

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 西北五支部～



青森県長寿社会振興センター

あすなる友の会 ～西北五支部～



令和4年 宮越家観賞

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。



宮越家観賞の様子

西北五支部は五所川原市、つがる市、西津軽郡、北津軽郡(板柳町を除く)に居住する概ね60歳以上の方が会員で、会員数は現在約30名です。会員の減少に伴い活動を休止していた期間もありましたが、令和4年度より本格的に活動を再開。現在は中泊町、南は深浦町と広い地域から会員が集まっています。新型コロナウイルスの影響で中止となった事業もありますが、実施された事業には多くの会員が参加し楽しく交流しています。



みんなで巨大パズル



ふまねつとに挑戦

しています。西北五管内各地域に役員がいるので、サポート体制もバッチリです。新規会員のお申し込みを心待ちにしておりますので、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5年 春 vol.123

あすなる友の会 西北五支部	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Cafe	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
あおもりシニアカレッジ事業報告	13
あおもりシニアフェスティバル 冬季スポーツイベント	14
おうちで健康	15
ニースポーツ紹介	16
あおもりのお手軽家庭料理レシピ	17
口腔ケア	18
介護予防教室・健康教室の紹介	19
青森県消費生活センターくらしの情報	21
文芸欄	22



西北五支部再開に向けた総会



令和4年 交通安全教室

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

地域のリーダー 絵とともに生きる

青森市

高橋 正雄 さん 92歳



中央が高橋さん

黒石市生まれの高橋さんは戦後青森市で魚屋を営み結婚、2人の子どもを育てた。朝2時起床の日課は、青食センター(青森生鮮食品センター)が閉鎖された平成30年、高橋さんが88歳の時まで続いた。

絵が好きで小学校の時から、画用紙を見つけてはいつも描いていた。大人になっても描き続け、平成16年の第31回日象展では、100号油絵「アフガニスタンの夜明け」が大賞を受

賞。父母への感謝を込めて描いたものだ。現在は二科会(本部 東京都)と彩会(本部 青森市)に所属し、毎年作品を発表している。令和4年11月の二科会青森支部展には、約1年かけて制作した100号油絵「人脈」が展示された。独自の題材、精緻なタッチは人目を引いた。木村精郎二科会青森支部長は「高橋さんは明るく活動的なので、皆エネルギーを貰っている」と話す。

また、南千刈町会長を48年務めた他、久須志地区社会福祉協議会会長も務め、平成29年に国から旭日単光章を受章した。しかし、このところ妻のつせさんの体が少し弱くなり、「寄り添ってあげたい」という気持ちから、令和4年に町会長を辞し、久須志地区社会福祉協議会会長は「やはり高橋さんに」と請われ続けている。その他びつくりすることに、高橋



青森市民美術館にて作品とともに

さんには虫歯がない。日々、魚を食べたことの効果だろうか。甘いものも食べるそうだが、28本すべて自分のもの。これまで2回、県歯科医師会から表彰されている。食べるものに好き嫌いはなく、酒たばこはやらない。魚屋を閉めてからは毎朝50分歩き、冬期間は室内で自転車を25分程こいだりスキーに行くなど、健康には気をつけている。

最後に高橋さんは、「次回作品の構想とタイトルはもうイメージできている」と話してくれた。



地域通信員

戸塚 範子

アクティブシニアコーナー

私の生きがい

三沢市

本間 洋子 さん

85歳



本間さんはざっと数えても10以上のボランティア、自己啓発活動をしている。

40代でバイク免許を取得して以来、愛車で颯爽と出かける活動的な方であるが、「子どものころから虚弱体質で今も薬を飲んでいるのよ」と笑って話す本間さん。小柄な彼女の張りのある元気な声、どこからこのエネルギーが湧いてくるのか知りたくなる。

地域の方から相談を受けることも度々あり、ひたすら聞くことに専念

する。そのあと元気になる連絡してくれることが嬉しい、からこしやぐ（南部弁で「おせっかい」）なことかもしれないと躊躇することもあるが、話を聞いてあげたくなると言う。

自宅では得意な料理でおいしいと言ってもらえるのが嬉しいと話す本間さん。健康には人一倍気を遣い、グラウンドゴルフ、舞踊等に出かける。家ではパッチワーク等手芸が好きで、作っては誰かにあげている。

