

あすなろ倶楽部



【日本画】遠き湖



【洋画】あてのいの童



【洋画】山を描く



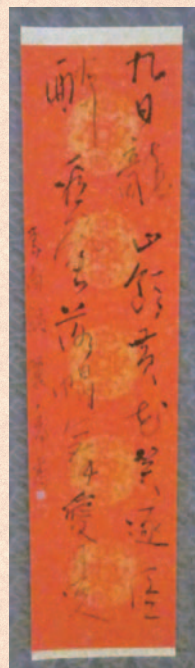
【洋画】造る



【洋画】縄文の鼓動



【洋画】早春の東岳



【書】李白詩

【巻頭特集】第1回あおもりシニア美術展開催

※表紙写真は入賞作品



【工芸】一泊旅行



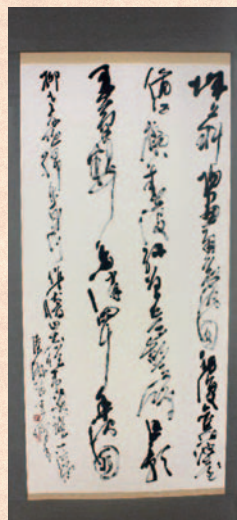
【工芸】田名部祭



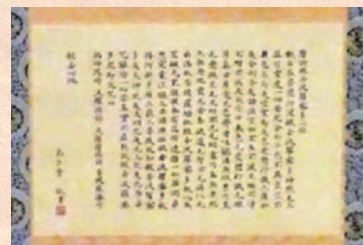
【工芸】こぎん刺しのタペストリー



【書】意氣博遠



【書】陸游詩



【書】般若心経



【写真】夏の目覚め



【写真】すこやか朗笑



【写真】瞳



【写真】つがるの春



【写真】青森ねぶた祭より「白いご飯だよ」

第1回あおもりシニア美術展開催！

7月4日から6日にかけて、青森市新町キューブグランパレにて、第1回あおもりシニア美術展を開催し、盛況のうちにも幕を閉じました。昭和63年から毎年開催されるねりんピックへの出品作品選考会として、今年度初開催し、日本画、洋画、工芸、書、写真の5部門

41点の力作を展示しました。3日には作品審査会が行われ、第37回ねりんピック岐阜2025美術展へ青森県代表として出品される各部門の上位2作品が決定しました。

会期初日、高い天井とガラス張りの明るい会場に力作が並び、出品者、審査員、鑑賞者のみなさんが集い、開会式が執り行われました。会期中は多くの方々にご来場いただき、渾身の作品を前に足を止めて見る姿が多く見られました。

洋画の部優秀賞の高橋憲悦さんは、「78歳なんの人生これからだ。山の偉大な力を貰い、まだまだやれる気が湧いて来た」、書の部最優秀賞の長尾泰邨さんは、「今後益々、書を広く学び、深く追究し、更なる境地を目指していきたい」と、メッセージを寄せてくれました。来年度の美術展では、出品者の芸術力の向上や新境地、また、新たな出品者など、見所が増えていくことが期待されます。あおもりシニア美術展の開催が、多くの方に美術芸術作品を身近に感じてい



あおもりシニア美術展の様子



渾身の作品が並ぶ会場

ただく機会となり、回数を重ねて歴史ある伝統的な美術展となることを願っています。

目次 令和7年 vol.133 秋

第1回あおもりシニア美術展開催	1
アクティブシニアコーナー	3
あすなる友の会の活動	7
果実・やさいと健康	9
地域に守られてきた古木	11
第26回あおもりシニアフェスティバル	13
第14回カーリング交流大会のお知らせ	14
豊かな老後のために知っておきたいお金の話	15

おうちで健康	16
お料理レシピ	17
口腔ケア	18
青森シニアカレッジ事業報告	19
青森県消費生活センターくらしの情報	21
法務局からのお知らせ	22
文芸欄	23

第1回あおもりシニア美術展入賞作品一覧

部 門	賞	受賞者名	題 名
日本画	最優秀賞・最高齢者賞	小野 知行 (黒石市)	「遠き湖」
	最優秀賞	逢坂 清悦 (青森市)	「あてるいの童」
洋 画	優秀賞	高橋 憲悦 (青森市)	「山を描く」
	奨励賞	川口 みさ子 (弘前市)	「造る」
	奨励賞	工藤 玲子 (青森市)	「縄文の鼓動」
	最高齢者賞	小島 和彦 (青森市)	「早春の東岳」
	最優秀賞	長内 レイ (弘前市)	「一泊旅行」
工 芸	優秀賞	川口 常治 (むつ市)	「田名部祭(山車)」
	奨励賞・最高齢者賞	加福 紀子 (青森市)	「こぎん刺しの タペストリー」
	最優秀賞	長尾 泰邨 (青森市)	「意氣博遠」
書	優秀賞	杉本 麗香 (青森市)	「李白詩(九日竜山飲)」
	奨励賞	東川 杏鵬 (青森市)	「陸游詩(沈園)」
	最高齢者賞	山田 あき子 (むつ市)	「般若心経」
	最優秀賞	柏倉 啓 (青森市)	「夏の目覚め」
写 真	優秀賞	館山 昇 (青森市)	「すこやか朗笑」
	奨励賞	市川 清一 (八戸市)	「瞳」
	奨励賞	福田 修逸 (蓬田村)	「つがるの春」
	最高齢者賞	風晴 貢 (青森市)	「青森ねぶた祭より 「白いご飯だよ」」

※敬称略

アクティブシニアコーナー

響け歌声、永久までも

青森市 奈良津慈さん 89歳
青森市 張間明子さん 89歳



張間さん（左）と奈良さん（右）

金曜日の夜7時、青森中央市民センターに、女声合唱団コール・ステラの歌声が響きます。そのメンバーの中に、奈良津慈さんと張間明子さんがいます。今年、共に89歳、青森県女子師範学校附属小学校女子部の同級生だったという二人です。

