



新年研修会

シニア連合会

令和8年1月23日(金) 藤崎町文化センター3F 多目的ホールに於いて、午前10時から97人が参加し開催された。

(1)会長挨拶 山内誠一郎

本日は厳しい寒さの中、多数の方々がご参加下さいましてありがとうございます。年が明けて今日の新年研修会・小学校との世代間交流・トランプ大会と続きますが、生きがいのある楽しい活動をして頂きたい。今後とも皆様のご協力・ご参加をよろしくお願い申し上げます。

(2)表彰伝達

●全国老人クラブ連合会会長表彰

藤崎町シニアクラブ連合会副会長 木村美智子氏

●青森県老人クラブ連合会会長表彰(特別感謝)

県老連理事8年 前会長 故 館山 新一氏

同県評議員8年 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(東町シニアクラブ)

(3)来賓祝辞

●藤崎町長 平田博幸 様

会員の皆さん、今年の午年は60年に1回巡ってくる丙午。本当にエネルギーな幸運と、情熱光輝く成功に導くと言え伝えがあります。会員の皆さん、全べてのことがうまく進めることを心からお祈りします。健康が第一、大いに笑い、手を携えてこのシニアクラブが更に活発になることを祈念し新年の挨拶にさせていただきます。

●県老連常務理事 五戸英樹 様

今回受賞された木村美智子さん、東日本ユニカール大会優勝の藤崎チーム、大変おめでとうございます。青森県の老人クラブも、来年度4月1日から「青森県シニアクラブ連合会」と名称を変更いたします。若い世代の方もこれからどんどん加入して頂いて継続してやっていきたいと願っています。地域づくりは仲間づくりで皆さんの力をぜひお借りで

発行者
藤崎町老人クラブ連合会
藤崎老人福祉センター内
電話 0172-75-3232
Fax 0172-75-2128

できればと思っております。本日は誠にありがとうございました。

(4)来賓紹介

町長

平田博幸 様

町議長代理

阿部祐己 様

県老連常務理事

五戸英樹 様

(5)研修会 講話

1 演題「地域コミュニティの強化・将来の展望」

講師 平田博幸 氏

「藤崎町のまちづくりについて」

① 主な町づくり団体の紹介

② 藤崎産業文化交流施設(りんご力)

③ ふじさきアカアポニックスタウン、(整備中)

・パンフレット資料を使用し、一つ一つお話の内容を具体的にわかりやすく説明

2 講師 県老連常務理事 五戸秀樹 氏

① 老人クラブの現状

② クラブ活動の全体像

③ 生活を豊かにする楽しい活動

④ クラブ連合会の主な事業を活性化するためには？

・スライドを使用してお話に理解を深めた。

(6)記念撮影・祝賀会

① 来賓祝辞 藤崎町議会 副議長 阿部祐己 様

② 乾杯 藤崎町社会福祉協議会長 山内 敏 様

③ ビンゴゲーム

賞品多数で、他に寄付の賞品も加わり楽しんだ。



新年研修会・祝賀会



出席者全員で2班に分かれて記念撮影

人もお薬も食べ物も相性が大事?!

中南郡老連「健康講座」

血液サラサラを飲んでいる人は納豆を控えた方がよい、何故なら薬本来の効能を納豆菌が抑えるから、知らなかった!

これは去る11月25日(火)、田舎館村公民館において開催された中南郡老人クラブ連合会主催の健康講座の中でのことでした。講師に一般社団法人弘前薬剤師会理事清野芳恵氏を迎え、所属クラブ会員は、藤崎町から9人、大鰐町、田舎館村、西目屋村から合わせて90人ほど参加。日常生活と密接に関係する生活習慣病予防や重複服薬(似た効能の薬)を飲んで、薬同士の相性で有害作用が現れたりすることから、「お薬手帳」を病院毎に作らず、一冊に統一することなど強調された。

参加者からは「漢方薬と処方薬は一緒に飲んでいいか」などの質問も相次ぎ、終了後も講師へ個人的にそれぞれ相談する姿がみられた。三浦会長の「一日でも長く健康に暮らせるようにしっかりと学びましょう」という言葉が生きた講演会でした。



研修会風景



2月行事予定表			
日	曜	行 事	時刻
1	日		
2	月	芸能部	12:00
3	火		
4	水		
5	木	女性部役員会	10:00
6	金	シニア連役員会	10:00
7	土		
8	日		
9	月	芸能部	12:00
10	火		
11	水	建国記念の日	
12	木	囲碁・将棋部	12:30
		遊びランド(藤崎小)	10:00
13	金		
14	土	冬季トランプ大会	13:00
		レクダンス部	9:30
15	日		
16	月	芸能部	12:00
17	火	昔の遊び(常盤小)	10:00
		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
21	土	レクダンス部	9:30
22	日		
23	月	天皇誕生日	
24	火	囲碁・将棋部	12:30
25	水		
26	木	【白寿】配布日	16時以降
27	金		
28	土	レクダンス部	9:30

