



第64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

表彰おめでとうございます

＊青森県知事表彰

◇老人クラブ育成功労者

(活動歴10年以上)

藤岡 雅子 (東小稲寿会)

＊青森県老人クラブ連合会会長表彰

◇個人の部

- 阿部 一 (新川原寿会)
- 櫻田 努 (大学通り老成会)
- 太田 律子 (南吾郷寿クラブ)
- 玉掛 隆 (東小稲寿会)
- 大山 定美 (南小稲寿会)
- 大面 良雄 (南吾郷寿クラブ)

＊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】
- 佐々木 春美 (長和会)
 - 山辺 展雄 (大学通り老成会)
 - 米田 正美 (南小稲寿会)

近藤 のり子 (和老会)

- 下川原 トセ (西十一番町和交会)
- 米田 あい (西十一番町和交会)
- 小笠原 重五郎(故人)(八郷青峰会)
- 葛巻 民子 (新川原寿会)
- 下村 綱善 (宇樽部老人クラブ)

＊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

- 沢内 ユキ (長和会)
- 仁和 みさを (平久保大沢田スマイルクラブ)
- 杉山 敏美 (赤沼すこやかクラブ)
- 古館 タケ (藤島まらおこし達人クラブ)
- 國分 アイ (藤島まらおこし達人クラブ)
- 佐々木 則子 (西十一番町和交会)
- 大島 京子 (西十一番町和交会)

9月28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赤沼すこやかクラブ(会長 杉山 敏美)
- ②八郷青峰会 (会長 母良田 梅子)
- ③さわやかクラブ (会長 千葉 隆)
- ④南吾郷寿クラブ (会長 太田 定男)

◇交通安全功労者表彰

- ①沼山 隆男 (並木西旭クラブ)
- ②佐々木 信雄 (第二和幸会)
- ③佐々木 俊三(上金崎ゆうゆうクラブ)
- ④苦米地 ヤス子 (相坂上長命会)

「くまの健康」の研修会を終えて

6月22日「いきいき健康づくり研修会」が十和田おいらせ農協の3階大会議室で午後2時から約60名の参加者にて行われました。

講師は、大友歯科医院長の 大友聡之先生により演題は「老活」についてです。人間の足はカラダの土台で有り、建物に例えれば基礎であり、土台のメンテナンスが大事である。

肩こり・首こり・冷え・腰痛・膝痛・転倒これらの原因が足指変形から発病していることが考えられる。足指がしっかりと伸びて開くとカラダが安定する。

会場から1人の女性が体験者として舞台上上がり、現在の足指の状況を先生が確認をし、まずはゆびのば体操を会場の皆さんにわかるように指導してくれました。そして、さらに「ゆびのばソックス」を体験者にはいていただくことになりました。

「ゆびのばソックス」の特徴は①指袋による矯正。②足裏の三つのアーチ

を矯正。③気持ち良いフィット感を実現。④かかとのゴアライン(斜めの縫い目)の特徴があり、実際に体験者である女性者が「ゆびのばソックス」をはくことで、体験者女性の後側に両手を合わせた上から先生がぶら下がってもぐらつかないにはビックリしました。

総務部長 佐々木 秀美



☆研修会のようす☆

令和4年度スポーツ関係事業

3年ぶり開催 黄組優勝

7月22日午前9時30分から市総合体育センターにおいて、会員約150名が参加して開催され、「赤組」「白組」「黄組」「紫組」に分かれ楽しい半日を過ごしました。

本大会は「健やか・つながり・むすびつきはスポーツから」をテーマに進められ、競技種目は昨年度のスポーツ運営委員会で見直しが行われ、10種目から8種目(うち新種目2種目)に変更されました。

競技は「いきいきクラブ体操」でケガ予防のため、体をほぐしてから開始。箸で大豆を5粒コップにつまみ入れ運ぶ「まめに働け」、おたまでピンポン玉をリレーする新種目「おたまリレー」、カードに書いてある物や人を探す新種目「かりもの競争」。飲水のため小休憩後、50個の玉をカゴに投げ入れタイムの早さを競う「玉早入れ競争」、選んだ旗の色と運命の旗と同色かどうかを競うまさに「運命の旗」、輪投げ台の棒に輪を投げ入れた数を競う「輪投げ競争」は最後の得点種目でもあったか、3チームが同点となり、急遽順位決定の投的戦が行われるなど、最後まで熱戦が繰り広げられました。

締めくくりを参加者全員で「三本木

小唄」他3曲が踊られ、新型コロナ禍の中、応援、歓声の声を最小限に拍手で熱い応援がなされました。

各競技がスムーズに進行されました。各チームの監督・助監督さん、参加者、役員の方さまのご協力に感謝申し上げます。ありがとうございます。

厚生部長 高田 重利

◇優勝：黄組 151点
◇準優勝：紫組 106点



優勝した黄組の監督さんに聞いてみました!

