

機関誌

明るい長寿社会を目指して

令和6年

夏

vol.128

あすなろ倶楽部

【巻頭特集】

新しい趣味みつけてみませんか

～青森市ペタンク愛好会～

青森県長寿社会振興センター

新しい趣味みつけてみませんか

新型コロナウイルスの5類引き下げから1年、仲間との交流を楽しめる規制のない元の生活が戻りつつあります。

今回から数回にわたって、県内で元気に生き生きと活動する、おすすめの団体や仲間をご紹介します。ぜひ、新たな趣味を見つけに出かけてみてはいかがでしょうか？



青森市ペタンク愛好会のみなさん

青森市ペタンク愛好会

今回は、シニアの文化・スポーツの祭典「あおもりシニアフェスティバル」に参加している「青森市ペタンク愛好会」を紹介します。

青森市ペタンク愛好会は、友人や家族の紹介のほか、市の広報や新聞の募集広告で集まり、日々ペタンクを楽しみながら、普及活動にも力を入れている団体です。

ペタンクとは

ペタンクは、金属製のボールを投げて、木製の目標球（ビュット）との距離を競うゲーム。ルールは「ビュットにボールを投げて、近い方が勝つ」というシンプルな競技ですが、意外にも奥深く、愛好会で作成した会員募集のチラシには「運動量は激しくありませんが、どうしたら相手より赤い球に近づけるか、知恵は試されます。」とあり、また、相手のミスを追及することや、喜ぶことがマナー違反と捉えているので、大

会では大きな声を出すといエローカードが出ることもあるそうです。



ボールを見る目は真剣

ペタンクの魅力

愛好会のみなさんは、「ペタンクは、誰でも参加でき、みんなで和気あいあいと出来るのが楽しい」と声を揃え、忙しい合間にも週に3回、2時間半の練習に集まります。メンバーの中には、足が不自由な方もいらっしやいましたが、「私のように不自由な体でも、ペタンクはみんなと変わりなく楽しめる」と手押し車を自在に使い、ペ

目次 令和6年 夏 vol.128

新しい趣味みつけてみませんか	1
～青森市ペタンク愛好会～	
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
あすなろ友の会の活動	7
民話の舞台青森県の湖	9
「光る君へ」と和歌①	11
青森シニアカレッジ 修了式・入学式	13

海さんの誌上はがき講座	15
おうちで健康	16
お料理レシピ	17
口腔ケア	18
第25回あおもりシニアフェスティバル	19
長寿な生活調査・発信事業 編集委員会・養成研修会	21
青森県消費生活センターくらしの情報	22
文芸欄	23



ボールの距離を計測中

タンクを楽しんでいました。
また、始めてから短い期間で大会
出場を果たすまでに上達する方も多
く、それもペタンクの魅力のひとつ
のようです。

気さくで明るく、休憩時間も笑い声
があふれる様子からは、愛好会のみな
さんの仲の良さ、日々のペタンクで
培った絆を感じました。



休憩時間も和気あいあい

興味のある方は

青森市内に留まらず、県内各地に
ペタンクを楽しむ団体があるので、
ペタンクをやってみたいと思った方
は、左記問い合わせ先までお気軽に
お問合せください。

ぜひ一度、みなさんもペタンクを
やってみてはいかがでしょうか。

〈問い合わせ先〉

青森県ペタンク協会事務局(担当:菊池)
電話 080-1651-6151
または青森県長寿社会振興センター
電話 017-777-6311

すこやか長寿コーナー

園児たちと歩んだ長い旅路

青森市

小林則子さん 90歳



青森市の小林則子さんは、34歳から80歳まで若芽保育園園長を務め、現在は理事長の職にある。平成30年には長きにわたる社会福祉活動に対し、瑞宝双光章が授与され、皇居での授与式に出席した。

その年の8月には青森市西大野に若芽保育園分園（定員45名）を開設し、現在は週3日勤務。園の挨拶では、園児を前にして「皆さん、元気ですか？ 幸せですか？」と大きな声で呼びかける。「元気でーす。幸せでーす」の明るい返事を聞くと「嬉しい、張り合いが出る」という。

古川小学校卒業後、青森高等女学校（現在の青森高校）に入学。文学少女だった小林さんは高校2年時、東奥日報の文学賞に小説を応募し入選、新聞に掲載された。その後日本大学文学部に入学した。

高校の同級生と結婚し3人の子供を授かったが、29歳の時、交通事故で夫に先立たれた。その後、子育てをしながら近所の人たちに「困っていたらどうぞ」と声を掛け、数人の子供さんたちを預かった。働くお母さんたちには喜ばれ輪が広がっていった。若芽保育園の始まりだ。

園の名前は「成長し、美しい花を咲かせる若い芽のように」との思いで名付けた。

卒園生の子供や孫が入園したり遊びに来たりと、その繋がりが「とても嬉しい」。毎年8月に出すねぶたは、卒園生の手によるもの。また10月開催の若芽保育園独自のミュージカル風お遊戯会では、「ストーリーを考えるのが私の役目」と楽しそうだ。

小林さんのお話は、はきはき、理路整然、それでいて固い感じではない。お元気に見



若芽保育園の園児と小林さん

えるが、腰が重く足は痛いという。これまで動脈瘤、腎臓、胆のうなどの病気をされ、苦しい思いもしてきた。今は週2回のマッサージ、1回のロコモ体操等で体を労わっている。また、月数回の息子や孫たちとの麻雀を楽しむにしている。

趣味は読書と文を書くこと。特に浅田次郎、北原亞以子をよく読む。書きためてきた約70年分の日記を基に、これまでのことを本として書き残したいという希望を持っている。



シニアライター

戸塚 範子

アクティブシニアコーナー

野球これ人生

青森市

五十嵐恒雄さん 88歳

青森市

正木澄夫さん 88歳



(写真左) 五十嵐さん (写真右) 正木さん

このたびの取材で訪れた日も、2人のはずらつとした姿が県営球場にありました。75歳以上で構成されたチームで優勝を競う青森県スーパーエイジ野球リーグ戦に備え、練習に励んでいたのです。

