

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だと思います。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。

市老連の各種事業の運営につきましては、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上げます。

十和田市も人口減少に伴い少子高齢化が進行し高齢化率が年々高まっています。(令和3年9月30日現在 34.2%)

私たち老人クラブは、人生100年時代に向けて地域の幅広い関係者や組織と連携を図り地域社会を支える様々な活動を通して、老人クラブの存在意義を高めつつ一層の生きがい・健康づくりを進めていきたいと思っています。

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。

## 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4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

上げます。

十和田市も人口減少に伴い少子高齢化が進行し高齢化率が年々高まっています。(令和3年9月30日現在 34.2%)

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だと思います。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。



第62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

11月5日、サン・ロイヤルとわだにおいて、十和田市より、次の方が表彰されました。

## △十和田市民功労賞

表彰おめでとうございます

## △令和3年度 県交通安全全協会長・県警察本部長連名表彰

11月8日、交通安全青森県民大会において、次の方が表彰されました。  
(於リンクステーションホール青森)

### △交通安全功労団体

洞内松竹会 (会長 芦田 剛)  
和老会 (会長 高田 重利)  
悠遊クラブ (会長 佃 正子)

### △十和田市社会福祉協議会会长表彰

10月20日、十和田市社会福祉協議会より、次の方々が表彰されました。

### △十和田市社会福祉協議会会长表彰

下村 繩善 (宇樽部老人クラブ)  
花松 芳子 (遊楽クラブ)

### △交通安全功労者

沢目 道子 (板ノ沢喜楽会)	澤目 誠一 (南小稻寿会)
大山 定美 (藤島まらおこし達人会)	小比類巻 行夫 (南吾郷寿クラブ)
大西 良雄 (東小稻寿会)	三浦 澄子 (長和会)
玉掛 隆 (高清水ひまわり会)	澤口 倫 (藤島まちおこし達人会)
須田山 静江 (高清水ひまわり会)	坂田 美紀 (深持第一和楽会)

おめでとうございます



いきいき健康づくり研修会を終えて

去る10月5日(火)十和田おいらせ農業協同組合十和田おいらせ本店において、会員40名参加のもと、十和田第一病院 管理栄養士 白山八千代氏を講師とし、いきいき健康づくり研修会が開催されました。

研修会の内容は、①健診について②健診データからわかる生活習慣病③生活習慣病予防改善のためにできることと題し講演をいただきました。①の健診についてでは、健診の目的として内臓脂肪、肥満が重大な病気につながることが分かつてきましたので、生活習慣病の発症や重症化を予防する必要があると話されました。②健診データからわかる生活習慣病では、メタボとは何か、身長、体重、腹囲、血圧測定、血液検査など健診データからわかる生活習慣病について話されました。とくに、糖尿病とは何か、また血糖はどうして上がるか等について話されました。③生活习惯病予防改善のためにできることについては、とくに自分に合ったエネルギー量の目安、内臓脂肪が蓄積する10の習慣や野菜を食べる効果など、食生活の必要性について講演していただきました。

副会長 田中 潤一



☆研修会のようす

健康づくり研修会

10月26日(火)南コミニティセンターにて、会員約50名が参加して開催されました。予定通り13時30分から、佐々木総務部長の司会で始まりました。

今年も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数を制限しての開催となりましたが、この研修会の趣旨は「健康寿命の高揚・推進」等の支援に繋がればという目的で開催しております。

そして、清川教授から「津軽と南部の忍者達の静かな戦い」という内容で講演がありました。津軽藩と南部藩の間で活動した忍者は、それぞれの藩によつて活動の仕方が違つた事、なぜ津軽藩と南部藩の仲が悪かつたと言われる事になつたか等が紹介され、歴史的な勉強もさせて頂きました。休憩後は、「茂久蓉会」「あかしや会」の2団体による踊りが披露され、楽しく研修会を終了致しました。この研修会を契機に、身近にある歴史的な場所等を訪ねて見る事は、心と身体の健康にも繋がるのではないか。

