



藤崎町シニア連理事研修会

身近な町で癒しのひととき

10月25日(土) 秋晴れの中、二年ぶりに総勢21名参加の研修旅行が開催されました。

今回の研修先は、平川市尾上「国指定名勝盛美園」でした。藤崎町から近いこともあって、久しぶりに訪れた人も多かったのですが、観光ガイドの白戸さん・柏城さんの丁寧で楽しい説明に、もう一度ゆっくり訪れたいという声が聞かれました。

明治時代に建築された和洋折衷の珍しい建築様式「盛美館」、出来上がるまで九年を費やした大石武学流の作庭様式による庭園、そして我が町と関係のある唐糸御前のお位牌が納められているという清藤家の霊廟御宝殿、いづれも見ごたえのある素晴らしいひとときでした。

続いて本日の休憩場所「日帰りの宿 福家」では、山内会長から、今日の研修会に参加して下さったことに対してのお礼の言葉と乾杯の発声があり、交流の場は昼食を頂きながら軽い自己紹介で和みました。どの単位クラブでも、後継者の悩みや新会員の加入が少ないことなどの声が聞かれました。

カラオケなどを楽しみ、お喋りに花が咲いて、それぞれに温泉で疲れを癒やし、最後に山内会長から理事の方々に、今後の行事予定に対する協力方の要請があり、無事に帰路につきました。



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 青森県老人クラブ連合会

芸能発表大会 開催

9月30日(火) 10時から13時まで「リンクステーション青森」に於いて、青森県老人クラブ連合会主催の「芸能発表大会」が開催された。昨年までは県老連会長表彰式と一緒に開催されていたが、今年は分離され、表彰式は12月10日(水)に行われることになった。



松橋泰彰会長

開会式は主催者挨拶として新会長松橋泰彰が新任の挨拶と芸能発表大会の出場者へ激励の言葉を述べた。

祝辞は県医療福祉部 高齢福祉保健課 課長 田満良氏が行った。次いで二人の司会者、三上良子(青森市) 中田 寿(八戸市) が自己紹介の後、芸能発表が開始された。

今回の出場団体は18市町で、種目は舞踊21、歌5、その他コーラス1、チンドン屋1、寸劇1で合計29演目であった。



豪華な料理で懇談

令和7年度 青森県老人クラブ芸能発表大会

「いきいきクラブ青森」



つがるの四季 米の文字、で大喝采

11月行事予定表			
日	曜	行 事	時刻
1	土	レクダンス部	9:30
		日本舞踊部	13:00
2	日		
3	月	文化の日	
4	火	囲碁・将棋部	12:30
5	水		
6	木	囲碁・将棋部	12:30
7	金		
8	土	レクダンス部	9:30
		日本舞踊部	13:00
9	日		
10	月	生け花部	10:30
		芸能部	12:00
11	火	囲碁・将棋部	12:30
12	水	茶道部	13:00
13	木	囲碁・将棋部	12:30
14	金		
15	土	秋まつり	
16	日	秋まつり	
17	月	芸能部	12:00
		女性部 VD ボウリング	9:00
18	火	囲碁・将棋部	12:30
19	水		
20	木	囲碁・将棋部	12:30
		広報委員会	13:30
21	金		
22	土	レクダンス部	9:30
		日本舞踊部	13:00
23	日	勤労感謝の日	
24	月	振替休日	
25	火	中南郡健康講座	田舎館村
		囲碁・将棋部	12:30
26	水	茶道部	13:00
27	木	【白寿】配布日	16時以降
		囲碁・将棋部	12:00
28	金		
29	土	レクダンス部	9:30
		日本舞踊部	13:00
30	日		

町秋まつりのお知らせ

令和7年度

一、日時 11月15日(土) 11月16日(日) 9時30分～15時

二、会場 藤崎町文化センター スポーツプラザ藤崎

役場前広場

三、主な行事

15日(土) ジャンボアップルパイ 無料配布 12時30分頃
16日(日) ジャンボおにぎり 無料配布 12時頃
四、シニア連「世代間交流行事」『昔の遊びコーナー』

