

い き い き ク ラ ブ 青 森



モルック交流大会（ホテル青森）

青森県老連

第 160 号

令和 7 年 3 月 10 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

仲間づくりは老人クラブで！



会長 あいさつ

青森県老人クラブ連合会
会長 齋藤 昇一

平素より老人クラブの育成指導には格別のご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

青森県では、令和 6 年度からの 3 年間の計画期間とする「あおもり高齢者すこやか自立プラン 2024」を策定しました。基本理念「全ての高齢者が生きがいを持って健康に暮らせる持続可能な地域社会の実現」を目指します。

当連合会は、昭和 37 年 9 月に結成され、60 年以上の歴史ある団体です。老人クラブは地域を基盤とする高齢者の組織です。老人クラブ活動は、環境美化、声かけ運動、安否確認、話し相手、ゴミ出し、外出支援、サロン教室、介護予防教室といった多種多様な活動を、地域と共に継続的に行っております。

老人クラブの大きな課題は、会員の獲得です。高齢者は年々増加していますが、老人クラブの会員数は年々減少しています。原因は様々ですが、特に会員減少の大きな要因は、「クラブの解散」です。会長が高齢等の理由で引退し、そのまま解散するクラブが多く見受けられます。

老人クラブの存在意義や社会的役割を地域に発信し、青森県が目指す、高齢者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」の実現に向けて持続可能な組織づくりを進めていきたいと思っています。

令和 6 年能登半島地震で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、一日も早い復興とご健康を、心から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

検索



全国老人クラブ連合会会長表彰

○老人クラブ育成功労者

故 甲地 春男
(東北町)

単老の役職を歴任。また、町老連の会長等を歴任し、老人クラブ活動を通じて老人福祉の推進に尽力されてきました。農業とゲートボールに造詣が深い。(町GB協会会員)農業・ゲートボールを通じて会員募集に取り組み、新会員を加入させた。明るくユーモアに富んだ人格で、町老連の忘年会を兼ねた研修会を立案する等、リーダーシップを発揮し、会員交流の場と会の活気を常に醸成してきました。

天内 金也
(青森市浪岡地区)

体育部長として、シルバースポーツ大会では、会場整備を1週間前から実施。整備している姿を見て、老人クラブに加入した方々がいた。また、老連で人気のトラップ部部长に就任し、参加者を増やし、この活動でも老人クラブの加入者がいた。交通部部長時代には、子どもの登下校で特に注意が必要な十字路に会員と立ち、見守り活動を実施。現在は、グラウンド・ゴルフやペタンクの指導者として会員の健康づくり活動を実施している。

○女性リーダー老人クラブ育成功労者

石澤 キミエ
(青森市)

市老連女性委員会の長期目標である「男女共同参画のクラブ作り」実現のため、委員長として組織間相互の連携に積極的に努めている。学習活動では、女性委員研修会の企画運営、生きがい活動では、趣味作品展示会や芸能発表会への運営協力を積極的に行っている。女性委員長として特に力を入れ、「きれいな地球を子どもたちへ」をスローガンに、環境にやさしい運動として、ペットボトルのキャップの回収を実施している。※ペットボトルのキャップ約800個で一人の子どものワクチン代

○若手リーダー老人クラブ育成功労者

鈴木 重一
(青森市)

平成22年に老人クラブに入会。単老会長、市老連理事を長年にわたり務め、市老連の運営等に積極的に尽力している。県老連主催の「青森県老連健康福祉大学校」を卒業後、同期会「一八会」を結成。代表者として、その活動を外に発信している。活動実績が認められ、令和4年から青森市「まちなかいきいきサロン」実行委員会の1団体として指名され、実行委員長として会をけん引している。市老連の若手委員会の立ち上げや広報委員としても、老人クラブ活動のPR運動を展開。温厚な人柄で誰からも好かれ、リーダー的存在として、みんなから頼りにされている。

○優良老人クラブ

類家五丁目夢くらぶ
代表者 橋本 昇一
(八戸市)

地域コミュニケーションセンターを拠点に「幸せを共有しよう」をスローガンに事業を展開している。ふれあいコンサート・ニュースポーツ講座・講演会・名画鑑賞会・クリスマス会など、様々な活動を実施している。会員からの意見を取り入れながら、毎回、参加者が楽しむ活動を、役員で検討し実施している。参加者は、毎回楽しみにしており、また、見学参加は未加入者も歓迎していて、新規入会者も多い。会長の気さくな人柄に惹かれ、会長を中心に役員自身も楽しみながら、事業を展開している。

