

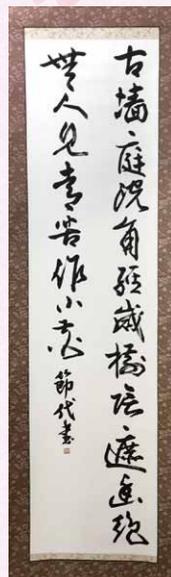
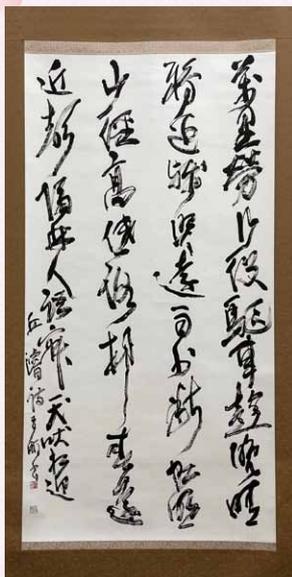
あすなろ倶楽部



【巻頭特集】

第1回 あおもりシニア美術展“初開催”

～ねんりんピック岐阜2025美術展出品作品選考会～



過去のねんりんピック出品作品

あおもりシニア美術展 初開催！

ねんりんピックとは

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、高齢者を中心とする国民の健康の保持・増進、社会参加、生きがいの高揚等を図り、ふれあいと活力のある長寿社会の形成に寄与



ねんりんピックはばたけ鳥取 2024 美術展（工芸の部）の様子

するため、昭和63年から毎年開催されています。各種スポーツ・文化交流大会や美術展、音楽文化祭など、全国からあらゆる世代の人が集まり、交流を深める祭典となっています。

青森県からは毎年スポーツ・文化交流大会へ約100名の代表選手が参加し、美術展へも作品を出品しています。

青森県版ねんりんピック

青森県代表選手のうち、一部のスポーツ種目選手は、当センターで実施している「あおもりシニアフェスティバル」の「スポーツイベント」で選出され、他の種目は各代表団体からの推薦等により選出されています。また、美術展作品は一般公募としています。

なお、「あおもりシニアフェスティバル」は、令和6年度で25回目を迎え、「スポーツイベント」のほかにも、講演会やブース出展をメインとした「文化イベント」を実施していますが、これまで文化種目の交流大会や美術展は実施しておら

ず、当センターでは文化芸術活動を行う高齢者にスポットを当てた事業の検討を進めてきました。



ねんりんピックはばたけ鳥取 2024 美術展（工芸の部）の様子

あおもりシニア美術展

「令和7年度第1回あおもりシニア美術展」は、県内高齢者による文化芸術作品を多くの方に見て・知っていただき、

目次 令和7年 春 vol.131

あおもりシニア美術展初開催	1	お料理レシビ	18
アクティブシニアコーナー	5	アイフレイルく目の健康寿命をのぼそうく	19
あすなる友の会の活動	9	あおもりシニアフェスティバル冬季スポーツイベント	20
暮しまい「新たな祈り、祈られる場」へのお引っ越し	11	青森県消費生活センターくくらしの情報く	21
「光る君へ」と和歌④	13	文芸欄・ニューススポーツ用具貸出	22
青森シニアカレッジ事業報告	15	青森シニアカレッジ受講生募集	23
おうちで健康	17		



ねんりんピックはばたけ鳥取 2024
美術展（洋画の部）の様子

高齢者自身の生きがいや社会参加への促進を図ることを目的としており、一般社団法人青森県文化振興会議の後援を得て、今回初めて開催する運びとなりました。



ねんりんピックはばたけ鳥取 2024
美術展（洋画の部）の様子

また、開催にあたっては、ねんりんピック美術展出品作品の選考会を兼ね、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門で作品を募集し、上位入賞した作品の各部門2点は、青森県代表作品として「第37回ねんりんピック岐阜2025」へ出品します。

出品に関する規程等については、次ページをご覧ください。

また、ご不明な点などがありましたら、**青森県長寿社会振興センター**
(TEL: 0171-7771-6311)
までお気軽にお問い合わせください。

第1回目の記念開催となる「あおもりシニア美術展」へ、ぜひたくさん作品をお寄せください。

〈令和7年度〉

第1回あおもりシニア美術展

～ねんりんピック岐阜2025 美術展出品作品選考会～

■会期 令和7年7月4日(金)～7月6日(日)

■会場 新町キューブグランパレ (青森市新町2丁目6-25)

■出品者資格

60歳以上で青森県内在住のアマチュアとする

■出品数及び出品作品

①1部門につき1人1点までとする。

②出品作品は、出品者により創作されたもので、他の公募展で入賞した作品は不可とする。

■テーマ

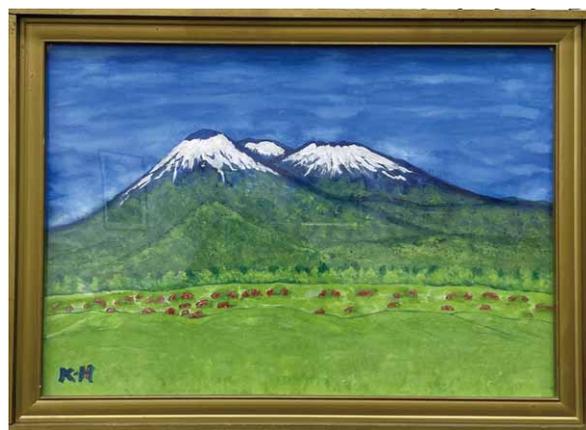
特に定めない

■出品料

無料(作品の荷造および運送費は出品者の負担とする。)