昭和20年7月28日、青森市は空襲を受け、一夜にして街は一面焼け野原となり、多く

の命が失われました。学校も焼失し、小学3年生だった張間さんは市内の祖父の家に、奈良さんは弘前市へ疎開。当時は誰がどこへ行ったのかもわからないまま離れ離れになってしまったそうです。月日は流れ、高校生になった二人は、偶然にも同じ青森高校へ入学していました。しかし、生徒数も多く、クラスも違った二人は、お互いにそのことを全く知らずに学校生活を送っていました。ある日、専攻授業のために移動した教室で、7年ぶりの再会。奇跡のような再会でした。

卒業後は、それぞれの道を歩んでいましたが、奈良さんが聴きに行ったある合唱団の演奏会で、ここでも偶然にもステージ上で歌う張間さんの姿をみつけたのです。演奏会後、奈良さんは早速、張間さんに連絡を取り、小学校の頃から合唱が好きだった奈良さんも張間さんと同じ合唱団に入り、二人一緒のコーラス人生がスタートしました。

現在所属しているコール・ステラは、介



デイサービス虹のひろば慰問

護施設でのボランティア活動も行っています。歌うことを楽しみ、それを皆さんに聴いて楽しんでいただくことはもちろん、一緒に歌うことも楽しんでいただく。懐かしい童謡や唱歌、昔流行った歌謡曲。歌っているうちにみな笑顔に。それを見て二人もまたパワーをいただくのだそうです。今年も9月7日に演奏会が開催されました。団の中で誰よりも早く暗譜するという張間さん。健康維持の運動のために、週1回デイサービスに通っている奈良さん。歌い続けて50年余り。「歌詞を覚えることで記憶力が鍛えられ、腹式呼吸で有酸素運動のような効果があり、歌うことで身体と頭と心が健康的に保てます。声を合わせることは、心を合わせることで。歌の恩師の言葉を胸に、いただいた縁を大切に繋がり続け、声の出る限りこれからも歌い続けていきます。」そう語る二人でした。



シニアライター

石井 由起

公衆衛生普及に努める生涯現役の人生

十和田市

ふるかわ
古川 あきさん 89歳



お姉さんと共に若い頃より保健師として仕事をする古川さん。女性は何か手に職を持つべきだという先進的な考えの母のすすめで、保健師を目指しました。昨年その生き様が映画化された伝説の保健師花田ミキ（1913〜2006）から直接指導を受け、一緒にお風呂に入ったり、手料理をご馳走になったこともあったそうです。

生活のための職とはいえ、住民の声を聞くことが保健師の仕事だと常々感じていて、外に出ると楽しいし、必ず学びがあると語ります。古川さんの保健師人生は、地域で学んだことをもとに公衆衛生

の普及へと繋げる、やりがいのあるものでした。

紡績工場で女性が働く時代は、結核感染が多く、BCGの注射器を抱えて徒歩で地域を回り、ストマイの注射をしたこともあるそうです。帰還兵は梅毒の感染も多く、その治療を担った時期もありました。便の検体をマツチ箱で集め、寄生虫からの感染予防に務めたり、女性の膀胱炎の多さに着目し、トイレの後始末としてガサチリと呼ばれるトイレトペーパーを普及させたり、陰部の拭き方の指導もしました。トイレの手洗い用の水道が無かった時代ですが、ぶら下げるタイプの手水鉢を普及させました。手拭いを共用から個人ごとに持つ運動もしたそうです。当時は、産褥熱の知識もなく、産婦は風邪をひきやすいと思われていました。津軽とは異なり南部では、蒲団に藁を詰める習慣がなく、藁は敷き詰めて使用するだけでしたので、布に詰める習慣も普及させました。女性用避妊具の実際の装着指導なども行い、家族計画の指導も担いました。また、牛舎と併設した住

宅は不衛生でしたが、蠅・蚊の繁殖を防ぐと牛の搾乳量も増えて、酪農の発表会で報告されたこともあります。現在の衛生観念や医療水準からは考えられませんが、衛生状況の改善ポイントはいくらでもあり、成果が目に見えることが嬉しかったそうです。

現在も仕事は現役ですが、後進の指導に力を入れています。今の一番の楽しみは、家族との旅行。亡くなった夫とも旅行を楽しみ、現在は息子とドライブを楽しむ充実した日々を送っています。生活リズムを保つことを心がけて、楽しい人生を謳歌しているそうです。

※主に結核の治療に使われる抗生物質



家族と旅行を楽しむ



シニアライター

さとうともしげ
佐藤 友重

アクティブシニアコーナー

知るは楽しい、面白い

むつ市 とのさき 外崎 たもつ 保さん 87歳



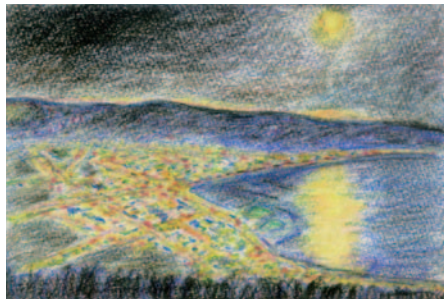
県内初のご当地検定、下北を知る会主催の第2回下北検定に合格してから16年になる外崎保さん。転勤の多かった仕事柄、ほとんど知らなかった地元下北地区を学んで知ることが、とても楽しく、すっかりはまってしまったそう。その後、県内のご当地検定に加えて、さかな検定やニュース時事能力検定など、15種類の検定に合格しており、好奇心や意識の高さと意欲に驚かされる。それでも、やはり「原点は下北検定」だと、主催側の下北を知る会理事となった今でも毎年受け続けている。また、後進にアドバイスを

