

機関誌 明るい長寿社会を目指して

令和6年

秋

vol.129

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

～南部町スポーツウエルネス吹矢愛好会～

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



南部町スポーツウエルネス吹矢愛好会のみなさん

県内で元気にいきいきと活動する団体や仲間を取り上げ、新しい趣味の紹介をしている巻頭特集。第2回目の今回は、県内でも競技人口が徐々に増えている「スポーツウエルネス吹矢」を紹介します。

南部町スポーツウエルネス吹矢愛好会

愛好会は、南部町立芸能伝承館で、60代から80代の会員が週に2回（火曜13時半～、木曜18時～）集まり、練習に励んでいます。現在の会員は25名ほど。練習には毎回12～13名が集まり、吹矢の筒を使って準備運動を始め、基本動作に則った練習を中心に活動しています。取材した日は県大会が近いこともあり、大会形式での練習も行われていました。

スポーツウエルネス吹矢は、礼から始まり、深い腹式呼吸と凜とした姿勢で矢を勢いよく吹き、丸いのを狙います。参加者は和やかに談笑しつつも、自分の順番になると真剣な顔つきで、最後の礼が終わるまで集中して的看着つめます。腹式呼吸による健康増進と、集中力を高めることによる精神統一で、心身ともに素晴らしい効果が期待できます。

参加者の居住地は南部町に留まらず、八戸市、三戸町、五戸町、また、青森市から通う人も。三戸町から自転車です1時間近くかけて通う最高齢の85歳の男性は、全ての矢を中心に当て満点を出す腕前の持ち主で、いきいきと楽しそうに練習に励む姿が印象的でした。



礼に始まり礼に終わる

手探りで愛好会発足

会長の竹内和子さんは、10年ほど前、病氣療養後で激しい運動ができない時期に、体への負担が少なく、健康にもよいとされる「スポーツウエルネス吹矢」に出会いました。スポーツウエルネス吹矢協会八戸かもめ支部の3か月無料体験を夫の信勝さんと受けた後、なんとか自分たちでも続けたいと思い、2015年に12名を集め現在の会をスタートさせました。

2016年には手探りながらも県内初の大会を主催。2016年から3年間スポーツウエルネス吹矢の普及、健康づくり等の地域振興事業として受けた助成金で道具や備品を揃えました。今では高齢者施設、障がい者施設、町の老人サロンでの健康教室、学童クラブ等から講師依

目次 令和6年 vol.129 秋

新しい趣味みつけてみませんか	1	地域企業連携ポランティア「コレオグラフィアート」作成	14
く南部町スポーツツウエルネス吹矢愛好会	3	海さんの誌上はがき絵講座	15
アクティブシニアコーナー	6	おうちで健康	16
仲間づくり cafe	7	お料理レシピ	17
あすなる友の会の活動	9	口腔ケア	18
果実・やさいと健康	11	青森シニアカレッジ事業報告	19
「光る君へ」と和歌②	13	青森県消費生活センター「くらしの情報」	21
第25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	13	文芸欄・第13回カーリング交流大会のお知らせ	22

頼が来るまでになりました。その忙しい合間にも、信勝さんは指導員、審判員と次々と各種資格認定取得をし、準師範まで取得。スポーツツウエルネス吹矢の普及に留まらず会員の手本、模範となり、次の指導者育成にも意欲的です。

地域の振興・活性へ

手探り状態で主催した大会も、今年で第8回を迎えました。この大会は、スポーツツウエルネス吹矢の技術向上と愛好者の親睦、地域振興を図ることを目的としながら、南部町の特産品であるサクランボの旬の時期に合わせて開催し、大会の参加賞、賞品も全てサクランボにすることで、南部町の振興、活性にも繋がっています。



基本動作に則り的を狙う

ます。来年度の「県南スポーツツウエルネス吹矢大会」は7月の第1土曜日に開催予定。年齢、性別問わず誰でも気軽に参加できる大会なので、ぜひ多くの人に参加してほしいと竹内さん。

興味のある方は

南部町に留まらず、県内各地にスポーツツウエルネス吹矢を楽しむ団体や体験会があるので、興味のある方は、左記問い合わせ先までお気軽にお問い合わせください。

ぜひ一度、みなさんもスポーツツウエルネス吹矢に挑戦してみてはいかがでしょうか。

〈問い合わせ先〉

青森県スポーツツウエルネス吹矢協会
(担当:野呂)
電話 090-2604-2560
または青森県長寿社会振興センター
電話 017-777-6311

アクティブシニアコーナー

詠ずることは、生きていく証し

青森市

嶋村 静子 さん 88歳



大風は狂へる風の息に墜つ

10年前の新聞に載っていた嶋村静子さんの短歌です。

短歌を始めたのは30年ほど前。嶋村さんが9歳の時に父親が亡くなり、兄が親代わりとなって朝早くから夜遅くまで不平も言わず、ひたすら働き育ててくれました。その兄に感謝の思いを短歌で伝えたいと思い、詠ずるようになりました。秋風に揺れるる供花の鶏頭の