「世代間交流会」

藤崎小「昔の遊び」1年、「遊びランド」2年
常盤小「昔の遊び」1年
町シニア連合会

毎年恒例行事の小学校児童との世代間交流会は、左記の通りです。

学校・学年	行事名	実施日時	指導者
藤崎小1年生	昔の遊び	1月29日(木)10時	シニア連役員
藤崎小2年生	遊びランド	2月12日(木)10時	広報・若手・女性
常盤小1年生	昔の遊び	2月17日(火)10時	学区会員 計20人
遊び種目	ずぐり・けん玉・紙遊び(折り紙を含む) お手玉・あやとり・おはじき		

●藤崎小2年生「遊びランド」は、シニア連合会を招待しています。

冬季トランプ大会のお知らせ

一、日時 2月14日(土) 受付午後12時30分、試合開始 午後1時

二、場所 藤崎老人福祉センター 集会室

三、対象者 シニアクラブ会員で男女は問わず

四、種目 個人戦のみ(午後3回戦)

☆3回戦の合計点数で順位を決定

五、会 費 千円(賞品代など・当日集金)

六、参加申込書は単位クラブ会長にお届けして居ります

氏名・生。年。月。日。を忘れず記入しお申込み下さい

七、申込締切 2月6日(金) 両福祉センター窓口

①大会は町シニア連大会ルールで行い、その他必要な事項については、当日説明します

② 大会会場で、賭け・飲酒・喫煙は禁止です

③ 表彰は1位〜10位迄と飛び賞、当日賞、BB賞、ビリ賞です。

また参加者には参加賞を差し上げます

老いを愉しく 第十一回

元ときわ会病院長 永山 隆造

《愉しく幸せに暮らす鍵 その五》

今回は五大栄養素の内の「糖質」について書きま
した。今回はタンパク質についてです。

タンパク質は「蛋白質」とも書きます。蛋白質の
蛋は卵のことで、蛋白は卵の白身のことです。筋肉
は蛋白質であることを知っている人は多いと思いま
すが、爪・毛・皮膚・肺や胃や腸や膀胱などの内
臓・骨・眼球・鼓膜・血液・神経・脳などの大部分
は蛋白質です。そのほか精子や卵子、人の活動を助
けるホルモン・遺伝子・鼻水や痰や唾液などの粘液
の主成分も蛋白質です。このように蛋白質は人体を
作る主要な成分なのです。同じ蛋白質が爪になつた
り、筋肉になったり、眼球になったりするのはどう
してでしょうか？

蛋白質の中身はアミノ酸という物質で、人体の蛋
白質は約二十種類のアミノ酸で作られています。こ
れらの二十種類のアミノ酸が肝臓の働きなどで、幾
つかずつ組み合つて異なる蛋白質のグループを作り
ます。こうして出来た蛋白質のグループが脳や神経
や筋肉や内臓や爪や眼球などに変化するのです。同
じ筋肉でも骨に付いている筋肉と腸を動かす筋肉と
心臓を動かす筋肉の蛋白質は異なります。焼鳥の胸
肉・ハツ（＝心臓）・ホルモン（腸）の味はそれぞ
れ異なるのは蛋白質の中身が異なるからです。蛋白
質には植物に含まれる植物性蛋白質と肉類に含まれ
る動物性蛋白質の二種類があります。

蛋白質が多い植物の代表は豆類でその他はトウモ
ロコシ、そば、麦、米などです。麴や凍み豆腐など
は蛋白質が豊富です。動物性蛋白質に偏らず、植物
性蛋白質も大切です。

最近読んだ本に「人間の臓器は4週間～5週間で
新しくなる」と書いてありました。全身の皮膚は垢
となつて新しい皮膚に変わり、毛や爪も切つては生
えて来ます。同じように内臓も新しくなるのでその
ためには蛋白質が必要です。

お年寄りが「漬物と筋子か塩鮭あればなんもいら
ね」と言うのを聞きますが、それでは蛋白質が不
足して体が痩せ衰えてしまいます。蛋白質を十分に
摂り、健康で愉しく暮らしましょう。

寒さを忘れさせたひととき

西豊田豊寿会

「料理と遊びを楽しむ会」は1月20日10時より藤
崎町老人福祉センターで開催した。

「いっただきまゝす！」「今年もご馳走さまでし
た！」

今年度最後の西豊田豊寿会の事業「男の料理と遊
びを楽しむ会」が、大雪がチョットだけ一休みをし
てくれた1月20日(火)午前10時から開催されました。
前日から男性方は福祉センターの包丁の手入れをし
たり、当日は朝早くから買い出しにと準備に追われ
本当にご苦労様でした。

