

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。

十和田市も人口減少が続き、少子高齢化が進行し高齢化率が年々上昇し、令和4年9月30日現在^{73%}となりました。

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しあげます。

十和田市も人口減少が続き、少子高齢化が進行し高齢化率が年々上昇し、令和4年9月30日現在^{73%}となりました。

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5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。

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5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。

**十和田市老人
クラブ連合会**

☆
満天
☆

第65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

10月21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**
◇**交通安全功労者**

表彰おめでとうございます

晴山長寿会（会長 佐々木 秀美）
△
◇**交通安全功労団体**
県警察本部長連名表彰

◇**令和4年度 県交通安全協会会長・県警察本部長連名表彰**

小笠原 茂美（奥瀬三和会）
目時 キワ（田屋老人クラブ）
佐々木 リえ子（七郷やませクラブ）

佐々木 則子（西十一番町和交会）
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）
國分 アイ（藤島まちおこし達人クラブ）

大島 京子（西十一番町和交会）
藤本 功雄（西小糸心交会）
太田 定男（南吾郷寿クラブ）



11月8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)

◇**交通安全賞章「緑十字銅章」**

全日本交通安全協会会长表彰

△
◇**交通安全功労者**
外山 忠男（西小糸心交会）

ヘルメットを着用して
大切な命を守りましょう！

自転車利用時のヘルメット着用努力
義務化に伴つ周知について

自転車安全利用五則

道路交通法の改正により、令和5年4月までに全ての自転車利用者にヘルメットの着用が努力義務化されます。

1、車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
2、交差点では信号と一時停止を守つて、安全確認
3、夜間はライトを点灯
4、飲酒運転は禁止
5、ヘルメットを着用



市老連役員視察研修報告

9月22日(木)晴れ、市民文化センターD51前から参加者19名がバスに乗り、人員確認後、市老連外山会長から朝の挨拶があり、本日の視察研修を役員の立場で視野を広げ、明日からのクラブ運営の質の向上の一助にしてほしいと話され出発しました。

見学①「地域交流センター」に数分で到着。職員の案内で館内一巡、新築営業して間がないので、全て新品、内外の壁は真っ白でまばゆいばかり、外壁はタイル「光と遊ぶ石たち」で広報とわだ10月号2~3ページに紹介されています。

見学②「こまかいドーム」。市民の体力増強の場として順調に利用されているようで館内で高齢者が練習中でした。
見学③「二ッ森貝塚館」と「二ッ森貝塚」。七戸町榎林地区の二ッ森に遺跡があり、令和3年認定の世界文化遺産に「北海道・北東北の縄文遺跡群」の構成遺産の一つです。ガイドさんが案内してくれ、石器・土器が豊富に展示されています。今後の充実が期待されます。

午後、見学④「七戸町東八甲田ロードカントリー」を自由散歩、他ジエラードナミキ、道の駅しだのへと回つて帰途に就いた。

副会長 千葉 隆

健康づくり研修会

「歴史を支えた青森の忍者たち」
10月27日(木)南コミュニティセンターにおいて、健康づくり研修会が開催されました。参加者60名程で、市老連外山忠男会長挨拶の後、青森大学忍者部顧問 清川繁人教授より「歴史を支えた青森の忍者たち」について講演

☆二ッ森貝塚史跡公園



☆二ッ森貝塚館のようす

した。

講演終了後は、忍者部の方による実技が披露されました。

最後にアトラクションとして「茂久蓉会」佐々木節子他3名による「恋絵巻」の舞が披露され、続いて「みどり会」戸来ケイ他5名による「南部蟬しぐれ」の舞が披露され、健康づくり研修会を終了しました。

総務部長 佐々木 秀美

☆青森大学 清川繁人教授



☆みどり会のみなさん



☆茂久蓉会のみなさん



☆青森大学 忍者部のお二人

① 戦国時代南部家の大浦為信が津軽の土地を次々に手中に納め、「津軽」の姓を名乗ることが認められたこと、② 為信は、棟方氏を弘前藩お抱えの忍者部隊「早道之者」の頭領として忍者達を統括する。③その後、四代藩主の津軽信政が江戸で甲賀流忍者の中川小隼人を召し抱え、20名からなる忍者部隊「早道之者」を結成し蝦夷地をはじめ、盛岡、江戸、京都に出張し諸国の状況を藩主に報告したことなどをお話ししました。

最後にアトラクションとして「茂久蓉会」戸来ケイ他5名による「南部蟬しぐれ」の舞が披露され、健康づくり研修会を終了しました。

講演終了後は、忍者部の方による実技が披露されました。

最後にアトラクションとして「茂久蓉会」佐々木節子他3名による「恋絵巻」の舞が披露され、続いて「みどり会」戸来ケイ他5名による「南部蟬しぐれ」の舞が披露され、健康づくり研修会を終了しました。

