

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 津軽支部～



青森県長寿社会振興センター

あすなる友の会 ～津軽支部～



令和元年 戸賀湾をバックに

あすなる友の会は県内に6支部（青森、津軽、八戸、西北五、下北、上十三）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。

今回は津軽支部の活動や特徴についてご紹介します。



令和元年 高山稲荷散策

津軽支部は弘前市、黒石市、平川市、中津軽郡、南津軽郡、板柳町に居住する概ね60歳以上の方が会員で、会員数は現在約90名です。支部では例年、講師を派遣してもらい講演会を開催したり、会食や施設見学、文化芸術観賞など様々な事業を実施しています。令和2年度、令和3年度は新型コロナウイルスの影響を鑑みて、ほとんどの事業を中止しました。

令和4年度は安全に事業を実施できるよう、運営委員が一丸となって企画しています。また、9月には新しい試みとして意見交換会を実施しました。会員が「津軽支部をどんな会にしたいか」を話し合う場をつくり、楽しかったこと、改善したいこと、



令和元年 植物園見学



平成29年 煎茶体験

やりたいことなどたくさん意見を交わしました。今後もコロナに負けない、みんなのための「あすなる友の会津軽支部」を目指して、様々な事業を計画していきます。

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.121 秋

あすなろ友の会津軽支部	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
仲間づくりCafé	7
青森シニアカレッジ事業報告	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
青森特産品	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
あすなろ友の会の活動	19
青森県消費生活センターくらしの情報	21
文芸欄	22



平成30年 中野もみじ山

令和4年度事業計画

期日	事業名	事業内容
6月	総会資料配布（終了）	
7月	鶴の舞橋・富士見湖パークとつがる富士見荘の旅（終了）	富士見湖パーク散策など
9月	講演と意見交換会（終了）	高齢者の見守り体制の仕組みに関する講演と意見交換会
11月	弘前城植物園見学とバイキングランチ会食	ガイドの説明を聞きながら園内散策、ホテルでバイキングランチ
1月	いきいき交通安全教室	講師：(株)ムジコ・クリエイト
2月	健康教室	ニュースポーツ体験など
3月	お茶の集い	煎茶・抹茶体験

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

生き甲斐を感じながら今日まで こんにち

むつ市

とりやま ひさお
鳥山 久雄さん 96歳



その後何度か転勤したが、赴任先でも地元の書塾へ通った。無心に書いていると仕事の疲れや嫌な事も忘れて、至福の時間へと変わっていった。いつからか職場の仲間が書を教えてほしいと、官舎に集まるようになり、楽しい時間を過ごすうちに気づけば、仲間が弟子になっていた。

59歳で勸奨退職となり「旭書道塾」

鳥山久雄（雅号 岳風^{かくふう}）さんが、長い人生でつくづく思うのは「継続は力なり」という言葉だ。

大正15年6月、樺太で生まれた。29歳で陸上自衛隊へ技官として入隊したが、5年後陸上自衛隊が大湊から撤退した為、海上自衛隊大湊地区病院（現・自衛隊大湊病院）に、事務官として配属となった。仕事をこなしているうちに、字が上手になりたいと思うようになり、それが書塾へ通うきっかけとなった。



刻字

を開くと、小学生から大人まで生徒が通って来た。教え子が上達していくのが嬉しい。生き甲斐を感じる。だが、塾で生徒達の世話をしてくれていた妻が、84歳の時病気で亡くなった。明るい女性だった。「私より、健康だと思っていたんだが…」と、ポツリと言った。50歳の時に体調を崩した事があり、それ以来雑穀米を食べて野菜も多く摂るようにしている。起床時にはコップ2杯の水を飲み、塩水で鼻洗浄するのを習慣にしている。おかげで風邪をひいた記憶がない。毎晩日本酒を1合程度飲むのも楽しみの一つだ。

現在弟子のうち3人が、書塾を開いている。鳥山さんは書に留まらず、刻字や篆刻の師匠でもある。「審査員に選ばれた時は、嬉しかったなあ」と話す。最初は趣味で始めた書や刻字、篆刻もいつの間にか仕事になっている。

今年の冬、雪かきの際に転倒し右腕を痛めたが大丈夫。「体が動く限り、手を使える限り書いて、彫っていきたい」と話す鳥山さん。書に対する熱い思いが伝わってくる。

※書塾…書道塾



地域通信員
清野 尚子^{せいの なおこ}

アクティブシニアコーナー

趣味多く探求心旺盛

八戸市 はやしの さかえ 林野 榮さん 88歳



八戸市にお住まいの林野榮さんは、昭和9年生まれ、米寿を迎えられる。若い時から何でも出来る人で、妻からは手先が器用で良いが、いつも暇が無い人だと言われている。

小学校教師の時から、図工研究会や発明クラブの会長として活動をしていた。

趣味は多彩で、釣りや山スキー、山菜採り、妻との海外を含めたグループ登山、版画や写真記録集の製

本、南部風づくり、自作の窯での木炭づくり、畑で山ぶどうを栽培してのジュースづくりなど枚挙にいとまがない。

最近では楽しみとして、夏場は日本ミツバチの世話に明け暮れ、冬場は「ミニえぼしキット」づくりで忙しい。

蜂の世界は奥深くで、感心したりおどろくことばかりだと言い、3年前からミツバチの捕獲箱を自作し、週に2回ぐらい箱の点検掃除をし、9月初め頃には3分の1ぐらい採蜜する。採蜜した蜜は、ご近所や知人に分けて喜ばれている。私も中ビンいっぱいに頂き、感動しながら味わった。

