

はちのへ

# 市老連だより

老人クラブ活動目標 一健康・友愛・奉仕一

No.103

令和6年9月  
(年4回発行)

編集 広報編集委員会  
八戸市老人クラブ連合会  
八戸市根城8-8-155  
TEL&FAX 0178-46-0777



齋藤学長の式辞

入学式では齋藤学長の式辞、開催地老連上田会長のあいさつがあり、来賓の方々より祝辞を頂戴しました。学生証は学生を代表して楢山麗子さんに交付され、入学生最高年齢の坂本美良さんが誓いの言葉を述べました。

八月から十二月まで計九回にわたり、ニユースポーツ体験講習やこけし絵付体験など、さまざまな講義を受け地域活動を推進する総合的なリーダーを目指していきます。

老人クラブ活動の源は、学習活動にあります。青森県老人福祉大学校は学習活動の機会のある場です。学習活動は、健康活動、友愛活動、奉仕活動などがあるとあります。この大

## 入学式を終えて

坂本美良



誓いのことば 坂本美良さん



講師 青森県立中央病院健康推進室  
健康運動指導士 西村 司氏 堺 沙織氏



第一回講座のようす  
午後からは健康運動指導士による「笑いながら健康運動」の講義と、運動の実技でした。

学の機会のある場を活かし、地域福祉の向上はもちろん、地域のさらなる充実と発展への道を学ぶとともに、より一層充実させ、高齢者が住み慣れた地域で生きがいをもつて暮らしていただけるよう頑張りたいと思いました。

令和6年度

青森県老連主催

## 青森県老連健康福祉大学校(八戸会場)開校

入学生33名

令和6年8月6日(火) 入学式

県老連健康福祉大学校の入学式が八月六日(火)、八戸市総合福祉会館にて行われました。本年度は男性十三名、

女性二十二名、計三十三名の方が入学されました。

八月から十二月まで計九回にわたり、ニユースポーツ体験講習やこけし絵付体験など、さまざまな講義を受け地域活動を推進する総合的なリーダーを目指していきます。

みなさん緊張な面持ちで入学式を終えられました。



狙いを定めて！



入念にラジオ体操



入賞されたみなさま おめでとうございます！



# 令和6年度 グラウンド・ゴルフ大会

令和6年6月5日(水) 新井田公園 参加者 110名

## 成績

### 男性

優勝	下長地区	上野 隆
準優勝	白山台地区	久保田勝久
第三位	小中野地区	高島新太郎
第四位	白銀南地区	中軍 善栄
第五位	柏崎地区	小川 宏

### 女性

優勝	湊地区	榊 房子
準優勝	白銀南地区	中村 トク
第三位	小中野地区	富田 節子
第四位	白山台地区	上村 アサ
第五位	鮫地区	岩崎キミ子

鳥沢シニアクラブでは、毎月十五日に鳥沢生活館で定例会を開いています。六月の定例会では、開始前に会館周りの草取りやゴミ拾いを行いました。暑い中、熱中症予防にお茶を飲み休憩しながらの作業でした。

定例会の楽しみは、麻雀・トランプです。麻雀は人数が必要なので仲間を誘い合い、おしゃべりをしながら楽しく遊んでいます。未加入の方にはクラブの楽しさを伝え、会員になるようにみんなまで声掛けをしています。

もう一つの楽しみは、カラオケです。♪歌好きの人は歌い、レコードを聴くのが好きな人はレコードを聴き、癒されています。

定例会の最後はみんなでお茶やお菓子を食べながら雑談をし、元気をもらって「またね」と、笑顔で終了です。

## クラブ紹介

館地区

# みんなの笑顔の源

鳥沢シニアクラブ 会長

寺沢 義雄

### ☆役員紹介

会長	寺 濱 寺
副会長	杉 本 沢
女性部長	ユ 義 義
会計	茂 キ 久 雄



草刈り後にハイチーズ♪ お疲れ様でした



楽しく健康麻雀



真剣勝負！トランプ！



# 生き生き会員



- ①どんなことに気をつけていますか？
- ②楽しんでいることはなんですか？
- ③その他（なんでも）



柏崎地区  
類家五丁目夢くらぶ  
**浅水 礼子さん**  
94歳(在籍31年)

- ①主人は10年前に他界。現在は1人住まいです。長生きとは、健康寿命でなければならない事、そのために食事の栄養バランス、毎日の散歩、自分でできることは自分ですることです。
- ②毎日の散歩（新井田川）、季節の移り変わりを楽しんでいます。特に桜の季節は圧巻です。夢くらぶの定例会に毎回参加し、魅力的な内容と仲間との会話が私の生きがいです。
- ③幸い、私の住んでいる1キロ圏内には、スーパーや病院、コンビニやドラッグストアがあり、便利に生活しています。



鮫地区  
鮫第一寿会  
**久保 武雄さん**  
90歳(在籍12年)