残された人生、少しでも誰かの為になることをしたいという。そのためには勉強もして、勉強すれば人にも教えたくなり、それが楽しい。保健協力員として健康診断の受診を勧めるなどの活動もしている。「早期発見だって、（病院へ）早く行ってよかった、ありがとう」と言われると嬉しく、これが活動の醍醐味だと言う。

「これからも行けるところは必要とあればどこにでも行き、『からやがな



本間さんと愛車のバイク

い（南部弁で「怠けない」）で、できることを続けていきたい。だって熱中してできることがあるとあずましいよ。それが生きがい」と笑顔。

山形県出身の彼女は南部弁が大好きで時々話す。とてもチャーミングである。「方言で話すとなぜかみなさん笑顔になるよね」と、同感である。

取材中も彼女はよく声をあげ、心から楽しそうに笑う。人が好きな本間さんの活力の元はここにあると改めて思う。



地域通信員

中村 そが

アクティブシニアコーナー

奉仕の喜びを常に

五所川原市

小野おの

工こうさん

89歳



小野さんは70歳までの約40年間、保護司として20人程の方たちに親のように接してきました。時には厳しく、時には優しく叱咤激励し、「社会復帰のお手伝いができたかな」と話す。今でも時折当時の人たちが訪ねてきては相談に乗っており、そのことで自分も大きく成長できていると感じるそうだ。

経営する自動車教習所では、自ら率先してスコップ、ほうき等を持って掃除をする。楽しみながら仕事をしていると、部下たちもついてきてくれるのが嬉しいと話す。

また、年間を通しての庭の手入れは、60年以上も続く。小鳥の水飲み場もあるそこには、大木から多くの種類の草花までが所狭しと息吹いている。「そこに身を置くだけで自分も宇宙の一員だと意識し、ほっとするひとときだ」と嬉しそうに話す。高いところや、危険を伴う仕事の時は、自分にエイトツと気合を入れることで、ケガを未然に防ぐようにしていると言う。

数十年前に大病を患った妻のために、週3回の5,000歩ウォーキングを一緒にずっと続けている。もちろん、野球、水泳、そして柔道の選手であったこともあるが、無理をせ



妻の登志子さんと旅先で

ず、できることを継続しているからこそ、足も腰もしっかりしていて、身のこなし方まで軽やかなのだろう。自然体で飾らず、おごらず、いつもにこにこしている小野さんのように私も年を重ねていけたらと思うばかりだ。



地域通信員

村上 文子むらかみ ぶんこ



青森不惑ラグビーフットボールクラブ(青森市)



ボランティア仲間の1人から「ラグビーのクラブに加入しているが、この度80歳到達会員として紫色のパンツを贈られることになった」との知らせがあり取材した。

所属しているのは「青森不惑ラグビーフットボールクラブ」で毎週日曜日を定例の練習日としており、当日クラブ員が青森市筒井にある青森市スポーツ広場内のラグビー場に三々五々集まり、ユニフォームに着替えて軽くウォーミングアップ。その後、稲葉会長の合図でミーティングが始まり、対象者2名に紫のラグビーパンツが手渡された。会員からは祝福の大きな拍手が起こり、仲間の絆の深さが感じられた一瞬だった。

自分もラグビーが好きで、年始のテレビ観戦が正月の楽しみであるため、この度の練習の様子を拝見することにした。

当日は気温30・8度という6月では異常な暑さの中、タッチプレー、スクラム、ロングパス、リフティング、キックパスの練習が行われ、スパイクの音、ボールを蹴る音、スクラムでぶつかる音がコートに響き、自分にとっては正に実戦そのもの感じられた。

このクラブは昭和40年に発足し、現在会員は67名。最年少者は40歳、最高齢者が80歳、この内60歳以上の方が15名と、年齢層の広さから、生涯楽しめるスポーツであると感じた。現役時代は対戦相手としてタックルを掛け合った仲ではあるが、今は過去の所属チームや年齢に関係なく楯円のボールを追い続ける不惑のラグーマン達の姿があった。

年に3回は東日本、青函、東北との交流試合があり、その他に随時他県チームと交流試合を行っているという。

40歳以上の方であれば大歓迎で入会を受け入れるとのこと。



【お問い合わせ先】
代表(会長)/ 稲葉 政勝
監督 / 高野 真樹
電話 / 090-8259-2370 (高野)



