

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 上十三支部～



青森県長寿社会振興センター

あすなる友の会 ～上十三支部～



令和5年6月 サクラランボ狩り

あすなる友の会は県内に6支部（青森、津軽、八戸、西北五、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。

今回は上十三支部の活動や特徴についてご紹介します。



令和3年2月 ボウリング大会



令和4年11月 忘年会

上十三支部は十和田市、三沢市、上北郡（おいらせ町は八戸支部に属します）に居住する概ね60歳以上の方が会員で、会員数は現在約50名です。

支部では月1回程度事業を計画しています。コロナ禍で半数ほどに減っていた参加者は昨年、今年と少しずつ以前のように賑わいを見せ、恒例の菜の花ウォーキング、サクラランボ狩り、ブルーベリー狩りにはたくさんさんの会員が集まりました。毎年、菜の花ウォーキングの後は植樹をされていて、木々の成長を見守るのも会員の楽しみの一つです。

また、ユニカール、パークゴルフ、グラウンド・ゴルフや料理教室など、誰でも楽しめるように様々な分野の事業に取り組み、楽しく活動しています。



令和4年5月 菜の花ウォーキング

目次 令和5年 秋 vol.125



令和3年11月 郷土料理教室

上十三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。

令和5年度事業計画

期日	内容
5月	菜の花ウォーキング（開催済み）
6月	サクランボ狩り（開催済み）
7月	ブルーベリー狩り（開催済み）
8月	健康アップユニカール、いきいき交通安全教室（当センター事業）（開催済み）
9月	グラウンド・ゴルフ交流大会（開催済み）
10月	体力アップパークゴルフ
11月	料理教室 / 上十三支部忘年会
2月	健康アップボーリング大会 & 食事会
3月	総会（支部会議）

あすなる友の会 上十三支部 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

あすなる友の会の活動 7

青森特産品く青森県産米「はれわたりにく」 9

青森県長寿社会振興センター事業紹介（ねんりんピック） 11

あおもりシニアフェスティバル 13

総合開会式・文化イベント 13

認知症フォーラム（五所川原市）参加報告 15

おうちで健康 16

お料理レシピ 17

口腔ケア 18

あおもりシニアカレッジ事業報告 19

青森県消費生活センターくくらしの情報く 21

文芸欄 22

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

日本種痘の先駆者中川五郎治なかがわごろうじの研究者

むつ市 **富岡一郎さん** とみおか いちろう 90歳



一番落ち着く仕事部屋で

むつ市川内町の富岡一郎さんは郷土史研究家。御年90歳。富岡さんは、日本に初めてロシアから種痘法を伝来させた川内町出身の中川五郎治（1768-1848）研究の第一人者。天然痘は紀元前から存在していた伝染病で、恐怖の疫病と言われている。1796年イギリスのジェンナーが世界で初めて牛痘接種法に成功、その後、世界保健機関が絶滅宣言をしたのは実に1980年のことでした。

五郎治は択捉島の漁場の番人でしたがロシアの捕虜となり、シベリアに送られ、そこで種痘術を取得。帰国後の1824年、日本で初めての接種に成功、多くの人命を救った歴史上の偉人です。

また、富岡さんはこの偉業を後世に伝えるために、ライフワークとして各団体、学校などで精力的に講演活動を続けています。

富岡さんは旧川内町役場に35年間勤務し、要職の傍ら町史編さん委員として、町報に郷土史を約10年にわたり113回もの大作を長期連載しました。『下北地方史話』などの著書もあります。現在も青森県文化財保護協会理事を務めるなど現役で活躍しており、今もなお、下北管内の由緒ある神社、寺などから古文書の解読編集依頼も多いそうです。自宅の仕事場は関係資料でぎっしりです。

「生涯現役」が座右の銘。「学問や研



市民大学講演会で

究にゴールはない」と富岡さん。歴史研究には暗記力が不可欠というところ、今でも歴代天皇126代と百人一首は全部すらすら出てきます。驚くほどの暗記力。日々文字と親しむことが何より脳トレとなり健康の秘訣と語ります。そして温厚な人柄。毎朝たっぷりの砂糖をいれた1杯のコーヒーが元気の源だそうです。



シニアライター

菅沼正悦 さかぬま まさ悦

アクティブシニアコーナー

書道と川柳と社交ダンスと

つがる市 鳴海 賢治さん 84歳



書道と川柳を始めて40年以上という鳴海賢治さん。現在、90年以上の歴史がある弘前市の名門、北門書道会では役員を務めている。毎月の会員の競書を鑑賞する一方、自身も新年号作品展やチャリティ展にも時々参加している。

また、川柳では、弘前川柳社、おかしょうき社、触光社、金木川柳社と4つの結社に在籍し、毎月の例会に参加し続けている。これまで『月の跡』、『半眼』の2冊の句集を刊行した。

