

あすなる倶楽部



【巻頭特集】

楽しく元気に仲間づくりしてみませんか

～あすなる友の会
八戸支部～



青森県長寿社会振興センター

あすなる友の会 ～八戸支部～



令和3年 ブルーベリー狩り

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。

今回は八戸支部の活動や特徴についてご紹介します。



令和4年 モルック体験の様子

八戸支部は八戸市、三戸郡、百石町、下田町に居住する概ね60歳以上の方が会員で、会員数は現在12名と他の支部より小規模ではありますが、和気あいあいと楽しく元気に活動しています。特に毎年恒例、八戸支部会員である大石さんの農園でのブルーベリー狩りには、会員の友人たちも集まり、大勢で収穫を楽しんでいます。

令和3年度は新型コロナウイルスの影響で活動を自粛していましたが、令和4年度は会員みんなが楽しく体を動かせるように、グラウンド・



ゴルフやモルック教室、スポーツ吹き矢なども計画しました。

新しいことに挑戦してみよう！と、意欲的な支部です。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.122

冬

あすなる友の会 八戸支部	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
エイジレスライフ表章	6
あすなる友の会の活動	7
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
第23回あおもりシニアフェスティバル	19
ねんりんピックかながわ2022	20
青森シニアカレッジ事業報告	21
青森県消費生活センターくらしの情報	22
文芸欄	23



平成30年 カラオケを楽しむ会

令和4年度事業計画

期日	事業名	事業内容
6月	総会（終了）	
7月	ブルーベリー狩り（終了）	大石さんの農園でブルーベリー狩り
9月	グラウンド・ゴルフ（終了）	
11月	いきいき交通安全教室（終了）	講師：(株)ムジコ・クリエイト
12月	スポーツ吹き矢	予定
1~3月	検討中	

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

すこやか長寿コーナー

体を動かすことが幸せ!

中泊町 佐藤ハツエさん 90歳



今年90歳になった佐藤ハツエさんは、もともと和裁を得意とし、農作業の傍ら、頼まれた浴衣をひと夏に20枚縫ったこともあった。

65歳から習い始めたパッチワークに熱中し、ついつい夜なべで針を動かす、気づくと日付が変わっていたことも。タペストリーやバッグ、ぬいぐるみ等は、ほとんど知り合いにプレゼントした。佐藤さんの手法は、パターンを組み合わせていく通常の

パッチワークとは異なり、好きな絵画や掛け軸などを再現する独自の手法で、大作を何枚も完成させた。「七福神」や「十二支」、「花嫁姿」など見事なものばかりで、噂を聞き遠くから訪れる人もいたそうだ。

そんな佐藤さんも70代の頃に膝がいうことをきかなくなり、湿布や痛み止めに頼る日々となった。大好きな「なにもささ踊り(中里伝承の手踊り)」を踊るのを一度は諦めたが、医師から膝の手術を勧められ、家族の後押しにも励まされ、膝の手術は大成。再び活動的な日々が戻り、愛犬の散歩もできるようになった。

最近パッチワークの細かい針の目が難しくなってきたが、それなら

ばと今度は、編み物でクッションカバーなど作りながら今日も庭の花の手入れをする佐藤さん。若い時からとにかく動いていないと気が済まない性分で、まだまだやりたいことがあるとのこと。これからも益々活躍を!



佐藤さんの作品



地域通信員
佐藤るり子

アクティブシニアコーナー

歌でよろこんでもらおう

板柳町

ながい ひではる
長井秀治さん

80歳



理髪店の扉を開けると、いつも元気よく人懐こい笑顔で迎えてくれる長井秀治さん。元々、人とのふれあいが楽しく、接客が好きでこの仕事に就いたと精を出す毎日。妻の美智子さんと夫婦二人三脚で営み、散髪はもちろん町内会のことならなんでも相談できる頼みのお二人である。

会や大会、施設慰問などの活動を続けていた。4年に一度、地区神社の神事宵宮ではご自慢の歌を披露して拍手喝采。地域のこども会行事と連携しての催事を地域の皆さんが楽しみにしているのだ。

その中でも老健施設慰問や福祉関連のステージで皆さんに喜んでもらえることが何よりの励みになると言い、「歌詞に込められた人生模様を人前で唄うことで度胸もつく!! やりがいを感じる!! そのため、歌に向かう際には、身だしなみに人一倍気を使うことを信条としている」と話す。

なるほど。ピシッと決めた姿に「津軽のさぶちゃん」と地域の老若男女が親しみを込めて呼ぶのも納得だ。

今は師匠が体調を崩し、また昨今のコロナ禍で活動は休止しているため、休日たまに温泉やカラオケボックスで三密に気をつけて歌うくらいだと言う。きっとまた、仲間が集い、

地域の行事も復活することを信じて、皆で楽しめる日が来ることを願っているところだ。

平成27年に出場したNHKのど自慢に、再び出場することを夢としている秀治さん。今日も仕事の腕を磨き、のどを鍛えて生活を楽しむ姿は、これからも地域によるこびと元気を与えてくれるはずである。



