



あすか

ASCA

Aomori Senior Club Association

第 59 号

発行 令和7年3月31日
青森市老人クラブ連合会
青森市新町1-3-7
TEL 017-723-7285
FAX 017-723-7291

編集・印刷 (株)博報社関東本社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046(280)6001(代)

春が来たぞ!!

市老連「お楽しみ芸能発表会」開催 3月11日



有馬恵美子さん



伊藤福治さん



齊藤成風さん



小笠原洋子さん



宮越通暢さん



大野元気シニアクラブ



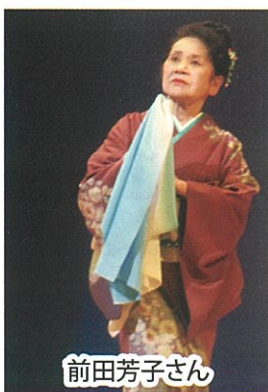
若葉町明老会



久慈都々子さん



赤平美千代さん



前田芳子さん



柴田勇一さん



千代谷敦子さん

9
ペ
ー
ジ
に
続
く

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ふるさとと生きる



社会福祉法人
和幸園

TEL.017-737-3333

青森市矢田字下野尻48-3



広告に関する お問い合わせは
こちらまでお気軽にどうぞ!!



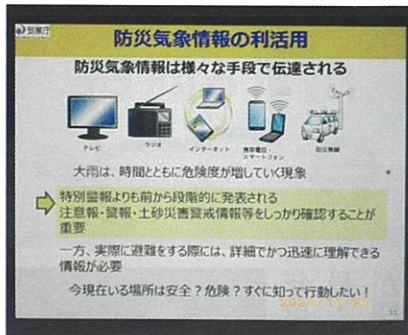
全国各地の老人クラブ広報誌を発行して36年

株式会社 **博報社関東本社**

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046) **280-6001**(代)





3つ目は「防災気象情報」。防災気象情報はさまざまな手段で伝達されている。大雨は、時間とともに危険度が増していく現象。特別警報よりも前から段階的に発表される。注意報・警報・土砂災害警戒情報等もしっかり確認することが重要。一方、実際に避難をする際には、詳細かつ迅速に理解できる情報が必要。今現在いる場所は安全？危険？すぐに知って行動したい！



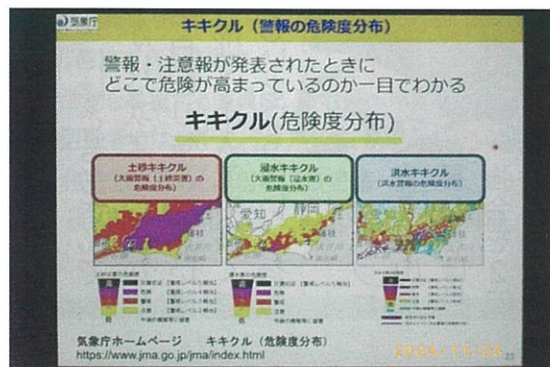
第二部は青森県老人クラブ連合会常務理事・事務局局長 五戸秀樹氏による「これから老人クラブをみんなで作えよう」をテーマとした講演。現状として、理由はさま



五戸秀樹氏

青森県老人クラブ連合会
常務理事・事務局局長
五戸 秀樹氏

これからの老人クラブをみんなで作えよう

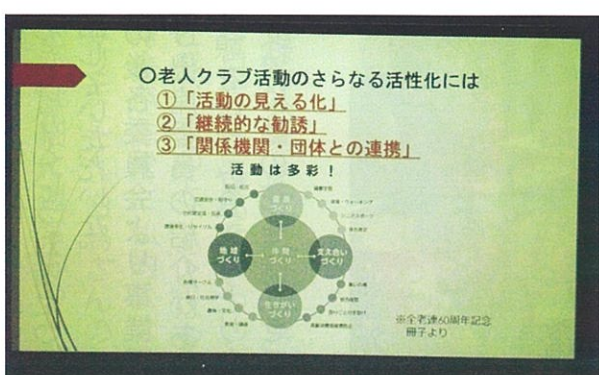


テレビ・ラジオ・インターネット・ケイタイ・防災無線などでどんどん発信されている。避難する場合は理解できる情報が必要で危険度によって色分けしている。

では住民避難に役立つようにと3分をめぐり速報を発信している。」と締めくくった。

参加者感想 「いつもやる気満々で行動してるんですけど、今日の講演を聞いて、またまたやる気出てきました。若手なのでこれからも参加させていただきます。」

最後に楽しく活動する、楽しいなあ、おもしろいなあと、思ってもらえるように活動しましょうと締めくくった。



携が必要（市・社協・町内会）。市町村のアンケートでは7割が地域の担い手として老人クラブに期待していると。

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

病厄除守護神 廣田神社

海洋散骨 合葬墓

宗教問わず申込可能

詳しくはお問い合わせ下さい

青森市長島2-13-5

☎(017) 776-7848

廣田神社 青森

畑や園芸の事なら
何でもおまかせ下さい。

野菜と花の種子と苗の専門店

しぶ たに

(有) 渋谷種苗店

青森市大野玉島30-8

☎(017) 729-4545

株式会社 **アピイ**

住宅型有料老人ホーム **アピイホル** (45床) **アピイライフ** (40床)