■出品上の注意

- ・出品は個人の作品に限る
- ・出品規格に合わない作品は審査対象外とし展示のみ行う。



2023年(洋画の部) 出品作品

出品の流れ

申込期間

令和7年4月1日(火)～令和7年5月31日(土) 必着

出品方法

申込書を青森県長寿社会振興センターまで郵送、FAX または持参すること。

作品搬入

〈搬入日時〉 令和7年7月2日(水) 10:00～16:00

〈搬入場所〉 新町キューブ グランパレホール(青森市新町2丁目6-25)

・搬入、梱包に関する準備、または業者・代理人への依頼は出品者が行い、その費用は出品者の負担とする。

審査

主催者が委嘱した審査員が審査にあたり、各部門で入賞作品を決定する。

入賞

- ・部門ごとに最優秀賞、優秀賞、奨励賞、最高齢者賞を贈る。
- ・上位入賞作品の中から、各部門2点を第37回ねんりんピック岐阜2025美術展に出品する。

◆作品部門及び出品規格◆

【日本画の部】

ア 水墨画を含む。

イ 10号（53.0cm × 33.3cm）以上、50号（116.7cm × 116.7cm）以内とする。

ウ 額装をする。ガラス、屏風、軸装は不可とする。なお、30号（91.0cm × 91.0cm）以上の作品については、額縁の幅（マットを含む。）は6cm以内とする。

【洋画の部】

ア 油絵、アクリル画、水彩、素描、版画、パステル画などとする。

イ 10号以上、50号以内とする。（版画については、10号未満も可とする。）

ウ 額装をする。ガラスは不可とする。なお、30号以上の作品については、額縁の幅（マットを含む。）は6cm以内とする。

【彫刻の部】

ア 高さ200cm × 幅100cm × 奥行100cm以内とする。

イ 重量は200kg以内とする。

【工芸の部】

ア 工芸作品（陶芸、染織、漆芸、金工、木竹、人形、その他）とする。

イ 立体作品は高さ60cm以内とし、平面（壁面を含む。）作品は50号以内とする。なお、額装した作品で30号以上の作品については、額縁の幅（マットを含む。）は6cm以内とする。

ウ 屏風は二曲とし、平面時のサイズは高さ149cm × 横140cm以内とする。

エ 着物は、高さ170cm × 幅170cm以内とし、展示具（和装であれば衣桁）とともに出品すること。

【書の部】

ア 漢字、かな、調和体、篆刻・刻字及び前衛を問わない。

イ 額・枠・軸装いずれも可。表装仕上がり寸法は、1.5㎡以内とし、縦形式は一辺が242cm以内、横形式は一辺が182cm以内とする。なお、ガラスは不可とし、重量は10kg以内とする。

ウ 篆刻作品は印影のみの作品とし、縦39cm × 横30cm以内の額装とする。刻字作品の大きさもこれに準ずる。

エ 積文を、作品の裏面に貼付すること。

【写真の部】

ア カラー、モノクロを問わない。

イ 長辺が50cm以上、90cm以内の単写真とする（額装は含まない）。

ウ 木製パネル仕立てまたは額装とする。額装の場合、ガラスは不可とする。

エ 画像加工処理は不可とする。



2022年（工芸の部）
出品作品

問合せ先

青森県長寿社会振興センター

TEL : 017-777-6311
FAX : 017-735-1160

アクティブシニアコーナー

子どもたちに食の大切さを伝えたい

弘前市 工藤としさん 89歳



「…ねは〜」「…の〜」と優しい津軽弁で話す、工藤としさん。弘前市にあった大衆割烹「大和家」の3代目女将である。残念ながら、店は2014年に閉店してしまっただが、現在はおにぎりの受注販売を継続し、今でもとしさんがおにぎりを握っている。

19歳で結婚、31歳で女将となり、家族のため店のため、そしてなによりお客さまのために働きつめだった。店でけの汁をはじめとする津軽の郷土料理をふるまう一方、1971年からは、市内の学校の購買で、おにぎりの提供を始めた。そ

のころ購買で販売されていたのはパン。「なぜ、パン？」と思ったとしさんは、米食、手作りの大切さを伝えたいと強く思ったという。文化祭などのイベントで食べるおにぎりも作り、「大和家」のおにぎりが広く知られるようになっていった。

朝食を食べない子どもが少なくないと聞き、おにぎりなら、炊いたご飯さえあれば、子どもでも作れると、2023年から小学校などで、おにぎり教室を開催し始めた。「大和家おにぎり結びの会」の顧問となり、おにぎり作りを通して、朝食をとることの大切さ、食の大切さを伝えている。

髪を結い、和服姿に、白い割烹着。子どもたちにおにぎりの作り方を伝授すると、しさんの笑顔は、皆を



おにぎり教室の様子

慈しむように暖かい。

「私、どこも悪いところがなくて、何も薬を飲んでいないですよ」という元気なとしさんだが、働きすぎて、突然歩くことができなくなったことがある。その時、人の健康ばかり考えて来たが、自分のことは後回しにして来たことに気がついたという。健康な体を作るには、きちんとした食事が大事だと改めて思ったそうだ。

