



### みつや長寿会研修旅行

会長 工藤 祐子

令和 6 年 11 月 2 日、平川市に向かい、盛美園の見学と「津軽おのえ日帰り宿福家」へ出かけました。

参加人数女性 17 名男性 3 名合計 20 名で出発。9 時 50 分頃「津軽おのえ日帰り宿福家」へ到着。10 時 15 分頃から早速浴場へ。

気持ち若いくれども体は衰えが見えていますが、ゆっくり温泉を楽しみました。風呂上がりには皆さんに体調を聞いたら、少し元気になって体は楽になったとの事でした。

会食のお膳は 9 品目で祝言みたいによく、参加者全員喜んで頂き、楽しくワイワイにぎやかに過ごしました。

会食後もまた風呂に入る人もいました。帰りは福家を出て明治 42 年（1909）建築され



令和 6 年度 みつや長寿会研修旅行 2024.11.02

発行者 藤崎町老人クラブ連合会 藤崎老人福祉センター内 電話 0172-75-3232 電話 0172-75-2128 Fax 0172-75-2128

た盛美園に向かいました。大正 6 年（1917）建立の御宝殿は豪華な建物で、内陣に「唐糸御前」が祀られ、また漆塗りの仏間の中央にはご本尊の「大日如来」が鎮座していました。

御宝殿の説明を聞いた後、三々五々大石武学流の庭園を散策し、自慢の紅葉は時期が少し早く感じられました。庭園を一廻りする人あり、カメラに収める人ありで、景色を堪能しました。

その後、道の駅で女性たちはお土産を買うため、出発時間ギリギリまで買い物に夢中で盛り上がりました。やがて出発時刻となり、帰途につきました。今回の研修旅行は農繁期で少し参加者は減りましたが、参加者には今回の旅行が久しぶりの休養となり、身体に大変よかったです。参加者も元気をもらったと言っていました。

会員の皆様のご健康を祈念し、ご参加ありがとうございました。

### 女性部 健康講座 コーディネーション・トレーニング

この運動はゆっくりとした動きで、向かい合った相手と同じ動き（鏡に映った状態）をするので一寸面食らうこともありましたが、脳の活性化としてとても良いことが分かりました。また、音楽に合わせて腰をひねり・九の字運動、それに肩の動きをつけた S 字運動など、なかなか上手に出来ない。ただ何となくそれなりに動かしているうちに、動きを止めることなく続けることが大事なんだそうです。次にボールを 1 人 1 個ずつ持ち 4 人・6 人が輪になって周りの人に渡す。右周りに左回りなど、途中で落としたり、「はいやめー」の号令をやめると、ボールを 2 個持っていたりで、みんなの笑いが、疲れを癒してくれそうです。また両手を開いて肩の高さに止め、肘を曲げその状態で腕を出しながらの右左にねじったり、足を上げるなどしていると次第に進んで「あらここまで来ちゃった」と笑い「きつかった」など出来ないながらも一生懸命動くので、体がポカポカした。休憩を挟んでの小一時間は楽しいトレーニングでした。

乗田俊子先生ありがとうございました。今年度は今回で終わりですが、参加してくださいました会員の皆様ご協力ありがとうございました。

### 日本舞踊部からのお知らせ

部長 一條ちづ子

長らく休部になっていた専門部の「日本舞踊部」ですが、館山新一老連会長より声をかけられ、ふつかな私ですが、引き受け再出発しました。組織立ち上げる為、数人の仲間と共に諸々の準備にかかり、ようやく 10 月より活動を開始しました。活動場所は「藤崎老人福祉センター」の集会所（大広間）で、月に 4 回を予定しています。開催予定日は、町老連機関紙「白寿」の行事予定欄でお知らせしています。再開に当たっての目標等は次の通りです。

### 初めてでも安心!! 日本舞踊で楽しいひとときを

- 1、ゆっくり覚えましょう
- 2、分かり易い指導に努めます
- 3、楽しくお稽古を心がけます
- 4、椅子に座ったままでも踊れます
- 5、着付け、お化粧のお手伝いを致します
- 6、皆様のご要望を取りあげて進めます

練習曲「びよんから恋糸の」練習日 老連機関紙「白寿」の行事予定欄をご覧ください。場所 藤崎老人福祉センター集会所 指導者 一條ちづ子（花柳栄意双鶴）

◎男性の方々大歓迎!! お知り合いの方々をお誘い合わせの上、お越しください。

お問合せ ☎ 090 - 3644 - 1233 部長 一條ちづ子 花柳栄意双鶴

### 中南部老連健康講座 高齢者社会の健康

講師 青森県健康管理士会 神 一男氏

11月12日(日)田舎館村中央公民館に於いて、中南部老連（会長三浦康子）健康講座が開催された。参加者は四町村老連役員等80人ほどが参加し、講話やストレッチなどの実技を交えて、老化防止に関する学習を行った。ストレッチ・ツボ療法などは一人で出来るので、時間の有り余る？高齢者には努力次第で健康寿命を確実に延ばせると感じた。ストレッチでは肩こり解消（主なつぼを図で示し紹介）・血管若返りストレッチ（12種）を図示しながら紹介し、全員で体験した。今回の健康講座は、具体的な内容で、効果も期待されるので、各町村老連に持ち帰り、定期的実践すれば健康年齢延長に結びつく事を実感した。

