



「世代間交流会」

藤崎小 第1学年「昔の遊び」
町シニア連合会

● 実施日 1月29日(木) 10時より

● 種 目 ①けん玉 ②お手玉 ③おはじき

④あやとり ⑤ずぐり ⑥紙遊び

会場の体育館で「始めの会」を行い、児童達と対面、17人の支援者達が紹介され、児童達から元気な挨拶があった。

児童は6グループに分かれ、前記6種目を10分毎に交代し、支援者から安全な遊び方や手順を教わっていた。

〈終わりの会〉の初めにシニア連山内誠一郎会長から「皆さんといろいろな遊びをして、私達は小学校時代を思い出しました。皆さんと楽しい時間を過ごすことが出来、本当に有難うございました」。

児童代表より「今日は、昔の遊びを教えてください。さつてありがとうございます。6つの遊び方を体験したけれど、私が一番楽しかったのは「ずぐり」です。とても楽しかったので学級でまた遊んでみたいです。今日は本当にありがとうございました。」

高木校長先生より、「昔の遊びって、このように身近にある物で遊んでいました。面白かったですよ。皆さん、どうか子ども達のこれからの成長を見守っていただければと思います。藤崎町の大切な宝「青森の大切な宝」「日本の大切な宝」です。見かけたらどうか声がけて頂ければと思います。本日は本当にありがとうございました。」

校長先生も「ずぐりコーナー」で最初から最後まで児童と共に楽しんでいました。



校長先生も熱心に手ほどき



紙遊び

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



素晴らしい感想発表だった

3 月 行 事 予 定 表			
日	曜	行 事	時刻
1	日		
2	月	芸能部	12:00
3	火	レクダンス部 囲碁・将棋部	9:30 12:30
4	水		
5	木	囲碁・将棋部	12:30
6	金	老連役員会	10:00
7	土	レクダンス部	9:00
8	日		
9	月	生け花部	10:30
10	火	囲碁・将棋部	12:30
11	水	茶道部	13:00
12	木	囲碁・将棋部	12:30
13	金		
14	土	レクダンス部	9:00
15	日		
16	月		
17	火	囲碁・将棋部	12:30
18	水		
19	木	囲碁・将棋部 広報委員会	12:30
20	金	春分の日	9:00
21	土	レクダンス部	9:00
22	日		
23	月	生け花部 芸能部	10:30 12:00
24	火	囲碁・将棋部	12:30
25	水	茶道部	13:00
26	木	女性部総会 囲碁・将棋部	10:00 12:30
27	金		
28	土	レクダンス部	9:00
29	日		
30	月	芸能部	12:00
31	火	【白寿】配布日	16時以降

無 残 念 賞	当日賞	飛び賞				順位	氏 名	単位クラブ名	備考
		30位	25位	20位	15位				
榊 鉄英	石動 鐘敏	白取 喜代栄	佐藤 誠	三上 誠	佐々木 政美	浅利 達朗	白秋倶楽部みずき		
							白秋倶楽部みずき		
							中島千寿会		
							常盤養命会		
							西中野目長寿会		
							常盤養命会		
							白秋倶楽部みずき		14日
							常盤養命会		

10位	9位	8位	7位	6位	5位	4位	3位	準優勝	優勝	順位	氏 名	単位クラブ名	得点
兵藤 正勝	藤本 勝郎	羽賀 良蔵	境 由行	三浦 篤雄	高木 洋一	館山 一夫	平澤 寿夫	加藤 司郎	桜庭 勉	17	桜庭 勉	西中野目長寿会	17
										14	横町寿楽会	横町寿楽会	14
										13	若松すこやかクラブ	若松すこやかクラブ	13
										9	常盤養命会	常盤養命会	9
										8	神 壮寿会	神 壮寿会	8
										7	館川シニア倶楽部	館川シニア倶楽部	7
										7	西豊田豊寿会	西豊田豊寿会	7
										6	伯養会(福島)	伯養会(福島)	6
										6	館川シニア倶楽部	館川シニア倶楽部	6
										5	若松すこやかクラブ	若松すこやかクラブ	5

※同点の順位は年長順で決定しています。



初優勝 桜庭 勉 氏

令和8年2月14日(土) 午後1時 藤崎老人福祉センター集会所で開催された。当日は久しぶりの快晴で40人が参加した。山内誠一郎会長の「今日は天気が良くて皆さんも晴れ晴れとして、さぞかしトランプの熱戦が期待出来ると思います。元気で頑張ってください」の挨拶の後、熱戦が始まった。成績は次表の通りです。

