



「全国老人クラブ連合会会長 表彰」

町シニア連 副会長 木村美智子氏

「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに、「第54回全国老人クラブ大会」が11月5日・6日の両日、茨城県水戸市で全国から一二四七人が参加、開催されました。

地域における老人クラブ活動の推進を通じて、それぞれの地域の実情に合わせた共生社会の実現に取り組み、高齢者福祉の向上を期することを目的とした大会は、一日目は茨城県小美玉市・大分県臼杵市・岩手県陸前高田市からの活動発表、二日目は「あなたの知らない名字の世界」と題して高田幸男氏の講演、式典が執り行われました。

式典では全国老人クラブ連合会会長表彰が行われ、一〇八団体と二〇六名が受賞されました。

育生功労表彰は全国で一四四名が表彰、その中に当藤崎町シニアクラブ連合会副会長木村美智子氏が受賞されました。



木村さんは、県老連評議員、町老連監事、若手委員長・第19期健康福祉大学・福祉大学OB会役員を経て、現在町シニア連副会長として活動中です。

藤崎町老人クラブ連合会としては、平成26年に全国老人クラブ大会にて藤崎町老人クラブ連合会（会長 館山新一）が厚生労働大臣賞受賞し、第46回全国老人クラブ大会では元町老連会長の高木尚氏が育成功労賞を受賞、令和2年に広報委員長の

大川雄弘氏が育成功労賞を受賞。今年度は、前述のように木村美智子氏の受賞となりました。



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

計 報

前会長 館山新一様が病氣療養中のところ、去る11月22日にご逝去なされました。慎んで御冥福と哀悼の意を表します

藤崎町シニアクラブ連合会

会長 山内誠一郎

「ワァー紅葉がきれいだね」

「秋の研修旅行」常盤養命会

10月31日(金)常盤養命会秋の研修旅行を実施した。参加者は男性8名、女性16名の計24名であった。

午前9時にコミセン前を出発。10時に白神山地ビジターセンターへ到着、全員揃って記念撮影をした。建物周囲の景色は自然の織りなす秋の色でおおわれていた。「わぁー紅葉がきれいだね」の声・・・

館内を巡り展示物など見学し、白神山地に触れた。10時30分、西目屋白神館へ到着

先ずは、白神館正面玄関で皆さん揃って記念撮影をした。おもてなしのお茶とお菓子を頂き、さっそく入浴。丁度良い湯かげんで満足まんぞく。

11時30分から昼食タイム

先ずは、ビール・ジュースで乾杯。準備された料理のほか、参加者手作りの漬けものなど、頂きました。『おいしい』『上手だね』『感謝』。食後は、思いおもいに、入浴や思い出話に花を咲かせたり、カラオケ・トランプなどして楽しんだ。



《帰り 午後2時にお宿を出発》

途中、道の駅・津軽白神 物産直売センター西目屋で買い物をした。副会長の榊さんが笑って楽しくをモットーに熊の帽子(ヌイグルミ)をかぶり「常盤のくまもんです」と名のり、バスガイドになり「クイズの出題」や「みんなの頭の体操『脳下レ』」などで、皆さんを楽しませてくれたので、時間の過ぎるのを早く感じた。

《定刻の15時15分コミセンへ到着》

お天気に恵まれたのが一番、秋の紅葉にふれ、事故も無く、楽しい1日を過ごした。

eスポーツ・ボウリングを楽しむ

女性部健康講座

皆さんお馴染みのニンテンドースイッチによるボウリングゲームを楽しみました。

このゲームは実戦と同じく全身を動かして行うので、運動不足の高齢者に、無理なく軽い運動で仲間と共に楽しむので、知らず知らずのうちに運動と交流が出来ます。用具は町社協にあり、ご相談下さい。



中南郡老連 芸能発表会のお知らせ

- 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 西目屋村老連・田舎館村老連 大鰐町老連・藤崎町シニア連
 - 四、その他 入場料 無料
- ※抽選会で観覧者には賞品を差し上げます。

◆新年研修会のお知らせ◆

- 一、日時 1月23日(金) 10時～
- 二、場所 藤崎町文化センター 多目的ホール
- 三、日程 受付 9時30分～10時

- (1)開会式
- (2)全老連・県老連会長表彰状の伝達
- ◆全老連会長表彰 副会長 木村美智子氏
- ◆県老連会長表彰 前会長 館山 新一氏 副会長 木村美智子氏

