



第56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

表彰おめでとうございます

9月25日、リンクステーションホ
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

- 須貝 トキ (平成会)
- 平館 賢一 (藤島まちおこし達人クラブ)
- 中野渡 邦夫 (第三和幸会)
- 石井 照三 (西小稲心交会)
- 氣田 泰次 (並木西旭クラブ)
- 森 繁弘 (西小稲心交会)

◇感謝の部

佐々木 一吉 (藤島まちおこし達人クラブ)

9月25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)
- 中野渡 幹雄 (深持第一和楽会)
- 外山 忠男 (西小稲心交会)
- 大山 コヨ (六日町長生会)
- 氣田 照子 (東小稲寿会)

- 工藤 よし子 (南吾郷寿クラブ)
- 外山 國雄 (新川原寿会)
- 石戸橋 タマ (田屋老人クラブ)

＊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
- 中野渡 ミワ (深持第一和楽会)
- 小川 重世 (並木西旭クラブ)
- 小原 美智穂 (西十一番町和交会)
- 赤沼 健一郎 (西十一番町和交会)
- 寺澤 竹 (南吾郷寿クラブ)
- 漆畑 武次郎 (法量蓬菜会)
- 高瀬 亮子 (新川原寿会)
- 樋口 リツ (太田百寿会)

8月28日、単位老人クラブ会長打ち

合わせ会において表彰されました。

◇特別感謝

佐々木 一吉 (藤島まちおこし達人クラブ)

9月20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並木西旭クラブ (会長 沼山 隆男)
- ②法量蓬菜会 (会長 田中 潤一)
- ③遊楽クラブ (会長 花松 芳子)

◇交通安全功労者表彰

- ①吉田 キヨ (喜多美町友喜会)
- ②斗沢 善三郎 (立崎八斗沢栄楽会)
- ③小山田 良三 (東小稲寿会)
- ④佐々木 りえ子 (七郷やませクラブ)

交通安全指導員研修会の開催

6月15日(月)に交流プラザにて市
老連主催の「交通安全指導員研修会」
を単位老人クラブ会長・交通安全指導
員が参加し、千葉総務部長の司会進行
で開催しました。

初めに市老連外山忠男会長より開催
の趣旨説明と挨拶がありました。続け
て、新交通安全指導員(交代者)が紹
介され、研修会に入りました。

「交通安全について」のタイトルで
十和田警察署 宇部尚幸交通課長より、
県内及び市内の事故件数等について説
明がありました。また、郡川支部長か
ら免許返納者に対する電動自転車の使
用について紹介がありました。続いて、
「防犯について」同署佐藤誠生活安全
課長よりDVDを用いて説明がありま
した。その後、座談会に移り、私が座
長を務め、パネラーとして警察署の両
課長と市民生部まちづくり支援課岩崎
友香子氏と安全安心専門員の須藤諭氏
も加わりテーマの「交通安全ルールの
確実なじゅん守の周知・徹底と単位老
人クラブの問題点について」を議論さ



☆研修会のようす☆



☆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。



☆十和田警察署
宇部交通課長さん
ありがとうございました。

れました。日頃からの疑問点や免許を
返納したいが出来ない事情等につい
ての意見もありました。また、今年4月
19日に発生した高齢運転者による死
亡事故で亡くなられた遺族からのメッ
セージも紹介されました。結びにパネ
ラー達からの助言を頂き終了しました。

副会長 松橋 泰彰

女性会員手づくり品講習会

色紙で「飾り傘」づくり

6月24日市民交流プラザで、女性会員による手づくり品講習会が開催された。

今年「飾り傘」づくりに決まり、色紙を折り重ねて作る作業だが、完成度は100%であった。様々な色紙を折り重ねて作っていくうちに、誰もが昔の折り紙遊びを思い出したと思う。単純な作業のようだが、集中してキッチリ織り込まないと、最後の出来上がりに左右することも認識してくれた。

参加者全員がそれぞれの配色で見事な飾り傘を完成させると、その時の何とも言えない心の癒し、そして達成感に思わず声を出して喜んでいた。家でもお孫さんと一緒に作るとまた感動が生まれると思う。

