

十和田市老人
クラブ連合会

満天



第53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

年頭のあいさつ

市老連会長 佐々木 一吉

明けまして、おめでようございます。
謹んで新春のお慶びを申し上げます。
平安で輝かしい2019年の幕開け
となり、老人クラブ会員の皆様方には、
今年も良い年をお迎えのこととお慶び
申し上げます。

市老連の各種事業の運営につきまして
では、市老連の役員の皆様、並びに各
単位老人クラブの会長・女性部長・役
員及び会員の皆様方の温かいご理解と
ご支援・ご協力を賜り、心から厚く御
礼を申し上げますとともに深く感謝申し
上げます。

急速に進行する少子・高齢化社会の中
にあって、高齢者が住み慣れた地域
で安心して生活を送ることは最高の幸
せであると思います。その実現に向け
て、老人クラブの果たす役割は大きく、
その活動に期待が寄せられております。
昨年度は各単位老人クラブの運営状
況は非常に厳しい中、会長はじめ女性
部長・役員の方々が積極的に「クラブ

で2名以上増やそう」を展開し「会員
の増強運動」と「充実」に努力されま
した。その「努力に心から敬意と感謝
を申し上げます。

29年度の「課題」と「反省」を踏ま
えて、今年度も市健康福祉部長、市町
内会連合会長、講師として青森中央学
院大学経営法学部准教授佐藤淳氏をお
招きして「第四回会員増強運動推進研
修会」を開催しました。

「テーマオナー・外山忠男さん」
から、今回のワークシヨップに対する
「思い」や「問題提起」をしていただ
いた。NPO法人スマイルラボ様から
「先進事例」の紹介があり、今後の参
考となった。その後に参加者全員によ
るワールドカフェ（井戸端会議）を行
い、所属する老人クラブの「誇りに思
うこと」「残念に思うこと」や老人クラ
ブが「こうなったらいいな」「こうした
いな」（ありたい老人クラブの姿をイメ
ージ化ができた。）
次に「ありたい老人クラブの姿にな
る」ために「これから挑戦したいこと」
「取り組みたいことはどんなこと」「あ
なたがこれから老人クラブでやりたい

こと」など「単位クラブの具体的な取
り組み」に迫る話し合いがなされた。
今後の活動に生かされると信じており
ます。

これからも地域の方々の「声かけ」
の行動を自らおこなうことに愚直（ぐち
よく）に取り組む決意です。

結びに、役員、各単位老人クラブの
会長・女性部長、役員及び会員の皆様
方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ
年頭の「挨拶」といたします。

表彰おめでとうございます

◇県健康づくり事業功労者表彰

9月13日、ラ・プラス青い森におい
て表彰されました。

若津 喜悦 （上切田松葉会）

◇市社会福祉協議会会長表彰

10月24日、十和田市社会福祉大会
において、次の方々が表彰されました。
（於十和田市民文化センター）

若津 喜悦 （上切田松葉会）

小原 美智穂 （西十一番町和交会）

下川原 経生 （新川原寿会）

佐々木 俊三 （上金崎ゆうゆうクラブ）

舩澤 竜一 （滝沢松竹会）

樋口 こと （向村千歳会）

中野渡 ミフ （深持第一和楽会）

中野渡 ととき （深持第二和楽会）

中野渡 トキ （深持第一和楽会）

岩城 京子 （南小稲寿会）

◇交通安全賞章「緑十字銅章」

全日本交通安全協会会長表彰

11月13日、交通安全青森県民大会
において、表彰されました。（於リンク
ステーションホール青森）

〈交通安全功労者〉

松橋 絵利子 （市老連事務局職員）



9月21日、秋の全国交通安全運動総
決起大会において、次の方々が表彰さ
れました。

◇交通安全功労団体表彰

①深持第二和楽会（会長 中野渡 美喜）

②上切田松葉会（会長 若津 喜悦）

③伝法寺高砂会（会長 小笠原 勉）

④切田長寿会（会長 成田 秀二）

◇交通安全功労者表彰

①竹ヶ原 弘隆 （南小稲寿会）

②太田 定男 （南吾郷寿クラブ）

③戸来 友子 （稲生会）

④中村 もと （太田百寿会）

おめでとうございます

（ごいす）



創立55周年記念大会

記念大会を振り返る

副会長 渡邊 豊三

12月6日(木) 番屋会館にて、11時から12時記念式典と12時10分から14時45分祝賀会を実施しましたので報告します。

十和田市内の各地区につくられていた老人クラブを結集した連合組織の団体として、昭和38年12月10日十和田市老人クラブ連合会が結成されてから創立55周年を迎えました。

