

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 下北支部～



あすなる友の会 ～下北支部～



令和4年9月 八甲田ゴードライン散策

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。

今回は下北支部の活動や特徴についてご紹介します。



令和2年9月 ぐるりん下北バスの旅



令和4年10月 川内溪谷トレッキング



令和2年10月 薬研溪流トレッキング

下北支部はむつ市及び下北郡に居住する概ね60歳以上の方が会員で、会員数は現在約30名です。

支部では特に高齢者の健康寿命アップ、健康づくりに力を入れており、4月から12月までは月1回（8月を除く）事業を計画しています。

むつ、下北内外でのトレッキングやお花見、紅葉を見たりバスの旅に出かけたり、体を動かしながら自然と触れ合う楽しい内容ばかりです。

歩くのが好きな方や自然が好きな方、下北支部の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年夏
vol.124

あすなる友の会 下北支部	1	長寿社会振興センター 令和5年度事業紹介	15
アクティブシニアコーナー	3	おうちで健康	16
あすなる友の会の活動	7	お料理レシピ	17
あおもりの夏	9	口腔ケア	18
長寿な生活調査・発信事業編集委員会開催	11	あおもりシニアフェスティバル	19
シニアライター養成研修会開催	12	青森県消費生活センター「くらしの情報」	21
青森シニアカレッジ修了式・入学式	13	文芸欄	22



令和5年4月水源池公園トレッキング

令和5年度事業計画

期日	内容	会場
4月	水源池公園遊歩道トレッキング&花見(開催済み)	水源池公園
5月	薬研溪流&釜臥山探索トレッキング(開催済み)	薬研溪流&釜臥山
6月	ぐるりんしもきたバスの旅(仏ヶ浦・大間)(開催済み)	下北半島一周
7月	ぐるりん夏泊バスの旅	夏泊半島・大島
9月	六ヶ所村探訪	六ヶ所村、尾鮫
10月	川内海岸(溪流)探索トレッキング	川内海岸・遊歩道
11月	出前講座(血管年齢・骨密度測定)	むつ市中央公民館
12月	忘年会だよ 全員集合!	むつ市内
3月	総会(支部会議)	むつ市中央公民館

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

アクティブシニアコーナー

料理から生まれた人生のサプライズ

青森市

嶋田 壽美子 さん 84歳



20余年前、地域のお食事会で料理を提供することを10年位続けました。参加者から好評で、「料理は誰をも笑顔にする大切なもの」と気づいたそうです。

平成23年、青森市のスイーツコンテストに応募したところ、焼きりんごがクラシカル賞に輝きました。毎年春秋、青森産品レシピコンテストに挑戦。りんごサラダ、陸奥湾鍋、りんごと身欠き鯿の酢の物が優勝、ほたて炙り寿司が優秀賞になり、平成28年には青森産品応援隊のレシピとしてベイクドアツ

プルハーモニーも広報あおもりに写真入りで掲載。コメントや氏名も紹介され努力が実りました。

それをきっかけに、青森公立大学国際芸術センターで開催された作品展のオープニングパーティーでは、60人分の料理を用意するという機会があり、賛辞を得ました。その時の経験は今でも元気の糧になつていそうです。

嶋田さんは海外の方との交流も大切にして、スウェーデンの留学生に自転車を貸し、一緒にねぶた観光や花火大会へ行ったり、りんご狩り、十和田湖散策、八甲田登山などをしました。手作りの和食をご馳走したところ、感激されました。

突然スウェーデンの留学生から英文の招待状が届いたので訪問。朝焼けの美しい水鏡の海、世界遺産の茜色に染まる軍港を見入ることができ、手作りの和食を出した晚餐会も全て忘れ難い思い出です。



国際芸術センターオープニングパーティーのご馳走

また、和食がユネスコ無形文化遺産になった年には友人の娘さんの紹介でアメリカに招待され、ホームステイをしました。その時嶋田さんの75歳の誕生日を祝って、37歳の女性が軍艦巻にぎり寿司のベースケーキを作ってくれて感激。皆に焼きりんごを作つてあげたら大変喜ばれたそうです。

嶋田さんは言います。「今後も誰かを喜ばせたい。その笑顔で自分も豊かで幸せになれるからです」



シニアライター

久慈 聰子

昭和から愛され続けるスナック「モア」

青森市

桜庭孝子さん

80歳



青森市新町アラスカ会館海手、赤いネオンのスナック「モア」。昭和17年生まれ、御年80歳のママさん 桜庭孝子さんの店です。

桜庭さんは昭和40年代は雀荘、50年代は洋酒喫茶など、多くの経験をしてきました。日本は高度経済成長期。当時の花形カネ長ガール、キャバレー「ゴールド」・「赤坂」のホステス、バーテンダー、客が入れ替わりにぎわい、時代は流れ、今と同じ場所