壁深き赤しばし見つむる

嶋村さんの人生と共に短歌がありました。3人の子を育てながら、いつも寝る

前に詠み、日記のように綴られていきました。

4月から1年生と言ひ触らす

あやうき文字で名前を書きぬ
短歌には自分の心が表れることから、心を見つめる機会にもなりました。月に1度開催する短歌の会にも入り上達を目指しました。

なにげなく唄うたいに咲く名も知らぬ

小さな花うすむらさきの花

舅や姑の世話、孫の可愛い盛りも歌に。

リハビリの手帖の終わりに力無き

赤い点線舅の名のつもり

散髪の頸細き孫にまとう風

花は白く青空に沁むる

仲が良かった姉や従姉が亡くなり寂しくて。

従姉との永遠の別れをしたる日に

玉泉池の睡蓮白し

施設に入った伴侶の面会に毎日自転車
で通ったことも歌に。

新型のコロナウイルスで会えぬ日は

窓より覗く夫の顔色

16歳から37歳まで母親の看病をし、亡



嶋村さんの作品

き後に手芸や刺繍、編み物も始めました。できた物を親類や、姪っ子甥っ子にプレゼントすると喜ばれたそうです。健康でいることを目標にしている嶋村さん。栄養士だったことから、日々の食事は手作りで1600キロカロリー20単位を基準にしています。三輪車で健康づくりや仲間との交流の集いに出かけるので、運動にもなり、ますます元気いっぱい、楽しく生活しています。

「なくしたくないことは、自分を見失わないようにする気持ち、他人の役に立ちたいという気持ち」と嶋村さん。「まわりの人も自分も最高！」と思う時に生きがいを感じるそうで、その時を求めて挑戦を続けています。

房すぐりホワイトリカーに沈ませて

文月2日と書き付けておく



シニアライター

久慈 聡子

昭和・平成・令和と白球を追い続ける

青森市

古川良範さん 83歳



傘寿を超えた今も、グラウンドで「走って・投げて・打って」いる元気な野球選手がいる。その方は、青森市の古川良範さん。青森市のポン友クラブZ（古希野球チーム）とポン友クラブX（75歳以上のスーパーエイジチーム）の2チームに所属し、週3日の練習と月4回程度の試合を楽しんでいる。

古川さんは、平成14（2002）年からポン友クラブに所属し、還暦チームを経て今日に至る。野球を始めたのは小学3年生の頃で、中学校での部活動、そして高校での硬式野球、高校卒業後は実業団

野球も経験し、青森市朝野球、青森市熟年野球、青森県熟年野球と本格的に取り組んできた。野球歴は半世紀をはるかに超える。

野球だけでも十分頭が下がるが、古川さんの活動はスポーツの枠だけにとどまらない。「轍会」（津軽三味線、民謡）の会員として、月1回の練習と毎年開催される「おさらい会」で津軽民謡を披露している。歌の実力も十分で、今年田舎館村で開催された「民謡・民舞青森県連合大会」の「民謡・一般・高年部コンクール」では、「津軽じょんから節（新旧）」を披



バッター古川！

露し見事優勝、来年10月頃、東京都内で開催予定の「令和7年度民謡民舞全国大会」に出場する。また現在は、手の不調により中断しているが、津軽三味線の演奏にも長年取り組んできた。

「健康長寿にはやはり『生きがい』が不可欠で、『働く喜びは動ける幸せ』、『人生に下りはなく、頂点は天寿を迎える日』と信じて日々を過ごしている」と古川さん。足腰の老化で脳の老化は加速すると言われるが、「老いたから遊ばなくなるのではなく、遊ばないから老いるのだ」（バーナード・ショアの老けない名言より）を考えると、長寿者古川さんからも運動や活動の重要性を認識させられる。



「おさらい会」で津軽民謡を披露



シニアライター
 渋谷 清光

アクティブシニアコーナー

生涯現役とボランティア活動等 精力的に活動

青森市

瀧澤 由一さん 81歳
たきさわ よしかず



職先で20年勤続し、青森市、平内町、六ヶ所村などにも出向き、各会社とのコミュニケーションを積極的に図った精力旺盛な人である。

退職後は町内会の活動に参加するようになった。民生委員を長く勤め、笑顔と奉仕と協力を惜しまない優しさを携えていた。また、最近ではボウリング等を仲間と意気盛んにチャレンジし楽しんでいる。

高校時代の文化・スポーツ活動の経験から、学生のための協力も惜しまない。今でも母校の校歌を愛し「若き希望の湧きめぐる 血潮ぞ燃ゆる胸の内 真昼魂 会ふ 友と 来て 語る 磯辺のハマナスよ…」と口遊む。

青森市奥野地区で民生委員、町内副会長、理事役員を務める瀧澤由一さんは、日常生活のお世話役となり、町内会の欠かせない人物として慕われている。あらゆるジャンルへの挑戦者であり、まさに生涯現役。中でも書道は、人生の指針としている。般若心経を心の支えとし、一心不乱に筆を走らせる。静謐さを秘めた代表作は、自宅の玄関に掲げている。

