

あすなろ倶楽部



【巻頭特集】

楽しく元気に仲間づくりしてみませんか

～あすなろ友の会 青森支部～



青森県長寿社会振興センター

あすなる友の会 ～青森支部～



平成 30 年 健康ボウリング大会

あすなる友の会は県内に6支部（青森、津軽、八戸、西北五、上十三、下北）あり、各支部が健康づくりや生きがいづくりを自発的・積極的に実施するための会員組織として、平成14年7月に青森県長寿社会振興センターが立ち上げました。会の名称は本県特産品の県木「ひば（ヒノキアスナロ）」が由来です。今回は青森支部の活動や特徴についてご紹介します。

令和4年度事業計画

期日	事業名	事業内容
5月	総会（5/13 終了）	事業報告・事業計画及び決算・予算審議
6月	グラウンドゴルフ	軽い運動で健康を維持しましょう
7月	渋谷伯龍のおもしろ講座	津軽弁のおもしろ一話っこ
9月	昭和大仏	講話・精進料理・写経体験
10月	古都弘前歴史探訪	重要文化財等、散策しながら歴史を学ぶ
11月	健康ボウリング大会	ボウリングでコロナのストレス発散
12月	マリンバ演奏	マリンバの音色で気分も爽やかに
2月	健康のために軽い運動から	健康第一 長生きの秘訣
3月	ザ・ロートルズコンサート	あの頃の歌・懐かしい歌などもう一度
特別事業 日時未定 「いきいき交通安全教室」講師：(株)ムジコ・クリエイト		

青森支部は青森市、東津軽郡に居住する概ね60歳以上の方が会員で、現在、約150名います。支部では健康づくりのために運動を取り入れた事業や、文化・趣味活動として様々な講座やコンサートを企画しています。また、サークル活動では、絵手紙、カラーリング、グラウンドゴルフ、ユニカールの4つに有志が集まり元気に活動しています。令和2年度、令和3年度は新

型コロナウイルスの影響で多くの事業が中止になりましたが、開催できた事業には多くの会員が集まり、しっかりとコロナ対策をしながら盛況のうちに終えることができました。

令和4年度も健康・文化・教養・趣味活動など様々な事業を計画しています。活動に興味のある方やお近くにお住まいの方はぜひ入会してみませんか。

目次 令和4年 vol.120 夏

あすなろ友の会 青森支部	1
すこやか長寿コーナー	3
アクティブシニアコーナー	4
あすなろ友の会活動報告	7
令和4年度長寿な生活調査・発信事業	8
青森県現代史く身近な生活の中から	9
「鎌倉殿の13人」の時代	11
あおもりの伝承	13

おうちで健康	15
ニュースポーツ紹介	16
あおもりのお手軽家庭料理レシピ	17
口腔ケア	18
令和4年度青森シニアカレッジ入学式	19
第23回あもりシニアフェスティバル	20
青森県消費生活センターくくらしの情報	21
文芸欄	22



令和元年 青森街てく & ごみ拾い



令和3年 ハーバリウム作り



あすなろ友の会会員募集

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。

お住まいの地域の支部担当者をご紹介いたしますので、お気軽にお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉

青森県長寿社会振興センター
TEL:017-777-6311

すこやか長寿コーナー

努力は何歳からでも

つがる市 大橋 登美子さん 90歳



「皆さんさようなら」と保育園のバスに乗り込む。90歳の登美子さんは、保育園の園長だ。88歳で運転免許を返納。朝は職員の車で登園、帰りは園児と一緒にバスに乗って帰宅する。彼女は若い頃から向学心が旺盛で、家業の下駄屋を経営する傍ら、様々な資格を取得した。着物の着付け教室を開いたのもその一つである。民生委員・児童委員なども務め、地域のボランティア活動も決して疎かに



園児たちと一緒に

しなかった。社会教育に目覚めたのは、40代後半である。思い立ったら吉日。早速運転免許を取得、保育園開園の実現に向けて活動し始めた。社会福祉主事、調理師免許など、彼女はフル活動して、念願の保育園を開園することができた。

バイタリティーあふれる彼女は、常に前に向かって自己研磨を続け、幼児教育はもちろん、学童保育、老人クラブの活動などにも協力を惜しまなかった。

手先の運動だと『あやこ（お手玉）』を使って手遊びをして見せる元気な彼女だが、決して順風満帆な生活を送ってきたわけではない。70歳の時に癌を患い、今でもその治療が続けている。彼女には、そんな気配を感じさせない不思議なパワーがある。

彼女に「大切に行っていることは何か？」と尋ねてみると、「今日一日とても楽しかった、明日のことを考え、眠りにつくこと」と言う。前に向かって進む「動」の裏にある、穏やかな「静」の面に触れ心が和んだ。

90歳にして少女のように天真爛漫な人柄をしのばせる登美子さんである。



地域通信員
小山内 まつ江

アクティブシニアコーナー

「体育」を通じて元気な体に

青森市 小川 玲子さん 84歳



小川さんは、昭和12年青森市生まれの84歳。日本女子体育短期大学（現日本女子体育大学）を卒業し、青森市の東奥学園で体育の教師として社会人の第一歩を踏み出した。

二年後に中学校に移籍して以降は、市内の中学校で30年間教鞭を執った。50歳の時、自らの希望で「若葉養護学校」に赴任し、闘病生活を送る子ども達の教育に携わった。そこでは

子ども達の死に直面することもあり、自分の無力さを幾度も実感した。

「若葉養護学校」で教職を終えた小川さんは、学校での体育指導の日々を振り返り、叱る時は「生徒の納得いく結果」を信条に、熱血指導をしてきたことが良い思い出という。

退職後は若竹の会（退職女性教職員会の会）、教職互助会で歩く会、スキークの会、植物観賞の会、またレクリエーションダンスの会などで世話役を務めてきた。75歳で所属団体、趣味活動の役員を離れ、81歳まで社会奉仕として民生委員・児童委員を務めた。現在は健康サポーターとして「杖なし会」で杖を使わない健康な足腰をつくる指導を17年、健康体操教室の講師を22年続けている。

