



晴ればれ通信

中南郡老人クラブ連合会スポーツ交流会

10月13日(金)、あじら常設グラウンドゴルフ場にて中南郡老人クラブ連合会スポーツ交流会が4年ぶりに開催されました。当日は、天候にも恵まれ、62名の方が参加(大鰐町老連22名参加)しました。競技中は、とても楽しそうな歓声や笑い声が聞こえていました。競技はお昼に終了し、紅葉を見ながらお弁当を食べる方々も見られました。



【経験者の部】

【未経験者の部】

- 優勝～ 菊池 信雄 (大鰐町)
- 2位～ 中田 きみゑ (大鰐町)
- 3位～ 成田 政治 (大鰐町)
- 4位～ 葛西 鉄美 (藤崎町)
- 5位～ 藤本 勝郎 (藤崎町)
- 6位～ 中島 兼光 (大鰐町)
- 7位～ 油川 洋子 (大鰐町)
- 8位～ 成田 正行 (大鰐町)

- 優勝～ 渡辺 ちよゑ (大鰐町)
 - 2位～ 田中 悠生 (田舎館村)
 - 3位～ 菊池 つる (大鰐町)
 - 4位～ 白戸 英子 (田舎館村)
 - 5位～ 平澤 節子 (大鰐町)
 - 6位～ 八木橋 テツ子 (田舎館村)
- (経験者の部は8位まで、
未経験者の部は6位まで表彰)

中南郡老人クラブ連合会健康講話

11月24日(金)、西目屋村中央公民館にて開催されました。大鰐町老連からは15名、全体では45名の方が参加しました。11時過ぎに、福祉センターを出発し、途中で相馬のお食事処ミカミで昼食をとり、西目屋村中央公民館に向かいました。演題は、「健康と腸活の関わり」でした。ZOOMによる工場見学をし、ヤクルト製品の作り方や乳酸菌の働き健康と腸活に理解を深めました。



大鰐町老人クラブ連合会芸能発表会

12月8日(金)第22回大鰐町老人クラブ連合会芸能発表会を開催しました。出場者は、舞踊1名、歌14名、スコップ三味線1組の計16組、観覧者は一般の観覧者を含み約100名の方が参加しました。

日頃から練習をしてきた踊りと歌声に、たくさんの声援と拍手が上がっていました。当日、時間の関係で飛び入り参加された3名の方も大いに会場を盛り上げていました。久しぶりの通常開催に、「楽しかった」という声がたくさん聞かれました。また、通信カラオケも大好評でした。



No.	クラブ名	氏名	人数	演目
1	藤館	松岡 キミエ	1	花つむぎ
2	居士	三上正義	1	天空の城
3	宿川原	山田勇蔵	1	本気で惚れた
4	九十九森	成田一廣	1	あの子訪ねて
5	唐牛	藤田久雄	1	娘よ
6	宿川原	山田たい子	1	能登半島
7	藤館	山口ツセ	1	夫婦花火
8	宿川原	木田リツ	1	千の風になって
9	居士	秋元健治	1	花恋歌
10	藤館	田中信子	1	東京ブギウギ
11	三ツ目内	神 勝太郎	1	竹
12	宿川原	山田 司	1	南海の美少年
13	藤館	須藤ミエ	1	越前岬
14	居士	熊野寅蔵	1	TOFU
15	三ツ目内	工藤信夫	1	雪列車
16	上相生	江刺家操 他8名	9	千恵っ子よされ
		全員で		大鰐小唄

中南郡老人クラブ連合会芸能発表会

12月22日(金)、中南郡老人クラブ連合会芸能発表会が藤崎町文化センターで開催されました。大鰐町からは、歌3名、舞踊1名スコップ三味線1組の出場者計5組、観覧者32名が参加しました。

たくさんの拍手や歓声、笑い声が響いた芸能発表会でした。出場された皆さんありがとうございました。そしてお疲れさまでした!!