地域通信員

風晴

貢

あすなろ友の会の活動

青森支部

あすなろ友の会
青森支部 12月行事

暮れの押し迫った12月15日に、毎年恒例のボウリング大会を青森ボウルで開催した。

昨年はコロナウイルス拡大の為に中止になり、楽しみにしていた人にはとても残念だった。

会員100名を超える中、参加者は12名。毎回参加者は少ないが、年1回の運動不足解消の楽しみとして実施してきた。

人数は少ないものの、ストライクが出る喜び、スペアを連続で出す人への羨望、スペアの1本が取れず悔しがり、ガーターでがっかりと、自分のこ



どのように一喜一憂している姿は年齢を忘れる。

2ゲームというあっという間の短い時間だったが、とても楽しい時間を過ごすことができた。

来年もいろいろな行事を予定しているので、多くの方に参加して楽しんでほしい。あすなろ友の会を宜しくお願ひします。
(古川なみい)

津軽支部

3年ぶりの健康教室

令和5年2月14日、ヒロロ4階市民文化交流館ホールに35人が参集し、健康教室が開かれた。栗林支部長挨拶の後、講師の棟方由美子さんと太田詩子さんが紹介された。

体をほぐした後、フィンランド生まれのニュースポーツ「モルック」が紹介された。早速チームを作り、12本密着させて並べたピンに向かって交互に棒を投げてピンを倒し、得点を競った。50点ピッタリ取れば勝つというとき、50点をオーバーして得点を25点に下げられてため息を漏らすチーム、50点ピッタリ獲得して勝鬨の声を上げるチーム等々、賑やかな健康教室だった。

(鳴海紀)

八戸支部

いきいき交通安全教室
に参加して



11月25日に八戸市白山台公民館で開催された交通安全教室は、会員・友人等11名が参加し、それぞれが意見を述べ合い、有意義な講習会となった。

県内の令和3年の交通事故死は29名、うち高齢者は20名と死亡割合が多いことに驚かされた。みんなで話し合いながら行った自己評価と安全な交通行動について、運転者・歩行者それぞれの立場で意見を出し合った。

交通事故の発生は、内因と外因の影響があるという講師の言葉が印象的

「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。

だった。改めて、車の運転時は眼前の環境と自身の集中力を維持する能力が大切で、そのためには健康を維持しなればとつくづく感じた。(上杉靖悠紀)



下北
支部

川内海岸(溪谷)
探索トレッキング

10月26日、川内海岸(溪谷) 探索トレッキングを実施した。川内マリナビーチ周辺を散策したのち、「川内溪谷遊歩道」を約2時間かけて歩いた。紅葉の時期には早かったが、途中真っ赤に染まった一本の樹が、水の流れが緩やかな川面に映り、その美しさに思わず足が止まった。



午後は「かわうち湖」堰堤上からの景色を楽しんだ後、「湯の川温泉郷」に移動し、50年以上前に、映画「飢餓海峡」で女優・左幸子演ずる川内村娘の入浴シーン撮影跡地を車窓から確認した。最後に「ふれあい温泉川内」でゆっくりと、今日の疲れを癒し帰途についてた。天気にも恵まれ楽しい、充実した一日だった。(山崎讓二)

上三
支部

プロ並みの餃子作り

11月10日、料理、ケーキ、和紙人形作りと多彩な趣味をお持ちの仲間、川端芙代さんのご指導を受けながら男性5



人、女性11人が参加し餃子作りに挑戦した。六戸就業改善センターの調理室をお借りし、3班に分かれてスタート。久しぶりに逢う仲間もいて説明よりも賑やかに。皆さんから差し入れたキャベツ、にんにくなど野菜のみじん切りからはじめて、調味料の入れ具合で味が決まるので慎重に。具の包み方も小さいびつだったり、焼き方は焦げすぎたり、各班様々で苦笑いだったが、焼きたてを食べながら皆おいしいと満足な笑顔。しばらく歓談し、次回は川端さん得意のシフォンケーキ作りをお願いして散会となった。(明戸はる)

青森県現代史 身近な生活の中から

12. 地域で愛されたデパート

高級感あふれる商品の数々、ご馳走を提供したレストラン、子どもたちが夢中になった屋上の遊園地。デパートは家族や友人同士が集う娯楽の拠点でした。特に「三都」（青森市・八戸市・弘前市）には数多くのデパート

がありました。

しかし三都以外のデパートにも、地域の人々に愛されてきた歴史があるのです。中央の出来事だけで歴史を語るのはよくありません。三都以外のデパートにも目を向けてみましょう。