八戸の初春の郷土行事である「えんぶり」で太夫が被るえぼし。図工研究会や発明クラブの指導員、参加者から、多くの人に興味を持ってもらいたいと要望があつて、ミニえぼ



採蜜をする林野さん

しキットが長い年月を経て出来上がった。小学低学年でも容易につくられるように工夫が凝らされている。また、子どもたちの制作活動にも活用されている。

林野さんには、お会いする度にいつも若く向学心・探求心旺盛な方だと感心させられている。



地域通信員
田鎖 周治

アクティブシニアコーナー

自分に合わせた生活時刻表

平内町 向井麗子さん 85歳



多方面で活躍されて、人生を満喫している平内町にお住まいの向井麗子さんは85歳。電話取材した際の声は、年齢を感じさせない若々しさと、つやも張りもあり驚きだった。

在職中から考えていたというライフスタイルを実施している。趣味の1つ目、週1回の大正琴の指導と、数年に1回全国大会で演奏すること。音楽を通して友情が培われ心豊かになる。

2つ目は、体を動かし健康体を維持できるグラウンド・ゴルフである。週に3回コース練習、試合参加数も多いので勝利にこだわり精神面で鍛えられる。

そのほか、家庭菜園での野菜づくり・花づくりで自然に親しみ、編み直しの毛糸で小物づくりや洋裁までこなす。

向井さんは、年齢を考え身体的にも経済的にも無理せず、可能な範囲で充実した生活を送ることを目指している。社会の動静に常に関心を持ち、自分の言動に責任を持つためにも、『自分に合わせた生活時刻表』を設定しているとのこと。

楽しく嬉しく大変思い出に残っていることは、全ての都道府県を探訪したこと、NHKホールで大正琴を演奏したこと、オーストラリアで外国の方々とグラウンド・ゴルフをプレーしたこと、退職後立場の違う方々

との交流で見聞を広め学習できたことだ。

お話を聞いていて唯々敬服するのみだ。私たち若輩が目指すお手本そのものだ。

人生100年時代に突入と言われる様になった。これからの人生も向井さんの生活時刻表通り実施され、いつまでも元気な姿を見せてくれるのが楽しみだ。



大正琴の発表会



地域通信員
三浦良子

大好きな演歌で自分を生かし、
まわりを楽しませたい

青森市

秋田谷 昭枝（秋昭子）さん

84歳



レコード会社から誘いがあった。だが父親が、本人に知らせずに断ったことをずっと後になって知った。

その後結婚し、生まれ故郷の中里町（現中泊町）から青森市に移り、2人の息子を育てた。長く歌からは離れていたが55歳の時、歌謡界にデビュー。和服姿もドレス姿もとても

秋昭子さんは演歌歌手で本名は秋田谷昭枝さん。「海つばめ」「寿港（ことぶきみなど）」など15曲のオリジナル曲を持ち、CD7枚を出した。美空ひばり、島津亜矢の曲も得意だ。コンクール等の審査員としても活躍した秋さんは、歌が好きで4歳頃から流行歌を歌っていた記憶があると言う。小学時は音楽の先生に連れられ歌のコンクールに出場。そして19歳の時には、五所川原市で開かれた県平和産業大博覧会にゲスト出演し、

素敵で華やかな秋さんは県内外で活躍した。「今は舞台で歌うことは少なくなかった」と言うが、この2月、青森市内のホテルで持ち歌の「女一代旅鴉（たびがらす）」を歌い、熱い拍手をもらった。また、9月には青森市文化会館で行われた歌謡ショーにもゲスト出演した。数年前まで、様々な所でショー出演や講師を務めていたが、どちらもコロナ禍などでなくなり「終わりにしよう」と思っていた。ところが、生徒さん達から「どうか

辞めないで」の声が上がり、カラオケ教室を開くことに。現在週4回、70歳から80歳代後半までの男女に、グループと個人に分けて指導している。ある時、「手術したばかり」という女性が教室に入り、どんな元気になった例もあったという。教え子たちが上達し、カラオケ大会で入賞したり、チャリティーショーで活躍したりするのを見るのが何よりも嬉しいようだ。「先生は化け物」と言われるほど元気な秋さん、今後も歌で周りの人たちを楽しませてほしい。