青い海公園で教え子や仲間と朝のラジオ体操を楽しみ、帰り際に「ご



スキー仲間と一緒に

きげんよう」「へば、まだの（それじゃあ、またね）」の言葉かけが一日の活力になっている。

多忙でチャージングでアクティブな小川さんだった。



地域通信員

菅森 輝昭

アクティブシニアコーナー

あいさつは元気の源

青森市 蠣崎 いとさん 86歳



いとさんの日課は、毎日の「おはよう」の挨拶だ。登校する子どもたちやご近所さんにする挨拶は、いとさんにとって感謝の言葉だという。

自宅では野菜を育て、採れたての

野菜を使って美味しい料理を作る。家族からの笑顔や優しい声掛けがうれしくて、更に工夫しておかず作りに精を出している。孫たちの成長は忙しさも忘れるほど楽しみなことだと話してくれた。

孫の巣立ちを機に、いとさんは市民センターで開かれている※この縁側に入会した。この会はいとさんの好きな体操や踊り、歌やゲームなどで楽しく過ごせる会だ。お料理会で講師としてカボチャ餅とゴマ御飯の作り方をみんなに教えたところとてもおいしくできたとみんなから喜ばれ、料理がきつかけで更にみんなと仲良くなれたと教えてくれた。

そんな中、いとさんの元気の源になっているのは、昔今別でやっていた珠算教室に通ってくれていた子ども達とのふれあいだ。元々は息子の

ためにそろばん学習の手伝いをしてきたのが、どんどん子ども達が増え、ついには子ども会を立ち上げて、ねぶた運行やスポーツ大会参加など活動を広げた。そこで子ども達とのつながりは深く、子ども達からは今でも「おつ母」と慕われている。いとさんは「近所のショッピングセンターなどで偶然会うと、気軽に『あつ、おつ母だ』と声をかけてくれるのがとてもうれしい」と話す。

いとさんは、家族や子ども達、犬の散歩仲間とのふれあいが、日々の自分の活力となっていると感じ、「おはよう」や「元気だね」の声掛けに今日も感謝の気持ちを込めている。

※この縁側：青森市が実施する高齢者の自主活動を支える「このころの縁側事業」のこと



地域通信員

久慈聡子

地域のシニアの居場所を楽しく

むつ市 高橋 昭一 さん 84歳



昭和13年にむつ市に生まれた高橋さんは、地元の田名部高校から弘前大学に進み、教員として下北に戻った。以後大間町や東通村、脇野沢村と中学校教諭として勤めた。むつ市で定年退職を迎えた。

退職後は請われて障がい者施設の施設長、民生委員・児童委員、町内会長を務める中、新興住宅地におけるシニアの絆の希薄さを淋しく感じ、老人クラブ「緑ヶ丘あじさいクラブ」を立ち上げた。

高橋さんはそのクラブの会長とし

て誕生会、レクリエーション、芸能発表会への出演、地域にある神社の植樹・雪囲いなど多彩な活動をしている。クラブでは、それぞれの会員が役割分担をしてできることを取り入れている。

高橋さんの活動のスタンスは「楽しく」。『一日三笑』と会員に笑って楽しんでと声をかけている。自らパソコンでカラフルな『緑ヶ丘あじさいクラブだより』の発行を続け、現在は106号にもなる。

令和5年の「緑ヶ丘あじさいクラブ」10周年には、工夫して記念になるイベントをしたいと張り切っている。

また、健康のために太極拳、スイミング、運動マシンを利用しての筋肉づくりなど積極的にしてきたが、今は『一歩一秒』（一歩歩くと寿命が一秒延びる）を心がけ毎日散歩している。

また、歌人である妻の影響で、十

年ほど前から短歌を作詠し、二人で県内の短歌大会へ参加し楽しんでいる。短歌大会では子ども達の明るい躍動的な姿を詠っているのが高く評価されるほか、地元新聞にも投稿して度々入賞している。何事にも興味を持ちチャレンジする心が高橋さんの原動力であるようだ。

現在むつ市の老人クラブ連合会の副会長を務める高橋さんは、「シニアの生活に寄り添い共感し、地域の活動や福祉の活動を続けたい」と穏やかに熱心に語っていた。



植樹の様子



地域通信員

吉田 章子

あすなろ友の会の活動

「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。

青森支部

令和4年度青森支部総会

5月13日、県民福祉プラザで令和4年度の総会を開催した。

48名の会員が出席し、第1部は、青森県消費生活センター教育啓発課から、高齢者が狙われている詐欺被害の特徴についての講演で「老後のお金の不安に付け込んだ詐欺、終活関連の詐欺、孤独な高齢者に親切を装ってだます詐欺、振り込め詐欺が多い。私は大丈夫と思わず、狙われているという気持ちでいることが大切」とのことだった。

第2部は令和3年度決算と事業報告及び令和4年度予算（案）と事業計画（案）がすべて原案通り承認され、無事総会を終えた。（木原 一明）



上十三支部

春つらつら



5月10日、横浜町自然苑で菜の花ウォーキングを実施した。会員18名が参加し、自然散策を楽しんだ。それぞれ花に囲まれ景色を眺めながら和やかな時間を堪能し、自然からパワーをもらった。

午後はよこはまホテル村で記念樹1本を植樹。ウグイスの声を聞きながら大自然を満喫した。

（中野渡 静子）

下北支部

薬研溪流の森林浴と探索トレッキング

5月25日、会員15名は、新緑の薬研溪流へのトレッキングに出発。春ゼミの声を聞きながら素掘の随道を目指し進んだ。この随道は、つるはしとハンマーだけで一枚岩を貫いたトンネルであるとか。真つ暗な中をお互いに支え合いそろりそろりと歩を進めた。

