

機関誌

明るい長寿社会を目指して

令和3年

秋

Vol.117

あすなろ倶楽部

地域行事に誇りと愛情を持って

風晴 かぜはれ
貢さん みつぐ



令和3年青森菱友会ねぶた
ゆき が かん じ
雪の瓦罐寺

青森県長寿社会振興センター

●制作—竹浪比呂央

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、ねぶたガイドとして多くの観光客にねぶたの魅力や奥深さを紹介するほか、地域の子ども達へ歴史文化を伝えるなど積極的な活動が認められ、令和元年にエイジレス章を受章した風晴さんに、ねぶたガイドにかける思いについて取材した。



令和元年度内閣府「エイジレス章」受章
風晴 貢さん（青森市）84歳

地域に恩返しをしたい

風晴さんは運送会社に勤務。所帯を持ち子ども2人を育てあげ、定年まで働けたのは地域の方々が会社を利用してくれたからだと考えている。退職後、地域に何かの形で恩返しをしたいと考え、勤めた会社の大型ねぶたの運行に携わった経験をガイドとして活かすことにした。

ガイドでは、解説内容が理解できるか、所要時間はこれでよいか、屋外で説明する際は出来る限り日陰を探するなど、相手の立場に立って活動するように意識している。

江戸時代中期から始まった青森ねぶたは、^{*}幾多の困難を克服し続いており、青森市民の力強さを感じる。青森ねぶたを、ガイドとして観光客に説明できることがやりがいになっている。

^{*}幾多の困難の例

江戸末期：作柄が悪く運行禁止
明治初期：明治政府の「地方の野蛮な風習である」との理由での中止
昭和20年：第二次世界大戦による祭り中止

いつまでも形に

風晴さんは平成17年から始めた「ねぶたガイド」と、平成23年から参加しているねぶたの家ワ・ラッセでの「覚様（おべさま）ガイド」の際にねぶた^{しおり}葉を配布している。この葉は、ねぶたが処分される前に骨組みから和紙を切り取り、葉の大きさに加工したもの。紐は骨組みを固定するもので、全て実際に運行されたねぶたから一枚一枚製作している。



令和元年、前青森県健康福祉部神登喜彦次長へ葉の説明をする風晴さん（右）

目次

令和3年
秋
Vol.117

輝くひとたち ～いきいき元気青森県～	1	青森シニアカレッジ	17
アクティブシニアコーナー	3	おうちで健康	18
シニアライター(地域通信員)紹介	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 口腔ケアの器具と使用方法について	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
あすなろ友の会活動報告	11	文芸欄	22
青森県の郷土菓子	13		
青森県が推進する食品ロス対策	15		
～「てまえどり」と「三つのきん」～			



あおもり街てくてくガイドをする風晴さん



風晴さんが作成したねぶた菜、ねぶた面書きネーム木札、こぎん刺し金魚などのねぶたに関連した小物

「青森ねぶた」の感動を長く持ち続けて欲しいという気持ちで菜を配布しており、受け取った観光客からは青森の思い出になると喜ばれている。コロナ禍でガイドの活動が減り、自宅に籠る期間が長くなったが、活動再開に備えてねぶたに関連した小物づくりに励んでいる。

風晴さんは現在ねぶたガイド、あおもり街てくてくガイド、視覚障害者観光ボランティアガイド等で活動しており、「体調の管理を怠らず『長寿』を意識して活動を続けたい」と語った。



表紙は青森菱友会様、ねぶた師 竹浪比呂央様にご協力いただきました。
令和3年青森菱友会 雪の瓦罐寺 制作-竹浪比呂央

アクティブシニアコーナー

詩吟は人生の宝に！

十和田市 櫻田 努さん 88歳



櫻田さんは岩手県奥州市で昭和7年9月、6人兄弟の三番目、次男として生まれました。家は農業を営んでいましたが教員を志し、名前の通り「努力」し、岩手大学農学部に入学。卒業後、三本木農業高校十和田分校へ教員として採用され、青森県での生活が始まりました。

40代から始めた詩吟に今も夢中で、「新聞に掲載・表彰されたり、光栄な場を数多く経験し、とても満足な人生の道中だ」と櫻田さんは話します。

今は苦もなく歩けるが、70歳の頃、膝関節症で3年ほど車の運転ができなかった。左手は手根管症候群で、趣味の園芸もままならなかった。それをきっかけに自己リハビリを始め、詩吟の仲間と心身活性運動（十和田市タワーレにて月2回実施）へ通うようになった。心身の体操等をするようになってから心が安定し、余裕を持っている。心身の機能の活

性化として、両手への刺激と体幹が整う感覚は、唯一無二であり、今までのどんなものよりも心の健康を保てる実感している。

また、櫻田さんは「これまでの我が人生を、しっかり記録したい」という思いから、60歳、65歳、86歳と自分史を発行しているほか、所属している老人クラブでは三本木小学校に雑巾を寄贈。会長として、社会への貢献を続けることで充実感、うれしさが増す。

