



第54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

平成31年度定時総会

4月22日、市民交流プラザにおいて平成31年度定時総会が開催されました。任期満了に伴う役員の変更が行われ、新しい役員体制が決まりました。このほか、平成30年度事業報告及び収支決算、平成31年度事業計画案及び収支予算案が承認されました。

役員は次のとおり、任期は2年です。

― 理事 ―

会長 外山 忠男  
 副会長 渡邊 豊三(事務局長)

副会長 松橋 泰彰

副会長 田中 潤一(厚生担当)  
 副会長 佐々木 りえ子(女性部長)

○ 総務部

部長 千葉 隆  
 副部長 竹ヶ原 弘隆

阿部 一  
 米内山 君子(女性部副)

○ 文化部

部長 斗沢 善三郎  
 副部長 高橋 顕光  
 母良田 梅子

○ 交通防犯部

部長 中野渡 美喜  
 副部長 小原 美智穂  
 新屋敷 けい子(女性部副)

― 監事 ―

芋田 剛 (代表監事)  
 成田 秀一  
 太田 毅  
 小笠原 勉

― 女性部会部員の選任について ―

4月17日、単老ク女性会長・女性部長打ち合わせ会において選任されました。

部長 佐々木りえ子(市老連副会長)

副部長 桜田 アキ (市老連理事)

副部長 新屋敷 けい子 ( )  
 副部長 米内山 君子 ( )  
 副部長 久保田 はな ( )

部員 高瀬亮子・伊沢キイ・小野節子・佐々木サツ・佐々木則子・角田ヨシ子・佐藤愛子

◇ よろしくお願ひ申し上げます。

(役員一同)

令和元年度がスタート。市老連の重点目標・主要事業は次のとおりです。

令和元年度重点目標

1. 会員増強運動推進と単位老人クラブの充実につとめる
2. 社会参加活動の推進により「自らを高める」ことにつとめる
3. 会員相互の親睦と友愛活動につとめる
4. リーダーの育成と資質の向上につとめる
5. 健康保持増進につとめる
6. 単老ク・市老連の「悩み解消」につとめ、「相談機能」の強化と推進につとめる

令和元年度主要事業

- 【会員増強運動推進と単位老人クラブの充実につとめる】
- ◇ 会員増強運動推進研修会
- ◇ 会報「満天」の発行と活用
- 【社会参加活動の推進により「自らを高める」ことにつとめる】
- ◇ 全国一斉社会奉仕活動
- ◇ 交通安全・防犯大会
- ◇ 心の健康ふれあい事業
- ◇ 高齢者相互支援活動
- ◇ 学童の見守り活動



【会員相互の親睦と友愛活動につとめる】

◇会長・女性部長視察研修

◇施設慰問

◇高齢者手作り作品フェア

【リーダーの育成と資質の向上につとめる】

◇東北ブロックリーダー研修会

◇全国老人クラブ大会

【健康保持増進につとめる】

◇心と身体の健康づくり

◇軽スポーツ大会

◇スポーツ大会

◇グラウンド・ゴルフ大会

◇健康づくり研修会

◇いきいき健康教室

◇元気はつらつ研修会

◇心の健康づくり研修会

【単老ク・市老連の「悩み解消」につとめ、「相談機能」の強化と推進につとめる】

◇相談活動

以上の事業を通して、会員の「学習」と「研修」に積極的に参加し、自らを高め、地域交流活動につなげていただきたい。



芸能発表会を終えて

出演者と観客が一体化

2月1日(金)、十和田市民文化センター大ホールにおいて、平成30年度第29回芸能発表会が開催された。足元も悪く、寒い天候にも関わらず、開場と同時に多くの観客が押し寄せた。控室では出演者の方々が少々緊張しながらも、着付けなどの準備に追われていた。市老連の係担当者の協力で準備万端整い10時に開会した。