いつも明るく笑顔のすてきな秋さん



地域通信員
戸塚 範子

大地の土から 生まれた楽器オカリナ



サークル“響”ひびき（青森市）



とつくに70歳は超えている。入会時より若々しく元気になったと皆さん明るく澆刺としている。

陶器でできているオカリナは、小さく、軽く手の平に乗るくらいの楽器のため、ポケットに忍ばせて持ち歩き、手軽にいつでも、どこでも音を出せるのが魅力である。

楽器の表に10個、裏に2個の穴があり、10本の指でふさいだり開いたりして音を出す。演歌、唱歌、クラシックと幅広く色々なジャンルの曲を演奏できるのも楽しみが広がる。

コロナ禍の前までは、お寺や神社、



オカリナ奏者宗次郎の「コンドルは飛んで行く」、「故郷の原風景」を聴き、郷愁をおびた深みのある音色に憧れ、代表の田澤さんが知人と3人手探りで始めたサークルは、12年経た現在は20人以上の会員になった。平均年齢は

各施設の訪問演奏、会の発表会など多岐に渡って活動してきたが、今はコロナ終息を祈り、願い、活動再開を目標に練習に余念がない。

最近、72歳の誕生日を機に入会した会員は、「さくらさくら」「ふるさと」など童謡から始め、「施設に入所している母に聴かせてあげたい」と楽しそうに練習に励んでいた。どなたでも年齢にかかわらず、いつからでも始められます。集まって元気に楽しみましょう!!と、代表の田澤さんからエールをいただきました。ファイト!!



【お問い合わせ先】
代表 / 田澤 玲子
電話 / 017-743-4107
場所 / 青森市戸山市民センター
(毎週水曜日)



地域通信員
前田ユリ子

青森シニアカレッジ事業報告

青森シニアカレッジは感染予防対策を万全に、講演やレクリエーション、体験活動を開催しています。

6月21日は、3年ぶりの「合同レクリエーション大会」を開催しました。通学総合コース、通信教養コース合わせて44名の受講生が参加しました。3チームに分かれ「風船パス競争」「ウナギ釣り競争」「ウナギを玉へ競争」「ウナギ玉入れ」の競技を行い、シニアの知恵と力を発揮し、楽しくホドよく運動しました。

7月26日の午後は「あれもこれも介護予防」と題して、研修室で体験活動をしました。長寿社会振興センター職員が、介護予防の5つの柱「運動」「低栄養予防」「口腔ケア」「認知症予防」「社会参加」について説明し、介護状態にならないように暮らしの中で出来ることを紹介しました。グループで挑戦した『思い出しカルタ』では、四苦八苦しながらも、楽しく和やかに活動しました。

シニアカレッジの受講が楽しい社会参加となり、生きがい・健康・仲間づくりの一助となりますよう事務局一同がんばってまいります。



「ウナギ玉入れ」



介護予防教室体験

青森県現代史 身近な生活の中から

10. かつてあった仕事や職業

現在の灯台はコンピューターで管理され無人化されていますが、かつては数少ない職員たちが、連日泊まりがけで過酷な作業に従事していました（写真1）。



写真1 尻屋埼灯台で働く職員＝昭和54年（1979）12月27日
・青森県史デジタルアーカイブズより

東通村の尻屋埼灯台は辺地にあり、集落からの配達はなく、職員自らが食糧や物資を調達せねばなりませんでした。水道施設がなく、井戸を掘っても水が出ません。雨水をろ過して使い、入浴は週1回。1ヶ月以上入れないこともありました。

それでも尻屋埼灯台の職員たちは、自分たちの見えない苦労が、航海の関係者から感謝されていることに大変勇気づけられたとのことでした。

平成17年（2005）に灯台は無人化されました。職員たちの苦労は忘れられつつあります。

11月19日は「緑のおばさんの日」です。日本で緑のおばさんが初登場した昭和34年（1959）の同日に因んで制定されました。正式には学童擁護員といえます。青森県では3年後の5月11日から、各地で子ども



写真2 緑のおばさん（左）と交通巡視員（右）。八戸市立吹上小学校前にて＝昭和46年（1971）6月・青森県所蔵県史編さん資料

たちの誘導を始めました。

緑のおばさんは自動車社会の到来を象徴しています。子どもたちの遊び場でもあった道路に自動車が増え、交通事故が多発。子どもたちの命を守る



ことが緑のおばさんに託されました（写真2）。しかし、女性の職場が少なかった当時、母子世帯の失業対策事業でもあったことを知る人は少ないでしょう。

幼い子を持つ親たちから大変感謝された緑のおばさん。我が子を交通事故で失ったことを契機に、緑のおばさんになった女性もいました。子どもを大切に思う親の気持ち、彼女たちを支えていたのです。しかし、女性が男性同様に外で働くのが当たり前となるにつれ、緑のおばさんを見かけることは

少なくなりました。

赤帽を覚えているでしょうか。かつて大きな駅にいた手回品運搬人のことです（写真3）。青森県では青森駅を最後に、すべて姿を消しました。

列車と青函連絡船を乗り継ぐ際、重く

たくさんの手荷物を軽々と運んでくれる赤帽は、お客にとって頼もしい存在でした（写真4）。しかし宅配業者の増加や車輪付きの鞆の流布などで、赤帽に声がかかることは少なくなりました。