副会長 松橋 泰彰



☆青森大学 清川繁人教授  
忍者の衣装がステキです

☆忍者部のみなさん 力満点の演技

☆あかしや会のみなさん



☆茂久蓉会のみなさん



### いきいき健康教室

「やればできる65歳以上の高齢者」  
去る11月4日(木)10時から南コミニティセンターにおいて、会員約40名が参加して開催しました。

講演は「YDK 65」の紹介ビデオの後、テーマ曲にのって8名のメンバーによるヒップホップダンスで始まりました。次に、山端政博代表からグループ活動は「子どもたちのヒップホップを見て、私たちでやってみないと楽しさが分からぬ」と、平成29年11月にダンス初心者でスタート。Y(やれば) D(できる) K(高齢者) 65(65歳以上)の頭文字が由来で、月に1~2回の活動をしているなど、お話をありました。

最後に、参加者へのヒップホップダンスの実技指導が、グループのダンス講師 斎藤和幸氏により行われました。参加者にとって、初めてのダンスかもしれないが、ダンス動作を優しく繰り返し、丁寧に指導してくださいり、最後に全員で音楽にのって、軽快にダンスすることができました。  
さわやかに汗をかき、楽しさと元気をいたいたいた健康教室となりました。

厚生部長 高田 重利



☆斎藤先生と一緒に  
Let's Dance!



☆YDK 65のみなさん

行うことになつてている等の報告がありました。老人クラブとの関わりとクラブ運営の現況、今後の課題等についても話されました。会員増強に必要なことは、会員以外も参加できる楽しい行事を実施し、魅力あるクラブ運営につきると話されました。

次に、八戸市老人クラブ連合会理事 柏崎地区老人クラブ連合会会長 類家5丁目夢くらぶ会長 橋本昇一氏より「今後の老人クラブ活動について」と題して発表がありました。会員増強のために、老人クラブで独自に事業を企画し、若い人たちも参加してみたいという気持ちを持つようなイベントを開催し、会員増強につなげております。会員増強の秘訣は、ただ「入会しませんか?」というアプローチではなく、「こういう楽しい企画がありますが行つてみませんか?」という誘いが大事であると発表がありました。

最後に、十和田市社会福祉協議会 地域福祉係係長 中野渡信哉氏より「高齢者の地域での交流の場や活動等について」と題し発表がありました。十和田市の人口構成を話した後、老人クラブの良さ、老人クラブの悩みについて話され、新規の会員は60代後半から70代の方をターゲットとし、会員以外も参加できる活動を行っていくことが重要であると話されました。3人の発表を参考に、今後も会員増強に取り組んでまいります。

最初に、八戸市老人クラブ連合会会長 是川地区老人クラブ連合会会長 是川第一老人クラブ会長である古戸良一氏に「真似出来ない私のクラブ運営」と題して発表がありました。八戸市老人クラブ連合会、是川地区老人クラブ連合会の概要、実施事業など話された後に、八戸市立公民館は地域団体活動の支援を

副会長 田中 潤一

### ☆市社会福祉協議会

中野渡 信哉 氏



☆活動事例発表者 橋本 昇一 氏

☆活動事例発表者 古戸 良一 氏

### 元気はつらつ研修会



11月18日(木)南コミニティセンターにおいて、「骨の健康を守ろう」をテーマに「元気はつらつ研修会」が開催された。講師は、東北メディカル学院 理学療法学科 専任教員の桜田由紀子氏で、誠に明快に元気はつらつにお話された。会員にとっては大変身近で切実な内容であり、熱心に聴講することができた。

要点は、骨粗鬆症になると骨が弱く骨折の原因となり、歩行困難・寝たきりになるので、骨を丈夫にすることが大切であるということであった。そこで、自ら骨の健康度をセルフチェックしましょうということになり、それぞれチェックした。結果はどうだったでしょうか。

骨折は、「背骨」「腕の付け根」「太もの付け根」に起こりやすいので、注意しようということだった。

骨を強くするには、三つの方法がある。一つ目は食事から、カルシウム、ビタミンK・Dなどの健康に大切な栄養素を積極的にとる食事療法。二つ目は、運動により骨に負荷をかけて骨密度の低下を防ぎ、骨を強くする運動療法。三つ目は薬による薬物療法がある。最後に、スクワット・片脚立ちのロコモ運動で体を動かし、実際に試みて終わった。



☆研修会のようす



☆講師の桜田 由紀子 氏

年をとることに老化が進み骨折することが多くあると思われる。お互いに注意して骨折しないよう日常生活を送りたいものだと痛切に感じたお話をされた。 総務部副部長 桜田 努

