

十和田市老人
クラブ連合会

☆
満天
☆

第71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
稻生町18-33
TEL 0176-25-8633

年頭のあいさつ



市老連会長 松橋 泰彰

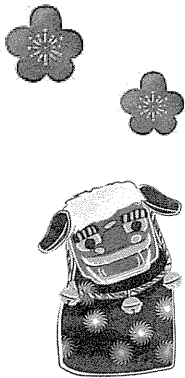
会員の皆様あけましておめでとうございませう。輝かしい年をお迎えの事とお慶びを申し上げます。

昨年の行事企画運営につきまして、役員はじめ各単位老人クラブの皆様にご理解とご協力を頂きながら、実施できた事に心から感謝申し上げます。

さて、今年も色々な企画をしながら事業の運営をしていくつもりです。そのためにも、会員自らが健康でなければなりません。私達の三大運動でもあります「健康・友愛・奉仕」をもう一度見つめ直し、「仲間と集い高齢者の元気な姿を示そう」をスローガンに頑張っていきたいと思っております。こうした活動の中から「地域共生社会」が生まれ、私達高齢者はもちろんの事、誰もが長年住み慣れた場所で生活をしていきたいと思うのではないのでしょうか。これからはお互いに「支えられ、

支え合う」このことが本場に大事な事だと思っております。今、子育てをしている人、これから子育てをしようとしている人達のためにも、私達老人クラブで出来る事があるならば協力をしていきたいと考えております。そして、私達高齢者が元気で楽しく生活をしていく姿を見てもらう事によって、将来自分達が高齢者になっても安心・安全に生活出来るかと理解してくれば定住率も高まり、少子化対策にもつながるのではないのでしょうか。今年の干支は「午年」駿馬の様に瞬発よく頑張る所存です。そして、今年には名称の変更等もあり色々な事にチャレンジして、変化の有る年にしたいと思っております。

今年も役員はじめ、各単位老人クラブの会長・女性部長及び会員の皆様と一緒に進んで参りますので、より一層のご理解とご協力を宜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18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

西小稲心交会 (会長 石井 照三)
奥瀬三和会 (会長 織田 新吉)
小沢口福寿会 (会長 生出 たき)
宇樽部老人クラブ (会長 下村 綱善)

交通安全功労者表彰

妻神 誠 (大学通り老成会)
久保 和子 (北野北星会)
福島 啓三郎 (平成会)



9月25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)
新谷 秀美 (西十一番町和交会)

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

小笠原 勉 (伝法寺高砂会)
小笠原 茂美 (奥瀬三和会)
小澤 節 (奥瀬三和会)
上川原 祐一 (奥瀬三和会)
張摩 博子 (新川原寿会)



10月17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

猪野 和子 (南小稲寿会)
漆坂 昭博 (奥瀬三和会)
佐々木 義則 (藤島まちおこし達人ク)



11月5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7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

上金崎ゆうゆうク (会長 中野 重弘)
新川原寿会 (会長 阿部 一)

交通安全功労者

桜田 アキ (元町老人クラブ千歳会)
高田 重利 (和老会)



12月10日、ホテ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

(活動歴10年以上)
高瀬 亮子 (新川原寿会)

*青森県老人クラブ連合会会長表彰

◇団体の部

◇優良老人クラブ

西小稲心交会 (会長 石井 照三)
上金崎ゆうゆうク (会長 中野 重弘)

◇個人の部

藤本 功雄 (西小稲心交会)
氣田 照子 (東小稲寿会)
外山 國雄 (新川原寿会)
小笠原 茂美 (奥瀬三和会)

いきいき健康づくり研修会①

今年は連日猛暑続きで、体調に異常が現れるこの頃、7月2日(水)「いきいき健康づくり研修会」が南コミュニティセンターにて、午後1時30分から約40名が参加して行われました。