会長挨拶、来賓の祝辞等の開会行事が終わり、芸能発表会が始まった。トップは、あかしや会蛭名勝枝さん他5名による目出度い「南部大黒舞」で始まった。

今年も、出し物がバラエティに富み、歌謡曲調・民謡調の踊り、漫談あり、カラオケに合わせたの踊り、素晴らしい伴奏とハーモニのコーラス、荒城の月「ふるさと」を、コーラスグループと観客が合唱し大いに盛り上がった。恒例の抽選会では番号が読み上げられるたびに、一喜一憂のどよめきが起った。最後は役員による「二本木小唄」で締めくくり、楽しいうちに、21演目を終えることができた。今回の発表会の中から、県の芸能発表大会への出演団体が理事会において決定し、西十一番町和交会「ほけない音頭」佐々木則子さん他12名、赤沼すこやかクラブ



「日本音頭」長畑昭子さん他4名、踊りの会からはみどり会「高瀬舟」諏訪哲子さん他7名が出演する。

天候の影響があったのか入場者数は約500名で昨年より少なかった。13時45分に終了。ここ数年、出場者が減少の傾向にあるので、次回は奮って参加して頂きたい。

今回の芸能発表会に御協賛頂いた関係者の皆様に対しまして紙上をお借りして、感謝とお礼を申し上げます。大変ありがとうございました。

文化部長 小笠原 勉

☆西十一番町和交会 「ほけない音頭」



☆赤沼すこやかクラブ 「日本音頭」



☆みどり会 「高瀬舟」

単位老人クラブの活動状況

料理講習会

下洗ことぶき会会長 高橋 顕光

私も下洗ことぶき会では、親睦を深めることと会員増強を目的として、毎年料理講習会を開催しています。

今年馬の筋肉を主材料として、野菜はキャベツ、白菜、味噌、隠し味に塩を少々加えました。4時間ほどかけて煮込み出来ました。参加した人は口々に「これは美味しい」と大好評でした。調理の指導は、肉鍋についてはベテランの会員がやりました。この事ばかりの影響ではありませんが、ここ2年で13人程新規加入がありました。

活動は色々ありますが、一日バス旅行、花植えや草取り、片付けや墓地の草取り等、地域に奉仕しています。

今後も会員増強と、会員の融和と健康を目指して活動して行きたいと思えます。



令和元年に実践つたてい

赤沼すこやかクラブ会長 杉山 敏美

昨年10月3日、市高齢介護課主催の「地域いきいき教室開催地区関係者交流会」に出席し、初めて「いきいき100歳体操」を体験した。高齢者が自力で健やかに暮らして行くために役立つ体操だと思った。早速当会恒例事業である町内会と保健協力員の三者共催の介護支援センターの先生方による健康教室を11月19日に開催し、「いきいき100歳体操」DVDによる映像をみながら練習した。参加者22名、所要時間約40分、前半は椅子に座って、後半は背もたれに掴まっの動作なので、多少膝に不調があってもできること、週2回程度で筋力がつきやすくなる等の説明もあり実践し易い体操である。3月12日当会創立54周年定例総会で、この体操を計画的に進めていくことを決めた。新元号名が決まった4月、市老連から今春2月1日の29回芸能発表会に出演した当会の「日本音頭」の舞踊が県大会出場に推薦された旨の通知をいただいた。大変光栄なことであり、今後9月25日の大会に向け練習を続けることになる。その時は出演者、応援者一緒になって100歳体操を実践しながら進んで行きたいと念じています。



☆総会のアトラクションで  
ハートランドの講師先生と一緒に体操

会員の趣味

詩吟の道を歩む

大学通り老成会 山辺 展雄

私は、若い頃は多趣味であった。登山・ゴルフその他色々やった。老人クラブ入会は10年前でしたが、色々考えて、詩吟を選びました。そこで最高の先生に出会ったことです。その人は渡邊長州先生でした。

