



第59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、おめでとございませう。謹んで新春のお慶びを申し上げます。輝かしい令和3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、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ます。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33.6%(令和2年9月30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ひます。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。

さて、令和2年2月頃から新型コロナウイルスの流行が始まり、高齢者の不要不急の外出自粛や公共施設の閉鎖等もあり、活動計画を中止せざるを得ない期間もあり、各単位老人クラブの運営は例年に増して厳しくなりました。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伸ばしながら、「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て行動し、この難関を乗り越って行きたいものと思ひます。

これからも十和田市当局のご指導をおおきながら、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。

表彰おめでとうございませう

＊青森県知事表彰

◇老人クラブ育成功労者

(活動歴10年以上)

袴田 和子 (長和会)

＊青森県老人クラブ連合会会長表彰

◇個人の部

佐々木 俊三 (上金崎ゆうゆうクラブ)

高瀬 亮子 (新川原寿会)

中野渡 ミワ (深持第一和楽会)

(故岩城 京子 (南小稲寿会))



＊市老人クラブ連合会

役員勤続功労者表彰(10年以上)

【個人表彰】

浦田 竟子 (長和会)

西山 かほる (南小稲寿会)

小笠原 勉 (伝法寺高砂会)

東 静江 (東小稲寿会)

千葉 隆 (さわやかクラブ)

阿部 としほ (さわやかクラブ)

苫米地 トミ子 (さわやかクラブ)

佐々木 ナミ (西十一番町和交会)

谷地村 トワ (南吾郷寿クラブ)

小笠原 茂美 (奥瀬三和会)

上川原 祐一 (奥瀬三和会)



小澤 節 (奥瀬三和会)  
張摩 博子 (新川原寿会)

【団体表彰】

西小稲心交会 (会長 外山 忠男)

＊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

和田 秀哉 (長和会)

川村 サダ (長和会)

沢目 政雄 (板ノ沢喜楽会)

沢目 誠一 (板ノ沢喜楽会)

沢目 道子 (板ノ沢喜楽会)

大山 定美 (南小稲寿会)

小比類巻 行夫 (藤島まおこし達人クラブ)

太田 律子 (南吾郷寿クラブ)

大面 良雄 (南吾郷寿クラブ)

山下 賢治 (中里川目楽笑会)

阿部 一 (新川原寿会)



9月23日に十和田市交通安全協会より次の方々が表彰されました。

◇交通安全功労団体表彰

①洞内松竹会 (会長 芋田 剛)

②和老会 (会長 高田 重利)

③悠遊クラブ (会長 佃 正子)

④後野シニアクラブ (会長 松橋 泰彰)

◇交通安全功労者表彰

- ① 田中 満 (天寿会)
- ② 中川 馨 (中里川目楽笑会)
- ③ 下村 綱吉 (宇樽部老人クラブ)
- ④ 花松 芳子 (遊楽クラブ)

◇市社会福祉協議会会長表彰

10月21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。  
(於サン・ロイヤルとわだ)

- 阿部 一 (新川原寿会)
- 和田 秀哉 (長和会)
- 沢目 政雄 (板ノ沢喜楽会)
- 小川 重世 (並木西旭クラブ)
- 赤沼 健一郎 (西十一番町和交会)
- 太田 律子 (南吾郷寿クラブ)
- 寺澤 竹 (南吾郷寿クラブ)
- 漆畑 武次郎 (法量蓬菜会)

◇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。

櫻田 努 (大学通り老成会)



◇交通安全功労者

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、次の方々が表彰されました。  
(於リンクステーションホール青森)

- 千葉 隆 (さわやかクラブ)
- 杉山 敏美 (赤沼すこやかクラブ)

◇令和2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〉
- 並木西旭クラブ(会長 沼山 隆男)
- 遊楽クラブ (会長 花松 芳子)
- 〈交通安全功労者〉
- 斗沢 善三郎 (立崎八斗沢楽会)
- 小山田 良三 (東小稲寿会)
- 吉田 キヨ (喜多美町友喜会)

