

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

No.109

令和8年3月
(年4回発行)

編集 広報編集委員会
八戸市シニアクラブ連合会
八戸市根城8-8-155
TEL&FAX 0178-46-0777



第一部では、シニアファッションショーを開催しました。思い出の着物や古布で作ったハンドメイドの洋服や、普段のおしゃれ服、お仕事で着ていたユニフォーム、趣味の踊りで着ている手作り衣装などを着用して出演者のみなさん、本番では颯爽と歩き、コメントターの榎谷さんとも笑いありの掛け合いで会場を沸かせました。

ぜひ、みなさんもオシャレを楽しんで外出してみましよう♪

第1部

シニアファッションショー

コメントター 榎谷 伸夫氏
司会 大館地区 石橋 裕子さん

令和8年度

「生きがいと健康づくり研修会」開催

令和8年3月4日(水)
SG GROUPホールはちのへ(八戸市公民館)

第2部

演題 「南部弁で笑って 春を迎えましょう」
講師 SG GROUPホールはちのへ (八戸市公民館)
館長 榎谷 伸夫氏



榎谷 伸夫氏

第二部では、ファッションショーに引き続き、榎谷伸夫さんに講演をしていただきました。南部の昔々のお話をされました。

榎谷さんの話術と演技に引き込まれ、最後に、南部弁に残る「古語」や、最近聞かれなくなった南部弁、榎谷さんが作った「南部弁での短歌と川柳」をみなさんで読み大笑いでした。

- 団体の部**
- 大杉会 (長者)
 - 育成功労者 (長者)
 - 平谷 清蔵 (長者)
 - 柏崎 恭子 (柏崎)
 - 高嶋新太郎 (小中野)
 - 菅原ミヤ子 (湊)
 - 榎山 麗子 (下長)
 - 小松 光子 (下長)
 - 花田 幸紀 (根岸)
 - 岡田 道博 (上長)

青森県老連会長表彰

- 団体の部**
- 日計寿黎会 (根岸)
 - 育成功労者
 - 上田 武男 (東)

青森県知事表彰

- 育成功労者**
- 古戸 良一 (是川)

全国老連会長表彰

表彰式

受賞おめでとうございます

12月3日(水) 八戸市総合保健センター

令和七年度 八戸市シニア連 表彰式・研修会



八戸市長表彰 (豊年クラブ)

- 優良クラブ**
- 三条目幸齢者クラブ (館)
 - 旭老人クラブ(南郷)
 - 若葉老人クラブ(南郷)

八戸市長表彰

- 上野 謙吉 (上長)
- 石橋 スゲ (大館)

- 個人の部**
- 古館 良策 (南郷)
 - 中村 リエ (田面木)
 - 下館 幸子 (田面木)
 - 館前 陽子 (田面木)

- 団体の部**
- 環境美化功労者表彰
 - 通清水老人クラブ (館)

- 八戸市シニア連 会長表彰**
- 白菊シニアクラブ (南郷)
 - カメカメクラブ(大館)
 - 二ツ屋ほのぼのの会 (長者)
 - 白銀砂森芙蓉の会 (白銀)
 - 古川アツ子 (長者)
 - 藤井 和子 (長者)
 - 角田 隆 (長者)
 - 長沢 チセ (吹上)
 - 岡沼 博 (湊)
 - 榎谷 和栄 (白銀)
 - 風張 清志 (是川)
 - 坂下 春雄 (大館)
 - 久保 善弘 (大館)
 - 高橋 克雄 (大館)
 - 細越 節子 (東)
 - 細越 光夫 (東)



南部あいや節を踊る奥瀬亜衣さん



講師 赤坂勉氏と南部甚句を踊る奥瀬由衣さん

研修会

講師 赤坂三絃会代表 赤坂 勉氏

演題 民謡はいいよ〜津軽三味線と楽しいトークショー〜

研修を終えて
研修会では、昨年度に続き、会員のみなさんから好評だった「赤坂三絃会」の赤坂勉さんに『民謡はいいよ〜』と題し、津軽三味線と楽しいトークショーをご披露いただきました。

赤坂さんは十月に行われた「南部俵づみ唄全国大会」で優勝され、その俵づみ唄も唄っていただきました。

「南部甚句」と「南部あいや節」ではサプライズで会場から南部手踊りの踊り子が登場し、会場を沸かせました。



尺八に合わせて唄う古戸良一さん

クラブの紹介

吹上地区

誰でも気軽に参加できる居場所づくり

八重坂敬友会会長 坂本美良

町内からの六十歳以上の入会者は少なく、会員の高齢化が進み、病気や怪我で会員数が減少傾向にあるため、工夫をこらして声がけし、入会に成功。なんとか会員数を維持している状態です。

敬友会は、現在の会員数は男性十六名、女性二十八名にて構成されており、毎週火曜日に例会や活動計画等々話し合い、常に会員同士との交流を絶やさない活動を展開しております。