○優良老人クラブ連合会

蓬田村老人クラブ連合会
代表者 小 鹿 秀敏

村老連の役員が中心となってニュースポーツ「モルック」を取り入れている。他市町村の団体との交流を図り、一過性で終わらせない活動を実践している。会員相互のつながりを守り、地域参加を高めている。現在は、交流会のほか、練習を単老ごとに行い、集いの場の創出にもなっている。従来の考えにとらわれず、効果のある新たな活動に目を向け、村老連の役員を中心に会員相互のつながりを守っている。積極的に参加を促し、地域参加、介護予防を実践している。(活動については10ページ参照)

○ 永年勤続



長谷川 真紀
(十和田市)

平成21年6月に入社以来、多年にわたり、市老連会長及び役員の間を呈し、単一の指導に当たる。老人クラブ会員の健康保持増進や老人福祉の向上に努めている。特に老人クラブ活動を各関係機関・団体等へ周知するため、会報編集委員会に力を入れ、会報「満天」を年2回発刊し、活動周知に努めている。



関 郁子
(三沢市)

平成11年4月に入社以来、独立した事務局で総務、会計等すべての業務を担当している。市老連事業を役員と一緒に企画運営し、老人クラブの発展に寄与している。また、県老連事業である健康福祉大学の地元開催や芸能発表大会での出演者参加協力などにも積極的である。



館 幸仁
(おいらせ町)

長年にわたり、老人クラブを担当している。新規クラブの立上げや老人クラブ活動の活性化に尽力してきた。現在は副担当事として、老人クラブの発展に寄与している。また、県老連事業である健康福祉大学の地元開催を実施している。長年、担当しているため、会員からの覚えも良く、気軽に相談できる関係を築き上げている。

高齢者相互支援推進研修会開催

令和7年1月21日（火）、鶴田町 鶴遊館「ふれあい広場」において、鶴田町老連主催の令和6年度高齢者芸能発表会と共同で開催しました。出演者を含め約180名の方が参加し、踊りやカラオケ、チンドン屋やハーモニカ演奏など、多彩な芸能が披露され、会場からは大きな拍手が贈られました。芸能発表の後は、「軽度認知障害（MCI）& 認知症について」と題して、青森県介護支援専門員協会 会長 木村隆次氏による講演会が開かれました。認知症は初期のうちに気づくと、症状の進行を遅らせたり、改善することもあるとのこと。日常生活でのちょっとした変化などを説明し、食事や睡眠の話、認知症予防のためのジャンケンゲームなどを取り入れながら、楽しく講演会を終了しました。



ハーモニカ演奏



チンドン屋



カラオケ「しのび恋」



講師 木村 隆次氏



青森県老連健康福祉大学校開催

この大学校は、県補助金を活用し、健康づくりをはじめとした地域活動を推進するリーダーを養成しています。今年度は平内町、階上町、八戸市の3ヶ所で開校となり、29年目となりました。

平内会場は、6月7日から10月25日まで、階上会場は、7月5日から11月8日まで、八戸会場は8月6日から12月18日まで開催しました。

各会場で、ニュースポーツやレクリエーション、健康体操等の実技や、熱中症や介護保険、栄養講座などを受け、学生の皆さんは一生懸命に楽しく学んでいました。また、施設見学では、階上会場は新聞社や美術館を、平内会場と八戸会場は、こけしの絵付けを体験するなど、自分たちの地域を出ての校外学習も、多いに楽しみました。

今年度の卒業生は、平内20名、階上20名、八戸33名の合計73名です。歴代の卒業生は、地域のリーダーとして市町村老連会長、副会長、女性部長等で活躍しているのはもちろん、それぞれの地区でOB会や同期会を設立しています。また、地域の集いの場の開催や所属老連事務局の運営協力など様々なところで活躍しています。

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
卒業生 20名(男性7名 女性13名)



卒業証書授与
左：学生 川越 貞吉氏
右：松橋 泰彰 学長代理

卒業式 来賓祝辞



平内町
町長 船橋 茂久氏



平内町議会
議長 船橋 健人氏



県高齢福祉保険課
課長 館田 満良氏



講習「テレビゲーム(ボウリング)に挑戦」



令和6年10月25日（金） 於：野辺地町「亀の井ホテル 青森まかど」

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
卒業生 20名(男性5名 女性15名)



