



第69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

年頭のあいさつ



市老連会長 松橋 泰彰

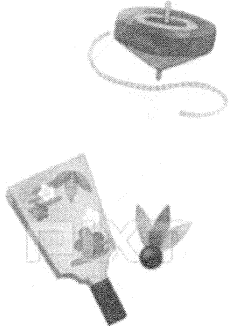
市老連会員の皆様あけましておめでとうございませう。謹んで新年のお慶びを申し上げます。会員の皆様には輝かしい年をお迎えの事とお慶びを申し上げます。

昨年は元旦から「能登半島地震」が発生し、大変な新年を迎えました。その後も水害等があり、北陸地区の人達は今も復興が進まず、平常の生活に戻っていないのが現状であります。幸いにして当地区は大きな災害等はありませんでしたが、会員の仲間達が数名天国に旅立たれました。特に前会長の外山さんの急死には衝撃を受けました。しかしながら、私達は先人達が築いてくれた数多くの事を継承し、前向きに進んで行くつもりであります。お陰様で企画した各事業の運営につきましても、役員はじめ会員のご理解とご協力のもと、実施出来た事に感謝申し上げます。

ます。

さて、私達が住んでいる十和田市も、少子高齢化が進み高齢者が年々増えております。それに伴って老人クラブの存在が注目されております。私達が日頃から色々な行事等に積極的に参加し、楽しく元気に活動していく事により、会員以外の方達にも夢と希望を与える事が出来るのではないのでしょうか。その為にも、私達自身が健康で元気はつらついでいなければなりません。その事がやがて「地域とのつながり」にも発展して来ると思っております。

今年もたくさんの方々の行事等を企画しております。役員をはじめ会員の皆様と一緒に頑張って、楽しい一年にしたいと思っておりますので、より一層ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



表彰おめでとうございます

9月19日、十和田市交通安全協会より表彰されました。
 (於サン・ロイヤルとわだ)

◇交通安全功労団体表彰

- 東小稲寿会 (会長 小山田 良二)
- 上金崎ゆうゆうク(会長 中野 重弘)
- 新川原寿会 (会長 阿部 一)
- 田屋老人クラブ(会長 目時 キワ)

◇交通安全功労者表彰

- 桜田 アキ (元町老人クラブ千歳会)
- 高田 重利 (和老会)
- 相馬 敏光 (吾郷熟年クラブ)
- 伊沢 キイ (第三和幸会)



9月26日、リンクステーションホール青森において表彰されました。

*青森県知事表彰

◇老人クラブ育成功労者

- 阿部 一 (新川原寿会)

*青森県老人クラブ連合会会長表彰

◇個人の部

- 小笠原 勉 (伝法寺高砂会)
- 佐々木 則子 (西十一番町和交会)
- 沢内 ユキ (長和会)
- 古館 タケ (藤島まちおこし達人ク)

9月27日、十和田市すこやか長寿を祝う会において表彰されました。
 (於十和田市民文化センター)

*市老人クラブ連合会

役員勤続功労者表彰(10年以上)

- 石井 照三 (西小稲心交会)
- 佐々木 義則(藤島まちおこし達人ク)

*市老人クラブ連合会より感謝状

クラブ役員勤続15年以上

- 氣田 照子 (東小稲寿会)
- 外山 國雄 (新川原寿会)



10月22日、十和田市社会福祉協議会より表彰されました。
 (於十和田市民文化センター)

◇十和田市社会福祉協議会会長表彰

- 佐々木 務 (西十一番町和交会)
- 畠山 きく (八郷青峰会)
- 小笠原 進一 (上金崎ゆうゆうク)
- 下川原 満男 (奥瀬三和会)
- 久保 千代野 (宇樽部老人クラブ)
- 近藤 のり子 (和老会)
- 下川原 トセ (西十一番町和交会)
- 米田 あい (西十一番町和交会)
- 葛巻 民子 (新川原寿会)
- 下村 綱善 (宇樽部老人クラブ)



11月7日、交通安全青森県民大会において表彰されました。
 (於リンクステーションホール青森)
◇令和6年度 県交通安全協会会長・県警察本部長連名表彰
【交通安全功労団体】
 相板上長命会(会長 苫米地 ヤス子) 下洗ことぶき会(会長 高橋 顕光)
【交通安全功労者】
 佐々木 秀美 (晴山長寿会) 母良田 梅子 (八郷青峰会) 阿部 一 (新川原寿会) 生出 たき (小沢口福寿会)

11月20日、全国老人クラブ大会において表彰されました。
 (於神奈川県横浜市「神奈川県民ホール」)
◇全国老人クラブ連合会会長表彰
【永年勤続表彰 老人クラブ連合会職員】
(勤続年数15年以上)
 長谷川 真紀(市老連事務局職員)

7月2日(火)南コミュニティセンターにおいて、午前10時から「いまさら聞けないスマホの基本」について、市役所情報政策課主査山端愛美氏による講習会を開催しました。参加者は26名でした。
 現在、日本におけるスマホの普及はめざましく、国民の90・1%が所持

第48回スポーツ大会開催
赤組連続優勝

令和6年度スポーツ関係事業

7月19日(金)午前10時から市屋内グラウンド「こまかいどーむ」(西二十二番町)において、会員約120名が参加して開催されました。

昨年までの会場であった市総合体育センターは、2年後に迫った「国民スポーツ大会・バスケット会場」として使用するための改修工事のため、会場が変更されました。

「こまかいどーむ」は人工芝が前面に張られ、東西の窓が解放されて爽やかな風が入り込み、室内温度が27度の中競技が進められました。

今年には参加者数の減少があったため、昨年より1チーム少ない3チーム(赤、黄、紫チーム)に分かれて、励まし合う声援を受け、楽しい半日を過ごしました。

本大会は、「健やか・つながり」・「むすびつき」はスポーツから「テ」マに催され、健康保持増進運動の一環として行われているものです。

開会式終了後、参加者全員でウォーミングアップの「いきいきクラブ体操」で体を解し、競技が開始されました。

競技種目は「まめに働け(コップに大豆を5個入れ、運ぶ)」「おたまりレー(団体。おたまりピンポン玉をのせ、

しており、あらゆる方がデジタル化の恩恵を受け、便利な生活を送れるようになってきている。いまさら人に聞けないような「スマホに関する本当の基本的なこと」について説明がなされた。

