

はちのへ シニア連だより



活力あるクラブ活動を目指そう

レクリエーション交流会



心通う 笑顔咲く

10月15日(水)、八戸市体育館にてレクリエーション交流会が開催され、110名を超える会員が集まりました。

講師に八戸市レクリエーション協会会長の大塚利美氏をお迎えし、ストレッチ&脳トレ・〇×クイズ・じゃんけんチャンピオン・フォークダンス・替え歌合唱など、バラエティに富んだプログラムが行われました。

中でも特に好評だったのは、学生時代に戻ったような気持ちで楽しめたフォークダンスで、湊地区の菅原ミヤ子さんにご指導いただきながら踊りました。

会場準備にご協力いただいた保健体育部会の皆さんにも、心より感謝申し上げます。



講師 大塚利美さん



〇×クイズ

さあみんなで考えよう

脳トレ体操



あれ?あれ?混乱する～

ペタンク競技会

にぎやかに交流の輪広がる

9月17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ました。当日は25チーム75名が参加し、会場には明るい声と笑顔があふれました。

天候にも恵まれ、暑さを感じることもなく心地よい気温の中での開催となりました。プレー中は、各コートで熱い攻防が繰り広げられ、得点が決まるたび歓声や拍手が上がりました。



会長あいさつ



ねらって!!!

競技を通じて、普段なかなか交流できない仲間とも会話が弾み、ペタンクならではの「競いながら楽しむ」魅力を存分に味わう一日となりました。

今後も、健康づくりと仲間づくりの場として、ペタンクの輪がさらに広がっていくことを期待しています。

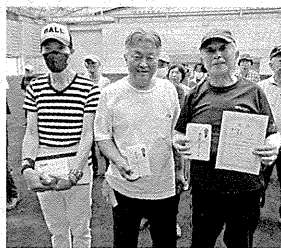


初心者講習のようす

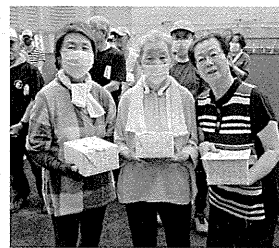


勝負!!

成績表		
順位	地区名	氏名
優勝	下長B	東 栄子
		小笠原トシ子
		菊池 利江
準優勝	湊④	浜垣 ソヨ
		菅原ミヤ子
		加藤 忠志(代行)
第3位	長者	小松 誠悦
		荒屋敷英樹
		岸 弘英



第3位
長者チーム



優勝
下長Bチーム



準優勝
湊④チーム

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人浅水眼科 馬場町眼科クリニック

至本八戸駅
当院↓
市役所
眼科専門医
高橋奈美子
八戸市馬場町2番地
☎0178-22-3462

売市
長根リンク
NHK
十三日町
三井町
ホテルイマルカ
三井町

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
はちのヘファミリークリニック
理事長 小倉 和也
八戸市城下4丁目11-11