五十嵐恒雄さんと正木澄夫さん。2人の人生は野球一筋で、出会った20歳の頃から仕事より野球に明け暮れるほどだったそうです。職場大会での五十嵐さんは、所属

していた西北林団の投手として予選から6試合オールシヤットアウト、「西北林団に五十嵐あり」と言われていたようです。同じく投手だった正木さんは朝野球試合で完全試合やノーヒットノーランを幾度となく達成した実力派。正木さんは「野球は1個のボールの行方に応じ、プレーヤー全員が動くところが魅力だ」と目を輝かせて話をしてくれました。昔を懐かしむ2人の表情は青年そのものでした。

これまで還暦チームに加わり、更に古希チーム、スーパーエイジチームの結成に関わってきた2人は、現在は青森クラブに所属し、さらに絆を深めています。五十嵐さんは10年にわたり、監督兼プレーヤーとしてチームをまとめ、勝利を目指し力を尽くしてきました。

正木さんは現役投手として今でも速球を投げ込むので、他のチームもびっくりして



若い人達のプレーに目を光らせる

います。

2人ともチームにとって重要な存在であり、県内野球界のレジェンドなのです。

長寿の秘訣を伺うと、五十嵐さんは、家に閉じ籠らず冬は除雪に努め、春から合浦公園で6千歩を目標として歩き、野球、ゴルフ、温泉で交流を深めたり談笑を楽しんだりすること。正木さんは、食事はできるだけ定時にとり、肉や野菜をバランスよくとること、タバコや酒は嗜まない。パソコン操作で脳を活性化させ、奥さんとカラオケをすることだそうです。

野球シーズン真っ只中、野球に対する情熱はまだまだ燃えています。

※シヤットアウト・・・相手を0点に抑えること



シニアライター

久慈聡子

アクティブシニアコーナー

戦時中を生き抜き 未来へ向かって突き進む

五所川原市

いちのへよしお
一戸 義雄さん 86歳



「父の意見に従って、田畑を売って家族5人満洲の地に行ったのは、私が2歳のときだ。」と、一戸義雄さんは幼い頃の思い出を語り始めた。終戦後生まれの私には、聞かされる内容があまりにも衝撃的で、まるで壮絶な人生の映画を見ているようだった。

「父母は広い満洲の地で日本人の開拓団として働いた。私の記憶は定かでないが、小学校に上がる頃、日本が戦争に負けたと知らされた。日本に帰らなければならなくなり、トラックに数家族の荷物が詰まっていたが、まだ大人のように歩けない私は高く積み上げられた荷物の上に座り、落ちないように必死でしがみついた。険しい道を進みながら、大人は食べ物を探すが、我々に畑

の作物を取られるのを防ぐため、銃声が鳴り響く。戦争は終わったというのにとても怖かったが、トウモロコシなどを盗むために大人は出かける。食べなければ死ぬしかないのだ。

雨の日に野宿するのは大変だ。雨具を持ってないので木の下などに隠れる。1年もかけてやつとの思いで故郷に帰ってきた。今度はねぐらを探さなければならぬ。村

の小学校の分校の2階に、ひとまず落ち着いた。我々のほかに4家族が寝泊まりしていた。狭い部屋に5家族が住んでいる。決して居心地が良いわけではないが、長くつらい道中に比べれば、天国であった。やがてその生活も続かず、親類の家を回って歩いたのを覚えている。畑の中に小さな小屋が残っていたので、父が細工してくれてそこに引っ越した。家と呼ぶには、あまりにも粗末なものだが、家族だけで住むことができる喜びは、何にも代えがたいものであった。

生活の基盤を築くため、父母は米の闇売りをし、我々を育てた。私も家の手伝いをした。生きるためにみんな一生懸命だった。」やがて、一戸さんは青年となり、野菜や

稲を販売する様になっていた。地域の青年活動も積極的に取り組んだのも懐かしそうに話してくれた。

昭和55年、農地が団地造成計画により買収された。新たな事業をしようと考え、保育園の開設を申し込んだところ10名以上の応募者の中から選ばれ、以来、保育園運営をして現在に至っている。

今、一戸さんは、自分の卒園児を含め多くの子供たちに、野菜作りの楽しさを教えている。子供たちに自然と触れ合い、収穫の喜びを知ること、心豊かな人間に育ってくれと祈り、頑張っているという一戸さん。まだまだ未来に向かって突き進んでいる。



園児と野菜の植付け



シニアライター
おさない
小山内 まつ江

“歩いて・しゃべって・笑って
健康づくり”



「つるた歩歩歩の歩」（鶴田町）



つるた歩歩歩の歩（“ふふふのふ”又は
“ほほほのほ”）は、65歳以上の鶴田町民約
25名がノルディック・ウォークを楽しんで
いるグループです。

町内及び周辺地域で行われるウォークイ
ベント「津軽富士見湖一周ウォーク」や「世
界一の桜並木道をノルディック・ウォーク」
などに参加していましたが、コロナ禍以降
は主に鶴田町社会福祉協議会の実施する事
業（ノルディック・ウォーク体験）に参加
して現在に至っています。

グループ発足当初から8年以上継続参加
している方もいますが、参加者のほとんど
が歩くことは勿論のこと、みんななどのお
しゃべりを楽しみに毎回参加しています。

今回は、グループに所属している80歳代
4名、90歳代3名、最高年齢93歳（女性）
の方々に焦点を当て、日頃の健康意識など
について紹介します。

*健康で意識していることは「食事」です
が、特に朝食と昼食をしっかり摂ること
です。（西洋の諺^{ことわざ}Ⅱ「朝食は王様のように、
昼食は王子のように、夕食は貧民の
ように食べよ」という教えを実践してい
るのかな！）