8月24日に行われた作品フェアでは、来場者がたくさんあり、皆さんに体験して頂き大盛況でした。

女性部長 佐々木 りえ子



☆作り方を説明する講師の佐々木 りえ子氏



☆「飾り傘」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

七郷やませクラブ会長 佐々木 りえ子
去る7月11日、12日に岩手県盛岡市で行なわれた令和元年度東北ブロック老人クラブリーダー研修会に、悠遊クラブ女性部長の久保田はなさんと共に参加させて頂きました。

最初に、全老連基調報告「老人クラブの現状と課題」「老人クラブ活動中の事故と安全活動」について報告があり、続いて「100万人会員増強運動を終えて！」をテーマとし、①運動の取り組みの教訓から学んだこと、②今後の会員加入促進の取り組み、③超高齢社会における老人クラブの役割、についてグループ討議を行い1日目を終了しました。その後、夕食を兼ねた懇親会において、他クラブの方々や老人クラブ運営やクラブ活動の内容充実の難しさ

など話し合い、有意義な懇親会となりました。

2日目は、クラブ活動の紹介が3団体からあり、その後、「これからの地域見守りー機械ではなく機会をうまく使おう！」と題し岩手県立大学社会福祉学部教授小川晃子氏の講演があり、2日目を終了しました。

2日間の日程の中で、特に印象に残った事は、東日本大震災で大きな被害を受けた岩手県普代村の老人クラブが復活され活動を再開したとの報告がありました。全老連から平成29年度100万人会員増強運動特別賞を受賞し、老人クラブ活動を再開した事は非常に心に残りました。これからも、この研修会を通じて得た事をクラブ運営の参考にして行きたいと思えます。

高齢者手づくり作品フェアを開催して

自慢の作品、お見事！

8月24日10時、市老連恒例の手づくり作品フェアを、市民交流プラザトワールで開催。来場者106名、出品作品158点、また、今までにない大物の絵カゴ、着物のアレンジ、パッチワークのクッション、桜の写真等、会員の努力の作品とカラフルな傘が所狭しと展示され、傘作りにたくさんの方が参加されました。作品を見学においでにな



☆どの作品もステキでした☆

☆体験コーナーにたくさんの方が来てくれました♪



った方も「素晴らしい」と感動。お帰りになってから、また出直して来られた方もいて、3時30分の時間ギリギリまで入場者があり、大盛況で終了。女性部役員の皆様、ご苦勞様でした。女性副部長 新屋敷 けい子

令和元年度スポーツ関係事業

赤組3連勝令和初V

令和最初のスポーツ大会が7月12日、市総合体育センターにおいて開催されました。会員約280人が参加して競技や応援を楽しみ、親睦を深めました。1975年(昭和50年)から始まった大会は、会員の健康保持、増進と親睦を深めるため開催し、45回目を迎えました。

競技は「いきいきクラブ体操」で丁寧な体をほぐし、けが予防をして開始。玉早送り競争(玉50個)や玉早入れ競争(玉50個)、輪投げ、ボールリレーなど全10種目、参加者は4組に分かれ(紫・黄・赤・白)令和最初の優勝を目指して熱戦が繰り広げられ、接線の競技に会場から拍手と歓声が沸きました。

各組の監督、助監督が参加者の体調を常に考慮しながら選手を召集してました。選手もまた積極的に参加していたので競技も順調に進みました。令和初の頂点に輝いたのは赤組(3連勝)でした。

役員の周到な準備。助監督の参加者への配慮等に感謝申し上げます。

厚生部長 苦米地 正年

◇優勝：赤組 172点
◇準優勝：黄組 148点



優勝した赤組の監督さんに聞いてみました!

「赤組3連勝」

赤組監督 阿部 とし江

「優勝赤組」という結果発表を聞いて「バンザイ」と私は思わず子供のようになり手を振り上げながら、大声で叫んでいました。

年々すすむ会員の高齢化、足腰の衰えのため二、三年前の得意種目を辞退する方が増え、代わりが居ないのが現状です。当日監督として進行を助けながら、赤組の点数の動きを見ていると、序盤から伸びを欠き中盤から終盤に入って何とか持ち直し、最終戦の団体戦で勝つと、優勝の可能性があるとがわかると急に赤組の雰囲気盛り上がりしました。応援席とボールリレーの選手の心が一つになり声を掛け合い、頑張つて優勝旗を引き寄せたと思います。今年優勝出来たことは、一重に赤組の皆様方の協力の賜物と感謝の気持ちで一杯です。

