

第70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7年度定時総会

4月28日、市民交流プラザにおいて令和7年度定時総会が開催されました。任期満了に伴う役員の改選が行われ、新しい役員体制が決まりました。このほか、令和6年度事業報告及び収支決算、令和7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

この度「令和7年度定時総会」を4月28日(月)に開催いたしました。ご提案いたしました全ての議案については、会員のご理解のもと承認され、新年度のスタートをすることが出来ました。また、今年度は役員改選があり、新役員及び新組織も紹介されました。

運営方針や活動方針については大きな変化はありませんが、老人クラブとしての組織の名称等の変更が検討されるかもしれません。新企画や会員からの要望等もあれば検討していくつもりです。また、来賓として十和田市から櫻田市長、坂本課長、十和田市社会福祉協議会からは、平館常務理事のご列席を賜りました。今年度におかれましては、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。これからも関係諸団体と連携を取りながら、私達も市民としての自覚をもって、住み慣れた街で楽しく安心して生活の出来る事を目指したい。そして、役員はじめ会員が一丸となり、健康寿命を延ばし、短命県返上を目指して頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

役員は次のとおり、任期は2年です。

―理事―

会長 松橋 泰彰
副会長 田中 潤一

(総務・文化担当)

副会長 高田 重利

副会長 佐々木りえ子 (交通防犯・厚生担当)
(女性部長
(事務局長)

○総務部

部長 佐々木 秀美
副部長 阿部 一

○文化部

部長 中野 重弘
副部長 高橋 顕光

桜田 アキ (女性部副)

○交通防犯部

部長 新屋敷 けい子 (女性部副)

○厚生部

部長 中野渡 勝義
副部長 苔米地 ヤス子

―監事―

小笠原 勉 (代表監事)
生出 たき
野月 諭

―女性部会部員の選任について―

4月18日、単老ク女性会長・女性部長打ち合わせ会において選任されました。

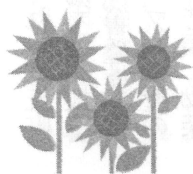
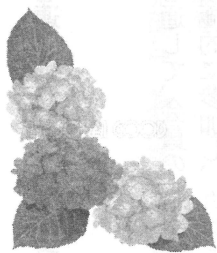
部長 佐々木りえ子 (市老連副会長)
副部長 桜田 アキ (市老連理事)
副部長 新屋敷けい子 ()
部員 米内山君子、佐々木則子、佐藤愛子、下山照子、石橋礼子、三浦道子、古館とし子

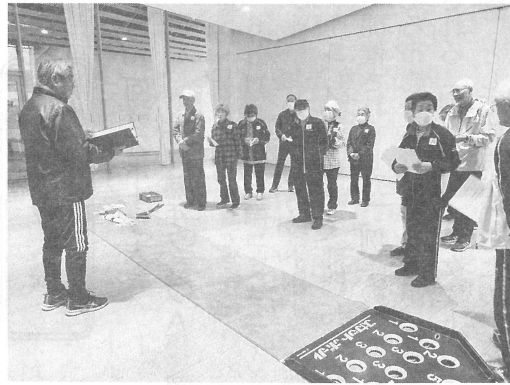
◇よろしくお願い申し上げます。(役員一同)

令和7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7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」につとめる





☆講習会のようす☆

5月12日(月)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14名程参加し、十和田市老人クラブ連合会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、審判について詳細説明があった。

全体説明の後、紅白2組に分かれ試合形式で行われた。参加者は、それぞれ記録員、審判を交代で務め、審判の仕方や記録の仕方を学んだ。

実技の回数を重ねると、コツをつかんで皆上達し、大変盛り上がり終始和やかな雰囲気の内を終了しました。審判の仕方だけでなく、ルールやマナーも学び、とても有意義な講習会でした。

総務部長 佐々木 秀美

スカットボール審判員講習会

令和7年度 交通安全・防犯研修会開催

去る5月21日(水)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代理で高齢介護課坂本幸彦課長、十和田警察署長の代理で今交通課長より、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今至誠氏より「十和田市における交通安全の取り組みについて」、生活安全課長齋藤豊氏より「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をしました。

