

機関誌

明るい長寿社会を目指して

令和3年

夏

Vol.116

あすなろ倶楽部

ひやくしやくかんとう
百尺竿頭に
いっぽ
すす
柴田 百代さん

しばた ももよ
柴田 百代さん

輝くひとたち ~いきいき元気青森県~

内閣府「エイジレス章」とは、年齢にとらわれず、自らの責任と能力において自由でいきいきとした生活を送ることを実践している高齢者を表彰するものである。

今回は、平成30年にエイジレス章を受章し、現在も子どもから大人までを対象に幅広く、数多くの茶道教室を開講している柴田百代さんに、茶道の魅力やこれからの目標について取材した。



平成30年度内閣府「エイジレス章」受章

柴田 百代さん (青森市) 81歳 茶名：柴田 宗桃そうとう

茶道と共に過ごしてきた人生

柴田さんは高校生の頃、茶道遠州流の叔母から茶道を習い始めた。物資の乏しい時代に育ち、美味しいお菓子とお茶、和服を着せてもらうことが魅力だった。

高校を卒業後就職し、勤務する傍ら茶道講師を始め、現在までに大人1万人、子ども1万人、延べ2万人へ指導してきた。昭和58年には上席家元師範代の資格を取得、現在は上席家元補佐を務めている。

定年退職を機に、「地域に貢献できることがしたい」と考え、ボランティア活動として、地域の児童館に通う子どもたちを対象に茶道教室を開講。その他、自宅や県社会教育センター等で茶道教室を開講するなど茶道の普及に尽力している。

また、茶道遠州流青森支部・支部長として茶会を開き、平成22年には茶道遠州流全国大会で800人規模の大きな茶会を開催し



地域の児童館で開講した茶道教室で子どもたちに教える柴田さん

たほか、支部設立70周年茶会や青函交流茶会、青森諸流の会で茶会を開いている。

茶道の文化を身近なものに

席(教室)を設けるにあたり、季節感を一番大事にしている。季節に合った掛け軸をかけ、花を生ける。道具なども季節にふさわしいものを使い、お菓子も季節に合ったものを準備している。

また、柴田さんは、茶道は堅苦しく難しいものというイメージを払拭したいと考えている。そんな柴田さんのもとへくる子どもたちからは、「足はしびれる

目次

令和3年
夏
Vol.116

| | | | |
|-------------------|----|----------------------------------|----|
| 輝くひとたち〜いきいき元気青森県〜 | 1 | 青森県の郷土菓子 | 13 |
| すこやか長寿コーナー | 3 | 青森県が推進する「だし活+だす活」 〜地産地消で健康長寿〜 | 15 |
| アクティブシニアコーナー | 4 | おうちで健康 | 17 |
| シニアライター(地域通信員)紹介 | 5 | 第23回あおりシニアフェスティバル | 18 |
| 仲間づくりCafé | 6 | お手軽家庭料理レシピ | 19 |
| 青森県現代史〜身近な生活の中から〜 | 7 | 口腔ケア 口腔ケアの目的とその効果について | 20 |
| あおもりの伝承 | 9 | 青森県消費生活センター〜くらしの情報〜 | 21 |
| 青森シニアカレッジ | 11 | 文芸欄 | 22 |
| あすなろ友の会活動報告 | 12 | | |



エイジレス章の盾を持つ柴田さん(左)と前内閣府大臣官房審議官の三浦健太郎氏(右)



平成30年にエイジレス章を受章し、八戸市で贈呈式が行われた時の様子
前内閣府大臣官房審議官の三浦健太郎氏(写真左)から書状が授与された



お茶を点てる柴田さん

がお茶もお菓子も美味しく、楽しい」という声が聞かれている。最後に、「総合芸術であり日本の伝統文化である茶道を、一人でも多くの人に知ってもらい、世界

に自慢できる文化として生き続けてほしい。そのためには自分が健康でいなければならぬと「思っている」と柴田さんは語った。

百尺竿頭に一步を進む

すでに努力・工夫を尽くしたうえでさらに尽力すること

すこやか長寿コーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材した長寿な方を掲載し、元気の秘訣等を紹介するコーナーです。



今井 せつ さん
94 歳
平川市

すこやか 長寿 コーナー

元気の秘訣は 短歌と長女の手料理

今井せつさんは昭和2年3月、青森市生まれの94歳。

女学校を卒業後、食料事務所へ勤め、そこで夫と出会い結婚した。

旧平賀町の短歌会創設に関わり、現在は弘前市千年公民館で『ひろさき金曜会』という短歌会に所属している。「最高齢なので、皆さんがとても

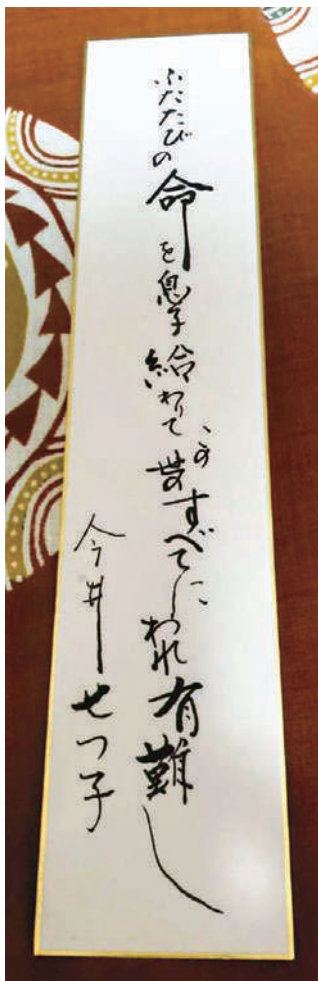


所属する短歌会の歌誌

優しく接してくれる」と笑顔で語ってくれた。

今井さんは、短歌が思い浮かぶとすぐメモをするそうで、手元には短歌を書き留めた何冊ものノートがあった。「過ごしてきた日々、時間を振り返ることができる良さが短歌にはある」と言う。

