

あすなる倶楽部



【巻頭特集】 ～人々に寄り添い 地域に根差した活動を目指して～

むつ市生活介護サポーター連絡協議会『りんどうの会』



青森県長寿社会振興センター

りんどうの会



「ふまねっと」で運動 笑顔でステップを！

地域に根差した 活動を目指して

むつ市で高齢者の「健康増進」と「生きがいづくり」を目標に、定期的に運動教室を実施しているボランティア団体「りんどうの会」を紹介します。

「りんどうの会」は厚生労働省事業「生活支援サポーター養成講座」を修了した有志により、平成24年1月に結成されたボランティア団体で、正式名称は「むつ市生活介護サポーター連絡協議会」です。

山野に咲く**竜胆**の花の素朴な美しさと生命感に満ちた逞しさにあやかり「りんどうの会」と名付けられました。「竜胆」の花言葉「あなたに寄り添う」という優しいフレーズも命名の決め手です。

現在、登録会員数は120名。川畑智子さとこ会長を中心に、9名のスタッフの皆さんが介護予防運動教室に日々、取り組んでいます。

教室はむつ市内3カ所（田名部・大湊・大畑地区）の公民館や公共施設を会場に、むつ市の委託事業として開催しています。

活動は毎週、火・木・土曜日の午前10時から正午まで。受講料は無料で、登録会員は会場と曜日を選択することができます。

レクリエーション、ソフトヨガ、ふまねっと、もの作りなど住民のニーズに適応し、地域に根差した活動を目指しています。



りんどうの会 イメージキャラクター
『サポタン』(セラピードッグ)

目次 令和6年 春 vol.127

家庭でできる災害の備え	15	おうちで健康	16
青森シニアアカレツジ事業報告	13	お料理レシピ	17
安心して利用できる医療・介護サービスのポイント	11	口腔ケア	18
『終活』とは何か？終活を進めるにあたって	9	ねんりんピック美術展出品作品募集	19
あすなる友の会の活動	7	第12回カーリング交流大会報告	20
アクティブシニアコーナー	5	青森県消費生活センターくくらしの情報	21
むつ市生活介護サポーター連絡協議会「りんどうの会」	1	文芸欄・県民福祉プラザのご利用案内	22
すこやか長寿コーナー	3	青森シニアアカレツジ受講生募集	23

内閣府「社会参加章」受章

りんどうの会の活動は、住民の閉じこもり予防と地域のコミュニティづくりにつながっており、地域を元気づけています。

その10年を超える積極的な地域社会参加活動が認められ、全国で40団体（東北で3団体）の一つとして、令和4年度内閣府「社会参加章」を受章し、11月にむつ市役所で宮下市長（現県知事）から賞状を伝達されました。

川畑会長は、「スタッフの頑張りと教室に参加してくださる皆さんと共にとりたいもの」と、受章の喜びを表していました。



受章の喜びを教室参加者と



「むつ市社会福祉協議会ふれあい福祉展」に毎年参加
会員・スタッフの手作り品は種類豊富で人気です！

すこやか長寿コーナー

痛みを乗り越え健康で楽しい毎日に

五所川原市

藤森 ふじもり テツさん 91歳



自宅敷地の畑で

昭和7年7月生まれ、藤森テツさんは91歳。姿勢も良く、早足で歩き、元氣いっぱいに見える。しかし、60代後半からは膝、腰、足が痛くて歩くのがやっとだったそうだ。医師からは運動するようにと言われていたものの、5分も歩くと痛みが出る。それでもがんばって10分も歩くともう、限界だった。何をするのも億劫になり、どうしようもない自分に嫌気が増すばかりだったという。それに追い打ちをかけるように、腕の立つ大工だった夫が病気に。看病のかいもなく、彼女が

76歳の時亡くなった。それからは、何をしても自信を持たず、泥沼に陥るような精神状態だった。自分自身を情けなく思う日々が続いた。

そんな藤森さんに転機が訪れた。平成17年、市浦村と五所川原市の合併により、市浦の健康増進施設「し〜うらんど海遊館」のバス送迎エリアが五所川原市まで広がった。藤森さんは、バス送迎のない日曜日を除いて毎日通うようになり、水中ウォーキングが日課になった。気がつくとも杖もなく、膝、腰、足の痛みがいつの間にか消えていたと話す。15年も通った「し〜うらんど海遊館」は残念ながら令和2年9月に閉館となったが、その時の「貯筋」があり、今は足取りも軽く農作業を楽しんでいる。

広い敷地には数多くの野菜や花があり、腰をかがめての仕事も苦にならないそうだ。また、歩いて15分位の所にいる友人をちよくちよく訪ねては相談に乗ったりしている。野菜を知り合いに分けて

あがる楽しみもあり、「それもこれも元氣だからこそできる」と笑顔で話す。食事でも好きな物を一皿は必ず入れ、規則正しく、感謝し、「命をいただく」という気持ちで食するという。

「嫌な時こそ無理をしても笑顔を作り、深呼吸をする。楽しかったことを思い出し、後を引きずらないようにポジティブに物事を考える」と藤森さん。今は、毎日が楽しくてたまらないと笑顔で話してくれた。



「し〜うらんど海遊館」で水中ウォーキング



シニアライター

村上文子 むらかみ ぶんこ

麺づくりで『双喜』
人に良いものをを信念に

三沢市 佐藤一美さん 90歳



今も工場麺づくり

麺作りを始めて75年という佐藤一美さんは御年90歳。三沢で最初の麺づくりの職人である。

声も大きく、背筋もまっすぐ。幼少期は三戸で育ち、叔母の麺づくりを手伝い、20代で故郷の三沢で念願のラーメン屋を始めた。当時、麺は青森市へわざわざ買に行かねばならず、それでは商売にはならないと、一から道具を買い揃え、自ら麺作りに挑戦した。自分で作成した道具もあるそうだ。