瀧澤さんは長男として生まれ、幼少時に母親に抱きかかえられながら青森空襲を経験している。社会人となり、大手医療品問屋の営業業務関係として20年、転



クリスマスパーティーでダンスを披露する瀧澤さん（中央）

長寿の秘

訣は、何と
いっても行
動力と好奇
心である
し、次の7
つを守って
いる。

・ 1日睡眠を8時間以上とる

・ 1日3食決まった時間にとる

（腹8分目）

・ 1時間散歩し筆を握る

（筆を握り墨で般若心経）

・ 仲間を作り100歳を目標に活動する

・ 何か学ぶこと（壮にして学べば朽ちず）

・ クヨクヨせず恋をする

（腹を立てず、寛容な心）

・ 新聞をゆつくり読み情報を掴んでおく

取材に対し、多忙の中ご協力していただきありがとうございます。感謝！感謝！益々のご活躍を！



瀧澤さんの作品「鶴舞千年樹亀游萬歳池」「龍鳳」「摩訶般若波羅蜜多心経」他



シニアライター

今泉 敏雄

真摯で清々しくおしゃれなひととき



サークル ^{と き は い え い か い} 朱鷺俳詠会 (青森市)



「やっと、自分の時間を持てるようになり、以前から関心の強かった俳句を趣味にして、これからの人生を楽しみたい」と87歳で俳句の会に入会した女性がいると聞き、彼女が選んだ会に興味を持ち、取材をお願いした。

「朱鷺俳詠会」の発足は2020年12月と日は浅い。新型コロナウイルスの流行突入時であった。大空を舞う「とき色」の美しさ、繁殖期には頭から背中にかけて黒くなる色の変化、絶滅危惧を乗り越え、優雅に飛び回る朱鷺の姿に想いを重ね、会員が心をひとつにしてスタートを切った。現在は会員12名。

会では、年間行動計画で決めた「兼題」と「当季雑詠」の2句を当月定例会に持ち寄り、各作品に12人が感想と評価を述べ合う。手元には辞典、電子辞書を置き、指で(5・7・5)を数え、皆で悩みながら作者が渾身の想いを込めた句に各自のオリジ



吟行を楽しむ会員のみなさん

ナリティーを加えあう。人生経験の豊かさを思わせるさまざまな意見が飛び交うのだが、おのおのが意見を認め合い、真剣に、穏やかに、和やかに研鑽を積んでいる。取材者の私も聴いていて心地良く、人生を豊かにする時間に清々しい気持ちになった。

また、心地よい季節には里山等を訪れ、吟行を楽しんでいる。心身ともに「おしゃれな仲間たち。「いずれは句集を刊行したい」と目標を持ちながら、成長する会であり続けようと励んでいる。

「朱鷺俳詠会」の真摯な姿勢に心からエールを送る。



【当月の会長推しの一句】

吹きしてみる孫の残せし石巖玉 ^{シャボン} 鈴木 操
朱鷺俳詠会 代表 萱森 輝昭
場所 青森市役所駅前庁舎5階



シニアライター
前田 ^{まえだ} ユリ子 ^こ

あすなろ友の会の活動

青森
支部

しんまち逸品
お店回りツアー

青森市民でもあまり買物に行かない新町商店街の魅力を発見するため、商店街のお店を回るツアーを開催した。

7月11日（木）参加者33名が、駅前のアウガ1階に集合し、3班に分かれてそれぞれの班に商店街の店主がガイドとして付き、10時出発。

班により訪れる店は違ったが、電気屋・洋服屋・金物屋・骨董屋等4〜5カ所の店を訪れ、ガイドの案内で店の中を見学し、店主よりその店のこだわり・お勧めの逸品について説明を受けた。

ツアーの途中でスイーツとコーヒーで休憩し、ツアー終了後は鮎のあすかと中華料理の龍鳳閣に分かれて食事をして解散した。

新町で頑張っている店の魅力を発見し、こんな店もあったのだと思いつながら回り、楽しい時間を過ごした。

（木原 一明）



津軽
支部

石ケ森講師と
弘前城址を巡る



7月3日、30名の会員が下乗橋へ集合。弘前公園緑地課の石ケ森講師と一緒に公園を巡る。「下乗橋は大正4年以降朱色の

橋になった、石垣に使われている石の重さは平均0.5トン、最大6トンである」と石ケ森さんの話を聞きながら移動を開始。北の廓には4代藩主信政の生母久祥院の御殿や秀吉の座像を祀っていたといわれる館神があったこと、明治以降、藩主が去って荒廃する城址を憂える旧藩士達の想いで桜が植樹され、現在のような桜の名所となったことなど、学ぶことが多かった。

この出前講座終了後アートホテルシティー弘前に移動し、バイキングランチを楽しんだ。充実した一日だった。

（鳴海 紀）

八戸
支部

潮風ハイキング
& 浜鍋会

6月30日に「はちのへ小さな浜の会」が主催する「潮風ハイキング&浜鍋会」に参加しました。

浜の会では、三陸復興国立公園の指定を契機に、海岸の景観保全のために葦毛崎展望台から白浜海岸までのおよそ2.5kmの遊歩道を定期的に清掃活動していること、当日も参加者の有志数名でゴミ袋を片手にゴミを収集しながらコースを散策しました。当日の参加者は、全体で35名ほどで、八戸支部の関係者は11名でした。

専門の観光ガイドさんと一緒に回ることができて、海岸に咲いている花々の名前や時期等を聞きながら、終点の白浜の浜小屋までの2時間弱をみんなで歩き通しました。ちょうど昼頃に到着し、せんべい汁、焼きそば、生うにを食べながら浜鍋会を堪能しました。