*20年も身内の介護経験があるので、自分
はできるだけ家族のお世話にならない健
康長寿を意識しながら、このウォーキン
グに参加しています。

*毎月の開催を非常に楽しみにしていて、近
所のお友達と一緒にウォーキングは今生
活の一部で生きがいにもなっています！

*ウォーキングしながらの“おしゃべり”
が楽しいし、好きな音楽を聞きながらリ
ズミカルなウォーキングでリラックス&
ストレス解消にもなっています。

（音響装置は参加者が持参し、選曲は参
加者のリクエストに応じている）

*町の介護予防事業（ヨーガ・コリコ体
操・フラダンスなど）にも積極的に参加
しています。

歩きたい、おしゃべりたい方はご一報
ください。65歳以上の鶴田町民であればど
なたでも参加できます。



【お問い合わせ先】

世話人：渋谷清光（全日本ノルディック・
ウォーク連盟 公認指導員）

電 話：090-4633-7465



シニアライター

渋谷 清光

あすなろ友の会の活動

青森
支部

歌
声

3月16日（土）青森駅前のリンクモア平安閣市民ホール1階のスケルツォⅡで、令和5年度最後の行事「歌声」を開催した。

青森市で活躍しているギターとピアノのデュオ「たいぞう&IKUKO」の伴奏に合わせて、参加者からのリクエストによる曲を全員で26曲歌った。

ティータイムを挟んで1時間半、懐かしの歌や思い出の歌を大声で歌い、楽しいひと時を過ごした。
（津川 欣二）



津軽
支部

ロ
マ
ン
ト
ピ
ア
で
の
「
コ
マ
」



でのシールドル試飲などを楽しむ。

11時頃ロマントピアに入館。思っていたより豪華な昼食をいただく。昼食後は、青森県長寿社会振興センターの2名が来訪、恒例のレクリエーションが始まる。パタカラ口腔体操を行い、新井満さんの「この街で」を全員で歌う。続いて会員の髙橋さんを先頭に「どだればち」から「黒石よされ」まで手踊りの輪が続く。さらに社交ダンスやカラオケの披露にまで及び、久しぶりの盛り上がりを見せ、全員すっきりした顔で解散した。

（鳴海 紀）

八戸
支部

グ
ラ
ウ
ン
ド
・
ゴ
ル
フ
大
会

5月22日に類家4丁目中央公園において、今年度最初の行事であるグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

当日は真つ青な空のもと、会員11名と長寿社会振興センターから2名が参加し、計13名でプレーを楽しみました。グラウンド・ゴルフの未経験者が5名ほどいましたが、1ラウンド目よりも2ラウンド目のスコアが良くなって、学習能力の賜物と感心させられました。

快晴と天気にも恵まれ、16ホール×2ラウンドの競技で和気あいあいの雰囲気の中で、心地よい汗をかくて終了しました。

今回は新会員が増えたことにより、大会の成績よりも会員の皆さんの顔合わせができたこと、会員の親睦が図られたことの方が大きかったと思います。



午前中でプレーは終了しましたが、その後全員で昼食を取りながら、次回行事の打合せを行い閉会しました。

（類家 章義）

西北五
支部

令和6年度総会

令和6年4月10日(水)、五所川原市「生き活きセンター」において、あすなる友の会西北五支部令和6年度総会を開催しました。

コロナ感染症が5類に移行となったものの、まだまだ影響のある中、会員7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ご挨拶をいただき、議案審議に入りました。全議案、全会一致で承認されました。

令和6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を確認しました。
(菊池 雄司)



上十三
支部

菜の花ウォーキング



横浜町大豆田地区の春の風物詩、菜の花が今年も見頃を迎えた。晴天に恵まれた5月1日、釜臥山と陸奥湾をバックに菜の花ウォーキングが行われた。参加者は男女合わせて22名。今回は長寿社会振興センターから若い女性2名の参加があり、我々ロートルも少し元気をもったような気がした。

準備体操の後、青空の下約1kmをウォーキングした。途中わらびを抱えるほど取っていた人も見かけた。ゴールの後、横浜町観光協会会長杉山氏のご厚意で「菜の花摘み取り体験」をさせていただき、抱えきれないほど摘み取る人も見受けられた。昼食はサンシャインにて各々好きな料理を注文し喫食した。

この度のウォーキングの醍醐味を満喫いたされ、もって明日への活力を養われますよう祈っている。
(安田 明廣)

下北
支部

夏泊半島の旅

「椿の咲いている頃、また、来たいね。」という会員の要望もあつて、今年は昨年より1ヶ月早く、夏泊の旅を行いました。椿の見ごろは過ぎていましたが、北限地である夏泊の藪椿を見ることができました。

越前商人の横峰嘉平と村の娘・お玉との悲しい伝説を知ることができ、椿山の認識を新たに、椿山神社を参拝しました。東風が吹いていましたが、日本の渚百選のひとつ椿山海岸を総勢21人で歩き始めました。コースの中ほどで、おやつを食べながら休憩。エネルギーを補充して大島を目指しました。

歩道わきにある俳句の碑を見ながら、



下北半島、津軽半島を眺めながらのウォーキングは、日常生活から気持ちのリフレッシュできる良いひと時でした。

(松本 淳)

民話の舞台

青森県の湖

これからの季節、湖巡りはいかがですか？
グライフ青森 代表取締役の下池康一さんが
おすすめの湖をご紹介します。

青森県には3000近くの民話があります。その中で今回は湖沼にまつわるお話を紹介します。
青森県を代表する湖には十和田湖があり、大蛇になった八之太郎と南祖坊が戦い、南祖坊が湖の主になった話は多くの人が知っているのではないのでしょうか。

「葛沼」の葛子姫

八甲田の葛温泉の近くに「葛の七沼」という湖沼群があります。そのなかの葛沼には昔、京の公家くげの葛子姫が南祖坊に恋をし、この地にやって来ますが、会うことができずこの沼に身を投じてしまうという民話が残っています。