松橋泰彰十和田市老人クラブ連合会長挨拶後、講師は、佐々木佳史氏により行われ、演題は「体を整える健康教室」でほとんど椅子に座った状態で運動することになりました。

最初から実技となり、①首の左右・上下回し②両腕左右回し③足首・膝の屈折運動を数回行う。

両腕の上下・左右交互伸ばしたり、縮めたり、交互に手の平を握ったり開いたり、そして下半身、膝・足首・足の裏のツボを押すことにより、体の調子よみがえってくる。

人間の足は体の土台であるので足の裏のツボを押したり、足のつま先を伸ばしたりすることで、体全体が和らいで来ました。

体を整える運動終了後は10歳くらい若返ったようでありました。

総務部長 佐々木 秀美



☆佐々木 佳史 氏による
体操のようす

高齢者手づくり作品フェア・手づくり品講習会

去る8月21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。

コロナ禍の後、昨年に引き続き開催したところ、135点作品が集まりましたが、最近作ったものは少なく、だいたい前に作り置きしていた物が多く、改めて高齢化を感じさせられました。しかし、どの作品も見事なものでばかりで、

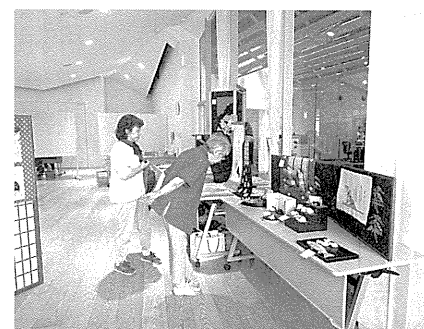
洋服や裂織、小物、絵画等本当に素晴らしい物ばかりでした。観覧者の中には、購入したいという方もいる程でした。改めて手づくりのぬくもりや温かみを感じる作品ばかりでした。

手づくり品講習会では、何か役立つものはないかと思索したところ、最近の災害の多さが頭に浮かび、防災グッズはどうかと女性部会で相談し、皆さん賛成でさっそく社会福祉協議会の方に相談し、役員の事前講習をすることが出来ました。

新聞紙を使い手軽にできるスリッパ、食器、ゴミ袋などを作りました。出来上がった時には、参加者の皆さんが笑顔になり満足していました。

今後様々な動向のもとに、これからの計画を考えていきたいと思っています。

女性部長 佐々木 りえ子



☆「作品フェア」のようす

令和7年度スポーツ関係事業

第49回スポーツ大会

黄組優勝

7月11日(金)午前10時から、昨年と同じ市屋内グラウンドこまかいどいむにおいて、会員120名が参加して開催されました。

前日までの猛暑から一転、近年では珍しくなった「ヤマセ」風の影響を受けて、熱中症の心配も薄れる、気温23度という最高のスポーツ日和となりました。

大会は、1975年(昭和50年)にスタートした「健やか」「つながり」「結びつき」はスポーツからをテーマに、今年で49回を数えることとなりました。

初めに、全員が会場いっぱいになり、ケガ予防のために「いきいきクラブ体操」で体をほぐしてから、「赤組」「黄組」「紫組」に分かれ、競技に入りました。

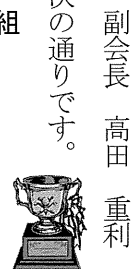
競技は、前半戦は「まめに働け」(大豆5個を箸でコップにつまみ入れて運ぶ)、「おたまりレー」(ピンポン玉を手を持ったおたまにのせてリレーする団体戦)、「かりもの競争」(カードに書いてある物や人を借りてゴールする)を競技した後に、給水などの小休憩をとりました。

後半戦は、「玉早入れ競争」(50個の



赤組代表の米田安典氏の選手宣誓
(西十一番町和交会)

◇優勝…黄組
◇準優勝…紫組
◇第三位…赤組



副会長 高田 重利

玉を、籠に入れ終わるタイムを競う団体戦「運命の旗」(3色から1本選んだ旗の色と、市老連会長が選んだ色が同色の方はそのままゴールに向かう。違う人は戻って同色を選んでゴールへ)、「輪投げ競争」(ボードのカギに投げた輪が引つかかった数を競う団体戦)を終えた後に、参加者全員で、踊り3曲「三本木小唄」「ナニヤドヤラ」「炭坑節」(今回から変わりました)を踊りました。会場内は、最後まで和気あいあいの中、声援と拍手そして笑い声が溢れていました。その後、閉会式が行われ、黄組に優勝旗と優勝トロフィー、紫組に準優勝トロフィーが、松橋市老連会長から授与されました。

大会の運営・進行にご尽力いただきました各チームの監督・助監督さん、スポーツ運営委員の皆様から感謝申し上げます。

団体順位は、次の通りです。



☆「玉早入れ競争」のようす



☆「まめに働け」のようす



☆黄組の皆さん
優勝おめでとうございます☆

和老会初優勝を飾る!

