



ふれあいクッキング

6月17日(土)、4年ぶりに児童館にてふれあいクッキングが開催され、5名の方が参加しました。

「みんながおいしいランチづくり」という主旨のもとにクリームシチューと棒パンを子どもたちと一緒に作りました。

子どもたちとコミュニケーションをとりながら楽しく調理し、おいしくできたクリームシチューと棒パンをお腹いっぱい食べ、大いに交流を深めました。



今後の行事予定

【中南郡老人クラブ連合会

スポーツ交流会】

10月13日(金) 10:00~13:00を予定

【あじら常設グラウンドゴルフ場】

※現地集合です。小雨決行なので雨具をご用意ください。大雨・台風接近の場合、福祉センターで室内グラウンドゴルフに変更予定です。

【大鰐町老人クラブ連合会芸能発表会】

例年、芸能発表会は8月に行っていたのですが、会員の皆さんから繁忙期と重なるため、開催月を変更できないかという要望がありました。このことから、今年、12月上旬に開催予定です。

老連グラウンドゴルフ大会

6月27日(火)、あじら常設グラウンドゴルフ場にて大鰐町老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会を開催し、29名の方が参加しました。当日は、天候にも恵まれ、絶好のゴルフ日和でした。参加された皆さんはイキイキとプレーされていました。コロナウイルスが第5類に引き下げられたことから、マスクを外して楽しんでいられた方がたくさん見られました。



【会員の部】

- 優勝～ 藤田 敏子(蔵館)
2位～ 間形 キミエ(上相生)
3位～ 成田 正行(唐牛)



【一般の部】

- 優勝～ 藤田 久雄(唐牛)
2位～ 幸山 光城(高野新田)
3位～ 中島 兼光(宿川原)

●第3回カラオケ部会

10月18日(水) 14:30~16:30

参加費：1,000円(お茶・おやつ・カラオケ代)

※アルコール類は自己負担です。

場 所：シーハイル

連絡先：事務局 (TEL 47-5151)



目指せ！人生100歳

笑顔が素敵な、外崎義久さん 87歳。

(居土老人クラブ)

若い頃から林業関係の仕事に励んできました。年齢とともにこの仕事から去り、現在は自分なりに薪の小切り木割りに精を出す日々を送っています。私自身、良く食べ、睡眠を多くとり、各団体の役員に加わり、いろいろ会話をした事、それが元気の源だと思います。

(聞き手：秋元)



俳句・短歌・川柳コーナー

連日の暑さを乗り切ったら、野辺や山路には秋の花々が風に揺れています…。

幹部研修会 ~inブナの里白神館~

7月12日(水) 幹部研修会はあいにくの雨模様でしたが、32名の方が参加しました。まず、道の駅「津軽白神館」で休憩をし、地元で作られたはちみつをかけるソフトクリームを食べたり、新鮮な農産物や特産物を購入しました。その後、「ブナの里白神館」で懇親会を行い、今後の事業への意気込みを話し合ったり、カラオケを楽しんだり、温泉で日頃の疲れを癒しました。



大空を二分する如翳雲

菊池 つる

秋の夕立てばわが影長くあり

油川 信子

誰も来ず何処へも行かぬ酷暑かな

今志津子

朝夕の橋渡る風秋めいて

菊池 啓子

彼岸花草茫茫の畑に咲き

小田切 礼子



おらほの活動紹介

お花見の会

～宿川原老人クラブ～

4月15日（土）午前11時から会員11名にてネプタ小屋周辺に植樹した桜の下で第4回目のお花見の会を行いました。当クラブが常日頃から下草刈りや施肥や剪定、薬剤散布等の手入れをしている桜を愛でつつ、杯をかたむけ莫産を敷き一同車座になり大いに交流を深めましょうという催しです。今回は、満開の枝垂れ桜とようやくほころび始めた八重桜という状況下でした。午後2時に雲行きが怪しくなり始めましたので、急遽、場所を宿川原改善センターに移し懇談やトランプに興じました。春のひとつの恒例行事として定着したようです。



カラオケ大会

～居士老人クラブ～



8月19日（土）午後6時から居士集会センターにて、カラオケ大会を行いました。今回の催しは、居士集会センター運営委員会と協力し開催されました。司会に熊野寅蔵さんを招き、皆さん思い思いに歌を歌い、語り合っ、楽しんでいました。