総務部長 佐々木 秀美

☆青森大学 清川繁人教授



☆みどり会のみなさん



☆茂久蓉会のみなさん



☆青森大学 忍者部のお二人

いきいき健康教室

11月10日(木)南コミュニティセン

ターにおいて、「いきいき健康教室」が開催されました。私たち高齢者も「健康」で「生きがいのある生活」を送るために、会員一人ひとりが「事前の体力測定による体力の把握」に取り組み、「健康づくり」につなげることを目的としています。

3年振り、コロナ禍の影響か参加者は役員を含め40数名と少なかつたのですが、「いきいきクラブ体操」で体を解してから測定が進められました。

最初に身長、体重を測り体脂肪、内脂肪測定を行い、順次体力測定が行われました。測定は握力(筋力、筋持久力)、長座体前屈(体の柔軟性)、上体起こし(腹筋力)、開眼片足立ち(体のバランス)、10m障害物歩行(動作能力)及び6分間歩行(全身持久力)の6種目を参加の皆さんに互いに励ました。測定結果を事務局職員が記録手帳に合計得点、総合評価とグラフの記入を行いました。参加の皆さんの体力レベルはいかがだったでしょうか。

22年10月にスポーツ庁が公表した21年度の国民の体力・運動能力ではコロナ禍もあってか全体に体力の低下傾向にある中、特に高齢者が落ち込んでいるそうです。会員の皆さんの健康寿命の高揚・推進等を図っていくため、

ご自身の体力レベルの把握を行うことが大事だと思います。是非、来年度の参加をお待ちしております。

厚生部長 高田 重利



☆上体起こしのようす

いきいき健康づくり研修会を終えて

元気はつらつ研修会



☆三戸氏による手拭いを使っての体操

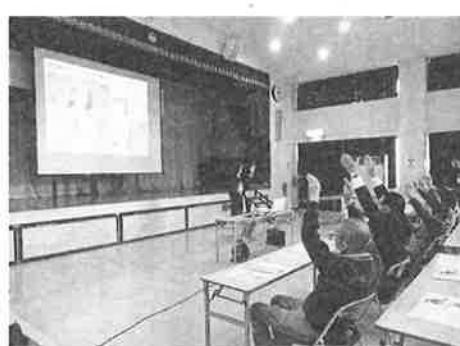


11月17日(木)南コミュニティセンターにおいて、「住み慣れた地域で元気に暮らそう」という主テーマで、特に

ジャ一・保健師が対応してくれる。また暮らしやすい地域づくりを目指し、関係機関と連携して地域ネットワークづくりを行っている。

続いて、介護福祉士の三戸久美子氏から「介護保険制度について」のお話があり、手拭いを使っての簡単な体操の実演が行われた。まず、制度を利用するには決められた手順を踏まなければいけない。簡単に手順を追って見ると①相談する②申請する③介護認定が行われる④認定結果の通知⑤ケアプランの作成⑥サービスの利用(利用負担一割二三割)と行程を踏まなければ利用できないということであった。

総務部副部長 櫻田 努



☆寅谷先生による体操

総務部副部長 櫻田 努

転倒予防を中心に話された。講師は、青森県理学療法士会の寅谷 翔太氏で分かり易く有意義な研修会であった。自己紹介からはじまり、続いて十和田市の高齢者をとりまく現状について説明。高齢化率は平成3年で34.3%と年々増加している。今後、要介護者が増えることによる介護保険の増大が見込まれる。そこで力を入れなければいけないのは、「住み慣れた地域で活動的に過ごす」には健康寿命を延ばすことが大切である。そのためには、転倒を予防することが重要である。高齢者の転倒の原因には加齢による筋力の低下、バランス、視力障害、足を大きく踏み出すことが出来ない、また少しの段差や滑りやすい床などがある。

高齢者は、骨粗鬆症などにより骨がもろくなり骨折に結び付きやすく、そのまま寝たきりに繋がる恐れがあるので転倒予防が重要である。

高齢者は、骨粗鬆症などにより骨がもろくなり骨折に結び付きやすく、そのまま寝たきりに繋がる恐れがあるので転倒予防が重要である。

会員増強運動推進研修会

11月29日(火)、南コミュニティセンターにおいて、会員増強運動推進研修会が開催されました。

今回は、「会員増強について」、第一生命保険株式会社 青森支社 営業部長 三邊 康雄氏に講演をいただきました。老人クラブの期待される役割について、健康で会員同士の絆を深めることが求められ、一人で閉じこもつているのではなく、積極的に人とのつながりを求め、健康新後を過ごすことが大事であると話され、会員増強の推進については、老人クラブの魅力ある事業をみんなで話し合い、作っていくことが大事であると話されました。

