【回覧】

大鰐町老人クラブ連合会

おおわに 晴ればれ通信

【第１１号】
発行：令和５年１月２６日
◆大鰐町老人クラブ連合会
広　報　委　員　会
（町総合福祉センター内）
☎４８－５６５６

大鰐町橋めぐりウォーキング

１０月１７日（月）当日の天気が心配されましたが、皆さまの日頃の行いが良く予定通りに実施できました。おおわにウォーキングクラブのご協力もあり、思いのほか活力、脚力ともに余力があって篠塚橋・虹の大橋まで足を伸ばし大鰐町の魅力を再確認しながら楽しんでいました。初めての行事でしたが大変好評で、次回は少し長めのコースを考え開催したいと思います。

幹部研修会 in つがる富士見荘

１１月１８日（金）晴天に恵まれ７月から延期になっていた幹部研修旅行を行いました。まず、道の駅「あるじゃ」で休憩し、収穫量日本一のスチューベンを使った特産物や地元でとれた新鮮な農産物を購入しました。その後、岩木山の雄大な山影を湖面に美しく映す富士見湖と、日本一長い三連太鼓橋「鶴の舞橋」を散策。懇親会では今後の事業についての意気込みを話し合ったりカラオケを楽しみました。

豆知識

岩木山を背景にした舞橋の姿が鶴が空に舞う姿に見えるとも言われ、橋を渡ると長生きができるとも言われているそうです。

第１回カラオケ部会開催!!

１２月８日（木）シーハイルにて、第１回カラオケ部会を開催しました。沢山の方が参加し、得意の歌声で大いに盛り上がっていました。日頃の疲れを吹き飛ばす力強い歌声でした。次回も楽しみです☆彡（取材・工藤）

♬第２回カラオケ部会開催予告♬

日時：令和５年４月１９日（水）場所：スナックふるさと
時間：PM２時～PM４時　会費：1,000 円（飲み物お菓子カラオケ代）
参加希望者は４月９日（日）まで。山田司（４８－３６２４）又は事務局（４７－５１５１工藤）

なお、「昭和 30 年前後の懐かしき麗しい大鰐の風俗史を語る会」の集まりを募集中です。
　お問合せ：山田司（48-3624）
その他の部会発足は検討中です。

大鰐町老人クラブ芸能発表会

１２月１６日（金）第２１回大鰐町老人クラブ連合会芸能発表会が開催されました。出場者は舞踊３組、歌１２名の１５組、観覧者は５７名でコロナの関係もあり老人クラブ会員のみの参加としました。

日頃から練習をしてきた自慢の踊りと歌声に、沢山の声援と拍手で会場は大いに盛り上がっていました。今回は会場が鰐カムから福祉センター集会室と急遽変更になりましたが、カラオケの機械が大変好評で「凄く歌いやすかった」「久しぶりで楽しかった」という声が聞かれていました。

No.	クラブ名	氏　名	人数	演　目	
1	宿川原	山田　司	1	歌	君たちがいて僕がいた
2	居　土	三上正義	1	歌	天竜流し
3	九十九森	秋元芳江	1	歌	夜桜お七
4	九十九森	成田一廣	1	踊	千恵っ子よされ
5	唐　牛	藤田久雄	1	歌	酒　よ
6	下相生	渡辺ちよゑ	1	歌	古都逍遥
7	宿川原	山中博文	1	歌	さざんかの宿
8	蔵　館	山口ツセ	1	歌	浮雲ふたり
9	居　土	熊野寅蔵	1	踊	大阪マンボ
10	九十九森	成田政治	1	歌	と も 子
11	蔵　館	田中信子	1	歌	終着駅
12	宿川原	山田勇蔵	1	歌	恵比寿
13	居　土	外崎房子 他４名	5	踊	じょんから流れ鳥
14	蔵　館	小笠原裕子	1	歌	花街一代
15	居　土	秋元健治	1	歌	想　い
16	全員で			踊	大鰐小唄

目指せ！人生 100 歳

ふれあいサロンに楽しそうに参加してくださる八戸さん。（下相生老人クラブ）難しい作業でも、試行錯誤しながら取り組んでいます。手は「第二の脳」と言われるくらい手指を使うことが脳の活性化によいとされています。皆さんもサロンに是非お越しください!!（工藤）

俳句・短歌・川柳コーナー

津軽はまもなく寒の入…。こんな季節の朝、晴れ渡る空に出会うとホッとします。特に穏やかな冬うららかな日は嬉しい。
お日様、ありがとう…。

元日や真夜の三分カップ麺
朋　女

開眼は絵の具の青や雪だるま
二川原　幸子

鏡餅十四代を土と生く
畑山　好子

生きている今が旬よと輝いて
笑いたいときには笑え仁王さま
三木　ゆりな

おらほの活動紹介

日帰り湯っこの会　～宿川原老人クラブ～

年末恒例の日帰り湯っこの会を１２月１８日（日）、前年に引き続き正観湯にて会員１０名来賓２名で行いました。入浴後、会長から今後の行事予定と現状報告があり、来賓によるお祝いの言葉と乾杯の音頭で進行。その後、各自杯を傾けたり、カラオケやトランプに興じたり師走の一時を談笑裏に過ごしました。

老人クラブ広報頑張っています

１０月２４日（月）青森県社会福祉協議会広報講習会がホテル青森で開催されました。広報の考え方やツールの特徴、写真の撮り方・使い方等について学びました。参加者は地元の PR や自法人の広報について紹介し、大鰐町では温泉ともやし、老人クラブの広報について話しました。参加者からは「大鰐町の温泉に行ってみたい」「老人クラブの広報が読みやすい」という声が沢山聞かれ、講師の先生からは、クイズの掲載は書き手と読み手のキャッチボールとなり大変面白いとお褒めの言葉を頂きました。

入浴福祉バス開始♪

大鰐町元気ハツラツ!オオワニマチ D!!