指定居宅介護支援事業所 **アース**

訪問看護事業所 **アピイ訪問看護ステーション**

訪問介護・介護予防訪問介護事業所・障害福祉事業所 **アースケア**

福祉用具貸与・販売事業所 **アピイライフエイド**

青森市問屋町1-7-21

☎(017) 757-8681

広告募集中

株式会社 **博報社関東本社**

☎(046) 280-6001

青森市老人クラブ連合会 幹部研修会

青森県の気象災害と地震情報

青森地方気象台

気象情報官

嘉藤 昭彦氏

今年度の幹部講習会は11月26日（火）アウガ5階AV多機能ホールにて、81名が参加の上開催された。



開会のことば、市老連憲章唱和、会長挨拶に続き、講演会に先立ち、幹部表彰が行われ、石澤キミエ・鈴木重一、木重一、



木重一、

令和6年度 市老連幹部研修会表彰者名簿

- * 全国老人クラブ連合会会長表彰
【個人】女性リーダー育成成功労者 石澤キミエ（中央ことぶき会）
【個人】若手リーダー育成成功労者 鈴木重一（流の華）
【団体】活動賞 第14ブロック協議会（代表）鶴谷行夫
- * 青森県知事表彰
【個人】老人クラブ育成成功労者 今井敏昭（若葉町明老会）
- * 青森県老人クラブ連合会会長表彰
1. 【個人の部】 (13名)
《会長表彰》 (10名)

ブロック	氏名	摘要
3	千葉 清一	浜館長寿会
4	三上 千鶴子	花園長寿会
7	奥山 茂	山町第二長寿会
7	築館 武恵	三内いなほ会
7	三上 淳二	浪館第三長寿会
8	倉内 秋江	戸門長寿会
8	滝谷 紀雄	岡部ひまわりの会
8	有馬 忠昭	上町万年青会
8	中野 達雄	エバークリーンの会
13	藤村 博寿	高田第二寿会

（敬称略、ブロック順）

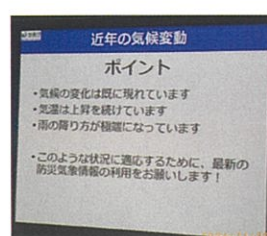
ブロック	氏名	摘要
8	竹越セツ子	金沢長寿会
16	寺山 ちる	玉川あすなろ会
16	鹿谷 友子	若草会

（敬称略、ブロック順）



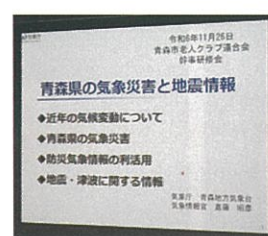
両氏と第17ブロック協議会が全国老人クラブ連合会会長表彰を受けた。その他は別表の通り。

表彰された方は「表彰を受けて、これまでやってきた苦勞が報われたような気がします。これからも、頑張つて活動をしていきたいと思っています」。



例で、大雨の事例、深

平均で1.9度高くなっている。



動について、ポイントとして、3つあり、そのうち、気温

彦氏による「青森県の気象災害と地震情報」と題した大



嘉藤昭彦氏

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

広告募集中

株式会社 **博報社関東本社**

☎(046) 280-6001

柏木温泉

日帰りコース【団体タイプ】15名様より!

お食事+入館料+送迎バス

¥4,800(税込)~

皆様のご来館お待ちしております

平川市柏木町柳田227-2

☎(0172) 44-7600

有限公司 **OK**

生活 家庭をお手伝い サービス

ゴミ回収

草刈り・ペンキ塗装・家の修理
屋根の雪下ろしなど(運品整理も承ります)

その他の困りごと何でもご相談ください!