橋本耳鼻科クリニック

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

休診日：木曜・日曜・祝日

八戸市湊高台5丁目20-18
TEL.0178-33-8711

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

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

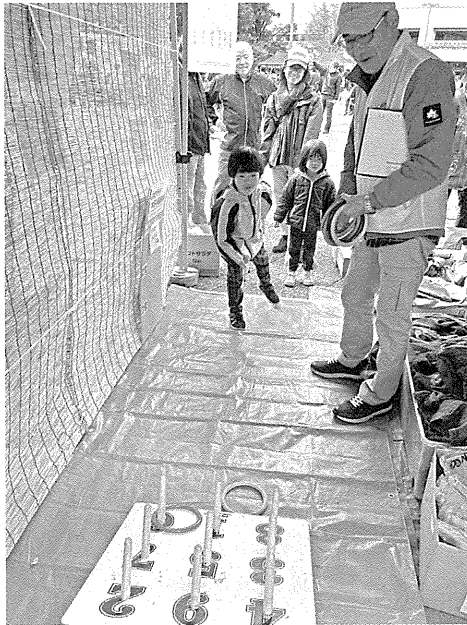
活気あふれる フェスティバル

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2025

秋空が晴れ渡る10月19日(日)、
八戸市庁前広場にて八戸市社会
福祉協議会主催の「ボランティア
・市民活動フェスティバル
2025」が開催されました。

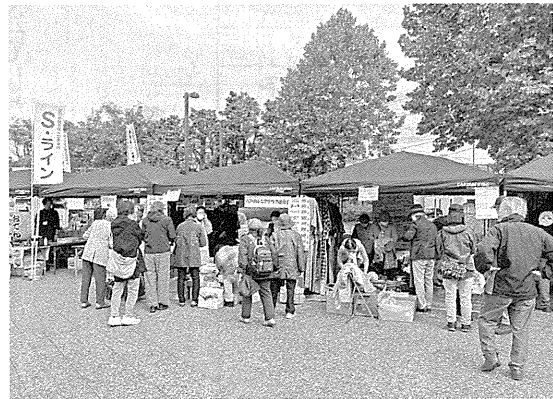
シニア連では、リサイクルバ
ザーとニュースポーツ「ワナゲ」
の体験コーナーを出展しました。
バザー品については、女性部の皆
さんが事前に丁寧に仕分けや値付
けを行い、当日に向けて準備を進
めてきました。

当日は、少し肌寒くも感じまし
たが、朝から多くの来場者が訪れ、
バザー会場では元気な呼び込みの
声が響き、次々と商品が手に取ら
れていきました。また、ワナゲ体
験コーナーも子
どもからシニア
世代まで幅広い
方々に人気でし
た。

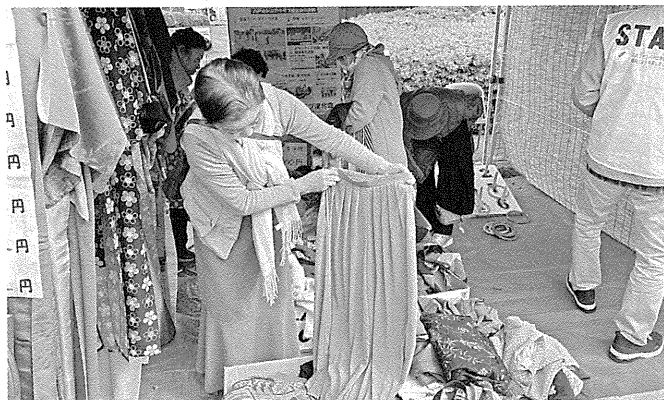


ニュースポーツのワナゲ 入ったかな？

今後も、地域
に根ざした活動
を通し、多世代
交流の輪が広が
るよう取り組ん
でまいります。



多くの来場者



これにしようかな？



手に取って品定め

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

十ワカバ薬局

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

八戸市町組町14-6

☎0178-44-0088

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

たかはし薬局

営業時間

月・火・水・金 AM9:00～PM6:00
木 AM9:00～PM5:00
土 AM9:00～PM1:00

※令和8年1月より木曜日はPM4:00までとなります。

八戸市大字堤町13番地9

TEL 0178-45-1544



健康な暮らしをお手伝いします
いろは薬局

■本店 開局時間 月～金 9:00～18:00 / 土 9:00～13:30
新井田西 2 丁目 7-14 [TEL]0178-25-8477

■小中野店 開局時間 月～金 9:00～18:00 / 土 9:00～13:00
小中野 2 丁目 17-4 [TEL]0178-20-7774

■長者店 開局時間 月～金 8:30～18:00 / 土 8:30～13:00
長者 3 丁目 3-19 [TEL]0178-38-7607

くすりハ カネコ
(創業200年)

医薬品・衛生材料

有限会社 **金子安兵衛商店**

八戸市23日町(バス停前)

☎0178(44)0910

大洋堂薬局

八戸市吹上3丁目7-23 TEL 0178-44-2385

なごみ薬局

八戸市田向4丁目17-26 TEL 0178-32-7537

りんどう薬局

八戸市吹上3丁目5-2 TEL 0178-73-1334



一投目! 狙いを定めて

地域みんなの交流祭

11月11日(火)、八戸市体育館にてボッチャ交流大会を開催いたしました。

今回の大会には16地区から63名が参加し、大会前には用具を借りて、地区で練習してきたチームも多く、みなさん気合十分の顔つきで大会に臨まれていました。

ボッチャ交流大会

成績表		
順位	地区名	氏名
優勝	是川	上野 レン子
		細越 邦子
		浪岡 民男
準優勝	東	菊池 寛
		大崎五三郎
		吉岡富美子
		荒木地利明
		久保澤浩二
第3位	根城	北村 松雄
		榎谷 カネ
		中野 成子

