぶりの研修旅行で一人

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―三三三二



春雪

ひとりうれしそうな笑顔であった。
温泉は水で温度を調節しない源泉かけ流しだが、温度は適温であつた。

今年度の活動の反省と今後の活動や参加者が高齢化しているの
で、若い会員
への啓蒙・参
加の呼びかけ
について話し
合った。

会食(黙食)

その後はコ
ロナ対策のも
と、カラオケ
で盛り上がり
楽しい充実し
た1日を過ご
した。



令和3年度 常盤養命会研修講座 2021. 11. 28



令和3年度 ボランティア役員研修旅行 2021.11.15

仲町登喜和会お花研修会

令和3年12月23日(木) 午後1時
こんにちは！ 仲町登喜和会です。

昨年引き続き今年も研修会を開くことが出来、会員の皆様方の元気なお姿が見られて喜ばしい限りです。今回は嵯峨御流のお花の先生、佐々木陽子さんを講師にお迎えして、お正月飾りをフラワーアレンジメントで挑戦しました。

何年振りかでお花を生けると言う方も多く、四苦八苦していたところもありましたが、優しく的確な指導を受け、ゆっくり時間をかけて手掛けた作品は、個性豊かな仕上がりで、仕上がりの出来具合に満足し、完成時は笑顔でいっぱいになりました。

今後、お花をやりたいの声が多く聞かれ、本当に喜んで参加してくれていたことを感じた研修会になりました。

当会は、構成員に高齢者が多く、会員数は少人数ではありますが、今後ともみんな
で色々楽しめるイベントが出来たら
と思っております。



コロナ感染防止に努めよう!!

コロナウイルス(オミクロン株)の感染が急拡大し、藤崎町では2月17日現在、2月中の感染者が一三〇名を超えています。この状況により、常盤温泉・西豊田温泉の両温泉施設は、**全施設が使用出来なくなり、3月6日まで休業が延長**されました。

感染の拡大は、年少の感染者から家族に感染するパターンが多いと言われている様です。

我々高齢者は、不要不急の外出を出来るだけ避け、感染の機会を少なくするよう気をつける事が肝要と考えます。どうか、もう少しの辛抱を続け、コロナ感染症の終息を待ちましょう。

会員皆様のご健勝を願い、感染防止に心がけて下さい。

「第45回お楽しみ湯治の会」開催中止のお知らせ

弘南観光開発株式会社本社営業所

老人クラブ会員様

拝啓 時下益々ご健勝の事とお喜び申し上げます。平素は、弊社旅行業務につきまして、格別のお引き立てを賜りところより厚くお礼申し上げます。また、毎年企画しております「お楽しみ湯治の会」には、多数のご参加を頂き感謝申し上げます。さて、今年度も「お楽しみ湯治の会」を企画・検討いたしました。一昨年からコロナウイルスの感染状況、お客様の安心・安全を考え、今回も中止の運びとなりました。

次回、企画の際は、皆様にご満足頂ける内容を提供する所存でございますので多数ご参加下さいませ。心よりお願い申し上げます。

何卒、ご理解の程宜しくお願い致します。

敬具

3月行事予定表			
日	曜	行事	時刻
1	火		
2	水		
3	木		
4	金		
5	土		
6	日		
7	月		
8	火		
9	水		
10	木		
11	金		
12	土		
13	日		
14	月		
15	火		
16	水		
17	木		
18	金		
19	土		
20	日		
21	月	春分の日	
22	火		
23	水		
24	木		
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
31	木	【白寿】配布日	17時以降

先輩に学ぶ (21) 旧藤崎町老連文集「白寿」から 第二号 昭和58年度 (8)