☎(017) 744-8788

青森市古館字大柳46-2

清潔な暮らしに専任する トータルクリーニング

株式会社 **東洋社**

toyosha

TEL 017-743-1641 FAX 017-743-1645

〒030-0994 青森県青森市南二丁目26-6

URL http://toyosha-co.jp/

令和6年度 青森市老人クラブ連合会

理事・監事・女性委員・若手委員・広報委員交流会



『あすかプラン』(現行)

実施主体: 青森市老人クラブ連合会
 活動内容: ごみ出し
 活動者: 青森市老人クラブ連合会に所属する会員
 (保険は自己負担)
 利用者: 65歳以上の高齢者(ゴミ出しが困難な方)
 利用者負担: 15分で100円(チケット制)
 開始時期: 平成28年～※モデル事業として開始

もっと広がる
もっとつながる
あすかプラン

～青森市老人クラブ連合会の新たな挑戦
 ともに生きる豊かな地域社会の実現をめざして!～

鈴木副会長から、昨年、理事会と通常総会に「ゴミ出し支援」あすかプラン」の再検討を報告。その後青森市高齢者支援課と協議をかさねてきた経過、内容を報告した。さらに「青森市のボランティア制度を活用できないか?」についても協議を進めていることを報告。

『あすかプラン』見直し(案)

実施主体: 青森市老人クラブ連合会
 活動内容: ごみ出し
 活動者: 青森市老人クラブ連合会に所属する会員
 (保険は自己負担なし)
 利用者: 原則65歳以上の高齢者(ゴミ出しが困難な方)
 利用者負担: なし

『あすかプラン』見直し(案)

○青森市ボランティアポイント制度の活動メニューに追加する方向性で市と協議中。
 ○活動を希望する会員は、市老連へ申請書を提出。
 ○活動者には、ボランティア手帳、あすかプラン手帳等が交付。
 ○利用を希望する高齢者は市老連へ問合せ、マッチング(調整)後に申請書を市老連へ提出。代理申請も可能。



◆参加した若手委員の感想
 「市老連として各部署にわかれていろんなことをやっているのがわかった。私は若手委員会ですが、去年まで午前中仕事をしていたので、1回も出てないんです。今年はお出れるかなと思ってらるんですけど、若手委員は75歳までで、今年が最後だから全般的に関わってみようかなと思いました。」
 「皆様のお顔を見て非常に何かコロナ前に戻ってきた感じがするのと、あとはやっぱり発表が非常に私的にはためになりました。白鳥さんのご報告とか詳細に運営のやり方とかお話ししていただいたので、そういう意味では非常に勉強になった。」

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・循環器科・呼吸器科
 医療法人マルモ.
盛ハートクリニック
 院長 盛 勇造

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	○	○
14:00～18:30	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜、祝日、月・木・土曜午後
 予約 ☎(017) 777-1810
 当日の予約、予約なしでも診療いたします
 青森市奥野1-1-9
 【青森みちのく銀行 青森中央営業部山手】

耳鼻咽喉科
ふじた耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※午後1:00～4:00 休診日 木曜・日曜・祝日
 青森市羽白字沢田49-1
 ☎(017) 763-3387

トマトのパワーで元気もりもり

栄養成分が豊富 美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

トマトを漢字で書くと5種類も?!

- ・唐柿(からがき、とうし)・蕃茄(ばんか)・小金瓜(こがねうり)
- ・赤茄子(あかなす)・珊瑚樹茄子(さんごじゅなす)



令和7年2月14日アイトホテル青森2階和室にて、令和6年度市老連「理事・監事・女性委員・若手委員・広報委員」交流会が開催された。



若手委員の山上委員の司会進行で「活動状況報告と交流」のテーマで、各委員会とブロック協議会から第1と第7ブロックが、報告・発表を行った。



第1ブロック協議会の白鳥会長からは、「地区は浅虫、久栗坂、野内、会員は合わせて約190名余り。ブロック会長は、3地区で、2年間の持ち回りという形で事務局を設置。事業は各区3名の実行委員と会長で3・4回打ち合わせをし活動。足腰の悪い方もいるので声掛けや気配りに注意しながら輪投げやババ抜きなどのゲームを3地区対抗で大いに盛り上がった。」



第7ブロックのツク小山会長からは勉強会を2回開催、11月の1回目は「認知症について」で

皆さん足腰悪くてくるんだけど来たときにはご苦労さんでしたと声をかけ、次またやるから来てねと、目配り気配り思いやりという形で、1人でも多く参加してほしいという思いで行っている。



その後各委員会より事業報告及び出席委員の紹介があった。休憩をはさみ食事をとりながら交流に話の花を咲かせていた。

市老連の包括支援センターから来ていただいた、どうも知らないか、ならうすれば認知症にならないか、ならどうか、お話をいただいた。12月には今すぐ詐欺が流行っている、特殊詐欺被害の現状と、どうしたら遭わないかという対策についてお話ししていただいた。

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・胃腸科
森山内科クリニック
 院長 森山 裕三

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	○	○	○
午後 2:00～6:00	●	●	●	●	●	○	○	○

休診日 日曜・祝日
 青森市大字筒井字ハッ橋1382-12
 ☎(017) 728-1550

木村文祥内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
PM 2:00～6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

◎受付は15分前までです
 ※土曜日は9:00～12:30まで
 休診日 日曜・祝日
 【急患はこの限りではありません】
 青森市三内字沢部439-5
 ☎(017) 782-6812

