



第一回

スマートフォン教室の開催

7月19日(水) 藤崎老人福祉センター集会所で第一回スマートフォン教室を開催し、15名が現在使用中のスマートフォンを持参して参加した。

講座の内容は入門コースで、講師はNTTドコモショップ弘前城東店 店長櫻田雄樹様他二名が担当した。

◆10時開会

スライドで基本編から

▼スマートフォンで

インターネットを。

①「インターネット」って何？

②知りたい情報や事項の検索

仕方について

具体的に注意点が説明され、楽しく便利にインターネットを使えるように実践指導があった。

【音声入力で検索】をする方法

「明日の天気は」と声を発すると画面に知りたい情報が表示されたり、「音声で何でも聞く・尋ねる」を繰り返し操作を体験した。

【基本・使い方】

持ち方・タッチの仕方など、具体的に理由も説明しながら、分かり易い内容で理解出来た。

◆10時45分(休憩の後に)

▼スマートフォンでカメラを

①カメラを使う時に気をつけること

②写真を上手に撮るにはどうすればいいの？

などカメラ使用のコツ(機能や画面構成)について自分のスマートフォンを操作し、便利さを実感した。

今回の講習では特に音声入力についてと写真を上手に撮るためのコツなど丁寧に教えて頂いた。

◆11時30分

▼疑問に思っていることについて(個別指導)

最後にセキュリティ対策・心得についてなど普段疑問に思っていることが分かり有意義であった。



講師の方々

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」

カメラを毎日使って見たいと思った



スマホ教室の会員達

◆11時50分 閉会 館山老連会長

今回は第一陣で、要望があれば今後、次から次へと継続していきたい。どうかこの便利な機能を活用し、生活に生かして頂きたい。

中南郡老連

三年ぶりに総会開催

去る7月26日(木)、川部ふれあいセンターで令和5年度中南郡老連総会が開催された。コロナ禍のため3年間活動が出来ず総会も行われなかった。

議案は2年度から4年度までの収支決算報告・5年度事業計画及び収支予算(案)は提案通り承認された。次いで役員改選では次表の通り承認された。

役職	氏名	所属
会長	山崎 洋	田舎館村老連
副会長	三浦 康子	西目屋村老連
理事	館山 新一	藤崎町老連
理事	山田 新一	大鰐町老連
理事	山中 博文	大鰐町老連
監事	山内誠一郎	藤崎町老連

なお、事務局は田舎館村老連が担当し、任期は令和5年6月23日～令和6年3月31日

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

「津軽の響き」

津軽三味線奏者 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

津軽小原節(手踊り)

◆みずきこども園

ときわ元氣太鼓(和太鼓)

◆涼彩華舞(遊戯)

みずき元氣太鼓(和太鼓)

◆町老連レクダンス部 男節(ダンス)

※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。

女性部だより
軽スポーツ教室のお知らせ

- 一、日時 9月14日(木) 10時～12時
- 二、場所 スポーツプラザ藤崎
- 三、種目 ユニカール・ペタンク
- 四、指導員 藤崎スポーツ推進員
- 五、申込先 両老人福祉センター 窓口
- 六、申込締切 9月9日(土)
- 七、その他 運動靴・汗拭きタオル・飲み物を持参

老連役員研修のお知らせ

- 一、期 日 9月15日(金)
 - 二、研修先 青森市 棟方志功記念館
『棟方志功生誕一二〇年特別展』
 - 三、休 憩 酸ヶ湯温泉
 - 四、出発時刻 常盤老人福祉センター発 8時45分
藤崎老人福祉センター発 9時
 - 五、申込締切 9月7日(木) 期日厳守
 - 六、参加費 五千元 (当日集金します)
- ※老連役員とは単位クラブ会長・専門部長・委員長・本部役員(会長・副会長・監事・事務局長・会計)各一名です。間違い無いようお願い致します。

女性部だより
健康講座のお知らせ

好評だった「コーディネーショントレーニング」の3回目を開催します。

- 一、日 時 9月21日(木) 10時30分～
 - 二、場 所 藤崎老人福祉センター 集会室
 - 三、服装等 運動出来る服装・汗拭き・飲料等持参
 - 四、申込先 両老人福祉センター 窓口
 - 五、申込締切 9月9日(土)
 - 六、その他 終了後「昼食会」
- ※多数の参加者をお待ちしております。
※今後の女性部の行事計画
「クラフト作成 体験コーナー」
10月 期日未定
ご期待下さい。詳細は次号【白寿】で