昔の遊びは、15日(土)・16日(日)の両日、スポーツプラザ藤崎で開催しています。孫さん達のこどもが対象ですが、家族おそろいで体験して下さい。

町シニア連の役員・若手委員・女性部員がお手伝いします。

「ビデオ・スポーツ・ボウリング」

女性部 健康講座のお知らせ

一、日時 11月18日(火) 10時～

二、場所 藤崎老人福祉センター 集会室

三、講師 齋藤 一期氏

工藤 真知子氏

四、服装等 運動出来る服装・汗拭き・飲料等持参

五、申込先 両老人福祉センター 窓口

六、申込締切 11月8日(土)

※多数の参加者をお待ちしております

中南郡老連芸能発表会のお知らせ

今年度の芸能発表会では中南郡老連主催・町シニア連主管で開催致します。

一、日時 12月19日(金) 午前10時～15時

二、会場 藤崎町文化センター 大ホール

三、出場資格 老連・シニア連 単位クラブ会員

四、出演

(1)種目 唄(2コーラス迄)・民謡・舞踊・寸劇・レクダンス・フラダンス・その他

(2)出演回数 一人1回、但し団体種目で出演する場合はその限りでない。

(3)出演時間 1種目5分以内とする。

(4)申込締切 11月15日(土) 両福祉センター窓口

(用紙を準備しております)

※出演者は、個人、単位クラブだけでなく、専門部・女性部からの出演を期待しています。

五、その他

入場料 無料

抽選会 観覧者には賞品を差し上げます。

老いを愉しく 第二十回

元ときわ会病院長 永山 隆造

《愉しく幸せに暮らす鍵 その二》

前回は、幸せへの第一の鍵は「感謝の気持ち」と書きました。今回は第二の鍵「健康」について書きます。先日、白寿の編集をされている大川氏より「会員の関心が高いサプリメントについて書いて欲しい」とのお話があり、今回はサプリメントについてです。

△1 サプリとは何か▽ サプリは英語の「サプリメント」の略で「補う物」の意味です。今は食事で足りない物を補う「補助食品」を表しています。

△2 サプリの種類▽ 大まかに四種類です

●栄養補給の補助食品

生命や活動のためのエネルギーに欠かせない①ビタミン類(ビタミンB1、B2、B6、B12やビタミンCなど)のほか、②微量成分のミネラル(カルシウム、鉄、塩分など)③アミノ酸、④不飽和脂肪酸の補給を目的とします。

●健康維持の補助食品

健康維持や体力増進のために、魚油、カテキン、タンパク質、各種の色素などの補給を目的とします。

●美容維持・増進の補助食品

皮膚や皮下組織に必要なコラーゲンやヒアルロン酸などの補給を目的とします。

●ダイエットの補助食品

植物繊維などの補給を目的とします。

△3 サプリの効果▽

病気・病弱・アレルギー体質などで普通の食事を食べられない人。スポーツや労働などで体力の消耗が激しい人。仕事上外食の多い人。食べ物の好き嫌がある人。この様な人にはサプリは食事の補助として有効です。またイワシ、サンマ、サバなどの青い魚を食べない人。肉食が多く野菜嫌いでニンジン、ピーマン、ホウレン草などの緑黄色野菜を食べない人はビタミンやミネラルが不足します。野菜が少なく植物繊維が不足して腸の働きが悪くなります。この様な人にもサプリは有効です。

△4 サプリの注意点▽

病気の種類や服用している薬の種類によって使っていないサプリがあるので、サプリを使う時は必ず医師にご相談下さい。

またサプリを使い始めてから体の具合が悪くなった場合も、そのサプリを医師に見せてご相談下さい。バランスの良い普通の食事を摂れる健康な人にはサプリは必要ないと私は思っています。

