



弘前市老人クラブ連合会

市老連だより

発行 行：弘前市老人クラブ連合会
弘前市宮園 2-8-1
Tel 36-3834
編集・印刷：株式会社ニチコミ
品川区大井1-24-5
大井町センタービル7階
Tel 03-5718-3900
<http://www.nichicomi.com>



冬の全国交通安全運動街頭啓発活動

仲間と共に活動を！ つながる地域と仲間の輪



役員・女性部合同研修会



青森県知事表彰等授与式
青森県老人クラブ芸能発表大会

時代が変わっても、人と人のつながりは
変わりません。
地元を愛し、仲間を愛し、今年も活動と
交流を楽しんでいきましょう。

新会長あいさつ

地域に根ざし、社会に貢献を

弘前市老人クラブ連合会 会長 鈴木 勝男



このたび、弘前市老人クラブ連合会（以下市老連）会長という重責を担うこととなり、身が引き締まる思いと共に、会員の皆様とともに老人クラブ発展に務める所存でありますので、よろしくお願い申し上げます。

私は、これまで3名の弘前市老人クラブ連合会会長に仕えて参りました。特に前会長の八木橋喜代治氏におかれましては、一番身近で勉強をさせていただいたことから、亡くなれたことへの無念さは一入（ひとしお）であり、心よりお悔やみを申し上げます。

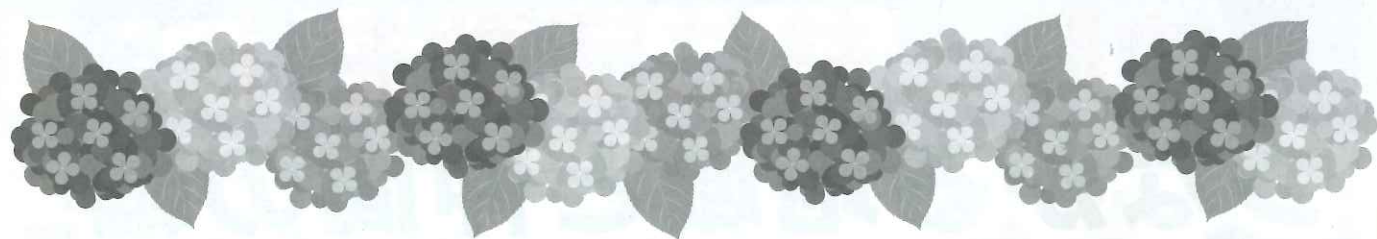
老人クラブの大きな課題であります会員の減少については、単位老人クラブもご苦労されていると思います。私たち役員も会員増に懸命に努力をしている所ですが、退会する会員が後を絶たない一方、入会者が少ない現状には我々も

五里霧中の心境です。

私見にて恐縮ですが、高齢化社会と言われる昨今、お元気な方々の多くは、絵画、写真、俳句、小旅行、カラオケ、囲碁、将棋と各々の趣味で楽しまれており、なかなか老人クラブ活動に興味をいただき、加入いただく方は少ないのが現状です。

それでも私たちの誘いを待っている方々もおられると信じて、役員と会員が一生懸命に手をつくしております。

魅力ある老人クラブを目指し、老人クラブ会員の皆様と共に、日々の活動を通して更なる発展に努め、人と人とのつながり、地域社会における貢献を大切にしながら歩んで行きたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



弘前市老人クラブ連合会を応援しています

医療法人 芳真会

梅村 医院
梅村介護医療院

理事長 梅村 芳文

弘前市石渡 1-1-6

☎0172-32-3593

弘前駅前整形外科
クリニック

整形外科
リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	●	●	●	／	●	●	／
14:30~19:30	●	●	●	／	●	▲	／

▲12:30~15:30

弘前市駅前町 14-1 TEL:0172-39-7555

子どもから大人まで皆様の健康の助けに

あべ耳鼻咽喉科

窓口受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	—	●	▲
15:00~18:30	●	●	●	—	●	—