延長3キロの「葛沼めぐり自然研究路」の遊歩道が整備され、鏡沼、月沼、長沼、ひょうたん沼など6つの沼を1周ゆつくり歩いて約1時間で見て回れます。途中コケの緑が美しい。また、離れた所にある7つ目の「赤沼」は、透明度が全国第3位の沼で、足腰に自信のある方はぜひ訪れて欲しい。

「津軽富士見湖」の白龍

今から600年前も昔、白上しらかみひめ姫とサイチカの館城主が恋仲に落ちますが、その城主が別な姫と結婚をしたことを知り、白上姫は悲しみのあまり大溜池に姿を消します。その後、湖面を白龍が泳ぐのを見た村人たちは白上姫の化身だと騒ぎ、供養のため戸和田神社を建立。その甲斐あってか、それまで魚がいなかった大溜池には、多くのフナやコイが棲むようになり、鶴が飛来するようになったと伝えられています。

富士見湖は津軽藩4代目藩主津軽信正



葛沼 ブナ林に囲まれた周囲1.1キロ、最大深度15メートルの沼。前方には赤倉岳を望んでいる。

公が、1666年に農業用水確保のため堤防を築いたもので、周囲11キロで県内最大の農業用水人造湖。また、総延長300メートルの「鶴の舞橋」は、県産の総ヒバ造りで、木造太鼓橋としては日本一の長さです。岩木山が湖面に映り込む景色は壮大で、自然の美しさに目をうばわれます。

橋のすぐ近くには樹齢約300年のシロヤナギの大木があり、小学生の「伐ら



津軽富士見湖 湖周辺の林にはアカゲラ、ホオジロ、ヒバリなど約130種の野鳥や、渡り鳥も飛来し、特別天然記念物のコウノトリが見られることも。

ないで！」という嘆願で残され、今ではシンボルツリーとなっています。

「十三湖」の夫婦鐘

その昔、京都の職人によって雌雄一對の鐘が作られ、それを載せた船が十三湖の港にたどりつきます。弘前の長勝寺、五所川原の長円寺にそれぞれ納められることになっておりました。ところが突然の嵐によって船は沈み、雄鐘の方だけが引き上げられ長円寺に納められます。雌鐘のほうはどうすることもできず、湖の底に沈んだままとりました。それ以降長円寺の鐘をつくとき、それに応えるように湖の底から鐘の音が聞こえてくるというのです。

長円寺にあるこの梵鐘は県指定重要文化財となっていて、その門前には「幸福観音」が建っています。一見の価値があるお寺です。

十三湖は海水と淡水が混ざり合った汽水湖でヤマトシジミが有名ですが、漁期は4月10日から10月15日までで、夏の産卵期は禁漁となります。達人によると、漁獲されたシジミの匂いとブツブツとい

う貝が発する音で良し悪しがわかるのだそうで、3年ものが一番美味しいのだと言います。



十三湖 周囲約31.4キロ、最大水深はわずか3メートルの湖。中世時代は十三湊と呼ばれ、日本海交易で栄え全国屈指の湊となっていた。



しもいけ 下池 康一 こういち

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。

「光る君へ」と和歌①

今年の大河ドラマは「光る君へ」。かの名作「源氏物語」の作者紫式部が主人公です。そしてもう一人の主人公ともいえるのが藤原道長。摂関政治の頂点に立った権力者が、実は紫式部とは浅からぬ因縁を持っていた、という設定のドラマです。

ドラマなので、フィクション部分が結構あります。けれど、資料に残る史実は史実として描き、その上に「ひよつとしたらこうだったのではないか？」という部分を付け加えて描くという、なかなか上手な方法で、ドラマを面白くしています。

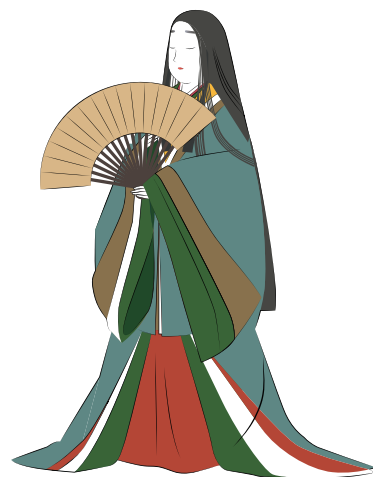
ドラマの中で効果的に使われているのが和歌です。平安時代、和歌は心を伝えるための大切な手段でした。

たとえば、藤原道綱母による一首。

嘆きつつ ひとり寝る夜の 明くる間は
いかに久しき ものとかは知る

（あなたがおいでにならないのを嘆きながら、ひとりで寝る夜の明けるまでの時間は、どんなに長いものかあなたにはわかるでしょうか。いいえ、わからないでしょうね。）

相手は藤原兼家。この時代、力のある男性は、複数の妻を持つことも普通でした。道綱母は、他の女性のもとを訪ねる兼家に、一人寝の寂しさを訴えるのです。「蜻蛉日記」にそれが語られています。