笑って楽しく

常盤養命会 健康講座

9月24日(水) 常盤コミュニティセンターで毎年恒例の健康講座が開催された。

参加者は27名(男性11名、女性16名)であった。

午前9時30分から「町藤崎脳トレ教室」のサポーター4名(会長 横山恵子 佐々木陽子 小野寺静子 古川信子)で行われた。

会長 横山さんから挨拶の後
●「合唱と体操」リンドロのひとりごとをCDの音楽に合わせて、皆で合唱した。



続いて「北国の春」の伴奏で椅子に座ったままの姿勢で軽い体操をした。次に藤崎町オリジナルの「生き生き健康体操」を行った。

●「音読と計算」「富嶽百景(太宰治)」を皆で声を合わせて音読した。次は「算数計算」を行い、みんなで答え合わせをした。

スタッフからは「皆さんは、はっきりと声が出ていてとても良かった」と高評価を頂いた。

●「レクリエーション」は皆でゲームを楽しむ

もので、1人ひとりにトランプ札が3枚ずつ配布された。一対一で「ジャンケン」し、負けたら相手にトランプ札を1枚を渡す。1人が3人に對抗していく。点数は一覧表を参照して計算し、自分のトランプ札の合計点数を数える。最高得点者は49点で、賞品の進呈があった。



会場の大広間は「最初はグー!ジャンケンポン」と賑やかな掛け声があちらこちらから聞こえ、活気に溢れた笑い声や歓声に包まれた。脳と体を動か

かして「面白かった」「楽しかった」などの話し声があった。

●「ペタンク大会」は、

自由に3人でチームをつくり、ゲームを楽しみ、応援して体を動かした。

11時に昼食を摂り、13

時解散となった。脳トレ教室の参加者からは、「笑って楽しく」お互い元気を頂き、感謝!!感謝!!



室内ペタンクで軽い運動

ゴミ拾い・ペタンク大会

西豊田豊寿会

10月15日(水)恒例の「ゴミ拾いと軽スポーツ」を春と秋の2回行って、奉仕活動を通して環境整備と親睦を深め、シニアクラブ会員同士の情報の場となっている。

8時30分、買い物袋を持参し、ウォーキングを兼ねて自宅を出発する。途中でゴミ拾いをしながら、ペタンク会場の児童公園に集まる。その後はペタンク大会で交流する。休憩時間には、お互い技術談義やおしゃべりに花を咲かせている。

町老連会長杯ペタンク大会には毎回出場し、優勝したこともある強豪チームも育った。



野外用ペタンクを6チームで対戦



休憩中、近況等の話題でくつろぐ

◆ 歯なしの話 162 ◆

「ときわ佐藤歯科医院」閉院、そして有難う

佐藤 透

今年になってから、両手指の筋を痛めたことにより、細かな歯科治療の作業が満足に出来づらくなりました。患者の皆様にご迷惑をお掛けしてはいけな

いと思い、今年9月30日をもって閉院致しました。しかし、治療の性格上、簡単なものとすると9月中旬に治療可能でしたが、少々複雑な治療ともなりますと、2ヶ月前の7月中頃から、治療期間の長い治療が必要な方々には了承を得て取りかかり、症状の軽い患者の方々には、9月30日に閉院することを伝え、治療して来しました。

誠に済みませんが、その所を考慮して下されば幸いです。

旧藤崎町本町の「さとう歯科医院」は、初代の甚吉から始まり、今年で百年の節目を迎えることになりましたが、私の代をもって閉院することになり、皆様方に多大なご迷惑と、ご不便をお掛け致します事を深くお詫び申し上げます。そして、これまでお世話になった方々にも深く感謝申し上げます。

また、元老連会長 高木尚先生から依頼があつて始まった「町シニア連機関紙【白寿】」の連載「歯無しの話」も読者の皆様方や多くの方々にも、当院へ通院して頂き、多くの思い出や話題の提供及び励ましの言葉を頂きました。心より感謝致します。

尚、前館山新一会長との約束により、【白寿】への掲載は引き続きさせて頂きます。今後も紙上で宜しくお付き合い頂きますようお願い致します。

これからは趣味を広げ、充実した老後を楽しみたいと思っています。

短歌

つがる富士映える湖面に羽休め

藤村みち女

鳴きて励ます秋の追い込み

海野比呂子

試験としか言いようのないき境涯を

さりげなく生き告げる子の文

藤 ひろし

素人の怖さ知らずの松手入れ

秋麗岩木嶺夕映えの中

清水稼志男

八色と十二品種で植えた苗

田んぼアートは名画キャンパス