9月17日(水)市陸上競技場において、第38回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

受付時、大雨だったこともあり欠席者が多く、団体11チーム、選手45名(内85歳以上11名)の会員が参加し、選手の真剣なプレーで競技が進んで行く中、歓声や拍手が沸き起こるなど、和気あいあいの大会となりました。

開会式直前にスマホで雨雲の飛来が予想されたため、開会式・競技開始時間を20分ほど遅らせて開始しました。競技開始後は、晴天に恵まれスポーツ日和となりました。

コースは、赤・青・黄の各8ホールに色別された24ホールで行われ、競技途中で休憩(水分補給)を挟み、選手は爽やかな汗と笑顔でプレーを楽しみ、競技が進められました。

コースの設営や、記録表の集計と順位の最終決定は、例年通り市グラウンド・ゴルフ協会(会長 新岡 貴美雄)の会員の方々の協力をお願いしました。記録集計中は、ホールインワンゲームが行われました。

団体、男女別の結果等は次の通りですが、3年連続で準優勝の和老会が初優勝を飾り、上金崎ゆうゆうクラブの4連覇を阻止しました。

副会長 高田 重利

令和7年度東北ブロック老人クラブリーダー研修会が、7月11日～12日の2日間にわたり、福島県郡山市熱海町で開催されました。

東北6県からは290名の参加者、青森県からは8名の参加者でした。予定通り13時30分に、地元福島県老連伊東副会長の開会の言葉で始まり、初日がスタートしました。開会式後、福島県立医科大学大平哲也教授による「笑いと健康」心と身体を癒す笑いの力」の講演が行われました。笑いの力が私達の生活に本当に必要だと改めて教えてくれました。笑いは認知症予防や介護予防にも効果がある事も紹介され、会場全体が笑いの渦に包まれました。私達も1日に1回は大笑いをする必要があります。初日の締めくくりとして、全老連河野敦子参事による「今後の老人クラブ活動の振興に向けて」の基調報告がなされ終了しました。2日目は青森県・仙台市・山形県の3地区の活動発表から始まりました。青森県からは、八戸市類家「夢くらぶ」橋本昇一会長が「老人クラブ会員増員活性化事業について」のタイトルで発表しました。発表の中にユーモアと笑いが交えて話され大変良かったです。活動発表後、「持続可能な老人クラブづくりについて」のテーマで参加者全員が38グループに分かれ、グループ討議

東北ブロック老人クラブ

リーダー研修会に参加して

が行われました。各グループの現状や活動等について意見交換がなされました。最後に来年度開催予定の山形県老連武田会長が紹介され、福島県老連齋藤副会長の閉会のことばで幕を閉じました。今回も参加して感じたことは、会員誰もが同じような悩みを持ち、悩みながらも活動をしているという事を改めて感じられました。この研修会の貴重な体験を、今後の活動に役立てて行きたいと思っております。

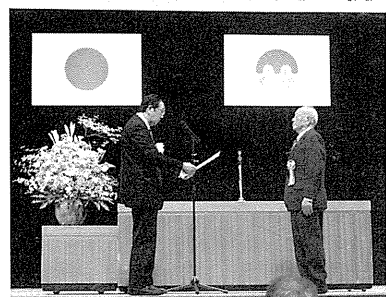
市老連会長 松橋 泰彰

第21回十和田市
すこやか長寿を祝う会

去る9月25日(木)、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、櫻田十和田市長から挨拶があり、長寿者顕彰では88歳長寿者41名、顕彰状の贈呈、健康長寿活動としてふれあいサロン(代表佐々木りえ子氏)を含む2団体が表彰されました。



十和田市すこやか長寿を祝う会



☆功労者表彰 新谷 秀美氏

続いて、十和田市老人クラブ連合会の松橋泰彰会長から、老人クラブ役員勤続10年以上の1名に功労者表彰状、役員勤続15年以上の5名に感謝状が贈呈されました。祝辞では、石橋義雄市議会議長から祝辞がありました。受賞者を代表し小笠原勉氏(伝法寺高砂会)による謝辞があり、目時キワ氏(田屋老人クラブ)の万歳三唱で式典を終了しました。アトラクションでは、星流会による舞踊が披露されました。