青森駅で最後の赤帽となった横山勉さんは、お客に喜ばれた時のすがすがしい気持ち、自分の生き甲斐であると語っていました。人のために働き、人から感謝されることがうれしかったのですね。

中園 裕

地道な仕事に携わり、日夜厳しい現場で働き続けてきた人たち。彼らが仕事を続け、その職業に誇りを持ち続けられたのは、人に感謝し人から感謝され、お互いに支え合い、思いを寄せ合える関係を築いていたからだと思います。仕事への誠意や情熱だけでは、厳しい環境に打ち勝てなかったでしょう。大切なのは人間どうしの信頼関係なのです。



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



写真3

たくさんのお荷物を持つ赤帽 昭和56年（1981）『グラフ青森』40号より転載



写真4 女性客の荷物を運ぶ赤帽の横山勉さん＝昭和56年（1981）頃『ものがたり青森駅史』より転載

「鎌倉殿の13人」の時代

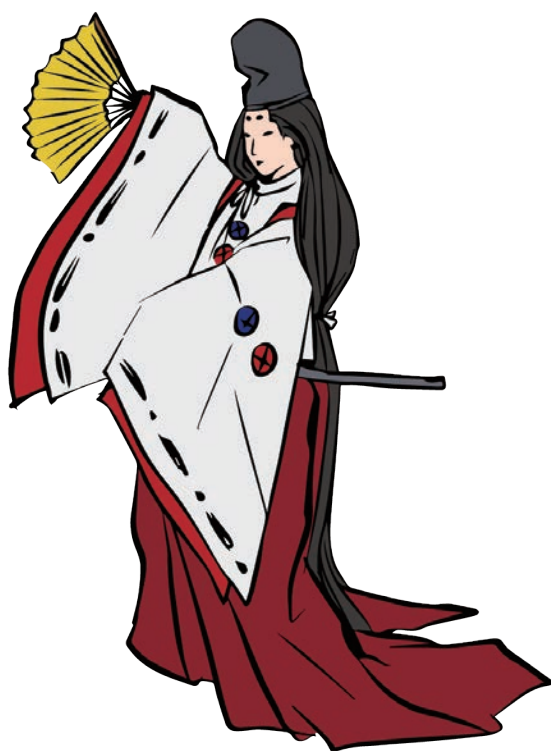
② 後白河院

今回は「鎌倉殿の13人」の時代についてざっと紹介しました。主人公は、小栗旬さん演じる北条義時ですが、時代に足跡を残した多くの脇役が登場します。平清盛や源頼朝・義経などは、主役級の人物ですね。

同様に「脇役」とは括れない存在感を示していたのが後白河院ごしろかわいんでしょう。「院」というのは、天皇であつた方が、位を譲つた後も権力を握り続けていることをいいます。院による政治を「院政」ともいいます。

当然ながら後白河院も天皇であつたわけですが、その即位は少し変則的でした。

皇位の継承には、様々な思惑が絡みあうものです。後白河院は、当初は皇位継承に名前の挙がる存在ではありませんでした。だからこそ好き勝手に生きていました。中でもめり込んでいたのが「今様」です。今様とは、庶



民や遊び女などが、節をつけて歌う歌のことです。貴族社会においては、格調高い和歌に比べて格下のものとされてきました。

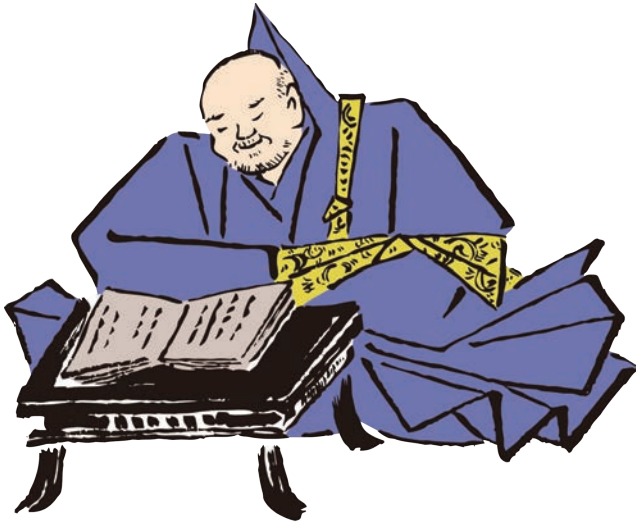
そんな今様などに入れ込んでいる後白河院。ふだんの所業を見ても、とても天皇の器ではない、と思われていたのです。

ところが、時の天皇が若くして亡くなり、次の天皇が問題になりました。ここでも当初、後白河院は論外。た

だ、その子供はなかなかしつかりしているからこの子を天皇に、という議論が進みます。その時、親が天皇でないのに子を天皇にするのは如何なものか、という意見が出て、とりあえず親を天皇に、と即位したのが後白河天皇、というわけなのです。