ゴミ収集の結果は、45Lのゴミ袋3袋に満杯状態でした。

初めてのイベントに参加しましたが、みなさんと大自然を満喫した1日になったと思います。

（類家 章義）



西北五
支部

健康教室を開催

9月4日（水）、五所川原市の「生き
活きセンター」を会場に健康教室を開催
しました。

当日は、県長寿社会振興センターから
講師を招き、開催。

会員8名が参加し、ペタンク、セラバ
ンドを使った筋肉体操や脳トレを中心
に、参加者が和気あいあいと、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月には、「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
ろしく願います。
（菊池 雄司）



上十三
支部

ブルーベリー狩り

上十三支部恒例のブルーベリー狩り
が7月5日、気温27度、曇天の中行われ
た。参加者20名が9時に十和田道の駅に
集合し点呼の後、一路十和田市「大竹農
園」へと車を走らせた。

一人2,000円の入園料を支払い、
カゴ1個を手に持ち一斉に入園した。園
内は長さ約30メートル程が15列もあり、
かなりの広さであった。約2時間後カゴ
いっぱいに摘み取ったブルーベリーを手
に持ち、園主に確認していただき、持参
した入れ物にブルーベリーを移し替えて
いた。

参加者の多くは、約3キロ位摘み取っ
ていて、笑みを浮かべていた。ブルー
ベリーはジャムにして冷凍保存するそ
うだ。

参加者のみなさん、美味しいブルーベ
リージャムを作ってください！

（安田 明廣）



下北
支部

鳶「沼めぐり」

天気予報
を見て、少々
の雨は覚悟
していまし
た。最悪の
場合は、鳶
沼を見るだ
けにしよう
と考えてい
ました。

当日は予想に反して天気は晴れ。会
員の中に晴れ男か晴れ女がいたのでしょ
う。途中、期待していた八甲田山の絶景
は雲に隠れて見えませんでした。それ
は良しとしました。

鳶に着くと、青空になっていました。
いざ沼めぐりに出発。雨に降られなかつ
たものの、蒸し暑さを感じながら、鳶沼
鏡沼、月沼をめぐり長沼で休憩しました。
自分たちで持ってきたお菓子や漬物など
を分け合いながら食べ、楽しい休憩時間
になりました。

その後、菅沼、瓢箪沼をめぐり全員無
事に鳶温泉旅館に到着しました。本当に
天気に恵まれた、鳶の沼めぐりでした。

（松本 淳）





果実・やさいと健康

よい食・よい運動・よい休養【睡眠】

青森県はやさいと果物の大生産地です。自慢の生産物のお話です。



りんご

生産量日本一を誇る青森県の【りんご】。

みなさんは『1日1個のりんごは医者^{いしや}を遠ざける』この諺^{ことわざ}を知っていましたか？りんごペクチンが腸の環境によいことは誰でも知っています。でも、ヒトのカラダの隅々までめぐって、毒素を無毒にするリンゴポリフェノールについてはどうでしょうか。りんごの皮を食べないという方々に聞いてみましたら、ほとんどの人は、りんごの皮に集中する最強栄養素のことをご存知ありませんでした。りんごを切って置くと、果肉がどんどん酸化して変色していきます。悪いことにヒトの体の中でも同じように酸化が起こっています。でも、包丁を入れない1個丸ごとのりんごは、数か月置いても酸化せずそのままです。その理由は、皮に含まれる複数のポリフェノールが強烈な酸化から守っているからです。そして、

極めつけは、そのりんごの皮を食べたヒトの体内でも、同じように病気を引き起こす強力な酸化物質「活性酸素」から身体を守っていることが確認されたのです。りんごは長寿食、皮ごとガブリと食べたいものです。



皮が酸化から守る
【プロシアニジン B2】
最強ポリフェノールです！

にんにく

次に、青森県を代表するやさいと言え、【にんにく】があります。日本一の生産量・品質を誇っています。古代

エジプトの記録にも登場し、アメリカ国立がん研究所が中心になってまとめられた、最もがん予防に効果が期待される食材のトップになったにんにく。その効能は、多種多様にわたって研究され、加齢によるほとんどの疾病に効能があることが判明しています。ただ、にんにく成分中最強と云われる「アリシン」という成分は、にんにくをおろした際に生じる匂い成分で、しかも、胃の粘膜への刺激が強く、少量しか摂取できません。油には溶けるため、ニ

にんにくパワー
【アリシン】→安定した成分
【アホエン】→油に溶けた最強成分
 いろいろな料理にどうぞ！



ンク油がオススメです。3片のにんにくをおろして、2時間常温に置く。次に、オリーブオイルのパーズンオイルを150ml注ぎ、軽く混ぜて瓶にフタをし、冷暗所に5日間置きます。油をこして、サラダやお好みの料理に小さじ1、2杯、冷たい料理に使うとよいでしょう。ただ、黒にんにくでは、アリシンが無くなり、別の栄養素が増加します。

ながいも

他に、青森県産の高品質【ながいも】。唯一生で食べられるイモです。消化酵素を自前で持つ、胃にやさしいイモです。糖尿病、高血圧予防にも効果があり、含まれるビタミンB1は、にんにくのアリシンと一緒にになると、疲労回復・滋養強壯の食材に大変身。さらに、もっと驚くパワーがあります。近年の研究結果では、生で食べた時、レジスタン