鳴海賢治さんは昭和14年2月9日、父親の職業が騎手であったことから、

千葉県の「中山競馬場」にて出生。その後、太平洋戦争の激化により、車力村（現・つがる市）に家族で移り住んだ。

書道と川柳を始めたのは、車力村役場に勤務していた42歳の時のこと。将来の趣味として始めたものだった。書道は北門書道会に入門し、書家工藤蘭山に師事した。

家庭人としては3人の男の子を育てあげ、今は妻と二人暮らし。静かな環境に身を置き、趣味のために外出をすることで運動となり、健康にもつながっているという。また、人との交流で明るい気持ちになれるという。

健康面では、心臓の病や最近ではガンの手術も乗り越えてきた。

「生きがいはいは？」とお聞きすると、「人とのまじわりが一番」と穏やかに語る鳴海さん。ますます元気に前を向く姿には趣味を持つ人の強さを感じさせられた。

実は、書道と川柳を始めた後に、妻



「青奎展」作品の前で妻 宏子さん

の宏子さんと共に社交ダンスも始めており、アクティブな日々を送り続けてきた。

趣味でのさまざまな活動を通して地域の方々にも慕われ、平成28年にはつがる市文化団体協議会会長に就任。地域文化を支える大切な役割も担っている。最後に鳴海さんの句をご紹介します。

たずさえてゆくもの冬の向こうがわ

句集『月の跡』より

あかさたなはまやらわんと生きている

句集『半眼』より



シニアライター

工藤 光子

アクティブシニアコーナー

ステンドグラスに魅せられて

青森市

石崎京子さん

87歳



自宅工房で

石崎京子さんは、印刷会社に勤務していた5歳の時、雑誌でステンドグラスに出会い、その美しさに心奪われた。さっそく、青森市内の先生からステンドグラスの基本的な作り方を習い、その後は自ら勉強を重ね、作品を作り続けた。

やがて61歳の時、八戸市に教室を持つ先生の個展を見て感激、「もつと習いたい」と強く思った。会社勤めが続いていたため、毎週土曜日、電車とバスを乗り継いで八戸に通った。それから18年、先生から「もう石崎さんの腕は充分ですよ」



と言葉をかけられたが、夫の健三さんが運転する車に乗って、月2回通い腕を磨いた。「重いガラスしよって(背負って)よくやったと、自分でも思う」。石崎さんの言葉に実感がこもる。

これまで130点以上を制作してきた。最近では、藤の花をあしらった衝立(1m×1.3m)を一年以上かけて完成させた。その作品に明かりを灯した時は、「なんとさえばいいかわからないほど嬉しかった」と話す。

夫の助言で、作品は手放さないようにしている。「どうしても欲しい」と望まれた時には、同じ物を作ることで作品を残すようにしている。

石崎さんには指導者としての顔もある。平成元年



戸山の畑で夫健三さんと

から、青森市問屋町のはまなす会館で、冬を除き週1回、教室で教えてきた。長年に渡る指導に対し平成29年、青森市産業振興財団理事長から表彰されている。生徒の皆さんが作品を仕上げている姿を見ると、「やりがいを感じる」と笑顔に。

実は石崎さんにはもう一つ、特技がある。30数年前、戸山団地内に160坪の土地を求め、毎年きゅうり、トマト、じゃがいも、大根、スイカ、カボチャ、里芋等20種類以上の野菜を作っている。5月初め、土起こしを業者に頼んだ後は、植え付けからすべて夫との作業。「大変だけど、それ以上の楽しみがあるの」と話してくれた。どこまでも向上心いっぱい、元気で爽やかな女性だ。



シニアライター

戸塚 範子

地域での交流と民謡が元気の素

十和田市
太田 榮子さん おおた えいこ 81歳



5年前から、登校時の小学生たちの見守り活動が続けている太田榮子さん。子供たちの顔を見ることが元気の素になるといいます。

そんな榮子さんのご自宅へ「こんにちは」と出かけてみると、黄色のオウムが奥から、トコトコ出て来てピヨコンとお辞儀をします。来た人はびつくり、思わずニッコリしてしまいます。

榮子さんは、東京で福祉関係の仕事をしたのち、夫の出身地である十和田

市に帰郷し、20年もの間、福祉体験のインストラクターとして、小・中・高の生徒たちとスクールサポーターの活動を続けています。

実は榮子さんは、十和田市で開催された十和田市素人防犯演芸大会で3年連続民謡部門での大賞を獲得した民謡名人です。30代の時、横須賀で三味線と民謡を習い練習を続けてきました。地域の人に頼まれると、誕生会、集会等で仲間と一緒に三味線、民謡、手踊りを披露し、会の参加者たちを幸せにしてくれます。

毎月1回、15年間続けている十和田市の三町内会のサークル活動も元気の素だといいます。そこでは、さまざまな行事、健康教育、ゲーム、体育テストなどが行われています。そして毎日、早起き、30分ウォーキング、三食しっかりご飯を食べるという生活の基本を大切にしていることも元気の素。図書館通い、唄や踊りの練習もしています。



第28回 十和田市 芸能まつり 平成27年9月12日(土) 十和田市民文化センター

「地域の方々いろいろなことをやらせていただき、楽しく元気で幸せに暮らすことができます」と感謝の思いを持つ榮子さん。これからも民謡を通して、地域を楽しませてくれることでしょう。



