

機関誌 明るい長寿社会を目指して

令和6年

冬

vol.130

# あすなる倶楽部



【巻頭特集】

## 新しい趣味みつけてみませんか

～アオモリボウルカルチャースクール～

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



水曜（上）、木曜カルチャースクールのみなさん

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3回目は、世代を問わず誰でも気軽に楽しめるレジャースポーツ「ボウリング」団体の活動を紹介します。

## アオモリボウル カルチャースクール

アオモリボウルでは、定休日の水曜日を除く平日の10時半から12時半にレディースボウリング、シニアボウリング等のカルチャースクールやクラブ活動が行われています。年齢層や男女比は様々ですが、どのグループもストライク、スペアのたびに笑顔でハイタッチが交わされ、楽しく活動する様子が見られました。

今回取材した「水曜・木曜カルチャースクール」のみなさんは、ボウリング場のスタッフよりも長く通い続けている方が多く、なかには90代の会員が2名も参加し、腕を競い合っていました。今日はイマイチだと言いながらも、スコア表を覗くと「169」と高得点を出していて、楽しいから長年続けていると笑顔がこぼれていました。スコア表も自動計算ですぐに出てくるものの、脳トレを兼ねて自分のスコアの合計を手書きで記入していました。

※水曜日は定休日だが、当初は水曜日に活動していたため、現在もスクール名はそのまま。



勢いよくピンが倒れる音が鳴り響く「スタボウ」

## 名誉会長も参加

## 「スタボウ」

午後はがらりと雰囲気が変わり、日替わりで参加するスタッフの1人とスコアを競い合う「スタップとボウリング大会」、略して「スタボウ」が連日のように開催されています。スタップより高いスコアを出せば、アオモリボウルで使えるポイントがもらえることもあり、参加者の目は真剣そのもの。「スタボウ」は競うスタップの腕前も様々で、どなたでも当日飛び入り参加大歓迎の大会です。

大会には、青森県ボウリング連盟名誉会長の幸林周逸さん（ちゅういつしん）も参加。来年90歳を迎える幸林さんは、週に3、4回、ボウリングを楽しんでいるそうです。長年続けられる秘訣を聞いてみると、「体調管理に努め、

# 目次 令和6年冬 vol.130

新しい趣味みつけてみませんか くアオモリボウルカルチャースクールく すこやか長寿コーナー	1
アクティブシニアコーナー	3
あすなる友の会の活動く遊学の旅 in 深浦く あすなる友の会の活動	4
青森冬のおすすめスポット	6
「光る君へ」と和歌③	7
ねんりんピックはばたけ鳥取 2024	9
	11
	13
あおもりシニアフェスティバルスポーツイベント	15
おうちで健康	16
お料理レシピ	17
アイフレイルく目の健康寿命をのばそうく	18
青森シニアカレッジ事業報告	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	23

自覚をもって生活すること」と教えてくれました。休んでいた時期もあるそうですが、現在は通院や投薬もなく健康そのもので、2026年に青森県で開催される国スポには是非参加したいと意欲を燃やしています。

## スタッフに聞いてみた スコアアップのコツ

プロボウラーのスタッフに、スコアアップのコツを聞いてみました。「まっすぐ」向いて、「まっすぐ」歩いて、「まっすぐ」投げて、「まっすぐ」真ん中を狙うこと。そして、狙うのは「ピン」ではなくレーンの途中の▲印（スパット）。ボウリングのレーンの長さは18mあり、野球のマウンドからバッターボックスと同じ距離。18mとは人間がコン



あちらこちらでハイタッチが交わされる

トロールして投げられる上限の距離と言われ、遠すぎるピンを狙うと、頭が上がり、指の向き方も不安定になるそうです。初心者の方やブランクがある方も、久しぶりにボウリング場でプロのコツを実践してみたいかがでしょうか。アオモリボウルには初心者からプロ級の方まで、どなたにも合うグループが必ずあるはずですよ！

## 興味のある方は

県内各地のボウリング場には、様々な団体やサークルがあります。興味のある方は、各ボウリング場または、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、みなさんもボウリングをやってみてはいかがでしょうか。

### 〈問い合わせ先〉

アオモリボウル  
電話 0171-7221-8131  
または青森県長寿社会振興センター  
電話 0171-7771-6311

# すこやか長寿コーナー

## 囲碁は私の生きがいやりがい

三沢市 梅津義博さん 93歳



軽快な足取りと、ねんりんピックのユニフォーム姿で現れた梅津義博さん。20代から始めた囲碁を60数年続けており、60歳以上のシニアを中心としたスポーツ・文化の祭典である「ねんりんピック」には、8回出場している。今年も鳥取県で開催された囲碁交流大会に出場し、団体9位（3人1チーム）、個人ブロック16位の成績を残した。また、囲碁交流大会参加者の中で、最高齢選手として表彰され、青森県選手団の懇親会でも、最高齢選手として乾杯の挨拶をした。島根、山形、広島、徳島、静岡、栃木、神奈川、鳥取と出場し、一番印象深いのは団体3位になった山形大会。また徳島大会は、違う意味で記憶に残っている。

移動のために乗り込んだ運転手乗車前のバスが、傾斜と人の重さで崖に向かって下がりはじめ、同乗者が慌ててブレーキをかけた間一発で止まったが、あわや大事故になるところだった。