もう一首。高階貴子（儀同三司母ともいわれます）という女性の歌です。

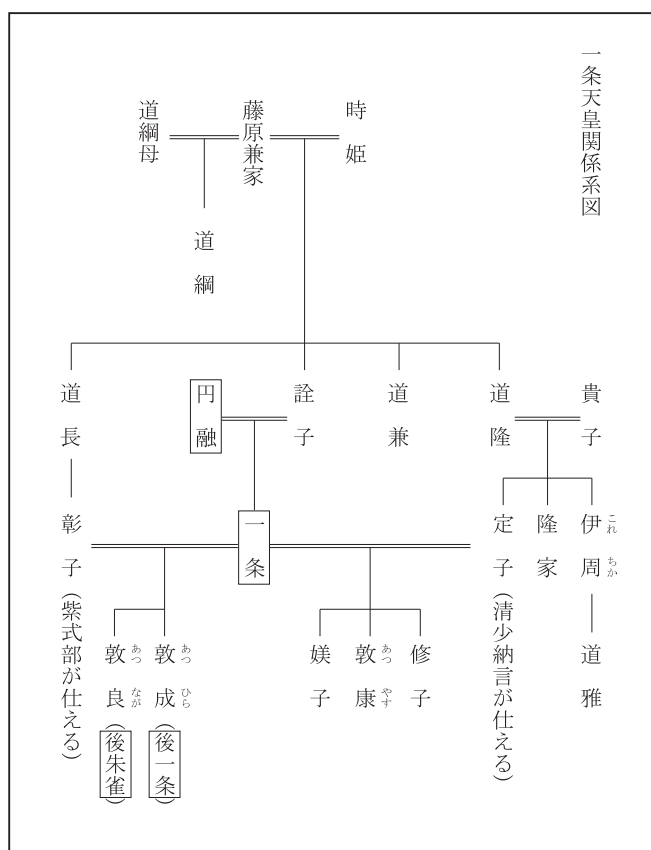
忘れじの ゆく末までは かたければ
今日を限りの 命ともがな

（あなたの「忘れないよ」という言葉を、ずっと先まで頼みにすることはむずかしいので、幸せな今日を限りに命が終わってしまった方がいい。）

この相手は藤原道隆。（先程の兼家の長男。ついでに言えばその弟が道兼と道長です。）貴子は、道綱母とは違い正妻（北の方）であり、熱い心で結ばれた二人だったことがこの歌からも分かります。けれど道隆は、これからという時に病で亡くなります。その後の貴子は、つらく悲しい時を送ることになるのです。

百人一首にも選ばれているこの二首をドラマでは、それぞれの夫（兼家と道隆）が、亡くなるときに思い出して口ずさむ、という形で紹介していました。

コミュニケーション手段として、和歌がなければ始まらなかった時代です。ドラマでは、これからも様々な和歌が登場することでしょう。この連載では、「光る君へ」の時代の和歌を、ご紹介していきたいと思っています。



三村 三千代



茨城県水戸市生まれ。東京大学大学院修士課程修了。八戸学院大学短期大学部客員教授。著書に「ミムラン先生のチャレンジ百人一首」（東奥日報社）。各地のカルチャーセンターなどで古典文学の講座を持っています。なるべくやさしく面白く古典文学の魅力をお伝えしたいと思います。

青森シニアカレッジ

修了式



記念講演 三村 三千代 様

令和6年3月5日、「令和5年度青森シニアカレッジ修了式・記念講演」が執り行われました。

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『「光る君へ」の時代／清少納言と紫式部』と題してお話しくださり、60分と短い時間ではありましたが、受講生は平安時代の人間模様を思い浮かべながら講演に聞き入っていました。

修了式では学長から通学総合コース、通信教養コース、皆勤賞それぞれの受講生代表へ修了証書



修了式 受講生代表の挨拶

が手渡されました。修了生代表の挨拶では加福紀子さんが、「たくさんさんの仲間と青森シニアカレッジを修了できることを心からうれしく思います。学んだことを活かしながら、いろいろなことに挑戦していきます。」と笑顔で話してくれました。学長からは「受講生は常にはつらつとした元気な姿を見せてくれた。シニアカレッジでの学びを活かして、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。



青森シニアカレッジ

入学式



記念講演 青山 良平 様

令和6年5月21日、「令和6年度青森シニアカレッジ入学式・記念講演」を行いました。今年度は通学総合コース、通信教養コース合わせて100名を超える受講申し込みがあり、入学式へはたくさんの方の受講生が出席しました。

記念講演はテレビ・ラジオでおなじみのラジオパーソナリティ青山良平様にご講演いただきました。記念講演を楽しみに参加された方も多く、会場は終始笑顔に包まれていました。

午後の部のレクリエーションではグループごとに自己紹介。名簿とお顔を照らし合わせながら、顔馴染みの方も初めて会う方も話に



グループで絵しりとりに挑戦



入学式 受講生代表の挨拶

花を咲かせていました。シニアカレッジにまつわるクイズや脳トレでは意見を出し合い大盛り上がり。和やかな雰囲気で終わることができました。

受講生の皆さん、1年間どうぞよろしく願いいたします。

海さんの 誌上 絵 ハガキ講座



準備するもの

- ・鉛筆 ・コピー用紙
- ・文鎮 ・トレーシングペーパー

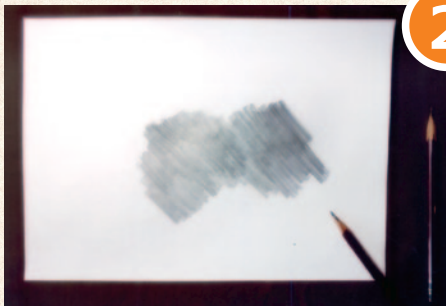
まんまるなかわいい墨彩画を描かれる
池田海さんにハガキ絵の描き方を教えていただきました！
ぜひ、みなさんもハガキ絵に挑戦してみてはいかがでしょうか

1



コピー用紙等に鉛筆
で下図を描きます。

2



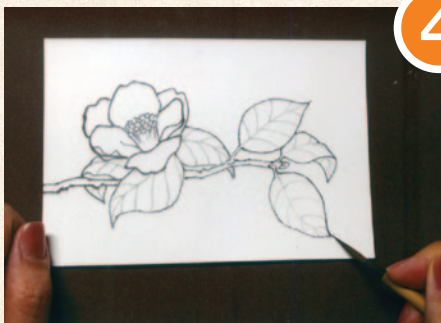
下図の裏に鉛筆
(濃い目)で黒塗
りします。

3



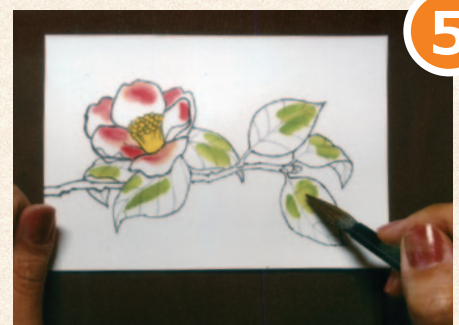
鉛筆を塗った下図の下に
ハガキを置いてトレース
します。その時は赤ボー
ルペンを使うと描き忘れ
がなくなります。

