

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 遊学の旅 in 八戸～



あすなる友の会

～遊学の旅 in 八戸～



11月16日 グランドサンピア八戸にて

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11月16日、17日に開催した遊学の旅をご報告します。

「遊学の旅」は全支部合同の事業で、年に一度、県内の支部の方と交流を深めていただく機会となるよう友の会幹事会で企画しています。今年度は4年ぶりの開催となりました。

最初に向かったのは、おいらせ町の桃川株式会社。新酒の甘い香りが漂う酒蔵内で、瓶詰工場や10月に掛け替えが終わったばかりの杉玉を見学しました。最後はみんなでお酒の試飲。おいしいお酒に舌鼓を打ち、その場で購入する会員もたくさんいました。

続いて向かったのは国宝「合掌土偶」が展示されている、八戸市埋蔵文化財センター是川縄文館。とても近い距離で合掌土偶を見ることができ、感動の音が聞かれたほか、たくさん並んだ土偶の中から自分に似た土偶を探す人も。

楽しく見学を終えた後はグランドサンピア八戸へ。天然温泉で体を癒し、おいしい料理と楽しいカラオケ、津軽支部のみなさんによる合唱、じゃんけん大会と心ゆくまで楽しみました。

次の日は八食センターへ。お土産を買ったり食事を楽しみ帰路へ着き

ました。

今回の遊学の旅は参加者が17名と少ないながらも、笑顔溢れる楽しい旅となりました。令和6年度も各支部の元気な皆さんにお会いできる日を楽しみにしております。

あすなる友の会の活動に興味のある方は、この機会にぜひ入会してみませんか。ご希望の方にはお近くの支部をご紹介しますので、問い合わせ先までご連絡ください。



桃川株式会社で試飲♪

目次 令和5年冬 vol.126

あすなる友の会く遊学の旅 in 八戸く	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
青森の冬く伝説にまつわる湯治ができる温泉く	9
ねんりんピック愛顔のえひめ 2023	11
あおもりシニアフェスティバルスポーツイベント	13
青森シニアカレッジサテライト講座	15
く対話型交通安全教室く	15
おうちで健康	16
お料理レシピ	17
口腔ケア	18
青森シニアカレッジ	19
内閣府「エイジレス章」表章	21
青森県消費生活センターくくらしの情報く	22
文芸欄・スキー交流大会のお知らせ	22



桃川株式会社
酒蔵見学



是川縄文館



グランド
サンピア八戸



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。(1,000円~2,000円程度)

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

さらなる目標は95歳超クラスでのリレー挑戦！

青森市

田中博男さん 92歳



2022年9月19日1600mリレーで世界記録 (右端が田中さん)

マスターズ陸上で、いくつもの日本記録や世界記録を持つ田中博男さんは92歳。定年退職を機に陸上を始めたというから驚きだ。少年時代は脚自慢だった田中さん。平成3年退職時に、ちょうどよく青森市内に屋内運動施設ができたことが、現在の活躍につながっているとか。

「マスターズ陸上は、5歳刻みの年齢別クラスで競うため、5年ごとに自分な

りの目標を定めやすく、自己評価がしやすい。これまでの経緯を客観的に分析し、次の年代別クラスの目標に向けて準備しやすい競技だ。」そう田中さんは語る。

70歳の時にオーストラリアで行われた世界大会に初出場。以来、100m、200m走など短距離の個人種目で活躍する田中さんだが、実はリレー競技が好きだそう。2022年、弘前市で開催された男子90歳〜94歳のクラスで、400mリレーと1600mリレーで、世界記録を打ち立てた。メンバーは青森県内それぞれで練習し、普段一緒に練習することはなく、大会前に2回ほどバトンパスの練習をする程度。それでも仲間とバトンをつなぎ走るのは個人競技の種目とは違う楽しさがあるという。

週平均5日×2時間の練習を欠かさず、けがをしないためにストレッチに重点を置く。その他、ウォーキング倶楽部、歩くスキー倶楽部などでもアクティブに活動するが、実は、狭心症の持病がある。同じ陸上競技経験者のホームドクターに



2012年11月4日 アジアマスターズ陸上大会

出会い、毎月1回の定期検診で健康管理に気を配っている。その他にも、大会に出場するために資金、日程、練習などの計画と頭の中はフル回転。

今掲げている目標は、95歳以上のクラスで、またリレーに挑戦すること。他のリレーメンバーも、今は個人個人で陸上を楽しみながら、3年後の青森マスターズ陸上競技選手権大会に向けて体調を整えている。バトンをつなぐ日まで健康な体を保ち、日々を暮らすことは楽しいに違いない。

現在、リレーのメンバーは4人で1人も欠けられない状態。3年後、95歳以上になっている新たなメンバーを募集中！



シニアライター

熊谷春美

アクティブシニアコーナー

まだまだ現役・夢がある

むつ市 川部 汎康さん 80歳



診察室で

昭和18年にむつ市大湊新町に生まれた川部汎康さんは、地元の大湊高校から弘前大学医学部に進学し、卒業後は弘前、秋田で内科医師として勤務した後、むつ市に戻り、むつ総合病院に勤務した。明るい気さくなお医者さんとして、人望が厚く、むつ総合病院を定年退職後は、地域のクリニック院長として活躍している。優しく真面目な人柄は高齢者に特に人気がある。川部さんの素晴らしさは、在宅医療に力を入れ、高齢の方が住み慣れた自宅で最期の時を迎えるお手伝いをしたいと、実践していることである。