「食」という字は人に良いと書く、人

に良いものを作り喜んでもらうことで自分もうれしい。正にこれが「双喜」。その文字をどんぶりの底に入れた。

“一度食べたなら忘れられない味”として新聞で紹介されたこともある。子どもの頃、勉強は苦手であり先生に褒められた記憶が無かったそうだが、ラーメン店を始めて、お客様から直接「美味しい」と言われることがうれしく、生きがいにもなった。今や、三沢のラーメン好きを喜ばせる老舗である。また、三沢はアメリカ人も多い土地柄、アメリカらしいソウルフードも開発し提供している。

また、佐藤さんは青森県の学校給食の普及に尽力した人物でもある。その功績が称えられ、厚生大臣賞、文部科学大臣賞など数々の賞を受賞している。

「昔は寝る間も惜しみ空腹をも気にせず働いた。仕事が身体を動かしていたように思う。今はあんな無茶できないけどね」と笑う。「こいつは30年俺と一緒に働いてきた相棒だ」と、愛しそうに粉に



県学校給食の普及にも尽力

まみれた大きな手で機材を撫でる。今なお、工場で白衣姿で粉だらけになりながら働いている。

そんな佐藤さんは、時々近所のカラオケ店に行きコーヒーを一杯。「歌詞は暗記すると、詩が理解でき歌が数倍楽しくなるし脳トレにもなるからね」と、マイクを両手でしっかり持ち、一点を見て歌う姿が印象的だ。

「体調が悪い時は、いつまでできるか不安に思うこともあるが、麺を待っているお客様のことを思うと頑張れる」と佐藤さん。これからも、家族、従業員と共にいい麺を作り、「双喜」を座右の銘に働いていくと力を込める。



シニアライター

中村そが

アクティブシニアコーナー

教えたい伝えたい
今の活動はすべてが生きがい

青森市 工藤平一さん 89歳



戸山市民センター前で

旧中津軽郡十腰内とこしな内（現 弘前市）出身の工藤平一さんは、教員を退職して28年。これまで青森県教育厚生会東青支部長や地域町会、連合町会の事務局長を務めた。また、青森市寿大学では植物観察等の指導に携わり、あおもり県民カレッジではパソコン指導を長く続けた。「すべて生きがい。貴重な体験をさせていただいた」と振り返る。現在も続けているのは、退職互助部東青支部「寺院めぐり倶楽部」の世話人だ。令和5年6月には同支部史跡探訪倶楽部と合同で、五戸町高雲寺での研修会を実施。寺の拝観・見学後、町の文化財等を巡った。

工藤さんは、車中の往復時間に、全員で読経の練習や京都の著名寺院巡りのビデオ鑑賞を組み入れて喜ばれた。また同年秋には、弘前方面での研修会も実施した。

そんな活動的な工藤さんも、4、5年前に大病で2回入院している。しかし、通常、ひと月入院するところを2週間で退院できたそう。主治医から「終戦後の食糧難時代、野山のふき、蕨わらび、ぜんまいなどを食べたことで抵抗力がよかったのではないか」と言われ、以後「近隣の山菜などを食べるようにしている」と話す。

教員時代は、下北に赴任し40年間勤務した。「視聴覚教育」という言葉に馴染みがない頃から、電気機械関係が得意だった工藤さんは、放送教育機器を使いこなし、授業だけでなく、地域の行事においても活用した。消防出初め式、婦人会手踊り会、住民運動会のビデオ撮影などをよく頼まれたという。

60、70代の頃、NHK青森放送局「あっぷるワイド」のビデオレターコーナーで、



企画した五戸町高雲寺での研修会

工藤さんのレターは100回以上紹介された。常に外に向けてアンテナを張り、幼稚園での合唱コンサート、郷土芸能など様々な話題を発信した。現在も各市民センター祭りの様子等、頼まれれば撮影に出向いている。また、音楽が好きな工藤さんはパソコンでの作曲をずっと考えていた。小学時、故郷の草原から見た岩木山麓の落日の神々しさを「ふるさとの夕日」の題名で作りはじめている。完成が楽しみである。

「卒寿まであと1年、もうひと頑張りしたい」と気持ちを話してくれた。



シニアライター

戸塚 範子

体を動かし頭を使って“日々是好日”

青森市 齋藤幸逸さん 87歳



いたり、碁会所での対局を見学しているうちに興味を持ち、週1回通うようになって、気がつくとのめり込んでいた。勝ち方を研究することが刺激となり、そこに囲碁のおもしろさや醍醐味を感じた。腕前はどんどん上がって、やがて県の教職員囲碁大会で優勝し、東京での全国囲碁大会にも出場した。

齋藤幸逸さんは、昭和12年生まれの87歳。卓球、囲碁、野菜や花づくりを楽しむなど、日々アクティブに過ごしている。教職員を退職後、60代から続けている卓球は、知人に誘われて社会人卓球クラブの見学に行った際、会員の方々が活気ある時間を過ごしている様子を目の当たりにし、「これは体のためになるぞ」と思い、早速入会した。クラブは週1回だったため、それでは物足りず、別の卓球クラブにも入るほど熱を上げた。週2回通うことになったが疲れはなかった。

囲碁歴は約30年。職場の先輩の話を聞

そして、自宅では家庭菜園を続けてきた。小さな苗から花を増やしていた先輩の手伝いをしてうちに、コツを掴み、自宅で花や野菜を栽培するようになった。立派に成長させるため、種や苗の植える時期、肥料、土寄せ、薬剤、採る時、剪定等を良く考えて作業するようになり、技術は進化していった。縁があり、その方面の仕事に携わることになり、青森市緑と花のまちづくり推進市民協議会の会長として、毎年、全国大会にも参加してきた。

齋藤さんは、いろいろなことをこなすために、日々のサイクルとして起床から



卓球クラブの皆さんと（右から3番目）

食事、就寝まで、規律ある時間を守れるように一日を過ごしている。そして、食事や飲酒は適度な量を守ることを心がけている。また、体を動かし、頭を使うことで“日々是好日”が約束できると自信を持って話してくれた。



