



## 女性部企画!! ウォーキング

9月11日(水)、秋田県北秋田市にある北欧の杜公園を歩いてきました。青森県と秋田県の県境を過ぎると大雨が。天気が心配されましたが、皆さんの日頃の行いが良いのか、北欧の杜公園はウォーキングには暑すぎるくらいでした。天皇陛下が植樹を行った際に詠んだ俳句の石碑などがあり、皆でワイワイ話をしたり、枥の実を拾ったりして楽しみながら散策しました。ウォーキングをした後、北欧の杜公園内にあるレストランでカレーライスを食べた後、伊勢堂岱縄文館に向かいました。



伊勢堂岱縄文館では、30分程の映像を見た後、資料館を見学しました。土偶にも意味があることや環状列石の種類など初めて知ることが多くありました。土偶の人気ランキングに投票などをして楽しみながら、縄文文化に理解を深めました。



## 中南郡老連スポーツ交流会

9月27日(金)中南郡老人クラブ連合会スポーツ交流会を大鰐町老人クラブ連合会主管の元、あじゃら常設グラウンドゴルフ場で行いました。当日は、天候にも恵まれ37名の方が参加(大鰐町老連12名)。競技中は、とても楽しそうな歓声があちこちから聞かれました。賞品は、大鰐町の特産品を用意。競技結果は下記のとおりです。

### 【経験者の部】

- 第1位 藤本 勝郎(藤崎町)
- 第2位 神 昭子(藤崎町)
- 第3位 山下 トキ子(大鰐町)
- 第4位 鎌田 祐三郎(田舎館村)
- 第5位 藤田 久雄(大鰐町)
- 第6位 小野 誠弘(藤崎町)
- 第7位 成田 京子(藤崎町)
- 第8位 中島 兼光(大鰐町)

### 【未経験者の部】

- 第1位 木村 義則(藤崎町)
- 第2位 渡辺 賢治(大鰐町)
- 第3位 白戸 英子(田舎館村)
- 第4位 佐藤 直治(西目屋村)
- 第5位 相馬 すみ子(田舎館村)

※経験者は8位まで、  
未経験者の部は5位まで表彰



## 中南郡老連健康講話

11月12日(火)、田舎館村中央公民館にて「高齢化社会の健康」と題して、青森県健康管理士会神一男氏の講義を受けました。健康寿命を延ばすには、食事、運動、日光浴、そして腸の健康が重要であること、自身でできる病気のサインの見分け方やフレイル予防に役立つストレッチ方法などを学びました。さっそく今日から実践したいと思います。



## 大鰐町老連芸能発表会

第23回大鰐町老人クラブ連合会芸能発表会が12月13日(金)に総合福祉センターにて行われました。出場者は14組、観覧者は一般の方を含み、約90名でした。日頃から練習してきた舞踊・歌声にたくさんの拍手、声援が上がっていました。今回も通信カラオケを使用しましたが大変好評でした。今回初めて、全員で青い山脈を歌い、参加者全員で歌を歌うことで一体感が出て大変良かったです。最後に大鰐温泉もやしが当たる抽選会があり、参加された皆さんから「楽しかった」「来年、私も出てみようかな」という声が聞かれました。



No.	クラブ名	氏名	人数	演目
1	三ツ目内	神 勝太郎	1	歌 九頭竜川(五木ひろし)
2	宿川原	前田 てつ子	1	歌 船酒場(山内恵介)
3	蔵 館	須藤 ミエ	1	歌 ここに幸あり(大津美子)
4	居 土	秋元 健治	1	歌 神輿(三山ひろし)
5	三ツ目内	松 たか子	1	歌 走馬燈(丘みどり)
6	下相生	渡辺 ちよゑ	1	歌 日本の男(神野美伽)
7	宿川原	山田 たい子	1	歌 能登半島(石川さゆり)
8	上相生	岩瀬 照子 他	10	踊 恋の季節(ピンキーとキラーズ)
9	唐 牛	藤田 久雄	1	歌 夢芝居(梅沢富美男)
当日参加コーナー				
10	居 土	三上 正義	1	歌 南部のふるさと(福田こうへい)
11	蔵 館	田中 信子	1	歌 未練の波止場(松山恵子)
12	宿川原	山田 司	1	歌 霧の中の少女(久保 浩)
13	三ツ目内	工藤 信夫	1	歌 群青(谷村新司)
14	居 土	熊野 寅蔵	1	踊 夜明けのブルース 他
全 員 で				踊 大鰐小唄
				歌 青い山脈(藤山一郎・奈良光枝)

## 中南郡老連芸能発表会

12月20日(金)中南郡老人クラブ連合会芸能発表会が藤崎町老人クラブ連合会主管の元、藤崎町文化センターで行われました。大鰐町からは2名の方が出場しました。最初の出場者の方は、曲が違うトラブルに見舞われましたが堂々とした歌声で観客を魅了し、踊りを披露した方は、会場一番の歓声が上がっていました。出場された2人の方お疲れさまでした!!