①ガラケー(携帯電話)とスマホ(スマートフォン)の違い、ガラケーは通話とメール、スマホは通話、メール、インターネット、ゲーム、地図、カメラ、テレビ、ラジオ、キャッシュレス決済動画視聴など。

②基本的な使い方、通話、写真撮影、メモとして活用。QRコード読み取り、時計機能、ライト、ショートメッセージサービス。

③応用編インターネット、LINE、ユーチューブ

④スマホのトラブル、課金トラブル、電話の切り忘れ、不要なアプリの削除、サービス等々。

スタップの方々も多数おり、一人一人に説明をしてくれ隅々まで理解することが出来ました。

午後からは、スポーツ吹矢講習会で、講師は一般社団法人スポーツ吹矢振興協会上級公認指導員の寺下良次氏、他スタップ3名により競技の仕方を指導して頂きました。

基本動作は、①礼をする。②構える。③筒を上げる。④息を吐く。⑤息を吸う。⑥一気に吐く。⑦息を整える。⑧礼をする。

武士道に徹する様な気持ちで心の安

リレーする)」「かりもの競争(カードに書いてある物や人を探し、一緒にゴール)」「玉早入れ競争(団体。50個の玉をカゴに入れるタイムを競う)」「運命の旗(5m先の3色の旗から選んだ1本の旗が、市老連会長の選んだ旗と同色か?)」「輪投げ競争(団体。1人1個の輪を投げ、ボードの鍵に掛かった数を競う)」「6種目を競技し、最後に三本木小唄など3曲を輪になり踊りました。

初めての人工芝上での競技で、足をとられて転倒する方もおられました。ケガもなく和気あいあいの笑顔の中、参加した会員相互のふれあいと親睦が深められ、無事大会を終えることができました。各チームの監督・助監督さんを始め、参加者、役員・係員の皆さまのご協力に心から感謝申し上げます。

副会長 高田 重利

団体順位は、次の通りです。

◇優勝：赤組

◇準優勝：黄組

◇第三位：紫組

去る8月22日(木)、市民交流プラザにて高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会が開催されました。5年ぶりに開催を決め展示作品の募集をしたがなかなか集まらず、一時は出来ないかもしれないと諦め悩みましたが、再三の呼びかけに徐々に集まり、最終的には展示会場いっぱいになりました。会員の方が日頃からコツコツ作り置いて下さった成果です。どの作品も見事なものばかりで、改めて皆さんの才能と技量に感心させられました。また、手づくり講習会では前回に続き飾り物を作りました。飾っておいて誰かが心が和み、欲しくなるような帽

らぎを感じました。

総務部長 佐々木 秀美

高年齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会

去る8月22日(木)、市民交流プラザにて高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会が開催されました。5年ぶりに開催を決め展示作品の募集をしたがなかなか集まらず、一時は出来ないかもしれないと諦め悩みましたが、再三の呼びかけに徐々に集まり、最終的には展示会場いっぱいになりました。会員の方が日頃からコツコツ作り置いて下さった成果です。どの作品も見事なものばかりで、改めて皆さんの才能と技量に感心させられました。また、手づくり講習会では前回に続き飾り物を作りました。飾っておいて誰かが心が和み、欲しくなるような帽

らぎを感じました。

総務部長 佐々木 秀美

高年齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会

去る8月22日(木)、市民交流プラザにて高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会が開催されました。5年ぶりに開催を決め展示作品の募集をしたがなかなか集まらず、一時は出来ないかもしれないと諦め悩みましたが、再三の呼びかけに徐々に集まり、最終的には展示会場いっぱいになりました。会員の方が日頃からコツコツ作り置いて下さった成果です。どの作品も見事なものばかりで、改めて皆さんの才能と技量に感心させられました。また、手づくり講習会では前回に続き飾り物を作りました。飾っておいて誰かが心が和み、欲しくなるような帽

らぎを感じました。

総務部長 佐々木 秀美

高年齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会

去る8月22日(木)、市民交流プラザにて高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会が開催されました。5年ぶりに開催を決め展示作品の募集をしたがなかなか集まらず、一時は出来ないかもしれないと諦め悩みましたが、再三の呼びかけに徐々に集まり、最終的には展示会場いっぱいになりました。会員の方が日頃からコツコツ作り置いて下さった成果です。どの作品も見事なものばかりで、改めて皆さんの才能と技量に感心させられました。また、手づくり講習会では前回に続き飾り物を作りました。飾っておいて誰かが心が和み、欲しくなるような帽

らぎを感じました。

総務部長 佐々木 秀美

高年齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会

去る8月22日(木)、市民交流プラザにて高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会が開催されました。5年ぶりに開催を決め展示作品の募集をしたがなかなか集まらず、一時は出来ないかもしれないと諦め悩みましたが、再三の呼びかけに徐々に集まり、最終的には展示会場いっぱいになりました。会員の方が日頃からコツコツ作り置いて下さった成果です。どの作品も見事なものばかりで、改めて皆さんの才能と技量に感心させられました。また、手づくり講習会では前回に続き飾り物を作りました。飾っておいて誰かが心が和み、欲しくなるような帽