し、行事や街歩きなどには、カメラを提げて写真を撮りながら笑顔で積極的に参加している。

絵を描くのも大好きで、年賀状には手描きの風絵などが描かれている。私は特にむつ市のアゲハチョウのような夜景を、優しいタッチで描いた画が好きだ。

自宅には外崎さんのたくさんの合格証と画、趣味の多い妻道子さんの書や縫物、お花などのたくさん作品が飾られて温かい雰囲気である。会話は弾み、質問をすると、資料をさっと取り出してくれる。頭の引き出しもよく整理されているようだ。

朝の食事は、炊飯から味噌汁まで自分で作り、毎日市内のスーパーを回って吟味しながら買い物をする



外崎さん手描きの画



妻道子さんと

そう。傍で道子さんがスーパー巡りは頭の体操になると微笑む一方で、持病があるのに、晩酌が続けていることが気がかりそう。ただ、体調を崩すこともなく、風邪もひいていないという。

健康長寿の秘訣は、『健康をあまり意識せずに楽しむこと哉』。妻の支えがあるからとは自覚しているようで、つかず離れずに二人で暮らすことが生きがいでもあると言う外崎さんは、妻への感謝の気持ちがいっぱいだ。襟元にアスコットタイを覗かせるなど、お洒落な一面のある外崎さんには、まだまだ私たちの背中を押してほしいと思う。



シニアライター
よしたあきこ
吉田 章子

穏やかな笑顔で真摯に学ぶ、 行動力と知徳力を兼ね備えた人

青森市 稲葉靖治さん 83歳



家庭菜園で本格的な野菜作りに取り組む朴訥^{ぼくとつ}穏健^{おんけん}な稲葉靖治さん。大根、人参、馬鈴薯、葱など日常の食卓にかかせない野菜を作っている。今の物価高を乗り切ろうと、暮らしに役立つことを常に考えている。そんな真摯な人柄は、銀行員として長年奉職していたことに裏付けられている。

青森市博労町（現在の青柳2丁目あたり）に居住していた幼少期に戦争（戦火）を体験した。その人生経験から、自給自足の精神を大切にしており、已年らしく何事においても積極果敢な粘りで黙々と

事に当たる。周囲からは、品行方正な人として慕われている。

学ぶことへの意欲と持続力も衰えを知らない。青森県消費者協会の「消費生活大学講座」を修了し、その後「消費生活大学院」に進学、参画もしている。大学院講座は、事務局からの支援を得ながら自主運営で、年20回程度（コロナ前は50回以上）の講座や研修を実施している。料理教室、川柳教室、太極拳・健康講座、ストレッチ体操教室、妖怪講座、金融機関や裁判所、郷土館、図書館関係講座など多岐にわたり、あらゆる分野から講師を招いている。大学院研修の一例として、秋田県の「能代エナジウムパーク」見学や、天然エネルギーの開発状況、国重要文化財の見学など、青森、八戸、弘前、黒石、十和田、五所川原、むつなど各地の農業・漁業事情を探り、将来あるべき豊かな消費生活を目指し学んでいる。

「長寿の秘訣」は、バイタリティーをいかにスタミナに変えて強靱な心を保つようにすること。朝は筋トレに励み、食

事は人並みにとり、バランスと減塩につとめ、野菜は多めに食べるのだとか。日々明朗快活で、何事においても物怖じせず、行動力があり健康的。継続は力なりを旨とし、精神力と力強さに力を得ている。命ある限り、人を愛し、英気を養い進んでゆきたいと語る稲葉さん。多忙の中ご協力して頂きありがとう。益々のご活躍を！



消費生活大学講座にて（後列左側）



シニアライター
今泉敏雄

あすなろ友の会の活動

青森
支部

弘前城探索・ かねさ味噌梵珠工場見学



7月16日、弘前城探索とかねさ味噌梵珠工場見学を参加者26名で開催した。晴天に恵まれ、気温30度以上の予報で熱中症が心配される中、青森市を出発。

予報通り弘前市はとても暑かったので、当初の予定を30分短縮して90分の弘前城探索にいざ出発。3班に分かれ途中で休憩をしながら、追手門・石垣・弘前城の中などを、ガイドの説明に興味津々に耳を傾け探索し、木々の間からハート形が見えるポイントでは、写真を撮って幸運を祈願して、無事に探索終了。

昼食は本格的中華料理の豪華楼。歩いた後でおなががすいていたのか皆さんおいしそうに完食。その後道の駅アップ

津軽
支部

龍飛日帰り旅行

ルヒルで買物をして、かねさ味噌梵珠工場へ。2班に分かれ、近代化された製造過程の見学や味噌の種類などの説明を受け、顆粒の味噌汁のお土産をもらい帰路についた。
(木原 一明)

7月7日、37名の会員が曇天のもと、弘前を出発、龍飛へ向かう。

青函トンネル記念館に到着し、ケーブルカーに乗車。斜度14度の斜坑を下ること7分、海面下140メートルの体験坑道に到着する。

青函トンネル建設の機運が高まるきっかけとなった昭和29年の洞爺丸海難事故や、昭和39年北海道側斜坑掘削開始から昭和63年津軽海峡線開業に至るまでの



八戸
支部

ブルーベリー狩り

7月20日の浜鍋会(バーベキュー)に続いて、25日には支部恒例のブルーベリー狩りを開催しました。

会員の大石さんの無農薬栽培ブルーベリー農園は、4アールの広さがあり、実の大小や甘さが違うものなど数種類の異なる木々を栽培しているそうです。妻のみささんが農園の管理や栽培にあたっており、農園が広く作業が大変だと話していました。当日は猛暑の中を汗だくになりながら、各自、完熟ブルーベリーをバケツ満杯になるまで収穫して、その醍醐味を満喫することができました。中にはバケツ2杯分を収穫した人もおり、それぞれ家族や知り合いにおすそ分けすると話していました。最後は、農園を案内してくれたみささんに感謝しな

説明を聞きながら、工事に使用された掘削機などを見学する。
霧が消え晴れ上がった昼頃、龍飛ホテルに入館。龍飛海峡の大パノラマを楽しむながら昼食と温泉を楽しむ。
帰りの車窓から見る青空、海の深い青、輝く葉の緑、あじさいの色が美しく、会員から歓声が上がっていた。(鳴海 紀)

