



第57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 外山 忠男

明けまして、おめでとうございます。  
 謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
 輝かしい令和2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・女性部長及び  
 会員の皆様方の温かいご理解とご支  
 援・ご協力をいただき、心から厚くお  
 礼を申し上げるとともに深く感謝申し  
 上げます。  
 急速に進行する地方都市の人口減少  
 のなかにあつて高齢化率が年々上昇し  
 十和田市の高齢化率も32.9%(令和元年  
 12月1日現在)と高まっています。

高齢者が住み慣れた地域で安心して  
 生活を送ることは誰しも願っている事  
 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。

各単位老人クラブの運営状況は非常  
 に厳しく、会員の高齢化に伴い、病氣、  
 死亡等による会員の減少、加えて年金  
 支給開始年齢が65歳からとなり、60  
 歳で定年退職後も70歳代まで働く人  
 が増加し、若手会員の加入が少なく  
 年々会員が減少し老人クラブの運営上  
 大きな課題となっております。

会員増強運動については、会員増強  
 運動推進研修会を開催し、それぞれの  
 単位老人クラブの置かれている環境の  
 なかで各老人クラブの特徴的な活動を  
 紹介し合い、老人クラブのメリットと  
 課題を共有し合った。「お互い、助け合  
 い、支え合える楽しい仲間作り」を目  
 指して会員一人ひとりが、新しい会員  
 獲得のセールスマンとし行動する事が  
 必要と思えます。

これからも十和田市当局のご指導を  
 あおぎながら、町内会連合会、社会福  
 祉協議会等関係団体と連携し諸事業を  
 推進して行く所存です。

結びに、役員、各単位老人クラブの  
 会長・女性部長及び会員の皆様方には、  
 今年も市老連の各種事業の運営に深い

ご理解とご支援ご協力を賜りますよう  
 よろしくお願い申し上げます。

表彰おめでとございます

◇十和田市文化功労賞

11月5日、サン・ロイヤルとわだに  
 おいて、次の方が表彰されました。

相馬 敏光 (吾郷熟年クラブ)

◇市社会福祉協議会会長表彰

10月23日、十和田市社会福祉大会  
 において、次の方が表彰されました。  
 (於十和田市民文化センター)

- 大下内 イツ (早坂地区寿会)
- 倉岡 精一 (稻生会)
- (故)太田 均 (稻生会)
- 力石 牧夫 (南小稲寿会)
- 國分 千工 (藤島まちおこし達人クラブ)
- 下川原 昭雄 (法量蓬菜会)

◇交通栄誉章「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〉

- 苦米地 正年 (六日町長生会)
- 沢目 政雄 (板ノ沢喜楽会)

◇令和元年度 県交通安全協会会長・

県警察本部長連名表彰

〈交通安全功労団体〉

- 切田長寿会 (会長 成田 秀一)
- 伝法寺高砂会 (会長 小笠原 勉)
- 深持第二和楽会(会長 中野渡 美喜)

〈交通安全功労者〉

- 竹ヶ原 弘隆 (南小稲寿会)
- 戸来 友子 (稻生会)
- 中村 もと (太田百寿会)



おめでとう  
 ございます

心と体の健康づくり研修会

去る9月17日(火)、市民文化センターにおいて、心の健康づくり研修会が開催されました。

10時開会となり、司会は千葉総務部長で、初めに市老連外山会長から挨拶がありました。

続いて、講演に入り「楽しく学んで、しっかり実践」の演題で、講師は青森県レクリエーション協会の塩谷彰宏会長にお願ひし、講演と実技を学びました。午前の部は、講演と個人で動く内容で「サイン集め」や「ドンパンジャンケン」等でした。昼食後の13時から午後の実技は団体で動く内容で「3ヒントゲーム」や「都道府県ビンゴ」等で楽しみました。参加された皆様は大変満足し15時研修会を終了しました。

副会長 渡邊 豊三



☆ふうせんバレーのようす



☆指笛を披露する塩谷先生



☆ビンゴゲームのようす

第15回十和田市すこやか長寿を祝う会

長寿おめでとうです

9月25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、小山田久市長から挨拶があり、長寿者顕彰では88歳長寿者354名に顕彰状の贈呈、健康長寿活動として、2団体と2人の個人が表彰されました。



