

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

新しい年を迎えて シニアクラブ連合会

会長 山内誠一郎

明けましておめでとございます。



令和八年を迎えるに当たり、皆様と共に新春のお喜びを分かち合いたいと思います。

今年は「午」年でございまして、勢いよく駆け回る馬は物事が「うま」く進む縁起の良い動物と言われ、大切にされて来また。この「午」年にちなんで、私達シニアクラブも大いに飛び跳ねる年にしましょう。

令和七年度の事業目標として、心と体の健康づくりで健康寿命を延ばす・相互に支援し合う友愛活動・サークル活動・世代間交流活動・交通安全・研修会推進等、ほか十一項目を掲げて事業を実行して来ましたが、まだ中間地点でございます。

これからも仲間づくりによる声かけや行事への参加を呼びかけ、皆様方のご協力を頂きながら明るく楽しいシニアクラブにしていきたいと思います。会員の皆様方の御健勝と素晴らしい年であります様祈念し、新年の挨拶と致します。

令和七年度 中南郡老連 芸能発表会

12月19日(金) 藤崎町文化センターで中南郡老連芸能発表会が開催された。

その日は気温8℃で積雪ゼロ、小春日和でした。関係町村(藤崎町・大鰐町・田舎館村・西目屋村)から芸達者16組(個人・団体)が出演した。

開演10時に合わせて、(他町村からはバスで90人程来場)凡そ三百人の観覧者で賑やかな芸能発表会となった。司会の加福哲三・神昭子氏が進行し、開会のことばを中南郡老人クラブ連合会副会長 山内誠一

芸能発表会

郎氏(藤崎町シニア連会長)が述べた。
あいさつは中南郡老人クラブ連合会会長 三浦康子氏(西目屋村老連会長)から「今日は大いに笑って、大いに励ましの拍手で、共に楽しんで下さい」とスピーチ。

唄・踊り・レクダンスなど熱演の度に、大きな拍手と歓声で、発表している人と会場の皆さんも一緒に楽しんでる様子が分かった。

舞台照明もすばらしく、見応えがあつて、大いに盛り上がった。今回は他町村からお出でになった方々の席を前の方に取り、プログラム最後の唱歌「ふるさと・お正月」を会場全員で歌い、中南郡老連芸能発表会の場所が一つに和んだ。

芸能発表は支援者・出演者の協力で、プログラムの流れがスムーズに進み、11時50分に終了した。
お楽しみ抽選会は幸運な観客者30名に、常盤養鶏産(赤い卵40個入り)1箱が贈られ、当選者からは大いに喜ばれた。

講評は中南郡老人クラブ連合会理事 幸山千家士氏(大鰐町老連会長)より、「楽しんでいただけたでしょうか?皆さん歌も踊りも上手で元気ですね。」とまとめられた。最後に司会者が閉会のことばを述べ、全日程を終了した。

令和7年度 中南郡老連芸能発表会



「唱歌 ふるさと・お正月」 全員で斉唱

1 月 行 事 予 定 表			
日	曜	行 事	時刻
1	木	元日	
2	金	年始休業	
3	土	々	
4	日		
5	月		
6	火		
7	水		
8	木	囲碁・将棋部	12:30
9	金	シニア連役員会	10:00
10	土		
11	日		
12	月	成人の日	
13	火	囲碁・将棋部	12:30
14	水	茶道部	13:00
15	木	囲碁・将棋部	12:30
16	金		
17	土	レクダンス部	9:30
18	日		
19	月	芸能部 広報委員会	12:00 13:30
20	火	囲碁・将棋部	12:30
21	水		
22	木	囲碁・将棋部	12:30
23	金	新年研修会	10:00
24	土	レクダンス部	9:30
25	日		
26	月	生け花部 芸能部	10:30 12:00
27	火	囲碁・将棋部	12:30
28	水	茶道部	13:00
29	木	囲碁・将棋部	12:30
30	金	【白寿】配布日	16時以降
31	土	レクダンス部	9:30



三原佳子さん(藤)



清野草名義さん(藤)



一條ちづ子さん(藤)



熊野寅蔵さん(大)