「あすなろ友の会」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。

がら、参加者全員で記念撮影をして散会しました。
(類家 章義)



西北五
支部

スポーツウエルネス
吹矢体験会

7月2日、五所川原市の生き活きセンターにおいて、スポーツウエルネス吹矢体験会を、青森シニアアカレッジのサテライト事業と共同で開催しました。

参加者12名全員が、初めての体験ではありましたが、青森県スポーツウエルネス吹矢協会の三上さんと浅原さんのご指導の下、結果に一喜一憂しながら、約2時間にわたって楽しい時間を過ごすこと

が出来ました。

吹矢の基本動作や吹矢式呼吸法などの大切なことは、まだまだ課題が残りましたが、みんながアドハダリする体験となりました。
(菊池 雄司)



上十三
支部

ブルーベリー狩り

7月10日、上十三支部の年間行事の一つである「ブルーベリー狩り」を開催しました。快晴盛夏の候でしたが、気温は22度と涼しく最適な気温下で収穫を楽しみました。国道4号線にある道の駅十和

田に集合し、各自乗

合で十和田市郊外の米田字種原にある会場

「大竹農園」

に集合。当日の参加者は総勢28名でした。

ブルーベリーを入れるカゴを借り、収穫作業を開始。最初は一粒ずつ採っていたの

ですが、中々カゴにたまらないので、まとめて採る方法を覚え、それから、たちまちカゴがいっぱいになりました。収穫中に食べた大粒のブルーベリーはとても甘く絶品でした。収穫したブルーベリーはどうするのが良いのかと仲間に聞いたところ、一番多かったのは冷凍して都度食べるという意見で、中にはジャムにする人もいました。他には、炊飯器にブルーベリーと砂糖を入れ、半日ほど保温しておく大変おいしいものができるそうです。読者の皆様はどのように食べるのでしょうか？お教えいただければ幸いです。
(齋藤 豊紀)





果実・やさいと健康

植物の色素

いろいろな色の
はたらき

暑い夏も終わり、森も林も青葉の季節から秋の紅葉の季節へと移っていきます。食欲の秋、食卓にカラフルな野菜・果物が並びと心が躍ってきます。



赤色 ～リコピン～

トマトやスイカの鮮やかな色は“リコピン”と呼ばれている色素です。植物が作り出している色素や匂い成分、苦み、辛み成分等への化学成分を総称して“ファイトケミカル”と呼んでいます。(数万種あるともいわれています) トマトのリコピンは、イタリアの大学の研究で男性の前立腺がんの予防効果が発表され、にわかに注目されたカロテンの仲間です。

ファイトケミカル類

紫外線や活性酸素の害から細胞を守る成分です

黄色・オレンジ

～β-カロテン～

カロテンの仲間では、人参や南瓜のオレンジ色、トマトやスイカの黄色色素に代表される“β-カロテン”も有名です。この色素は、ヒトの体内でビタミンAに変換され、粘膜を丈夫にし、ウイルスや細菌の侵入から体を守る働きがあります。病気の人のβ-カロテンの含有量を

カロテンの仲間



B-カロテン
ビタミンAに変わり
免疫力アップ



リコピン
抗酸化力ビタミンE
の100倍



赤紫・紫色

～アントシアニン～

更に有名な色素といえば、“アントシアニン”です。赤ワイン、ブルーベリーでおなじみで、ブドウ(赤紫色)、茄子(紫色)など多くの植物に含まれています。目を元気にする働きの他、血管を丈夫にし、老化、認知症の予防、そして、ファ

調べたら、少ないことが判明、逆に健康な人に多いということが話題になりました。

イトケミカルの先頭バッターのような存在です。

ポリフェノールの仲間



アントシアニン 紫の色素：がん予防



多彩な色



《注意!》緑色の未熟なトマトは食べられません。青いうちは、昆虫などに食べられないように、トマチンという毒素が含まれていることが報告されています。完熟トマトを食べてください。

色の種類の多さに驚くのはミニトマトです。多彩な色の中、チヨコレート色（茶色）や食べられる緑色トマトも登場します。これらの色素は、リコピンだけ

ではなく、葉緑素やアントシアニン、β-カロテンなど多様な色素が組み合わせられた色だといえます。また、色素も生育の途中や季節で変わります。トマトの果実は、初め緑色（葉緑素）が中心ですが、タネが成熟し、果実が熟すと赤いリコピンが主役となって、太陽からの紫外線の害毒や細胞内の活性酸素の害毒から、タネや細胞を守る働きをします。秋のもみじの葉っぱも、春夏の緑色から赤い色素のアントシアニンが主役となって、リコピン同様、落ち葉になるまで、もみじの木々を守ります。



もみじの春



秋の紅葉

野菜と果物中心の生活で

健康長寿へ

「人生100年時代」が話題となる昨今ですが、栄養学者や世界の研究者から強く指摘されていることは、“あばれる酸素”

と呼ばれる活性酸素の害についてです。

ヒトも他の動物も植物ですら生命活動の中で活性酸素が作り出され、増えすぎると遺伝子や細胞を傷つけ、変異を起こす原因となり、がんや心臓病、脳疾患のような重大な病気を引き起こすのです。

一方、順天堂大学の白澤先生らの、健康長寿の村である長野県高山村を調査対象とした研究からは、長寿者たちの食事は、野菜中心に、活性酸素を消去するファイトケミカルの宝庫である、ブドウやりんごをたくさん食べているという報告がされています。アメリカ政府の調査でも、野菜や果物を多く食べる国々にがんや心臓病などの重大な病気が少ないと報告があります。

植物のパワー、栄養素を知って、健康長寿に役立てましょう。よい植物との出会い、よきご縁がありますように！



しげのぶ ゆきお
瀬谷 幸雄

有限会社 渋谷種苗店 代表取締役
1984年 渋谷種苗店へ入社。
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。