☆功労者表彰 代表の東小稲寿会 稲田 照子氏

副会長 渡邊 豊三

続いて、十和田市老人クラブ連合会の外山忠男会長から、老人クラブ役員勤続10年以上の7名に功労者表彰状、役員勤続15年以上の8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読、同江渡聡徳様の代読と市議会の竹島勝昭議長の祝辞がありました。外山國雄氏の受賞者代表謝辞、佐々木俊三氏の万歳三唱で式典を終了しました。  
アトラクションでは、十和田めぐみ保育園によるお遊戯「アロハ・エ・コモマイ」他、老人クラブによる舞踊として、あかしや会の「秋田おぼこ」茂久蓉会の「新庄節」、白ゆり会の「東村山音頭」を披露しました。  
講演では、寸劇に学ぶ「最近の悪質商法の手口と対処法」と題して、講師は県消費生活センター業務部教育啓発課職員でした。  
以上で閉会となりました。



☆万歳三唱 上金崎ゆうゆうクラブ 会長 佐々木 俊三氏



☆謝辞 新川原寿会 外山 國雄氏



☆感謝状 代表の西十一番町和交会 会長 小原 美智穂氏

役員の視察研修



役員の視察研修を終えて!

去る9月19日(木)市老連役員研修が行われた。肌寒い日であったが天気は良く出かけるのには最適であった。26名の役員を乗せたバスは視察研修コースの西北方面に向かった。朝8時に出発し、10時過ぎには最初の研修場所、川内にある「サンマモルワイナリー」に到着。そこは農道沿いの丘陵地帯にブドウ畑が広がっていたが、収穫時期ではなく下北ワイン専門の販売店のみの見学であった。果樹不毛の地と言われた下北半島においても、例外的な良質なワインが並べられており、試飲前に気分は全開であった。皆試飲し心地良い気分になり、それぞれ買い求めて次の場所「尻屋崎灯台」に向かった。バスから降りた途端、足元がぐらつくような強い風であった。灯台に登ろうと歩いたがなかなか進まない状態である。案の定灯台は強風のため閉鎖されて中に入り登ることは出来なかった。灯台をバックにそして強風におされながら記念写真を撮った。

昼食は東通村にある海峽食堂で、そこでの海鮮丼定食は絶品で誰もが満足であったと思う。

午後の研修場所「ボン・サーブミルク工房」は平成9年に創業された工場で、しぼりたての牛乳を原料に添加物や水を一切使わず、丹念に発酵させて

作っている濃厚なソフトクリームやヨーグルト、プリンが販売されており、手に持ちきれないほど買い込んで帰路に向かった。

途中、横浜町の「菜の花プラザ」に寄りトイレ休憩しながら買い物を楽しみ4時過ぎには無事到着した。

女性部長 佐々木 りえ子

健康づくり研修会

10月30日、市民文化センター生涯学習ホールで「健康づくり研修会」を

青森県立保健大学 健康科学部 栄養学科 准教授 大野 智子氏を講師にお迎えして、主題「食べる力は生きる力」副題「食事の自己管理能力を高めて健康生活」の演題で講演していただきました。40代の新進気鋭の准教授、A4

14枚裏表びつしりの資料を駆使してプロジェクトで映しながら理路整然と講演してくださいました。WHOが決めた健康である条件、肉体的・精神的・社会的・心的の4項目を上げ、個人が自分の体の状態を把握することが大切であること、老化のたくさん

の症状を列挙、老化が一挙に進行するのは老境に入ってから年寄りだからと食事の質を落とすからだと強い言葉で言いました。一例として高齢者は炭水化物・たんぱく質・脂肪・ミネラル類をバランスよく摂取することが大切です

が、年と共に肉を食べなくなるのは体の筋肉を減らすので、歩行困難になるのが早くなる傾向があることを強調されています。

食事の自己管理能力を高め、食事内容の栄養面と量を管理し、適度な運動と組み合わせることで健康生活を続けてほしいという内容でした。

総務部長 千葉 隆



☆講師の大野 智子 氏

いきいき健康教室

親睦を深めた健康教室

令和元年度「いきいき健康教室」が去る11月7日南コミュニティセンター、8日市民交流プラザで開催されました。総勢約87名が参加、体力測定を行いながら親睦を深めました。

