



発行 者
藤崎町シニアクラブ連合会
藤崎老人福祉センター内
☎ 0172-75-3232
Fax 0172-75-2128

会長就任に当たって

藤崎町シニアクラブ連合会
会長 山内誠一郎



山内誠一郎会長

この度 4 月 26 日(土) 令和 6 年
度老連総会に於いて、館山新
一 会長が体調不良の為に退任
され、後任として私が会長に
推薦され、大役を務めさせて頂くこととなり、身の
引き締まる思いでございます。

これまでも副会長として皆さんと共に活動して参
りましたが、振り返って見ますと、様々な行事や会
議を通じて、より多くの方々の素晴らしい仲間が出
来、お互いの健康を気づかい合いながら、これまで
元気で過ごしてきたと思います。私自身も単位
クラブでも会員同士声をかけ合ながら活動し易い組
織づくりを心がけてきました。「健康寿命を延ばそ
う」を合言葉に、健康食事を「美味しく食べる会」を
続けています。

町シニア連も総会で、全ての案件が承認
され、行事内容を会員と共に検討しながら
工夫し、楽しく実行して参ります。
また、役員全員が手を取り合い支え合いな
がら、連合会の存在意義や役割を発信し、
シニアクラブ連合会の活動をより一層充実させ、シ
ニアクラブ会員になってよかったと思える会に、微
力ではございますが頑張つて参ります。
シニア会員の皆様方のご支援ご協力をよろしくお
願い致します。

「モルック」ゲームのお知らせ

シニア連 女性部 健康講座

- 一、日時 6 月 11 日(水) 10 時
二、場所 藤崎老人福祉センター 集会室
三、講師 町スポーツ協会 葛西 沙織氏
四、服装等 運動用の服装・飲み物
五、申込等 6 月 4 日(水)両老人福祉センター窓口
六、モルックゲームとは

フィンランドのカレリア地方の伝統的な K y o
k k a というゲームを元に開発されたスポーツで
モルックと命名されたものです。

- 七、モルックゲームの遊び方
① 12 本のスキットルを、決められた場所に並べます。

各チームが順番にモルックを投げて、スキットル
を倒します。

- ② 倒れたスキットルによって得点が決まります。
1 本倒れた場合は倒れたスキットルの数字が、複
数本倒れた場合、倒れた本数が得点になります。
③ 先に 50 点ピッタリにしたチームが勝利です。

モルックの用具



スキットル
||
立っている棒

モルック
||
投げる棒

シニア連分担金 納入のお願い

町からの補助金は 5 月 20 日(水)迄に振り込まれてい
ます。通帳をご確認下さい。

なお、町シニア連の分担金を左記により納入して
下さるようお願いいたします。

- 一、納入額 六千円 (釣銭が要らぬ様にお願ひ)
二、納入期日 6 月 12 日(木)〜6 月 19 日(木)まで
三、納入場所 両老人福祉センター窓口

シニア連からの活動補助金 配付について

女性部長・若手委員長
広報委員長・専門部長 各位

- 一、受渡日 6 月 20 日(金) 9 時から 10 時まで
二、受渡場所 藤崎老人福祉センター 事務室
① 印鑑を持参して下さい。
② 総会資料の未提出の専門部は、持参して下さい。

シニア連長杯グラウンドゴルフ大会のお知らせ

- 一、日時 6 月 16 日(月) 午前 9 時 (小雨決行 雨天順延)
二、会場 西豊田児童公園 (西豊田一丁目)
三、参加料 無料 申込不要、当日受付します。
(単位クラブ加入者は、どなたでも参加できます)
※用具は主催者が用意し貸与します。
四、練習日 子どもの森公園 (藤崎町大字福島)
毎日：午前 9 時〜正午
西豊田児童公園 (西豊田一丁目)
火・木・土：午前 9 時〜正午
※両公園とも部会員が活動しています。
用具も準備しており、練習にはお気軽にご参加下
さい。