内科・外科・消化器内科
まつもと内科・外科クリニック
 院長 松本 香

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30～12:00	●	●	●	●	●	○	○	○
午後 2:00～6:00	●	●	●	●	●	○	○	○

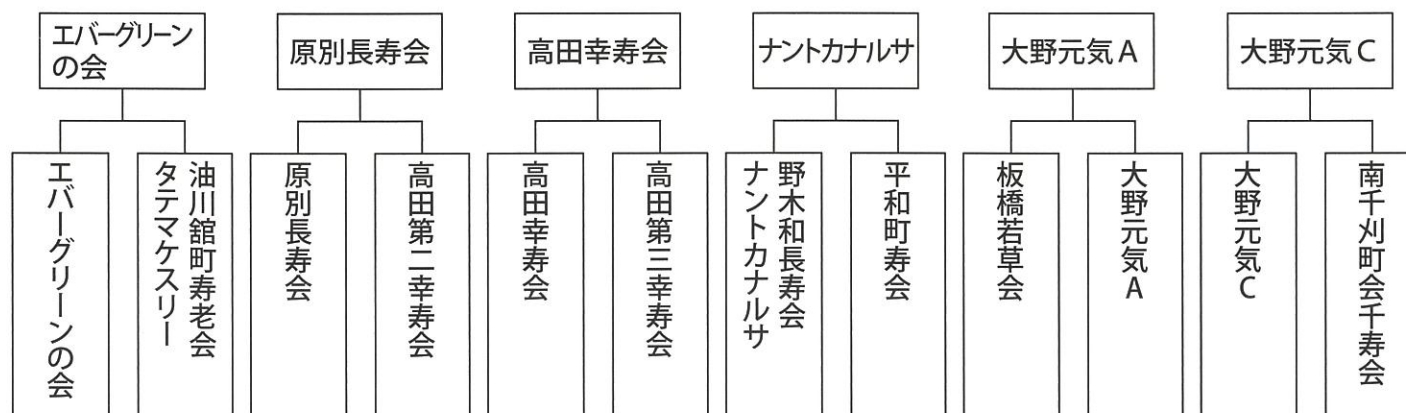
休診日 日曜・祝日
 駅西口より車で2分 沖館中通りバス停前
 青森市沖館5丁目5-26
 ☎(017) 783-3030

労災指定 社団医療法人 白鷗会
 青森県警察医会 会長
まちだ内科クリニック
 理事長 町田 光司
 青森市羽白字沢田39-4
 【油川中通り】
 ☎(017) 788-6688(代)

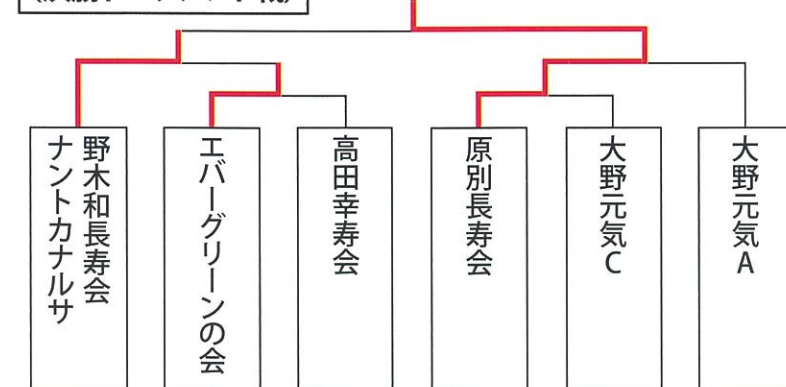


令和6年度 第5回 青森市老連ユニカール大会決勝トーナメント表

第1表(各レーン代表決定戦)



第2表 (決勝トーナメント戦)



私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お薬手帳 つかってますか?

お薬手帳 とは?

これまで服用してきた薬を記録する手帳です。いつ、どこで、どのような、どれくらいの量を処方してもらったか、履歴を1冊で把握できます。全国の調剤薬局(保険薬局)などでもらえ、薬局によってデザインは異なりますが、一度作ればどの薬局でも使用できます。

活用方法1 通院するたびに
必ず提出しましょう
市販薬は自分で記録しましょう



医療機関ごとに使い分けたりせず1冊にまとめましょう。
副作用の回避や同じような薬を重複して処方されるのを防げます。

活用方法2 常に持ち
歩きましょう



旅行先で倒れたり、災害時に具合が悪くなったときに役に立ちます。

活用方法3 血液検査の
結果を
貼りましょう



血液検査の結果によっては飲まない
ほうがいい薬があります。

ピカピカの体育館! 第5回市老連ユニカール大会開催!!