▲9:00~13:00 【休診日】木曜・日曜・祝日、土曜午後
弘前市宮川 1-2-22（マクドナルド堅田店となり）

TEL:0172-26-6116

弘前警察署から車で3分



のだ眼科
血管内科

白内障手術 33-6611 (眼)
33-6622 (内)

緑内障・加齢黄斑変性症

外科・内科・胃腸内科
肛門科・皮膚科

大津医院 弘前市山王町 2-5
☎35-9662

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~16:00	●	●	●	—	●	—

■ 日曜・祝日、毎週木曜・土曜午後は休診
■ 毎週火曜・金曜の 15:30~17:00 までは往診時間

いつも元気に！

平成薬局

弘前市城東中央4-13-1

☎0172-27-1818

令和7年度 行事予定

月	弘前市老人クラブ連合会			関係団体	
	日	行事名	場所等	日	行事名(場所等)
4	7~8	補助金申請書等点検	社会福祉センター	4	春の交通安全市民総決起大会とパレード
	14	第1回教養部会	社会福祉センター		
	15	第1回保健体育部会	社会福祉センター		
	16	第1回女性部会	社会福祉センター		
	25	監査会・第1回理事会	社会福祉センター		
5	16	定時総会	弘前文化センター小ホール	中旬	県老連監事会(青森市内)
				22	県老連女性部委員会(県民福祉プラザ)
6	上旬	第1回正副会長会議	社会福祉センター	9	県老連理事会(青森市内)
				26	県老連評議員会(アートホテル青森)
7	3	第18回グラウンドゴルフ大会	弘前B&G海洋センターグラウンド	17~18	東北ブロック老人クラブリーダー研修会(福島県郡山市)
	31	第18回芸能発表大会	長慶閣(相馬地区)	中旬	夏の交通安全県民運動街頭啓発活動
9	上旬	女性部会研修会	未定	20	全国一斉「社会奉仕の日」活動
	20	全国一斉社会奉仕の日		30	県老人クラブ芸能発表大会(リンクステーションホール青森)
	中旬	健康講座	社会福祉センター	下旬	弘前市総合福祉作品展(社会福祉センター体育館)
	下旬	第2回正副会長会議	社会福祉センター	下旬	秋の全国交通安全運動街頭啓発活動(市内)
10	中旬	第2回理事会	社会福祉センター	18~21	全国健康福祉祭ぎふ大会(岐阜県)
				下旬	県社会福祉大会(リンクステーションホール青森)
11	20	弘前市社会福祉大会	弘前市民会館大ホール	5~6	全国老人クラブ大会(茨城県水戸市)
12	4	教養講座と交流会	弘前文化センター小ホール	6	ふれあい高齢者ラジボール卓球大会(弘前B&G海洋センター)
				中旬	冬の交通安全県民運動街頭啓発活動(市内)
1	下旬	軽スポーツ大会	社会福祉センター	10	ふれあい高齢者グラウンド・ゴルフ大会(克雪トレーニングセンター)
2	中旬	役員・女性部合同研修会	未定	7	ふれあい高齢者バタック大会(克雪トレーニングセンター)
				未定	郡市町村老連事務担当者会議(青森市内)
				未定	県老連理事会(青森市内)
3	下旬	第3回正副会長会議	社会福祉センター	14	ふれあい高齢者ゲートボール大会(克雪トレーニングセンター)
				未定	県老連評議員会(青森市内)

その他

○外部団体主催行事等へ参加

○市老連だより年2回発行(5月・10月)