らぎを感じました。

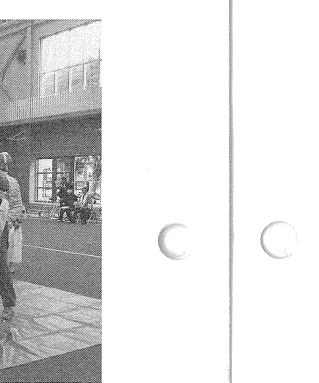
総務部長 佐々木 秀美

高年齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会

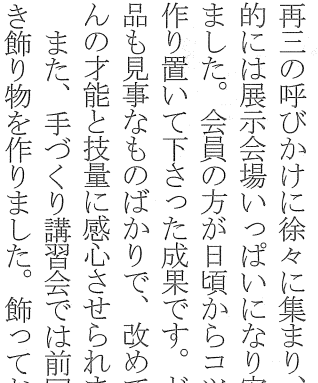
去る8月22日(木)、市民交流プラザにて高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会が開催されました。5年ぶりに開催を決め展示作品の募集をしたがなかなか集まらず、一時は出来ないかもしれないと諦め悩みましたが、再三の呼びかけに徐々に集まり、最終的には展示会場いっぱいになりました。会員の方が日頃からコツコツ作り置いて下さった成果です。どの作品も見事なものばかりで、改めて皆さんの才能と技量に感心させられました。また、手づくり講習会では前回に続き飾り物を作りました。飾っておいて誰かが心が和み、欲しくなるような帽



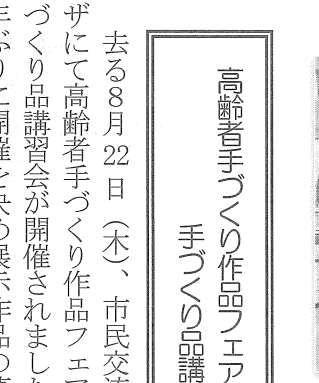
☆「スポーツ吹矢」のようす



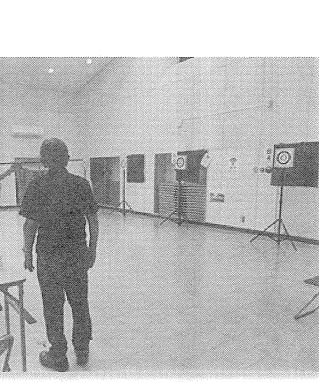
☆「玉早入れ競争」のようす



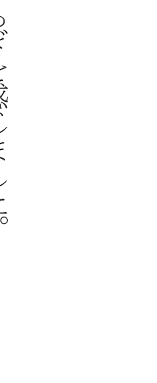
☆「お玉リレー」のようす



☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆

大会のコース設定、進行を例年通り市グラウンド・ゴルフ協会(会長 新岡貴美雄)の皆さまのご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。大会結果は、次の通りですが、優勝と準優勝チームが3年連続の受賞となりました。おめでとうございます。また、個人戦の表彰は参加者数を考慮して、男性上位10名、女性上位15名とさせていただきます。

成績は、次の通り

副会長 高田 重利

3年連続優勝を飾る

10月10日(木)市陸上競技場において、第29回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

参加した12チーム、選手55名(内85歳以上7名)の会員が参加し、団体戦、個人戦に日ごろ鍛えた技を競い合いました。

当日は肌寒い半日でしたが、会場は和気あいあいの励ましの声や笑い、温かいホールインワンの歓声に溢れ、楽しい時間を過ごすことができました。

競技のコースは、赤、青、黄の各々の8コースに色分けされ、途中休憩を挟み各色ごとに回ってプレーされました。

大会のコース設定、進行を例年通り市グラウンド・ゴルフ協会(会長 新岡貴美雄)の皆さまのご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。大会結果は、次の通りですが、優勝と準優勝チームが3年連続の受賞となりました。おめでとうございます。また、個人戦の表彰は参加者数を考慮して、男性上位10名、女性上位15名とさせていただきます。

成績は、次の通り

副会長 高田 重利

3年連続優勝を飾る

10月10日(木)市陸上競技場において、第29回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

参加した12チーム、選手55名(内85歳以上7名)の会員が参加し、団体戦、個人戦に日ごろ鍛えた技を競い合いました。

当日は肌寒い半日でしたが、会場は和気あいあいの励ましの声や笑い、温かいホールインワンの歓声に溢れ、楽しい時間を過ごすことができました。

競技のコースは、赤、青、黄の各々の8コースに色分けされ、途中休憩を挟み各色ごとに回ってプレーされました。

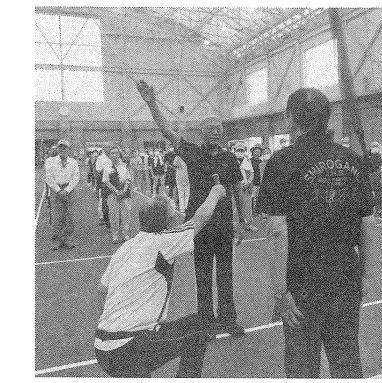
大会のコース設定、進行を例年通り市グラウンド・ゴルフ協会(会長 新岡貴美雄)の皆さまのご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。大会結果は、次の通りですが、優勝と準優勝チームが3年連続の受賞となりました。おめでとうございます。また、個人戦の表彰は参加者数を考慮して、男性上位10名、女性上位15名とさせていただきます。

成績は、次の通り

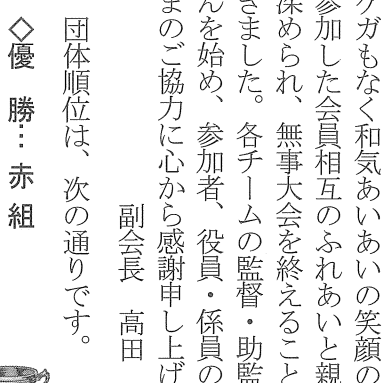
副会長 高田 重利

3年連続優勝を飾る

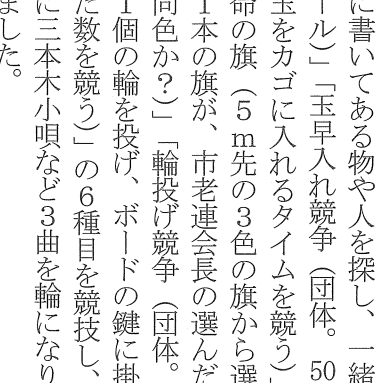
10月10日(木)市陸上競技場において、第29回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。