どうでもいい、という形で即位した後白河院ですが、実はこの後長きにわたり混乱の世を生きのびて行くこととなります。

混乱の世、であることがむしろ幸いしたのかもしれませんが。武士の台頭、朝廷の中の争い、源平の戦い、鎌倉幕府の成立、これらの激動の中を、清盛相手に、また頼朝相



手に泳ぎ回って生きのびて、結局のところ朝廷による政治システムをも（弱体化しながらも）存続させた、といえます。

頼朝が「日本国第一の犬」と言っていたという、その狸っぷりは、ドラマで西田敏行さんが見事に演じていました。

後白河院は和歌も残していますが、それよりも、彼の愛した今様こそが、彼の生きざまを表しているように思えます。

遊びをせんとや生まれけん

戯れせんとや生まれけん

遊ぶ子どもの声きけば

わが身さへこそゆるがるれ

（「梁塵秘抄」より）

後白河院亡き後、院として力をふるうのは後鳥羽院となりますが、このお話はまた後で。



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



新たな県産きのこ 「青森きくらげ」の誕生

青森県農林水産部林政課林産振興グループ

1 開発の経緯

しいたけなどのきのこ類は、鍋物などの温かい料理が求められる秋から冬にかけて需要が増加しますが、夏場は需要が減少するため、価格が下落する傾向にあります。さらに、気温が高い夏場は空調管理をする必要があり、生産コストが上がって収益が減ってしまいます。このため、県内のきのこ生産者から、夏場に生産・出荷でき、かつ収益につながるきのこ品種の開発を求められていました。

そこで、県産業技術センター林業研究所が注目したのが、アラゲキクラゲです。アラゲキクラゲはキクラゲの仲間で、キクラゲよりも肉厚で背面に灰白色の毛が生えているのが特徴で、夏場であれば空調管理をしなくても栽培ができます。

林業研究所が、県内外からアラゲキクラゲの野生株を採集し、野生株同士を交配させて作出した約400株の交配株を選抜にかけて、平成30年に新品种「青AK1号」が誕生しました。



青森きくらげ

「青AK1号」は、一般のアラゲキクラゲに比べて、低温下での生育が早い特徴があり、青森の涼しい気候でも良好な生育が見込めます。また、一般のアラゲキクラゲに比べてコリコリとした食感が強く、色が明るく鮮やかで様々な料理に映えるのが特徴です。

県内の生産者の協力による試験栽培期間を経て、令和2年7月に「青森きくらげ」という名称でデビューしました。

2 「青森きくらげ」を

御賞味ください

「青森きくらげ」は、デビュー以来、順調に生産量を伸ばし、今年で3年目を迎えました。

一般に食べられているキクラゲ類の多くは、乾燥品を水戻ししたのですが、「青森きくらげ」は、大半が「生キクラゲ」で出荷されており、乾燥品よりもプルプルとした食感が楽しめます。



卵炒め



青森きくらげ鶏肉の中華サラダ

また、食物繊維やビタミンDが豊富に含まれており、クセがないため、様々な料理に合います。中華料理はもちろん、野菜炒めなどの炒め物や、湯がいてサラダ、お刺身として食べるのにもおすすめです。火を通してでも食感が残るため、佃煮や汁物、鍋物の具としても活躍します。

なお、ふちが白くなっている「青森きくらげ」が見られることもあります

が、きのこの胞子が発芽した菌糸であり、カビではないことから、食用には問題ありません。安心して召し上がりください。

生産者が手作業で収穫し、品質の良いものだけを1つ1つ包装しています。県内スーパーマーケットや産直施設等で販売されていますので、「青森きくらげ」をぜひ御賞味ください。



「青森きくらげ」ブランド
公式ホームページ

生産者紹介、販売場所、レシピ
はこちらから

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

脳トレの秋

機関誌が発行になる頃、暑さは和らいでいるでしょうか？秋の気配があっても、そろそろ夏の疲れが出てくるかも知れません。「休みたい」のか「動きたい」のか、身体の声聴きながら、調子を整えましょう。気温や湿度が心地よい部屋で、たまには脳トレしてみませんか？

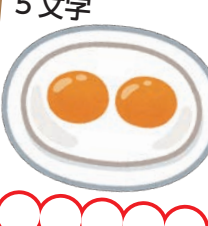
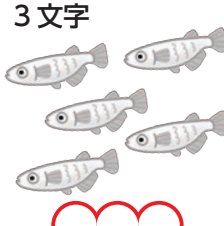
絵しりとり

「はじまり」の絵からスタートし「おわり」の絵まで、しりとりします。文字数をヒントに、この絵は何かを考えて言葉をつないでみてください。

問題 A

3文字  ○○○	5文字  ○○○○○	2文字  ○○	はじまり 5文字  ○○○○○	4文字  ○○○○
3文字  ○○○	おわり 4文字  ○○○○	5文字  ○○○○○	2文字  ○○	

問題 B

はじまり 2文字  ○○	5文字  ○○○○○	5文字  ○○○○○	おわり 4文字  ○○○○	2文字  ○○
3文字  ○○○	2文字  ○○	3文字  ○○○	2文字  ○○	3文字  ○○○

【問題A】洗濯機→キツネ→ネコ→コウモリ→リス→スナック→トイ→冷蔵庫→コーン
【問題B】なす→寿司→鹿→かざぐるま→豆→メダカ→カラス→すずめ→目玉焼き→金魚

答え

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!!