○「活動日誌・会計簿」は、10月中旬ごろより申込み受付

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

園児募集中

 **社会福祉法人 昭三会**
ななかよし保育園

弘前市西茂森2丁目4-2
TEL:0172-34-5232

社会福祉法人 松栄会

まつば保育園

弘前市大字松木平字富永1-26
TEL:0172-87-4776

思いやる心と学習能力を育て
自主・自立と強調を身に付け
無限の可能性の芽を大切に育てます

幼保連携型認定こども園
サンこども園

弘前市浜の町西1丁目4-2
☎0172-36-4264

 **社会福祉法人 耕光会**
幼保連携型認定こども園 ふたば保育園

弘前市大字取上3丁目6-17
☎0172-33-1207

幼保連携型認定こども園
ふじこども園

子ども一人一人を大切にし
保護者からも信頼され
地域に愛されるこども園を目指す

弘前市大字藤代1-12-5
☎0172-36-7056

これからの墓を
美しい花樹とともに
専求院の
永代供養墓

宗旨・宗派は問いません

 **専求院** SENGUIN

お気軽にお問い合わせください
☎0172-32-7777

市老連
事業
報告

弘前市社会福祉大会

12名が受賞

大会スローガン
ふれあいの
まちづくり

令和 6 年度 弘前市社会福祉大会



功績称え表彰

盛大に開催

令和6年11月20日(水)弘前市民会館大ホールにて、弘前市社会福祉大会が開催されました。

本大会は、「ふれあいのまちづくり」をスローガンに掲げ、地域福祉の向上と社会貢献に尽力された方々への感謝の意を表するとともに、地域福祉活動の普及と推進を図ることを目的に開催されました。

今年度は、老人クラブ活動に功績のあった12名の方々が、大会長・弘前市老人クラブ連合会会長表彰(役員5年以上)を受賞されました。

本大会を通じて、老人クラブ並びに地域福祉のさらなる発展と、住民同士の支え合いの輪が広がることが期待されます。

令和6年度弘前市老人クラブ連合会会長表彰

地区名	クラブ名	氏名
時敏	笑幸会	菊谷 精二
時敏第二	城北サクラ会	清野 研至
清水	三幸クラブ	藤田賢一郎
豊田	新里老親会	一戸 勝男
豊田	新里老親会	鈴木 かつ
東	あすなろ友の会	山本 行政
藤代	槌子明寿会	工藤 正穂
高杉	独狐すみれ会	前田 憲逸
新和	三和愛老会	原子カツ子
岩木第一	兼平平成会	福士 昭治
岩木第一	鳥井野長寿会	三上 昇一
相馬	紙渡沢すみれの会	大場 和道

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

二度聴きたら…補聴器

認定補聴器専門店(登録番号第7-1057号)

有限会社 弘前ヒヤリング

弘前市大字本町 87-1

TEL:0172-36-5541

補聴器のことならなんでもご相談ください

康安外科内科医院

外科・整形外科・内科・漢方内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
午後3:00~6:00	●	●	／	●	●	／

休診日/水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

弘前市栄町1丁目2-6

☎0172-33-6262

大町内科クリニック
☎0172-31-3511

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:30~17:00	●	●	—	●	●	—

【休診日】日曜・祝日

弘前市大字大町1丁目14-3

内科 / 循環器内科

畑山医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	◎	○	◎
15:00~18:00	○	○	○	休	○	休

◎木曜・土曜9:00~12:30 休診日:日曜・祝日

弘前市大字石川字春仕内97-1 ☎0172-92-2115

弘前市茂森新町 1-6-4
☎0172-37-7755
秋田内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	休	休	●	休	休

【休診日】日曜・祝日、火曜午後、水曜午後、金曜午後、土曜午後

急患の方は随時受付。電話連絡の上、ご来院ください。

よしだ耳鼻科・小児科

日本耳鼻咽喉学会認定 耳鼻咽喉科専門医 秋田三和興
日本小児科学会認定 小児科専門医 秋田直子

お困りの時どうぞ

☎0172-33-2306

市老連
事業
報告

秋の全国交通安全運動街頭啓発活動

交通ルール遵守を呼び掛け

令和6年9月19日（木）、秋の全国交通安全運動の一環として、街頭啓発活動が行われました。

当クラブからは、交通安全部会の細川和洋氏、鳴海毅氏、葛西千寿氏、野崎三郎氏の4名が参加しました。弘前市民中央広場にて開催されたセレモニーは、市や警察関係者をはじめ、多くの参加者とともに交通安全への意識を高める機会となりました。

