



第63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4年度定時総会**

4月27日、市民交流プラザにおいて令和4年度定時総会が開催されました。令和3年度事業報告及び収支決算報告、令和4年度事業計画案及び収支予算案が承認されました。

**会長あいさつ**



十和田市老人クラブ連合会  
 会長 外山 忠男

新型コロナウイルス発生から三年目、私達の生活スタイルも、このウイルスと共存しながら日常生活を送る時代に入ってきたと思います。

青森県内の新型コロナウイルス感染状況は高止まり状況でしたが、今年の十和田市老人クラブ連合会定時総会を4月27日(水)に感染防止対策を厳重にし、会員の御理解のもと実施し、提案した議題は全て承認されました。活動方針は例年と大きく変わりませんが新型コロナウイルスと組織活動の在り方が

令和4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4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4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・防犯研修会
- ◇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きたい。



**令和4年度  
交通安全・防犯研修会開催**

5月25日(水)交通安全・防犯研修会が開催され、市老連外山会長挨拶の後、十和田市健康福祉部長 小笠原誓子様、十和田警察署長 中村隆様のご来賓の挨拶がありました。

次に、「十和田市における交通安全の取り組みについて」と題し、十和田警察署交通課長 根城大輔氏よりご講話をいただきました。特に高齢者は、夜間のウォーキングの際に反射材を使用し、自動車の運転手に対してわかりやすいようにする努力が必要であり、また、道路を横断する際は、はっきり手を挙げるなどして、意思表示を行うことが大切であると話しておりました。

続いて、「十和田市における防犯の取り組みについて」と題し、十和田警察署生活安全課長 五十洲秀晃氏よりご講話をいただきました。特殊詐欺に遭わないようにするためには、二つのポイントが大切であると話されました。

一つは、市役所職員を名乗り、還付金がありますという電話は特殊詐欺です。もう一つは、ATMに携帯電話を持って行って操作してくださいという電話も詐欺で、ATMでは携帯電話を使用しないことを心掛ける。この二点について注意がありました。

その後、アトラクションが行われ、

茂久蓉会のみなさんと、みどり会のみなさんの舞踊の発表があり、交通安全・防犯研修会は無事終了いたしました。

副会長 田中 潤一



☆五十洲生活安全課長の講話☆



☆根城交通課長の講話☆



♪茂久蓉会のみなさん♪



♪みどり会のみなさん♪



軽スポーツ大会

3年振りの熱戦に、爽快感

6月9日(木)市総合体育センターにおいて、第17回軽スポーツ大会が開かれ参加した118名が、久々のプレーを楽しみ会員相互の親睦を深めました。

「ストラックアウト」は、ボールを投げ9枚のボードを落として(貫通する)得点を競う競技で、4チームが参加しました。「スカットボール」は、1〜5点のスコアの穴が開いたスカット台に、スティックでボールを打ち、入った得点を競う競技で、19チームが参加しました。軽スポーツ大会は競技終了まで熱戦が展開し、会員の健康づくりの推進が図られました。

また、今年度は、「スポーツ吹き矢」の体験コーナーを設け、17名の方が吹き矢を体験し、楽しんでおりました。参加された選手、大会役員の皆さま、誠に疲れさまでした。  
7月22日スポーツ大会、8月25日グラウンド・ゴルフ大会です。会員多数の参加をお願いします。

— 成績は次の通りです —

ストラックアウト部門

- 優勝 吾郷熟年クラブB
- 準優勝 吾郷熟年クラブA
- 第三位 元町老人クラブ千歳会

スカットボール部門

- 優勝 さわやかクラブA
- 準優勝 西小稲心交会B
- 第三位 八郷青峰会B
- 南吾郷寿クラブA

パーフェクト

- 長和会
- 西小稲心交会B
- 南吾郷寿クラブB

厚生部長 高田 重利



☆スカットボールのようす☆



☆ストラックアウトのようす☆



☆スポーツ吹き矢のようす☆



☆ストラックアウト部門 優勝  
吾郷熟年クラブB チームのみなさん☆



☆スカットボール部門 優勝  
さわやかクラブA チームのみなさん☆

長寿者紹介



◇並木西旭クラブ  
川上 敏男さん (90 歳)



一合を飲みながら、刺身をつまむのが何よりの楽しみだそうです。  
健康の秘訣は、グラウンド・ゴルフで体を動かすことと、規則正しい生活によるものと思っておりますと話しておりました。

副会長 田中 潤一



単位老人クラブの活動状況

「心と体の健康維持・増進活動」

大学通り老成会 会長 櫻田 努

令和 3 年度「地域高齢者担い手育成事業」として、県老連から補助を受け、我が「大学通り老成会」が「心身の健康維持・増進・みんなで心と体を鍛えよう」というタイトルで研修会を実施した。

