

いきいきクラブ青森

青森県老連

第159号

令和6年11月5日
公益財団法人青森県
老人クラブ連合会
青森市中央三丁目
20番30号
電話 017-732-6492



青森県老連健康福祉大学校八戸会場体験学習 於：津軽こけし館（黒石市）

仲間づくりは老人クラブで！

令和6年度事業計画 メインテーマ
のぼそっ！健康寿命担おう！地域づくりを

【重点目標】

地域共生社会の実現に向けた取り組みの推進

誰もが住み慣れた地域で、生きがいを持って暮らし、共に支え合う「地域共生社会」の実現に向け、次の活動について取り組みを行う。

- (1) 高齢者の孤独・孤立を防ぐ仲間づくり活動の展開
 - (2) 認知症の正しい知識・理解と普及、認知症の人やその家族の暮らしを支える取り組み
- 会員増強への取り組み

老人クラブの意義や有効性への理解を深め、健康づくり・介護予防活動や友愛活動などの活動をとおして会員増強の取り組みを推進

高齢者の健康づくり・生活支援活動の推進

〈健康づくり〉

- 健康を保持・増進するフレイル（虚弱）予防活動（運動、栄養、社会参加を柱とした学習と実践）

〈生活支援〉

- 友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動（多様な生活支援・通いの場づくり、見守り支援、健康づくり支援、情報伝達支援）

甚大な被害をもたらした「令和6年能登半島地震」において被災されました皆さまに、謹んでお見舞いを申し上げます。一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

ホームページはこちらから

<https://ikiikicluba.sakura.ne.jp>

青森県老人クラブ連合会





齋藤会長（中）

県老連評議員会

令和6年6月19日（水）、青森市のアートホテル青森において定時評議員会を開催し、令和5年度の事業報告及び決算について承認されました。また、評議員の補充選任がありました。今回の選任と、3月の臨時評議員会書面決議で選任された方々は、次のとおりです。



新任評議員

柴 谷 松 雄（つがる市）
 宮 野 政 彦（佐井村）
 岩 崎 信 夫（板柳町）
 井 沼 良（中泊町）
 横 田 敏 秋（新郷村）

県老連女性部委員会

令和6年7月17日（水）、青森市の県民福祉プラザにおいて女性部委員会を開催しました。審議の内容は以下のとおりです。また、任期満了により委員の改選がありました。

1. 女性部正副部長の改選について
2. 女性部長が指名する職務代行者について
3. 高齢者相互支援推進啓発事業について
4. 青森県老人クラブ芸能発表大会の開催について
5. 全老連主催「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」について
6. 女性部委員会の活動について

選任された正副部長及び委員は、次の方々です。

女 性 部 長 石澤 キミエ（青森市） 再任
 女性部副部長 長谷川 榮知（弘前市） 〃
 女性部副部長 佐々木りえ子（十和田市） 〃

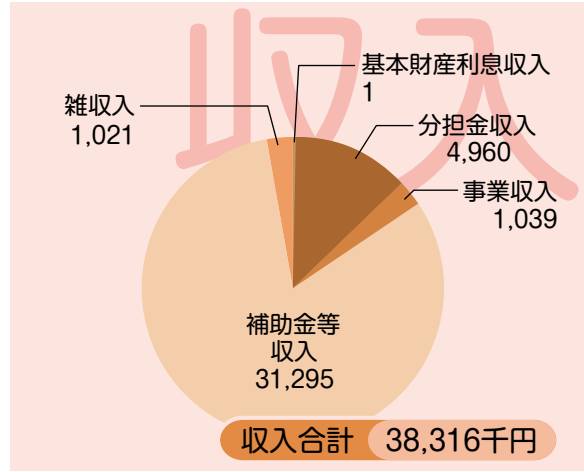
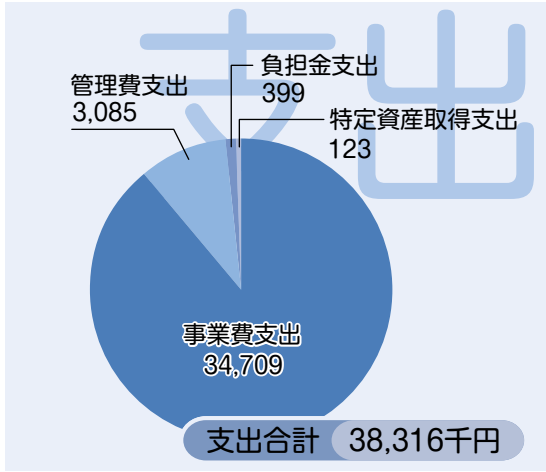
委員

三上 良子（青森市）	木川 宣子（弘前市）	角 邦子（八戸市）
岩澤 文枝（八戸市）	山田 妙子（三沢市）	小島 朝子（むつ市）
相馬 静江（つがる市）	北山 悦子（平川市）	境谷 毬子（今別町）
齋藤 エツ（鱒ヶ沢町）	山崎 あきゑ（西目屋村）	山形 昭子（鶴田町）
高橋 たか子（横浜町）	大平 幸枝（佐井村）	福山 律子（階上町）

