

はちのへ 市老連だより

No.104

令和6年12月

老人クラブ
活動目標

健康
友愛
奉仕



第84回 八戸市老連 芸能発表大会



館地区『花笠娘』

笑顔輝く芸能の祭典



下長地区『りんご節・外山節』



上長地区『独楽』

10月23日（水）八戸市公会堂にて第84回芸能発表大会が開催されました。

地域の老人クラブ会員が一堂に会し、出演者98名が舞踊、合唱、ダンスなど多彩な演目を披露しました。会場は終始温かな拍手と笑顔で包まれました。詳しくは6ページで紹介しています。



是川地区『八戸音頭』

発行：八戸市老人クラブ連合会 八戸市根城 8-8-155 〈事務局所在地〉 TEL & FAX 0178-46-0777
制作・印刷：株式会社ニチコミ 東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル7階 TEL.03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com>

ペタンク競技会

親睦深まる熱戦の日

9月18日(水)、八戸市屋内トレーニングセンターにてペタンク競技会が開催され、24チーム71名が参加しました。

適度な天候と心地よい気温の中、和やかな雰囲気での競技が進行。参加者は互いに交流を深めながらプレーを楽しみ、笑顔と歓声が絶えない1日となりました。親睦を深める良い機会となりました。参加者からは次回への期待の声も寄せられました。



真剣な眼差しです

成績表		
順位	地区名	氏名
優勝	小中野A	高島新太郎
		小松 久男
		佐藤 富雄
準優勝	江陽a	和泉 鉄美
		石澤 英一
		谷川 達雄
第3位	長者	小松 誠悦
		荒屋敷英樹
		岸 弘英
第3位	柏崎1	橋本 昇一
		石井 俊宏
		佐々木 勉



優勝の小中野Aチーム



始まりのあいさつ



慎重に狙いを定めて



ボールの行方を見守ります

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

大下歯科クリニック

八戸市尻内町八百刈23-7

TEL 0178-23-3898

内科・消化器内科・神経内科・皮膚科

下長内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~PM0:30	●	●	●	●	●	●
PM2:00~PM6:30	●	●	●	※	●	/

※ PM2:00~PM5:00 休診日：日曜・祝日
(急患の場合この限りではありません)

八戸市下長3丁目21-19

☎ 0178-28-5040

柏崎歯科医院

診療時間	平日	9:30~19:30
	第1・3・5土曜日	9:30~13:00
	第2・4土曜日	9:30~16:00

TEL 28-8148 (河原木郵便局向い)

柏崎歯科階上診療所 TEL 80-1182

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



内科・胃腸科・糖尿病内科・耳鼻いんこう科

高木クリニック

休診/日曜・祝日・水曜・土曜午後

八戸市下長1丁目6-6

☎ 0178-20-5566

八戸市社会福祉協議会主催
ボランティア・市民活動フェスティバル2024

地域を結ぶ交流イベント

9月29日(日)、朝の小雨が嘘のように晴れ渡った天候の中、ボランティア・市民活動フェスティバルが開催されました。

女性部の方々が事前に商品の仕分けや値付けを行い、当日は品物をきれいに並べて販売を担当。会場では「いらっしゃいませ」など元気な呼び込みの声が響き、多くのお客様が足を運びました。来場者は品物を手に取りながら和やかに交流し、地域のつながりを再確認できる温かな催しとなりました。



女性部による仕分けと値段付け作業



積極的に販売中



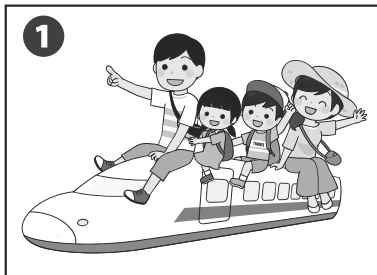
多くの来場者



品揃えが豊富です

クイズ - 間違い探し 見比べてみるとどこかが違う？

脳のトレーニング



右の絵と左の絵に違いが4個あるけど見つけられるかな

答えは11ページ

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

はせがわ 心血管クリニック

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

※受付時間は終了の30分前 休診日：祝日・日曜
八戸市大字湊町字下大久保道15-1
☎0178-20-8175

あなたと家族のクリニック

☎0178-72-3000
医療法人 **はちのへファミリークリニック**
理事長 小庭 和也
八戸市城下4丁目 11-11

歯科一般・小児歯科・矯正
中村歯科クリニック

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

※14:00~16:00【休診】日・祝(木・土は交代で休診)
八戸市根城二丁目 13-12
TEL.0178-41-1231

ほりべ歯科クリニック

◎一般歯科 ◎小児歯科 ◎矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	休	○	○
14:30~18:00	○	○	○	休	○	○