そんな今井さんの元気の秘訣は、短歌を考えることと、長女の手料理を好き嫌いなく、美味しく食べることだ。インタビューの終わりには、「休んでいたピアノの練習もまた始めましようかね」と笑顔で話してくれた。



娘の夫が意識不明の状態から生還した時に詠んだ作品

▶「ふたたびの命を息子給わりて

この世のすべてにわれ有難し」



地域通信員
村上 紀子

アクティブシニアコーナー

バランスのよい生活で健康に

青森市

阿部 昭造さん 82歳



阿部さんは、昭和14年生まれ、青森市育ち。中学校を卒業し靴職人に弟子入りし、その後、靴問屋の営業を経てタクシー運転手をした。82歳を迎えた今は、妻と娘の3人暮らしをしている。

阿部さんに健康の秘訣を尋ねると、まず散歩だと教えてくれた。50代の初めに糖尿病を患い、お菓子を控えて運動をするように医者に言われたことがきっかけで、現在まで30年ほど継続して散歩をしている。真冬の寒い日でも帽子、マフ

ラー、手袋をつけず散歩をしている。日に3回、午前2回、午後1回の各1時間ほどの散歩を欠かさない。

趣味は麻雀と川釣り。

麻雀は、兄弟で行っている。阿部さんは九人兄弟の五男。歳の近い兄弟で麻雀ができることがうれしい。

川釣りは、若い時からの趣味で県内の様々な川へ出かけ、草木の匂い、風の音を聞きながら贅沢な時間を過ごすことで癒されている。

最近、コロナ禍で麻雀も川釣りも思うようにできなく残念だが、できるだけ楽しもうと決めている。

阿部さんは、散歩で運動するほか、麻雀で脳の活性化、川釣りで心を癒すといったバランスのよい生活が健康の源だと話していた。



地域通信員
萱森輝昭



元気なシニア情報大募集

あすなろ倶楽部では元気に暮らす、80歳以上のシニアの方を紹介しています。あの人のこんなところがすごい！私はこんなことを続けて長生きしています！など、取材して欲しいシニアの方がいましたら当センターまでお気軽にご連絡ください。

連絡先

青森県長寿社会振興センター

TEL: 017-777-6311 FAX: 017-735-1160

シニアライター(地域通信員)紹介

- 私たちが取材しています -



スキー交流大会で選手宣誓をする栗林さん夫婦

平川市
栗林 欣一さん 81歳

欣一さんは昭和15年5月生まれ。小学校教諭を退職後、スキー、社交ダンス、コーラスグループなど多くの趣味で家族や仲間と楽しく過ごしている。

スキーは高校から始め、国体に出場した経験もある。退職後も冬はスキーに出掛けることが多い。

社交ダンスは妻に誘われ、現在も週1回のレッスンを欠かさない。コー

ラスは平成18年の平川市合併の際にグループを結成し、現在も活動を続けている。

「たとえ80歳になろうとも、一日一日希望を持ち続ける限り、青春のただ中である」という言葉に感動し実践しようと考え、楽しく、計画通り日々過ごすことを生きがいにしていく。

欣一さんが大切にしている事は、仲間を大切にし、常に相手の良い部分を探し、*利他の心を持ち続けること。

シニアライターになったのは、大切にしている仲間や趣味のスキーの大先輩を紹介したい気持ちがあったからだ。

*利他の心・・・他人の利益を重んじ、他人が利益を得られるようにふるまおうとする心



地域通信員

栗林 セツ

平川市
栗林 セツさん 81歳

セツさんは昭和15年3月生まれ。小学校教諭を退職後、長年にわたりボランティア活動を行っている。町内のひとり暮らしの高齢者を訪ねたり、読書会に参加し、図書館で子どもたちに絵本の読み聞かせも行っている。

ボランティアを通して、たくさんの人と心をつなげることが生きがいだ。

また、食事の時間を大切にし、バランスのよい食事になるよう献立を考えている。

いつも夫婦一緒に様々なことに挑戦してきたセツさんが一番うれしかったことは、夫の長年の教育活動が認められ、令和2年春の叙勲を受章したことだ。

セツさんがシニアライターとして楽しみにしているのは、夫と一緒に取材で話を伺い、相手の笑顔を見て自分の心が幸せになることだ。



地域通信員

栗林 欣一

今回はシニアライターをしている栗林さん夫婦にそれぞれを取材いただきました。



室内マレットゴルフを始めました 青森県マレットゴルフ協会 (八戸市)

令和2年の春以来、コロナ禍のもとでマレットゴルフの活動も、手洗いや検温、三密を避け会話時はマスク着用などなんとか工夫してきた。参加者は減少したが、野外ということもあり数人で競技を楽しむことが出来ている。

