



「鰐老連の現状について」 会長 山田司

令和3年度も前半ばを過ぎれど、前年同様にコロナウイルス感染症の影響で殆どの活動や行事が延期や中止に追い込まれる状況が続いております。県や町から自粛要請がある以上は、鰐老連も9月10日の藤崎町老連との若手及び女性部の視察研修を延期し、9月28日の幹部研修会も延期することとしました。どうかご了承いただきたくお願い申し上げます。

さて、少々脱線しますが、最近の風潮を仄聞して「ホンズアニ」の「グダメギ」の一言を。俗に「用ある時のえびす顔」「用なき時のえんま顔」と言う諺がある。よく「助け合う」気持ちで強調される昨今。その「助け合う」の「合う」と言う自体は、お互いに何かをすとか一緒に何かをするという意味を含み、相互性に係り、決して一方通行ではないはずであろう。多様化した現代社会は短絡的な考え方ももしれないが、光もあれば影もあると思う。一面においては、人間関係の希薄な家庭が「よりどころ」の機能を果しえない極めて「人情紙風船」のような世知がらい世の中でもある。そんなご時世では「助け合う」という言葉が空しい響きに聞こえたりもするが、その中でも「助け合う」と必死に叫び続けたいと思う。閑話休題、今は様々なかかわりが制限されているが、コロナ禍が終息し、普通の日常を取り戻した暁には、大いに語り笑い、そして活発に動き回る機会を設けたい。「堪忍は万宝に代え難し」という諺があるが、必ずや楽しいその日の到来を信じて暫し耐え忍びましょう。

老連グラウンドゴルフ大会

大鰐町老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会開催の8月28日(土)は、早朝雨もまだ残り開催が心配されました。しかし開始時間になると気持ちの良い晴天となりました。参加者26名はコロナ禍のストレスを吹き飛ばすようなかのようにプレーし、経験のあるないにかかわらず、和気あいあいと楽しんでいました。競技の結果は以下の通りでした。

【一般の部】

- 第1位 大湯博隆
第2位 岩淵照子
第3位 山中博文

【GG協会の部】

- 第1位 中田きみゑ
第2位 二川原一男
第3位 原子資茂



冬期間も室内でのグラウンドゴルフ大会がありますので、まだ参加したことのない方もぜひ参加してみませんか。

会議・事業予定 (10~12月)

Table with 4 columns: 月日, 時間, 会議・行事等, 備考. It lists events like '晴ればれ通信第6号発行', '老連ペタンク大会', '11月定例会', '老連幹部研修会', and '12月定例会'.

※上記の行事については、確定しているもののみ掲載しております。

※「令和3年度大鰐町老連芸能大会」は残念ながら開催中止となりました。

【事務局より】

単位老人クラブにおいても、ワクチン接種後も変異株の出現により活動を見合わせているところもあるようです。総会、定例会でもお伝えしていましたが、今年度の単位クラブの事業については、計画通りに実施できない場合は、活動内容や時期、対策を考慮してみましょう。(活動を休止等で補助金が使われていない場合は、残額について返還が必要となります。)

人生100歳! ~張りを失わず~



(成田敏雄さん)

卒寿間近というのに行動範囲の広さに驚かされる。なによりも村落の故事来歴に詳しく「マキ」の親戚関係にことのほか明るい。まるで「生き字引」のような存在である。墓地や神社の片付けは必ず手伝ってくれるし、トランプ大会や「日帰りゆっこの会」も参加してくれます。山菜を採っては近所に配って歩き、日が暮れると赤い灯青い灯に杯を傾けつつ美声を披露してくれます。その歌声は年齢を感じさせぬほど音量豊かで情感を込めて昭和の流行歌を聞かせてくれる。勿論鰐老連芸能大会にも毎回出演してくれます。「今のところ健康だし、家族の理解で自由に歩けるし、厚生年金にも加入させてもらったし、何より若い会員に声がけしてもらおうのがうれしい限り」と笑って答えた。どうかお元気で、我々未熟で青二才のものを指導してください。

(T.Y)

俳句・短歌・川柳コーナー

野に秋の七草が咲き乱れ、田畑は実りの秋を迎え、岩木山や八甲田山の峯は既に紅葉が始まって…秋は日増しに深まっています。



俳句: 天高し七つの橋の色違い 松岡 照子
短歌: 北山のお寺に蜻蛉飛ぶ日々に 山田 フサ
川柳: 土塗れ孫の薯堀り付き合いぬ 五十嵐陽子

ワクチンを終えて安堵や爽やかに 岩淵しよう子



おらほの活動紹介

釈迦まつり ～宿川原老人クラブ～

二十日盆に財産区墓地において釈迦まつりを行いました。朝早くから墓地内の地蔵堂に祭壇を設け、供物香華を手向け、ろうそくやお線香に火を点じます。これは長年続けてきた恒例の行事で夏の一つの風物詩であり、当クラブの最大の催しかもしれません。午後からは地蔵堂の前にゴザを敷き有志一同車座になり、ご先祖様に報恩と感謝の誠を捧げつつ杯を重ね合い談笑裏に過ごします。墓参りする方には、パック詰め赤飯を60個用意し、飲み物と一緒に提供しました。こんな古めかしい風習は、他の地区ではもう消え失せたような気がしますが、当クラブではこれからも継続していく覚悟です。