その後、青森みちのく銀行親方町支店前など市内の横断歩道で啓発活動を実施しました。通行するドライバーや歩行者に向けて、安全運転や交通ルールの遵守を呼びかけました。特に高



交通安全ルール遵守を呼び掛け

齢者や子どもたちの安全確保を意識しながら、地域の皆さまとともに交通事故防止を願う時間となりました。

今後も、地域の交通安全意識向上に貢献できるよう活動を行ってまいります。

市老連
事業
報告

冬の交通安全県民運動街頭啓発活動

事故ゼロを目指して



ドライバーに直接声かけ

令和6年12月9日（月）、冬の交通安全県民運動街頭啓発活動が行われました。雪が舞う寒い日に市内の交差点にて横断幕を持ちながら交通安全を呼びかけました。

特に一時停止の徹底や飲酒運転などの悪質な運転の根絶など、高齢者・子どもを守るためにドライバーにも歩行者にも改めて安全意識を持ってもらう大切さが伝えられました。今後も継続的な啓発活動を通じ、事故のない社会の実現を目指していきます。

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

あなたの健康を守るのが
私たちの挑戦です

さいとう調剤薬局

弘前市大字品川町 37-3

TEL.0172-36-0765

FAX.0172-36-1317

品川町店 / 本町店 / 北園店 / 大町店 / 松原店 / 造道店 / ひかり調剤薬局

笑顔がいちばん

弘前特別養護老人ホーム

弘前市大字自由ヶ丘 5-5-3 ☎0172-88-1431

介護老人保健施設 ケアセンター弘前

弘前市山崎 1-3-7 ☎0172-87-0111

特別養護老人ホーム 弘前園

弘前市大字鬼沢字山ノ越 249 ☎0172-99-5050

社会福祉法人 津軽富士見会

キレイな暮らしのお手伝いします!

有限会社 ダスキン弘前

弘前市城東一丁目2-10

☎0172-27-4500



社会福祉法人 清光福祉会

城東保育園

よく食べ よく遊び よく眠る

弘前市大字稲田 2-4-3

TEL:0172-27-3168

社会福祉法人 恵乃杜

あおい杜保育園

一時預かり・休日預かり

弘前市大字高崎 2-4-1 ☎0172-27-8989

Chibikko Care すくすく

病後児保育（月～金）

弘前市大字高崎 2-3-16 ☎0172-55-6855

社会福祉法人 ふじみ会
幼保連携型認定こども園

富士見保育所

思いやりとやさしさを育てます

弘前市紺屋町 187-2

TEL:0172-32-0396

市老連
事業
報告

弘前市総合福祉作品展

地域の理解と交流の場に



令和6年9月28日(土)、29日(日)弘前市社会福祉センター体育館において、弘前市社会福祉協議会主催による弘前市総合福祉作品展が開催されました。

本展は、障がい者や高齢者が制作した作品を一堂に集め、地域住民の社会福祉に対する理解を深めるとともに、障がい者や高齢者の自立・社会参加を促進することを目的としています。今年は27名の出品者より、絵画や手工芸、書道など105点の作品が出品され、会場は創作のエ

ネルギーに包まれました。

展示準備には、時敏地区笑幸会会員や三大地区鈴木氏、北地区山本氏が協力。特に笑幸会会員と山本氏は開催期間中も会場にて、来場者へ作品の背景や制作の想いを伝えていました。