休診日：木曜・日曜・祝日
八戸市根城2丁目30-28
☎0178-47-7007

エンゼル薬局

◆全国医療機関の処方箋受付
◆健康介護まちかど相談薬局

平日 9:00~18:30 定休日
木曜 9:00~18:00 日曜、祝日、年末年始
土曜 9:00~13:00

八戸市大字本徒士町9-10《NHKそば》駐車場有
TEL.0178-72-3200

ワカバ薬局

営業時間：平日 9:00~18:00
土曜 9:00~17:00
定休日：日・祝

八戸市町細町14-6
☎0178-44-0088

なんでも語ろう会



シニア活動の活性化に向けて

11月14日(木)、八戸市総合福祉会館にて『なんでも語ろう会』が開催されました。この会は、市老連として初めての企画です。会員相互の意見交換の中で会員増強に繋がる魅力ある活動とは何かを探り、組織の強化を図ることを目的に会長を補佐する会員や会長含め60名が参加しました。

第1部は、青森県老連の五戸秀樹常務理事による演題「県内の老人クラブの現状について」の講演があり、県内各クラブの課題や特徴的な活動など貴重なお話を聞くことができました。

第2部は、会員同士のグループワークが行われ「魅力ある老人クラブとは」をテーマにフリートークとし、和やかな雰囲気の中で活発な意見交換をしました。各グループからの発表の中で「老人クラブ」の名称について「シニアクラブ」などに変更してほしいとの意見が多くあり、今後の課題となりました。

また、やっている・やってみたい活動として、ニュースポーツや健康



青森県老連常務理事
五戸秀樹氏

楽しく
意見交換をする
会員の皆さん



司会進行

寺下信雄参与

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 愛育福祉会

- 松葉こども園
八戸市大字八幡字上三沢 26番地6 ☎0178-27-3529
- 田面木こども園
八戸市大字田面木字赤坂 17番地1 ☎0178-27-3310
- 上田面木こども園
八戸市大字田面木字上田面木55番地3 ☎0178-27-1315
- 根城こども園
八戸市根城3丁目5番地26 ☎0178-22-6688

社会福祉法人 はまなす会

認定こども園

千草保育園

八戸市小中野6丁目23-52
☎0178-45-5231

社会福祉法人エンゼル福祉会

認定こども園 エンゼル子どもの家

八戸市根城7丁目3-8
☎0178-45-4150

明るく健康な心身の育成!!

社会福祉法人 愛清会

認定こども園 木の実園

八戸市新井田西一丁目16番地8
TEL.0178-30-1531

社会福祉法人 伸成会

高州保育園

健康で明るい子
心の優しい子
さいごまで頑張る子

八戸市高州2丁目6-16
TEL.0178-29-3921

koboto

一人一人の発達を見守りながら、自立と自律を育みます。

社会福祉法人 育生会

こばとこども園

八戸市沼館1丁目2-35
TEL.0178-43-4523

発表者の皆さん
お疲れ様でした



荒屋敷英樹さん

老人クラブの
名称を
変更希望!

今回の発表された内容については、会員のみなさんと共有して、「楽しくてやりがいがある活動」、また、会員以外の方からも「楽しそう。一緒にやってみよう」と思われるような魅力ある老人クラブを目指していきたいと思っています。

麻雀、カラオケやトランプ、料理教室や女子会、日帰り旅行などがあり、楽しくて会員に人気のある活動はこのまま継続していきたいと発表がありました。参加者からは、「ほかのクラブの活動を聞くことができで大変参考になった」「また、こういった意見交換の場を設けてほしい」と声がありました。



久慈義春さん



慶長良二さん



江刺家一弘さん



加藤忠志さん

発表者の皆さん



久保澤浩二さん



本村京子さん



村上耕造さん



氣仙礼子さん



中田 壽さん

最後は参加したみなさんで笑顔でハイチーズ!