老人クラブ加入のPRを推進するためには、高齢者のみでなく、老人クラブの楽しい事業等のチラシを作成し、地域の方へ広くPRすることが大事であると話され、講師の方に同行していただき、第一生命保険株式会社のスタッフの方々に、勧誘の際の声がけで大事なことを実演していただき勉強になりました。講演終了後、単位老人クラブの方々と意見交換を行い市老連に対する要望や、コロナ禍の中での単位老人クラブの活動について報告がありました。また、市の補助金の申請についての悩み等も話されました。その他、ペットボトルをなくしてほしいなどSDGsを心掛けてほしいというお話をありました。今

後、市老連もふくめ単位老人クラブでも心掛けていきたいと思いました。

(注) SDGsとは「持続可能な開発目標」簡単に言うと「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を世界のみんなで2030年までに解決していく」という計画・目標のこと。

副会長 田中 潤一



☆第一生命の方々による講演

会長・女性部長合同忘年会

12月2日(金)番屋会館にて、33名の

参加で開催しました。「コロナ」のために3年ぶりの開催となりましたが、皆さん3年ぶりの開催となっていましたが、皆さんの笑顔が見られ和氣あいあいでした。私の司会進行で始まり、外山会長からこれまでの色々な経過等を含めた挨拶を頂きました。次に、千葉副会長に乾杯の音頭を取つていただきました。久々の会食

で、各テーブルごとに話が弾んでおりました。しばらく会食を楽しんだ後は、斗沢文化部長の進行で恒例の宴会をスタートしました。日頃鍛えた、のど自慢達がカラオケを披露し、それに合わせて手

踊り等も飛び出し、和やかな楽しい交流・親睦がなされました。予定通りの時間で進み、締めの時となりましたが、今回は恒例の参加者全員で踊る「三本木小唄」は出来ませんでした。締めの言葉は、

田中副会長にして頂きました。3年ぶりの開催となり、参加者も過去に比べて少なくなったのは事実です。しかし、今だからこそ会員が一丸となって、絆を大事にし、色々な事に挑戦して行かなければならぬと思つております。参加会員の皆さんにとっておられます。来年こそ、たくさんの会員が笑つて参加出来るものと信じております。参加会員の皆さんありがとうございました。そして、お疲れ様でした。

副会長 松橋 泰彰

心の健康づくり研修会

『ナノハナと来年も元気はつらつに、ほっこりコンサート』と『ポラリス・フラのアトラクション』

12月15日(木)大寒波の中、南コミュニティセンターにて心温まるようなコンサートが行われました。

参加者54名にて、前半はナノハナによるコンサートが行われ、メンバーはピアノ(原田卓子)、フルート(柏本純子)、バイオリン(羽瀬水奈子)により、まずは「歌の翼に」、次に、クラシック3曲「愛のあいさつ」「花のワルツ」「ノクターン」、映画音楽2曲「星に願いを」「ホールニアーヴィング」、日本の歌メドレー「浜辺の歌」「七つの子」「ふるさと」、懐メロメド

レー「いい日旅立ち」「糸」「また君に恋してる」、木綿のハンカチーフ」演歌メドレー「天城越え」「津軽海峡冬景色」、「愛燐燐」とじっくり演奏を拝聴しました。

後半はアトラクションでポラリス・フラの方々による踊りで、「憧れのハワイ航路」他5曲を華やかな色とりどりの衣装で踊り、メンバーも5人、8人と最後は13名でフラダンスを踊りました。

最後に観客を巻き込んで「月がとつても青いから」を踊り、大変盛り上がりました。

ポラリス・フラは結成10年となり、実際にハワイまで研修に出かけたとか。来年は10周年記念を文化センターで予定しているそうです。

総務部長 佐々木 秀美

☆ナノハナの皆さん



☆ポラリス・フラの皆さん



長寿有紹介

寿



◇深持第一和楽会
中野渡 美喜さん (89歳)

指導を受け、バランスよい食事を作り好き嫌いなく食べることにしておりました。そのせいか、魚をさばくこともできました。頭のボケ防止のために、囲碁を楽しみとして、暇があれば愛好会のみなさんと一緒に楽しんでおりますと話しておりました。

副会長 田中 潤一

今日は、深持第一和楽会の中野渡美喜さんを市民交流プラザにお招きし、お話を伺いました。

中野渡さんは、昭和8年11月1日生まれで89歳になられ、十和田市深持地区で男3人女4人の7人兄弟の中に生まれました。地元の小学校を卒業後、三本木農業学校に進学し、同校を卒業いたしました。卒業後、深持農業協同組合に勤務し、畜産指導員の資格を取得され、34歳の時に理事に就任し、47歳の時に常務に就任。その後、十和田市農業協同組合と合併し、合併後の十