式典では、松橋泰彰副会長の進行で、物故者に対する黙祷、十和田市民憲章唱和を佐々木りえ子理事、式辞を佐々木一吉会長から「創立55周年記念大会を開催できたお礼と、本市の老人クラブは55クラブの大きな組織となり明るい長寿社会づくりのため、多くの活動に取り組んできましたので、今後ともよろしく願います。」と結んだ。

感謝状贈呈に入り、団体では、十和田電鉄観光社様他6団体、個人では山崎武則様他2名、特別感謝状贈呈では、若津喜悦部長他市老連役員11名、スポーツ運営委員苦米地正年部長他2名でした。

謝辞に入り、受賞者を代表して、小原美智穂理事からお礼の言葉がありました。

来賓祝辞に入り、十和田市長小山田

久様、青森県老人クラブ連合会会長松崎徹様、衆議院議員江渡聡徳様代理辻様、青森県議会議員田中順造様、同丸井裕様、十和田市社会福祉協議会会長江渡恵美様、十和田市町内会連合会会長長升澤博也様の7名から老人クラブの普段の活動と今後の期待をこめたお祝いの言葉をいただきました。

祝賀会では、松橋副会長の進行で佐々木一吉大会長のあいさつ、青森県老人クラブ連合会の松崎徹会長の乾杯宴会は小笠原勉部長が進行を担当しました。最初は祝いの踊りが土棟春枝さん(滝沢松竹会)と小林勝子さん(喜多美町友喜会)の2名ではじまり、あとは歌や踊りで大変盛り上がり、14時45分計画通り終了しました。

受賞おめでとうございます

【感謝状】

○団体

- 榊十和田電鉄観光社
- 三八五観光(株)
- 十和田市交通安全協会
- 十和田市社会福祉協議会
- 十和田市町内会連合会青少年高齢者部会
- NPO法人スマイルラボ
- 上北農産加工株式会社



○個人

- 山崎 武則 (市グラウンド・ゴルフ協会会長)
- 畑山 政人 (前市老連会議員増強運動推進委員長)
- 中野渡 留吉 (前市町内会連合会青少年高齢者部会長)

【特別感謝状】

○市老連役員

- 副会長 渡邊 豊三
- 副会長 工藤 キヨ
- 総務部長 若津 喜悦
- 理事 千葉 隆
- 理事 小原 美智穂
- 理事 下川原 経生
- 理事 川村 のぶ
- 理事 桜田 アキ
- 女性部員 高淵 亮子
- 代表監事 芋田 剛
- 監事 成田 秀一
- 前副会長 (故) 仁和 喜八

○スポーツ運営委員

- 苦米地 正年 (六日町長生会)
- 沼山 隆男 (並木西旭クラブ)
- 野月 のぶ (三日市長生会)



記念大会のようす



役員の見学研修

役員研修を終って

平成30年9月14日(木)市老連役員研修。朝8時過ぎ十和田市民文化センター北側より25名、バスに乗り視察研修に出発。車中、市老連佐々木会長より朝の挨拶があり役員の方々のこれまでの事業に対し献身的な協力を頂きましたことに深く感謝申し上げますとともに今日の研修を、今後のクラブ活動に役立てて頂きたいと述べられました。今回は岩手県北、葛巻町のワイナリー工場見学、白樺林に囲まれた豊かな自然の中がありました。工場長さんの説明によると「山ぶどうで町おこし」から始まり昭和36年からワイン醸造をはじめ、山ぶどうを主原料とした「ワイン造り」をしているとのこと。高冷地のためワイン用のぶどうができません。と云われており、酪農家が多い土地柄の草地のほとりに、試作用にとお願いして回ったそうです。今では多くの農家で栽培できるようになったとのこと。これから仕込み時期に入り農家よりぶどうが運び込まれ忙しくなるとのこと。午後二市の二戸シビックセンター田中館愛橋記念科学館、愛橋は偉大な物理学者である。(1856〜1952年)愛橋は「日本は科学が一番遅れている」とお国のために近代物理学を学び日本に物理学の種をまき、多くの