ぶいち会の先生と歌う長井さん



地域通信員

葛西文恵

アクティブシニアコーナー

多くの仲間と共に日々楽しく

青森市

沼尾 十一さん

85歳



沼尾さんは昭和12年生まれ。とても健康、多趣味な方で、毎日忙しく活動している。平成17年に退職した時は、パソコンで名刺を作り、へ目標（百歳まで楽しく生きる）趣味（スキー、登山、麻雀、ゴルフ）と記した。仲間づくりのため青森市の寿大学に平成17年入学、同時に「スキー・登山クラブ」を発足した。その後仲間から健康麻雀クラブの立ち上げを要望されたので、同年6月に3ク

ラブをまとめ「STM会（SIIスキー、TII登山、MII麻雀）」と名付けた。規約や活動方針を明確にし、元気なら3クラブ同時に入加入できることとし、皆に喜ばれた。登山は岩手県にも、またスキーは長野県にも滑りに行った。

平成24年に寿大学の卒業生22名で「二十二の会」を発足させた。軽登山、花の観賞、ランチ会など、毎月1回行事を行っていて、皆は楽しみにしている。

また、同年5月に「AS友の会グラウンド・ゴルフクラブ」を発足させ、青森市中央西公園で毎週30名ほどが楽しんでいる。また、青森市や青森県、日本協会の上部団体の加入も認められたので、青森市グラウンド・ゴルフ協会にも入り競技している。

青森シニアカレッジ（創設時から在学）、シニア健康麻雀クラブ、青森シニアサポート、青森市シルバー人材センター、あおもり県民カレッジ



岩木山頂上にて

にも入っており、体力が続く限り活動を続けたいと沼尾さんは話す。

どの会も長年継続しているのは、沼尾さんの手腕によるものと全会員が協力的だからだ。軌道に乗り節目になったら、若手にバトンタッチしサポートしている。

沼尾さんの一番の楽しみは、大学生と一緒にスキーを滑ること。仲間を大事にし、楽しむことをモットーにしている。



地域通信員

久慈 聡子

内閣府「社会参加章」表章

内閣府では、年齢にとらわれず自由で生き生きとした生活を送ることを実践している高齢者の事例や、地域で積極的に社会参加活動を行っている高齢者のグループ等を募集し、内閣府として紹介する事例を決定、広く紹介しています。

令和4年度、社会参加活動事例として決定されたのは、全国で40団体（東北で3団体）。そのうちのひとつとして、むつ市生活介護サポーター連絡協議会「りんどうの会」が、自主的に社会と関わりを持ち積極的な社会参加活動を行う団体として認められ表章されることになりました。



令和4年度内閣府「社会参加章」
むつ市「りんどうの会」

地域の元気は 地域の人間がつくる

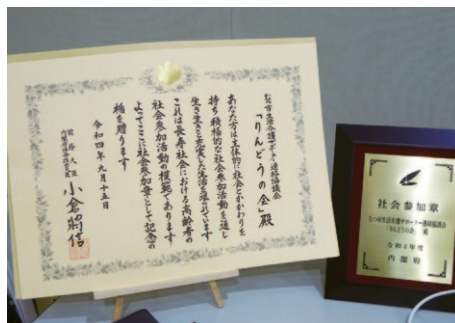
「りんどうの会」は、むつ市主催の生活・介護支援サポーター養成講座を修了した有志で結成されたボランティア団体で、高齢者の健康増進や生きがいづくりに取り組んでいます。

介護予防運動教室を、真夏の暑さの中でも、風凍る冬でも下北地域3か所で毎週定期的実施。住民の閉じこもり予防と地域のコミュニティづくりに貢献し、地域の元気を掘り起こしています。会員は総勢120名。「地域の元気は地域の人間がつくる」という、超高齢化時代における理想



宮下市長から書状を伝達されたりんどうの会会長川畑さん（右から2人目）、伊藤副会長（右から3人目）、正木副会長（左端）

社会参加活動事例として認められ贈られた、内閣府からの書状と盾



の地域の在り方を目指す活動は10年目を迎え、コロナ禍にあっても継続的に活動しています。

川畑智子会長は「この書状と盾は、スタッフの頑張りや教室に参加して下さる皆さんと一緒にいただいたものです。本当にありがとうございます。」と受章の喜びを表していました。



