

十和田市老人
クラブ連合会



第58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

令和2年度定時総会

4月27日、市民交流プラザにおいて令和2年度定時総会を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は書面による決議となりました。

会長あいさつ



十和田市老人クラブ連合会

会長 外山 忠男

4月27日(月)十和田市老人クラブ連合会定時総会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とし、今年度は書面による決議で承認され、新年度の事業がスタートいたしました。

今年度も市老連の各種事業の推進に当たり、会長・女性部長の皆様の温かいご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

高齢者が住み慣れた地域で、安全で安心してお互いを支え合いながら生活する事は誰しも願っている事と思いま

す。そのためには、県老連メンバーである「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」を基に①健康寿命をのぼし自立した生活、生きがいある生活の実現を目指して行きます。②仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。地域づくりについては①他世代や関係団体と連携し安全、安心の住みよい地域づくりを目指すと共に②元気な高齢者の知識、経験、活力を活かす場所づくり、機会づくりを広げながらこれまで実施してきた具体的な活動を補強する点、改善する点を考慮しながら会員拡大と単位老人クラブの解散防止に向け全力で取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願い申し上げます。

追伸

新型コロナウイルスの影響によって、計画変更が生じる事と思っておりますが、命を守る事を最優先に皆様方のご理解とご支援よろしくお願い申し上げます。



市老連副会長の業務分担が変更になりました。

副会長 田中 潤一(事務局長)

(総務担当)

副会長 渡邊 豊三

(文化・交通防犯担当)

副会長 松橋 泰彰(厚生担当)

副会長 佐々木 りえ子(女性部長)

以上のように変更となりましたので、よろしくお願いいたします。

三本木地区理事について

退任 竹ヶ原 弘隆

退任 小原 美智穂

十和田湖地区監事について

退任 (故) 太田 毅

女性部員の欠員について

退任 小野 節子

長期にわたる「理事・女性部員」のご活躍に感謝申し上げます。

また、今年度は新型コロナウイルスの影響で総会を開催する事ができなかつたため、理事を補充しないこととなりました。

令和2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2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2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

令和元年度第30回芸能発表会が開催されました。晴天にも恵まれ、約500

名の観客が押し寄せました。控室では、出演者の方々が、自分の出番が今か今かと待っていたようでした。会場は役員の協力により準備も整い予定通り10時開会となりました。

初めに、市老連外山会長の挨拶、来賓の祝辞など開会行事が行われ、芸能発表に入りました。一番目は八郷青峰会中渡経子さんによる「祝賀の舞」で始まりました。

今年の出し物も、踊り、かくし芸、詩吟などバラエティに富み、特に今年にはカラオケもあり、大いに盛り上がりしました。途中、抽選会では番号が読み上げられるたびに、会場からざわめきが起こりました。最後は役員による「二本木小唄」で締めくくり、盛会のうちに終了しました。今回の芸能発表会の中から、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、東小稲寿会「炭坑節」藤岡雅子さん他12名、踊りの会からは茂久蓉会佐々木節子さん他7名が出演する予定です。

ここ数年、出演者が少なくなっておりますので、次回はたくさんのお出演をお願いいたします。

今回の芸能発表会にご協力いただきました関係者の皆様に、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 斗沢 善二郎



♪茂久蓉会 「伊達しぐれ」



♪東小稲寿会 「炭坑節」

会員の趣味

「私の趣味」

和老会 近藤 のり子

半生を振り返ると、若い頃、和裁、洋裁、生け花を習い、その後、編み物、パンフラワー、社交ダンスとどれも一年と続かず、その後近所の7人で人形作りを習い、2回目からは私が先生代わりで、沢山の人形を作りました。これまで自己満足しているのは、娘2人の産着から幼児期までの洋服類、孫3人の産着、ベビードレス、節句には一ツ身(着物)で祝い、幼稚園、学校の袋やバッグ類をアップリケや刺繍を加えて数々作った事でしょうか。

旅行も好きで前述の近所の人達と積立し、初めは日帰り旅行、時と共に一泊、二泊と増え、十数年後にはハワイへ行くまでとなりました。

退職してからは体重が増え、これじやいけないと水泳に通い、これは十年程続きました。ここ六、七年は一日7000歩のウォーキング、NHK講座で覚えたタイングレース、ナンクロ月刊誌を解く事、週二、三回トレーニングセンターに通う事、また、春から秋までは兄弟3人で姉の菜園場で野菜作りを楽しんでいます。これからも興味を失わず、何かに挑戦したいと思っています。

長寿者紹介



◇大学通り老成会
渡邊 豊三さん (89歳)

今回は、十和田市老人クラブ連合会の大黒柱、令和2年10月に満90歳の誕生日を迎えられる渡邊豊三氏に長寿の秘訣を伺うため市民交流プラザ「トワール」で取材しました。
渡邊さんは、山形県寒河江市北部の丘陵地帯で、戦前から自作農家だった渡邊家の6人兄弟の三男として昭和5年10月に誕生しました。所有する田畑のうち水田は小作させ、畑は山形名産のサクランボを栽培する裕福な家庭と察しられます。