作品を通じて生まれる対話や感動は、社会福祉の理解促進につながる貴重な機会です。本展が今後も多くの方にとって温かい交流の場となることを願います。

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

小田切・米山法律事務所

弁護士 小田切 達
弁護士 米山 達三

弘前市塩分町4-4

TEL.0172-31-5511

遺言 / 任意後見 / 尊厳死宣言
土地建物の賃貸借 / 慰謝料 / 定款認証 等

弘前公証役場

お気軽にご相談(無料)ください

TEL 0172-34-3084

弘前市大字駅前 2-2-3 <https://www.kosyonin.jp/hirosaki/>

桔梗行政書士事務所

代表 竹内 知弘

各種許可申請の代行、
相続手続・遺言の支援など
どうぞお気軽に当事務所にご相談ください。

弘前市大字茂森町25番地1 SKビル1階102号室

TEL.0172-34-6878

年金・健康保険・会社設立から経理・税務申告・不動産まで

たかち総合事務所

税理士・中小企業診断士・行政書士・社労士・不動産

所長 高地 豊人

弘前市浜の町北1丁目18-1

TEL 0172-36-5646

竹内 悠子

税理士事務所

弘前市桔梗野一丁目8-17

TEL&FAX 0172-36-9767



新築、リフォーム、家づくりの相談

有限会社 心工務店

弘前市大字金属町5-8

TEL 0172-88-3173

市老連
事業
報告

軽スポーツ大会

初心者も楽しい大会に

令和7年1月31日(金)、弘前市社会福祉センター体育館にて軽スポーツ大会が開催されました。

大会は、くじ引きによるチーム分けからスタート。清野保健体育部長による開会宣言のあと、競技ルールの説明が行われ、準備運動として軽体操で体をほぐしました。

競技はモルックチーム対抗戦で、3つのコートに分かれてリーグ戦を実施し、各コートの総得点の高い1位チームでサドンデスゲームを行い、1位から3位を決定しました。

初めてモルックに挑戦する参加者もありましたが、ゲームを通じてルールを覚



的を目掛けて渾身の一投

え、チームメンバー同士が協力しながら進行。楽しい大会となりました。

1位	Aコート くまチーム (秋元、鳴海、鈴木、堀内)
2位	Bコート うしチーム (石沢、石岡、外崎、竹中)
3位	Cコート うしチーム (佐々木、川元、岡田、千葉)



筋肉をほぐしケガ予防

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

毎日のびのび住宅

有限会社 **長谷川工務店**

<http://www.hasegawa-koumuten.jp>



電気設備工事
消防設備工事
設計・施工・保守・管理

有限
会社

サン・テクノ

弘前市堀越字柳田209-1

TEL 0172-26-1710

高齢者の為の介護住宅設備を…
リフォーム・管工事全般
その他、お気軽にご相談ください

特定建設業

株式会社 **東管サービス**

弘前市山崎
3-5-9

☎ 0172-88-0805

リフォーム瑕疵保険登録事業者

住宅塗装致します!

屋根塗り替え / 改築・増築 / 外壁塗り替え
屋根融雪工事 / 屋根雪おろし・除排雪 等

有限会社 **吉田塗装**

見積り無料! お気軽にどうぞ!

弘前市大字 広野 1-14-3 TEL: 0172-87-0822



空調・換気・集塵・ダクト設計施工

有限
会社

三上ダクト工業所

弘前市大字神田5丁目3-13

☎ 0172-35-2828

弘前でタクシー乗るなら!

Gクルーン交通
前田タクシー



☎ 24時間・365日

☎ 0172-28-8080

弘前市高田1-5-22

市老連
事業
報告

役員・女性部合同研修会

活発な議論と未来への展望

令和7年2月14日（金）、桜温泉にて役員・女性部合同研修会が開催されました。冒頭では、水木修氏より、東北ブロックリーダー研修



研修会の報告

会の報告が行われ、各地の取り組みや先進事例が紹介されました。

「老人クラブを10年後

も残したい理由は？」という問いに対し、健康寿命を延ばすことを目的とした活動の重要性に加え、高齢者の引きこもりや孤立を防ぐ居場所づくり、さらには地域全体の活性化につながる取り組みの必要性について多くの意見が寄せられました。