の「モア」へと変化していきました。

昔は、新年会から忘年会まで、何かにつけて名前をつけて宴会がありました。会社の先輩、同僚、友人に連れて来られ、その後ふらっと来てくれて、又知り合いを連れて来てくれてと脈々と人がつながり、昭和・平成・令和へと「モア」のネオンは赤く灯ってきました。

若者達が大人になり、彼女ができた、結婚した、子供が生まれた、入学した、卒業した、就職した、結婚した、孫が生まれたと、人生の節目節目に家族皆で来てくれて、共に時代を重ねてきたお客様がたくさんいます。

「辛かったこと？今で言うなら子供2人のバツイチ。若死した兄の子供3人も育てあげて今は孫もいる。うん、辛いことは忘れちゃったなあ。有名人？若貴全盛期の若乃花が来たね。もっと前にジャイアント馬場も

来たよ。立って並ぶと私の顔が馬場さんの腹の所にあつて、ずーっと上に顔があつたよ。

皆いいお客様でした。毎日、支度して、店に来てボトルの名前を見ながらお客様の顔を思い出している。息子はゆっくり家に居たらと言うけど、ぼけちゃうよ。

保健所の営業許可は令和8年6月迄。それまではがんばります。元気だったら延長するつもり」
ママ、がんばって!!



スナックモアへと続く階段



シニアライター

小野寺一重

アクティブシニアコーナー

日々を楽ししくしてくれれるもの

五所川原市 対馬^{つしま} フミエさん 81歳



手編みのベストを着ている対馬さん

昭和17年生まれの対馬フミエさんは「まだたったの80歳だの」と微笑む。卓球や編み物、野菜作りなどで、日々元気に楽しく過ごしている。

卓球は中学時代に愛好会で楽しみ、子供達が小学生の時は、ママさん卓球の選手として活躍した。11年前、五所川原市広報誌に募集記事が載っていた。それがきっかけでやり始めた。週2回ラケットを握ると、嬉しくてウキウキが止まらない。休憩時間は常に笑いがあり、それも楽しく

て休みたくないと話す。

編み物は、10代からずっと続けている。2人の息子には、どれだけ服を編んであげたかわからない。成長期には、小さくなったセーターをほぐし、新しい糸糸を足しては編みなおした。でも、6年生になった長男に「既製品を着たい」と言われた時は、悲しくなった。

時は流れ、夫のデイスリーブスでは、夫が着ていくベストを毎回褒められて嬉しかったと懐かしむ。他にも手提袋など小物も作るが、人に誉められると、ついついあげてしまい、手元に残っていないそう。

野菜作りは、沢山失敗したが、その都度友達から情報をもらって、コツをつかんできた。畑の敵が緑になると、成長が楽しみで「早くおがりへ」と声を掛ける。畑にいと友達が遊びに来て、おしゃべりで一日が終わることもしばしば。手間を掛け作っ