囲碁は、20代の頃に、会社の上司から誘われて始めた。最初は好きなわけではなかったが、数ヶ月後にその上司に勝てるようになり、それから面白くなった。やめていた時期もあったが、定年退職後、様々な大会に出るようになった。現在は、三沢市、十和田市、八戸市の大会、年に2回春秋に2泊3日の温泉大会、青森の団体戦、毎月1泊で浅虫に集まり十数名で対局を楽しむ月例会等、県内の囲碁大会に参加し、忙しい日々を送っている。7月のデリー東北杯十和田大会では、5戦



ねんりんピックの様子

全勝し頂点に輝いた。囲碁の魅力は、「一局の中に喜怒哀楽すべての感情、一つの人生が入っている。そして、やっている間は没頭し、非日常の別世界にいられることだ」と梅津さんは語る。

70歳過ぎからは、大会の様子を残したいとパソコンを習い、対局の記録や写真をA5版の小冊子にまとめるようになった。きれいに製本され綴じられた冊子は、仲間たちからも思い出の記録になると好評だ。また、新聞に掲載された他の人の対局記録で打ち方を勉強し、梅津さん自身も解説記事を投稿している。「やること、行く所が多く、生きがいや、やりがいになっていて良い人生につながっている。今後の目標は、ねんりんピックに出場し続け、優勝以外にも出場者最高齢の更新を目指したい」と、おだやかな笑顔で話してくれた。



梅津さんが作った囲碁の記録



シニアライター  
馬渡マサエ

# アクティブシニアコーナー

## 高齢者やすらぐ憩いの場所の提供

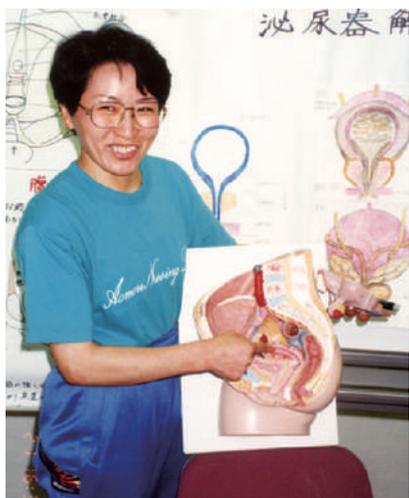
青森市

須藤 ツルノさん 83歳



昨年、長年勤務した病院を退職した看護師の須藤ツルノさん。小学校低学年までは、身体が弱く長欠児童で入院などを経験したこともあり、身近なものとなっていた看護師の仕事に興味を持つようになった。看護師学校卒業後は、青森市内の病院や、老人福祉施設、温泉保養場での療養相談などの仕事を幅広く経験した。認知症看護の大切さや地域ぐるみの支えが重要と考え、「認知症の人と家族の会」の手伝いをしながら、「認知症ケア専門士」の資格を取得し、さらに認知症ケア研究会の立ち上げにも携わり、現在も研究会の活動を続けている。また、須藤さんは、看護師として様々な

施設で勤務、経験する中で、「高齢者が地域で安らぎ、憩える場所が少ない」と感じ、「生き活きと『ほっこり』健康的に過ごしてもらうために何かできないか」と考えるようになった。そこで退職を機に一念発起し、令和6年6月、健康について気軽に話し合え、安らげる憩いの場「くつろぎ処ほっこり庵」を青森市原別にオープンした。特に、外出する機会の少ない高齢者の居場所の一つとして足を運んでもらいたいという。将来的には「高齢者と若い世代との交流の場」や、「手作りの商品を制作販売する場」、「生きがい・張り合いを持つて過ごせる高齢者の活動の場」にする目的も持っている。



健康に関するお話は若い頃から！

また、健康講座などを開催した経験を生かし、昨年の10月から店内で「来て見て健康教室」を毎月1回程度開催しており、高齢者の健康意識の醸成に努めている。さらに、「あおもり健康づくりリーダー」の活動拠点として利用された実績から、今後も関係者や関係機関とともに、高齢者の現状や問題点、課題などの話し合いを重ね、高齢者の住みよい環境づくりに少しでも貢献できればと話していた。



お店の前で

### <介護や認知症などについて>

\*お話ししたいことがありましたら「くつろぎ処ほっこり庵」まで。無料です！

- ・住所：青森市原別 1-6-39-3 (「矢作」バス停徒歩約1分)
- ・電話：017-736-8054
- ・営業時間：10時～17時
- ・定休日：毎週水曜日・日曜日



シニアライター

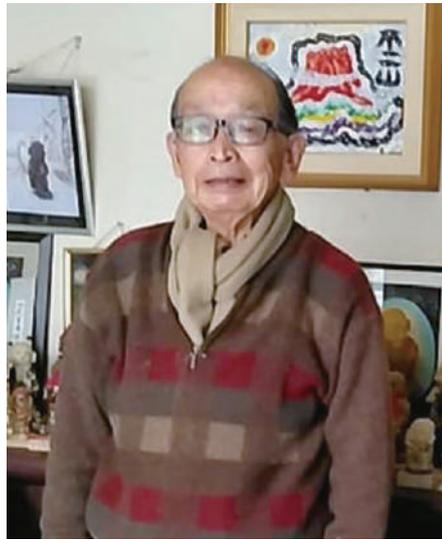
渋谷 清光

# アクティブシニアコーナー

愛妻を亡くし、仏心を学ぶ

三沢市

藤嶋輝昌さん 80歳



『朝顔や一日花の美しさ』

近所の人たちの心を和ませようと、自宅の庭先に毎年朝顔を植えている藤嶋輝昌さん。「一日一日を大切にしないさい」と花が教えてくれるのだと言います。

藤嶋さんは昭和19年に満州の長春で産声を上げ、敗戦により本国に帰国。小学1年生の時に東北町から三沢市に転入し、成人してからは家業の洋服店を継いだ。昭和36年に最愛の女性である文子さんと結婚。それを機に妻の実家のタイル販売業へ転職し、29歳で独立した。令和