9 月 行 事 予 定 表			
日	曜	行 事	時刻
1	金		
2	土		
3	日		
4	月	芸能部	12:00
5	火	役員会	10:00
6	水	囲碁・将棋部	12:30
7	木	囲碁・将棋部	12:30
8	金		
9	土	長寿顕彰式・健老の集い	
10	日		
11	月	生け花部	10:30
12	火	芸能部	12:00
13	水	囲碁・将棋部	12:30
14	木	茶道部	13:00
15	金	女性部軽スポーツ教室	10:00
16	土	囲碁・将棋部	12:30
17	日	老連役員研修(青森)	
18	月		
19	火	敬老の日	
20	水	囲碁・将棋部	12:30
21	木	広報委員会	13:30
22	金		
23	土	女性部健康講座	10:30
24	日	囲碁・将棋部	12:30
25	月		
26	火	生け花部	10:30
27	水	芸能部	12:00
28	木	茶道部	13:00
29	金	県老連 表彰式・芸能発表大会	12:30
30	土	囲碁・将棋部	16時以降

寺田北城さんを迎えて 「脳トレ的」公演会開催

亀田悠遊会・赤石久男

7月22日(土) 午後、亀田地区交流センターに、弘前市在住の川柳・刻字作家であり、多彩な芸を披露している寺田北城氏を迎え、川柳と音曲を駆使した公演会を、介護予防ふれあいサロン活動として、14名の参加で実施しました。



寺田北城氏

当日は、雨も降り、蒸し暑い日でしたが、午前中からボランティアスタッフが机・椅子の設置など会場づくりを行いました。

内容は盛り沢山で、次の通りです。

- ① 指笛演奏
- ② 川柳紹介
- ③ 指笛演奏
- ④ 鼻笛演奏
- ⑤ 指笛伴奏による合唱
- ⑥ 仏具のリンを使った手品
- ⑦ 鼻笛伴奏で合唱

参加者一同笑わずにはいられない話と演奏の連続で、日本文化を十分楽しみ、楽しい介護予防活動となりました。

最初に指笛演奏で気持ちを和ませてから、川柳に移ります。



- ・「買ひもせぬ大福 指で押してみる」
- ・「実家から嫁が いれ知恵されてくる」
- ・「マスクした妻に 気付かずすれ違う」



見事な鼻笛演奏

次々と繰り出される顔面総動員の演奏トークで、雰囲気に乗ってしまっています。その後、参加者のひとりが仏具の「リン」を持ち、手品を披露します。リンが鳴ると手に持ったティッシュペーパーがパツと消えたり、二人が持っていた



和やかな介護予防研修

絡んだロープが、フツと離れています。チーンという音でマジックが起こってしまいます。最後に、鼻笛伴奏で『栄冠は君に輝く』を斉唱し、最後に『もみじ』を歌い、穏やかな気持ちになり、あっという間の2時間が終了しました。

陶芸部・生け花部合同研修旅行

新緑を迎えた5月16日火曜日陶芸部と生け花部合同による初めての研修旅行を実施しました。行き先は最長一〇三mの登り窯で話題の津軽烏城焼窯元です。当日は休館日にもかかわらず、窯場・展示販売ギャラリー、津軽茶道美術館の見学を受け入れて頂きました。

最初は窯場の見学です。中に入ったとたんその長さで大きさに圧倒され、更に驚いたのはすべて手造りだとの説明には頭の下がる思いで、作品の搬入・搬出、また、数日間にも及ぶ窯炊きと大変な御苦労があることをうかがい、このような労力のもと温かみのある作品が出来るのだと思いました。

次に展示販売ギャラリーでは、今井理桂先生自らがご自身の作品をはじめ、歴史を感じる奈良平安・中国朝鮮等の作品も説明して下さいました。窯元最後はギャラリーから更に坂を登った場所にある津軽茶道美術館。皆さん老人クラブ会員なので坂道はとて苦勞ではありましたが、たどり着いた先には美味しいお菓子と抹茶が待っているとのこと頑張りました。