私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 実生会

大杉平保育園

八戸市大字糠塚字鶯久保26-50
☎0178-22-0884

～15年後の未来のために今できること～

社会福祉法人 たんぽぽ会
幼保連携型認定こども園

虹の丘キッズアカデミー

八戸市湊高台一丁目16番4号
☎0178-33-5279

社会福祉法人 愛清会

認定こども園 **三島保育園**

心もからだもたくましい子
よく考えて行動できる子
基本的生活習慣のできる子

八戸市白銀町大沢頭34-6
☎0178-33-3267

社会福祉法人 恵泉会

中居林こども園
中居林ふたば園

保育目標
明るく、逞しく。

八戸市大字石手洗字油久保4-3
Tel.0178-96-1690

社会福祉法人 愛護会

みなと保育園

八戸市大字新井田字鷹待場26-15
☎0178-33-0905

社会福祉法人 合歓の会

下長こども園

八戸市大字長苗代字島ノ後18-8
TEL:0178-28-1924

★経験豊富なスタッフに園長が言語聴覚士
子育てや言葉の発達の相談にも応じます

第84回 八戸市老連 芸能発表大会



600名の観客で会場は大賑わい!

10月23日(水)、八戸市公会堂にて第84回芸能発表大会が開催されました。当日は、出演者98名が集まり、日々練習を重ねてきた珠玉の芸の数々を披露しました。

表紙で紹介した4クラブはもちろん、他のクラブの踊りやコーラス、詩吟などの他、子供たちのかわいい演技も見ることができました。どれも大変すばらしい内容で、600名の観客をおおいに沸かせました。

華やかな舞台に魅せられる



特別出演：大杉平保育園のみなさん

東地区「赤いランプの終列車」



根岸地区「長崎は今日も雨だった」



田面木地区「思い出の渚」



上田会長 あいさつ

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

『想像をカタチに 創造をチカラに』
(有)青森カシマソフトウェア
 八戸市売市3丁目7-26
☎(0178)45-8108
<https://www.a-k-s.co.jp>

かがやく子供・大きな未来
 社会福祉法人 静栄会
 幼保連携型認定こども園
小中野保育園
 八戸市小中野3-3-53
☎0178-22-5384

こころも からだも つよいこ
 社会福祉法人 秋桜会
 幼保連携型認定こども園
湊高台こども園 (2歳児から5歳児)
 八戸市湊高台6-17-16 ☎0178-34-5553
湊高台保育園 (0歳児から1歳児)
 八戸市湊高台6-17-7 ☎0178-34-6663

RISK MANAGEMENT
株式会社リスクマネジメント
 八戸市売市4丁目1番1号
TEL 0178-24-1117
 FAX 0178-24-1103
 東京海上日動火災保険(株)代理店
東京海上日動あんしん生命保険株式会社・あいおいニッセイ同和損害保険(株)代理店

幼保連携型認定こども園 **延長保育**
根岸保育園 **一時保育**
学童保育
 ★元気でたくましい子
 ★明るく思いやりのある子
 ★頑張れる子
 社会福祉法人 恵友会 保育時間 7:00~19:00
 体操教室・スイミング教室・英語教室を行っています
 八戸市八太郎4-2-19 **☎0178-28-2116**

『ちえだせ・あせだせ・げんきだせ』
 認定こども園 **浜市川保育園**
 八戸市市川町字古館 31-1
tel.0178-52-2424
<http://hamaichikawa.or.jp>

ケンコーボッチャ交流大会

人気高まる

ボッチャ

10月30日（水）、八戸市体育館にてボッチャ交流大会が開催され、16地区から61名が参加しました。競技の前には初心者向けのレクチャーが行われ、テレビでしか見たことがないという参加者も楽しんでプレーに挑戦。すでに地区でボッチャを取り入れているチームも多く、競技は白熱した接戦が繰り広げられました。

また、今回参加を見送った地区からも見学者が訪れ、「次回ぜひ参加したい」との声が上がると、交流の輪が広がるイベントとなりました。

成績表		
順位	地区名	氏名
優勝	豊崎	小泉 博
		中村 力
		中村 タミ
準優勝	田面木	館前 曜子
		戸来 洋子
		田嶋 隆明
第3位	白銀南	松田 ナヲ
		牛木 ツセ
		榎本 栄子



1cmが勝敗を分けます!