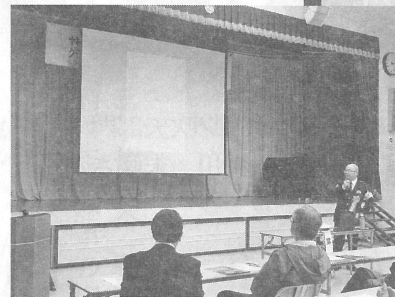
研修会の最後は「茂久榮会」星流会との2団体による踊りが披露され、楽しませて頂きました。

交通防犯部長 新屋敷 けい子

施設訪問を終えて

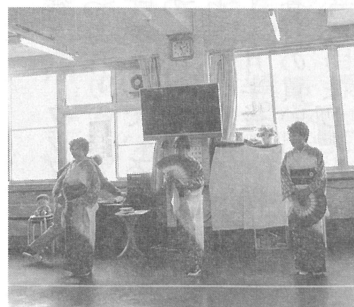
令和7年度第1回目の施設訪問を、5月13日(火)旧十和田湖町の湖楽園で行いました。今回、手踊りを披露してくれたのは、新しく踊りの会として活動を始めた「星流会」のメンバー7名の方でした。

当日、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私と星流会のメンバーが、職員2名に見送られ送迎バスにて移動し、湖楽園職員の出迎えを受けた後、控室に案内され、担当者で簡単な打ち合わせと音響機器の



☆齋藤生活安全課長の講話☆

☆今交通課長の講話☆



♪星流会のみなさん♪

確認をしました。

会場には車いすに乗った方や、施設職員に手を引かれながら座っている約50人の入所者があり、待ちきれないという表情が見てとれる程の拍手と歓声の中で開始となりました。

オープニング「赤坂小唄」から始まり「花と竜」「あんなの花道」「面影渡り鳥」「大器晩成」「みれん酒」「おしろい花」「流れて津軽」「月がとっても青いから」と9演目を披露し、最後にメンバー全員での「皆の衆」で締めくくりました。

オープニングから最後の皆の衆まで手拍子と拍手が止まることなく、中には時々涙を拭いたり、知っている歌詞を歌ったり、車いすから身を乗り出す入所者もいて、この慰問をとても楽しんでくれたことを強く感じた慰問でした。

最後に入所者全員の握手と見送りを受けながら、湖楽園を後にしました。星流会の皆さん、大変ご苦勞様でした。そしてありがとうございました。

文化部長 中野 重弘

令和7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
- ◇高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会
- 【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
- ◇元氣はつらつ研修会
- ◇心の健康づくり研修会

芸能発表会を終えて

【単老ク・市老連の「悩み解消」につとめる】

◇相談活動

以上の事業を通して、会員の「学習」と「研修」に積極的に参加し、自らを高め、地域交流活動につなげていきたい。

令和7年2月7日(金)午前10時から、十和田市おいらせ農業協同組合十和田おいらせ本店にて、約170名の会員が参加され盛大に芸能発表会が行われました。定刻を迎え、高田重利副会長の開会宣言に続き、松橋泰彰会長から、これまでの各種行事に対する協力への感謝の言葉を含めた挨拶をいただきました。

また、公私共にお忙しい中、来賓として十和田市櫻田市長、十和田市社会福祉協議会平舘常務理事、十和田市町内会連合会升澤会長を紹介したあと、来賓を代表して櫻田市長からご祝辞をいただきました。

本番となり、まず初めに①大学通り老成会の琴演奏「松竹梅」②八郷青峰会「津軽のじよつぱり」③和老会「お座敷小唄」④大学通り老成会「三味線姉妹」⑤南小稲寿会「車屋さん」⑥深



♪大学通り老成会「琴演奏」♪

持第一和楽会「南部蟬しぐれ」⑦元町老人クラブ千歳会「八幡馬」⑧相坂上長命会「さくら音頭」⑨八郷青峰会「雪の渡り鳥」⑩田屋老人クラブ「岸壁の母」⑪相坂上長命会「花笠音頭」⑫深持第一和楽会「ナニヤドヤラ」⑬東小稲寿会「昭和平成令和を生きたる」⑭晴山長寿会「麦畑」⑮伝法寺高砂会「一人コント・口から出まかせショー」⑯茂久蓉会「男侠」の全16演目を発表してくれました。各クラブの華やかで独創的な手作り衣装や揃いの衣装で、日頃の練習の成果を広いステージいっぱいに使って披露され、会場は大いに盛り上がり大きな拍手が贈られました。