元年には、当時の三沢市のスローガンである「国際色豊かな文化都市」作りに賛同し、三沢基地内で日本文化を紹介する「国際クラブ」を仲間5人と立ち上げた。以来20年間会長を務め国際交流に尽力した。現在は会長を退任し、顧問として活躍している。

22年前、むつ市へ行った帰りに立ち寄った温泉で、妻が倒れ帰らぬ人となった。享年56、脳溢血だった。大変な愛妻家であったことから、何をやる気力も失ってしまった藤嶋さんを救ったのが「座禅」と、

沈んだ気持ち落ち落ち着き供養にもなると独学で始めた「お地藏様作り」だった。



NHK取材時の様子

そんな折

死者・行方

不明者が

2万2千人

を超える

「東日本大

震災」が発

生。自作の陶芸「お地藏様」を持って岩手、宮城両県を8年間に渡り巡った。今まで700体を制作し、300体余りを被災地の方々に寄贈してきた。その模様はNHKで東北6県に放送された。

被災地は復興されてきたが、被災者の心はそれぞれであり、被災から13年経った今でも「生きる勇気を与えられた」「心が和まされた」などと多くの礼状が届いている。自分のための「お地藏様」が、いつしか他人の心をも癒す存在となった。「続けられるかぎり、心を癒すお手伝いをさせてもらいたい」と語る。



種差海岸での法要時の様子



シニアライター

齋藤豊紀

# あすなろ友の会 遊学の旅 in 深浦

「遊学の旅」はあすなろ友の会全支部合同の事業で、年に一度、各支部の交流を深める機会となるよう友の会幹事会で企画しています。今年度は西北五支部主催で、11月14日から15日にかけて深浦町にて実施しました。

最初に向かったのは、日本一と称される北金ヶ沢の大イチョウ。まだ葉が緑で見頃には少し早いながらも、各々イチョウをバックに記念撮影する姿もみられ、その大きさに圧倒されていました。

続いて向かったのは、千畳敷海岸。旅の行程にはなかったのですが、雲ひとつない快晴であったため立ち寄ることになりました。波がとても穏やかで奥の岩礁まで歩くことができ、みなさんからも好評でした。道中の道の駅にも寄りながら、深浦観光ホテルへ。天然温泉で体を癒し、美味しい料理と楽しいカラオケ大会を心ゆくまで楽しみました。

2日目は、五所川原市の立佞武多の館へ。らせん通路を歩きながら、

様々な角度で立佞武多を堪能することができました。その後、エルムの街ショッピングセンターで昼食をとり、それぞれ帰路に着きました。

今回の遊学の旅は、参加者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7年も各支部の元気なみなさんにお会いできる日を楽しみにしております。

あすなろ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、当センターまでご連絡ください。  
(TEL: 0177-7777-6311)



立佞武多の館にて



参加者のみなさん



交流会の様子

# あすなろ友の会の活動

青森支部

黒石市街と盛美園散策

9月8日、参加者31名で古都黒石へ向かい、「中町こみせ通り」の散策と、津軽三味線の生演奏を楽しみました。大会で優勝経験のある若手演奏者による熱のこもった演奏は、私たちに津軽三味線の素晴らしさを体感させてくれました。

昼食はB級グルメとして注目されている「黒石つゆ焼きそば」を堪能し、午後は観光地として名高い盛美園へ足を運びました。スタジオジブリの映画の舞台として脚光を浴び、「大石武学流」という津軽独自の庭園流派の傑作である名園は、私たちの心を癒してくれました。

また、田舎館村で開催中の田んぼアート会場では、「じいさんばあさん若返る」というテーマの作品を見学し、元気をもらった気分になり大満足でした。

帰路、道の駅なみおかアップルヒルで買物をして、青森駅前解散し、充実したバス旅行になりました。

(西塚 幸弘)

津軽支部

青森体験の一日



10月8日、15名の会員が参集。各自切符を自動発券機で購入し、電車で青森へ向かった。青森駅東口ビル4階の「あおもり縄文ステーションじよもじよも」の見学では、当時の情景の事細かな表現に感心した。

次にねぶたの家「ワ・ラッセ」に移動し、太鼓と手振り鉦の雛子体験に会

員も参加。見ている会員からは「ラッセラー」とかけ声があがった。体験した手振り鉦の演奏は少し難しかった。アスパムの3D映画鑑賞の後、9階の西むらにて青森市街のパノラマを見ながら昼食をとった。その後駅東口ビル1階でゆったりと休憩し、電車で弘前に戻った。

(鳴海 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。

上十三  
支部

### 料理教室

10月28日、三沢市働く婦人の家にて料理教室を開催しました。昨年引き続き、川端芙代さんに講師をお願いし、りんごを使った料理を3品（りんごの甘辛豚バラ肉巻き、りんごのタルトタタン、酢の物）作りしました。