トスターチ（難消化デンプン）が大腸まで届き善玉菌のエサとなり、腸内環境を超健康状態にして、大腸がんまで減らすことが報告されています。県産品、あなどるななかれ！です。

抗ウイルス成分
【ディオスコリンA】も話題です！



善玉菌を増やして大腸を守る
【レジスタントスターチ】
 生のながいものデンプンは、消化されずに大腸まで届きます！



しふたに
澁谷 幸雄
ゆきお

有限会社 澁谷種苗店 代表取締役
 1984年 澁谷種苗店へ入社。
 1994年 同代表取締役就任。
 1995年 種苗管理士取得。
 2017年 あおもり健康づくりリーダー育成ゼミ、健やか隊員育成プログラム修了。

「光る君へ」と和歌②



一条天皇皇后定子 鳥戸野陵（京都府）

紫式部は「源氏物語」で、

人間の心の深層を描き出し、また、その物語にまさるとも劣らない恋愛ドラマが、実在したのです。それは、一条天皇と皇后定子の純愛物語です。

一条天皇は円融天皇と藤原詮子のもとに生まれ

ました。詮子の父藤原兼家は、孫を即位させることで権力を握ろうとし、一条天皇はわずか7歳で即位します。11歳の時におきさきとして入内したのが定子でした。定子は14歳。3歳違いの姉さん女房ですね。お雛様のような二人でしたが、深い縁があったのでしよう、心から信頼し合い、愛しあうようになります。

定子の父は藤原道隆。豪放磊落な性格で、あたりはいつも笑いに包まれていたといえます。そんな父を後ろ盾に、

定子は幸せな毎日を送っていました。定子のもとに女房として仕えることになった清少納言は、まぶしいほどに輝く定子に心酔し、そこでの生活を「枕草子」に描き出すことになります。

ところが、道隆が急に亡くなり、定子の後ろ盾は心もとなくなりました。代わって力になってくれそうだった兄伊周も、叔父道長に政治的敗北を喫してしまいます。様々な事件が起こり、定子は思い余って自ら髪を切り、出家してしまおうのです。

しかし、一条天皇は非難されても定子を愛し続けます。その結果、定子は懐妊し、第三子となる子を出産し、そこで亡くなってしまうのです。出産で亡くなる女性が多かった時代とはいえ、一条天皇の悲しみは想像に余りあります。

亡くなった定子は和歌を残していました。

夜もすがら 契りしことを 忘れずは
恋ひむ涙の 色ぞゆかしき

(夜どおしお約束なされたお言葉をお忘れでなかったら、この世を去る私を恋しくお思いになるでしょう、その涙の色を知りたいものです。本当に悲しい時、人は血の涙を流すと言います。)

雪の日、定子のなきがらが埋葬地の鳥辺野に運ばれていきます。一条天皇の和歌。

野辺までに 心ばかりは 通へども
わが行幸とも 知らずやあるらむ

(鳥辺野まで私の心はあなたを慕って送ってゆくけれど、あなたは、この雪のなかの行幸とは気づかないであろう)

定子亡き後、一条天皇はもう一人のおきさき彰子(藤原道長の娘)との間に二人の皇子をもうけます。ただ、一条天皇の心の奥には、やはり定子がいたのではないのでしょうか。

定子の死から十年、一条天皇も世を去ります。いまわの際に一条天皇が口にした和歌は、

秋風の 露の宿りに 君をおきて
塵を出でぬる ことぞかなしき

(秋風が露をはかなく散らすような無常なこの世にあなたを残しておいて、わたしだけがこの世を離れるのは悲しい)

この歌の「君」とはだれか。普通に考えればこの世に残すことになる彰子ですが、その場にいた藤原行成は、「これは皇后定子のことだ」と思ったそうです。一条天皇のおそば近くに仕え、その心も感じ取っていた行成です。一条天皇は最期に、ひよっとしたら定子のことを思っていたのかもしれませんね。

※平安時代は正式な名前がわかっていない女性が多く、読み方には諸説あります。

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っています。

文化イベント

午後は昨年度に引き続き、「青森県警察音楽隊による演奏会」を記念公演として開催しました。シニア世代には嬉しい歌謡曲を中心とした生演奏と素敵な歌声、華麗なカラーガード隊の演技に会場は大盛り上がりで、アンコールを含む全13曲を披露してくれた警察音楽隊のみなさんには、最後まで大きな拍手が送られました。

また、館内では、健康や福祉に関するコーナーのほか、福祉施設の利用者さんが作った野菜やお菓子等の販売コーナーが出店し、健康レシピの試食やシニア作品展を楽しむ方や血管年齢測定等で健康に関する説明に耳を傾ける方など、多くの来場者がイベントを楽しんでいる様子でした。

その他、昨年度に引き続き、誰でも気軽に体験できる「eスポーツ体験コーナー」では、様々な世代の来場者がいろいろなゲームタイトルに挑戦していました。

さらに、屋外駐車場で開催したキッチンカーや飲食店コーナーでは、パスタや焼肉弁当、スイーツや軽食など、手頃でおいしいメニューにこちらも大盛況でした。



館内は多くの人で賑わいました



警察音楽隊の記念公演

地域企業連携ボランティア「コレオグラフィーアート作成」

6月22日にカクヒログループアスレチックスタジアム（新青森県総合運動公園）で行われたラインメール青森 vs ヴェルスパ大分のホーム戦にて、コレオグラフィーアートの作成を行いました。コレオグラフィーアートは、観客席を使った文字や絵のことで、今回は座席に紙を貼り付けて作成しました。作成したアートは「UP to J3 ⚽」。ラインメール青森のJリーグ昇格の後押しとなるような応援コレオグラフィーアートです。