弟子を育て西洋に肩を並べる発展に尽力された。続いて福田繁雄デザイン館を見て回った。代表的な作品が展示されており驚きのトリックアートなどを見学。最後にカシオペアメッセなやーと(二戸駅隣)で買い物などして午後3時過ぎ帰路につく。今日の研修は天気に恵まれ午後は汗ばむほどでした。4時半無事に文化センター到着、解散となりました。参加者の皆さんお疲れ様でした。 総務部長 若津 喜悦



☆葛巻ワイナリーにて

第14回十和田市 すこやか長寿を祝う会

ご長寿おめでとうございます

9月19日(水)、午後1時30分から市民文化センター大ホールにおいて高齢者及び福祉関係者が多数参加して「すこやか長寿を祝う会」が開催されました。

主催者を代表して、小山田久市長が

ら挨拶があり、長寿者顕彰では90歳長寿者15名に顕彰状の贈呈、健康長寿活動として2団体が表彰されました。 続いて、十和田市老人クラブ連合会の佐々木一吉会長から、老人クラブ役員勤続10年以上の6名に功労者表彰状、1団体に功労団体表彰状、役員勤続15年以上の10名に感謝状が贈呈されました。

来賓祝辞では、衆議院議員大島理森様の代理、同江渡聡徳様の代理、工藤正廣市議会議員、江渡恵美市社会福祉協議会会長から長寿者を祝う言葉がありました。 菩提寺昭三氏の受賞者代表謝辞、近藤直史氏の万歳三唱で式典を閉会しました。

アトラクションでは、老人クラブによる舞踊として、茂久蓉会の「鞍馬の火祭り」、白ゆり会の「望郷音頭」、みどり会の「花街の母」を披露しました。 講演では、渋谷伯龍氏の「くよくよも一生 わははははも一生たのしいふる里ことば」の演題でわかりやすい内容でした。

また、全員で「ぼけない音頭」を「お座敷小唄」の替え歌、「明日もあるや」を「明日があるさ」の替え歌として、全員で歌いました。楽しい時間でした。 資料から市内で100歳以上の長寿者が28名、90歳は150名、88歳は327名がご存命であり、まことにおめでとうござります。 副会長 渡邊 豊三



☆万歳三唱 和老会 会長 近藤 直史氏

文芸欄

悠遊クラブ「俳句の会」

しぐるるや森に明るさ暗さあり

杉本 喜和子

くれなづむ懸大根を数へる子

大川 京子

大根の手でたしかめる干し具合

築場 恭子



健康づくり研修会

糖尿病の正しい管理

平成30年度健康づくり研修会が去る10月29日十和田市民文化センターで午後1時より老人クラブ会員110名余りが参加して開催されました。

初めに市老連佐々木一吉会長より挨拶があり高齢者も「生きがいのある生活」「自ら介護予防と健康づくりに」取り組んで頂きたいと述べられました。

続いて講演に入り、「放っておくと危ない！糖尿病について学ぼう」の演題で講師は十和田市立中央病院 糖尿病内科 科長 百目木希実氏でした。糖尿

尿とは一言でいうと血液中に糖が多くなる病気である。糖尿病自体は無症状ですが怖いのは合併症であること、脳梗塞や心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症、認知症にもなりやすいとのこと。糖尿病の発症を予防するために肥満を減らす、食生活に気をつける、ウォーキングなどの有酸素運動を週150分行う。筋力トレーニングを行う。禁煙する。睡眠不足の改善など。予防する食事の取り方としてカロリーを取り過ぎない、食べ方に気をつける、栄養バランスに気をつける。清涼飲料水は控える。飲酒、お菓子は適量に。塩分は控