シニアライター
久慈聡子

あすなろ友の会の活動

津軽
支部

eスポーツ体験記



太鼓の達人に挑戦



2月8日、25名の会員が弘前市民会館に集結。県長寿社会振興センターから4名の皆さんを講師として迎える。栗林支部長の挨拶に引き続き、頭脳トレーニング「ひらがな並べ替え」と「絵を見てしりとり」で参加者を悩ませる。

いよいよ「太鼓の達人」ゲームの開始。講師の指導で太鼓を叩くもの

の、リズムをつかめず苦戦。「失敗しました」との評価でガッカリ。2度目の挑戦でやっと「成功しました」との評価でホッとすする。大いに笑って盛り上がり、日頃の鬱憤を晴らした一日だった。

長寿社会振興センターの皆さん、有り難うございました。(鳴海 紀)

下北
支部

川内溪谷トレッキング

10月26日、会員13名が参加して紅葉の川内溪谷トレッキングを実施しました。

天気快晴、絶好のトレッキング日和。むつ運動公園を9時に出発し、一路川内ダム湖を目指しました。ダム湖に近づくにつれて紅葉が美しさを増し、「きれい、今日参加してよかった」との声が多く聞かれました。

次は川内溪谷一番の名所、大滝に移動して、約1時間の川内溪谷トレ

ッキングを開始しました。セキレイ橋から大滝と紅葉を眺め、滝見台で休憩。紅葉と溪谷の美しさを見ながらのトレッキングは爽快でした。

昼食後、サンマモルワイナリーで買い物をし、むつ運動公園に帰りました。

天気に恵まれ、きれいな紅葉を見ながらのトレッキングは運動不足解消になりました。(松本 淳)



天気快晴 昼食後にスパウッド前で

「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。

上十三
支部

楽しんだ一泊忘年会



大盛り上がりの忘年会

11月4日と5日、支部忘年会を兼ね、三陸地方の羅賀温泉へとバス送迎を受けて一泊旅行を実施しました。温泉に入り、宴会開始。さすがは海の近く”のおいしい料理がたくさん目の前に並び、各々好きなお酒を出してもらい、一同満足。その後、それぞれのグループが持参した自慢の衣装で踊る人、カラオケで自慢の喉をきかせてくれる人など、それはもう大変な盛り上がりで、

あつという間の一夜でした。

帰りは、道の駅へ2ヶ所も寄り、それぞれお土産を買いあさり、大満足の一泊忘年会でした。

(佐々木 和子)

『あすなる友の会』活動を

支えている皆さん



これからの事業について話し合い

あすなる友の会では、各支部の支部長はじめ委員の皆さんを中心に、年間の事業について話し合い、準備を進めています。

「会員の皆さんに楽しんでもらえるように」との思いで、友の会の活動を陰で支えています。

2月12日に開催された青森支部の委員会には、委員9名の皆さんが出

席。会員10名と大所帯を引っ張っていくため、西村支部長を中心に、月に一回委員会を開催しているとのこと。活発に意見を交わしながら、話し合いが進みます。発送作業も手際よく終始和気あいあいと行われ、委員会は1時間程で終了。頼もしい皆さんに支えられ、会が運営されています。

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。加入をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

青森県長寿社会振興センター
TEL:017-777-6311

『終活』とは何か

終活を

進めるにあたって

『終活』という言葉が最近見かけるようになったと思います。この言葉は週刊誌「週刊朝日」により平成21年、約15年前に生み出された新しい言葉なのです。

『終活』で主に言われるのは、葬儀やお墓、相続、介護や保険など専門家などから学習・アドバイスをを得ることを目的とし、お金や残された家族に迷惑を掛けたくないことを、念頭に考えていることが多いかと思えます。