幼い哲学者

白頭愚

昨年の夏、岐阜へ行った時のことである。友人と夜遅くまで柳ヶ瀬を飲み歩いてホテルへ帰ったのは午前一時過ぎであった。大分酔っていたので、上着を椅子に放り投げて、ワイシャツ一枚でベッドに体を横たえ、目をつぶってたばこを吸っていると、何だか変にキナ臭い。大して気にもせず、きゆうに左の乳の下あたりに針で刺されたように強い刺激を感じたので、ひよいと左手でそこを押さえるとアツイ！私は驚いてベッドから飛び上がるようにして立ち上がると、その刺激が急に広い場所に広がった。ワイシャツのその部分をつまみ上げて見るとそこから煙が上がっているではないか！私は驚いて大急ぎでワイシャツのボタンをむしり取るようにしてぬぎ捨て、その火をもみ消した。よく見るとたばこの火を落としたのであろう。ワイシャツのポケットの下の方が三角形に焼けて、手を触れた所がポカリと穴が開いていた。中に何か入っているのポケットの口から取り出してみるとしまった！四つに折った一万円紙幣一枚がその折目の角が焼けていて、広げてみると幅4cm、長さ6cmぐらいの楕円形の穴が開いているではないか。しかし一万円紙幣であることは、一見して判明できる。翌朝、私は朝食後東京の家族の者へ伝える用件があったので手紙を書き、その手紙と一緒に焼けた紙幣を入れて送ることにした。

ホテルを出て、近くの小さな郵便局へ行くと、現金送用の封筒を買って、その手紙を入れる時、窓口の女性事務員に例の焼けた一万円紙幣を示し「これを現金郵送でお願いします」と言った。彼女は「ちよつとそれを拝見させてください」と云って、私からその焼けた紙幣を受け取って見ていたが、ふと席を離れ、向う正面にいた局長とおぼしい男の所へ行って何か話していた。局長は彼女と一緒に私のいる窓口に来て、「これ、現金郵送というわけにはいきませぬね。この通り焼けて、紙幣としての使用価値を失っておりますから」という。私は「それでは普通の手紙に入れて、書留で送ることにします」といって、局長は「サア……手紙にお金を入れることは郵便法で禁じられているので……」という。私はちよつと局長の顔を見たが「でも今あな

たは、焼けてしまつて紙幣として通用価値はないとおつしやつたでしょう。紙幣でなければただの紙切れですから、手紙に入れても差し支えないと解釈しますが……」といった。

局長は一寸と考えていたが、「しかし真ん中が焼けて穴が開いているが、一万円札とはつきり分かっているから紙幣を手紙に入れることは……」という。「そんならやはり紙幣ですから現金郵送にしてください」「でも紙幣としての価値を失っていますから現金郵送は出来ません。……何度繰り返しても同じ円上をグルグル廻るだけである。

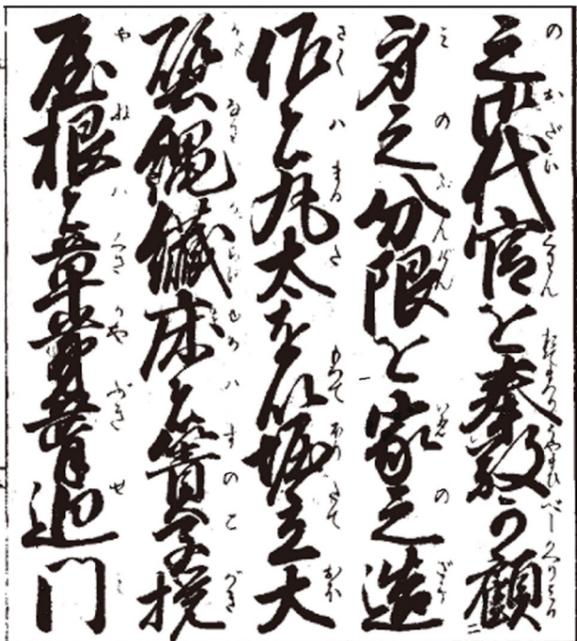
「あなたか、私か、どちらか一寸『ジャジメント』(判断)が狂っているかも知りませぬね」と笑つて、私は郵便局を出てすぐ近くの銀行へ行き、その焼けた紙幣を出して交換を頼むと即座に取り替えてくれた。

