

*
◆個人の部
○青森県老人クラブ連合会会長表彰
大下内 イツ (早坂地区寿会)
力石 牧夫 (南小稻寿会)
國分 チエ (藤島まちおこし達人クラブ)
下川原 昭雄 (法量蓬莱会)
小川 重世 (並木西旭クラブ)

*
市老人クラブ連合会
役員勤続功劳者表彰(10年以上)

*
◆個人の部
○青森県老人クラブ連合会会長表彰
平館 孝子 (西小稻心交会)
齋藤 サチ (西小稻心交会)
大野 末太郎 (並木西旭クラブ)
竹島 京子 (さわやかクラブ)
佐々木 佐々木 (西十一番町和交会)

表彰おめでとうございます



第61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
稻生町18-33
TEL 0176-25-8633

9月21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早坂地区寿会 (会長 種市 喜一郎)
- ②板ノ沢喜楽会 (会長 沢目 政雄)
- ③深持第一和楽会 (会長 中野渡 幹雄)
- ④晴山長寿会 (会長 佐々木 秀美)

◆交通安全功労者表彰

- ①外山 忠男 (西小稻心交会)
- ②松橋 泰彰 (後野シニアクラブ)
- ③小笠原 茂美 (奥瀬二和会)
- ④目時 キワ (田屋老人クラブ)

令和3年度

交通安全・防犯研修会開催

講話は「十和田市における交通安全の取り組みについて」と「十和田市における防犯の取り組みについて」の演題で、十和田警察署交通課長根城大輔氏、十和田警察署生活安全課長代理金澤寛斗氏から、それぞれに関連した講話を頂きました。世の中にそうぞう儲け話はないので、万一あつたときは銀行、コンビニ等で振り込む前に家族、友人、警察等に相談しましょう。絶対に一人で行動しないこと。

研修会の最後は、茂久蓉会、みどり会、あかしや会の3団体による踊りが披露され、楽しませていただきました。この研修会を契機にお互いに交通安全に努め、オレオレ詐欺等に合わないようにしましょう。

交通防犯部長 米内山 君子

去る5月18日(火)、南コミニティセンターにおいて交通安全・防犯研修会が開催されました。例年、交通安全防犯大会を実施しておりましたが、今年度は新型コロナウイルスの関係で規模を大幅に縮小しての開催となりました。

市老連佐々木秀美総務部長の進行で開会の言葉の後に市老連外山忠男会長より、挨拶がありました。

続いて、十和田市健康福祉部長山田広美氏、十和田警察署長中村隆氏、それぞれの立場から、交通安全や防犯意識の高揚を充実させ、市民が安心して生活できる運動を励行するようご挨拶



長寿者紹介



◇さわやかクラブ
竹島 京子さん (90歳)



毎日の日課は、20分くらい散歩すること、このことが健康でいることに影響しているのかなと思つております。

もう一つは職場時代の後輩3人が、毎月1回昼食を持ち寄り訪ねて来てく

れるので、井戸端会議をし楽しいひとときを過ごしております。

趣味は、裂き織とお茶、生け花を楽しんでおりますと話していました。

竹島さんは、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活躍されることをご期待いたします。

副会長 田中 潤一

単位老人クラブの活動状況

老いの愉しみ

我が老人クラブ活動

大学通り老成会 会長 櫻田 努

活動を進めるにあたつての問題点は、広い範囲からの集まりなので、交通事故や連絡の不徹底などが心配である。

また会員の希望に沿う活動を開いたり、会員の希望に添えるよう努力し、楽しい有意義な活動を目指していきたい。

り現在は30人を数える動きやすい状態を迎えている。

主な活動は、初めての試みとして「心と体の健康」について講師を呼んで実技を加えて実施したところ大変好評であった。またコロナ禍で集まる機会が少なくなっているので、意思疎通を図るため「大学通り通信」を発行している。現在は四号まで発刊し両面に記事を載せ、一面は市老連からの連絡や活動に関する内容とし、二面には「簡単な料理レシピ」「健康的な入浴」「洗濯と部屋干し」などの実用記事を載せている。大変生活に役立つと評価を戴いている。また百人一首・熟語のカルタ大会を実施して優秀者には賞品を授与している。その他、総会や堅い研修会のあとにカラオケ・ビンゴゲーム・ゴム輪リレーなどを楽しんでいる。これからも太素塚清掃奉仕・三本木小学校への雑巾寄贈など先輩が築いた活動を盛り上げていきたい。

竹島さんは、昭和5年12月14日(現在90歳)、倉石村(現五戸町)において兄1人、姉2人の4人兄妹の末っ子として誕生いたしました。

竹島さんは、昭和5年12月14日(現在90歳)、倉石村(現五戸町)において兄1人、姉2人の4人兄妹の末っ子として誕生いたしました。

地元の小学校を卒業し、南部バス(株)に事務員として40年間勤務した後、65歳の時に結婚し、現在の十和田市に住んでおります。

さわやかクラブには65歳の時、夫と一緒に入会しました。現在は、老人クラブの会合と週2回、デイサービスに通つており、知り合った仲間と会話を楽しんでおります。

健康の秘訣は、特にありませんが、物事にくよくよしない樂天的な性格であること、食べ物は好き嫌いもなく特に果物が大好きだと話しておりました。

我が老人クラブの発足は、今から四十数年前にさかのぼる。公務員を退職した下氏が唱道し結成したといわれている。町内会とは全く関係無く、広い範囲で構成されているが、現在もその流れがあり、東は北里大学の近くから西は金崎団地や稻生町と広い。そこで連絡を徹底するため、6人のチーフによる連絡網を作成している。一時は十数人と減少したが、有志の努力によ

★クイズコーナー★ ほけたらあかん No.59

- ①落ちると困るのは試験だよね。では、落ちると危ないのは?
- ②「耳」は逆さにしても「耳」、「トマト」は逆さにしても「トマト」。では「新聞紙」は逆さにすると?
- ③時計が13回なるのはどんな時?
- ④徳川家康が没したのは1616年です。では翌年の1617年に起きたことといえば?
- ⑤キャベツをむいても出てくるのは葉っぱばかり。では、玉ねぎをむくと何が出てくる?