ようやく奥薬研にゴール。昼食後は死者の集まる霊場恐山へ。境内を散策したり、休憩所で英気を養ったり、温泉で汗を流したりと自由に過ごした。晴天にも恵まれ、下北の自然に癒された一日であった。

（畑中 美津子）



令和4年度 長寿な生活調査・発信事業

編集委員会開催



5月30日(月)、県民福祉プラザで令和4年度長寿な生活調査・発信事業編集委員会を開催しました。集合型での委員会開催は2年ぶりになります。

編集委員の方々には、毎号あすなろ倶楽部へ意見票を提出いただいております。機関誌担当者が気づかないような発想や感想をいただき、機関誌作成には欠かせない存在です。

今回は13名中8名が参加し、事務局から事業概要と年間計画の報告、意見交換を行い閉会しました。

「シニアライター養成研修会」開催

シニアライターは県内に住む長寿者の生活習慣・生活スタイル等を取材し、県民の健康意識向上を図る目的で、その情報を県内外に広く紹介・広報する活動をしています。

令和4年度は6会場で「養成研修会」を開催しました。研修会では、事務局からコロナ禍での調査・取材・執筆方法を説明した後、すでに執筆活動を行っているシニアライターに活動事例を発表してもらいました。最後に新規受講者へ認定証を交付し、全日程を終了しました。



5/31 (火) 弘前会場



5/19 (木) 青森会場



6/2 (木) 十和田会場



5/20 (金) むつ会場



6/9 (木) 八戸会場



5/24 (火) 五所川原会場

青森県現代史 〈身近な生活の中から〉

9. デパートファッションショー

昭和28年（1953）、伊東絹子が日本人で初めてミス・ユニバースに入賞し「八頭身美人」が流行語になりました。日本人のデザイナーやモデルの誕生は、女性の自意識を大きく向上させました。

女性雑誌の『主婦の友』は、日本人

のデザイナーたちが考案したドレスや浴衣を、日本人のモデルたちに着せて雑誌に掲載しました。そして各地のデパート会社と共催し、催事場でファッションショーを開催。来場した女性客はショーを楽しみ、モデルが着た浴衣やドレスのプリント（型紙）を購入したものでした。



写真1 青森市の富士屋（現在の青森銀行新町支店の場所）
昭和29年（1954）頃・青森県所蔵県史編さん資料

高度経済成長を迎える前まで、日常の衣服は基本的に女性の手作りでした。作り手にとって、ファッションショーはプロの業を見られる格好の場所でした。デパートや雑誌社はショーを通じて服地や雑誌を売れますし、デザイナーやモデルは名前を宣伝できました。このためデパートファッションショーは各地で大いに盛



写真2 三万でのファッションショー開催を伝える新聞広告（昭和30年（1955）5月10日付『デーリー東北』より転載）

況でした。

昭和28年（1953）に映画「君の名は」が封切られ、女優の岸恵子が羽織ったマフラー姿は「真知子巻」と呼ばれ大流行しました。この年、世界的に著名なデザイナーであるクリスチャ



写真3 五所川原市の中三で開催されたファッションショー＝昭和30年(1955)頃『五所川原カメラ大観』より転載

ン・デイオールが来日し、ファッションブームに火をつけました。後に彼が発表したAラインやYラインの洋服は注目を集めました。

翌年、映画「ローマの休日」が公開され、主役を演じたオードリー・ヘプバーンのショートカットの髪型は、ヘプバーンカットと称され大流行しました。続く「麗しのサブリナ」の公開で、彼女のパンツルックはサブリナパンツ



写真4 今勝の新聞折込チラシ＝昭和30～40年代(1960～70)・和田正彦さん提供

と称され、女性の服飾に大きな影響を与えました。

青森県では、昭和29年(1954)に青森市の富士屋(写真1)が水着ショーを開催。八戸市の丸美屋や三萬(写真2)、弘前市のかくは、五所川原市の中三(写真3)など、各地のデパートでファッションショーが催されました。

しかし経済成長によって既製服が普及し、青森県でも既製服販売会社の今勝(写真4)が大繁盛。服飾を取り巻く環境は大きく変わり、デパートファッションショーも下火になりました。デザイナーやモデルは高度に専門化して庶民の手が届きにくくなりました。デパートファッションショーは、庶民がプロのファッション界に間近で触れられた貴重な催事だったのです。

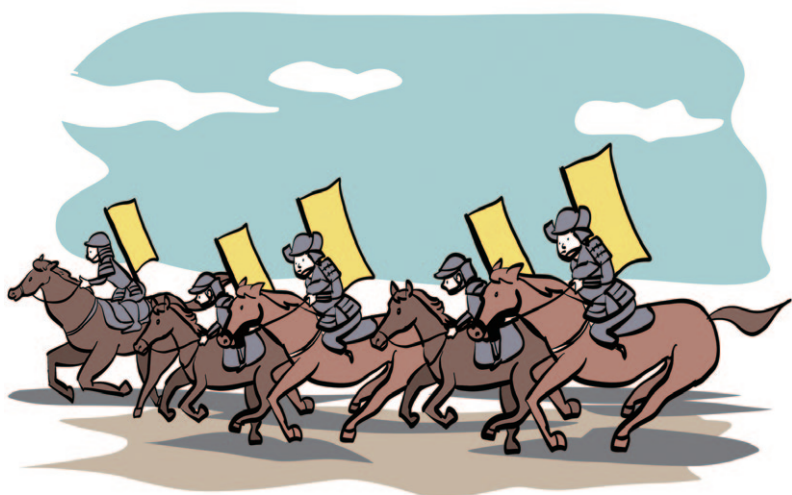


中園 裕

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

「鎌倉殿の13人」の時代

① 源氏と平氏



今年のNHK

大河ドラマは「鎌倉殿の13人」です。

時は平安時代末から鎌倉時代。貴族中心のみやびな時代から、武士による、力を基盤とする時代への転換点です。

有力武士は、源氏と平氏。一旦は源氏が敗れ、平氏は権力をほしいままにします。

しかし、源氏の生き残りである源頼朝が東国で打倒平氏の旗をあげ、源平の戦いに勝利して、鎌倉に幕府をひらきます。

ドラマの主人公は、この鎌倉幕府を支えた北条氏の一人北条義時です。「鎌倉殿」とは幕府の顔である征夷大將軍（頼朝が第一代）のこと。そして「13人」とは、頼朝亡き後、將軍に仕える御家人の代表13人が、合議制で政治に携わったことをいいます。