どうも腑に落ちないので家に帰ってから日銀へ勤めている甥に話したら、甥は飲みながら笑つて、「それア 鶏が親か、卵が親かと云うのと同じでね」と云つた。

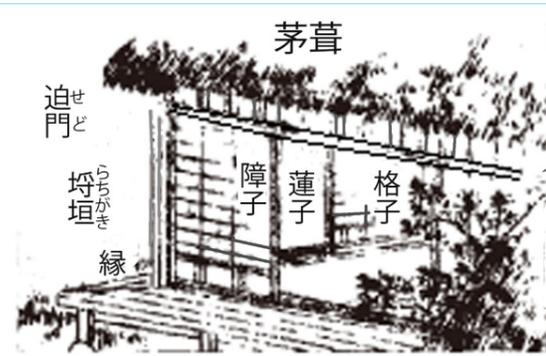
この時に傍らにて遊んでいたもう一人の甥の三つになる男の子が「鶏が親だよ！けんちゃんチの鶏が卵を産んだよ」という。私の話し相手の甥は「だって坊や、鶏は卵から生まれたらう」と云つと、「違うやア、卵から生まれたのは鶏でないや！あれはヒヨッコだえ！」。有史五千年来の懸案も、この幼い哲学者によつて一ぺんに解決した。

古文書に学ぶ (15)

【百姓往来絵抄】江戸書林版(15)



今回は、藩領や私領のお代官を敬い奉る可しと記述され、身分を顧みて建築物を華美にならぬよう細かい処まで決めている。その者の身分・地位・能力などのこと。それらのギリギリの限界・範囲。造作 作ること。ここでは家を建てること。掘立 家を建てるのに、柱の下部を直接地中に埋めて柱を立てること。大壁 木造建築で、壁一面を板張りまたは壁塗りとし、柱を外部に現さないようにした壁。縄織 縄で柱や小枝などから掛けて大壁を塗り固めること。(「からげ」の漢字は辞書には見つからず、くずし字から漢字フォントを作成) 葺子攪 板や竹で作った隙間のある縁側の床(雨水が溜まらない)や垣根。(左図参照) 草茅葺根。(左図参照) ススキなどの草や茅などの部材で作った屋根。(左図参照)



格子・蓮子・障子・茅葺・迫門 (百姓往来画抄)

迫門 家の裏側の門や出入口のこと。 次回は、建築の制限の続きで、障子や垣など質素なものを使うことや敷物の材料の制限を記載している。当時の農民が土農工商の二番目の階級にもかかわらず、武士階級から米の生産に主力をおくように仕向けられ、生活は厳しい制限を受け貧しいものであった。米の凶作が続いたときは、百姓が食べる米まで年貢でとりたてられ、餓死するものが続出し多数にのぼった。天明の飢饉の時は特に悲惨で、弘前藩でも10万人以上の死者が出ているという記録が残っている。

◆歯なしの話 120◆ うたかたか(泡沫) 私の家は約30年前に建てた。二人の子供が小学校・中学校の頃と記憶している。

子供たちはその後、小・中・高・大学と進み、今では30代と40代の大人になっている。18歳を過ぎると大学へ入るために他県・他国へ行くことになる。また、学校卒業後は、県内の働く会社等が少なく、帰って来たくても来られない事情もある。(この事は私が経験したことと同じなのであるが) 夫婦・子供四人と一緒に暮らしたのは正味10年にも満たないことになる。下の子供が旅立ってからでも、はや17・18年になるだろうか。

このように家族の営みは家の建設当時とは、想い描いたようには長い時間ではなかった訳である。これは私の仕事の内容にもよるのであると思う。自営業(農家・商売)だったらまた違う形態となっていたのかも知れない。

私の自宅近辺は、新しく家を建てる方が多い住宅地域である。我が家の前の家も10数年前に建てて家族四人で生活していたが、最近ではもの見事に私共の処と同じく夫婦二人で暮らしている。40年・50年前に建てたのかと思われる、弘前市郊外の家々は、冬には出入り口の除雪がされていたがこの頃では除雪がされず、空き家である事がわかる。

最近、日本各地で空き家問題が言われているが、きっと私たちと同じく子育てが終わり、そして旅立って行ったものと推察される。そして残った夫婦は子供たちの所へ行つたのか、老人福祉施設等に入所したのかも知れない。人生はある意味では「うたかた」なのである。

短歌

アーちゃんと橋には遠き春の土手 海野比呂子
あそぶ水鳥岩木嶺はるか 浅利 茂雄
世の中に透視世界の存在を 藤村みち女
解くことできぬ人間社会
絵本よりとび出す姫はシンデレラ
輝く子の目願う幸せ 清水稼志男
この地球生きてる星に違いなし
海底噴火に寄せ来る津波