令和6年10月2日(水)ピカピカの青森市総合体育館(カクヒログループスパ・アリーナ)で参加24チーム、108名が参加して熱戦を繰り広げた。

市老連今井副会長の開会宣言、齋藤会長の挨拶の後、毎年、競技運営にご協力をいただいている県ユニカール運営委員会の工藤代表から競技の進め方や審判をはじめ運営協力者8名の紹介がありました。いよいよ競技開始。

予選リーグが1〜6レーンにわかれ、熱戦の火ぶたが切られた。昼食後の決勝リーグも各レーンで好ゲームが続いた。(写真参考)

決勝戦は昨年優勝の原別長寿会チームと2回目出場のナントカナルサチーム(野木和長寿会)。手に汗握る大激戦!1回目では決着がつかず延長ルールのターゲットユニカ(※)のすえ原別長寿会が2年連続で優勝した。

終了後、閉会式で成績発表、表彰式が行われた。柴田副会長から閉会の言葉があり、みんなで後片づけをして解散した。成績は以下の通り。

優勝 原別長寿会



みごと優勝
左から内藤、加藤、成田

原別チーム
キドキ・ハラハラ!

インタビュー...
加藤「昨年に続き優勝できてうれしい。決勝のターゲットはド

優勝
原別長寿会チーム
ナントカナルサチーム
(野木和長寿会)

※ターゲットユニカとは、
同点の場合勝者を決める方式で
チーム3人が1回ずつ連続して
投げ3人の合計点数が多いチー
ムが勝ち

準優勝 ナントカナルサチーム (野木和長寿会)



インタビュー...
鶴谷「くやし
い! 昨年か
ら月1回練習
して頑張った
。勝つチャン
スはあった
。残念」



最高齢の佐々木さん

決勝トーナメントで敗退のエバーグ
リーンの会佐々木
さんは今回、参
加者の最高齢92歳、
「毎週西部市民セ
ンターで練習して
いるが最近体の
あちこちが痛い」
と...。



私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046)280-6001

社会福祉法人 徳誠福祉会

特別養護老人ホーム おきだて苑
青森市地域包括支援センター おきだて
在宅介護支援センター おきだて
デイサービスセンター おきだて
グループホーム おきだて
ヘルパーステーション おきだて

青森市富田5-18-3

☎(017)761-4580(包括)

住宅型有料老人ホーム

ほのぼのハウス自由ヶ丘

青森市自由ヶ丘2丁目7-16

☎(017)765-4165

ほのぼのハウス花園

青森市花園1丁目12-10

☎(017)752-6771

●指定訪問介護事業所
●居宅介護・重度訪問介護事業所

ヘルパーステーションほのぼの

日本全国の処方せんを 受付しています

【青森県に15店舗】

『あなたのかかりつけ薬局』

中央調剤薬局

本社 青森市長島2丁目1-14

代表 ☎017-777-1815

休日・夜間 ☎090-3129-2199

スタンダードムブアーズ
SME格付け
2014aaa
0000161-1409



斎藤会長



司会 奥崎武司さん



木村幸子さん



館山弘志さん



三上千鶴子さん 他11名



柴田光枝子さん 他10名

市老連「お楽しみ芸能発表会」開催！

3月恒例の芸能発表会が250名弱の演技者・観覧者を集めてリンクステーションホール青森で開催された。

はじめに司会者の奥崎氏から参加者へ「東日本大震災発生から14年、犠牲者への思いを胸に黙とうをささげます」と。全員が起立、静かに手を合わせた。

その後斎藤会長のあいさつに続き演目は歌が⑦・踊り⑥・尺八①・詩吟①・社交ダンス①・寸劇①の17演目が披露された。演目が終わるたびに大きな拍手と励ましの声があちこちで沸き上がった。

あっという間の2時間。最後はお楽しみ抽選会で番号が呼ばれるたびに歓声が上がった。

浅虫から参加した野沢さん(80代)は「歌も踊りもよかった。ただもっと踊りを見たかった。来年はぜひ出てみたい。」



山田さん 野沢さん

市内から参加した山田さん(80代)は「楽しかった。人数が少なかった。もっと宣伝してほしい。」と2人はにこやかに答えてくれた。

令和6年度 青森市老連芸能大会プログラム					
時間	種別	演目	出演者	出典者名	
12:15	歌	涙の海	花岡 美奈子		
12:20	歌	主 手	西地 美千代		
12:25	踊	福島花	菊田 久慈 藤々子		
12:30	歌	さすらい船	伊藤 福治		
12:35	詩吟	福島花	菊田 成風		
12:40	踊	ひばりの恋唄	大野 小笠原 祥子		
12:45	尺八	山崎・真い夜・天城越え	中央 宮崎 通樹		
12:50	踊	福島の歌	三内 蘭子		
休 息					
13:05	寸劇	福島の歌	加賀 礼子 千葉 康一		
13:10	歌	古いタイプの女です	大野 勇一		
13:15	歌	第二途	大野 勇一		
13:20	踊	浪花八郎	中央 千代谷 敬子		
13:25	踊	あゝ城下町	大野 勇一 藤々子 他10名(配) 菊田 勇一		
13:30	歌	花は散って朝日	花岡 弘志		
13:35	歌	木曾の雨	菊田 美奈子		
13:40	歌	福島の歌	大野 幸子		
13:45	ダンス	ワルツ・タンゴ	加賀 礼子 千葉 康一		
13:50	踊	福島の歌	三上千鶴子 他11名		