えめに。青森県は糖尿病による死亡率が高い県だそうです。高い原因は雪国による運動不足、健康診断の受診者が少ない、塩分摂取量が多い、飲酒量が

多い、喫煙者が多いとのこと。野菜を多く食べ均等の取れた食べ方がよいと1時間30分余りの講演でした。健康診断を受け早期発見・早期治療に努めましょう。

総務部長 若津 喜悦



☆講師の百目木 希実氏

いきいき健康教室

和氣あいらと体力測定

平成30年度いきいき健康教室を11月8日南コミュニティセンター、9日市民交流プラザで開催しました。会員約112名が参加、和氣あいらと語らい親睦を深めました。

健やか長寿を目指す参加者は、いきいきクラブ体操で体を解し、体力測定(6種類)に挑戦して体の柔らかさや、バランス感覚を確かめました。

ちなみに開眼片足立ちで120秒(2分間)維持者は(前年比4名増)15名でした。

午後、「むくみ」について知ろうと題

して、講師は十和田市立中央病院 看護局 主任看護師 石川美帆子氏が講話されました。

○むくみが2〜3日たっても改善しない場合はまずかかりつけ医に相談

○病気がらくる「むくみ」ではない事が分かったら、運動を始めてみよう

運動のポイント

①無理なく継続できる運動。②各運動は5〜15回程度(週3回以上、自分のペースで回数をセット)。③息を止めずに自然な呼吸を心がける。④動かしている筋肉を意識しながら行う。

下肢の「むくみ」予防、運動の一部(つま先上げ下げ・かかと上げ下げ)の実技指導をいただきました。

厚生部長 苔米地 正年



☆上体起こしのようす

元氣はつらつ研修会

元氣はつらつ研修会を終えて

去る11月21日(水)市民交流プラザで標題の行事に会員80名が参加して開催されました。講演の演題は「運



動からの健康づくりの主役はあなたです！」、講師は学校法人臨研学舎 東北メデイカル学院 理学療法学科 専任教員 桜田由紀子先生です。高齢者の健康寿命を伸ばすために今年はロコモティブシンドローム(略称ロコモ、和名―運動器症候群)を防ぐ方法を実技を交えて指導して下さいました。運動器とは体の筋肉・骨・関節・軟骨、椎間板等の総称です。運動器の一つか複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をロコモティブシンドロームといいます。進行すると介護が必要になります。自力歩行を続けるためにロコモとして「スクワット」「片脚立ち」のたった二つの運動を毎日実行することで予防・改善することが可能です。「スクワット」は10秒〜12秒かけて5回〜10回繰り返します。これを1セットに毎日2〜3セット行うことを目標にします。「片脚立ち」片脚で1分間上げたままにします。右脚、左脚を1分間ずつ毎日2〜3回を目標に実行します。試して下さい。

総務部副部长 千葉 隆



☆講師の桜田 由紀子氏

会員増強運動推進研修会

魅力ある老人クラブづくりを

会員増強運動推進委員長 田中 潤一
会員増強運動推進研修会が、去る11月29日(木)南コミュニティセンターで、単位老人クラブ会長・役員、市町内会連合会青少年高齢者部会3名のご参加をいただき開催しました。最初に市老連佐々木一吉会長から開催趣旨の説明を兼ねて挨拶があり、続いて市健康福祉部北館祐子部長、市町内会連合会升澤博也会長から「挨拶を頂きました。」

その後「老人クラブのワクワクする未来」と題し、青森中央学院大学 准教授 佐藤淳氏に座長をお願いし座談会に入りました。まず自己紹介を行なった後、座長より座談会の進め方について説明があり、続いて西小稲心交会の外山忠男会長から今回の座談会に対する熱い思いと東北ブロックリーダー研修会での内容を語ってもらいました。次に、NPO法人スマイルラボの和さんから先進地事例として福島県老連の取り組みについて報告がありました。その後、座長の指導で、所属する老人クラブの「誇りに思うこと」「残念に思うこと」、「老人クラブがこうなったらいいなと思うこと」「ありがたい老人クラブの姿とは」「ありがたい老人クラブの姿になるために」「これから挑戦したいこと」「取り組みたいこと」について話し合い、会員を増やすために魅力ある老人クラブづくりをみんなで進め、会員の加入促進につながるよう確認し、終了しました。