平氏も源氏も武士ですが、権力の握り方は少し違います。平氏は、それまでの貴族による政治システムに、自分たちが入り込んでいくことで権力を握ります。一方源氏は、東国武士たちの、まさに力をもって新しい世を開いていったのです。

ただし、頼朝側も、それまでの政治を無視したわけではありません。朝廷の意向は尊重しつつ実を取る、という形での幕府開設なのです。つまり京には京の政治システムが、弱体化したとはいえ残ったのです。

そんな中で、和歌の持つ意味を考えてみましょう。貴族文化のなかで、和歌は無くてはならないものでした。

だから、特に貴族文化に同化していった平氏にとって和歌は重要であつたと言えます。有名なのは平忠度です。彼は、平氏が西国に落ち延びて行くとき、当時の和歌界の第一人者藤原俊成のもとを訪ね、詠みためた自分の和歌を託しました。平氏滅亡後、俊成は忠度を惜しみ、当時編纂



中であつた勅撰和歌集（天皇の命令で作られる格の高い歌集）にその歌を入れてあげたとのこと。ただし、滅ぼされた賊人ということで名前は出さず「よみ人しらず」としています。

さざなみや 志賀の都は 荒れにしを
昔ながらの 山桜かな

さざ波の寄せる志賀の都（その昔都が置かれたことがありました）は、もうすっかり荒れてしまったけれど、山桜

は昔ながらに咲いていることだ（長等の山という地名がかけられています）。どこか平氏の最期を偲ばせるような歌ですね。

源頼朝も、生まれ育つたのは京の都で、和歌の素養もありましたが、彼に従つた東国武士たちは、和歌はおろか、読み書きもたどたどしい者もいたようです。



三村 三千代



- ・茨城県水戸市生まれ
- ・東京大学文学部卒業。同大学院修士課程修了（専門は、「古事記」「万葉集」等の日本上代文学）
- ・現在、八戸学院大学短期大学部客員教授
- ・各地で古典文学の講師を務める
- ・2018年12月、東奥日報「週刊 Junjuni」にて連載した「ミムラン先生の百人一首」をまとめ、加筆された書籍が出版される

あおりの の 伝承

仏様もビックリ？ — お盆の風習あれこれ —

お盆？まだ早いじゃないか、と思われる方もいるかもしれませんが、お隣の函館（旧市内）では新暦7月13日が盆の墓参りです（写真1）。今回は身近でありながら（身近だからこそ）、その異同に気がつかない「お盆の風習」を取り上げます。



写真1 | 7月13日の墓参（函館市住吉町）。函館山の麓に墓地が広がる。坂道の向こうが演歌で有名な「立待岬」だ。

なぜ、函館（旧市内）のお盆が新暦7月なのか。答えは意外に簡単です。青森のように新暦8月（月遅れ）に行うと、函館八幡宮の大祭に重なるからです。大正6年に寺院の申し合わせで1ヶ月前倒しすることになりました。ですから同じ函館でも、大祭と関係の薄い郊外では青森と同じ8月です。

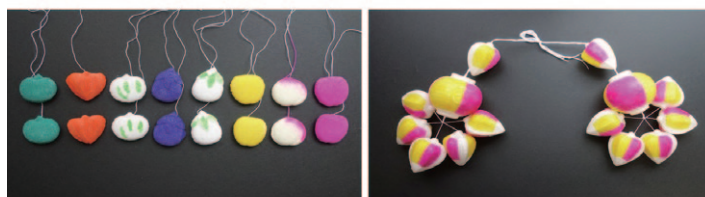
函館と青森は海で結ばれていますので、共通した習俗が多くみられます。たとえば「とうろう」（写真2）。これは野菜や果物などの供物を装飾化した菓子で、北海道では「つるし」と呼んで墓や仏壇に下げます。津軽や下北でもおなじみですが、同じ青森県内でも県南地方では全く用いません。

一方、派手な飾りはなくても、県南地方の盆棚は豪華です。仏壇とは別に**特別の祭壇（写真3）**を作り、最上段に



北海道（つるし）

青森（とうろう）



山形（さげもの）

秋田（とろんこ）

写真2 | 盆の下げ菓子。山形のは粉菓子、その他は最中（もなか）で作られている。派手な彩りは精霊をもてなす心意に基づく。

位牌を並べ、盆中は仏壇を閉じます。これは仏壇が普及する以前の、古い時代の盆の在り方を今に伝えています。対して津軽地方では仏壇で仏様をお迎えする家がほとんどです。こちらは盆棚



写真3 南部地方の盆棚（南部町下名久井）。灯籠が据えられ、新盆（初盆）のように見えるが、南部ではこれが通常のお盆（吉事盆）だ。

の変遷史からみて新しいスタイルです。「迎え火」にも地域的な特色があります。南部地方では死者（新仏）があると3年間、**四十八灯籠**（写真4）といって48本のロウソクに火を灯して拝みます。数は弥陀の四十八願に因むとされますが、この風習は津軽になく、同じ盛岡藩領の岩手県域に見られます。中には屋外に48個の電飾を吊る地域もあります。まるでクリスマスのようです。

最後はお供えもの。茄子や胡瓜の牛馬を「仏様の乗り物」として供える習わしは一般的ですが、県南地域では百合根の舟、津軽西海岸方面では**胡瓜の丸木舟**（写真5）を供えます。海が近いからかもしれませんね。

