



「もうすぐ春」

老人福祉センター所長 油川徹  
(大鰐町社会福祉協議会 事務局長)

「晴ればれ通信」を発刊してから1年が経ちました。創刊したころは、1回目の緊急事態宣言明けの頃でした。今、ニュースを見れば、コロナのことばかりで、マスクをシアクリル板で仕切られているのが当たり前になってしまいました。それほど新型コロナ感染は脅威でした。

ここ福祉センターに来る人は必ずマスクをするようになってきました。事務所の前では検温をしていましたが、おでこを出して測るよう言われるようになりました。その検温も、人力から電子機器へと代わり、素通りするだけとなりました。いわゆるウィズコロナとか新しい生活様式が浸透し、住民もそれに慣れてきたせいです。そんな中、老人クラブ連合会の皆さまは、毎日フラストレーションでいっぱいだったと思います。

今、コロナのワクチンを接種する動きがあります。いつ、どこでという情報がまだ流れてこないけれど、早く接種して安心を得たいという気持ちが増してきました。その安心の下で、「老人クラブ連合会の活動を活性化させたい」とつくづく思います。老人クラブ員としても、この計画をしてはコロナが管内で出たのでしばらく我慢しようというやり場のない思いばかりの日々が長く続いております。しかし、もうすぐ春です。雪は解け、日差しも温かくなります。今年はきっと元気に活動できる日が来ると信じて、それまでは、密にならないような活動ですが、創意工夫を凝らしてみんなで楽しみましよう。

高齢者相互支援研修会

1月18日、大鰐町総合福祉センターにおいて高齢者相互支援研修会を青森県老人クラブ連合会共催のもと開催しました。第1部は「地域支えあい活動」について社協職員の出町氏にお話ししていただきました。その後、虹貝地区他町内4団体の事例発表があり、いずれもコロナ禍で計画通りには活動出来ないものの、これまでの自分たちの活動について詳しく発表してくれました。単位老人クラブや地区での様々な活動を行うためのヒントや刺激になる内容で、参加者からは、「コロナ禍で大きな行事は難しいが、地区単位の活動を工夫して継続していこう」という声があげられていました。



続いての第2部は、会場を3階に移し、金多豆蔵人形劇を鑑賞しました。様々なイベントが制限される中での開催だったのでとても楽しい時間となりました。そして最後は老人クラブミニ芸能発表会として、会員2名の舞踊、そして唐牛と居土地区の有志会員による団体踊りを披露していただきました。帰り際、参加者からは「今日は参加して本当に良かった。皆にも会えて楽しかった。来年度こそは芸能発表会やりたいね。」と会場を後にしていました。

【会員による芸能発表】

締めくくりは、元気に唐牛・居土地区他の有志会員による手踊り「どだればちサンバ」



(左) 棟方英文さん、(右) 成田一廣さんによる舞踊



令和3年度新規会員募集!

4月6日、当連合会第55回総会が会員32名参加のもと開催され、新年度の事業が承認されました。コロナ禍にあっても対策をしながら可能な限り開催したいという思いで例年並みの事業を計画しました。しかし、大きな事業ほど開催しづらい状況が続くことが予想されますので、単位クラブにおかれましては、昨年度よりお知らせしていますが、少人数で対策を工夫しながら活動していただければ幸いです。

単位老人クラブ名	会長名	会員数
上相生老人クラブ	板垣 年勇	20
下相生会老人クラブ	菊池 つる	14
宿川原鶴ヶ花老人クラブ	山田 司	38
三ツ目内ほほえみの会	佐々木 操	21
居士老人クラブ	秋元 健治	23
高野新田老人クラブ	幸山 精一郎	26
蔵館老人クラブ長生会	米倉 忠英	18
寿楽会唐牛老人クラブ	藤田 久雄	32
駒の台老人クラブ	成田 孝昭	19
八幡館老人クラブ	三浦 ミチヤ	12
白寿会(九十九森地区)	原子 資茂	30

