



第52号
 市民交流プラザ内
 十和田市老人
 クラブ連合会
 〒034-0011十和田市
 稲生町18-33
 TEL 0176-25-8633

会員増強・地域での貢献が認められ
 表彰おめでとうございます

9月28日、リンクステーションホー
 ル青森において表彰されました。

＊青森県老人クラブ連合会会長表彰

◇個人の部

曳地 正 (西十一番町和交会)
 角 スミ (平成会)

五日市 タケ (東小稲寿会)
 宮崎 さわ (東小稲寿会)

9月19日、十和田市民文化センター
 で十和田市すこやか長寿を祝う会にお
 いて、次の方々が表彰されました。

＊市老人クラブ連合会

役員勤続功労者表彰 (10年以上)

【個人表彰】

藤本 功雄 (西小稲心交会)

高屋 和子 (上切田松葉会)

児玉 護之 (藤島まちおこし達人クラブ)

近藤 直史 (和老会)

甲地 タカ (和老会)

太田 定男 (南吾郷寿クラブ)

【団体表彰】

東小稲寿会 (会長 小山田 良三)

＊市老人クラブ連合会より感謝状

クラブ役員勤続15年以上

大下内 イツ (早坂地区寿会)

山崎 ミキ (元町老人クラブ千歳会)

舩澤 竜一 (滝沢松竹会)

力石 健 (滝沢松竹会)

舩澤 タキ (滝沢松竹会)

國分 チエ (藤島まちおこし達人クラブ)

下川原 昭雄 (法量蓬菜会)

樋口 こと (向村千歳会)

太田 こと (太田百寿会)

川原 タマ (太田百寿会)

9月21日に十和田市交通安全協会
 より表彰されました。

◇交通安全功労団体表彰

①切田長寿会 (会長 成田 秀一)

②伝法寺高砂会 (会長 小笠原 勉)

③上切田松葉会 (会長 若津 喜悦)

④深持第二和楽会 (会長 中野渡 美喜)

◇交通安全功労者表彰

①戸来 友子 (稲生会)

②竹ヶ原 弘隆 (南小稲寿会)

③太田 定男 (南吾郷寿クラブ)

④中村 もと (太田百寿会)

交通防犯指導員研修会の開催

事故・犯罪から身を守るには

市老連の交通防犯指導員研修会が6
 月15日(金) 単位老人クラブ会長・交
 通防犯指導員を招集して、交流プラザ
 で開催されました。

最初に市老連佐々木一吉会長が開催
 趣旨の説明を兼ねて挨拶されました。
 続いて新交通防犯指導員の紹介後、研
 修会に入りました。

「交通安全について」と題して十和
 田警察署交通課長 工藤諭氏より、市
 内の交通事故発生場所や特性について
 高齢者の『自己変革』の為に色々説明
 を頂きました。

続いて「防犯について」十和田警察
 署生活安全課長 佐藤誠氏より、管内
 における軽犯罪や最近のオレオレ詐欺
 等について分かり易く説明されました。

その後、松橋副会長を座長とし、警
 察署の両課長と、まちづくり支援課長
 沖沢篤氏の代理で安全安心専門員の川
 上昌信氏と主事荒樹育矢氏を助言者に
 座談会に入る。日頃、老人クラブで抱
 えている課題や運転者のマナー等の要
 望が出され質疑が行われました。松橋
 座長からは自分の親戚の痛ましい交通
 事故の体験談もありました。安全安心
 専門員の川上昌信氏より市側の対応等
 の説明がありました。

結びに3名の助言者よりそれぞれの
 立場から講評を兼ねた助言を頂き終了
 いたしました。

高齢者の『自己変革』、犯罪に遭わな
 い為の『自己防衛』を強く感じた研修
 会でありました。

交通防犯部長 母良田 梅子



☆十和田警察署
 工藤交通課長さん
 ありがとうございました。



☆十和田警察署
 佐藤生活安全課長さん
 ありがとうございました。



☆研修会のように☆

女性会員手作り品講習会

手ぬぐいで「うでカバー」づくり
手作り品講習会が6月25日市民交
流プラザで女性会員47名が参加して
開催された。

女性部副部長の佐々木りえ子さんの
紹介で講師の下川原敏子さんから日本
手ぬぐいで作る「うでカバー」をご指
導いただきました。持ち寄った手ぬぐ
いの模様で素敵できれいなそれぞれの
持ち味の「うでカバー」となりました。