おめでとう  
ございます



地域支え合い交流会

9月23日、十和田おいらせ農協本店で、約100名が参加し、市保健協力員会の方々とこの標記交流会を実施しました。市老連外山会長からのあいさつの後、青森笑いヨガ研究所代表 津島 弘美氏より「理由なく笑う楽しさ」笑いヨガ体操」と題して講演をいただきました。体操としての笑いでも、おかしさを感じて笑っても体は区別がつかず、健康への効果は全く同じであるという科学的根拠に基づいた内容です。笑うことの代表的な利点として①ストレスホルモンが減少②脳を活性化させ集中力や記憶力を高める③プレッシャーや心理的な壁を取り払えるなどと解説していただきました。実技として、参加者全員が音楽に合わせて心と体をほぐす体操を楽しみました。

交流会は、市老連の田中潤一副会長が市老連の活動について資料を元に説明し、市保健協力員会の活動については会長の赤坂恵子氏が資料を元に紹介し、会員の皆さんと一緒に寸劇「頑固な煙突おじいさんとイライラおばあさん」を熱演して会場が沸きました。

最後は、県老連事務局長 五戸 秀樹氏が交流会全体をまとめて下さり終了しました。

総務部長 千葉 隆



☆保健協力員による活動報告



☆研修会の様子

健康づくり研修会

去る10月28日、南コミュニケーションセンター大ホールにて「健康づくり研修会」を開催しました。

大友歯科医院 院長 大友 聡之氏を講師にお迎えして「いつまでも元気で過ごすために呼吸と足のお話 あいいうべ体操 ゆびのば体操 のススメ」と題し講演していただきました。

病気は口か鼻で起きており、鼻で息をすると病気を大部分防げると説明があり、口腔ケアを行うことは、健康を維持するのに必要なことから、「あいいうべ体操」をすることが健康増進につながると話されました。「あいいうべ体操」は、口を大きく、「あ、い、う」と開け声を出し、ベーは実際に舌を出し発声することにより、鼻炎、喘息、気管支炎、慢性腸炎、誤嚥性肺炎に効果があると説明がありました。

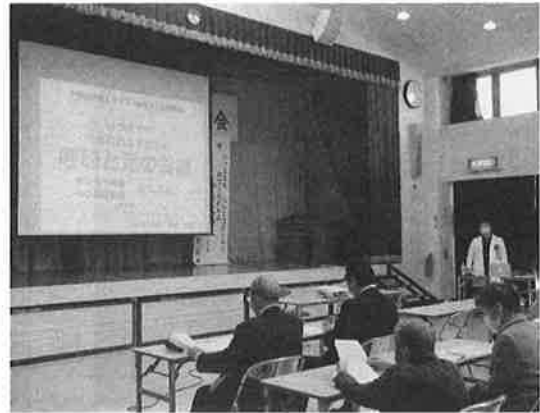
また、「ゆびのば体操」は、足指を伸ばしたり、指と指の間を広げてマッサージすることにより、腰痛、ヘルニア、猫背等の解消につながると説明がありました。

今回、大友先生から教えていただいた「あいいうべ体操」と「ゆびのば体操」を実践して、皆さんも健康維持に努めましょう。

副会長 田中 潤一  
総務部長 千葉 隆



☆講師の大友先生にフットケアを教わる様子



☆研修会の様子

元気はじつつ研修会

11月20日、東コミュニケーションセンターで会員55名が参加して、市老連外山会長の挨拶から研修会が始まりました。

講師は、東北メデイカル学院 理学療法学科 専任教員の桜田 由紀子氏です。今年の演題は「運動+脳トレで認知機能を向上させよう」無理なく楽しくエクササイズ」です。講演では資料をスクリーンに映して解説しました。人間誰でも老境になると体内に悪性タンパク質が発生し、脳に蓄積され、65歳以上になると4人に1人が認知症が軽度認知障害者になる。有病率は約15%、高齢者人口に当てはめると約460万人になり、年々両方とも増加していると推定されています。減少させる方法がないのか研究が進み、原因が10以上特定されています。改善法としては、食事では抗酸化作用の高い食事をとること、活動的なライフスタイルで生活すると認知症・アルツハイマー病の予防につながる可能性があります。

また、脳と体を一緒に鍛える軽体操「コグニサイズ」を紹介、参加者を3班に分け、左右にステップを踏みながら数を数え、3の倍数の時だけ両手で打つルールで体操、全員笑顔で終了しました。