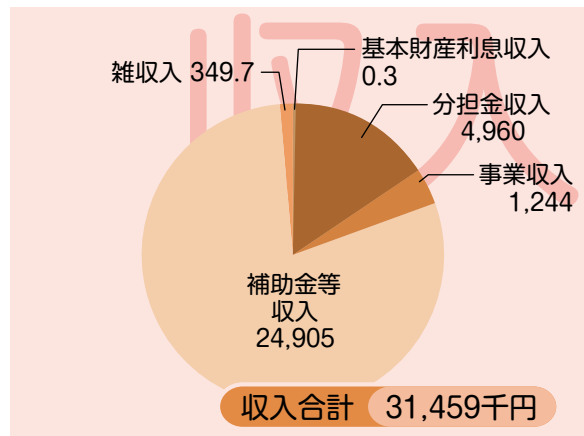
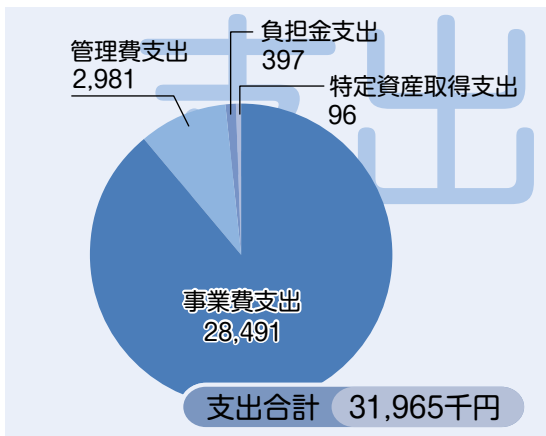


（左から）長谷川氏、石澤氏、佐々木氏

令和6年度収支予算書



令和5年度決算報告



心をこめて贈ります
夢と思い出を...

1枚の切符から海外旅行まで

フラワー観光

<http://www.flower-travel.com/>

切符・バック商品などのお問い合わせ、お申込み
☎ 0172-26-2112 (AM10:00 ~ PM5:30)

募集・団体旅行などのお問い合わせ、お申込み
☎ 0172-26-2113 (AM9:30 ~ PM6:00)

※青森店へのお電話は弘前店へ転送されます。

営業内容

- JR、航空券、ノクターン等の手配
- JR、航空券と宿泊のバック商品の手配
- 海外バック商品の手配
- 貸切バス、グループ旅行の相談、企画
- 団体旅行、修学旅行の企画

旅行のことなら何でもお気軽にご相談ください。

本社/弘前店 〒036-8053
青森県弘前市大字和泉2丁目1-1
TEL. 0172-26-2112 (代)
FAX. 0172-26-0808

五所川原エルム店
TEL. 0173-33-2122 (代)
FAX. 0173-33-2133

青森店
TEL. 017-775-2735 (代)
FAX. 017-775-2739

事務機・事務用品

事務機、事務用品、OA機器、消耗品、オフィス家具などオフィスの事ならお任せ!

事務機・事務用品のプロフェッショナル

オフィスプロ(株)マルキ

<http://www.maruki-ov.com>

(青森店) TEL:017-732-3288 FAX:017-775-0188

(弘前店) TEL:0172-39-6701 FAX:0172-39-6702

(五所川原店) TEL:0173-38-3102 FAX:0173-38-3103

青森県知事表彰

○老人クラブ育成功労者



今井 敏昭
(青森市)

単老会長、市老連副会長として人望が厚く、組織の重鎮である。会員一人ひとりを大切にしながら作り、市老連及び県老連主催の事業に積極的に協力し、老人クラブの発展に寄与している。



兼平 久江
(青森市浪岡地区)

約20年の長きにわたって、沖菟寿会の体育部長としてスポーツ全般に積極的に活動されている。特にグラウンド・ゴルフやユニカールの指導を行い、大会では優秀な成績を収めている。



福嶋 正治
(弘前市)

長年にわたり、単老会長としてクラブの運営と推進のために貢献している。地区老連会長、市老連理事を長年務め、地区老連運営と推進に大きく貢献している。各分野で指導者として力を発揮し、老人クラブ全体をまとめている。



角 邦子
(八戸市)

単位クラブの発足に関わり、初代会長として現在も運営している。一番人気の日帰り旅行では、自ら案内人として、参加者を楽しませてくれる。また、地区老連会長として、11の単老をまとめ、行事を企画、運営し、地域住民からの信頼も厚い。市老連副会長としても、会の発展に貢献している。



阿部 一
(十和田市)

会員からの信頼が厚く、人柄を買われ、単老会長として活躍している。また、市老連理事として各種研修会や事業などに積極的に取り組み、自分の軽トラをトラックを提供し、荷物運搬に協力している。何事にも積極的に取り組み、若い会員達に身をもって示している。



小向 良子
(三沢市)

単老会長として、健康・奉仕・いきがい活動の事業を展開している。特に、得意の舞踊を活かし、大勢の会員が出演する舞台をつくり芸能発表会等を盛り上げている。また、市老連監事として会長を補佐し、事業の運営に貢献している。



高橋 昭一
(むつ市)

単老入会と同時に会長として老人クラブの発展・育成のため献身的な努力を続けている。また、市老連副会長としても老人クラブ活動に従事し、単老及び市老連の発展に寄与されている。何事にも積極的に取り組み姿は、他の模範となり、会員からの信頼も厚い。



工藤 フデ
(平川市)

入会後より、単老の理事・副会長・事務局長を務め、老人クラブ活動の活性化に尽力されてきた。また、市老連の女性部理事として長年活躍し、地域のリーダー的存在である。市老連の事業や会議にも率先して協力し、他の会員の模範であるとともに会の発展に大きく寄与されている。



境谷 毬子
(今別町)