友人のお母さんは、川部先生の診察を受ける前日は美容院で髪を整え、当日は服装に気を遣っていくそうである。「変わりないですか」と親しく声をかけてもらうと、とても元気になると話していた。また、川部さんは歩くことが好きで、下北地区の山々を歩き、「哲山会」という山歩きの会の会長を務めている。高校時代には道なき山道を歩いたことで、元の釜臥山周辺は特に詳しく、冗談を言いながら、年下の会員よりも軽々と歩いている。恐山への参詣道にある地藏様の祠が古びて破損しているのをとても気にして、新しい祠を寄進するなど地元への愛情も深い。好奇心が強く、下北の情報も十冊以上のファイルに収集し、分からない事は周囲に尋ねたり、調べたりと探求している。

高校時代の同級生の繋がりをとても大切に、羊年生まれの「群れるハウマツチの会」と称して、毎年の海外旅行を欠かさなかったが、ここ数年コロナの対応で動けずにいる。「どう過ごしても『一生』。ならば楽しく生きていきましよう」を信条にしており、診療室から楽しい笑い声が聞こえてくるのが目に浮かぶようだ。二人のお子さんは独立して、料理上手な奥様と二人暮らし。奥様のお料理があまりに美味しいようで、お好きな日本酒の量が増えるのが、山仲間の一人として心配なところである。



あらかわだけ 哲山会のメンバーと荒川岳にて (むつ市)



シニアライター
よした あきこ
吉田 章子

アクティブシニアコーナー

津軽弁があたたかい楽しい語り人

青森市

おおしま ゆりこ
大島百合子さん 81歳



大島百合子さんの趣味は木目込人形、パッチワーク、書道、布草履、コーラスと多岐にわたりますが、65歳にして「好きで好きでたまらない終の趣味」に出会います。それは、津軽弁で昔つこを語ることでした。きっかけは孫が小学5年の時の、小学校での読み聞かせボランティアでした。

「さあ！今こそ婆の出番！と親子四代が通った我が母校へ。内心恐れもありましたが、決心して出向きました」

しかし、若いお母さんたちの歯切れの良さに圧倒され、これでは駄目だと思い

知らされます。それでも大島さんは「昔つこなら、ひけをとらない」とチャレンジを開始。その意欲の根底には、幼い頃、叔母さんが枕元で語り聞かせてくれた昔つこがありました。

「そうだ、津軽弁のかまりっこ（香り）を子供たちに感じてもらおう」

そこで、津軽弁で昔つこを語る会の勉強会に2年参加して自主練を重ね、仲間と3人で「語り人なやわや」を結成しました。レパートリーは人情話や伝説が主で、全国の昔話から選び、雰囲気を出すために草履を履き、緋のもんぺ姿で登場すると、皆集中して聞いてくれます。

地元の小学校、老健施設、センター祭、一人暮らしのお食事会、町内会の心の縁側、遠くは弘前市、五所川原市、板柳町、十和田市にも出向き、南部わの会にゲスト出演もしました。依頼は断らないのをモットーに14年続けています。町で子供たちから「とっちぱれ※のバッチャ」と声を掛けられたり、年配の人は感動の涙



を流し懐かしんでくれることもあり、そこに最高の喜びを感じるといいます。

「聴いてくれてありがとう」という気持ちで一日でも長く続けられるよう、日々体力の維持を心がけ、トレーニングを欠かしません。取材でも「とっちぱれ」と表情豊かに語り終えてくださいました。

※とっちぱれ……昔話の締め言葉



シニアライター

久慈聡子

やっぱり旅行はさいこう

むつ市 奈良嘉子さん 80歳



ご自宅で

をしながらの旅だったため、お金はあまりからなかった。連れて行った生徒数は延べ13人程になっただろうか。

奈良さんは、コロナが流行する前まで、年1、2回は海外へ旅行していた。現地の友人とポーランドを周った時、アウシュヴィッツ収容所を見て、ユダヤ人のことを思い、悲しかった。アフリカでは子供たちが頭にカゴを載せて裸足で物を運んでいて貧困の現状を知った。また、ザンビアでは南十字星を観て感動した。いろいろな国の文化を学んだり、日本では考えられない習慣を目の当たりにした時には、日本の良さをしみじみ感じつつ、自分自身が活性化されていると思うとう。

30余年続けた英語教室は、今年最後の生徒を送って閉めた。自由時間が増えた今、次は学校時代の仲間とクルーズ船で旅行しようと計画している。

認知症予防も兼ねて始めたボランティアガイド（北の防人大湊ガイドグループ）



『さきもりガイド』として活躍中（右側）

は、7年目に入った。平日は市内の小学生や旅行の団体と、沈澄池堰堤ちんちやうえんていから流れる水の音を聞き、水源池公園内を散策したり、重要文化財を中心とした各施設をガイドしている。

旅行もガイドも許される限り続けた。そのためには食事に気を遣い、地域で行っている軽い筋トレやストレッチは週3回、欠かせないと話す。



シニアライター
清野尚子

奈良嘉子さんは、この3月で80歳になった。趣味は旅行と読書と花の手入れ。学校を卒業すると義姉の紹介で、所沢市の米陸軍へ事務員として就職した。25歳で職場結婚し、カリフォルニアへ移住したが、43歳で帰国。その数年後に小中学生を対象とした英語教室を開いた。学校の夏休みには、教室の中学生を3人ほど連れて海外へ出かけた。生徒たちはどうしても他国を見てほしかったから。アフリカや北アメリカ、中央アメリカ、ヨーロッパ、東南アジアなど行き先は毎回違ったが、友人宅でホームステイ