ターゲット・バードゴルフ



傘を逆さまにしたようなホールに向かって、バドミントンの羽根に似たボールを打つスポーツです。マットを敷いてボールを打つため、地面や芝生を傷めずにゴルフの醍醐味を味わうことができます。



▲室内で遊んでみても!

グラウンド・ゴルフ

ゴルフをアレンジした軽スポーツです。ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールインするまでの打数を競うものです。距離やポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単なので手軽に楽しむことができます。室内用のボールもありますので、屋外・屋内どちらでも楽しむことができます。

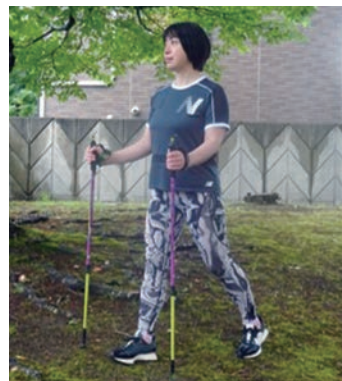


▲貸出セット



ノルディックウォーキングポール

普通の歩行にポールを持った形なので、スポーツが苦手な方にもオススメです。ポールを使うことで、バランス維持をサポートし転びにくい歩行となりますので、年配の方などにも適しているスポーツです。



詳しくはセンターへお問い合わせください。TEL 017-777-6311

鱈のソテーレモンドレッシング



材料 2人分 ●印は青森県産品が活用できます

●生鱈 …… 2切れ	〔レモンドレッシング〕
塩 …… 小さじ 2/5	レモン汁 …… 小さじ 2
こしょう …… 少々	酢 …… 小さじ 2
小麦粉 …… 大さじ 2	オリーブ油 …… 小さじ 2
サラダ油 …… 大さじ 1	にんにくすりおろし
ブリーツレタス …… 40g	…………… 少々
貝割れ菜 …… 5g	こしょう …… 少々
レモン薄切り …… 2枚	

お手軽

あおもりの

家庭料理 レシピ

作り方

- ①鱈は塩、こしょうをし、小麦粉をつけ、フライパンに油を敷いて両面焼く。
- ②aの材料でドレッシングを作る。
- ③皿にブリーツレタス、貝割れ菜、レモンの薄切りを盛り、鱈を盛ってドレッシングをかける。

ワンポイントアドバイス!

- ・市販のベビーリーフを使うと、洗ってそのまま利用できます。手軽なカット野菜は付け合せに便利です。
- ・ドレッシングは作り置きができます。冷蔵庫へ入れておいてサラダなどにも利用できます。

豚肉とにんにくの落とし揚げ

材料 2人分 ●印は青森県産品が活用できます

●豚肉(ヒレ肉) …… 80g	小麦粉 …… 大さじ 4
●枝豆むき身 …… 30g	水 …… 大さじ 2
●にんにく …… 50g	塩 …… 小さじ 1/5
●パセリ …… 1/3束	揚げ油 …… 適宜

作り方

- ①豚肉は1cmの角切りにする。
- ②にんにくは肉よりやや大きめに切る。
- ③パセリは葉をちぎる。
- ④ボールに水と小麦粉と塩を混ぜ、これに豚肉とにんにく、枝豆、パセリを混ぜる。
- ⑤フライパンに油を2cm程入れて温め、④の種を木ベラに1/4を載せて入れる。
- ⑥低めの温度で、ゆっくりと両面から火が通るようにして揚げる。



ワンポイントアドバイス!

- ・材料は枝豆の大きさに合わせて切りますが、豚肉は小さめ、にんにくはやや大きめです。
- ・肉にはしっかり火を通したいので、油に入れるときはせんべい状に薄くなるように入れます。
- ・にんにくが焦げやすいので、160～170℃の低めの温度で揚げましょう。
- ・枝豆は、冷凍のものでもOKです。(さやつきでは倍の分量になります。) また、水煮の大豆缶詰を利用してもいいです。
- ・パセリは無いときは省いても大丈夫。

「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>



歯ブラシのお手入れについて



毎日の口腔ケアは、むし歯や歯周病の予防だけではなく、全身の健康を守ることもつながります。お口の中をきれいにするには、使用する歯ブラシのお手入れも大切です。毎日使う歯ブラシを皆さんはどのように洗浄、保管していますか。

歯みがき後の歯ブラシには、お口の中に残っていた食べかすや歯の表面の歯垢などの汚れが付着しています。歯垢は細菌の塊ですから、この汚れをしっかりと洗い落とさないと次の歯みがき時に、繁殖した細菌を口の中に入れてしまうことになるかもしれません。

