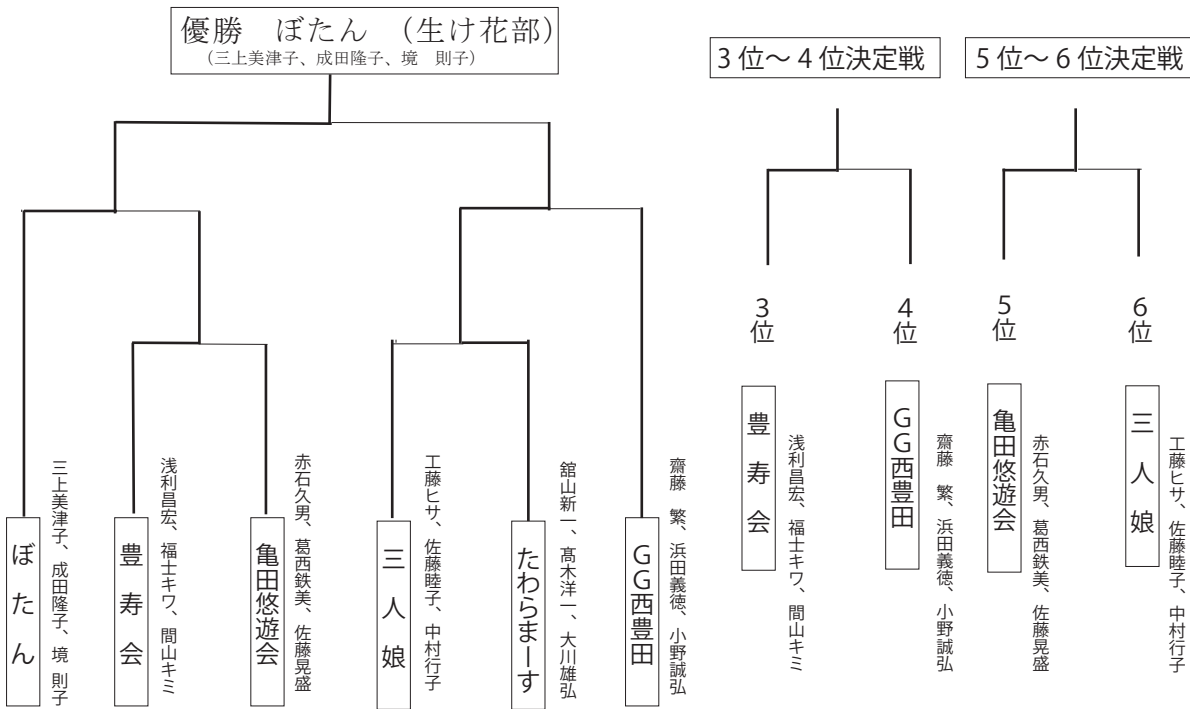


実力伯仲の熱戦を展開 老連会長杯 ペタンク大会

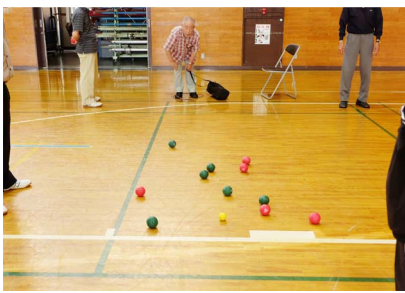
6月29日(木)9時より、老連会長杯「ペタンク大会」が開催された。参加は24チームの選手72名と役員・スポーツ推進員等で合計90人ほどになった。大会は予選リーグで勝ち上がった6チームが決勝トーナメントに進み、並み居る強豪チームを破り、「ぼたん」チーム(生け花部選抜)が優勝した。

町老連傘下の4単位クラブがペタンク用具を所蔵しており、身近なスポーツとなり、技術の向上がはかられ経験者が多くなっている。



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

2面の休載記事のお知らせ
①「先輩に学ぶ」
②「常盤ひとり旅」



優勝チーム ぼたん



令和5年度

藤崎町老人クラブ連合会長杯ペタンク大会

2023.6.29

今年度「地域高齢者担い手育成事業団体」決定

青森県老人クラブ連合会

県老連が募集していた「地域高齢者担い手育成事業団体」が5月9日付で決定され、先日連絡が届きました。県下では37団体が指定され、藤崎町老連関係では、次表の通り6団体が決定しました。

順位	団体名	代表者
1	地域高齢者担い手育成事業団体	佐藤 昭夫
2	藤崎町老人クラブ連合会G・ゴルフ部	木村美智子
3	ふじ健大OB会	相坂ナツエ
4	白子高砂会	佐藤佳子
5	藤崎町老人クラブ連合会 女性部	木村トモ子
6	館川シニア倶楽部	小笠原ときあ

女性部料理講習会のお知らせ

- 一、日時 8月25日(金) 9時30分～13時
- 二、場所 町文化センター 二階実習室
- 三、テーマ
「タンパク質アップで残暑を乗り切ろう！」

- 四、講師 町食生活改善推進委員会ほか
- 五、材料費 五百円 当日集金
- 六、準備物 エプロン、三角布
- 七、募集人員 20名
- 八、申込締切 8月10日(木)
- 九、申込先 両老人福祉センター窓口