介護予防運動教室の中で「ふまねっ」とを使って運動。参加者の方々は、拍手と笑顔の中でステップを踏んでいました。

あすなろ友の会の活動

青森
支部

青龍寺拝観と
精進ランチ・写経体験



9月8日、13名が参加し、今年初めての外部行事を現地集合・現地解散で実施した。

昭和大仏・五重塔・枯山水の庭・中門等年々整備される青龍寺は、青森市郊外の桑原にあり、檀家を持たない寺である。

副住職の講話の後、おいしい精進ランチに舌鼓をうち、その後五重塔を副住職の案内で見学した。塔の構造や青森の有名な宮大工が青森のヒ

バを使って建てた苦勞話、今別町で採れる舍利石を安置していることなどの説明を聞いた。
その後「百字偈」^{ひゃくじのげ}の写経をして各自解散した。
久しぶりの外部事業を十分堪能した一日だった。

(木原一明)

津軽
支部

植物園見学と
バイキングランチの集い



11月1日、参加者34名が弘前城植物園に集合。植物園に植えられてい

る樹木について、アカグロマツは、アカマツとクロマツの雑種であり、アーコリードという桜は今の時期に八重咲きの花を咲かせるなどと、弘前市みどりの協会の岩瀬さんのお話が続く。

見学の後、アートホテル弘前シティに会場を移す。バイキングランチを囲んで賑やかに会話が弾む。自然に親しみ、会員同士の交流を深めた一日だった。

(鳴海紀)

西北五
支部

大正ロマンかほる
スタンドグラス

10月21日、小春日和の中、会員10名による中泊町宮越家の、大正ロマンかほるスタンドグラスを觀賞した。当日は、中泊町総合文化センター・パルナスに集合し、シャトルバスで宮越家に向かった。

宮越家の離れ・庭園は正に大正ロマンのかほるスタンドグラスを始め、様々な旧家の趣を感じさせられた。

ボランティアガイドに「宮越家離れ」が町有形文化財、「宮越家庭園」が町記念物に指定されていることを

「あすなる友の会」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。

事細かに説明していただき、満足な一日となった。

(菊池雄司)



下北
支部

八甲田ゴールドライン
散策

9月16日、健康と仲間づくりを目的に、八甲田ゴールドライン散策を実施。参加会員21名を乗せたバスは、八甲田を目指しひたすら走った。9月中旬ということもあり、紅葉には早かったが田茂菴湿原の草もみじは薄い茶色に！展望台で一休み、豊かな自然を堪能。全員が予定時間内でコースを完歩。久しぶりに山道を歩いて疲れた人もいたが、自然のなかに身を置き心地良かった。来月も参加したいという感想が聞かれた。天気にも恵まれ、楽しい時間を共有できた。

な自然を堪能。全員が予定時間内でコースを完歩。久しぶりに山道を歩いて疲れた人もいたが、自然のなかに身を置き心地良かった。来月も参加したいという感想が聞かれた。天気にも恵まれ、楽しい時間を共有できた。

(畑中美津子)



上十三
支部

スポーツの秋は
グラウンド・ゴルフ

9月7日、六戸町総合運動公園で20名が参加し開催。

プレーは32(16×2)ホール。久しぶりの会員も元気・やる気満々で、ホールインワンが出る毎に大歓声だった。

終了後、久しぶりの再会だったのでお茶会で親睦を深め、次回の行事のパークゴルフで再会することを約束し終了した。

成績結果は男子1位は佐賀、女子1位は猪股だった。

(佐賀均)



青森県現代史 身近な生活の中から

11. 県民の写真が紡ぎ出すもの

今回は青森シニアカレッジの受講生から提供された写真をもとに、青森県の現代史を紹介しましょう。

風晴貢さんは青森駅西側の西船溜周りで働いていました。そこは石炭や砂利、木材などが運び込まれた場所です



写真1 青森港の西船溜に停泊する舢舨＝昭和33年(1958)秋
・風晴貢さん撮影提供

た。風晴さんが撮影した写真1に見える小船は、まだ大型船の着岸施設がなかったころ、石炭などの物資を運ぶため、陸上と船上の間で使われていた舢舨(はしけ)です。

舢舨はねぶたの海上運行でも使われていたとのこと。同時代の写真を調べましたら、確かにねぶたが舢舨の上に乗っていました。風晴さんの写真と証言で、ねぶたの歴史が一つ補強されたことになりましたね。

三上良一さん提供の写真2は、昭和戦前の青森市内を写したものです。雪が積もる中でバケツリレーをしています。空襲に備えた防空演習と思われる。周知のように、青森市の中心街は青森大空襲で焦土と化しました。戦前の青森市内を写した写真は貴重です。

屋根付きのリヤカーに乗った数人



写真2 青森市内での防空演習＝昭和10年代・三上良一さん提供

の幼児たち。青森市内の幼稚園に通う子どもたちを写したものです。色々な写真を見てきた筆者ですが、中山洋子さん提供の写真3には、ちょっとした衝撃を受けました。可愛い姿に頬が緩みます。



