



## コロナ禍状況下での活動について



むつ市老人クラブ連合会

会 長 折 館

博

新型コロナウイルス蔓延が危惧されている状況からあらゆる行動が自粛され、我が市老連も、会議・事業行事は、かろうじて会員研修会と県老連による健康福祉大学校が開催されたのみで、すべて実施できませんでした。

この間、令和二年度定期総会は理事の書面表決後、六月十九日期限で評議員の皆様から書面表決をいただき、現在に至っております。

この方針に賛同いただき御協力くださいました関係者の皆様に深く感謝申し上げます。

これによりまして、本年度の予算が決定されましたが、実施できない事業・行事が生じたので、予算を組み替えつつ活動を進めているところです。

- 一 折館博会長の挨拶  
令和二年度顕彰者一覧
- 二 市老連役員名簿・市老連会員数  
クラブ数・生きがいサークル会員数  
お知らせ
- 三 県老連健康福祉大学校むつ会場特集  
令和二年度市老連研修会特集
- 四 活動紹介

また、本年度は役員改選年度でしたので、案件として同時に書面表決していただいた結果をもとに、現在新執行体制にて本年度事業を進行させております。

とは言いましても、「三密」になることを避けるため、「輪投げ大会」・「ペタンク大会」・「老人スポーツ大会」のスポーツ行事全てと「芸能発表会」・「トランプ大会」を中止せざるを得ず、各支部・単位クラブにおいても例年の行事が中止あるいは制限されてきている状況です。

それぞれの行事に多くの会員の皆さんが参加するからこそその市老連ですので誠に残念至極であります。

そんな中ではありますが、十二月四日にはコロナ感染予防に万全を期し、参加者数を制限するなどして、やっと「表彰式」と「会員研修会」を実施することができました。

コロナ禍が続く中では、活動そのものがこれからも限定されたものとなるでしょうが、むつ市老連の今後のあり方と活動スタイルを皆さんと共に探っていきたいと思っておりますので、引き続き御協力をよろしく願っています。

## 令和二年度 顕彰者一覧

### 青森県知事表彰

川内支部

大山 松子

仲崎老人クラブ寿会

### 青森県老人クラブ連合会会長表彰

むつ支部

新谷 泰造

新町青葉会

佐々木 亘

川守三楽会

高橋 昭一

緑ヶ丘あじさいクラブ

### むつ市老人クラブ連合会会長表彰

〇表彰の部

むつ支部

菊池 信子

新町青葉会

越前 あい子

横迎町青葉会

斉藤 富雄

栗山町青葉会

中村 しづゑ

金谷青葉会

西村 静江

海老川町青葉会

佐藤 ミツ

南松青葉会

内山 幸子

金谷沢青葉会

安田 賢造

宇田町みらく会

川内支部

徳 弘美子

银杏木第一老人クラブ

大畑支部

山口 幸範

二枚橋釣屋浜老人クラブ

内海 秋子

新町若葉会

田持 啓子

南町老人クラブ笑和会

### 〇感謝の部

川内支部

小比類巻 時江

仲崎老人クラブ福寿会

大畑支部

菅原 ヒサエ

新町若葉会

## 【 むつ市老人クラブ連合会役員名簿 】

役職名	氏名	備考
会長	折館 博	むつ支部長
副会長	大山 松子	川内支部長
〃	堺 達哉	大畑支部長
〃	柴田 峯生	脇野沢支部長
〃	高橋 昭一	むつ支部副支部長
常務理事	布施 勝大	むつ支部常務・会計理事
理事	谷口 義美	むつ支部副支部長
〃	中村 誠子	むつ支部副支部長
〃	小島 朝子	むつ支部女性部長
〃	吉田 たま	川内支部副支部長
〃	岩本 哲男	川内支部副支部長
〃	戸田 美代	大畑支部副支部長
〃	北田 孝雄	大畑支部副支部長
〃	柴田 恵樹	大畑支部副支部長
〃	井上 美幸	大畑支部女性部長
〃	近藤 義雄	脇野沢支部副支部長
監事	山端正壽	むつ支部監事
〃	木下 良一	川内支部監事
〃	北上 勝昭	大畑支部監事
〃	向川 則勝	脇野沢支部監事

### ◎ むつ市老人クラブ連合会会員数 ◎

令和2年4月1日現在

支部名	男性	女性	合計	クラブ数
むつ支部	305	691	996	26
川内支部	32	103	135	6
大畑支部	112	218	330	12
協野沢支部	9	22	31	1
全 体	458	1,034	1,492	45

### ◎ むつ支部生きがいサークル会員数 ◎

令和2年4月現在（習字クラブ5月現在）

サークル名	会員数
手芸クラブ	8
踊りクラブ	15
ダンスクラブ	8
コーラスクラブ	15
お花クラブ	5
お茶クラブ	7
習字クラブ	14
カラオケクラブ	28
囲碁・将棋クラブ	27
着付クラブ	21
日舞クラブ	9
着付クラブ	14
カラオケクラブ	26