伝統芸能は、師の助言が大きいと思えました。先生は「詩吟は作者の詩情と吟者の感動との合致した表現技術だ」として、直接指導のテープが7年間に100本となった。次に、先生がお亡くなりになってから、形見のブレザー

をいただき最高の宝となりました。

今後は詩吟の道が続け、十和田市の文化祭に参加したいと考えています。

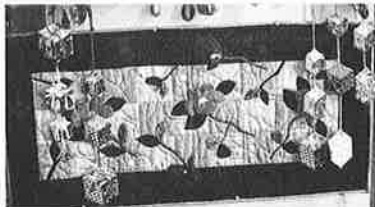
12月14日に県老連健康福祉大学を卒業し、そのパーティーで詩吟を吟じ、良い思い出となりました。

パッチワークについて

大学通り老成会 渡邊 幸子

現在、昭和8年5月生まれの86歳です。頭の回転が多少にぶくなってきます。パッチワークについては約25年位やってきました。

私達は「布々々(フフフ)パッチワークの会」の名前で勤労青少年ホームを会場とし、指導者1名会員5名で月2回楽しんでおります。



会員の声

私のクラブ紹介

小沢口福寿会 齋藤 恵美子

小沢口福寿会は、澤橋孝市会長さんのがんばりで運営しています。

色々な行事がある中で、会員が少なくなり、参加するのがむずかしくなりました。95歳になる会員がいましたが、やめる事になり、他の会員も85歳以上の方が多いです。

会員で資源ごみのカンや新聞を集めて収入を得て、会の運営費としております。

私たちは月1回「いきいきサロン」を開催し、料理教室を行なっています。クラブ会員のほとんどが参加し、楽しく過ごしています。

市老連の役員の方たちの役割がとても力になります。

交通安全・防犯大会開催のお知らせ

と き：令和元年5月23日(木)

13:00~15:40

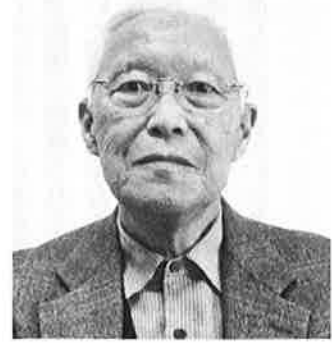
(受付は12:20より)

ところ：市民文化センター 大ホール

♪『県警察音楽隊』の演奏などがあります！  
抽選会もありますので、お友達を誘って  
多数お出でください！



長寿者紹介



◇六日町長生会  
箕輪 隆光さん (88歳)



今回は、箕輪隆光さんを市民交流プラザにお招きし、お話を伺いました。隆光さんは、昭和6年3月、市内の相坂字高見の農家に生まれました。昭和13年4月、藤坂小学校へ入学、昭和21年3月、同小学校の高等科を卒業。同年4月に県立三本木農学校の農業土木科へ入学し、昭和25年3月三本木農業高等学校を卒業、同年4月に東京農業大学へ進学しました。昭和29年3月、同大学を卒業し、青森県庁に就職内定、後に病気のため昭和31年10月まで入院生活を余儀なくされ、病気が退散してから昭和34年4月に市内の田中建設株式会社に入社し、42年間土木関係の仕事に従事。平成13年4月に副社長(70歳)で退職しました。老人クラブには、平成20年4月六日町長生会に入会し、現在クラブの副会長をつとめております。昭和38年32歳で五戸町の節子さんと結婚され、昭和50年に長男に恵まれ

ました。現在、長男も結婚され、同居して自営業(不動産貸付)を親子でやっております。

現在の生活についてお尋ねしました。

起床 5時 冬は5時30分

新聞をみて、ラジオ体操

朝食 7時30分

太陽光発電の管理

昼食 12時

自宅周辺の見回り

夕食 18時30分

飲酒はしない

就寝 22時頃

健康について：①食事には野菜が不足しないよう工夫して、自給自足を目指している。②身体を動かすこと。ラジオ体操、自転車の活用など。③酒とタバコは25年前に止めた。お酒はお付き合い程度で少量にとどめている。