こと「取り組みたいこと」について話し合い、会員を増やすために魅力ある老人クラブづくりをみんなで進め、会員の加入促進につながるよう確認し、終了しました。

☆講師の
佐藤 淳氏



☆スマイルラボの
大和 英樹氏



☆慰問の様子
「白ゆり会」のみなさん



☆発表者の
外山 忠男氏



施設慰問

「葉園」の感謝祭とS・歌

年度当初には予定がなかったが4回目の慰問は11月7日(水)、深持地区にある「一葉園」の「感謝祭」で、「白ゆり会」の6名(付き添い1名)が踊りを披露した。

市民交流プラザで出発式を行い、「一葉園」が用意したマイクロボスで移動し、到着すると玄関で職員の方に出迎えられる。控室に案内され担当者と綿密な打ち合わせをした。

利用者の誕生会・感謝祭の行事が終わり、同行した文化部員の斗沢善三郎さんと協力し合い、10時から始めた。オープニングは「星空の秋子」で、この日の演目は9曲で、「じよんがら流れ

旅」、「松の木小唄」や「片恋酒」など歌謡曲が5曲、民謡「チャグチャグ馬つ子」を披露した。感謝祭なので唄も歌ってほしいという要望があり、同行した斗沢さんがカラオケで北島三郎の「橋」「男の涙」の2曲を披露した。私は入所者の方に「相撲甚句」と「南部俵積み唄」のどっちの曲がよいか尋ねたら「相撲甚句」という声があつたので悪声を披露した。車椅子の方が多いいにもかかわらず、踊りが終わると一杯の拍手を送ってくれた。最後は、全員で「今日も元気で」を踊り盛り上がった。演目や順番等、多少の変更もあつたが「白ゆり会」の皆さんの協力によりスムーズに進行し、11時に無事に終わった。

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。「白ゆり会」の皆さん大変ご苦勞様でした。

文化部長 小笠原 勉



☆慰問のようす
「白ゆり会」のみなさん

「誠幸園」への訪問

今年の第5回目の慰問は11月15日(木)、稲吉地区にある障害者自立支援センター施設「誠幸園」でした。市民交流プラザで出発式を行い佐々木会長から激励を受けバスで移動した。市老連からは、私と文化部員桜田アキさんが同行した。

到着すると、職員の方に出迎えられ、舞台横の控室に案内され打ち合わせを行った。集まった園生は70人以上で、皆さんは慰問を楽しみにしていたようだ。踊りを披露したのは「みどり会」の会長の瀧内さん他8名の皆さんでした。

13時30分「みどり会」の皆さんを紹介した後、オープニングは中野渡さんが踊る「祝いしぐれ」で始まり、続いて演歌・民謡・股旅ものの曲に合わせて12演目を披露した。圧巻だったのは浪曲入りの「岸壁の母」を約10分間熱演した西村さんに大きな拍手が送られた。全ての踊りに、曲に合わせて拍手を打ち、踊り終わる度に大きな拍手を受けた。フィナーレは、全員で「百歳音頭」「日本音頭」、最後の「三本木小唄」は利用者の方々も参加し大きな輪になって楽しく踊った。踊り終わると園生代表の方から「踊りを見て元気になりました。来年も是非来てください。」という旨の謝辞の言葉を頂き、14時40分に終わった。職員や入所者の方々に見送られ「誠

幸園」を後にし、バスの中では今日の踊りの事や雑談に花を咲かせ帰路にいった。「みどり会」の皆様お疲れ様でした。 文化部長 小笠原 勉



☆慰問のようす 「みどり会」のみなさん

心の健康ふれあい事業

― 藤坂地区 ―

こどもたちのひたむきさに

触りきれない交流に感謝

藤島まちおこし達人クラブ

会長 佐々木 一吉

市老連の「心の健康ふれあい事業」に取り組むにあたり、藤坂地区では、目的、実施に至る経緯、交流日時、交流場所、内容、次第、協力団体等の「交流計画」を立て、藤坂小で9月21日に実施。