また、ちよつと変わった、相撲の
^{しな}四股名入りの手ぬぐい等バラエティ
に富みテーブルに展示出来るかな?と
思うほどたくさん作品が出来上がり
ました。8月18日の展示会で会員の皆
さんにも喜んで見て頂けると期待して
おります。

女性部長 工藤 キヨ



☆手ぬぐいで作る
「うでカバー」をつくるようす

東北ブロック老人クラブ
リーダー研修会に参加して

活力ある高齢化社会づくりの
リーダーの為に

西小稲心交會会長 外山 忠男
この度、7月12日〜13日山形県天
童市において開催された東北ブロッ
クリーダー研修会に参加させていただきました
ましたのでその概要を報告します。東
北各県から参加者数352名中、青森県か
らは県老連3名を含む8名だけで寂し
い感じ。

研修会の趣旨は老人クラブ会員100
万人増強運動5年目の最終年、各老連
での運動の評価や点検を相互に学び新
たな高齢世代の仲間入りを前に加入促
進が課題になっている事から実践活動
事例を共有化し、人と地域をつなぐ役
割を確認し合い活力ある高齢化社会づ
くりに向けリーダーの資質向上を期す
るものでした。

参加して印象深かった事は主催者の
山形県老連会長と全老連事務局長も女
性で会場のテーブルを紅花でかざる等
女性特有の気配りと華やかさが目立つ
ものでした。また、事務局長の基調報
告の説明は理解しやすく内容が大変素
晴らしかったです。基調報告の内容は
単位老人クラブ会長打ち合わせ会の時
に報告しました。

終わりに研修内容は、県、市老連向
けの提案で単老の私には少し任が重た
い感じを受けました。

高齢者手作り作品フェアを開催して

客足絶えず盛り上がる

8月18日の作品フェアは、9時40
分頃には7、8名の会員の方たちが見
え、展示室の中央に刺繍入りのワンピ
ース等大きな作品を飾り、まわりのテ
ーブルに皆さんが心を込めて作った作
品が所狭しと展示されました。

見学に来られた会員の皆様も「わあ、
すごい、こんなに立派な作品、良く作
ってね。」と一旦帰られたが、再度、「見
せてもらいに来た。」と3時過ぎまで客
足が絶えず嬉しい事でした。

役員の皆様、本当に「ご苦労様でした。
感謝いたします。

女性部長 工藤 キヨ



☆いろいろな作品が展示されました!

単位老人クラブの活動状況

楽心の和老会を目指して

和老会会長 近藤 直史
和老会は男性12名、女性18名、計
30名で活動しています。長和会の会員
数が多くなり分かれた会ですが、グル
ープ仲間としての活動は一緒に行っ
ています。

毎月例会を行い、隣保館周辺の草取
りや近辺の清掃作業、その後館内でお
茶を飲みながら今後の予定など連絡と
皆さんの意見を聞き約1時間ほどで終
わっています。

新年会では囲碁、トランプ、花札な
どを行い勝者には記念品を贈り踊りや
カラオケで新年を祝っています。

春は花見の会や隣保館横の道路脇に
花を植えて道行く人に楽しんでもらっ
ています。

夏には毎年グラウンド・ゴルフ大会
を開催し若さを保っています。バス旅
行も楽しみの一つ、今春は九戸城跡で
悲惨な結末に胸を痛めました。今秋は
弘前城を予定しており歴史や石垣工事
について分りやすい資料を作りました。
資料を見ながら400年前に想いを馳せ、
城跡や天守、石垣等観ていただければ
と思っています。

これからも私達の会は楽しい会であ
り、多くの人に入会していただき、人
生を謳歌していただきたいと思います。

平成30年度スポーツ関係事業

赤組2年連続優勝

市総合体育センターにおいて7月13日(金)、第44回スポーツ大会が開催されました。55単位老人クラブから総勢320人が参加し、競技を楽しみながら親睦を深めました。

大会はシニアの「健康保持と増進や、スポーツを通じた生きがいづくり、会員相互の触れ合い支え合い」などを目的に開かれている。

「いきいきクラブ体操」で体を存分に伸ばし、ケガを予防して開始。

競技は手先を器用に使う「積んで積んで・まめに働け」勸を生かす「数字合わせ・運命の旗」等に仲間から大きな声援が送られました。

競技の花形「玉早送り競争」、要領よく走る「ボールリレー」等、熱戦が繰り広げられ会場から拍手と歓声が沸きました。競技が接戦の結果、赤組が優勝(2連勝)に輝きました。

大会全10種目が滞りなく無事に終了することが出来ました。関係者各位に心より感謝申し上げます。誠にお疲れさまでした。

厚生部長 苫米地 正年

- ◇優勝：赤組 180点
- ◇準優勝：黄組 157点



優勝した赤組の監督さんに聞いてみました!