青森県内のチームは現在八戸市の我々十数名だけだが、全国規模の競技会には毎年出場していた。(ねんりんピックや国体、日本マレットゴルフ選手権大会など)

平成30年に青森県種差少年自然の家敷地内に簡易18ホール・変則4コースが完成し、他の団体と日程が重ならないように調整して活動している。

また、冬場の運動不足を補うため、令和2年12月より種差少年自然の家体育館を使い、室内マレットゴルフを始めた。屋内で活動するに当たり、屋内ゲートボール用の『まんまりも』を使用し、屋内ミニゴルフの傘型のホールを自作した。床を傷つけないようスティックにはカバーをしたうえで、体育館の広さを考慮して、コーンなどでコースを決めて行っている。

今年の正月以来2回、大会形式で競技会を行ったが、思いのほか満足いくものだった。

八戸市内には体育館施設がたくさんある。青森県の長い冬場には、これからおおいに期待できるスポーツである。

*まんまりも
ゴム状のトゲトゲのついた
室内専用ゲートボールのボール。



《お問合せ先》

代表：「青森県マレットゴルフ協会」

佐々木英治

電話：0178-25-5464

場所：青森県種差少年自然の家



地域通信員

田鎖 周治



青森県現代史

く身近な生活の中からく

5. 子どもたちの遊び場 く風土が生み出す空間く

遊園地や児童公園が各地に整備される前の子どもたちは、野山や川原、道路や空き地が遊び場でした。しかし、地域の風土や環境によって遊び場に相違や特徴が見られます。

市浦村（現五所川原市）の十三で



写真1 | カッチョが張り巡らされた中で遊ぶ子供たち
昭和38年(1963)6月・白岩昭さん撮影提供



写真2 | 海辺でゴム跳び
昭和34年(1959)・長澤連三郎さん撮影提供

相撲をする男の子たち。それを見つめる女の子（写真1）。可愛らしいかけ声が聞こえてきそうです。子どもたちの周りには「カッチョ」が張り巡らされています。海から強い偏西風が吹き付ける十三湖周辺の地域に

見られる防風柵（防雪柵）です。

野辺地町にとって漁業は大切な産業の一つです。漁船や漁網が置かれた海岸線で、女の子たちがゴム跳びを楽しんでいます（写真2）。男の子は相撲やチャンバラなど、勝負をつけたがる遊びが好きですね。女の子はゴム跳びやあやとりなど、競い合うことはあっても、お互いに楽しめる遊びを好んだようです。

線路の上で子どもたちが風揚げをしています（写真3）。三沢駅と米軍基地を結ぶ米軍専用の線路です。戦前に日本海軍が建設し、敗戦後に米軍が基地の建設や維持のため使用してきたものです。基地とともに生活する子どもたちならではの遊び場ですね。しかし、すでに廃線となって久しい現在、一部は撤去され遊歩道になっています。

魚箱（トロ箱）の中に二人の子どもがいます（写真4）。八戸市の小中野は新井田川河口に多数の漁船が集まり、魚市場もあって漁業が盛んです。魚箱に入れて食べ物を与えてあげば一安心。小さな子どもの面倒を見ながら仕事をこなす母親の知恵ですね。しかし、このときはお姉さんが子守をしてくれているようです。青森県の冬は津軽地域を中心に豪



写真3 | 米軍専用線近くで凧揚げ
昭和31年(1956)・野坂千之助さん撮影提供



写真4 | 魚箱(トロ箱)の中で
昭和31年(1956)11月18日
和井田登さん撮影・八戸市博物館提供

雪に見舞われます。しかし、子どもたちは雪の中でも元気です。雪遊びは色々ありますが、そりは人気があるようです。親が仕事で使うそりを借りて女の子が楽しそうに遊んでいます（写真5）。豪雪地帯に生きる青森県民に「克雪」対策は不可欠です。元気な子どもたちの姿に「克雪」の鍵がありそうですね。



写真5 | そりで遊ぶ三厩村(現外ヶ浜町)の女の子たち
昭和30年代
川村昭次郎さん撮影・川村英明さん提供

子どもたちは風土に見合った場所で遊んできました。「三つ子の魂百まで」とあるように、そこで過ごした経験は、その後の人生に大きな影響を与えていると思います。仲間や友人たちと子ども時代の思い出を話し合ってみましょう。時間を忘れるほど話が弾むはずです。思い出を語り合うことは今を生きる大切な糧になるのです。



中園 裕

青森県環境生活部県民生活文化課
文化・NPO活動支援グループ
〈県史担当〉総括主幹

あおもりの承の伝

氷を食べて健康と長寿を願う 「氷の朔日」の行事

長生きと歯の健康は関係があると
いわれます。古くから歯は齢よわいに通じ
るとされ、固いものを食べて長寿と
健康を願う習わしがありました。こ
れを「ハガタメ」といい、かつては
旧暦6月1日の「氷の朔日ついでち」と呼
ばれる日に、固い氷や雪を食べたもの



