



## 「輝かしい新年に」

老連会長 山田司

遅ればせながら令和4年度寅年明けましておめでとうございます。トラが吠え叫ぶと嵐が起こり、そこに英雄豪傑が時機を得て奮起するそうです。そんな勢いに多少なりともあやかりたいものです。

さて「冷たい雨が…」とくれば、橋幸夫の江梨子という流行歌。その冷たい雨が雪片として舞うようになり、やがては一面の銀世界と化し、津軽地方は冬ごもりの生活となります。国内ではコロナもようやく終息かと思われたが、ワクチン接種が遅れるアフリカからの変異が全世界を脅かす事態かと報じられる。鰐老連や各单位クラブもせっかく予防対策をしながら動き始めた矢先である。どうすべきか判断に迷うが、感染状況の推移を注意深く見守り、その現状に応じたメリハリのある対応で事業を展開していく必要があると見守り、その現状に及び各単老、そして会員各位にとって輝かしい年となりますように。

## 2年ぶりの老連幹部研修会

11月9日、雨交じりの天候の中、8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、西目屋村の旧小学校舎を再利用したブナコ工場ではブナコ作品や制作過程を見学しました。休憩できる「ブナココフェ」もありましたが、生憎お休みだったため、「次はぜひ来てみたい」という声が聞かれました。次の白神ビジターセンターでは、大画面で自然の神秘を学びましたが、この度の見学先はほとんどの方が初めてのようで大変喜んでいました。その後ブナの里白神館で懇親会を行い、コロナ禍での今後の事業についても幹部としての意気込みが伺われていました。



## テーブルマナー講習会

12月1日開催の女性部、若手委員会企画の初のテーブルマナー講習会は、30名が参加しました。弘前パークホテルで開催され、オードブルに始まりコースで洋食をいただきながら、本格的なマナーを習いました。参加者は、「使い慣れないフォークとナイフで緊張したが普段できない体験ができて楽しかった」と話していました。帰りは、イオンタウンで買い物をし、コロナ疲れのリフレッシュができたようでした。女性部、若手委員会としても会員が楽しめる企画を考えていきたいと思っておりますので、「こんな活動をしてみたい」など会員皆様のご意見、ご要望等お知らせくだされば幸いです。



## 老連室内ペタンク大会

10月28日に開催したペタンク大会は、34名が競技に参加し交流を深めました。競技中あちこちで歓声が聞かれ大盛況でした。参加者からは、「おもしろかった、皆で集うのは楽しい」などの声が聞かれていました。農繁期で参加できない会員もいましたが、2月の室内グラウンドゴルフ大会はぜひご参加ください。結果は、優勝が宿川原チーム、準優勝が蔵館チームでした。



【優勝の宿川原チーム】  
右から大湯博隆さん、中島兼光さん、山中博文さん

## 会議・事業予定（1～3月）

月日	時間	会議・行事等	備考
1月13日(木)	9:00	1月老連定例会・新年顔合せ会	福祉センター
1月20日(木)		晴ればれ通信発行	
2月1日(火)	9:00	2月老連定例会	福祉センター
2月8日(火)	9:30	老連グラウンドゴルフ大会	福祉センター
3月1日(火)	9:00	3月老連定例会	福祉センター
3月11日(金)	9:00	老連トランプ大会	福祉センター

※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。

### 【事務局より】

新型コロナウイルスの感染状況も少し落ち着いた10月末より、開催を見合わせていた事業ができるようになり、その中で会員から聞かれるのが「集うことで元気が出る」という声です。事務局としてもうれしい気持ちと共にもっとたくさんの方に「元気が出る」体験をしてもらいたいと思います。クラブ活動は確かに健康に役立っています。まだ未加入の方も新年度はぜひご参加ください。お試参加も大歓迎です。現会員の皆様も是非ご近所にお声がけくださるようお願いいたします。

## 人生100歳！～自分でできることは自分で～



(棟方藤弘さん)

長年りんご畑を作ってきました。りんごは手をかければかけるほど立派に育ちます。それでもその年により、災害にあたり、色々な苦難を乗り越えなければなりません。人生においてもその通りだと思います。私は老人クラブの会員の皆さんの話を聞きながら、高齢になっても色々なことを学び、助け合い、前向きな気持ちになっています。それが健康の秘訣だと思います。高齢になっても学ぶことがいっぱいあります。そして「自分でできることは自分でやる」ことを心がけています。(聞き手：居士 A.K)

## 俳句・短歌・川柳コーナー

初詣、疫病無く、どうか穏やかな良き年でありますように…。津軽はいま冬深む、冬の真っ盛り、最も寒さの極まる時期に…。あと少しの辛抱でしょうか…。暦では、立春も間近。春よ来い、早く来い。

校庭の雪にたはむれ頬赤し  
油川 高子

瞳を閉じてふうと一息冬露天  
今 志津子

吹き荒ぶたうたう里は雪景色  
菊池 啓子

名店の忘年会の膳うまし  
小田切 礼子

生かされてこの一年の有り難く  
松野 千佳子

俳句の他に短歌、川柳も募集しておりますので、皆さんお気軽にお寄せください。お待ちしております！

## おらほの活動紹介

### 「つがる地球村へ」 上相生老人クラブ

11月29日(月)総勢15名でつがる市の「つがる地球村」へ行ってきました。大人の日帰りバス遠足です。孫に「ばっちゃん外さ出ればコロナうつるから家



の中に居てね。」と言われて、しばらくどこにも出ない会員もいましたが、やっとのことで出かけられるようになりましたので、わくわくしながら参加する会員も多いようでした。ゆっくりと源泉かけ流しの湯に入り、豪華なワンプレート籠盛の食事をし、会員同士の会話も弾みました。帰りは森田の道の駅に寄り買い物を