試合前の午前中から作業に取り掛かり、白・黒・黄の3色の紙を使い1枚1枚手作業で貼り付けを行いました。作業時間は2時間ほどで、ボランティア参加者と当センター職員で無事完成させることができました。また、選手入場の際にはシニアエスコートも行い、ボランティア参加者と養護老人ホーム安生園の利用者が選手と一緒にコートへ入場しました。

ボランティア終了後は試合観戦。コレオグラフィーアートでの応援の甲斐もあってかラインメール青森が勝利を収め、清々しい1日となりました。



コレオグラフィーアートの前で笑顔のみなさん

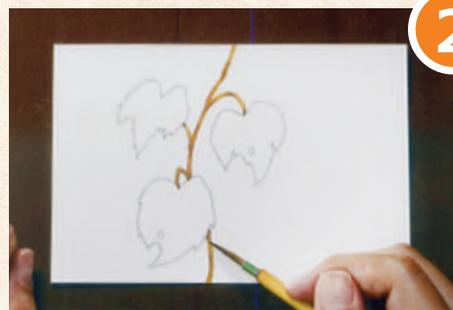
今回は、
垂らしこみ法という描き方を練習してみましょう！
使用する葉書は、水彩用紙が描きやすいです。

海さんの 誌上絵 講座 初弾

1
下図は作らず、直接
葉書に鉛筆で下絵を
描きます。



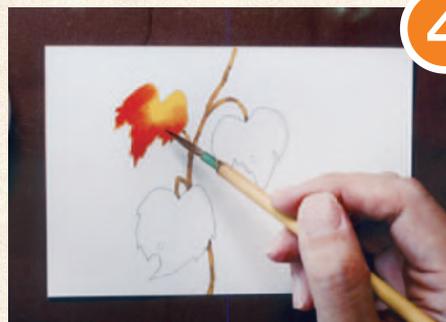
2
ツタの部分に、たっぷり
水で溶いた黄土色を塗り
ます。枝の曲がった所や、
葉のつけ根にこげ茶色を
少し入れます。



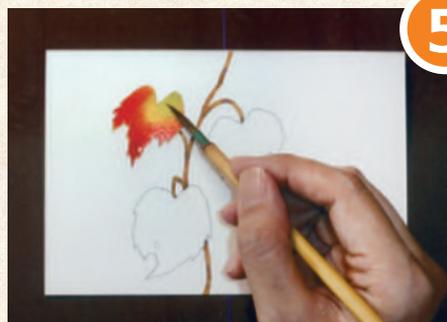
3
葉に山吹色を、たっぷり
の水で溶いて塗ります。



4
山吹色の上から、朱色を
垂らし込んでいきます。
山吹色が乾く前に朱色
を入れてください。



5
朱色と同じ様に、
山吹色が乾く前に
深緑色を少し垂ら
し込みましょう。



ポイント！
👉

6
下地の山吹色が乾いてし
まうと、にじみが上手く
出来ないので葉は、1枚
ずつ描いていきましょう。



8

言葉を添えて完成です。



7
充分に乾いたら、淡墨で
葉脈と虫くい穴の周りを
描きましょう。



●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

「身体活動」を増やす工夫

身体活動とは、安静にしている状態より、より多くのエネルギーを消費する動作を指し、以下の2つに分けられます。

①生活活動

～家事、職場での仕事～

食品の買い出し、
洗濯干し、犬の散歩、
ごみ出し、荷物運び等



②運動

～計画的に行う活動～

フィットネスクラブでの
エアロビクス、筋トレ、
野球、テニス等



厚生労働省が10年ぶりに改訂した、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」は、自治体の健康づくり施策などに活用されています。

ガイドによる健康づくりのためのポイント4つ

① 身体活動 1日40分以上（約6000歩相当）行う

一度に40分行おうとせず、10分動いたら休むなど、無理なく動きましょう。

② 筋力トレーニングを週2～3回行う

散歩などの有酸素運動だけでなく、筋トレ、ラジオ体操、ダンス、ヨガなど多要素な運動を行うことで、全身くまなく使え、飽きずに運動を続けられます。

③ 座りっぱなしの時間に気をつける

30分に一度は、立ち上がりましょう。心血管疾患予防に役立ちます。

④ まずは今より10分多く活動する（プラス・テン+10）

完璧に行おうとせず、今より10分、身体活動を増やす工夫をしてみましょう。

ごみをまとめる、洗剤の詰め替え、部屋の隅で絡まっている電気コードをほどくなど、気になっている小さな家事を片づけることや、外出に向けた洋服選び、持ち物準備も身体活動を増やすことにつながります。脳のつくりから考えると、「やる気」は行動を起こした後で湧いてくることがわかっています。まずは1つ、すぐにできそうなことから始めてみましょう。