鎌田ふみ子さん



加賀田礼子さん 千葉康一さん



抽選会

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

知ってた？ **じつは略語だったことば**

経済



「経済済民」の略です

電卓



「電気式卓上計算機」の略です

食パン



「主食用パン」の略です

空母



「航空母艦」の略です

ダントツ



「断然トップ」の略です

令和6年度 健康教室 開催!!

12月17日(火)アウガ5階に85名の会員が参加して恒例の健康教室が開催された。

講師の健康運動士「棟方由美子」氏による「レクリエーション健康教室」がスタートした。

最初に棟方氏が「一番遠くから参加された方に懐が温まるものをさしあげます」と一言?…そして飛鳥からの参加者にカイロを進呈!大笑い!

次のメニューは

①手遊び「グッとチョコキとパー」を椅子に座りながら全員で始めた。順序をかえるとなかなかうまくいかずあちこちから笑いがおこる。



2024/12/17

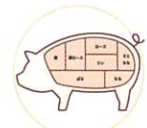
②そしてフォークダンス「マイムマイム」を全員で輪になり手をにぎり、足の運びが今一つで大きなため息。「何十年ぶりだべ?踊ったの?」そんな声が聞こえてきた。



フォークダンス

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

👍 **食べ合わせのいい食べもの**



豚肉



にんにく

ニンニクの辛み成分であるアリシンには豚肉に含まれるビタミンB1の吸収率を高める働きがあります。



牡蠣



ほうれん草

ほうれん草に豊富な鉄分や葉酸が牡蠣に含まれる吸収しづらく不足しがちな亜鉛の吸収をサポートしてくれます。



なす



ピーマン

ビタミンCを豊富に含むピーマンはナスに多く含まれる鉄分の吸収の効率を高めてくれます。



フォークダンス

2024/12/17

③口の運動で「歌」・早口言葉、④貯筋運動、⑤鳴子でダンス「千恵っこよされ」で汗をかきかき飛んだり跳ねたり。



早口言葉

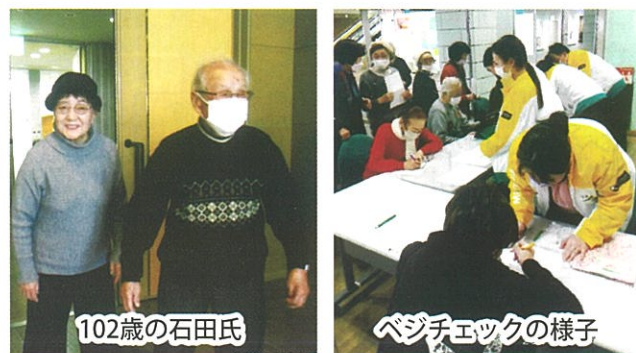
2024/12/17

そして本日の参加者で最高齢石田氏(102歳)油川館町寿老会会長の紹介があり、参加者から大きな祝福の拍手が送られた。

あっという間に予定の15時となり柴田副会長から閉会の挨拶があり終了した。

なお、開会前と閉会後に明治安田生命青森支社山様他7名の社員の皆さんがベジチェックと血管年齢チェックにご協力くださいました。

参加した80代の女性会員は「楽しかった。久々にフォークダンスした。」とにこやかに答えてくれた。



102歳の石田氏

ベジチェックの様子



がんサバイバー19年生 川嶋 勝美（協同組合タッペングループ代表） （ライフサポート青森理事長）

100歳以上の人生の達人は9万人もいるという。

戦後から平均寿命は約35年も延びた。昭和、平成、令和と時代も変わり【老人】という言葉は死語になりつつある。

今の60歳以上の人たちは、自分は前期高齢者、後期高齢者とは思っていない。これからも、働かし、遊ぶし、少しは子ども時代に帰ってヤンチャもしたいと思っている。そんな時にシニアの人たちは心の中で、未来を探し、新しいことを求めている。心も身体も輝きたいと思っている。仲間同士で遊び、歌い、踊り、話し、学びながら共感と協調の中で自分の人生の中に新しい1ページを加えたいと思っている。これまでの人生で培ってきた、知