シニア連会長杯ペタンク大会のお知らせ

- 一、日時 6 月 27 日(金) 9 時〜12 時 (8 時 30 分迄に集合)
二、会場 スポーツプラザ藤崎
三、チーム編成 1 チーム 3 名 (男女混合可)
四、申込用紙 各単位クラブには【白寿 6 月号】に
申込書を同封し、専門部及び女性部は両老人
福祉センター窓口でお受け取り下さい。
五、申込〆切 6 月 15 日(日)
六、申込場所 藤崎・常盤両老人福祉センター窓口
七、その他 運動できる服装と上履をご用意下さい。
① 開会式後、藤崎スポーツ推進員の指導のもとで、
リーグ戦、トーナメント戦を実施します。
② 賞品を沢山用意しています。
単位クラブ・専門部・女性部・委員会等から最低 2
チーム以上の参加を期待しています。
(何チームでもよいのでふってご参加下さい)

令和 7 年度		単位シニアクラブ (会長名等)		4 月 30 日現在		
No.	会 名	会 長 名	男	女	会員計	新会員
1	舟場若葉会	竹 内 義 浩	3	9	12	
2	みつや長寿会	工 藤 祐 子	8	22	30	1
3	表町長寿会	高 木 清 志	12	17	29	
4	仲町登喜和会	竹 嶋 逞 子	1	12	13	
5	曲新田健老会	田 澤 順 子	5	16	21	
6	本町木挽町長寿会	北 畠 春 二	5	28	33	
7	館川シニア倶楽部	木 村 トモ子	7	18	25	3
8	横町寿楽会	加 藤 司 郎	8	9	17	
9	伝馬喜楽会	佐 藤 晃 雄	11	16	27	
10	葛野長寿会	三 浦 登美子	1	24	25	
11	中島千寿会	佐々木 政 美	6	14	20	
12	矢沢長寿会	清 野 草名義	7	26	33	
13	中野目長寿会	神 ノブ子	2	17	19	
14	西中野目長寿会	佐 藤 ツ エ	4	25	29	1
15	俵外下俵外長寿会	佐 藤 睦 子	3	18	21	
16	柏木堰老喜会	工 藤 義 夫	2	14	16	
17	西豊田豊寿会	北 山 勝 芳	13	24	37	1
18	東町シニアクラブ	白 戸 治	12	15	27	
19	白子高砂会	唐 牛 秋 雄	4	7	11	1
20	白秋倶楽部みずき	猪 股 和 彦	23	22	45	1
21	福島伯養会第 1	古 川 秋 教	17	16	33	2
22	福島伯養会第 2	間 山 由 吉	17	16	33	5
23	神 壮寿会第 1	奈良岡 勝 進	11	22	33	1
24	神 壮寿会第 2	坂 岡 明	23	24	47	2
25	常盤養命会第 1	三 上 一	21	16	37	
26	常盤養命会第 2	神 佳 子	17	20	37	1
27	三ツ屋老人クラブ	齋 藤 剛 一	7	6	13	4
28	徳下徳寿会	山 内 正 光	20	12	32	1
29	若松すこやかクラブ	福 士 昭 一	8	20	28	
30	久井名館松葉会	佐 藤 良 精	11	22	33	
31	亀田悠遊会	赤 石 久 男	8	10	18	
32	福館福寿会	對 馬 俊 秋	10	12	22	
33	富柳和楽会	大 崎 喜 正	5	10	15	
	合 計		311	554	865	23
令和 7 年 4 月 30 日 6 0 歳〜9 9 歳の人口			5,875 人 (男 2,479 人 女 3,396 人)			
シニアクラブ員の加入率			14.72% (男 12.55% 女 16.31%)			

6 月 行 事 予 定 表		
日	曜	行 事
1	日	
2	月	芸能部 12:00
3	火	囲碁・将棋部 12:30
4	水	
5	木	囲碁・将棋部 12:30
6	金	老連役員会 10:00 レクダンス部 9:30 日本舞踊部 13:00
7	土	
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	女性部健康講座 10:00 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	シニア連 G ゴルフ大会 8:30 芸能部 12:00
17	火	囲碁・将棋部 12:30
18	水	
19	木	囲碁・将棋部 12:30
20	金	広報委員会 13:30 レクダンス部 9:30 日本舞踊部 13:00
21	土	
22	日	
23	月	生け花部 10:30 芸能部 12:00
24	火	囲碁・将棋部 12:30
25	水	茶道部 13:00
26	木	囲碁・将棋部 12:30
27	金	ペタンク大会 9:00 レクダンス部 9:30 日本舞踊部 13:00
28	土	
29	日	
30	月	【白寿】配布日 16 時以降