中三五所川原店は昭和39年（1964）の開店です。中三青森店ができるまで本店として存在し、五所川原市では最も高級感のあるデパートでした。駅前から大町・本町の周辺は、3つのデパート（中三・マルキ飛島・丸友）を中心に、アーケードのある商店街となつてにぎわいました（写真1）。

カネ長武田黒石店は昭和44年（1969）に開店しました（写真2）。かつて映画館の黒石劇場があった場所でした。4階にはボウリング場があり、子どもたちは早朝割引を利用し、朝早くから楽しんだとのこと。



写真2 カネ長武田黒石店=昭和63年（1988）8月14日

今も営業を続ける喫茶店アイデアのご主人によると、カネ長があった時は買い物中の客が大勢立ち寄ってくれたそうです。

昭和48年（1973）に稲生町で開店



写真1 中三五所川原店=平成8年（1996）6月2日





写真3 十和田松木屋=昭和62年(1987)10月11日

した十和田松木屋は、高級感あふれる品揃えで人気を博しました(写真3)。レストランや遊園地で過ごした懐かしい思い出は、今も十和田市民の心にしつかりと刻まれているようです。

松木屋の南側にすぎもと、北側には亀屋が、共にシヨッピングセンターとして進出していました。当時の子どもたちは、3つの施設にあったゲームセンターへ頻繁に通ったとのこと。行けば



写真4 むつ松木屋=昭和63年(1988)10月27日

必ず知り合いや友人に会えたそうです。むつ松木屋は昭和43年(1968)に開店し、他の3店とは異なり、今も現役です。目の前には下北交通のむつバスターミナルがありました(写真4)。下北各地から大勢の人々がバスに乗り、ここで降りて松木屋へ立ち寄ったものでした。この点は青森市の松木屋と同じで、どちらにも名物のそば屋がありました。

廃止前の大畑線田名部駅寄りには、むつシヨッピングセンターがあり、その後、松木屋を挟んで柳町に若者向けのジョルノができました。複数の大型施設が競合していた点は他の都市と同じですね。

名物のそば屋は令和3年(2021)に移転し、翌年にはバスターミナルも解体されました。しかし、そば屋には今もお「松木屋名物」の看板が掲げられています。

三都と同様、県内各地のデパートは地域の形成に大きく寄与してきました。同時に地域の人々から愛されてきたことが、さまざまな聞き取り調査からうかがえます。皆さんの思い出を少しでも書き残していかなければと日々考えています。

※写真はすべて佐藤正治さん撮影で青森県所蔵県史編さん資料

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

④ 後鳥羽院

後鳥羽院は、変則的な形で即位した方です。

前の天皇は安徳天皇。あの平清盛の孫であり、平家の都落ちに同行し、最後は壇の浦に散る悲劇の幼帝です。この安徳天皇が都落ちした際、京では新しい帝を立てることにになり、選ばれたのが後鳥羽院でした。その時点では天皇のしるし三種の神器は安徳天皇のもとにありましたから、正式な即位といえるのかどうか、問題が残るところもあつたのです。

そのことが後鳥羽院のコンプレックスになっていたのかもしれない。コンプレックスをはね返すかのように精力的に動きます。そもそも多才な能力に恵まれていたのでしょう、文武両面にわたって活躍します。自ら馬に乗り、弓を射、蹴鞠をし……。そんな中、特に熱中したのが、和歌でした。



後鳥羽院の一首。

自らも和歌を詠みつつ、歌集の編纂も命じました。天皇や上皇の命令でまとめられる歌集を勅撰和歌集といいますが、それまでの勅撰集に勝る素晴らしい歌集をつくりたい、という後鳥羽院の並々ならぬ熱意のもと、『新古今和歌集』という、和歌史に輝く歌集が出来上がりました。

見わたせば 山もと霞む 水無瀬川

ゆふべは秋と なに思ひけむ

(見渡すと、山の麓には春霞が漂い、水無瀬川が流れている。夕べの美しさは秋に限るなどと、どうして思っていた

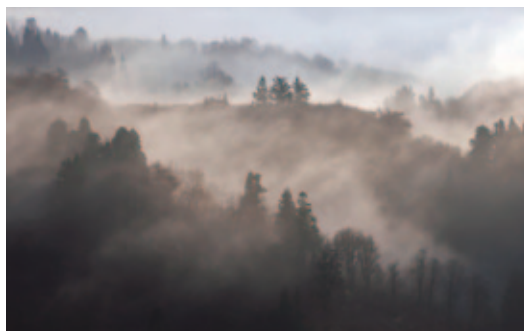
のだらうか)

