



第68号  
 市民交流プラザ内  
 十和田市老人  
 クラブ連合会  
 〒034-0011十和田市  
 稲生町18-33  
 TEL 0176-25-8633

**令和6年度定時総会**

4月26日、市民交流プラザにおいて令和6年度定時総会が開催されました。令和5年度事業報告及び収支決算報告、令和6年度事業計画案及び収支予算案が承認されました。

**会長あいさつ**



十和田市老人クラブ連合会

会長 松橋 泰彰

新型コロナウイルスも5類に移行して1年が過ぎ、ようやく平常の生活を取り戻そうとしておりますが、いまだ余談の出来ない状態が続いているのが現状であります。

さて、この度「令和6年度定時総会」を4月26日に開催いたしました。提案いたしました全ての議案が会員のご理解のもと承認され、新年度をスタートすることが出来ました。活動方針については例年と大きな変化は無いものの、新しい事業の企画や復活した事業も提案いたしました。また、来賓として十

和田市から北館副市長、十和田市社会福祉協議会からは平館常務理事に出席して頂きました。そして今年度も引き続きご支援して頂くことになっており感謝申し上げます。今後におきましても各関係団体と協力しながら、会員一人一人が十和田市民としての自覚を持ち、楽しく住み良い安心して生活ができる街づくりに協力し、健康寿命を延ばしながら「地域共生社会」の実現を目指して頑張っていきたいと思っております。



― 役員の交代について ―

― 理事 ―

退任 (故) 斗沢 善三郎

退任 (故) 櫻田 努

新任 中野 重弘

― 監事 ―

退任 芋田 剛

新任 野月 諭

― 女性部員 ―

退任 高瀬 亮子

長期にわたる「理事・監事・女性部員」の、ご活躍に感謝申し上げます。また、新任「理事・監事」の方々、よろしくお願いいたします。ご活躍をご期待申し上げます。

令和6年度がスタート。市老連の重点目標・主要事業は次のとおりです。

**令和6年度重点目標**

1. 会員増強運動推進と単位老人クラブの充実につとめる
2. 社会参加活動の推進により「自らを高める」ことにつとめる
3. 会員相互の親睦と友愛活動につとめる
4. リーダーの育成と資質の向上につとめる
5. 健康保持増進につとめる
6. 単老ク・市老連の「悩み解消」につとめ、「相談機能」の強化と推進につとめる

**令和6年度主要事業**

- 【会員増強運動推進と単位老人クラブの充実につとめる】
- ◇ 会員増強運動推進
- ◇ 会報「満天」の発行と活用

【社会参加活動の推進により「自らを高める」ことにつとめる】

- ◇ 全国一斉社会奉仕活動
- ◇ 交通安全・防犯研修会
- ◇ 心の健康ふれあい事業
- ◇ 高齢者相互支援活動
- ◇ 学童の見守り活動

【会員相互の親睦と友愛活動につとめる】

- ◇ 会長・女性部長視察研修
- ◇ 施設慰問
- ◇ 高齢者手作り作品フェア
- 【リーダーの育成と資質の向上につとめる】
- ◇ 東北ブロックリーダー研修会
- ◇ 全国老人クラブ大会

【健康保持増進につとめる】

- ◇ 心と身体の健康づくり
- ◇ 軽スポーツ大会
- ◇ スポーツ大会
- ◇ グラウンド・ゴルフ大会
- ◇ 健康づくり研修会
- ◇ いきいき健康教室
- ◇ 元気はつらつ研修会
- ◇ 心の健康づくり研修会