総務部長 千葉 隆



☆研修会の様子



☆講師の桜田 由紀子 氏

会員増強運動推進研修会

11月30日(月)午前10時から南コミ  
ュニティセンターで会員増強運動推進  
研修会が開催されました。

十和田市老人クラブ連合会外山会長  
挨拶の後、研修会に入り、十和田市高齢  
介護課 下川原 銀次課長、同課 高齢者  
総合支援室 川村 桂子室長、同支援室  
高齢者総合支援係 市川 有紀子主事の  
出席のもと、「単位老人クラブ聞き取り  
調査から見えた取り組みと課題」につい  
て説明がありました。その後、質疑応答  
が行われ、参加者からは補助金の使い道  
や報告書の記載の仕方等について質問  
がありました。補助金に該当するかしな  
いかによっては、単位老人クラブの運営  
に重大な影響があることから真剣に質  
疑応答がなされました。

最後に市老連副会長から、補助金の要  
綱については理解できるものの、補助対  
象外の中にも単位老人クラブにとつて  
は必要な経費が含まれていると思われ  
ることから、補助金とは別に給付型の奨  
励金等、考慮していただくよう要望があ  
りました。

続いて、青森県老人クラブ連合会云五  
戸 秀樹事務局長の情勢報告をいただき  
私たち単位老人クラブを取り巻く県内  
外の単位老人クラブの会員の推移につ  
いて説明があり、会員の増強にこれから

も取り組んでいく事の報告がありまし  
た。

副会長 田中 潤一



☆情勢報告 五戸 秀樹 氏



☆研修会の様子

会員の趣味



「出会いは財産なり」

後野シニアクラブ会長 松橋 泰彰

「おまたせしました。大月昇オンス  
テージです。」いつもの様にしっかりと  
マイクを持ちながら専属歌手の司会を  
しておりました。あれから三十数年、  
何も知らない世界に興味本位で入り、  
右も左もわからないまま、無我夢中で  
やってきました。結婚式の司会も数多  
くやってきましたが、忘れられない一  
組があります。それは、新郎新婦が障  
害を持った方達でした。もちろん、招  
待された方々も同じでした。自分の側  
に手話通訳を置き、いつもよりゆっく  
りしたスピードで進行し、無事終了し  
た時でした。涙ながらに二人から手話  
で「ありがとう」と言われた時、司会  
をして本当によかったなと思ったあの  
時の感動は今でも忘れる事はできませ  
ん。また、披露宴の最中に停電になり、  
生の声で司会をした事もありました。  
まさしく「キャンドルサービス」が全  
てでした。

ディナーショーの大物歌手司会で来  
ていた先輩から「日本司会芸能協会」  
に入らないかと勧められ審査を受ける  
事になりました。二年間は准会員として

研修勉強し、ようやく正会員になった  
のは平成17年でした。勉強会や研修会  
も、年に数回有り浅草「東洋館」によ  
く行きました。また、一年に1回全会  
員で「中野サンプラザ」での協会祭り  
も実施してきました。テレビ等でしか  
見た事がないスター達と一緒にステ  
ージだった時の興奮は、今でも思い出す  
とドキドキします。お陰様で多くの  
人達との出会いがあり、その中から多  
くの事を教えて頂きました。芸能界のし  
きたりや上下関係、失敗した時の対処  
の仕方等々です。

同郷の演歌歌手「大月昇」の専属司  
会となり、北は北海道から南は名古屋  
まで仕事で行き、たくさんの人との出  
会いがありました。それも大月さんと  
の出会いがあったから出来たのです。  
今ではその全ての人達が自分の財産で  
あります。これからも初心忘れず、日々  
精進して新しい出会いを求めて進んで  
行きます。



長寿者紹介



七郷やませクラブ 気田 キワさん (92歳)



今回は、気田キワさんにお話を伺いました。

キワさんは、昭和3年8月1日上切田字上館に生まれ、生まれた時の家族構成は兄弟姉妹6人でした。

昭和9年4月、上切田小学校に入学、昭和21年結婚し、七郷の開拓者として入植、子供は3人授かりました。

平成3年、老人クラブへ入会し、現在も会員として単位老人クラブの行事等へ参加し、健康増進に努めております。

一日の過ごし方としては、毎日5時半に起床します。春から秋の間は、簡単な農作業(夏は草取り)をしながら健康を維持できるように努力しています。

長寿の秘訣は、食べ物の好き嫌いはなく、何でも食べるように心がけています。趣味としては、縫い物や町内会での踊りを楽しんでおります。

キワ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、健康でますますご活躍下さることをお祈り申し上げます。