老人クラブへ入会してからクラブ活動に積極的に取り組み、育成指導に尽力している。また、町老連の女性部長として長きに渡り他町村との交流を深めてきた。女性ならではのきめ細やかな気配りでリーダー的存在であり、人望も厚く会の発展に寄与している。



清野 草名義
(藤崎町)

会員増強に積極的
に取り組み、新規会
員を単位クラブの運
営に参画させるなど
後継者育成に努めて
いる。また、研修会の企画は話題の映画鑑賞
など斬新で、単位クラブの活性化を図り、会
長が芸能発表会に出演するなど、会を盛り
上げ、リーダーシップを発揮し、会員の信頼
も厚い。



岡田 寛視
(六戸町)

単位クラブはじ
め、町シニアクラブの
活動に積極的に関
組んでいる。町シニア
クラブ会長として介
護予防の重要性を積極的に呼びかけたり、
新たな事業にも取り組み、自ら参加するな
ど他の模範であり、会員からの信頼も厚い。
令和5年度には、青森県老連健康福祉大
学校を六戸町で開校し、リーダー養成にも
積極的に取り組んでいる。



成田 北士
(階上町)

単老会長や町老連
会長・監事、三戸郡老
連会長・監事として、
長年、会員の指導・
育成に携わり、会の
発展に貢献してきた。健康・友愛・奉仕活動
を中心とした事業促進において積極的に
行動し、取り組む姿勢は他の模範となる。現在
は、地域での社会奉仕活動等に積極的に参
加され会の育成に携わっている。

○優良老人クラブ



加藤 克子
杉沢長寿クラブ
(青森市浪岡地区)

長年にわたり地
域福祉及び友愛活
動に積極的に取り
組んでいる。地区老
連にも協力し、児
童館と合同で軽ス
ポーツ大会として
小学生と一緒にグラウンド・ゴルフを実施。
チーム対抗で、歓声や大きな拍手、励ます声
や笑い声があり、とても和やかな雰囲気で、
事業の準備や片付け等も行っている。
また、サロンとして、おしゃべり会を実施
している。同世代と一緒にいることで心の
安心につながっている。



山下 正二
千田長寿会
(八戸市)

特色ある活動は、
ほぼ毎月行いう寄付
用雑巾づくり。仕上
がった雑巾を地域
の保育園、小学校、
老人福祉施設など
に寄贈し喜ばれて
いる。健康増進のためのグラウンド・ゴルフや
ボッチャの開催や一人暮らし高齢者の見回
り訪問を実施している。活動を効率よく実施
するため、クラブに班を置き、班長を中心に
活動することで活動が安定している。クラブ
結成51年と、長きにわたって活動している。



折館 博
海老川町青葉会
(むつ市)

代表者 折館 博
クラブ設立当初
からコミュニティ会
館の清掃、周辺の雑
草除草作業など社
会活動を実施して
いる。また、引きこ

もりがちな方への声かけ訪問等を実施して
いる。地域の高齢者がその経験を基に、様々
な活動を地域社会に貢献し、地域に根差した
活動を展開している。クラブ結成63年と長き
にわたって活動している。

○優良市町村老人クラブ連合会



秋光 種市
六ヶ所村連合会
老人クラブ連合会
代表者

昭和47年4月に
昭発以来、50年以上
の長きにわたり、全
国三大運動「健康・
友愛・奉仕」をバラ
ンスよく実施して
いる。

特に、軽スポーツに力を入れ、スポーツ大
会やゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ
大会をそれぞれ年1回開催している。各単
位老人クラブでは、毎週練習日を設け、盛ん
に取り組む、健康づくりや仲間づくりに励
んでいる。

全国老人クラブ連合会活動賞



鶴谷 行夫
青森市老人クラブ連合会
第14ブロック協議会
代表者

コロナ後に、会員
の親睦と健康を目
的に、ニユースポ
ーツ「ユニカール」で
集いの場を開催し
た。会員の親睦が深
まり、ブロック協議会の活性化につながり、
ユニカールの競技を通して、他団体との交流
が生まれ、活動が広がった。