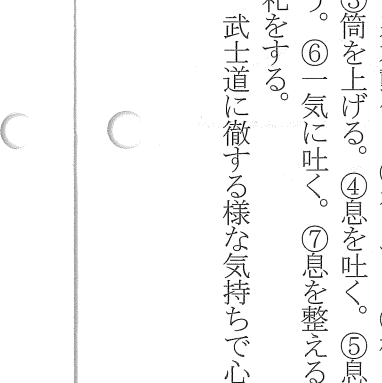
☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



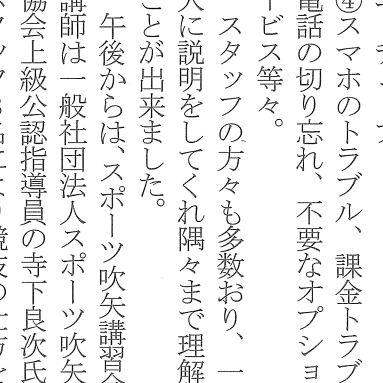
☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



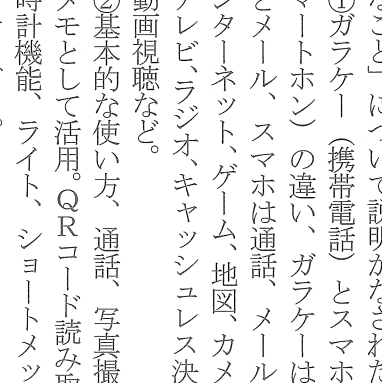
☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



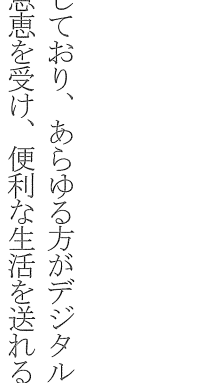
☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



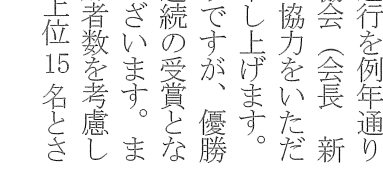
☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



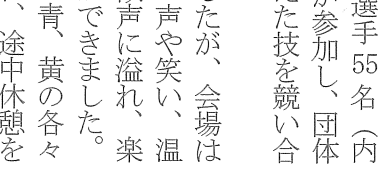
☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



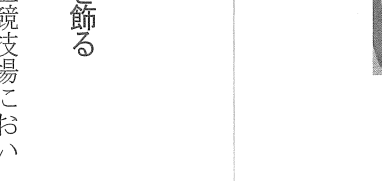
☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



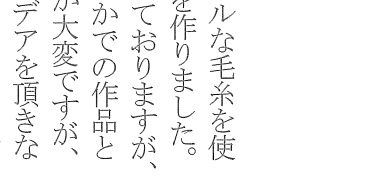
☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆



☆赤組の監督さん、助監督さん 優勝おめでとうございます☆

令和6年度東北ブロック老人クラブリーダー研修会が、秋田県鹿角市大湯温泉「ホテル鹿角」で、7月11日～12日の2日間にわたり開催されました。青森県からの参加者は14名で、東北6県からは210名の参加者でした。

予定通り13時40分に全老連副会長松岡時子氏の開会宣言が始まり、来賓者の紹介がされ、代表して秋田県佐竹知事、鹿角市長から来賓祝辞を頂きました。その後、全老連岡本まゆみ氏より基調報告「老人クラブの現状と課題」が報告されました。休憩後、参加者全員が33のグループに分かれ、「老人クラブの未来をどう考える？」のテーマでグループ討議が開催されました。初めての試みで各県バラバラの初対面同士でしたが、それなりに楽しい情報交換がされました。18時から懇親会が行われ1日目を終了しました。

2日目は、9時から秋田県老連女性委員会のリードによる「いきいきクラブ体操」が始まり、各県の事例発表がなされました。今回は「秋田・岩手・福島」の3県でした。それぞれの地域の特徴を生かしながら活動している様子が紹介されました。3件の事例発表後、「これからの老人クラブをみんなで考えよう！」のテーマで青森県老連常務理事兼事務局長五戸氏から講義があ

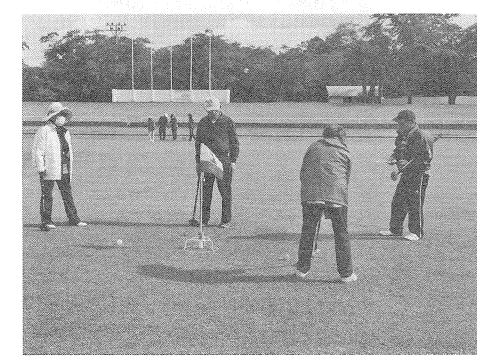
東北ブロック老人クラブ
リーダー研修会に参加して



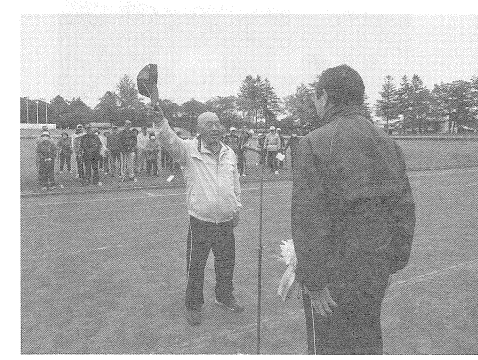
- ◎団体 (○の数字はホールインワンの数)
- ◇優勝：上金崎ゆうゆうクラブA 234打 ②
- ◇準優勝：和老会 258打 ①
- ◇第3位：西小稲心交会B 260打 ②
- ◎個人 (男子)
- ◇優勝：中野渡末蔵 (上金崎ゆうゆうクラブA) 56打
- ◇準優勝：坂田茂人 (上金崎ゆうゆうクラブA) 61打 ①
- ◇3位：東一成 (和老会) 61打 ①
- ◇4位：小笠原稔 (和老会) 62打
- ◇5位：大村由紀夫 (南小稲寿会) 63打 ①
- ◇6位：藤本功雄 (西小稲心交会B) 63打
- ◇7位：近藤直史 (和老会) 65打
- ◇8位：五十嵐文明 (上金崎ゆうゆうクラブA) 67打
- ◇9位：中野渡恭雄 (八郷青峰会A) 67打
- ◇10位：大柳一雄 (八郷青峰会B) 68打