副会長 佐々木 りえ子

心の健康づくり研修会

12月15日(火)南コミュニティセンターにて、約60名が参加し心の健康づくり研修会が開催されました。13時から始まる予定でしたがハプニングがあり、30分遅く始まりました。

今年度は「新型コロナウイルス」のため、予定のイベントが中止となり、多くの人たちが心の痛手を受けました。こんな時だからこそ、ピアノと歌で少しでも心の癒しになればと思いい企画しました。

司会は千葉総務部長で、市老連外山会長から開会のあいさつがありました。演題は「クリスマスコンサートin十和田」でピアニストは小西淳子氏でした。小西氏は弘前市出身で、東京学芸大学音楽科卒業後、ピアノ・作曲についてさらに上を目指し、著名な先生の師事を仰ぎ学ばれ、現在は平内町で音楽事務所を立ち上げ、会員制ピアノ教室を開講しております。プログラムはこの時期にふさわしく「クリスマスメロデー」で始まり、アニメの主題歌や映画音楽等の幅広いジャンルから7曲を披

露しました。中でも年末になると歌われるベートーヴェン作曲「交響曲第9番」を、講師の身振り手振りを交えながら、全員で合唱しました。ドイツ語で歌ったのは初めての経験でしたが、大変楽しく和やかな音楽会でした。今回はアクシデントがありスタートが遅れたため、休憩なしで第2部に入りました。アトラクションとして「茂久蓉会」「みどり会」「あかしや会」の会員による踊りを披露して頂きました。例年ですと、芸能発表会に踊って頂くのですが残念ながら今年はできません。しかしながら、日頃の成果をいかんなく発揮し、今回の研修会に花を添えて頂きました。今年例年と違い参加人数の制限をしての研修会となりました。来年こそは全員が心の底から笑顔で楽しめるそんな研修会になる事を願っております。参加者の皆さん大変お疲れさまでした。そして、ありがとうございました。

副会長 松橋 泰彰



☆講師の小西 淳子 氏



☆あかしや会の皆さん



☆みどり会の皆さん



☆茂久蓉会の皆さん

〈 第56回クイズの解答 〉

- ①ガタガタ
- ②貯金しなさい (チョッキンしなさい)
- ③迷路 (目色)
- ④扁桃腺 (返答せん) 炎
- ⑤ようかん (洋館)



※全問正解者はありませんでした。  
残念・・・

文芸欄



悠遊クラブ・遊楽クラブ

「俳句の会」

譲られていのちの紅や冬萌ゆる

杉本 喜和子

テスト終へ孫の長風呂年の暮れ

成田 孝吉

次の世に秘めたる力冬木の芽

佃 正子

★クイズコーナー★ ほけたらあかん No.57

- ①山にもあって、里にもある。でも、村にはない野菜はなあに？
- ②「マラソンとカレーってにってるよねえ」とA美がつぶやいた。どうして？
- ③トラを売っているのはウルトラマン。じゃあ、しょうゆを売っているのは？
- ④人間のカラダに20コもあって知らないうちにのびているものは？
- ⑤世界中の人間が一生懸命がんばっても一年にひとつしか取れないものは？

※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。



市老連事業中止のお知らせ

- 9月17日 (木) 市老連役員の視察研修
- 10月7日 (水) 十和田市すこやか長寿を祝う会
- 11月6日 (金) いきいき健康教室
- 12日 (木) 施設慰問
- 12月4日 (金) 会長・女性部長合同忘年会
- 6月～12月 心の健康ふれあい事業

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、掲載することができませんでした。

芸能発表会中止のお知らせ

令和3年2月4日 (木) 芸能発表会

上記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。

編集後記

新年あけましておめでとうござい  
ます。  
今年度は、新型コロナウイルスの  
流行により、市老連の行事も満足に  
消化することが出来ない年となりま  
した。  
高齢者にとって脅威のウイルスの  
ため、皆様におかれましては手洗  
の励行、マスク着用、3密の回避に  
努めましょう。  
今年度は、コロナウイルスの流行  
も収束し穏やかな年となり、各種市  
老連事業が行われるよう祈っている  
この頃です。  
(田中 記)



●赤い羽根共同募金総額

112,080円

会員の皆様、ご協力  
ありがとうございました。