### 中南部老連芸能発表会のお知らせ

今年度の芸能発表会は中南部老連（西目屋村・田舎館村・大鰐町・藤崎町）主催で開催致します。

- 一、日時 12月20日(金) 午前10時〜12時
- 二、会場 藤崎町文化センター大ホール
- 三、出演数
  - ・唄（カラオケ） 10
  - ・レクダンス 2
  - ・舞踊 4
  - ・民舞 1
  - ・漫談 1
  - ・スコップ三味線 1

四、その他 入場料 無料

観覧される方はお誘い合わせの上、多数ご来場下さい。抽選会で観覧者には沢山の賞品を差し上げます。

12月行事予定表			
日	曜	行 事	時刻
1	日		
2	月	芸能部	12:00
3	火	老連役員会	10:00
4	水	囲碁・将棋部	12:30
5	木	女性部役員会	9:00
6	金	囲碁・将棋部	12:30
7	土	レクダンス部	9:30
		ふじ健大OB会	10:00
		日本舞踊部	13:00
8	日		
9	月	生け花部	10:30
		芸能部	12:00
10	火	囲碁・将棋部	12:30
11	水	茶道部	13:00
12	木	囲碁・将棋部	12:30
13	金		
14	土	レクダンス部	9:30
		日本舞踊部	13:00
15	日		
16	月	芸能部	12:00
17	火		
18	水		
19	木	囲碁・将棋部	12:30
20	金	中南部芸能発表会	10:00
21	土	レクダンス部	9:30
		日本舞踊部	13:00
22	日		
23	月		
24	火	囲碁・将棋部	12:30
25	水	茶道部	13:00
26	木		
27	金	生け花部	10:00
		【白寿】配布日	16時→
28	土	レクダンス部	9:30
29	日		
30	月	年末休業	
31	火	//	

# 老いを愉しく

## 第九回

元ときわ会病院長 永山隆造

### 心と体 その三

師走になりました。今年一年どんな年でしたか？  
 第五回は「怒り・悲哀・不安・敵意・恐怖・不信・孤独」などマイナスの感情について、第六回は

マイナスの感情は「人間関係・仕事の不具合・健康の不安・睡眠障害」等で起こり、高血圧・頭痛・目眩・心臓病・胃潰瘍等の原因になると書きました。

当会の会員の年頃では、家族や周囲との人間関係による怒り・不安・孤独などがストレスになり病院に来る人が多いのでその対処方法を考えてみます。

「怒りの対処方法」怒りとは裏を返せば自分の思い通りにならぬ相手に対する自分の欲求不満です。

自分が相手の立場ならばどうするか、自分の年が十歳以上離れている相手の新しい時代の考えを理解してそれに従う。また相手の欠点ばかり見ずに、日頃から実行している事に感謝して、少しの欠点には目をつぶること。「老いては子に従え」で、相手の行為を受け入れ、時にはあつさり諦めることなどが大切です。言い換えると自分の欲求不満を押さえることが怒りの感情を和らげてくれるのです。

「不安への対処方法」健康への不安を訴えるお年寄りは多いです。医師や歯科医に定期的に健診を受けて健康への不安を取り除いて下さい。運動やバランスの取れた食事を心掛けることが大事です。

「孤独への対処方法」お年寄りの一人暮らしは強い孤独感がストレスになります。話をしたり笑う事も無い生活は認知症を起こしやすくなります。人と会う機会を多くし、身だしなみを整えて外出しましょう。清潔感の有るお年寄りである事が大事です。

お年寄りの集いで私が「お婆さん達の一番楽しそうなのは嫁の悪口を言ってる時だなあ」と言うとう会場がどつと笑いの渦になります。

「おら家の嫁さあ〇〇××・」 「うんだんべえ、おら方の嫁だば××〇〇・」と、病院の待合室は賑やかです。家では嫁さんとぶつかる事も無く、知り合いと日頃の憂さ晴らし、罪のないストレス発散です。