シニアライター
もとまき
元木 キン子

あすなろ友の会の活動

青森
支部

十和田市現代美術館と
鯉艸郷散策



十和田市現代美術館 前庭作品前で

コロナが5類になり、3年ぶりにバス旅行を実施。6月8日、参加者40人で、十和田市現代美術館と鯉艸郷に向かった。

現代美術館は絵画と違ったアートを展示しており、参加者はとても不思議な空間を楽しんでいた。

次に向かった鯉艸郷で昼食をとり、約1時間半、園内を自由散策。芍薬とルピナスがちょうど満開で、きれいな景色を堪能することができた。

帰りは七戸道の駅で買い物をして、無事、青森市に到着し解散した。(木原一明)

津軽
支部

『モルック』を楽しむ

7月4日、会員40人が新装なる文化センター小ホールに参集。栗林支部長から講師の県長寿社会振興センター太田さん、棟方さんが紹介され、直ちにラジオ体操で体をほぐす。太田さんからモルックのルールについて説明があった後、4グループに分かれて早速練習、そして試合開始。

各グループで3〜4試合を行い、50点ちょうどの点数を獲得して勝利の歓声や拍手喝采が起こるなど、賑やかであった。筆者は動画よりモルックが手を離れてスキットルに激突するまでの連続写真を手に入れることに初めて成功した。

(鳴海紀)



①モルック手から離れる



③スキットルを襲う



②スキットルに近づく

八戸
支部

ブルーベリー狩りを
楽しみました!



たくさんのブルーベリー収穫にご満悦!!

7月24日、会員の大石さんの無農薬栽培ブルーベリー農園に行ってきました。

今年は、参加者が11名と少なく少し寂しい状況でしたが、好天に恵まれ、季節外れのウグイスの声を聞きながら、完熟したブルーベリーを全員がバケツ満杯に収穫し、日頃の煩わしさを忘れ楽しい時間を過ごすことができました。

今年は季節の移ろいが例年より早く、「来年は1週間位早くてもよさそうだね」という大石さんのアドバイスを受けながら、再会を約束して解散しました。

帰宅後は収穫したブルーベリーを小分けにして冷凍し、ヨーグルトと一緒にジャムにしてパンにつけて食べています。1年近く保ちそうです。(上杉靖悠紀)

「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。

西北五支部

健康教室開催



モルックに挑戦

7月21日、五所川原市「生き生きセンター」を会場に、会員12名が参加し健康教室を開催しました。

県長寿社会振興センターの介護予防指導士・太田詩子さんと健康運動指導士・棟方由美子さんを講師に、「早口言葉3・3・7拍子！」やフィンランド生まれの「モルック（軽スポーツ）」を行い、参加者は和気あいあいと、それぞれ楽しみながら心地良い汗を流しました。

西北五支部では、今後も会員の健康の維持・向上のため、10月に「秋の十二湖33湖めぐり（ウォーキング）」を開催する予定ですので、多くの参加をよろしくお願ひします。

（菊池雄司）

上十三支部

サクランボ狩りへ

6月26日、会員16名が参加して南部町工藤観光サクランボ園に行ってきました。

佐藤錦は食べ放題、ジュノハートは一人1粒ながらみごとな大粒でどちらもおいしく、季節の味を満喫。熱中症にならないようゆっくり休憩をとりながら、ヘルシーな野菜中心の昼食をいただき、楽しい時間を過ごすことができました。

“自然とふれ合い、サクランボに囲まれ幸せ”
（中野渡静子）



みごとな大粒ジュノハート！

下北支部

夏泊半島の旅



椿神社から大島へ向かう途中で

7月20日、天気が心配されましたが、会員19名が参加して夏泊半島の旅を行いました。

最初に白鳥の渡来地で有名な浅所海岸を散策しました。渡橋から松島、小松島へ行き遠浅の浅所海岸の美しさに触れることができました。

椿神社でバスを降り、大島を目指して約4キロの散策を開始しました。東風が多少あったものの、遠くに下北半島、平館海峡の景色を眺め、おしゃべりをしながらの楽しい一時でした。

大島に着く頃には、曇空が青空に変わり、気分も爽快、疲れも忘れ、楽しく昼食を取ることができました。

日ごろの運動不足の解消、気分転換には最高の1日でした。

（松本淳）



あおもり米新品種「はれわたり」が

いよいよ全国デビュー！

青森県農林水産部 総合販売戦略課

■ 「はれわたり」誕生まで

「はれわたり」は、「おいしく育てやすいお米」、「豊かに実って病気や寒さに強いお米」、を指して、地方独立行政法人青森県産業技術センター農林総合研究所が気の遠くなるような数の組合せから選り抜いた新品種です。

ひとめぼれやコシヒカリをルーツに持つ良食味の青系169号と、多収穫で栽培特性に優れたコシヒカリをルーツに持つ青系170号が出会い、あおもり米の新しい理想を形にしたお米として誕生しました。



