



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

令和 7 年度藤崎町 長寿顕彰式・健老の集い

令和 7 年 9 月 6 日(土)午前 9 時より藤崎町文化センター大ホールで開催された。

当日は、晴天に恵まれ関係者凡そ 450 人が出席した。

◎長寿顕彰式

- 1 開会のことば 町社会福祉協議会長山内 敏氏
2 主催者挨拶 藤崎町長 平田博幸氏



本日は、長寿の「節目」にあたる方や婚姻 60 周年・50 周年にあたる方々を町全体でお祝いするものがあります。165 名の個人と 87 組のご夫婦です。いつまでも明るく仲睦まじく過ごして下さるよう心から敬意を表します。本日の長寿顕彰式にご尽力下さいました藤崎町社会福祉協議会・藤崎町シニア連合会の皆様方には心からお礼申し上げます、ご挨拶と致します。



金婚 野呂達実夫妻 ダイヤモンド婚 唐牛健六夫妻 米寿千葉宮子さん 95 歳 高木 尚さん

3 顕彰(名簿には、氏名の記載と出席希望されなかった方を除いている)
最高長寿者の福館、齋藤リヨさん(百八歳)をはじめ、白寿が 3 名、95 歳が 25 名・米寿 59 名とダイヤモンド婚 14 組・金婚 29 組で、それぞれ出席した方の中から代表者が壇上で顕彰を受けた。
4 来賓祝辞
青森県議会議員阿部 廣悦氏・藤崎町議会 議長奈良完治氏の御二方から来賓のご祝辞があった。



県議会議員阿部廣悦氏 昭和元年の平均寿命が男性 42 歳・女性 43 歳、今は 81 歳・87 歳です。健康で、年を重ねることが大事です。「好き嫌いせず」「運動は適度に」「ころばないこと」「睡眠を十分とる」ことです。また、来年もこの場でお会いしましょう。

町議会議長奈良完治氏



日本は、最高の平均寿命を誇っており、それは、日本の和食・医療制度充実によるものです。これからも心穏やかに過ごして頂き、健康とご長寿をお祈り致します。

- 5 閉式のことば 町教育委員会教育長羽賀義易氏
◎健老の集い



一、主催者挨拶 シニア連会長山内誠一郎
受賞された皆様方は、地域・町発展のため御尽力頂きましたことに、心から御礼と感謝を申し上げます。これからも健康で長寿・輝かしい人生でありますようお祈り致します。

二、来賓祝辞 藤崎町長 平田博幸氏

長生きの秘訣ですが、食事・快適な睡眠・そして、仲間と好きなことをしながら笑うこれが三本柱と想っています。百歳になったら 7 割かけて 70 歳の気持ちで日々を過ごし、様々なことにチャレンジして下さい。

町社会福祉協議会会長 山内敏氏



人生百年と言われ長生きの時代です。もう 10 年、20 年頑張るという気持ちが必要です。「目標を持ち、諦めない人生」明るく

過ごして頂ければと思います。

三、公演

- (1) 祝 吟 「宝船」 山内 誠岳
(2) 園児による演舞
・みずきこども園 年長児
・西中野目保育所 年長児
・小畑保育所 年長児
(3) 町シニア連・有志会「つがるの四季」
(4) 芸能文化協会「郷土芸能」
元気よく、歌・踊・太鼓に観客も満足感、会場の皆さんも盛大な拍手で盛り上がった。

10 月 行 事 予 定 表

日	曜	行 事	時刻
1	水		
2	木	囲碁・将棋部	12:30
3	金	シニア連役員会	10:00
4	土	合併 20 周年記念式	10:00
		レクダンス部	9:30
4	土	日本舞踊部	13:00
5	日		
6	月	芸能部	12:00
7	火	囲碁・将棋部	12:30
8	水	茶道部	13:00
9	木	囲碁・将棋部	12:30
10	金		
11	土	レクダンス部	9:30
		日本舞踊部	13:00
12	日		
13	月	スポーツの日	
14	火	囲碁・将棋部	12:30
15	水		
16	木	囲碁・将棋部	12:30
17	金		
18	土	レクダンス部	9:30
		日本舞踊部	13:00
19	日		
20	月	芸能部	12:00
		広報委員会	13:30
21	火	囲碁・将棋部	12:30
22	水	茶道部	13:00
23	木	囲碁・将棋部	12:30
24	金		
25	土	シニア連理事研修会	平川市
		レクダンス部	9:30
26	日		
27	月	芸能部	12:00
		生け花部	10:30
28	火	囲碁・将棋部	12:30
29	水		
30	木		
31	金	【白寿】配布日	16 時以降