識、知恵、技能、ノウハウなどを駆使してブリリアントやノーブルな【幸齢者】を目指したいものである。

①『全輝幸齢者』65歳～74歳…前期ではない。

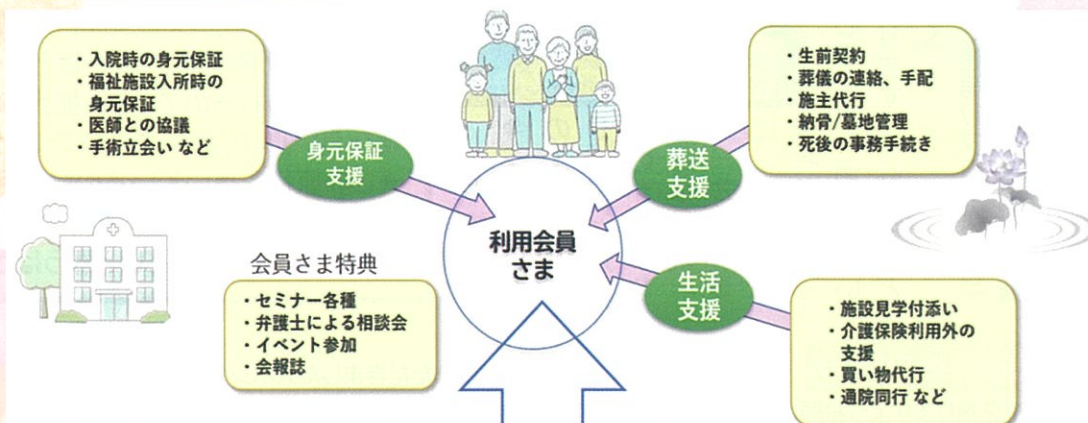
②『光輝幸齢者』75歳以上……後期ではない。

私達ライフサポートの役職員は『幸齢者』の皆様が人生の幸福感、満足感を味わいながら毎日をお過ごしになられることお手伝いをしたいと思います。

ライフサポート青森は皆様が【いい顔】でブリリアントな時を過ごすことができるようにサポートします。

今年も役職員一同頑張りますのでよろしくお願い申し上げます。

ライフサポートとは



私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

真心・親切・丁寧をモットーにご奉仕いたします。

青森県仏教会推薦の店
ありがとうございます

山道造花店
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

やまみち
カドルハウス旭町
サイレントルーム レスト旭町
サイレントルーム 寂夜・心月
青森市旭町1丁目2-9 TEL 017-776-8811
ゆうネットホール大野
青森市東大野2丁目11-4
年中無休365日 24時間受付 ☎0120-22-7785

生きる、お葬式。
ここに、「生きる、お葬式」をプロデュースする。
私たちは、典礼会館です。

日本セレモニー
典礼会館

365日24時間対応
☎0120-41-7131

注意 特殊詐欺電話は海外からかかっています

国際電話番号を悪用した特殊詐欺被害が急増しています。特殊詐欺に利用された電話番号のうち、約62%が国際電話番号です。※2024年12月中
国際電話の利用休止を申し込むこともできます。
電話番号の先頭についている+以降の数字は国コード(国番号)と呼ばれるものです。「+81」は日本の国コードなので、それ以外の国コードで電話がかかってきた場合、注意が必要です。

国際電話番号(+1や+44などから始まる番号)でかけてくる犯人からの電話をブロック!

第14ブロック活動紹介

14ブロック(会長 鶴谷行夫)は5つの単位クラブで組織されそれぞれ活発に活動している。ブロックと各単会の活動内容を紹介します。

◎14ブロックの活動



金魚ねぶた制作中

毎月定例化されている活動は、ユニカールとeスポーツのボウリングゲームの練習です。Wi-Fiを使ったカラオケも不定期でやっています。年活動は、研修旅行及び油川小学校・油川中学校・北高校へ金魚ねぶた(照明付き)制作の指導、生徒たちは完成した金魚ねぶたを持って「油川ねぶた祭り合同

運行」(出発19:15)に参加しています。

その他に、ブロック内でユニカール大会を開催し賞品もあります。清掃ボランティアにも参加し、無理なく楽しく気持ちよく活動しています。



研修旅行

ユニカール練習

館町寿老会

(会長 石田 哲郎)

毎年、忘年会と研修旅行で親睦を深めています。忘年会では参加者の手料理を食べて目指すは健康長寿です。



忘年会でカラオケ

新油町富久寿会

(会長 佐藤 剛)

コロナ禍以来独自の活動は自粛していますが、ブロック内の活動には積極的に参加し、友好を深めています。

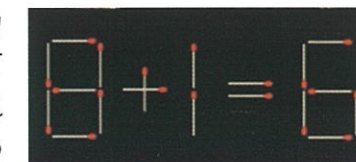


研修旅行での会食の音頭

ひばりの鳳寿会

(会長 江利山正勝)

ボケ防止にゴニンカンと麻雀を定例化しています。手先も鍛えられ思考力向上にも繋がっています。



マッチ棒1本動かして正しい式にして下さい。

平和ふれあいクラブ

(会長 飯田 茂)