この先からは、私が考える『終活』について述べていきたいと思います。それは、生まれた時から始まる

という考え方です。「一切皆苦^{※1}」とい

う世界はすべてが苦しみばかりで、

「四苦八苦^{※2}」という、生まれたら、

老いて病気にもなつて最後には死な

なければならぬという苦しみがあ

りますが、この世は「諸行無常^{※3}」す

べては移り変わり、「諸法無我^{※4}」す

べては繋がっています。あらゆる事

柄に一喜一憂することなく、「涅槃^{※5}

寂静^{※6}」誰もが苦しみから解放され、

幸せに生きることを目標として、心

の平穏を得るために生まれた時から

始まるわけです。

また、誰も説明してくれない言葉

に『檀家^{※7}』『菩提寺^{※8}』があります。

ここで歴史をひも解いてみましょう。

う。縄文時代にはすでにお墓があり

ます。弥生時代にも木棺（棺桶）が

ありました。しかし、平安時代には

お墓はなくなり、山にそのまま捨て

られ埋葬地となっていました。神道

の死の穢れ^{※9}を嫌うという影響があつ

たと思います。

その後、平安末期からは、死者を

供養することが仏教の信仰と結びつ

きます。武士などが先祖の供養をす

ることになります、葬儀・お墓の始

まりです。江戸時代には寺請制度が

生まれ、お寺が役所の働きをするよ

うになります。そこで檀家となった

家がその菩提寺に葬儀や法要を依頼

するようになったわけです。

自分には菩提寺があるかわからな

い人が居ると思います。簡単に説明

すると、先祖代々のお墓に入れる方

を菩提寺があると言つていいと思

います。左ページ（例^{※10}）家系図を参考

にすると、この状態では進二郎さん

には菩提寺はありませんが、孝一郎

さんが家を継がなかったら菩提寺が

ある状態になります。その時の関係

性により変化するのでよくわからな

いのは当然だと思えます。

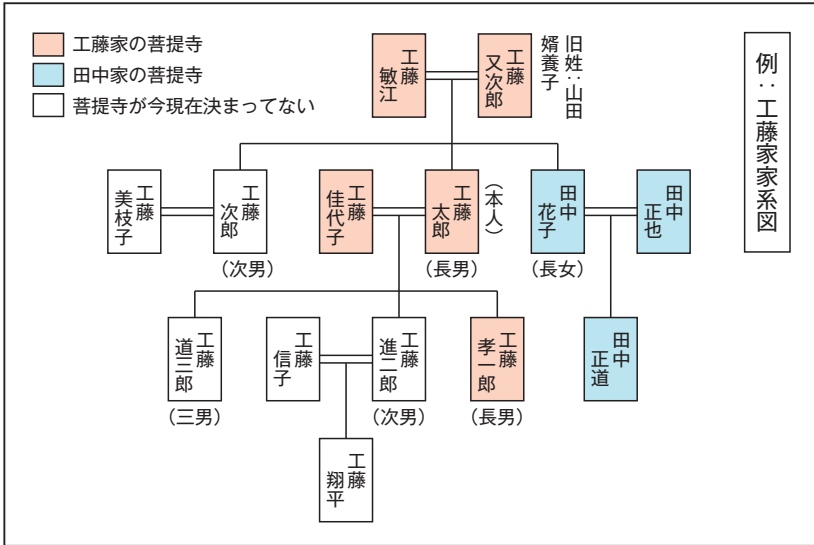
『終活』を進める中でなかなか専

門的で個人では限界があります。相

談するときは、必ず複数（家族）と

共にその専門家と相談することが大事です。お寺の相談であれば、菩提寺があれば菩提寺、なければ相談できるお寺さんに気軽にお越しく下さい。相談することによって貴方の苦しみの一つがなくなるわけです。

※(例)家系図



※本文注釈

一切皆苦
世界はすべて苦しみばかりで、人生や世の中は思い通りにならないものであるが、その苦しみが生じる仕組みを知ること、あらゆる事柄に一喜一憂することなく心が安定した状態になると説いております。

四苦八苦

あらゆる苦しみの意味。
「四苦」…生まれる苦しみ、老いる苦しみ、病む苦しみ、死ぬ苦しみ
「八苦」…四苦を具体化したのが八苦、人が避けられない苦しみ
愛別離苦…愛するものとの別離
怨憎会苦…嫌いなものとの出会い
求不得苦…望むものが手に入らないこと
五蘊盛苦…身と心から生じる苦しみ

諸行無常

すべては移り変わるものである。世の中に不変のものはなく、絶えず変化し続けているということを表しています。金銭・物・地位・名誉・人間関係などさまざまな物事に對して、変わらないよう願ったり「変わらないはずだ」と信じたりします。それが執着となり苦しむこともあります。しかし、「すべて変化するものだ」と考えれば、変化にともなう苦しみから解放されるという教えです。

諸法無我

世の中はすべては繋がっていて、独立しているものはありません。あらゆる物事は、互いに何らかの影響を与えていることによって存在しています。自分という存在も、すべての繋がりのなかで生かされているという教えです。

涅槃寂静

「悟りの境地」を表した言葉、すべての煩惱と苦しみをなくし、安らぎの境地に辿り着くことを指します。人は不平不満を感じたとき、自分以外の存在に對して怒りを向けてしまいます。しかし、仏教では、怒りは相手に対する疑念や誤解、プライド、欲望など自分の煩惱が原因だと考えます。悟りの境地に達するには、先述した「諸行無常」「諸法無我」の理解が必要です。そして、人生でどのようなことが起きても心乱されず、安らいだ状態を保てるよう修行を重ねて悟りの境地を目指します。そうすれば、誰もが苦しみから解放され、幸せに生きられるという教えです。

平 周運
たいら しゅううん
昭和56年1月24日大鰐町生まれ。曹洞宗善福寺(大鰐町)副住職。平成15年より福井県永平寺で6年修行、指導者として4年、合計10年永平寺にて修行。平成30年から4年間曹洞宗青森県宗務所にて人権擁護推進主事を務め、令和2年より弘前大学非常勤講師として坐禅の講義を行っている。

安心して利用できる 医療・介護サービスのポイント



人口減少と高齢化が顕著な青森県において、病気で亡くなる方が多く、平均寿命が全国ワーストであることは皆さんご存じだと思います。健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命と言いますので、平均寿命と健康寿命の差は「不健康な期間」を示します。この差を縮めていくことが大切です。しかし、長年、生活するために頑張ってきたお身体です。最近体調がすぐれないなど医療機関を受診する機会や、介護が必要になることもあります。今回は、医療や介護の利用しやすさ、いわゆるサービスの質という視点から、安心して利用できるポイントについてご紹介したいと思います。

医療機関を受診するポイント

医療機関を受診する上で、不安から安心する気持ちに導くには、①専門医師がいる、②評判の良いうわさ、③通いやすい、と大きく3つ掲げられます(図1参照)。そこから治療の実績、接遇対応、受診の環境などを意識します。では、どんな対応で安心を得ることができるのか一例を掲げてみます(図2参照)。一番良いのは4分割の右上「待ち時間も短く、スタッフも話しやすい」です。しかし、左上や右下のように「待