奉仕活動は、町内会と合同で集会所周囲の草刈り、公園や花壇の草取り、清掃など、毎月第一日曜日に実施しています。教養講座は、ほっとサロンと協力して活動しています。健康増進活動は、朝のラジ体操とニュースポーツを実施しています。また、会員同士の結びつきを深くするため、誕生会や日帰り旅行などで、情報共有の場として役立てております。



会員増強のため、今年から敬友会の会報を発行するにしました。いろいろな活動を開催し、会員一人一人のつながりを大切に、誰もが気軽に参加できるような居場所づくりを推進していきたいと思っています。

なんでも語る会

令和七年十二月八日(月)

八戸市総合福祉会館

参加三十五名

昨年引きつづき、会長を補佐する会員や会長を含め三十六名が参加し、今回のテーマである、①クラブ活動活性化のために、②会員増強について、③継続的な活動について(担い手不足)、④その他の四つについて話し合われました。

「町内会と交流をもち、協力して活動しよう」「みんなで声掛けをし、仲間(会員)を増やしていこう!」と、前向きな意見が多かったです。



参加者で集合写真

シニアいきいき講座開催

(八戸市社協共催)

令和八年二月九日(月)

八戸市総合保健センター

参加二〇〇名



講師 西塚 丈人氏

講師 総合格闘技ジム
パラエストラ代表
西塚 丈人氏

内容 『家事と掃除の健康マッスル』

令和七年度補助金実績報告書作成事務説明会終了後、家事や掃除をしながら健康に、筋トレができる体操を学びました。はじめは、簡単な柔軟体操をして、そのあとに、筋肉を鍛える方法や護身術などを教えていただきました。みなさん、終始笑顔で体操をされ、護身術では、キレのあるパンチや肘鉄などしていました。



みんなで健康マッスル!

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）



三八城地区
内丸緑寿会

岩崎 アイ子 さん
93歳(在籍25年)

- ①93歳になりましたが、散歩をしたり、食事に気を付けて自分のことはできるだけ自分できるように心がけています。
- ②毎週金曜日に、踊りクラブの仲間とみなでおしゃべりをするの楽しいです。踊りで体を動かして汗をかいています。
- ③踊りのおかげで、たくさんの人と繋がりを持つことができました。お世話になっているみなさんには本当に感謝しています。



東地区
町畑地区長寿会

大崎 五三郎 さん
88歳(在籍20年)

- ①健康第一を考え、好きなお酒も控えめにし、食事は腹八分、魚類や野菜を多く採るように心がけています。
- ②カラオケで大声で歌うことと、グラウンド・ゴルフで仲間と楽しくプレーすることや、暇を見つけて習字を書くことを楽しんでいます。
- ③市シニア連でのレクやグラウンド・ゴルフ、ペタンクやポッチャ等に積極的に参加し、認知症予防、仲間づくりとして元気をもらっています。



大館地区
寿美齡会

及川 奈保子 さん
86歳(在籍40年)

- ①健康と食事に気を付けています。食材は自分で買いたいので、自転車で出かけ、カゴいっぱいを買ってきます。自転車の運転を転んでけがをしないように気を付けています。
- ②生活館や公民館で行うレクダンスは、体力は要りますが楽しく動けることに喜びを感じています。発表会に向けて衣装や小物づくりの手伝いでみんなと交流するのを楽しんでいます。
- ③月1回、町内生活館で健康体操に参加する日は、ゲームや謎解きなどの企画が盛りだくさん、いつも楽しんでいます。そのあとの食事も美味しく大満足です。毎年忘年会・新年会・旅行や運動会などの親睦を考えてくださる役員の方々に感謝です。



田面木地区
田面木第一老人クラブ

上野 キヨ さん
88歳(在籍28年)

- ①健康でいたい気持ちは、みなさんと同じです。毎日の日課や予定は、必ず実行するように心がけて行動しています。
- ②楽しみはたくさん持っています。私の楽しみは、水曜日は踊りのお稽古、金曜日はトランプ遊び、日曜日は大好きな民謡を唄います。三味線や太鼓に合わせて唄っているときは、とても気持ちが良く晴々します。
- ③時々、施設から慰問の依頼が入り、芸事の好きな私には良い刺激になっています。時間の合間をぬって、ひ孫と一緒に遊んでいる時間も私の癒しです。夏には畑作業もやり、心も体も元気に楽しんでいます。

事務局だより

▽第87回芸能発表大会

4月21日(火) 10時30分
S G G R O U P ホールはちのへ
(八戸市公会堂)

前売券 700円
当日券 800円

▽健口ゆるうたクラブ

5月14日(木) 10時～11時30分
八戸市総合福祉会館(5階研修室)
参加費…200円
申込不要(当日参加可)

▽シニアいきいき体操

5月20日(水) 10時～11時30分
ポータルミュージアムはっち
(1階シアター1)
参加費…200円
申込不要(当日参加可)

▽グラウンド・ゴルフ大会
6月4日(木) 9時～12時
新井田公園
参加費…一人500円

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

編集後記

日差しに少しずつ春の足音が聞こえてきました。年度の締めくくりの時期となり、この一年の活動を振り返る頃です。これからも皆さまと元気に楽しく交流を深め、活動を続けていきたいと思えます。(記 寺下信雄)