切り出された八甲田の雪 令和2(2020)年6月1日

です。しかし、冷凍庫などなかった
時代、初夏に雪や氷をどのようなし
て手に入れたのでしょうか？実は、
岩木山や八甲田山の山奥から残雪を
採って来て、売り歩く人たちがいた
のです。「雪売り」です。♪お嶽だけのお雪、
しゃっこい雪しゃっこい雪くと触れ
歩く声は、初夏の風物詩でした。
雪売りは、相当古くから行われて
いたようです。絵師で国学者の平尾
魯仙ろせんという人が江戸時代に残した記
録には、岩木山中に雪を採りに行き、
五体が裂けて惨死する話がいくつも
記されています。岩木山は信仰の山
です。異常な死を伝える話からは、
聖なる山の雪を採ることへの、人々
の畏れとおののきの気持ちがかが
えます。同時に、聖なる山の雪だけ
からこそ、長寿や健康をもたらす神秘
的な力があり、それがまさに「ハガ
タメ」に食べる雪の価値でした。



家を訪ねて冰雪を売る
『俳諧職業尽』
天保13(1842)年
部分拡大
(大英博物館提供)

© The Trustees of the British Museum

明治時代の後半になると、雪売り
を大規模な商売にする人々も現れま
した。巨大な穴を掘り、冬場に雪を
放り込んで夏まで大量に蓄えておく
のです。岩木山のふもとの、旧岩木
町の葛原くずわらや八幡やわたなどの集落では、人々
が共同で雪を貯め、弘前市内の市場
や魚屋、旅館などに売りに行きました。
この雪は食べるためではなく、
食材を冷やして鮮度を保つために使
われました。



五稜郭での製氷風景 明治10(1877)年
(函館市中央図書館提供)

ところで、食べ物を冷やして鮮度を保つこと、すなわち「冷蔵」という考えが一般的になったのは意外に新しく、明治時代のことです。氷を生産し、食物を保存する考えを日本に広めたのは、愛知出身の中川嘉兵衛^{なかがわ かねへ}という人でした。中川は青森を含め、東日本各地での氷づくりに試行錯誤し、最終的に函館で成功します。五稜郭の堀で作った氷は品質がよく、「函館氷」のブランドで国内に広く流通しました。堀で氷を作る、というと驚く人もいるかもしれませんが、



戦前のアイスクリーム製造器
(青森県立郷土館蔵)

この頃の氷は、冬場に池や沼などの野外で作られていました。「函館氷」は船で青森に運ばれ、明治10年代には早くも「かき氷」の店が青森に現れます。明治40年代になると、氷を使ったアイスクリームづくりが都市部の家庭で流行します。八甲田の頂でアイスを作り、陸奥湾を眺めながら味わった人もいたとか。大正時代にはアイスの曳き^ひ売りもあらわれ、青森市内ではコップ一杯10銭で売られました。

今は冷蔵庫で氷が作れ、スーパーに行けば清潔な水が買える時代です。しかし年配の方の中には、昔食べたかき氷は、池や沼の天然の水だったからおいしかったと語る人がいます。

自然の雪や氷にこそ、特別な味わいと価値があるという感覚は、かつて岩木山の雪や氷に対して人々が抱いていた気持ちに通じるものがあります。今年の「氷の朔日」は、新暦7月10日(土)。かき氷やアイスを食べ、長寿と健康を願いませんか。



久渡寺の祭りでかき氷を食べる
昭和32(1957)年 佐々木直亮氏撮影
(青森県立郷土館蔵)



増田 公寧

総合博物館・青森県立郷土館学芸員。
青森県産さば缶詰と県産納豆、県産ヨーグルトを毎日食べ、健康に役立っています。



令和3年5月18日（火）、県民福祉プラザ4階県民ホールにて、青森シニアカレッジの入学式を行いました。

当日は、新型コロナウイルス感染症予防のため、受講生には受付で検温、手指の消毒等にご協力いただき、座席間隔を空けての開催となりました。総合コース、通信コース合わせて71名の受講生が参加。

入学式の後には、RABサービスク取締役で、ラジオパーソナリティーも務める内山千早さんが「わが町方言 使い放題」と題して記念講演。内山さんは、

「取材で県内を3周くらいまわり、言葉、文化、生活、食事、冠婚葬祭など、いろんな所でいろんな風習に出会い驚いた。故郷大好きな人々とのつながりは財産なの



内山千早さん



講演に耳を傾ける受講生

で、こういう仕事は楽しく幸せに思う。まだ県内の知らないことや挑戦したいことがあるので、4周目は恩返しをしたい。60歳（還暦）だが、自分の人生は120年と思って生き、還暦を『今までの年代を感謝している歴史Ⅱ感歴』としている。ラジオでしかできない楽しいことを伝えていく。」と話した。

内山さんは毎週日曜日、ラジオ「うっちゃんみかちゃんの県南おもしろ事件簿」へ出演中。

「あすなろ友の会」は、高齢者の生きがいと健康づくり及び仲間づくりの推進を目的に自主的に活動しています。

あすなろ友の会の活動



上十三支部

すばらし菜の花畑、景色、天候のもとで

令和3年5月7日、人気の「菜の花畑ウォーキング」を横浜町の菜の花畑会場で開催した。昨年度は新型コロナウイルスの影響で中止、今回の参加者は令和元年度より少なく20名だった。当日は沖津支部長の挨拶後、体操、説明が行われた。