西中野目保育所の踊り



小畑保育所の踊り



みずきこども園 歌・太鼓・舞踊



シニア連有志会、最高齢者は 95 歳となりました。人数は 10 名ですが、精一杯頑張りました。



シニア連理事等研修会のお知らせ



芸能文化協会員によるネブタ・立佞武多・お山参詣の登山囃子等は臨場感溢れる演奏で会場を魅了した。

- 一、期 日 10 月 25 日(土)
二、日 程 常盤老人福祉センター発 9 時 15 分
藤崎老人福祉センター発 9 時 30 分

- 三、研修先 平川市 盛美園
休憩 【日帰り宿 福家】

- 四、参加料 5 千円 (当日集金します)
五、申込締切 10 月 15 日(水) 期日厳守

※シニア連理事とは、単位クラブ会長 33 名・専門部長 8 名・委員会委員長 3 名・本部役員 6 名・事務局 1 名です。従って各団体から 1 名のみ参加となります。(代理参加可)

連絡先 ☎ 090 4312 6932

老いを愉しく

第十九回

元ときわ会病院長 永山 隆造

《愉しく幸せに暮らす鍵》

今回から毎日を「愉しく生きる」「幸せに生きる」方法を考えることにします。

以前に流行した「三百六十五歩のマーチ」、水前寺清子が歌った歌を覚えていますか？「幸せは歩いて来ない。だーから歩いて行くんだよ……」という歌詞です。そうなんです、愉しく幸せに生きるためには、自分が幸せに向かって歩いて行き、そして自分で幸せをつかみ取りに行く必要があるのです。と言っても難しい事では無く、誰にでもすぐ出来る幸せのつかむ鍵のお話しをすることにします。

第一の鍵「感謝」

私達は「楽しいなあ！」「思ったり「嬉しいなあ！」と感じる時には同時に「こんな幸せにしてくれて有難いなあ！」と感じます。有難い！と言う「感謝の気持」が愉しく幸せな世界に入る門を開ける第一の鍵なのです。

これまで何回かにわたって戦前・戦中・戦後の日本中が苦難の道を歩いてきた事を書いてきました。戦争時代の経験が無くても70・80才台の皆さんは子供の頃や若い時に、今よりも大変に苦勞をした経験が有ると思います。その頃の「衣食住」を振り返るだけで良いのです。

今は朝起きて蛇口を捻ればお湯が出る、白いご飯に卵が有る、テレビが有る、歩かなくても車が有る。考えるとこんな事が一つ一つとても有難いことです。大分以前に流行った守屋浩の「有難や節」と言う歌が有りました。「あーりがたや ありがたや」と繰り返す愉快な歌です。「おらは毎日感謝することなーんもねえ！」などと言わずに、朝起きたら有難や節をまねて「あーりがたや ありがたや！」と言ってみましょう。そうすると一日のすべてが有難いものに見えてきます。

現在の平均寿命は男性81才、女性87才くらいです。そして介護の必要のない人の寿命（健康寿命と言います）は男性73才、女性76才くらいです。皆さん長生きで幸せ、有難いですね。

この苦勞の経験が「感謝の気持」を産み幸せにしてくれるのです。幸せの第一の鍵です。

楽しかった 日帰り研修旅行

シニア連女性部

9月4日(火)つがる市方面に出かけた。天気は快晴。昔は娘、今はシニア姫の18名が参加。

バスの中はワイワイ、ガヤガヤ、ワイワイと賑やかな笑い声に包まれた。

最初に訪れたのは「つがる市農産物直売所」。新鮮な野菜が買いたいとの要望があり、最初に訪れた新鮮な夏野菜や果物、品数の多い加工食品もずらりと並び、手にはお財布とエコバック。短い時間だったが、袋がはちきれんばかりの買い物を楽しみ、シニア姫たちの満足な笑顔は輝いていた。

車は穀倉地帯の津軽平野をひた走り、次に立ち寄った「つがる市 縄文住居展示資料館カルコ」では、竪穴住居の復元を目にし、縄文人の暮らしに思いを馳せた。亀ヶ岡石器時代遺跡から出土した遮光器土偶（縄文晩期）の精巧なレプリカに心を奪われ、二階に並ぶ数々の土器や石器にも見入ってしまった。中でも縄文時代前期の成人女性の人骨は歴史の重みを感じ、時を越えて縄文人の営みを思う貴重な機会となり、私達シニア姫は遥かなる古代の人々の知恵と息吹に触れ、知的で豊かなひとときを過ごすことができた。縄文時代の余韻を残したまま JR 五能線木造駅舎をバックにシニア姫たちは一〇〇万ポルトの笑顔で「ハイ、ポーズ！」