その後、「人生100年時代をどう生きる」地域のつながり、支え合い、今の私にできること」と題し、日蓮宗法永寺住職小山田和正氏による講演がありました。現職の住職である利点を生かした境内・講堂を利用した地域住民との対話活動、自死遺族の集い・相談活動など様々な集いの会を行い、地域の活性化のための活動について講演していただき、大きな拍手をもって、すこやか長寿を祝う会を閉会いたしました。文化部長 中野 重弘



☆万歳三唱 目時 キワ氏



☆謝辞 小笠原 勉氏



☆感謝状 張摩 博子氏

成績は、次の通り



◎団体(○の数字はホールインワン数の数)

◇優勝…和老会

◇準優勝…上金崎ゆうゆうクラブ

◇第3位…西小稲心交会A

◎個人(男子)

◇優勝…藤本功雄(西小稲心交会A)

◇準優勝…池田満穂(和老会)

◇3位…中野渡末蔵(上金崎ゆうゆう)

◇4位…小笠原稔(和老会)

◇5位…村館正美(下洗ことぶき会)

◇6位…佐藤弘人(長和会)

◇7位…木村正憲(西小稲心交会A)

◇8位…古館廣美(西小稲心交会A)

◇9位…東一成(和老会)

◇10位…五十嵐文明(上金崎ゆうゆう)

◎個人(女子)

◇優勝…小川アイ(三日市長生会)

◇準優勝…齋藤サチ(西小稲心交会B)

◇3位…赤坂ちよ(和老会)

◇4位…目時静子(上金崎ゆうゆう)

◇5位…母良田梅子(八郷青峰会A)

◇6位…洞内孝(上金崎ゆうゆう)

◇7位…大久保ヤス(長和会)

◇8位…奥山満子(田屋老人クラブ)

◇9位…小川チヨ(三日市長生会)

◇10位…小笠原のぶ(八郷青峰会A)

◇11位…三浦道子(八郷青峰会A)

◇12位…村館静江(西小稲心交会A)

◇13位…内澤ヨリ(西小稲心交会A)

◇14位…目時キワ(田屋老人クラブ)

◇15位…佐々木サツ(上金崎ゆうゆう)

◎ホールインワン賞…12名

◎特別賞(85歳以上の方)

◇井端鉄男(長和会)

◇藤本功雄(西小稲心交会A)

◇斗沢アキ(西小稲心交会A)

◇村館静江(西小稲心交会A)

◇沼口勝治(西小稲心交会B)

◇竹ヶ原オモヨ(相坂上長命会A)

◇松田サダ(相坂上長命会B)

◇小笠原稔(和老会)

◇佐々木サツ(上金崎ゆうゆうクラブ)

◇目時キワ(田屋老人クラブ)

◇沼宮内貞子(田屋老人クラブ)



☆選手宣誓

上金崎ゆうゆうクラブ

中野渡 末蔵さん



☆ねらって、ねらって～

☆第3位
西小稲心交会Aのみなさん☆準優勝
上金崎ゆうゆうクラブのみなさん☆優勝
和老会のみなさん

会長・女性部長視察研修

「金多豆蔵 人形芝居見学」

9月2日(火) 参加者32名のもと、十和田市老連会長・女性部長視察研修が行われ、津軽の中泊方面へ向かいました。まずは中里駅構内にある金多豆蔵人形芝居の講演を見学しました。

私事の思いで出ですが、今から66年くらい前、小学校4、5年生の頃、小学校体育館にて初代の金多豆蔵の芝居を見学した思い出があります。その頃はまだテレビがほとんどの一般家庭にはない時代であり、当時はこの金多豆蔵芝居を、激しいチャンバラの立ち回りで刀と刀の間に火花が立ち込め感動し、ときめいた深い思い出があります。

久々の金多豆蔵芝居の実演を本家本元で見学出来た事は大変感動しました。さすが津軽の花だと思いました。

昼食は「くつろぎダイニング哲」にて、中泊町の最高魚メバル御膳(刺身と煮付け)をいただきました。

帰りは、中泊町特産物直売所ピュアにて、メバル関連商品や今話題の宮越家関連商品を買いました。

また、浪岡交流センターあびねすとは浪岡地域の魅力を発信し、さまざまな交流や活動の拠点としてJR浪岡駅に合築されている施設で、浪岡地区の観光案内や交通案内を行うインフォメーションセンター、りんごの歴史やブランドについての資料が揃うりんご展示コーナーや雪室の見学、フクロウや