【単老ク・市老連の「悩み解消」につとめ、「相談機能」の強化と推進につとめる】

- ◇ 相談活動
- 以上の事業を通して、会員の積極的な参加を推進し、地域交流活動につなげていただきたい。

芸能発表会を終えて

令和6年2月8日(木)午前10時から、十和田おいらせ農業協同組合十和田おいらせ本店にて芸能発表会が行われた。

今回は、新型コロナウイルスの規制も緩和され、来場者もたくさんおりに盛り上がりを見せました。

まず初めに①大学通り老成会による琴演奏「千鳥の曲」そして②みどり会による新舞踊「残侠子守唄」、③茂久蓉会による「べにばな」④大学通り老成会による「おまえに惚れた」⑤晴山長寿会による「おこさ節」⑥八郷青峰会による「人生一路」⑦相板上長命会は仲間が手作りしてくれた布ぞうり、赤い手しを身に付けて「お米音頭」⑧深持第一和楽会による「佐渡の恋唄」⑨和老会による「月がとつても青いから」⑩南小稲寿会「有楽町で逢いましょう」⑪深持第一和楽会による「青森音頭」⑫晴山長寿会による「月の砂漠」⑬元町老人クラブ千歳会による「虎丈様」⑭田屋老人クラブによる「どじょうすくい(男バージョン)」⑮東小稲寿会による「どじょうすくい(女バージョン)」⑯八郷青峰会による「トンコ節」が順次発表された。各クラブが独創的な手作りの衣装や揃いの衣装に身を包み、練習の成果を存分に発表し、熱演が続き大きな盛り上がり会場全体で

感じる事ができました。これからも単位老人クラブの練習の成果を発表する場として芸能発表会を継続して参りたいと思います。

総務部長 佐々木 秀美



♪和老会のみなさん♪



♪晴山長寿会のみなさん♪



♪茂久蓉会のみなさん♪

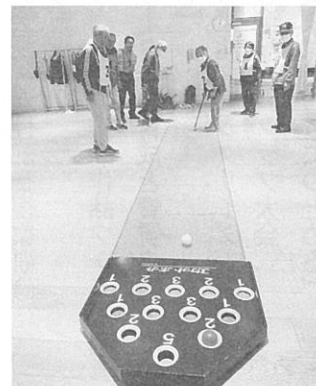
スカットボール審判員講習会

5月17日(金)午後から市民交流プラザにて、指導者育成のための審判講習会を実施した。各団体リーダー並びに市老連役員20名程度参加し、十和田市老人クラブ連合会松橋泰彰会長の挨拶が行われ、その後スポーツ運営委員の高田委員長よりスカットボール実技審判員の詳細説明が行われた。

まず2台に分かれて、赤白各チーム4名とし交互にボールをスティックでスカット台に向けて打ち、10cmほどの穴に入るように目掛けて打ち込みます。交互に打ち終わったらスカット台の穴に入った点数を記載して交互に4回行い集計をして勝敗を決めるゲームである。



☆審判講習会の様子



総務部長 佐々木 秀美

スティックで打ってスカット台の得点穴にボールを入れるゲームである。競技は、団体戦で得点の高い穴に多く入れ、得点を競うゲームである。穴の特殊なカーブがハラハラドキドキのゲームを演出します。

『スカットボール用具』

・スティック・ボール10個(紅白各5個)・スカット台(専用台形)・レーンマット(専用幅90cm×長さ3.5m)

実技は軽スポーツ大会を6月13日に市総合体育センターにてスポーツ吹き矢部門とスカットボール部門に分かれて実施しました。

令和6年度

交通安全・防犯研修会開催

去る5月23日(木)南コミュニティセンターにおいて、交通安全・防犯研修会が開催されました。市老連佐々木秀美総務部長の進行で、開会の言葉の後に市老連松橋泰彰会長より挨拶がありました。

続いて、十和田市健康福祉部長の堰野端誠様、十和田警察署長の代理で白川交通課長よりそれぞれの立場から交通安全や防犯意識の高揚を充実させ、市民が安心して生活できる運動を励行するようにご挨拶頂きました。

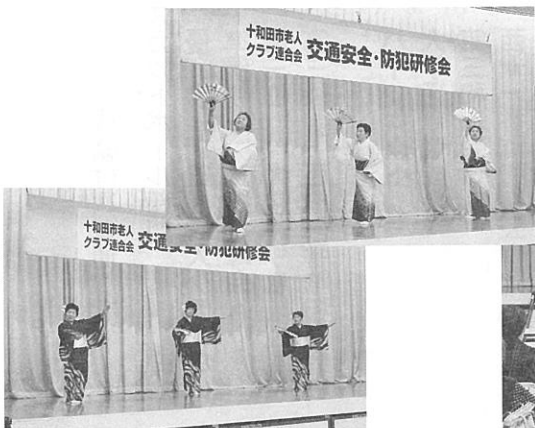
次に、十和田警察署交通課長白川晃嗣氏より「十和田市における交通安全の取り組みについて」、生活安全課長對馬勇気氏より「十和田市における防犯の取り組みについて」それぞれに関連した講話を頂きました。自転車に乗る時のヘルメット着用についてや、特殊詐欺に遭わないよう、投資詐欺、ロマンス詐欺等についてお話しされました。研修会最後は「茂久蓉会」による踊りが披露され、楽しませて頂きました。交通防犯部長 新屋敷 けい子