なごやかな気分で「赤組優勝」

赤組監督 阿部とし江

昨年に続き2年連続の優勝、赤組の12の老人クラブからの参加者の皆さん本当にお疲れ様でした。今年という雰囲気にも包まれていました。競技開始と共に係の動きが激しくなりましたが、今年は参加者が係の呼び掛けに気楽に応じ好みの競技に参加していました。結果として個人競技の入賞者が例年より多く出て総合で優勝となり、赤組一同心から喜び合いました。

私は今年監督をお願いされ受けました。助監督の経験を積んでいたもので、大会の各係の裏方として赤組を支えてまとめるように努めました。

赤組の皆さん、来年も元気で参加して下さいさる様にお願致します。



☆優勝した赤組の監督さんと助監督さんおめでとうございます☆



☆「玉入れ」競技のようす



堂々たる素晴らしい選手宣誓
赤組代表の阿部とし江氏
(さわやかクラブ)

「猛暑」1ラウンドで

休憩・水分補給

8月23日(木)陸上競技場において、第25回グラウンド・ゴルフ大会が開催され、32チーム137人(85歳以上15人)が参加して親睦を深めました。

大会は常に天候が気になり、この日は朝から晴天(予報は真夏日)委員長と協議、24ホール(3ラウンド中)1ラウンドごとに休憩・水分補給することに決定。開会式最後に「1ラウンドで休憩・カラス対策」等をお願いして準備万端。

参加者(最年少64歳、最年長92歳)は「ホールインワン」を目指して、24ホールに分かれて一斉スタート。競技中、水分補給しながら(3ラウンド)に挑戦して競技は終了しました。

個人10位以内に(男性2名女性2名)が入った上金崎ゆうゆうクラブAが頂点に輝きました。

熱中症予防に常に「休憩・水分補給」を徹底して終了しました。

厚生部長 苫米地 正年



成績は、次の通り

◎団体(○の数字はホールインワンの数)

◇優勝…上金崎ゆうゆうクラブA

254打 ①

◇準優勝…並木西旭クラブ

257打 ①

◇第3位…長和会

260打 ②

◎個人(男子)

◇優勝…井端鉄男(長和会)

56打 ①

◇準優勝…川上敏男(並木西旭クラブ)

61打

◇3位…畑山政人(長和会)

63打 ①

◇4位…山崎武則(さわやかクラブA)

63打

◇5位…中野渡末蔵(上金崎ゆうゆうクラブA)

63打

◇6位…沢目昌欣(八郷青峰会A)

64打 ①

◇7位…小笠原隆義(さわやかクラブA)

64打

◇8位…近藤直史(和老会A)

64打

◇9位…小笠原進一(上金崎ゆうゆうクラブA)

64打

◇10位…藤本功雄(西小稲心交会A)

64打

◎個人(女子)

◇優勝…中村もと(太田百寿会)

60打 ①

◇準優勝…佐々木サツ(上金崎ゆうゆうクラブA)

61打 ①

◇3位…桜田チエ(並木西旭クラブ)

63打

◇4位…齋藤サチ(西小稲心交会A)

64打 ①

◇5位…山崎キヌエ(さわやかクラブA)

66打

◇6位…小川タケ(太田百寿会)

66打

◇7位…洞内孝(上金崎ゆうゆうクラブA)

66打

◇8位…佐藤艶(並木西旭クラブ)

66打

◇9位…佐々木まき子(上金崎ゆうゆうクラブB)

67打

◇10位…太田みつゑ(太田百寿会)

67打

*ホールインワン賞…19名

◎特別賞(85歳以上の方)

◇山崎ミキ(元町老人クラブ千歳会)

◇小笠原一男(長和会)

◇桜田努(大学通り老成会A)

◇中野渡信子(深持第一和楽会)

◇石田タケ(相坂上長命会A)

◇苦米地幸雄(天寿会B)

- ◇米田亀雄(寺向長寿クラブ)
- ◇川上敏男(並木西旭クラブ)
- ◇佐藤艶(並木西旭クラブ)
- ◇中野渡邦夫(第三和幸会)
- ◇竹島京子(さわやかクラブB)
- ◇福沢顔人(上金崎ゆうゆうクラブB)
- ◇小川ミセ(三日市長生会A)
- ◇小川堅一(三日市長生会A)