4



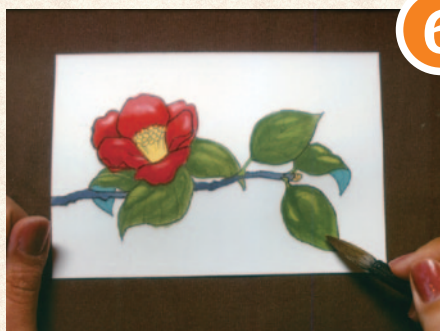
トレースしたハガキの輪
郭線を墨で描きます。墨
は青墨が良いでしょう。
墨書き後鉛筆の線を練り
ケシで落とします。

5



顔料を使い、彩色しま
す。光の当たる部分に
淡い色を入れます。

6



次に濃い色をはみださない
様に彩色します。この時、
同じ部分に何度も筆を入れ
るとにじみすぎて
はみ出しますので
ご注意ください。

ポイント！
👉

これで完成ですが、言葉はハガキを出す相手の
ことを考えながら描くと、自分の気持ちを
表現しやすいと思います。

7



乾いたら、メリハリを
付けるため、影の部分
等に濃い色を入れてみ
ます。



●講師 池田 海 (いけだ うみ)

北海道根室市生まれの現代墨彩作家。青森市古川にて、
お地藏さんや童観音、招き猫、大黒さん等、心温まる
墨彩画を「海さんギャラリーまんまる」にて常設展示。



おうちで健康コーナー

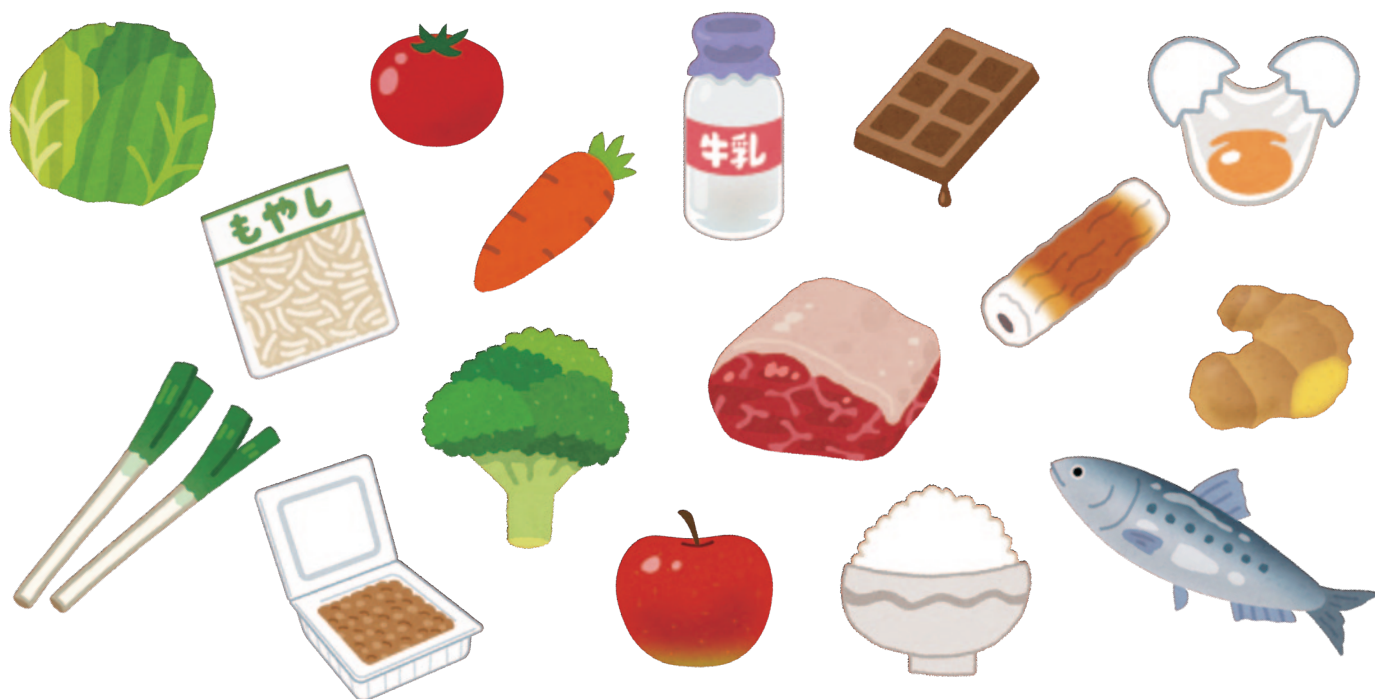
介護予防指導士 太田 詩子

「たんぱく質のお話」

夏本番が近づいてきましたが、毎日の食事は、どんなものを召し上がっていますか？暑さから食事量や質が落ちると、栄養が摂りにくくなります。特にたんぱく質は、脳、血液、血管、内臓、筋肉、皮膚など身体のあらゆる器官をつくるのに必須な栄養素です。脳内ホルモンの原料もたんぱく質であるため、ホルモンバランスが整うことで、認知機能が保たれ、気持ちが安定します。「栄養を整えると、脳の働きも整う」のです。



たんぱく質を多く含む食品はどれでしょう。丸で囲んでみましょう。



特に、朝食にはたんぱく質を取り入れましょう。朝にたんぱく質を摂ることで、筋肉が大きくなりやすく、睡眠の質もよくなるという研究結果が出ています。牛乳コップ1杯、納豆1パックなど取り入れやすいですね。ちくわは、調理不要なため、間食にも摂りやすいです。ブロッコリーは、野菜の中でもたんぱく質を豊富に含み、加熱すると彩りも綺麗です。たんぱく質は免疫力を高めることもわかっているので、熱中症や感染症対策としても積極的に摂りましょう。