青森県老人クラブ連合会会長表彰

○個人表彰

青森市

千葉 清一

三上 千鶴子

奥山 茂

築館 武憲

三上 淳二

倉内 秋江

澁谷 紀雄

中野 達雄

有馬 忠昭

藤村 博寿

寺山 ちゑ

鳥谷部 友子

竹越 セツ子

浪岡地区

西塚 幸弘

西村 リセ

佐々木 ハツエ

弘前市

種市 征蔵

佐藤 恵美子

山田 州

森 実

山形 正博

成田 久

奈良岡 美子

小山内 正美

大川 登

熊谷 鞠子

齋藤 七良

森 ふぢゑ

木村 慶子

八戸市

田名部 忠

田代 昇

佐藤 富男

佐々木 和子

北山 博秋

山田 俊彦

河村 弘允

木村 穎子

玉田 和子

大江 哲郎

市沢 敏夫

十和田市

小笠原 勉

佐々木 則子

沢内 ユキ

古館 タケ

三沢市

高松 朝子

赤坂 博美

むつ市

北田 孝雄

山端 正壽

つがる市

野崎 浩一

平川市

工藤 一子

平内町

須藤 實

辻村 義雄

須藤 恵子

逢坂 スサ

今別町

太田 春枝

蓬田村

坂本 一春

深浦町

堀内 満

岩谷 昌子

藤崎町

佐々木 トミエ

榊 佳子

佐藤 ツエ

神 信子

鶴田町

石岡 定春

中泊町

秋元 英子

六戸町

伊澤 義隆

高坂 茂

横浜町

濱谷 きみ

東北町

吹越 セツ

佐藤 弘子

須藤 實

辻村 義雄

須藤 恵子

逢坂 スサ

太田 春枝

坂本 一春

堀内 満

岩谷 昌子

榊 佳子

佐藤 ツエ

神 信子

石岡 定春

秋元 英子

伊澤 義隆

高坂 茂

濱谷 きみ

吹越 セツ

六ヶ所村

種市 秋光

太田 清

東通村

大館 あい子

蛇穴 順一

風間浦村

皆野 俊雄

鈴木 富美

五戸町

藤村 ちゑ

南部町

中村 ちせ

工藤 ふみ子

四戸 きく

階上町

南上 義雄

小出 光一

下野 秀男

○優良老人クラブ

茂森新町寿々路会

(会長 水木 修/弘前市)

八重坂敬友会

(会長 坂本 美良/八戸市)

東町はつらつクラブ

(会長 高橋 武久/三沢市)

緑ヶ丘あじさいクラブ

(会長 高橋 昭一/むつ市)

亀田悠遊会

(会長 赤石 久男/藤崎町)

○特別感謝

(県老連役員または評議員4年以上で

退任した方)

傳法谷 幸一 (評議員4年9か月)

松谷 幸一 (評議員14年10か月)

三戸 武 (評議員6年)

中村 盛江 (評議員10年)

岡田 束志 (評議員9年)

表彰授与式は、9月26日(木)、青森市のリンクステーションホール青森で開催した、青森県老人クラブ芸能発表大会の席上にて行いました。

令和六年度
東北ブロック老人クラブリーダー研修会

7月11日(木)～12日(金)、秋田県鹿角市「ホテル鹿角」において開催されました。本県からは、15名が参加しました。(全体は210名)

1日目は、青森駅前からマイクロバス、三沢市総合社会福祉センター前からジャンボタクシーでそれぞれ出発し、昼食場所で合流してから会場に向かいました。研修会では、「老人クラブの現状と課題」と題して、全国老人クラブ連合会 岡本 まゆみ氏より基調報告がありました。高齢者を取り巻く状況や老人クラブの現状、全国的な取り組みの重点など、今後の取り組みについて話がありました。休憩をはさみ、「老人クラブの未来をどう考える？」をテーマに、各部屋に分かれてグループ討議が行われました。

2日目は、「いきいきクラブ体操」から始まり、秋田県、岩手県、福島県の3名の方々から事例発表がありました。その後、「これからの老人クラブをみんなで考えよう！」と題して、当老連の常務理事・事務局長 五戸 秀樹の講義があり、全国老人クラブ連合会で行った「老人クラブ実態調査」の結果を基に、これからの老人クラブの活動については、活動を楽しむ、自分たちが楽しむことが大事であると話されました。

東北各地から集まり、他県の活動状況などを知ることができ、参加者からはこれからの活動の参考になったと笑顔で帰られました。来年度は、福島県で開催予定です。

リーダー研修会に初めて参加して



弘前市老人クラブ連合会
監事 水木 修

今回のリーダー研修会に参加させてくださった関係者の方々に感謝しております。

1日目は会場に13時20分頃到着。人数の多さにビックリでした。リーダー研修を受講して、高齢者は減っていくが、平均寿命は延びていくということでした。私たちは今後、何をすべきか、研修のグループ討議から健康維持・体力維持・友愛活動(見守り、声掛け)・居場所作りだと言っています。そこで、どんな活動をすればよいのか話し合いました。報告用紙の多くの中から推奨するのは、健康体操サロンの芸能発表・モルックです。次に、クラブを十年後も残したい理由は、同世代との仲間づくり・老人の抱える喜び、悩みを共有する・老人クラブを通して生きる力を育成、健康寿命につなげる等でした。

今回の研修を通して、また多くの勉強をしました。



研修会風景



研修会参加者

青森県老連健康福祉大学校開催 73名が入学

この大学校は、県補助金を活用し、介護予防やレクリエーション活動など座学・実技を学び、健康づくりをはじめとした地域活動を推進する総合的なリーダーを養成しています。昨年度までの卒業生は1,404名で、市町村老連会長や副会長、女性部長等で各地域において活躍しています。

今年度は、平内町、階上町、八戸市の3か所で開校しています。老人クラブ未加入者も入学を認めており、平内町20名、階上町20名、八戸市33名の方が入学しました。

各会場とも、初日の午前中は入学式が行われました。来賓の方よりご祝辞をいただき、学生の皆さんは少し緊張しているようでした。午後からは第1回目の講義が始まりました。青森県立中央病院 健康推進室 健康運動指導士 西村 司氏、同指導士 境 沙織氏による「笑いながら健康運動」が行われ、体に関する色々なお話を聞いたあと、実際に体を動かしました。入学式の緊張もほぐれ、みなさん笑顔で一日目を終えました。講義は各会場とも全9回行われます。

入学式 来賓祝辞

平内会場

期 間 R6.6.7～R6.10.25
場 所 平内町勤労青少年ホーム他
入学生 20名
(男性7名 女性13名)