参加者は16名で、3班に分かれ、調理の手順を教わりながら協力し合い、楽しんで作ることができました。男性



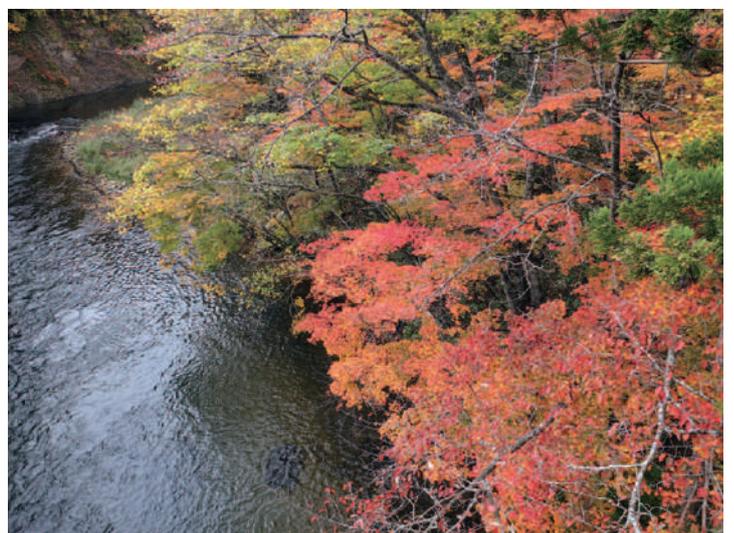
下北  
支部

### 紅葉の川内溪谷 トレッキング

も洗い物を手伝ってくれ、とても助かりましたし、ありがたかったです。できあがった料理は、おしゃべりをしながらおいしくいただきました。楽しい料理教室でした。

(小林 榮子)

10月30日、川内溪谷のトレッキングを実施しました。熊の出没情報もなく、心配なのは天気だけでした。多少の雨は覚悟して、元気に22名でいざ出発。トレッキングのスタート地点に着いた



頃には、どんよりとした曇り空。歩いていくうちに、だんだんと天気が良くなってきました。会員の日頃の行いが良いのでしょうか。

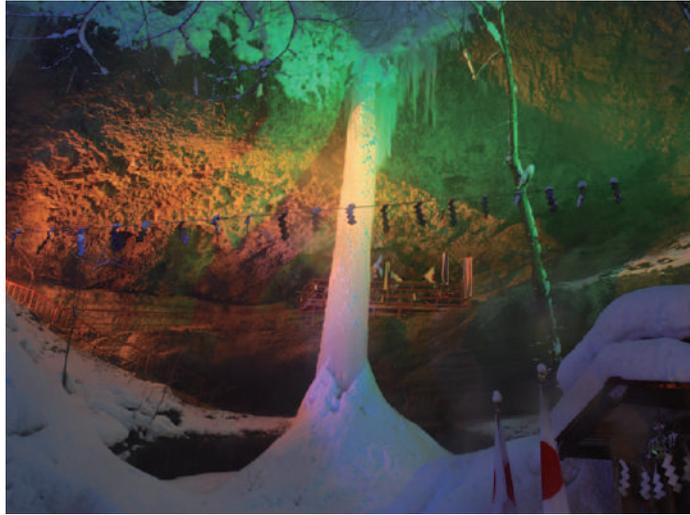
「今年は去年よりきれいだね。」「もみじがきれいだね。」と楽しく会話しながらの、約1時間のトレッキング。大滝に着く頃には青空になっていました。

道の駅かわうち湖で昼食をとり、野菜を買って、帰路に着きました。

(松本 淳)

# 青森冬の おすすめスポット

寒い冬の季節になりました。暖かい家で過ごすのも良いのですが、雪国青森だからこそできる冬の小さな旅があります。今回は体験を含めた冬のおすすめスポットをご紹介します。



乳穂ヶ滝



中津軽郡西目屋村の道の駅「津軽白神」から津軽ダムへ向かって間もなく、岩木川溪流に沿った道路端に「乳穂ヶ滝」があります。老杉に囲まれた乳穂ヶ滝神社の奥に、高さ約30mの滝が銀糸のように流れ落ちていますが、2月の厳寒期ともなると、滝が凍り出して大きな氷柱となるのです。

滝の名前はその形が稲の乳穂※におのように見えることから、古くから「結氷した年は豊作になる」と伝えられ、藩政時代

寒い季節ならではのおすすめスポットを  
グラフィック青森代表取締役の下池康一さんが  
ご紹介いただきました。

には弘前藩主に命じられた役人が、氷柱の大小や形状の見取り図を描いて江戸藩邸にいた藩主に届けていたといわれます。近年は温暖化の影響で結氷することは少なく、それでも結氷時期になると滝がライトアップされ、また、2月下旬には農作物の豊凶を占う「乳穂ヶ滝氷祭り」がにぎやかに行われます。

※秋に刈り取った稲を田んぼに円錐形積み上げたもの



津軽五所川原駅と津軽中里駅を20.7kmで結ぶ津軽鉄道。津軽平野の雪原を

ディーゼルカーに引かれたストーブ列車がコトコトと走ります。このストーブ列車は、津軽鉄道株式会社が創立された1930（昭和5）年から運行されているもので、今ではダルマストーブに石炭を焚きながら走る列車として全国的に有名です。

津軽中里駅まで片道41分の列車の旅で、タイムスリップしたようなレトロな車内は、懐かしさを感じられ、ときおり窓の隙間から雪が座席に舞い込んでくるのにも風情を感じてしまいます。



津軽鉄道ストーブ列車

車窓からは津軽平野の冬景色と、天気の良い日は岩木山が目に入り、その風景を眺めながら、ストーブで焼いたスルメを肴にストーブ酒を楽しむのも魅力。また、アテンダントさんが途中の駅周辺の歴史や文化についても説明してくれ、飽きることはありません。このストーブ列車の運行期間は12月1日から翌年の3月31日まで。