最後に、田中潤一副会長の閉会宣言があり、無事に終了いたしました。熱演していただきました出演者の皆さん、本当にありがとうございました。

文化部長 中野 重弘



♪伝法寺高砂会「一人コント」♪



♪田屋老人クラブ「岸壁の母」♪



♪晴山長寿会「麦畑」♪

軽スポーツ大会

第20回軽スポーツ大会
吾郷熟年クラブA優勝

6月11日(水)南コミュニティセンターにおいて、スカットボール部門14チーム、スポーツ吹矢部門15名の参加で開催されました。例年の開催会場である市総合体育センターが、来年開催される「国スポ・バスケットボール会場」として使用されるための改修工事中であり、会場が変更されました。

スカットボール部門は、1階ホールを会場に、予選を3グループ(4〜5チーム)に分け、1チーム2試合行い、上位2チームが決勝トーナメントに進出しました。決勝トーナメントに進んだ6チームで、1回戦、準決勝、決勝戦が行われました。

スポーツ吹矢部門は、2階研修室を会場に、今年は個人戦の大会として競技しました。3グループ(5人)に分かれ、3ラウンドの合計得点で順位が決まりました。競技の運営は、スポーツ吹矢振興協会の方々の協力をいただきました。

各部门とも、選手・応援者が一体となり、会場が和気あいあいとした雰囲気の中、熱い声援が送られ、競技が進められました。「楽しさ」と「充実感」を味わい、会員相互の親睦が一層深まりました。

ったことと思います。参加いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。
—— 成績は次の通りです ——

スカットボール部門

- 優勝 吾郷熟年クラブA
準優勝 田屋老人クラブ
第三位 八郷青峰会A
第三位 上金崎ゆうゆうクラブB

パーフェクト

- 吾郷熟年クラブA
上金崎ゆうゆうクラブA
上金崎ゆうゆうクラブB
田屋老人クラブ

スポーツ吹矢部門

- 優勝 大川 末蔵(吾郷熟年クラブ)
準優勝 古館 廣美(西小稲心交会)
第三位 高橋 顕光(下洗ことぶき会)
第四位 苦米地ヤス子(相坂上長命会)
第五位 佐藤 福一(洞内松竹会)

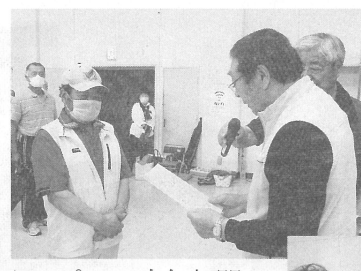
厚生部長 高田 重利



☆スカットボールのようす☆



☆スポーツ吹矢のようす☆



☆スポーツ吹矢部門
優勝 大川 末蔵さん



☆スカットボール部門 優勝 吾郷熟年クラブA

心の健康ふれあい事業

—— 大深内地区 ——

深持第一和楽会 会長 中野渡 勝義
令和7年2月21日(金)、深持小学校児童22名、職員11名とふれあい事業を行いました。数年前から学校行事



♪うどん作りのようす♪

長寿者紹介



◇八郷青峰会
畠山 きくさん (90歳)



在もこれからもなんにでも興味を持ち挑戦して行く気持ちが大事だと話してくれました。若い時に、なんにでも興味を持ち、好きになったことを毎日挑戦して行く気持ちが、元気な生活を送る原動力になると思っています。

副会長 田中 潤一

単位老人クラブの活動状況

「西十一番町和交会の活動状況について」

西十一番町和交会会長 米田 安典
会の活動の中心は「集い」です。集いは、毎月第1、第3木曜日に開催し、まず、情報交換から始まり、全員がラジ体操、輪踊り、さらにボールを使ったゲームを行い、軽く身体を動かしています。

その後、スカットボールを4チームに組分けし、1チームで3試合ずつ行い、その総合点で勝敗を楽しんでいます。いつも終了は昼頃になり、午後はトランプゲームで楽しみながら頭の体操をしています。

