

あすなろ倶楽部



【巻頭特集】

青森県シニアボウリングゲーム大会 予選会・本大会開催



青森県長寿社会振興センター

青森県シニアボウリングゲーム大会予選会・本大会開催

シニアボウリング ゲーム大会とは

「青森県シニアボウリングゲーム大会」について聞いたことはありますか？
昨年11月23日に青森市の「ねぶたの家
ワ・ラッセ」で青森県が開催した大会で、
認知症に関するイベントも同時開催し
ました。



令和6年青森県シニアボウリング大会の様子

1チーム4人（選手3人、監督1人）
で、Nintendo Switch（ニンテンドー
スイッチ）の「Nintendo Switch Sports
（ニンテンドースポーツ）」とい
うゲームを使い、画面のレーンに向かっ
てボウリング玉を投げる動作をし、得点
を競う大会です。ちよつとしたコツは必
要ですが、コントローラーを握って腕を
振ると、画面のレーンにボウリング玉を
投げるができます。なんと、座った
ままでも投げるができます。
大会といっても、選手も見ている人
も、和気あいあいとおしゃべりしながら
楽しんでいただけの交流会のようなも
のです。それでも、大会なので上位チ
ームには景品がありました。

大会開催のきっかけ

県では、高齢者の皆様が集まる場（つ
どいの場）での活動の幅が広がってほし
い、楽しく参加する方が増えてほしいと
考え、令和4年度から高齢者向けの活動
用として、「Nintendo Switch Sports」
などのゲームを貸し出しています。また、



手作りグッズで応援する様子

市町村等においても、高齢者の皆様が
ゲームを楽しめる機会を設けていると
ころがあるそうです。

想像以上に皆様が楽しんでいる様子
を見聞きし、つどいの場同士での交流
会として楽しんでいただけなのでは？
と考え、また、一般の方にゲームを楽し
んでいる姿を見ていただくことで、社会

目次 令和7年 夏 vol.132

青森県シニアボウリングゲーム大会 予選会・本大会開催	1
すこやか長寿コーナー	3
アクティブシニアコーナー	5
仲間づくりcafe	6
あすなろ友の会の活動	7
禁じられた避難 青森空襲を語り継ぐ	9
風光明媚な海岸を行く	11
青森シニアカレッジ事業報告	13
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
第26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

参加促進の一助となつてほしいと思い、大会を開催しました。

昨年の大会の様子

60歳から90歳まで、幅広い年齢の47名、16チームが参加しました。

まずは、ラジオ体操で準備運動し、各チームの意気込みを発表いただいたてから、大会が始まりました。目をつぶると大学生の大会？と思ってしまう程、歓声や応援の声があがり、あちこちでスベア、ストライクが出て、ハイタッチや抱き合つて喜びを分かち合う様子が見られました。

また、準決勝からは、大きな画面で本物のボウリング場さながらプレイし、応援にも熱が入っていました。



画面に釘付けの参加者

今年も大会を開催します！

少しでも多くの皆様に身近で楽しんでいただきたいと思います、今年は8月に県内

3か所で予選会を開催し、11月に八戸市で本大会を開催します。昨年に引き続き、和気あいあいと楽しく交流していただきたいと思います。

日にちや場所は次のとおりです。

【予選会】

8月23日(土) 八戸市はっちひろば

8月30日(土) 青森市

新町キューブグランパレ

8月31日(日) 弘前市ヒロロ多世代交流室

【本大会】

11月9日(日) 八戸市ユートリー

色々なブースやお土産等もありますので、ぜひ会場へお越しください！

■問合せ先

青森県高齢福祉保険課

電話・・017-734-9296

すこやか長寿コーナー

満面の笑顔と長命力で
人のおもてなしを奏でる器量人

青森市
塩谷^{しおや}ヒサさん 95歳



県内の秘湯巡りが大好きな塩谷ヒサさん。そのためか、とても肌が美しく年齢を感じさせない。まさに“この人に存在感あり”。傍にいただけで愉しくなる見目麗しいご婦人である。

あらゆるジャンルへの挑戦者で、若い時から社交ダンス、華道、ヨガ教室、三味線、長唄、芭蕉流煎茶道（抹茶道にさらに自由な考え方を加えたお点前を楽しむ茶道の一つ）等、出会いと人との触れ合いを大切にしながら趣味の世界を極めてきた。孫と曾孫に囲まれ、相敬如賓（夫婦が賓客に対するように互いに相手を尊重し合うこと）で家族と戯れる生活を

を送る。人を愛し仲間からも愛される人でもある。

日本電信電話公社（現：NTT東日本）での勤務時代は、電報・料金業務の事務等に従事し、仙台、秋田、青森等各地域の取扱局、営業所等を歴任した。退職後は、町内会活動にも積極的に参加。料理もお茶の時間も大好き人間で、カラオケとなると他を圧するほどの美声で仲間たちを楽しませてくれる。ねぶた祭りでは跳人として活躍。気さくに楽しく付き合う気性で、みんなに慕われている。