男性七人女性十一人の参加者で、女性たちは食事
の出来るまでの一時間半を用意したゲームで楽しみ
ました。

「お正月料理ビンゴ」や午年にちなんだクイズ」ザ
ルでキャンディを受け取るゲームなど、趣向を凝ら
した遊びに興じ笑い声が絶えませんでした。男性陣
は手馴れた様子で、当日のメニューに従つてカレー・
赤や黄色のパプリカをあしらったサラダゆで卵など
仕上げていきました。エプロン姿も甲斐甲斐しく今
年最後の豊寿会の事業も無事終了しました。
来年度、また地域のつながりを大切に活動してゆき
ましょう。



お料理担当の男性達



定番のカレーライス



素晴らしい盛り付け



午年お正月ビンゴゲーム

振り返ると、西豊田豊寿会は西豊田1丁目、2丁
目、3丁目の有志が会合を重ね、3町内の支援で平
成12年4月2日 創立しました。発足当時の会員は
60人程であったが、旧藤崎町内では大きな組織体で
あった。発足当時は平均年齢が65歳くらいの若い会
員が多く活動も活発でした。文化センターの公民館
行事への協力や小学校のクラブ活動の講師・指導者
などにも取り組みました。内容はグラウンドゴルフ
競技・パソコン指導・将棋指導などに参加しました。
また、「昔の遊び」も町老連行事に移行するまで毎
年続けてきました。

老連主催の「体力測定」・「グラウンドゴルフ大会」・
「ペタンク大会」には積極的に参加し、ペタンク大
会では、優勝したこともあります。

奉仕活動は「ゴミ拾い」を年間3回行い。バスに
よる「研修旅行」2回。遠方では、秋田県大館市ま
で足をのびしました。近年は温泉施設の利用料が高
額になり、比較的安いところを選んで利用していま
す。弘前方面では岩木山に近い湯治宿を、青森方面で
蓬田村の温泉をよく利用しています。両温泉とも顔
なじみとなり、サービスもよいようです。今年は27年
に廃線となる弘南鉄道「大鰐線」を体験。青森方面は
「県立美術館」で「棟方志功特別展」を観賞しました。
本当に心地よいシニアクラブに成長したなあと役
員の方々に感謝しています。

豊寿会の皆様ありがとうございます。!!



棟方志功特別展
鷲の図は特に
印象に残った
逸品だった



◆ 歯なしの話 154 ◆

「残念」

佐藤 透

常盤にとつて、藤崎にとつて残念な方を先日失っ
た。長らく癌治療をしており、数人の飲み仲間にケ

ツを叩かれながら合間をみて、飲み会に参加して
くれていた前会長館山新一さんである。

私事だが自分の医院の始末をするのに忙しく、マ
メに常盤に顔を出していなかったから、元従業員よ
り館山新一さんの不幸の連絡があった。

先日の我々の集まりでは何事もなく、さわやかな
顔で付き合いしてくれた。流石に酒には手を出して
いなかったが、皆様ご存知の様に優しい語り口と
笑顔で最後まで残っていた。そしたら上記の従業員
からの電話である。仕事を辞めて自宅の弘前に引き
こもっているの、地方紙（東奥日報とか）を取っ
ておらず「お悔やみ欄」を見過ごすことがあつて、
今日の様に教えてもらわないといけない場面に出く
わす（今日から購読することにした!!）。

それにしても実に惜しいのは、皆様ご存知の様に
銀行員である前歴もさることながら、その持つてい
る能力を充分に発揮して、常盤でも藤崎でも時には
青森県でも、教育行政と社会福祉関係で本当によく
活躍してくれていた。そのどれもが見事にこなされ
てくれていた。残念なのは年齢がいささか若かった
（若過ぎた）。我々も良く皆と飲みながら語っている
のは少なくとも八十半か九十歳位まで生きたいもの
だとの内容である。

しかして人間それ位の年齢になると、もう少しと
言う欲が出るものらしいが、それにしても今ときは
八十歳前は若いのである。館山さんは残念である。
多分、皆にそのように思われた人物であると感じる。
まだもう少しある能力を使つて欲しかった。合掌

川柳 常盤地区

ちびタクト爺が歌った鳩ぼつぽ

石動寿賀子

挨拶のあとは 肩・腰・怪我のこと

高木あつ子

おはようの前に声がけ 生きでらが

石澤ゆきこ

ホット茶を飲んでトイレに冷える夜

大原タエ子

捜しても捜してもない狭い部屋

鈴木 てつ