参加者は皆健やか志向、いきいきク



☆上体起こしのようす

ラブ体操で体を解し、楽しく順序良く測定しました。内容は、握力(握る力)・長座体前屈(体の柔軟性)・上体おこし(腹筋力)・開眼片足立ち(体のバランス)・10m障害歩行(動作能力)・6分間歩行(全身持久力)等を行い予定通り終了しました。

ちなみに参加者(前年比減25名)で開眼片脚立ち120秒(2分間)持続者は8名でした。

午後1時「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」と題して、講師は十和田市健康増進課・管理栄養士 深堀真由氏が講話されました。

簡単なポイント①減らす(塩分)②増やす(カルシウム)③生かす(香辛料)④残す(夕食は早めに、軽くする)⑤バランス良い食事を心掛けること。

高齢者はタンパク質、カルシウム、野菜等をしっかり摂取することを再認識した健康教室でした。

厚生部長 苫米地 正年

元気はつらつ研修会

去る11月21日(木)、13時から14時50分市民交流プラザの研修室2、3を会場として、講演『人生100年時代のからだづくり』「良い姿勢」は何のため?』について、講師に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 桜田由紀子氏をお迎えし実施しました。

「良い姿勢は何のためか」長生きのためと考えられる。そのためには、筋肉を使う時間をつくる。例として、足を組む、ゆがみなどにより、身体のくせが出てくる。「ねこせ」についてゲームの後には十分気をつける。改善として「肩甲骨」を動かせるようにしてほしい。それが長生きのすすめとなります。

桜田由紀子氏の講話は10回目の講師であり、大変ありがとうございました。副会長 渡邊 豊三



☆講師の桜田 由紀子 氏

会員増強運動推進研修会

各老人クラブ活動の実践に学ぶ

副会長 田中 潤一

会員増強運動推進研修会が、去る11月28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から3名のご参加をいただき、会員54名とで開催しました。最初に市老連外山忠男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ご挨拶を頂きました。

その後事例発表では、吾郷熟年クラブ 相馬敏光会長、七郷やませクラブ 佐々木りえ子会長が、それぞれ各クラブの活動状況を発表しました。そして、意見交換会では、グループごと(12グループ)に分かれて、単位老人クラブの有意義な楽しい活動を話し合いながら、その長所を伸ばすことはもちろん、足りない部分をどのように補っていったら良いかを話し合いました。そして、「会員増強運動」で一番大事なことは、各単位老人クラブで役員の方だけに任せているのではなく、会員一人ひとりが知人や友人に声をかけて、加入促進に努めることが大事だということを通認識して、取り組んでいこうということでした。



☆事例発表者 吾郷熟年クラブ 会長 相馬 敏光 氏



☆事例発表者 七郷やませクラブ 会長 佐々木 りえ子 氏



☆意見交換会のようす

会長・女性部長合同忘年会

12月6日(金)午前12時より番屋会館において、会長・女性部長合同忘年会が開催されました。

松橋副会長の開会の言葉で始まり、市老連外山会長より挨拶があり、当連合会の一年間の活動事業に対し数多くご協力いただいたこと、また、ご苦労をかけたことに感謝を述べられ、今日は交流と親睦をはかり、明るく楽しい老人クラブ作りと健康と長寿を願って「皆で楽しく語り合う場」にしてほしいと挨拶された。続いて、私の乾杯の音頭で宴会に入りました。余興に入り喜多美町友喜会小林勝子さんの踊り「白雲の城」から始まりました。進行係は斗沢文化部長が担当、多くの参加者がカラオケを披露し、また歌に合わせて踊り、大変盛り上がりました。

最後に皆で輪を作り三本木小唄を踊り、午後2時45分最後の締めは佐々木りえ子副会長が「皆さんのこれからの活躍と健康を願い、互いに励まし合い明るく楽しい老人クラブにしていこう。」と忘年会を締め、終了しました。参加された会員の皆様のご協力に感謝申し上げます。