透明感のある白色のお米「はれわたり」

■ どんなお米？

「はれわたり」は、透明感がある白色でツヤがあり、炊きあがり非常に美しいお米です。ぷっくりと粒立ちがよく、ハリがある一方、食べたときのふんわりとした食感、そしてなめらかなのどごし、毎日食べてもまた食べたいやさしい味わいのお米です。

真っ白でつややかな見た目、そして

やさしい味わいは朝ごはんにぴった
り。すじこ、梅干し、納豆からやさし
い味付けの一品まで、おかずの良さを
素直に引き出します。

そして、ぷっくりとした粒立ちは時
間が経ってもそのまま、冷めてもおい
しいお米です。おにぎりやお弁当にし
て一緒に出かければ、お昼でもふわっ
とほどける口当たりを楽しめます。

■名前の話

「はれわたり」の名前は、あおもり
米の未来が拓け、お米を食べるみなさ
ん、生産者のみなさん、関係するみな
さんの気持ちがこのお米によって明る
く晴れやかになるようにとの願いを込
めて、青森県産米需要拡大推進本部が
主催した公募で、1万205件の応募作の
中から選ばれました。

名称を考案した方は県外在住の方
で、「青森の晴れわたる空から恵みを受
けたすがすがしく輝くコメ」をイメー
ジしたそうです。

■デザインの話

「はれわたり」の名称決定の後、主に
米袋に用いるデザイン制作が行われま
した。

デザインでは「はれわたり」がもた
らす心の広がり、ふつくらきれいな
味わい、それからみんなの毎日をやさ
しく包み込みたいという思いを「どこ
までも爽やかに晴れわたる青森の空」

で表しています。お米を収穫するとき、
お店に並ぶるとき、ご家庭に持ち帰っ
たとき。それぞれの場所に晴れわたる
青森の空が出現します。

そして、今回、青森県としては初め
での試みで、ビジュアルのメインに掲
げる鳥（通称「はれわたり鳥」）のデ
ザインを3種（しぎ、白鳥、うみねこ）
設定しました。晴れわたる空の広々と
したさまを、渡り鳥の隊列によって表
現しています。切り絵のイラストレー
ションが、人の手によって丁寧に育て
られたお米のおいしさをおおらかに伝
えています。

■令和5年産全国デビュー！

令和4年産は県内限定で先行販売を
行った「はれわたり」が、いよいよ令
和5年産で全国デビューを迎えます。

かわいらしい3種のビジュアルでお目
見えする「はれわたり」をぜひ、みな
さまの食卓へ迎えていただき、青森の
美味しい出来秋を楽しんでください。



3種の渡り鳥のデザイン（左から しぎ・白鳥・うみねこ）

空色 陽の色 藍色

青森県の澄み切った空を思わせる「空色」
あたたかな陽光を思わせる「陽の色」
2色を引き立てる「藍色」3色で構成

青森県長寿社会振興センター事業紹介

全国健康福祉祭（ねんりんピック）

青森県選手団派遣事業



第32回全国健康福祉祭和歌山大会（ねんりんピック紀の国わかやま2019）
総合開会式選手入場の様子

ねんりんピックとは…

ねんりんピックは、厚生労働省と一般財団法人長寿社会開発センターが主催の60歳以上の高齢者を中心としたスポーツ・文化の祭典です。

開催地は毎年各県持ち回りで決まっており、令和5（2023）年度は、愛媛県で開催されます。青森県からは、13種目約100名の選手が参加予定です。

青森県選手団の

選考について

青森県の代表選手は「おおも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」に参加した上位入賞者、または各競技団体からの推薦により決定しています。

令和5年度に選考された選手は、令和6（2024）年に鳥取県で開催される「第36回全国健康福祉祭」とり大会（ねんりんピックはばたけ鳥取2024）への参加資格が得られます。

今後の開催県について

令和6（2024）年 鳥取県
令和7（2025）年 岐阜県
令和8（2026）年 埼玉県

令和5年度開催のねんりんピックについて

第35回全国健康福祉祭えひめ大会

ねんりんピック えがお 愛顔のえひめ2023

- 会 期：令和5年10月28日(土)～31日(火)
- 会 場：愛媛県内各市町村
- 主 催：厚生労働省、愛媛県、
(一財)長寿社会開発センター
- テ ー マ：ねんりんを重ねた愛顔 伊予に咲く
- 参加予定人員：延べ約50万人
- 大会HP：<https://nenrin-ehime2023.jp>



ねんりんピック愛顔のえひめ2023
マスコットキャラクター みきゃん

【青森県選手団参加種目】

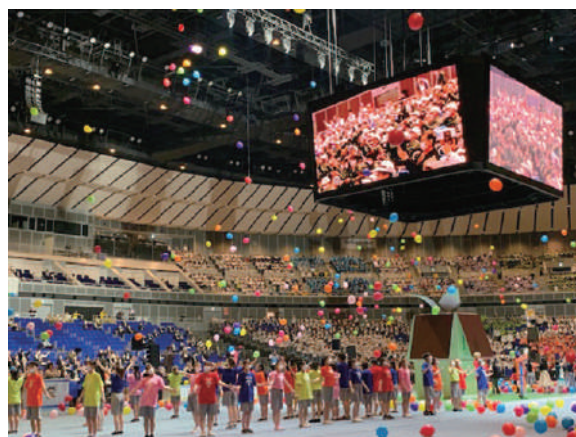
卓球、テニス、ソフトテニス、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、弓道、剣道、
グラウンド・ゴルフ、水泳、サッカー、バウンドテニス、健康マーじゃん