☆白川交通課長の講話☆



☆對馬生活安全課長の講話☆



♪茂久蓉会のみなさん♪

施設訪問

「まことホーム」でなごやかに舞う。第1回目の慰問は6月11日(火)、大不動地区にある「まことホーム」にて、踊りを披露したのは「茂久蓉会」の8名でした。

市民交流プラザで出発式を行い、同行者の桜田文化部長とバスで移動後、玄関で職員の方々に迎えられ、控室に案内されて簡単な打ち合わせをしました。会場には花飾りがあり、踊りの前に6月生まれの入所者の誕生会がありました。

13時30分、オープニングは「花笠音頭」から始まり「あこがれのハワイ航路」「秋田甚句」「佐渡の恋唄」その他全12演目を全員で楽しむ事が出来ました。終了時刻は15時30分でした。またの再会を期して職員や入所者に見送られ、まことホームを後にしました。茂久蓉会の皆さん大変苦労様でした。文化部長 高橋 顕光



♪茂久蓉会のみなさん♪

高橋 顕光(健康)料理コーナー

馬肉のすじ肉の煮込みについて

過日、市老連事務局より、クラブの方に手作り料理を振舞っているという事で、それを会員の方にも教えてほしいといわれ、僭越ですが、私の料理が会員の獲得に一役買っているということなのでご紹介いたします。

私の料理は、馬肉のすじ肉を煮込みにする料理です。材料は、馬肉のすじ肉のブロックと、あとは白みそだけを使用します。馬肉のすじ肉を長時間かけてお湯で煮込み、柔らかくなったら一度お湯を捨て、実際に食べる前に、白みそだけで煮込む料理です。この料理を地区の高齢者に振舞ったところ、男性の方々が老人クラブに興味を持ち、実際に数名が入会してくれ、単位老人クラブでも男性の比率が珍しく多いクラブになっております。

どうぞ、みなさんも試してみたいかがでしょうか。

※不明な点は、高橋顕光さんへお問い合わせください。

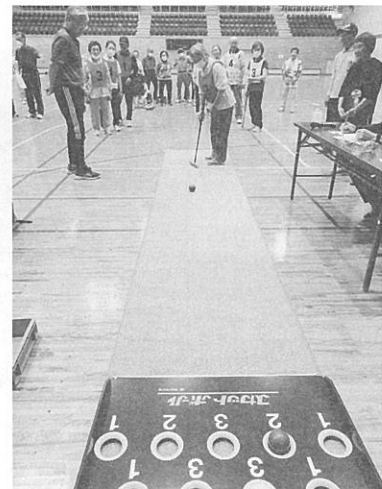
### 軽スポーツ大会

6月13日(木)市総合体育センターにおいて、114名の選手・役員に参加で開催され、楽しい半日を過ごしました。スカットボール部門は19チームの参加で、4つの予選ブロックに各5チーム(1チーム選手4名)に分かれ、各々2試合を対戦しました。その結果①勝率の合計得点他によりブロック順位が決められ、各上位2チーム計8チームが決勝トーナメントに進出し、優勝を競いました。

ラウンドでスカット台の穴にチーム4選手全員のボールが入る「パーフェクト」が昨年同様6チームあり、ゲーム中にその都度歓声と拍手が館内に響きました。

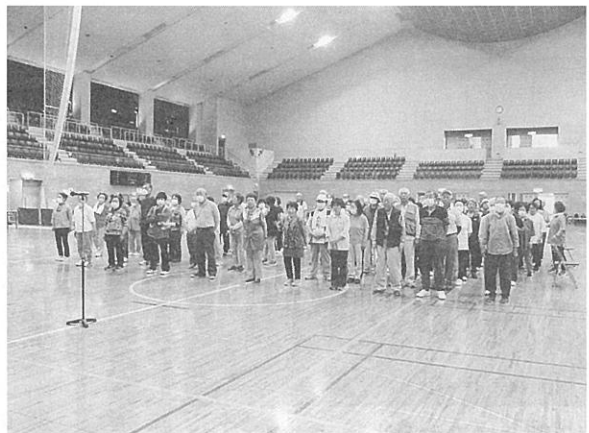
スポーツ吹矢部門は、今回から正式種目となり、5チーム(1チーム選手3名)によるリーグ戦で競われました。競技は、スタートラインから6m先の、地面からの中心までの高さが1m60cmの「的」に、1ラウンド5本を吹き、チームの合計得点(的の配点は中心から7, 5, 3, 1の各点で、和気あいあいの中競われました。