地域に守られてきた古木

青森県には樹齢日本一の垂乳根の大イチョウを始め、たくさんのお古木があります。その中でも今回は、地域住民が神が宿ると崇拝し、代々守ってきた古木を紹介します。

関の甕杉^{かめ}（深浦町）

鰺ヶ沢町から深浦町に入って間もなく、北金ヶ沢バイパス沿い左手にある大杉。その昔、沖合いを往来する北前船や漁船の目印となり、漁師から崇拝されていたといいます。関集落にあり、沖から見ると逆さにした水甕の形に似ていることから、



関の甕杉

〔樹齢推定〕
1,000年
〔樹高〕
約35メートル
〔幹周〕
約7メートル
県天然記念物指定

ら、いつの頃からか「関の甕杉」の名前が付いたとされます。枝を伐るとたたりがあると信じられ、村の人たちにとって神木であり、「関の神杉」とか「関の甕杉」とも呼ばれています。毎年7月に村の安全と交通安全を祈願する行事を行ったり、周辺の清掃活動や斜面の木の伐採などをし、大杉は守られてきたのです。

燈明杉（弘前市）

鰺ヶ沢町から深浦町に入って間もなく弘前市堂ヶ平地区にある大杉。その昔、一帯は修験者ゆかりの地で奥羽地方有数の修練場だったそうです。ある時、修験者が杉の前で手を合わせて祈ると頂天から光が発し、「燈明」が下りて、枝が輝く不思議な現象が生じたところからこの名が付いたと言われています。所有者である大沢町会では、農作物の豊凶や家内の

吉凶を占ったほか、カギ状に切ったナラの枝を投げ、大杉の枝に引っ掛かると結婚が叶うという「かんかけ」の風習があったといいます。町会の財産だとして毎年春と秋の2回、堂ヶ平一帯を清掃活動してきたそうです。



燈明杉

〔樹齢推定〕
700年
〔樹高〕
約33メートル
〔幹周〕
約6.6メートル
県天然記念物指定



玉松（蓬田村）

玉松海水浴場の近くの台地には、黒松の枝が輪の形をしているところから「玉松」と名付けられたといいます。一帯は「玉松台」と呼ばれ、藩政時代は海上を行き交う船の目印となっていたとも。この台地が切り開かれたのは、明治37年

(1800年)の日露開戦の時。出征軍人67人の奉仕によるもので、この木の下で「肉体は滅んでも魂は帰ってくる」と「不帰生還」を誓い、自ら墓を作って出征したそうです。今でも村人は「その精神を忘れてはいけない」と、一帯を整備し守り続けています。

玉松

【樹齢推定】

300年

【樹高】

約7.8メートル

【幹周】

約2.3メートル

県天然記念物指定



銀南木の子安イチョウ(七戸町)

今から約750年前の鎌倉時代、名僧法身国師がこの地に庵を結びこのイチョウの木を植えたと伝えられています。銀南木集落では、乳もらいの木「子安銀杏」として崇拝してきたそうで、米袋を銀杏の

木にお供えをし、それをお粥にして食べると母乳が出るとされてきました。また、子ども達は「神の木だから粗末にするな、葉っぱ一枚でも大切にしろ」と親から言われ育ってきたそうです。村では年2回、この銀南木の下に集まり草刈りや清掃した後、おこわと煮しめをお供えし、各自手料理を持ち寄って親睦を深めてきたといひます。

銀南木の子安イチョウ

【樹齢推定】

750年

【樹高】

約26メートル

【幹周】

約11.6メートル

県天然記念物指定



銀杏木の大イチョウ(むつ市川内)

川内川を遡っていくと、大正から昭和にかけて、日本三大銅山のひとつだった安部城鉱山跡があり、途中にあるのがこの

大イチョウ。その昔、諸国を旅していた僧がこの地で病に倒れ、道端に立てて置いた杖が根づいて大樹となったと伝えられています。この付近一帯は銀杏平と呼ばれ、集落も銀杏木といい、村人たちは御神木として信仰し崇めてきたそうで、今でも周囲には木の柵が設けられ、幹にはしめ縄が張られ大切に守られています。

銀杏木の大イチョウ

【樹齢推定】

500年

【樹高】

約17.2メートル

【幹周】

約9.4メートル

むつ市天然記念物指定



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。

〈令和 7 年度〉

第26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

総合開会式

9月6日に青森県総合社会教育センターで開催した総合開会式では、スポーツイベント参加選手の入場行進、選手宣誓のほか、特別表彰として、青森県知事顕彰ならびに「あおもりシニア美術展」の表彰式を行いました。

また、青森県立青森南高等学校からは、放送部のみなさんが総合司会、式典アトラクションでは吹奏楽部のみなさんが、この日のために練習を重ねてきた楽曲を披露し、会場からは大きな拍手とアンコールが沸き起こりました。



総合開会式 式典アトラクション

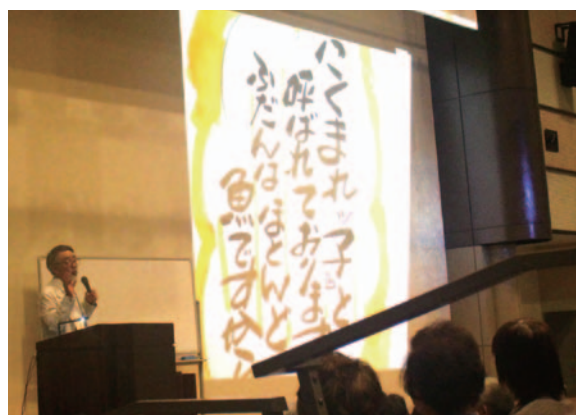
文化イベント

午後は、青森ではおなじみの伊奈かっぺいさんによる記念講演「講演会ごっこ～笑いが空から降ってくる～ために」を開催しました。満席となった会場では、伊奈かっぺいさんの軽快なお話に笑い声が上がり、和やかで楽しい講演会となりました。