晴天に恵まれ、高原は黄色一色、遠方に陸奥湾、下北半島、むつ市の釜臥山と見晴らし最高のウォーキング。

ウォーキング終了後、昼食に釜飯を頂き、その後、よこはまホタル村で記念樹のスグリを植え、以前に植えた梨の木の成長を見て、食用菜の花取り放題体験。最後に湧き水コーヒーを頂き解散した。

来年度は他支部の会員の皆さんもぜひおいでください。

(佐賀均)



青森支部

あすなろ友の会青森支部令和3年度総会

令和3年4月21日、新型コロナウイルス感染症対策を行い、県民福祉プラザ県民ホールにおいて、令和3年度総会を開催した。

第一部では株式会社リンクモアの宮腰工様に「終活のお話」を講話していただいた。第二部の総会では、青森県長寿社会振興センター山谷文子所長より来賓ご挨拶をいただき、議案審議に入った。

全議案、賛成多数で承認され、吉田前支部長退任の後、支部長代行を務めてきた西村規秋副支部長が新支部長に選任された。今後できる限りの行事を会員のために展開していきたい。

(木原一明)

あすなろ友の会会員募集

あすなろ友の会は、青森県内の6地域（青森支部・八戸支部・津軽支部・下北支部・上十三支部・西北五支部）で、自主事業を行う会員組織です。

県内に居住する概ね60歳以上の方であれば、どなたでも入会できます。

入会金は無料ですが、年会費は各支部により異なります。

お問い合わせ先

青森県長寿社会振興センター TEL: 017-777-6311

青森県の郷土菓子



1. 近代青森県の土産菓子



写真1 高松藤吉像。青森市大町（現本町）にあった高松堂の店主で、「昆布翁」と称えられた菓子職人＝青森県所蔵県史編さん資料

お菓子には興味深い歴史がたくさんあります。今回は青森、弘前、八戸3市のお土産に関する話題を紹介しましょう。お土産は、その地域を特徴づけるものです。その意味では、名産や名物と似ています。

明治31年（1898）に市制施行した県都青森市は、駅と港を通じ本州と北海道の結節点として経済的な発展を遂げました。大正5年（1916）、青森商業会議所が青森みやげの新しい意匠（デザイン）を募集しました。土産品の外装に、その土地を象徴する風景や形を施すため

しょう。翌年5月に東京の三越百貨店で開催される東北名産陳列会に備える目的もあつたと思います。

1等には青森市を代表する菓子屋である高松堂の「陸奥の誉」、2等にも同じく「磯の光」が選ばれました。高松堂は昆布や海苔製の菓子を得意としたので、陸奥の誉と磯の光もそうした材料を使った菓子だと考えられます（写真1）。

弘前観桜会（現弘前さくらまつり）は大正7年（1918）に始まりました。主にソメイヨシノが咲く弘前公園（旧弘前城）を会場とする観桜会には、毎年多くの観光客が訪れるようになりました。このため昭和3年（1928）、弘前商工会が弘前名物を募集しました。

募集にあたり、製法は簡単なものとし、その製法は公開すること、そして弘前商工会が包装や名前を調整することなどが条件とされました。選ばれた弘前名物を市内の多くのお店で製造販売してもらうためです。

弘前名物には、アップル、干の梅、

林檎羊羹、名所煎餅が選ばれました。弘前商工会は、のちにアップルを「薄雪」と改名しました。現在も薄雪（うす雪）、干の梅、林檎羊羹は市内のお菓子屋で購入出来ます（写真2）。

昭和4年（1929）、三戸郡八戸、小中野、湊の3町と鮫村が合併して八戸市が誕生しました。昭和7年（1932）、八戸市の産業助成部が八戸



写真2 弘前名物のりんご羊羹(左)、干の梅(中央)、うす雪(右)=中園裕撮影



写真3 八戸市十三日町の村福本店。中央に名物菊羊羹、左側に名物まるめろ羊羹の看板が見える=『グラフ北奥羽 昭和41年版』デーリー東北新聞社より

市名産品を募集しました。応募数54点の内、水産加工品の13点が最多数、次いで菓子類が12点でした。お菓子では、2等に磯あられ、3等にまるめろ羊羹、昆布煎餅、陸奥の誉、佳作に菊羊羹、のり羊羹、磯おこしが選ばれました。

昆布や海苔といった水産物を用いたお菓子は、海の八戸市を象徴した新しい菓子に位置づけられました。まるめろ羊羹と佳作に入選したお菓子は、村福本店3代目の石橋雄太郎が出品しました（写真3）。

羊羹や煎餅は日持ちがし、携帯しやすいお菓子として重宝されました。地域特産の材料が用いられやすいため、他地域には見られない格好の土産菓子になりやすいのです。このため観光客は土産菓子を購入しますが、地元住民は土産菓子や名物を意外に食べません。これもお土産や名物の持つ一つの特徴かもしれませんね。



中園 美穂

青森県史や青森市史の近現代史編纂に関わり、現在は弘前大学非常勤講師。公園や観桜会、お菓子といったテーマから地域観光の歴史を研究しています。

青森県が推進する **だし活** + **だす活**

～地産地消で健康長寿～

青森県農林水産部 総合販売戦略課 地産地消グループ

はじめに

青森県は、「健康で長生きな青森県」を目指し、禁煙、過度の飲酒を控える、適度な運動や減塩をはじめとするバランスの良い食事をしましょうと伝えてきたところです。平成26年度から、だしのうま味で美味しく減塩を推進する「だし活」をスタートさせ、令和元年度からは、野菜に含まれるカリウムを活用して体内の余分な塩分を排出する「だす活」を加え、「だし活+だす活」として地産地消と健康づくりの推進に取り組んでいます。