令和4年度開催 ねんりんピックかながわ 2022の様子

←青森県選手団結団式の様子
青森県知事から「激励のこたば」を頂戴し、選手団代表者による「決意のこたば」で、出発前に選手団の士気を高めました。

総合開会式の入場行進は、各県代表者5名で実施されました。
青森県PR品の「金魚ねぶた」を掲げて入場しました。↓



↑総合開会式は、横浜アリーナで開催されました。
全国の選手団を様々なアトラクションで歓迎してくれました。

〈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



総合開会式

令和5年9月3日（日）に、県民福祉プラザで令和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・文化イベントを4年ぶりに開催しました。

総合開会式では、スポーツイベント参加者による入場行進と選手宣誓を初めて実施しました。参加選手のみなさんは、堂々と入場し、会場にきた観客へ手を振ってアピールしていました。

選手宣誓では、パークゴルフ交流大会に参加する、村山慶造さんと中嶋アサさんが「スポーツや文化活動に果敢に挑戦し、生きがいづくりや健康づくりに励み、様々な世代との交流を楽しみます」と、大会への意



村山慶造さんと中嶋アサさんによる選手宣誓

気込みを宣誓しました。

また、今回の総合開会式では、青森県警察音楽隊のみなさんによる入場行進曲やファンファーレが式典を盛り上げ、後半のアトラクションでは、青森県警察音楽隊の演奏と、チアチーム「ウルトラキッズチアーズ」



ウルトラキッズチアーズとアップリート君が元気いっぱい国スポダンスを踊ってくれました。

がチアダンスを披露し、選手のみな
さんを応援してくれました。
ファイナルでは2026年に青森
県での開催が決定した「青の煌めき
あおり国スポ2026」のイメー
ジソング「翔ける未来へ」の演奏に
合わせ、チアのみなさんと国スポ大
会マスコット「アップリート君」が
国スポダンスを披露して、会場を沸
かせました。

文化イベント

文化イベントとしては、午後から
記念講演および青森シニアカレッジ
公開講座として「青森県警察音楽隊
による演奏会」を実施しました。

音楽隊の演奏曲は「世界にひとつ
だけの花」や「ジャンボリミッキー」
など、どの世代も聞いたことがある
ような曲が多く、素敵なカラーガ
ドのみなさんの演技にもたくさん
拍手が沸き起こりました。

また、県民福祉プラザ館内では、
eスポーツ体験コーナーを始め、
様々な健康や運動に関する商品紹
介、ベジチェックコーナーのほか、
福祉施設の利用者さんが作ったお菓
子や野菜等の販売コーナー、キッチ
ンカーコーナーなどを設け、協賛企
業からの協賛品詰め合わせがもらえ
る館内スタンプラリーも実施し、多
くの来場者にイベントを楽しんでも
らえました。



eスポーツ体験コーナーでは、たくさんの方が「太鼓の達人」などのゲームに挑戦していました。



様々な団体や企業のコーナーは、体験会や事業紹介が行われ、たくさんの方で賑わっていました。

五所川原市認知症フォーラム参加報告

[介護予防指導士 太田 詩子]

9月2日(土)五所川原市にて、認知症フォーラムが開催されました。約1,000人が来場し、認知症についての正しい理解、対応方法、予防について楽しく学ぶことを目的として、タレントの王林さん、金多豆蔵人形一座と学ぶ認知症クイズなどが行われ、当センターは、協力団体として参加しました。会場には、同市主催(青森県長寿社会振興センター企画・運営)の介護予防教室「いきいき教室」に参加された方が制作した、新聞ちぎり絵が展示されました。脳活性には、手と口をよく動かすことがよいと言われています。新聞ちぎり絵は、色、形、大きさが適当なものを新聞紙から探してちぎって糊で貼り、自然に会話がはずむなど、手と口が同時に動くため、理にかなった題材です。



いきいき教室参加者の皆さんが制作した“新聞ちぎり絵”



題名：太宰 治



題名：大好き♡五所川原！



いきいき教室とは...