- (3)講話 講師 町長 平田 博幸氏 県老連 五戸 秀樹氏
- 五、懇親会

◎参加者 ①単位老人クラブ3名以内 ②女性部3名 ④広報委員3名、 ⑤若手委員3名 ⑥本部役員7名

※申込書は、単位クラブ宛は【白寿】1月号に同封。申込書に記入の上、1月10日(出)までに、藤崎・常盤両老人福祉センター窓口まで提出して下さい。

12月行事予定表			
日	曜	行 事	時刻
1	月	芸能部	12:00
2	火	囲碁・将棋部	12:30
3	水		
4	木	囲碁・将棋部	12:30
5	金	シニア連役員会	10:00
6	土	レクダンス部_	9:30
		日本舞踊部	13:00
7	日		
8	月	生け花部	10:30
		芸能部	12:00
9	火	囲碁・将棋部	12:30
10	水	茶道部	13:00
11	木	囲碁・将棋部	12:30
12	金		
13	土	レクダンス部_	9:30
		日本舞踊部	13:00
14	日		
15	月	芸能部	12:00
16	火	囲碁・将棋部	12:30
17	水		
18	木	囲碁・将棋部	12:30
		広報委員会	13:30
19	金	中南郡芸能発表会	10:00
20	土	レクダンス部_	9:30
21	日		
22	月	芸能部	12:00
23	火	囲碁・将棋部	12:30
24	水		
25	木	【白寿】配布日	16時以降
26	金	生け花部	10:30
27	土	レクダンス部_	9:30
28	日	年末休業 (休館)	
29	月	々 (休館)	
30	火	々 (休館)	
31	水	々 (休館)	

老いを愉しく 第二十一回

元ときわ会病院長 永山 隆造

《愉しく幸せに暮らす鍵 その三》

幸せに暮らす第一の鍵は「感謝する気持ち」を持つことでした。

第二の鍵は「健康」です。

前回「サプリ」いわゆる補助食品について書きましたが、先日「白寿」の編集をされている大川氏から「ニンニクやリンゴは本当に体に良いのか？」という質問も多いとのお話がありました。

私は第二の鍵の「健康」の源は「食べ物」と思っています。読者の皆様も食品への関心が高いので今回から「食べ物」について書くことにします。

まず学校で習った五大栄養素の復習です。五大栄養素とは「人の体を作り上げている成分」を五種類に分けた物です。人が成長し、活動するためには、これらの成分を食べ物から栄養として取らなければなりません。

五大栄養素

- 1、糖質・食物繊維 炭水化物と言われているものです。糖質は主にでんぷん類や糖分です。体の運動や内臓の働き・精神活動のエネルギー源となります。穀物・芋類・果物などに多く含まれます。食物繊維は野菜などに多く、腸の働きを活発にします。
- 2、タンパク質 人体の筋肉・内臓・皮膚などを作ります。肉類・魚類・豆類などに多く含まれます。
- 3、脂質 人間の活動のエネルギー源や皮膚の乾燥を防ぎます。肉類・魚類・大豆・菜種・ゴマなどに多く含まれます。
- 4、ビタミン 炭水化物・タンパク質・脂肪などをエネルギーに変たり、生命維持の調整をします。野菜・穀類・肉類などに多く含まれます。
- 5、ミネラル 骨・歯を作るカルシウム、赤血球の基となる鉄のほか筋肉の活動に必要なカリウムなどがあります。乳製品・緑黄野菜などに多く含まれます。

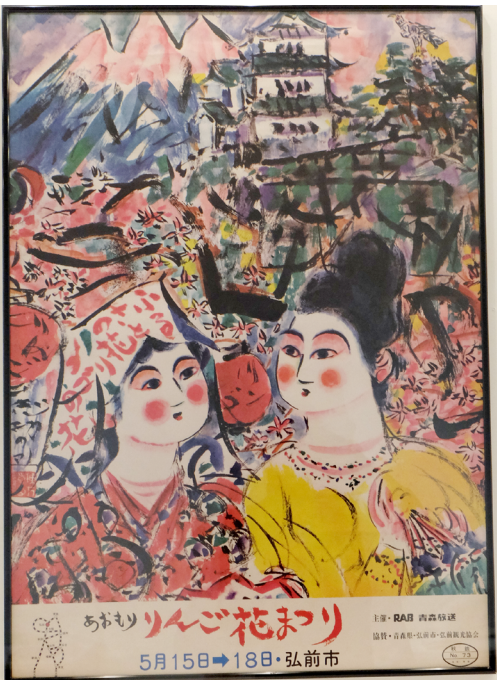
サプリは「補助食品」の略語で食事が取れない人やスポーツ選手の様激しい運動をする人には必要ですが、普通は必要ありません。