現在も幼稚園の先生や保育園の保育士さんたちが、大型の散歩用カートに子どもたちを乗せて歩く姿を見かけます。時代が変わっても、子どもたちを危険から守り、大切にする親たちの思いは変わりません。

子どもがたくさんいた戦前・戦中から戦後の高度経済成長期にかけて、姉や兄が親に代わっ



写真3 リヤカーで幼稚園へ＝昭和18年(1943)頃・中山洋子さん提供



写真4 妹の面倒を見る兄＝昭和27年(1952)・津川欣一さん提供

て弟妹の面倒を見たものでした。津川欣一さん提供の写真4を見ると、津川さんが妹さんの面倒を見ています。やさしい表情が印象的です。

浅虫ヘルスセンターの遊園地で母親と一緒に遊具に乗る女の子。初めての体験にちよつと緊張気味の表情が可愛らしいですね(写真5)。提供者の山田麻里さんは、長寿社会振興センターのスタッフです。麻里さんは、この写真を見るたびに、母親から大切に育てられた子ども時代を懐かしく思い出そうです。

個人が大切にしてきた写真には、関

係者にとつての自分史があります。そこには彼らが地域で過ごした地域史が詰まっているのです。昔の写真を探し出し、自分の人生や郷土の歴史を振り返ってみてください。思い出を大切にすることは、現在を生きる力になるはずです。



写真5 浅虫ヘルスセンターの遊園地で＝昭和37年(1962)・山田麻里さん提供



中園 裕

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

「鎌倉殿の13人」の時代

③ 源実朝

鎌倉幕府の顔ともいえる「鎌倉殿」。第一代源頼朝みなもとりのよりとむに続き、第二代、第三代は頼朝の息子である頼家よりいえ、実朝さねともが続きます。

それを支えたのが東国の武士たちですが、頼朝亡き後は北条氏まつりじが中心となって政を運営していきます。逆に言えば、頼朝の後、実権は鎌倉殿ではなく北条氏が握ったともいえます。

第二代將軍頼家は、北条氏の意にそぐわないとみなされ、將軍の座を引きずりおろされるようにして亡くなります。その後を継いだのが実朝です。

実権を北条氏に握られて、何をすることも思うようできなかったかもしれません。そんな実朝が出会ったのが和歌でした。

和歌は、京の都では何としても必要なものでしたが、



鎌倉にはそんな文化はありません。実朝は、和歌をはじめとする京の文化の深さに魅了されたのでしよう。

そこで和歌の修行を始めます。初めは独学で、次いで京の和歌界で力のあつた藤原定家ふじわらのていか（百人一首を選んだ人）を師と仰ぎ、いわば通信添削を受けて和歌を詠み続けるのです。

大海おおうみの磯いそもとどろに寄よする波なみ
破われて碎くだけて裂さけて散ちるかも

万葉集に似た歌がありますが、それをもとに実朝なら

ではの世界を築き上げています。京の文化の中でごちんまりとまとまってしまっている公卿（貴族）には詠めない勢いが感じられますね。

定家が百人一首に選んだのはこの歌。

世の中は常にもがもな 渚漕ぐ

海人の小舟の綱手かなしも

（世の中は変わらずにあつてほしい。波打ちぎわを漕ぐ漁師の小舟、それを引く綱がいとおしく思われることよ）

鎌倉という地にいたからこそ見つけ得たものを、独自の

調べにのせて詠んでいます。

実朝は京と鎌倉をつなぐ役目も担っていたのです。しかしその人生はあっけなく終わります。兄頼家（將軍の座を北条氏に引きずりおろされた方でしたね）の遺児に、暗殺されるのです。源氏には縁の深い鶴岡八幡宮で、です。



暗殺されたその日に詠んだと伝えられる歌があります。

出でていなば 主なき宿となりぬとも

軒端の梅よ春を忘るな

まるでもう家に帰って来られないような歌です。自分の運命を予感していたのではないかとさえ思えます。

実朝が亡くなって、京の後鳥羽院（次回ご紹介します）と鎌倉との関係も大きく変わることになるのです。



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

年越しにやってくる災厄の神々

古くから日本列島各地では、12月31日の年越しから新年1月1日の元旦の年の変わり目には、家々に幸をもたらす歳神様がやってくる、という信仰がありました。

例えば、年越しの夕方に御馳走を



写真1 年越しの夜、一家で床の間の鏡餅を拝む

食べる地域では「12月31日が年の変わり目であり歳神様がやってくる時間帯である」という観念があったことが推測されています。一方、年越しはソバなどで簡単に済ませ、1月1日におせち料理を食べる家々が多い地域では「元旦こそ年の変わり目であり歳神様がくる」という観念があったと考えられます。