謝 辞

左：学生代表 阿部 ちや子 氏
右：松橋 泰彰 学長代理

卒業式 来賓祝辞



階上町
町長 荒谷 憲輝 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 篠田 陽子 氏



レクリエーション活動



令和6年度青森県老連健康福祉大学校卒業式
令和6年11月8日(金) 於：八戸市「グランドサンピア八戸」

八戸会場

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



謝 辞

右：学生代表 加藤 忠志 氏
左：松橋 泰彰 学長代理

卒業式 来賓祝辞



八戸市
市長 熊谷 雄一 氏



八戸市社会福祉協議会
会長 伊藤 博章 氏



県高齢福祉保険課
課長 館田 満良 氏



ユニカール



令和6年度青森県老連健康福祉大学校卒業式
令和6年12月18日(木) 於：八戸市「グランドサンピア八戸」

青森県知事表彰・青森県老連会長表彰授与式並びに 青森県老人クラブ芸能発表大会の開催



「別れの予感」 八戸市

9月26日(木)、リンクステーションホール青森において、約770名(出演者含)の方々が参加されました。授与式では、青森県知事(代理 館田 県高齢福祉保険課長)から、12名の方々と4団体に表彰状が贈られました。また、青森県老連会長表彰の授与式を行い82名と5団体に表彰状を、5名に感謝状を贈りました。

式典後には芸能発表大会が行われ、県内各市町村から集まった会員による34演目が披露されました。

華やかな衣装での舞踊やフラダンス、プロ並みの歌声、スコップ三味線や舞踊劇など、日頃の練習の成果を、広いステージいっぱいに使って披露され、会場は大いに盛り上がり、参加者の皆さんからは、大きな拍手が贈られました。

当日は、天気にも恵まれ、遠方からの参加も大きなトラブルもなく、みなさん笑顔で帰られました。

来年度の芸能発表大会は、令和7年9月30日(火)、リンクステーションホール青森で行う予定です。



来賓祝辞
青森県知事代理
県高齢福祉保険課
課長 館田 満良氏



表彰授与式



主催者あいさつ
齋藤 昇一 会長



「北海港節」 平川市



「津軽の花」 鶴田町



「岸壁の母」 三沢市



「月の砂漠」 十和田市



「衤子」 弘前市



スコップ三味線 青森市

高齢者のためのスマホ教室

この事業は、青森県共同募金会の助成金を受けて実施しています。今年度の講師は、ソフトバンク（株）様に依頼しました。

1 回目は、11月28日（木）横浜町「ふれあいセンター」で開催し、「スマホの基本とLINE体験」を実施しました。指でのタッチ操作はできるが、音声での検索などを知らない人が多く、とても勉強になったと好評でした。横浜町社協では、単位クラブ会長全員とLINEで繋ぎ、情報を発信したいとの希望があり、来年度も是非実施して広めたいとの事でした。

2 回目は、12月9日（月）大間町健康福祉センターで開催しました。横浜町と同様に、タッチ操作や音声検索などを体験していただきました。LINEについては、やったことがない人が多く、戸惑いながらの操作でしたが、便利なものだとして好評でした。大間町社協より奥戸地区でも開催したいとの希望があり、3月11日（火）に大間町健康福祉センターでの開催が決定しました。

その他、2月27日（木）つがる市柏老人福祉センター、3月18日（火）八戸市総合福祉会館で開催される予定です。

生活の様々なところでデジタル化が進み、国や県、市町村、民間企業からのサービスの一部は、スマホからでもできるようになっています。しかし、個人情報盗まれる、詐欺に合うなどのニュースを耳にすることも多く、不安でスマホを利用できない方もたくさんいます。高齢者の皆さんに、使い方を正しく理解いただき、安全・安心して使えるように、今後も実施していく予定です。

【横浜町】



【大間町】



第53回全国老人クラブ大会

第53回全国老人クラブ大会が11月20日（水）21日（木）神奈川県横浜市の神奈川県民ホールにおいて開催されました。全国から約1,250名の方々が参加され、本県からは6名が参加しました。

第1部は、テーマ「地域の仲間と取り組む老人クラブ活動」に基づき、神奈川県藤沢市、川崎市、奈良県生駒市の3名より活動発表がありました。

第2部は、ビッグバンドによるジャズ演奏、「健康寿命の延伸と栄養・食事」と題しての講演の後、式典が始まりました。全国老人クラブ連合会会長 村木厚子氏のあいさつの後、全老連会長表彰の表彰式が行われました。その後、全老連来賓として3名の方よりご祝辞を賜りました。