そこで、歯みがき後の歯ブラシのお手入れ方法を改めて見直してみしましょう。



まず、いろいろな角度から流水をかけて、毛の根元に汚れが残らないように丁寧に洗って流してください。そして、同じくらい重要なことがしっかりと乾燥させることです。ティッシュやタオルなどで水気を切り、風通しの良い場所で歯ブラシの毛先を上にして立てて保管します。しっかりと毛先を乾燥させると細菌の繁殖を防ぐことができます。他の歯ブラシと触れ合わないよう個別

に保管しましょう。うがい用のコップもきれいに洗い、水滴をふき取ってください。

また、歯ブラシは毛先が開いたらすぐに交換し、見た目に問題が無くても使い始めから1か月を目安に交換しましょう。新しい歯ブラシと比べて徐々に汚れを落とす力が弱くなり、毛先が開いていると歯ぐきを傷つける恐れがあるからです。

毎月8日は歯ブラシの歯（ハ）にちなみ歯ブラシ交換デーとされていますよ。



あすなろ友の会の活動

青森支部

津軽弁の
おもしろい話

7月15日、県民福祉プラザで、55名の参加者で開催した。

NHKのテレビ番組「お国ことばで川柳」で講師を務めている渋谷伯龍さんを招いて、津軽弁のルーツや昔懐かしい津軽弁について講演していただいた。

津軽弁のルーツは平安時代にあり、その言葉は今も私たちが使っているというところにびっくりするとともに、津軽弁は由緒ある言葉だということを認識することができた。

後半では津軽弁を標準語に言い換えるクイズを行い、正解者には伯龍さん



制作の津軽弁絵葉書がプレゼントされた。コロナ禍でも伯龍さんの面白い話術で楽しい時間を過ごした一日だった。

(西塚幸弘)

津軽支部

心地よい散策



くもない気候のもと、今年初めての蝉の声を聞きながら歩を進める。橋を渡って富士見湖パークに着く。「ここにもあるじゃ」でスチューベンソフトクリームを賞味する。11時半頃つがる富士見荘に入り昼食。この後入浴したり、おしゃべりに興ずる。弘前に戻ってきたら雨が降っていて驚いた。久しぶりに自然を満喫した一日だった。

(鳴海紀)

西北五支部

「いきいき交通安全教室」に参加

7月20日、あすなろ友の会西北五支部では、青森シニアアカレツジサテライト講座として「いきいき交通安全教室」に参加した。

当事業は、青森県の出前講座講師である㈱ムジコ・クリエイトを招き、五所川原中央公民館で開催。

当日は、会員13名が参加し、「簡単な脳トレや安全な交通行動」を中心に、参加者がそれぞれ楽しみながらの教室となった。

西北五支部では、会員の健康の維持・向上のため、今後3回事業を開催する予定なので、会員皆様の参加をお待ちしています。



(菊池雄司)

下北支部

ぐるりんしもきたバスの旅

6月23日、本州最北の地「下北『まさかり半島』半周の旅」を実施した。会員18名を乗せたバスは、川内町経由で野平高原を通過、「牛滝漁港」に着いた。ここからは小型観光船「夢の海中号」に乗り仏ヶ浦へ。

出発してすぐ、奇なる岩、更にその岩膚の変化に富んだ色合いにびっくり目を奪われた。20分程で仏ヶ浦に到着。上陸すると白い砂地に緑の草地、ピンクや黄色の可憐な花が風に揺れていた。白い砂地の極楽浜を進むと見上げるような大きな岩があちこちに。如来の首、蓮華岩等々その奇岩群に圧倒されながら散策した。



潮騒聞こえる海峡下風呂で足湯に浸かり今日一日の疲れを癒した。下北のジオパーク、豊かな自然を心ゆくまで堪能できた。

(畑中美津子)

上十三支部

恒例さくらんぼ狩り



6月28日、21名が参加して南部町へさくらんぼ狩りへ。当日は久しぶりの雨で、農作物には絶好の恵みの雨となった。参加者は準備よろしく長靴に雨合羽。さすが年の功かなと感心しきり。

取り方や品種の説明を聞きながら、最初に本県オリジナル品種ジュノハートと同じ品種のものを頂く。さすが粒大きく甘味タツプリ。他の木々も回りお腹いっぱい。帰りには一人で何箱もおみやげを買い求めていた。

さくらんぼで満腹の後でも、昼食は別腹とばかりにレストランへ移動。おしゃべりには気をつけながらの食事だったが満足な一日になったようだ。

(明戸はる)

八戸支部

ブルーベリー狩りを楽しもう

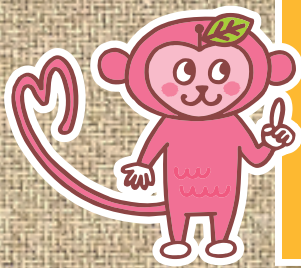
今年も恒例のブルーベリー狩りを楽しんだ。7月24日、会員の大石さんのブルーベリー農園で、会員や友人など25名が参加。広い農園には、1000本ものブルーベリーがあり、実の大小や甘い実・酸っぱい実など数種類の異なる木があつて、それぞれ味見をしながら収穫を楽しんでいた。