しかし近代以降、各地の様々な年越しや正月の迎え方は、マスメディアや消費文化の影響で変容してきました。そのためか現代では、年越しの御馳走と年越しソバを食べて、さらに元旦のおせち料理もすべて楽しむ家々が少なくありません。

その一方で旧家では、代々、古い形態の行事が粛々と伝承されてきました。

例えば青森県弘前市茂森新町の古い農家では、毎年12月31日の年越しの夕方になると、当主が玄関を開けて「どうぞお入りください」と口上を述べて姿無き神を迎えます。昔はこの神を迎えるため、外の街路まで行き背負って連れてきたそうです。しかしこの神は、家の奥まで通さずに、座敷の隅で二つのお膳で簡単に振る舞い、すぐに「足下に気をつけてお帰りください」と帰してしまします。

同じ津軽地方のつがる市芦沼集落の農家でも、毎年12月31日の年越しの夜になると、玄関先に一組の灯明と料理と座布団を用意し、外からやってくる名も無き神を家族みんなを迎えて拝みます。どちらの神も家の奥まで通さずに、簡単なもてなしだけ

ですぐに帰ってしまうのはなぜでしょうか。

筆者の調査によれば、同じような家の行事は、近年まで青森県内に9例伝承されていたことを確認しました。類例は日本各地でも確認されていますが、迎える神々は歳神ではなく「疱瘡神」や「風邪神」などの災厄を為す疫神であるとする地域が多いのです。

つまり、年の境目の不安定な時間

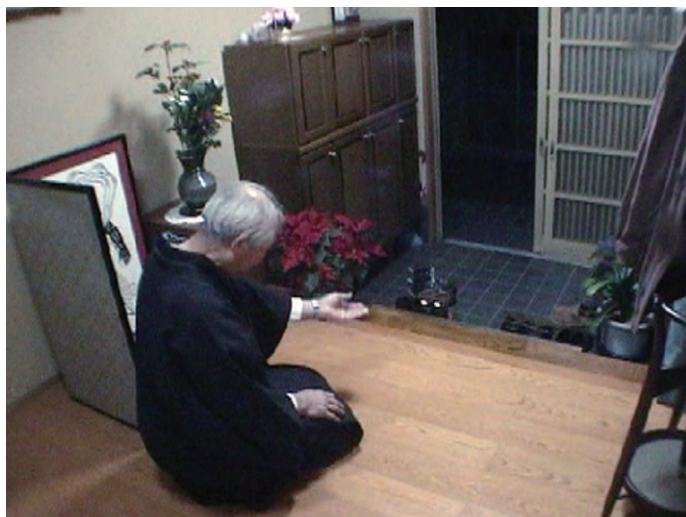


写真2 12月31日の年越しの夕方、家の主が玄関から神を迎える（弘前市茂森新町、2003年、筆者撮影）

帯には、幸や実りをもたらす歳神だけでなく、災厄をもたらす疫神達も来てしまうという観念があったのではないのでしょうか。疫神達はどうしても避けられない存在であるため、少しだけでもなす代わりに、一年間は遠くへ引き払ってもらおう儀礼を行っていたのではないのでしょうか（拙稿「来訪する神々―青森県内の事例報告―」2019年より再掲）。

現代の我々はここ数年、新型コロナウイルス感染症拡大に悩まされていますが、先人達も同様に、定期的に発生し多くの命を奪うはやり病と災厄に苦しみ、祈りを捧げてきました。その経験がこれらの行事にも影響していることでしょうか。

来年こそ、疫神達には引き払ってもらい、善き歳神様だけをお迎えしたいものです。



写真3 迎えた神にお膳を供える（弘前市茂森新町、2003年、筆者撮影）



小山隆秀

1969年弘前市生まれ、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。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）、「来訪する神々―青森県内の事例報告―」（『青森県立郷土館研究紀要第43号』2019年）、佐藤良宣との共著「恐山史料の再発見」（『青森県立郷土館研究紀要第46号』2022年）などがある。

おうちで健康

青森県長寿社会振興センター
介護予防教室担当

太田 詩子

冬を楽しく ～ちぎり絵編～

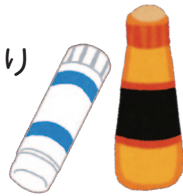
寒気の候、暖かい室内で、ちぎり絵をしてみませんか？特別な物は必要ありません。家にある、身近な素材でつくりましょう。指は第二の脳とよばれており、指先を動かすことで脳が広く刺激され、活性化につながります。ちぎり絵は、紙をちょうどよい大きさにちぎる、似た色を探すなど、細かい動きの連続です。雑誌の切り抜きなどを用意し、小さなサイズからはじめてみましょう。

材料

●新聞、雑誌、
ちらしなど



●のり



●好きな写真
や絵など



〇〇私がつくってみました!〇〇

1 題材「焼き芋」。
焼き芋画像を、
印刷。自分で
描いても
OK!