副会長 渡邊 豊三



施設慰問

「誠幸園」の慰問を終えて

第4回目の慰問は、令和元年11月14日(木)で、あかしや会が踊りを披露してくれました。

あかしや会会長の蛭名勝枝さん他8名と、市老連から私と高橋副文化部長の2名の計10名が、12時40分に市民交流プラザへ集合し打ち合わせをしました。その後、職員に見送られ旅行気分を出発し、稲吉地区にある誠幸園に向かいました。

到着すると玄関で職員の方に出迎えられる、控室に案内されて最終打ち合わせをしました。私が司会をし、高橋さんには写真撮影をお願いしました。最初は「宝船」から始まり、途中、カラオケもあり、最後は職員や入所者も入りみんで「炭坑節」で盛り上がりました。

終わりにあかしや会の皆さんと私たちを紹介した時、職員から一人ひとりにお土産を渡され、感激しました。帰り、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、職員や入所者の方々に見送られて出発しました。あかしや会の皆様ご苦労様でした。

文化部長 斗沢 善二郎

心の健康ふれあい事業

十和田湖地区

楽しいひととき

下洗ことぶき会 会長 高橋 顕光  
去る9月11日(水) 沢田小学校体育館において、1・2年生併せて15名の皆さんと、会員は準備や指導、後片付けの為に21名が参加し実施しました。



☆慰問のようす



「あかしや会」のみなさん

藤坂地区

威勢良いダンスに感動

六日町長生会 会長 苦米地 正年  
去る9月20日藤坂小学校(仮藤島校長)で1・2年生と地域高齢者が「世代間交流会」を実施しました。



☆ボーリング  
それいけ～

童代表の歓迎の挨拶のあと、約1時間5種目ほどのゲームを楽しんだ。スカットボール・ボーリング・ストラックアウト・あやとり・お手玉など、ケガの無いよう指導し、児童は班に分かれて巡回しながら会員と共に楽しみました。  
終了時には「楽しい時間をありがとうございました。ありがとうございました。」とお礼の言葉を頂きました。  
最後に児童一人ひとりにノートをプレゼントして解散となりました。



☆スカットボール  
ねらって ねらって

名、地域高齢者28名が参加して、9時「田中悠斗(はると)君、眞家花奈(はな)さん、小山田虹胡(こご)さん」の司会進行で開会行事が行われました。3名の司会は誠に立派でした。  
昔遊びは地域高齢者、藤坂地区各クラブ員、保護者の協力を得て、「竹馬お手玉、あやとり、紙飛行機・紙鉄砲、スカットボール」等をグループ毎に巡り交流を深めた後、参加者全員で郷土料理「なべこだんご」を味わいました。  
料理作りは六日町長生会が担当しました。  
1・2年生がダンス「パプリカ」「お祭り忍者」を披露し観衆を魅了し、威勢良いダンスに感動しました。  
最後に校長先生からお礼の言葉があり、全員で記念写真を撮影し交流会を終了しました。  
学校の先生方、参加された皆さん様に感謝申し上げます。



―南地区―  
大人数のことも達と交流

南吾郷寿クラブ 会長 太田 定男

市老連から事業担当の知らせを受け苦慮の末、さつき幼稚園にお願ひしましたところ園長先生から「わかりました、是非成功させましょう。」と快くお引き受けいただき、実施日を10月16日に決定し諸事情打ち合わせをしました。

園児の人数を年長組45名位の希望でしたが、子供達を線引きして分けるのが難しいので113名全員参加となりました。大人数の遊びになり、混雑を予想し場所を三ヶ所に分散して、遊びの種目も6種目に増やしコースを設定しました。

スカットボール2台は2教室、輪投げ、ボーリングはホールで、あやとり、お手玉、紙風船、棒風船、紙飛行機、万華鏡などは遊び広場になりました。

それぞれの種目には会員16名を分け、子供達の遊びを見守りながら指導に当たる事にして当日を迎えました。

9時に開会、開会挨拶は遠方から来る園児達に合わせ後回しにして全種目を同時に遊び開始、子供達が先生方に指導されて各種目コースへ一斉に入り遊び始めました。子供達の歓喜の声で一気に騒々しくなり、各コースとも順番待ちの状態で大変賑やかな会場となりました。コース担当の会員達は他を覗く暇も無く対応に追われ、どの種目