また、会場1階では、様々な企業や団体によるコーナーを回るスタンプラリーイベントのほか、屋外中庭には福祉施設の利用者のみなさんが作った野菜やお菓子等の販売コーナー、採れたて野菜のマルシェコーナー、キッチンカーや飲食店コーナーを設け、たくさんの来場者のみなさんにイベントを楽しんでもいただきました。



ゲートボール交流大会選手、高坂 澄雄さん、
真野サツエさんによる選手宣誓



伊奈かっぺいさんによる記念講演





青森県高齢者知事顕彰 三上秀人さん

特別表彰受賞者（登壇者）

- 青森県高齢者知事顕彰 三上秀人さん（鶴田町）
※ねんりんピックはばたけ鳥取2024 水泳交流大会
男子個人バタフライ 70～74歳の部
25 m・50 m 優勝
- 令和7年度第1回あおもりシニア美術展
洋画の部 最優秀賞 逢坂清悦さん（青森市）
工芸の部 最優秀賞 長内レイさん（弘前市）
写真の部 最優秀賞 柏倉 啓さん（青森市）



晴天の中、屋外の販売コーナーも
活気にあふれていました



各種出展コーナーはたくさんの人で賑わいました

令和7年度あおもりシニアフェスティバル

第14回カーリング交流大会のお知らせ

日時 令和7年 **12月12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20日（月）～11月28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。
- 昼食は各自で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



<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

＼豊かな老後のために/ 知っておきたい お金の話



暑い毎日が続いています。

青森では「ねぶたが終われば秋」なんて言葉もありましたが…。

今までは、「男が日傘なんて？」って思っていたましたが、そんな固定観念が、この暑さを前に崩れ去ろうとしている今日この頃です。この原稿が出る頃には、少しは涼しく過ごしやすくなっているのでしょうか？

この暑さとは無関係に？衣料店では、秋物が店頭に並び、夏物から秋物への衣替えのタイミング。

季節の変わり目は変化のチャンス！思い切って家の中のモノの見直しをしてみるのはいかがでしょうか？

不用品（自分にとって価値がないもの）は、他の誰かには価値が絶大の可能性も。それを処分する場所も様々です。リサイクルショップやフリーマーケット、中でもお勧めはネットフリマ。

ある講演会の参加者のお話「子供が手続きを代わりにやってくれて、〇万円になりました！」

手続きの面倒さはあるが、それを覚えるのも楽しみとして…。

不用品処分の勢いで、モノだけではなくサービスにも目を向けてみると、クレジットカード、年会費、過大なスマホ料金、保険、使っていない定額サービス等見直しできるものがたくさんあります。

秋は収穫の季節

青森は、リンゴ、ブドウ、栗など農作物豊か。

収穫の時期は、人手不足だったり…。

例えば、リンゴの収穫。

お金をいただければ仕事ですが、ボランティアでも、帰りにはリンゴのおすそ分けがあるかもしれません。

自然の中で自らの身体を使い、稼ぐ体験、味わい深いです。



物価上昇など大変な経済状況もありますが、「モノは減って、使えるお金は増える良きサイクル」を楽しみながら目指していきたいですね。



金融経済教育推進機構 認定アドバイザー
青森県金融広報委員会 元金融広報アドバイザー
特定非営利活動法人 青森ファイナンシャル・アカデミー 代表理事

すがわら い さ お
菅原 伊佐雄

秋田県湯上市生まれ。弘前大学人文学部経済学科を卒業後、ビジネス系専門学校等に勤務、教務部長歴任後、独立。ファイナンシャルプランナーとして金融リテラシーの向上に取り組む。2016年 金融庁と日本銀行から「金融知識普及功績者」として表彰される。現在、様々な団体で講師を務める傍ら、青森を拠点に東北の自治体、大学、高等学校・企業などで講演、セミナーにて多方面で活躍中。



おうちで健康コーナー



レクリエーションインストラクター 棟方 由美子

カコーン！が爽快“モルック”

元気で長生きするために“レクリエーション”の活用を！ということで、前号では「ニチレクボール」をご紹介しました。さて、今回おすすめしたいのは「モルック」です。木の棒を、これまた木の棒で倒すゲームです。勝ち負けのあるゲーム形式のものは、集中して行うことが出来、夢中になって楽しめ、うまくいくと仲間も増えて、運動嫌いの方でも活動を継続することが出来るかもしれません。



「モルック」は、フィンランドの伝統的なスポーツを元に開発されたもので、2チーム以上で対戦します。各チームの参加者は順番にモルック（投げる棒）を投げてスキttl（並んでいる棒）を倒します。スキttlが1本倒れたら、スキttlについている数字が点数となり、複数本のスキttlが倒れたら、倒れた本数が点数となります。いずれかのチームが50点ちょうどになった時点で、そのセットは終了。50点を1点でも超えた場合は、そのチームは25点に逆戻り…ですので、50点が近づいたらどのスキttlを狙うか、あるいは何本倒すかを考えながらモルックを投げます。思い通りにスキttlが“カコーン”と倒れ、チームの得点が50点ピッタリになれば大盛り上がり間違いなし！

「モルック」には、そのほかにも次のようなルールがあります。

- ・投てき後、倒れたスキttlは倒れたところで底部を地面につけて立て、数字の面をプレイヤー側に向ける。
- ・チームが3回連続でミス（1本も倒せない）をした場合、そのセットではチームの得点は0点となり、直ちに失格。
- ・屋外コートは最小幅4m×長さ10m（投てきラインから）。屋内コートのサイズはこれより小さくてもOK。

試合が進むとスキttlがどんどん転がるので、倒すのが難しくなってやりがいがありますし、拾ったり立てたりするための運動量も増え「楽しむ・運動する・元気になる・頭を使う」の一石四鳥。「モルック」を、ぜひ一度お試しください。