※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。

老人クラブ会員の方に限り、全問正解者には、粗品を差し上げます。

〈第58回クイズの解答〉

- ①だんご(=男5)
- ②泣いた(ナイター)
- ③天ぷらそば(そばにあるから)
- ④茶(くさかんむりと木の間に人がある字)
- ⑤えび(ABだから)

※全問正解者は2名おりました!
おめでとうございます♪

事務手続き等支援事業研修会を終え

令和3年8月24日午後1時より南コミニティセンターにて「事務手続き等支援事業研修会」が、約30名の参加者で開催されました。

初めに市老連外山忠男会長より挨拶があり、その後「スポーツ吹き矢」講習会が行われました。

講師は寺下良次指導員他2名の指導で①スポーツ吹き矢の誕生、②スポーツ式呼吸法による健康効果（脳の老化防止・ストレス解消・内蔵機能の活性化・肩こりの改善・ダイエット効果）、③スポーツ吹き矢の基本動作『礼に始まり礼で終わる』④筒、矢、的、マウスピース、クリーナーの使用方法、⑤吹くポイント・注意点が説明され、5組に分かれ、先に2回ほど練習し、その後競技に入り3回戦まで行いました。新型コロナウィルスが流行しているため、感染防止対策の消毒を隨時行いながら進めていました。競技のためエキサイトし、最後には同点決勝戦まで行い順位を確定し、表彰式を行いました。

その後、「市補助金に関する事務手続き等について」田中潤一事務局長より説明があり、質疑応答に入りました。今後、市の補助金の使い道について、意見交換、アドバイス等の交流会を予定しています。

総務部長 佐々木 秀美



☆事務手続き等について説明する
田中事務局長



☆吹き矢の指導をする
講師の寺下氏



文芸欄



悠遊クラブ・遊楽クラブ 俳句の会

秋果盛り庭の花をも仏前に
新蕎麦やあまねく訪ね道の駅

大川 京子

覆はれて一樹まるごと葛となり
成田 孝吉

喜和子

市老連事業中止のお知らせ

- 6月 会長女性部長視察研修
第17回軽スポーツ大会
女性会員手づくり品講習会
施設慰問
- 7月 スポーツ大会
- 8月 手づくり作品フェア
グラウンド・ゴルフ大会

以上の事業につきましては、新型コロナウィ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したので、掲載することができませんでした。

「幸せめざして助け合おう」
東小稻寿会会長 小山田 良三

ヘ編集後記

新型コロナウィルスの感染拡大防止のために各種事業ができなくなり、会員の皆様にはご迷惑おかけしております。このような状況ですが、健康維持のために体を動かすこと、自宅での自分の趣味を楽しむことに努めましょう。

(田中記)

若い時もそうだが
未熟だからいいという訳ではない
人間は未熟だ
それを意識して生きていく
そうではなくなる
そうではなく
そうではなく
そうではなく
人々の幸せを
自分をみんなと豊かにする
その期間こそ人生で大切なのだ
生きる
また生きる
単純にも複雑にも
生きる対応の力
それなのだ
喜びをつなぐ充実の希望
ああ老人クラブにある・・

市老連事業のご案内

「健康づくり研修会」

とき：10月26日（火）
13:30～15:00
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター

講師：青森大学 忍者部
顧問 清川 繁人 教授 他
忍者部の皆さん

「元気はつらつ研修会」

とき：11月18日（木）
13:00～14:50
(受付は12:40より)

ところ：南コミュニティセンター

講師：学校法人臨研学舎
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29日（月）
10:00～11:40
(受付は9:40より)

ところ：南コミュニティセンター

内容：活動事例発表
 ・是川地区老人クラブ連合会会长
 是川第一老人クラブ会長
 古戸 良一 氏
 ・柏崎地区老人クラブ連合会会长
 類家五丁目夢くらぶ会長
 橋本 昇一 氏

「高齢者の地域での交流の場や
活動等について」
十和田市社会福祉協議会 地域福祉係
係長 中野渡 信哉 氏

「いきいき健康教室」

とき：11月4日（木）
10:00～11:15
(受け付けは9:40より)

ところ：南コミュニティセンター

講師：YDK65
(やればできる高齢者)



※今年度は、新型コロナウィルス感染拡大防止のため体力測定は行わず、ダンス講習会を開催します。

「心の健康づくり研修会」

とき：12月14日（火）
13:30～15:15
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター

講師：十和田マジッククラブ
畠山 喜代人 氏
クラシックギター鑑賞
川村 智幸 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。

※新型コロナウィルスの関係で、予定が変更になる場合がありますのでご了承ください。