今回は体に必要な栄養の基本を書きました。次回から日常の食物と栄養について具体的に書きます。

棟方志功没後50年記念展 観賞

西豊田豊寿会 秋の研修旅行

10月29日(水)青森市の県立美術館で開催されている棟方志功没後50年記念展に16名(男6名・女10名)で秋の研修旅行を実施した。今回は会員増強の一環として、3名が初めての体験で研修に参加した当日は天候に恵まれ秋のさわやかな風が吹く穏やかな日和であった。9時30分に入館し11時までの鑑賞時間であったが、会員たちは自由に鑑賞した。最初の展示は弘前市出身の画家奈良美智展(1室)を鑑賞し、その後は棟方志功作品のテーマ別展示室(6室)を順次鑑賞した。テーマは ①「青森の子」②「ふるさとへの思い」③「青森の大自然」④「世界のムナカタ」⑤「語り継がれる功績」⑥「棟方志功とねぶた」の六つのテーマ毎に分かれ91作品が展示されていた。



この展示会は棟方志功館からの寄託品を中心に青森県郷土館・長島小学校や各地の団体・個人などの収蔵品をテーマ毎・年代別に展示したもので、棟方志功の世界をほとんど全てにわたって展示してあった。棟方志功といえば、板画で有名だが、絵画・彫刻・屏風絵など多様な棟方志功の世界が展示されていた。

観賞時間は1時間30分であったが、参加者は真剣な眼差しで鑑賞し、アツと言う間に時間が過ぎていた。

県立美術館をあとにし、途中で農産物を買ひ、30分程で蓬田村の「よもぎ温泉」に到着。この温泉は毎年の様に利用しているので、いつものように横幕で、「歓迎の」一文字を手書きで書いて歓迎し、その下で集合写真を撮影し全員に配布してくれた。

その後はいつものように昼食が始まり、会



話はずんだ、今回は「ビンゴ」を行いどんな品があたるか期待を込めてワイワイガヤガヤ楽しんだ。その後のゲームは「輪投げ」で好みの賞品をゲットし喜び、温泉好きは広く清潔な温泉に入浴し、久しぶりに心身共にくつろいだ。帰りは村の駅「よもつと」で新鮮な魚や野菜などを買ひ、帰途についた。

◆ 歯なしの話 163 ◆

《やめる事》

佐藤 透

今回、歯科医と言う仕事を辞めるにあたり、自分で考えていた事と周囲の方々が言ってくれる事など、色々あって面白く経験させてもらいました。

(と言うか経験中である)(笑)

最も多いのが、やめて何をするの?と辞めると時間を持て余すよ……であった。とに角、大抵は一度程しか経験出来ないであろうから、噛み締めてやろうと脳にも力が入るが、自分は周りの方々と違うのかも知れないのだが、辞めるに当たり楽しく経験させてもらっているのに気づいて居る!気分が良いの

で今の所まだやること、やりたいことが沢山あつて逆に困っている次第である。優しい方々が今までの事を讀えて一杯やろうと言う。それはまだ終わっていないので、もう少し飽きないようだ。

【白寿】の原稿でも書きたいのだが、そういう訳で進みが遅い。今、自分のお尻をひっぱたいて居る。しかし、面白いのは自主的に辞めた訳なので悔いは無いし、今の所、医院の後始末に追われている以外は暇なしである。それが済んだら皆様がおっしゃる様に何をすればよいかわからない。趣味の競馬は毎週末のようにあるし、それに頭と多少のお金を使っているので気が抜けない日々である。旅は今年(10月末)から始めるが、多くの事にわずらはされて思う程に行動していない。また、皆様の言うやることのない生活は今の所まだ存在していない。チョットずつ原稿に目を向けると、もっと暇無しで過ごせるのかもしれない。私の後始末の記事を載せている広報委員の人達にも申し訳ない。

少々心残りは寝たきりの方達や私の医院にこられなくなった患者さんに接する機会が無くなったのが残念である。先日薬を手に入れたら、厚生労働省に廃院届を出していると薬を仕入れられないうと言ふことに気付かされた。開業中は規則に縛られ過ぎていた事実を再認識した次第である。

何かと皆様済みません。(あしからず) 廃院の院長からのご連絡!!

川柳 藤崎地区

愛読書売れずに残る古本屋

情報の多いスマホにある恐怖

北の旅湖面の月に語りかけ

じいさんも羽毛布団でえびす顔

老夫婦二人の会話主語が抜け

筋通す人でジョッパリとも云われ

新谷 結城

成田 波麻

木村 羊川

佐々木トミエ

田中さち子

清水 川魚