作り方

- ① ながいもは、2.5センチの厚さの輪切りにして皮をむく。
- ② 鶏肉は3～4センチ角に切り、しょうがはせん切りにする。
- ③ さやえんどうは塩ゆでする。
- ④ 鍋に水1/2カップ、しょうが、酒としょうゆ各大さじ3、みりん大さじ2、砂糖大さじ1/2を煮立て、鶏肉を入れふたをして15分ほど煮る。
- ⑤ だし汁2と1/2カップを煮立て、みりんとしょうゆ各大さじ2と①を加えてひと煮し、④と盛り合わせてできあがり。



ながいもと鶏肉の煮物

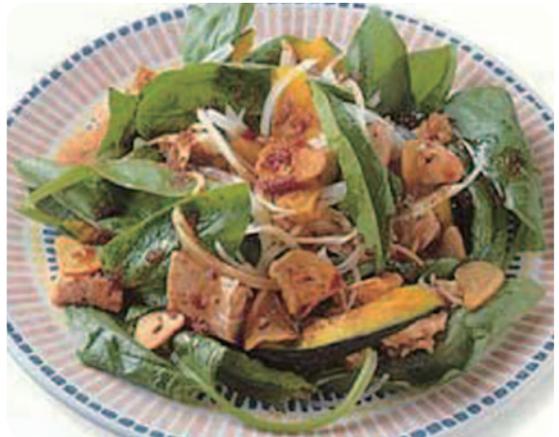
材料 4人前

ながいも	…… 適量	みりん	…… 大さじ4杯
鶏もも肉	…… 2枚	しょうゆ	…… 大さじ5杯
しょうが (薄切り)	…… 3枚	だし汁	…… 2と1/2カップ
さやえんどう	…… 12枚	砂糖	…… 大さじ1/2杯
酒	…… 大さじ3杯	水	…… 1/2カップ

にんにく&ほうれん草サラダ

材料 4人前

にんにく	…… 2片	サラダ油	…… 大さじ2杯
ほうれん草	…… 1束	しょうゆ	…… 大さじ2杯
かぼちゃ	…… 1/8個	酢	…… 大さじ1杯
玉ねぎ	…… 1/2個	こしょう	…… 少々
ツナ (缶詰)	…… 1個		



作り方

- ① にんにくは薄切りにする。
- ② ほうれん草は、葉先を摘み冷水に放す。かぼちゃは7ミリぐらいの薄さに切り、固めに茹でるか電子レンジで加熱する。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気を切る。ツナは汁をきってほぐす。
- ④ ②と③を器に盛り合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、にんにくをカリカリに炒め取り出し、残りの油でしょうゆ大さじ2、酢大さじ1を加えて煮立て、④にかけてにんにくを散らし、こしょうをふる。
- ⑥ ⑤を器に盛ってできあがり。



オーラルフレイルを予防しよう

オーラルフレイルとは、お口の衰えのことです。あなたのお口の状態を知るために次の項目をチェックしてみましょう。

質問	回答		
左右のほほがふくらみますか？	両方	片方	ふくらまない
食べこぼすことがありますか？	いいえ	時々	はい
半年前と比べて硬いものが食べにくいですか？	いいえ	時々	はい
口が渇きやすいですか？	いいえ	時々	はい
お茶や汁物で、むせることがありますか？	いいえ	時々	はい
30秒間で何回つばを飲み込めますか？	3回以上	1～2回	飲み込めない
1日のお口のお掃除は何回ですか？	3回以上	2回	1～0回
舌の掃除はしますか？	はい	時々	いいえ

回答欄の赤い文字の所に該当した方はオーラルフレイルの可能性がります。1回に2～3分間、お食事の前に以下のトレーニング（食べる前の準備体操）をするとお食事の時に飲み込みしやすくなり、むせや誤嚥が予防できます。毎日継続実施していくことが重要です。

食べる前の準備体操（飲み込む力を元気に）



- ①息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く
- ②「パパパ、タタタ、カカカ」と、できるだけたくさん口ずさむ
- ③「あ～」と、できるだけ長くたくさん声を出す

オーラルフレイルを予防するためのトレーニング動画を県のホームページに掲載いたしましたのでご活用ください。

オーラルフレイルについてご質問などございましたら県の担当までお尋ねください。



オーラルフレイル
予防動画

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〉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/ 4 「自然と共に生きる」 講師：白神マタギ舎 工藤茂樹 様
- ◆ 7/ 9 「災害への日頃の備え」 講師：青森県危機管理局防災危機管理課 若山真紀子 様
- ◆ 7/23 「ヒト・植物の細胞から考える「やさい」と「健康」」
講師：(有)渋谷種苗店 代表取締役 澁谷幸雄 様
- ◆ 8/20 「日本銀行とお札の紹介」 講師：日本銀行青森支店 様

令和6年度の講師も様々な分野からお越しいただいております。自分の生活に置き換えた時に役に立つ情報も多く、受講生の皆さんのメモを取りながら熱心に聞き入る姿がよくみられました。



講演の様子（6/4 工藤様）



講演の様子（7/23 澁谷様）

また、午後の体験活動ではパステルアートに挑戦しました。講師に障害者総合福祉センターなつどまりから渋谷るり子さんを迎え、パステルアートが初めての受講生も、久しぶりの受講生も、アドバイスをもらいながら取り組んでいました。「たわわに実ったりんごの木」には個性あふれるりんごがたくさん実りました。9月7日に開催されたあおもりシニアフェスティバルでは「たわわに実ったりんごの木」を受付横に展示。じっくりと鑑賞する来場者もいらっしゃいました。