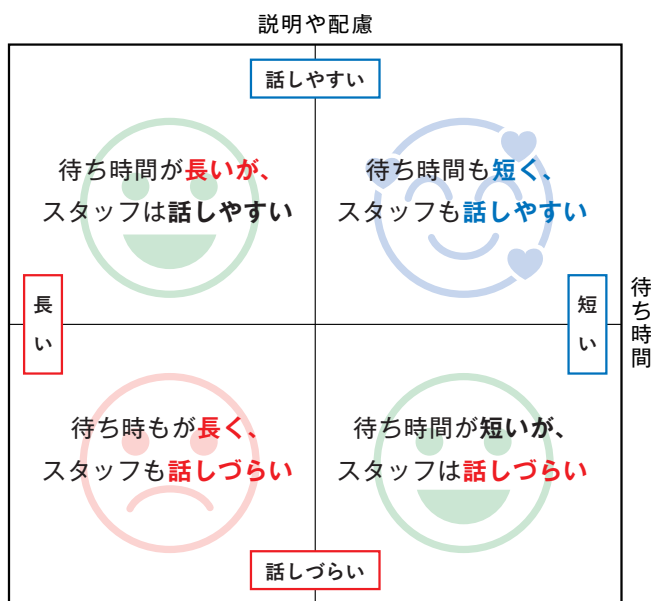


図2

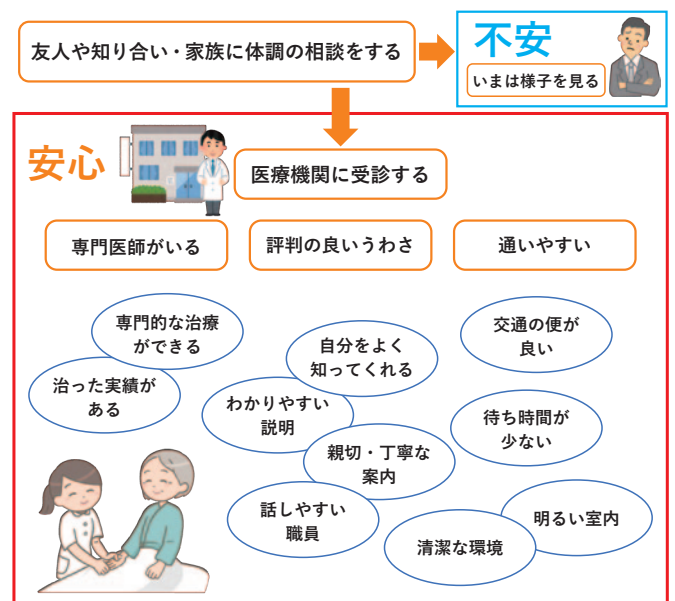


図1

- **スタッフ、他の入居者の雰囲気を観察する**
あいさつ、服装、態度、言葉づかい、表情、清潔感
- **施設環境・居室の設備を確認する**
において、清掃状況、整理・整頓、収納スペース
- **危機管理体制が整っているのか**
施設で可能な医療ケア、通院が必要な場合の体制、夜間のスタッフ人員配置、災害訓練や防災設備があるか
- **楽しみになる食事を提供してくれるのか**
可能なら試食をしてみる（きざみ・おかゆなど）
- **料金はどれだけかかるのか**
実費請求や月額費用に含まれるものは何か



図 4

- **医療機関の情報を公開しているか**
専門医や看護師など何名いるのか
医療安全や感染対策の取り組み
- **不安の軽減に取り組んでいるか**
目配り・気配り・柔らかな笑顔
診療待ちのスタッフの声掛け
- **患者さんの声を聴いているだろうか**
わかりやすい相談窓口の場所やご意見箱の設置
ひとり一人のペースに合わせた説明や案内
- **第三者評価は行っているだろうか**
病院機能評価の認定病院であるか



図 3

人型介護施設を選ぶポイント

ち時間は長い、スタッフは話しやすい」とか「待ち時間は短い、スタッフは話しづらい」は、自分のライフスタイルや価値観によって安心の度合いが変わります。安心を得られづらいのは左下です。

これを踏まえ、安心できる目安として何があるでしょうか。情報の透明化、不安に寄り添う、そして一番大事なことは、患者さんの声を聴くことだと思います（図3参照）。病院に限った事ですが、第三者の視点で客観的に評価する公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価という仕組みがあります。それを活用して質の改善に努めている認定病院を選択することも、一つの安心を得る材料になると思います（図3参照）。

続いて、人型介護施設の選び方では、前述の医療機関と同様に安心できる目安は、普段住み慣れている自宅と異なる点を確認します。①完璧な施設を求めず、②情報収集を怠らず、③焦らず、と大きく3つ掲げられます。入所する本人の意向を確認して、妥協できることの優先順位を話し合うことが大事です。安心に導く施設の対応としては、接遇対応、居住環境を意識しま

す。自分の住まいとして気になる点を掲げて、施設見学の際に確認することが大切です（図4参照）。介護でも福祉サービス第三者評価制度を、青森県社会福祉協議会等で行っているので選択肢の参考になるかと思えます。

安全・安心・快適なサービスを 得るために

個人の満足度は異なりますが、医療や介護が必要となった際に、どのような視点で医療機関や施設を選ぶことができるのか、サービスを利用する上での参考として活用していたければ幸いです。これからの社会は支える方が少なくなり、支えられる方も健康を意識して、お互いに支え合うことで、安全・安心・快適に利用できる普遍的なサービスを、得ることができると期待しております。

KYODO マネジメント株式会社
本部 事業推進部長



まえだ たかし
前田 毅治

青森市出身。民間病院の管理職として28年間勤務後、現会社で認定登録医療経営コンサルタントとして、クライアント先の医療・介護・福祉を中心に、サービスの質改善に向けた事業に取り組んでいる。2009年3月から5月まで月刊誌「フエイズ・スリー」（日本医療企画社出版）で特集『退院促進における地域支援と病院の役割』が連載された。

〈令和5年度〉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、これまでに以下の講演を開催しました。

【12月5日】
「終活ってなんだろう」

講師：善福寺（大鰐町）副住職 平周運様

【12月19日】
「映画は素敵な人生のパートナー」

講師：株式会社奈良屋劇場 谷田恵一様

【1月16日】
「世界のお茶を楽しむ」

ー日本茶、紅茶、中国茶など、お茶の基本や成り立ち、楽しみ方ー

講師：コノハト株式会社 三宅 貴男様

【2月6日】
「気になる医療・介護サービスの利用について」

講師：KYODO マネジメント株式会社 前田 毅治様

【2月20日】
「缶詰王国あおもり」

講師：青森県立郷土館 増田 公寧様

【3月5日】
「『光る君へ』の時代（清少納言と紫式部）」

講師：八戸学院大学短期大学部 客員教授 三村 三千代様

令和5年度の青森シニアカレッジは、3月5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6年度の青森シニアカレッジも素晴らしい講師陣と、受講生の皆さんが楽しく学べる企画を用意しています。たくさんのお受講生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6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。