5 回実施の計画であったがコロナの関係で 3 回しか出来なかった。大変充実した中身の濃い研修だったとクラブ員の評判は良かった。

指導してくれたのは林先生他 2 名の方で親切丁寧、和気あいあいに進めることが出来た。終わった後「体が軽くなり、頭がすっきりした。」など感想を寄せてくれた。



☆研修会のようす☆

体を動かした後、車座になり健康や日頃悩んでいることなどについてサロン風に話し合いをした。最初はなかなか発言がなかったが具体的な体験を話したら次々と話が進み有意義な座談会となった。大きな声では言えないが、微かにクラブ員同士の交流が出来、意識の高揚に繋がったのではないかと自画自賛している。

文芸欄



吾郷熟年クラブ

2 月 17 日「あじまんを食べながら俳句を作ろう」の会合のもと、参加者で俳句を作ったので紹介します。

名を呼べば 大きな返事 春浅し  
相馬 敏光

ギンギシと足跡凍つる 散歩かな  
横岡 幸治

どか雪にころされそうなババの腰  
吉崎 ミヨ

文芸欄



悠遊クラブ・遊楽クラブ  
「俳句の会」

十分間 面会許され 夏柑むく  
杉本 喜和子

酎ハイを子の子が飲めと父の日や  
成田 孝吉

アカシアの花の水面に鯉の滯  
大川 恵子



★クイズコーナー★ ほけたらあかん No.61

- ① 大昔につくられた楽器は何？
- ② くずしてもくずしても絶対に前と同じものは？
- ③ 頭を2回続けてぶたれると冷たい？あたたかい？
- ④ お湯を売ってくれない船って？
- ⑤ あっちにもこっちにもあるのに、すぐそばにないものは？

※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60回クイズの解答 〉

- ① 今日（きょうだい）
- ② 10時か（十字架）
- ③ 信号待ち
- ④ キューバ
- ⑤ なわとび（なわ=78 がとんでるから）
- ⑥ もちろん入り口から出口まで

※全問正解者は1名おりました！  
おめでとうございます！！

令和4年度市老連行事予定

7月	1日(金)	会報「満天」第63号発行	
	22日(金)	第46回スポーツ大会	
8月	25日(木)	第27回グラウンド・ゴルフ大会	
	30日(火)	単位老人クラブ会長打合せ会 (南コミュニティセンター)	
9月	29日(木)	市との共催 第18回すこやか長寿を祝う会	
10月	1日(土)	会報「満天」第64号発行	
	27日(木)	健康づくり研修会 (南コミュニティセンター)	
11月	10日(木)	いきいき健康教室 (南コミュニティセンター)	
	同日	いきいき健康づくり研修会 (南コミュニティセンター)	
	17日(木)	元気はつらつ研修会 (南コミュニティセンター)	
	29日(火)	会員増強運動推進研修会 (南コミュニティセンター)	
12月	未定	会長・女性部長合同忘年会	
	15日(木)	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(金)	会報「満天」第65号発行	
2月	10日(金)	第31回芸能発表会 (十和田おいらせ農業協同組合)	

スポーツ大会のお知らせ♪

と き：令和4年7月22日(金)

9:30～(終了予定11:30)

ところ：市総合体育センター

\*上履き持参

※参加される方は、クラブ会長さんへお申し込みください！

市老連事業中止のお知らせ

7月未定 施設慰問

14日(木)

～15日(金) 東北ブロックリーダー研修会

8月19日(金) 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。

〈編集後記〉

5月30日、高齢介護課による十和田市老人クラブ活動補助金の説明会が行われ、本年度から単位老人クラブに対し、活動維持継続支援金が支給されるというお話が正式に発表されました。この活動維持継続支援金は、財政が厳しく維持ができないクラブがあり、十和田市長及び市当局のご配慮によりいただけることになったものです。全国にもなかなか例のない支援金であり、ありがたいいただきましたと思います。私たち老人クラブの活動は、市の方針にある通り安全安心なまちづくりに寄与するため、老人クラブ活動を通して交通安全・防犯研修会に参加し、交通事故や特殊詐欺について学習し、お互いに知識を共有し合い被害に遭わないように努めたいものです。また、老人クラブ活動のいいところは、お互いに見守り合うという事が大切なことであり、今後もお互いを思いやる気持ちを持ちながら活動していきたいものであります。

(田中 記)



# 老人クラブに加入し、楽しい活動に参加しませんか？



「交通安全・防犯大会のようす」



「スポーツ大会のようす」

## 【単位老人クラブ一覧】

ク ラ ブ 名	地 区
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
立崎八斗沢栄楽会	立崎、八斗沢
東小稲寿会	東小稲(穂並町、東5、6番町)
北野北星会	北野、下町
和老会	公園街4～6丁目(西13番町)
吾郷熟年クラブ	吾郷

ク ラ ブ 名	地 区
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)
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

◇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)