## お知らせ

### ポッチャ用具を買いました

市老連でニュースポーツの「ポッチャ用具」を1セット購入しました。

ポッチャはペタンクと同じ様に、1チーム6個のボールを、ジャックボールと呼ばれる白いボールに近づけるように投げたり転がしたりするスポーツで、パラリンピックの正式種目にもなっています。

ボールは重さがありつつも柔らかいので、室内でプレイすることができます。各クラブで集いの場づくりを企画する際にぜひ御検討いただけたらと思います。

（お問合せ：事務局 TEL 33-3023）



### 赤い羽根共同募金に募金しました

10月12日の健康福祉大学校において、赤い羽根共同募金を募りましたところ、30,264円の募金が集まり、同日、むつ市共同募金会へ募金しています。

# 青森県老連健康福祉大学校むつ会場

	男 性	女 性	計
受講者数	19人	17人	36人

日時	講 座 内 容
7/29	・入学式 ・介護予防の健康体操
8/21	・お薬と賢く付き合しましょう ・ニュースポーツ・ボッチャ等
9/4	・施設見学「ジオパークの名所をめぐる」
10/12	・みんなで支え合うまちづくり ・楽しく安全にノルディック・ウォーキング
10/28	・レクリエーション活動の学習とその実技
11/9	・幸せな遺言 ・しめ縄作り
11/20	・老人クラブリーダーとして期待する ・卒業式

七月二十九日から十一月二十日まで、計七回、むつ来さまい館を主な会場として青森県老連健康福祉大学校むつ会場が開校されました。この大学校は、健康づくりをはじめとした地域活動を推進するリーダーの養成が目的で、当連合会会員のみならず、老人クラブ非会員の方、市外の方も入学され、交流を図りながら様々な座学や実技を受講されました。

実施にあたりましては、新型コロナウイルスによって開校が危ぶまれましたが、健康チェック・マスク着用・ソーシャルディスタンス等を心掛け、学生一人ひとりが熱心に勉学に励まれた結果、無事に全日程を終えることができました。



介護予防の健康体操



ジオパークの名所をめぐる



ノルディック・ウォーキング



しめ縄作り

## 県老連健康福祉大学校 に学んで

海老名 進

今回入学して、本大学校は異った個性を持つ学生が、共通の目的に向い共に学び・考え行動する学舎だと思いました。自己紹介で一人一人の話を聞き、心の距離が縮まり目的に向い共に学んでいける気持ちになりました。今後心つながる自己紹介は必要だと思っています。

講座では色々なことを学び知識が広がりました。今後の講座では老人クラブ行事に足腰が弱く参加に消極的な人、他人との交わりが苦手な人との向き合い方についてを題材とし、グループ討議で意見交換を行えば、視野の広がりや学生同志の距離が近づくものと考えます。更に討議内容について講師から助言をいただければ卒業後、老人クラブでの支え合い・仲間づくりの活動に活かせるものと考えます。最後になりますが、高齢者の心と体の健康づくりを目的とする本大学校の継続をお願いすると共に、関係者皆様の入校中の御支援に感謝を申し上げ筆を置きます。

# むつ市老人クラブ連合会研修会 開催

12月4日、プラザホテルむつ、顕彰者も含め約60名が出席

前半の表彰式では、長年に亘り老人クラブの充実発展のために力を尽くしてくださいました方々を県知事賞・県老連会長賞・市老連会長賞として顕彰し、ねぎらいました。

後半の研修では、「老人クラブの事務手続き等」についての、県老連五戸秀樹事務局長の講義でしたが、老人クラブの現状と課題、特に会員増強について詳しくお話してくださいました。

当日配布された資料冊子の中に、「健康長寿の秘訣は、老人クラブのような組織活動が有効性を発揮することが明らかになっている」という研究成果が紹介されました。

## <老人クラブ加入のメリット>

- 1 人と会う機会が自然に増える  
「交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい」
- 2 みんなでスポーツや体操を実施できる  
「頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる」
- 3 集いと活動の場となる  
「サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い」
- 4 仲間と一緒にの笑いがある  
「笑わない人は脳卒中になるリスク（危険性）が1.6倍増える」
- 5 地域の高齢者組織である  
「地域組織参加率が高いと、リスク（危険性）者割合が減少する」
- 6 役員・リーダーには長生きのごほうび  
「地域で役割のある高齢者は、長生きしやすい（死亡率12%減）」



これは町内の環境美化と会員同士の親睦を深めるための活動で、当日は晴天に恵まれ、あじさいの雪囲い作業班は順調に町内数か所を渡り歩きました。

お腹をすかせてあじさい館に戻ると、女性会員が煮会支度を整えていて、消毒やソーシャルディスタンスを心掛けながら、約20名で、お芋をおいしくいただきました。

## 活動紹介

新型コロナウイルス感染症防止が求められている中でも、工夫しながら地域独自の活動を続けている。その中の事例として、十一月十一日に行われた緑ヶ丘あじさいクラブの「あじさいボランテイア・いも煮会」の様子を御紹介いたします。