平周運様



三宅 貴男様

◆午後の部

12月の午後の部はもの作り体験、健康教室で大変な盛り上がりとなりました。

12月5日の午後は、稲垣薫の会様にミゴぼうき、桜庭るみ子様にクリスマスのお寄せ植えをご指導いただき、それぞれクリスマス、お正月に向けたもの作りを楽しみました。



ミゴぼうき



クリスマスの
寄せ植え

また、12月19日の午後は年内最後のシニアカレッジということで、「年忘れ ニュースポーツを楽しむ会」を開催。早口言葉で口の運動をしたあとチームに分かれ、毎回大盛り上がりでのモルックとシニアカレッジでは初挑戦のミニボッチャを楽しみました。

どちらもとても白熱した戦いで、何度も歓声が聞こえてきました。



回を増すごとになれていくモルック。目指せ50点！



狙いを定めてボールを投げる



◆除菌布の作成

青森シニアカレッジではボランティア活動の一環として、受講生が主体となって、青森県すこやか苑、安生園へ事業団所属のすこやか苑、安生園へ寄贈するための除菌布の裁断を平成28年から継続して実施してきました。新型コロナウイルスの影響で活動できないうちが続きましたが、その間も大勢の受講生が不要布を持ち寄ってくださいました。

昨年に引き続き、今年も午後の講座内で裁断作業を行いました。毎年参加している受講生も、初めて参加した受講生も、協力しながら布を切り続け、大量の除菌布ができあがりました。



裁断作業後、寄贈式を執り行い、受講生からすこやか苑の千葉施設長へ目録と除菌布を贈呈。

「皆さんからいただいた布は、施設内で大切に使用します」と感謝の言葉が述べられました。

参加した受講生からは「ボランティア活動は今後も続けたい」と前向きな声がかれました。

家庭でできる災害の備え

大きな災害が発生すると、消防や自衛隊などの公的機関による救出・救護や給食・給水などの被災者支援は相当遅れます。このため、自分たちの生活に必要な最低限の生活用品は自ら準備しなければなりません。災害が起きてから準備しては間に合いません。事前の準備が大切です。

自宅避難のために、日ごろから準備しておく備蓄品

災害でライフラインが停止した場合でも、自宅で生活するための物資を日ごろから備蓄しておきましょう。

①電気・水道・ガス等の代替

- ・電気（懐中電灯&予備電池・ローソク・発電機など）
- ・水道（飲料水：ペットボトル、生活水：風呂の残り湯など）
- ・ガス（カセットコンロ&予備のボンベなど）
- ・暖房（非電気式石油ストーブ、カイロなど）



②食料品・生活用品等（水や食料は最低3日分、できれば1週間分）

- ・水（成人1人1日3リットル）、レトルト食品、アルファ化米、各種缶詰など加熱せず食べられる食品、給水時のポリタンクやバケツ、簡易トイレなど

※はじめは、冷蔵庫にある食べられるものを食べ、なくなったら備蓄食品を食べます。避難生活がいつまで続くかわかりません。

避難所生活に必要な非常持出品（袋）の準備

被災直後の避難所には敷物、毛布、水、食料など何ともありません。このため、優先順位をつけ、最小限生活に必要なものを自分で携行しましょう。

①水・食料品（ペットボトル（小）、乾パン、アルファ化米など軽いもの、栄養補助食品など）

②生活用品（懐中電灯&予備電池、マッチ・ライター、携帯ラジオ、着替え、スリッパ、雨具、防寒具、お薬手帳、常用薬、生理用品、洗面用具、缶切り、栓抜き、はさみ、紙おむつ、粉ミルク、軍手、大・小ビニール袋、ガムテープ、ラップ、紙皿、紙コップ、箸、携帯電話充電器など）

③貴重品（現金、通帳、保険証のコピー、免許証など）

④着衣

- ・普段から目に付きやすく、いざというときに持ち出しやすい場所に置きましょう。
- ・非常持ち出し品は、季節、高齢者・乳幼児家庭などで変わります。
- ・非常持ち出し品を詰めたリュックサック等は、家族全員1人に1個準備しましょう。
- ・定期的に点検し、使用期限、賞味期限などを確認しましょう。



特定非営利活動法人 青森県防災士会
くどう ひろみち
相談役 工藤 廣道



※本記事は、「あすなろ倶楽部」vol.114（令和2年12月発行）へ掲載されたものです。

令和6年の年明けに起きた能登半島地震は、いつ、どこで起こるかかわからない災害の怖さを思い知らされました。命や暮らしを守るため、災害に対して備えることの重要性を、今、改めて考えていただきたく記事をお届けいたします。



おうちで健康コーナー

介護予防指導士 太田 詩子

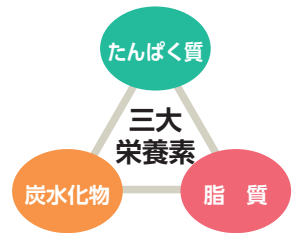
「身体ピカピカおやつ」～間食のおはなし～

小腹が空いたとき、どんな物を召し上がりますか？

せんべい、チョコレート、りんごを甘く煮たもの等々、どれも美味しいですね。

間食は、こころと身体の栄養になります。

今回は、栄養価が高く、滋味深い美味しさが口の中に広がる、おすすめおやつを紹介します。手軽に三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）が摂れ、調理不要で保存がきくものばかりです。また、近隣のスーパーマーケット等で購入でき、容器などに入れ携帯もしやすいですので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。