も喜び騒ぎ、子供達で満員の状態で11時に終わりとなりました。

全員集合し閉会のセレモニーが始まり、子供達の出し物、歌三部のご披露がありました。会員にお花のプレゼントを頂きました。会員の自己紹介を終えクラブからプレゼントを渡すと、子供達からお礼の言葉を頂きました。その後、写真を撮り終了しました。さつき幼稚園の園長先生、先生方のご支援に心から感謝申し上げます。



☆スカットボール  
みんな上手にできたかな～

―大深内地区―

子供達と老人クラブの和やかな一夜

晴山長寿会 会長 佐々木 秀美

晴山町内では、9月の初旬に村祭りが行なわれ、最後に境内を丸くなって手踊りを子供から大人まで踊ります。

今回は、子供達と老人クラブで晴山公民館にて、指導練習を行うことになりました。

12月16日の夜6時から小学生を対象に「三本木小唄」を指導することに  
なり、まずは順序を指導し、そして音楽をかけて最後には丸く輪になって老人クラブ会員と子供達と何回か踊っているうちに大変上手に踊ることが出来ました。

その後、子供達は獅子舞の練習に入り、三番叟や権現舞を披露してくれました。

普段、子供達と接する機会もなく、どこの家の子供なのかわからなかったが、数時間後には、和やかにになり、この孫やひ孫と名前までわかり、子供達と老人クラブの和やかな一夜となりました。  
本当にありがとうございます。



☆三本木小唄を指導するようす



―中地区―

西十一番町和交会 会長 小原 美智穂

12月16日(月)、北園小学校で実施する予定だった心の健康ふれあい事業は、インフルエンザ流行のため中止となりました。今回は残念な結果となりましたが、計画を進めるにあたり、ご協力頂きました先生方、大変ありがとうございました。

「感じないでいる」

東小稲寿会 会長 小山田 良三

感じないでいるし

思わないし

それでいいのだろうか

幸福

そういうことが幸福なのかでも

幸福を感じそれを抱ける人は

それを十分に抱くがいい

ともかくにも

忙しかったりしている場合

感じを抱かないでいる幸福も

思いをも

あるのだ

あるのだよ



長寿者紹介



◇東小稲寿会 木村 イトさん (91歳)

今回は、木村イトさんを市民交流プラザにお招きし、お話を伺いました。イトさんは、昭和2年10月、東小稲に生まれ、昭和8年三本木小学校に入学し、同14年に卒業しました。

男4人、女2人の6人兄妹の長女に生まれ、実家は農業でしたが、手伝いは子守が主で、その他の家事手伝いもしました。

昭和22年4月、元町で農業を営む木村嘉一郎氏(昭和2年5月生まれ)と結婚し、子供は長男・長女に恵まれました。

イトさんは、十和田市東五番町に住居があり、長男は近くに家を建て、長女は八戸に嫁いでおり、毎月1回以上会いに来て、身の回りのお手伝いをしてきています。現在、イトさんは一人暮らしです。

イトさんは、調理師として、20年間働いたそうです。昭和42年40歳の頃、三本木農業高校の調理師を勤め、その時、私も大変お世話になりました。

東小稲寿会に加入してから15年経過しましたが、これからも続けたいと話していました。

健康については、10年以上グラウンド・ゴルフを続けており、そのため今も元気に歩いています。市老連主催のグラウンド・ゴルフ大会に10回以上参加し、大変元気です。また、出歩くのに、自転車も併用も役立っていると言っていました。

イトさんは元気に自分の足で歩ける限りは、老人クラブの活動事業に参加すると気持ちを述べておりました。

副会長 渡邊 豊三

心の健康づくり研修会

12月13日(金) 13時~15時まで、南コミュニティセンターで122名が参加し、心の健康づくり研修会が開催されました。

司会者は、市老連総務部長の千葉さんで、市老連外山会長から開会の挨拶がありました。

最初の講話は、「生活習慣病を予防する食事」自分の体にあつた食事とは」と題して、講師は十和田市立中央病院栄養科 管理栄養士 高屋千晶氏、2番目の講演は、「脳のための生活習慣」と題し、講師は十和田市立中央病院 脳神経外科 診療部長 鈴木直也氏でした。