## 日本最古の防雪林

青い森鉄道野辺地駅に降り立つと、ホーム西側に約2kmにわたって美しいスギ林が目に入ってきます。これは1960（昭和60）年に鉄道記念14号に指定された「日本最古の鉄道防雪林」です。

東京上野―青森間を結ぶ東北本線が全線開通した1891（明治24）年当時、冬になると豪雪で線路が埋まってしまうことも度々あったため、その2年後に日本初の林学博士である本多静六氏の提唱で、防雪林となるスギを植えたものです。今あるのは2代目のスギで、約700本の林の中に博士の揮毫※きぎょうによる碑が立って

いますので、探してみても楽しいかもしれません。

※毛筆で書かれた文字や絵のこと特に著名人が依頼されて書いたもの



日本最古の防雪林



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。

# 「光る君へ」と和歌③

## 道長の光と影

平安時代の摂関政治の中で、権力をほしいままにしたのが藤原道長です。道長は娘たちを天皇や皇太子のもとに次々入内させ、そこに生まれた皇子がさらに皇位につくことで実権を握りました。

この世をば わが世とぞ思う 望月の  
欠けたることも なしと思えば

(この世は私の世だと思う。満月が欠けているところもないことを思えば)

この歌は、娘たちが次々に三代の天皇の後となった、という喜びを道長が詠んだものです。

ただ、道長が権力を握る一方で、望みを絶たれた人がいることも事実です。

その一人が、三条天皇です。前の天皇は一条天皇。道長



の父である藤原兼家の孫にあたり、兼家は一条天皇の摂政として実権を握りました。一条天皇は25年にわたり皇位にあり、その間待たされていた皇太子が、一条天皇よりも年上だった三条天皇でした。

やっと皇位についた三条天皇でしたが、その後の皇太子は、道長の孫の敦成親王と決まります。道長とすれば、早く自分の孫を即位させたいわけですから、三条天皇には早いところ譲位してもらいたいのが本音でした。三条天皇は健康に不安を抱え、視力が弱っていました。道長はそのあたりを突いて、譲位を迫るのです。三条天皇もだんだん弱気になっていき、ついには譲位するので、そのころの一首。

心にも あらでこの世に ながらへば  
恋しかるべき 夜半の月かな (百人一首68番)

(心ならずも、このつらい世の中に生きながらえていたならば、きつと恋しく思うにちがいない、今夜の美しい月であることよ)

思うようにならない人生を諦めざるをえなかった三条天皇(讓位してからは三条院と呼ばれます)を、さらなる苦惱が襲います。それは、可愛がっていた娘、当子内親王の恋愛スキャンダルです。

当子は父の在位中、伊勢の斎宮という神聖な役目を務めていましたが、父の讓位にともない任を解かれ、都に帰ってきました。

そこで恋に落ちたのが、藤原道雅ふじわらのみちまさという若者。乱暴者との噂がありました。三条院にしてみれば清らかな当子にふさわしい相手とは思えません。そこで三条院は二人が逢うのを禁止します。

逢えなくなった道雅は苦しみ、ついには諦めるのですが、そのことをせめて直接伝えたい、と願うのです。



今はただ 思ひ絶えなむ とばかりを  
人づてならで いふよしもがな (百人一首63番)

(今となってはただ、「あなたへの思いを諦めよう」ということだけでも、人を通してではなく、直接言う方法がほしいのです)

この道雅は、藤原伊周ふじわらのこれかの息子です。伊周は、道長に政治的敗北を喫した人物でした。その息子であれば、将来に多くを望めなかつたでしょう。だからこそ、荒れた行動が多かつたのかもしれない。言ってみれば、当子との恋愛の破綻も、道長が遠因となっていたようなものです。

絶大な権力を誇った藤原道長。その光の陰には、多くの人の不幸があつたのです。敗者の立場に立ってみれば、なんと切ないことでした。

### 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。

## 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

## 咲かせよう 砂丘に長寿と笑みの花

令和6年10月19日(土)～22日(火)

全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）は、スポーツや文化種目の交流大会をはじめ、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、主に60歳以上の高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚等を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、昭和63年から毎年開催されています。

令和6年度は鳥取県で開催され、青森県からは16種目、総勢89名が選手として参加しました。

### 青森県選手団結団式

今回の鳥取大会は、旅行行程等を考慮し、青森空港と三沢空港に分かれて出発することとしたため、選手団の結団式は、出発日の10月18日（金）に、青森空港から出発する選手46名で実施しました。

結団式では、青森県健康医療福祉部の工藤康成次長が宮下宗一郎知事からの青森県選手団へ向けた「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、テニス交流大会の黒滝浩史選手が「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。



青森空港での結団式の様子



青森県選手団代表 テニス交流大会黒滝浩史選手による「決意のことば」

### 10月19日(土) 総合開会式

10月19日（土）にヤマタスポーツパーク陸上競技場で開催予定だった総合開会式は、あいにくの雨で通常開催が中止となり、鳥取県民体育館で一部の選手のみが参加する縮小開催となりました。