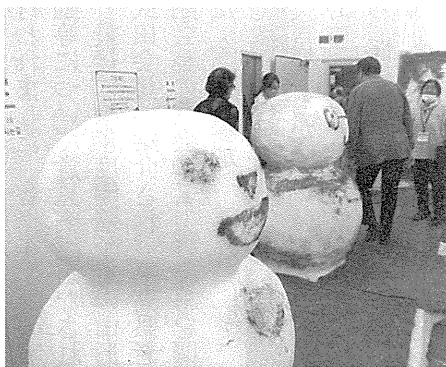
水生生物などに関する展示など見どころが大変多かったです。

当日は、津軽は雨が降り最悪の天候でしたが、観光施設内での見学が多かったので大変楽しい研修会となりました。

総務部長 佐々木 秀美



☆金多豆蔵芝居にて
参加者の皆さん



☆浪岡交流センターあびねす
雪室のようす

健康づくり研修会

10月22日(水)南コミュニティセンターにて、午後1時30分から健康づくり研修会が参加者56名にて開催された。

十和田市老人クラブ連合会松橋泰彰会長挨拶の後、講演が行われた。演題は「骨そしょう症について知ろう」講師は、十和田市立中央病院リハビリテーション科理学療法士清水涼子氏でした。

日本の平均寿命が1990年頃はピラミッド型で65歳以上が12%でありましたが、現在2025年では65歳以上が40%と増加している状況である。よって、骨そしょう症(骨がスカスカ状態)になる高齢者も増加して、大腿骨骨折が年間20万人となっており、生じやすい骨折は腰の大腿骨、腕の上腕骨で、夜間のトイレ時の転倒事故によるケガが大変多く、骨折すると今度

は介護が必要となる。

骨折の予防としては、①食事であり、カルシウムの摂取で、牛乳、ヨーグルトなど。ビタミンD魚類、ビタミンK納豆類。②運動ではウォーキング、4000歩程度で少し早歩きを取り入れる。③薬④転倒予防、話かけられた時は歩行を止める。転倒予防として、つま先の上げ下げ、ももを前に上げる事である。

二次骨折予防には、時々骨密度検査を受け、健康管理をする。

されました。

演題は「くらしに役立つ植物の力」で講師はアロマとハーブのスクール・ベルナデッタ主宰の沼内美加子氏です。最近アロマセラピーやハーブ療法という言葉を聞くことがかなり多くなりましたが、アロマとは植物から抽出されたエッセンシャルオイル(精油)を使用した療法で、香りを通じて心身に影響を与えリラックスやストレス解消に役立ちます。ハーブは、植物そのものを指し料理や健康維持に利用されます。猛勉強の末、日本アロマ蒸留協会・キッチン蒸留ATRマスターアドバイザーPro・植物蒸留士等の資格認定を取得し、健康、美容、生活の質を上げるための活動を精力的に行っているとのことでした。講演では、人間の五感(視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚)の内で年齢に伴う機能低下がないとされるのは嗅覚で、その働きは脳の交感神経を刺激し副交感神経を優位にすることで、精神的リラックス感が得られ癒しや夜ぐっすり眠れるなど、大きな効果を得られるとのことでした。

今回は、身近な植物を取り上げ、例えばよもぎは春の野山に自生し、お灸や入浴剤として親しまれてきた。シソも料理だけでなく精油として心身を浄化する効果が評価され、クロモジはお菓子楊枝に用いられ、そのほっとする木の香りが心を穏やかにする。サンショウは古くから薬味として愛され、そ

第54回全国老人クラブ大会に参加して

「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」をメインテーマに掲げ全国老人クラブ大会が、11月5日〜6日の2日間の日程で茨城県水戸市で開催されました。全国から約1200名の参加者で、青森県からは表彰者を含めて3名の参加でした。1日目は12時30分から受付が始まり、13時30分から予定通り開始しました。1日目は活動発表で、地元「茨城県」「大分県」「岩手県」の順番で3団体から発表がありました。金井敏(元高崎健康福祉大学教授)がコーディネーターとなり、進めてまいりました。今回の活動発表のテーマは「地域共生社会」の実現を目指してどう取り組んできたかが課題でした。それぞれの団体が色々な苦労を乗り越え、工夫して実施してきたことが紹介されました。中でも岩手県の発表には心打たれるものがありました。陸前高田市の災害復興住宅に立ち上げた老人クラブの発表でした。9階建ての公営住宅の中で「1日中誰とも話さずにいる」という方も多かったそうです。多くの人達から「誘ってくれてありがとう」「杖を突いてでもクラブに出るから声掛けてよ」と言われた時は立ち上げて本当に良かったと思ったそうです。