来年度は、茨城県水戸市で開催の予定です。



会場前で記念撮影

『全国老人クラブ大会に参加して』

八戸市 類家五丁目夢くらぶ
会長 橋本 昇一

去る11月20日、私たち夢くらぶが全老連会長表彰の優良団体に推挙され、横浜市の県民ホールにおいて、全国老人クラブ大会に参加し、表彰を受けました。

北は北海道から、南は沖縄まで大多数の関係者が集い、大会の熱気に圧倒されました。セレモニの後、活動発表が行われ、会員の減少という共通の課題を抱え、苦闘する。私たちリーダーとして大変参考になり、貴重な内容でした。特に感銘を受けたのは、川崎市の百々世会クラブの発表でした。話・輪・和をコンセプトに、もとき健康道場、もときよろず相談応援隊、もとき食堂等の組織を立ち上げ、事業を推進。現在の会員数60名での活動に、驚きを隠せませんでした。

最後に、全国老人クラブ会長 村木厚子氏の挨拶と、全国老人クラブの発展を誓い、第53回全国老人クラブ大会が閉幕となりました。

今回の受彰、誠にありがとうございました。素晴らしい経験をさせていただきました。



受彰者のみなさん（大会出席者）

左：故 甲地春男さん 中央：橋本昇一さん 右：関郁子さん



横浜「三溪園」散策

高齢者の健康づくり・生活支援セミナー

12月5日（木）～6日（金）、東京都の全社協灘尾ホールにて開催されました。全国から87名の方々が参加され、本県からは事務局を含め4名が参加しました。セミナーの趣旨は、健康づくりや地域支え合い活動を総合的に学習する機会を提供し、老人クラブリーダーや活動に対する協力者の育成を通じて、活動のすそ野を広げることです。老人クラブ活動の事、運動や栄養、医療、歯・口腔、地域支え合いの講義や事例発表、グループ討議などの研修内容です。

各講師とも、それぞれ話術が巧みで、最新情報をわかりやすく提供してくれたため、集中して講義を受けることができました。また、事例発表やグループ討議では、他県の情報を知ることができ、今後の活動に活かせる研修会となりました。

参加した方のメッセージ

「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」に参加して 青森市老連 鈴木 重一

12月5日、6日の2日間、東京新霞が関ビルに全国から90名弱のリーダーが集まりセミナーが開催された。

開会あいさつの後、全老連より「高齢者を取りまく状況とこれからの老人クラブ活動」と題して基調説明があり、そのあと、(1) 地域支えあい (2) 健康づくり ①運動 ②栄養 ③医療 ④歯・口腔のテーマについて専門分野の大学教授・医師など講義があった。(3) 活動事例発表では①栃木県から「元気はつらつ体操」について、②神奈川県横浜市から「友愛チームによる見守り活動の実践」について発表があった。そのあとグループに別れ、「グループ学習・情報交換」が行われ、クラブごとに力を入れて取り組んでいる活動について情報交換が行われた。私からは、まちなかサロンやテレビゲーム（ボウリング）について紹介した。

今回のセミナーで、私は「100歳をめざして自分の足で歩こう！」を共通の目標として、以前展開した元気アップル体操に代わるいきいきクラブ体操など提案していく。また、各講師の方から紹介のあったアプリの知識を深めたい。

「会員よ 固定観念を捨てて老クに出かけよう！」 健康運動指導士 棟方 由美子

セミナーは、本当に面白くて「大したもんだの！」というお話ばかり。皆さんにお伝えしたいことが山ほどあるので箇条書きにして報告します。

- ・何事も、こうあるべき、いつもこうだから、と決めつけずに考え方の「枠」を取り払うと新たなアイデアが出る。
- ・地域やクラブの問題は①見つける努力をし②答えをつくる（試しにやってみる。駄目だったらまた考える）ことが必要。
- ・地域の結び付きはとても大切だが、結び目が強すぎると新しい人が入りにくいので「ゆる～い」結び付きも必要。
- ・「元気で長生き」のための基本は、とにかく自分の足で歩けること。
- ・たんぱく質(肉、魚、豆、乳製品など)は、食事の度に食べると筋肉がしっかり出来る。
- ・食べるためには口や舌を衰えないように、よく喋って歌おう。(カラオケ最高！)もちろん歯と入れ歯も大切に。

セミナーでひしひしと感じたのは、国が老人クラブの皆さんを頼りにしているということ。お互いを尊重しながら、楽しく活動し、超高齢者大国日本を老人クラブの元気で下支えしませんか？