「だし活」って何？

「だし活」とは、だしのうま味を活用しておいしく減塩を推進する活動のことを言います。

減塩には、「おいしくない、味が物足りない。」というイメージがあるかもしれませんが、「だし活」は、我慢の減塩ではなく、「おいしい減塩」です。

だしを活用すると料理にコクや深みが出る上に、だしの香りでより一層、おいしさが引き立ちます。その結果、塩分が少なくても料理をおいしく味わえます。



また、県産素材を原料とするだし商品「できるだし」シリーズが県内の事業者によって商品化され、スーパーの店頭に並んでいるほか、学校給食でも活用していただいております。「だし活」は、県民に広く理解されるようになりました。



これまで発売した「できるだし」シリーズ

だす活・・・？

・・・「だす活」？訛っただけではと
思う方が多いと思います。

正解は、野菜に含まれるカリウムが
体内の余分な塩分を排出してくれるカ
ラダの仕組みを活用して、野菜をたく
さん食べることを促す活動です。

「だし活+だす活」。だしを活用して、
県産の美味しい野菜をたくさん食べる。
地産地消にも健康にも良いこと間違い
なしです。

「だし活+だす活」のPR

スーパーマーケットや講演会等の一部
をお借りして、三村知事と県職員で構
成するPR隊が、年間を通して、地産
地消も兼ねた健康づくりのPR活動を
行っています。

PR活動をする際には、歌とダンス
を交えながら、楽しくわかりやすく、
まるでお笑い芸人のように、「だし活+
だす活」として、「おだしを使って塩分
を控えましょう」、「野菜をあと50g食
べましょう!」、「男性はあと1,000
歩、女性はあと2,000歩足りませ
ん!歩きましょう!」と、健康づくり
の3つのお願いをしています。

だし活
+
だす活
+
運動



PR活動で野菜あと50gを説明する知事

最後に

「だし活」に、「だす活」の野菜をあ
と50g多くとる、ちょっと運動を多め
にするなど、自分のライフスタイルに
合った健康づくりを少しずつトッピング
すれば、きっと、明るく楽しい未来が
待っていますよ。

「今を変えれば! 未来は変わる!!」



PR活動の最後は、健康づくりの決めゼリフ
「今を変えれば! 未来は変わる!!」

おうちで健康

健康運動指導士 棟方由美子

暑い季節に向かう今、ストレッチで身体の調子を整えましょう

温度・湿度が高くなると、私たちは体に溜まる熱を放出して、体温を一定に保とうとします。その暑さに適応できないと、熱をうまく下げられなくなり、だるくなったり、胃腸の働きが弱まる…といった症状が出てきます。

ストレッチで血行を促進し、ゆったりと呼吸し、体に溜まった熱を出してだるさを解消しましょう。

- ・決して無理をせず、伸ばして気持ちのいい範囲で、じっくりと動きましょう。痛みを感じる時は無理せずに。
- ・伸ばす時には、息をゆっくりと吐き、伸ばしている部位に意識を向けましょう。

首のストレッチ①横

- 1 椅子に座り背筋を伸ばします。
- 2 頭を横に倒し、片手で頭部を持ち伸ばします。
- 3 首の筋肉が伸びていることを感じた場所で20秒キープします。
- 4 終わったら反対側も同様に行います。



首のストレッチ②前

- 1 椅子に座って頭の後ろで手を組みます。
- 2 姿勢を正したまま顔を下に向けキープします。
- 3 10秒～20秒行いましょう。



胸のストレッチ

- 1 椅子に浅く座って後ろで指を組みます。
- 2 胸を張るようなイメージで、伸ばします。
- 3 10秒キープしましょう。



背中ストレッチ

背中ストレッチは背中の痛み、腰痛の改善にも繋がります。

- 1 座る、もしくは立った状態のまま両手を前で組みます。
- 2 少し顎を引いて、肩甲骨を上げていきましょう。
- 3 背中が丸まるような姿勢をつくりましょう。



おまけ

クーラーで冷えた時に膝痛を和らげる 穏やかな足スライド運動

- 1 イスに浅く腰掛け、5秒程で1往復する程度でゆっくり足を前後に滑らせます。
 - 2 10往復×3セットを朝・夕の1日2回行いましょう。
- ※つま先やかかとの状態は自由、ひざをゆっくり動かすことがポイントです。



第23回あおもりシニアフェスティバル

あおもりシニアフェスティバルは、高齢者の健康増進及び社会参加の促進を図ることでふれあいと活力ある長寿社会を形成することを目的として開催しています。

9月19日(日)

【会場】 青森県立武道館 【種目】 太極拳、ソフトバレーボール

9月26日(日)

【種目】 ラージボール卓球、テニス、ゲートボール、ペタンク、剣道、グラウンド・ゴルフ、なぎなた、ターゲット・バードゴルフ、バウンドテニス、(新青森県総合運動公園) 弓道(みちぎんどリームスタジアム) 水泳(青森ヤクルトスイミング) ウォークラリー(新町商店街) パークゴルフ(八甲田パノラマパークゴルフ場)