木造駅のしゃこちゃん前でパチリ

そして昼食会場は、津軽平野のど真ん中に静かに佇む奥津軽の一軒宿「稲垣温泉ホテル花月亭」。周囲には何も無く、「静けさ」という賛沢に包まれて食べた料理は、また格別でした。食後はシニア姫の芸達者達が輪になって藤崎音頭を踊り・レクダンス・カラオケで楽しみ、会話も弾んだ。

今日の研修旅行は天気に恵まれ、「亀ヶ岡文化を学び」・「買い物」・「おしゃべり」と三拍子揃った研修旅行となった。歴史の奥深さに触れ、心も体もリフレッシュし、また、明日からの元気につながる貴重な一日となった。

熊の思い出

西豊田豊寿会 大川雄弘

大東亜戦争当時、私は父親の仕事の関係で樺太（現サハリン）に住んでいた。居住地は樺太の東海岸にある寒村で、オホーツク海岸より西方向にある小盆地の帆寄村であった。村の中心に馬群潭（まぐんたん）川が流れ、人口は四〇五〇〇人で主産業は牧畜業で乳牛が飼われ、「生乳」はバターと脱脂乳に加工され、農業会を通して出荷されていた。畑作は、砂糖大根（テンサイ糖Ⅱグラニュー糖に加工）が植えられていた。その他は中規模の鱒の孵化場があった。前置きが長くなったが、藤崎町水沼に熊が出没し、怪我人が出たとの報道があった。この津軽平野のど真中で出たとは驚きである。これからがリンゴの収穫期なので用心が必要で気が抜けない。

その熊について小学三年の時、住民が近所の川岸でツキノワ熊に遭遇し大騒ぎになった。というのはその川には多種の魚（ヤマベ・オシロココマ・イワナ・鮭・鱒・サクラマス等）が遡上し、それを週末ともなれば釣人が押し寄せ、釣果を競ったものである。幸いにして怪我人は出なかったが、村人は大切なタンパク源なので困ってしまった。その後の熊の行動を注意深く観察した所、川岸の藪（やぶ）に隠れ、近づかず過ぎたが、最終的には猟師を派遣し、駆除することに決まった。最初の猟師は双筒の二連銃で熊打ちに出かけたが、近づき過ぎて熊に気づかれ咄嗟に発砲したが、的中せず犠牲となった。次の猟師は慎重に熊に近づき、「オツ」と声をかけると熊は立ち上がり威嚇したので、間髪入れず発砲した。熊は傷を負い血を垂らしながら逃走したが、猟師は追いかけて仕留めた。場所は三〇〇mほど離れた山の鬱蒼（うつそう）とした林だった。熊の運送には私達子どもも動員され、木ぞりに乗せた熊を人里まで運んだ。報酬に熊肉1ダース程を頂き、初めて熊の肉を食べたのだった。季節は9月の初めと記憶している。

◆ 歯なしの話 161 ◆

今時は携帯電話が無いと……

用が足りない

佐藤 透

まず通信手段として、家内や職場などとは頻繁に使うし、相手からもかかってくる。もう一つは調べ物に用いる。電話帳や辞書代わりにだったり、人の情報や知らないデータ、はたまたテレビや新聞で

いる事柄の確認など多岐に渡る。

しかしながら今困っている事がある。最近なのが、知らない所から迷惑メールが来るようになった。津軽に居ると使うこともない関東の電力会社の支払いについての請求やら航空会社のマイレージの手続き、そして使ってもいない銀行とのやり取りなど、繰り返し送られて来る。それを私は携帯の「ゴミ箱」に入れ、念を入れて2度に渡り「ゴミ箱」に入れた。ただ余り頻繁だと非常にわずらわしい。その度にする作業が面倒である。

相手がその事を分かってく、万が一少しでも相手の迷惑に引かかってくれないかと言う意志でしていることだと感じるし、そうだと返って意固地になり、こちらですぐさま「ゴミ箱」へ送るのを楽しんでいる始末である。相手構わず少しでもこちらがミスして引かかかって喜ぶ輩に負けれないが、面倒なこととは面倒である。お願いだからやめてくれなかな……なんて関東エリアの電力会社の支払いをしなればならないか風なメッセージを送ってくるのが不思議であるが、バカバカしいので「ゴミ箱」送りを楽しみ、こちらでミスしないように考えて居る（笑）

このような不正請求に答え上げようとする優しい方々……ぜひ辞めた方がよい。

ほとんど嘘八百、インチキであるし、個人情報漏洩の危険もある。それは警察なども言っていることである。必要ならちゃんとした文書で郵送してくれば良いのである。

◆◆ 川柳 堂盛地区 ◆◆

20年経ってタクシー代嵩む

高木あつ子

合併20年まだまだ村が恋しいの

石澤ゆきこ

テディーベアおもちゃ箱から追放す

石動寿賀子

秋の空実りの稲穂新米を

大原タエ子

花よ花わたしの本音聞いてくれ

鈴木 てつ