頼りにされ、信頼できる仲間がいるうちは「花」の我が人生である。



櫻田さんが発行した自分史

- ①『あぜみち』教員生活の研究成果をまとめたもの。
- ②『みちくさ』生い立ちからの記録。
- ③『あしあと』民生委員長、青少年補導委員会長の立場から、住民と地域全体との交流を深めた記録。



十和田市タワーレで心身活性運動を行う櫻田さん(写真中央)



地域通信員
工藤 真理子

アクティブシニアコーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材したいきいきと活動する元気なシニアを紹介するコーナーです。

歌が好き 歌うことは心の財産

青森市 上原 ときさん 82歳



上原さんは、五所川原市出身。夫の転勤で県内数か所を転居し、昭和58年、十和田市のママさんコーラス「コール・アゼリア」に入団し合唱の楽しさを知った。

青森市に居を構えた平成6年、「青森シルバーコーラス」に入団し、今年で27年になる。平成7年からは、「少し本格的にやれるかな?」という気持ちで、愛唱歌からオペラまで幅広く歌う「声楽講座」に参加した。平成26年、講座終了コンサートでは、日本歌曲の「この道」を独唱し温か

い拍手をもらった。

その後、声楽講座時代の指導者が指揮する「戸山フレンズコーラス」に入会。練習場所まではバスの乗り継ぎ等大変だが、「好きな歌のためだと朝早くから元気が湧く」と話してくれた。

また、上原さんは「死ぬまでにベートーヴェンの第九を歌ってみたい」と長い間考えていた。70歳の時に一念発起し、12月恒例「青森市民による『第九』」のステージに立った。青森市文化会館で5年間、アルトのパートをドイツ語で歌い、大きな感激を味わった。

「もう年だから、と消極的にはなれない。明日どうなるかわからないと思うとゆっくりしてはられない。やりたいこと、好きなことをしっかりやっておきたい。私にとって歌は心の財産です。それが健康にもつ

ながっているの」と話す。

コロナ禍の今、コンサートの多くは中止になった。上原さんは早くマスクなしで、思いつきり前に向かって声を出し、互いの笑顔を見ながら歌う日を待ち望んでいる。



戸山フレンズコーラスコンサート後ろから2列目、右から2番目が上原さん



地域通信員
戸塚 範子

アクティブシニアコーナー

目 目 新 あらた

青森市

奈良 ひささん 87歳



奈良さんは昭和9年8月12日、青森市久須志に七人姉弟の次女として生まれた。中学3年生の時に進路に悩み、当時の日本電信電話公社に成績表を持参。両親にも相談せず、一人で考えた行動だった。それがきっかけで中学卒業と同時に電話交換手として採用され、55歳の定年まで勤めた。

仕事に慣れてきた頃、持ち前の向学心が開花。休日は書道・詩吟・茶道・華道・日舞の稽古・修行に励み続け

た。奈良さんは退職後、自宅に茶室と道場をつくり、地域の子どもたちには書道、知人・友人たちには茶道を教授しながら詩吟を吟じて親しまれてきた。

30代前半に胃の手術を受けたが、それ以降は健康に恵まれ、最近まで薬いらず、病院に無縁なのが唯一自慢ですと矍鑠かくしやくとされている。



お茶を点てる奈良さん



奈良さんの作品

また、50歳から陶芸に打ち込んだ。窯から出てくる作品との対面は、恋人に会う時のようにワクワクする瞬間だ。さらに80歳で始めたカラオケも、リンクステーションホールで仲間と披露するまでに上達。これから90代に向けて日々新たに意欲が湧いてくる。

常に人と交わり楽しく明るく歩んできたことに、「反省はあるが悔いなし」と奈良さんは話す。



地域通信員
前田 ユリ子

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 -

三沢市
浅野 栄子さん
73歳



ある日、元職場の先輩、浅野さんに偶然お会いし、近況を尋ねると「シニアライター“を”している」ととても楽しそうに話してくれました。

活動するきっかけは、すでにシニアライターをしてきた知人の勧めとのこと。書くことは嫌いではなかったのですが、これも何かの縁とチャレンジしたという。

「取材は大変なこともあるが、それ以上に無事原稿を提出した時の達成感と、取材した方から『ありがと

う』と言って貰えることがうれしい。それがやりがいかな」という。

今後は近所さんやボランティア活動の仲間、いろいろな人との交流を大切にしたい。ステキな方を紹介していきたい。高齢者、児童支援にかかわるようなボランティアにもチャレンジしていききたいと話す浅野さんはどこまでもアクティブだ。

「私の信条は、向こう三軒両隣の方たちとの共存。意外に大切なことは身近にあるのよ」と、笑顔でイキイキと話してくれた。かっこいいシニアを目指す私にとって、まさに浅野さんは理想の人でもある。



地域通信員
中村 そが

八戸市
鈴木 リヨさん
80歳



鈴木さんは61歳まで洋装店を営み、お客様の希望に沿う洋服づくりに一生懸命だった。店を閉めた後自宅につくった作業部屋は色とりどりの艶やかな布に囲まれ、自然豊かな花園にいるような気分を味わうことが

