



長寿顕彰式・健老の集い開催

9月9日(土)、町文化センター大ホールで町主催の「長寿顕彰式」と町老連主催の「健老の集い」が開催された。

○長寿顕彰式 9時～9時45分

来賓の衆議院議員木村次郎氏(代理)・県議会議員阿部広悦氏・町議会議員小野稔氏の出席と町議会議員・顕彰者・関係者約三百人が参集し開催された。

○健老の集い 10時より

長寿顕彰式に引き続き、開催された。

○主催者挨拶 館山新一老連会長

本日、長寿顕彰式に御臨席の皆様のご長寿をお祝いし、末永い健康を願い、町の発展にご尽力下さい。たご苦労・ご功績に、感謝と敬意を申しあげます。

健老の集いも4年ぶりの開催となりました。人生百年時代と言われる今日、その中で自由に活動出来ないと思くのではなく、私達一人ひとりが健康づくりや、共に支えあう町づくり・敬愛活動を更に実践して、安心・安全に暮らしていけるよう楽しく一緒にやっていきましょう

○来賓の挨拶 町社会福祉協議会長 山内 敏氏

藤崎町においても高齢化が進み、今は三人に一人が65歳以上の高齢者になっており、当社協では誰もが安心して暮らせる社会福祉の町づくりを目指し、行政等関係機関や町内会・ボランティア団体等と共に、支え合いの体制を推進しています。町老連に於いては、これからもスポーツ・健康・交流活動などを通して、高齢者の社会参加や生きがいづくりの更なる推進が図られるようご期待しております。

○特別出演、津軽三味線奏者 山上 進氏による

「津軽の響き」



山上進氏

津軽民謡から演奏を始め、自分で作曲した「縄文」や童謡などを尺八・太鼓を叩きながら、横笛でネプタ囃子、登山囃子など「津軽の響き」

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



「藤崎音頭」 (ふじの会)



「男 節」 (藤崎町老連 レクダンス部)



津軽小原節 (ときわこども園の皆さん)



「涼彩華舞」 (みずきこども園の皆さん)

を次々と楽器を変えて50分の演奏に、会場の皆さんからの大拍手と笑いが絶えず時間を忘れる程楽しい一時であった。この後、踊り等のアトラクションがあり、会員やこども園の子供らが元氣よく出演し歓声が上がった。私らも子供達から元氣をもらった。

○アトラクション

◆ふじの会

◆ときわこども園

◆みずきこども園

◆町老連レクダンス部 男 節 (ダンス)

11時45分に全日程を終了した。

町老連役員研修

『棟方志功生誕一二〇年特別展』



門世の柵

4年ぶりの役員研修会が9月15日(金)、単位老人クラブ会長など29名が参加して行われた。9時、予定通り藤崎老人福祉センターを出発した。館山会長から「今年の夏は大変暑かった。温泉につかって疲れを癒して頂きたい。今日はゆっくり楽しんで参りましょう」と挨拶があった。

バスが出発して間もなく「ウワオー」との大きな声に、窓の外に目をやると食彩館テラス付近のコスモスが今を盛り目に咲き誇っている。まさにコスモス街道である。お天気も良く移り行く季節を感じた。

10時、予定通り研修の目的地、青森市棟方志功記念館に到着した。「棟方志功生誕百二十年特別展」の観賞が始まった。展示のテーマが「友情と信頼の障壁画」で、板画だけでなく肉筆の屏風絵など、日本の伝統的な室内装飾画を、棟方ならではの、ダイナミックな筆遣いや色彩表現を楽しんだ。

参加者は、「ビデオ鑑賞」や「絵はがき」等を購入し、親睦・懇親の酸ヶ湯温泉に11時50分に到着した。早速、会長さんの乾杯に始まり、皆さんで美味しい食事・お酒を頂き、久方ぶりの会話を楽しんだ。その後、各種の湯で有名な千人風呂や専用風呂につかり、売店でお土産の買い「幸せ」な時でした。