老いを楽しく 第十五回

元ときわ会病院長 永山隆造

《苦勞の試練から日々の感謝へ その四》

前回は食糧不足・空腹の記憶を書きましたが、今回は困難だった日常生活の記憶を書くことにします。昭和十八年（1943）私が秋田県に疎開した小学二年生の冬の時期には、ゴムは戦争に使うので、ゴム長靴が靴屋に無く、従兄弟が使ったゴムの短靴を貰いました。深い雪の日には短靴の中に入った雪が溶けて足が冷たくなりました。防寒衣類など無いのでズボンの裾も雪まみれになりガチガチに凍りました。ゴムの短靴も無い友達達は藁を編んだ藁靴を履いて来て、雪解けの頃には藁靴がずぶ濡れで可そうでした。

藁と言えば、綿の代わりに藁を詰めた敷布団も有る時代でした。

戦後は電気製品の普及で生活が大きく変わりました。昭和二十年頃までの戦争中は炊事や風呂はおもに薪を使っていました。電気炊飯器、電子レンジ、オーブントースターも無かったから、女性は今よりも大変でした。冷蔵庫も無いので食料の買い置きが出来ず、夕方になると夕食や翌日の食品を買いに行きました。

洗濯は洗濯機が無く洗剤も無いので四角な堅い洗濯石鹼で盥に洗濯板でゴシゴシ、冬でも水で洗っていました。当時は子供が多く平均七人家族なので洗濯は大仕事でした、薪も不足なので炊事や洗顔は冬でも冷たい水でしていました。

電話の有る家は少なく、電話の有る家に借りに行きました。ラジオは有りましたがテレビは昭和三十年頃によく普及し始めました。

暖房はエアコン・電気ストーブ・電気毛布などは無く、炭のコタツか薪を燃やす囲炉裏でした。囲炉裏の煙が眼の粘膜を弱くしてトラホームと言う眼病になる老人が大勢居ました。

昭和四十三年東北本線が完全電化され東京青森間は八時間半で結ばれました、それまでは蒸気機関車で約十三時間かかりました。

昭和四十年、戦後初、国産プロペラ機のYS-11型旅客機が青森と東京間に就航し、東京まで約一時間半で行けるようになりました。（次号へ続く）

常盤ひとり旅

第二十六回 石澤清五郎

農村公園を後に南西に進む、三百メートル位で県道徳下常盤停車場線に継がり、左へ曲がると徳下へ至る。私は右に曲って常盤地区コミュニティセンターに向かう。地区の人はコミセンと略称している。この建物、昭和五十七年自治宝クジから二千万円頂き二五五〇万円で大伸建設が工事をやり、昭和五十七年一月十日落成式をやった。

並んで体育館が附属され、こちらは二六三〇万円で昭和五十七年九月三十日まで高樋建設が請負した。中に入ると廊下に次の掲示板があった。

「常盤村の沿革」

常盤村は津軽郡田舎荘常盤組一八カ村に属し、正保年間（一六四四〜四七）に九左衛門派（はだち）、長左衛門派と呼ばれのち本柳村、貞享三年から常盤村となる。

貞享四年の検地水帳に佐右衛門、門左衛門、清左衛門の名が記され、当地開拓の先達と解される。また小字に宮本、西田、富田の名称が見え、田方八七町余、畑方屋敷七町余、漆木二八本、他八幡社地六畝とある。

幕末の庄屋手帳に家屋四二戸人数二五三、馬二五と記され、明治六年大小区制により第二大区二小区に編入、同一六年常盤、若松、徳下、福島、神、中島、小畑の七ヶ村戸長役場が五宮本に置かれた。

本柳八幡堂（現常盤八幡宮）は寛文四年に創建、天明三年の大凶作により死者が続出、宝物売り民を助けたと伝えられ、熱病を治すとされる「おこり石」が現在に残る。堂宇創建以来続くとされる年縄奉納行事は昭和六十三年三月常盤村無形民俗文化財に指定