牛乳、卵、ちくわ、納豆、肉、魚、ブロッコリー



材料 2～3人前

青森県産ごぼう …… 中 1 本
鶏もも肉 …… 1 枚
砂糖 …… 大さじ 4 杯
酢 …… 大さじ 4 杯
醤油 …… 大さじ 4 杯

料理酒 …… 大さじ 4 杯
みりん …… 大さじ 4 杯
片栗粉 …… 適量
サラダ油 …… 適量
きざみねぎ・鷹の爪 …… 適量

お料理 レシピ

作り方

- 1 ごぼうの皮をむき、一口大にカットし、水にさらしておく。
- 2 水をよく切ったごぼうを耐熱容器に入れラップをし、600W で 2 分加熱する。
- 3 鶏もも肉を一口大にカットし、料理酒を加えもみこむ。
- 4 ポリ袋にごぼう、鶏もも肉を入れ、片栗粉をまぶす。
- 5 フライパンに適量油をひき、中火で 7～8 分揚げ焼きにする。
- 6 できたものを一旦取り出し、フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取る。
- 7 綺麗にしたフライパンに砂糖、酢、醤油、みりん、鷹の爪を加え、とろみがつくまで煮詰める。
- 8 できあがったタレに、取り出しておいたごぼう、鶏もも肉を絡め、お好みできざみねぎを散らせば完成。

鷹の爪は、入れるタイミングが早すぎると辛みが強くなってしまうため注意が必要です。

青森県産ごぼうを使った ごぼうと鶏肉の ピリ辛甘酢炒め



青森県産やさいの 和風だし入りピクルス

作り方

- 1 水を温め、カツオ節を入れて出汁をとる。
- 2 ①に塩、酢、砂糖、料理酒を入れてひと煮立ちさせる。
- 3 野菜をスティック状にカットする。
- 4 密閉できる容器にカットした野菜を入れ、そこへピクルス液を入れる。
- 5 冷蔵庫で一晩置くと、完成。(1 週間ほどおいしくいただけます。)

材料 2～4人前

青森県産ながいも …… 1/2 本
青森県産ミニトマト …… 適量
青森県産きゅうり …… 1 袋
パプリカ …… 1/2 個

＜ピクルス液の材料＞

かつお節 …… 6g
水 …… 300cc
塩 …… 15g
酢 …… 100cc
砂糖 …… 80g
料理酒 …… 50cc

今回は赤と黄色のパプリカを
1/4 個ずつ使用してみました！
また、酢の量を控えめに
作っております。お好みで
調整してください。



災害時の口腔ケア

災害時健康維持には手洗い、うがいとともに『口腔ケア』が重要です。口腔内が不潔になると、むし歯や歯周病などのお口のトラブルだけでなく、誤嚥性肺炎などの感染リスクが高まります。そこで今回は、災害時に備える口腔ケア用品と口腔ケアについてお話しします。

【災害時に必要な口腔ケア用品について】

1 歯ブラシ（家族人数分準備）

普段、使い慣れている製品を準備しましょう。デンタルフロスや歯間ブラシもセットで準備するとよいです。

2 マウスウォッシュ（水で希釈しないタイプ）

たくさんの種類がありますが、アルコール系は使用後に口腔粘膜の乾燥が生じることから、ノンアルコール系の原液の状態ですでに使えるタイプがお勧めです。



3 歯みがきシート・口腔ケア用ウェットティッシュ・ガーゼ

歯みがき・口腔粘膜清掃・保湿ケアが可能な歯みがきシートやウェットティッシュ、ガーゼはお口の中だけではなく、入れ歯もきれいにできます。最近では指サック型の歯みがきシートも販売されています。



【災害時の口腔ケアについて】

1 水が不足している時

コップに少量の水を入れて歯ブラシやガーゼを濡らして歯をみがきます。ウェットティッシュや歯みがきシートで歯の汚れを除去し、少ない水やマウスウォッシュでぶくぶくうがいをするだけでも効果的です。

2 唾液を出す工夫

非常時は慣れない環境や強いストレスでお口が乾きやすくなりますので、唾液腺マッサージや健口体操を行い、唾液を出しましょう。

3 入れ歯をお使いの方

大規模災害後は、新しく入れ歯を作ることが難しい場合もありますので、避難の際には入れ歯を忘れないようにしましょう。



青森県健康医療福祉部 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

令和6年度

第25回

あおりシニアフェスティバル

総合開会式・文化イベント

入場無料!

どなたでも参加いただけます

日時 / 令和6年9月7日(土) 10:00～15:00
会場 / 県民福祉プラザ



▲令和5年度 総合開会式の様子

総合開会式 11:00～12:00

選手宣誓

式典アトラクション など

文化イベント(ステージ) 13:30～15:00

記念講演「青森県警察音楽隊による演奏会」

※青森シニアカレッジ公開講座併催

※観覧希望者は事前に電話でお申込みください
申込先：青森県長寿社会振興センター
申込期限：8月30日(金)まで
TEL：017-777-6311 (平日8:30～17:30)

各種ブース 10:00～16:00

ゲーム体験コーナー 県内企業等の商品紹介
シニア作品展示・物販 健康関連計測体験
福祉施設物販

キッチンカーコーナー 10:00～16:00

KITCHEN てるてる (ナポリタンなど)
SWEETS CAFÉ CORORON (ベビーカステラなど)
おむすび屋 えん ほか ※無くなり次第終了

スタンプラリー

全てのブースを回った方に、ステキな商品を
プレゼント! (先着100名を予定)

あおりシニアフェスティバル

「総合開会式・文化イベント」を今年も開催
します!