そのため、開会式に参加できなくなった種目の選手で、急遽、鳥取砂丘の見学に行きました。



青森県選手団からは、テニスとゲートボール交流大会の選手が代表して総合開会式に臨みました。

開会式を楽しみにしていた選手たちでしたが、「来てみたかった鳥取砂丘に来られて良かった」と、広大な砂丘を思い思いに散策していました。



鳥取砂丘で記念撮影を行う選手たち

## 大会の様子（一部紹介）



卓球



ターゲット・バードゴルフ



弓道



ソフトテニス



マラソン



囲碁



グラウンド・ゴルフ

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/@nenrinpic2024/videos>) 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1位グループ ベスト8	【弘前アップルラージ】
剣道	高齢者賞		堀内 英篤 選手
グラウンド・ゴルフ	第3位	男性の部	立花 亨 選手
水泳	第1位	個人 70～74歳 男子バタフライ 50m	三上 秀人 選手
	第1位	個人 70～74歳 男子バタフライ 50m	三上 秀人 選手
バウンドテニス	優秀賞	団体ダブルス2位グループ 第2位	【チーム青森】
	第3位	チーム別対抗 BT ラリー戦	【チーム青森】
囲碁	優秀賞	団体戦 第9位	【チーム青森】
	優秀賞	個人戦 恋山形ブロック 第16位	梅津 義博 選手
	優秀賞	個人戦 絶唱ブロック 第4位	工藤 百江 選手
	最高齢者賞		梅津 義博 選手

令和6年度〈第25回〉

# あ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



▲ ラージボール卓球



▲ テニス



▲ ゲートボール



▲ 弓道



▲ なぎなた



▲ パークゴルフ



▲ グラウンド・ゴルフ



▲ 太極拳



▲ 剣道



▲ 水泳



▲ ソフトバレーボール



▲ バウンド・テニス

令和6年度第25回あ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～は、9月15日のパークゴルフ交流大会を皮切りに、青森市と十和田市、五戸町で開催しました。9月22日はあいにくの雨で、屋外で開催を予定していたペタンク、ターゲット・バードゴルフ、ウォークラリーの3種目は中止となりましたが、6日間で全12種目、約1,000名が参加しました。

この大会は、スポーツを通じて県内高齢者の健康の保持・増進と生きがいの高揚を図り、ふれあいと明るく活力のある長寿社会の形成を目的に、毎年秋に開催しており、今回は「第37回全国健康福祉祭ぎふ大会（ねんりんピック岐阜2025）」の予選を兼ねた大会でした。

今回の水泳交流大会では、今年4月にオープンした新青森県総合運動公園マエダアリーナ50mプールで開催し、参加された選手は白熱したレースで大いに盛り上がりを見せました。



# おうちで健康コーナー

介護予防指導士 太田 詩子

## かんれいじゆんか 「寒冷順化」のすすめ

寒冷順化とは、寒さに少しずつ身体を慣らすことです。冬は、低気温、降雪、日照時間の短さ等で、外出を控えたい日もあります。しかし、在宅が続くことは、筋力や人との交流が減り、フレイル（加齢による心身機能の衰え）につながりやすい状況とも言えます。寒冷順化で、楽しい冬にしましょう！

### 寒冷順化5つの方法

#### 1 ラジオ体操を習慣化する

筋肉をあたためる、硬くなった関節や腱を柔らかげる等、10分間に様々な身体機能向上に役立つ体操が、バランスよく盛り込まれています。テレビを見ながら行えるのも取り入れやすい点です。



#### 2 服装は薄手の物を重ねる

厚手の衣類を1枚着るよりも、薄手の物を重ねるほうが保温性が高まり、調整もしやすくなります。



#### 3 三つの首を温める

首、手首、足首は、皮膚のすぐ下を動脈血が流れているため、三首を温めると体温低下を防いでくれます。マフラー、レッグ&アームウォーマー、手袋を活用しましょう。



#### 4 外出する（できるだけ毎日）

天気予報を確認し、日中の暖かい時間帯に外出しましょう（朝夜の冷え込みは、身体への寒冷刺激が大きい）。外気に触れることで五感も刺激され、認知機能活性にも役立ちます。足の筋肉は全身の中で一番大きいので、効率よく熱産生されます。また、冬靴の滑り止めが劣化していないか点検したり、中敷を起毛タイプの暖かい物に変えることも、安心して快適な外出時間を後押ししてくれます。



#### 5 水分をこまめに補給する

冬は汗を分泌する汗腺の機能がもっとも低下することに加え、気温が低く空気が乾燥しているため、気づかぬうちに身体から水分が失われやすい時期です。夏場同様、こまめに水分補給し、身体の循環機能を高めましょう。



# グラタン風 なべやきうどん



実際に作って  
みました!

## 材料 4人前

- |           |      |             |        |
|-----------|------|-------------|--------|
| 長ねぎ……………  | 1本   | 牛乳……………     | 1200ml |
| 三つ葉……………  | 8本   | 和風だし汁…      | 小さじ8杯  |
| しめじ……………  | 1パック | 卵……………      | 4個     |
| かまぼこ…………… | 8枚   | 蒸し帆立……………   | 12個    |
| うどん……………  | 4玉   | ピザ用チーズ…………… | 160g   |

## 作り方

- ① 長ねぎは洗って薄く斜めに切る。三つ葉は洗って1cmに切る。しめじは手で割く。
- ② 鍋に牛乳を入れ火にかける。牛乳がぬるくなったらうどんを入れほぐし、和風だし汁を加える。
- ③ ②の真ん中に卵を割り入れ、長ねぎ・しめじ・帆立・かまぼこを入れて煮る。
- ④ ピザ用チーズを入れ、蓋をし、すぐ火を止めて1分位そのままにし、最後に三つ葉を飾る。