昭和18年に旧制県立寒河江中学校入学、昭和24年3月新制山形県立寒河江高等学校卒業、同年4月国立山形大学農学部に入學、昭和28年3月同大同学部卒業。

昭和28年4月、青森県立三本木農業高等学校教諭に採用され、赴任・教員生活の一步を踏み出しました。

38年間の教員生活の大半を三農で過ごし、途中と最後を県立名久井農業

高等学校に勤務して、平成3年3月副校長として定年退職されました。

家庭については、十和田市内で独身生活中に鈴木幸子氏と交際。昭和31年25歳で結婚。一家を構えられました。結婚25年で現在地に家を新築して現在に至っております。

老人クラブは、平成8年に大学通り老成会に入会。平成10年同会会長、平成12年市老連の理事となり理事会の一員となった。平成21年総務部担当副会長に就任、現在に至っております。

趣味はウォーキングです。毎日歩いています。60歳で本格的に歩き、今になつて思い出しますと、ウォーキングの最盛期は63歳〜70歳までです。以後は低下します。しかし今後も続けま

す。
生活習慣について、起床5時〜6時、散歩1時間程度、朝食7時頃、夕食18時頃、就寝20時頃です。特別の習慣は、毎日午後、隣の不動明王様に賽銭を集めるために出かけることです。長寿のために退職後実行していることは、毎日歩く事、無理をしない歩き方を心掛けている事、食事を忘れない事。

健康、医者いらずだったのが近頃、歳のせい腰痛のため週1回リハビリに通っています。基本的には現在の生き方を守りながら、体力を消耗しないように工夫して生活するように努めています。

渡邊さんの生き方は、後期高齢者の

鑑です。これからも健康寿命を伸ばす生活を続け長生きして下さい。

総務部長 千葉 隆

文芸欄

悠遊クラブ・遊樂クラブ

「俳句の会」

したたかなウイルスせまる春疾風

江渡 永見子

帰白鳥遠ざかりゆく声を追ふ

太田 陽子

水温む更新免許で遠出する

大川 京子



〈第55回クイズの解答〉

- ①すず (すずめの下を切るとすず)
- ②サンショウ (三勝) ウオ
- ③う (「あい」の下は「う」)
- ④雷 (「雨」+「田」→「雷」)
- ⑤「ゝ」 (濁点)

※全問正解者は3名おりました！
おめでとうございます！！

☆ 会報編集委員会のメンバーが
新しくなりました ☆

- ◎委員長 田中 潤一
- 副委員長 千葉 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。



★クイズコーナー★ ぼけたらあかん No.56

- ①新しい車は新型！古い車は何型？
- ②おばあさんに千円札をもらったら、それを見ていた母親が「はさみで切りなさい」と言った。どういうこと？
- ③目に色をぬって遊ぶゲームは？
- ④病気になった友達のお見舞いに行っただけ具合をたずねても何も答えてくれない。友達の病気は？
- ⑤外国のお屋敷で食べるお菓子は？



※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。

市老連事業中止のお知らせ

- 5月13日(水) 施設慰問
 - 28日(木) 交通安全・防犯大会
 - 6月5日(金) 会長・女性部長視察研修
 - 11日(木) 第17回軽スポーツ大会
 - 29日(月) 女性会員手づくり品講習会
 - 同日 いきいきクラブ体操・踊り講習会
 - 7月1日(水) 会報「満天」第59号発行中止
 - 8月22日(土) 高齢者手づくり作品フェア
- 以上の事業につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は中止とさせていただきますのでご了承ください。

令和2年度市老連行事予定

- 5月 28日(木) 第31回交通安全・防犯大会 (今年度は中止)
- 6月 5日(金) 会長・女性部長視察研修 (今年度は中止)
- 11日(木) 第17回軽スポーツ大会 (今年度は中止)
- 29日(月) 女性会員手づくり品講習会 (今年度は中止)
- 同日 いきいきクラブ体操・踊り講習会 (今年度は中止)
- 7月 1日(水) 会報「満天」第59号発行 (今年度は中止)
- 10日(金) 第46回スポーツ大会
- 8月 20日(木) 単位老人クラブ会長打合せ会 
- 22日(土) 高齢者手づくり作品フェア (今年度は中止)
- 27日(木) 第27回グラウンド・ゴルフ大会
- 10月 1日(木) 会報「満天」第59号発行
- 7日(水) 市との共催 第16回すこやか長寿を祝う会
- 28日(水) 健康づくり研修会
- 11月 6日(金) いきいき健康教室 (南コミュニティセンター)
- 20日(金) 元気はつらつ研修会
- 30日(月) 会員増強運動推進研修会 
- 12月 4日(金) 会長・女性部長合同忘年会
- 15日(火) 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(水) 会報「満天」第60号発行
- 2月 4日(木) 第31回芸能発表会

現在、世界中に新型コロナウイルスが流行中です。ワクチン開発中、効く薬なしの状態です。不安な生活を強いられながらも、会報作成のため記事等を書いて下さった方々や、編集委員の方々のお陰で「満天」第58号が完成しました。感謝の気持ちで一杯です。今回から編集後記の執筆者が私に代わりました。

不慣れで戸惑っていますが、よろしくお願致します。

〈編集後記〉

(千葉 記)

老人クラブに加入し、楽しい活動に参加しませんか？

◇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】

| 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 |
| 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 |

| クラブ名 | 地区 |
|------------|------------------|
| 和老会 | 公園街4~7丁目(西13番町) |
| 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) |
| 田屋老人クラブ | 沢田(田屋、ニツ家) |
| 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 |
| 悠遊クラブ | 十和田市内 |
| 後野シニアクラブ | 洞内後野 |