奉仕作業は年3回実施し、和交会館敷地の除草作業活動をそれぞれ一時間実施しますが、これは活動の中の一歩の出席率で町内会から大変感謝されております。

会員の健康と親睦を目標とする頭の体操や勉強会は、年間を通して市老連

会員の趣味



「太極拳」

で計画されたものが一番だと考え、実施された講習会や研修会で勉強してきた事を持ち帰り、集いで報告しております。

また、会独自のスカットボール大会は年3回、各種大会の反省会、福祉バス研修、忘年会等をつき、親睦を図っていききたいと思っています。

晴山長寿会会長 佐々木 秀美
太極拳は、中国四千年の歴史の中で培われたものです。日本に伝わった太極拳は、一九八〇年代普及している状態ではなかったが、七二年の日中国交流回復後、日中間の交流が急速に発展し、特に一九七七年秋、故飛鳥田横濱市長が上海からバスケットボールチームと共に太極拳コーチを招聘したこと、また八〇年前後にテレビのサントリー社のCMで太極拳が放映されたことの影響を受けて日本で太極拳は大いに普及し始めました。そして一九八四年に大阪で「第1回全日本太極拳中国武術大会」を開催して以来、飛躍的に普及発展するようになりました。

太極拳の特性は、平たく言えば、『全身運動』であり、①武術②医療体育、生涯体育という両面に加えて、演武さ

に招待され、クラブ会員でそば作り、ひつまみ作り、また手作りうどん等を作って楽しんでいて話をしたところ、学校の家庭科室で作ってみませんかと言われ実施しました。学校と日程調整し、1ヶ月半後の日程、参加できる会員、食材の買い出し等、準備に2週間以上かかりました。

当日は9時集合、給食が始まる12時に間に合わせるよう、作業の合間に子供達も入り、こねたうどんを「足で踏み」棒で伸ばす作業の体験をしてもらいました。その後、全員分のおにぎり作りをして給食の時間に間に合わせました。各教室に会員も入り、子供達と一緒に食べました。自己紹介をしたり、おしゃべりしながら楽しく食事が出来ました。毎年行っているタオルを寄贈し、家庭科室を片付け、掃除して13時に終わりました。協力してくれた9名の会員の皆さん、ありがとうございました。

れることからわかるように③芸術という属性を備えたスポーツであるといえます。④身体と動作のまとまりを大切にしたい円を主体とする運動であります。

太極拳愛好者が日常的にそこらの公園でのんびりと勝手気ままにやるかと思えば、選手が競技に参加して大体育館で演武をすることも。年齢層も幅が広く、十代、二十代で現職、三十代では既に引退というケースの多い各スポーツ中で太極拳は例外であり、むしろ二十代、三十代で始めようとする人が多く、5年や10年では大成はおろか、やつと入門か、という奥深いスポーツである。楽しみもまた各自がそれぞれの段階で見つけることができよう。自分は、中・高校時代、社会人と柔道スポーツを続けていたが柔道は格闘技のため、体力が必要とされ、ソフトスポーツを考慮していました。

平成8年(私が47歳の時)十和田市内に太極拳の指導者(全国大会の審判者指導者)に恵まれ、入門するも初めはノラリクラリと練習していたが、その後、目標を定めて昇段試験にチャレンジし、5級から始まり、最高段位3段まで、講習会は仙台市、東京都道場。全国から受講者が集まって気合が入ったものでありました。

最高段位取得、公認指導員A級取得、講師としてグループ指導を続けましたが、今日は自由に羽得練習しています。

市老連事業のご案内

「スポーツ大会」

と き：7月11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
*靴を履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22日(水)
13:30～15:15
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター
＜内容＞
講 演「骨そしょう症について知ろう」
講 師：十和田市立中央病院
アトラクション…茂久蓉会、星流会

「元気はつらつ研修会」

と き：11月27日(木)
10:00～12:15
(受付は9:40より)

ところ：南コミュニティセンター

講 師：あんよセラピー主宰
フットセラピスト 境 江利子 氏

「心の健康づくり研修会」

と き：12月11日(木)
13:30～14:55
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター

講 師：ベルアンサンブル「カリヨン」
アトラクション…茂久蓉会、星流会

「高齢者手づくり作品フェア・
手づくり品講習会」

と き：8月21日(木)
10:00～15:00

ところ：市民交流プラザ トワーレ
作製するもの…新聞紙で作る防災グッズ
(スリッパ、お皿、ごみ袋)

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5日(水)
13:30～15:10
(受付は13:10より)

ところ：南コミュニティセンター
＜内容＞
講 師：日本アロマコーディネーター協会
インストラクター 沼内 美加子 氏
アトラクション…三味線

「いきいき健康づくり研修会」(市社協補助事業)

と き：11月27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

※詳細は「単位老人クラブの会長」さんへ通知
しています。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。

★クイズコーナー★ ほけたらあかん No.68

- ① 2本のトンネルの下に見えるビルはなあに？
- ② すわるのが大嫌いな魚はなあに？
- ③ 扇風機やうちわはいいけど、せんすの持ち込みだけはお断り
の船はなあに？
- ④ ラジオが好きな花はなあに？
- ⑤ ちょっとおデブさんの「とり」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)事務局へ郵送
して下さい。FAX (025-8633) 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。

令和7年度市老連行事予定

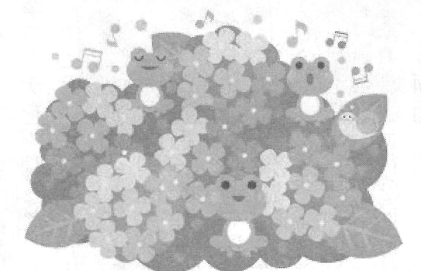
- | | | |
|-----|--------|---------------------------------------|
| 7月 | 1日(火) | 会報「満天」第70号発行 |
| | 2日(水) | いきいき健康づくり研修会(市社協補助事業)
※南コミュニティセンター |
| | 11日(金) | 第49回スポーツ大会
※市屋内グラウンド「こまかいどーむ」 |
| 8月 | 21日(木) | 高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会 |
| | 27日(水) | 単位老人クラブ会長打ち合わせ会 |
| 9月 | 2日(火) | 会長女性部長視察研修 |
| | 17日(水) | 第30回グラウンド・ゴルフ大会 |
| | 25日(木) | 市との共催 第21回すこやか長寿を祝う会 |
| 10月 | 22日(水) | 健康づくり研修会 ※南コミュニティセンター |
| 11月 | 5日(水) | いきいき健康教室 ※南コミュニティセンター |
| | 27日(木) | 元気はつらつ研修会 ※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 |
| 12月 | 5日(金) | 会長・女性部長合同忘年会 |
| | 11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(火) | 会報「満天」第71号発行 |
| 2月 | 6日(金) | 第34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 |



〈第67回クイズの解答〉

- ① ガチョウ(蛾+蝶)
- ② く(「かきくけこ」の「く」)
- ③ ばあちゃん(いないいない、ばあ)
- ④ しりとり
- ⑤ テニス(0点のことをラブという)

※全問正解者はおませんでした。
残念…

☆ 会報編集委員会のメンバーが
新しくなりました ☆

- ◎委員長 田中 潤一
○副委員長 佐々木 秀美
○副委員長 阿部 一
- 委 員
中野 重弘、新屋敷 けい子、
中野渡 勝義、佐々木 りえ子

よろしくお願いします。



会報発行の時期になってまいりました。
最近BSのテレビ放送を見た時、吉永小
百合の20歳の頃の映画を見る機会に恵ま
れました。BSの番組を見ると、昔懐
かしいスターたちがBS放送によく出て
おり、男性では石原裕次郎、大川橋蔵、高
倉健、女性ではあきななおみ、美空ひばり
などが多くテレビに出演しており、家でゴ
ロゴロ寝ていても楽しめます。BS放送は
毎月視聴料がかかりますが、懐かしい芸能
はもとより事故や楽しい話題も多く放送
されています。会員の皆さんもBS放送に
興味をもち、往年のスターの人々を目に
し、楽しさとなつかしさに溢れた映画や歌
の放送を見る事をお勧めします。

(田中 記)

〈編集後記〉

老人クラブに加入し、楽しい活動に参加しませんか？



「スポーツ大会のようす」



「いきいき健康教室のようす」

【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)
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
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)

十和田市高齢介護課 (Tel 51-6720)