- ◎個人 (女子)
- ◇優勝：洞内孝 (上金崎ゆうゆうクラブA) 55打 ①
- ◇準優勝：齋藤サチ (西小稲心交会B) 58打 ②
- ◇3位：小川静子 (三日市長生会) 58打 ②
- ◇4位：竹ヶ原オモヨ (相坂上長命会) 60打 ②
- ◇5位：目時静子 (上金崎ゆうゆうクラブA) 62打
- ◇6位：母良田梅子 (八郷青峰会A) 65打
- ◇7位：下山照子 (相坂上長命会) 65打
- ◇8位：村館静江 (西小稲心交会A) 66打
- ◇9位：内澤ヨリ (西小稲心交会B) 66打
- ◇10位：浦田志津子 (八郷青峰会A) 67打 ①
- ◇11位：大久保ヤス長 (和老会) 67打
- ◇12位：妻神きえ子 (八郷青峰会A) 68打 ①
- ◇13位：古館とし子 (上金崎ゆうゆうクラブB) 69打 ①
- ◇14位：猪野和子 (南小稲寿会) 69打
- ◇15位：古館芳子 (八郷青峰会B) 69打
- *ホールインワン賞：15名

- ◎特別賞 (85歳以上の方)
- ◇斗沢アキ (西小稲心交会A)
- ◇村館静江 (西小稲心交会A)
- ◇藤本功雄 (西小稲心交会B)
- ◇猪野和子 (南小稲寿会)
- ◇近藤直史 (和老会)
- ◇目時キワ (田屋老人クラブ)
- ◇沼宮内貞子 (田屋老人クラブ)



☆ねらって、ねらって～



☆選手宣誓 上金崎ゆうゆうクラブ 坂田 茂人さん



☆第3位 西小稲心交会Bのみなさん



☆準優勝 和老会のみなさん



☆優勝 上金崎ゆうゆうクラブAのみなさん

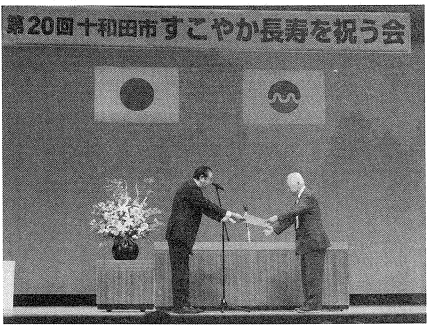


☆「ホテル鹿角」にて

第20回十和田市
すこやか長寿を祝う会

去る9月27日(金)、13時30分から市民文化センター大ホールにおいて、高齢者及び福祉関係者が多数参加し、十和田市すこやか長寿を祝う会が開催されました。主催者を代表し、小山市長から挨拶があり、長寿者頭

りました。講義終了後、次期開催県「福島県」が紹介され、福島県老連鈴木会長より挨拶がなされました。閉会の挨拶は秋田県老連小野崎副会長がされ、2日間の研修会を終了しました。多くの皆さんと交流させて頂き、今後の活動に役立てていきたいと思っております。市老連会長 松橋 泰彰



☆功労者表彰 石井 照三 氏

その後、講演に入り、「そんなはずでは」と題して、十和田市消費生活センターの方、また、「笑うのが一番の健康だなっす」と題し、十日市秀悦氏による講演がありました。十日市さんの過去の経験談を主体に楽しいお話があり、大いに盛り上がり、すこやか長寿を祝う会を閉会いたしました。

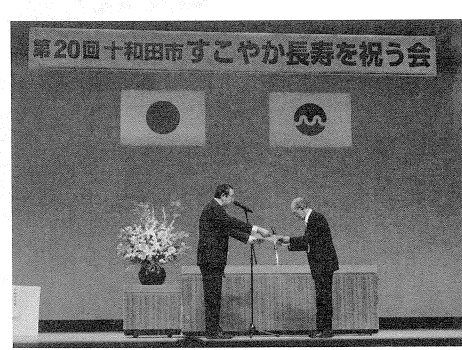
副会長 田中 潤一



☆万歳三唱 新谷 秀美 氏



☆謝辞 高橋 顕光 氏



☆感謝状 外山 國雄 氏

会長・女性部長視察研修

9月6日(金) 会長・女性部長視察研修が、参加者32名のもと行われました。

視察研修先は、十和田湖経由で秋田県小坂町の「康楽館」にて芝居講演を観ました。前半は股旅の寸劇、後半は新舞踊の舞が演じられました。康楽館は、明治43年建築の日本最古の木造芝居小屋、モダンな外観に対し、純和風の館内には、花道や回り舞台など伝統的な歌舞伎小屋の仕掛けがあり、現在国指定重要文化財・近代化産業遺産となっております。

続いて、小坂七滝ワイナリーを見学。担当者からワイン造りの説明があり、製造本数が少ないため、地元地域だけの販売となり「幻のワイン」となっているとのことでした。地域限定ということもあり、また、試飲させていただいたところ大変美味しく、たくさんの方が数本購入しておりました。

小坂七滝ワイナリーは2017年10月、ワイン醸造開始。ワイナリーは、シンボルとなっている日本の滝百選に選ばれた名瀑「七滝」がすぐ近くに位置している自然豊かな場所であり、最後に、道の駅「こさか七滝」にて買物。地元で産出された果物など数々の出品があり、多数の品々を買って無事研修を終える事ができました。