総会員数 253名 (4/1現在) 前年比-9名



★ 新たに入会したい方、地区に老人クラブがなく、新規に立上げたい方がありましたら、ご連絡お待ちしております。

事務局 成田(智)・山口  
Tel 48-5656

室内グラウンドゴルフ大会



例年3月開催のトランプ大会がコロナウイルス感染症の影響で中止となり代替行事として3月16日に老連室内グラウンドゴルフ大会が行われました。42名が参加し、屋外とは違ったレクリエーション感覚で楽しみ、冬場の運動不足解消となりました。初めて体験する方も多かったのですが、時

折笑い声も聞かれホールインワンが出るなど大盛況でした。白寿会(九十九森地区)の活躍が目立ちましたが、白熱した競技の結果は、以下のとおりです。

- 【経験者の部】1位:大湯博隆 2位:佐藤久子
- 【未経験者の部】1位:菊池耐子 2位:石郷礼子



俳句・短歌・川柳コーナー

白鳥が群れて飛び去り、春浅い津軽の野山にも露のとうが芽を出し、まんさくの花が咲き、小鳥たちが囀っています。そんな季節を感じられる句が寄せられました。

山寺の茜さしたる彼岸かな 鎮目 志保子

遠き町兄の忌明けや散る櫻 成田 さなえ

ひとしきり激しき川の春近し 油川 徹

久闊の思い出話雛の前 油川 信子

芽柳の膨らみ初めし挿してをり 菊池 つる

# おらほの活動紹介

## 和気あいあいしめ縄づくり ～居士老人クラブ～

昨年12月に氏子役員、一般の方々とともに十数人でしめ縄作りを行いました。熊野神社普門堂、神明宮、鳥居、銀杏の木、桂の木、夫婦杉等に供えるため、長さ2mから8mのしめ縄を15本、慣れた手つきですいすい作る人、四苦八苦しながら懸命に作る人それぞれ和気あいあいと行いました。出来上がった喜びをお茶を飲みながら語り合い、来年も元気に楽しくしめ縄作りを行うことを誓い合い解散しました。



## 家庭でも作れるフランス料理 ～宿川原老人クラブ～



宿川原老人クラブでは1月20日に宿川原生活改善センターにて江刺家操氏を講師に迎え、料理教室を開催。参加者は10名でマスク着用、手指消毒、こまめな換気に気を配り実施しました。献立はサラダ・オードブル、ホタテ貝のソースプールブラン、柔らかハンバーグ、太巻きずしでした。フレンチドレッシングの作り方や料理のポイントも教えていただき、盛り付け方も勉強になりました。会食後は講師を囲んで料理や奉仕活動などの今後の企画について話し合い大変楽しいひと時でした。講師の江刺家氏には、ご多忙の折協力くださり大変感謝致しております。



## 節分の豆で厄払い ～唐牛老人クラブ～

2月2日の節分の日、老人集会所（いこいの家）に役員他15名が集まり、落花生の豆で「鬼は外、福は内、コロナは退散！」と大きな声を張り上げ勢よく豆をまきました。その後は、皆で作った炊き込みご飯、豆腐やなめこの味噌汁、酒粕で作った甘酒、持ち寄った漬物などを美味しくいただきました。「まみしぐ」良い年となりますようにと皆で会話が弾んだひと時でした。ついでに自分の心に宿っている鬼も払われたような楽しい一日でした。



## 会員親睦温泉旅行 ～三ツ目内老人クラブ～

昨年より始めた温泉旅行ですが、3月7日、今年は西目屋村のいずみへ日帰りで実施しました。新型コロナウイルスの影響もありましたが、親睦を図ることを目的として会員13名が参加しました。道中、雪の量が多く驚きましたが、現地では約5時間、会話を楽しみ、つながりを深められたと思います。帰りは道の駅でお土産を買い、その場所から見た岩木山が普段とは全く違う姿に感動し良い思い出となりました。



## 編集後記

新年度がスタートし、桜の開花が待たれる頃となりました。そろそろ田畑の耕作も始まり、忙しくなってきたのではないのでしょうか…。昨年度はコロナ禍で予定していた様々な行事が中止となり寂しい思いを致しました。日常の当たり前にして来たことが一番幸せなことと感じます。今年度はあれこれ工夫しながら仲良く楽しく活動できますように、まずはお互い健康に過ごしましょう。（広報委員T.K）