平内町
町長 船橋 茂久氏



平内町議会
議長 船橋 健人氏



平内町社会福祉協議会
会長 石田 康男氏



県高齢福祉保険課
課長 館田 満良氏



誓いのことば
左：学生代表 畑井 秀敏氏
右：齋藤 昇一 学長



健康運動



モルック

階上会場

期間 R6.7.5～R6.11.8 場所 ハートフルプラザ・はしかみ他
入学生 20名(男性5名 女性15名)

入学式 来賓祝辞



誓いのことば
右：学生代表 福山 律子氏
左：齋藤 昇一 学長



階上町
副町長 澤田 充氏



階上町社会福祉協議会
会長 松橋 竹子氏



県高齢福祉保険課
課長代理 築田 陽子氏



棟方 由美子先生



モルック



ことわざクイズ

八戸会場

期間 R6.8.6～R6.12.18 場所 八戸市総合福祉会館他
入学生 33名(男性13名 女性20名)

入学式 来賓祝辞



誓いのことば
右：学生代表 坂本 美良氏
左：齋藤 昇一 学長



八戸市福祉部
部長 佐々木 結子氏



八戸市社会福祉協議会
会長 田口 豊實氏



県高齢福祉保険課
課長 館田 満良氏



西村 司先生

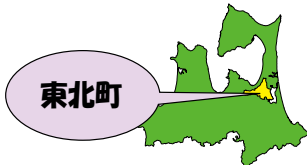
境 沙織先生



ラダーゲッター



～明るく！健やかに！楽しい！クラブ活動を！～



～東北町老人クラブ連合会～ 会長 甲地 春男

クラブ数 4クラブ (令和6年4月1日現在)

会員数 45名 (男性 11名 女性 34名) 高齢化率 38.8%

【現況】

私たち東北町老人クラブ連合会は旧東北町と上北町が合併した2005年に組織され、現在4つの単位クラブで活動しております。少子高齢化、時代の流れによる生活様式の変化等、様々なあおりを受けてクラブおよび会員が減少してしまいました。しかし、先代の方々が築き上げた伝統や習慣を絶やさず、これからも自分たちの地域で明るく健やかに過ごせるように、少数精鋭として元気に活動に取り組んでおります。

【奉仕活動】

各単会での集会場や花壇の環境整備のほか、連合会として季節の変わり目には町老人福祉センター周辺の清掃活動を行っております。本会は地域を構成する一員として環境整備・美化を推進し、より良い町づくりの一助になれるように活動しております。

【研修会】

会員自らが高齢期のあり方に関心を持ち理解を深め、より健やかな生活を送られるように様々な分野の合同研修会を2カ月に1回ほどのペースで実施しております。年末年始には、忘年会または新年会を兼ねた研修会があり、会員にも好評です。

【東北町いきいきゲームセンター】

昨年度より会員をリーダーとして、誰でも気軽にeスポーツやモルックなどのニュースポーツに取り組みやすいの場「東北町いきいきゲームセンター」を開催しております。不慣れながらも、新しいことにチャレンジしながら頑張っております。

【多世代交流活動】

老若男女問わず多世代と交流し、つながりや相互理解を深め合えるように様々な活動に取り組んでおります。一例として、町内企業とタイアップした交流会では、昔遊びや季節行事を一緒に楽しんでおります。

これらをはじめとしたクラブ活動を通じて、会員を含めた地域に住む全ての人たちにとって、より良い地域づくりになれば幸いです。これからも老人クラブで繋がった仲間として共に元気に活動していきましょ！

会員募集中！入会希望者は、東北町老人クラブ連合会まで

☎0175-63-2717

「あかつき会の解散からの復活」 大和田あかつき会（鱒ヶ沢町）

会長 岡元 正賢

会員数23名(男性5名、女性18名)

あかつき会は津軽の西海岸に位置し、家々から10mで海岸です。常に波の音が聞こえます。秋彼岸の頃は夕日が大変美しいです。

あかつき会の歴史は古く、35年以上活動の実績がありました。（解散の時に活動の資料が散失し詳しい歴史は不明。）平成元年〜10年代は、町老連の芸能発表会で最優秀表彰を受彰し、盛り上がりのあるクラブでした。その頃は、町内会の花壇整備、健康講座、子どもたちとの交流会、バス視察研修、グランドゴルフ大会、料理教室、芸能発表、食事会など、多彩で活発な活動をしていました。

令和4年にクラブを統率、牽引していた役員
の死去で、会は存続を諦め解散しました。しかし、鱒ヶ沢町老連の小島会長の強力な激励で、新たな活動の構想に向かって再起を図りました。

クラブの会員の多くは高齢化により体力や気力の衰退で、半数が引きこもり状態になり、活動を停滞する状況にありました。引きこもり会員への対策は、「見捨てない」「見守り励ます」「集まりや交流会に積極的に誘う」「足の悪い人は送迎する」です。集いでは、認知症予防の講座や百歳体操講習で、フレイルにならない

い為の予防、栄養や運動の習慣の改善を学んでいます。社会参加をすることで、涯に渡り、クラブで楽しむことが出来るようにしたいと思っています。元気な会員は、認知症サポート講座、ミニはまなす学級で各種の講座、ニュースポーツの体験会と競技会、防災講座、健康相談会、町内会行事、町老連の行事などを率先して参加しています。

クラブはフレイル予防の対策を中心目標に展開して、再生、躍進したいと思っています。アクティブに活動ができる会員は、閉じこもりを解消する為に、触れ合いを密にする訪問を重ねて、絆を強化しています。健康長寿のために交流して、楽しく過ごせる広場を月例会から週会にさせたいと思っています。現在、102歳の会員は2年間、無欠席で交流を楽しんでいます。これから、閉じこもり傾向の会員を無くして、支え合い、助け合い、生きがいのある集いの場に発展させていきたいです。