たわなに実る枝を手でしごく、一度に10個以上も実が取れて収穫の醍醐味を味わいストレス解消になる。参加者は農園から渡されたバケツ満杯に収穫し、満足な様子だった。無農薬栽培



のブルーベリーを求め、遠く九州や関西方面から注文があるそうで、今年はお土産が良く、たくさん送れると大石さんは話していた。収穫したブルーベリーを前に記念撮影をして散会した。

(上杉靖悠紀)



青森県消費生活センター くらしの情報

不用品の回収は自治体の許可業者に！

【事例】

ネットで「1.5トントラックに詰め放題、3万9,800円」という広告を見て、不用品の回収を申込んだ。作業当日、詰め込み後に事業者から領収書へのサインを求められ、金額を確認すると約65万円だった。不用品を運び出してもらわないと困るので、やむを得ずサインをしたが、作業前に金額の説明は受けておらず、支払いたくない。
(70代 男性)



- 必ずしもネット広告やチラシに記載された料金の通り請求されるとは限りません。不用品回収を依頼する場合は、事前に**複数の事業者から見積もりを取り、料金や作業内容を比較検討しましょう。**
- 荷物の量の状態によっては、追加料金が発生する場合がありますが、作業開始前に、支払う見込み額を確認することが大切です。
- 不用品の収集・運搬業は、市町村による「**一般廃棄物処理業**」の**許可が必要**です。不用品の回収は許可業者に依頼しましょう。
- 作業の時は、家族や周りの人に立ち会ってもらいましょう。
- ネット広告を見て申し込んだ場合でも、**クーリング・オフ**できる場合があります。

困った時は消費者ホットライン ☎ **188** に御相談ください。



「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

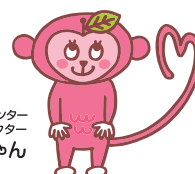
平日 9:00～17:30

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



風晴 貢さん（青森市）



東川 桃篋さん（青森市）

短歌

十月の短き旅の道連れは
シヨパンの雨とシャガールの夕焼け

今泉敏雄さん（青森市）

そろそろに恋しくなりぬ
紅色の色あせる程奥まりて紅

甲地しのぶ（東北町）

編集後記

秋の気配を感じる季節になりました。みなさんの「〇〇の秋」はなんですか？食欲、スポーツ、読書、行楽…いつもの秋とはちょっと違う何かに挑戦するのもいいかもしれないですね。私は県内の紅葉スポットを巡ったり、キャンプで焚火をしたいと思います。青森の短い秋を楽しみましょう。（小笠原）

俳句

ひと雨に
ひと息入るる

虫時雨

鈴木リヨさん（八戸市）

令和4年度 第11回カーリング交流大会のお知らせ

とき

令和4年12月16日（金） 受付12:30～

（開会式 13:00 講習会 13:15 交流会 14:15）

※昼食は各自すませた上、お集まりください。

ところ

みちぎんどリームスタジアム「多目的運動場」

（青森市スポーツ会館 / 青森市合浦 1-13-1）

対象者

60歳以上の男女

※チーム編成は初心者・経験者の混合チームとし、主催者が決定します。

参加費

1人につき100円（レクリエーション保険代等）

申込期日

令和4年10月24日（月）～令和4年11月30日（水）

- ※ 詳細決定次第、県内各施設にチラシを設置します。チラシ裏面の申込書にご記入の上、下記センター宛に郵送かFAXでお申込みください。
- ※ 当センターホームページでも、お知らせしますのでご確認ください。
- ※ コロナ感染状況により大会が中止となる可能性があります。ご了承ください。



青森県長寿社会振興センター 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階
TEL: 017-777-6311 FAX: 017-735-1160

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
静かに
立ち去る。

子グマを
見ても
決して
近寄らない。
近くに必ず
親グマが
います。

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

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。

〈お知らせ〉

4階県民ホールの改修工事に伴い、下記期間は貸出できません。県民ホール以外の研修室等は通常どおり予約及び貸出できますのでお気軽にお問い合わせください。

期間：令和4年11月1日(火)から
令和5年2月28日(火)まで

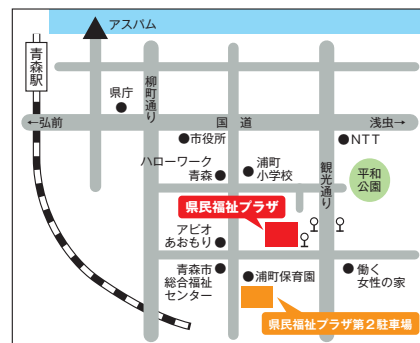
貸館部分使用料（1時間単位）

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
	講師控室1	—	135円	270円
2階	多目的室2A	50名	455円	910円
	多目的室2B	24名	185円	370円
5階	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 12月29日 1月3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	
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、間屋町行き、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



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/>