出来る。

よく歩き、菜園の手入れを怠らず、指先の運動をかねて健康に努めている。

趣味は俳句で、仲間同士の集会へ欠かすことなく出かけ、階上町の俳句大会へ投句したところ令和3年度6月、「特選」に選ばれた。

鈴木さんはシニアライターの活動について、たくさんの方の人生の達人を取材することができ、掲載されると取材相手に喜んでもらえることが魅力だと感じているそうだ。



「万緑や 梵鐘ひびく 滝不動」

入選した句は、みちのくトレイル潮風沿線寺下観音近くの句碑に掲示されている



地域通信員
佐藤 鼎



青森県現代史

く身近な生活の中からく

6. 木造校舎が当たり前だった頃 く木に囲まれてく

戦前や戦後の小・中学校舎は木造が当たり前でした。入学式のあった日の教室で、きれいな洋服を着た子どもたちが、先生から黄色い帽子を配られています。机や椅子、床や壁は木製でした（写真1）。

小学校1年生の国語の時間。足を出して座る子や後ろを向いた子がいます。二人がけの木の机、椅子にはランドセル、床や壁の木目が見えます（写真2）。



写真1 青森市立堤小学校の入学式
昭和44年(1969)4月7日
小山内文雄さん撮影
『愛しの昭和青森市』泰斗舎より転載

当時の子どもたちは木に囲まれていたのです。しかし、歳月とともに床がゆがみ、壁はきしみ、扉が開閉しにくくなります。椅子はがたつき、傷や穴の空いた机も多々ありました。下敷きの必要な理由がわかります。

戦後、小・中学校は義務教育となり、市町村の経営になりました。しかし、戦後復興に忙しく予算も乏しい自治体では、小学校に中学校を併設し、教室を併用することが普通でした。

七戸中学校も七戸小学校に併設され教室は木造でした。写真3は1年生の子どもたちで、机は一人用です。小学生と異なり、中学生は身体が大



写真2 今別町立第一一本木小学校1年生の授業風景
昭和33年(1958)・今別町立今別小学校提供

きくなるからでしょう。写真提供者の新田純治さん（前列左端の椅子に座る男の子）によれば、戦後の慌ただしさが残る中、制服は制定されず、子どもたちは親が用意した服を着ていたそうです。



写真3 七戸町立七戸中学校1年生の学級写真
昭和26年(1951)・新田純治さん所蔵(アーカイブしちのへ提供)

音楽室に集まった柏木中学校の女の子たち。足下を見ると草履姿が多く、草履を履いていない女の子もいます(写真4)。写真提供者の山口又イさん(前列右端の女の子)によれば、経済的に余裕がない家庭では、制服や靴はもちろん、草履すら用意できなかったそうです。

このような事例は他の小・中学校でもありました。戦争が生活に与えた被害は、若い世代、特に今の子ども



写真4 柏木町立柏木中学校の音楽室
昭和26年(1951)・山口又イさん提供

もたちに伝えておかなければなりません。
それでも女の子たちの表情は穏やかです。生活は厳しくても、学校で友達と過ごす時間は楽しかったのだと思います。
三戸小学校は城山(三戸城跡)の麓に校舎がありました(写真5)。正面玄関は美しく威厳がありますね。しかし老朽化故に学校は移転新築されました。



写真5 三戸町立三戸小学校の木造校舎
昭和33年(1958)10月・佐々木直亮さん撮影・青森県立郷土館提供

現在の校舎に比べれば、多くの木造校舎は古く薄汚れていたでしょう。しかし、そこで過ごした日々は、かけがえのない大切なものだったと思います。



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

霊峰岩木山への祈り

青森県津軽地方には標高1625メートルの霊峰岩木山があります（写真1）。古くから津軽の人々は、毎年旧暦8月1日の前になると「山カケ」「お山参詣」をするといつて精進潔斎しょうじんけっさい



(写真1)津軽平野から望む岩木山(昭和50年代、青森県立郷土館撮影)

し、白装束となって岩木山神社を経て、岩木山山頂での御来光遙拝ようはいを指して登拝しました。豊作豊漁を祈願し、登拝した者は一人前の男性として認められました。この行事は、「岩木山の登拝行事」の名称で国の重要無形民俗文化財に指定されています（写真2）。

様々な歴史的な変化もありました。例えば、近現代のお山参詣の人々は、主に白装束ですが（写真3）、18世紀末の「奥民凶彙おうみんげうい」という記録では「紅染め」の衣装だと記されています。なぜでしょうか。

実は、明治初期の神仏分離以前、近世の岩木山信仰をまとめていたのは真言宗百澤寺でした。同寺史料には、現在とは少々異なる18世紀末のお山参詣が記されています。当日は御代参ごだいさんといって、弘前藩主の代わりに、百澤寺や複数の寺庵の僧侶、社



(写真2)岩木山神社へ参拝するお山参詣の人々(昭和50年代、青森県立郷土館撮影)