優勝の豊崎地区チーム
おめでとうございます



みんなでチエツク



緊張の一投

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康動物病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~11:30	●	●	-	●	●	●	-
PM 1:30~ 5:00	●	●	-	●	●	●	-

休診日 水曜・土曜午後・日・祝日

八戸市鮫町二子石11-3
TEL 0178-34-1890

水道・下水道・浄化槽・修理・改造・リフォームほか

リフォームもできる水道屋さん

八戸管工業

八戸市江陽五丁目12番15号（ラピア近く）
TEL 0178-43-3948

快適環境の創造を目指して、水をまわり街を育てる。

株式会社 壬生設備

八戸市大字是川字小峠3番地429
TEL 0178-71-8668

創業72年 **ポストタクシー株式会社**

八戸市城下1丁目28番1号
TEL 0178-22-4156

介護タクシー・おつかいタクシー
0178-41-1230

創業53年、安心・安全をお届けします。

東和警備株式会社

八戸市青葉3丁目24番3号
TEL 0178-43-7163

一般貨物自動車運送事業

有限会社 松広運輸

八戸市大字河原木字蓮沼41番地27
TEL 0178-20-2917

青森県知事表彰	
老人クラブ育成功労者	角 邦子 (湊地区)
優良老人クラブ	千田長寿会 (下長地区) (代表 山下 正二)

青森県老人クラブ連合会会長表彰	
育成功労者	田名部 忠 (三八城地区)
	田代 昇 (柏崎地区)
	佐藤 富雄 (小中野地区)
	佐々木和子 (白銀南地区)
	北山 博秋 (館地区)
	山田 俊彦 (是川地区)
	河村 弘允 (下長地区)
	木村 穎子 (大館地区)
	玉田 和子 (大館地区)
	大江 哲郎 (東地区)
市沢 敏夫 (南郷地区)	
優良老人クラブ	八重坂敬友会 (吹上地区) (代表 坂本 美良)

9月26日(木)、リンクステーションホール青森にて、青森県知事表彰等授与式および青森県老人クラブ芸能発表大会が開催されました。県知事表彰として、1名1団体が、青森県老人クラブ連合会会長表彰として、11名1団体が表彰を受けました。

表彰のあとは芸能発表大会が開催され、三八城地区、田面木地区、大館地区より踊りで参加し、ステージを華やかに飾りました。

12名2クラブが栄に浴する

令和6年度 青森県知事表彰等授与式 青森県老人クラブ芸能発表大会



青森県知事表彰等授与式



八重坂敬友会



大館地区



田面木地区



三八城地区

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ニチコミ」のブログで各地の老人クラブ活動を紹介中!

★詳しくはホームページで★

東京都品川区大井 1-24-5 大井町センタービル7階
TEL 03-5718-3900
FAX 03-5718-3901
http://www.nichicomi.com/

ニチコミ 検索

いよいよシニア活動紹介会

株式会社 ニチコミ

アニマルクリニック/ペットホテル/トリミング

ユーカリ動物病院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	/	●	●	●	●	●	●
15:30~18:30	●	/	●	●	●	●	/	/

※受付時間は診療終了時間の30分前です。
休診日：火曜、日曜・祝日午後

TEL 0178-20-0240

水廻りのことならお任せください。
まずはお電話ください!

八戸市指定上下水道工事業者
有限会社 浪岡設備工業所

八戸市沼館一丁目8-11
☎ 0178-43-3024

お客様に寄り添った住まい探しのお手伝い。

鈴や不動産

八戸市大字湊町字水口キ長根1番地
TEL 0178-34-4886

HOME SUPPORT
3R/4R/5R/6R/7R/8R/9R/10R

住まいの事なら何でもおまかせください

有限会社
ホームサポートキムラ住建

八戸市日計4丁目9-45
TEL 0178-20-6247

生き生き会員

下長地区 千田長寿会

大坂 和栄さん

92才 (在籍20年)



- ①10年前に股関節の手術をしたため、自分の足で歩けるように！ 転ばないように！を心がけ、人は足から弱ると学び、毎日家の中や階段を歩いています。
- ②市内に住んでいる幼馴染の友人と、月1でランチをしながらおしゃべりをする。クラブの定例会 (ふらっと寄って) でおしゃべりしたり、ポッチャで交流すること。
- ③30代から踊りが好きで、はちのへ小唄や八幡馬などの音が流れると体が自然に動きます。10年前までは、市内の盆踊りや流し踊りに参加し、要望があれば誰にでも着付けをしてあげていました。