いきいき健康教室

秋も深まり、朝晩の寒い日が続いているこの頃、11月14日(木)南コミュニティセンターにて、いきいき健康教室が開催された。

演題は「笑顔になれる、ライフキネティック」講師は、株式会社功和商事スポーツ事業部の森俊氏で、参加者は29名でした。「ライフキネティック」とは、ドイツの運動指導者ホルスト・ルツが独自開発した運動と脳トレを組み合わせたエクササイズで、年齢・体力レベルにかかわらず、誰でも楽しくトレーニングできるのが特徴で、日々の活動で十分の一しか使われていないといわれる脳を簡単な動きで活性化し、能力UPにつなげる。具体的には目から情報を認知し、判断し、体の動作に素早く繋げる能力が鍛えられます。ライフキネティックは、身体活動と視覚トレーニング、動きと認知のトレーニングの融合により、脳神経に新しい結合が生まれる脳活性化トレーニングシステムであります。

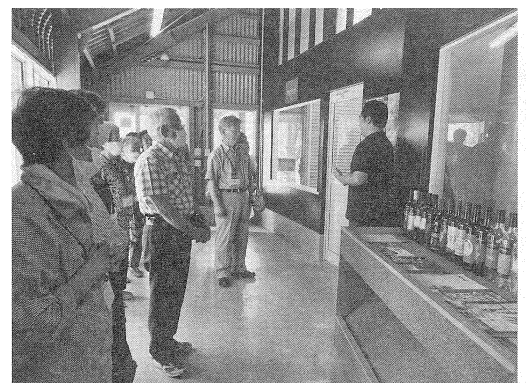
実践は、色のついたシャツをもつて、自己紹介をしながら渡していく運動、お手玉を二人で交互に渡しながら両手を交互に打ち鳴らすなどで、参加者みんながゲーム感覚で失敗や笑いがあり、楽しく運動ができました。トレーニングによる効果は、子供の

市内老人クラブの交流を通じ、親睦を深める中で、各クラブの活動状況等、意見交換をしい、互いに励まし合い「明るく楽しい老人クラブづくり」への意欲と活力を担うことが出来ました。

総務部長 佐々木 秀美



☆康楽館にて 参加者の皆さん



☆小坂七滝ワイナリーの様子

いきいき健康づくり研修会②

学習能力・集中力向上、スポーツ選手の競技力向上、社会人の仕事能力・メンタルヘルス向上・高齢者の認知力向上、認知症・介護・転倒・事故防止に役立つそうです。

総務部長 佐々木 秀美



☆ライフキネティックのようす 株式会社功和商事 スポーツ事業部 森 俊 氏



☆ライフキネティックのようす

健康づくり研修会

「高齢者の脱水と熱中症について」10月24日(木)午後から南コミュニティセンターにて研修会が行われた。

参加者は45名で、講師は株式会社大塚製薬工場OS-1事業部の佐藤文範氏「夏の熱中症対策・脱水症対策・経口補水液」について講話が行われた。

夏の熱中症でめまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気の症状が出たら涼しい場所へ移動し安静にして、水、経口補水液(OS-1)を速やかに吸収・補給するようにする。

また、脱水とはカラダから水と電解質(塩分など)を失うことで、現れる症状は微熱、口渇感、体重減少、尿や発汗の減少でめまい、立ちくらみ、記憶力の低下、頭痛、しびれ、こむら返りなど様々な異変が生じやすくなります。

脱水症対策には、規則正しい食生活と水分補給。加えて、きちんと食事をとるなど、規則正しい食生活を心掛けましょう。

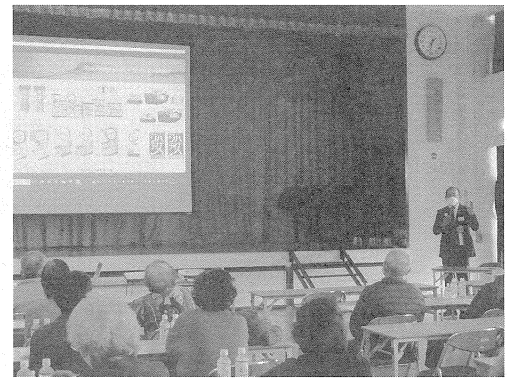
脱水症になつてしまつたら、水と電解質(特に塩分)を速やかに補う事が大切であり、軽度から中等度の脱水症における水と電解質の補給方法として経口補水液の接種(経口補水療法)があります。

経口補水液とは？

脱水したカラダに必要な水と塩分(Na+)に加え、速やかな吸収のために必要な糖分(グルコース)をバランスよく含んだ組成になっています。通常の水分補給であれば、スポーツドリンクでも十分ですが、下痢や嘔吐、発熱、激しい発汗、食事や水分摂取量の不足などによる脱水症には経口補水液が適しております。

いざという時は素早い対応が必要なので、経口補水液を数本買い置きしておくことであるとのことでした。

総務部長 佐々木 秀美



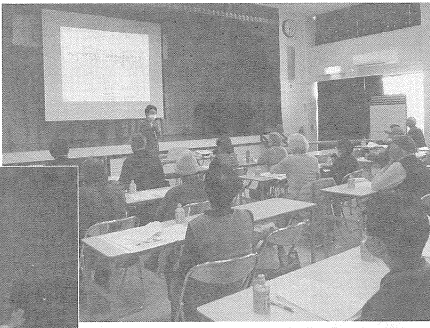
☆株式会社大塚製薬工場 OS-1 事業部の 佐藤 文範 氏



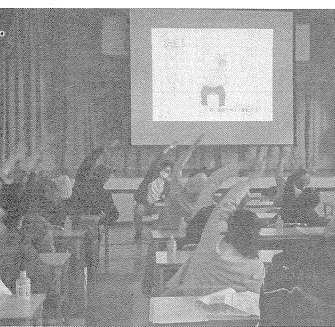
薬等の個別対応が大切。75歳以上はフレイル・サルコペニア予防が必要であり、たんぱく質やビタミンD、カルシウムの摂取が重要。適切に摂取カロリーを増やす必要あり。実技は、寅谷先生の指導により、「ピデオを見ながら「いきいき百歳体操」を準備体操4種類、筋力運動5種類、整理体操3種類をほとんど椅子に座った状態で体験する。