脳トレ講習会



モルック講習会



百歳体操講習会

各地区老連活動紹介

八戸市根岸地区老連懇談会

令和6年9月21日（土）、八戸市 根岸公民館で開催されました。「仲間を増やし楽しいクラブ活動で心も身体も健康に！」をテーマに、町内会や警察、老人施設、公民館、小中学校、PTA、地区社協など多数の地域団体を招いて開催しています。今年度は約110名の参加者で、講演、芸能発表で盛り上がりました。



根岸地区老連会長 杉本 達雄 氏



芸能発表

蓬田村老連と大野元気シニアクラブ（青森市）との交流会

令和6年9月13日（金）、蓬田村ふるさと総合センターで蓬田村老連の会員・事務局、大野元気シニアクラブ会員ほか計30名が集まり、ニュースポーツ「モルック」を行いました。1チーム4名、6チームで対戦しました。対戦後は、お互いのクラブの活動を発表しました。とても楽しく、笑顔ありの交流会でした。



ニュースポーツ「モルック」



クラブ活動発表会

青森市老人クラブ連合会 趣味作品展示会

令和6年7月23日(火)～24日(水)
青森市民美術館展示館



左：石澤女性委員長 右：三上女性副委員長

出会いは人生の財産ない



青森県老人クラブ連合会 評議員
おいらせ町老人クラブ連合会 会長

佐々木 公明

私は、昭和18年、おいらせ町二川目で生まれました。その頃は戦争で、三沢基地は米国の飛行機発着で、いつも爆音に悩まされていたそうです。終戦後は、静かな町となり、防空壕の生活から解放されました。

中学校時代は生徒会長、また卓球の選手として数々の大会に出場しました。高校時代は建築家をめざし、東京の工学院大学高等学校第二部建築科に入学。卒業後は、建築会社の㈱堀越工務所に入社し、建築工事現場監督見習いで働きました。5年後には、現場管理責任者として、4階建ての建築から12階建てのビル工事、マンション工事を数多く担当しました。

ある日、会社から蔵前国技館の大改修工事の担当を命じられました。これまで37年間、新築工事専門で、大改修工事は初めてでした。蔵前国技館の改修工事は、まず消防火法に違反している木造観覧席を撤去し、不燃材での新設でした。夏場所開催中でしたが、館内を自由に調査できる腕章をつけ、業者と打合せしました。夏場所が終わり早速工事に着手しました。館内上段の客席から撤去しましたが、15人では撤去に時間がかかるので30人に増員させ、何とか自

分の思う作業スピードで進めることができました。

工事を進めていると、守衛から理事長がお呼びですと言われました。理事長から「佐々木所長、土俵の上の櫓の事で守衛から聞いたんだが、天井から吊るすというのは、どういう方法か聞きたいんだが」との事でした。

そのころの櫓は、4本の丸太柱を掘った穴に立て、土を入れて固め、その4本の柱に櫓を乗せる構造でした。場所が終わったら櫓を柱から降ろし、柱も穴から掘り出し、担いで場外の小屋に納める大変な作業で、大勢の人手が必要でした。そこで私は、櫓は天井から自動で吊り降ろし、場所が終わったら天井まで吊り上げて、所定の場所へ納め、カーテンをしておく方法はどうかと説明しました。理事長から「いや良い考えだ、ありがとう、また来てもらいます。」と言われ、2日後にまた理事長に呼ばれ、「櫓の件はすべて、佐々木所長に任せるのでよろしく願います。」と頭を下げられました。私は、「大変うれしく思います。ありがとうございます。」と言って現場事務所に戻り、大林組へ電話しました。建物構造の担当者に相談したところ、現状の屋根の骨組みで、2tまでの重さなら吊れるとの結果が出ました。「櫓は800kgだから大丈夫です。」と言われ、すぐ理事長に報告したところ、大変喜んでくださいました。

蔵前国技館の大改修工事は無事に終わ

りました。吊り下げの櫓は、初場所の終了後に工事し、櫓は土俵の真上で天井の鉄骨まで自動で吊り上げられ、最短の壁まで移動させ、自動でカーテンを閉めることができ、完成しました。その後も定年延長を要請され、2年までならと承諾し、頑張りました。

退職後、母からの連絡で、生まれ故郷に帰ってきました。帰郷と同時に老人クラブに入会。入会した2年後、二川日光生友の会の会長就任。その4年後には、おいらせ町老人クラブ連合会の会長に就任しました。多忙な毎日の中で、青森県老人クラブ連合会の評議員も務めさせていただいております。

これからは、健康に留意し、できる限り老人クラブ発展のため、力を尽してまいりたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



高齢者相互支援推進研修会開催

令和6年6月5日（水）、三戸町「町民体育館」において「イサバのカッチャど あの頃思い出して大笑い！」と題して、十日市 秀悦氏による講演を行いました。八戸市出身の十日市さんはタレントとして活動しており、地元の青森県でのイベントでは「イサバのカッチャ」というキャラクターで有名です。笑いあり、歌あり、またイサバのカッチャへの生着替えも披露し、タレント活動での裏話や南部弁のトークなど、会場は大いに盛り上がりました。