あすなろ友の会の活動

青森
支部

八戸市種差海岸散策と
蕪嶋神社参拝



蕪嶋神社前で

10月20日、小雨がばらつくあいにくの空模様の中、参加者30名でAファクトリー前を出発。

八甲田の山道を進むにつれ、木々も色づきを増し、城ヶ倉大橋や酸ヶ湯温泉付近は紅葉の真っ盛りで、目と心の保養になったと感嘆の声が上がっていました。

八戸が近づくにつれ雨は上がり、種差海岸は風もなく穏やかな曇り空で、それぞれ海岸を散策して楽しんでいました。

火災後に新しく建てられた蕪嶋神社は、ウミネコが一羽もいなかったため、

フン害に悩まされることもなく、ゆっくり参拝することができました。

その後、八食センターで各自好きなお店で昼食をとり、買い物をして帰路へ。八戸を堪能した一日となりました。

(木原一明)

津軽
支部

十二湖散策



青池にて

群青色の空のもと、10月30日、会員31名で十二湖へ出発。森の物産館「キョロ」に到着後、青池まで移動し集合写真を撮影した。

この後は青池からキョロ口まで戻るが

グループと、さらに案内地図のお勧めコースを探索するグループに分かれて行動。

我等15名ほどの探索グループは、落ち葉の絨毯を踏む感触を味わいながらブナ自然林を通り、沸壺わきつぼの池や落口おちぐちの池の水面に映える紅葉の美しさを愛でながら、全行程約1700メートルを歩き通した。

帰りのバスの車窓から見た空の青さ、夕日に照らされ黄金に輝く海面の美しさに心を奪われ、秋の自然を堪能した一日だった。

(鳴海紀)

西北五
支部

秋の十二湖33湖めぐり

日本国内では屋久島と共に最初に世界自然遺産に登録をされ、今年で三十周年を迎えた白神山地の麓の十二湖で、10月21日、秋の十二湖33湖めぐりのウォーキングを開催しました。

当日は、雨天模様で時おりみぞれ交じりの、悪天候ではありましたが、会員5名が参加。県長寿社会振興センターの小笠原さんにも、ご参加をいただきました。

ガイドさんの案内により、十二湖の生い立ちや楽しいお話を聞きながら、昼食をはさみ、約5時間のウォーキングで、満喫した一日を過ごしました。(菊池雄司)

「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

再発見 六ヶ所村の旅



「アオーネ白神十二湖」の前で

9月14日、会員13名で六ヶ所村へ。エネルギー関連の施設や研究施設が数多くあり、活気に満ちている六ヶ所村を再発見する旅でした。

六ヶ所村文化交流プラザ「スワニー」ではステージから客席を眺めることができました。

六ヶ所村立郷土館では、館長さんから六ヶ所村の遺跡について丁寧の説明していただき、三内丸山遺跡との関係について考えさせられました。

また、六ヶ所原燃PRセンター展望

十三
支部

スポーツの秋
グラウンド・ゴルフ実施



六ヶ所村立郷土館で

デッキからは、原子燃料サイクル施設、石油備蓄基地、風力発電基地など、エネルギー関連施設を見ることができました。中に入ると甘い香りがした六趣醸造工房の見学を終え、道の駅六旬館ろくしんで買物をし、太陽光発電所を車窓から見ながら、帰路に着きました。(松本淳)

9月14日、六戸町総合運動公園でグラウンド・ゴルフを実施しました。13時集合。参加者は27人の予定が15人とちよつと残念でしたが、天候は晴天、



晴天の中楽しくプレー

【結果】

	男子(スコア)
1位	佐賀 均(55)
2位	赤坂 孝悦(67)
3位	下林 栄(68)

	女子(スコア)
1位	川端 美代(65)
2位	猪股 泉子(66)
3位	坂 清江(68)

全員やる気満々。コースは8ホール×3回の24ホールで3組に別れてのプレーでした。経験者、年1回、初心者と様々。経験者は初心者の面倒をみながらと仲良く、楽しいプレーでした。終会で全員賞品を受け取り、次回行事予定を確認し解散しました。(佐賀均)

あおもりの

冬

優れた温泉がたくさんある青森県。
今回、グラフ青森 代表取締役の下池康二さんに、伝説にまつわる名湯をご紹介します。寒さ厳しい冬、どっぴりと温泉に浸ってみませんか？

伝説にまつわる 湯治ができる 温泉

青森県には数多くの温泉があります。古くからある中には、発見者が名僧や獵師であったり、さらには、傷ついた動物や鳥なども登場します。その代表的なものに酸ヶ湯温泉とシカの話が知られています。他に伝説にちなんだ温泉はまだまだあります。そのいくつか紹介してみましよう。

薬師如来が夢に現れ発見した
「医者いらずの湯」

三本柳温泉

その昔、毎日岩木山へお参りしていた百沢村に住む万左衛門という者が、ある夜、薬師如来が夢に現れ柳の木と歌の書かれた扇子をさずけられます。扇子に書かれた場所へ行ってみると、そこに温泉が湧いているのを見つけたというのです。