１１月から入浴福祉バス＆元気ハツラツ！オオワニマチＤ！！が始まりました。コロナ禍で溜まった疲れを温泉で癒しませんか？

また、楽しく健康になれる行事も予定しておりますので、皆さんお誘いあわせの上ご参加ください。（入浴福祉バス利用以外の方も参加できますが、事前に下記への申し込みが必要です。）

■今後開催予定の行事　　開始時間：午前 10 時

	行　　事	開催日
1	寅蔵のやさしいヘルシーディスコ（第1回）	1月31日
2	寅蔵のやさしいヘルシーディスコ（第2回）	2月14日
3	寅蔵のやさしいヘルシーディスコ（第3回）	2月28日
4	ふまねっと体操	3月14日

【申込み・お問合せ先】大鰐町社会福祉協議会（総合福祉センター内）
☎４７－５１５１　担当：藤田、工藤

11 月 22 日開催
第１回「屋内グランドゴルフ」表彰式

入浴後の談笑の様子
皆さん楽しそう～♬

連載「子どもの頃のねぷたに思う④」山田 司

昼過ぎ拠点に帰ると近所の「バサマ」や「オガサマ」達が「ダイナベ」に「ズッパド」妙に黄色っぽいライスカレー、そして西瓜を準備して待ってくれる。ライスカレーは豚肉なしの「カド」や「イガ」の魚肉入りである。豚肉は当時運動会での特別な御馳走であった。その「カド」といえば、あだれば怖い。むっちどした感触の刺身や大根と一緒に味噌で和えるスズ和えは今でも大好物である。食事後、小屋のマゲに呼ばれ御苦労賃といくばくかの「ゼンコ」を戴く。貰うやいなや脱兎の如く大鰐劇場に向かう。

三本立て３０円の映画や、売店でカント豆やフルヤのウインターキャラメルを購入し、帰りに駅前の山崎食堂で志那そばを食う。「ゼンコ」が間に合ったところから考えれば１００円位の稼ぎがあっただろうか。至福な一日だった。やがてねぷた制作の段階を踏み、経験を積んで中学３年ともなればネプタ運行を采配する立場になり、「ゼンコ」の分配に係わり、そして少しずつ成長してゆく。青洟をズルッズルッと垂らし「ボノゴさコビ」をつけ頭髪に DDT をふられた子どもの頃、高校への進学率が３分の１であり、３分の１は「金の卵」と持て囃され集団就職で花の大都市へと旅立つ。そして３分の１は地元に残り家業に従事するか、厳しい徒弟制度に身を置く。特に女子は「オナゴに学問はえらねえ」という風潮の中にあり、いくら学力的に勝れても家庭の経済的事情により泣く泣く断念したような少年時代であった。

皆一応に貧しかったが心には「いつでも夢を」今でも無邪気に語れる思い出がある分だけ幸せなのかもしれない。御先祖様に対し感謝・感激・雨あられである。　（連載終了です。ありがとうございました）

町保健福祉課ミニだより

＊低栄養を予防する食事＊

低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや、体をつくるタンパク質などの栄養素が不足している状態のことをいいます。低栄養になると免疫力が低下し、感染症などの病気になりやすくなったり、転倒しやすくなります。また病気やケガも治りにくくなります。そのため低栄養の予防・改善のためには、エネルギーとタンパク質を十分に摂ることが大切です。

【食事のポイント】
・食べる回数を増やす
・間食に牛乳・乳製品、果物、栄養補助食品などを摂る
・おかず（タンパク質）から食べる
・外食時や惣菜・弁当を選ぶ際は、タンパク質が少しでも多いメニューを選ぶ

▼タンパク質を多く含む食品

肉　魚　卵　大豆製品　牛乳・乳製品

晴ればれクイズ

温泉にきてワニ♪

ある	なし
軍	自衛隊
空	地
王	天皇
熊	パンダ
籠	箱

「ある」に共通する点や特徴のある点を見つけ出してみよう！
正解者には豪華景品をプレゼント♪
答えは、福祉センター窓口まで…。
（先着５名程度）

編 集 後 記

過日、コロナに感染し、しみじみ家族の有難みを知った。三世代同居の我が家、時に「カチャマス」「チャシネエ」と感ずることも多々あるが、知らず知らずのうちに【労わる譲る助ける】というような気持ちが芽生えていたのが嬉しい限りである。少子高齢者社会といわれて久しいが比較的行政コストのかからない三世代同居家族というものの意義をもう一度見直す必要があるように思う。（山田）