### 心の健康づくり研修会

今年最後の研修会となる「心の健康づくり研修会」が、12月14日(火)午後1時30分から南コミニティセンターにおいて、会員43名が参加して開催されました。

市老連外山忠男会長の挨拶に始まり、最初に「手品」、講師は芸名 李彩狂(リ・サイクルウ)である十和田マジッククラブ会長畠山喜代人氏で、以前はテレビ番組「アップルワイド」にも出演実績があり「手品」を披露してくれました。手品ネタ約百以上所有(腹話術あり)、その中から今回は、トランプ魔術、丸い筒からのカラーのハンカチ抜き、魔術の袋から5メートルもある棒の取り出し等々、色々披露してくれました。李先生の要望は「拍手と笑い、そして健康新年明るい老後」がありました。

休憩後、第2部は♪ちょっとお洒落な演奏会♪「クラシックギター鑑賞」で講師は伊藤宏&川村智幸、芸名はクラシックギターデュオ《いへ爺へず》で地域の人たちに癒しを提供することを目的に、一緒に活動することを提案、2018年に結成しました。今回の曲目はクラシック4曲、ギター曲2曲、映画音楽から4曲と合計10曲となり、時を忘れる心の和むメロディーが響きました。

総務部長 佐々木 秀美



♪ ea-Z's《いへ爺へず》のお二人



☆紙袋からなが~い棒が…



## 長寿者紹介



◇赤沼すこやかクラブ  
杉山 敏美さん (90歳)

寿

今回は、杉山敏美さんにお話を伺いました。

杉山さんは、昭和6年12月1日に十

和田市赤沼で農家の五代目として生ま

れ、赤沼小学校、県立三本木農業学校

に入学し、旧制の農業科5年を昭和24

年3月に卒業し家業に従事。同26年7

月青森食糧事務所に採用され、上北支

所（十和田市）に勤務となり、終戦後

の食糧難の時代、国民食糧の確保と安

定供給のため、国が買入する米・麦等

の検査、農産物を集荷・保管する農協

業者等を指導してきました。

昭和43年5月16日十勝沖地震によ

る政府指定倉庫の大被害、そして昭和

55年上十三地域稻作が未曾有の大冷

害。検査規格5等以上の壳渡米が一俵

もなかつた。昭和59年から3年間本所

（青森市）勤務。同63年度八戸支所

平成元年は五所川原支所、そして平成

2年、3年度地元十和田支所（三支所

とも支所長）平成4年3月に定年退職。

40年間の長きに亘り御協力御支援を

いただきました関係者に感謝申し上げ

ますと話しておりました。

健康維持のために、一日1～2回、

1回2分程度ふくらはぎもみをしてお

ります。

食事は何を食べてもおいしく、最近

は、野菜類を多く食べるようにしてい

る」と話しておりました。

赤沼老人クラブに、平成13年に入会

（妻と共に）19年から会長（20年にす

こやかクラブと改称）現在に至ってお

ります。

職場時代や老人クラブの先輩である

鈴木十三男さんは、人生の師であると

話しております。

単位老人クラブの活動状況

「創立30周年記念式典を祝つ」

西十一番町和交会 会長 新谷 秀美

副会長 田中 潤一



西十一番町和交会 会長 新谷 秀美

平成3年9月20日設立された当会について、当初より5年毎に式典を開催して参りました。今年度は、節目の30年に当たるため、令和3年10月20日（水）町内の和交会館にて、会員52名のうち29名が参加して実施しました。

高齢者の健康づくりと生きがいづくり、そして仲間づくりの場として更なる会の発展を期するため、今回はコロナ禍の中とはいえ内輪だけでも実施することといたしました。

式典の準備等はすべて手作りで、こ



☆西十一番町和交会のみなさん

①西小稻心交會 会計 工藤 一治

「吹き矢教室」で健康づくりを  
一年間で一回は顔を見せてね！



☆吹き矢を楽しむようす

これまで特に尽力された5名の永年役員功績者に表彰状を贈呈し、宴会へと進みジユースで乾杯しました。ただし会館での会食はせず、飲み物、料理等はお持ち帰りをして頂きましたので、会員同士の親睦ができず誠に残念で寂しい祝賀会となりました。

しかし、次の35周年に向けて「健康第一で笑いのある和交会とする事を目標とし、何はともあれ会館に集うことは健康につながる良い事だ。」と話しながら集合写真を撮り閉会となりました。