参加者

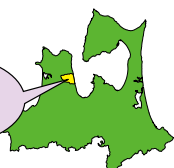
鈴木 重一氏 棟方 由美子氏
(事務局) 遠藤 桜 天井 準子





～集う楽しみ、人とのつながりを守り・広める活動を!～

蓬田村



～蓬田村老人クラブ連合会～ 会長 小鹿 秀敏

クラブ数 8クラブ (令和6年4月1日現在)

会 員 数 195名 (男性 63名 女性 132名) 高齢化率 44.0%

【概要】

当連合会は、現在8つの単位クラブから組織されています。各単会では、地域の草取りや清掃などの奉仕活動、日帰り旅行や施設見学、百歳体操やモルックなどのスポーツ活動を行い、会員相互のつながりを大切にした地域活動、介護予防に取り組んでいます。また、少子高齢化や時代の変化にともない会員が減少傾向にあるなか、モルック活動を通じた世代間交流や他市町村交流を行い、集うことの楽しみや人とのつながりを守り・広めることで、多世代が活躍できる地域づくりを推進しています。

【高齢者教室】

老人クラブ会員がもつ経験や知識といった強みを活かして、小・中学生と一緒にいう海水浴場の清掃や小学校の草取り等の奉仕活動に参加しています。また、会員相互のつながりを深めることを目的に村外の施設見学に参加するなど自発的な介護予防活動に取り組んでいます。

【モルック】

新型コロナウイルス拡大の影響で各事業が中止、縮小となるなか、楽しみをもつて気軽に集い会員同士のつながりを守り・広める活動として「モルック」を取り入れました。「だれでも、いつでも、気軽に楽しめるスポーツ」を活動理念に、勝敗を争うことなく楽しく公民館に集い練習し、年齢や性別にかかわらず多くの会員が参加できるレクリエーションの集いを開催することで、健康づくり、介護予防の効果が期待できる活動となっています。

【地域づくり】

当連合会では、老人クラブ会員と小・中学生や大学生と一緒にモルックをするといった世代間交流を行い、世代を問わず誰もが得意を活かして活躍できる地域づくりを推進しています。また、モルックを通して他市町村の団体と交流を図り、一過性のイベントではなく長く継続して活動を行うことで健康意識の高い地域づくりを推進しています。

会員募集中！入会希望者は、蓬田村老人クラブ連合会まで

☎0174-27-2828

「仲間と共に笑顔の日々に」 海老川町青葉会（むつ市）

会長 折館 博

会員数74名（男性25名、女性49名）

海老川町青葉会は、むつ湾にそそぐ田名部川下流域の左岸に位置し、海老川町内及び広く周辺の町内に在住する高齢者で構成されています。最高齢者は100歳で、平均年齢は79歳です。

会の設立は1962年と古く、62年間継続してきています。現在は11名の役員組織で、定例の会議を月初めに行い、活動の



県知事表彰受賞・スポーツ大会優勝祝賀会



モルック



定期総会 余興のフラダンス



バス旅行

円滑な運営のため徹底協議して進めています。決定事項は月初め発行の広報紙「えびかわ」により全会員に周知され、諸行事活動への参加を呼びかけています。会員の積極的な参加協力で、どの取り組みも予定通りスムーズに進められています。

会のスローガン・基本理念として、会発以来「仲間と共に健康維持を実現しよう」を掲げて歩んできています。

活動内容は年度毎に総括され、清新さを考慮の上決定していますが、最近の概ね、①年4回のスポーツレクリエーション（ボッチャ・わなげ・モルックなど）

②コミュニティセンター内外の除草清掃
③春・秋の一日バス旅行・お花見会・忘年会
④年2回の健康教室の実施
⑤市老連主催の研修会・スポーツ文化行事への参加等です。

特にバスの旅行は好評で、福祉バスは毎回満員です。県南方面・津軽方面・下北半島内を交互に選定し、見聞を広め親睦を深める機会としています。

また、スポーツ活動への参加も積極的で、今後とも笑顔の絶えないクラブづくりに邁進していきます。

私の人生を振り返ってみて



青森県老人クラブ連合会 評議員
六ヶ所村老人クラブ連合会 会長

種市 秋光

私は、昭和21年9月23日、六ヶ所村の中心地尾駸で5人兄弟の二男として生まれました。私の誕生日は秋彼岸の中日であり、みなさんが祝ってくれていると勝手に思っています。生まれたときから体が弱かったので、兄弟で一番大切に育てられたそうです。