楽しみ、久しぶりの遠足に会員皆の気分も明るくなりました。

### 「熊野神社と観音堂の清掃」 居士老人クラブ

毎年7月に入ると、熊野神社と観音堂の巡礼者を気持ちよく迎えるために氏子役員と共に清掃を行っています。入口の鳥居をくぐり左右にある樹齢300年の杉の並木道の枯葉の清掃を行った後は、境内に入り、樹齢700年の銀杏かつら、杉等の枯葉の清掃を行いました。10数名で途中休憩を交えて楽しく談笑しながらの清掃でした。



私たちは、これからも次世代へ村の環境を守っていけるよう仲間を募っていきたいと思います。

### 「室内ペタンクでリフレッシュ」 蔵館老人クラブ長生会



蔵館老人クラブは、11月22日に総合福祉センターにて室内ペタンク大会を行いました。コロナ禍でなかなか活動できていなかったこともあり、久しぶりにお会いする方もいました。しかし、ゲームが始まると、初めて体験した方からも歓声が聞かれたり、大変楽しいひと時となりました。終了後は、クラブの今後や新年会について話し合いました。また、集うことが健康につながっているという声も聞かれていました。

### 「守りたいふるさと」 高野新田老人クラブ

当地区は山々に囲まれた風光明媚な土地柄、大鰐町の奥座敷として春から秋まで山菜取りの多い地域です。当会員は現在22名で、主な事業は、6月に居士・高野新田間の道路の幅員確保のため、安全協会会員の方々と草刈りや側溝の泥上げ、空き缶・ペットボトル等のゴミの回収作業をしています。7月は、神社境内の清掃と墓地の草取りと草刈り作業を行い、区民を含めて誰でも気軽に行くことができるよう安全確保に努めております。また、自然環境づくりの一環として中山間事業協定者の方と協力し合い、

集落を起点に下流には「ヤマメ」三千匹の放流を行い早いもので7年目を迎え、解禁日になれば子供たちを含め多くの方が釣りを楽しむ姿が目につくようになりました。しかし、コロナウィルス感染拡大でほとんどの事業ができていない状況で一日も早い終息を願うばかりです。地域においては、人口減少が続いており会員も減少していますが、一人でも多くの仲間づくりに努めながら、「守りたいふるさと」を合言葉に、稲の豊作を願う十和田神社と日本巨木百選のドロの木「神木」の美化運動に努め、今後も色々なことにチャレンジし、協力体制づくりに努力したいと考えています。



## 女性部・若手委員視察研修会

9月に予定され延期となっていた藤崎町老人クラブへの視察研修は、12月10日ようやく開催することができました。大鰐町老連からは事務局含む13名が参加し、藤崎町からは20名ほどの若手委員や女性部員が参加し活動紹介



から始まりました。県内でも先進的の活動をしている藤崎町老連は、事務局も会員が行い、老連広報を活用し会員への活動情報の共有に始まり、会員が楽しめる専門部会など、見習いたいところが多くありました。藤崎町老連の館山会長からは「まずは、地区での活動を充実していくことが活動活性化のカギである」というお話があり、それ

を受けて本会の山田会長は「一つでも良いところを真似て活動活性化につなげていきたい」と述べていました。

## 町保健福祉課ミニだより

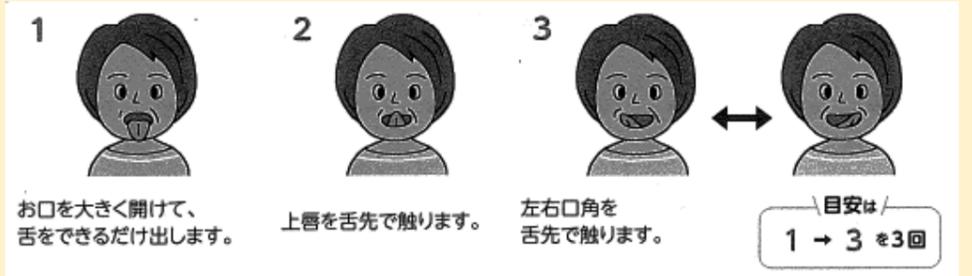
### ～お口の健康～

高齢になるとのどや舌の筋力が低下し、唾液の量も減少するため、飲み込みにくくなります。唾液が少ないと口の中の雑菌が増えやすくなり、うまく飲み込めないため、むせが起こり、窒息や誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。うがいと舌の体操を毎日行い口の機能を維持しましょう。

**フクフク・ガラガラうがい** ブクブクうがいは舌のスムーズな動き、ガラガラうがいは舌の奥の筋力を高め飲み込む機能を維持する訓練になります。



**舌の体操** 舌の動きが良くなると、唾液も出やすくなり飲み込みがスムーズになります。



### 老連室内グラウンドゴルフ大会 ～2月8日(火)9:30

1月定例会にて単位クラブ会長に参加者募集のとりまとめを依頼していますので、参加を希望される方は単位クラブ会長までお問い合わせください。

### 老連トランプ大会 ～3月11日(金)9:00

2月定例会にて単位クラブ会長に参加者募集のとりまとめを依頼する予定です。

### ＊ 編集後記 ＊

国語辞典で福祉の項目にあたると「満足すべき生活環境」とある。その「福」「祉」という漢字の部首は「ネ/示」で神を表す記号であり、本来は神によって与えられる幸福を指す。それが転じて困っている人を社会全体で助けるような意味付けになったらしい。神頼みでは得られない幸いということが人間社会には存在するらしい。助け合いの精神で生きよ、ということか。(Y.T)