運営・審判に当たっては、「スポーツ吹矢振興協会」の方々のご協力をいただきました。

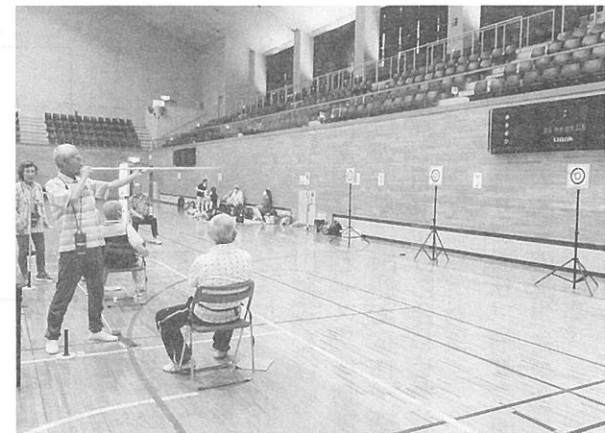


☆スカットボールのようす☆

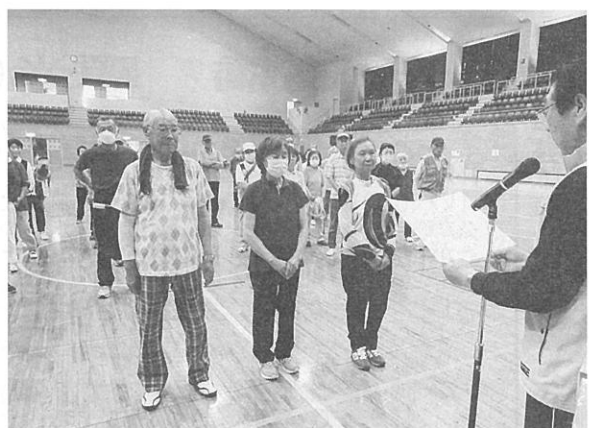
- 成績は次の通りです
- スカットボール部門
- 優勝 田屋老人クラブB
  - 準優勝 八郷青峰会A
  - 第三位 大学通り老成会A
  - 第三位 西十一番町和交会B
- パーフェクト
- 大学通り老成会A
  - 第三和幸会B
  - 西十一番町和交会B
  - 八郷青峰会A
  - 八郷青峰会B
  - 新川原寿会
- スポーツ吹矢部門
- 優勝 吾郷熟年クラブA
  - 準優勝 吾郷熟年クラブB
  - 第三位 西小稲心交会A
- 副会長 高田 重利



☆開会式のようす☆



☆スポーツ吹矢のようす☆



☆スカットボール部門 優勝のみなさん☆



☆スポーツ吹矢部門 優勝のみなさん☆

### 長寿者紹介



◇和老会 和田 秀哉さん (90歳)



昭和9年1月、七戸町に出生90歳になりました。高校卒業時まで七戸町で過ごし、教員の道を目指し進学。

平成6年3月、六戸中学校を最後に40年間の教員生活を定年退職。教員になった頃は戦後の復興が進まず、貧しい子どもが多く、機会を見てはキャンプや海水浴に連れて行ったことを思い出します。教科指導の他に部活動(庭球部)にも力を入れ、一緒に汗を流した教え子たちに喜んで貰えたのが一番の思い出です。退職後、中学校の外部コーチの委嘱を受け指導、また協会主催の小学生のソフトテニス教室の指導に取り組み、この3月で引退、子どもや保護者との関りで自分の人生にプラスになりました。平成30年には財団法人日本ソフトテニス連盟から「地方功労賞」を受賞し、仲間から祝って頂戴することが誇りです。

平成16年から老人クラブに加入し

### 単位老人クラブの活動状況

「地域を巻き込んだしめ縄づくり」で会の存在感をアピール

三日市長生会 会長 野月 一春



会員との奉仕活動や旅行など、自分の心身の健康維持に大いに役立ったと感謝しています。今後もクラブ活動にはできるだけ参加し、また年相応のテニスプレーで楽しみ、健康維持に努めていきたいと思っています。