温泉宿としての始まりは今から約200年前で、健康で長生きしたいということから「延命柳の湯」と呼ばれていました。その後大きな柳の木が3本あるところからいつしか三本柳温泉と呼ばれるようになったと伝えられています。

自噴で湧き出しているというお湯は、



〈泉質〉ナトリウム・マグネシウム-塩化物・炭酸水素塩泉

住所／弘前市大字百沢字温湯7
電話／0172-83-2508



少し濁った薄緑色で、つるつると肌になめらかです。昔から吹き出物や湿疹、かぶれなど皮膚病に高い効能があり、「医者いらずの湯」といわれてきたそうです。

鶴が傷を癒した湯治場

鶴の名湯

温湯温泉



黒石市にある共同浴場の温泉で、その昔、傷ついた一羽の鶴が舞い降り、葦原で湯浴みし飛び立ちます。これを見た地元民が温泉を発見。この地を「鶴羽立と呼ぶようになります。さらに、寛永年間（1624〜45）にこの地に流されてきた京都の公家の花山院忠長かざんいんただなががお湯について歌った一首から「温湯」と名付けられたと伝えられています。

湯治宿は450年ほど前からあり、近



〈泉質〉
ナトリウム-塩化物泉

住所／黒石市温湯字鶴泉79
電話／0172-54-8591



年まで湯治客が泊まれる「温泉客舎」が共同浴場を囲むように何軒も建っていました。湯治客は自炊をしながら温泉へ通うのですが、現在、後藤旅館だけが当時の面影を残しています。お湯は無色透明でツルツルとした肌触り。冷え性や中風に効能があるといわれています。

鷺の伝説が残る名湯

新郷温泉館



その昔、村の五郎兵衛という狩人が一羽の大鷺に矢を放ち、片方の羽を射抜きますが鷺はそのままどこかへ飛んで行ってしまいました。ある日、その鷺が翼を湯に浸して傷を癒しているのを発見。五郎兵衛はその湯を持ち帰り、皮膚病を患っていた娘の身体を洗ってやると、きれいな肌に生まれ変わります。五郎兵衛は鷺に感謝し、小さな湯宿をつくり「鷺の湯」と名付け、生涯湯守として暮らしたといえます。

鷺の湯は後に「野沢温泉」と名を変えますが、お湯が減少してきたため掘り直し、そこからお湯を引いて新たに建てた

のが新郷温泉館です。

お湯は無色透明・無味無臭ですが、入っているうちに身体の芯からポカポカと温まってきます。特に皮膚病や漆のかぶれ、虫刺されに効果があるといえます。



〈泉質〉アルカリ単純温泉

住所／三戸郡新郷村西越字
温泉沢5-4
電話／0178-78-3050



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。発刊の趣旨は地域に根ざしながら「豊かさとは」を追求していくことです。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。

 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

ねんりんを 重ねた愛顔 伊予に咲く

大会期間：令和5年10月28日(土)～31日(火)

「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」は、大会に参加されるすべての方が健康長寿を実感でき、世代を超えたつながりが生まれ、愛媛県ならではの強みや特長を生かした、いつまでも記憶に残る大会となるよう「健康長寿」「地域共生社会」「愛媛らしさ」等の目標が掲げられ、県内20市町で29種目のスポーツや文化交流大会が開催されました。

青森県からは、13種目総勢81名が選手として参加しました。

青森県選手団結団式

選手団の結団式は9月29日(金)に、県民福祉プラザで行われました。

選手団の団長を務める青森県長寿社会振興センターの藤井所長挨拶の後、青森県からは、県健康福祉部の工藤康成次長が宮下宗一郎知事からの「激励のことば」を述べられ、選手団へ団旗を授与しました。

最後に青森県選手団を代表し、ゲートボール交流大会に参加する鎌本ミヤ選手が「決意のことば」を述べ、選手全員で「エイエイオー！」と気合を入れ、大会への士気を高めました。



鎌本ミヤ選手による「決意のことば」表明

10月28日(土) 総合開会式

総合開会式は10月28日(土)に、愛媛県総合運動公園陸上競技場で開催され、選手団代表者20名が入場行進をしました。観客席では選手団が「ねぶたうちわ」と「りんご」で、青森県をアピールしました。



←選手団入場の様子

↑選手団席での集合写真

大会の様子（一部紹介）



テニス



ゲートボール



ゴルフ



ペタンク



剣道



健康マーじゃん

10月31日（火）総合閉会式

10月31日（火）に開催された総合閉会式では、令和6年度の開催県である鳥取県知事の挨拶や鳥取の夏祭りの代名詞である「しゃんしゃん傘踊り」のアトラクションが会場を盛り上げました。



大会期間中の写真は長寿社会振興センターのホームページ (<http://www.choju-aomori.or.jp>) または、大会動画配信サイト (YouTube サイト <https://www.youtube.com/@nenrinpic2023>) をご覧ください。