趣味：特別にないが、元気であることめざしている。パソコンは継続して利用している。

老人クラブ：①あまり身体の負担を感じない程度が良いと思う。②老人クラブでは、色々な楽しみがあり、長続きすることを祈っている。

箕輪隆光さんの、元気な姿を拝見し、これからもよろしくご活躍下さい。

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

副会長 渡邊 豊三

会員の声

二十年間の思い出

向村千歳会 樋口 こと

平成25年に勤続10年という賞を戴き、私は文化勲章と想っておりますと書いた事がありました。

この度はまたまた、15年、20年と感謝状を戴き、大事に掲げております。有難うございました。

また、超人である私達の中渡会長のおかげと感謝しております。振り返って見ますと、私達農家にとっては休む暇も無い忙しさ。それでも頑張ろうと曲る腰を伸ばしながらの参加でした。特に思い出すのは18年、19年の会員増強運動推進研修会の参加でした。出来るのなら全員での勉強会だったらどんなにか楽しかったでしょうと思いました。本当に為になる勉強会でした。これからも皆さん参加して見て下さい、事務局の皆様、渡邊さんにはゲートボールでお世話になり、また松橋さん、長谷川さんには助けを戴きました。私を見るなり早速チェックして下さい。私に楽しい参加でした。お二人共まだ若いですが、皆様の為に頑張ってください。長年にわたり有難う御座いました。



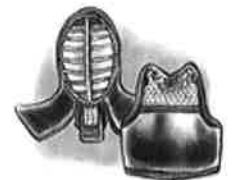
★クイズコーナー★ ほけたらあかん No.52

- ①学校が休みのときにしか乗ることができない電車は？
- ②そこまで行くと年をとってしまう場所は？
- ③おなかにあって逆さにすると何でもほしがるもの何？
- ④新聞の中にかくれている鳥は？
- ⑤いつ見ても不気味に見える動物はななんだ？

※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51回クイズの解答〉

- ①剣道(「面!」「胴!)
- ②値段
- ③食後
- ④薬屋さん
- ⑤入れ歯



※全問正解者は2名おりました。おめでとうございます!

地域包括ケアシステムの構築に向けて

構築に向けて

十和田市北地域

包括支援センター

センター長 田上 守男

十和田市西南地域

包括支援センター

センター長 蛭名 美香子

十和田市東地域

包括支援センター

センター長 酒井 桃子

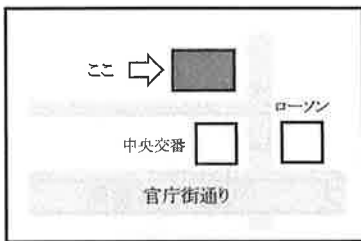
急速に進む高齢化社会において要介護(支援)認定者が増加する中、介護職員が慢性的に不足するなど既存の介護保険サービスだけでなく地域の力を活用しながら高齢者を包括的及び継続的に支えていく「地域包括ケアシステム」の構築が求められています。

地域包括支援センターは、高齢者等が住み慣れた地域で安心してそのらしい生活を続けていけるよう、医療、保健、介護、介護予防、生活支援が包括的に提供されるよう支援していくことを目的としています。

十和田市の地域包括支援センターは、より地域と密着した活動を展開していくため、平成30年4月より市の委託を受け三地区(北、西南、東)に分かれ新たにスタートしました。行政、介護福祉施設、医療機関等の関係機関のみならず、地域の実情を理解した、老人クラブを始め町内会や民生委員、ボラ

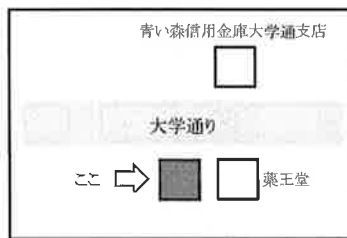
ンティア、NPO団体等とも連携を図りながら皆様と目標を共有し、課題と向き合っていくことが必要です。「地域がこうなったらいいな」というイメージを共有し、私たちに何ができるのかを一緒に考えて支え合いの仕組みを作っていきたいと思っています。