「ねらい」は、①明るく、こだわりがなく、自分の考えを素直に話す子どもたちのパワーに直に触れて、高齢者が心を動かし、キラッと輝く。②体や顔つきに、元気が満ち満ちている子ど

もたちに直に触れて、お互いに刺激し合い、前向きに生きたい気持ちになり、晴れ晴れする。③「竹馬」、「お手玉・あやとり」、「紙飛行機・紙鉄砲」と新しい遊び「スカットボール」を取り入れて、遊びを通してアイデアを駆使してやる気を起こさせ、楽しく触れ合った。また、2年生は郷土料理「なべこだんご」づくり体験を通して高齢者の温もりと優しさにとっぷりとなつかり楽しく触れ合った。

った。開催にあたり三本木小学校の教頭先生と3回程打ち合わせをしました。小学校側も平日頃から多忙にもかかわらず私達の事業の趣旨を理解し、実現できた事に対し感謝しています。また市老連副会長の渡邊さんには、ご挨拶とスカットボールの説明をしていただき感謝申し上げます。

お礼に「勇氣100%」と「よさこいソラン」を披露してくれて、その上手さに酔いしれました。

競技終了後、先生が感想ある人というところから次へと積極的に意見が活発にでました。その内容は、「最初はスカットボールについて知らなかったがゲームをやるにつれ大変おもしろく、また老人クラブの方々とやりたい。」という声が3組から多数出ました。老人クラブの方々も児童のこういう態度、声にこの事業をやって良かったと思う人が多かったと思います。終了後、市老連から児童に対しネームペンのお土産品を提供し事業を終えました。



☆スカットボール ねらってねらって

― 東地区 ― スカットボールで交流

天寿会会長 田中 満

平成30年度市老連事業である「心の健康ふれあい事業」を11月1日午前9時30分から12時10分まで三本木小の2学年100人とスカットボールを行



☆スカットボールで触れ合いました。

—南地区—
体育館を揺らすほどの歓声

西小稲心交會會長 外山 忠男
11月19日、南小学校体育館に於いて心の健康ふれあい事業を実施しました。高齢者が生活から学んだ豊かな経験と知識を生かした昔遊び（お手玉、紙飛行機、けん玉、輪投げ、スカットボール）を1年生77人と心交會會員15名ほか学校の先生方と遊び触れ合いました。まず子供達から元気な声でおはようございます。「今日はよろしくお願ひします。」の声に老人クラブの會員は皆圧倒される。私から「今日は元気な皆さんと一緒に昔遊びを楽しむためにきました。よろしくお願ひします。」と挨拶し各種目の昔遊びに移る。最初は普段やった事のない遊びにてこずっていた子供達だが、老人クラブの指導者からコツを聞いて慣れてくると上手になり、体育館を揺らすほどの歓声に変わり和やかになっていった。遊びが終わってから子供達の感想発表で「最初は緊張したり、昔遊びをした事がなく、うまくできなかったがおじいさん、おばあさんが指導してくれたのでうまく出来るようになり楽しかった。またやりたい。」という声が多く出されました。私から「元気な子供さん達と遊ぶ事が出来、私達も楽しかったし、たくさん元気な声ももらいました。」と挨拶し学校から希望のあった遊具（けん玉）15個を贈呈し楽しいひとときを終

えました。



☆けん玉
みんな上手にできたかな～

—大深内地区—
昔遊びで交流深まる

立崎八斗沢楽會會長 斗沢 善三郎
11月30日（金）、心の健康ふれあい事業のため、松陽小学校に出向き、校長先生、教頭先生と話し合いをし、1、2年生14名で交流する事に決めました。内容は昔遊びで、コマ回し、おはじき、あやとりの3種類に決まり、4班に分かれて行ないました。司會進行は、児童が全部やってくれました。道具も全て学校にあるということでした。道りました。写真は先生が撮ってくれたという事で、さっそく遊びに入り、時間は一時間くらいでしたが、2、3回やっているうちに教えているクラブ員より上手になりました。先生から、「ぜひ、毎年このような昔遊びの機会を設けて欲しい。また、遊びに来てください。」といわれふれあい事業を終りました。