2日目は、苗字研究家の高橋幸男氏の「あなたの知らない苗字の世界」の



☆茨城県水戸市にて

タイトルで講演がありました。めずらしい苗字がたくさんあり、なかなか読むことが出来ませんでした。苗字によって出身地がわかる事も紹介されました。その後、記念式典が始まり、全国老人クラブ村木厚子会長が挨拶され、表彰式、来賓者の祝辞、大会宣言、次回開催地鳥取県老人クラブ連合会岡森裕会長が紹介され、鳥取のPRを兼ねた挨拶がありました。最後に、全老連村上副会長の閉会の言葉で2日間の大会の幕を閉じました。今大会でのメインテーマのもとに、今後も地域活動に生かしていきたいと思っております。

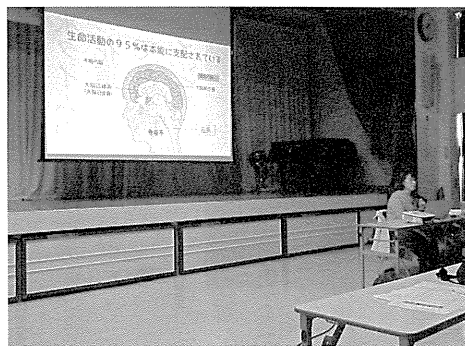
市老連会長 松橋 泰彰

いきいき健康教室

だいぶ秋めいてきた11月5日(水)午後1時30分から南コミュニティセンターにて、いきいき健康教室が開催



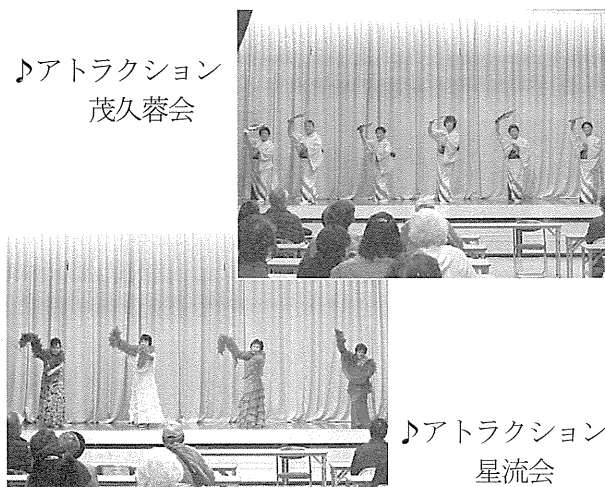
☆おいらせ三味線愛好会のみなさん



☆講師の沼内美加子氏

の刺激的な香りが気分転換や活力アップにつながるなど、他にもドクダミ、ハマナス、カキドオシ、ナギナタコウジュやヒバの木片、薄荷、わさび、柚など、目からウロコ!の内容に改めて思い当たることも多く、認知力維持や向上に役立ちそうだと感じました。

文化部長 中野 重弘



♪アトラクション
茂久蓉会

♪アトラクション
星流会



☆理学療法士 清水 涼子 氏

アトラクションは、茂久蓉会の佐々木節子他5名による「花咲港」と星流会福田久子他3名による「月がとつても青いから」でした。

総務部長 佐々木 秀美



♪茂久蓉会のみなさん

文化副部長 高橋 顕光

「誠幸園」の慰問
今年第4回目の慰問は、11月28日（火）稲吉地区にある障害者センター「誠幸園」でした。
茂久蓉会から11名、市老連から私、桜田アキさんの計13名でした。市民交流プラザを出発し、誠幸園へ到着すると職員の方に出迎えられ、控室に案内された後打ち合わせをしました。今日の演目は12演目で司会は茂久蓉会の法量ウエさんが担当し、写真撮影は桜田さんをお願いしました。最初は、花咲港からはじまり、米節、花びら慕情、橋、あこがれのハワイ航路、津軽のじよっぱり、佐渡の恋唄、無法松の一生、男侠、南部トシコ節、最後は炭坑節を入所者の方も含め全員で踊り、大変盛り上がりつつ終了となりました。最後に参加者全員で記念写真を撮りました。またの再会を期して「元気で長生きして下さい。また会いましょう。」と話し、入所者、職員の方々に見送られ誠幸園を後にしました。