※新型コロナウイルス感染状況により変更もしくは中止の場合があります。

お問い合わせ

社会福祉法人 青森県すこやか福祉事業団 **青森県長寿社会振興センター**
〒030-0822 青森市中央三丁目20番30号 県民福祉プラザ3階
TEL: 017 (777) 6311 FAX: 017 (735) 1160

令和3年度 第23回あおもりシニアフェスティバル ソフトテニス交流大会実施報告

「令和3年度第23回あおもりシニアフェスティバル ソフトテニス交流大会」が令和3年5月16日(日)、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら開催された。

標記大会は、令和4年度開催の「第34回全国健康福祉祭神奈川大会(ねんりんピックかながわ2021)」への選手選考を兼ねている。

試合は、コロナ禍での開催ということもあり、参加者が例年より減少した。

女子ダブルスは、3チームの総当たり戦で開催され、各試合激しいラリーが続き、白熱したゲームとなった。

激しいゲームを制し優勝したのは、八戸ママ所属の西澤幸子・兵道朋子ペア。

優勝した二人は「ねんりんピック神奈川大会へ向け、これからも練習に励んでいきたいと」笑顔で語ってくれた。

参加者からは、「コロナ禍で試合が少ないなか、大会が開催出来てうれしい」などの声が聞かれた。

第23回あおもりシニアフェスティバルは、9月19日、26日に残る15種目を開催する。



キャベツの重ね煮



材料(2人分) ●印は青森県産品が活用できます

- キャベツ……200g
- 合いびき肉…80g
- 玉ねぎ……50g
- ベーコン……1/2枚
- 塩……………少々
- こしょう……少々
- 片栗粉………大さじ1
- パン粉………適量
- スープの素…少々
- ケチャップ…大さじ1

作り方

- ①キャベツは乱切りにする。
- ②ひき肉と玉ねぎのみじん切りを良く混ぜ合わせ、塩、こしょうで味付けする。
- ③鍋に①、②、ベーコンの順に並べ入れ、塩、こしょう、スープの素、水(材料の1/2の高さ)を入れて煮る。
- ④③が煮上がったたら大皿に盛り、ケチャップを上からかける。

お手軽 / 家庭料理レシピ

ワンポイントアドバイス!

ハンバーグだねの代用として、豚バラ肉を重ねてもいいです。



夏野菜のごま浸し

材料(2人分) ●印は青森県産品が活用できます

- なす……………80g
- ピーマン……30g
- 人参……………15g
- 魚肉ソーセージ…30g
- ちりめんじゃこ…10g
- ごま油………小さじ2
- めんつゆ…大さじ1
- いりごま…小さじ2



作り方

- ①なすは乱切りにする。ピーマンはヘタと種を取って、4つ切りにする。にんじんは短冊に切る。
- ②魚肉ソーセージは乱切りにする。
- ③フライパンに①とごま油、材料のヒタヒタくらいの水を入れて火にかける。
- ④③の水気がなくなったら、めんつゆと②、ちりめんじゃこを入れて火を止める。
- ⑤④を器に盛ってから、いりごまをかける。

ワンポイントアドバイス!

- ・野菜を煮すぎないことがポイント。常備の野菜であれば、何でも利用できます。
- ・魚肉ソーセージは、色が変わるので気になる方は最後に加えると良いです。また、魚肉ソーセージの代わりに、色々なたんぱく源を使用しても良いです。
- ・油分の摂取に気を付けている方は、ごま油を少なめにすると、よりヘルシーです。

「あもりのお手軽家庭料理レシピ」より
<https://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe01.html>

口腔ケア



口腔ケアの目的とその効果について

口腔ケアで全身を守ろう！



口腔ケアは、むし歯や歯周病の予防のためだけではなく全身の健康を守るためにも大切です。また、口腔ケアは決して高齢者の方だけのものではありません。

口腔ケアは、口腔内の歯や粘膜、舌などの汚れを取り除く、形態的な口腔ケアと、口の運動維持・回復を目的とした機能的な口腔ケアから成り立っています。この2つをうまく組み合わせることで、口腔ケアの効果がさらに高まります。

口腔ケアを続けることで、むし歯や歯周病を予防するだけではなく、全身疾患の予防、改善につながります。

近年では、細菌の塊である「歯垢」が、むし歯や歯周病の直接的な危険因子であると同時に、全身疾患を引き起こす可能性が非常に高いことが分かってきました。

口の中の細菌が関与する代表的な全身疾患としては、糖尿病、感染性心内膜炎、敗血症、心筋梗塞、誤嚥性肺炎などが挙げられます。

この予防策としては、たとえば誤嚥しても誤嚥性肺炎に移行しないように、口の中の細菌を取り除いて清潔にしておく、つまり口腔ケアを行うことが重要です。

今回は口腔ケアの全般についてお話しさせていただきましたが、次回からは皆さまのお役に立つ器具、実技等についてもご紹介して参ります。



青森県健康福祉部 がん・生活習慣病対策課 青森県口腔保健支援センター 担当 ☎017-734-9212

青森県口腔保健支援センター
で行っている主な業務

- 訪問歯科保健指導（講話・実技）
- フッ化物歯面塗布推進事業
- 歯と口の健康に関する調査研究、健康相談
- 市町村の歯科口腔保健施策の支援等



青森県消費生活センター

くらしの情報

急増中!

