



# 中泊町老人クラブ連合会小泊支部総会開催



4月16日(火)日本

海漁火センターにおいて、小泊支部の会員85名が出席し、標記総会を開催いたしました。

初めに議事が行われ、決算報告・事業報告、予算計画・事業計画と、滞りなく満場一致で議決し終了しました。

総会後には恒例となりましたアトラクションが行われ、唄や踊りに、観覧されている方は手拍子を合わせて楽しんでいました。

最後には、お楽しみ大抽選会を行い、参加者全員が当選し、大満足の総会となりました。



## 中泊町社協だより

福祉の輪をひろげよう

令和元年  
5月号

### 鎮魂と平和の祈り 厳かに

4月29日、青森県護国神社例大祭へ、中泊町遺族会会員33名が参列しました。

青森県護国神社には、幕末・明治維新以来、日清戦争・日露戦争・大東亜戦争など多くの戦いで、日本の平和と美しい山河や、愛する家族を守るために亡くなられた、青森県出身の2万9171柱の方々の御霊「英霊」が神様として祭られており、会員の皆さんは厳粛な雰囲気の中、静かに祈りを捧げていました。



### あたたかい善意ありがとうございます

#### ★寄付金

- ・下前中町納税貯蓄組合
- ・竹内組企業グループ従業員一同

#### ★ペットボトルキャップ

- ・浜町町内会



【敬称略】

竹内組企業グループ従業員一同



# 老人クラブの会員になって健康長寿を覗きましょう!



いつまでも健康で、長生きをするためには組織活動の有効性が研究によって明らかになりました。老人クラブに加入することで外出をする機会が増え、様々な人々との交流ができ、楽しみと生きがい健康維持に役立ちます。

ぜひ、老人クラブへ加入し、仲間とともに楽しく健康長寿を目指しましょう!

## 【健康長寿6つの秘訣】

- ① 人との交流が多いと健康にプラス  
人との交流が少ない人は、多い人に比べ1.3倍亡くなりやすい。
- ② 運動は仲間とすると健康にプラス  
運動量が多いだけでは効果がありません。仲間と一緒に運動して要介護リスクを減らそう。
- ③ サロンへの参加は健康にプラス  
集いに参加し、よく会話している人は要介護状態になりにくい。
- ④ 笑いのある生活が健康にプラス  
笑わない人は、脳卒中になるリスクが1.6倍高い。
- ⑤ 地域組織への参加は健康にプラス  
地域組織への参加が多い人は認知症になりにくい。
- ⑥ 地域で役割を担って長生きしよう  
地域での役割がある人は長生きしやすい。



## 特設合同相談所開設のお知らせ

日常生活における不安、暴力、トラブルなどでお困りの方、相談料は無料ですのでお気軽においでください。

相談内容は秘密保持いたします。



【日時】令和元年6月7日(金)午前9時から正午まで

※時間を指定して相談予約できますのでご連絡ください。

【場所】中里会場…中泊町中央公民館

小泊会場…すくすくしたまえ館

【相談員】青森行政監視行政相談センター、心配ごと相談員、人権擁護委員、行政相談委員

相談



そんな悩みを  
全て解決!



社会福祉法人 中泊町社会福祉協議会 ~ お問い合わせ先 ~

- ◆中里本所 〒037-0305 青森県北津軽郡中泊町大字中里字宝森1番地2  
TEL・FAX (0173) 57-4841 ヘルパー室 (0173) 57-5074
- ◆小泊支所 〒037-0512 青森県北津軽郡中泊町大字小泊字朝間25番地  
TEL (0173) 64-2905 FAX (0173) 64-3683

「社協だより」は、共同募金の配分金と広告料で作成しています。