





軽スポーツ大会

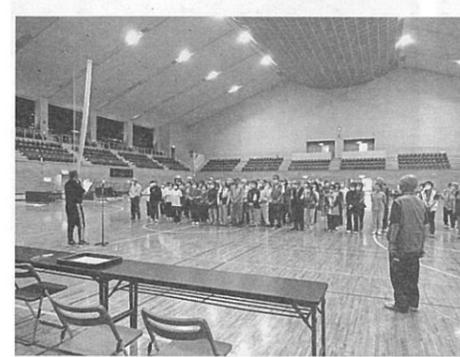
6月8日(木)市総合体育センターにおいて、約120名の選手・役員に参加で開催されました。

スカットボール部門は、20チームの参加の下、5チームが4つの予選リーグに分かれて各チーム2試合が行われ、①勝率②合計得点他により順位が決定され、上位2チームが決勝トーナメントに進出しました。

8チームによる決勝トーナメントの決勝戦は、さわやかクラブA対同クラブBチームの同一クラブ対戦となりました。Aチームには昨年に続く連覇がかかっていましたが、Bチームの優勝となりました。

4選手が全員穴に入れるパーフェクトや、同一選手の5連続5点ショットに、大きな歓声と拍手が会場内に湧き上がるなど、和気あいあいに競技が進められました。

スポーツ吹き矢部門は、昨年度体験コーナーとして実施し、今年度は新種目への移行期間でもあることから、正式種目としてはなく4チームが参加し競技されました。運営・審判等に協力頂きました銀座スポーツ吹矢倶楽部の寺下良次さんにお礼を申し上げます。



☆開会式の様子☆

- 成績は次の通りです
- スカットボール部門
- 優勝 さわやかクラブB
  - 準優勝 さわやかクラブA
  - 第三位 大学通り老成会A
  - 第三位 八郷青峰会A
- パーフェクト
- 元町老人クラブ千歳会A
  - 和老会
  - さわやかクラブA
  - さわやかクラブB
  - 八郷青峰会A
  - 田屋老人クラブB
- スポーツ吹き矢部門
- 優勝 西小稲心交会A
  - 準優勝 吾郷熟年クラブA
  - 第三位 西小稲心交会B
- 厚生部長 高田 重利



☆スカットボールの様子☆



☆スポーツ吹き矢の様子☆



☆スカットボール部門 優勝 さわやかクラブBチームのみなさん☆



☆スカットボール部門 準優勝 さわやかクラブAチームのみなさん☆

長寿者紹介



◇立崎八斗沢栄楽会 山本 マサさん (89歳)

今回は、立崎八斗沢栄楽会の山本マサさんを市民交流プラザにお招きし、お話を伺いました。

山本さんは、昭和8年7月15日、十和田市八斗沢に11人兄妹の下から2番目として誕生し、20歳で結婚。十和田市千里平の開拓で農業に従事し、現在に至っています。結婚して以来、野菜やとうもろこし等を栽培して生計を立て、当時は機械力もないことから体に鞭を打ち水田をおこし、現在では2町5反歩あまりの水田を所有しているそうです。また、電気も通ってなかったため生活が不便だったそうです。

健康の秘訣は、若い時に体を使って働いたため、強い体が出来たものと思っております。好き嫌いはほとんどなく何でも食ふこと。お酒はほとんど飲まないとのこと。今でも体を使い農作業に従事しているのが健康の秘訣かなと思います。余談ではありますが、小さいころ、立崎小学校の近くにある



沼で河童を見たことがあり、その河童に見守られているような気がしますと、屈託なく笑って話してくれました。



「少人数でも和気あいあいと」

新川原寿会会長 阿部 一 立。かつての旧十和田湖町地区では、9月に新川原祭りが行われ、山車も出て、子ども達の笛太鼓や仮装行列や夜店も出る程のにぎわいのある新川原町内会でしたが、平成25年の市老連50周年の頃の会員数39名は高齢化に伴い、現在13名と3分の1になりました。毎月定例役員会を開いて、行事を進めております。

単位老人クラブの活動状況

主な活動としては、奥瀬歩道橋脇の花壇作りや集会所周辺の草取り作業。また「お楽しみ会」と称し「なべこ団子作り」や「しとき餅作り」など男の料理教室を行い、スカットボール、輪投げ大会、ビンゴゲーム大会などを行い、得点により賞品もあります。昨年は、高齢者交通安全出前講座や、バス旅行では八戸市美術館、博物館見学や、吹き矢講習会も行いました。頑張っています。

「私の趣味」

上金崎ゆうゆうクラブ会長 中野 重弘 各単位クラブ会員の皆様は、常日頃から健康に十分留意されながら「活躍されていること」だと思います。「人生100年時代」と言われる中で高齢者自身が何らかの特技を生かし、若い世代とも共生・交流しつつ「地域共生社会」実現の大切さも昨今重要視されています。

会員の趣味

「お悔やみ」 合併から今日までの活動を見守り顧問としてご指導頂いた「菩提寺昭三様」が去る5月20日95歳で永眠いたしました。謹んでご冥福をお祈りします。

自分も20代から野球の審判員を続けて40年以上が経過しました。小学生から古希野球と年齢幅も大きく、また、軟式野球や硬式野球と色んな世代の選手や大会運営スタッフ、そして小中学生のプレーを見守るお母さんやお父さん等々、いろんな場面を目の当たりにして感動することが今でもあり、逆に励まされたり審判判定の重要性を再認識させられてもいます。

