



「再任にあたり」 老人クラブ連合会会長 山田司

過日の総会で再任されました。もとより浅才微力の身ですが、再び老骨に鞭打ってもう少しだけ頑張ってみる所存ですので単位クラブの会長及び会員の皆様ご協力のほどよろしくお願ひいたします。

いまだコロナウィルスの進行中という環境下でいろいろな活動が制約されています。当然外出や交流する機会もめっきり少なくなりました。閉塞的な状況であり、ひいては心身への影響が懸念される昨今です。当分こんな状況が続くだろうと思います。ともかく一日も早く終息することを願うのみです。

新任時3つの目標を立てました。

1つ目は、老人クラブの会報発行です。これは、役員はじめ現広報委員長の江刺家氏や事務局の社協職員などたくさんの方々のご協力で実現しました。

2つ目は、専門部の発足です。サークル的活動を楽しみ元気になる企画です。その一環として、まずはカラオケ部会を考えています。平穏な日々を取り戻した暁には、手始めとして昼下がりのひと時、お茶を飲みながらお互いに過ぎ去りし日の懐かしきあの曲を大いに歌おうという企画です。

3つ目は、老人クラブの空白地解消です。これは、非常に難しく、まだ道遠しの感があります。それでもその地域の有力者に働きかけたり、老人クラブがより一層魅力的な組織体となり自然吸引力を高める努力をしたいと考えています。

だいぶ大ぶろしきを広げましたが、それを包み込むためには同志の協力が必要であります。どうか今後さらなるお力添えをお願い申し上げます。



定例会会議報告 (今後の事業調整等)

老人クラブ連合会では、単位クラブ会長が毎月集まり話合いをしております。昨年に引き続き、コロナの影響で今年度も事業計画通りに開催できない行事もあるかもしれませんが、話合いの内容(調整分)についてお知らせいたします。

【令和3年度老人クラブ活動助成金】

交付が決定され、5月31日(月)、各単位クラブの口座に送金されておりますが、コロナ禍にあっても活動を自粛している団体は返還が生じますので、活動を工夫しながら有効に活用されるようお願いいたします。

【連合会グラウンドゴルフ大会】

6月下旬予定が、ワクチン接種が概ね完了してからの方が安心ではないかとの意見があり、8月下旬に延期となります。(8月定例会でお知らせ)

【連合会幹部研修会】

7月予定でしたが、コロナ感染症の状況を見ながら9月下旬に延期となります。

【老人クラブ女性部及び若手委員会研修】

9月10日(金)に藤崎町老人クラブへ視察研修会を行うこととなりました。詳細については、委員へ改めてお知らせします。

【町連合会芸能発表会】

8月下旬開催予定でしたが、行事の規模が大きいことから、11月まで延期となります。



※県老連芸能大会は中止の連絡がありました。中南郡老人クラブ連合会主催の芸能大会、スポーツ交流会、健康講話の開催については現時点で未定です。

会議・事業予定(7-10月)

月日	時間	会議・行事等	備考
7月15日(木)		晴ればれ通信第5号発行	町内回覧
8月3日(火)	9:00	8月老連定例会	総合福祉センター
9月10日(金)	9:30	女性部・若手委員会研修会	藤崎町文化センター
9月14日(火)	9:00	9月老連定例会	総合福祉センター
10月5日(火)	9:00	10月老連定例会	総合福祉センター

※上記の行事については、確定しているもののみ掲載しております。

地区での活動には、老人クラブ連合会で貸出しているグラウンドゴルフやペタンク競技の用具のほか、大鰐町社会福祉協議会でもレクリエーション用具の貸出しも行っております。集いの機会がありましたら是非ご活用ください。(事務局)



人生100歳!

～家族和合で健康に～



(岩崎さつさん)

平成30年度まで老人クラブ連合会の会長として2期4年間務められた岩崎さん。(現唐牛寿楽会副会長)笑顔がチャーミングで任期中も女性ならではの心づかいに私たちはいつも感心させられていました。ご存じのように舞踊も上手ですが、趣味は野菜作りと隣近所の方々との会話だそうです。82歳で

原付バイクを運転し、元気はつらつな岩崎さんに健康の秘訣を尋ねると『笑って過ごせるように家族和合よく暮らすことです。耳も遠くなったりして孫たちにも笑われますが、くよくよせず賑やかに笑って過ごすことが健康に繋がっていると思う』と話してくれました。健康寿命を延ばす素晴らしい秘訣ですね。これからも益々お元気で…

俳句・短歌・川柳コーナー

例年よりやや遅く梅雨に入りました。濃霧の立ちこめる野や山に『エゾアジサイ』がけなげに咲いています。その薄青色の花は清涼感にあふれて思わず見惚れてしまいます。

始発より終点までの青田かな
松野千佳子

り食ぶ
ひねたるもカリカリと子らきゅう
油川徹

走梅雨狭庭の苗の生き生きと
今志津子

風に咲くアカシアの香の甘きかな
菊池啓子

登り窯夕焼け色に染まりけり
小田切礼子



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。(広報委員)