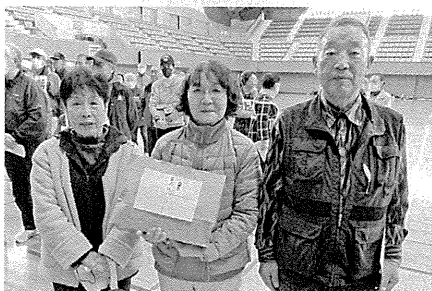
普段会うことの少ない他地区との関りをとおり、終始楽しく、笑顔あふれる大会でした。



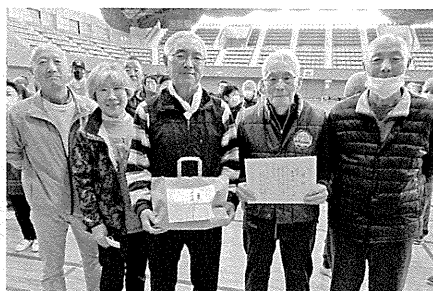
審判のみなさん



緊張の一投



第3位 根城地区チーム



準優勝 東地区チーム

優勝 是川地区チーム
おめでとうございます

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

山本歯科医院

八戸市沢里字二ツ屋 3-12

TEL 0178-44-7560

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

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



Dental Office K くまさか歯科

<https://www.dentalkuma.com/> ☎0178-28-2818



Dental Salon K

くまさか歯科予防専門サロン

<https://www.dentalkuma.com/dentalsalon-k/> ☎0178-80-7161



有料老人ホーム ベルメゾンK

サービス付き高齢者向け住宅

<https://www.dentalkuma.com/bellemaison-k/> ☎0178-28-6367

遠藤歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	○	休
14:00~17:00	●	●	●	休	●	休	休

○土曜日は9:00~11:30までとなります。

八戸市新井田水溜4-4

TEL 0178-35-5007

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

世代間交流

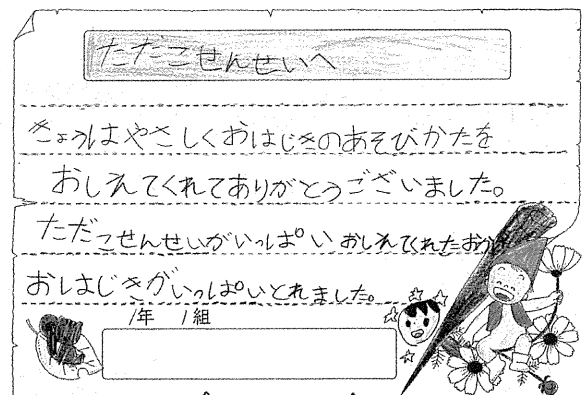
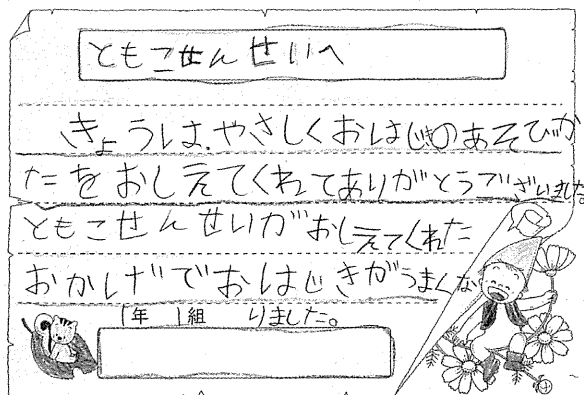
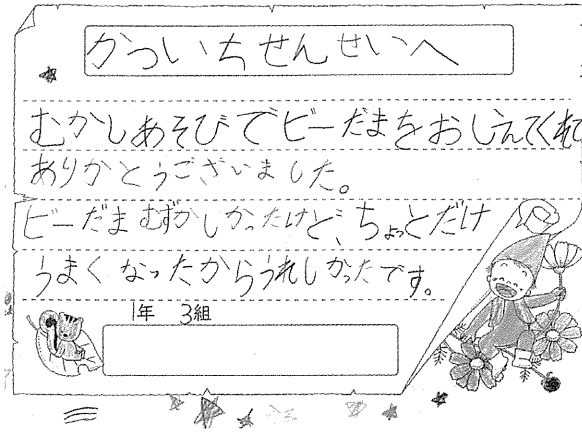
昔遊びが
世代をつなぐ