☆ねらって ねらって～



☆選手宣誓 さわやかクラブA 三浦 和弘さん



☆優勝の上金崎ゆうゆうクラブAのみなさん



☆最年長 小川 堅一さん

施設慰問を終えて

まことホームで軽快に踊る

第二回目の慰問は、6月26日(火)、大不動地区にある「まことホーム」にて、踊りを披露したのは「白ゆり会」の9名でした。



市民交流プラザで出発式を行い松橋副会長の激励を受け、同行者の文化部員の桜田アキさんとバスで移動後、玄関で職員の方々に迎えられ控室に案内され簡単な打ち合わせをした。七夕飾りが飾られた会場で、踊りの前に6月生まれの入所者の誕生会があった。

13時30分、オープニングは「じよんがら流れ鳥」、この日の演目は民謡・歌謡曲など10曲で、踊りに合わせて一緒に手拍子したり、踊りが終わると一杯の手拍子を送ってくれた。フィナーレは、入所者の方、職員も加わり全員で「八幡馬」「炭坑節」「三本木小唄」を30人程の大きな輪になって踊り、大いに盛り上がった。踊り終わると目の不自由な方々が協力し、折り紙で作った「七夕飾りのミニ吹き流し」を私たち全員にプレゼントしてくれた。14時30分終了。

帰り際、何人かの人に「今日の踊りはどうでしたか。」と声をかけると、「楽しかった、また来てください。」と話してくれた。

後にした。「白ゆり会」の皆様ご苦勞様でした。文化部長 小笠原 勉



♪白ゆり会のみなさん

一葉園でひなやかに踊る

三回目の慰問は7月4日(水)、訪問先は深持地区にある「一葉園」で、踊りを披露したのは「あかしや会」の8名でした。

市民交流プラザで出発式を行い、バスで移動し到着すると、玄関で職員の方々に迎えられ、控室に案内され打ち合わせをしたが、担当者から開始時間を遅らせてほしいという要望が出されたので、「あかしや会」の方々に相談し、それに対応することにした。

七夕会での「誕生会」が終わり、同行した文化部員の高橋顕光さんと協力し合い、14時50分から始めた。オープニングは目出度い「祝い船」で、この日の演目は10曲で、「リンゴ節」、「南部よしゃれ」や「虎丈様」など民謡が8演目、歌謡曲は「祝い船」と「大阪時雨」2演目を披露した。車椅子の方が多いにもかかわらず、踊りが終わる

と精一杯の手拍子を送ってくれた。進行上の都合により途中、津軽地方の民謡「弥三郎節」を私が歌うことになり、皆さんの手拍子に合わせて悪声を披露した。最後は、全員で「炭坑節」を踊り、予定より多少遅れて15時40分に終わった。

またの再会を期して、職員や入所者の方々に見送られ「一葉園」を後にした。「あかしや会」の皆さん大変ご苦勞様でした。文化部長 小笠原 勉



♪あかしや会のみなさん

口だけは衰えを感じない 奉仕活動

稲生会副会長 成田 孝吉

私達のクラブは、旅行愛好者が多く、5年程前までは毎年会員以外の方にも声をかけ、3泊4日で全国各地を旅行しました。

御多分にもれず会員減少と後期高齢者が多く男性7名、女性13名と半数以下になり寂しいかぎりですが、それなりに密度の濃い活動をしております。奉仕活動は春、秋、三本木公園の草取りをしています。皆それぞれ痛みをかかえており猫の額ほどしか取れないのですが、話ながらの作業、口だけは衰えを感じません。

またたま役員会の時の朝、タラの芽をたくさん採ってきた方がいて会議終了の後、採りたて、揚げたての天ぷらを頂きました。皆さんにもおすそわけしたいほど美味しかったです。

研修旅行は久慈市の琥珀館へ18名の参加で見学の時には車椅子の方にも楽しい一日でした。スポーツ大会は、赤のはちまきで奮闘し声を上げての応援でストレスを発散しました。

来る忘年会は会員有志の料理で蕎麦餅、豆しとき、漬物の差し入れを期待し隠し芸DVDを楽しみにしています。芸能発表会は、毎回コミカルで奇妙な芸をやっております。今年は何をやるかと思案中です。



☆芸能発表会のようす

会員の趣味

私の趣味

吾郷熟年クラブ 相馬 敏光
趣味といえば、専門としてではなく、楽しみですることを指している。また、「あの人は趣味が良い」と言えば、物事を感じ取る力が高いとか、美しさのセンスが良いなどと使われている。

