



「大鰐町老人クラブ連合会の発展を期待して」

大鰐町長 山田 年伸



晴ればれ通信第2号の発行おめでとうございます。老人クラブ連合会通信の発行は、県内で5番目ということで、大鰐町老人クラブ連合会活動の活発さがうかがえます。

高齢になるにつれて、様々な理由から外出する機会が少なくなり、閉じこもりがちな生活が続き、心身の機能低下や地域から孤立してしまう危険性が高いことを耳にします。高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくためには、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら住みよい地域づくりを進めていくことが必要です。それを実現できるのが、老人クラブの活動であり、行政が支援すべきことと考えております。

今後とも、老人クラブの様々な活動を通して、生きがいや健康づくりに積極的に取り組まれますとともに、地域活動の担い手として、高齢者福祉の向上と、次代を担う子どもたちの健全な育成などにお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

町といたしましても、皆様が住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるよう健康づくりや介護予防、医療・福祉の充実強化に取り組んで参りたいと考えております。

また、今年は、予想もしていなかった新型コロナウイルス感染症の影響により今までは普通にできていたことができない状況にあります。老人クラブの皆様にも公共施設の使用停止や各種会議、イベント等の開催中止など、多大なるご不便、ご迷惑をおかけいたしましたことにお詫びいたしますとともに、感染防止に向けた取り組みにご協力を頂いておりますことをこの場を借りてお礼申し上げます。

大鰐町老人クラブ連合会の今後ますますのご発展と会員皆様のより一層のご健勝とご活躍を願うとともにこの晴ればれ通信が末永く続きますよう心から祈念いたします。

町老連ペタンク大会



9月12日(土)開催のペタンク大会は、天候が心配されたため総合福祉センターで行われ、40名余の参加者が競技を楽しみました。参加者の中には、ペタンク競技初体験の方もいましたが、大鰐町スポーツ推進委員の協力もあり、「勝ち負けにかかわらず大変楽しめたので、また是非やりたい」と述べていました。また、白熱した場面ではチームで作戦を練り、時折歓声が聞かれ大変盛り上がっていました。入賞チームは以下のとおりです。

優勝：上相生Aチーム(右写真)

2位：八幡館・九十九森混合チーム

3位：上相生Bチーム

※10月15日はグラウンドゴルフ大会もあります。皆さんお誘いあわせの上ご参加ください。



左から成田博志さん、板垣年男さん、葛西優さん

会議・事業予定(9-12月)

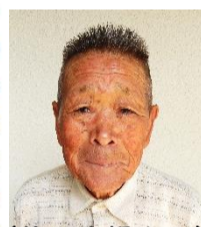
月日	時間	会議・行事等	備考
10月6日(火)	9:00	10月老連定例会	総合福祉センター
10月15日(木)	9:30	町老連グラウンドゴルフ大会	あじゃらGG場
10月22日(木)	9:30	〃 (予備日)	〃
11月10日(火)	9:00	11月老連定例会	総合福祉センター
11月17日(火)		福祉センターみんなの作品展 11/17(火)~12/12(土)	総合福祉センター
11月24日(火)	10:00	広報委員会	総合福祉センター
12月1日(火)	9:30	12月老連定例会	総合福祉センター

※中南郡老人クラブ連合会のスポーツ交流会、芸能発表会は、コロナウィルス対策のため中止となりました。

ふれあい広場合同作品の折り鶴には、会員の皆様に協力いただき大変ありがとうございました。完成の壁面は「福祉センターみんなの作品展」で展示いたします。また、児童館の子どもたちや母親クラブ会員の作品と一緒に老人クラブ会員をはじめ地域の皆様の趣味の作品も展示しています。11月より募集いたしますので未公開の作品がありましたら出店してみませんか。(連絡先 ☎48-5656)



人生100歳! ~まだまだケッパル~



(佐々木操さん)

昭和5年生まれ、現在90歳ながら現役の三ッ目内老人クラブの会長です。若い頃は駅伝で走っていたこともあり、今も移動は自転車で颯爽としたものです。午前中は畑仕事をし、老人クラブの行事にも積極的に参加しています。仲間とのトランプや温泉に入ることも楽しみの一つだそうです。

健康の秘訣：食べ物の好き嫌いはなく、適度に動いてほぼ毎日晩酌すること

俳句・短歌・川柳コーナー

露草の 閑ききつたる 青さかな (菊池つる)

自販機の 灯りの暗き 虫の声 (油川 徹)

ゆうらゆら 尾花に合わせ おさな揺れ (成田さなえ)

朝顔の ツルより伸びる 蜘蛛の糸 (後藤タマ)