帰り、城ヶ倉大橋(地上高百六十メートル・橋長三百六十メートル)を歩いて渡ったときは、雄大な緑あふれる景観を眺めて、健康の有り難さを実感した。

久しぶりに会った皆さんとの会話が最高であった。

秋のたいそう教室 in わくわく講座

藤崎町の健康課題のひとつである糖尿病……

令和四年度の「わくわく講座」では、糖尿病の基礎について知識を深めました。

今回は『糖尿病と運動』に焦点を当てます。運動が血糖値に与える影響や、運動のコツについて、身体を動かしながら楽しく学習しましょう。

一、日時 11月1日(水) 午前10時～11時30分
二、場所 ふれあいずーむ館 ふれあいひろば
三、講師 青森県体力・健康づくり協会

副理事長 (健康運動指導士)

奈良岡 匠 氏

四、申込〆切 10月25日(水)

※実技を伴いますので、飲み物やタオルを持参の上、履き慣れた靴と動きやすい服装でお越し下さい。

お問合せ・申込 福祉課健康係 ☎88―1819



役員等研修旅行 棟方志功館 (上) 酸ヶ湯温泉 (下)

10 月 行 事 予 定 表			
日	曜	行 事	時刻
1	日		
2	月	芸能部	12:00
3	火	役員会	10:00
		囲碁・将棋部	12:30
4	水		
5	木	囲碁・将棋部	12:30
6	金		
7	土		
8	日		
9	月	スポーツの日	
10	火	囲碁・将棋部	12:30
11	水	茶道部	13:00
12	木	囲碁・将棋部	12:30
13	金	中南郡スポーツ交流会(大鰐)	
14	土		
15	日		
16	月	芸能部	12:00
		女性部	10:00
17	火	囲碁・将棋部	12:30
18	水		
19	木	囲碁・将棋部	12:30
		広報委員会	13:30
20	金		
21	土	女性部 クラフト作成	9:00
22	日		
23	月	生け花部	10:30
		芸能部	12:00
24	火	囲碁・将棋部	12:30
25	水	茶道部	13:00
26	木	囲碁・将棋部	12:30
27	金		
28	土		
29	日		
30	月	芸能部	12:00
		【白寿】配布日	9時以降
31	火	囲碁・将棋部	12:30

久しぶりの「浅虫水族館」見学 若松すこやかクラブ研修旅行

6月18日(日)、晴天に恵まれました。今回はクラブ会員33名中の約半数の16名が参加し「浅虫水族館」へ研修旅行を行いました。コロナ禍で遠出を控えて

いましたが、コロナ感染も減少傾向となり、久しぶりの研修旅行でした。

水族館も暫く見ないうちに水槽も大型になり、円形水槽の底のトンネルから、あたかも海底から魚たちを観賞できる様になり、見学者の増加を図るための工夫やイルカショウの演出も観客を喜ばせるための工夫が随所に見られ、観客は身を乗り出してイルカの動きを注目していると、突然イルカが観客に水を振りかけビックリさせ、ドット歓声があがった。大人も子どもも一緒になって楽しんでいる風景は何とものすがすがしい。子どもに返った心地がした。



久しぶりの浅虫水族館と海扇閣で楽しんだ

休憩は浅虫温泉「南部屋・海扇閣」である。美味しい料理に舌つづみを打ち、おしゃべりに花が咲いて会食は盛り上がった。最上階の展望温泉は、浅虫湾が百八十度の展望で広がり、気分おらかに落ち着き、心が癒やされた。帰りは道の駅で名物の「久慈良餅」などをお土産に帰路についた。

常盤養命会 健康講座

講演「笑って楽しく元気に」

講師 健康運動指導士 小関潤子氏

令和5年3月1日(水) 9時より常盤コミュニティセンター大広間で開催し、35人が参加した。

一、はじめに

私は、藤崎町民を対象に、皆さんの体の調子を少しでも向上させるといってお仕事で、「冬の体操教室」の講師をしています。

◆人間は動物「動く物」です。動かさないと動かな

くなりす。大きな筋肉を動かすと血流が良くなり老廃物を押し出します。

◆動かないと食が細くなり、体を動かすことによって必要な栄養を体に回すのです。皆さん気を付けることは、「食事・口の清潔・運動」の三つです。

・お尻に肉がなくなると足が動かなくなりす。

筋肉は、前側(お腹)が3割、背中側が7割の割合で体を動かします。背中側の筋肉が大事です。

◆1回は、自分の姿を鏡に写してチェックして下さい。頭が下がり前のめりになっていませんか？頭は身体からだの司令塔です。

◆頭が動かなくなれば体は動かせない。頭も動かして体も動かす。頭も・手も・足も動かす。そうです「人間は動く動物」です。

二、それではこれから、一緒に運動しましょう。

◆手・足の様々な運動を行った。座っている椅子を利用したり、二人がペアになり、新聞紙を使つての運動など、会場が次第に白熱し、「アッハハ、アッハハ」会場が大きな笑い声で一杯になった。