仕事は忙しかったが、仲間や家族と笑顔で過ごした日々は楽しかったという。「弘前城本丸ラジオ体操」の会で活動し、百石町町会で「ねぶた」を出したこともあった。一番の自慢は、1993年「年忘れ名士かくし芸大会」に社員と一緒に出場して優勝したこと。

「体の動くうちは、おにぎりを握っていくのが私の使命」そう言うとしさんの笑顔は、さらに輝いていくことだろう。



百石町町会のねぶた運行にも参加



シニアライター
熊谷春美

ロコトレで楽しく体力作りを

青森市 五十嵐 弥栄さん 87歳



若い時から体を動かすことが好きだという五十嵐弥栄さん。水泳や「江戸芸かっぱれ」を習ったこともありました。また、青森市民図書館のボランティアでは、布絵本作りや朗読に参加し、ねぶた小屋での紙貼り、ねぶた運行のお囃子にも活発に取り組んできました。近年は、ロコモにならないように体育館や公民館などの講座に参加していた中、仲間たちと2023年に「沖館ロコモ予防の会」を立ち上げました。

「沖館ロコモ予防の会」は、何人かで指導を行い、内容も参加者が持続できる

ように話し合って決めています。五十嵐さんは会のまとめ役を進んで担い、当日も活動中の様子に気を配り、「無理をしないでね」「水を飲んでね」と参加者へ声がけをしています。月2回、1回2時間の活動は、前半に椅子や畳の上でのストレッチ体操、筋力トレーニング、脳トレーニングをし、休憩をはさみ後半には、音楽に合わせたリズム体操、リズムダンス、有酸素運動をします。今までに、千恵子よされ、雪街音頭、どだればちサンバ、元氣あっふる体操、炭坑節などを踊り、覚えたら新しい曲に次々と取り組んでいきます。休憩時には休んでいる人への気遣



手作りも趣味にし、仏具「りん」の台等も作る

いをしながらも、情報交換や近況報告などコミュニケーションを図っており、とても和やかな集まりです。

また、五十嵐さんのプライベートでの一番の楽しみは旅行です。四国旅行では、阿波踊りで、初参加にもかかわらず名人位を受賞、沖縄旅行では、珍しい魚料理の美味しさに感嘆するなど良い思い出もなっています。そんな楽しみのためにも、日々身体を鍛え、その身体を作る食事も、色々な食材から栄養がとれるように工夫して作っています。これからも他の講座で習ったことを皆に伝え、ロコモ予防の会の全員でロコトレをしていきたいと意気込みを語ってくれました。



シニアライター
久慈 聰子



沖館ロコモ予防の会の様子

アクティブシニアコーナー

ボランティア精神で彩る豊かな人生♪

青森市

おおかわ あいこ
大川 愛子さん 84歳



青森市の第二奥野町内会の民生委員及び児童委員、青森県婦人クラブ、青森県老人クラブ連合会などのいくつもの役員をこなし、東奔西走する大川愛子さん。常にボランティア精神を燃やし、地域活動の指導者として生涯現役を貫いてきた功績に対し、数々の表彰も受けている。

大川さんは、あらゆるジャンルへの挑戦者。若い時にはソフトボール等で常に先陣として活躍し、日本舞踊の世界では「黒田節」を踊らせたら右に出るものなしと言っているほどの腕前を持つ。ヨガの会では仲間たちと身体と心を解きほぐし、ふれあいを楽しみ、町内会の盆踊り大会や新年会では率先して幹事を務め、ビール、カラオケ、

ゲームが大好きで気さくに楽しく付き合う気性は周りを魅了する。何事にも笑顔をやさず果敢に挑み、人柄も温厚篤実で物怖じしない。「名は体を表す」と言うが、まさに名前のとおり、みなさんから慕われ愛される人であり、その生き方は多くの人の人生の指針となっている。

大川さんは、幼児期に青森空襲を体験し、戦争の恐怖を身をもって知っている。その後、主婦となり母親として3人の子どもを育てあげた。その経験が大川さんのあたたかい人柄の根底にあるのかもしれない。長寿の秘訣はなんといっても行動力と好奇心で、次の目標を守っている。
・ボランティア精神で挑戦



町内の忘年会で夫婦揃ってカラオケを楽しむ愛子さん



婦人の会でお互いの生活情報を楽しむ
(写真中央が愛子さん)

・バランスのとれた食事を心がけ腹八分目
・よく睡眠をとり規則正しい生活をし、散歩する
・学ぶに如かず

・人とのふれあいを大切に
規則正しい生活をし、1日1日を大切に
してやりがいを持ち、家族とまわりの方
々を愛し大切に精進している姿に感動。ちな
みに大川さん、現在は北海道から京都、沖
縄等の日本全国の温泉、遺産等の観光名所
を巡り、「百聞は一見に如かず」を合言葉
に旅行を楽しみ、こちらの趣味でも活動的
に生きている。



シニアライター

いまいみとしお
今泉 敏雄

レクダンスとともに

青森市

おぐら ようこ
小倉洋子さん 82歳



青森県レクリエーションダンス連絡会代表の小倉洋子さんは、現在県内27団体、約600名(コロナ前は約1,000名)の会員にレクダンスを指導している。2024年10月には、オープン間もないカクヒログレールスーパーアリーナ(青森市総合体育館)で「第28回 ステップメイツ交流大会」を開催した。約300名参加の大会長として、「振り付け考案や踊りの指導など、忙しいながらも、充実した日々だった」と語る。