心の健康づくり研修会

真冬の寒さが続く12月11日（木）午後1時30分から、南コミュニティセンターにて、心の健康づくり研修会が開催されました。
演題は「心にしみいるイングリッシュハンドベルの音色を」講師は、ベル



副会長 田中 潤一

12月5日（金）12時から番屋会館において、会長・女性部長合同忘年会が開催されました。松橋会長挨拶の後、高田副会長の乾杯の音頭で懇親会に入りました。会食を楽しんだ後、じゃんけん大会が行われ会場が和みました。その後、余興に入り最初に三浦道子さんの舞踊が披露され、余興の部が盛り上がりしました。カラオケ、舞踊などにより楽しい交流があり、会員同士親睦を深めました。最後に、恒例の三本木小唄を全員で踊り、楽しく過ごした余興の部を閉じ、無事忘年会を終了することが出来ました。参加者の皆さん、ありがとうございました。

会長・女性部長合同忘年会

いきいき健康づくり研修会②

11月27日（木）南コミュニティセンターにおいて開催され、市老連松橋会長の挨拶の後、講話に入りました。演題は「転倒は体の衰え！しっかり歩け



☆講師 境 江利子 氏

また、いつまでも元気でいるために！認知症予防のワンポイントが①頭を守る事が大事。転倒に気をつける（転倒↓頭のケガ・足の骨折による寝たきり状態↓認知症になるケースも）②血流を良くする（適度な運動をして、今ある筋肉を落とさない）です。
次に、参加者全員で輪になり素足になって「エリコメソッド」といった基本を日常に取り入れることで、心と身体を同時に整えることが出来ると実技体験をしてくれました。

総務部長 佐々木 秀美

施設慰問を終えて



☆理学療法士 寅谷 祥太 氏

る足腰を作ろう！生活習慣病と転倒との関わり」と題し、講師は野辺地町立病院に勤務されている寅谷祥太氏でした。
講話の後に、実際に転倒しない方法を参加者みんなで体験し、転倒予防につなげることを学びました。
質疑応答では数名の方から質問があり、盛況のうちに終了いたしました。

副会長 田中 潤一

「葉園」の慰問

今年第3回目の施設慰問は、7月7日（月）深持地区から元町西5丁目に新築移転した「葉園」で行いました。
出演者は「星流会」のメンバー7名と、市老連から私と高橋文化副部長の計9名でした。当日、市民交流プラザで出発式を行い職員2名に見送られ

アンサンブル「カリヨン」代表藤原つや子氏で、2017年12月に十和田市民を中心としたメンバーで結成し、現在は地域交流センターとわふるなどで年1回のコンサート演奏を行ったり、上北地方の中学校や十和田市民文化祭オーブニング演奏や、八戸市での演奏披露などを行いながら、イングリッシュハンドベルの美しい音色を届ける活動を継続し、市民への音楽提供をしているとのことです。
イングリッシュハンドベルは、イギリスで生まれた伝統的な楽器で金属製の鐘に振りが内蔵されていて、この振りを鐘に当てることで音を出し、その音色は「天使の歌声」と称されるほど美しく、キリスト教の教会のタワーベルを何人かで技巧演奏するために生まれた楽器で、讃美歌をはじめ色々なジャンルの楽曲を演奏するようになったそうです。
今回の研修会でも、楽曲プログラムは「アメージンググレース」「ジングルベル」きよしこの夜「四季より 冬」「エンターテイナー」「虹のかたに」「上を向いて歩こう」の全7曲を演奏していただきました。これまでは音楽に合わせてリズムカルにテンポよく体を動かすのがメインでしたが、今回は気分をリラックスさせ、スローテンポでゆったりとした曲調の楽曲演奏を、椅子に座りながら生で聴くことができ、本心に響きわたるタイトル通りの