巨大パステルアート「たわわに実ったりんごの木」

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18日に、合同レクリエーション大会を開催しました。通学総合コース、通信教養コース合わせて58名の受講生が参加。今年は4チームに分かれて「ひらがな並べ替えことわざゲーム」、「グラウンド・ゴルフ」、「玉入れ」、「うちわりレー」で競い合いました。初めてのレクリエーション大会という方も多く、少し緊張した様子も見られましたが、徐々に打ち解けて各チームともチームワークはばっちり！勝負は最後まで接戦、どの競技も大盛り上がりでした。

また、個人戦の「長者様ゲーム」では今年も各所で白熱したジャンケン対決が繰り広げられ、上位5名の方に景品が贈呈されました。

暑い中でのレクリエーション大会となりましたが、笑顔で帰る皆さんを見ることができて私たち職員も大変うれしかったです。



ひらがな並べ替えことわざゲーム



グラウンド・ゴルフ



玉入れ



うちわりレー



長者様ゲーム



表彰式



青森県消費生活センター くらしの情報

エスカレーターでの事故に注意!

【事例1】

高齢女性が、スーパー内の下りエスカレーターから降りる際に、1段下に置いていたシルバーカーを持ち上げようとしてバランスを崩し転倒、エスカレーターに首を挟まれて死亡した。(県外の事例)

【事例2】

小さな子どもを抱いた女性のロングスカートが、エスカレーターに挟み込まれてしまった。隣にいた夫があわててスカートを引っ張り、スカートが破れたことで転倒せずに済み母子ともに助かった。(県内の事例)



アドバイス



- ▶ エスカレーターでの転倒は、死亡や重篤な事故に至るケースもあり注意が必要です。
- ▶ エスカレーターは、非常停止スイッチが押された時や、衣類が挟まった時など様々な要因で緊急停止することがあります。
エスカレーターに乗っている際は、歩かずしっかり手すりにつかまりましょう。
- ▶ 両手に荷物を持ったり、買い物カートやシルバーカーを押したりしている時などは、エスカレーターを使用しないようにしましょう。
- ▶ 高齢になるにつれて、足元の動きに想定外の変化があった時、とっさに対応しにくくなるので、必ず**黄色い線の内側に立って、衣類や持ち物が挟みこまれないよう注意しましょう。**

「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

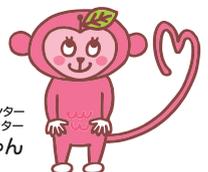
☎ 017-722-3343

〒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)



工芸



『ミニ金魚ねぶたのいろいろ』
風晴 貢さん (青森市)

川柳

あかりんご
ふたつにわって笑み貰う
杉川 辰三郎さん (青森市)

子規の顔いつも横向き柿を食ふ
鈴木リヨさん (八戸市)

石路咲いて縁談七つと日あり
杉本 心太郎さん (青森市)

秋桜の揺れてる細き道
萱森 輝昭さん (青森市)

俳句

フータさん (青森市)



絵手紙

輪島さつえさん (青森市)



令和6年6月28日発行のあすなる倶楽部 Vol.128に掲載しました次の記事につきまして、誤りがありました。謹んでお詫び申し上げますとともにここに訂正させていただきます。

■ P.9 「民話の舞台 青森県の湖」
誤) 津軽藩 4 代目藩主津軽信正
正) 弘前藩 4 代目藩主津軽信政

編集後記

スポーツの秋に吹矢。芸術の秋に絵はがき。食欲の秋に野菜や果物を丸ごと食べる。秋の夜長には大河！機関誌の情報がみなさんの楽しみにつながると嬉しいです！（石川）

令和6年度あおもりシニアフェスティバル 第13回カーリング交流大会のお知らせ

【日 時】 令和6年12月20日(金) 12:30~16:00

※受付12:00~(予定)

【場 所】 オカでんアリーナ (青森市スポーツ会館)

(青森市合浦1-13-1)

【対 象】 県内在住者で満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)

【申込期日】 10月21日(月)~11月29日(金)

【その他】 ●詳細決定次第、県内各施設にチラシを設置します。チラシ裏側の申込書に必要事項をご記入の上、下記センター宛てに郵送またはFAXでお申し込みください。
●当センターホームページでも、お知らせいたしますので、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。

初心者向けの講習会もあります

令和5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 Fax.017-735-1160

クマに注意!!

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。

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。

必ず2人以上で行動し、単独で山には入らない。

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。

夕暮れや明け方はクマが活発な時間なので注意する。

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。

子グマを見ても決して近寄らない。近くに必ず親グマがいます。

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

クマの出没・被害情報はこちら

http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/shizen/kuma_cyuu.html

青森県環境生活部自然保護課



～青森地方法務局からのお知らせ～

預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度



残された家族が財産で争わないように遺言書を作成しておこう

- ◎その遺言書…法務局に預けることができます!
- ◎あなたの大切な遺言書を法務局が守ります!



令和6年4月1日から相続登記が義務化されました

不動産を相続したら、かならず相続登記!



義務化前の相続も対象!

相続したことを知った日から3年以内に登記!



詳しくは、法務省ホームページ又は青森地方法務局へ
☎自筆証書遺言書保管制度 相続登記の申請義務化📄