秋元健治さん  
唄 想い(北島三郎)



熊野寅蔵さん  
踊 炎(冠二郎)

## 目指せ! 人生100歳

### 歌うことが大好きな須藤ミエさん(蔵館老人クラブ)

歌の友達から老人クラブの入会を勧められ、今年で10年目。歌をうたうのも聞くのも大好きなんだそう。毎年、芸能発表会を楽しみにしています。健康の秘訣は、毎朝、テレビに流れている体操を踊ること。演歌歌手の山内恵介さんのファンクラブに入っているんだとか。4月の盛岡で行われるライブに行くのを楽しみにしているそうです。これからも老人クラブでたくさんの思い出を作ってほしいですね。(聞き手:事務局)





## 功績をたたえて ～大鰐町社会福祉大会～

11月17日（日）第37回大鰐町社会福祉大会が福祉センターにて開催されました。社会福祉の向上に尽力され多大な功績を残された方々が表彰され、大鰐町老人クラブ連合会からは、3名の方が表彰されました。

### 【表彰の部】

秋元 健治（居土老人クラブ百歳会会長）

### 【感謝の部】

板垣 年勇（元上相生老人クラブ会長）

原子 資茂（元九十九森白寿会会長）



## おらほの活動紹介

### かたづけをしました ～居土老人クラブ百歳会～

春に花植えをした、いろいろな花が区内の人達をはじめ、観音堂を訪れる人々を和せてくれました。そのかたづけを11月24日、参加者12名で行いました。みぞれまじりの寒い中、水洗いをし、その後、あったか～いお茶を飲みながら雑談をしました。その中で「春にはまた花植えをしようね」という声が聞かれました。



### 交流を深めました ～高野新田老人クラブ～

12月3日（火）に鰐 come にて日帰り入浴会を開催し、18名の方が参加しました。ゆっくり温泉につかり、会食後に男性チームはトランプ大会、女性チームはペタンク大会を行い、大いに盛り上がりしました。参加した人からは「この集まりは楽しいから参加している」という声が聞かれました。会員数は減ってきていますが、このような交流の場は続けていきます。



## 町保健福祉課ミニだより

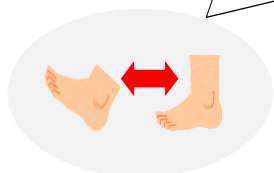
### 自宅でできる！下半身の筋力トレーニング

寒い季節は外出の機会が減りがちになり、筋力低下を招きやすいです。転倒しやすくなり、場合によっては介護が必要になることも…！自宅で手軽にできる体操で筋力低下を予防しましょう。

#### ○つま先あげ運動 すねの筋力アップでつまずき予防

- ① 椅子に浅く腰かけ、背筋をのばす
- ② かかとを床につけたまま、つま先を持ち上げる
- ③ ゆっくりと元にもどす
- ④ 10～15回くり返す

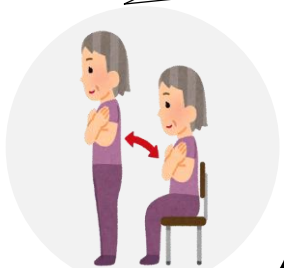
膝上の筋肉も意識しながら動かすとより効果的です！



#### ○椅子スクワット 下半身筋力アップとふらつき防止に

- ① 椅子の前に立ち、足を肩幅に開く
  - ② ゆっくり膝を曲げ、椅子に座る動きをする（お尻を後ろに突き出すイメージ※）
  - ③ 椅子に触れたらゆっくりと膝をのばし、元の立ち姿勢に戻る
  - ④ 10回を1セットとし、1日2～3回を目安に行う
- ※慣れるまでは、実際に椅子に座ってから立ち上がった後、回数を加減しながら行いましょう。

※膝がつま先より前に出ると膝を傷める原因になるので気をつけましょう



無理はせず、体調に合わせてできる範囲で習慣にしていきましょう。

## 「ゆく年 くる年」 文：A.K

毎年、熊野宮神社境内に於いて新年を祝う。今年もまた広い境内に大きな焚火をして初詣に来る人たちを迎える。ラジオでは暮れの紅白歌合戦が終わってやがて各地から除夜の鐘がひびき、新年を迎えると同時に境内いっぱいあちこちから拍手がわきあがり、おめでとう、今年もよろしくねの声が聞かれ、参拝に来る人たちにお神酒とみかんを振舞う。焚火をかこんで新年寿ぎ、寒さを感じないはつらつとした顔と顔。この様な光景を先代から受け継いで来た伝統を守って、この先若者たちに受け継いでいければいいなあと思う此の頃。



## 今後の事業予定

### 【室内ペタンク大会】

場 所：大鰐町総合福祉センター 3階 集会室

※2月中（10：00～12：00）に開催予定

### 【トランプ大会】

場 所：大鰐町総合福祉センター 2階 遊戯室

※3月初旬（9：00～12：00）に開催予定

※女性部による手作り昼食を予定

日程が決まり次第各単老会長を通じてお知らせします。

## 俳句・短歌・川柳コーナー

「淑氣」元日のめでたい気分の中、すべてのものが、瑞祥に満ち溢れて見えます…。

松活けて客を迎ふる茶室かな 鎮目志保子	明るさも暗さもありし吹雪空 山田秋代	笑ふ声ひびく初湯のあふれをり 松野千佳子	軒氷柱落ちくる下を老婆行く 小田切礼子	新年の希望の光どこまでも 油川信子
------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------	----------------------

## 編集後記

あけましておめでとうございます。  
“1年の計は元旦にあり”皆さま今年もなにか良い計画を立てたでしょうか。  
私は、単位老人クラブの増強を目指したいと思っています。老人クラブの無い地区の皆さま、ご協力宜しくお願いします。

（T.K）