- 出場者 歌 ～おしどり峠～ 秋元 健治 (居士百歳会)
- 歌 ～天空の城～ 三上 正義 (居士百歳会)
- スコップ三味線 ～千恵っ子よされ～ 江刺家操 他11名 (上相生老人クラブ)
- 舞 踊 ～雪哭き津軽～ 熊野 寅蔵 (居士百歳会)
- 歌 ～母ざんげ～ 山口 ツセ (蔵館長生会)



目指せ! 人生100歳

体を動かすことが大好きな原子レ子さん。(駒の台老人クラブ) 60歳で老人クラブの入会を勧められ、今年で29年目。今が一番楽しいと笑顔で話すレ子さん。リンゴ畑に行ったり、花壇に水やりをしたり、お友達と散歩したり…。入浴福祉バスにも毎回参加し、みんなでワイワイ楽しんでいます。3日湯治にも参加する!!と教えてくれました。よく話し、よく動く、これが長生きの秘訣ですね。たくさん楽しい時間を作ってほしいです。(社協 工藤)



俳句・短歌・川柳コーナー

初風…元旦、身の引き締まるような冷たい風を感じています…。

人間を休んで今日は風まかせ
三木 ゆりな

温かな春の風にはちちとはは
畑山 好子

農に生き農に生かされ年酒酌む
二川原 幸子

元旦や一息に風吸うてみる

おらほの活動紹介

日頃の疲れを癒しました ～唐牛老人クラブ～

お盆が過ぎ、暑さも和らぐ時期の8月20日に、森田の地球村温泉で楽しんできました。唐牛の老人クラブ会員は、28名おりますが、温泉旅行に参加したのはたったの10名でした。以前は参加する方も多く、とても賑やかでした。そんな時は時間が止まってくれば、さみしい思いをしないのにとつくづく思いました。今回も温泉につかり、おいしいごちそうをいただき、カラオケを楽しんで日頃の疲れが、スーと抜けたような、そんな楽しい1日でした。長かったコロナも、ようやく収束の兆しが見え始め、暗いトンネルから抜け出たような気がします。



きれいに咲きました ～駒ノ台老人クラブ～

8月、赤い羽根共同募金配分金事業で行っている「大鰐町に花を咲かせましょう」で6月に駒ノ台へき地保健福祉館の前に植えたお花がとてもきれいに咲きました。日々のお世話、水やりが身を結んだものだと思います。



紅葉の矢立峠を訪ねて ～下相生老人クラブ～

10月20日、大館矢立ハイツのバスに迎えに来ていただき、日帰り旅行に出かけました。県境を越えたら秋田県。なんか旅気分…です。峠付近は紅葉がちょうど見頃でした。その昔…、旅人は険しい山道を登りこの峠を越えたという歴史の道、古羽州街道や明治新道などの散策路が近くにあり、散策も予定していたのですが、あいにくの小雨のため中止。矢立ハイツのお部屋に到着後は、しばらく、くつろぎながら、町老連の活動報告や情報を交換しました。その後、各々ゆったり温泉につかり、お風呂の後は、お待ちかねの懇親会。ご当地名物のだまっこ鍋、山菜、お刺身などの料理、「大名御膳」に舌鼓をうちながら談笑、大いに親交を深めました。



町保健福祉課ミニだより

食事はしっかり噛んで食べましょう。よく噛むことは身体にとって良い効果があります。一口30回噛むことを目標に、左右両方の顎でまんべんなく噛むようにしましょう。



- 【噛むことの効果】
- 『ひ』肥満防止
満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になる
 - 『み』味覚の発達
食べ物本来のおいしさを感じる事が出来、味覚が発達する
 - 『こ』言葉の発達
顔の筋肉が発達し、言葉を正しく発音できるようになる
 - 『の』脳の発達
こめかみ付近がよく動き、脳への血流が増え、脳の活性化に役立つ