卓球をする対馬さん

た野菜を、美味しいと食べてくれる家族や友達がいると、嬉しいし、励みにもなっている。

今の生きがいは、仙台市で頑張っている22歳の孫娘の成長である。小さい頃から「おばあちゃん大好きっこ」で、いつお嫁に行くのか楽しみにしている。

年と共に、気力や体力は衰えてきている。でも、これからも好きなクロスワードや数独に、もっともっと挑戦すると意欲を燃やす。



シニアライター

下山 幸子^{しもやまゆきこ}

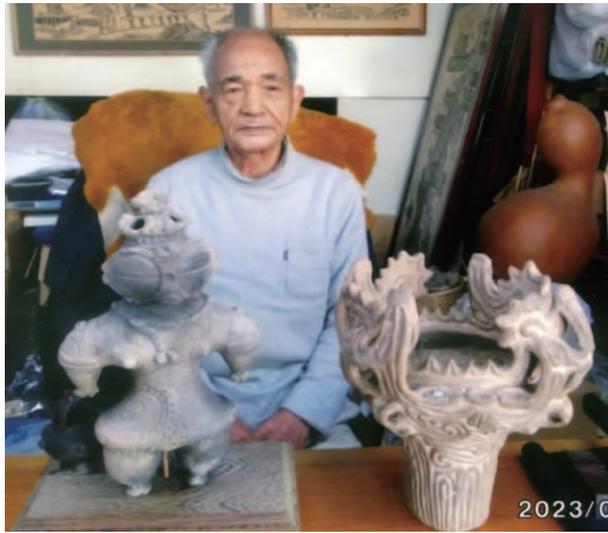
中田氏の熱き縄文ロマン研究

弘前市

中田

宝篤さん

81歳



中田さんと縄文土器

今回は、津軽の地で「縄文土偶」など縄文文化研究家であり「縄文時代への漂流」を執筆している弘前市桔梗野のみちのく縄文研究会、中田宝篤さんの取材を試みました。

中田さんは、昭和16年に満州鉄道職員の父と母の長男として満州の奉天市で生まれました。

小学生の頃から粘土細工に興味を持ち、鳩笛製作者高谷清治先生の指導を受けました。中学時代からは、高谷先生に頂いた粘土を使って縄文土偶作りに熱中。独学で勉強したそうです。また昭和40年には、錦石加工販売業、山ブドウ販売業等を経営する傍ら、弘前大学村越潔教授に何度もお願いで「縄文文化研究」考古学授業の聴講生となったそうです。

村越教授の指導の下で県内、秋田県等の縄文土偶研究は勿論、県内外の縄文石器、粘土収集、天然砥石、縄文食研究の現場に分け入って縄文時代の工法、食探しに没頭した中田さんの郷土史研究は他に類をみないほどで、縄文時代の遮光器土偶の粘土、縄目の細部にわたった詳細な材料出土先の探求にも及びました。

そんな中田さんの研究が、関係機関から認められ、青森県立郷土館や

津軽地区の小中学校、一般の方の縄文文化研究会の講師として招かれるようになりました。

中田さんによると遮光器土偶は、北東北で発見されており、その風貌から「宇宙人の姿ではないか」などと言われることもあり、興味が尽きないそうです。

他にも明治時代に碓ヶ関村（現・平川市）古懸の畑で農家の佐々木さんが本県の山間部の畑で「女官を思わせる古懸遮光器土偶」を発見したことを思うと、縄文ロマンを感じずにはいられないそうで、「遮光器土偶は、何の為に何千体も作られたか？」と中田さんは、少年の如く目を輝かせて縄文文化ロマンを大いに語りまします。また、そんな貴重な青森県の縄文文化を後生の子供達にも教え残して行きたいとも話します。

興味のある方は、中田さんを訪ねるといつでも土器作りや教材等でご案内することです。



シニアライター

高木 勲

あすなろ友の会の活動



青森
支部

生バンド演奏会を
楽しむ

3月18日、待ち望んでいた生バンドグループ「ザ・ロートルズ」の演奏会を青森市民ホール1階スケルツォⅡで開催しました。

ザ・ロートルズは自衛隊や警察で音楽隊として活躍されたOBを中心に結成された平均年齢76歳の10人編成のグループです。

会員と演奏メンバー合わせて60人程のイベントでしたが、昔懐かしいポ



津軽
支部

交流で盛り上がった
白神館の旅

晴天・夏日となった5月17日、37名の会員が西目屋へ向かった。途中白神山地ビクターセンターに立ち寄り、大

ピュラー曲（ルンバ・ジルバ）に合わせて、床を踏んでリズムを楽しむ会員もいて大盛況。
特に演奏者の中に本会会員2人が含まれていることから、ひととき大きな拍手の渦の中で楽しく過ごせた演奏会でした。
（西村規秋）

西北五
支部

令和5年度総会

4月5日、五所川原市「生き生きセンター」において、令和5年度総会を開催しました。

まだまだコロナ感染症の影響のある中、会員10名参加での開催となりました。総会は、長寿社会振興センターから2名にご出席いただき、所長（菊池副所長 代理）のご挨拶をいただいた後、議案審議に入りました。

全議案、全会一致で承認され、役員改選では、全役員が再任されました。

令和5年度は、コロナ感染症に留意しながら活動をしていくことにしました。
（菊池雄司）

画面でブナ林の四季折々の営みを鑑賞し、芸芸員による展示の説明を聞きながら見学した。
白神館では昼食・入浴の後、栗林支部長の音頭で3年ぶりに全員マスクをはずして声出しを開始し、舌の準備運動を行う。続いてカラオケを楽しみ、津軽支部の愛唱歌集にある歌をカラオケに合わせて全員で斉唱するなど場を盛り上げた。
（鳴海紀）

「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。

下北
支部

水源池公園
トレッキングと花見



4月27日、大湊水源池公園に参加者17名が集まりました。雨天だった前日とは違い、風はややあるものの晴天の行楽日和に恵まれた。

公園内にある、国の重要文化財に指定されている旧大湊水源池水道施設を巡りながら、小川沿いの遊歩道をトレッキングした。

水道施設は大湊水雷団開庁当時のものと、日露戦争終結後大湊要港部に昇



格し、将兵の増員に伴い水の需要増加を満たすため、大規模な拡張工事が実施された水道施設が混在していることを知得した。
久しぶりの日光浴と森林浴を兼ねてのトレッキングで、心地よい疲労感と楽しい一時を満喫した。(山崎 譲二)