♪茂久蓉会の皆さん



♪星流会の皆さん



☆講師 カリヨンの皆さん

「心にしみいるイングリッシュハンドベルの音色」に感激しつつ、心の健康づくり研修会を終了いたしました。

文化部長 中野 重弘



♪星流会のみなさん

迎バスにて移動し、一葉園職員の出迎えを受けた後控室に案内され、担当者との簡単な打ち合わせと音響機器の確認をしたあと、午後2時20分から開始して3時20分の終了を予定し、衣装着付け等の準備を進めました。
会場は大ホールに七夕飾りがたくさん飾られていて、大変素晴らしい舞台の前に入居者約100名が待っていて拍手と歓声の中で開始となりました。
手踊りのオープニング「赤坂小唄」で始まり「花と竜」「みれん酒」「面影渡り鳥」「おしろい花」「大器万成」と順調に進行し、6演舞が終了したので給水タイムの後「河内の次郎長」「あんなの花道」「流れて津軽」「男傘」「月がとつても青いから」と続き、最後に星流会メンバー全員での「皆の衆」で締めくくって全12演舞の披露を全て終了することができ、会場からの盛大な拍手をいただきました。
星流会の皆さん、当日の暑い中、ありがとうございました。

文化部長 中野 重弘

元気はつらつ研修会



11月27日（木）南コミュニティセンターにて、元気はつらつ研修会が行われ、講師はあんよセラピー主宰フットセラピスト境江利子氏で、演題は「足もとからの健康を」冷えや膝痛・腰痛予防に簡単セルフケアで、参加者は約30名でした。

境先生は2004年40代で腰の椎間板ヘルニアの手術を受け、あと3ヶ所も潰れているため再発するかもしれないが、また手術してあげるので心配ないと主治医に言われ、もう二度この痛みを味わいたくないという一心で人生を立て直すために、自分自身が自らの体と心に向き合って生み出したのが「エリコメソッド」です。

子供たちに関わる大人たちが元気でいることが大切だと考えており、いつでも元気に健康体操キーワードは、「ウ・エ・ス・ト」でウ「運動」毎日適度な運動をしています。エ「栄養」栄養のバランスがとれた食事をとっています。ス「睡眠」ぐっすり眠れています。ト「友達」積極的に外出し、人と接する機会が多いです。

「健康寿命」とは、心身ともに自立して、活動的な状態で生活が出来る期間①自分で食事ができる。②自分でトイレに行ける。③自分で入浴できる。これが出てくると健康寿命の延伸が期待できます。

芸能発表会のお知らせ

と き：令和8年2月6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

66,690円

会員の皆様、ご協力
ありがとうございました。



★クイズコーナー★ ぽけたらあかん No.69

- ① カンガルーの真ん中にある生き物は、なあに？
- ② 借りるとすぐに返したくなる鳥は、なあに？
- ③ 人に会うと誰でも口から出すのにまったく見えないものは？
- ④ かぜをひいたので病院に向かって歩いていくと途中で牛と喋々にあいました。さて、病院にいったらなんの病気だと診断されましたか？
- ⑤ どんどん逃げていく「ぼう」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。

～湯治の旅に出かけませんか～

★三八五観光(株) (☎23-8282)

令和8年3月4日(水)～6日(金)

愛隣館(岩手県 花巻)

参加費 35,000円

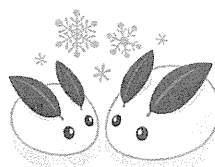
申込締切 2月12日(木)



【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。



〈第68回クイズの解答〉

- ① くちびる
- ② タチウオ(立ち魚)
- ③ 潜水艦(せんす、いかん)
- ④ きく
- ⑤ 小太り

※全問正解者は2名おりました！
おめでとうございます！

編集後記

令和7年6月26日、市老連の松橋泰彰会長が県老連の会長に就任されました。過去に、中野渡利秋会長が県老連の会長(平成4年5月から平成18年3月)に就任した経緯がありますが、それに続いて十和田市老人クラブ連合会会長が、県老連の会長に就任することになったのは、二人目の快挙であり、お知らせいたします。

十和田市老人クラブ連合会の各事業等も実行し、青森県老人クラブ連合会での事業を進めることは大変な苦労だと思いますが、健康に留意され持ち前のフアイトと粘り強さで青森県と十和田市の老人クラブを引っ張って行ってほしいものだと思っています。

がんばれ松橋会長！フアイト！

(田中 記)