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	団体第2位グループベスト4	【ねぶた青森】
ペタンク	優秀賞	ベスト16	【海峡（青森県むつ市）】
水泳	第1位	個人60～64歳 女子バタフライ 50m	鳴海 順子 選手
	第2位	個人75～79歳 男子背泳ぎ 50m	小沼 憲行 選手
	第3位	個人60～64歳 男子背泳ぎ 25m	相馬 淳 選手
	第2位	個人75～79歳 男子背泳ぎ 25m	小沼 憲行 選手
	第3位	個人75～79歳 女子背泳ぎ 25m	阿部 朋子 選手
サッカー	準優秀賞	Fブロック	【青森シニア60】
バウンドテニス	優秀賞	団体ダブルス2位グループ第1位	【チーム青森】
	優秀賞	チーム別対抗BTラリー戦第4位	【チーム青森】
健康マーじゃん	高齢者賞		古川 正剛 選手

スポーツイベント ～青森県版ねんりんピック～

あおりシニアフェスティバルは、スポーツ・文化活動を通じて、県内高齢者の健康保持・増進と生きがいの高揚を図るとともに、積極的な社会参加・世代間交流の促進を図り、ふれ合いと明るく活力のある長寿社会の形成に資するために開催しています。

標記大会は「第36回全国健康福祉祭とっとり大会(ねんりんピックはばたけ鳥取2024)」の選考会も兼ねています。



パーク・ゴルフ



水 泳



ラージボール卓球



なぎなた



剣 道



テニス



ゲートボール



パウンド・テニス



ソフトバレーボール



ターゲット・バードゴルフ



ペタンク



弓 道



ウォークラリー



グラウンド・ゴルフ



太極拳

競技種目結果 (大会成績)

※ 1位の方のみ記載しています。

競技種目		氏名・チーム名	
9/10 (日)	パークゴルフ 男子の部 女子の部	高橋 修 長畑 かよ	
9/17 (日)	水泳 背泳ぎ 25 m 女子 (74 ~ 78 歳) バタフライ 25 m 男子 (69 ~ 73 歳) 平泳ぎ 25 m 男子 (74 ~ 78 歳) 平泳ぎ 25 m 女子 (69 ~ 73 歳) 自由形 50 m 男子 (74 ~ 78 歳) 自由形 50 m 女子 (69 ~ 73 歳) バタフライ 50 m 男子 (69 ~ 73 歳) 平泳ぎ 50 m 男子 (74 ~ 78 歳)	阿部 朋子 三上 秀人 成田 文昭 花田 一恵 小沼 憲行 花田 一恵 三上 秀人 成田 文昭	
9/23 (土)	ラージボール卓球 団体戦	弘前アップルラージ (菊地 (清)、工藤 (雅)、工藤 (豊)、熊谷、宮崎、葛西、櫻庭、菊地 (は)) 小山内 春巳津・田中 千鶴子 工藤 豊秀・葛西 由利子 室瀬 哲之 能登谷 昇 菊地 はるみ 相馬 清子	
	なぎなた	試合競技 演技競技	福井 郁子 馬渡 まりこ (しかけ)・鈴木 百合子 (応じ)
	剣道	—	青森市 (鶴谷、浜辺、原子、小林、工藤)
9/24 (日)	テニス ゴールド男子の部 (70 歳以上) シルバー男子の部 (60 歳以上) 女子の部 (60 歳以上)	工藤 豊・三浦 伸一 黒滝 浩史・原田 孝二 水口 和泉・千葉 由美	
	ゲートボール	—	外ヶ浜 (木浪、大谷、成田、松尾、浜田)
	バウンド・テニス 男子ゴールドシニアの部 (70 歳以上) 女子ゴールドシニアの部 (70 歳以上) 男子シニアの部 (60 歳以上) 女子シニアの部 (60 歳以上) 男子フリーの部 女子フリーの部	小笠原 隆一・梅原 健蔵 対馬 キミ・小笠原 生子 勝野 義彦・羽場 隆夫 相馬 三都・伊藤 理恵 井上 一雄・工藤 伸行 根井 まゆみ・山田 まどか	
	ソフト バレーボール	シニアの部 (59 歳以上) スポレクの部 (40 歳以上) 一般の部	特訓開始 (石川、須藤、太田、船水、東、下山) 北川第一 (福土、片岡、栗嶋、松山、一ノ関、鳴海) 久ビッシュ竜 (中道、笠井 (貴)、笠井 (美)、野澤、木村、磯谷)
	ターゲット ・バードゴルフ	グランドシニアの部 (80 歳以上) シニア男子の部 (71 ~ 79 歳) シニア女子の部 (71 歳以上) 一般男子の部 (70 歳以下) 一般女子の部 (70 歳以下)	木村 鐵雄 上田 健 藤林 きぬ子 石郷岡 修一 木村 フサミ
	ペタンク	決勝トーナメント 交流トーナメント	青森ねぶた (阿部、鎌田、河野) 青森カッコウ (小田桐、大久、山谷)
	弓道	—	工藤 尚
	ウォークラリー	シニアの部 (59 歳以上) 一般の部	ホンダ (倉内 (恒)、倉内 (恵)、村木) あか (宮垣、蛭名)
	グラウンド ・ゴルフ	A グループ男子 A グループ女子 B グループ男子 B グループ女子 C グループ男子 C グループ女子	辻村 彰司 洞内 孝 田中 力 西村 恵子 石川 六男 鳴海 輝子