や民謡に合わせて踊る創作ダンスのこと。岩手県盛岡市出身の小倉さんは小さい頃にはバレエを習い、県立盛岡第二高等学校では、団体徒手(現在の新体操)でインターハイ、国体に出場している。岩手大学在学中、フォークダンス愛好会で今は亡き夫日支三さんと知り合った。卒業後は県立高校教員を務め、1970年に夫の故郷青森市に転居。1973年に青森市体育指導委員の委嘱を受けた。小倉さんは青森市女性スポーツクラブのレクダンス指導者に推薦されたのをきっかけに、スポーツ教室、講習会などの行事に携わり指導者として活躍した。指導の内容は多岐に及び、ラジオでの指導や船の中の「シニア洋上セミナー」もあった。そして、2012年には文部科学大臣表彰を受けた。

指導は、青森、八戸、弘前、五所川原、十和田、三沢、野辺地、中泊などに自らの運転で出向き、週1回、月1回の他に、年に数回のグループもあり、内容はそれぞれに合わせて行っている。「先生は明るくユーモアがあつて楽しい」「ダンスの内容が好き」「ずっと、長くやってほしい」など、受講者たちの信頼は厚い。

病氣らしい病氣はしたことがないという。今も忙しい中、少しでも時間があれば振り付けのことを考えている。寝ている時でもイメージが湧くと、起きてメモするという。振り付けに納得するまで妥協を許さない。「仲間がいるから頑張れる。みんなにはどれ程支えられているか。ありがとうしかない」と受講者たちへ向けた言葉が印象深い。次の「第29回 ステップメイツ交流大会」に向けて構想は進んでいるようだ。



イーストレクダンスの皆さんと



シニアライター

戸塚 範子

あすなろ友の会の活動

青森
支部

健康ボウリング大会 報告

10月21日(月)に、恒例のボウリング大会をアオモリボウルで開催した。

参加者は9名と少なかったが、ストライクが出ると歓声上がり、ハイタッチで祝福して、和気あいあいとした雰囲気の中ゲームを楽しむことができた。

2ゲームのトーナルで順位を争ったが、やはり普段からボウリングを楽しんでいる方がダントツの325点で1位となった。(五日市 一)



津軽
支部

スポーツウエルネス 吹矢体験会

2月21日(金)、参加者27名で、弘前市民会館大会議室にて「スポーツウエルネス吹矢体験会」を実施しました。青森県スポーツウエルネス吹矢協会の野呂清会長他、6人のメンバ―が懇切丁寧にご指導くださいました。

しかし、参加者全員初体験。なかなか思うようにいかず、指導者泣かせてでしたが、中には的の中心を射止め、拍手喝さいの人もいました。

スポーツウエルネス吹矢の基本は、「礼に始まり、礼に終わること」「呼吸の大切さ」



であり、また、青森県にて来年開催予定の国民スポーツ大会のデモンストレーション種目ということで、熱のこもったご指導をいただき、今後に大いに期待できる体験会でした。(栗林 欣二)

八戸
支部

スポーツウエルネス 吹矢体験会

年の瀬も押し迫った12月6日に「スポーツウエルネス吹矢体験会」を八戸市三八城公民館で開催しました。

初めて競技を行うメンバ―が多く、どうなることかと思っていきましたが、指導してくださる「日本スポーツウエルネス吹矢協会」の上級公認指導員の葛西さんと西館さんの懇切丁寧な説明のもとで、およそ2時間楽しく体験することができました。

最初は呼吸の動作に慣れていなくまごつきましたが、4回目あたりの試技からは何とか恰好がつくようになりました。中には最初から5本とも矢が的の中心付近に当たっている猛者もいました。身体の運動だけでなく呼吸法が大事で、集中力が必要とされ、心身ともに鍛えられる競技だと実感しました。ニュースポーツの内容が理解できたとともに、競技を楽しむこともできました。

今回の行事で八戸支部の今年度予定し

「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。

ている事業は全て終了となります。来年の行事はまた、多数の会員のみなさんの参加をお待ちしています。(類家 章義)



上十三
支部

ボウリング大会

2月17日(月)に三沢ボウルで開催したボウリング大会では、各地域から集まった参加者23名が2ゲームの合計スコアを競い合いました。今回初めてボウリングに挑戦しながらも、連続ストライクを出す人や、難しいピンを巧みな技で倒す人もおり、それぞれのレーンで拍手や歓声

が上がり、大いに盛り上がりました。

ゲーム終了後は表彰式で上位入賞者を称えた後、次年度の事業案について話し合い、また会いましょうと互いに声かけをして解散となりました。(佐賀 均)



下北
支部

出前講座

会場の都合で12月5日に実施した出前講座。昨年までは、血圧測定や骨密度検査を中心にした内容でしたが、今年は運動を中心に行いました。準備運動にむつ市民歌体操。体力測定



として、握力、通常の速さと最大の速さでの5m歩行、開眼片足立ち、タイムアップ&ゴーの4種目行いました。互いに記録を見せ合ったり、笑ったりしながら交流を深めました。フレイルについての講話では、フレイル予防の3本柱①運動②社会参加③栄養について学び、タンパク質を十分取らなければと思いました。最後はソーラン節に合わせての全身運動を行い、とっても楽しい時間でした。

講師の方がこんな質問をしました。「何歳まで生きたいと思えますか?」90歳以上が一番多かったです。みんな元気です。こんな出前講座でした。(松本 淳)