中学校を卒業近くになり、父から「お前体が弱いから高等学校に行け」と言われ、青森県立野辺地高等学校に入学しました。

当時の六ヶ所村は「鳥もかよわぬ六ヶ所村」とか「陸の孤島 六ヶ所村」と言われていましたので、経済的に苦しかったと思います。高等学校を卒業し、北海道に養子として行き、酒屋の「御用聞き」として2ヶ月くらい勤めました。そうしているうち、兄から国家公務員の一次試験の合格通知が来ているという知らせを受け、帰ってきました。

二次試験は、六ヶ所村平沼郵便局で作文と面接でした。私にとって作文は、今もそうですが「世の中で一番嫌いなもの」でありますので白紙で提出しました。当然不合格であり、父と兄から叱られました。

そして、縁あって六ヶ所村役場に勤務す

ることになり、職員として38年間、収入役として2期8年、計46年間勤めました。その間、義父の運転する車が交通事故に遭い、義父は即死、私の長男は意識不明の重体となり、現在は障害者施設で暮らしています。

その後、むつ小川原燃興産の常務を2年、村内の民間企業で2年勤め、現在は趣味の家庭菜園、魚釣りを楽しんでいます。

老人クラブとのかかわり

老人クラブとの出会いは、近くの方から尾駸浜老人クラブの会計を任せられ、2年後に会長に就任しました。当時の会員は10名であり、会員を増やすため様々な事業を実施しました。現在は会員32名となり、毎週水曜日・日曜日にゲートボール、グラウンド・ゴルフを楽しんでいます。

老人クラブ会員の減少について

全国・県内の老人クラブの会員の減少について、私は老人クラブという名称が悪いために、若い方が加入してこないと思っています。名称の変更については、国の法律の改正が必要であり、無理だと思いますが、六ヶ所村老人クラブ連合会の単位クラブでは、若い方々の加入を進めるため、「シニアクラブ」とか様々な名称で活動しています。

老人クラブのこれからの課題

若い方々の加入促進を積極的に図り、若

い方々が好む事業を考えながら実施していかなければならないと思います。

六ヶ所村老人クラブ連合会について

当連合会も設立以来活動を続けていますが、近年、単位クラブの解散及び会員数の減少に苦しんでいます。その原因として、会長・会計を受ける人がいなくなったということであり、若い方々を育てていなかったことだと思いますが、県老連及び県内の老人クラブの皆さんの知恵を拝借したいと思っていますので、ご指導方よろしく願います。



スポーツ大会



グラウンド・ゴルフ大会

生涯現役！ご長寿会員さん紹介

「何事にも挑戦」



坂本 美良

昭和8年3月16日生91歳
八戸市老人クラブ連合会
八重坂敬友会 会長

平成5年3月31日に定年退職し、平成5年4月1日から平成9年3月31日まで非常勤講師として生徒の指導に關わってきました。平成9年から平成12年9月まで、県民カレッジ教養交流コースを受講するため、八戸から青森まで自家用車で通い、講義を受けました。講義ごとに感想文を書かないと単位を取得できないので大変でしたが、125単位取得してようやく卒業しました。文章なんか書いたこともなかったのですが、お陰様で普通並みの文章を書けるようになりました。

平成14年に八戸市鵬盟大学園芸科に入学し、2年間素晴らしい講師陣による充実した内容の授業で大変勉強になりました。園芸実習ではいろいろな作物の栽培など、日常の家庭菜園に役立つものばかりで、この影響で現在も家庭菜園に挑戦しています。

老人クラブの始まりは、町内会長から町内でも老人クラブを結成しようと民生委員に話しかけ、その後、民生委

員から連絡があり、私に会長になって老人クラブ結成のために進めてくれなにかと誘われました。自信がなかったが、いろいろな経験から「なんとかやるだろう」と思っ引き受ける気持ちになったと思います。平成18年4月1日結成、会員数61名で老人クラブを作ることになりました。結成から19年11か月になります。現在でも43名の会員で、誕生会や日帰り旅行、ニュースポーツ、いろいろな季節に応じた作品づくり等、毎週火曜日に楽しい活動を行っています。バス旅行は会員から大変喜ばれ、楽しみの一つでもあります。集会所の集まりに参加して、みなさんと話し合うことによって、穏やかな晴ればれとした気分になり、引きこもりの解消の場になっています。