本来にありがとうございます。来年もよろしく願い致します。



☆「玉早入れ」競技のようす



☆「まめに働け」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)



☆優勝おめでとうございます☆

天候に恵まれた
クラウンドゴルフ

第26回クラウンド・ゴルフ大会が8月22日(木)陸上競技場において開催されました。参加した20チーム約86名(85歳以上7名)が熱戦を通して親睦を深めました。

大会は常に天候次第(雨天が気がかり)、朝から曇りがち(予報気温23度)選手たちは「ホールインワン」を目指して水分補給しながら元気に24ホールを無事に巡回し競技が終了しました。個人10位以内に、男性3名女性1名が入った、さわやかクラブAが頂点に輝きました。

まさに天候に恵まれた大会でした。皆様、誠にお疲れ様でした。

厚生部長 苦米地 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…さわやかクラブA 241打 ③

◇準優勝…並木西旭クラブ 248打 ②

◇第3位…上金崎ゆうゆうクラブA 252打 ②

◎個人(男子)

◇優勝…福沢顔人(上金崎ゆうゆうクラブA) 55打 ①

◇準優勝…川上敏男(並木西旭クラブ) 56打 ①

◇3位…小笠原稔(和老会A) 57打 ①

◇4位…三浦和弘(さわやかクラブA) 57打

◇5位…藤本功雄(西小稲心交会A) 58打

◇6位…川上正志(南小稲寿会) 59打 ①

◇7位…近藤直史(和老会A) 59打

◇8位…川原田隆男(東小稲寿会) 62打 ①

◇9位…吉米地三行(さわやかクラブA) 62打 ①

◇10位…小笠原隆義(さわやかクラブA) 62打

◎個人(女子)

◇優勝…阿部とし江(さわやかクラブA) 60打 ②

◇準優勝…佐々木サツ(上金崎ゆうゆうクラブA) 61打 ①

◇3位…佐藤艶(並木西旭クラブ) 62打

◇4位…猪野和子(南小稲寿会) 63打 ②

◇5位…洞内孝(上金崎ゆうゆうクラブA) 63打 ①

◇6位…佐藤スワ(並木西旭クラブ) 64打 ①

◇7位…小川タケ(太田百寿会) 64打

◇8位…中村もと(太田百寿会) 65打

◇9位…太田みつゑ(太田百寿会) 65打

◇10位…桜田チエ(並木西旭クラブ) 66打

*ホールインワン賞…23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)

◇吉米地幸雄(天寿会A)

◇木村イト(東小稲寿会)
◇川上敏男(並木西旭クラブ)
◇佐藤艶(並木西旭クラブ)
◇福沢顔人(上金崎ゆうゆうクラブA)



☆最年長 木村 イトさん



☆ねらって、ねらって～



☆選手宣誓 上金崎ゆうゆうクラブA 佐々木 サツさん



☆女性の部 優勝 阿部 とし江さん



☆男性の部 優勝 福沢 顔人さん



☆優勝のさわやかクラブAのみなさん

施設慰問を終えて

「まじっホーム」の慰問

第2回目の慰問は令和元年6月27日(木)、旧四和地区大不動のまじっホームでした。みどり会会長諏訪さん他6名を、市老連から私と文化部員の母良田さんが同行し、計9名が12時20分市民交流プラザに集合し、職員に見送られ、出発しました。まじっホームに着き、職員の方々に迎えられて控室に案内され、みどり会の皆さんと簡単な打ち合わせをしました。6月生まれの入所者の誕生会をしたいと思いますので少し時間が欲しいと言われ、その後、演目を紹介し踊りに入りました。司会は私で、写真撮影を母良田部員にお願いしました。初めは、「津軽の花」でこの日の演目は12演目、カラオケもありました。プログラム6番の「月がとつても青いから」の踊りに私にも入って下さいと言われ、急遽、ドレスを着て一緒に踊り盛り上がりました。最後は入所者、職員も加わり「三本木小唄」を踊り大変盛り上がりました。帰りに、入所者の方と握手をし、「元気で長生きして下さい。また会いましょう。」と話し、職員の方々に見送られて出発しました。みどり会の皆様、ご苦勞様でした。