十和田市北地域包括支援センター



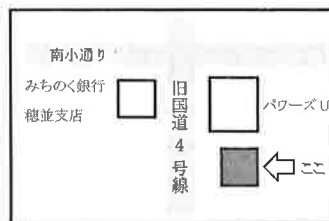
委託法人: 社会福祉法人 八甲田会  
所在地: 西二番町4番3号  
TEL: 51-5056 FAX: 51-5058  
開設時間: 月~金 8時30分~18時30分  
土 8時30分~17時30分  
対象学区: 北園・洞内・深持・松陽・ちとせ

十和田市東地域包括支援センター



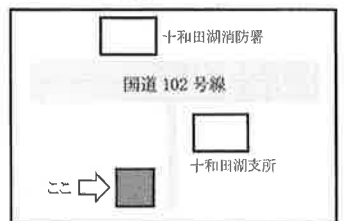
委託法人: 医療法人 幸仁会  
所在地: 東十三番町18番1号  
TEL: 27-1513 FAX: 27-1514  
開設時間: 月~土曜日  
8時30分~17時15分  
対象学区: 三本木・東・藤坂・高清水

十和田市西南地域包括支援センター



委託法人: 医療法人 仁泉会  
所在地: 穂並町6番27号  
TEL: 51-4250 FAX: 51-4251  
所在地: 奥瀬字中平156番地  
TEL: 72-3400 FAX: 72-3411  
開設時間: 月~土曜日 8時30分~17時15分  
対象学区: 南・西・下切田・四和・沢田・法典・十和田湖

西南サブセンター



令和元年度市老連行事予定

- 5月 23日(木) 第30回交通安全・防犯大会
- 6月 7日(金) 会長・女性部長視察研修
- 13日(木) 第16回軽スポーツ大会
- 17日(月) 交通防犯指導員研修会
- 24日(月) 女性会員手作り品講習会
- 同日 いきいきクラブ体操・踊り講習会
- 7月 1日(月) 会報「満天」第55号発行
- 12日(金) 第45回スポーツ大会
- 8月 22日(木) 第26回グラウンド・ゴルフ大会
- 24日(土) 高齢者手作り作品フェア
- 28日(水) 単位老人クラブ会長打合せ会
- 9月 25日(水) 市との共催 第15回すこやか長寿を祝う会
- 10月 1日(火) 会報「満天」第56号発行
- 30日(水) 健康づくり研修会
- 11月 7日(木) いきいき健康教室(南コミュニティセンター)
- 8日(金) いきいき健康教室(市民交流プラザ)
- 21日(木) 元気はつらつ研修会
- 28日(木) 会員増強運動推進研修会
- 12月 6日(金) 会長・女性部長合同忘年会
- 13日(金) 心の健康づくり研修会(南コミュニティセンター)
- 1月 20日(月) 会報「満天」第57号発行
- 31日(金) 第30回芸能発表会

悠遊クラブ・遊楽クラブ「俳句の会」

三月や旅の誘ひにすぐ乗りて

江渡 永見子

閨夜からだただよふ香りフリージア

高村 節子

練習のあとの一服桜餅

石山 トモ子

文芸欄

# シニアクラブへのいざない

「もっとすばらしい楽しい、いきいきとした人生」を送ってみたいですね。  
♪何でも話し合える仲間と力を合わせて「楽しい活動」をプロデュースしてみませんか。

～ まだ、どうしたらよいか迷っているみなさんへ～

## 地域で存在感を示すあなたへ、「楽しい活動」をプロデュースする企画に参加しませんか？

生きがいづくりのため、市内には51の老人クラブが結成され、たくさんの方々が健康・友愛・社会奉仕などの活動を活発に行っています。また、この51のクラブがスクラムを組み、連合会として、文化・スポーツ・康づくりのほか、いろいろな社会参加活動を展開しております。