夏季トランプ大会のお知らせ

- 一、日時 8月26日(土) 受付 午前8時30分～
午前9時 開始
- 二、場所 藤崎老人福祉センター 集会室
- 三、対象者 老人クラブ会員で男女は問いません。
- 四、種目 個人戦のみ(午前3回戦)

☆3回戦の取得点数の合計点数で決定。

- 五、会費：一、〇〇〇円(賞品・弁当代 当日集金)
- 六、申込締切 8月16日(水)

- ① 大会は町老連大会ルールで行い、その他必要な事項については、当日説明します。
- ② 表彰は1位～10位迄と飛び賞、当日賞、BB賞、メーカー賞です。また参加者には参加賞を差し上げます。

- ③ 昼食は、事務局で用意し持ち帰りとなります。
- ④ 大会会場で、賭け・飲酒・喫煙は禁止です。

- 七、単位クラブ会長へお願い

参加申込書を「白寿八月号」に同封しますので、会員の参加希望者に配布して下さい。

長寿顕彰式・健老の集いのお知らせ

- 一、日時 9月9日(土) 午前9時
- 二、会場 藤崎町文化センター 大ホール
- 三、受付 8時30分～9時
- 四、内容

○長寿顕彰式 9時～9時45分

最高長寿、白寿(99歳)、95歳、米寿(88歳)ダイヤモンド婚(60周年)、金婚(50周年)

○健老の集い 10時～12時

◎特別出演

津軽三味線 弾き語り 山上進氏

◎アトラクション

◆ふじの会 「藤崎音頭」

◆ときわこども園 遊戯

◆みずきこども園 遊戯

◆老人クラブ連合会(レクダンス部)

※老人クラブ会員の方々は是非ご出席頂き、表彰される方々を祝福して頂くようお願い致します。

県老連表彰・県老連芸能発表大会一般観覧参加者募集

- 一、日時 9月28日(木) 午前10時
- 二、場所 リンクステーション青森
- 三、会費 一、五〇〇円(昼食代を含む当日集金)
- 四、募集定員・申込締切日 5名 8月25日(金)

定員になり次第締切します。

- 五、申込先 常盤・藤崎 両福祉センター窓口
- 六、当日のバス出発時刻

常盤老人福祉センター発 8時
藤崎老人福祉センター発 8時15分

8 月 行 事 予 定 表			
日	曜	行 事	時刻
1	火	囲碁・将棋部	12:30
2	水	役員会	10:00
3	木	囲碁・将棋部	12:30
4	金		
5	土		
6	日		
7	月	芸能部	12:00
8	火		
9	水		
10	木	囲碁・将棋部	12:30
11	金	山の日	
12	土		
13	日		
14	月	芸能部	12:00
15	火		
16	水		
17	木	囲碁・将棋部	12:30
18	金		
19	土		
20	日		
21	月	芸能部 広報委員会	12:00 13:30
22	火	囲碁・将棋部	12:30
23	水		
24	木	囲碁・将棋部	12:30
25	金	女性部料理講習会	9:00
26	土	夏季トランプ大会	9:00
27	日	町民運動会	
28	月	生け花部 芸能部	10:30 12:00
29	火	【白寿】配布日 囲碁・将棋部	9時以降 12:30
30	水		
31	木	囲碁・将棋部	12:30

「あづばりこ」十年を振り返って

伝馬喜楽会 会長 佐々木トミエ

私が会長を引き継いだのは、平成25年（2016）4月からである。冬になって仕事が減って暇となり皆さんと「おしゃべり」したくなり、声を掛けるところ「冬場に行くところがない」「気楽に集まって楽しめる」「肩のこらない日が一日あっても良いのでは」ということで、明けて平成26年1月26日に第一回の集会を開くことになりました。当日10時頃おにぎり持参で参加人数は22名となりました。最初の事でもあり、決まったプログラムも無く、とりあえず「会の名前」を決めることにし、意見を募ったところ、

◆集う会の運営が良く、会員にピンとくる名前
◆会員が親しみやすくしゃべりやすい名前
ということまで「あづばりこ」に決定しました。
その後は「トランプ」「昔語り」等々時間を忘れるほど楽しみました。

平成25年度～28年度の4年間は冬期間（1月～3月）月1回ずつ計3回実施しました。この頃には、実施内容も自然に流れが決まり、①ラジオ体操（津軽弁バージョン）②ゲーム、③おしゃべりタイム、④音読等に進み、⑤その他として「藤崎音頭」の踊り「おもしろ川柳」「ものまね」「計算」「津軽しりとり唄」などボケ防止のゲームが加わり、内容が充実してきました。

平成29年度から実施回数は多くなり（4～7回）、外部講師による研修会やウォーキング、箱作り手芸等などバリエイティに富んだ内容となっている。今回は誌面の都合で3年分を選んで掲載します。