種目競技		氏名・チーム名	種目競技	氏名・チーム名	
10/9 (月)	太極拳	●個人競技 パンダ長拳 2 組女子 (未就学~小学 3 年生) 初級長拳女子 長拳 U13 (長拳 B) 男子 長拳 U13 (長拳 B) 女子 南拳 (南拳 B) 女子 南拳 (南拳 B) 男子 槍術 (槍術 B) 女子 国際第三套路長拳女子 24 式.太極拳 B 女子 (40 ~ 59 歳) 24 式.太極拳 A ~ 60 男子 (60 ~ 69 歳) 24 式.太極拳 A ~ 70 男子 (70 歳~)	安部 晴南 小笠原 彩 三上 穂積 高橋 星伶 北村 音和 豊川 歩叶 橋本 真季 坂田 瑠奈 西澤 ななえ 柏田 顕 石倉 正美	総合太極拳 A 女子 (60 歳~) 総合太極拳 A 男子 (60 歳~) 総合太極拳 B 男子 (30 ~ 59 歳) 32 式.42 式太極剣男子 自選太極剣・刀 (純陽剣) 女子	工藤 尚子 太田 義考 野呂 剛司 太田 義考 大村 千恵子
		●集団競技 団体対応ペア 24 式太極拳 ねんりん対応 (59 歳~) 全日本太極拳推手 集団徒手	タイチーズ (野呂、西澤) Southern Old Stars (飯田、成田、工藤、井村、村上、小笠原) M & I (松山、伊藤) チームパブリカ (小野、木村、工藤、松田、磯木、小林)		

青森シニアカレッジサテライト講座

あおり交通安全県民運動強化事業

～みんなで振り返る『対話型交通安全教室』～

青森県長寿社会振興センターでは、令和4年度から青森県が実施している「あおり交通安全県民運動強化事業」と連携し、青森シニアカレッジサテライト講座として、各地区でシニア向け『対話型交通安全教室』を開催しています。

本教室は、青森県県民生活文化課の事業として実施する出前講座で、株式会社ムジコ・クリエイトが企画・運営をしています。

令和4年に発生した青森県内の交通事故による死者のうち、約半数が高齢者で、本事業は高齢ドライバー及び歩行者に対する交通事故防止対策の強化が目的となっています。

講座では、ドライバー・歩行者それぞれの立場で、身体機能低下の自己評価、自分の住んでいる地域の危険な交通場面の観察などのグループワークを交え、普段の運転や歩行方法をみんなで振り返り、交通安全への意識・理解を深めることができました。

参加者からは、「自分の行動を振り返るきっかけとなった」、「加害者にも被害者にもならないよう気をつけたい」などの声が聞かれました。

【令和5年度開催の様子】



十和田会場



むつ会場



シニアカレッジ講座



シニアカレッジ講座



おうちで健康コーナー

健康運動指導士 棟方 由美子

**酷暑の次は酷寒!? 気候の急激な変化に負けず、
身体を温めて元気に過ごそう!**



体温が1度上がれば免疫力は5~6倍に!

人間の身体は体温36度5分以上で正常に働くようにできていて、体温が1度下がると、免疫を司る白血球の働きが30%以上も下がり、同じく免疫に関わる腸の働きも低下するとのこと。また、ガン細胞は35度で最も増殖する性質があるとされ、低体温は生活習慣病やアレルギー、うつ、ガンなど、さまざまな病気を引き起こすのだそうです。体温を1度上げると、免疫力は一時的に5~6倍アップ。身体を温め、平熱を上げることが健康維持につながります。



日常の体温が下がってくると...



普段からこの体温が続くと
体調がすぐれなくなりがち



ガン細胞が活発に増殖する!!

身体を温めるために出来ること

入浴

汗ばむまで湯船に浸かると、一時的にですが体温が1℃ほど上昇し、免疫力アップに貢献します。シャワーだけでは身体は温まりません。リラックスしながら湯船に浸かりましょう。



食事

寒い土地で育った作物（りんご、サクランボ、ブドウ、日本蕎麦など）や土の中で育ったもの（ごぼう、かぶなど）は身体を温める作用があります。



運動

便利になりすぎた現代は、意識して運動しないと筋肉は減る一方。体温の40%は筋肉で作られるため、筋肉が少ないと体温が低下しがちです。特に大きな筋肉が集まっている下半身を良く使い運動しましょう。

その場で3分足踏みをする、椅子やテーブルにつかまってスクワット10回など、今すぐ出来る運動で温まりましょう。





白菜の浅漬け、豆腐はよく水気をきってから入れると味がなじみやすくなります。

青森県産野菜と豚バラ肉の塩鍋

材料 2人前

青森県産ごぼう …… 1/2 本
青森県産ねぎ …… 1/2 本
青森県産白菜の浅漬け …… 100g

しめじ …… 1/2 株
豚バラ肉 …… 150g
豆腐 …… 1/2 丁
顆粒だし …… 小さじ 2

お酒 …… 大さじ 1
みりん …… 小さじ 2
塩 …… お好みで
水 …… 300cc

作り方

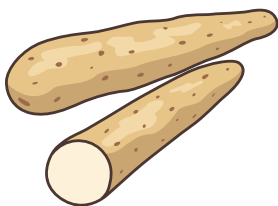
- 1 水にお酒・みりん・顆粒だしを入れ、ごぼうを入れてから火にかける。
- 2 白菜の浅漬け、豚バラ肉、豆腐を入れ沸騰させる。
- 3 あくをとったらしめじ、ねぎを入れて、ひと煮立ちしたら完成！

