



大鰐町老人クラブ連合会

晴ればれ通信

【第19号】

発行：令和7年9月17日

◆大鰐町老人クラブ連合会

広報委員会

(町総合福祉センター内)

☎47-5151

グラウンドゴルフ大会

6月17日（火）に大鰐町老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会をあじやら常設グラウンドゴルフ場にて開催しました。当日は、晴れて暑いのに、霧雨が降る天気でした。初心者・経験者を併せて26名の方が参加。グラウンドゴルフ協会の会員さんにコツなどを伝授していただきながら楽しくプレーしていました。運営に協力していただいた協会のみなさまありがとうございました。

競技結果は、下記のとおりです。

【経験者・GG協会員の部】

- 第1位 藤田 久雄（唐牛）
- 第2位 貴田 金弘（三ツ目内）
- 第3位 二川原一男（協会役員）
- 第4位 石田 幹男（協会役員）
- 第5位 斎藤 幸子（上相生）



(入賞されたみなさん)

【初心者・一般の部】

- 第1位 岩渕 照子（上相生）
- 第2位 成田 司（下相生）
- 第3位 阿部 サワ（上相生）



※初心者・一般の部は人数が少ないので、3位まで



(プレー中の様子)

幹部研修会 ~in 黒石~

黒石市のホテルあずまし屋にて7月29日（火）に幹部研修会を行いました。平川市から黒石市へ抜け、黒石温泉郷の板留温泉へ。そのホテルの前を浅瀬石川が流れ、どこか懐かしさを感じるホテルでした。到着後、談笑したり、温泉につかった後、懇親会を開催しました。おいしい料理・お酒に舌鼓をうちながら、盛り上がったところで、カラオケ大会を開催。デュエットをしたりして大いに盛り上りました。今回の幹部研修会には、大鰐町社会福祉協議会の新会長を招待、お忙しい中お越しくださりありがとうございました。最後に、田舎館の道の駅、弥生の里に寄りソフトクリームを食べたり、野菜などを買ったりして帰路につきました。



(会長あいさつ)



(カラオケ大会)

ボランティア活動

学校休業中における栄養面のサポートと、昼食持参による子育て家庭の負担を少しでも軽減するために児童館が実施している児童館食堂の調理ボランティアを7月24日（木）に行いました。当日のメニューは、豚汁・わかめご飯・デザート。利用人数の関係で作る量がとても多く驚きましたが、参加した7名の女性部の方々が慣れた手つきで、互いに声をかけながら、楽しく終えることができました。子どもたちの「おいしい」といった声や笑顔がとても印象的でした。



今後の事業予定

【女性部企画 ウォーキング】

9月26日（金） 9:00～16:00

場 所：芦野公園・湯らパーク・中泊町博物館

※各自、帽子・タオル・飲み物・上着・雨具・

温泉道具（希望者のみ）等の用意をお願いします。

【中南郡老人クラブ連合会スポーツ交流会】

11月下旬～12月上旬開催予定

場 所：大鰐町総合福祉センター 3階集会室

【大鰐町老人クラブ連合会芸能発表会】

12月上旬開催予定

場 所：大鰐町総合福祉センター 3階集会室

【中南郡老人クラブ連合会芸能発表会】

12月中旬開催予定

場 所：藤崎町文化センター

【大鰐町老人クラブ連合会新年顔合わせ会】

令和8年1月16日（金） 11:00～12:30

場 所：大鰐町総合福祉センター 2階遊戯室

お知らせ

●第8回カラオケ部会 開催!!

12月に中南郡老人クラブ連合会芸能発表会・大鰐町老人クラブ連合会芸能発表会があります。大いに練習して大いに参加しましょう。

日 時：11月15日（土）

参加費：1,000円 14:00～16:00

（カラオケ・お茶・お菓子代）

場 所：喫茶シーハイル

※お問い合わせは事務局まで TEL 47-5151

（月～土 8:30～17:00 ※日・祝日はお休み）

おらほの活動紹介

大鷲町に花を咲かせましょう ~赤い羽根共同募金事業~

毎年、「大鷲町に花を咲かせましょう」という名のもとに赤い羽根共同募金を活用して花壇整備を各単位老人クラブで行っています。今年は、7つの単位老人クラブが花を植えました。管理を行い、きれいに花が咲きました。



(下相生老人クラブ)

(宿川原老人クラブ)

(居土百歳会)

(蔵館長生会)



(ミツ目内ほほえみの会)

(唐牛寿樂会)

(駒ノ台長福会)

秋祭り

~宿川原老人クラブ~

8月20日いわゆる20日盆。通常であれば財産区会墓地内の地蔵堂前にござを敷き、会員一同車座になり、杯を重ね合い、ご先祖様の遺徳を偲びます。しかし、当日はあいにくの悪天候、急遽、場を改善センターに変更し、故人の思い出を語り合いました。なお、墓参りする方々に提供していた80パックの赤飯は、会員や財産区会議員に配達しました。こんな行事は、この近在ではもう見かけることもないだろうが、当クラブでは今後も墨守したいと思っています。



(新調した標示板)



(追慕する会員)