上十三
支部

菜の花ウォーキング

5月11日、横浜大豆田自然苑で菜の花ウォーキングを実施しました。風が強く肌寒い日でしたが、22名が参加。満開の菜の花と香り漂う迷路を通り抜けると、道端にはたくさんさんのわらびがあり、わらび取りをしながら約1時間の散策をしました。

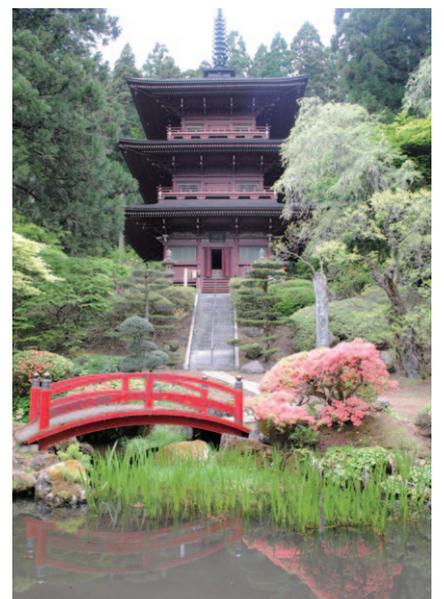
その後、ホテル村で記念樹のプルーンを植え、いつかたくさんさんのプルーンが実ることを願い、菜の花プラザで昼食を食べ解散しました。(金沢 マサ)



あおもりの

夏

本格的な夏が近づいてきました。夏のお祭りもいいですが、自然に触れあいに出かけませんか？
グラフ青森 代表取締役の下池康一様に、夏の青森観光名所をご紹介します。



法光寺三重塔「承陽塔」

南部地方

名久井岳中腹にある 千本松を散策する旅

国道4号線を岩手県方向に走っていると、やがて左手にひとときわ目立つ山

が見えてきます。標高約600メートルの名久井岳で、南部地方の人々にとってふるさとの山なのです。一带は県立自然公園になっており、史跡や文化財に恵まれた公園でもあります。

名久井岳の中腹には、白樺山法光寺があり、その参道に沿って木肌の

美しいアカマツの並木が続き清々しい気持ちにさせてくれます。樹齢は推定300年というこのアカマツ群は「千本松」と呼ばれ、日本の道

100選、県指定文化財（天然記念物）、日本名松百選に指定されています。
静寂な参道を散策して歩くと、いたるところに松の名前が彫られた石板が立ち、その中でひとときわそびえ立つ古木を目にします。「爺杉」です。推定樹齢千年ともいわれ、大人7人が手を回してやっとという幹の太さで、つい手を合わせたくなります。

この参道の先にあるのが曹洞宗の法光寺です。開山は鎌倉時代に北条時頼がこの地を訪ね恩義を受けたことに由来し、1260年と言われ、県内のお寺でもかなり古い歴史を持ちます。参道の千本松ですが、口伝では寺の修行僧たちが般若心経を唱えながら植林した松であると伝えられているそうです。



名久井岳と馬淵川



法光寺参道

そして、山門手前の月見橋から見えるのは、高さ33メートルの三重塔「承陽塔（しょうようとう）」で、国登録有形文化財で木造造りでは日本最大級を誇っています。

津軽地方

名水を訪れ世界遺産 白神山地を知る旅

弘前市から西目屋村へ行く途中、名水が湧いていることで知られる多賀神社に立ち寄ってみましょう。森林に囲まれた石段を登って行くと、京都の清水寺を小さくしたような高殿が忽然と現れ、驚かされます。



多賀神社高樓



清水観音水



白神ビクターセンター

1663（寛文3）年に津軽藩4代藩主信政公が、清水寺の舞台を模して建立した建物で、以前は「清水観音」とも呼ばれていたそうです。津軽三十三観音霊場の二番札所にもなっており、高樓そぼの切り立った巨岩から澄んだ清水が流れ落ちていきます。「清水竜神大神」という看板が立ち、観音様が祀られている水槽にはたくさんのお賽銭が沈んでいます。もう一ヶ所湧水が飲める場所は、参道入り口にある水屋で、「清水観音水」と呼ばれています。そのまま車で進むと、世界遺産白神山地の玄関口である西目屋村になります。道の駅「津軽白神」ビーチにしめ

やと道を挟んで、木々が生い茂る広場があり、その奥にあるのが「白神山地ビクターセンター」。青森県が1998（平成10）年、自然保護の認識を深めてもらおうと建設したもので、館内にはブナの一生やブナのしくみ、白神山地の生態系などが模型と一緒にわかりやすく展示・説明がされています。