さて、私は62歳でリタイヤし、健康のためにと太極拳を始めた。上手くないが、健康のためにと続けている。
一方、現役時代の仕事オンリーで、子育てに夢中だった頃は、定年になれば何でもできると思いい、定年が楽しみだった。若いころから本を出版することが夢であったので、会社時代に知りえた「青森県の発明に挑んだ五十人」について『北辺のいぶし銀』のタイトルで、平成23年に400部発行して書店で販売した。

次に、自分の住む吾郷町内の『吾郷開拓ものがたり―戦後70年軍馬の地入植の想い出』を150部刊行し、町内七十周年式典の契機となった。この本は望外の好評を得、いよいよ三本木原開墾の概要について知りたくなった。平成30年7月に『三本木原開墾のかたち―国営開墾の起工より八十周年』を刊行して、公共の図書館に配った。
現在、N社の記念誌の編集をしている。私の趣味はもの書き屋かな？



心の健康ふれあい事業

スカットボールと輪投げで交流

第三和幸会会長 佐々木 信雄
平成30年4月、市老連より「心の健康ふれあい事業」担当クラブになっていきますのでよろしく、との事でした。

初めての事でしたが、すぐに役員会を開き、その旨を説明して実施する事にしました。たまたま本地区に白菊かねぎき保育園があり、5月2日訪問しました。そして佐藤園長にその旨を説明したところ、「いいですよ」とのお返事で、改めて打合わせを確約して来ました。クラブから私を含めて3名で再度訪問し、佐藤園長、野月主任と会い、日程・準備等について打ち合わせをし、7月17日(火)午前9時30分～11時30分に決まりました。
当日は9時30分保育園内のホールに全員集合、開会式を経て競技に入りました。参加者は当クラブ8名、保育

園(園長含む)6名、園児26名、計40名が2班に分かれ、スカットボール、輪投げを行いました。

スカットボールについては初めての方が多く、大変苦労したようです。しかし、回数を重ねるうちにだんだん慣れて、台の5点の穴にも入れる方もあり、皆さん一生懸命でした。また輪投げは皆さん大変上手に入れていました。競技は11時10分に終わり、その後、園児の皆さんが踊りを2曲披露してくれました。本当に感動しました。

全員整列、クラブよりプレゼントを一人ひとりに、また園長さんから協力をいただき、ボール紙で作ったメダルを胸にかけ握手をしておつかれさまでした。

最後に園児お二人の方からお礼のこトば、結びは佐藤園長先生より挨拶をいただき無事終了しました。各関係者の皆様に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



「私たちが住みやすい
地域づくりとは？」

在宅介護支援センターおいらせ
介護支援専門員 向中野 紀子

この度、満天への原稿のご依頼があり、何を書いたらよいか戸惑っておりますが、初めに在宅介護支援センターについてご紹介させて頂きます。十和田市内には7カ所の在宅介護支援センターがあります。地域の高齢者やその家族の福祉の向上を目的に、相談援助や地域の実態把握、関係機関等との調整、ネットワーキング作り等の取り組みを行っております。また、4月に市から3圏域に委託されました包括支援センターとも連携し地域を支える取り組みを行っております。そして、市では生活支援体制事業の充実に向けて「生活支援コーディネーター」の配置を行っております。日常生活の困り事を「地域づくり」、「人づくり」、「つながりづくり」によって支え合いの輪を広げていくものです。
さて、私の場合、住みやすい地域とは？と問われると、自分の小さい頃を思い出します。それは、近所の人がいっつも声をかけてくれて、一人で留守番をしていても平気でした。時代は変わり、状況の変化に伴い「支え合いの方法」も変化していきます。今一度、皆さんと考えていきたいと思っています。

長寿者紹介



◇西小稲心交会
平野 ケイさん (86歳)



今回は平野ケイさんを市民交流、プラ
ザにお招きしお話を伺いました。
ケイさんは、昭和7年3月上北町上
野(うわの)で生まれ、現在は、西五
番町に住んでいます。
老人クラブには60歳のときから入
会し、理事(班長)として、会員の世
話をし、会員の増加にも活躍して
います。
上北町上野小学校卒業後、野辺地高
等女学校に入学、そして卒業となり、
旧三本木町七丁目の平野金物店(現在
平野商事)(親戚)に手伝いとして入
りました。
昭和31年2月、平野利助さん(当時
平野石油販売店勤務)と結婚され、長
男(現在埼玉)・次男(現在東京)の2
人の子供さんに恵まれております。
夫の利助さんは、平成19年4月から
平成23年3月まで西小稲心交会长
として活躍されておりましたが、平成
28年12月に逝去されました。