# さくさくアップルパイ



## 材料 4人前

- |                |       |             |       |       |
|----------------|-------|-------------|-------|-------|
| 冷凍パイ生地 (市販) …… | 2枚    | りんご酢またはレモン汁 | …………… | 大さじ1杯 |
| りんご……………       | 2個    | 水……………      | …………… | 30ml  |
| コーンフレーク……………   | 大さじ3杯 | 卵黄……………     | …………… | 1個    |
| グラニュー糖……………    | 20g   |             |       |       |
| バター……………       | 10g   |             |       |       |



## 作り方

- ① 冷凍のパイ生地を半解凍しておきます。
- ② りんごは皮をむいて8等分し、芯を取り、厚さ3mmのいちょう切りにし、ボウルに入れて分量のグラニュー糖を振り入れて30分置きます。
- ③ ②のりんごを汁ごと鍋に入れ、りんご酢、水を加え弱火で汁気がなくなるまで焦がさないように煮ます。煮あがったらバターを加え、軽く混ぜあら熱を取ります。
- ④ ①のパイ生地1枚につまようじで細かい穴を空け、その上にコーンフレークをのせます。その上に②を置き、ふちに溶き卵を塗って、切れ目を入れたもう1枚のパイ生地を上から被せ、周囲をフォークの背などで押します。
- ⑤ 溶き卵を全体に塗り、オーブンシートを敷いた天板にのせ、180℃で15分から20分焼いてください。



## 目の健康寿命をのばそう

### アイフレイルは加齢にともなう目の機能低下です

皆さんは「何となく見えにくい」と感じることはありませんか？ 加齢とともに体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。例えば、目が疲れやすくなった、小さい文字が見えにくい、明るい所でまぶしい…。色々あっても歳のせいだから仕方がないとあきらめてはいませんか。それはもしかしたら目の病気の初期症状かもしれません。

「アイフレイル」は、日本眼科啓発会議が2021年に提唱した「加齢にともなう目の機能低下」を示す概念で、健康な目と高度な視覚障害の中間の状態を意味しています。私たち眼科医は、アイフレイルを早期発見して適切な対策を行い、早期治療によって高度な視覚障害を予防することを目指し運動しています。詳しくはホームページをご覧ください。

### あなたは大丈夫？ アイフレイルチェックリスト

- 1. 目が疲れやすくなった
- 2. 夕方になると見えにくくなる
- 3. 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 4. 食事の時にテーブルを汚すことがある
- 5. 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多い
- 6. まぶしく感じやすくなった
- 7. はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- 8. まっすぐの線が波打って見えることがある
- 9. 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 10. 信号や道路標識を見落としそうになったことがある。



めめぺん

© 2024 日本眼科医会

これらのうち2つ以上あてはまった方は要注意です。一度、眼科専門医にご相談ください。



まつはし ひであき  
松橋 英昭

青森県眼科医会会長（公財）日本眼科学会眼科専門医

1955年 八戸市生まれ

1980年 弘前大学医学部卒業

1982年 弘前大学医学部眼科入局

1990年 弘前大学医学部講師

1998年 弘前大学医学部助教授

2002年 八戸市に松橋眼科クリニックを開設

現在に至る



日本眼科啓発会議  
公式ホームページ

# 青森シニアカレッジ事業報告

## ◆講演

青森シニアカレッジ通学総合コースでは、これまでに次の講演を開催しました。

【9月17日】

「弘前城あれこれ」

講師：一般社団法人弘前文化財保存技術協会 理事長 今井 二三夫様

【10月29日】

「快眠術セミナー」～意外と知らない上手な眠り～

講師：東洋羽毛北部販売株式会社 大内 徹様

【11月26日】

「温泉は大地からの温か～い贈り物」

講師：有限会社グラフ青森 代表取締役 下池 康一様

講師の皆様には、普段なかなか聞くことができない専門的なことから、身近にあるけど知らなかったというようなことまでたくさんお話しいただきました。

「これからの暮らしに役立てたい」「友達にも教えたい」と、皆さん熱心にメモを取りながら受講していました。今年度のシニアカレッジも数えるほどとなりました。残りの講演も楽しみです。



今井 二三夫 様



大内 徹 様



下池 康一 様



グループワークの様子

また、午後の部では講師に株式会社 ムジコ・クリエイティブ様を迎え、交通安全について考えるグループワークに取り組みました。

運転者・歩行者それぞれお互いのマナーや、良いところ、危ないところなど、グループごとに積極的な意見交換が行われていました。

青森はこれから冬本番。道路の凍結や雪による道幅の減少など事故の危険がたくさん潜んでいます。グループワークで話したことを思い出しながら、安全に過ごしましょう。

## ◆社会見学

今年度は10月1日に弘前城、11月12日に日本銀行青森支店で社会見学を実施しました。

弘前城見学は、9月17日にご講演いただいた今井講師にガイドをお願いしました。天守閣はもちろん、江戸時代から残されている門や桜、もうすぐ工事が完了となる石垣や青森県初のテニ

スコート跡についてなど、時間が足りないくらいたくさんお話しいただき、参加した受講生からは「へへ〜」という驚きの声が何度も聞こえてきました。

この日は10月とは思えないほど天気が良く、岩木山もくつきりと見ることができました。

また、普段あまり入る機会のない日本銀行青森支店見学では、8月の講演で学んだ、新しいお札の偽造防止技術を実際にルーペやブラックライトを使用して見ることができました。

1億円の重さ体験では、レプリカを抱えながら重量あてに挑戦。「米と同じくらい？」「赤ちゃんより重い」など楽しみながら学ぶことができました。

今井講師、日本銀行青森支店の皆様、本当にありがとうございました。



▶石垣の中で「亀石」と呼ばれている石、どれかわかりますか？



▲ルーペを使ってマイクロ文字を探しました。文字が小さすぎて肉眼では見つけれない!?