健康面で気をつけていることは、朝起きたらコップ一杯の水を飲むこと、朝食は納豆にゆで卵を混ぜて欠かさず食べ、塩分量に気をつけ、なるべく野菜を多めに摂る様に気をつけています。栄養面については、だいたい分量を決めて摂るようにしています。散歩前には、なるべく軽い体操をしてから出かけます。体操は自己流、毎日の散歩も歩数にとらわれることなく、老人相應の距離を決めています。常日頃注意している事は「ちよろ活」です。老人は常に動いていることが大切です。座ってばかりいると筋肉が衰え、フレイル状態になるので気をつけています。

学校時代、生徒に大菊作りの授業をしたことから、自分でも大菊作りに興

味を持ち挑戦してみました。毎日の観察と手入れが必要で、腐葉土や特別な肥料の準備や薬剤散布がかかせません。それでも普通並みの大菊ができた時は嬉しかったし、楽しみのようになりました。2つ目は苔に憧れ、何かに活用できないかと思案した結果、苔を活かした箱庭を制作してみたら素晴らしいものができ、それから箱庭に興味を持ちました。3つ目は盆栽です。寄せ植え、サツキ、黒松、つつじ、カエデ、オンコなどの盆栽に興味をもつて育ててきましたが、剪定の難しさや置き場所が必要で長くは続きませんでした。

現在は、大菊、箱庭、盆栽もやめ、家庭菜園作りに夢中になっています。10アールほどの畑を借りて野菜作りを続けています。畑に出て、日ごとに育つ野菜を見るのがとても楽しみであり、健康的でやめられませんか。有機肥料で無農薬栽培を心掛けていますので、病害虫駆除や草取りなど大変ですが、安心して食べられるので楽しみ倍増です。この頃は天候の変化が激しく、栽培方法を考え直さなければならぬ状況になっています。



県老連からのお知らせ

○東北ブロック老人クラブリーダー研修会

日時 令和7年7月17日(木)～18日(金)
場所 福島県郡山市
磐梯熱海温泉「ホテル華の湯」

○青森県老人クラブ芸能発表大会

日時 令和7年9月30日(火) 10時～
場所 リンクスステージ・ホール青森
内容 芸能発表大会・抽選会

○第37回全国健康福祉祭ぎふ大会

日時 令和7年10月18日(土)～21日(火)
場所 岐阜県岐阜市 他
内容 スポーツ交流大会 文化交流大会 他

○第54回全国老人クラブ大会

日時 令和7年11月5日(水)～6日(木)
場所 茨城県水戸市
「水戸市民会館」



活動支援冊子を再作成しました

令和元年～4年度まで発行していた冊子「バス送迎付温泉施設」について、会員の皆さまや町会の役員の方々、温泉施設の方から、新年度版を作って欲しいとのリクエストがたくさんありましたので、今年度再作成しました。
これからの活動に大いに利用し、活動のさらなる活性化を図りましょう。



※冊子の内容は青森県老連のホームページからも見ることができます。
※料金等の情報が変更している場合があります。直接、施設にお問い合わせください。

訃報

故 八木橋 喜代治 県老連副会長

令和6年11月30日逝去(行年八二歳)

故 外山 忠男 前県老連副会長

令和6年3月26日逝去(行年八一歳)

故 甲地 春男 県老連評議員

令和6年12月4日逝去(行年九〇歳)

故 境谷 穂子 県老連女性部委員

令和6年11月26日逝去(行年八六歳)

県老連役員として、老人クラブ活動に積極的にご尽力され、老人クラブの発展に寄与されました。
ここに心より哀悼の意を申し上げます。

編集後記

今年の冬は例年の3倍の積雪量で、毎日の雪かきが大変でした。この会報を作っている今も、外は吹雪です。
天気予報では、3月には穏やかな日が続いて、春の訪れは早いとのこと。暖かい日差しの下で、楽しく活動できる日が早く来ることを願っています。

(事務局)

会員章を胸に活動の輪を広げましょう

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、
昂、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。

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

オフィスバリュー(株) マルキ

ホームページ <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

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

食べる前の準備体操をご存じですか？

加齢で唾が出にくくなり、お口が乾燥したまま食事をするとうせやすくなります
美味しくスムーズに食事をするためにはお口の健康が大切です



① 息のどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く

② 「パパパ…」 「タタタ…」 「カカカ…」 と、出来るだけたくさん口ずさむ

③ 「あ〜」と、できるだけ長くたくさん声を出す

毎食前に続けてみましょう

青森県健康医療福祉部 がん・生活習慣病対策課

不審な電話やメール・悪質な訪問販売など

おかしいな、
困ったなと
思ったら

青森県消費生活センター
マスコットキャラクター
デルミちゃん
(Tel. 030-0822)