ここに紹介した事例はすべて、現在の習俗の姿です。これらの異同（地域差）を歴史情報として読み解くことで、例えば先ほど述べた「盆棚の変遷」といった、文字記録としては残っていない民衆の生活史を明らかにできる可能



写真4 四十八灯籠（三戸町蛇沼）。14・15日の夕方、屋外で灯籠を囲み、手を合わせてから墓地に向かう。



増田 公寧

来年、開館50周年を迎える青森県立郷土館の学芸員です。ふるさとを知るには「歩く・見る・聞く」が基本だと考え、休日に各地を巡り毎年100名ほどの方々にお話を伺っています。お住まいの地域にお邪魔することがあるかもしれません。皆様との出会を楽しみにしています。



写真5 胡瓜の丸木舟（鰯ヶ沢町姥袋町）。本来は太く丸い「地ウリ」をくりぬいた幅広の舟だが、近年は胡瓜で代用。

性があります。皆様のご家庭・地域ではどのようにお盆を営まれますか。お便り、お写真をお待ちしています。

おうちで健康

青森県長寿社会振興センター

健康運動指導士

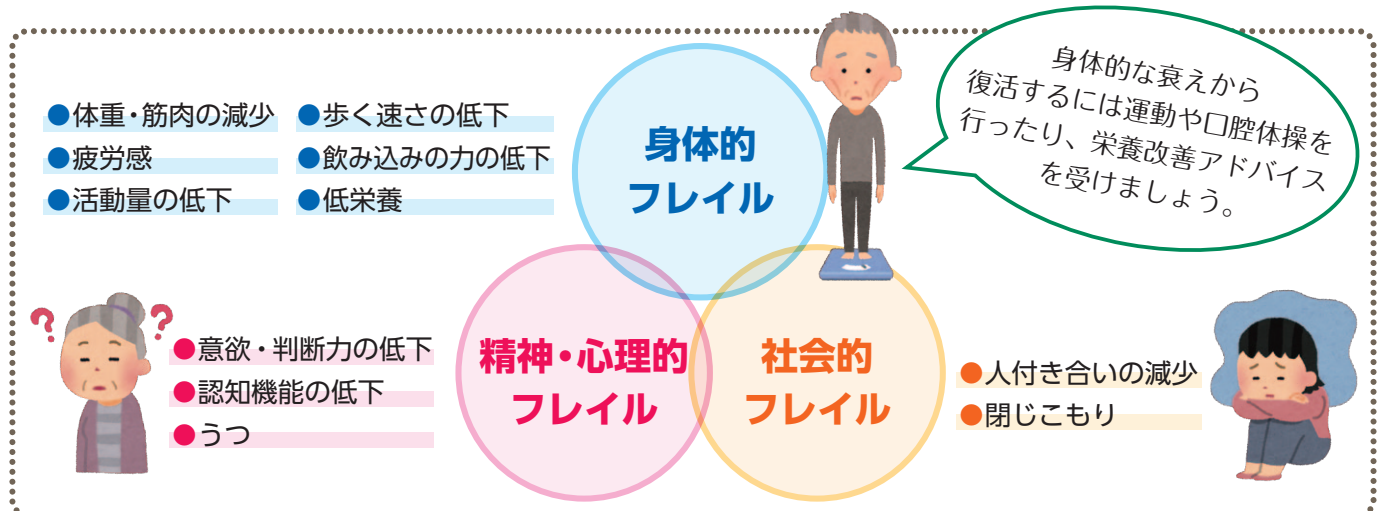
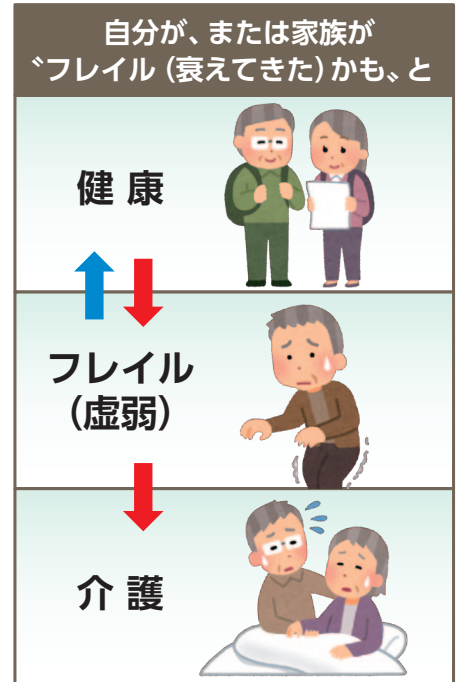
棟方由美子

コロナ禍で増えているかも…「フレイル」知っていますか？

「メタボだ、ロコモだ、フレイルだって、いったい何なの？」と怒られそうな今回のテーマです。

「フレイル」というのは、「加齢により心身が老い衰えた状態」をあらわし、英語の「Frailty (フレイルティ)」が語源です。日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱 (ぜいじゃく)」。「健康」な状態と「介護が必要」な状態の間です。自分は健康だと思いながら暮らしていたのに、いつの間にか介護が必要になってしまった…その2つの状況の間には「衰えてきたかも…」という時期、すなわち「フレイル」があるはずです。そのフレイルの時期に、自分や家族、医療者が早く気づき対応することができれば、健康に近い状態へ改善したり、要介護状態になる可能性を減らすことも期待できます。

衰える、というと筋力や身体を思い浮かべがちですが、フレイルには「身体的」「精神的」「社会的」の3つの面があると考えられています。



身体や気持ちの衰えを、年のせいにしてしまうのは危険です。最期まで自分のことを自分でやるために、今出来る事を減らさないようにしましょう。

天気の良い日は、歩きやすい靴でどんどん散歩して、熱中症に気を付けながら草取りしましょう。近くに通いの場や趣味のサークルがあれば、時間を作って参加し、人とお喋りしましょう。