家達が、侍達の護衛付きで登拝しました。その目的は、山頂のお堂で祭祀を行い「御苔実おんこけのみ」（コケの実）を取って持ち帰り、一定数を美濃紙に包んで、藩主一家、家老、御用人、

寺社奉行、八幡宮別当兼社家頭の最勝院へと献上することでした。民衆たちは、その御代参の後から登ることを許されました。なお、その百澤寺史料、現在の私たちが目的とする御来光遙拝については記述がありません。

また、岩木山信仰がなぜ広がったかについては「岩木山は津軽各地か



(写真3)
白装束によるお山参詣
(昭和30年代、故野呂善蔵氏撮影、青森県立郷土館蔵)

ら見えるので、自ずと信仰心が人々に広がった」という見解が一般的でした。しかし百澤寺史料には、近世中期から、百澤寺方丈や十数の寺庵の僧侶、二社の神官達が、代々、弘前藩領内を地域毎に分担して引札を配って布教していたことが記されています(地図参照)。さらに百澤寺は江戸でも出開帳をしていました。つまり岩木山信仰の背景には、人々の自然な気持ちだけではなく、近世の宗教者達による組織的な布教活動があったのです。

その後、幕末から昭和30年代の津軽各地には、岩木山信仰の様々な形式も広がりました。例えば遠隔地で、経済的な理由でなかなか岩木山に行けない人々が、代わりに自分のムラの里山を「岩木山」に見立てて登る習俗も生まれました。このように現在の岩木山信仰は、近世の真言宗百澤寺による仏教文化に、明治以降の岩木山神社による神道文化や、第二次世界大戦後の社会変化の影響など、歴史上の様々な要素が加わりながら、しだいに熟成されてきた形態です。



小山 隆秀

青森県立郷土館学芸課副課長・学芸主幹。主な研究テーマは、民間信仰・年中行事、妖怪、身体論等。文献史料とフィールドワーク調査を中心とした研究を大事にしている。主な論文に「伝統」の希求と創出―青森県津軽地方のねぶた喧嘩習俗を事例として―(『国立歴史民俗博物館研究報告第205集』2017年)などがある。



(地図)18世紀当時、百澤寺らが津軽地方で引札を配布する際の各担当地域(筆者作成)

あすなろ友の会の活動

津軽支部

コロナ禍の今年度初の活動

令和2年2月に、全国の小中学校に臨時休校が要請されたことを受け、3月の事業を中止することと決めた。その後令和2年度の活動も感染拡大状況を考慮しすべて中止とした。令和3年になり感染状況が落ち着いて6月24日、総会資料配布会を弘前市のヒロロ3階世代交流室で開催した。来場した会員は60名ほどで、会費を納入し資料を受け取った。1年ぶりの再会ということもあり、会員同士の話が弾み、賑やかだった。(鳴海紀)



西北五支部

西北五支部令和3年度総会

令和3年6月17日、五所川原市生き活きセンターにおいて、令和3年度総会を開催した。コロナ禍のため、7名と少ない参加者での開催となった。



総会は、青森県長寿社会振興センター所長のご挨拶をいただいたのち、議案審議に入り、全議案、全会一致で承認され、支部長に菊池雄司、副支部長に笹森慎一、夏原譲二の両名が選任された。

西北五支部は、会員減少などから最近の活動が滞っていたが新規会員30名で心機一転、活動していくことを決意し、閉会とした。(菊池雄司)

上十三支部

好天氣に恵まれた 無農薬ブルーベリー狩り

7月26日、八戸市の高橋農園で、無農薬ブルーベリー狩りを実施した。支部長の挨拶の後、1時間程食べ放題、取り放題を楽しんだ。参加者はバケツに1、2杯ほど持ち帰った。ブルーベリーの食べ方で盛り上がり、ジュース、ジャム、そのまま冷凍して食べるなど様々な方法が挙げられた。



自然に囲まれ、終始アットホームな雰囲気だった。上十三支部では6月にさくらんぼ狩り、7月にスポーツ吹き矢教室を開催し、盛況だった。(中野渡静子)

青森支部

グラウンドゴルフで健康を維持しましょう



6月22日、38名の参加により、グラウンドゴルフ大会が青森市スポーツ会館で行われた。はじめにプレーのルール、危険防止などの説明の後、各グループに分かれ一斉にプレー。芝のグラウンドに悪戦苦闘しながら、ホールインワンもあったり、なかなか入らなかつたりと、ベテランも初心者も和気あいあいとプレーを楽しんでいた。体調を崩す人や怪我をする人も出ず、最後まで全員が心身と

もに開放感をあじわい、無事終えることができた。

コロナ禍での開催であったが、参加者の皆さんが全面協力してくれたことに感謝です。

(宇野 静夫)