墓じまい「新たな祈り、祈られる場」へのお引越



墓じまい

墓じまいについて相談や質問を受けるのですが、多い内容は、費用に関する事、手順や方法、必要書類についてなどです。ですが、その前段で、悩んでいる方や一歩踏み出せない方がいらっしゃるのも事実です。なぜ踏み出せないのか？何に悩んでいるのか？考え方は多様にあると思いますし、人それぞれ状況も違ってきます。

その中で意外と多い悩み事は…自分の代で先祖代々続いてきたお墓を片付

けてしまってもよいものだろうか？さらには、ご先祖様に対しても、ご親戚の方々へ対しても申し訳ないという想いがあるようです。なるほど、確かにそのお気持ちには分かるような気がします。

墓じまいとは

墓じまいの考え方として、私は次のようにお話しいたします。「墓じまいは『新たな祈り、祈られる場』へのお引越したと思えますよ。」と。墓じまいをして、仮にその遺骨を永代供養墓や合葬墓に移したと想定いたします。実際に永代供養墓や合葬墓に足を運んでみると、いつでもきれいなお花が生けてあり、時にはローソクに火が灯してある、またお線香の香りが残っていることもよくあります。

永代供養墓や合葬墓には、ご自身のご先祖様とは無関係の遺骨が多く埋蔵



十和田市 合葬墓



八戸市 禅源寺永代供養塔

されています。つまりそこには、埋蔵されている仏様と何らかのご縁のあった方々が、時折お参りに来ている場所なのです。だから常にきれいなお花と、お線香の香りが漂っていたりします。必ずしも、血縁でなくても故人の友人知人、または近隣の方などがお参りをしてくれる、『新たな祈り、祈られる場』へのお引越したと思うのです。

多様化する墓じまい

また、両家墓という選択肢もごございます。少子化の影響だとは思いますが



両家墓



海洋散骨

が、結婚されると、どちらかのお墓を守っていくことが困難になるケースも増えてきています。両家での話し合いや意思の確認は必要にはなりますが、一方の墓地は片付けて、その遺骨を、もう一方のお墓に移すというやり方です。墓石や外柵のどこかに両家それぞれの名字を刻むことで、お孫さんからみると、父方母方の両方の先祖が同じ墓地に眠る両家墓となるわけです。自分たちのルールがそこにはあるのです。

お話しした以外にも、樹木葬、海洋散骨、手元供養など様々多様化してきています。今のお墓の形態は、家墓（一部個人墓）がほとんどだと思いますが、墓じまいは、供養を止めることではなく、家墓を受け継ぐことが出来なくても、供養を続けていくための、通過儀礼のようなものではないでしょうか。

墓じまいを奨励するわけではございませんが、これもひとつの考え方だと思っただけだとすると幸いです。

墓じまいのご相談・お問い合わせは

お墓総合サポートサービス

TEL 0178-79-3243



佐々木 博一
ささき ひろあき

お墓総合サポートサービス代表。一般社団法人しえん代表理事。昭和41年7月1日八戸市生まれ。23歳から25年間、地元石材店に勤務。現場、加工、仕入、営業を学ぶ。後に独立し、現在に至る。お墓の建立は元より、建立後のアフターを中心に活動中。終活講師となり、「お困りごと案内人」として、講演やセミナー活動も行っている。

「光る君へ」と和歌④

〜女性たち〜

今年になっても、時々昨年の大河ドラマを思い出しています。ドラマの主人公は紫式部むらさきしきぶでしたが、そのほかにも、すぐれた文学作品を生み出した女性たちがたくさん登場していました。彼女たちの和歌をご紹介します。

紫式部の和歌で有名なのは、

めぐり逢あひて 見みしやそれとも 分わかぬ間まに
雲くも隠かくれにし 夜半よわの月つきかな

(めぐり逢って、見たと思つたら、その姿も分からないうちに隠れてしまった月のように、あなたもあわただしく去つて行ったことです)

恋の歌のように見えますが、実は親しい女友達のことを詠んでいます。紫式部は、女友達を大切にしていたようですよ。

ドラマでは、清少納言せいしょうなごんの人氣も高かったようです。不運に見

舞われた皇后※ていし(たか)定ただ子こ様に、どこまでも忠節を尽くす姿が印象的でした。代表作は、

夜よをこめて 鳥とりのそら音ねは はかるとも
よに逢坂おおさかの 関せきはゆるさじ

(まだ夜が深いうちに鶏の鳴きまねをしても、逢坂の関は決して許さないでしょう)

男性貴族たちと対等に会話を楽しんで、定子様の周りを明るく盛り上げた清少納言。この歌も、有能な官人藤原行成ふじわらのゆきなりとのやり取りの中から生まれた、中国の故事を踏まえている知的な一首です。

ドラマでは、落ち着いた大人の女性、あかぞめえもんというふうふうに描かれていた赤染衛あかぞめえもん



やすらばで寝なましものを さ夜ふけて

かたぶくまでの月を見しかな

(ためらわれないで寝てしまえばよかったのに、あなたを待って夜がふけて、西の空に傾く月を見たことですよ)

姉か妹に代わって詠んだ歌といわれています。待つ身の苦しさを、あまりとげとげしくならないように詠んでいます。

また、和泉式部という、あちこちで恋愛スキャンダルを起こした女性もいましたよ。彼女の魅力は、すぐれた和歌を詠む才能にもありました。

もの思へば 沢のほたるも わが身より

あくがれいづる 魂かとぞ見る

(思い悩んでいると、沢の蛍の火も、わが身から抜け出していった魂ではないかと思えることです)