9月25日(木)、新井田小学校
体育館で1年生の昔遊び交流会が
開催されました。

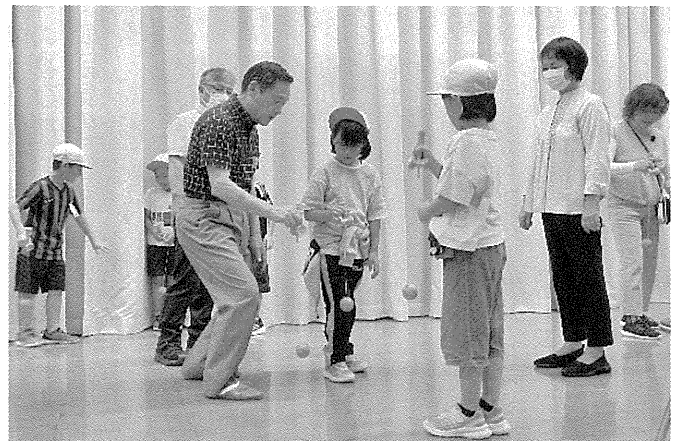
これは学校と公民館の共催講座
で、講師は地区老連会員が担当。
遊びはおはじき、お手玉、メンコ、
けん玉、ビー玉、コマの6種類。
終了後、子どもたちからお礼状が
届くと笑顔がこぼれました。

(大館地区老連

会長 高橋 克雄 記)



熟練のお手玉さばきに興味津々



昔に覚えた技を子どもに伝える

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

kobato

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



Solis Dental Clinic
that illuminate patient

医療法人 ソリスデンタルクリニック

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

【休診日】水曜・日曜

八戸市田向2丁目15-10

TEL 0178-80-7843



南類家デンタルクリニック

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

※ ▲は、週により診療日と休診日があります

【休診日】日・祝、第1・3・5土曜、第2・4木曜

八戸市南類家3丁目6-6

TEL 0178-38-3040

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1-1

Tel.0178-96-1690

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

田向いしばし歯科

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

休診日: 木曜・日曜・祝日

八戸市田向五丁目28-1

TEL.0178-51-6227

第86回 八戸市シニア連芸能発表大会

68名 八戸市シニア連芸能発表大会
心新たにステージへ

会長あいさつ



大館地区「酔いどれかもめ」



下長地区「UFO」

10月28日(火)、SGGROU Pホールはちのへにて「第86回芸能発表大会」が開催されました。名称を「八戸市シニアクラブ連合会」へ変更してから初めての開催となり、会場には新調したステージ横幕も掲げられ、心新たな船出を感じさせる大会となりました。

当日は、市内各地域のクラブ会員が一堂に会し、出演者68名が舞踊やダンス、歌など、多彩な演目を披露しました。舞台上では、日頃の練習の成果が存分に発揮され、観客席からは大きな拍手や声援が送られました。

子どもたちとの世代を超えたつながりと、ステージを通じた表現の喜びが感じられる、あたたかい雰囲気での発表会となりました。

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

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

社会福祉法人 一心会
幼保連携型認定こども園

城下保育園

八戸市城下四丁目16-40

TEL 0178-46-2422



社会福祉法人 実生会

大杉平保育園

八戸市大字糠塚字鶉久保26-50

☎0178-22-0884

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



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



三八城地区
「高砂の舞」
(出演者最年長
岩崎アイ子さん 93 歳)



上長地区「竹」



特別出演 木の実園の皆さん



白山台地区「32 式太極剣」



南郷地区「千恵っ子よされ」



江陽地区「花筏」



是川地区「夫婦一生」



吹上地区「舞」



田面木地区「米節」

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

心身ともに元気な子ども
社会福祉法人 浅吉の会

認定こども園 **さえずりの森**
八戸市大字根城 字西ノ沢30-35 ☎0178-43-9823

第二さえずりの森
八戸市番町20-6 番町ヒルズ1階 ☎0178-32-7790

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

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 恵愛会

類家保育園

八戸市諏訪三丁目9-19
☎0178-46-0075



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 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