和老会 和田 秀哉

三日市町内にある白山神社の大鳥居を始め、神社で必要なしめ縄は全部で10本。1本の長さが約14mから10mまでのさまざま長さのものを作らなければならぬ。また、しめ縄は左巻きで太さも色々あり、この本数を会員だけで作ることは到底無理なことだから町内会長に協力を求めて町内会の各種団体の応援を得て作成することになった。まず、しめ縄の材料となるスゲの刈り取り作業から始まり、そのスゲを夏場で農家が使用していないビニールハウスを借りて乾燥させる。この作業

### 文芸欄



5・7・5あじまん俳句教室  
吾郷熟年クラブ

五月晴れ行くところないのに 婆おしやれ  
吉崎 ミヨ

とまどいて 汗どつと出る 精算機  
大川 末蔵

青空に ひこうき雲や 西東  
村館 キヨ

### 「みんなと共に」

東小稲寿会会長 小山田 良三

言うことに悪のためではないと前置きしてもいい  
文句を言うためだけの動きはどうか  
何か手伝うことがあったら遠慮せずに知らせてね  
三つのウラの苦勞はなかったが数十年かのこれまで  
最後まで心と心で触れ合って慰め助け合っていく  
それが中心で人数ではなくても大切な大事な会なのだ  
みんな支えていこう



# 市老連事業のご案内

## 「スポーツ大会」

と き：7月19日(金)  
10:00~(終了予定12:00)

ところ：市屋内グラウンド「こまかいどーむ」  
\*靴をはき替える必要はありませんが、  
**運動靴**でお越しください。

## 「健康づくり研修会」

と き：10月24日(木)  
13:30~15:05  
(受付は13:00より)

ところ：南コミュニティセンター  
講 師：株式会社 大塚製薬工場  
OS-1事業部より

## 「いきいき健康づくり研修会」(市社協補助事業)

と き：11月14日(木)  
13:30~14:50  
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター  
講 師：青森県理学療法士会  
理学療法士 寅谷 祥太 氏

## 「心の健康づくり研修会」

と き：12月12日(木)  
13:30~15:05  
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター  
<内容>  
音楽鑑賞

## 「高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会」

と き：8月22日(木)  
10:00~15:00

ところ：市民交流プラザ トワール

作製するもの…飾り帽子  
講 師 … 市老連女性部長  
佐々木 りえ子 氏

※当日、会員の皆さんが手作りした作品を  
展示しておりますので、皆さんお誘い  
合わせのうえ、多数ご参加ください。  
また、手づくり品講習会へ参加される方は、  
クラブ会長さんへお申し込みください!

## 「いきいき健康教室」

と き：11月14日(木)  
10:00~11:50  
(受付は9:40より)

ところ：南コミュニティセンター

<内容>  
・健康に関する講話・運動

## 「元気はつらつ研修会」

と き：11月28日(木)  
13:30~15:05  
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター

<内容>  
・健康に関する講話・運動  
アトラクション…茂久蓉会

※詳細は「単位老人クラブの会長」さんへ通知  
します。参加ご希望の方は、単位老人クラブ  
の会長さんへお申し込みください。

### 令和6年度市老連行事予定

- 7月 1日(月) 会報「満天」第68号発行
- 2日(火) いきいき健康づくり研修会(市社協補助事業)  
※南コミュニティセンター
- 19日(金) 第48回スポーツ大会  
※市屋内グラウンド「こまかいどーむ」
- 8月 22日(木) 高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会
- 29日(木) 単位老人クラブ会長打ち合わせ会
- 9月 6日(金) 会長女性部長視察研修
- 27日(金) 市との共催 第20回すこやか長寿を祝う会
- 10月 10日(木) 第29回グラウンド・ゴルフ大会
- 24日(木) 健康づくり研修会 ※南コミュニティセンター
- 11月 14日(木) いきいき健康教室 ※南コミュニティセンター
- 同日 いきいき健康づくり研修会(市社協補助事業)  
※南コミュニティセンター
- 28日(木) 元気はつらつ研修会 ※南コミュニティセンター
- 12月 6日(金) 会長・女性部長合同忘年会
- 12日(木) 心の健康づくり研修会 ※南コミュニティセンター
- 1月 20日(月) 会報「満天」第69号発行
- 2月 7日(金) 第33回芸能発表会  
※十和田おいらせ農業協同組合 十和田おいらせ本店

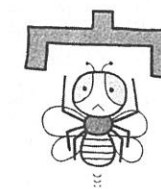
### ★クイズコーナー★ ほけたらあかん No.66

- ① 英語だと「ピストル」。この鳥は?
- ② 食器を持っておどる運動会の種目って?
- ③ 競技場の中にある大きな自動車は?
- ④ 野球の試合でキャッチャーがさすものは?
- ⑤ 2ヶ月で15日しか出てこない「とり」は?