秋の夕暮れの美しさを描いた『枕草子』を想起しつつ、春の夕べの美しさを詠んでいます。

『新古今和歌集』は、鎌倉の源実朝にも届けられました。実朝はその世界に魅了され、さらに和歌の道に精進することにな

ります。京の文化の中心にいる後鳥羽院にも恭順の意を示します。そんな実朝を、後鳥羽院も憎からず思ったのでしよう、京と鎌倉は安定的な関係を保っていました。

ところが、実朝は28歳にして暗殺され、京と鎌倉のバランスが崩れて行く中で、後鳥羽院は鎌倉に向って兵を挙げ、そしてあつけなく敗れます。(承久の乱)



人も愛し 人も恨めし
あぢきなく 世を思ふゆゑに
もの思ふ身は

(人はいとしい。そして人は恨めしい、思い通りにならず、苦々しく世を思うがゆゑに悩むこの身にとって)

上皇という地位にいた方が、乱の責任を問われて隠岐に流されます。そして、隠岐で一生を終えることとなります。

われこそは 新島守よ

隠岐の海の 荒き波風 心して吹け

(私こそは新しい島守である。この隠岐の海の荒々しい波風よ、心して吹けよ)

存在感の大きかった後鳥羽院。だからこそ、その最期には感無量なものがあります。



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 Junjumi」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

青森シニアカレッジ事業報告

県民ホールの工事に伴い、11月から会場を変更しての開催となった青森シニアカレッジは、以前より講師との距離が近くなり、今までより一層熱心に講演に耳を傾け、積極的に質問をする受講生の姿が窺えました。

また、布裁断や物作り、講習会、健康教室などの体験活動に笑顔で取り組む受講生を見ることができて、私たち職員もとてもうれしく思っております。

令和4年度の青森シニアカレッジは、3月7日の修了式をもって全日程終了となりました。修了式の様子は次号（6月発行予定）でお知らせいたします。令和5年度の青森シニアカレッジも素晴らしい講師陣をお迎えして開催します。たくさんの方の受講生の方にお会いできることを、職員一同楽しみにしております。

※令和5年度の青森シニアカレッジお申し込みについては、裏表紙に掲載しておりますのでご覧ください。

【第12回 11月22日 ボランティア活動】



古布裁断

【第13回 12月6日 体験活動】



しめ飾りづくり

【第13回 12月6日 体験活動】



クリスマスツリーづくり

【第16回 2月7日 体験活動】



日本赤十字社による救急法講習

令和4年度

あおもりシニアフェスティバル 冬季スポーツイベント

第11回カーリング交流大会

令和4年12月16日(金) みちぎんどリームスタジアムでカーリング交流大会を開催しました。

コロナウィルス感染症の影響で3年ぶりとなった大会は、初心者7名を含む27名が参加。山本正教さん(青森市)、佐々木朋子さん(青森市)の選手宣誓の後、県カーリング協会協力のもと、講習と交流戦を開始。順位はつけずに各チーム2試合で終了となりましたが、会場は熱気にあふれ、参加者は和気あいあいとプレーを楽しみました。



初心者講習も楽しく



ストーンを追う様は皆真剣!

第12回スキー交流大会

令和5年1月28日(土)に大鱈温泉スキー場で、2年ぶりとなるスキー交流大会を開催しました。スピードを競うのではなく、自分が予想したタイムに一番近かった方が上位に入賞するという競技で、今年度は23名が参加しました。

感染症対策のために、開会式や閉会式、表彰式は行ないませんでした。参加者のみなさんは、互いにタイムを教え合ったり、声を掛け合ったりと、交流を楽しんでいました。

※大会結果はホームページをご覧ください。

(<http://www.choju-aomori.or.jp>)



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

～春を待つ！セルフマッサージで身体イキイキ～

5大リンパ節（頸部、鎖骨、腋窩、鼠径、膝窩）をさすって、身体の老廃物を出しましょう！



1

マッサージ前に、肩と首まわしで身体をあたためる。



2

耳をチョキではさんで、上下にさす。



3

胸鎖乳突筋（首の筋）を上下にさす。



4

鎖骨をなぞるように、往復させる。



5

脇を往復させる。



6

鼠径部（足のつけ根）をさす。



7

膝ウラをさす。

- 7番まで終わったら、7・6・5・4・3・2・1番へと逆戻りして行ってみてください。
- 寝る前など、布団に入って横になった状態で行うのもおすすめです。
- 回数や強さ、行うタイミングは、自分が心地よいと思う感覚を大切にしましょう。

マッサージを終える頃には、身体がポカポカしてきます。特別な道具や場所は、必要ありません。スッキリとした心身で春を迎えましょう！

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!!