2 新聞紙のカラー面を
用意。焼き芋に
使う、黄、
茶、紫色を
主に集める。



3 ちぎって貼る。



題材探すために、家の中を歩いたり、棚から取り出したり、気づけば片付けにつながっていることもあるでしょう。それはそれで、身体の運動になります。ご家族など、身近な方と、大きな題材を分割して作成するのも、合作ならではの達成感があります。

新年度は、家の中に、オリジナル作品を飾ってみませんか？

他にも つくってみました!



シマエナガ



ストーブ

ちぎり絵を応用して、ハガキなどの挿絵として、つくってみるのもよいですね。

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!!

クオリティ

アメリカの“ホースシュー”と日本の“輪投げ”をミックスして作られたスポーツ輪投げです。リングが目標棒に入らなくても、リングの一部がボードにあれば得点となるのが特徴です。

ルールが簡単で年齢によって投げる距離を変えて対戦できるなど、世代間交流のスポーツとして魅力です。



ディスクゴルフ/フライングディスク

フライングディスクを使用し、バスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。

本来、ゴルフのように自然のコースをまわるスポーツですが、ゴール一基に投げ入れて遊び感覚で楽しんでみてはいかがでしょうか。
※フライングディスクは単独でも貸出しています。



▲フライングディスク



▲ゴール

ドッチビー

布製のフライングディスク（回転させ投げて遊ぶ円盤）をドッジボールの要領で競うスポーツです。

柔らかいので室内で遊んでも安全です。ディスクゴルフにも利用できます。



詳しくはセンターへお問い合わせください。TEL 017-777-6311

長ねぎの マヨネーズグラタン



ひとこと

長ねぎをおいしく食べられる
ようにしました。

お手軽

あおもりの

家庭料理 レシピ

作り方

- ①長ねぎを4cm位の大きさにななめに切る。にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら塩とマカロニと切ったにんじんを加え、茹でる。
- ③バターを塗ったグラタン皿に、にんじん、マカロニ、長ねぎを入れ、マヨネーズと牛乳を混ぜたものをつける。その上にスライスチーズを切って飾る。
- ④200℃に熱したオーブンで10分焼き、焼き上がったらクコの実を飾る。

材料 2人分

●印は青森県産品が活用できます

- 長ねぎ……………1本
- にんじん……………1/2本
- マカロニ……………50g
- マヨネーズ…大さじ3
- 牛乳……………大さじ1
- スライスチーズ…2枚
- クコの実……………適量
- 塩……………少々
- バター……………適量

材料 2人分

●印は青森県産品が活用できます

- 鶏肉……………50g
- 角こんにゃく…60g
- にんじん……………20g
- ごぼう……………20g
- 高野豆腐……………8g
- 油揚げ……………8g
- ちくわ……………20g
- しょうゆ…大さじ2
- 清酒……………小さじ1
- だしの素…小さじ1/2

作り方

- ①鶏肉は細かく切る。
- ②こんにゃく、にんじん、ごぼう、油揚げは1cmのダイス状に切る。
- ③ちくわも細かく切る。
- ④高野豆腐は戻して1cmのダイス状に切る。
- ⑤ごぼうを煮て鶏肉を入れ、肉の赤身が無くなったら、にんじん、ちくわ、油揚げ、こんにゃく、高野豆腐を入れ、調味料で煮込む。

けんちんけの汁



ワンポイントアドバイス!

けの汁はみそ味が多いのですが、鶏肉を入れてしょうゆ味のけの汁です。おもちを入れて食べるとさらにおいしいです。

「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>



オーラルフレイルの検査・予防について



令和4年6月発行第120号で、オーラルフレイルとは「歯・口の機能の衰え」であるとお話ししました。今回はその検査や予防についてお話しします。

1. 検査について

オーラルフレイルの状態を評価する方法に、舌・口唇機能の検査があります。「パ・タ・カ」の発音を、それぞれ「パ。パ。パ。パ。パ。」と1秒間に6回以上発音できれば「舌・口唇機能の異常なし」と判定されます。また、嚥下機能の評価には、唾液を飲み込む検査が簡便で安全な検査とされています。30秒間に3回以上唾液を「ぐっくん」し、喉頭隆起（のどぼとけ）が正常に動くこと、嚥下機能の異常なしと判定されます。

2. 口の中の保湿・衛生を保ちましょう

唾液が少ないと、口の中の汚れや細菌が停滞したり、食物が飲み込みにくくなったりします。口の中には唾液を分泌する腺が数か所ありますので、よく噛んで食べるだけでも唾液が出やすくなります。耳の下にある大きな唾液腺を手指でマッサージすることも効果的です。