そこで観て欲しいのが県内最大のスクリーンによる映像上映。縦15メートル、横20メートルの大迫力で、約30分の映像で白神山地の動植物や自然の仕組み、マタギの生活など臨場感たつぷりで見ごたえがあります。白神山地へ行かなくても、この施設で十分世界遺産を堪能できます。



下池 康一

昭和25年9月1日青森市生まれ。農山漁村文化協会（農文協）で4年勤務した後同社を退社。人と自然の関わり方を追求するという農文協の考え方を基本とし、定期購読者をベースに月刊「グラフ青森」を発行。「豊かさとは」を追求していくことと。平成21年より「グラフ青森」をリニューアルし、隔月刊「青森の暮らし」に変え、現在に至る。

令和5年度長寿な生活調査・発信事業 編集委員会開催

4月26日(水)、県民福祉プラザで令和5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。今回の委員会へは14名中8名が参加。編集委員の皆さんには、毎号あすなる倶楽部へ意見票を提出いただいております。機関誌作成には欠かせない存在です。委員会では、事務局から今年度の養成研修会や機関誌年間作成案について説明し、意見交換を行い、最後に委員の皆さんに委嘱状を交付し、会を閉じました。



意見交換では委員の皆さんから「文芸欄が寂しい、もつとたくさんの方の作品を紹介してほしい」「青森県の特産品を今後も紹介してほしい」「青森の再発見のようなページがあればどうか」など、たくさんのご意見をいただきました。

事務局では、委員の皆さんのご意見と、4月にかけて実施した読者アンケートの結果をもとに、読者のみなさんにもつと楽しく読んでもらえる機関誌づくりを目指していきたいと思っております。

★令和4年度の読者アンケートは、約200名の方に提出いただきました。ご協力ありがとうございました。長寿社会振興センターでは読者の皆さんからのご意見・ご感想と文芸欄への作品をお待ちしております。

～令和5年度長寿な生活調査・発信事業～

「シニアライター養成研修会」開催

シニアライターは、県内の長寿な方々や地域で活動しているサークル等を取材し、県内外へ広く紹介・広報する活動をしています。取材した内容は、年4回発行の機関誌「あすなる倶楽部」で紹介し、元気なシニアの生き生きとした生活習慣・生活スタイルを発信しています。

令和5年度は、青森市、むつ市、弘前市、五所川原市、八戸市の5会場で研修会を開催。過去に認定を受けた方を含め、47名が受講し、新規認定者は12名でした。

研修会では現役編集者である、ものの芽舎代表 佐藤史隆様から調査・取材・原稿執筆について講義いただいた後、グループワークを行い、参加者同士で取材に挑戦しました。参加者の皆さんは、積極的に意見交換を行い、交流の場を楽しんでいました。

シニアライターの皆さんのこれから
の活動に期待いたします。

青森会場 5月10日(水)



所長挨拶

むつ会場 5月12日(金)



グループワークについて説明

講師



講師 ものの芽舎代表 佐藤 史隆 様

弘前会場 5月16日(火)



テーマを掘り下げ取材

五所川原会場 5月24日(水)



取材・原稿執筆について説明

八戸会場 5月31日(水)



グループで取材・意見交換



令和
4年度

青森シニアカレッジ

修了式



令和5年3月7日、「令和4年度青森シニアカレッジ修了式・記念講演」が行われました。

記念講演では八戸学院大学短期大学部客員教授の三村三千代様が「『鎌倉殿の13人』の時代と和歌の持つ意味」についてお話しくださいました。

式には県健康福祉部高齢福祉保険課長にご出席いただき、受講生へお祝いのお言葉を頂戴しました。

また、受講生を代表して、通学総合コースは新井正則さん、通信教養コースは対馬伊省弘さん、皆勤賞は近江谷眞理子さんへ学長から証書が手渡されました。

ここ数年は新型コロナウイルスの影響で、講演の中止・延期が相次ぎましたが、



記念講演 三村 三千代 様



修了証書授与



講演中の様子

令和4年度は5月から18回全てのカリキュラムが実施され、修了式は実に4年ぶりの開催となりました。学長からは「講演後も講師から教えを乞う探求心旺盛な姿に感心させられた。受講生の皆さんには、ここで学んだことを地域に還元し、健康で明るい長寿社会へ導く先頭に立っていただきたい」と挨拶がありました。



令和
5年度

青森シニアカレッジ

入学式



記念講演 吉田 篤 様

令和5年5月23日に、「令和5年度青森シニアカレッジ入学式・記念講演」を行いました。開校から12年目を迎える今年度の入学式には通学総合コース、通信教養コース合わせて54名の受講生が出席しました。

記念講演では株式会社吉田産業海洋気象事業部所属で、お天気キャスターでおなじみの気象予報士吉田篤様にご講演いただきました。テレビやラジオでは伝えきれない天気予報の裏話や天気にもつわる豆知識をわかりやすくお話しいただきました。吉田様には受講生の質問にもたくさんお答えいただき、大変充実した講演になりました。



〇×クイズの答えは…?