和田市農業協同組合の常務、専務、組合長の要職に就任し、70歳の時に農業協同組合を退職されたと話しております。老人クラブには70歳の時に加入の要請を受け、加入了しました。

健康の秘訣については、特段これと言つて気を使っていることはありませんが、市の保健婦さんから栄養

「新型コロナウイルス禍の事業運営について」

長和会 事業運営について
会長 佐藤 弘人

コロナで事業や会議が中止となることが多く、会員から一様に寂しいという声が良く聞かれます。コロナ禍のもと事業運営で変わったことを、紹介したいと思います。運営面では、

- ①総会や理事会を招集するために文書同意が必要になったこと。
- ②会員のコロナ感染防止のために毎回体温測定・手指消毒・マスクの着用と室内換気が必要となつたこと。
- ③行事案内で「新型コロナウイルスの感染状況により事業の中止もある。」という文言を付していること。

「伝統芸能を皆さんと共に」

大学通り老成会 大沢 和子

私は通称産馬通りで五人兄弟の長女として生まれ、父親の影響で小学一年から三味線・琴を始めました。現在は恩師である伊藤小夜恵氏の薰陶を受けながら、後進の指導をしています。5月には30人ほど集まり、盛大な発表会を行いました。



☆発表会のようす

了後、女性会員の料理教室で作ったなべこ団子やひつみを提供してもらい和老会員と懇談している。

●G・G大会（年2回実施）

会員の健康保持と増進を図るため、合同のG・G大会を行っている。終了後は会員が持ち寄った茶菓で反省会、情報交換を行っている。

◎バス研修旅行（3年ぶりの実施）

今年7月に老人福祉バスの利用ができることになり、早速11月に秋のバス研修旅行を実施した。参加者の中に3名の会員が車イスで参加してくれました。これは会員が待ちわびていた気持ちの表れであつたと思います。

当日は、晴天に恵まれ、参加者一同の顔は満面の笑みに満ちあふれています。厳しい環境にありますが、この難局を会員と共に力を合わせ乗り越えたい。

私の団体も十和田市文化協会に加入していますが、これからも伝統文化の少ない十和田市に芸術性香り高い音色を多くの人々に届けることが出来ればと願っています。

私の団体も十和田市文化協会に加入していますが、これからも伝統文化の少ない十和田市に芸術性香り高い音色を多くの人々に届けることが出来ればと願っています。

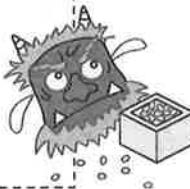
櫻田 記



〈第62回クイズの解答〉

- ①月
- ②空気がない（食う気がない）
- ③柿（火気厳禁）
- ④仁王像（におうぞ～）
- ⑤あな（「あなた」から「た」を抜く）

※全問正解者は2名おりました。
おめでとうございます！



- 星雲に干し大根を預けけり
朝霜や登校兎より氣を貰ふ
木枯や逃るる」とく追ふことく
星雲に干し大根を預けけり
- 成田 孝吉
杉本 喜和子

文芸欄



悠遊クラブ・遊楽クラブ
「俳句の会」

★クイズコーナー★ ほけたうあかん No.63

- ①10人の子供がかくれんぼして遊んでいました。9人みつかったら、あとかくれているのは何人？
- ②とつぜんおなかが痛くなったよ。これから救急車で病院に行くまでどれくらいかかる？
- ③畑が火事になりました。消化したあとにのこったのはなにかな？
- ④はちにさされた！何びきに？
- ⑤きみのクラスに、ほっぺにえくぼの出ている子は何人いる？



※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29日（木）十和田市すこやか
長寿を祝う会
11月未定 施設慰問
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。

芸能発表会のお知らせ

とき：令和5年2月10日（金）
10時～12時（9：20より受付）
ところ：十和田おいらせ農業協同組合
十和田おいらせ本店 3階 大会議室



※詳細は、単位老人クラブの会長さんへ通知しています。
観覧ご希望の方は、単位老人クラブの会長さんへお申し込みください。
なお、定員になり次第、締め切らせていただきます。

12月2日（金）番屋会館において
会長女性部長合同忘年会が開催されました。今年はコロナ禍の中ではありましたが、33名の参加をいただき無事開催する事が出来ました。3年ぶりという事もあり、またコロナ禍の中、規則正しい会話を守りながらの進行ではありました。そのため、その思いは熱いものがあると感じました。余興の部に入つては、カラオケ、踊り等で大変盛り上りました。ここで感じたことは、やはり老人クラブの会員の方々の絆を大事にするという事が大切だと改めて感じられました。新型コロナウイルスが終息し、来年以降も忘年会ができる事を楽しみにしながら活動していきたいものだと感じました。

（田中
記）

編集後記



●赤い羽根共同募金総額

87,981円

会員の皆様、ご協力
ありがとうございました。