青森県産ながいもを使った「フライドながいも」

作り方

- 1 ながいもをスティック状に切る。
- 2 片栗粉をまぶして、180℃の油でこんがりキツネ色になるまで揚げる。
- 3 お皿に盛り付け、塩をふりかけたら完成！
- 4 熱々のうちにお召しあがりください。

レモンをしばって、さっぱりいただくのもおすすめ♪



材料 2~3人前

青森県産ながいも …… 1/4 本
片栗粉 …… 適量

塩 …… 適量
サラダ油 …… 適量



オーラルフレイル予防対策における多職種連携について



オーラルフレイルは、対人関係に困難をきたし、社会とのつながりが減少すること、寝たきりや認知機能低下のリスクが増加することも報告されています。

歯科医療は、これまで、むし歯の治療が主体となるイメージが強くありましたが、現在では「お口は栄養と感染の入り口」という考え方が定着し、歯周病菌をはじめとした各種口腔細菌等の感染予防対策のため、お口の中の清掃の重要性が高まっています。

さらに、お口の機能低下によって起こる、よく噛めないことや誤嚥^{ごえん}により、食事の量が減ることで栄養素が十分摂れなくなり、全身の筋肉量や体重の減少につながることから、噛むことや飲み込みの機能の

維持が、オーラルフレイル予防に直結することがわかってきています。

そこで歯科医師、歯科衛生士だけでなく、医師や看護師、保健師、ケアマネジャー、介護福祉士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、管理栄養士など、さまざまな専門職が連携（多職種連携）し、一体となり、市町村単位での取り組みを進めているところです。

今後はさらに、個人の全身状態を踏まえた多職種連携による、個別対応型のお口の機能維持・回復を目指す「治療・管理・連携」を一体とした歯科保健予防活動の促進に期待が寄せられています。

※「オーラルフレイル」

歯・口の機能の衰え



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

青森シニアカレッジ事業報告

◆講演

青森シニアカレッジでは、これまでに左記の講演を開催しました。

【9月26日】

「生き物の健康管理と浅虫水族館のみどころ」

講師：青森県営浅虫水族館 館長 太田 守信様

【11月7日】

「はじめての忍者ー津軽の忍びの実像を求めてー」

講師：青森県立郷土館 学芸課副課長 小山 隆秀様

【11月21日】

「上北鉾山という山中の独立国があった！」

講師：青森県環境生活部県民生活文化課 総括主幹 中園 裕様

講師の皆様には、普段なかなか聞くことができないう専門的なことをたくさんお話しただいています。今年度のシニアカレッジもあと少し。残りの講演も楽しみです。



太田 守信様



小山 隆秀様



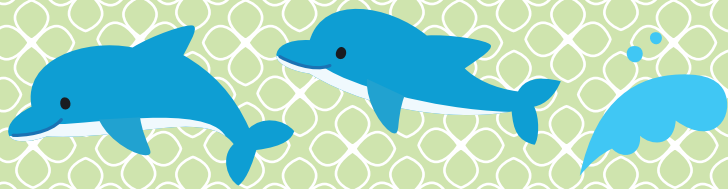
中園 裕様

午後の部では新しい取り組みとして、eスポーツ体験で太鼓の達人ぷよぷよに挑戦しました。「孫はやってるけど…」、「触ったことがないから心配」など不安の声もありましたが、時間が経つにつれてどんどん上達。最後には受講生同士「何点だった！」と笑顔で報告し合う様子も見られました。

eスポーツは、今後ねりんぴっくの種目としても採用される予定です。ゲームをマスターして、目指せ青森県代表!?



eスポーツ体験の様子



◆社会見学

今年度のシニアカレッジでは、社会見学を2回実施しました。

10月3日は青森県営浅虫水族館へ。9月26日の太田館長の講演が記憶に新しく、より一層生き物たちの健康について興味が深まる見学となりました。

イルカショーでは、トレーナーの合図に合わせて芸を繰り返すイルカたちに感動で拍手喝采！帰りの集合時間まで



▶イルカショーに感動
拍手喝采



◀水槽の中には青森県の
海洋生物がたくさん

りぎりまで、2度目のショーを楽しむ受講生も。水族館への来訪が初めての方も、久しぶりという方もみなさん一様に「来てよかった」という声が多く聞かれました。



▲交通安全教室の様子

また、10月17日は青森県警察庁舎、青森地方裁判所の2カ所に分かれて見学。普段はなかなか入ることができない両施設で、職員の方にご案内いただきました。短い時間ではありましたが、指紋の採取をしたり、裁判官の席に座ったり、初めての体験が盛りだくさんでした。午後には株式会社ムジコ・クリエイトさんを講師にお迎えし、グループワークをしながら交通安全教室を実施。車・自転車・歩行、それぞれ思いやりを持った運転、通行が必要だと再認識する有意義な時間となりました。

内閣府「エイジレス章」表章

内閣府「エイジレス章」とは、年齢にとらわれず、自由でいきいきとした生活を送ることを実践している高齢者を表章するものです。令和5年度は、全国で60名（東北で10名）がエイジレス章を受章し、三沢市からは面打ち師（能面師）として25年以上活動が続けている清野正雄さんが表章されました。