八戸支部

ブルーベリー狩りを楽しみましょう



7月24日、コロナ禍で会員の交流が思うようにできない中、三密を回避しながら屋外でできる人気のブルーベリー狩りを行った。

農園は八戸市中心部から車で30分程で、杉林に囲

まれた静かなところにある。会員の大石さんが農園主のブルーベリーは、農薬や化学肥料は使用しておらず、青森県が認証する特別栽培農産物に認定されている。

約20名が集い、農園で用意したバケツが満杯になるほど収穫を楽しんだ。それぞれ2kg以上は収穫したよう、参加した皆さんは満足した様子だった。小鳥のさえずりを聞きながら、たわわな実を採ったり頬張ったり、暑さも時間も忘れ清々しい気分を味わった。

(上杉 靖悠紀)

あすなる友の会会員募集

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



2. 最中(もなか)の形 ～風土を表す形状～



写真1 弘前市の印度最中(双味庵)・筆者撮影
=切ったリンゴの断面を見せるユニークな形の最中です。

青森県は海、山、湖など魅力ある景勝地と、リンゴやホタテなど豊かな食材に恵まれています。今回は、地域の特徴を形に表した最中(もなか)を紹介したいと思います。

青森県から何を連想しますか？と質問すると、多くの方がリンゴと答えるでしょう。本県はリンゴの名産地ですから、リンゴの形をした最中が色々あります。

現在は品種改良が進んで、主流の「ふじ」以外にも美味しいリンゴが出



写真2 野辺地町の帆立最中(左上が佐藤製菓、右下が大湊屋製菓)・筆者撮影=立体的で本物のホタテのようです。



写真3 むつ市大畑町の大漁もなか(甘美堂)・中園裕撮影
=イカの形に「大漁」の文字を刻み、大漁祈願が感じられます。

回っています。が、「印度(インド)」という品種を覚えていませんか。長い歴史を誇る印度は弘前市で生まれた品種と言われています。同市のお菓子屋さんで「印度最中」が販売されるのも納得出来ますね(写真1)。

青森県は魚介類が豊富です。その代表格はホタテとイカではないでしょうか。上北郡の野辺地町には本物そっくりの「帆立最中」があります(写真2)。イカ漁の盛んなむつ市大畑町では、イカの形をした「大漁もなか」が作られています(写真3)。

県を代表する景勝地の十和田湖は、淡水魚のヒメマス養殖で有名です。十和田市のお菓子屋さん、名産のヒメマスをかたどった最中を作っています（写真4）。

地域の祭りを表現した最中もあります。祭りは地域の特徴に直結します。写真5は虫送り行事の「虫」をあらわした最中です。複雑で独特な表情を上手にとらえた「むしおくり最中」は、五所川原市のお菓子屋さんで作られています。



写真4 十和田市のひめます最中(黒子松屋)・中園裕撮影
=ちよっぴり塩味がするヒメマスです。



写真5 五所川原市のむしおくり最中(不二屋製菓)・筆者撮影
=複雑な形状が浮き彫りになるように撮影してみました。

西津軽郡鰯ヶ沢町の赤石川中流部には、落差85メートルの「くろくまの滝」があります。くろくまの滝は日本の滝百選に選ばれた名瀑です。また、赤石川の清流には有名な金アユが生息しています。実は、鰯ヶ沢町のお菓子屋さんが、くろくまの滝と金アユの最中を作っています（写真6）。

お菓子は、香り、味、形、色の四つの要素を基本とします。中でも、視覚に訴える形と色が強い印象を与



写真6 鰯ヶ沢町のくろくまの滝(たつや)と金のあゆ最中(山ざき)・中園裕撮影
=赤石川の景勝地と名物を一緒に撮影してみました。

えます。最中は香ばしい皮と美味しい餡で成り立ちますが、皮の形によって個性を強く打ち出すことが出来るのです。その個性は他の地域には見られない特徴でもあると思います。最中の形から地域の風土を感じ取ってみてください。



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。



青森県が推進する食品ロス対策 「てまえどり」と「三つのきる」

もったいない
「食品ロス」

「てまえどり」

家庭から出る
生ごみ減量のために



まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。日本の国民一人当たりの食品ロスは一日で約130グラム（ご飯茶碗一杯分）と言われてい
ます。県の調査では、スーパーやコンビニなどの食品小売業の食品ロス発生要因の約95%が「消費・賞味期限切れ」です。

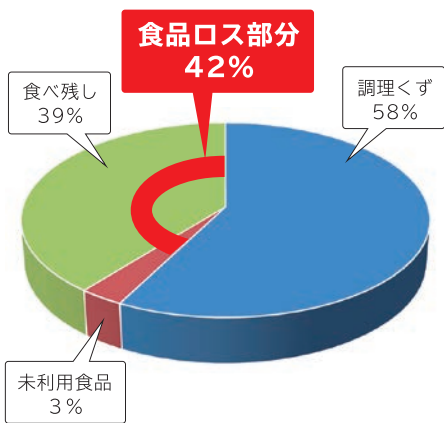
このことから分かるように、食品小売業の食品ロスを減らすポイントは、陳列棚の手前にある消費期限や賞味期限の近い商品をすずんで買う「てまえどり」です。