文化部長 斗沢 善三郎



♪みどり会のみなさん

「一葉園」の慰問

今年第3回目の慰問は、7月3日(木)、旧大深内村、深持の一葉園でした。

茂久蓉会9名、市老連から私と高橋文化副部長の計11名が演目の打ち合わせ後、職員に見送られ9時20分市民交流プラザを出発しました。

旅行気分で一葉園に着くと、職員の方が出迎えてくれ控室に案内されました。演目の準備に入ろうとした時、職員の方から入所者の誕生会をやりたいので少し時間が欲しいとお願いされ、その後、演目に入りました。今日の演目は、13演目ですと伝え司会は私、写真撮影は高橋さんをお願いしました。最初は「新庄節」から始まり、最後は入所者や職員の方々も加わり「炭坑節」を踊り、大変盛り上がりました。

終わりに、皆さんと握手をし、「長生きして下さい。また元気で会いましょう。」と話し、職員、入所者の方々に見送られ一葉園を後にしました。茂久蓉会の皆様、ご苦勞様でした。

文化部長 斗沢 善三郎



♪茂久蓉会のみなさん

会員の趣味①



7月31日(水)市民交流プラザ内で斗沢善三郎さんの趣味について取材しました。

①「カラオケ」

55歳の頃、友人のすすめで「カラオケ」をはじめた。60歳となり友人から老人クラブへの加入もすすめられ、現

在「立崎八斗沢栄楽会」の会長をつとめております。得意な曲目は北島三郎の歌が多かったのですが、最近では福田こうへいの歌も加えているようです。

②「庭木の手入れ」

昔、庭木の手入れをボランティアで手伝った事があり、現在は昔の仲間から声がかかり、手伝いに出る機会が少し増えております。

③「自力で25人位集まれる」

集会所をつくる
3年前に、近所の方から不用になった住居の一部を譲り受け、老人クラブ員の集会所をつくった。取材の最後に斗沢さんの車で現地に案内されました。集会所の収容人数は、入り口の間8人(焼肉用)、次の間8人(カラオケ用)、奥の間10人(トランプ用)でカーテンの仕切りを開けると、25人位入るということでした。この集会所は、単位クラブの集会に利用し、立崎八斗沢栄楽会の総会にも利用しております。斗沢会長さんは会員の集まりもよく、クラブの活性化に役立っていると感想をのべておりました。

(渡邊 記)



長寿者紹介

寿



◇元町老人クラブ千歳会
下久保 与手さん (88歳)

今回は、下久保与手さんを市民交流プラザにお招きし、お話を伺いました。与手さんは、昭和6年3月、旧十和田湖村法量で農家の六男として生まれました。

昭和13年4月、法奥小学校に入学、昭和21年3月、同小学校の高等科を卒業し、25歳まで農業を手伝う。26歳から中野製材所に就職して、5年間つとめる。その後、左官となり5年つとめ、十鉄に入り5年間左官の仕事をした。

与手さんが26歳のとき(昭和32年)、十和田湖村のよしえさん(23歳)と結婚され、長男、長女に恵まれました。現在、長男と同居、孫1名、長女は市内の人と結婚、孫1名おります。与手さんの老人クラブ入会は平成10年千歳会です。平成15年度千歳会

の7代目の会長と平成28年度から同30年度までの3年間10代目の会長となり、千歳会の活性化に努力されました。これからの老人クラブについて①会員が仲良く生活できること。②身体を動かし、長生きをすすめること。

現在の生活についてお尋ねしました。起床 午前4時過ぎ
朝食 午前5時
昼食 午前11時30分
夕食 午後5時ごろ
就寝 午後6時30分ごろ
健康について

- ①運動 早寝早起き、仕事で歩く
 - ②食事 何でもよい
 - ③農業 時々手伝う
 - ④遊び 山に行き遊ぶ
 - ⑤お酒 少し、たしなむ程度
- 与手さんは年齢を感じさせないくらいお元気でした。これからも健康でまします。活躍下さることをお祈り申し上げます。 副会長 渡邊 豊三

会員の趣味之

一貫張り

大学通り老成会 杉沢 あさは、古い物好きの私、仕事を退職してからは、古い布集めを楽しんでおりました。針を持ち、古い布を重ね合わせて楽しんでいた時に「一貫張り」に出会いました。