三、ペタンクで体を動かそう
講演が終わって、老連ですっかりおなじみになったペタンク競技。

ルールの説明を受けた後で、3人ずつのチームで試合を行い、和やかな雰囲気の中、全員参加で楽しんだ。

11時で全ての日程が終了し、コロナ感染防止のため、用意された弁当を手



参加者全員で「ペタンク」競技を楽しんだ



小関潤子先生の指導のもと体を動かす

女性部だより 女性部初の「ボウリング大会」

6月21日(水)、女性部初めての「ボウリング大会」を開催した。期待に心ときめき、私は生まれて初めてボウリングをやりました。

ボウリングとは、レーン上に並んだ10本のピンをボールを転がし、倒した本数で得点を競う競技で、私は全くルールも分からず、ボールの三つの穴にどの指を入れるのかも分らず、とにかく参加者の方々の様子を見て力を込めて投げてみました。

真っ直ぐ投じた筈なのに何故かレーン(ボールの転がる面)の左右の横溝に落ちてしまう。(ガターと言う)勿論、最初は1本のピンを倒すことも出来なかった。

「腕をまっすぐにして投げるのよー」と周りから声援が。でも根性が曲がっているのか思うようにはいかない……頑張ったけれど、思い通りにいかず残念でしたが、たまたまピンが倒れると面白くなり、興味も湧き楽しかった。

次から次へとストライクを出すベテランさんもいます。すごいなあと思いつつ、スコアは気にしないで、おしゃべりしてボールを投げ、楽しい時間を過ごしました。もし、またボウリングのする機会があれば、一人でコッソリと練習し、上手に投げられるようにしたいと思います。

昼食は、弘前市五代の桜温泉で美味しいお料理とおしゃべり、温泉に入り、楽しい時間を過ごしました。

皆さん、今後も女性部の様々の行事があります。皆さんの参加をお待ちしております。



◆歯なしの話 139◆

お年寄りにおすすめ

佐藤 透

現代は様々な便利な道具や器械が出現する。最近我が家で買ったおすすめ製の製品が所謂「ルンバ」(ロボット掃除機)である。自動でお掃除してくれる器械である……製品名「ルンバ」が「何」なのかは定

かではないが、ラテン音楽から取ったのかも知れない？。

これが床の埃を綺麗に掃除してくれるのであるが、この掃除機の優れた機能は次の通りである。

- 1、留守の間にやってくれる
- 2、掃除が終わると勝手に止まる
- 3、機種によっては、ゴミも自動で処理される
- 4、持ち主に連絡をくれる(携帯電話などで)
- 5、充電器の所へ戻り、自動で充電する
- 6、バリアフリーの家に向いている(※バリアフリーにしておけば、躓くなどの事故も減る)
- 7、曜日、日程での予約が出来る(例、月々金は掃除、土日は休みとか)少なからず身体に楽をさせてくれる優れた物の製品である。

値段によつては機能がそれぞれ異なるらしいので、自分に合ったものを見つけることが必要でしょう。昔、洗濯機・テレビ・掃除機・炊飯器、所謂白物家電によつて、いかに我々の生活が豊かで楽になったことか。

この「ルンバ」は更にその上をいくと思う。ある意味では贅沢なものかも知れないが、これからの時代はコンピュータのAI技術等を利用して、常識では考えられない種々の事物が可能となり、楽になり、体験したことのない夢の世界に、我々を導いてくれるのではないかと思っている。

漫画家の手塚治虫が60年前に未来の世界を予測したことがドンドン実現しているのである。そして遠い外国にいても医療ロボットが手術をする時代である。

川柳

石動 弘一

プーチンもバイデンもよく嘘をつく

高木アツ子

日付見るいつ聞かれてもいいように

工藤はるか

握っても開いてみても私の手

大原タエ子

衣替え涼風冷やり老準備

鈴木 てつ

バラが好きバラは私を好きかしら