スカイクロス

空気で膨らませたコーンを立て、布製のリングを何回でコーンに入れられるかを競う、輪投げとゴルフのルールを組み合わせたゲームです。

屋内外問わず、ハンディ無しに楽しめます。



「リング」10枚・「コーン」1個・空気入れ

カーリンコン

両チームがそれぞれ6枚のディスクを互い違いに投げ合い、どちらがポイント（黄色）に近づいているかを競う簡単なスポーツです。しばしばディスクが裏返って相手側が有利になったり、最後の一投で大逆転が起こったりと、ワクワクしながらみんなで楽しめます。



赤と緑2色の「ディスク」12枚
・「ポイント」(黄色) 2枚

キャッチング・ザ・スティック



▲1セット16本 / 10人でチャレンジしてみました

横一列に1人2本のスティックを持ち、スティックを持たない2人は左端へ並ぶ。「トントン」のリズムに合わせてスティックを突き、パッと放して素早く右へ移動、右側の人々のスティックをキャッチします。右端にいた人は速やかに左端へ移動します。何回続けてキャッチできるかを楽しみます。

New! モルック

4月から貸出開始

木製の棒モルックを投げ、スキttlという1～12の番号がかかれた木製のピンを倒します。倒した本数、スキttl上の数字が得点に加算され、先に50点ちょうどに到達したチームが勝ちです。



詳しくはセンターへお問い合わせください。TEL 017-777-6311

鶏照リンゴ



ひとこと

ほのかなリンゴの甘みが美味しく、柔らかいのが特徴です。

作り方

- ①皮をむいたリンゴをすりおろし、8等分にした鶏肉を10分つけ込む。(むいたリンゴの皮はとっておく)
- ②粉を打ち、油で揚げる。
- ③合わせた調味料Aをフライパンに流し込み、沸騰したら鶏肉を入れ、からめる。
- ④とっておいたリンゴの皮と人参を千切りにする。
- ⑤④をバターでしんなりするまで炒め、皿に盛った鶏肉の上に添えて出来上がり。

材料 4人分 ●印は青森県産品が活用できます

●リンゴ(サンふじ)・・・1/2個	濃口醤油……………80cc	} A	薄力粉……………適量
●鶏もも肉……………1枚	みりん……………80cc		揚げ油……………適量
●人参……………5g	砂糖……………大さじ3		バター……………20g

材料 2人分 ●印は青森県産品が活用できます

●長芋……………480g	[たれ]
●ピーマン……………100g	味噌…大さじ2と1/2
ベーコン……………25g	砂糖……………小さじ1
油……………大さじ2	酒……………小さじ1

作り方

- ①長芋は皮をむき、幅7mmくらいの千切りにする。
- ②ピーマンとベーコンは細めの千切りにする。
- ③味噌、砂糖、酒を合わせておき、たれを作る。
- ④フライパンに油をひき、長芋、ピーマン、ベーコンの順に炒める。
- ⑤長芋とピーマンに火が通ったら、たれで味付けする。

長芋の炒め物



ワンポイントアドバイス!