研修後の交流会は、乾杯を合図に和やかな雰囲気の中で進み、最後は「上を向いて歩こう」を全員で合唱し、温かな余韻とともに幕を閉じました。

市老連
事業
報告

教養講座と交流会

弘前城本丸石垣を後世へ

令和6年12月4日（水）、弘前文化センター2階小ホールにて、教養講座と交流会が開催されました。

はじめに、表彰状伝達式が行われた後、弘前市公園緑地課の石ヶ森沙貴子主査を講師に迎え、教養講座が開かれました。講演テーマは「弘前城本丸石垣のスペシャリストになろう」。弘前城の石垣は、長年の風雨や経年劣化により崩落の危険性が高まっており、現在、大規模な解体・修理工事が進められています。講演では、歴史や発掘調査を紐解きながら、貴重な文化財



表彰状伝達式



興味深く聞き入る参加者

を守るための保存技術について学びました。

教養講座の後半は、交流会としてアトラクションやお楽しみ抽選会が実施され、参加者同士の交流を深める楽しいひとときとなりました。

今回の講座と交流会を通じて、参加者は弘前城の歴史と文化財保存について理解を深めるとともに、和やかな交流の時間を持つことができました。

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

水は生命の源

水と空気の熱管理のパイオニア
スプリンクラー設備のエキスパート



青葉設備工業株式会社

弘前市大字神田2丁目3-2

☎0172-55-6464

街にやさしく 人にやさしく

建物総合保守管理

清掃／設備管理／施設警備・機械警備
一般廃棄物・産業廃棄物の収集運搬

～エアコン・空調機の清掃やハウスクリーニングも承ります～

株式会社 産交

☎0172-36-5165 弘前市藤野2-9-3

URL <http://sanko-k-group.com>

LPガス・灯油販売 ガス器具・石油関連機器販売
住宅設備機器の販売・施工 家電製品販売

地域と明日のエネルギー

株式会社 岩木ガス

弘前市大字一町田字村元828番地1

☎0172-82-2721

冷暖房・冷凍冷蔵・空調・電気設備
給排水衛生・リフォーム工事
設計施工・第一種フロン類回収業

東弘電機株式会社

弘前市大字神田2-7-5

TEL.0172-34-3865

土木工事業
とび・土工事業
鋼構造物工事業
内装仕上工事業
解体工事業

建築工事業
石工事業
舗装工事業
水道施設工事業

大工工事業
屋根工事業
塗装工事業
防水工事業

丸勘建設株式会社

弘前市大字新里字中樋田9-3

☎0172-27-0321

◆ビル清掃管理 ◆清掃用品販売
◆警備業務 ◆一般廃棄物収集・運搬

有限会社 東洋美装

弘前市大字清水3丁目1の5

☎0172-34-3011

県老連
事業
報告

青森県老人クラブ芸能発表大会

真心込めてステージへ

令和6年9月26日(木)、リンクステーションホール青森にて青森県老人クラブ芸能発表大会が開催され、青森県内からおおよそ1700名の会員が参集しました。

弘前市からは15名の演者が出場し、応援や事務局を含め総勢30名での参加となりました。

弘前市からは、野宮孝氏が歌謡曲「衿子」を情感豊かに歌い上げ、蒔苗弘子氏ほか4名のフラダンス「ナニ、アヒアヒ」は華やかな舞を披露しました。さらに、

長谷川榮知氏ほか8名による踊り「津軽の花」では、津軽の風情を感じさせる優雅な舞で会場を魅了しました。

真心込めたステージに観客からは温かい拍手が送られ、大会は大盛況のうちに幕を閉じました。



揃いの衣装で艶やかに



フラダンス「ナニ、アヒアヒ」



綺麗な花と笑顔が満開



踊り「津軽の花」



歌謡曲「衿子」

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

水まわりのトラブルは
株式会社レクシム
弘前市本町33番地12
(消防本部斜め向かい)
TEL.0172-33-0222

(特定建設業)・土木工事・建物解体工事
・産業廃棄物処理業(再資源化・中間処理)



株式会社 **兼建興業**
KANEKEN
KOUGYOU CO., LTD.