65歳以上の方が参加対象となる五所川原市の介護予防教室です。野菜の作り方やノルディックウォーク、ヨガ、太極拳、スマートフォン教室など充実した内容ですが、何よりも参加者同士の交流が一番の介護予防につながっていると感じます。



おうちで健康コーナー

[健康運動指導士 棟方 由美子]

自律神経のシーソー疲れに “スーハー・のびのび・ぐっすり”

今年の酷暑は「体が冷えるのはちょっと苦手」という方も、さすがに冷房のお世話になったのではないのでしょうか。熱中症予防や暑さによる疲れを溜めないためにも冷房は上手く使いたいのですが、困るのは気温の違いに身体がついていけない「寒暖差疲労」が起こることです。

一日に何度も気温の変化があると、血圧や心拍数を上げたり下げたり、血管を縮ませたり広げたりを繰り返すことで身体に大きな負担となり、疲労やさまざまな不調につながります。

冷房の部屋では…

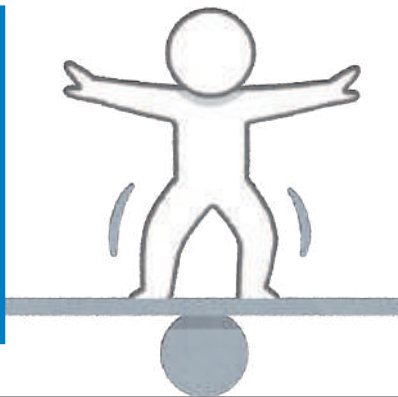
交感神経が優位に。

体温を逃がさないように

→血管が縮む

体温を上げるために

→心拍数・血圧上昇



暑い屋外、冷房のない部屋では…

副交感神経が優位に。

体温を下げるために

→血管が広がり

心拍数・血圧下降

「寒暖差疲労」の症状はいろいろ

耳鳴り、頭痛、めまい、肩こり、首こり、腰痛、食欲不振、便秘、下痢、冷え、むくみ、ほてり、不眠、寝つきの悪さ など

そんな自律神経のシーソー疲れには **“スーハー・のびのび・ぐっすり”** が効きそうです。

1 ゆったりと深い呼吸
“スーハー”で
自律神経をととのえる

「呼吸だけでととのうの？」と言わずに、ゆっくり吸って時間をかけてしっかり吐いてみましょう。静かな気持ちになり、脈拍が落ち着きます。



2 ストレッチで
“のびのび”
凝りをほぐして血行改善

「凝っているなあ」と思う部分をじんわりと20～30秒間伸ばしてみましょう。ストレッチの方法がわからなくても、痛みがないようにゆっくり伸ばすだけでも良いと思います。



3 “ぐっすり”眠って
生活リズムと自律神経
をととのえる

眠る前にはスマートフォンやテレビを見ずに、静かな環境で自然と眠くなるのを待ちましょう。

ぐっすり眠るためにも日中は長く昼寝をせずに活動的に動きまわろう。



“スーハー・のびのび・ぐっすり”で、どうぞ自律神経のシーソー疲れを取り去ってくださいね。

材料 1人前

青森県産牛肉 …… 150g 酒 …… 大さじ 1
青森県産ごぼう …… 1/2 本 しょうゆ …… 大さじ 2
生姜 …… 1 かけ みりん …… 大さじ 2
水 …… 150cc 砂糖 …… 小さじ 2



そのままでも、ご飯にかけても美味しいです。

青森県産牛肉のしぐれ煮

作り方

- 1 ごぼうを斜め薄切りにして水につける。
- 2 生姜を千切りにする。
- 3 酒、しょうゆ、みりん、砂糖、生姜を入れてごぼう、牛肉を炒める。
- 4 煮立ったら水 150cc を入れて水分が飛ぶまで煮る。

作り方

- 1 ボウルに卵を溶き、Bの材料を全て入れよく混ぜて生地を作る。
- 2 りんごは1cm幅のくし切りにし、生地のボウルとは別の容器に入れる。
- 3 りんごにAの材料を全てかけラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- 4 取り出したらりんごを軽く混ぜる。
- 5 炊飯器の内釜にりんごを放射状に並べる。
- 6 生地にベーキングパウダーを入れて混ぜ、内釜に流し何度か軽く落として空気を抜く。
- 7 炊飯器のケーキモードで40分焼く。
- 8 焼き上がりに竹串や爪楊枝を刺し、生地が付かなければシナモンパウダーを適量かけて完成です。

甘さ控えめです。
※使用した炊飯器は5合炊きです。



青森県産りんごを使った米粉ケーキ

材料 5~6人前

りんご …… 半分 B: 米油 (サラダ油可) …… 30g B: 砂糖 …… 50g
A: レモン汁 …… 大さじ 1 B: 牛乳 …… 50g ベーキングパウダー …… 4g
A: 砂糖 …… 小さじ 1 B: 米粉 …… 70g シナモンパウダー …… 適量
卵 …… 2 個 B: 片栗粉 …… 5g



あなたの舌は大丈夫？ 「舌の機能と清掃」について



皆さんは鏡を見る時に歯や歯ぐき、舌も見ていますか。舌は体の中の器官のうち肉眼で見てチェックできる器官です。舌を「べー」と出して色や形がどのようになっていくか見てみましょう。