消費期限は安全に食べられる期間の目安、賞味期限は美味しく食べられる期間の目安で、陳列棚の手前の商品でも、十分に美味しく食べたり、飲んだりできます。

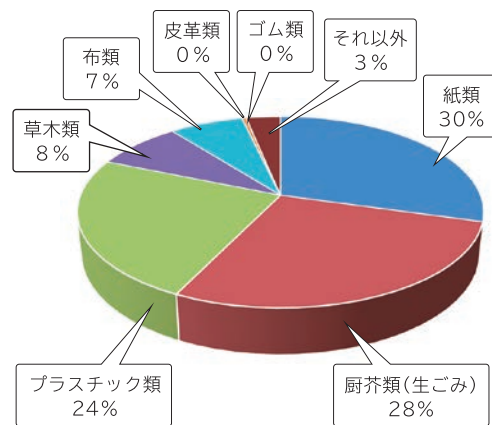
県では、令和3年10月15日から29日まで、陳列棚の手前にある商品に貼ってあるシールを専用の用紙に貼って応募すると、抽選で県産品が当たる「やってみよう！てまえどり」キャンペーンを県内スーパー53店舗で実施します。

これを機会に、皆さんも、食品ロス削減に気軽に貢献できる「てまえどり」に、チャレンジしてみませんか。

家庭から出る可燃ごみのうち、約28%が生ごみで、そのうちの約42%が、食べ残しなどの「食品ロス」です。



生ごみの割合



令和元年度青森県一般廃棄物組成分析調査(生活系ごみ)

「三つのきる」

家庭での食品ロス削減にもつながる生ごみ減量のポイントは、「三つのきる」です。

一つ目は「食材は使いきる」。食材は、捨てる部分が少なくなるように無駄なく使いましょう。また、冷蔵庫の中をチェックして消費期限が近い食材を使いきったり、買い物前にメニューを考えておくなどしながら、食材は必要な分だけ買うようにしましょう。

二つ目は「料理はたべきる」。せっかくの美味しい料理を作りすぎてしまわないよう、家族の予定や人数、それぞれの家族の適量に合わせて作り、作った料理は残さず美味しく食べましょう。また、作り置きする料理は、毎日少しずつ食べて食べきりましょう。

三つ目は「生ごみは水気をきる」。食品ロス削減に心掛けていても生ごみは出てしまいます。その生ごみの重さのうち約8割は水分です。三角コーナーや水切りネットを使って、ごみの重量を減らしましょう。さらに工夫して、野菜くずや果物の皮は乾かしてからごみに出しましょう。



食材は使いきる
料理はたべきる
生ごみは水気をきる

最後に

世界の9人に1人が栄養不足となっている中、子どもたちや孫の世代までずっと食料を確保していくために、一人一人ができることから食品ロスを減らしていきましょう。

青森県環境生活部環境政策課
循環型社会推進グループ



もったいない・あおもり県民運動
キャラクター「エコちゃん」

令和3年度 青森シニアカレッジ

街てく

7月6日(火)、総合コース、通信教養コース合同で、コロナ対策を行いながら「街てく」を実施しました。

「街てく」は青森駅周辺を街歩きの人々が案内してくれます。参加者47名は、風景コース、歴史と文化コース、味とショッピングコースの3コースに分かれ散策しました。

受講生たちは、普段何気なく通っている道や建物に改めてじっくり触れたり、街中モニュメントがどうしてつくられたかなど、ガイドさんの案内を熱心に聞いていました。



見慣れた景色でも知らないことがたくさん



A 風景コース

青函連絡船と津軽海峡四季景色を訪ねて

B 歴史と文化コース

棟方志功ゆかりの地と青森発祥の地を巡る

C 味とショッピングコース

観て！味で！！探検!!!

第4回青森シニアカレッジ講演

テーマ..弘前城と天守閣の歴史について

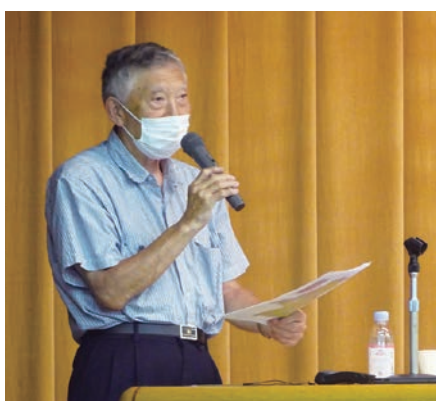
講師..一般社団法人弘前文化財保存技術協会
理事長 今井二三夫さん

7月27日(火)の講演は、今井さんを講師に迎え、弘前城の城主・津軽為信の誕生から、東北唯一の江戸時代の天守・弘前城の築城、弘前公園の成り立ちや、現在行われている本丸石垣保存修理についてご講演いただきました。