「充実したスポーツ大会」

黄組監督 吾郷熟年クラブ

会長 相馬 敏光

市長をお招きし、整然と楽しくスポーツ大会が開催されました。昨年はコロナ禍のピークの為中止に至りましたが、今年は安全衛生を配慮しながらも、速やかにスムーズに行われました。

まだ不安の残る時節の中、吾が黄組は35名ぐらい集まり、助監督の佐々木イシさんと相談して選手の選抜をしました。団体競技が続くと選手として出払って残る人が少なくなりました。

運命の旗では、恒例の「ええっ、「ひゃー」と、ため息があり、楽しく充実した一日でした。結果として優勝旗を頂くことになり、うれしく思います。

準備をいただいた役員・関係者様お疲れ様でした。



☆新種目「おたまリレー」のようす



赤組代表の山辺展雄氏の選手宣誓 (大学通り老成会)



☆黄組の監督相馬さん、助監督佐々木さん 優勝おめでとうございます☆



☆「玉早入れ競争」のようす

ホールインワンに拍手喝采

8月25日(木)市陸上競技場において、第27回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。参加した14チーム86名(85歳以上9名)の会員は、久々の秋を思わせる涼風の中、清々しい半日を過ごしました。

競技に参加会員の皆さんは、日頃の練習の成果を発揮され、真剣にプレーを楽しみ、大会参加の皆さんと相互のふれあいと親睦を深められました。

熱中症予防のため競技途中の12ホール終了時に休憩・水分補給を行い、無事に競技を終了しました。

コース(24ホール)の設定や競技の進行は、市グラウンド・ゴルフ協会(会長新岡貴美雄様)の皆さまにご協力をいただき、スムーズに大会運営が進められました。参加者全員、大会役員関係者各位に、心から感謝を申し上げます。

厚生部長 高田 重利

成績は、次の通り

◎団体(○の数字はホールインワンの数)

◇優勝…上金崎ゆうゆうクラブ

224打 ⑤

◇準優勝…和老会

233打 ⑤

◇第3位…さわやかクラブA

241打 ③

◎個人(男子)

◇優勝…近藤直史(和老会)

52打 ①

◇準優勝…東一成(和老会)

55打 ③

◇3位…小笠原稔(和老会)

57打 ①

◇4位…坂田茂人(上金崎ゆうゆうク)

57打 ①

◇5位…高淵勝志(さわやかクA)

57打

◇6位…井端鉄男(長和会)

60打 ①

◇7位…苦米地春時(さわやかクA)

62打 ②

◇8位…小笠原進一(上金崎ゆうゆうク)

62打

◇9位…古館廣美(西小稲心交会A)

64打

◇10位…工藤福志(南小稲寿会)

65打

◎個人(女子)

◇優勝…佐々木サツ(上金崎ゆうゆうク)

49打 ②

◇準優勝…阿部とし江(さわやかクA)

55打 ①

◇3位…洞内孝(上金崎ゆうゆうク)

56打 ②

◇4位…下山照子(相坂上長命会)

60打 ①

◇5位…米田みど(西小稲心交会A)

62打 ②



◇6位…齋藤サチ(西小稲心交会B)

65打

◇7位…大久保ヤス(長和会)

66打

◇8位…内澤ヨリ(西小稲心交会B)

67打 ②

◇9位…苦米地愛子(さわやかクB)

67打

◇10位…苦米地トミ子(さわやかクA)

69打

*ホールインワン賞…18名

◎特別賞(85歳以上の方)

◇井端鉄男(長和会)

◇中野渡正春(大学通り老成会B)

◇浜本恵美子(大学通り老成会B)

◇馬淵壽子(西小稲心交会A)

◇斗沢あき(西小稲心交会B)

◇十日市茂治(東小稲寿会)

◇近藤直史(和老会)

◇小川久子(和老会)

◇佐々木サツ(上金崎ゆうゆうクラブ)