温泉でリフレッシュ ～寿楽会唐牛老人クラブ～

寿楽会では、8月29日に平川市の津軽おのえ温泉へ日帰り入浴温泉旅行にいきました。この温泉は、100%かけ流しの天然温泉で白肌を作る「美肌の湯」と呼ばれているそうです。参加者は例年より少なく男性2名女性14名でしたが、コロナ感染症対策を充分とりながら実施しました。温泉で日頃の疲れをゆっくりとることができ、何より会員同士の親睦は心の洗濯となり大変楽しい時間を過ごすことができました。コロナが落ち着いたら、たくさんの会員たちとまた一緒にいきたいという声が聞かれていました。



健康生き生き会員紹介!

会員さんの中で生き生きしていらっしゃる方を紹介するコーナーです。①【若いころから気を付けていること】②【今一番楽しいこと】③【あなたの自慢できること】④【その他】の順でお聞きしました。

❖ 二川原節子さん (90歳) 下相生老人クラブ

- ① 仲間の輪を大事に、話を大切に、当たり前のことにも有難うと云えるように。
- ② 曾孫(1歳6か月)の毎日の喜んだり泣いたり怒ったりを見ながら、日一日と成長する様子に接することです。曾孫に遊ばれながら楽しんでいきます。
- ③ 改めて自慢のないことが自慢だと思っています
- ④ 老人クラブに入り新しい仲間ができてうれしい!感謝しています。



❖ 山本晴子さん (83歳) 上相生老人クラブ

- ① 健康には普段から十分気を配り、食べ物には特に気を付けています。長生きの秘訣はやはり食生活です。
- ② 友達と一緒にデパート歩きをして洋服を見たり、買い物したり、おいしい食事をするのが楽しみです。
- ③ 孫が男3人いて、中学、高校、大学とバスケットボールや野球をそれぞれ頑張っている姿を見ることがです。おばあちゃん思いの孫たちなのでそれが一番の自慢です。④ 特になし



この人に聞く

「楽しいウォーキング」文：菊池つる

前号でウォーキングの楽しさをお話ししましたが、健康増進のためにもウォーキングを継続することをお勧めしたいと思います。

平坦な道を歩くだけでも健康的で良いのですが、私は坂道の上り下りも時々加えながら歩いています。坂道を歩くことによって、脳や心臓、筋肉へ刺激を加え自律神経に良い影響を及ぼすと言われていています。また、平坦な道を歩くときも無理をしない程度で早歩きをして、心肺機能を高めるよう心がけています。どなたもどこへでも何時からでも始められるウォーキング、コロナ禍のストレスやもやもやを吹き飛ばすためにも、大鰐の大自然の中で思い切り楽しく歩きましょう。



町保健福祉課ミニだより

骨粗鬆症を予防しよう!

☆骨粗鬆症とは

骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。その量は年齢とともに減少し密度が低下します。

☆骨粗鬆症を予防するには?

骨を強くする食品をとる

【カルシウムが豊富な食品】

- ・牛乳 ・チーズ ・ヨーグルト
- ・小松菜 ・木綿豆腐 ・干しエビ 等

【ビタミンKが豊富な食品】

- ・納豆 ・ほうれん草 ・モロヘイヤ 等

【ビタミンDが豊富な食品】

- ・サケ ・干しシイタケ ・卵 等



骨を強くする運動

・ウォーキング・ジョギング

自身の身体の状態に合わせて無理なく行う。

・かかと落とし

椅子や机につかまりながら、かかとを上から下に落とす。1日合計50回ほど。

・片足立ち

机につかまり片足立ちを左右1分ずつ3回行う。

その他

- ・日光浴でビタミンDをつくる。
- ・町の健康鑑定団で検査をしてみましょう。



❖ 編集後記 ❖

大鰐に移住して早10年になりますが、そこで感じたことは、歳を重ねたとしても笑顔で過ごすには、地域とのつながりが大切だということです。「人は強くて弱い存在」です。人生の前半は親、兄弟、友人がいましたが、歳を重ねるにつれ地域の身近な人たちとのかかわりが必要な気がします。弘前の行きつけのクリニックの医師に素敵な言葉を聞いたのでご紹介します。(広報委員 M.E)

大いに笑え
早寝早起き
歳をとったと思うな
無理するな
現在を喜べ
過去を悔やむな
前途に希望を持って
頭を使っても気は使うな
大地に親しめ
新鮮な外気の運動
前途を楽しめる娯楽をもつて
食物は淡白に
量は八分目
医療だけでは長生きできぬ

人間百歳の夢