津軽為信(大浦為信)が岩手県久慈の出身で、「弘前城」が元は「高岡城」という名称だったことなど知らないことが多く、受講生は充実した90分を過ごしました。

また、現在進められている石垣の修繕がなぜ必要なのかを、写真を交えて詳しく説明して下さいました。

参加した受講生にとっては身近な弘前城ですが、新たな視点で見ることに繋がった貴重な講演となりました。



今井二三夫さん



講演に耳を傾ける受講生

おうちで健康

健康運動指導士 棟方由美子

うだるような暑さの中でも、ゆったりと深く呼吸し、
リラックスして夏の疲れを取りましょう。

安定した椅子に座って行ってください。

1 息をゆっくり吸って、しっかり吐いて、気持ちを落ち着かせ、 身体の調子を整えます。



椅子の横から肩の高さまで深く息を吸いながら、ゆっくり手を上げていきましょう。



肩の高さまで上げたら、口から細く息を吐きながら、ゆっくり手を下げていきます。



太もも近くまで下げたら、手は椅子の横に戻します。5回やってみましょう。

2 エアコンなどで意外に冷えがちな夏の身体。 血流の要となる腰をしっかり回して血流アップ。



大きなボールを抱えるように腕で輪をゆっくりと作ります。呼吸は自然に。



その大きなボールを抱えたまま、ゆっくりゆっくり上半身を回します。逆方向も行いましょう。左右で1セットとし、3セットやってみましょう。

3 筋肉は水分の貯蔵庫。 脱水予防のためにも、ゆったり動いて、太ももの筋力アップ！



同じ側の手と足を一緒にゆっくり上げていきます。身体がぐらつく時は椅子の座面をしっかりとつかみましょう。



手は顔の横に、足は持ち上げられる分で良いので、ゆっくり上げて、その位置でいったん止めます。再びゆっくり下ろして、もとの姿勢に戻ります。左右3回ずつ行ってみましょう。

深く自然に呼吸して、ゆったり動いてくださいね。
無理は禁物ですが、太ももの筋肉がつかくなれば、運動が効いている証拠です。

口腔ケア



口腔ケアの器具と使用方法について

歯と歯の間のセルフケア！



歯周病の原因となるプラークは歯面の汚れではなく、細菌の塊です。プラークは毒素等を発生し、歯周組織を破壊します。

今回はプラークを除去する器具と使い方のお話です。

歯ブラシのみ使用の場合、どのぐらいプラーク除去ができるでしょうか。

歯には面があり、前歯で4面、臼歯で5面です。28本揃っている方は128面となります。歯ブラシのみでは毛先が歯の隣接面に届かないため、プラークが除去できるのは102面(79%)となります。

歯ブラシのみでは除去できないプラークを除去するには、デンタルフロスの使用が効果的です。ほとんどの人は1日2回以上歯磨きをしていますが、国民の8割以上の人が歯周病に罹患していることから、歯と歯の間の面のセルフケアが十分でない

ということが考えられます。

歯と歯の間で増殖したプラークは歯周ポケット内に入り、歯周病菌が繁殖します。歯周病は、歯と歯の間にある歯肉部分(歯間乳頭部)から始まりますので、デンタルフロスを用いた歯肉の下方のケアが重要となります。

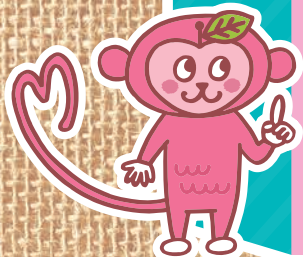
デンタルフロスは歯間面に沿わせてゆっくり入れて使用します。フロスについたプラークを見て、匂いを嗅いでみると、驚くほどの腐敗臭を感じ、これが歯周病菌であることを実感できると思います。

デンタルフロスの使用は、最初は難しいかもしれませんが、慣れると簡単にできます。デンタルフロスは多くの種類がありますので、自分にあつたものを選択し、歯周病予防のために1日1回のデンタルフロスの使用を生活習慣の中に取り入れることが重要です。

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

注文していない商品が届いたら すぐに消費者ホットライン(☎188)へ!

事例

宅配便で荷物が届いた。受け取ってから送り状を見ると、受取人も差出人も自分の住所と名前が記載されていた。開封してみると冷凍餃子が入っていて、請求書や納品書などはなかった。心当たりのある親戚や知人に尋ねてみたが、誰も送っていないという。この荷物はどのように扱ったらいいか。

(県内在住 80代 女性)



消費者に商品を送り付け、代金を請求する手口を「**ネガティブオプション**」と呼びます。法律が改正され、令和3年7月6日以降は、注文していないのに商品が送り付けられた場合、**届いた商品を直ちに処分することが可能**となりました。商品を開封、処分をしても事業者への代金の支払いは不要です。誤って支払ってしまった場合は、返金を求めることもできます。

しかし、実は親戚からの贈答品だった、事業者が誤送付したものだなど、様々なケースが考えられます。何かの手がかりが見つかるかもしれませんが、**注文していない商品が届いたら、すぐに消費者ホットラインに相談しましょう。**