また、丁寧な歯みがき、舌の汚れ（舌苔）の除去、入れ歯清掃にも気を配り、お口の衛生を保ちましょう。

3. 口の周りの筋肉を鍛える

私たちは口の周りの筋肉を使って、飲み込んだり会話をしたりしていますので、その筋肉を衰えさせないことが大切です。お口の体操や、大きな声で歌を歌う、はっきりとした声で会話する等が衰えの予防に繋がります。

このように、日常生活の中でお口の中の衛生状態や機能を維持しましょう。

～パタカラ体操～
お口のまわりの筋力アップ、誤嚥・むせの予防

食事の前に、「パ。パ。パ。パ。パ。タタタタ。カカカカ。ララララ」と発音しましょう。3回繰り返すことで、お口の機能維持につながると言われています。

- 口を閉じて **パ**
- 舌を上あごにくっつけて **タ**
- のどの奥を意識して **カ**
- 舌を丸めて **ラ**

大きな声でハッキリと

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)

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）
- 歯と口の健康に関する調査研究、健康相談
- 歯周病等予防キャンペーン
- 市町村の歯科口腔保健施策の支援等

第23回

あおもりシニアフェスティバル

令和4年9月と10月に、あおもりシニアフェスティバル「スポーツイベント」および「世代間交流イベント」を開催しました。2年ぶりの開催に参加者も笑顔でイベントを楽しんでいました。

スポーツイベント

スポーツイベントは全15種目を開催。翌年度のねんりんピックの選手選考も兼ねており、上位入賞者には令和5年度に愛媛県で開催される「ねんりんピック^{えがお}愛顔のえひめ2023」への参加資格が与えられます。

大会結果は青森県長寿社会振興センターのホームページをご覧ください。(http://www.choju-aomori.or.jp)



ソフトバレーボール交流大会



ペタンク交流大会



太極拳交流大会

世代間交流イベント

10月8日(土)、9日(日)の2日間にわたり、世代間交流イベントを開催しました。イベントでは、地元サッカーチームのラインメール青森フットボールクラブに向けて、観客席を利用したコレオグラフィアートで応援メッセージを作成しました。



ねんりんピックかながわ2022

【大会期間】
令和4年
11月12日(土)
～15日(火)

神奈川に 咲かせ長寿の いい笑顔 未病改善でスマイル100歳

人生100歳時代を迎える中、高齢者をはじめ、幅広い世代の人々が健康増進への機運を高め、笑顔あふれる健康長寿社会を目指すことを目的とした今大会は、神奈川県内の26市町で32種目のスポーツや文化交流大会が開催されました。



結団式では全員の掛け声で気合を入れました

青森県からは、18種目総勢112名が選手として参加しました。

11月11日(金)には青森空港で結団式を行い、三村県知事から激励のことばと、団旗を受け取りました。

青森県選手団からは、剣道交流大会に参加する佐藤瀧夫選手が「決意のことば」を述べ、全員で「エイエイオー！」と気合を入れて、神奈川県に向かいました。

11月12日(土)の総合開会式は横浜アリーナで開催され、選手団代表者5名が入場行進をし、観客席では選手団が「金魚ねぶた」を振って、青森県をアピールしました。



◎大会期間中の様子はホームページでも紹介しています。
<http://www.choju-aomori.or.jp>

◎青森県選手団入賞者一覧

種目名	入賞	内容	氏名(チーム名)
卓球	優秀賞(第6位)	団体 第1位グループ	(チームナラオカ)
テニス	高齢者賞		横山 友子 選手
ソフトテニス	最高齢者賞		田邊 益子 選手
ゴルフ	準優勝	団体	(チーム青森)
	優秀賞(第4位)	個人 60～64歳	澤田 光広 選手
	準優勝	個人 70歳以上	伊藤 昇 選手
マラソン	第2位	70歳以上 10km	篠塚 由美子 選手
	高齢者賞		佐藤 鼎 選手
水泳	第3位	個人 60～64歳 男子背泳ぎ 50m	宮永 崇史 選手
	第1位	個人 80～84歳 女子バタフライ 25m	三浦 恵子 選手
	第1位	個人 80～84歳 女子背泳ぎ 25m	三浦 恵子 選手
グラウンド・ゴルフ	優秀賞	女子の部 第8位	寺山 啓子 選手
サッカー	準優勝	東戸塚フットボールパークJブロック	(青森シニア60)
	横浜市特別賞	誕生日が開港記念日と同じ	坂上 孝哉 選手
なぎなた	優秀賞(ベスト16)	交流試合 演技競技	(青森県)
	優秀賞(ベスト16)	交流試合 試合競技	(青森県)
	優秀賞(第6位)	交歓試合 個人戦	鈴木 百合子 選手
	第3位	交歓試合 個人戦	馬渡 まり子 選手
バウンドテニス	優秀賞(第6位)	団体ダブルス 1位グループ	(チーム青森)
	優秀賞(第6位)	チーム別対抗 B T ラリー戦	(チーム青森)
囲碁	優秀賞(第6位)	団体戦	(青森チーム)
	優秀賞(第12位)	個人戦	松尾 敬司 選手
	優秀賞(第25位)	個人戦	工藤 百江 選手
	高齢者賞		梅津 義博 選手
健康マージャン	最高齢者賞		米澤 百合子 選手