毎年春秋の研修旅行を行い、カラオケ・ゲーム等で親睦を深めております。恒例の長寿を祝う会では、古希、喜寿、傘寿の該当者4名の方に、記念品とシクラメンを授与し祝賀パーティ・ゲーム等でお祝い致しました。



長寿を祝う会

野木和長寿会

(会長 鶴谷 行夫)

健康カラオケを毎月定例化しています。「7月のつどい」「11月のつどい」を実施。ゲームと抽選会で盛り上がっています。帰りには弁当のお土産付き。研修旅行は、毎年行く先に苦慮しますが、楽しみの一つになっています。また、資源物回収をやって活動費に充てています。



「7月のつどい」抽選会の特別賞は、「金魚ねぶた」、「津軽一代様の凧」、「灯籠」です。



研修旅行



カラオケ

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

いつ起きるかわからない災害に備えていますか？

ローリングストックで災害に備えましょう

ローリングストックとは、普段の生活で使う食品や日用品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費して買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。



思い出の1枚

中央西浦町ことぶき会 会長 秋田谷洋子



昭和40年代の大会
むかって右側のピンクの着物が秋田谷洋子さん

私は昭和42年に詩吟を始めました。現在は「師江流青水会」という会の宗家として活動しています。詩吟は腹式呼吸を使って声を出すので、とても健康に良いのと歴史にも詳しくなるので、皆さんにもお勧めです。掲載の写真は青森県吟詩舞道総連盟主催の大会で、青森市出身の全国的に有名な先生をご招待したときの写真です。その当時の私はまだ若くて、声もたくさん出ていて音量もあり、全国大会にも足を運び子どもたちを育成し、子どもたちを東京のコンクールにも連れて行ったりした時代でした。結果はどうあれ、挑戦することに意義を感じていた時代です。



(市老連第17ブロック会長)

て、利他の心で毎日を過ごしたいと考えております。これからもどうぞよろしく。



仲間と3B体操を楽しむ

年を重ねた今、これからどのように過ごしていくのか、最後の迎えるのが大事な一大会を大事にして仲間と詩吟をし、笑う

編集後記

★今年は、豪雪と寒波で散々な年明けであった。年が明けてから毎日雪片付けに追われ、やっと落ち着いたかと思ったら、今季最強・最長寒波が2度もやってきた。

11月に開催された幹部研修会で気象情報官 嘉藤昭彦氏が言われていた、気温上昇による大雨の「雨」が雪になった状態が今回の寒波と豪雪かなと感じた。青森では、豪雪でも避難など考えられないが、今後地域によっては必要になる時が来るのだろうかと思ふとそんな思いにとらわれた。

★2月に開催された理事・監事・各委員会の交流会はコロナ以降久しぶりの開催で、新しい委員等も参加し、終始和やかな雰囲気で行われた。「あすかプラン」はとても良いプランだと思われるので、会員拡大のためにも、ぜひ良い形にしていきたいと思う。

★この原稿を書いているのは2月下旬、3月の市老連芸能発表会までには、雪もおさまり暖かくなってほしいと願うばかりである。

ご協賛いただいた皆様への御礼

本誌の発行に際しましてご協賛いただきましたスポンサーの皆様へ厚く御礼申し上げます。今後も倍旧の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。広告に関するお問い合わせは「株博報社関東本社 ☎046(280)6001」までよろしくお願い申し上げます。

【青森市老人クラブ連合会】

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

鉄分補給も?! みょうがパワー

食べてキレイに!! ミョウガは秋が旬のお野菜です

みょうが(茗荷)

食べたものを効率よくエネルギーに変換する時に必要なビタミンB1が含まれます。(ビタミンB1は水溶性なので、切ったみょうがを水にさらしてしまうと流出してしまいます) また、貧血予防に効果が期待できるミネラルも含まれます。

循環器内科・呼吸器内科・腎臓内科・内科

おきだて
ハート
クリニック

院長 工藤 健

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝日・土曜午後

沖館3丁目1-18 ベイコートおきだて1F

☎(017)761-1132

内科 循環器科 在宅医療 緩和医療
小児科 心療内科 呼吸器科

南内科循環器科医院

診療時間

平日 / AM 9:00~12:00
PM 4:00~6:00
土曜日 / AM 9:00~12:00
休診日 日曜、祝日、第1・4土曜

入院設備・訪問診療

青森市岡造道1-17-8

☎(017)741-1616

痔核根治手術・おしりの健康相談

肛門外来

胃腸内科・外科・整形外科・人間ドック

とよあきクリニック

院長 佐々木 豊明

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○

但し、急患はこの限りではありません

入院設備・駐車場あります

●痔核根治手術 ●生活習慣病に関する健康相談

浜田2-15-5 ☎017-762-3100