清野さんは、中学校社会科教諭を定年退職後、能面教室に通い、現在まで約450面を打ち、岩木山神社を始め、神社・仏閣などに奉納・寄贈する傍ら、県内各地で講演会等を開催しています。1人でも多くの人に能面の魅力を伝え、共感して欲しいとの思いから、来場者には直接作品に触れ、実際に面を顔に付けてもらい、木の質感や凹凸を感じてもらうことを大事にしています。最近では、能面を付けたダンスや、バイオリン・二胡との楽器演奏コラボレーション企画等、新たな取り組みにも挑戦し、伝統工芸である能面の普及活動に尽力しています。また、面の売上を東日本大震災義援金として寄付する活動も行ってきました。



令和5年度内閣府「エイジレス章」
清野正雄さん（三沢市）86歳

11月10日に三沢市役所で行われた伝達式で、清野さんは、小檜山市長に人生における2つの目標について話をされました。1つ目は1日7000歩、雨の日も欠かさず歩くこと、2つ目は97歳までに能面を600点制作することで、これからも精力的に活動を続けたい、と意気込みを語っていました。



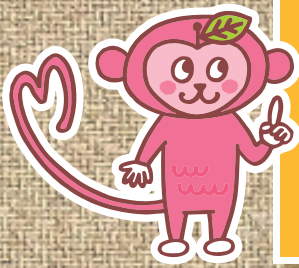
伝達式で談笑する清野さん



小檜山市長（前列右）と、清野さんが制作した能面を囲んで



清野さんが制作した
「泥眼」（左側）と「般若」（右側）



青森県消費生活センター くらしの情報

海産物の強引な電話勧誘

【事例】

見知らぬ業者から電話があり、海産物のセットの購入を勧められた。「福島第一原子力発電所の処理水の放出問題のせいで、ホタテや海産物が余ってたいへんだ」と話していた。最初は15,000円と言っていたのに、購入を渋っているうちに12,000円に値引きされたが断った。

その後も、あまりにしつこく勧誘されたため、根負けして承諾してしまった。商品は1週間後に届く予定だが、欲しくて申し込んだわけではないので、断ろうと業者に電話をしたが、呼出し音が鳴るだけで誰も電話に出ない。解約することはできないか。(50代 女性)



【センターの対応】

相談者の言う通り、業者に電話をしても電話に出ないため解約交渉ができませんでした。後日、代引き配達で荷物が届いたので、送付状に書かれた業者名、住所を画像に残したうえで受取拒否をし、クーリング・オフのハガキを業者宛に送付しました。

アドバイス



- ▶ 少しでもおかしいと感じたら、**きっぱりと断りましょう**
はっきり業者名を名乗らず、しきりに情に訴える執拗な勧誘は特に注意!
- ▶ 代引き配達などで一方的に商品が送られてきても**受け取らない、お金を払わない**ようにしましょう
- ▶ 電話勧誘で契約した場合は、クーリング・オフができます
- ▶ 認知症傾向にある方はターゲットにされがちです。周囲の方は見守りを!

「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

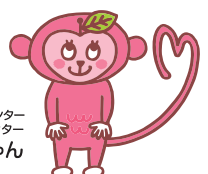
☎ 017-722-3343

〒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

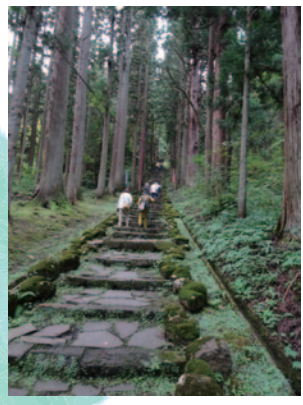
平日 9:00～17:30
土・日・祝 10:00～16:00
(年末・年始を除く)

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

「津軽三十三観音霊場
『一番久渡寺 山門前石段』」
澤田一憲さん (青森市)



写真

短歌

わが胸のこころのとびら暖かく
君染めしかと思ふ新春の夢
今泉敏雄さん (青森市)

昔日の面影何処出湯町
いすこいでゆまち
佐々木清志さん (大鰐町)

きな臭き話一位の實の真っ赤
鈴木リヨさん (八戸市)

白鳥と程よき間となりにけり
萱森輝昭さん (青森市)

俳句



八戸洋子さん (青森市)



輪島さつえさん (青森市)

絵手紙

工芸



「エコクラフト かご&きのこストラップ」
新井 正則さん (外ヶ浜町)

編集後記

温暖化の影響でしょうか。猛暑、集中豪雨などの異常気象、短い春と秋。日本の四季が少しずつ変わっていく怖さを感じます。でも、身近な自然の営みから、季節の移ろいを感じ、旬を愉しむ。そんな心を大事に過ごしたいと思います。来年が皆様にとって素敵な一年になりますように！！ (山田)

～令和5年度あもりシニアフェスティバル冬季スポーツイベント～

第13回 スキー交流大会のお知らせ



- 日時** 令和6年2月3日(土) トライアル 11:00～ 申告レース 12:00～ ※受付 9:00～(予定)
- 場所** 大鰐温泉スキー場「国際エリア」 ※南津軽郡大鰐町大字虹貝字清川48-1
TEL : 0172-49-1023
- 対象者** 県内居住者で満50歳以上の方
- 競技種目** アルペン (タイム自己申告制による競技)
- 参加費** 1人につき500円 (レクリエーション保険代等) ※昼食は各自でご準備ください。
- 申込期日** 令和5年12月11日(月)～令和6年1月22日(月)
- 申込方法** 県内各施設へ設置しているチラシ裏面の申込書にご記入の上、郵送またはFAXにて当センターへお申込みください。