一日の生活については、
朝 起床6時半 散歩30分
食事7時半〜8時

昼 食後12時〜13時
午後時々外出(買い物など)

夜 食事19時 就寝22時頃

趣味について

① なぎなた 小学校4年〜女学校
(全国大会3回出場)

② 詩吟 60歳から始める。

③ スポーツ関係 なぎなた、ゲートボ
ール等

長寿の秘訣：健康について取組むこと。
特に心臓に注意して、散歩やスポー
ツを実施しております。

食事は普通に食、べること。

老人クラブについての取り組み
入会の頃は、理事として活動しまし
たが、現在はバス旅行が楽しみとのこ
とでした。

大変お元気で生活されておりますの
で、色々な充実感を味わいながらの
長寿を願っております。

副会長 渡邊 豊三



★クイズコーナー★ ぽけたらあかん No.50

- ①どこのうちにもあって、フィルムを入れなくてもよくうつるものは？
- ②たくさんあるほどよく切れてたった1枚だと切れないものは？
- ③青い海でも水がなく島や山や町があるのに人間がいない。それはなに？
- ④見える人には見えにくく、見えない人にはよく見えるものは？
- ⑤競争だっというのに前に進むと負けちゃうんだよね、それは？

※解答をハガキに書いて(クラブ名・氏名記入のこと)
事務局へ郵送して下さい。FAX (☎25-8633) 可。
全問正解者には、粗品を差し上げます。

文芸欄

悠遊クラブ「俳句の会」

幾万の草の実生き継ぐしたたかに

洪谷 斜子

どじょう棲む田の新米の届けけり

太田 陽子

米蔵の膨れきったる秋夕焼け

大川 恵子



〈第49回クイズの解答〉

- ①お盆
- ②クラーク (暗〜) 博士
- ③おおかみ (おお〜、髪よ)
- ④北 (春がきた=北)
- ⑤妻 (歩く時に前に出るのは「つまさき」)

※全問正解者はありませんでした！
残念…

〈編集後記〉

満天第52号が多くの方々から
のご協力により、出来ました。
今回は在宅介護支援センターお
いらせ 介護支援専門員 向中野
紀子様から「私たちが住みやすい
地域づくりとは？」の原稿をいた
だき、高齢者、地域にとって大変
嬉しい限りです。
市老連の事業が予定通り進捗
し、その様子を報告いたします。
なお、市老連事業のご案内を分
かりやすく工夫してみましたので
ご活用下さい。

(渡邊 記)

市老連事業のご案内

「健康づくり研修会」

と き：10月29日(月)
13:00~15:00
(受付は12:30より)

と ころ：市民文化センター
生涯学習ホール

講 師：十和田市立中央病院
糖尿病内科
科長 百目木 希実 氏

「元気はつらつ研修会」

と き：11月21日(水)
13:00~15:00
(受付は12:30より)

と ころ：市民交流プラザ
多目的研修室2, 3

講 師：学校法人臨研学舎
東北メディカル学院
理学療法学科 専任教員
桜田 由紀子 氏

「会員増強運動推進研修会」

と き：11月29日(木)
10:00~12:30
(受付は9:30より)

と ころ：南コミュニティセンター

内 容：座談会
講 師：青森中央学院大学 経営法学部
准教授 佐藤 淳 氏

「いきいき健康教室」

と き：11月8日(木) 9:40~
と ころ：南コミュニティセンター
※市内(大深内・十和田湖地区を除く)

と き：11月9日(金) 9:40~
と ころ：市民交流プラザ
※大深内・十和田湖の方



※送迎バス有り。
詳細は単位老人クラブ会長さんへ
お知らせします。

<内容>

◇いきいきクラブ体操・体力測定

◇講話「むくみについて知ろう」
講師…十和田市立中央病院看護局

*体力測定手帳を持参し、測定のできる服装で
ご参加下さい。昼食は各自持参

「心の健康づくり研修会」

と き：12月13日(木)
13:00~15:00
(受付は12:30より)

と ころ：南コミュニティセンター

講 師：八戸市立市民病院
院長 今 明秀 氏

※詳細は「単位老人クラブの会長」さんへ通知して
います。参加ご希望の方は、**単位老人クラブの
会長さんへお申し込みください。**