入学式 受講生代表挨拶

午後の部のレクリエーションではグループに分かれて〇×クイズをしたり、鳴子を持ってみんなでよさ節を踊ったり、受講生同士コミュニケーションを取りながら楽しい時間を過ごしました。

青森県長寿社会振興センターでは、令和5年度に下記事業を予定しています。事業実施については「あすなる倶楽部」で紹介しますので、興味のある方はぜひご参加ください。

日程	内容
6月	<p>あおりシニアフェスティバルスポーツイベント参加者募集開始 6/30 あすなる倶楽部 Vol.124 夏号発行</p>
9月	<p>9/3 あおりシニアフェスティバル総合開会式・文化イベント 記念講演「青森県警察音楽隊による演奏・講演」 青森シニアフェスティバル公開講座 併催 ※詳細は 19 ページをご覧ください</p> <p>9/10、17、23、24 あおりシニアフェスティバルスポーツイベント ※詳細は 20 ページをご覧ください</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>9/30 あすなる倶楽部 Vol.125 秋号発行</p>
10月	<p>10/9 あおりシニアフェスティバルスポーツイベント（太極拳） 10/28～10/31 第35回全国健康福祉祭えひめ大会愛顔のえひめ2023</p>
12月	<p>あおりシニアフェスティバルカーリング交流大会 12月末 あすなる倶楽部 Vol.126 冬号発行</p> 
1月	<p>あおりシニアフェスティバルスキー交流大会</p> 
3月	<p>3/31 あすなる倶楽部 Vol.127 春号発行</p>



おうちで健康コーナー



年齢を重ねても「認知力」と「判断力」を保ちましょう。

① この中に同じイラストが4組あります。出来るだけ速く見つけて下さい。



② 下の図の中に、○、△、□はそれぞれいくつあるでしょうか。

○	□	△	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	□	○	○
○	△	○	○	□	○	○	○	○	□
□	○	○	○	○	○	△	○	○	○
○	△	○	○	○	○	○	△	○	△
○	○	○	○	○	○	□	○	○	○
○	○	○	□	○	△	○	○	○	○
○	□	○	○	○	○	○	○	□	△

買い物の際に、カゴの中の物が全部でいくらになるか計算しておおよその見当をつけたり、若手の歌手やコマーシャルに出てくる俳優の名前を調べて覚えましょう。「若い人は皆同じに見える」と言わずに、認知機能や判断力を出来るだけ衰えさせないように、さまざまな場面でチャレンジしましょう。

② ○ 63個、△ 8個、□ 9個



【答】① この4人です。



青森県産ねぎと 鶏もも肉の鶏がらポン酢

材料 2人前

青森県産ねぎ……1本
鶏もも肉………200g
メンマ………1袋

ポン酢 ※1……大さじ2
鶏がらスープの素 ※1
……………小さじ1

ゴマ油 ※1……大さじ1
ラー油 ※2………適量
ごま ※2………適量



作り方

- ① 鶏もも肉を一口サイズに切り、焼き色がつくまで焼く。
- ② ねぎを細めに切り、メンマも食べやすい大きさに切っておく。
- ③ ①、②をボールに入れ、材料の※1を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③を皿に盛りつけ、※2を適量かけて完成。

材料 2人前

青森県産ながいも
……………100g～150g
青森県産りんご…1/2個
きゅうり………1/2本
トマト………1/2個

カットレタス………1袋
ゆで卵………2個
ツナ缶………1缶
コーン………1缶
スタミナ源たれ(塩)…適量

作り方

- ① 材料の野菜を水で洗って、全て均等に一口大にカットする。
- ② 大きめのボウルで材料と、お好みのドレッシングと混ぜ合わせる。
- ③ 混ぜ合わせたものを器に盛りつける。

トッピング

- ① クッキングシートを敷いた上にピザ用のとろけるスライスチーズをのせて電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② 加熱時は水分が蒸発して煙が発生する。煙が出なくなったらチーズの状態を確認して加熱時間を調整する。
- ③ カリカリの状態になったらできあがり。