## この人に聞く

### 「懐かしき大鰐 ～後半～」

文：山田 司（会長）

昭和27年はラジオの全盛期であり、各家庭の茶の間にある箆笥の上に置かれ、正さに鎮座ましますという感じである。ラジオからは子供向けの連続放送劇が流れた。「新諸国物語」である。「白鳥の騎士」「笛吹童子」「紅孔雀」「オテナの塔」「七つの誓い」と続いた。映画化されたのは翌年からであった。特に印象深いのは笛吹童子である。「ヒヤリヒヤリコ、シャリコシャラレロ」の主題歌と「天下は麻の如く乱れた応仁の乱のころ…」という語りで始まった。その「笛吹童子」で悪役的存在だった霧の小次郎が余りの人気だったので、それを主人公に「霧の小次郎」という姉妹編が作られた。そして敵役だった「三日月童子」という映画も制作された。私は、紅孔雀の主題歌「まだ見ぬ国にすむという。紅き翼の孔雀どり…」を、今も億面もなくカラオケで歌ったりする。妙に懐かしい。映画は娯楽の王様だった。また当時は大鰐営林署が全盛を極めていた。広大な貯木場、20世帯近い官舎群、修理場や管理場などの建築物。構内には売店や床屋があり、まちには温泉完備の寮があった。そして青森林友、県下のスポーツ界の一大勢力であった。旧大鰐役場（現東奥信用金庫）を出発地点に阿闍羅山頂を目指し折り返すマラソン大会もあった。常に上位を独占していたのは林友勢であった。営林署職員の婦人方は「官舎の奥様」と呼ばれていた。大鰐町を訪れた著名人は、佐藤紅緑、高浜虚子、田山花袋、大町桂月、あるいは葛西善蔵、石坂洋二郎、太宰治などがいた。また、明治17年には蓑虫山人も来訪したらしい。「花は移ろい、日は傾き世の習い」か。「雁の声、つげる大鰐のもやし売り」か。「栄枯盛衰、老少不定、生者必滅」か。懐古趣味者の戯言なり。



## 人生100歳！ ～必要とされる存在で～



【米倉忠英さん】

長年、蔵館老人クラブ会長を務められ、シルバー人材センターでは今も元気に活躍している米倉さん。特に冬期間の除雪作業では、若い人にも負けない仕事ぶりに驚かされます。ご本人に健康の秘訣を聞くと「酒も飲まずタバコも吸わないし、何でもよく食べおやつはするめやかりんとう等硬いものをよく食べる。趣味はドライブだが、シルバー人材センターから仕事の依頼が来ると嬉しいので体を動かすことが趣味かな。」と話す。とても83歳とは思えないしっかりとした足腰や姿勢は、普段の生活習慣から来ているものだった。地域のかかわりの中で元気に過ごし、必要とされる存在でありたいという思いが伝わってきた。

## 町保健福祉課ミニだより

### ～特定健診・がん検診を受けましょう～

「元気だから大丈夫。」「新型コロナウイルス感染症が怖い。」などの理由で、特定健診やがん検診の受診を控えていませんか？

生活習慣病やがんなどは自覚症状が現れにくく、気がつかないうちに病気が進むおそれがあります。そのため、特定健診やがん検診を定期的な受診して健康状態を把握することが大切です。

特定健診やがん検診の受診にプラスして、日々の生活習慣を見直すことで健康に過ごしましょう。

#### 1. 年一回特定健診やがん検診を受診する

特定健診▷健康状態や生活の問題点が分かります。

生活習慣の改善によって、病気の予防につながります。

がん健診▷がんの早期発見ができ、早期治療につながります。

#### 2. 日々の生活習慣を見直す

- ・1日3回規則正しく、バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・今までより、1日10分多く体を動かしましょう。
- ・たばこは動脈硬化を進行させます。早めの禁煙を。
- ・お酒の飲みすぎに注意し、週に2日は休肝日としましょう。