「モルック」の用具は、（一社）青森県レクリエーション協会でも無料貸出しています。また、ひと回り小さい「モルックミニ」を青森県長寿社会振興センターでも無料貸出しています。お気軽にお問い合わせください。また、ホームページもぜひご覧ください。

青森県長寿社会振興センター

〒030-0822 青森市中央3-20-30

電話 017-777-6311 FAX 017-735-1160

〈ホームページ〉

<http://www.choju-aomori.or.jp/>

（一社）青森県レクリエーション協会

〒030-0132 青森市横内字亀井278-1

電話 017-752-0699 FAX 017-752-0717
(水曜日10～16時のみ)

〈ホームページ〉

<https://www7a.biglobe.ne.jp/~aomoriken-rec/>

ながいもと鶏ささみの かき揚げ



お好みで
天つゆ・塩をかけて
できあがりです♪

お料理 レシピ

材料 4人前

ながいも	適量	小麦粉	2/3 カップ
鶏ささみ	100 g	塩	適量
みつば	1/2 束	サラダ油	適量
卵	1 個		

作り方

- ① ながいもは皮をむいて4センチの長さに拍子木切りにします。
- ② 鶏ささみも①に合わせて食べやすく切り、みつ葉は2センチ長さに切って①と合わせます。
- ③ 卵をときほぐして冷水2/3カップ、小麦粉2/3カップを加えて衣を作り②に合わせます。
- ④ 大き目のフライパンの1/2の深さまで油を入れて中温に熱し、③を木杓子の上に薄く形作って入れ揚げます。

青森県産りんご を使った

万能ソース

材料 2人前

りんご	1/4 個
醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 1
はちみつ	大さじ 1
すりおろし生姜	小さじ 1
すりおろしにんにく	小さじ 1
ごま油	適量
白ごま	適量



りんごの甘さがクセになるおいしいソースです。焼肉ソースや野菜炒めにオススメ！コチュジャンを足してピリ辛にしてみたり、すりおろした玉ねぎや人参を足して野菜たっぷり具沢山にしたり、自分好みの味を見つけてみてください！

作り方

- ① りんごを皮ごとすりおろす。
- ② 調味料を全て混ぜる。
- ③ ラップをかけて500Wの電子レンジで2分30秒加熱して完成。





災害時の口腔ケアについて

近年、日本では頻繁に地震や大雨による被害が発生しています。災害時、水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、お口の中は乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。歯みがきや口腔ケアがあなたの命を守ります。

1. 肺炎を予防するために歯みがきをしましょう

お口が不潔になると細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。(高齢者は特に注意)

2. 入れ歯をきれいにして肺炎を予防しましょう

お口の清潔を保つには入れ歯のお手入れが大切です。食後に入れ歯をきれいにしましょう。

3. 歯ブラシがない時は

食後に少量の水やお茶でブクブクうがいをしましょう。ハンカチやティッシュで歯の汚れを取りましょう。洗口剤を使用するのも効果的です。

4. 唾液を出す工夫をしましょう

唾液はお口の中をきれいに保つ働きがあります。シュガーレスやキシリトール入りのガムを噛むことで唾液の分泌量が増えます。

また、耳の下、頬、顎などの唾液腺マッサージをすると唾液が出やすくなります。



県では簡単なお口の体操等の動画を作成しホームページに掲載しています。唾液分泌を促進するマッサージも掲載していますので、ぜひご活用ください。



非常用持ち出し袋には

- ・歯ブラシ（家族人数分）
- ・洗口剤（無希釈、ノンアルコールのもの）
- ・口腔ケア用ウエットシート
- ・低発泡の歯みがき剤（ジェルタイプのものなど）を入れておきましょう。

入れ歯の方は入れ歯洗浄剤や予備のケースも忘れずに入れましょう。



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 ☎017-734-9212（直通）

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

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。

■ 7 / 8 「青函連絡船の歴史」講師：青森県立郷土館 佐藤 良宣 様

■ 7 / 22 「カカオポリフェノールの力・ヨーグルトのひみつ」講師：(株)明治 栄養士 堰合 恵美子 様

■ 8 / 19 「青森湊と「徳川の平和」―青森誕生」講師：青森市民図書館歴史資料室 室長 工藤 大輔 様
青森の歴史や健康にまつわる講演に、受講生はメモを取りながら熱心に聞き入っています。



7 / 8 佐藤様



7 / 22 堰合様



8 / 19 工藤様

午後の体験活動では、健康教室とニュースポーツ体験を開催しました。健康教室では、ボールを使った体操や絵合わせパズルで体も頭も悩ませながら楽しく過ごしました。ニュースポーツ体験では今回、スポーツウエルネス吹矢、グラウンド・ゴルフ、カーリンコン、ペタンク、輪投げ、ラダーゲッターと、普段なかなか触れることのないスポーツに挑戦。受講生同士教えあい、競い合いながらあっという間の90分となりました。



健康教室 ボール体操



絵合わせパズルに挑戦



輪投げで点数を競う



スポーツウエルネス吹矢体験

【合同レクリエーション】

6月17日に、合同レクリエーション大会を開催しました。今年は通学総合コース・通信教養コース合わせてなんと87名の受講生が参加！たくさんの受講生が競技に参加いただけるよう、手作り感満載のゲームで、4チームに分かれて競い合いました。