熱演光る 見応えあるステージ

令和7年度青森県老人クラブ芸能発表大会



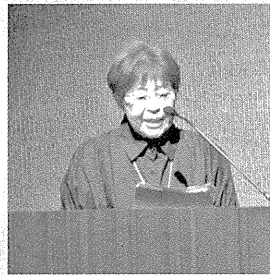
南郷地区 舞踊「狙いうち」 出演8名



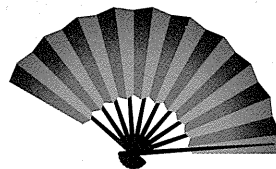
館地区 舞踊「お久しぶりね」 出演5名



湊地区 舞踊「あんたの花道」 出演1人



司会を担当した
館地区 中田壽さん



9月30日(火)、リンクステーションホール青森にて、令和7年度青森県老人クラブ芸能発表大会が開催されました。県内各地から芸達者が集い、八戸市からは館地区・湊地区・南郷地区より計14名の皆さんが舞踊で出演しました。日頃から磨いてきた所作や表現力を存分に発揮し、華やかで見応えあるステージを披露。観客の皆さんを大いに楽しませ、会場からは温かい拍手が送られました。

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています



1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」要介護になるリスクが高い状態のことです。

1. 片足立ちで靴下をはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



ナーシングケアしずく

MLCソーシャルサポート株式会社

訪問看護サービス・緊急時24時間対応

お気軽にご連絡ください！

八戸市根城1丁目36-9

TEL 0178-32-7059

シマミール・魚油



有限会社 島守水産加工所

代表取締役 島守 勉

八戸市大字市川町字下揚49-9

TEL 0178-52-5821

FAX 0178-52-5036

『資源を大切に』『リサイクル社会に貢献』

古紙・鉄・非鉄金属受入いたします！

一般家庭への引き取り業務は行っておりません。

北日本産業株式会社

八戸市沼館1丁目7-35

TEL 0178-22-4655

100%源泉掛け流し、古樹の湯温泉

熊ノ沢温泉

営業時間 朝6:30~夜22:00

定休日 年中無休

入浴料 大人480円、小学生170円、乳幼児80円

八戸市尻内町熊ノ沢34-251

☎0178-27-0004



快適環境の創造を目指して、水をまもり街を育てる。

株式会社 王生設備

八戸市大字是川字小峠3番地429

TEL 0178-71-8668



MIHONO GREEN FARM

美保野グリーン牧場株式会社

八戸市大字大久保大山111-1

TEL 0178-31-1199

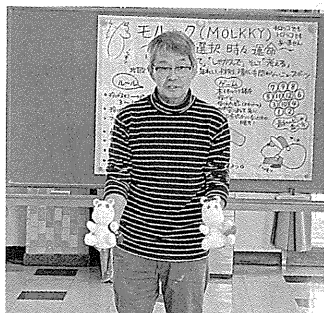
新しいふるさとづくりに奉仕する

建設コンサルタント登録 測量業登録
補償コンサルタント登録 一級建築士事務所

株式会社第一測量設計

代表取締役 石橋 学

〒031-0834 八戸市桜ヶ丘2丁目28-15
TEL 0178-33-4320 FAX 0178-33-4169



講師 大塚利美氏



狙いを定める参加者 (11月12日 大館地区)



講師の小杉さんにアドバイスをもらって!

今年からは「出前体験会」として3カ所の地区に出向き、「モルツク体験会」を開催しました。たくさんの会員さんにモルツクに触れていただき、どの会場も楽しい笑い声が響きました。モルツクはフィンランド生まれの、年齢・性別・障がい問わず遊べるニュースポーツです。子どもたちの交流会にもピッタリ。シニア連では4セットのモルツクを所有していますので、どうぞご活用ください。

できれば青空の下、公園の芝生などと思いっきり楽しんでいただきたいです。



狙って!狙って! (11月10日 親友クラブ)

令和7年度モルツク体験会

みんなでチャレンジ!