ただ「恋多き女性」というわけではない、和泉式部の心の深みを感じられる歌です。

紫式部の娘、賢子も登場していましたね。(ドラマでは道長が父親、とされています) さすがにそれはドラマなら

ではのフィクションだと思います)。大式三位と呼ばれるようになる彼女の歌は、

有馬山 猪名の笹原 風吹けば

いでそよ人を 忘れやはする

(有馬山から猪名の笹原に風が吹くと、笹がそよそよとそよぎます。そうよ、そのことです。私はあなたを忘れたりはいしなことです)

心変わりを疑う歌を寄こした男性に対しての否定の歌なのですが「ささはら」「そよ」などの音が優しい雰囲気を作っています。女性たちが、その才能を生かし、輝いていたことが伝わってきます。皆が皆必ずしも幸せではなかったかもしれませんが、和歌を詠むこと、文章を綴ること、自分を發揮していました。現代に生きる私たちも、自分らしい生き方を目指したいものです。

※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。

〈令和6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通学総合コースでは、以下の講演を開催しました。

【12月10日】「霊峰岩木山への祈り」

講師：青森県立郷土館 学芸課副課長 小山 隆秀 様

【12月24日】「あ歯歯歯 笑う！話す！よく噛む！そして…口から健康に！」

講師：青森県立保健大学客員研究員・歯科衛生士 伊藤 瑠美 様

【1月21日】「おいしく減塩！青森県の健康『だし活+だす活』!!」

講師：県健康医療福祉部がん・生活習慣病対策課 様
県農林水産部食ブランド・流通推進課 様

【2月4日】「ご先祖のご供養整理セミナー～墓じまい・最近の供養方法～」

講師：お墓総合サポートサービス 代表 佐々木 博一 様

【2月18日】「消費者トラブルにあわないために」

講師：青森県消費生活センター 様

【3月4日】「和歌で発見！日本の美」

講師：八戸学院大学短期大学部 客員教授 三村 三千代 様

ご協力いただいた講師の皆様・各団体の皆様、ありがとうございました。



伊藤 瑠美 様



佐々木 博一 様



三村 三千代 様

◆午後の部

12月10日の午後の部はもの作り体験。今年は発泡スチロールの土台にはぎれを差し込んで作る、クリスマスツリーとリースに挑戦しました。1色で土台を埋める人もいればカラフルな配色で仕上げている人もいて、個性あふれる作品がたくさんできあがりました。受講生同士作品を見せ合い楽しんでいました。

12月24日は健康教室を開催。センター職員によるハンドベルの演奏に合わせて歌ったり、脳トレやセラバンド（ゴム製のトレーニング用品）体操、簡単そうに見えて意外と難しい新聞タワー高積み競争など、頭も身体も動かし、たくさん笑ってあっという間の90分でした。



新聞タワー競争



もの作り体験の様子



◆除菌布作成

2月4日の午後の部は除菌布作成を行いました。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、青森県すこやか福祉事業団所属の施設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おり、今年も午後の講座内で裁断作業を行いました。

裁断作業後は寄贈式を執り行いました。受講生から障害児入所施設八甲学園の三浦園長へ除菌布を贈呈。参加した受講生からは「使い古した布でも役に立つのは知らなかった」「また布を持ってくるね！」などの声が聞かれました。



◆修了式・祝賀会

3月4日、「令和6年度青森シニアカレッジ修了式」を執り行い、学長から通学総合コース、通信教養コース、皆勤賞それぞれの代表者へ修了証書が手渡されました。受講生代表の挨拶では榎本加代子さんが「今後も学んだことを活かしながら、いろんなことに積極的に挑戦していきます。」と話しました。

また、今年度は6年ぶりに修了祝賀会を開催。学長から「今年度の青森シニアカレッジは今日で修了となりますが、5月にはまた入学することができます。再び皆さんの顔が見れることを楽しみにしております。」と挨拶がありました。おいしいお弁当を囲みながら会話に花を咲かせ、どのテーブルも終始笑い声が絶えない、楽しい会となりました。

令和7年度もたくさんの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。



修了証書授与



受講生代表の挨拶



祝賀会の様子





おうちで健康コーナー

介護予防指導士 太田 詩子

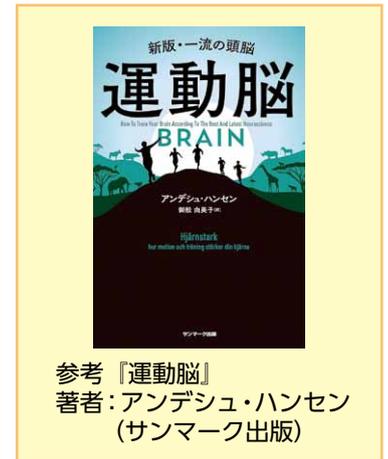
「運動」と脳のつながり

身体を動かすことが、脳にもよい影響を与えることが、専門家の研究で次々とわかってきました。以下の本を参考に、簡単に始められることをまとめました。



認知症対策となる一番の薬は「運動」

脳を鍛えたければ、脳トレが良いように思いますが、クロスワードパズルを解く時に使われる脳の領域は、ほぼ言語中枢に限られます。ところが、歩いたり、走ったりしている時の脳内は様々な領域が協調しながら活動しており、紙の前に座っている時より、脳の活動量はずっと大きく、あらゆる視覚情報が同時に処理され、運動皮質（運動指令の中枢）は広範囲で働きます。認知症の新薬に注目が集まっている昨今ですが、身体を動かすことこそが、認知症に対する一番の予防・歯止めとなります。