☆一貫張りのバックとダンス

一貫張りとは、古いザルやカゴに和紙をはり、その上に布をはりつけ、最後に柿渋をぬり仕上げた物です。昔の人々は物を大事にしていた様で使えなくなつた物を、またどうにかして活かして再利用する。私も微力ではございますが、これからも先人達に学び多くの物の「リメイク」を楽しんで行きたいと思っております。

★クイズコーナー★ ぼけたらあかん No.54

- ①1年365日の中でいちばん寒い日は何日目?
- ②弘法大師がおなかをすかせた旅人を見て何と言ったでしょう?
- ③愛のとなりに実るくだものは?
- ④みんなが毎日のように飲んでいるもので「ち」を取ると飛んでいっちゃうものは?
- ⑤お姉さんが10万円のパソコンをたった1万円で買ってきました。バーゲンセールではなかったというけどどうして?

※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53回クイズの解答〉

- ①校歌 (=高価)
- ②信号無視 (しんごう虫)
- ③ワルツ (悪^{わる}2)
- ④クレヨン (くれよーん!)
- ⑤救命 (9名) 袋

※全問正解者は3名おりました! おめでとうございます♪

老人クラブ傷害保険・賠償責任保険のご案内

加入検討資料2019年10月改定版

タイプ		24時間型				活動型	
		クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を問わず日常生活全般(24時間)のケガを補償します。				クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)のケガを補償します。	
補償内容	年間掛金	新 12,000円	新 8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
死亡保険金		344万円 (174万円)	217万円 (132万円)	210万円 (125万円)	137万円 (92万円)	85万円 (-)	45万円 (-)
後遺障害保険金(注2)		170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)
入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度		6,400円 (2,400円)	3,450円 (1,450円)	3,250円 (1,250円)	1,950円 (950円)	2,000円 (-)	1,000円 (-)
通院保険金日額 1事故につき30日限度		4,100円 (1,500円)	2,250円 (950円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円 (-)	650円 (-)
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)		1億円 (老人クラブ会員の同居の親族を含む)	1億円	【クラブ活動中とは】 ①「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および②「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに③「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復途上を含みます。 事故証明者: 単位クラブ関係者、参加した主催者連関係者			
地震・噴火・津波 危険補償(※1)		○	○				
熱中症 危険補償(※2)		○	○				

財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

※クラブの会長さんへお申込みください。


文芸欄

悠遊クラブ・遊楽クラブ
三内丸山遺跡吟行 「俳句の会」

夏蝶の掘立柱曳くやうに
杉本 喜和子

縦文の大地に檜青葉道
大川 京子

堅穴に古代の声や夏落葉
江渡 永見子



~湯治の旅に出かけませんか~

三八五観光 秋の大名湯治の会

期 日: 12月2日(月) ~ 4日(水)
場 所: 函館湯の川温泉 啄木亭
参加費: 未 定

◎詳しい日程については、三八五観光(株)十和田支店(☎23-8282)へお問合せ下さい。
なお、パンフレットは市老連事務局にもあります。

【申し込みについて】
11月11日(月)までに、三八五観光(株)十和田支店、又は単位老人クラブ会長さん、市老連事務局まで、代金を添えてお願いします。

(編集後記)

会員の皆様、夏バテは大丈夫でしょうか。
令和元年度前半の事業も予定通り進み、紹介出来ました。今後とも、会員皆様からの原稿をお待ちしておりますので、よろしくお願ひします。

(渡邊 記)



市老連事業のご案内

「健康づくり研修会」

と き：10月30日(水)
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：公立大学法人 青森県立保健大学
健康科学部 食物栄養科
准教授 大野 智子 氏

「元気はつらつ研修会」

と き：11月21日(木)
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：学校法人臨研学園
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28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：事例発表
意見交換会(交流会)

※今回は講師をお願いしていません。
クラブの悩みを話し合い、情報交換
できたらいいなと思っていますので、
お気軽にご参加ください。

「いきいき健康教室」

と き：11月7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8日(金) 9:40～
ところ：市民交流プラザ
※大深内・十和田湖の方と
西十一番町和交会の方



※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「働き盛り世代のための健康づくり：
食事編 ～生活習慣病予防の食事～」
- 講師…十和田市健康増進課

※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(金)
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：十和田市立中央病院
脳神経外科 診療部長 鈴木 直也 氏
栄養科 管理栄養士 高屋 千晶 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。