研修会風景



イサバのカッチャ（十日市 秀悦氏）

創造と連帯の
シンボル



老人クラブ
会員章

サイズ：13mm × 18mm
タック式

一口 1,000円

シニア世代の
みんなの歌集



全国老人クラブ連合会が
高齢者の立場で選んだ80曲を収録



- 童謡・唱歌
荒城の月、夏は来ぬ、浜千鳥、村祭りなど
- 歌謡曲
丘を越えて、リンゴの唄、昴、きよしのズンドコ節など
- 民謡
ソーラン節、東京音頭、五木の子守唄など

- A5判（縦）
- 全122ページ
- 定価500円（税別）

お申し込み希望の方は、所属の市町村老連又は青森県老人クラブ連合会（TEL 017-732-6492）までご連絡ください。

県老連からのお知らせ



「令和6年能登半島地震災害」救援拠金の報告とお礼

当連合会では、全国老人クラブ連合会の標記救援拠金の取り組みに賛同し、会員の皆様にご協力をお願いしておりました。第一次及び第二次と取りまとめ、県内20市町村老連から、総額1,178,613円を4月30日及び9月17日に、全国老人クラブ連合会の救援拠金口座に送金いたしました。たくさんの会員の皆様からの心温まるご支援・ご協力に感謝申し上げます。

被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

老人クラブに入会しませんか

仲間といっしょに、
楽しく生きがいのあるシニアライフを！
皆さんの参加を
お待ちしております♪



ご入会の希望・お問合せは、
お住まいの市町村老人クラブ連合会事務所
または青森県老人クラブ連合会
TEL 017-732-6492まで

スタッフジャンパー・ベスト・のぼり旗を貸出しています

青森県老人クラブ連合会では、スタッフジャンパー・ベスト・のぼり旗の貸出を実施しています。

老人クラブ活動のPRや会員増強運動に是非ご利用ください。貸出希望の方は所属の市町村老連までご連絡ください。



今別町老連



東北町老連

編集後記

3月末に職員が1人退職し、県老連は3人体制になりました。人数が減ったことと、不慣れなことも多く、仕事一つ一つに時間がかかってしまい、やっと機関紙を発行することができました。

色々課題は多いですが、3人で頑張りますので、これからもよろしくお願ひします。

(事務局)

いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに **傷害保険・賠償責任保険** で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
 - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
 - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 〔資料請求受付期間〕【 傷 害 保 険 】4月始期⇒ 1/4から2月末頃まで、10月始期⇒ 7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ① 対 象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ② 保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2024年10月	2024年7月15日～9月15日まで	2024年10月1日午後4時から1年間
2025年 4月	2025年1月15日～3月15日まで	2025年 4月1日午後4時から1年間

- ③ 補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活 動 型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ 賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復路上は対象外。

- ① 対 象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② 保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③ 掛 金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④ 補 償: 支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで
13:00から17:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

【老人クラブ傷害保険】

老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ賠償責任保険】

施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2024年2月作成 23TC-008004



健

健康でいきいきと暮らし続けられる
地域づくりを支えます

子

生きづらさを抱える
子ども・若者とその家族を支えます

支える人も
支える募金



誰

誰をも受け入れ、誰もが参加できる
地域づくりを支えます



災

災害ボランティア活動・
防災・減災活動を支えます



生

生活に困難を抱える
人たちを支えます

じぶんの町に、困っている人がいる。
その人たちが一番必要としているもの、
それは人のチカラです。
手をとって、支えてくれる人の存在です。
では、その活動資金は、どうしましょう。
赤い羽根共同募金は、
困っている人を「支える人を支える募金」。
それが、赤い羽根の役割なのです。

赤い羽根共同募金



スマホからも
募金できます！



国際電話番号による 特殊詐欺が急増中!!

+1や+44などから始まる番号、たとえば



+1312345678
+44698765432



このような表示の電話には出ない、
かけ直さないよう、ご注意ください。

海外との電話が不要な方は、発信・着信を
無償で休止できます

今すぐお申し込みを↓↓

固定電話・ひかり電話対象です。そのほかにも一定の条件がありますので、詳しくは申込みの際ご確認ください。

お申し込み・お問い合わせはこちらから

国際電話不取扱受付センター
電話番号 **0120-210-364** (通話料無料)
取扱時間 オペレータ案内：平日午前9時から
午後5時まで
自動音声案内：平日、土日祝24時間



詳細情報はこちらから



警察安全相談電話 #9110 または 017-735-9110

秋以降、薄暮・夜間の交通事故
が増加する傾向にあります!!



青森県警察シンボルマスコット「アビーくん」

外出する際は**反射材**や
明るい服装を着用する
ようにしましょう!

青森県警察

山菜・キノコ採りは

山菜・キノコよりも大切な命、遭難には十分気をつけましょう

安全第一

1人の入山は避ける

遭難者の多くは
1人で入山しているか、
入山後に1人で
行動している人
です。

万が一の機用品

携帯電話のほか、
水・予備コールド、
あめ玉などの
携帯食を持ち
ましょう。

火山性ガスに注意

腐った卵のような臭い
(硫化水素の臭い)がしたら、
すぐにその場を
離れましょう。



家族等に行動予定を連絡

出発前には、家族等に
「行き先」「帰宅予定時間」、
「駐車予定場所」を
知らせましょう。

目立つ服装、防寒対策

服装は目立つ色にし、
寒さに備えたものに
しましょう。

早めの下山

山の日落れは
思ったよりも早く
来ます。
明るいうちに下山
するように
しましょう。

万が一迷ったら

歩き回らずに助けを待ってください。特に、日没後の行動は危険です。
ヘリコプターの音が聞こえたら、広い場所でタオルなどを振って
合図をして下さい。

青森県危機管理局防災危機管理課

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikikanri/bosai/kikikanri/souan/jikoboushi.html>