材料は切るだけなので手間がかからず、手軽にできます。長芋は「擦る」だけでなく炒めることでシャキシャキとした食感が楽しめます。

口腔ケア



オーラルフレイルに対する行政の取り組みについて

市町村では、地域住民が健

啓発をすすめています。

トを作成・配布するなど普及

催や、ポスター、リーフレッ

門職を対象とした研修会の開

を実施しています。また、専

に対する口腔ケアや研修会など

して、介護施設等の入所者に

オーラルフレイル予防事業と

県では、口腔健康管理及び

「オーラルフレイル」とは、

食べこぼし、硬いものがかみ

にくい、むせ、滑舌の低下な

どのお口の機能の軽い衰えの

ことです。この衰えは全身の

フレイル（＝心と身体の虚弱）

の入口になると言われています。

そのため、県をはじめとす

る行政機関において県民の皆

さまがオーラルフレイルに関

する知識を深め、予防や改善

に取り組めるよう、オーラル

フレイル対策に取り組んでい

ます。

康づくりや介護予防に関する活動

を行う「集いの場」などを活用し、

歯科衛生士や保健師等の専門職が、

オーラルフレイル対策についての講

話・実技等を実施しています。

講話の例としては、フレイルと

オーラルフレイルの関

係性の理解、口の働き・

飲み込むしくみについ

て、誤嚥性肺炎などに

ついてお話しします。

実技は、「舌・顔面体

操」など、参加してい

る方々が、楽しくかつ

継続できるような内容

となっております。

その他、市町村が発

行する広報には、オー

ラルフレイル事業の実

施日やお口の体操の仕

方や簡単なオーラルフ

レイルチェックリスト

など、みなさんにわか

りやすい情報が掲載さ

れています。

「オーラルフレイル」の予

防は「健康長寿」の第一歩

です。このような事業や情報

等を御活用いただき、「健康長

寿」を目指していきましょ

講話の例としては、フレイルと

オーラルフレイルの関

係性の理解、口の働き・

飲み込むしくみについ

て、誤嚥性肺炎などに

ついてお話しします。

実技は、「舌・顔面体

操」など、参加してい

る方々が、楽しくかつ

継続できるような内容

となっております。

その他、市町村が発

行する広報には、オー

ラルフレイル事業の実

施日やお口の体操の仕

方や簡単なオーラルフ

レイルチェックリスト

など、みなさんにわか

りやすい情報が掲載さ

れています。

オーラルフレイルの予

防は「健康長寿」の第一歩

です。このような事業や情報

等を御活用いただき、「健康長

寿」を目指していきましょ

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

介護予防教室・健康教室で みなさんの元気をお手伝い

私たち青森県長寿社会振興センターでは、市や町の介護予防事業を受託し、実施しています。介護予防事業は、地域での介護予防が普及・推進されることを目的に運動器の機能向上、口腔機能の向上、その他（認知症予防、仲間づくりなど）のプログラムを行うほか、どなたでもできて楽しめる様々なメニューを企画運営しています。また、ご依頼を受けて県内の企業や町内会、各団体などへ出向いて、運動、脳トレ、もの作り、レクリエーション、ニュースポーツ体験など、ご要望に合わせた内容で健康教室も行っています。



介護予防教室の様子

実施メニューの一例

【運動】

- ・セラバンド体操
- ・鳴子ダンス

【口の運動】

- ・音読
- ・早口言葉
- ・歌



【認知症予防】

- ・工作
- ・脳トレあれこれ

【ニュースポーツ体験】

- ・室内ペタンク
 - ・カーリンコン
 - ・モルック
- など



【その他】

- ・ふまねっと
- ・レクリエーション



レクリエーション（カップトランプタワー）



ふまねっと



筋力トレーニング



セラバンド体操



もの作り（壁飾り作り）



キャッチング・ザ・スティック

介護予防教室・健康教室の流れ

- ① あいさつ
- ② 口の体操（早口言葉、音読）、歌（歌は季節で変わります）など
- ③ ラジオ体操、足踏み、ゲームやニュースポーツなど
～休憩・水分補給～
- ④ 筋力トレーニング、セラバンド体操など
- ⑤ 認知症予防（脳トレドリル、もの作り など）
- ⑥ ストレッチ



担当者より

「元気で長生き」のために、頭や体や口が衰えないような楽しいメニューを企画しています。

健康運動指導士
棟方 由美子



運動やダンス、合唱など盛りだくさんの内容で、楽しい教室となるように心がけております。参加者の方から頂く感想が、何よりの励みです。教室で行ってみたい内容など、お気軽にお問い合わせください。

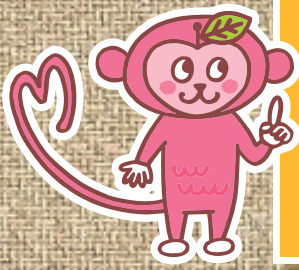
介護予防指導士
太田 詩子



教室についてのお問い合わせ先

青森県長寿社会振興センター

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



青森県消費生活センター くらしの情報

生前整理 デジタル遺品リストをつくりましょう！

【事例】

先日父が亡くなった。しばらくしてから、父が利用していた決済アプリの残高が10万円ほどあることが分かった。しかし、父のスマートフォンのロックが解除できないため、詳細が確認できず困っている。また、父が契約していた通販サイトの有料会員契約を解約したいが、IDやパスワードがわからず、会員ページにログインできないため、手続きが何もできない。