健康な舌は、ピンク色で笹かまぼこのような形をしています。

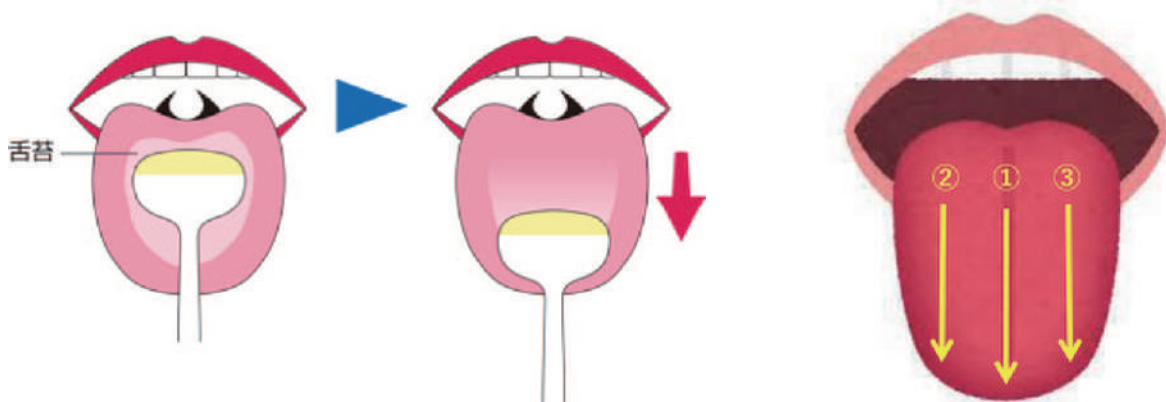
舌は筋肉でできており、健康なお口の方は舌を閉じた時に舌先は上顎に付いています。筋力が落ちてくると、舌先は上顎には付かず、下顎の歯の内側に入り横に広がり、舌の側面に歯型がつきます。特によく舌を咬むという方は舌を観察してみてください。

舌の表面には味覚を感じるセンサーがあり、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味から「美味しさ」を感じることが出来ます。また、口の中にある食べ物を奥歯や歯と歯の間に運

び咀嚼し、唾液と混ぜ合わせ食道に送り込む働きをしています。さらに、お話をする時も舌の存在はかせませんし、舌は歯並びにも関わっています。

身体が脱水状態になり、お口が乾燥すると舌の表面が白くなります。脱水状態が続き、お口の清掃が不十分になると「舌苔ぜったい」という細菌の巣が付き始め、舌が白色から黄色に変化し口臭のほか、味覚も衰えてきます。

働き者の大切な舌を歯みがき後に綺麗にすることが大切です。舌の清掃は舌用のブラシを使用し、歯みがきの度に舌を「べー」と出し、奥から手前に『川』の文字を書くように3回掻き出します。力を入れすぎると吐き気を感じる場合もありますので軽め力で優しく掻き出します。舌苔は1回で除去することは難しいので、掻き出し過ぎには注意し、継続して行うことが大切です。



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〉青森シニアカレッジ事業報告

【青森シニアカレッジ講演】

青森シニアカレッジ通学総合コースでは、これまでに以下の講演を開催しました。

- ◆ 6/ 6 「藩政時代の地名からみた青森市の歴史」 講師：青森市民図書館歴史資料室 工藤大輔 様
- ◆ 7/11 「食中毒の防止について」 講師：青森市保健部生活衛生課 様
- ◆ 7/25 ① 「ボランティアってなに？」 講師：青森県社会福祉協議会 木村 亨 様
② 「ボランティアとして国スポ・障スポを盛り上げよう！」
講師：県国スポ・障スポ局総務企画課 様
- ◆ 8/22 「地質が語る大地の歴史」 講師：青森県立郷土館 島口 天 様

令和5年度の講師も様々な分野からお越しいただいており、毎回新しい発見や初めて聞くお話に興味深く耳を傾ける受講生も見られます。



講演の様子（6/6 工藤様）



講演の様子（7/25 国スポ・障スポ局 ダンス）

また、令和5年度の前半は、午後の体験活動で新聞紙を使った巨大ちぎり絵アートを作成しました。新聞紙の色選びやちぎったり貼ったりに苦戦しながらも、参加者で1つの作品を作ることができました。

8月22日は皆さんに完成した作品をお披露目。できあがった作品に感激する声が聞かれたり、作品を写真に撮って帰る受講生もいました。このちぎり絵アート2枚は、あおもりシニアフェスティバル文化イベントでも展示し、沢山の来場者に見ていただくことができました。



巨大ちぎり絵アート「特別史跡三内丸山遺跡」



巨大ちぎり絵アート「最勝院五重塔」

あおもりシニアカレッジ 合同レクリエーション大会

6月20日に、合同レクリエーション大会を開催しました。6月とは思えない暑さの中、通学総合コース、通信教養コース合わせて41名の受講生が参加。2チームに分かれて「ひらがな並べ替えことわざゲーム」、「スクランブル玉入れ」、「脳トレ〇×クイズ」などで競い合いました。

また、個人戦で競った「長者様ゲーム」では白熱したジャンケン対決が繰り広げられ、上位3名の方に景品が贈呈されました。暑い体育館での合同レクリエーション大会でしたが、汗を流しながらも笑顔で楽しい時間を過ごすことができました。