また会員はもとより、新たな地域の仲間呼びかけ、当老人クラブ連合会の基本理念である「4つのづくり活動」として、①生きがいづくり（高齢期の充実）②健康づくり（健康寿命を伸ばす）③仲間づくり（同世代の連帯・支え合い）④地域づくり（社会貢献）に取り組み、推進しております。

充実した楽しい生活を送ってみませんか。加入の申し込み、問い合わせは、地域のクラブ会長または連合会事務局へお気軽にどうぞ。

◇問い合わせ先 十和田市老人クラブ連合会事務局 (TEL 25-8633)  
市高齢介護課 (TEL 51-6720)

### 【単位老人クラブ一覧】

◎は改称したクラブ

クラブ名	地区
早坂地区寿会	早坂、大下内
元町老人クラブ千歳会	元町、千歳森、北平
長和会	公園街2～3丁目(西13番町)
大学通り老成会	大学通り(東3、13番町)
板ノ沢喜楽会	板ノ沢
深持第一和楽会	深持
稲生会	稲生町
西小稲心交会	西小稲(穂並町、西5、15番町)
南小稲寿会	南小稲(穂並町、西6、16番町)
切田長寿会	下切田
洞内松竹会	洞内
◎芋久保大沢田スマイルクラブ	大沢田、芋久保
晴山長寿会	晴山
赤沼すこやかクラブ	赤沼
相坂上長命会	相坂上(白上、小林)
伝法寺高砂会	伝法寺
藤島まちおこし達人クラブ	藤島
六日町長生会	六日町
喜多美町友喜会	喜多美町
立崎八斗沢栄楽会	立崎、八斗沢
天寿会	東3、14番町(三本木小付近)
東小稲寿会	東小稲(穂並町、東5、6番町)
高清水ひまわり会	高清水
深持第二和楽会	深持
北野北星会	北野、下町
和老会	公園街4～7丁目(西13番町)

クラブ名	地区
吾郷熟年クラブ	吾郷
並木西旭クラブ	西4、14番町
第三和幸会	西22番町
平成会	西21番町
さわやかクラブ	本瀬戸山(東3、13番町)
西十一番町和交会	西11番町
八郷青峰会	八郷
南吾郷寿クラブ	南吾郷
七郷やませクラブ	七郷
上金崎ゆうゆうクラブ	上金崎(西1、2番町)
法量蓬菜会	法量(法量、両泉寺、山口、漆畑)
中里川目楽笑会	法量(中里川目)
奥瀬三和会	奥瀬(下川目、上川目、仙ノ沢)
新川原寿会	奥瀬(新川原)
小沢口福寿会	奥瀬(小沢口)
向村千歳会	沢田(向村)
田屋老人クラブ	沢田(田屋、ニツ家)
太田百寿会	沢田(太田、太田川原)
下洗ことぶき会	沢田(下洗)
宇樽部老人クラブ	宇樽部
休屋にこにこクラブ	休屋
遊楽クラブ	十和田市内
向陽台ハッピー会	東11番町
悠遊クラブ	十和田市内
後野シニアクラブ	洞内後野

### ☆ 会報編集委員会のメンバーが新しくなりました ☆

- ◎委員長 渡邊 豊三
- 副委員長 千葉 隆
- 副委員長 竹ヶ原 弘隆

#### 委員

斗沢善三郎、中野渡美喜、苫米地正年、  
佐々木りえ子、阿部一、米内山君子

よろしくお願ひします。



\*\*\*

(渡邊 記)

満天第54号は、3月に校正会議を行ない、旧会報編集委員会のメンバーの協力により発行されました。4月22日の定時総会が終了し、新しい年度がはじまりました。新メンバーも数名加わりましたので、ご協力くださいますようよろしくお願ひ申し上げます。今後とも会員皆様からの原稿をお待ち申し上げます。

へ編集後記へ