モルツクタイム



令和7年度のモルツク体験会が下記それぞれの日程で開催されました。

下長地区親友クラブ

11月10日(月) 第二高館集会所
講師: 八戸市子供会育成連合会
会長 小杉 雅永氏

大館地区

11月12日(水) 大館公民館
講師: 八戸市レクリエーション
協会会長 大塚 利美氏

南郷地区

11月27日(木) 南郷公民館
講師: 八戸市レクリエーション
協会会長 大塚 利美氏

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

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

プロパンガス・灯油・暖房機具
住宅設備機器取扱

(有)田中燃料店

〒039-2242 八戸市多賀台四丁目3-6
TEL 0120-53-0660

自動車リサイクル業・片付け堂

株式会社 **エコブリッジ**
自動車環境の架け橋

代表取締役 中里 明光

八戸市大字市川町字下場 45 番地 10
TEL:0178-38-6558

水道下水道・浄化槽・修理・改造・リフォームほか

リフォームできる水道屋さん

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

一般土木・舗装工事

有限会社 **さくら建設工業**

八戸市諏訪2丁目11-50
TEL 0178-44-2684

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)代理店



本番に向け熱心に

白楽会の会員は25名と少ないですが、毎週月曜日と金曜日は、1人暮らしや家族との会話が少ない人などの集まりを、午前10時〜午後3時まで白銀台生活館で行っています。ラジオ体操やボッチャで体を動かしたり、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだりしています。

クラブの紹介

白銀南地区

全員が参加できるよろこび

白楽会 会長 松田 ナヲ



よく狙って

令和7年10月から、こども食堂の料理に参加し、こどもたちとボッチャを楽しみ、若い力をもらっています。

例会では、コロナ禍で行けなかった温泉旅行に行ってきました。美味しい料理を食べ、温泉にゆっくり入り、参加した人からは「楽しかった。また温泉行こうね」と喜びの声がたくさんありました。



楽しく会食

春と秋は、2カ所の施設で4回踊りを頼まれ、みんなで練習して参加しました。入所しているみなさんから「また会う日を楽しみにしています」と言われ嬉しかったです。

これからも例会には、全員が参加して、みんなに楽しんでもらえるよう工夫と声掛けをしていきたいと思います。

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 山村陽一葬儀店

八戸市小中野1丁目1-6

☎ 0120-021-810

仏壇・仏具の 佛・光・堂 セ・リ・エ・佛・光・堂
セ・リ・エ・根城ふれ愛ホール
セ・リ・エ・ふれ愛ホール



～ありがとうのお葬式～

瑞雲堂グループ (株) 山村総本店

(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

hanasei

株式会社

フラワーショップ 花誠

八戸市朔日町43-1

TEL 0178-44-4187

浅石法律事務所

八戸市根城九丁目19番9号

TEL 0178-43-1425

相続・売買・会社法人登記

田名部守司法書士事務所

司法書士 田名部 守

八戸市城下二丁目1番11号

TEL 0178-22-4540

創業54年、安心・安全をお届けします。

東和警備株式会社

代表取締役 阿達 福壽

八戸市青葉3丁目24番3号

TEL 0178-43-7163

文芸

短歌

愛孫が仕事休みに里帰り

館地区 山田トモ子

祖母をいたわり気持ち良き

川柳

根岸地区 蛭名 喜光

老いの身の火種絶やさぬ趣味に生き

事務局だより

▽補助金実績報告書作成説明会

令和8年2月9日(月)

八戸市総合保健センター

編集後記

八戸市シニアクラブ連合会
は、ピーク時の会員数は約
1万人でしたが、現在は約
3000人弱まで減少。何と
かクラブ会員数の減少を抑え
ていかなければと、策を考え
ているところです。

この広報誌が会員増強につ

ながることを願っています。
さて今年は、早春から市内
各地でクマの出没があり、7
月にはサル、8月もニホンジ
カ、10月には小田八幡宮交差点
付近でイノシシ5頭が目撃さ
れました。
来春の山菜取りなど気を付
けなければなりませんね。

(加藤忠志 記)

第54回全国老人クラブ大会

功労者集う

熱気あふれる2日間

令和7年11月5日(水)、6日(木)の2
日間にわたり、茨城県の水戸市民会館におい
て、第54回全国老人クラブ大会が開催されま
した。およそ1250名が参加し、苗字研究
家 高信幸男氏の講演「あなたの知らない名
字の世界」には、驚きの声があがっていました。