☆コマ回し
みんな真剣



心の健康づくり研修会

12月13日（木）13時～15時の日程で南コミュニティセンターを会場として、八戸市立市民病院の今明秀院長先生から「劇的救命」の講演を計画し、準備しておりました。当日になって、今院長先生から、緊急の手術が入り講演は出来なくなつたとの連絡を受け、研修会を中止しました。
會員の皆様には、研修会中止のお知らせの時間も取れませんでした。深くお詫び申し上げます。
なお、この研修会については、理事会にて検討し対処しますので、よろしくお願ひ申し上げます。

副會長 渡邊 豊三

★クイズコーナー★ ほけたらあかん No.51

- ①面倒だいいながら、1人でやらないで2人でやるものは？
- ②まければまけるほどうれしいことは？
- ③「デザート」は何語？
- ④ラジオもCDも売っていないのにきくものを売っているお店は何屋さん？
- ⑤食べるために口に入れるのにぜったいに食べられないものは？

※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。

〈第50回クイズの解答〉

- ①かがみ
- ②トランプ
- ③地図
- ④めがね
- ⑤つなひき



※全問正解者は2名おりました！
おめでとうございます！

長寿者紹介



伝法寺高砂会 野崎 カヨさん (88歳)



今回は、野崎カヨさんを市民交流プラザにお招きしお話を伺いました。カヨさんは、昭和5年7月六戸町で生まれ、現在は十和田市米田一本松に住んでいます。

老人クラブには60歳の時から入会し、理事として、会員加入に努力し、行事の手伝いを積極的に行い、会長を補佐し、10年後の平成25年度表彰を受けました。現在は監事ではなくフリーで活躍しております。

昭和23年11月19歳のとき、夫の野崎武良さん(農業)と結婚されました。

農家のお嫁さんとして働いたそうです。昭和25年長男、昭和30年長女、昭和35年次女に恵まれました。長男は農業と一緒に生活しており、長女は東京で生活し、次女は東京に出たが、10年前に十和田市内に戻り、結婚しております。

夫の武良さんは、病気のため平成8年に逝去されました。現在の生活は、

芸能発表会開催のお知らせ♪

とき：平成31年2月1日(金) 10時～14時(9:20より受付)
ところ：市民文化センター 大ホール



◎一般参加者(観覧する人)は、昼食各自持参。抽選会もあります!賞品が当たるかも...皆様のご参加をお待ちしてま〜す!

朝5時起床、朝食の支度、6時朝食、畑の仕事(野菜の管理など)、昼は11時30分頃、畑から自宅に戻り、昼食の支度、12時〜13時昼食、昼休み30分後畑に出る。夕食は18時頃、就寝は21時頃。
趣味として、水曜日、湯つこの会で色々な作品づくり(吊るし雛など)。生活上注意している事は、月1回膝の手当てと耳鼻科のリハビリを行っております。
長寿の秘訣は毎日畑の仕事を続けるために、楽しく生活出来るよう努力しております。

副会長 渡邊 豊三

～湯治の旅に出かけませんか～

★(株)十和田電鉄観光社 (☎23-6102)
平成31年2月23日～2月25日
岩手県 田野畑 潮騒の宿 ホテル羅賀荘
参加費：24,000円



★三八五観光(株) (☎23-8282)
平成31年3月16日～18日
秋田県 湯瀬温泉 和心の宿 姫の湯
参加費：のちほどお知らせします

【申し込みについて】

各旅行社・クラブの会長さん・市老連事務局へ代金を添えてお申込下さい。パンフレットは、市老連事務局にあります。

●赤い羽根共同募金 総額 144,250円

会員の皆様、ご協力ありがとうございました。♡♡

編集後記

佐々木会長はじめ、会員の皆様からの原稿をいただき、満天第53号が発刊出来ました。

創立55周年記念大会が無事に終了したことを、紙面を持ってご報告いたします。また、各種受賞者も多く紹介されております。会員皆様のご長寿をお祈り申し上げます。

なお、今回は「会員の声」や「趣味」については、事業が多く紹介されました関係でお休みさせていただきます。

(渡邊 記)

〈お悔やみ〉
休屋にこにこクラブ会長 織田 盛好氏(81歳)が去る12月15日ご逝去されました。
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