# 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6年度は、全国で49名（東北で8名）がエイジレス章を受章し、青森県からは、青森県食生活改善推進委員（以下、食改委員）として36年以上活動を続けている大鰐町在住の二川原節子さんが表章されました。家族の体調不良をきっかけに、食事について本格的に学びたいと思い、資格取得後は大鰐町食生活改善推進委員会発起人（会長）となりました。

主な活動内容は、乳幼児健診時の栄養指導による離乳食作りや、地場産品を使った手作りおやつを試食会等です。また、小学生を対象としたおやこ食育教室では、座学と調理実習を開催するほか、男性向け料理教室、小学校野球部へ料理の差し入れ、健康フェスティバルでの栄養相談など幅広いボランティア活動を精力的に行っています。

現在は名誉会員となり、93歳に至る現在も保健所や行政と連携をとりながら活動を続けています。また、食改委員として公共施設等での活動を行ううちに、大鰐町からの声かけにて、放課後児童クラブでの補助業務を行っているほか、茶道を習った経験を活かし地域納涼祭などの年中行事でお茶席を設け提供する等、様々な社会活動に取り組み、地域に貢献し続けています。受章式では、「周りの方々に恵まれ、こうして活動を続けられていることに感謝しています」と感想を述べられました。



令和6年度内閣府「エイジレス章」  
にがわら せつこ  
二川原 節子さん（大鰐町）93歳（写真右）  
と山田町長（写真左）



おやこ食育教室で、子どもたちと調理中



受章式にて、山田町長より花束を受け取る二川原さん



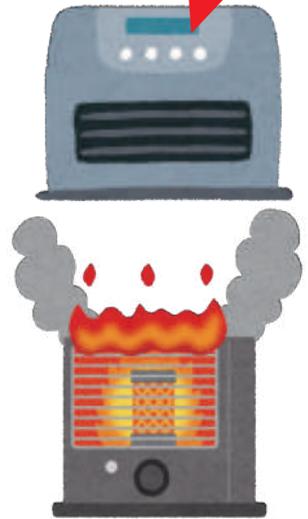
# 青森県消費生活センター くらしの情報

## 暖房機器のトラブルに御注意ください

### 【事例1】

20年以上前に製造された石油ファンヒーターを使用している。灯油が残った状態で、カードリッジ式のタンクに給油しようと、タンクを持ち上げたら灯油が漏れた。メーカーに言うと、「機器が古いため、フィルター周辺部分の劣化の可能性がある。そのフィルターはもう製造していない」と言われたが今後も使用を続けたい。

製造年:1998年



### 【事例2】

通信販売で購入した石油ストーブに点火すると黒煙が上がった。点火と消火を繰り返し、20分程様子を見ても、黒煙が消えることはなかった。不審に思い、販売店に問い合わせると、このストーブは航空燃料しか使用できないとわかった。購入の際、どこにもそのような説明はなかった。

## アドバイス



- ▶ 石油ファンヒーターは、長く使用しているうちに、熱や湿気、ほこりなどの影響で、部品が劣化して発煙・発火し、場合によっては火災などの重大な事故につながる可能性があります。
- ▶ ネット通販やフリマアプリで購入したストーブの不具合に関する相談が少なくありません。石油ストーブなどの消費生活用製品は「P S C」マークのついたものを選びましょう。
- ▶ 「P S C」マークは、国が定めた安全基準に適合した製品に表示され、2011年からは「P S C」マークのない製品は販売禁止になりました。
- ▶ 長期使用した製品は、安全のために買い替えを検討しましょう。



「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

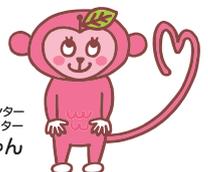
☎ 017-722-3343

〒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)



# 文芸欄

「私の手作りグッズ」  
風晴 貢さん（青森市）



「こぎん刺しバッグ」  
三浦 良子さん（青森市）

輪島さつえさん（青森市）



## 絵手紙

今泉 敏雄さん（青森市）



## 工芸

燭台の蠟をはぎ取る師走かな  
菅森輝明さん（青森市）

金風や暮れてゆく山ひとつづつ  
瀧澤 馬琴さん（青森市）

大空に垂乳根公孫樹うす黄葉  
たらちねさん  
鈴木 リヨさん（八戸市）

## 俳句

### 編集後記

機関誌を通じて、色々な方にお会いできた 2024 年は、とても充実した年でした！ 2025 年も、たくさんの方にお会いできることを楽しみにしています！（石川）

### プレゼント

100体程  
有ります

藤嶋輝昌さん作の「お地藏様」と「お地藏様の絵と写真」をプレゼントいたします。ご希望の方は藤嶋さん（090-3365-1399）までご連絡ください。  
※自宅（三沢市）まで取りに来て頂ける方に限らせていただきます。



～令和6年度あおもりシニアフェスティバル～

## 第13回スキー交流大会のお知らせ

日時 令和7年1月25日（土）9:30～13:00 ※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

競技種目 アルペン（タイムの自己申告制による競技）

対象者 満50歳以上の県内居住者

参加費 1人につき300円（レクリエーション保険代等）

申込締切 令和7年1月14日（火）

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でお申し込み下さい。  
●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。



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