参考『運動脳』
著者：アンデシュ・ハンセン
(サンマーク出版)



長寿地域ブルーゾーンの共通点

ブルーゾーンとは、100歳を超え、幸福かつ健康な方が多く暮らす世界5か所（日本・沖縄県、イタリア・サルデーニャ島など）の長寿地域のことです。

ブルーゾーン5か所の共通点は、

- * 大都市ではなく、小さな町村や離島である
- * 町内会など、近隣住民とのつながりが根付いている
- * 高栄養で低カロリー、かつ新鮮で質素な食事をとる
(豆、玄米などの全粒穀物、野菜、ナッツ類など植物性食品を多く摂る)
- * 農作業等、身体を動かすことが日常生活の一部となっている



厳しいトレーニング（運動）ではなく、今の生活を楽しみ、家事などの日常範囲で身体を動かすことが病気を寄せ付けない秘訣であることがわかります。上記の共通点から、バスでは座らず立つ、一つ前の停留所で降りる、こまめに掃除をする、買い物は歩いていく、自分から挨拶するなど、すぐにできそうなことが、たくさん見つかります。



1分の運動でも、脳のためになる

楽しいと思える活動から取り組んでみましょう。大切なことは、心拍数を増やすことです。早歩き、ジョギング、なわとび、水泳など持久力系の運動を取り入れましょう。高い効果を望むのであれば、一日30分、週5回を目安とし、根気よく続けましょう。

青森県産米「まっしぐら」を使った

豚肉ときのこの炊き込みご飯



ごぼうなどを入れても
深みが出て美味しいと
思います。

材料 4～5人前

白米 (まっしぐら) …… 2合
豚バラブロック …… 100g
マイタケ …… 1パック
ラーメンスープの素
(今回は豚骨醤油) …… 1袋

醤油 …… 小さじ2
酒 …… 小さじ2
みりん …… 小さじ1
中濃ソース …… 小さじ1

作り方

- 1 豚バラブロックを強火で焼き目を付ける。この時に出た油はキッチンペーパーで拭きとる。
- 2 米を研ぎ、通常の分量通りに水を入れる。
- 3 豚バラブロックを小さめに切り、ちぎったマイタケ、調味料と一緒に炊飯器に入れる。
ラーメンスープの素は冷やすと油と分離するので油はなるべく入れないようにする。
- 4 炊き込みご飯用で炊飯する。

青森県産りんごを使った ミニピザ



材料 2人前

りんご …… 1/2個
ピザ用チーズ …… 40g
餃子の皮 …… 6枚
はちみつ …… 適量
セルフィーユ (飾り用)
…………… 適量



いろんなりんごの品種と
チーズの組み合わせを
試してみてください。

作り方

- 1 りんごを薄く切る。
- 2 餃子の皮にチーズとりんごを乗せる。
- 3 トースターで餃子の皮に焼き色がつくまで焼く。(1,000 W 5分弱)
- 4 はちみつをかけ、セルフィーユを乗せる。

アイフレイル

目の健康寿命をのばそう

検診で見つけない 気づきにくい目の病気

日本人の視覚障害の原因で多いのは、1位：緑内障、2位：網膜色素変性、3位：糖尿病網膜症、そして4位：黄斑変性です。網膜色素変性を除けば、いずれも中高年に発症しますが、初期には自覚症状が少なく、加齢とともに徐々に進行します。最も多い緑内障の場合、主症状は「視野の欠損」ですが、初期には中心より少し鼻側から障害されることが多く、中心の視野はかなり病気が進行するまで残ります。つまり、初期には視力が下がりにくく、視力低下に気づいた時にはすでに重症ということが多いためです。緑内障の患者さん697名を対象に、病気と診断されたときの症状を尋ねたアンケート調査では「何も問題を感じていなかった」と答えた方が59%でした。その無症状だった方々が眼科を受診した理由はというと、「検診を受けて問題があると言われたから」という答えが53%と最多でした。そう、気づきにくい目の病気を見つけるために最も有効な方法は眼底検診を受けることです。

眼底検診を受けると1枚の眼底写真でもかなりのことが分かります。一般的な緑内障の眼底では視神経乳頭の陥凹が大きいことが特徴です(図1)。ただし、健康な目でも乳頭陥凹が見られることはよくありますので、病的な乳頭陥凹を見分けるには眼科での精密検査が必要です。また両眼に網膜の出血や白斑があれば、最も多いのは糖尿病網膜症でしょう(図2)。また写真がぼやけていれば白内障が疑われます。しかし、一般の職場健診には眼底検査は含まれていませんし、特定健診でも眼底検査の実施率は18%だけです。私たち眼科医は公的健診の必須項目として眼底検査が広く行われることを目指して啓発活動を行っています。