※解答をハガキに書いて(クラブ名・氏名記入の  
こと) **8月末までに**事務局へ郵送して下さい。  
FAX (01825-8633) 可。老人クラブ会員の方に限  
り、全問正解者には、粗品を差し上げます。

### 〈第65回クイズの解答〉

- ① ちょう
- ② ハエ
- ③ シカ(歯科)
- ④ タイ(たいくつ)
- ⑤ 関西



※全問正解者は4名おりました!  
おめでとうございます!!

#### 〈お悔やみ〉

立崎八斗沢学楽会会長(市老連文化  
部長) 斗沢 善三郎氏(83歳) が去る  
1月18日ご逝去されました。  
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

#### 〈お悔やみ〉

大学通り老成会会長(市老連理事)  
櫻田 努氏(93歳) が去る2月16日  
ご逝去されました。  
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

#### 〈お悔やみ〉

西小稲心交会会長(市老連前会長)  
外山 忠男氏(81歳) が去る3月26日  
ご逝去されました。  
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



#### 〈編集後記〉

前会長の外山忠男氏が3月ご逝去  
されましたことに、謹んでご冥福を  
お祈り申し上げたいと思います。ま  
た、斗沢善三郎市老連文化部長、そし  
て、櫻田努市老連理事が相次いでご  
逝去されましたことに改めてご冥福  
をお祈り申し上げたいと思います。  
市老連の役員を長年務めていただ  
き、3名の死亡は残念としか言いよ  
うがありません。私も市老連事務  
局にとっては大きな痛手でありま  
す。故人の方々の意思を尊重し市老  
連事業の更なる充実と、これからも  
前向きに取り組んで参ることを故人  
の皆様にお約束いたします。  
市老連を取り巻く環境は年々厳し  
さを増しておりますが、市老連の各  
種事業を通じて、各老人クラブの会  
員の方々に有意義な情報を発信し、  
安心安全な高齢化社会を作って行き  
たいと思っております。

(田中 記)

# 老人クラブに加入し、楽しい活動に参加しませんか？



「スポーツ大会（おたまリレー）のようす」



「心の健康づくり研修会のようす」

## 【単位老人クラブ一覧】

クラブ名	地区
元町老人クラブ千歳会	元町、千歳森、北平
長和会	公園街2~3丁目(西13番町)
大学通り老成会	大学通り(東3、13番町)
板ノ沢喜楽会	板ノ沢
深持第一和楽会	深持
西小稲心交会	西小稲(穂並町、西5、15番町)
南小稲寿会	南小稲(穂並町、西6、16番町)
切田長寿会	下切田
洞内松竹会	洞内
芋久保大沢田スマイルクラブ	大沢田、芋久保
晴山長寿会	晴山
相坂上長命会	相坂上(白上、小林)
伝法寺高砂会	伝法寺
藤島まちおこし達人クラブ	藤島
東小稲寿会	東小稲(穂並町、東5、6番町)
北野北星会	北野、下町
和老会	公園街4~6丁目(西13番町)

クラブ名	地区
吾郷熟年クラブ	吾郷
第三和幸会	西22番町
平成会	西21番町
西十一番町和交会	西11番町
八郷青峰会	八郷
七郷やませクラブ	七郷
上金崎ゆうゆうクラブ	上金崎(西1、2番町)
法量蓬菜会	法量(法量、両泉寺、山口、漆畑)
奥瀬三和会	奥瀬(下川目、上川目、仙ノ沢)
新川原寿会	奥瀬(新川原)
小沢口福寿会	奥瀬(小沢口)
田屋老人クラブ	沢田(田屋、ニツ家)
下洗ことぶき会	沢田(下洗)
三日市長生会	沢田(三日市)
宇樽部老人クラブ	宇樽部
後野シニアクラブ	洞内後野

◇問い合わせ先 十和田市老人クラブ連合会事務局 (Tel 25-8633)

市高齢介護課 (Tel 51-6720)