食べる小魚（かたくちいわし）

豊富な栄養素：タンパク質、カルシウム

食塩、砂糖不使用の物がおすすめです。



ドライ大豆

豊富な栄養素：タンパク質、カルシウム、炭水化物

パックや缶を空けて、すぐ食べることができます。

カレーライスに混ぜても美味しいです。



ミックスナッツ

豊富な栄養素：良質な脂質

肌にハリをあたえ、ホルモンバランス調整に役立ちます。

植物油脂、食塩不使用の物がおすすめです。

刻んで、ヨーグルトに混ぜて食べると、食感がよいです。



材料 2人前

豚バラ or 豚ロース …… 180g
青森県産だいこん …… 80g
片栗粉 …… 10g
青森県産だいこん …… 100g
(付け合わせのだいこんおろし用)

〈調味料A〉
酒 …… 50ml
しょうゆ …… 40ml
みりん …… 40ml



青森県産だいこんの ミルフィーユ角煮

作り方

- 1 だいこんをスライサーで薄く切る。
- 2 豚肉を薄く広げ、中心からだいこんスライスを並べる。
- 3 ②の工程を2～3回繰り返して丸める。
- 4 片栗粉で全体をまぶす。
- 5 フライパンに油を広げ温かくなったら④を入れ、強火で焼き色を付ける。
- 6 全体がきつね色になったらAを入れ落とし蓋をし、弱火にする。
- 7 約5分後ひっくり返し、再び5分煮込んだら火を止め10分ほど休ませる。
- 8 付け合わせにだいこんおろしを添えれば完成。

作り方

- 1 ながいもを1センチ幅程度の角切りにする。
- 2 にんじんを0.5センチ幅程度の角切りにする。
- 3 アスパラを2センチ幅に切る。
- 4 水を沸騰させ、切ったながいもとにんじん、コンソメスープの素を入れ、15分程茹でる。
- 5 最後に切ったアスパラを入れ、1分程茹でたら出来上がり！

材料 3～4人前

青森県産ながいも …… 1/3本
青森県産アスパラ …… 1束
にんじん …… 1/2本
コンソメスープの素 …… 固形 1個
水 …… 300g

最後にコショウを一振りすると、香ばしくなります。ながいもがホクホクして、じゃがいもようになります。新食感をお試しください。旬の野菜でお試しください！



青森県産ながいもの コンソメスープ



オーラルフレイル 予防と改善について



「フレイル（全身の衰え）」は健康な状態と要介護状態の中間に位置されると言われており、その初期段階が「オーラルフレイル（お口の衰え）」です。この「オーラルフレイル状態」においてお口の機能訓練をすることにより、再び健康な状態に戻ることができるとされています。

オーラルフレイル予防は、1日に2〜3分間、毎日お口のトレーニングを継続実施していくことが重要です。

代表的なトレーニングとしては顔の表情を豊かにする「顔体操」、舌の動きを滑らかにする「舌体操」、唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」などがあります。

また併せて、自分の歯を失わないための正しいブラッシング、義歯の清掃もオーラルフレイル予防のためにはとても大切です。

●舌のストレッチでよくかみ、よく飲み込めるように

①舌を「ペーッ」と前に出す(3回)
 ②出した舌を動かす(各3回)
 ③舌をゆっくりと回しながら唇をなめます(3回)

※舌を出したまま口を閉じ、唾液を飲み込むトレーニングをすると、「むせる」症状などを改善します。

●お口の渇きを防ぎ、唾液がよく出るマッサージ

3つの「唾液腺」

食事前に唾液腺をマッサージすると唾液が出やすくなり、かみやすく、食べやすくなります。

●耳の下のマッサージ
指をほおに当てて、ゆっくりと回す(10回)

●あごの下のマッサージ
親指で、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す(各5回ずつ)

●あごの真下のマッサージ
両手の親指で、あごの真下をグーッと押す(10回)

オーラルフレイル予防の最終目的は「元気に長生きすること」ですが、「趣味のカラオケを楽しむ」「家族での食事時の会話が增える」といった身近な効果を目指設定にすると、より取り組みやすくなります。またトレーニングは一人でも、皆さんと一緒にでも良いので継続していくこと

が効果的です。

今後オーラルフレイルについてのご質問がある場合や「つどの場」に歯科衛生士の派遣を検討されている場合には県の担当までお訊ねください。県の歯科医師・歯科衛生士が対応いたします。

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 ☎017-722-1111（内線 6345）

- 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

全国健康福祉祭（ねんりんピック）

美術展 出品作品募集

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。

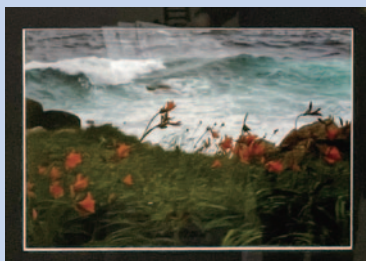
開催地は毎年各県持ち回りで決まっており、令和5年度は愛媛県で開催されました。青森県からは6人の方の作品を出品しました。

日本画



つがる市 外崎裕司さん

写真



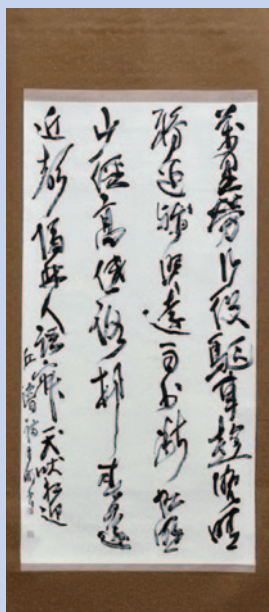
弘前市 山岡ひろみさん

工芸



六戸町 武田茂さん

書



青森市 今泉杏鵬さん

洋画



七戸町 浜村勝雄さん

青森市 高橋憲悦さん

作品の募集について

青森県長寿社会振興センターでは、毎年4月から、ねんりんピック美術展へ出品する作品を募集しています。

日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門があり、各部門2作品を青森県代表として、ねんりんピックへ出品します。

出品者資格及び出品作品

- ① 60歳以上で県内在住のアマチュアの方とする
- ② 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門とする

※詳細な出品規格についてはお問い合わせください

- ③ 出品作品は、出品者自身により創作されたもので、未発表のものとする
- ④ テーマは定めない

申込み方法

出品希望者には、出品申込書をお送りしますので、当センターまでお問い合わせください。

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 017-1777-6311

青森の“冬”を楽しもう!!