- 『は』歯の病気を予防
歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が増え、虫歯や歯周病の予防に繋がる
- 『が』ガンの予防
唾液の成分には、食品中の発がん性を抑える働きがある
- 『い』胃腸の働きを促進
食品を噛み砕いてから飲み込むことで、胃腸への負担が軽くなる
- 『ぜ』全身の体力向上
噛み締める力を育てることによる、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養うことに繋がる

「憧れの私のスター（橋幸夫編③）」文：山田司

潮来笠がデビュー曲に決まった要因として、ロカビリー全盛のときに江戸っ子特有の巻舌の古さと少年の新しさが同居した魅力に期待したらしい。そのデビュー前に玉置宏司会の「ロッテ歌のアルバム」フランク永井ショーという番組に出演した。公開放送だったといわれる。

橋は、赤いブレザーに白いズボンで潮来笠を歌う。本人も驚くほどの凄まじい人気だったらしい。それもそのはずである。ビクター側がテレビの視聴者に向けて橋幸夫を覚えてもらうために桜花を用意して盛り上げたという顛末がある。格別落ちもなく歌い終え舞台袖に戻ると、フランク永井がその人気を妬んだか

「ブレザーが赤いなあ。赤けりゃいいってもんじゃないよな」やっかみ気味に告げたという。デビューした昭和35年の年末に紅白歌合戦に初出場を果たし、翌36年、デビュー半年後に東京国際劇場で初のワンマンショーを催すという破竹の勢いでスター街道をばく進する。

第1回日本レコード大賞「黒い花びら」水原弘。昭和34年である。この年は、新人賞なし。昭和35年に日本レコード大賞新人賞が制定され、橋のために設けられたと巷間に伝わる。

- 新人賞記念すべき第1回は、
- | | |
|-------|----------------------------------|
| 昭和35年 | 橋幸夫 |
| 36年 | 該当者なし。
奨励賞に、松島アキラ、山中みゆき、仲宗根美樹 |
| 37年 | 北島三郎、倍賞千恵子 |
| 38年 | 舟木一夫、三沢あけみ |
| 39年 | 西郷輝彦、都はるみ と続く。 |

- 橋のレコードリリース枚数は、
- | | | |
|-------|-----|------------------|
| 昭和35年 | 5枚 | 10曲 |
| 36年 | 11枚 | 20曲（以下カップリング曲あり） |
| 37年 | 13枚 | 20曲 |
| 38年 | 15枚 | 25曲 |
| 39年 | 14枚 | 23曲 |
- 発売する曲すべてがヒット曲となる。橋幸夫の鮮やかな出現に、五木ひろしは、「余りに衝撃的で、自分も歌手になろうという思いを強くした」と語っている

(次回号へ続く…。)



【津軽あかつきの会 料理教室】

1月30日(火) 9:00~12:30
場所：大鰐町総合福祉センター
2階 調理室・視聴覚室
※申込締切終了

【室内ペタンク大会】

2月中旬、室内ペタンク大会を大鰐町総合福祉センター3階集会室で開催予定

【トランプ大会】

3月中旬、トランプ大会を大鰐町総合福祉センター2階遊戯室で開催予定
お楽しみに～♪



- 第5回カラオケ部会の開催は、5月頃の予定。
参加費：2,000円『特別版』
(お茶・おやつ・カラオケ代・少々のアルコール)
※場所など詳しいことは、次号にてお知らせします。

編集後記

あけましておめでとうございます。年々『なんとなく元気がでない、アタマの回転も…』思い当たる人は、まずチェック。
・会話の時間が減り、物の名前や言いたいことがすぐにでなくなりました。
・運動不足で体がなまり、疲れやすく、眠りも浅くなってきた。自分がやりたいことをやって楽しければ、脳がどんどん前向きになります。小さなチャレンジでも良いので、新しいことを始めてみましょう。(H.F)