消費者ホットライン
局番なし **188** にすぐ相談！
お近くの消費生活センターに
つながります

インターネットでも
消費生活相談の受付
をしています

強引な貴金属買取

何でも買い取ると言うので家に呼んだら
強引に安価で貴金属を買い取られた

貴金属は
ないですか？

不用品を
買い取ります

もうけ話 「簡単にもつかる」と
勧められて投資した

今がチャンス！
FX 投資で
簡単に儲ける！

アプリで確認…
もうかっている！

数日後…

連絡も
つかない…

出金できない

定期購入 1回だけのつもりが
翌月も届いた

また？

今回特別価格！
500円

定期購入
2回目以降
5,000円

不審な電話やメール

しつこい勧誘

回線を変えると
電話料金が
安くなります

また
かかって
きた…

フィッシング詐欺

荷物を待ち
構っていました
高配達は
URLをクリック

怪人でした
かしら？

架空請求

未納料金が
あります

え、こんなの
あった？

青森県消費生活センター
〒030-0822 青森市中央3丁目20-30
県民福祉プラザ5階

TEL017-722-3343
◆相談受付時間 平日 9:00~17:30
土日祝日 10:00~16:00
◆休日/年末年始

YouTubeで配信中！
消費生活
お役立ち情報



保険医の権利と経営を守り、医療と社会保障の充実を目指す

青森県保険医協会

1979 年設立。医科と歯科が一体となって活動。

- ☐ 医療・社会保障制度の改善と充実のための積極的な国会議員等への働きかけ
- ☐ 保険請求の疑問への回答
- ☐ 審査・個別指導に対応するためのアドバイス
- ☐ 日常診療に役立つ研究会や学習会の開催
- ☐ 雇用やトラブルの相談対応
- ☐ 休業や万が一の時への備え、リタイア後に向けた積立制度の提供

会員数

1120 名

(2025 年 2 月末現在)



会 長 津川 信彦（健生五所川原診療所 所長）

所在地 〒030-0823 青森市橋本 3-15-5 保険医会館

電 話 017-722-5483 ホームページ <https://aomori-hk.jp/>

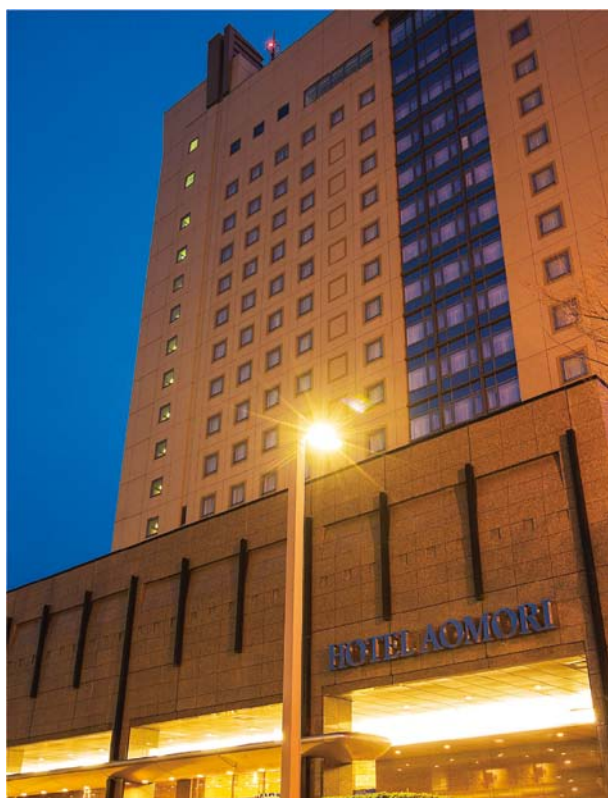
はたらく環境づくり Activity Based Working

Technol



株式会社テクノル

〒031-0041 青森県八戸市廿三日町2 YSビル 3F TEL0178-47-8311



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
お迎えします。



国際倶楽部
ホテル青森

〒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「お任せ」で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、大規模のあらゆる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、ご会葬の方々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になれます。
◎Withホールやまみちが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

〒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

Withホール やまみち

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

ゆうネットホール大野

〒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

HKタクシーグループ

(HK)
65倶楽部
ログゴークラブ

カード提示でタクシー料金10%OFF

HK65倶楽部カード



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.onoderakaikei.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