いきいき百歳体操で、体力をつけ、いくつになつても元気でいきいきとした生活を送りましょう。

総務部長 佐々木 秀美



☆理学療法士 寅谷 祥太 氏



生活習慣病と合わせて考えていく必要があり、フレイルの状態から健康な状態に戻る事が可能である。フレイルの評価方法とサルコペニア(加齢により筋肉が減少した状態)の見つけ方①6ヶ月で2kg以上の体重減少②ここ2週間でわけもなく疲れたような感じがする③軽い運動をしているか?などがあり、フレイル予防の3つの柱として①栄養(適切なエネルギー、多様な食品摂取、たんぱく質やビタミンDなど)②身体活動(生活活動、運動など)③社会参加(社会活動、趣味や学習などの文化活動、前向きに地域の人との交流を)

栄養に着目した生活習慣病予防からフレイル・サルコペニア予防として、70歳前後は栄養のみならず運動や服

元気はつらつ研修会



11月28日(木)南コミュニティセンターにおいて、元気はつらつ研修会が開催されました。

講師は、佐々木整体院の佐々木佳史氏で、演題は「体を整える健康教室」、参加者は38名でした。

最初に、緊張をほぐすゲームから始まり、椅子に座ったまま足の指でじゃんけんゲームをしたり、足を左右に上げたり股関節を柔らかくする体操を行いました。

ゆったりと無理のない運動であり、高齢者に合った筋力トレーニングであり、ひとつひとつ自分に合った回数で進めれば良いとの事でした。

「体を整える筋力トレーニング実演」
◎椅子に座ってゆっくりと大きく息を吸ったり吐いたりする。
◎両手を開いて前に出し、左右に前と手前に交互に出す。

◎両手を交互に上にあげて、上で開いて下ではグーにする。
◎両手をし字に曲げたまま左右両側に開く、更に両手を大きく回す。

◎椅子に座ったまま足を伸ばした状態で足先を交互に上にあげる。
◎椅子の後ろに立ち、椅子を両手でつかみながら腰を下ろしていくスクワット。

◎椅子に座って両足を伸ばして、膝を

会長・女性部長合同忘年会

去る12月6日(金)、番屋会館において午後0時より会長・女性部長合同忘年会が開催されました。会長あいさつの後、高田副会長の乾杯の音頭で懇親会に入りました。しばらく会食を楽しんだ後、参加者一同によるじゃんけん大会が行われ、和やかな雰囲気の中でさまざまな商品の争奪戦が行われました。その後、余興に入り、最初にフラダンスが披露され、一気に余興の部が盛り上がりました。その後、カラオケ、舞踊などにより楽しい交流、親睦がなされました。締めは恒例の三本木小唄を全員で踊り、和やかに過ごした余興の部を閉じました。

最後に、私が締めの言葉を述べ、無事忘年会を終了することができました。また来年もたくさんの方が参加してくださいと信じております。参加者の皆さんありがとうございました。

副会長 田中 潤一



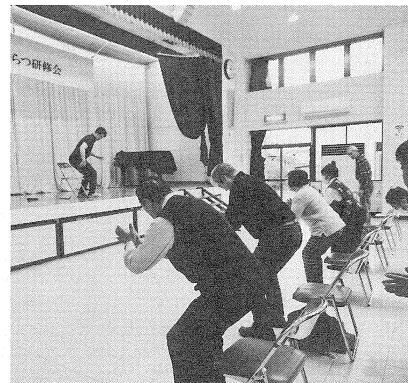
♪八郷青峰会のお二人

軽くもみほぐす。

いつまでも若々しく健康であり続けるために、歪んだ体を整え、楽しく作りをする。何もしなければ体は衰えていくため、自宅で出来る体を整える方法や骨盤体操、軽い筋力トレーニングを学ぶことが出来ました。

最後は、アトラクションとなり、茂久蓉会のメンバー4名による「祝い酒の舞」が披露されました。

総務部長 佐々木 秀美



☆講師 佐々木 佳史 氏

施設慰問を終えて

「一葉園」の慰問

今年第2回目の慰問は7月10日(水)十和田市深持の一葉園でした。

茂久蓉会6名、市老連から私と中野副文化部長の計8名でした。

市民交流プラザ集合後、演目を打ち合わせし、職員に見送られ13時45分出発しました。

心の健康JHS研修会

真冬日の続いている12月12日(木)午後、南コミュニティセンターにて「音楽レクレーション、音楽療法」の講演と演奏が行われた。

講師は、一般財団法人・日本音楽療法学会認定音楽療法士山本恵美氏で、高齢者リハビリ施設、認知症専門棟、デイケア、ケアホーム、デイサービス、グループホーム、介護・認知症予防講座、障害児者施設などで個別・集団にて臨床を行っているそうです。

音楽レクレーション、音楽療法について、音楽は生理的に心肺機能向上、脈拍、血圧、脳の血流を促進、身体的に筋肉の弛緩緊張、身体が動きやすく表情、言葉が出やすく、発音リズム、音声改善、心理的に気分向上、感情発散、リラクゼーション、生きがい創出、認知的に社会性、注意力、記憶、集中力の向上を生み出す。

まずは、軽い柔軟体操を椅子に座ったままで、軽音楽に合わせて、手、首、足などの運動を上下、左右にリズムカールにテンポよく動かす。

さらに、6グループに分かれて椅子に座り丸くなり、電子キーボードの音楽「レッツキッス」「幸せなら手をたたこう」に合わせて隣の肩たたきゲーム、さらに早口言葉(隣の客はよく柿食う客だなど)を和やかに楽しく行った。