- パソコンやスマホなどのデジタル環境を通してしか実態がつかめない「デジタル遺品」について、遺族からIDやパスワードがわからず定期購入や月額制のサービスをスムーズに解約できない、ロックが解除できず端末内の電子マネーやネット取引の状況が把握できないなどの相談が寄せられています。
- 終活の一環として、**端末のロック解除方法**、**退会が必要なサイト**とその**IDやパスワード**、**ネット関連の金融資産**などについてノートなどに記し、家族に伝える手段を講じておきましょう。
- 遺族の方は、まず契約先に手続きを確認しましょう。

▶ 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
☎ 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

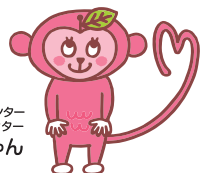
■相談受付時間

平日 9:00～17:30
土・日・祝 10:00～16:00

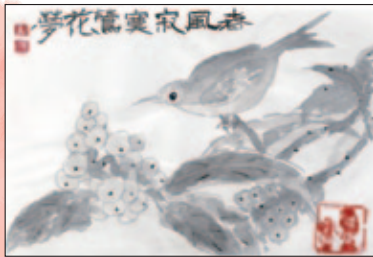
■休日

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)

ひさかたに
紅ひきもして春惜しむ
萱森輝昭さん(青森市)

俳句

春風のこよなき青きあお空に
心ゆくまでこころ遊ばす
今泉敏雄さん(青森市)

ぼこぼこと雪路歩む危うさに
スタッドドレス底の長ぐつ買ひぬ
甲地しのぶさん(青森市)

短歌

編集後記

令和4年度のアすなる倶楽部も、最後の号となりました。執筆いただいた皆さま、編集にご協力いただいた皆さま、読者の皆さまに、心より感謝申し上げます。「アすなる倶楽部を見て…」とご連絡いただくこともあり、たくさんの方にご覧いただけていることを大変うれしく思います。令和5年度も「アすなる倶楽部」をどうぞよろしくお願いたします。(小笠原)

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月1日(土)から、4階県民ホールの貸出を再開します。ご利用の際はホームページ予約システムまたはお電話にてお申込みください。



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
3階	講師控室2	—	135円	270円
	多目的室3B	30名	190円	380円
	多目的室3C	19畳	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
5階	多目的室2B	24名	185円	370円
	調理実習室	5台	265円	530円

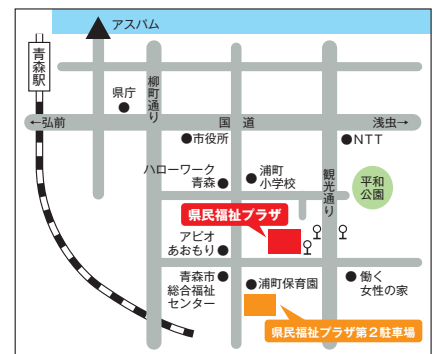
※県民ホール利用で入場料を徴収する場合の使用料

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	
貸館事務(研修室等利用申込等)	午前9時～午後5時	12月29日 1月3日



【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

青森県委託事業

令和5年度

青森シニアカレッジ

受講生募集!!

受講資格

県内にお住まいの地域活動に意欲を持つ
概ね60歳以上の方

学習内容

午前中は幅広い分野の講師による講演、午後は体験活動など様々な学習をと
おして社会活動への関心を高めます。そのほか、合同レクリエーション大会、
社会見学で受講生の交流を深めます。



コース	通学総合コース	通信教養コース
コース内容	一般教養講座に加え、地域・社会に関心を持ち、自主活動のきっかけづくりとなる学習を行います。	会場で受講することができない方や遠方の方などを対象にラジオ放送およびテキストで学習を行います。
学習時間	年間 18回 10:30~12:00 (午後の部がある場合は 14:30 まで)	
定員	120名	80名
受講料	9,000円	3,000円

※教材費、校外学習等に要する費用が生じた場合については別途受講生負担になります。

会場

県民福祉プラザ (青森市中央3丁目20-30)

受講申込

令和5年5月12日(金)まで

お問合せ先

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