ドレッシングはお好みでOKですが、オススメはスタミナ源たれ(塩)です！トッピングのチーズはそのままでもいいですし、粉々にして振りかけてもおいしいです！



青森の恵みがつまった チョップドサラダ



オーラルフレイル予防は 歯科衛生士と一緒に



新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行しましたが、長期にわたりマスク生活が続いたため、お口の機能が衰えている方が増えていきます。些細なお口の機能の衰えが全身の衰えにつながります。お口の様子がいつもとちよつと違うと感じる時がオーラルフレイルのサインです。「大丈夫！」と軽く考えず対策をしましょう。また、日ごろから予防することが重要です。

手軽にできる予防対策は「お口の体操」です。立ち上がった状態で実施するのが望ましいですが椅子に座ったままでも大丈夫です。「パタカラ体操」は唇、舌先、舌根、喉を鍛える運動で、はっきりした発音で早口言葉のように行います。「あいうべ体操」は口の開閉を意識して、「あ」は大きく口を開いて、「い」は口角を横に引くように、「う」は口をとがらせ大きな声で行います。「べ」は声を出さず舌先が顎にとどくよう



舌を出します。ポイントをおさえ継続することが大切です。のでやってみてください。

また、「集いの場」などではオーラルフレイル対策や予防の講話と実技指導をしている市町村もありますので、ぜひご参加いただき、歯科衛生士、保健師、言語聴覚士等の専門職と一緒にオーラルフレイル予防をしていきましょう。実施予定については、市町村発行の広報紙等でご確認いただきたいと思えます。

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）
- 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

令和5年度

第24回

あおもりシニアフェスティバル

総合開会式・文化イベント

日時 / 令和5年9月3日(日) 10:00~16:00

会場 / 県民福祉プラザ

入場無料!

どなたでも参加いただけます



あおもりシニアフェスティバル
「総合開会式・文化イベント」を
4年ぶりに開催します!

今年は、青森県警察音楽隊の皆さんの
ファンファーレで開幕!
他にも各種ブースや体験コーナーなど、
楽しい企画が盛りだくさん!
スタンプラリーでうれしい賞品を
もらっちゃおう!
おいしいキッチンカーも来るよ!
入場無料でどなたでも参加できます。
みなさんお誘い合わせの上、
ぜひご来場ください。

総合開会式 11:00~12:00

開会宣言
主催者あいさつ
選手宣誓 など

文化イベント(ステージ) 13:00~16:00

記念講演「青森県警察音楽隊」
※青森シニアカレッジ公開講座併催
アトラクション「あすなろ友の会」

各種ブース 10:00~16:00

eスポーツ体験コーナー
シニア作品展示・物販
福祉施設物販

キッチンカーコーナー 10:00~16:00

※無くなり次第終了
焼肉レストランひがしやま
SWEETS CAFÉ CORORON ほか

スタンプラリー

各種ブース等を回って、豪華賞品を
GET! 先着100名様に
おいしい! うれしい! プレゼント!



◎駐車場は県民福祉プラザ第2駐車場または、ポリテク
センター青森の駐車場をご利用ください。



第24回

あおりシニアフェスティバル スポーツイベント

～ 青森県版ねんりんピック～

参加者募集!

あおりシニアフェスティバルは、スポーツ・文化活動を通して、県内高齢者の健康保持・増進と生きがいの高揚、世代間の交流の促進を図り、ふれ合いと明るく活力のある長寿社会の形成を目的として開催しています。

令和5年度は、下記日程、会場で15競技の交流大会を開催します。参加費は1人100円。参加資格や参加制限、申込方法、申込期間は、各競技によって異なるため、詳しくは青森県長寿社会振興センターのホームページ (<http://www.choju-aomori.or.jp>) をご確認ください。

9月10日(日)

種目：パークゴルフ

会場：八甲田パノラマパークゴルフ場



パークゴルフ交流大会

9月17日(日)

種目：水泳

会場：青森ヤクルトスイミングスクール

9月23日(土)

種目：ラージボール卓球、なぎなた、剣道

会場：新青森県総合運動公園



ソフトバレーボール交流大会



ペタンク交流大会

9月24日(日)

種目：テニス、ゲートボール、バウンドテニス、ソフトバレーボール、ターゲット・バードゴルフ

会場：新青森県総合運動公園

種目：ペタンク

会場：合浦公園多目的広場

種目：弓道

会場：みちぎんどリームスタジアム

種目：ウォークラリー

会場：青森駅前広場及び新町商店街

種目：グラウンド・ゴルフ

会場：七戸町総合運動公園



太極拳交流大会

10月9日(月)

種目：太極拳

会場：新青森県総合運動公園

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:017-735-1160 <http://www.choju-aomori.or.jp>