ひらがな並べ替えことわざゲーム



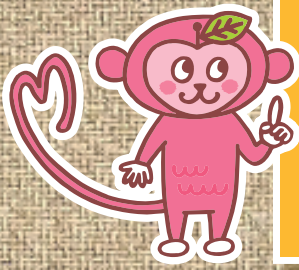
スクランブル玉入れ



長者様ゲームの勝者へ商品が渡されました



優勝は黄色チーム！



青森県消費生活センター くらしの情報

転倒・転落に気をつけましょう

【事例1】 ベッドから立ち上がる際に、ズボンの裾がベッド柵の突出部分に引っかかり転倒した。

【事例2】 浴室で滑って転倒した。はずみで浴槽を固定していたねじが緩み、浴槽と壁面の間にはさまれ全治1ヶ月のケガをした。

10月10日は「転倒予防の日」です。高齢になると、筋力の衰えや特定の疾患、服用している薬の副作用などにより転倒・転落するリスクが高くなります。転倒・転落事故は、骨折や頭部外傷などの大きなケガにつながり、これがきっかけで介護が必要な状態になることもあります。

また、転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています。個人に合った適度な運動を続け、身体の機能低下を防いだり、滑りやすい浴室や脱衣所には滑り止めマットを敷くなど転倒を未然に防ぐ対策をしましょう。階段や段差のあるところには手すりや滑り止めを設置し、電源コードなどでつまづかないよう、部屋の整理整頓も大切です。



転倒しやすい場所に注意しましょう! 合言葉は め・か・づけ

め (濡れている場所)



か (階段・段差のある所)



づけ (片付けていない部屋)



「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

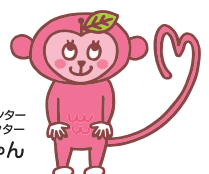
平日 9:00～17:30

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)





八戸 洋子さん (青森市)

短歌

銀杏にころがる栗光りだす
今日のしあわせ両手に掬すくふ
今泉敏雄さん (青森市)

主人公に
なり切って読む
長き夜
鈴木リヨさん (八戸市)

朽ち舟に
隠るごとく
木の実落ち
菅森輝昭さん (青森市)

俳句

風晴貢さん (青森市)



絵手紙



輪島 さつえさん (青森市)

津軽錦絵

「弘前ねぶた見送絵」
正井恒治さん (青森市)



編集後記

秋号より機関誌担当となりました。携わってみて、執筆、編集、作品提供と多くの皆様にご協力いただいていることに気づかされました。心より感謝申し上げます。これからも皆様にご覧いただけるよう、情報を発信してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。(山田)

～令和5年度あおもりシニアフェスティバルスポーツイベント～

第12回カーリング交流大会のお知らせ

日時 令和5年 12月15日(金) 12:30～16:00 ※受付12:00～(予定)

場所 みちぎんどリームスタジアム (青森市スポーツ会館)
※青森市合浦1-13-1

対象者 県内居住者で満60歳以上の方

参加料 1人につき100円 (レクリエーション保険代等)

申込期日 10月23日(月)～11月30日(木)

その他 ●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。
●昼食は各自済ませた上でお集まりください。



令和4年度大会の様子



〈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3丁目20-30 県民福祉プラザ3階 TEL 017-777-6311



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。

近づくに必ず親クマがいます。

子グマを見ても決して近寄らない。

大声を上げたり、攻撃したり、背中を見せて走らない。逃げられるものを追う習性があります。

県民福祉プラザからのご案内

県民福祉プラザでは、県民の皆さまの福祉、健康の向上・地域とのつながり・世代間交流などを目的に、さまざまな自主事業を開催しています。今回はその一部をご紹介します。地域住民同士の馴染みの関係を築きながら、健康生活を目指しませんか？

健康教室

- モルックやテーブルカーリングなどのニュースポーツのほか、ハッカ油づくりや脳トレなどを行います。
- 講師は県長寿社会振興センターの職員です！
- 今年度後半は11月13日より、月2回程度開催予定です。是非ご参加ください♪

ヨガ教室

- ヨガスタジオの先生をお招きし、木曜日19時から1時間程度開催しています。
- 初めての方でもレベルに合わせて進めますのでご安心ください!!
- ヨガマットの貸出しも行っています。

将棋まつり

- 毎年1月初めに、将棋まつりを開催しています。今年度は令和6年1月6日の予定です。
- クラス分けしトーナメント方式で、小さなお子さまからシニア世代まで、真剣勝負を繰り広げます!!
- 初心者入門教室も同時開催しますので、是非お孫さんと参加してみたいはかがでしょうか？

親子ものづくり教室

- 親子で季節に合わせたクッキングを行います。ハロウィン、クリスマスなど★
- 夏休み、冬休みの工作を行います。
- もちろん、おじいちゃん・おばあちゃんとの参加も大歓迎です!!
- 「シニアカレッジ」受講生の方に、見守りボランティアとしてご参加いただいています♪

〈お問い合わせ〉 県民福祉プラザ管理室 TEL 017-777-9191 (9時～17時)