- ①健康に気を付けています。過去に癌など大きな手術3件、2022年6月には盲腸癌手術、検査継続中。早期発見をするための治療です。
- ②1991年3月に60才で定年。山登グループに加入し、日本百名山33座踏破。富士山に3回登山、東北6県の山々複数登山。令和6年6月に階上岳の途中からやっと登りました。山にとりつかれています。
- ③色々あって、単身生活30年。高齢になった今、老いたりとも懸命に生きよ！明日よりも今日を、今日よりも今を大事に生きています。



白銀南地区  
白楽会  
**小関 たま子さん**  
95歳(在籍30年)

- ①食べ物です。自分で作って、他の人にもおすそ分けしたりして楽しんでいます。
- ②老人クラブに行く事です。色んな人とのおしゃべりで元気づけられています。
- ③孫やひ孫に会うのが一番の活力になります。



江陽地区  
江陽第三老人クラブ  
**中村 栄子さん**  
94歳(在籍35年)

- ①足元に気を付け、スリッパなどを履かないようにしています。一日一日を大事に、楽しく暮らすことです。何事もあせらず、一呼吸して行動しています。
- ②移動スーパーから好物をゲットしています。友人、知人と語り合い、庭の花を観賞して楽しんでいます。
- ③朝起きたら、鏡を見て薄化粧をし、服装にも気を付けています。10年間日記帳を綴っています。

## 文芸

### 短歌

館地区の大名湯治三陸のはまぎくホテル我ら迎えし  
館地区 山田 トモ子

遠き日に書を学んだねと語りかけ声なき声に独り応える  
館地区 百目木 節

俳句  
夏祭り遠くかなでる笛太鼓  
吹上地区 泉山 勲

川柳  
捨てるゴミ要するに元全部金  
根岸地区 蛭名 喜光

【作品募集】短歌・俳句・川柳など、一首(句)を市老連事務局へお送りください。応募が多いときは選んで市老連だより文芸欄に掲載します。また、新聞等に掲載された入選作品をご紹介しますので、どうぞお知らせ下さい。

## ボランティア・市民活動フェスティバル2024

開催日時  
令和6年9月29日(日)  
午前10時～午後3時30分  
開催場所  
八戸支庁前広場  
出店内容  
バザー(使わなくなった物の販売)  
ニュースポーツ体験

みなさまのご来場をお待ちしております♪



今年度は暖かい時期にと、七月の晴天の日、青空の下で開催しました。参加者のみなさんは真剣にルールを学び心地よい汗をかき、「楽しいね」「地区でもやりたいね」の声が聞かれました。

市老連では貸し出し用モルツク4セット（傷防止のためのマット・点数版）を準備しています。ぜひ健康増進や世代交流、レクリエーションにご活用ください。



# モルツク体験会

令和6年7月4日(木)  
根城の広場芝生地(八戸市博物館)  
参加者 25名

講師 八戸市レクリエーション協会  
会長 大塚 利美氏  
指導員 沼田 幸子氏

## 介護予防教室などでお世話になっている 八戸市レクリエーション協会さんをご紹介します♪

### 大塚会長さんにインタビューしました！

会長 大塚 利美氏  
指導員 沼田 幸子氏 山邊みゆき氏

#### ①市レク協会ではどんな活動をされていますか？

毎年、地元のスーパーよこまち、市子ども会育成連合会と共に「家族ふれあいウォークラリー大会」を開催。

昨今は元気づくりに「ニュースポーツ」を活用する地域も増え、そのお手伝いに励んでいます。

なお、会員は20数名所属していて、個々の現場で頑張っています

#### ②老人クラブの活動中のエピソードを教えてください！

「いやあ～、私はできあせん」

と尻込みしていたおばあさん。お仲間の声援に後押しされ見様見真似でやってみると、なんと！当日のMVP・ヒロインになったりも…。

心が動けば体も動くものです。

#### ③その他(なんでも)

その日暮らし…わたしの介護予防、心してることは…

- ・こまめに動く
- ・うまいもんを食う
- ・寝る前、起きしなに白湯を飲む
- ・セルフレジで会計をする
- ・今やれることをやる
- ・笑顔で暮らす♪



左から 沼田さん 山邊さん 大塚さん

暑さが続いていますがお変わりありませんか。

市老連だより前月号に掲載された介護予防教室「健口習慣で笑顔と元気を」が楽しかったので紹介。歯科衛生士、小村真妃先生の指導の中で舌を動かす(なかなか難しい)。ピロピロ笛を使って等(昔遊んだな)。皆、にこやかな顔で行っていました。

地区・単位での活動など自薦他薦の投稿を頂ければ幸いです。(加藤忠志記)

### 編集後記

問い合わせ・申込は、各地区理事、または市老連事務局へ  
TEL・FAX 46-10777

参加費…無料  
1チーム3人でエントリー

▽ケンコーボッチャ交流大会  
10月30日(水) 9時～12時  
八戸市体育館

前売券 700円  
当日券 800円

▽第84回芸能発表大会  
10月23日(水) 10時30分～  
八戸市公会堂

▽レクリエーション交流会  
10月9日(水) 10時～11時45分  
八戸市体育館

講師…青森市レクリエーション協会会長 塩谷 彰宏氏  
参加費…無料

### 事務局だより