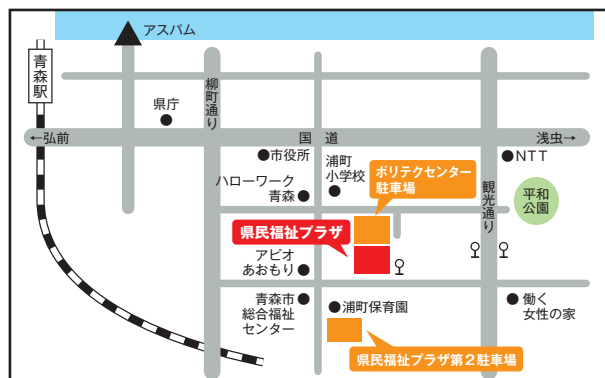
チアチームや市内保育園園児による式典ア
トラクションのほか、昨年度満員盛況だった
県警察音楽隊の演奏会が今年もイベントを盛
り上げます!

館内のブースでは、健康に関する計測体験
やおすすめ商品の紹介など、知って得する内
容が盛りだくさん。

ブースを回って賞品がもらえるスタンプラ
リーも開催しますので、ご家族・お友達を誘っ
て、みなさんでぜひご来場ください。



◎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。



令和6年度 第25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**

参加費：100円

参加資格や参加制限、申込方法等は、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をご確認下さい。



▲なぎなた交流大会

9月22日(日)

- ソフトバレーボール、バウンドテニス、ターゲット・バードゴルフ

会場：新青森県総合運動公園（青森市）

- ペタンク

会場：合浦公園（青森市）

- 弓道

会場：青森市スポーツ会館（青森市）

- ウォークラリー

会場：青森駅前広場及び新町商店街（青森市）



▲水泳交流大会

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、県内在住者の健康保持・増進と生きがいの高揚を図るために開催しています。



▲テニス交流大会

9月15日(土)

- パークゴルフ

会場：八甲田パノラマパークゴルフ場（十和田市）

9月21日(日)

- 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（青森市）



▲グラウンド・ゴルフ交流大会

9月28日(土)

- ゲートボール

会場：合浦公園（青森市）

9月29日(日)

- 太極拳、水泳

会場：新青森県総合運動公園（青森市）

- グラウンド・ゴルフ

会場：小渡平公園（五戸町）

10月6日(日)

- テニス

会場：新青森県総合運動公園（青森市）

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>



～令和6年度長寿な生活調査・発信事業～

機関誌「あすなる倶楽部」編集委員会開催

4月23日（火）、県民福祉プラザにて令和6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。

編集委員14名中、9名に参加いただき、事務局からの事業説明の後、今年度のあすなる倶楽部機関誌作成案について、検討・意見交換を行い、最後に委嘱状を交付し閉会しました。



編集委員会の様子

意見交換では、機関誌を周知するために「配布先をもっと増やした方がいい」、「自分でもっと周知したい」という積極的な意見を多くいただきました。

今年度も読者の皆さんに、「あすなる倶楽部」を幅広く発信できるよう、よりよい機関誌作成に努めたいと思います。

『シニアライター養成研修会』開催

令和6年度のシニアライター養成研修会は、青森市、弘前市、五所川原市、むつ市、八戸市の5会場で開催し、30名が受講しました。

講師の「ものの芽舎」代表 佐藤史隆様から、情報の羅列に留まらない深みのある原稿作成のための講義をいただいた後、グループワークで少ない情報から、相手の大切な根幹や背景を引き出す取材に挑戦しました。話がどんどん膨らみ、記事がいくつも書けそうなほどの盛り上がりでした。

今年度の受講者は既にシニアライター認定を受けた方が多かったため、一步踏み込んだ研修内容となり、今後のシニアライターの皆さんの更なる活躍が楽しみです。



取材に挑戦中



青森県消費生活センター くらしの情報

増加キョウ!



害虫・害獣駆除のトラブルに注意!

【事例】

自宅の2階の軒下にキロスズメバチの巣があるのを見つけた。親戚がインターネットで「スズメバチの駆除、2千円～」と書かれた業者があると教えてくれたので、その業者に連絡した。2日後、防護服を着た作業員が1人でやってきた。作業前に料金は5万円になると説明を受け、広告と違うと思ったが、せっかく来てもらったので駆除をお願いした。すぐに作業は終了したが、作業後に渡された契約書兼請求書には、17万円と書かれていた。事前の説明をはるかに超える金額で驚いた。巣はそれほど大きくはなく複雑な作業でもなかったのに、こんなに支払わなければならないのか。（契約当事者 80代 女性）



【センターの対応】

業者が相談者の自宅を訪問して害虫駆除の契約をしているため、「訪問販売」に該当し、クーリング・オフが可能でした。しかし、相談者はクーリング・オフをしないこととし、業者と交渉した結果、料金を減額してもらうことで終了しました。

アドバイス



▶「〇〇円～」と極端に安い価格を表示するサイトや広告は要注意

実際の作業内容で料金が決まりますので、表示された最低金額で済むとは限りません

▶複数社の見積もりを取って比較・検討しましょう

▶クーリング・オフができる場合があります

▶おかしいと思ったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう

クーリング・オフに応じない悪質事例もありますので、早め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

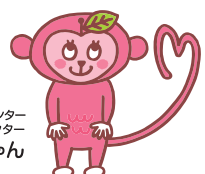
☎ 017-722-3343

〒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
(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)



絵手紙



輪島さつえさん（青森市）

「青森ねぶた
名残灯ろうのいろいろ」
風晴 貢さん（青森市）



工芸

俳句

若夏やかぐわしものを日を愛し

杉本心太郎さん（青森市）

郭公や狭き畑の雲の影

萱森輝昭さん（青森市）

編集後記

機関誌の担当となり、無事に初の発行ができてホッとしています。機関誌の発行に携わった事をうれしく、楽しみに思っています。これからよろしくお願いいたします。（石川）

山菜よりも大切な命、遭難には十分気をつけましょう

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、
トレッキングシューズ、
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
しましょう。

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。