第一で笑いのある和交会とする事を目標とし、何はともあれ会館に集うことは健康につながる良い事だ。」と話しながら集合写真を撮り閉会となりました。  
第一で笑いのある和交会とする事を目標とし、何はともあれ会館に集うことは健康につながる良い事だ。」と話しながら集合写真を撮り閉会となりました。  
第一で笑いのある和交会とする事を目標とし、何はともあれ会館に集うことは健康につながる良い事だ。」と話しながら集合写真を撮り閉会となりました。

第一で笑いのある和交会とする事を目標とし、何はともあれ会館に集うことは健康につながる良い事だ。」と話しながら集合写真を撮り閉会となりました。  
第一で笑いのある和交会とする事を目標とし、何はともあれ会館に集うことは健康につながる良い事だ。」と話しながら集合写真を撮り閉会となりました。  
第一で笑いのある和交会とする事を目標とし、何はともあれ会館に集うことは健康につながる良い事だ。」と話しながら集合写真を撮り閉会となりました。

寺下良次さんを始めとした指導員の熱心な教えで、延べ65名が参加しました。

令和3年からは、毎月第一と第二月曜を定期会として継続する中で腕を磨いて来ました。記録会や景品大会などと共に、時には野外でも実施し、成績アップによって自信も深めできました。

吹き矢を通した会員の拡大もありましたが、参加者の減少や固定化が課題になつており「グラウンド・ゴルフが休止となる冬場に参加者を増やしたい」と話し合っています。

②西小稻心交會は、現在会員49名。年4回の資源回収、12月の長寿祝い、1月の新年会、初夏のバス研修旅行、通年では「健康づくりのグラウンド・ゴルフと吹き矢」女性部の「集いの場」など多くの事業がありますが、参加者の偏りやマンネリ化も見られます。

でも、「無理をしないで全ての会員が

一年で何か一つの集まりに顔を見せて

ネ！」を合言葉に活動しています。

でも、「無理をしないで全ての会員が

一年で何か一つの集まりに顔を見せて

ネ！」を合言葉に活動しています。

## 〈第59回クイズの解答〉

- ①キケン
- ②読みづらくなる。
- ③時計がこわれているとき。
- ④家康の一周年忌。
- ⑤涙



※全問正解者はおりませんでした。

残念・・・

## 文芸欄

悠遊クラブ・遊楽クラブ

「俳句の会」



城門に鎧の影や返り花  
焼芋の笛響き来る裏通り  
冬日向八十路の記憶アンダンテ  
佃 正子

江渡 永見子  
太田 陽子

## ●赤い羽根共同募金総額

94,730円

会員の皆様、ご協力ありがとうございました。



## ★クイズコーナー★ ぼけたらあかん No.60

- ①北に住む兄と南に住む弟が合うことになりました。いつ会う？
- ②キリスト様が時計を見て言いました。さて、なんて言いましたか？
- ③交差点のまわりにできる町は？
- ④外国の観光客らしい9人のおばあさんがやってきました。どこの国の人？
- ⑤「1、2、3、4、5、6、9」という遊び、なーんだ？
- ⑥世界一長い迷路ができたんです。それはどこからどこまで続いている？

※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。

## 市老連事業中止のお知らせ

9月 未定 市老連役員の視察研修

28日(火) 十和田市すこやか長寿を祝う会

11月 16日(火) 施設慰問

12月 未定 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したので、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4年2月3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、今年度も中止とさせていただきますのでご了承ください。



コロナ禍について書かざるを得ない状況が、悔しくてたまらない気持ちでいっぱいです。個人的に楽しみにしていました芸能発表会も中止せざるを得なくなり、発表に向けて練習してこちらの単位老人クラブの方々にお詫びを申し上げたいと思います。

変異しているコロナウイルスも発表されている中、今年こそはコロナに打ち勝ち、スポーツ大会や芸能発表会が楽しんでできるような世界になつていればいいなと感じることの頃です。みんなでマスク等着用し团结してコロナに打ち勝ちましょう！

## 編集後記

## ～湯治の旅に出かけませんか～

★三八五観光株（☎23-8282）

令和4年3月11日～13日

岩手県 三陸 ホテル羅賀荘

参加費：24,000円



## 【申し込みについて】

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。