代表取締役 兼 平 力

弘前市大字兼平字猿沢26-1

☎0172-82-2145

電気設備工事・設計施工



佐々木電設 株式会社

弘前市末広5丁目3番地2

☎0172-29-2166

有人警備のエキスパート

常駐警備・保安警備・身辺警備
交通誘導・イベント警備



弘前総合警備株式会社
〒036-8006 弘前市大字南大町2丁目12-7
TEL(0172)32-5730 FAX(0172)32-5735



土木工事一式 指定上下水道工事業者

株式会社 **サイユー**

青森県知事許可(般-1)第200456号

弘前市大字堀越字柳107-2

TEL:0172-88-6514

無料査定・買取も致します。

借りたい 買いたい 貸したい 売りたい

4. 夢・人・街……(公社)青森県宅地建物取引業協会会員

株式会社アート不動産

代表取締役 桜澤 睦子

〒036-8203 弘前市本町34番地1

TEL 0172-31-8131 FAX 0172-31-8228



熱中症特別警戒アラートとは？

発表時の対策と POINT 熱中症予防のポイント

熱中症を予防するための行動を理解、実践し、日頃から熱中症に対する備えを万全にするため、令和6年（2024年）4月から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し、熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省サイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラート発表時にとりたい

熱中症の予防行動

① 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう！

熱中症の予防には、暑さを避けることが最も重要です。エアコンなどを適切に使用し、涼しい環境で過ごしましょう。

② 熱中症のリスクが高い方に声掛けをしましょう！

小さいお子様や、体調不良の方、そして高齢者の方々は熱中症になりやすい方々です。特に高齢者は、暑さを感じにくい上に発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力が低下しているため、熱中症になりやすくなります。

③ 普段以上に熱中症予防行動を！

水分補給の目安は1日あたり1.2リットルです。また汗をかくと塩分も失われるため水分と合わせて塩分を補給しましょう。

(政府広報オンライン・熱中症特別警戒アラートとは？発表時の対策と熱中症予防のポイント
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html> より、株式会社ニチコミが制作)

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

一般・産業廃棄物収集運搬
各種仮設トイレレンタル
建物清掃／トイレ詰まり

株式会社 **津軽衛生公社**

TEL:0172-37-3338

弘前市大字向外瀬字豊田 357-1

DyDo ダイードドリンク特約店
自動販売機、その他お気軽にご相談下さい

株式会社
Kikuchi 菊池商店

弘前市大字新里字東里見 113-1
TEL.0172-29-4229 FAX.0172-29-4228
URL: <http://www.kikuchisyouten.com/>

ステンレス・アルミ・スチール
その他金属の製作金物

株式会社
小田桐板金工業所

弘前市大原 2 丁目 1-6
TEL 0172-88-2321

土木・建築工事一式

有限会社 石岡ブロック

青森県知事許可（一般）012381

お見積り無料です。お気軽にご相談ください。

弘前市大字小沢字広野225の12

TEL 0172-88-2456

「廃プラスチックを処理する」会社から、
「資源プラスチックを製造する」会社へ

一般廃棄物・産業廃棄物収集運搬

北彩クリーン 有限会社

弘前市松本平字富永 50-3

TEL:0172-89-1200

総合電気設備設計施工

有限会社 **みちのく電気工業**



弘前市大字新里字西里見139の4

TEL 0172-26-4333

URL: <http://www.mitiden.com>

曹洞宗

長雲山 **藤先寺**

弘前市西茂森1-3-2

TEL 0172-35-4034

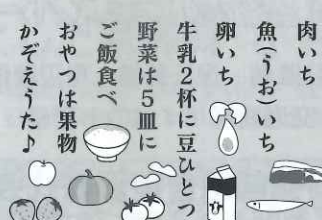
真宗大谷派 法輪山

真教寺

弘前市新寺町124

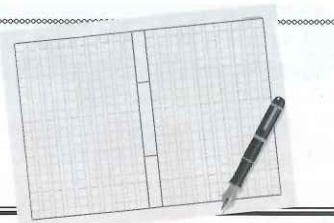
TEL 0172-33-9398

よく噛んで、歯を大切に！



食べ物数え歌♪

原稿募集のお知らせ



- 作品の内容は自由です（例えば、詩・短歌・川柳・作文・写真など、趣味の発表の場としても）。
- 投稿の用紙は何でもかまいません。横書き、縦書き自由にお書きください。作文の場合は600字程度。
- 作品には地区名、単老名、名前（載せたくない場合はニックネーム）、電話番号を必ず書いて、FAXや郵送で市老連事務局まで送ってください。また、直接持参しても構いません。