年	月日	活 動 内 容	人数
平成 26年	1/06	ラジオ体操（津軽弁）、ゲーム ぼけます小唄、アンケート	22
	2/21	ストレッチ体操、ゲーム 藤崎音頭、おしゃべりタイム	23
	3/26	音読、ききききよのうた、 大声読書、おしゃべり	23
令和 2年	1/27	長寿三つの柱、音読、 計算、おしゃべりタイム	17
	2/28	伝言ゲーム、 おしゃべりタイム、アンケート	15
	3/16	脳の健康チェック、おもしろ川柳 おしゃべりタイム	16
	6/25	ウォーキング（雨で途中解散）	17
	9/23	コロナ感染多く中止	0
	10/22	パランス座布団ゲーム、 音読、おしゃべりタイム、	15
	12/15	音読、おしゃべりタイム	17
令和 5年	1/5	介護保健師による健康講座 脳の活性化、おしゃべりタイム	9
	2/2	10周年アンケート、 おしゃべりタイム	15
	5/1	10周年を振り返っての話題 弁当持ち帰り	15

会員からの声

◆未だに忘れぬ会員を見舞った時、「あづばりこ」楽しかった。ありがとう。（平成30年5月）
◆会員の協力あつての「あづばりこ」皆で頑張りましょう。
◆「あづばりこ」で皆の顔見て安心するねー
◆老人クラブに入会して楽しみ増えた。



「童心に帰ったあさむし水族館の見学」

神壮寿会研修旅行

神壮寿会（会員90名 会長 坂岡明）では6月27日(火)、令和元年（西目屋村 水陸両用バス乗車）以来4年ぶりに研修旅行を行い30名が9時に神公民館を出発した。長かった新型コロナウイルス感染対策による閉塞感を打破しようと、会員一同久しぶりの再会に喜びを感じ、お互い無事健康を確認した。

研修先は「あさむし水族館」で会員は数十年ぶりの水族館に昔の懐かしさを実感しながら「遊ぶ・楽しむ・学べる水族館」を堪能した。館内は幼い子供を連れた親子や黄色い帽子の小学生・引率する先生方で大賑わいであった。今年は水族館も「ありがたい40周年」の節目であったので、水槽では「ウミガ

メ「アザラシ」「ペンギン」に加え「オットセイ」「イルカ」「クラゲ」「淡水魚」などたくさんのお水棲動物が泳ぎ回り、子供たちの歓声が響き渡っていた。
水族館の見学を終えたあとは道の駅「ゆくさ浅虫」で地元名産の「久慈良餅」などお土産を手にし、休憩の南部屋・海扇庵に向かった。会食の際には、積みもった話題や情報交換しながら美味しい料理を堪能し、9階の展望大浴場では陸奥湾を一望しながら疲れを癒やして、明日への活力へとつなげた。
中にはリングの実づくりや野菜づくりに一先懸命な会員も、ひと時の休息を感じて、午後3時には地元神公民館に到着した。
来年も一同みんな元気で再会することを約束して解散した。



◆歯なしの話 137◆

仕事と病気

佐藤 透

リング農家は腕を上げる作業が多く、使う筋肉の肩腱板を損傷する人が多いと聞く。
今回、弘前大学医学部整形外科の石橋教授が調査

をして情報を発信するそうである。

全農青森県本部からの支援金を一部に充てるそう
で、農業にも健康の科学の手が入り込むことになる
様だ。その他たとえば、ハシゴより落ちる、枝など
で頭を打つ、等々農業も様々な障害がある様だ。

さて、先日どこかのテレビで「安全靴」のことを
放送していた。ご存知の方も多いと思うが、靴先が
鉄板で覆われ補強されている。万が一重いもの（例
えば鉄骨・コンクリートブロック等）が足先に落ち
たら、普通の靴だと足指を怪我するが、鉄板入りの
お陰で被害を防げるといふ按配である。

さて、仕事と病気ということになると、どの業界
でもあるのだが、我々歯科関係者は仕事柄腰をかが
めたり、ねじったりするので、腰痛持ちが多いかも
知れない。ある整形外科医が歯科医の仕事の様子を
見て、これでは腰が悪くなる訳だと納得したそうで
ある。それから又、妙に肝疾患の先生も多いが、こ
れも治療中に感染しているのかも知れない。

更に「酸」を扱う業界だと酸のために歯がボロボ
ロになったりするようである。また、お菓子屋の人
は歯が悪いなどと言われたこともあった。多分、自
己管理して口腔内を清潔に保てば、口腔内も健康に
保たれると思うが！

種々の業界には、その職場に特有な疾患（職業病）
が付きまとう様だ。それぞれが注意し、又産業医（歯
科医）も存在するので、その方達に聞いてみるのも
手かも知れない。

川柳

紫陽花の滴で戯る蛙の子

新谷 結城

飛ぶ声援コロナうつちやる土俵際

木村 羊川

行動と感動メモる我なりに

佐々木トミエ

珍しい花ではないが母の日は

田中 さち子

戦争はやめと地下の避難民

清水 稼志男