山の湯さ 硫黄のかまりこ つれで行く (黒石洋子)

近頃、某テレビ局の俳句番組を楽しみにみている方もいらっしゃるかと思いますが、大鰐町は小学生から年配者まで俳句に親しんでいる町として有名です。

今号から晴ればれ通信も俳句等を連載していきます。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。



おらほの活動紹介Ⅲ (各地区環境整備 編)

【三ッ目内ほほえみの会】

「昔城ありたる村の青田かな」(手古奈)



古い歴史のある村に青々とした田が広がっています。その入り口に広い花壇がいくつかありますが、最近手入れがされず荒れていました。その花壇を6月13日、小雨の中13名もの会員が集まり寄贈いただいたベコニア等を植え整備しました。綺麗になった花壇を見て、皆の“ほほえみ”こぼれるひと時でした。



【下相生老人クラブ】



当会では、これまでも町の緑化推進事業の一助になればと地域の花壇を整備しています。今年5月19日に会員6名でマリーゴールドやラベンダーなどを植えました。

また、下相生老人クラブでは駅前交番の当番にもあたり地域と子どもの見守り活動を行っています。

【居士老人クラブ】

当会は地区の花壇整備を毎年行っております。今回寄贈いただいた花苗は、6月26日に集会センター広場で作業し観音様納経所前、神社入り口等に飾りました。きれいに咲き誇っており作業した甲斐がありました。



おらほの活動紹介Ⅳ (上相生老人クラブ編)



コロナ禍で自粛していた当会の活動ですが、8月16日にグラウンドゴルフ大会を開催しました。野外で密を避けながらでしたが、しばらくぶりの活動は大変楽しい時間でした。運動不足解消と親睦を目的に開催しましたので成績結果ではなく、最後にくじ引きで順位を決定し賞品を用意しました。大会終了後の懇親会は席を離して行いましたが大変盛り上がりました。これからも会員の親睦を深めてまいります。

【編集後記】

先日、老連広報委員の黒石洋子さんの突然の訃報が寄せられ、私たちも大変驚くとともにとても残念でなりません。教員退職後も様々な地域活動に貢献されてきた黒石さんですが、4月の広報委員初顔合わせで「ここ最近、第一線を退きいろいろな役から降りていたところ、広報委員にと声をかけてもらって、年甲斐もなく楽しみにウキウキしてました」と自己紹介くださった穏やかな笑顔が忘れられません。

おらほの活動紹介Ⅴ (会員親睦旅行 編)

【白寿会(九十九森地区)】

当会では、毎月のグラウンドゴルフをはじめ様々な活動を計画しています。会員親睦旅行はコロナの影響で行先を変更し、西目屋村への温泉旅行となりました。11名の参加者は水上バス体験や買い物をしたり、親睦会では会員のつながりを深め、大変生き生きと楽しい時間を過ごしました。会員の皆さんは、コロナが去った後は遠出したいと心待ちにしています。



【寿楽会唐牛老人クラブ】



全国的に蔓延している新型コロナウイルスの影響で、ありとあらゆる行事やお祭りなどが中止となり、私たちの楽しみが奪われる昨今、幸いにして津軽地方に感染者が少ないので、思い切って8月31日西目屋村の温泉『もりのいずみ』への日帰り旅行を楽しみました。毎日のように猛暑が続く中、その日は涼しく、21名の仲間とともにの懇親会や温泉を楽しみ、命の洗濯をしたような楽しい一日でした。



町保健福祉課ミニだより

「食べて元気に！フレイル予防」

「フレイル」とは、年とともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを指し、放置すると、要介護状態になる危険が高くなります。しかし、早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

フレイル予防のためには、「栄養をとる」「運動をする」「社会参加」の3つが重要です。今回は、フレイル予防のための食生活の三か条をご紹介します。

フレイル予防のための食生活の三か条

- 一、**食事は1日3食、バランスよく食べる**
主食、主菜、副菜をそろえた、一汁三菜を基本に。
- 一、**たんぱく質をしっかりとる**
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品を食事や間食でとる。食欲がないときはたんぱく質の多いものから食べ始める。
- 一、**水分補給をこまめにする**
食事中、入浴前後、起床後、就寝前など、こまめに水やお茶を飲む。



「晴ればれ通信」の名づけ親でもある黒石さんの思いを老連広報委員会メンバーは受け継いで参ります。(T.N)

***** 広報委員紹介 *****
江刺家操委員長をはじめ、山田司、秋元健治、藤田久雄、菊池つる、木田さつえ以上6名です。記事にかかわる情報等は、お近くの委員、または事務局(総合福祉センター内)までお寄せくださるようよろしくお願いします。