豪雪の晴れ間、熱戦に湧く 冬季トランプ大会



参加者も多く、久しぶりの熱戦だった

女性部総会のお知らせ

一、日時 3月26日(木) 午前10時

二、会場 藤崎老人福祉センター 集会所

三、案件

(1) 令和7年度事業報告

(2) 令和7年度決算について

(3) 令和8年度事業計画案について

(4) 令和8年度収支予算案について

四、講話

演題 これからのシニアクラブ女性部について

講師 県老連常務理事 五戸 秀樹 氏

五、参加費 五百円(昼食代等当日集金)

六、申込締切 3月10日(火)

七、申込先 町両老人福祉センター 窓口

※昼食は持ち帰り致します。

老いを愉しく 第二十四回

元ときわ会病院長 永山隆造

《愉しく幸せに暮らす鍵その六》

今回は五大栄養素、糖質・蛋白質・脂質・ビタミン・ミネラルの内、脂質についてです。

脂質は食べ物の脂肪のことですが、脂肪が体の中で何に使われるかを説明します。

食べた脂肪は腸で分解・吸収されて肝臓に運ばれます。肝臓に運ばれた脂肪の大部分は「中性脂肪」と「コレステロール」になります。

《中性脂肪の役割》

①手足の運動や内臓を動かす主なエネルギー源となります。②皮膚を滑らかに丈夫にして外部からの細菌などの侵入を防ぎます。③皮下脂肪となり寒さからの体温の低下を防ぎます。

《コレステロールの役割》

①人体は無数の細胞で出来ていますが、その細胞を作る材料になります。②ストレスに対抗するホルモンや性ホルモンを作ります。③脳の成分の約六割はコレステロールです。

《コレステロールの悪玉と善玉について》

悪玉コレステロールは主に牛・豚・馬・鶏などの脂肪から作られます。悪玉と言われますが、他のコレステロールを体の隅々まで運ぶ重要な働きをします。多くなりすぎると血管の壁に付着して動脈硬化を起こして、脳卒中や心筋梗塞の原因になるので悪玉と言われるのです。

善玉コレステロールは植物や青い魚の脂肪から作られます。善玉は血管に付着した悪玉を血管から肝臓に戻し、増えすぎた悪玉を減らす働きをするので善玉と言われています。

善玉と悪玉、どちらも人体に重要なコレステロールなのです。植物や特に青い魚の脂肪は非常に大事です。肉食に偏らぬようにしましょう。

《肥満と脂肪》

食べ過ぎた糖質(砂糖・でん粉)は、体内で脂肪に変わり、食べた脂肪と共に皮下脂肪・内臓脂肪になり肥満の原因になります。肝臓に脂肪がたまり過ぎると脂肪肝と言う肝臓の病気になります。肉食に偏らず青い魚を食べるようにしましょう。

シニア連専門部(サークル)及び町福祉課・社協の行事紹介

早いもので年度末を迎えました。来月からは令和8年度が始まります。

藤崎町シニア連合会では、高齢者の仲間づくり・生き甲斐づくり・健康づくりを目標に活動しています。そして4月からは、高齢者対応の行事が一斉に開始されます。

単位クラブも会員増強に努めて、新規加入者を開拓し・声がけし、シニアクラブの仲間にお誘いして頂ければ幸いです。

今回は、新年度に当たり会員が活動し、生きがいを感じられる行事を紹介します。

町シニア連・町役場福祉課・社会福祉協議会の主な行事に参加し、元氣と生きがいを見つけて下さい。

●町シニア連の主な関係行事

- ①グラウンドゴルフ大会
- ②ペタンク大会
- ③トランプ大会 (年3回)
- ④中南郡老連芸能発表会 西目屋村・田舎館村・大鰐町・藤崎町の四町村会員が出演します。

●町シニア連 専門部(サークル活動)