明治三年三上奥右衛門寺小屋を開く 昭和四年常盤郵便取扱所開所 同二十四年富木館村常盤村一部事務組合立明徳中学校が富田に開校 同四十九年三西田地区に常盤小学校落成 大正十三年 国鉄奥羽本線北常盤駅が二西田に開業以来 常盤村の主要施設は殆ど常盤集落に建設される

平成三年七月 常盤村教育委員会 コミセンの駐車場がせまいのが玉に傷。後方（佐藤伴商店隣）に空地があるが手に入らないのが残念。

この空地には、かつては常盤ビル？とも言うが、常盤村商工会（職員二名）常盤地区林檎移出商業協同組合（職員一名）青森県中南方農林事務所藤崎出張所常盤駐在所（職員一名）小阿弥堰土地改良区常盤出張所（職員一名）等の事務所が入っていた建物であったのだ。

コミュニティセンター正面入口



コミュニティセンターの体育館で様々な行事に使われた。

春季トランプ大会

優勝は三浦勝栄氏（伝馬喜楽会）

去る5月17日(土) 9時より藤崎老人福祉センターに於いて、今年度最初の会長杯春季トランプ大会が開催された。今年は豪雪のためリング園の枝折れや水田の乾きが遅いため、農作業が遅れ気味で大会参加者は少なく30名と淋しい大会になったが、経験豊富？な方々が多く熱戦が続いた。

対戦間の休憩時には、新しい試みの役員による

コーヒーやお茶のサービスがあつて、くつろいだ雰囲気

で話が弾んでいた。会長杯は三浦勝栄氏（伝馬喜楽会）が第1回戦で大量の23点を揚げ、その後は1失点のみで熱戦を制した。



右 優勝三浦勝栄氏 左 山内誠一朗会長

順位	氏名	地区	点	飛び賞(順位の5番飛び)
優勝	三浦 勝栄	伝馬K	22	15位
優勝	平澤 寿夫	若松S	21	20位
3位	間山 由吉	福島H	12	25位
4位	幸田 昌久	館川S	10	
5位	清水 稔志男	館川S	7	
6位	三戸 カズ	葛野T	6	
7位	境 由行	西豊田H	6	
8位	太田 昭三	富柳W	5	
9位	佐々木 政美	中島S	5	
10位	高木 洋一	神S	4	
※同点の順位は年長順で決定しております。				
			当日賞(開催日17日)	
			17位	齋藤 光明(館川S)

◆ 歯なしの話

157 ◆

「薬」

佐藤 透

最近気をつけて「お薬手帳」を持って来てくれる患者さんが多い。また、私達も忘れた場合、取りにいつてもらったら、時には服用されている薬の種類が判明するまで治療を控え待つこともある。出来れば、他の医科で治療されている方は手帳をお忘れなく。歯科も外科処置が多いので宜しく。

先日、ときわ会病院の会報に鎮痛剤の事が載っていた。次の如くである。案外と気軽に使つて気をつけないといけないのが「貼り薬」だそう。というのも「貼り薬」も痛み止めの入っているものは実は鎮痛剤であり、飲む薬と変わらないと言うことである。考えてみるとその通りであり、もし投薬されている「貼り薬」と「飲み薬」を服用している人はその量は合算されたものであると言うことだ。

私は案外と「貼り薬」を軽く考えている傾向があり、その記事を目にした時に、もっともな事と少々反省をしながら、痛みいったものである。

私達歯科医も鎮痛剤は投薬するのだが、主に「飲み薬」に気がいく。しかしながら考えてみると「貼り薬」の薬量と飲み薬の薬量も体内に於いては一緒であり、合算した薬量である。勉強になりました。

薬物は飲み合わせにより種々の作用をするのだが「貼り薬」も薬であると言うことを改めて思い知らされました。

皆様も気をつけましょうネ!!

◆ ◆ 川 柳 常盤地区 ◆ ◆

映えですよ家のタンポポ畑でも 高木あつこ

冬越えて折れかかる枝花見事 石澤ゆきこ

あの頃はロシア民謡歌ったが 石動寿賀子

われ庭に染まる朱色のチューリップ 大原タエ子

ふれあいを昨日も今日も編んでいく 鈴木 てつ