して審判を務めたことが挙げられます。日本を代表するトヨタ・日産・日本生命・パナソニック・HONDA他、国内有数企業チームが日本一を目指す大会であり、緊張感もありましたが精一杯審判員としての務めを果たせたと自負も抱きながら、今も一審判員として週末に励んでいます。

「またありがとう」 東小稲寿会会長 小山田 良三 車を止めてばんやりの日々友が来た 大きなものはギターだった 楽譜をひらいて 弾いてきかせてくれた 生涯でなかったこと 前で曲をひいてきかせてくれた 幼少からの七曲か こんな幸せな一日はなかったな 会員にきかせたくなった この調べのイクオ・・・さんよ 多くのキラキラを呼び寄せ すきまな戸をひらいて喜びに 満たして満たしてくれ

# 市老連事業のご案内

## 「スポーツ大会」

と き：7月21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 スリッパ不可

※参加される方は、クラブ会長さんへ  
お申し込みください!



## 「健康づくり研修会」

と き：10月26日(木)  
13:30~15:25  
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター

<内容>

- ・健康に関する講話と実技
- ・特殊詐欺について

## 「元気はつらつ研修会」

と き：11月28日(火)  
13:30~15:10  
(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

アトラクション…茂久蓉会、みどり会



## 「いきいき健康教室」(市社協補助事業)

と き：11月16日(木)  
9:40~14:15  
(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
- ・講話

※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。

## 「心の健康づくり研修会」

と き：12月14日(木)  
13:30~14:35  
(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

※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。

## ★クイズコーナー★ ほけたらあかん No.64

- ① うまは四本足が普通だけど二本足のふしぎな「うま」は?
- ② 人が入って寝ることができる「かん」ってどんな「かん」?
- ③ イタチが寝ながら食べるお菓子は?
- ④ てんぐがさかだちをするときに手にはめるものは?
- ⑤ 夏になったときにちゃんと見ないで着ちゃうものは?

※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。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。

## 文芸欄



吾郷熟年クラブ  
2月16日「5・7・5あじまん俳句教  
室」の会合のもと、参加者で俳句を作  
たので紹介します。

樹々の間に 小鳥さえずる 春近し  
中嶋 大明

北帰行 春立つ鳥のVサイン  
横岡 則子

かたくりの うつむきかげん 庭のすみ  
米沼 きつ子

## 令和5年度市老連行事予定

- 7月 1日(土) 会報「満天」第66号発行
- 21日(金) 第47回スポーツ大会 ※市総合体育センター
- 8月 30日(水) 単位老人クラブ会長打ち合わせ会
- 9月 1日(金) 第28回グラウンド・ゴルフ大会(市社協補助事業)
- 26日(火) 市との共催 第19回すこやか長寿を祝う会
- 10月 26日(木) 健康づくり研修会 ※南コミュニティセンター
- 11月 16日(木) いきいき健康教室(市社協補助事業)
- 28日(火) 元気はつらつ研修会 ※南コミュニティセンター
- 12月 8日(金) 市老連創立60周年記念式典並びに  
会長・女性部長合同忘年会
- 14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(土) 会報「満天」第67号発行
- 2月 8日(木) 第32回芸能発表会 ※十和田おいらせ農業協同組合



## 〈第63回クイズの解答〉

- ① いない
- ② 9秒(急病)
- ③ 田(畑から火を消すから)
- ④ 16匹(はち→8×2)
- ⑤ 0人(えくぼは「出る」ではなく「引  
つ込む」から)

※全問正解者は1名おりました!  
おめでとうございます!!



## ☆ 会報編集委員会のメンバーが 新しくなりました ☆

- ◎委員長 田中 潤一
- 副委員長 佐々木 秀美
- 副委員長 櫻田 努

### 委員

- 斗沢善三郎、新屋敷けい子、中野渡勝義、  
佐々木りえ子、阿部一

よろしくお願ひします。



(田中 記)

## 〈編集後記〉

4月26日に行われた市老連の総会にご  
参加いただきありがとうございました。議  
案もすべて承認いただきましたので、新年  
度も事業計画に沿って会員の皆様の健康  
増進と交通事故の防止、特殊詐欺に遭わな  
いよう防犯意識を高め、被害に遭わないよ  
う啓発してまいります。

さて、コロナ禍も終わつつあるような  
今日この頃ですが、以前同様軽スポーツ大  
会、スポーツ大会、グラウンド・ゴルフ大  
会、芸能発表会を開催して参ります。それ  
には、会員の皆様の健康が一番大事であり  
ますので、健康教室等を開催し健康増進に  
努めてまいります。本年度も、各種研修会  
への参加をよろしくお願ひいたします。

# 老人クラブに加入し、楽しい活動に参加しませんか？



「スポーツ大会のようす」



「心の健康づくり研修会のようす」

## 【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
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)

クラブ名	地区
吾郷熟年クラブ	吾郷
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
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)
三日市長生会	沢田(三日市)
宇樽部老人クラブ	宇樽部
遊楽クラブ	十和田市内
後野シニアクラブ	洞内後野

※赤沼すこやかクラブは令和5年5月15日をもって解散いたしました。

◇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)