はじめに生活習慣病について、糖尿病、脂質異常症、高血圧はすぐには

発症せず、長年の生活習慣で徐々に進行する。生活習慣病を予防する食事や、糖尿病を予防する食べ方等、その他様々なお話をされました。

次に、鈴木先生から専門の脳神経外科の医師の立場で講話がありました。

内容は、死亡原因の上位にランキンされている五大疾患(ガン、心臓病、脳血管病、糖尿病、高血圧)の中で、ガンは予防できないが、あとの4つは血管に関係があるので予防できる。大切なのは、血圧を正常値の130mmHgより上げないように努力する必要がある。血圧は高い状態が続けば死につながるが、低血圧で死んだ方はいないとおっしゃっていました。また、認知症について、これも血圧に関係があるので日常生活の中で有酸素運動の習慣をつけ休まず実行する、食べ物はよくかんで食べる、規則正しく三食、間食はしない(血圧が安定する)と話をまとめて終了しました。

両講師から有意義な講演、誠にありがとうございました。

総務副部長 竹ヶ原 弘隆



県老連健康福祉大学校 第23期生 同期会

12月16日(月)まかど観光ホテルにおいて、学生17名が参加し県老連健康福祉大学校第23期生の同期会が開催されました。

まず初めに、県老連五戸事務局長から、他市町村のOB会での活動状況を話され、その後、各自入浴を済ませ、十和田市老連外山会長の乾杯の挨拶で懇親会に入りました。たくさんの踊りやカラオケが披露され、最後に全員で炭坑節を踊り盛会のうちに終了しました。

☆朝の歌のようす



☆同期会 懇親会のようす みんなで炭坑節を踊りました♪



### 芸能発表会開催のお知らせ♪

と き：令和2年1月31日(金)  
 10時～12時30分  
 (9:20より受付)  
 ところ：市民文化センター 大ホール



☆舞踊、カラオケなど盛りだくさん。  
 抽選会もあります！素敵な賞品が  
 当たるかも…  
 皆様のご来場をお待ちしてま～す！

## 文芸欄



悠遊クラブ・遊楽クラブ

「俳句の会」

肅々と人生歩む冬支度

高村 節子

道の角風にゆらいで小菊かな

渋谷 斜子

菊晴れや座業一途の表彰日

大川 恵子

### ★クイズコーナー★ ぼけたらあかん No.55

- ①したを切られたしたきりすずめ、いったいどんな声になったでしょうか？
- ②何をしても3回しか勝てない動物は？
- ③愛の下には何がある？
- ④田んぼに雨がふったよ。そうしたらすごい音がしたんだって！どんな音？
- ⑤そばにあってラーメンになく、うどんにあってそうめんのないものは？



※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54回クイズの解答 〉

- ①361日目 (361=さむい)
- ②食うかい? (空海)
- ③柿(「あい」のとなりは「かき」)
- ④茶(「ち」を取ると「や」→「矢」)
- ⑤ローンを組んで10回払いにしてもらった

※全問正解者はおりませんでした。  
 残念・・・

## ～湯治の旅に出かけませんか～

★(株)十和田電鉄観光社 (☎23 - 6102)

令和2年3月1日～3月3日  
 田沢湖高原温泉 プラザホテル山麓荘  
 参加費：25,000円



★三八五観光(株) (☎23 - 8282)

令和2年3月15日～3月17日  
 岩手県 田野畑 ホテル羅賀荘  
 参加費：24,000円

### 【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。

### 編集後記

おそくなりりましたが、「新年おめでとーございませう。」  
 会員皆様のご協力によりまして、満天第57号が発刊出来ました。  
 会員増強運動推進研修会をはじめ、各種研修会も会員多数の参加により、今後の活動も良い方向に進むことを期待しております。  
 今後ともよろしくお願ひします。

(渡邊 記)

### 〈お悔やみ〉

太田百寿会会長 太田毅氏(72歳)が去る12月23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。

### ●赤い羽根共同募金総額

123,250円

会員の皆様、ご協力  
 ありがとうございました。