青森県消費生活センター くらしの情報

ウイルス感染の偽警告にご注意ください

【事例1】

パソコンでニュース記事を検索していると、突然大きなサイレン音が鳴り、「ウイルスに感染しました」と表示された。何とか表示を消そうとしたができず、やむなく画面に表示された大手ソフトウェア会社の連絡先に電話をした。すると、片言の日本語を話す外国人女性が出て、ハッカー処理に3万円かかるので、コンビニで電子マネーを購入するよう指示された。早速購入し、電子マネーの番号を伝えたが、エラーになったので、再び3万円と処理代を上乗せした6万円分の電子マネーを購入するよう指示された。支払ったお金は後で保険が適用され全額返金されるというので安心して指示に従ったが、またエラーになった。今度は12万円の電子マネーを購入するよう言われてコンビニに行ったが、店内にあった注意書きを見て、詐欺の被害にあったことに気づいた。業者は、私の住所を調べたようで、自宅の画像を画面に表示させ、「この家ですか」と聞かれたため、今後のことも不安である。



(70代 男性)

ポイント



- 警告画面が表示されても、**あわてて表示された業者に電話をしないようにしましょう。**
- 偽の警告画面の可能性があります。画面を閉じることができなければ強制終了しましょう。既に何らかのソフトをダウンロードしてしまった場合などは、IPA（独立行政法人情報処理推進機構）に相談してください。
- 困ったときは、早めに消費者ホットラインに相談してください。

「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

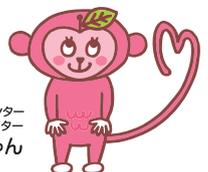
■相談受付時間

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)



短歌

俳句

髪なおす二の腕

しろき浴衣かな

萱森輝昭さん(青森市)

ジュラシーと名づけてみたき鱗雲

心はとりつく術なかりけり

今泉敏雄さん(青森市)

擦れちがうキャンピングカーを横目にす

たんまりと夢何処へ行くや

甲地しのぶさん(青森市)



風晴貢さん(青森市)

絵手紙



杉本心太郎さん(青森市)

皆さま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、皆さまの作品を文芸欄で紹介してみませんか。作品のお写真に氏名・住所を添えてお送りください。

送付先

〒030-0822
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

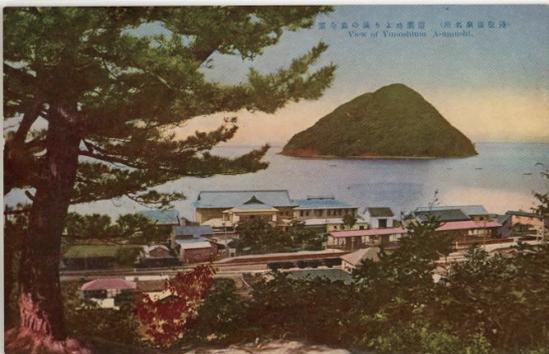
2023年がもう半分終わってしまったことに時の早さを感じます。これから夏本番、お祭りや旅行を予定されている方も多いのではないのでしょうか。(私はプロ野球を観戦する予定です。わくわく♪) 今年の夏も暑くなると聞きます。家の中でも外でも熱中症対策を忘れずに、元気にお過ごしください。(小笠原)

〈青森県立郷土館・県民福祉プラザ連携展〉

「絵はがきで見る昔の青森」

7/15(土)～8/31(木) 9:00～17:00

青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ1F エントランス ※毎月第3月曜日は休館日
県立郷土館所蔵の県内の名勝地や街並みなどを写した戦前の写真絵はがきを地域ごとに展示します。現在の様子を写した写真も展示しますのでお楽しみください。



〈関連事業特別講演〉

8/5(土) 13:30～15:00(受付13:00～)
4F 大研修室

「絵はがきと青森の風景」

絵はがきの歴史や県内各地の風景を題材にした写真絵はがきを紹介します。

講師：滝本 敦(青森県立郷土館学芸課・主任学芸主査)

※申込は事前に県民福祉プラザ管理室まで

お問合せ：県民福祉プラザ管理室 TEL:017-777-9191(9時～17時)

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

ウイ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なす。

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
5階	多目的室2B	24名	185円	370円
	調理実習室	5台	265円	530円

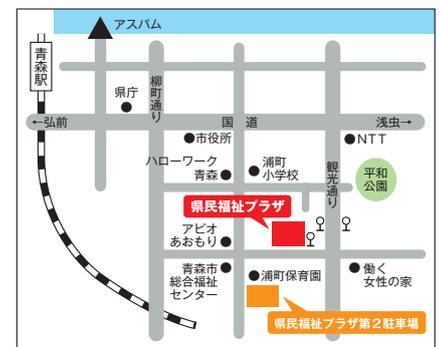
※県民ホール利用で入場料を徴収する場合の使用料

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	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、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