バスで一葉園に到着すると、玄関で職員の方々に迎ええられ、控室に案内され打ち合わせをしましたが、職員の方から入所者の誕生会をやりたいので少し時間が欲しいとお願ひされ、その後演目の説明に入りました。

今日の演目は12演目ですと伝え、司会者は茂久蓉会の法量氏が担当し、写真撮影は中野副文化部長にお願いしました。

最初は「皆の衆」から始まり「恋絵巻」「年輪」「あこがれのハワイ航路」「おんな川」「祝い酒」「べに花」「青森みちのくうきうき音頭」「大利根月夜」「明治一代女」「トンコ節」最後は「炭坑節」を踊りました。

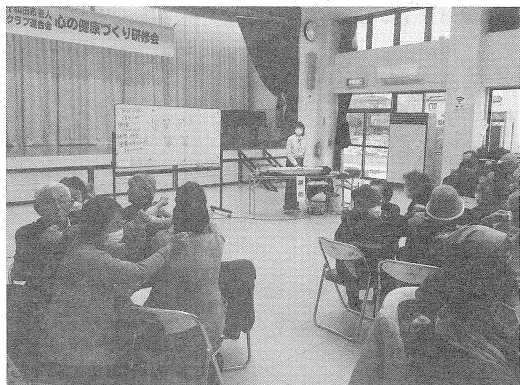
文化部長 高橋 顕光



♪茂久蓉会のみなさん

やはり音楽に合わせて体を動かすのが、健康維持にもつながっていくことになるので、心の健康づくり研修会を終了しました。

総務部長 佐々木 秀美



☆講師 山本 恵美 氏

心の健康ふれあい事業

藤坂地区

相坂上長命会

会長 苦米地 ヤス子

令和6年12月5日(木)、何年ぶりかで心の健康ふれあい事業、昔遊びを藤坂小学校で行いました。

会員はお手玉、ケンケン遊び等8種類の遊びに、各々昔を思い出し、子供達への指導もかねて一生懸命でした。



☆子供たちとあやとり、お手玉を楽しむようす

なべつこ団子も上手に出来て「おいしい」と食べました。会員の方が、「手が触れた子に、おばあちゃんの手暖かい」と言われ、楽しかった」と言っておりました。子供たちからの感謝のよびかけや歌をお礼にいただき、帰る時は見送ってくれてハイタッチをしたのが印象的でした。

父兄の方々、お手伝い下さった方、特に伝法寺高砂会の会長、ありがとうございました。



芸能発表会のお知らせ



と き：令和 7 年 2 月 7 日 (金)
 10 時～12 時 (9：20 より受付)
 ところ：十和田おいらせ農業協同組合
 十和田おいらせ本店 3 階 大会議室

※詳細は、単位老人クラブの会長さんへ通知しています。
 観覧ご希望の方は、単位老人クラブの会長さんへお申し込み
 みください。会員以外の方で観覧希望の方は、市老連事務局
 (TEL 25-8633) へお申し込みください。
 なお、定員になり次第、締め切らせていただきます。

●赤い羽根共同募金総額

64,490 円

会員の皆様、ご協力
ありがとうございます
ました。



文芸欄

5・7・5 あじまん俳句教室

吾郷熟年クラブ

はや一年老いても楽しいお正月

中野渡 やす

松飾り今年最後と母笑ふ

渡辺 清隆

年迎う喜怒哀楽をいくつ越え

村館 キヨ

冬深し覚えたつもり物探し

大川 末蔵

子のために健康づくり年迎う

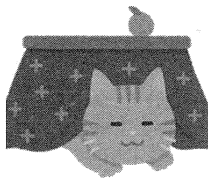
木村 きみえ

口ずさむ幼きし日の冬景色

横岡 則子

誰とつたどこへ置いたか隠しすぎ

吉崎 ミヨ



～湯治の旅に出かけませんか～

★三八五観光(株) (☎23-8282)
 令和 7 年 3 月 6 日 (木) ～ 8 日 (土)
 ホテル羅賀荘 (岩手県 三陸 田野畑)
 参加費 33,000 円
 申込締切 2 月 13 日 (木)



【申し込みについて】

三八五観光(株)または市老連事務局へ代金を添えてお申し込み下さい。
 リーフレットは、市老連事務局にあります。

★クイズコーナー★ ぽけたらあかん No.67

- ① ヒラヒラと飛ぶ昆虫が 2 匹合体してできた鳥はなあに？
- ② かきのきのすぐ下にあるものはなあに？
- ③ 赤ちゃんがさがしているのはだあれ？
- ④ サルはできてもオランウータンはできないあそびって？
- ⑤ 試合中にラブがあふれているスポーツはなあに？

※解答をハガキに書いて (クラブ名・氏名記入のこと) 3 月末
までに事務局へ郵送して下さい。

FAX (☎25-8633) 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。

編集後記

今年も早いもので 12 月に入りました。高齢者になると、生まれた時から現在まで、いろいろな思い出がふと心に浮かぶ時が多くなります。10 代、20 代、30 代若さで走っていた時や、40 代、50 代の物事に対する納得感が妙に分別臭い時や、60 代、70 代、80 代、90 代になると、自然と笑顔が若い時に比較するといふ顔になってきている時代に入ります。

この 1 年間、老人クラブ活動を行ったことにより、少しはいい顔になれたかなと思えばうれしい限りです。みなさん、来年も老人クラブ活動で様々なことを体験し、学習し、いい顔になれるようにありたいものです。

新しい年を迎えるにあたり、次の年もいい年になるように共に頑張りましょう。

令和 6 年 12 月 20 日 記

(田中 記)

〈 第 66 回クイズの解答 〉

- ① ガン
- ② フォークダンス
- ③ トラック
- ④ 盗塁
- ⑤ 関取

※全問正解者は 6 名おりました！
 おめでとうございます！