講演の後の行われた式典では、長年老人ク
ラブの活動に尽力された方々が表彰されまし
た。

受賞者の声

是川地区老連会長 古戸 良一

第54回全国老人クラブ大会において、育成
功労者表彰をいただき、この上ない喜びと存
じ上げ、これまでご指導賜りました皆様に
深く感謝申し上げる次第であります。

今後におきましては、この表彰に恥じぬよ
うに尽力してまい
る所存であります。

ご関係皆様には、今後ともご指導
とご教導を賜ります
ようにお願い申し上
げます。



(集合写真)古戸良一さん(中央)

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

真宗大谷派

楞嚴山 清水寺

曹洞宗

浮木寺

八戸市鯨町字鯨 51
電話 0178-33-1095

浄土宗

青龍寺

お葬式、お墓、永代供養
なんでもご相談下さい

八戸市大字尻内町字平中26
TEL.0178-27-2140

ご協賛

曹洞宗

八宏山 大乘寺

青森県八戸市 東霊園前
TEL0178-33-1077

日蓮宗

妙現寺

八戸市大久保字西ノ平25番地126
☎0178-33-0677

生き生き会員

柏崎地区 類家百寿会

類家 ユキさん

89歳（在籍29年）



- ①健康が一番大切ですので、食事の栄養バランスと、軽い運動を心がけています。できるだけ外出するようにして、公民館や街のイベントなどに積極的に出かけ、みなさんの声を聞き活動しています。
- ②私が入会している類家百寿会では、毎週グラウンド・ゴルフ大会を実施しており、私も長年参加しています。毎回15～20名の参加者なので会話が弾み、コミュニケーションも広く楽しんでいます。終了後の軽い疲れと汗が充実感を感じさせてくれます。
- ③類家百寿会および地域の方々に大変感謝しています。人々に対する感謝を忘れずに、今後の人生を大切に頑張ってみます。おかげさまで今は至って健康で暮らしています。

根城地区 南売市長寿会

森 孝悦さん

89歳（在籍8年）



- ①食事は好き嫌いをせず、なんでも食べるように気を付けています。
- ②週2回のボウリングや、グラウンド・ゴルフでみんなに会えるのが楽しみで参加しています。
- ③家族と旅行に行くことも楽しみにして過ごしています。

- 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（なんでも）

江陽地区 江陽第一クラブ

松本 勉さん

88歳（在籍25年）



- ①妻も私も病院と付き合いながら、食事や睡眠をしっかり取り、風邪などひかないように常に気を付けて生活しています。
- ②1年中通して週5日くらい、江陽公園に行き、グラウンド・ゴルフを仲間と和気あいあいと楽しんでいます。
- ③今も年相応ながら、公民館で卓球を週1日くらい頑張っている挑戦しています。元気であることが、妻の邪魔にならない老後になっているのかも（笑）

白山台地区 白山台西南シルバークラブ

久保田勝久さん

88歳（在籍25年）



- ①毎日続けているストレッチ体操をし、食事は減塩に気を付けています。野菜を多くとることも心がけています。
- ②三八五観光の旅行やカラオケなどを楽しみ、グラウンド・ゴルフ大会で1位をとったことが生涯の思い出になっています。
- ③若い時から、私のわがままを許して聞いてくれる妻に大変感謝でいっぱいの気持ちです。

スポンサー各位へのお礼

「はちのヘシニア連だより」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。

私たちは八戸市シニアクラブ連合会の活動を応援しています

街の賑わいで暮らす家
サービス付き高齢者向け住宅「セリシール柏崎」

充実のサポート体制

関連事業所
居宅介護支援事業所
ケアプラン西町
TEL0178-51-8780

訪問介護事業所
ヘルパーステーション西町
TEL0178-51-8781

サービス付き高齢者向け住宅
セリシール柏崎
TEL.0178-32-7155
〒031-0081 八戸市柏崎1丁目6-8

葬祭安心サポートネットワーク
真のやすらぎ
真照堂
八戸・青森・弘前・十和田・三沢・五所川原

0120(97)0983
(株)真照堂/八戸市城下三丁目10-20 Tel.0178(22)5252

報恩会館 鮫
ハ田グループ
八戸市
報恩会館がオープンしました

ハ田グループ
報恩会館
フリーダイヤル
0120-098-308

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