あおりシニアフェスティバル冬季スポーツイベント

「第12回カーリング交流大会」開催

令和5年12月15日(金)みちぎんドリームスタジアムで第12回カーリング交流大会を開催しました。冬季スポーツイベントは、運動不足になりがちな冬期間、雪国ならではのスポーツを通してシニアの健康づくり、生きがいづくりを目的に行っています。

今年度は、初心者7名を含む27名が参加。山口一斌さん(青森市)、嶋貫淳子さん(青森市)の選手宣誓の後、初心者、経験者に分かれて大会をスタート。初心者の皆さんは、県カーリング協会講師のご指導のもと、基礎練習から試合形式まで楽しくカーリング体験ができました。経験者の皆さんは、ウォーミングアップの後、交流戦を開始。1チーム5人の4チーム総当たりリーグ戦は、最終戦最後の一投まで順位がわからず、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。



ストーンを追う様は皆真剣!



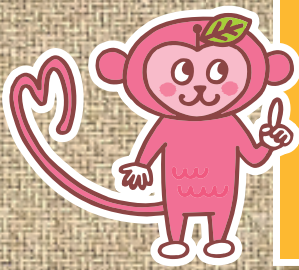
初心者講習は基礎から

【第12回カーリング交流大会対戦結果】

◎ 4チームリーグ戦 (各チーム3試合) A・Bシート使用
 ※勝(○) 3点・引き分け(△) 1点・負(×) 0点

チーム No.	① チームあれ	② ドキドキ	③ デコピン	④ ブギウギ	ポイント	順位
① チームあれ		Aシート1 ○ 5-1	Bシート2 ○ 6-0	Aシート3 △ 3-3	7	1
② ドキドキ	× 1-5		Bシート3 × 0-5	Aシート2 ○ 4-1	3	3
③ デコピン	× 0-6	○ 5-0		Bシート1 △ 2-2	4	2
④ ブギウギ	△ 3-3	× 1-4	△ 2-2		2	4

* 令和6年2月3日に開催を予定していた第13回スキー交流大会は、会場の雪不足により開催中止となりました *



青森県消費生活センター くらしの情報

しつこい勧誘電話は法律違反です!

【事例】

別居している母宅の固定電話に、大手電話会社を名乗る業者から「電話代が安くなる」と頻りに電話がかかってくる。私がいる時にも電話があったので、「興味がない」とはっきり断り、母には知らない番号からの着信には出ないよう伝えていた。ところが、母は再びかかってきた業者からの電話に出てしまい、断って電話を切ったものの、すぐに別の番号から着信があり、女性が怒ったような口調で話してきたという。また電話を切ると、今度は非通知で着信があった。このようなしつこい勧誘の電話をやめてもらえないだろうか。(契約当事者 60代 女性)



【センターの対応】

契約するつもりはないとはっきり断っている人に対して、何度も勧誘することは法律で禁止されています。業者の連絡先がわかれば、勧誘をやめるよう消費生活センターから業者に連絡をすることも可能ですので、必要があれば再度消費生活センターへ相談するよう助言しました。

アドバイス



- ▶ 契約するつもりがなければ、**きっぱりと断りましょう**
- ▶ **はっきりと断っている人に**、再び電話で勧誘することは、法律で禁止されています。しつこい事業者には、「**法律違反**」※であることを伝え、消費生活センターに相談すると告げましょう。※**特定商取引法、電気通信事業法**
- ▶ 迷惑電話対策機能がついた電話や留守番電話機能を活用して、知らない番号から発信された電話にはすぐに出ないことも有効です。

「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

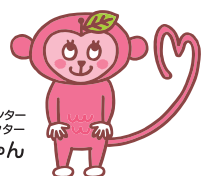
☎ 017-722-3343

〒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)





「花のリース」
三浦良子さん（青森市）

工芸



「こぎん刺しバック」
對馬 禮子さん（青森市）



「あおもりねぶた名残灯ろう」
風晴 貢さん（青森市）

俳句

水芭蕉まつわる水の早きこと
萱森輝昭さん（青森市）

混沌の大地押し上ぐ路の臺
鈴木リヨさん（八戸市）

金縷梅のうつくしき世の縁かな
杉本心太郎さん（青森市）



八戸洋子さん（青森市）



輪島さつえさん（青森市）

絵手紙

編集後記

今年度最後の発行となりました。作成にご協力いただいた皆さまへ感謝いたします。編集に携わり、人と人とのつながりの大切さを感じました。本誌が皆さまの架け橋になれるように、これからも魅力的な情報を発信していきます。（山田）

県民福祉プラザのご利用案内

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。

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
	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

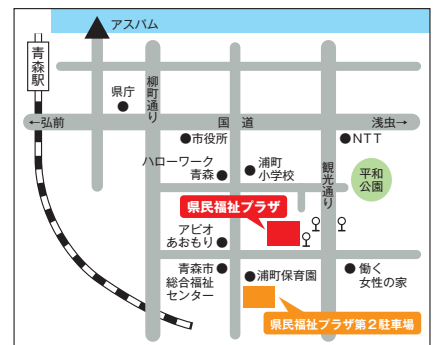
※県民ホール利用で入場料を徴収する場合の使用料

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

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、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

ホームページ

(<http://fukushi plaza.jp/>)
予約はこちらからも手続きできます



Instagram

プラザの様子や催しをお知らせします



青森県委託事業

令和6年度

青森 シニア カレッジ

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。



**受講生
募集!!**



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6年5月13日(月)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