根岸地区 洲先町老人クラブ清明会

中村レイ子さん

90才 (在籍23年)



- ①栄養のバランスを考えての食事と、転ばないこと。そしてできるだけ人様にご迷惑をかけないようにと心掛けています。
- ②趣味の詩吟で、作者・歴史・詩の内容を調べ、気持ちよく吟ずることと多くの方々とのふれ合いが楽しいです。
- ③お庭の季節の移ろいを感じながら、町内での会に参加できるよう、筋力アップに努めています。

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

根岸地区 日計寿黎会

早狩喜美代さん

93才 (在籍37年)



- ①朝は、新聞を時間をかけてじっくりと読み、その後は「家の光」を読んだり、テレビを居眠りしながら見えています。涼くなれば畑に出て心穏やかに過ごしたいと思います。
- ②毎月2回、町内の友達が生活館に集まり、お互いの無事と健康を確かめ合い、持ち寄りのおやつや料理を分け合いながら、ガヤガヤおしゃべりをしています。
- ③疲れたときは、昼寝をして優雅な一日。ゆったりと過行く時間を楽しんでいます。

田面木地区 松園町ことぶき会

鎌田 君子さん

94才 (在籍33年)



- ①歩くときに転ばないように気を付けています。朝は肉や魚、果物を食べ、夜はパン1枚と牛乳を飲んでます。
- ②友達がよく来てくれて、いろいろな話をして楽しんでいます。
- ③家の前にある畑に、ホウレン草やなす、きゅうり、その他の野菜を作り、幸せに暮らしています。

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗
岩龍山 涼雲院
八戸市大字上野字白蛇 1-1
TEL:0178-27-3782

曹洞宗
八宏山 大乘寺
青森県八戸市 東霊園前
TEL0178-33-1077

浄土宗
青龍寺
八戸市大字尻内町字平中26
TEL.0178-27-2140

食事のヒント
高血圧予防

ポ
減
イ
ン
塩
ト
は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

曹洞宗
浮木寺
八戸市鮫町字鮫 51
電話 0178-33-1095

真宗大谷派
楞巖山 清水寺

『みんな楽しく』をモットーに、会員の意見を聞きながら、時には私の判断で。先曰、モルツクを楽しみました。まあ、楽しかったり、思うようにいかなかったり、みんな童心に返ってはしゃぎました。ウサギとリスチームに分かれ、先に40点決めた方が勝利。スコア係が「リスチーム36点、あと4点で勝つよ！ 決めて」と声援を送ると「どごさ投げればいい？ピンが4本並んでいるところか？ 4のピンを1本倒すか？」投げました。ピンが5本倒れて41点になり、オーバー。半分

クラブの紹介
上長地区

モルツク楽しいな！

張田若葉老人クラブ
会長 上村 邦雄



モルツクで大はしゃぎ



の20点に戻ってしまいました。「ああ」「あー」みんなの悔しい悲鳴。こんな具合でなかなか思うようにはできません。作戦が必要で、奥が深いスポーツだから「またやりたい」となり、モルツクをクラブで購入することにしました。この気持ちが明日への励みになり、希望となって心の栄養になるでしょう。

定例会は張田生活館で10時〜14時まで行います。11時半までラジオ体操や軽い運動をして昼食に入ります。500円の会費で注文したお弁当を食べます。カラオケを歌う人、歌に合わせて踊る人、それぞれに癒されています。

年間の大きな行事としては、春の社会見学、夏の町内盆踊り大会、秋の温泉旅行、12月は忘年会、2月には八食センターの七厘村で焼き魚バイキングなど、どの行事のときも、みんなの楽しかったと満足そうな笑顔に嬉しくなります。

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

御協賛

兼 株式会社 山村陽一稲儀店
八戸市小中野1丁目1-6
☎ 0120-021-810

私用・仏具の **佛・光・堂** セリ・工・佛・光・堂
セリ・工・根城ふれ愛ホール
セリ・工・ふれ愛ホール

～ありがとうございますお葬式～
贈送葬グループ(株)山村総本店
十六日町
(代)0178-43-0550

総合葬祭ホール メモワール瑞雲 白山台
家族葬ホール メモワール瑞雲 白銀

もしものときは
☎ 0120-47-8060

ご注意を！冬場の入浴 浴室って、冬は寒いですよね… 体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！

- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷり取る。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する安全な入浴のための方法より抜粋

文芸

短歌

コスモスの咲く頃なれば思い出す
心優しい亡き父母を

館地区 山田トモ子

菊支柱どの先端も秋アカネ
飛んではもどり口をもぐもぐ

上長地区 松橋 金蔵

朝霜で季節の移り侘しかり
憎き酷暑も今は懐し

館地区 百目木 節

風さそう鳴きいる虫の秋偲ぶ

吹上地区 泉山 勲

川柳

八十路越え土の匂ひを生きがいに

根岸地区 早狩喜美代

老齡の緩む身こころしかと締め

根岸地区 蛭名 喜光

編集後記

あの書さどこへ行ったのかと思つて程、朝夕は寒さを感じる季節となりました。元気に次の楽しみに向かって過ごしましょう。

(百目木記)

事務局だより

▽Facebook (フェイスブック) を開設しました。



▽《仲間づくりは老人クラブで》 会員増強運動展開中

※新規会員に記念品としてボールペンを差し上げます。

▽ニユースポーツ用具の無料貸し出し 市老連ではクラブにニユースポーツ用具を無料貸し出ししております。事前に貸出状況を確認してからお越しください。



▽事務所開設時間

8時30分～16時30分
※行事により事務所が不在になる場合があります。

3ページの答え

- ①家族の乗っている乗り物
- ②男の子の服の模様
- ③男の子の目の形
- ④女の子の帽子

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

.....
あなたが見た景色や感じた季節の情景...
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史 写真集 イラスト集 など

印刷物のことならなんでもおまかせください。ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終地
弊社が担当します！

ご相談
ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積りします

制作・校正
制作はお任せ下さい
途中の校対で内容を
ご確認ください

印刷・お届け
ご指定の納品先に
お送りさせて頂き
ます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せください

TEL 03-5718-3900 FAX 03-5718-3901



株式会社 ニチコム
http://www.nichicom.com

レクリエーション交流会

体動かし、心リフレッシュ

10月9日(水)、八戸市体育館にてレクリエーション交流会を開催しました。講師に青森市レクリエーション協会会長の塩谷彰宏氏を迎え、ラーメン体操、○×ゲーム、ビンゴゲーム、フォークダンス、よさこいと多様なレクリエーションにチャレンジ！

127名の参加者が楽しく体を動かし、笑顔と元気があふれる一日でした。

最後に、会場準備に協力してくださった保健体育部会員の皆様ありがとうございました。



よさこい



フォークダンス



ビンゴゲームで脳トレ



正解はどっち!? ○×ゲーム



講師・塩谷先生の指笛

スポンサー各位へのお礼

「はちのへ市老連だより」発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に、厚く御礼申し上げます。今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは八戸市老人クラブ連合会の活動を応援しています

よねざわ内科 消化器内科クリニック

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

※受付は診療時間の30分前となります 休診日：日曜・祝日
八戸市根城5-2-6 報城小学校正門前 ●駐車場19台
TEL.0178-38-0058

TAIYO ESTATE 不動産売買仲介・査定・買取・賃貸、不動産のことなら何でもご相談くださいませ。
国土交通大臣 (2) 第9399号

株式会社 太陽地所 八戸支店

八戸市根城9丁目13-2 【休休日】水曜日
TEL0178-43-7300

八田グループ

報恩会館 柏崎 報恩会館 新井田

互助会 会員様募集中です!

報恩互助会 八戸 神栖 具志 川平

報恩会館 柏崎 フリーダイヤル 0120-098-308
根城・白銀・下長・五戸・南田・新井田

有限会社 アクティ みなさまのかかりつけ薬局

あすなろ薬局	八戸市青葉二丁目 20-32	☎0178-72-3044
つつみの薬局	八戸市根城一丁目 14-1	☎0178-71-2895
かわせみ薬局	八戸市田向五丁目 21-24	☎0178-51-6200
やすらぎ薬局	八戸市白銀町字左新井田道 2-17	☎0178-70-5806