年齢を考えずに、自分が好きな色の服を着て、道端の花を部屋に飾りましょう。好きな歌があったら、大きな声で歌ってみるのも良いと思います。

暮らしの中に、人と関わる事と動き回る事を増やして「フレイル、(虚弱) に近づかないようにしてくださいね。どうぞおうちでも、外でも健康にお過ごしください。

精神的・社会的な衰えから復活するには、行きつけの喫茶店や地域の「通いの場」、趣味のサークル、町内会など、人が集まり話が出来る場所に思い切って参加してみましょう。

ニュースポーツ紹介

ニュースポーツとは

子どもから高齢者まで、「いつでも、どこでも、誰でも」気楽に参加できるスポーツです。技術やルールが簡単で、無理なく、楽しく継続できます。

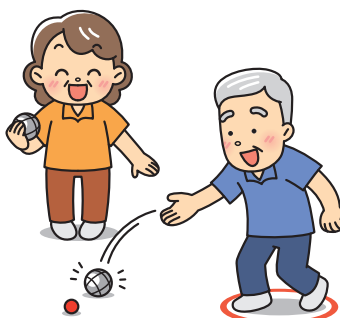
このコーナーでは、ニュースポーツの中から青森県長寿社会振興センターで用具を貸出している種目を中心に紹介していきます。

皆さんもニュースポーツを始めてみませんか!!

ペタンク（屋外・屋内）

ペタンクは、南フランス生まれで、世界各地に普及しているスポーツです。小学生から高齢者まで、年齢の壁を越えて一緒に楽しむことができます。

2～3人が1組になって、700～800グラムの鉄の球を投げ、ビュット（目標物）に、相手チームよりいかに近づけるかを競う競技です。相手チームの玉に当てたり、ビュットに当て、目標物をずらしたりして自分の玉をビュットに近づけるゲームですので、技術だけでなく作戦も重要なゲームです。



▲屋外用



▲屋内用

公式ワナゲ

台に向かって輪を投げ得点を競うおなじみのゲーム。室内・室外を問わず、平坦な場所に台を設置し、得点棒に向けて輪を投げ、入った得点を競うゲームです。

自分たちのルールで手軽にできます。



ラダーゲッター

ラダーゲッターは、紐でつながる2個のボールをはしご（ラダー）に向かって投げ、はしご（ラダー）に引っ掛けて点数を競うゲームです。片方のボールを持ち、下手投げで前後にスイングし、振り子の反動を上手く使い、はしご（ラダー）に向かって投げます。



詳しくは事務局へお問い合わせください。TEL 017-777-6311

豆腐おやき



材料 2人分 ●印は青森県産品が活用できます

- | | |
|---------------|--------------|
| ●豆腐 | 小麦粉……………100g |
| ………1/2丁(200g) | 味塩コショウ(市販品) |
| ●玉ねぎ……………100g | ………小さじ1/2 |
| ハム……………30g | 油……………30g |
| 焼麩(板麩以外) | 絹さや……………お好みで |
| ………6ヶ(1g程度) | 人参……………お好みで |
| ●長いも……………100g | |

お手軽

あおもりの

家庭料理 レシピ

作り方

- ①豆腐は電子レンジで3分水切りした後、手でつぶす。玉ねぎ・ハムはみじん切り。焼麩は、小さな輪切りのものをそのままつぶす(水分を吸わせるため)。長いもは皮をむき、すりおろす。
- ②①と小麦粉、味塩コショウをボウルで混ぜ合わせ、数個に分けてだ円形にまとめ、油で両面焼きます。
- ③薄く焼き色が付いたら、蓋をして蒸し焼きする。
- ④お好みで、仕上げに塩ゆでした絹さや、人参などを飾る。

ワンポイントアドバイス!

おかずとしてもおやつとしてもおいしいです。

野菜の酢の物

材料 2人分 ●印は青森県産品が活用できます

- | | |
|-------------------|--------------|
| ●大根 …… 3cm (130g) | 酢……………大さじ1.5 |
| ●人参 …… 3cm (30g) | 塩……………小さじ1/3 |
| ●キュウリ | 砂糖……………大さじ1 |
| ………10cm (30g) | ツナ缶 ……小1/3缶 |
| | みかんの皮…適宜(5g) |

作り方

- ①大根・人参は千切り、キュウリは2mmの輪切りにする。
 - ②酢・塩・砂糖・ツナを①に入れ、混ぜるだけ。30分置くと味がなじむ。
- ※みかんの皮を千切りにして入れてもよい。



ワンポイントアドバイス!