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、講演や体験活動を開催しています。

10月4日は、3年ぶりに公開講座を開催。日本郷土芸能保存会総合師範であり、「和洋構成ユニット jomon traditional 白神」の代表として日本各地や海外でも活躍されている鳴海昭仁様に「津軽の伝統芸能と魅力へ青森ねぶた囃子と津軽三味線」と題してご講演いただきました。通学総合コース・通信教養コースの受講生、一般観覧者合わせて約120名が、鳴海様の楽器の歴史に関するお話や演奏に聴き入っていました。

また、10月18日には昨年度中止となった特別史跡 三内丸山遺跡で社会見学を実施。昨年世界文化遺産に登録された三内丸山遺跡群について、ガイドの方に説明いただきながら、じっくりと見学しました。

今年度も残すところ3カ月、シニアカレッジは数えるほどしかありません。受講生みなさんのお越しを心待ちにしております！

【第9回 10月4日(火) 公開講座】



鳴海昭仁さん



横笛による演奏

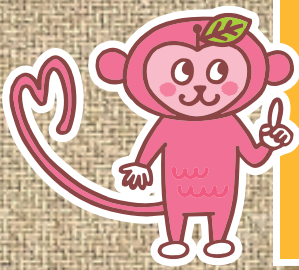
【第10回 10月18日(火) 公開講座】



1班



2班



青森県消費生活センター くらしの情報

家庭用フィットネス器具

【事例】

近頃、足の筋力が弱ってきたと感じていたため、足を置くだけで、振動や電氣的な刺激で足腰の筋肉が鍛えられるという家庭用のフィットネス器具をテレビショッピングで購入した。

商品が届き、最も弱いモードにセットして足を乗せてみた。すると、びっくりするくらいの振動で、めまいがして具合が悪くなりすぐに足を下し電源を切った。その後もしばらくめまいやふらつきが続いたので、これは、自分の身体には合わないと思い、すぐに販売店に連絡をして返品したいと申し出たが、「返品できません」と繰り返すばかりで体調を崩したこちらの事情を少しもくみ取ってくれない。何とか返品できないか。



(70代 女性)

- 足を置くだけで足腰の筋肉が鍛えられるという家庭用フィットネス器具を通信販売などでよく目にしますが、楽なように見えても、身体に負担がかかります。自身の健康状態や既往症などを考慮し、慎重に判断しましょう。
- テレビショッピングなどの**通信販売**や**店舗での購入**では、**クーリング・オフができません**。**通信販売では、返品が可能か購入前に必ず確認しましょう**。
- 使用する際は、取り扱い説明書をよく読み、体調に合わせて無理のない程度に使用し、異常を感じたらすぐに使用をやめ、体調不良が続く場合は医療機関を受診しましょう。



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
☎ 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

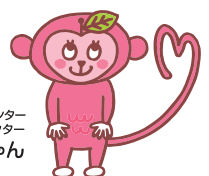
平日 9:00～17:30

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)



文芸欄

俳句
露の秋
父ありし日の車椅子
鈴木リヨさん(八戸市)

俳句



風晴 貢さん(青森市)



東川 桃篁さん(青森市)

短歌
満点のかがやく星が人知れず
ふりたるごとき今朝の牡丹雪
今泉敏雄さん(青森市)

短歌

編集後記

今年も残すところあとわずか、皆さんはどんな一年を過ごされたでしょうか。当センターでは2年ぶりのシニアフェスティバル開催、ねりんピックへの選手団派遣など、少しずつ事業が再開され、慌ただしくもたくさんの方にお会いできた素敵な一年になりました。2023年もどうぞよろしくお願いいたします。

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、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3月31日(金)まで



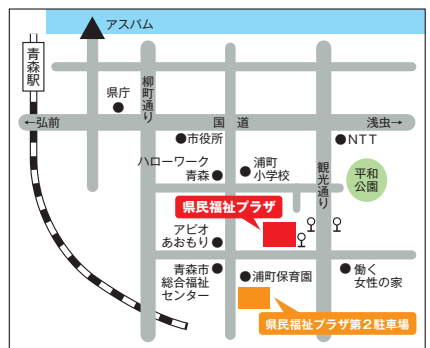
貸館部分使用料 (1時間単位)

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



【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

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	