1種目目の「チームカラーを完成させよう」から白熱した勝負が繰り広げられました。簡単な漢字も16分割の巨大パズルにするとどこがどこかわからない！？

2種目目の雨どいボール送りリレーでは練習で作戦を立て、雨どいに見立てた段ボールでゴールまで素早く転がしていました。

3種目目の玉入れはトーナメント方式で対戦。毎年一番盛り上がる玉入れは、数え終わるまで勝敗がわからず受講生も職員もドキドキです。

今年は青チームと緑チームが同点となり、最後は各組の応援職員によるジャンケンで、緑チームが優勝！

個人戦で行われた「長者様ゲーム」では、ジャンケン対決で一喜一憂する声が各所で聞かれました。上位10名の方に景品が贈呈されました。

今年も暑い中での開催となりましたが、ケガもなく、皆さんの笑顔が輝く合同レクリエーションでした。



大きな漢字のパズルが意外と難しい



玉入れの制限時間はたった20秒



「桃」の字に大苦戦



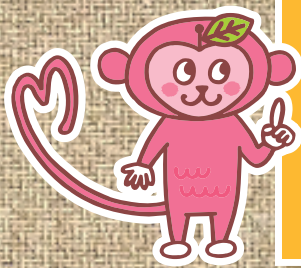
慎重に、かつ素早く隣へパス！



緑チームが優勝しました



長者様になるため時間いっぱいジャンケン勝負



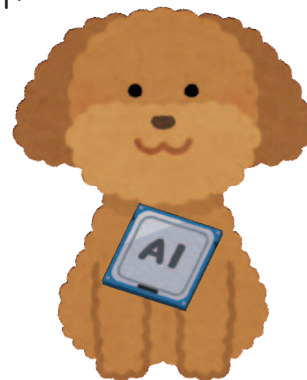
青森県消費生活センター くらしの情報

その広告、本当に信用できますか？

【事例】

スマホで動画配信サービスを視聴していると、AI搭載の小型犬ロボットの広告動画が流れてきた。本物そっくりの毛並みで動きも滑らかだった。

有名大学と総合電機メーカーが共同開発した商品で、信頼できる品質でありながら、3体で8,000円と、とても安かったので、すぐに購入した。10日ほど経って商品が届き開封すると、広告とは全く違う粗悪な犬のぬいぐるみが入っていた。単4電池を入れると動くようだが、通電すると返品できないと思い、動作の確認はしていない。広告とあまりにかけ離れた商品だったので、すぐに業者に返品すると連絡したが、「配送料や通関費用などを負担してもらうので、4,000円のみ返金する」と言われた。全額返金してほしい。(60代 女性)



アドバイス



- ▶ 消費生活センターでも、広告動画を確認しましたが、明らかに生成AIで作成しているような犬と本物の犬が混在しているような動画で、とても実在するロボットとは思えませんでした。
- ▶ 総合電機メーカーから販売されている有名な犬型ロボットは、1体数十万円という価格です。それより優れた本物の犬と見分けがつかないようなロボットが、3体で8,000円などありえない話です。有名大学と総合電機メーカーが共同開発したという触れ込みも、詐欺サイトによく見受けられます。
- ▶ シニア世代でもインターネット通販の相談が年々増加しています。
- ▶ 広告をうのみにせず、メーカーのホームページなどで製品情報を確認したり、通販サイトに明示が義務付けられている「特定商取引法に基づく表記」のページに不審な点がないか、事前によく確認しましょう。

「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

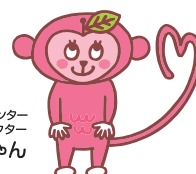
☎ 017-722-3343

〒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)



法務局に遺言書を預けてみませんか

「自筆証書遺言書保管制度」のお知らせ



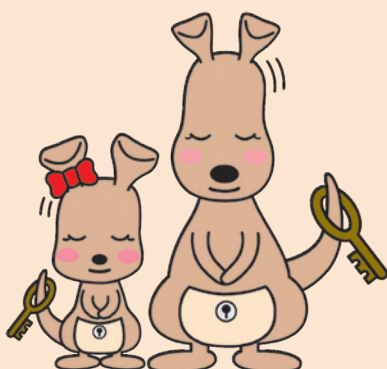
トウキツネ

最近、親戚の相続のことで親族同士がもめたんだ。
できれば自分の相続では、家族がもめないようにしたいな。



遺言書ほかんガルー

それなら「自筆証書遺言保管制度」とって、
自分で自筆の遺言書を作成して、法務局に預
けておくという制度があるよ。
しかも、安い！安心！親切！



遺言書ほかんガルー

安い

保管に必要な
手数料は
3900円

安心

法務局保管
なので紛失
や改ざんの
心配なし

親切

死亡後は、
法務局から
保管の通知
あり



なるほどね。あと相続登記が義務になっ
たと新聞に記事があったけど、遺言書は
相続登記にも使えるの？

法務局に保管した遺言書の情報は相続登記
に使えるから、相続人が遺産分割協議をす
る必要がないんだ。



遺言書があるともしもめる心配がないね。
よし、これから遺言書を書いてみるよ。

法務省ホームページ 自筆証書遺言書保管制度

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html



青森地方法務局

〒030-8511
青森市長島一丁目3-5

☎017-776-6231

●窓口対応時間 平日9:00~17:00



不動産登記推進
イメージキャラクター
「トウキツネ」



フータさん (青森市)

絵手紙

みやこうた

海上^{なみ}運行
大見栄映えるは
ねぶた達
風晴 貢さん (青森市)

廃線の貨物レールや猫じゃらし
萱森輝昭さん (青森市)

朝涼や老いを楽しむ話聴く
鈴木 リヨさん (八戸市)

俳句

川柳

さえずりをこぼさぬように筋通す
今泉敏雄さん (青森市)

朝のみは少し涼しき
庭に来て冷えたるトマト
じゅわっと齧る
今泉敏雄さん (青森市)

短歌

つぶらなる目に訴ふる
「徴兵の十二歳に
なるのはいやだ」
山本英子さん (青森市)

編集後記

最も暑い夏が終わり、朝晩涼しくなってきましたね。夏は外出を控えていた方も、秋を探しに外出してみてもいいかもしれません。みなさんのお元気な顔にお会いできるのを楽しみにしています！(石川)

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。

夕暮れや明け方はクマが活発な時間なので注意する。

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。

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

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。

後ずさりしながら静かに立ち去る。

クマに出会ってしまったら

クマの出没・被害情報はこちら
http://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kankyo/shizen/kuma_cyuui.html
 青森県環境生活部自然保護課