千切りした野菜の酢の物に食べやすいようにツナを入れました。

「あおもりのお手軽家庭料理レシピ」より

<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/sanzen/recipe01.html>



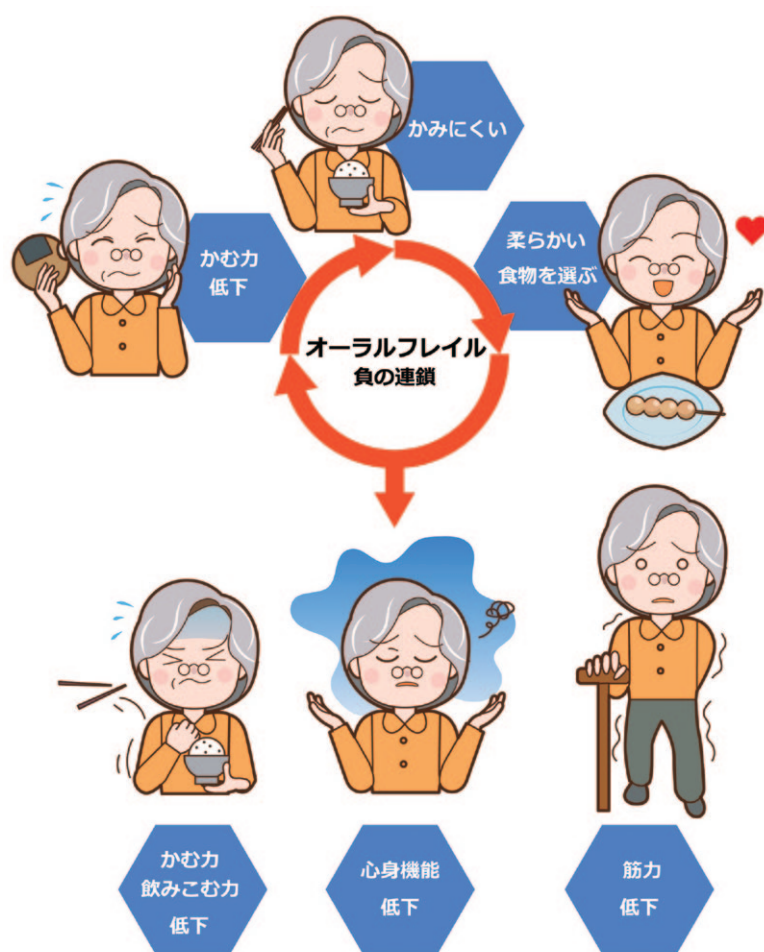
オーラルフレイルとは



「オーラル・フレイル」は、直訳すると「歯・口の機能の衰え」であり、その症状としては、①食事の際のむせ、②食べこぼし、③硬いものが食べにくい、④滑舌の低下、⑤口の中の乾燥などがあります。

オーラルフレイルは、口の機能のささいな衰え→食欲低下→嗜好の変化（柔らかいものばかり食べる）→噛む力の低下→飲み込み力の低下→低栄養状態→筋力減少→食べる機能の障害といった一連の過程・現象を示すものであり、病名である「口腔機能低下症」と区別されています。

オーラルフレイルの状態が長く続くと、必要な栄養素が不足し、筋肉など身体の組成や機能を保つことが困難になり、さらに運動障害や要介護状態に至る「身体の衰え＝フレイル」にまで影響を与えます。また、オーラルフレイルはフレイルの初期段階に位置付けられており、オーラルフレイルの段階で早期に介入して対策を行えば、身体の衰えが元の健康な状態に戻る可能性が十分にあるとされています。



まずは「口の機能のささいな衰え」に敏感に気づき、口の中の状態、口の機能チェックのために歯科医院を受診し、

オーラルフレイルに予防的に取り組んでいくことが重要です。オーラルフレイル予防対策としては、口腔機能検査や咀嚼嚥下に必要な口の周りの筋力トレーニングなどがあります。オーラルフレイル予防事業を実施している市町村もありますので市町村広報等をご覧ください。



青森シニアカレッジは、平成24年10月に開校し、今年度で11年目を迎えました。

令和4年度は5月17日（火）に、県民福祉プラザ4階県民ホールで、入学式を行いました。

まだまだコロナが続く中での入学式開催でしたが、しっかりと感染予防対策をし、通学総合コース、通信教養コース合わせて62名の受講生が参加しました。

入学式の後、記念講演として学校法人青森山田学園理事長の岡島成行さんに「次世代につなげるために私たちが

ができること」と題してお話いただきました。

岡島さんは「青森

には魅力がたくさんある。

次世代を担う



岡島成行さん



レクリエーション

若者に青森を誇りに思ってもらうためには、まず私たち大人が前向きに青森県をとらえ、その良さを次世代に伝えていこう。」とお話になりました。

午後はオリエンテーションとレクリエーション。ゆたらあつと脳トレ&体操で楽しみながら脳を活性化。受講生は時折笑顔を見せながら取り組んでいました。

受講生にとってシニアカレッジでの学びがコロナ禍での力となるよう、事務局一同がんばってまいります。

第23回

あおりシニアフェスティバル

あおりシニアフェスティバルは、高齢者のスポーツ活動を通じ、健康増進及び社会参加・世代間交流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。

スポーツイベント

9月11日(日)

【種目(会場)】

ソフトバレーボール (新青森県総合運動公園)

9月25日(日)

【種目(会場)】

ラージボール卓球、テニス、ゲートボール、ペタンク、剣道、
なぎなた、バウンドテニス、グラウンド・ゴルフ、ターゲット・
バードゴルフ (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 (石江))

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)

10月8日(土)

【種目(会場)】

太極拳 (新青森県総合運動公園)



世代交流イベント

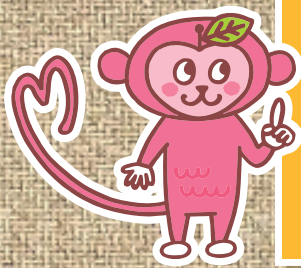
10月9日(日)

会場：カクヒログループアスレチックスタジアム
※ラインメール青森 FC 試合会場

お問い合わせ

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: 017-777-1160



青森県消費生活センター くらしの情報

テレビショッピングの利用には御注意を！

【事例】

テレビショッピングで、卓上冷風扇を2台購入した。ところが、届いた商品にはACアダプターが付いておらず使用できなかった。事業者と連絡すると、ACアダプターは別売りだと言う。テレビショッピングの画面では、ACアダプターが別売りだということに一切触れていなかったと抗議したが、担当者はただ謝るだけで、結局、ACアダプター2つを購入することになった。

ところが、ACアダプターが届いて使用してみると、生ぬるい風が出るだけで冷風にならない。再び事業者と苦情を言おうと電話をしたが、電話が繋がらない。何度も電話をしてようやくつながり、冷風扇の役割を果たさない商品は返品したいと申し出たが、返品はできないと拒否された。



(県内在住 60代 女性)

テレビショッピングでは、番組内で「返品可能」などと紹介されていても、**未開封の場合に限定したり、通電した電気製品は対象外など、様々な条件が付されていることがあります。**テレビの画面だけでは、重要事項の表示が小さかったり、表示される時間が短いなど重要な条件を見逃すことがあります。**通信販売にはクーリング・オフ制度がない**ため、業者の決めたルールに従うことになります。また、商品の実物がイメージと違う場合もありますので、注文前に返品の条件など電話でオペレーターに確認しましょう。