おらほの活動紹介

稲荷神社杉の葉片付け ～宿川原老人クラブ～

4月24日、会員11名にて稲荷神社の杉の葉片付けを実施しました。前年の暮れに始末したつもりでも一冬越すとまた散らかり放題となります。結局は年に2回労を要する羽目となります。神社関係は、この後参道に植えたつつじの剪定や施肥あるいは周りの除草、そして境内に除草剤を散布し草取りをします。お盆が近くなると山の神の社の清掃や供え物の支度があります。年末にはつつじの雪囲いをしたりします。宿川原財産区より依頼された上は、常に小奇麗を旨に、また伝統の灯を消さぬよう会員一同これからも頑張っていきます。(山田)



ニュースポーツでリフレッシュ ～唐牛寿楽会～



コロナ禍で運動量が減っている方も多いと思いますが、唐牛寿楽会では、少しでも運動不足を解消したいと思い、12名のメンバーで地区のセンターの広い場所で「ペタンク」と「スカットボール」を楽しみました。



スカットボールの球を打ち、穴に球が入る度、一斉に「わー！」と歓声上がり、皆で笑いながら、つい時間の経つのを忘れてしまうほどです。帰りには参加者から「とても面白かったじゃ〜」という声が聞かれ、心と身体のリフレッシュができました。(岩崎)

31番目の札所に桜の植樹 ～居士老人クラブ～

居士の昼でも薄暗い参道を登れば、開けた台地の奥に熊野神社はある。その隣に津軽三十三観音31番目の札所普門堂があり、時々巡礼者も訪ねてきている。その参道に老人クラブをはじめ地域の有志10名ほどが集まって桜を植えた。桜の苗木は、緑地推進事業の一環として町からいただいたものである。ソメイヨシノ、枝垂桜など10本、来年の春には、きっと元気な花を咲かせることであろう。そしたら、わが老人クラブもまだ小さい桜の木を囲んで花見をしたいとひそかに思っています。また、この桜が少しでも巡礼者の疲れを癒すことを願います。(秋元)



花壇整備と花植え ～三ツ目内老人クラブ～

今年も当老人クラブでは、三ツ目内地区入口の交差点角にクラブ員15名ほどが集まり、「一年草」の花壇づくりをしました。花を植えることで歩く人の心の安らぎになりますようにと皆で話しながら作業し、楽しい時間でした。これから交代で管理していこうと思います。(佐々木)



「大鰐町に花を咲かせましょう」

～共同募金配分金事業に参加しました～

コロナの影響でふれあい広場が中止になったことにより、各地区の集会所や花壇、福祉施設等に花を植える事業が行われることとなり、いくつかの単位老人クラブも参加することとなりました。

町に花が咲くと、コロナ禍での沈んだ気持ちも少し和らぐような気がします。児童館の子どもたちが書いてくれたフラワーラベルも立て、地域や世代のふれあいを感じることができました。きれいな花をできるだけ長く楽しめるように会員が協力し手入れをしていきたいと思います。



この人に聞く

「楽しいウォーキング」 文：菊池つる

朝夕わが家の前の歩道をウォーキングしている人が増えている。歩行スタイルや速度はそれぞれ異なるけれど、どなたもさっそうと歩いておられ、見ていると爽やかな気持ちになる。私も健康づくりのために「おおわにウォーキングクラブ」に入会して約14年ほどになる。毎週日曜日9時、中央公民館に集合、ラジオ体操してから町内を歩く。コースは色々替る。長峰、三ツ目内、虹貝新田、森山鯖石方面、時には足を延ばし石川方面へと歩くことも…一人歩きは気恥ずかしくても、皆で歩くと楽しい。歩くことで地域の新しい発見があり、季節ごとに変わる街並み、山や川、あちこちの自然に感動する。おしゃべりをしながらストレス解消にも…皆さん大いに歩きましょう。(後編へ)



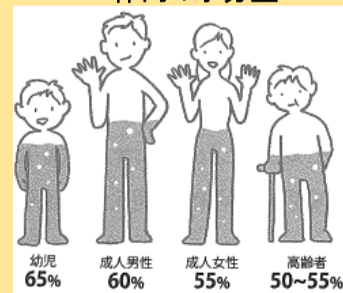
町保健福祉課ミニだより

～熱中症 高齢者は特に注意が必要です～

熱中症患者のおおよそ半数は65才以上の高齢者です。

- ① **体内の水分が不足しがちです**
高齢者は若者よりも体内の水分量が少ないうえに、老廃物を出すためにたくさんの尿を必要とします。
- ② **暑さに対する感覚機能が低下しています**
暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③ **暑さに対する体の調節機能が低下しています**
体に熱がたまりやすく、若者よりも心臓や腎臓などに対する負担が大きくなります。これらのことから、こまめに水分補給し、エアコンや扇風機を上手に使って熱中症を予防しましょう。

体内の水分量



❀ 編集後記 ❀

わが国には「春夏秋冬」の四季があり、それぞれの季節には「旬」の食材があります。昔から「旬」のものをいただくことは、美味しいだけでなく、身体にもよいとされています。今年の夏も気温が高くなりそうです。「旬」をいただき元気に過ごしましょう。(広報委員：藤田)