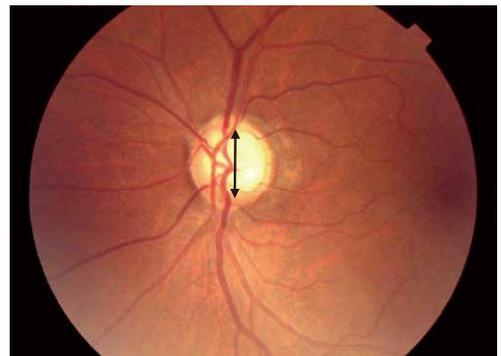


図1 緑内障：視神経乳頭陥凹(両矢印)の拡大



図2 糖尿病網膜症：網膜出血や白斑が多発



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

第13回カーリング交流大会

令和6年12月19日(金)オカでんアリーナ(青森市スポーツ会館)で第13回カーリング交流大会を開催しました。初心者10名を含む29名が参加し、県カーリング協会のご指導のもと、初心者と経験者にそれぞれ分かれ、交流を楽しみました。開会式では、堀江重一さん(青森市)、船橋恵子さん(青森市)が選手宣誓を行い、経験者の皆さんは、5人1チームで総当たり戦を行い、熱いプレーを見せました。また、初心者の皆さんは、慣れない氷上で、時折疲れを見せながらも、カーリングの楽しさに触れ、「来年度も参加したい」と話していました。



全体写真



選手宣誓



スウィーピング(掃け)の掛け声は「イエス!」



デリバリー(ストーンを投球する動作)に挑戦



第13回スキー交流大会

令和7年1月25日(土)に大鱈温泉スキー場で、第13回スキー交流大会を開催しました。昨年度は雪不足で中止となったため2年ぶりの開催となりました。

スピードを競うのではなく、自分が予想したタイムに一番近かった方が上位に入賞するという競技方法で、今年度は29名が参加しました。



開会式の様子



大会の様子



全体写真

当日は天候にも恵まれ、参加者の皆さんは互いにタイムを教え合ったり、声をかけ合ったりと交流を楽しんでいました。



青森県消費生活センター くらしの情報

あと2時間で電話が使えなくなる?!

【事例】

自宅の固定電話にかかってきた電話に出ると、総務省を名乗り「2時間後にこの電話は使えなくなります。オペレーターと話す方は1番を押してください。」という自動音声流れた。

1番を押すと、オペレーターの男性と電話がつながり、「内容を確認するので、住所、氏名、生年月日を教えてください。」と言われたが、怪しいと思って電話を切った。何が目的の電話だったのか。また、オペレーターにつながったことで、犯罪に巻き込まれるような危険があるのではないかと心配だ。

あと2時間で電話が使えなくなります。



発信番号:
+1844...

アドバイス



- ▶ 全国的に、総務省や大手電話会社を騙り、「あと2時間で電話が使えなくなる」などの自動音声流れる不審な電話に関する相談が急増しています。
- ▶ 詳しい話を聞こうと、指示に従ってオペレーターと話したら、言葉巧みにお金をだまし取られてしまったという被害も発生しています。
- ▶ **総務省や大手電話会社が、自動音声の連絡をすることは絶対にありません。**
- ▶ このような電話があっても、**住所、氏名、生年月日、家族構成などの個人情報絶対に伝えない**でください。
- ▶ + (プラス) で始まる見知らぬ番号からの電話には出ない、かけなおさないようにしましょう。自宅の固定電話を留守番電話設定にしておくことも効果的です。

「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

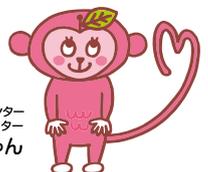
☎ 017-722-3343

〒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)





輪島 さつえさん (青森市)

絵手紙

みやこうた

孫の
黄色い帽子は
希望色
風晴 貢さん (青森市)

短歌

黒牛も赤べこも啼き
春来たる風吹き抜くよ
春宵一刻
今泉敏雄さん (青森市)

夢のある話の好きな春の耳

鈴木みさをさん (青森市)

祭好き法被が老いを撥ね返す

鈴木リヨさん (八戸市)

川柳

俳句

受験子へ善知鳥神社の守り札

鈴木 操さん (青森市)

菜の花や異国船ゆく竜飛岬

萱森輝昭さん (青森市)

編集後記

大雪で大変な思いをした冬もやっと終わりを迎えようとしています。必ず春はやってきますね。多くの方にご協力いただき、今年度も機関誌を発行することができました。来年度も多くのみなさまにこの機関誌を手にとっていただけるよう努めてまいります。(石川)

訂正

令和6年12月25日発行のあすなろ倶楽部vol.130に掲載しました、俳句、氏名につい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。

■裏表紙「俳句」 誤)公孫樹(ぎんなん) 正)公孫樹(いちよう) 誤)萱森輝明さん 正)萱森輝昭さん

ニュースポーツ用具を貸出しています
お気軽にお問合せください



ディスク・ゴルフ



ペタンク (屋外用・屋内用)



公式ワナゲ

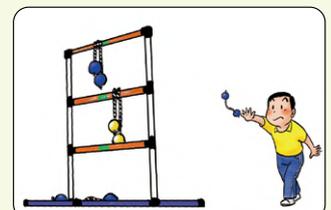


グラウンド・ゴルフ

上記以外にも「フライングディスク」「クロリティー」「スカイクロス」「ラダーゲッター」「モルック」「ドッチビー」「カーリンコン」「ターゲット・バードゴルフ」「キャッチング・ザ・スティック」「ノルディックウォーキング用ポール」なども揃えております。

- 貸出にあたっては、あらかじめ電話でご確認ください。
- 用具の搬出入は、借用する方に対応していただいております。
- 貸出期間は原則2週間とします。
- 詳細はホームページでご確認ください。

【ホームページアドレス】 <http://www.choju-aomori.or.jp>



ラダーゲッター

青森県委託事業 令和7年度

受講生募集!!

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通じ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。

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

アピオあおもり (青森市中央3丁目17-1)

会場

5月12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

