



「大鰐町老人クラブ連合会の皆様へ」

大鰐町社会福祉協議会 会長 山田金治

大鰐町は、高齢者の多い町です。高齢者が大鰐町の基幹産業を支え、おいしいコメやりんごを皆さんに提供しています。私たちの時代の者は、黙々と額に汗して働き、働きに応じた見返りがあった時代に生きていたように思います。わたしは、後期高齢者となって数年経ちますが、まだまだ若い者より仕事ができると自負しております。加齢によってできなくなったことや暦での年齢が相当経過していることも考え合わせても、まだ若い者と同等に頑張れる気持ちがあるので若者たちよりも気持ちは元気だと思っております。



老人クラブの皆さんは、いろんなことをみんなで楽しんでいるように聞いております。しかし、残念ながら、この新型コロナウイルス感染症の蔓延の下では、クラブの皆さんのそんな楽しみも期待も立ち消えそうでした。そんな中でも、何かしたいという皆さんの熱意と欲求が、地域の美化などの奉仕活動や各地域での小さなイベント開催に表れていると思います。そして、今年はこの「晴ればれ通信」を発刊させました。

このように皆さんのパワーと連帯があれば、大抵のことは恐るるに足らず、豊かな高齢者生活が楽しめるものとご期待をしています。さらに老人クラブ連合の更なる発展とすべての会員のご多幸を祈念するとともに、大鰐町社協といたしましても適時にアドバイス等ご支援いたしますことといたしまして挨拶いたします。

新年顔合わせ会

大鰐町老人クラブ連合会
一月定例会・新年顔合



1月12日、定例会に続き大鰐町老人クラブ連合会の「新年顔合わせ会」を開催しました。例年であれば、懇親会を兼ねての意見交換を行うのですが、今回は飲食なしで行い、各クラブの代表者に「コロナ禍での活動状況」を報告して頂きました。その内容では、今年度の活動は全体的に自粛傾向ですが、対策をしながら可能な行事は行うところも多く、中には毎月行事を実施している地区もありました。また、密を避ける工夫をしているのが印象的でした。参加者からは、「次年度の事業計画に生かしたい」「老人パワーが発揮できるような事業を考えていきたい」という声がありました。

第二部では、町保健福祉課の対馬保健師に健康寿命を延ばすための足腰のトレーニング法について教えていただきました。運動不足になりがちな冬期間に、椅子に座って手軽にできるストレッチ運動などは、太ももなどにじわっと効く感覚があり、普段から実践したい内容でした。



会議・事業予定(1-3月)

月日	時間	会議・行事等	備考
2月 2日(火)	9:30	2月老連定例会	総合福祉センター
2月 26日(金)	10:00	広報委員会	総合福祉センター
3月 2日(火)	9:30	3月老連定例会	総合福祉センター
3月 26日(金)	10:00	広報委員会	総合福祉センター

※今年度の「老人クラブ連合会トランプ大会」の開催日および開催の有無については、2月定例会で協議することとなっています。

コロナ禍で芸能発表会や世代間交流餅つき会などの大きな行事が中止になっています。その様な中、各地区老人クラブの活動が工夫され開催されていることを大変心強く感じています。事務局で用具の貸出しやお伝いできることがありましたら、ご連絡お待ちしております。問合せ先：町老連事務局 ☎48-5656【担当：成田(智)・山口】



人生100歳！ ~楽しく生きる力~




(秋元健治さん)こそ大切な事と思う。

人は誰でも高齢という年齢に差し掛かり、私はその年齢に差し掛かっている。喜びもあれば苦しいことも楽しいことも人それぞれに持っている。何かのためでなく楽しむためにやってみる。楽しく生きる力

老人クラブは、世代間交流餅つき会、ベタンク大会、グラウンドゴルフ大会、芸能発表会他たくさんの行事を通し、人と人のふれあいがあり楽しみがある。大勢の高齢者と向き合うことにより苦しさや年齢を感じさせないことが健康の秘訣だと思う。会員の皆さん「この年になって今更」と思わず、できるだけ参加し、明日への健康を覗き楽しんでいきましょう。(本人自書)

俳句・短歌・川柳コーナー

今回も季節を感じる俳句が寄せられました。皆さんも是非作品をお寄せください。俳句のほか、短歌川柳も募集しております。老人クラブ会員以外の方の投稿もお待ちしております。



もやしあり古き友ありりんご風呂
松野 千佳子

頭垂れただ一輪の冬のバラ
今 志津子

永らへる自粛のくらし暮れに入る
菊池 啓子

雪の花のせたる木々の影長し
小田切 礼子

初雪や芒折れゆく決々と
油川 高子

おらほの活動紹介

寒さに負けず廃品回収 ～居士老人クラブ～

当クラブは、8月から居士区会より廃品回収監視を引き受けることになりました。会員25名での全員集会により、各場所の当番と月2回、朝6時半からの1時間行うことを決めました。初めは皆さん少し手間取っていましたが、今では会話をしながら元気に作業を行っています。地域の役に立ち、自分たちも元気で過ごせる活動としてこれからも頑張っまいります。