忘年会や大晦日、楽しくお酒を飲んでストレス発散？良い新年を迎えましょう。

# 常盤ひとり旅

## 第二十回

石澤清五郎

北常盤駅を後に東南に足を向ける。

五十メートル程で十字路となり地区の人はこの付近一帯を銀座町内会と称している。かつては賑わった地区であったのだろう。

私の記憶でも地区の盆踊りはここで行われた。旅館、パチンコ店、菓子屋、そば屋、居酒屋、書店、自転車屋、百貨店（雑貨屋）、映画館、常盤バス車庫、最も古くは、大正十四年に設立された有限責任津軽物産販売組合事務所、丸通常盤出張所、郵便局や食糧検査所等が入り替わり立ち替わり建物も近代化し、昭和初期のものが一軒残されてあったが今年八月に解体された。

住民の移動も多く村内ではこの地区ほど変わった場所はなからう。人が移住し建物が改築され、でも地区に頑と居座っているのが郵便局だ。郵便局は昭和四年四月一日、郵便取扱所として榊の高木幸一郎氏が許可を受けて（創業、維持運営に必要な一切の費用を申請者が負担することを条件に許可となる）職員二人を採用し、高木氏は局長として三人で事務を取り扱っていたという。昭和六年三月三十一日、陸奥常盤郵便局へ無集配三等局に昇格としての看板を入口の下屋に掲げることとなった。（この看板横

一二〇センチ縦三十一センチで厚さも四センチという板に勢い良く右から左へ横書きされたもので、昭和三十六年十二月二日局舎移転新築の際、当時の高木健次局長から私に下され現在大切に保管している）昭和二十八年三月一日、郵便集配事務取扱いとなり富木館村（浪岡郵便局管内）をも管轄し郵便局本来の事務全般を取り扱いとなり人事も郵政省より発令され現山田局長は九代目となっているが、小泉内閣が民営化を主張しており、今後どのように替わるのか。現局舎は平成元年二月二十六日落成し現在に至っている。

前記の常盤バス車庫（現池田衣料店のところ）についてふれたが常盤バスは高木徹郎氏が青い塗料の乗合バス一台で私が小学校二・三年生の頃に運転されてあったと思う。路線は北常盤駅から黒石の上町の角だと聞いているが、私は乗ったことはない。丸通は国鉄の貨物取扱廃止により姿を消し、津軽物

産販売組合は農業会、農協へと渡り、現在は陸奥常盤郵便局舎が建っている。



上の写真 北常盤駅前広場前から東方面を見た所、左方は陸奥常盤郵便局、正面の家は旧成田菓子店の跡

左の写真は①写真の右角の家の正面写真は北島旅館  
旧北島旅館

この付近は銀座町と言われた所で、商店や駅パチンコ店、飲み屋、映画館などが有り、賑わった場所だった。

### 歯なしの話 152

一そして とうとうー 佐藤 透

昔、藤崎町には佐藤本店があった。雑誌から教科書まで扱っていた。弘前には今泉書店があり、ここも雑誌から教科書まで置いていた。更に、紀伊国屋書店、ジュンク堂書店があったがいずれも店を閉じてしまった。経営の事は分らないのだが、多分赤字離れて利益が出ないので、やめてしまったのだろう

と思う。  
私は大都市に行くと、よく行く場所はオモチャ屋（玩具店）と書店である。デパート等でもこの2店が入っていると、必ず寄ってくる。着る物や地下の食料品売り場の所より夢があつて面白いと感じるからである。しかし、とうとう弘前と言う学園都市であり、国立大学を有している弘前市から書店が無くなってしまったのである。（正確にはツタヤ書店など小さな店は残っているようである）

心よりワクワクするのが書店であり玩具店であるので、残念無念なのである。どちらも何かとありそうで、そのワクワクの原因も探す、まるで推理小説の犯人を見つけようとする気分なのである。

新宿に行くと紀伊国屋書店へ、仙台へ行くとジュンク堂書店に足を運ぶ。衣類を探すより心が躍る。多分子どもの頃にくるく本がなかったから活字中毒なのかも知れない。兎に角楽しくてしようがない場所の一つが書店・オモチャ屋であり、幼少の頃になかったから、探し続けているのかも知れない。第二次世界大戦の時にるくにものを食べられず、物のなかった時代の人が、美味な食べ物を探す様なことなのか？……まあ考え過ぎか？

文化都市と言うのなら書店は子供達に必要であると考えるが皆様如何に!!  
娘はインターネットを活用して本を注文しているが、これからはそんな時代なのかもしれない。

# 川柳

- お地藏様雨も日照りも耐え守る 佐々木トミエ
- 父と犬テレビに向かつて遠吠えし 田中さち子
- 家庭内ポスト作るか妻あての 木村 羊川
- ジジババと対話す孫の可愛い顔 清水 川魚
- 穏やかに老いて笑顔の共白髪 成田 波麻
- へそ曲がり死ぬまで大事に致します 滝扇