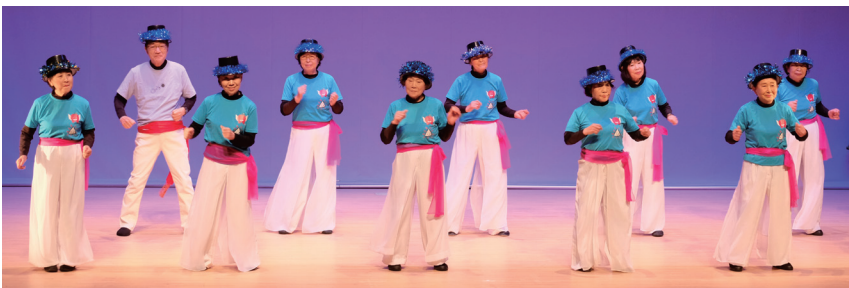
福士 昇さん(田)



鈴木昭雄さん(田)



齋藤君子さん(藤)



「恋のシャロット」 藤崎町シニア連 レクダンス部



「弘前の宙」 藤崎町シニア連 日本舞踊部

シニア連 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)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 故館山 新一氏
副会長 木村美智子氏

◎東日本ユニカール大会 優勝 藤崎町チーム
(3)講話

講師 町長 平田 博幸氏
「地域コミュニティ強化、町の将来展望」

県老連 五戸 秀樹氏

四、懇親会 (参加費は1名 壹千五百円)

◎参加者 ①単位老人クラブ・専門部3名以内
②女性部2名 ③広報委員2名、

④若手委員2名 ⑤本部役員7名
※申込書は、単位クラブ宛は【白寿】1月号に同封の申込書に記入の上、1月10日(土)までに、

藤崎・常盤両老人福祉センター窓口まで



阿部弘子さん(藤)



新谷キミヨさん(藤)

漫談

老いを愉しく 第二十二回

元ときわ会病院長 永山 隆造

《愉しく幸せに暮らす鍵 その四》

今回から愉しく生きる第二の鍵「健康」の土台の「食べ物」について書くことにします。

前回は五大栄養素の ①糖質 ②タンパク質

③脂質 ④ビタミン ⑤ミネラル、について大まかに説明しました。今回は①の糖質について書きます。

①糖質（繊維を含む）

糖質を以前は炭水化物と言っていた主に澱粉類（でんぷん）のことです。澱粉は植物が空気中の炭酸ガスの炭素と水を日光の力を使って作るので、栄養面では炭水化物と言いました。

人が摂取した澱粉類は、胃腸の消化作用で糖質に変化して、さらに腸から血液中に吸収されて活動のエネルギーになるのです。この様に澱粉類は糖類に変化してから吸収されるので炭水化物を糖質と言うようになりました。

人は手足や内臓の運動、見る・聞くなどの活動さらに脳の活動など全ての活動のエネルギーの約六割を糖質から作っています。摂取した糖質の一部は糖質が不足になった時の備えとして筋肉や肝臓に貯めておきますが、必要以上に摂取した糖質は脂肪に変化して体内に蓄積して肥満の原因や脂肪肝と言う肝臓病の原因になります。アルコールは糖質の一種ですが体に貯めることは出来ません。そのためアルコールはエネルギーとして使われ、酒と一緒に食べた糖質は脂肪となり体に蓄積されます。酒のシメのラーメンなどは肥満の原因となり易いので考え物です。

お年寄りが糖質（甘い物）を好むのは、胃腸も老化して澱粉類を糖質に替える力が弱いので、澱粉類よりすぐに腸から吸収される糖質を体が要求するからです。一度に沢山食べられずに甘い物をちょくちょく欲しくなるのはこの為です。

糖質には食物繊維が含まれますが、繊維は消化出来ないでエネルギーにはなりません、腸の活動を活発にし、腸内の掃除をして便秘を防ぐ重要な働きをしています。繊維が多い野菜を十分に食べるように心掛けましょう。

楽しかった昔の遊びコーナー

シニア連 役員・若手・広報・女性部

令和 7 年 11 月 15 日(土)・16 日(日)、第 13 回ふじさき秋まつり（藤崎町合併 20 周年記念事業）「リンゴとお米の収穫感謝祭」が「スポーツプラザ藤崎」を主会場に開催され、町シニア連が「子ども広場」で「昔の遊び」を担当した。