～～青森県からのお知らせ～～

毎年、山菜採りやキノコ採りの遭難事故が発生しており、亡くられる方が後を絶ちません。山へ出かける際は、万が一に備え、次のことに注意しましょう。

- ・ 食料、雨具、携帯電話等を持って行く
- ・ 必ず家族に行き先などを知らせる
- ・ 二人以上で出かけ、早めの下山を心がける
- ・ 服装は目立つ色にする

また、山でクマにあわないために、鈴や笛、ラジオなどを身に着け、クマよけ対策をして楽しんでください。

気象情報や火山情報にも十分注意しましょう。



大切な命を守ってね♪



人生の節目を見届ける場所
「ホテル青森」
 思い出を刻む
 喜びをわかちあう
 食を愉しむ
 旅の疲れを癒やす
 様々なシーンで
 お客様の記憶に残る
 最高のおもてなしで
 お迎えます。



〒030-0812 青森市堤町1-1-23
 TEL.017-775-4141 (代)

ホテル青森 検索

ご予約・お問い合わせ ホテル青森予約センター ☎017-775-4007

Withホール やまみち

ご安置から、お通夜、ご葬儀、ご会食まで、
 故人様を心おだやかに送ることができますよう、ご葬儀の一切を自宅に代わって執り行える総合葬祭施設です。
 宗旨を問わず、家族葬から、一般葬、社葬まで、大小規模のおゆめのご葬儀にご利用いただけます。



最大収容
200名

葬儀式場

上質で人のぬくもりと優しさを感じる空間をご用意いたします。大切な人との最後の時間をゆっくり、お過ごしいただけます。家族葬から社葬まで、幅広く対応させていただきます。



ロビー・エントランス
 気品溢れるモダンデザイン
 のロビーで、ご会葬の方をお迎えいたします。

サイレントルーム (故人安置室)

故人様のそばでゆっくりお過ごしいただける安置室をご用意いたします。専用の出入口を設けるなど、細やかな配慮をさせていただきます。また病院から直接お入りいただく事も可能です。



サイレントルーム入口



家族室

ホール

・ホール収容人数

【フルオープン】200名様まで(全席イス席)
 【サブホール】 50名様まで(全席イス席)

・駐車場完備

100台駐車可能

・安置施設有

【サイレントルーム】故人様と共に過ごしいただける施設です。

・各室冷暖房完備、全館バリアフリー

・通夜ぶるまい、駐車場誘導はホールスタッフが
 行いますのでお手伝いは不要です。

小さな掛け金 大きな安心 ゆうネット

互助会員募集中

月々3000円コース (270000円)
 月々2000円コース (180000円)
 月々1000円コース (90000円)

会員特典

◎ゆうネットホール大野が会員価格でご利用いただけます。
 ◎Withホールやまみちを会員価格にてご利用になれます。
 例 メインホール2日 (非会員) 120,000円(税別)→(会員) 80,000円(税別)
 例 サブホール 2日 (非会員) 80,000円(税別)→(会員) 50,000円(税別)
 例 サイレントルーム (安置施設) 1日 (非会員) 36,000円(税別)→(会員) 24,000円(税別)
 ◎葬儀の場合、祭壇が通常価格の10%割引とお得です
 ◎返礼品 (香典返し・引出物) が10%割引になります

“もしもの時の安心コール” 年中無休365日・24時間受付

☎ 0120-22-7785

(有)山道葬儀造花店

Withホール やまみち

ゆうネットホール大野

〒030-0862 青森市古川3丁目15-17 (旭町地下道北入口)
 TEL.017-776-7785 FAX.017-776-2050

〒030-0851 青森市旭町1丁目2-9
 TEL.017-776-8811 FAX.017-752-8711

〒030-0847 青森市東大野2丁目11-4
 TEL.017-739-0983 FAX.017-739-0988



■アクセス：青森市営バス→南旭町停留所下車→徒歩1分



65俱樂部

ログゴークラブ

HKタクシーグループ

カード提示でタクシー料金10%OFF

HK65俱樂部カード



無料会員募集

往復割引と併用で帰り（復路）のタクシー料金最大20%割引



- 65歳以上の方に限ります。
- お申込みには65歳以上の確認が可能な証明書写しが必要です。

スマホからでも簡単登録

タクシーのご用命は、あなたの街のHKグループタクシー

〒030-0136青森市大字新町野字幾田2番地28

青森タクシー株式会社

☎017-738-6000

〒034-0014青森県十和田市東二十一番町15番18号

青森タクシー(株)十和田(営)

☎0176-23-5155

少なくとも、多くても、大切な家族のため
 多くても、少なくとも、上手に残したい



遺 言

あなたの大切な財産を

遺産分割

大切な人へお渡しするお手伝いを致します。



相続税

小野寺税理士事務所

〒030-0823 青森市橋本2丁目14-2

TEL 017-777-3181

(株)小野寺会計事務所 小野寺社会保険労務士事務所

<http://www.onoderakaiei.com/>



楽しく相談♪

印刷のことなら



ワタナベサービス株式会社

〒030-0803 青森市安方2丁目17-3

☎ 017-777-1388 FAX 017-735-5982

自分史・画集・写真集・俳句集・短歌集・川柳集・詩集