「憧れの私のスター（橋幸夫編②）」文：山田司

吉田正と言えば、30年代前半のビクターのヒット曲の7割～8割が吉田メロディが占めるほどの正に飛ぶ鳥を落とす勢いがあった。当時、ビクターのビルは吉田メロディで建っているという冗談が飛びかったらしい。因みに、日本作曲家協会の歴代会長は、初代古賀政男から服部良一、吉田正、船村徹、遠藤実へと続いてゆく。吉田正に師事という件は、1週間後に承諾したという知らせがあり、遠藤も同道して吉田邸を訪れている。橋は、玄関に入り、遠藤の靴と自身の靴を揃えた。そんな様子を見ていた吉田は、「若いのにここまで出来る子いない。」といたく感心したという。

この時分、作曲家とそこで学ぶ歌手や歌手の卵たちは、師匠と弟子という古風な師弟関係が一般的であったらしい。吉田に教えを請う教え子は弟子ばかりではなく、レッスンに通う人も含めて「門下生」という形容がふさわしい気風があった。それが以後「吉田学校の門下生」と呼ばれる所以かもしれない。生みの親の遠藤実と育ての親の吉田正は共に国民栄誉賞に輝く。

両雄を対比して、遠藤は人間味にあふれた情の世界の人、吉田は几帳面で真面目な人と橋は評価。歌唱指導も思い入れたっぷりに唄うのが遠藤流、ねばらず変な節を回さずにさらっと唄うのが吉田流とその違いを言う。

吉田学校で2ヶ月ほどレッスンし4曲をマスターしてデビューの日も決まった。生みの親の遠藤に報告すると「君の芸名を決めた。」と1枚のメモ用紙を渡され、それを開くと、「舟木一夫」と書かれていた。その経過を育ての親の吉田に言うと、「悪くないが…。橋という苗字は珍しいし、幸男の男のすわりが悪いから夫に変えて橋幸夫に。」と。

それから3年後の昭和38年、「高校3年生」という曲で因縁浅からぬコロムビアから「舟木一夫」がデビューした。

その舟木と言えば学生服であるが、実は橋が37年に学生服で「江梨子」を舞台で披露していた。レッスン曲の4曲とは、

A. 潮来笠 B. 伊太郎旅唄

A. あれが岬の灯だ B. 君恋い波止場

7月5日 潮来笠 リリース。

8月20日 あれが岬の灯だ リリース。

（次回号へ続く…）

町保健福祉課ミニだより

食事でフレイルを予防しましょう！

○フレイルとは？

加齢により筋力や体力、気力などが弱まっている状態のことをいいます。フレイルが進行すると、介護が必要になる可能性が高まります。毎日の食習慣を少しずつ改善して、フレイルを予防しましょう。

○フレイルを予防するための食事のポイント

【エネルギーやタンパク質を十分に摂る】

- ・1日3食食べる。
- ・タンパク質の多い食品をしっかり食べる。

1食の目安：手の平1つ分

- ・間食に牛乳・乳製品、果物などを食べる。

▼タンパク質の多い食品



【色々な食品をバランスよく食べる】

以下の10品目のうち、1日に最低でも4品目以上、できれば7品目以上食べるようにしましょう。

さあにぎやかにいただく

① ぎかな	② あぶら	③ にく	④ きゅうにゅう	⑤ やさい
⑥ かいそう	⑦ いも	⑧ たまご	⑨ だいず	⑩ くだもの

わがクラブ会員自慢



日頃から頑張っている会員さんを紹介する新コーナー☆

記念すべき第1回目は…!!

横山ケイ子さんです。横山さんは元スキー部出身でグランドゴルフ会員だけあってスポーツ万能！色々な行事に参加していただき、いつも元気でパワフル全開です。お店を開業して32年目。

新型コロナの影響で大変な思いもしたようですが、お客さんと話す時間と笑顔を見るのが好きで毎日頑張っています。そんな横山さんのおしゃべりが楽しくて、足を運んでいるのだと感じました。いつまでもその笑顔で皆さんを癒してくださいね。

次回もお楽しみに…（社協 工藤真）

編集後記

暑い日が続いておりますが、日が沈むのも早くなり、夜には虫の鳴く季節となりました。4月1日に社協職員になり、老人クラブの担当になってから約5カ月が過ぎました。今回から広報の担当をすることになりました。会員の皆さんと協力しながら、より良い広報紙を作っていきます。まだまだわからないことも多々ありますが、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

【社協 猪股】