☆選手宣誓 さわやかクラブ 阿部 とし江さん



☆優勝の上金崎ゆうゆうクラブのみなさん



☆ねらって、ねらって～

長寿者紹介



◇西小稲心交会
工藤 節子さん (93歳)



今回は、西小稲心交会の工藤節子さんを市民交流プラザにお招きし、お話を伺いました。
工藤さんは、昭和4年9月13日十和田市米田に生まれ、93歳になります。子供のころは、父親の仕事の関係で野辺地町に住んでいたそうです。その後、女学校を卒業と同時に米田農協に勤務し、四和村役場に勤めていた工藤政男さんと結婚され、現在の西五番町に住んでおります。工藤政男さんは、米田友誠会の会長であり、また市老連の理事・監事も務められました。7年前にお亡くなりになりました。

節子さんの趣味は、パッチワークで、30年間続けております。また、旅行は大好きでハワイ、タイ、香港、マカオ、韓国などにも出かけました。国内旅行も大好きで、新型コロナウイルス発生前は、東京にも年に5、6回出かけるほど旅行が本当に好きだそうです。

しかし、ここ2年の新型コロナウイルスの感染拡大により旅行に行けないのが残念だと話しておりました。

健康の秘訣は、睡眠時間は夜7時から朝2時、その後、毎朝、目が覚めたと同時にスクワットなど行い、また、ヨーグルト、ブルーベリージャム、生野菜を摂取し、食事に気を付け規則正しい生活をしているのが健康の維持に繋がっていると話しておりました。

西小稲心交会に入会したのは、平成4年ぐらいだったとので、当時の斎藤会長に誘われて入会したそうです。老人クラブ員との会話はもちろんのこと、親類の人もよく訪問してくれ、おしゃべりをするのが健康に繋がっていると話しておりました。

副会長 田中 潤一



わたしのA・B・C・D生活

大学通り老成会会長 櫻田 努

定年退職後、第二の人生を有意義に送るにはどうすれば良いかを考えた。

義兄が還暦の御祝いに老後は「A・B・C・D生活だよ」と。一瞬横文字

を並べたので何の意味があるのか分からなかった。続いての解説で理解出来た。

Aはアクティブ・アクションでもいいのか。積極的に行動すること。とにかく体を動かすこと。Bはバランス。食生活の均衡のとれた栄養摂取に加えて経済的にも、収入に応じた家計にとめること。Cはチャレンジ。何事にも躊躇せず好奇心を持って挑戦すること。Dはダンディ。心は若く、身だしなみも含めて自分磨きを欠かさずおしやれすること。

これを聞いてそのとき「よし、それに向かってやろう」と、気持ちが躍動したが三十年たった今、果たしてどれだけ実践出来たのか未知数であるが、この助言によつて私なりに充実した今を迎えていることは確かである。

野菜作りと無人販売、パソコンによる税金の申告、毎日欠かさずやっているラジオ体操、「あしあと」となづけた三冊目の自分史の発行。十四ヶ国の海外旅行。趣味としての詩吟と普及活動による市文化功労賞受賞。奨学資金の寄付など微かな社会貢献が出来たのかなと思う。



「ありがとう」

東小稲寿会会長 小山田 良三

十和田市の町内の老人クラブですごせてああ幸せ
ああ幸せだった
そうしてありがとう
わかいころから老いるまでずっとつれそつてくれて
老いるまでおもいやつてくれて
春だろが夏だろが
心で年中ささえてくれて
ああ幸せ
みなさんありがとう
若い人たちよ
自分のそういうときを
考えて考えて入会して
ささえていく順番を
三百六十五日のマーチ
じゃないけれど
わたしにささえの花が咲いて咲いて
幸せだったよ



市老連事業のご案内

「健康づくり研修会」

と き：10月27日(木)
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

アトラクション…茂久蓉会、みどり会

「いきいき健康教室」

と き：11月10日(木)
9:40~12:30
(受付は9:10より)

ところ：南コミュニティセンター

<内容>

◇いきいきクラブ体操・体力測定

*体力測定手帳を持参し、測定のできる
服装でご参加下さい。

「元気はつらつ研修会」

と き：11月17日(木)
13:30~15:20
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター

講 師：青森県理学療法士会より



「会員増強運動推進研修会」

と き：11月29日(火)
13:30~
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター

<内容>

講演
意見交換会

「心の健康づくり研修会」

と き：12月15日(木)
13:30~15:05
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター

<内容>

音楽鑑賞

講 師：ナノハナ

アトラクション…ポラリス・フラ

※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。

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