- 注文していない商品が届いたら、まずは消費者ホットラインに相談する**
- 代金を請求されても支払いは不要**
- 代金を支払ってしまった時はすぐ相談**



「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

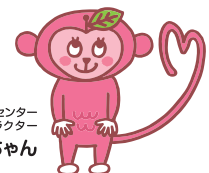
■相談受付時間

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)

第23回あおもりシニアフェスティバルは中止となりました

令和3年9月19日(日)、9月26日(日)に開催を予定していましたが「令和3年度第23回あおもりシニアフェスティバル」は新型コロナウイルスの驚異的な感染拡大による県内の感染状況の悪化により、開催中止を決定しました。

これまで準備を進めてこられた選手や関係者、同イベントを楽しみにされていた皆様には心よりお詫び申し上げます。

また、開催に向け多くのスポーツ団体、企業等にご協力を頂きましたことをご報告させていただきます。

主催 青森県、社会福祉法人青森県すこやか福祉事業団

共催 社会福祉法人青森県共同募金会

後援 青森県市長会、青森県町村会、公益財団法人青森県スポーツ協会、東奥日報社、株式会社デーリー東北新聞社、株式会社陸奥新報社、青森放送株式会社、株式会社青森テレビ、青森朝日放送株式会社、NHK青森放送局（順不同）

協賛 青森県消費者協会、青森県庁消費生活協同組合、青森県信用組合、株式会社青森銀行、株式会社伊藤園、株式会社エービッツ、株式会社角弘、株式会社金入青森支店、株式会社工藤パン、株式会社トヨタレンタリース青森、株式会社原田ベンディングサービス、株式会社マルキ、株式会社丸大サクラキ薬局、株式会社みちのく銀行、株式会社明治北日本支社、株式会社ヤマイシ、上北農産加工株式会社、カルビー株式会社、北日本石油株式会社青森支店、スポーツ青い森グループ、大丸株式青森支店、ヒロフーズ株式会社、みちのくキャンティーン株式会社青森営業所、明治安田生命保険相互会社青森観光通営業所（順不同）

文芸欄

絵手紙



風晴 貢 さん(青森市)



八戸 洋子 さん(青森市)

俳句

縄文の環状列石
花胡桃

今泉 敏雄 さん(青森市)

みなさんからの作品をお待ちしています

俳句や短歌、川柳、絵手紙のほか、陶芸や習字、手芸など、みなさんの作品を募集しています。作品は写真に撮り、氏名・住所を添えてご応募ください。

送付先 〒030-8022 青森市中央3丁目 20-30 県民福祉プラザ3階
青森県長寿社会振興センター「機関誌」係宛
TEL:017-777-6311 FAX:017-735-1160

編集後記

夜、田んぼから聞こえるカエルの声がスズムシの音に変わり、秋を感じるようになりました。もうすぐ届く新米のお供は何にしようかと、グルメ情報をみながらウキウキする毎日です。(梅本)

クマに注意!!

クマに出会わないために

あらかじめクマ出没情報に注意し、出没地域には入らない。

クマの足跡や糞などを見つけた場合は、その先には進まず引き返す。

必ず2人以上で行動し、単独で山には入らない。

食べ残しや食べ物の容器等を野外に置かない。

クマをその場所に引き寄せる原因になります。

夕暮れや明け方はクマが活発な時間なので注意する。

鈴や笛、ラジオなどを身につけ、周りに音を出しながら行動する。

クマに出会ってしまったら

後ずさりしながら立ち去る。静かに

大声を上げたり、攻撃したり、背中を見せて走らない。逃げものを追う習性があります。



認知症の相談窓口

認知症はいつ、誰がなってもおかしくない病気です。思いあたる事があれば早めに相談しましょう。

こんな時は……

認知症の症状かも?

同じことを何度も話したり、同じ物を何度も買ってきたり…

慣れた道具の使い方がわからなくなったり、今までできてたことができなくなったり…

身だしなみをうまく整えられなくなったり、整理整頓をあまりしなくなったり…

日時が把握できなくなったり、住み慣れた街で家に帰れなくなったり…

1 早めに医療機関で受診する

2 医療機関での受診に抵抗感があるときは

■地域包括支援センター※
市町村の窓口にお問い合わせください
■市町村の高齢福祉担当課などに相談する

■市町村のもの忘れ相談・もの忘れ健診に相談する

専門医療機関へ

- 認知症疾患医療センター 認知症の専門相談や診断、救急対応などを行っています。
- 青森県立つくしが丘病院(青森市) 電/017-788-2988
- 弘前愛成会病院(弘前市) 電/0120-085-255
- 青南病院(八戸市) 電/0178-27-5977
- 高松病院(十和田市) 電/0176-23-7785
- つがる総合病院(五所川原市) 電/0173-35-8753
- むつ総合病院(むつ市) 電/0175-23-3373(FAX兼)

かかりつけ医

地域の保健・医療・福祉のサービスを利用する

※地域包括支援センターは、高齢者やその家族・地域住民の身近な相談窓口です。認知症だけでなく、生活や介護でお困りのことがありましたらご相談ください。