日帰り会員親睦旅行 ～下相生老人クラブ～

10月1日、つがる地球村温泉への日帰り親睦旅行を行いました。下相生老人クラブとしては、10年ぶりとなる親睦旅行で皆がとても心待ちにしていました。コロナ禍での実施のため、参加者はそれまで体調管理に努めました。



当日は、鶴の舞橋と津軽富士見湖を見学し、温泉に入ってから親睦会は時間を忘れるほど本当に楽しいものでした。参加した会員からは、ぜひ来年も参加したいという声が聞かれました。

年忘れトランプ大会 ～宿川原老人クラブ～

宿川原老人クラブは、12月13日に年末の恒例行事として「年忘れトランプ大会」を宿川原生活改善センターで行いました。コロナ禍において手指消毒、こまめな換気、マスク着用など十分に気を配り、いつものように広く門戸を開放し、宿川原財産区民や他地域の老人クラブ会員も交え、5人カンを3組で始めました。競技終了後、表彰、懇親会と続きましたが、現状を考え遠慮がちに杯を傾け、お互いの健康状態や今後の活動予定など小声で語り合い、皆笑顔で終えることが出来た次第であります。なお、宿川原老人クラブでは、2月は参加者を限定せず麻雀大会、3月は当老人クラブ会員限定の早春トランプ大会を行う予定です。



この人に聞く

「懐かしき大鰐 ～前半～」

文：山田 司（会長）

「新諸国物語」という映画のあの頃。大鰐町は、大正12年に本部内では黒石町に次いで町政を施行。昭和28年に東、西、南津軽郡と下北郡と八戸市の五つから県立公園が誕生し、その南津軽郡からは大鰐町蔵館碓ヶ関温泉郷が選ばれた。昭和29年に大鰐町と蔵館町が合併して現在に至る。昭和28年といえば、私は小学校一年生で五厘刈りの坊主頭の鼻たれ小僧。勿論売防法施行前である。夜の帳が降りる頃、宿川原村落の老若男女20名くらいがリヤカーに登山囃子の道具一式を積み町に繰り出す。鼻たれ小僧も祖父と一緒に太鼓叩きで参加している。よく出向いた先は、不二やホテル、大鰐ホテル、加賀助、銀水などであり、一二三館の前で囃子を披露した記憶があった。どの場所も鈴なりの客であり、別段呼ばずとも千客万来の殿様商売の感があった。外川町を中心に弦歌さんざめく紅灯の巷であり、「夏の浅虫、冬の大鰐」「津軽の奥座敷」と謳われていた。「温泉」「スキー」「がんなべ」という三つの売り物があった。ちなみに「がんなべ」に類しきものに「浅虫のこぶまき」「深浦のみずづけ」がある。時代はいまだ戦後の貧しさの中にあるも、すり鉢の底に所在する町は、華やぎと賑わいと一片の猥雑に包まれていたような気がする。また当時は、「大鰐劇場」「大鰐慈善館（後のスバル座）」という2軒の映画館があった。大鰐劇場は主に東映松竹東宝系、慈善館は大映日活新東宝系が上映されていた。慈善館ではたまに洋画や唄会や浪花節の実演もあった。日曜日ともなれば開場を待ちわびる子供たちの長蛇の列。かたい木製の椅子、暖をとるダルマストーブ、アンモニア臭い便所、擦り切れたフィルムなどの光景が走馬灯のように過ぎる。三本立て30円の時代である。【後半は次号】



祖父と小栗山大祭にて(昭和28年小学3年)

町保健福祉課ミニだより

～コロナうつにご注意を！～

高齢期は、心身の衰えや病気、身近な方の死などの喪失体験により他の年齢層よりうつ病になりやすいと言われています。今年度は新型コロナウイルス感染症により、自粛生活を強いられ、外出や他者との交流の機会が減った方が多いのではないのでしょうか。また、先の見えない不安に襲われ気分が落ち込んだり、遠方にお住いの家族が帰省できずに楽しみもなく寂しいお正月を過ごした方も多いため、例年以上にうつ病の要因が多くなっています。「毎日の生活に充実感がない」、「わけもなく疲れた感じがする」、「これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった」などに当てはまる方はうつ病の可能性がります。うつ病は早期発見・早期治療が大切です。気になる症状がある場合は、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

【大鰐町地域包括支援センター ☎55-6569（直通）】



編集後記

1月に入り合計10都道府県に緊急事態宣言が出され、地方でも新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中での行事開催には様々な意見が寄せられる。そして迷いながらの決断。これまでの声掛けで誘い合っの参加は、声掛けすらも躊躇し、できない状態が続く。準備した行事も状況により中止になるなど気持ちが折れそうになる。それでも「次の行事は！」とできる形、対策を模索せずにいられないのは、「人とのつながり」の大切さをこれまでに皆様から教えてもらったから。若い人達の「オンライン○○」に代わる何かをと思いつつ、地区老人クラブの活動に頼っている状況だが、ここで考えたこと、迷ったことは決して無駄ではないと思いたい。(事務局N)

広報委員会では、各地区クラブの活動の他、「人生100歳!」「俳句・短歌・川柳」「この人に聞く」のコーナー等への投稿や推薦をお待ちしております。事務局または各地区老人クラブ会長までお願いします。