専門部名	代表者	連絡先	開催日時
レクダンス	小笠原とき子	75-15154	毎週(土)午前
日本舞踊	一條ちづ子	090-3644-1233	毎週(土)午後
芸能部	齋藤 君子	75-26008	毎週(月)午後
茶道部	藤本 綾子	75-30037	毎月2回
生け花部	三上美津子	75-63331	毎月2回
陶芸部	工藤 春男	090-4614-7802	毎週(月)金
囲碁・将棋	北山 勝芳	75-43882	毎週(火)木
グラウンドゴルフ	葛西 鉄美	65-34229	常盤(土)以外毎日(月)金

●町福祉課 「一般介護予防教室」

教室名	場所	回数	備考
げんき教室	藤崎老人福祉センター	毎月(火)2回	材料費負担
にこにこわいわい健康教室	藤崎老人福祉センター	毎月(火)2回	無料
らく楽教室	藤崎町文化センター	毎月(火)2回	各回100円

●町福祉課 「脳トレ教室・脳トレ咲楽ん坊」

教室名	場所	回数	備考
脳トレ教室	藤崎老人福祉センター	毎月(金)4回	月額100円
脳トレ教室	常盤老人福祉センター	毎月(火)4回	月額100円
脳トレ教室	藤崎老人福祉センター	毎月(火)1回	毎月100円
脳トレ教室	常盤老人福祉センター	毎月(火)1回	毎月100円

町福祉課の高齢者対象(65歳以上の方)事業については、事前申し込みが必要です。

※但し、「脳トレ咲楽ん坊」は事前申し込みの必要はありませんので、開催当日は何時でも気軽にお越し下さい。

●町社会福祉協議会(社協)の高齢者対象事業

住民のふれあい交流を通して生きがいづくりや仲間づくりにより、健康維持・介護予防を目指しています。また、生活支援などの相談に応じています。

1 「社会福祉大会」 年1回

- ・ 功労者の表彰・福祉作文受賞者の発表
- ・ 社協職員による寸劇

2 「いきいきふれあいサロン」事業

この事業は、町内集会所等の施設で行われていきます。五人以上集まれば開催出来ます。(申込が必要)。当日は「おにぎり」200円を持参して下さい。調理は地区のボランティアが担当してくれます。内容は・血圧測定と健康相談 ・各種相談(生活相談等)・身近の話題提供などです。

●各行事への参加申込について

1 シニアクラブ

- ①地区単位クラブ加入は会長へ。
- ②専門部には、単位クラブへ加入の上、各専門部員の方々にお聞き下さい。

2 町福祉課の行事

毎月発行される広報「藤咲」や折り込みチラシをご覧になってお申し込み下さい。

3 町社会福祉協議会「いきいきふれあいサロン」

毎月発行される「ふじさき社協だより」や「折り込みチラシ」には、年間の実施日が記載されています。また、申込は、町内会を通して、地域毎に申込用紙が配布されますので、お申し込み下さい。



◆歯なしの話 166◆

「百年」

佐藤 透

何かと昨年は百年とか八十年とか区切りの良い数字が賑やかであった。

昭和百年とか戦後八十年とか。我が家の歯科医院も百年になった。そこがかねてより、兄弟・従兄弟などに声をかけて、百年のパーティを行った。

初代の甚吉爺さんがワイワイするのが好きなので、供養にも良いかと考えたすえである。また、母も医

院開業の年に生まれたそう生きていけば百歳である。昭和元年・大正最後の年に生まれた訳である。

声を掛けた皆(十数人)と菩提寺にて供養してもらい、勿論その後には先祖様が喜ぶはずだと勝手に解釈をして一杯飲んだということである。

この後。このようなイベントはあまり考えられないので、今回は楽しい催し物としては、最後のこととなったのかな。孫達の結婚だと、未だまだ先のことだしな。年のせいで米国まで足を伸ばすのは辛くなってきたし、何かオモシロイ事を見つけてワイワイやるのは最後かも知れないが、楽しかった。

正月に娘達に誘われて行ったハワイは、距離や天候など丁度良い具合であった。そんな話をする、まさに行った事のある人達は同意して意見が合う。

年齢が増すと、やはり楽な旅が良い。次はハワイの別な楽しみ所など……

短歌

夢の欠片身の回りから色褪せて
藤村みち女

春の光りの届かぬ先に

海野比呂子

万巻の書を読みたれど無力なり

おろおろすなり子の搬送に

鳴海 艸人

我が愛車走行距離は十八万

シルバーマーク四つも付けて

妻満 知久

南西の夕べの空あかね色

浮かぶお山にそつと君の名