- ☒ 注文前に返品条件をしっかりと確認する
- ☒ 困った時は、消費者ホットラインに相談する



「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
☎ 1 8 8

(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

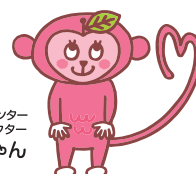
■相談受付時間

平日 9:00～17:30
土・日・祝 10:00～16:00

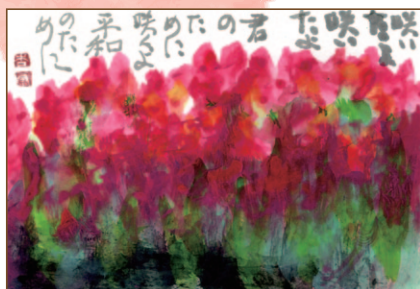
■休日

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)



絵手紙



東川 桃篁さん（青森市）



風晴 貢さん（青森市）

短歌

わらわらと木蓮燃える春陽に
町内こぞって道の辺清掃

甲地しのぶ（東北町）

晴天のしらじら淡き沙羅の花
咲きて散りゆく散りて咲きゆく

今泉敏雄さん（青森市）

編集後記

平成4年3月に創刊された機関誌「あすなろ倶楽部」も、今号で120号となりました。令和4年度もお手に取っていただけるよう、明るく元気なシニアの方々をご紹介できればと思います。（梅本）



田中 信子さん（大鰐町）

ステンド
グラス
マジック
アート

Prefecture Art 展

あなたの作品を県民の皆さまへ発信してみませんか??

県民福祉プラザでは、青森県内で絵画・書道・クラフト作品などのアート活動を行っている方を対象に、作品の発表の場として「Prefecture Art 展」を開催します。

開催期間 令和4年7月18日（月）から29日（金）

出展対象 青森県内でアート活動を行っている県民及び団体

展示場所 県民福祉プラザ館内（エントランスホールまたは各階廊下壁面）

申込方法 出展希望の方は県民福祉プラザホームページから出展申込書をダウンロードいただくか、プラザ管理室までご連絡ください。

出展料 無料

出展選考 申込数及び内容を確認し、選考させていただきます。申込多数の場合や、展示に不向きな作品であった場合は出展をお断りさせていただくことがあります。

その他 出展に際して、展示作業及び撤去作業は出展者ご自身で行っていただきます。また、盗難防止及び破損防止対策についてもご自身の責による旨の同意を以って出展となりますので、ご協力ください。

主催：県民福祉プラザ管理室

TEL：017-777-9191／FAX：017-777-0013（申込受付時間：9時から17時まで）

山菜採りは安全第一

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

ウィ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が、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。



県民福祉プラザご利用の案内

県民福祉プラザは、高齢者や障害のある方々へ向けたモデルハウスや福祉機器の常設展示など、福祉に関する情報の収集及び提供を行うことと、県民の皆様が福祉に関する研修等を行うことができる総合的なサービスを提供する拠点として運営している施設です。

全館Wi-Fiを完備し、オンライン研修等にも対応しております。どうぞお気軽にご来館ください。また、研修室等をご利用の際は、ホームページからの予約も可能となっておりますので、是非ご利用ください。



貸館部分使用料 (1時間単位)

階	部屋名	利用定員	社会福祉法人等が使用する場合	左記以外の場合
4階	県民ホール	350席	1,985円	3,970円
	大研修室	100名	610円	1,220円
	中研修室	75名	460円	920円
	小研修室	24名	160円	320円
	多目的室4A	40名	300円	600円
	多目的室4B	45名	300円	600円
	講師控室2	—	135円	270円
3階	多目的室3B	30名	190円	380円
	多目的室3C	19名	130円	260円
2階	講師控室1	—	135円	270円
	多目的室2A	50名	455円	910円
1階	多目的室2B	24名	185円	370円
	調理実習室	5台	265円	530円

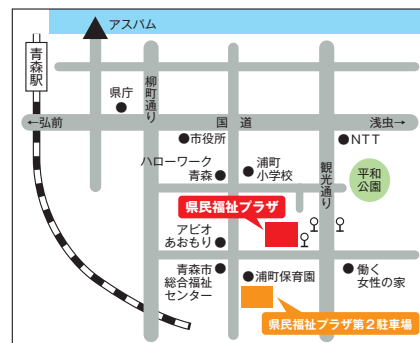
※県民ホール利用で入場料を徴収する場合の使用料

入場料その他これに類する料金	1,000円未満	2,580円	5,160円
	2,000円未満	2,975円	5,950円
	3,000円未満	3,570円	7,140円
	3,000円以上	3,970円	7,940円

利用時間：午前9時から午後9時まで ※準備及び撤収時間含む

利用時間・休館日

施設	利用時間	休館日
貸館部分 (県民ホール、研修室等)	午前9時～午後9時	毎月第3月曜日
モデルハウスコーナー 福祉機器展示コーナー 情報提供コーナー等その他	午前9時～午後5時	12月29日 1月3日
貸館事務 (研修室等利用申込等)	午前9時～午後5時	



【交通機関】

市営バス

- 中央環状線「県民福祉プラザ前」下車
- JR青森駅前4番のりばから、市民病院行き、青森公立大学行き、横内環状線、問屋町行き、大野浜田環状線、朝日放送行き15分、「働く女性の家前」下車 徒歩1分
- 国道4号線「市役所前」、「NTT前」下車 徒歩10分

タクシー

- JR青森駅前より約10分

【駐車場】

駐車スペースが少ないので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。

県民福祉プラザ

〒030-0822 青森市中央3丁目20番30号
TEL.017-777-9191 FAX.017-777-0013