次の休憩・会食は温湯温泉郷の「山賊館」です。コロナ禍で制限されていた団体での昼食も制限が緩められ、おしゃべりにも花が咲きとても充実した会食となりました。帰りには平川市産直センター「アグリアス」に立ち寄り、皆さんお好みの野菜などを購入し、帰路につきました。

今回の研修旅行は、趣味の異なる陶芸部・生け花部との交流がとて楽しく充実した1日となりました。陶芸部と生け花部では部員を募集しております。

皆さん一緒に楽しんでみませんか。

＊老連から

今回の研修旅行は乗車人数が15人に満たない場合、町の福祉バスを利用することが出来ません。双方の単位クラブや専門部が合同で15人を超えるとバス旅行が可能となり、また相互に交流がはかられ、大変有意義な試みです。参考にして下さい。

夏期トランプ大会の結果

夏季トランプ大会は、8月26日(土)午前9時より藤崎老人福祉センター集會室で開催された。コロナ禍のため中止を余儀なくされ、今年の大会は会員からの要望で回数を1回増やし、年間3回実施することになった第2回目である。この時期は農閑期であります、参加人員は前回と同じ人数の40名となり、暑い中での熱戦が繰り広げられた。結果は次表の通りである。

順位	氏名	地区	点	飛び賞(順位の5番飛び)
優勝	三浦 篤雄	館川	18	15位
準優勝	高木 洋一	神	18	20位
3位	児玉 雄一	伝馬	16	25位
4位	三浦 勝一	伝馬	13	30位
5位	館山 新一	神	13	35位
6位	佐々木政美	中島	10	35位
7位	白取喜代栄	水木	10	35位
8位	清水稼志男	館川	9	無賞
9位	白取 功	三ツ屋	9	無賞
10位	太田 昭三	富柳	8	無賞
※同点の順位は年長順で決定しております。				26位
				横嶋正信(俵舛)

今回から愛好者の方々の手造りしたテーブルで対戦することが出来、足の不自由な方々も元気に楽しむことが出来た。感謝!! 感謝!!

未だコ



優勝 三浦篤雄氏



テーブル席での対戦風景

◆ 歯なしの話 138 ◆

学校歯科医として

佐藤 透

原稿を書いている今日(二〇二二年12月25日)はクリスマスであり競馬有馬記念の日である。との事と全く関係がないのだが、同日午後、学校歯科医として毎年検診している常盤小学校から講話を頼まれ

で行ってきた。

コロナ感染のない頃は毎年3・4年生を対象に「なぜ歯磨きをするのか」の講話と「歯磨きの実技」などを30〜40分かけて行っていた。

今回は久しぶりに行ったのだが、意外にも私の相手してくれたのは6年生の面々(6人程)であった。この児童たちは3・4年生の時に講話と実技を受けた児童達であった。

今回も以前と同じイメージで私が主体となって指導していくのかと思っていたのであるが、先に計らんと、最初に児童達が説明していく内容は、これからまさに私が話そうとしていた内容と重なっており、それだけ充実していたものであった。私は付け足し程度に少し専門的な解剖学的なことを説明するのみで済んだのである。実に愉快であり、成長した児童達を感じしながら眺めていたものである。

人は成長するものである。いつまでも幼いとのイメージでいた自分が少なからず恥じった次第。

そして分かったことがある。これからは講話のパターンを変えて、いかに児童達を育成させていくかという方向が良いのかも知れないと(恐らく先生方が充分に手助けしていたことは感じたのであるが)と考えた次第である。このように年少な児童達が健康の為に自主的に学習し頑張ってくれるなら、我々歯科医師や父母・高齢者の方々も安心出来るというものである。

二〇二二年は、つたない原稿をお読みいただいた【白寿】会員の皆様ありがとうございますと言いたい。

俳句

お隣りと目の合ふ窓や今朝の秋

五十嵐かつ

夏の雲親子三人ポッピング

海野比呂子

卓上のコップに一葉ペーパーミント

木崎 道子

大落暉そまる雲なきお岩木山

鳴海 艸人

また一人友逝き淋し秋の風

清水稼志男