町保健福祉課ミニだより

秋に向けた体調管理 ~水分と食事の摂り方~

暑さが続いたので、体調を崩しがちになってしまいませんか？
体調管理に気を付けて元気に秋を迎えましょう。

《特に気を付けて摂って欲しいもの》

①水分

起床直後、食事中、入浴前後、就寝前など、

こまめに水分補給をしましょう。

カフェインの多い飲み物（紅茶、コーヒー、コーラ、緑茶など）には利尿作用があるので、水や白湯、麦茶で水分補給するようにしましょう。

※汗をかいたときにはスポーツドリンクも取り入れましょう。

1日の目安量



②タンパク質

筋肉のもとになるもので、筋力や体力、免疫力アップにつながります。**1食につき手の平1つ分を目安に食べるようにしましょう。**

▼タンパク質の多い食品



肉



魚



卵



大豆製品



牛乳・乳製品



③ビタミンB1・ビタミンC・クエン酸

疲労回復に効果的です。

ビタミンB1



豚肉、うなぎ、枝豆、卵など

ビタミンC



バジル、ブロッコリー、キウイ、いちごなど

クエン酸



梅干し、レモン、柑橘類、酢など

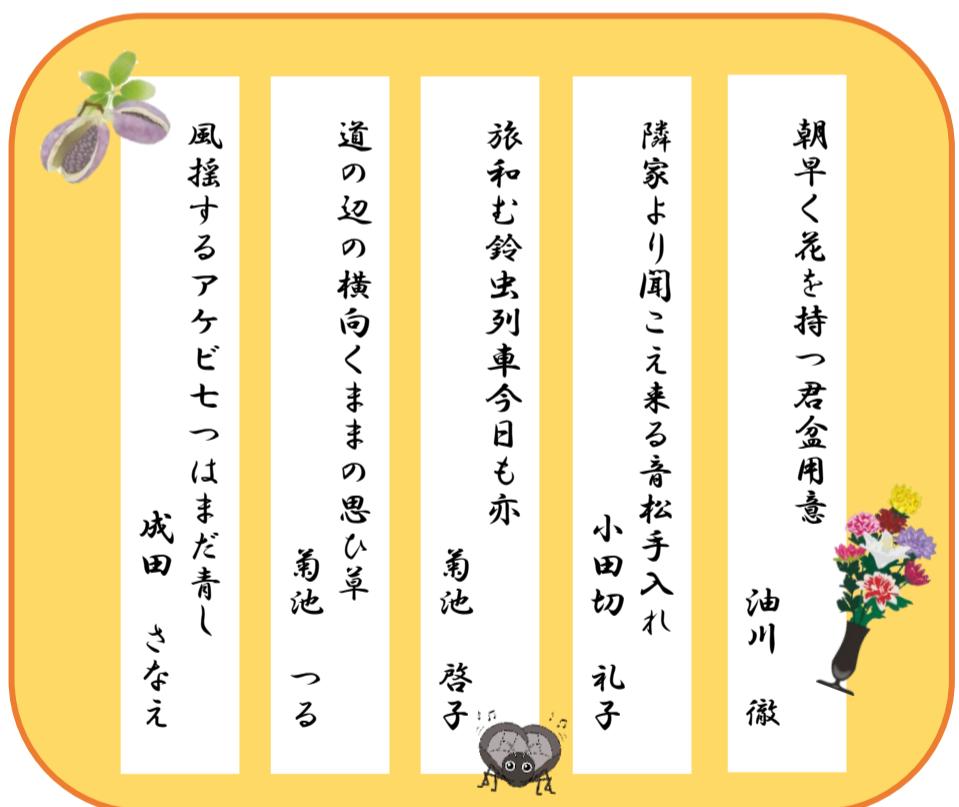
「私の本棚から①」 文：山田 司

「豊臣秀長、ある補佐役の生涯 上・下」著者、堺屋太一、出版社 PHP研究所、発行年月日 1985年4月10日。買い求めてからすでに40年。月日の移り変わりは驚くほど早い。あの頃、毎日のように油川書店に顔を出し、毎晩のようにモアやアユミに通った。鯨飲し、酩酊しては口角泡を飛ばし、天下国家を論んでいたような気がする。

令和8年度のNHK大河ドラマは「豊臣兄弟」である。主役は秀吉にあらず、実弟（異父弟の説あり）秀長である。著者が「この人」に関心を持ったのは、その「語られなさ」のためと述べる。史料的には、その才能や温厚な人柄が散見されるも確かに語られることの少ない人物である。ある識者は兄を太陽、弟を月に譬える。立身出世を夢見る兄、その兄の無理難題に時にとまどい、時におののきつつも懸命に支え続けた弟、そんな兄弟の物語である。骨肉相食む権謀術数の戦国の世にあって、豊臣兄弟に匹敵する兄弟は武田信玄・信繁か。因みに信繁の名を引き継いだのが真田信繁。兄が閑白、弟は小竹、小一郎、長秀、そして美濃守、大納言、まばゆいばかりの地位に昇った。その存在を知ったは、司馬遼太郎の「豊臣家の人々」という秀吉の家族一族を列挙したなかの「大和大納言」という短編である。この小説に、妙に印象に残る箇所があった。秀長の死から9年後、関ヶ原の戦があり、その前後には豊臣家中は分裂していた。それを嘆いた大阪城の古い者は、「かの卿が生きておわせば」と。秀長の事歴に興味を持ち始めたころにこの本が出版された。新聞広告で見つけ、即座に油川書店へ「マスター、この本っこ注文してけろ」店主をマスターと呼んでいた。著者は「補佐役」とは参謀でもなく、専門家でもなく、「次のナンバー1」でもなく豊臣家の軍事政治集団の「ナンバー2」と位置づけている。紀伊、和泉、大和を領する百十六万石の大封を得、「大和大納言」と呼ばれる。

(次回号へ続く....)

俳句・短歌・川柳コーナー



編集後記

ついこないだ雪が解け、春になった気がするのに、あっという間に、ねぶたも終わり、お盆も過ぎ、9月。また冬が来るのかそんなことを思う今日この頃です。9月からは、表面にあったように、楽しい事業がたくさんあります。会員のみなさんが楽しめるように頑張りますので是非ご参加ください。これからもよろしくお願いします!!

(事務局)