- 送っていただいた原稿は、内容や掲載枠によって掲載されない場合がありますので、ご了承ください。紙面の都合で文章を割愛・加筆・訂正することがあります。



送付先（届け先）

〒036-8063 弘前市宮園 2-8-1 弘前市社会福祉センター内
弘前市老人クラブ連合会事務局まで

TEL: 0172-36-3834

FAX: 0172-33-1163

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

松種山 正光寺

弘前市西茂森1-11-1
TEL 0172-32-3659

耕春山 宗徳寺

水曜坐禅会・眼蔵会 土曜坐禅会・眼蔵会

弘前市西茂森1-12-3
TEL 0172-32-4437
FAX 0172-32-4445

日蓮宗 満行院

弘前市新寺町94
TEL 0172-32-9617



薬王山 正傳寺

弘前市西茂森1丁目9
TEL 0172-32-1784

曹洞宗

津軽山 革秀寺

弘前市藤代1-4-1
TEL: 0172-32-7460

曹洞宗

金龍山 盛雲院

弘前市西茂森1-7-1
電話 0172-32-1681

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

お墓のことなら何でもご相談 株式会社斎藤石材

弘前市神田5-1-10
(国道7号神田陸橋そば)

0172
39-2211



葬祭トータルサービス

有限会社 弘前典礼

弘前市茂森新町3丁目7-3
(弘前市斎場通り)

TEL: 0172-34-0167

弘前市老人クラブ連合会

会員募集中!



楽しい
仲間づくり

旅行などで
思い出づくり

いきいき
健康づくり

みんなで
学ぼう

お問い合わせ先

市老人クラブ連合会事務局

(社会福祉センター内 電話 0172-36-3834 まで)

スポンサー各位への御礼

「市老連だより」発行に際しまして、ご協賛いただきましたスポンサー各位に、厚く御礼申し上げます。今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

弘前市老人クラブ連合会を応援しています

私たちは、「不動産の名義」の専門家です。
相続・遺言・贈与など、お気軽にご相談下さい。

司法書士法人
あおば登記・法務事務所

(所属司法書士3名)

弘前市早稲田3丁目9-7
(法務局隣) 電話 0172-27-9001

千葉胃腸科内科医院

院長 千葉裕樹

眠ったまま
胃内視鏡検査
大腸ポリープ手術

経鼻内視鏡 ビロリ菌除菌
大腸ポリープ切除

千葉胃腸科内科医院
弘前市石渡3-13-2
(サンデー弘前石渡店向かい)

TEL.0172-36-7788



整形外科
入院設備あり

市川整形外科クリニック

診療時間 平日 9:00~12:30 / 14:00~18:00
土曜 9:00~12:30 休診:日曜・祝祭日

TEL:0172-38-5888

弘前市南城西2丁目12-3(城西大橋もと)

屋根塗装

外壁塗装



乳井建築塗装
NYUI BUILDING PAINTING

弘前市門外1-5-14 ☎0172-27-1283

マエダ調剤薬局

弘前市稔町2-2 TEL.0172-38-5030

城西店
TEL.39-6005中野店
TEL.39-1041大鰐店
TEL.48-5911浜の町店
TEL.37-2124中央店
TEL.88-8945西弘店
TEL.55-5845医療センター前
TEL.26-7444あおぞら店
TEL.55-9255黒石店
TEL.26-8485

http://www.maeda-ph.jp/

弘



前

空き家・相続 相談室

株式会社 大川地建

弘前市城東4丁目4の4

☎0172-27-7771

ホームページ http://www.ookawachiken.com