市役所職員を名乗り 「保険料の還付がある」という電話は詐欺です!!

事例

自宅の固定電話に、市役所職員を名乗る電話があった。「先月末にA4サイズの青い封筒を送ったので届いているはずだ。」と言われたが、覚えがなかった。その内容は、過去5年間に介護保険料を多く払い過ぎていたことがわかったため、32,000円を返金するという。現在、新型コロナ感染対策で市役所に来なくてすむよう、銀行口座に返金するので、銀行名を教えて欲しいと言われ、取引先の銀行名などを教えてしまった。「後ほど、銀行から連絡させます。」と言って電話が切れたが怪しいと思い、市役所に問合せると、そのような電話はしていないと言われた。

(県内在住 70代 女性)



市役所職員を名乗り、「払い過ぎた保険料を返金する。」という名目で、人目に触れにくいATMに誘導し、振り込むと見せかけ預金残高のほとんどを盗み取る還付金詐欺に関する相談が急増しており、被害も多数発生しています。還付金の受け取りの手続きをATMですることは絶対にありませんので、相手の説明をうのみにせず、いったん電話を切って、すぐに消費者ホットライン(188)や警察(#9110)に連絡してください。

- ✓ **還付金がATMで支払われることは絶対にありません。**
- ✓ **「お金が返ってくるので、携帯電話を持ってATMへ行くように。」と言われたら、還付金詐欺です。**

「おかしいな」「困ったな」と思ったら

**消費者
ホットライン** (局番なし) **い や や
☎ 188**

(お近くの消費生活センターにつながります)

- 消費生活センターは、暮らしのさまざまなトラブルの相談を受け付けています。
- 相談は **無料** で **秘密厳守** です。
- どんな小さな不安でも困った時はお気軽にどうぞ。

青森県消費生活センター

☎ 017-722-3343

〒030-0822

青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ5階

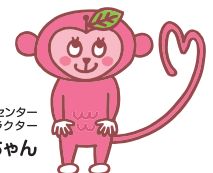
■ 相談受付時間

平日 9:00~17:30

土・日・祝 10:00~16:00

■ 休日

年末・年始



青森県消費生活センター
マスコットキャラクター
テルミちゃん
☎(Tel. Me)

浜辺の宝石

楠美 祥雄さん 78歳 (青森市)



太極拳の演武をする楠美さん



シーグラスのランプ



貝殻のランプ



シーグラスのランプ

太極拳の権威であり多くの趣味をお持ちの楠美さん。太極拳を指導する傍ら、十年ほどかけ、海岸で拾い集めたシーグラス、貝殻を使ったランプシェードを作っている。幾重にも重なったシーグラスの間から漏れる淡い光が素敵な空間をつくってくれる。

白く輝くホタテの稚貝は、楠美さんがきれいに磨き洗ったものなのだろうと思っていたが、「貝も波に洗われ、白くきれいになる。」と教えてくれた。

何度も展示会を開催するほどの腕前で、ランプの形もツリーのようなものから花のようなものまで様々。見た人の心を癒してくれるすてきなランプだ。



地域通信員
三浦 良子

短歌

初夏の風 こよなく青き 青空に

心ゆくまで 心遊ばす

今泉敏雄さん (青森市)



八戸 洋子 さん(青森市)



輪島 さつえ さん(青森市)



風晴 貢 さん(青森市)

文芸欄

絵手紙

編集後記

「あすなろ倶楽部」をお手に取っていただきありがとうございます。たくさんの方にご協力いただき、無事発行することができました。今年度も元気に活躍するシニアのみなさんをご紹介していきますので、どうぞよろしくお願いたします。(梅本)

山菜採りは安全第一

山菜よりも大切な命、遭難には十分気をつけましょう

1人の入山は避ける

遭難者の多くは1人で入山しているか、入山後に1人で行動している人です。

万が一の携帯品

携帯電話のほか、水、チョコレート、あめ玉などの携帯食を持ちましょう。

火山性ガスに注意

腐った卵のような臭い(硫化水素の臭い)がしたら、すぐにその場を離れましょう。



帽子と軍手
なども用意

ウインドブレーカーなどの
ジャンパーや
雨が降った場合に備えて
カッパなども持参

長袖に
長ズボン

靴はできれば登山靴か、
トレッキングシューズ、
または長靴

家族等に行動予定を連絡

出発前には、家族等に「行き先」、「帰宅予定時間」、「駐車予定場所」を知らせましょう。

目立つ服装、防寒対策

服装は目立つ色にし、寒さに備えたものにししましょう。

早めの下山を

山の日暮れは思ったよりも早く来ます。明るいうちに下山するようにししましょう。

県民福祉プラザ閉館のお知らせ

令和3年7月から令和4年1月まで閉館いたします

県民福祉プラザでは、空気調和設備及び防水設備の改修工事のため、下記期間は全館閉館となります。なお、工事期間以外の予約は通常通り受付しております。

【閉館期間】令和3年7月1日(木)から令和4年1月31日(月)

【お問い合わせ】県民福祉プラザ管理室 TEL.017-777-9191

編集・発行 青森県長寿社会振興センター

〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ3階 Tel:017-777-6311 Fax:017-735-1160
ホームページ <http://www.choju-aomori.or.jp/>