晴天に恵まれた両日、駐車場に入りきらない程のマイカー利用者が訪れた。

《オープニングセレモニー》

常盤小学校スクールバンド演奏とお祭り「みこし」の「まつりだ・まつりだ、ワッショイ・ワッショイ」のかけ声で始まった。

《会員の活動初日》

町シニア連の役員・若手委員・広報委員・女性部員が二日間とも 19 人づつ延べ 38 人が「ずぐり・けん玉・おはじき・あやとり」を子ども達に手ほどきし、楽しく過ごした



《遊びの体験》

一人ひとり、思いおもいに好きなものを手に取り遊んでいる。中でも「ずぐり回し」は小学生・中学生同志が、お互い競い合い夢中になって遊んでいた。始めの号令で、ずぐり回しを体験する中学一年生がシニアクラブの指導により数分の間に覚えた子もいて、よほどうれしかったのか、何度も何度も挑戦し、みるみる内に上達していった。！上手・じょうず！

《まつり二日目》

今日は日曜日、ジャンボおにぎり「アルプスおとめ」ミニライブ・じゃんけん大会などイベントも多く、早くから若い人達で会場内の椅子は満席、その周りに多くの人が立って応援していた。

《シニアクラブ活動二日目》

けん玉の 6 歳と 4 歳の姉妹に「どこで覚えた？」学校のお友達と「りんご力」（リンゴ等の歴史や農産物加工施設）で何回も繰り返して、うまく出来るようになった。ずぐり回しは 6 人で、「セーノ」で

始め「ねばれ・ねばれ」（長く回ってほしい）と「ずぐり」に手を向けて暗示をかけるように「はしゃいで」いた。

《遊びを通して》

親子間のコミュニケーション・世代間交流にスタッフ一同も楽しい時間でした。



◇ 歯なしの話 164 ◇

「じゃーどうすればいいのさ」

佐藤 透

よく分らず、じゃーどうすればいいのかなあーと思うことが、今日の新聞を見ていたらあった。このことは以前から話題になっていたのだが、どうも不可解な具合になっている。と言うか多少の矛盾を覚えるのである。

まず新聞の意見……緊急性の無い（あるいは低い）方の搬送について、そのことが余りに多いと本当に大変な人達（一刻を争う人達）が使われないと言う

言い分である。最もなことであり、その為に大学病院などでは紹介状のない方を優先的に見ない。保険料金も違いがある。そこで行った先の病院で緊急性を認めないと判断した患者さんからは、お金を徴収した自治体が出現したそうである。その判断は病院に任されているらしい。どうもその事に納得しない方が不満を言っているらしい。

しかして、私達は例えば脳卒中センターの先生方と勉強会をするが、その折はなるべく早期に救急車を呼んで治療を開始して欲しいと言われる。3 時間内が理想をと言われる。搬送に 1 時間・診断に 1 時間・治療に 1 時間であると、後遺症が軽く済むということがある。一方で早く来いと言うし、更に一方では軽いのなら来るなど言う……素人には判断が難しいのである。何をもちて緊急性の高い、あるいは低いを決めるのか？。私達一般の人達にはその線引きは可能なのか？。痛い・麻痺・出血・動けない等々の種々な症状の総合によって緊急性は決定するのであろうが、一般の人達はハテどうなんだろう？。

時々本当に症状が酷くなく、タクシー代わりに緊急車両を使う輩がいるらしいが、困り者である。一部のそう言ったわがままな方達のおかげで本当に重篤な状態への人を危険にさらしているやもしれない。ここは多少の負担を我慢するのが重篤な時の為には得策だと考えるべきかも知れない。

※救急車を呼ぶか迷う場合（#7119）に連絡し、相談のうえ行動して下さい。

俳句

一喝に勝りし黙や頬被 五十嵐かつ

正月やのんのん参ろう下る坂 木崎美智子

役場へと地下道出るや息白し 鳴海 艸人

天に意思あるがごときの雪晴れ間 海野比呂子

老い独り酔いやすき酒寝正月 清水稼志男