退職祝賀会記念で代表のあいさつを務める（右端）

長寿の秘訣は、次の十か条を守ること。
睡眠を十分にとり、規則正しい生活を
送る

- ・栄養バランスの良い食事を心掛ける
- ・散歩をする
- ・好きなテレビ番組を楽しむ
- ・仲間を作り目標定めて活動する
- ・学ぶことを心掛ける
- ・ヨガを楽しみ、スポーツや生け花の鑑賞を楽しむ

- ・クヨクヨしない（寛容心）
- ・新聞を読み日誌を書く
- ・孫たちと一緒に学び遊ぶ

青森空襲を体験し、戦争の恐怖を身をもって知る塩谷さんだからこそ、温故知新を大切に、歎天喜地（大喜びすること）の心で、虚心坦懐（何のわだかまりもない素直な心で、物事に臨むこと）を道標として、誰にでも優しく生きていく。長命力と力強さに感動。益々のご活躍を！



ねぶた祭では毎年跳人として参加。人とのふれあいを楽しむ



シニアライター
今泉敏雄^{いまいずみとしお}

『詩吟、一筋・漢詩を愛す』

・『詩吟は健康の源』

三沢市 馬場 ちづ子さん 94歳



馬場ちづ子さんは、昭和5年に三沢市（当時の下田村字古間木地区）で石橋家の次女として産声を上げ、大人数のにぎやかな家庭で育ちました。不幸にも幼くして長女が亡くなり、七人兄弟となりましたが、実質長女として大変ご両親に可愛がられたそうです。母親が縁起が良いと「千鶴子」と命名しようとしたのですが、父親が間違えて「ちづ子」と届出してしまったそう。そんなエピソードを笑いながら話してくれました。

馬場さんが幼い頃の三沢は静かな町でした。学年に関係なく、みんなで楽しく遊び、大変健やかに育ったそうです。自



ジャパンデーにて

昭和26年に友人の紹介で、今は亡き夫と結婚し、長男、長女を授かりました。そんな昭和53年、三沢市の広報で詩吟教室の募集があり、漢文好きな馬場さんは即応募し、翌年には、日本詩吟学院の初段位を獲得。それが励みとなり、二段、

宅近くの古間木小学校への徒歩通学から始まり、三本木高等女学校時代は片道1時間かけて汽車通学をしました。戦時中のため勤労奉仕もあり、軍馬の畑の草取りや藁の布団作りなどを行いました。そんな中、中国の漢文・漢詩に大変興味を持つようになりました。また、宮城文化服装学院（現宮城文化服装専門学校）では、洋裁師として手に職をつけ、卒業後、三沢米軍基地内に勤めました。

初伝、三段、四段、中伝、五段、六段、奥伝、七段、八段、皆伝、九段、十段と都合34年をかけ、平成24年には最高段位である総伝位の取得に至るほど詩吟の世界に没頭しました。

詩吟を続ける理由は、一番に声を出すことが口の体操になっていること。そして、漢詩を暗記することでボケ防止になっているからで、「仲間との和を保ち楽しく！」をモットーに続けているそうです。今年の4月に行われた「ジャパンデー」（米軍との文化国際交流会）では、中国（唐の時代）の有名な詩人孟浩然の、「春暁」（春眠暁を覚えず、处处啼鳥を聞く、夜来風雨の声、花落つること知る多しぞ）を吟じました。

「吟道は気を養う道なり」を身をもって感じていると語る馬場さん。「今後も続けられる限り、吟道を続けたい。精神修養の一環として頑張って行きたい」と結びました。



詩舞を披露する馬場さん



シニアライター
齋藤 豊紀

アクティブシニアコーナー

拓本に魅せられて

むつ市

とやもり たかこ
都谷森 孝子さん 85歳



津軽で生まれ育った孝子さんが、下北で家庭科の教員となったのは20歳の時。38歳で受講した書道の講座で、法帖（ほうしやう）故人の筆跡を石刷りにした習字の手本のことが渡された。書道の先生は、法帖を珍しがる受講生のために、拓本の実演をしてくれた。石碑に紙の四隅をテープで押さえ、濡れたタオルで碑面に紙を密着させる。その上から、墨を含ませたタンポ（拓本を採る時に墨をつけて叩く道具）で、ポンポンと叩いていく。すると真っ黒な墨の中から、文字が白く浮き出てくる。不思議だった。たちまち拓本の虜になった。

それ以来、夫の五郎さんの運転で、松尾芭蕉や種田山頭火が巡った地へ、二人三脚の旅が始まった。孝子さんは碑の建立者や管理者に採拓の許可を得、五郎さんは、行く先々で碑のある風景を写真に収めた。天候に左右され、時には凸凹の碑面に悩まされながらも、句を詠んだ人の心の内や背景を思いながらの採拓は、心満たされる楽しい時間だった。

幸いなことに、表装（書面を掛軸や帖、巻物、屏風、襖などに仕上げる技術のこと）を学ぶ機会にも恵まれた。

— うどん供へて 母よわたくしも いただきます —

山頭火が、母の四十七回忌に詠んだ句。自分の母が恋しくなった孝子さんは、拓本と母の形見の着物に補強の裏打



個展の様子

ちをした。着物を程よい長さに裁断し、拓本の周りに貼っていく。最後に作品の裏面に総裏

打紙を貼り、掛け軸が出来上がった。その

数か月後、表装した拓本数点と五郎さんが撮った碑のある風景写真で個展を開いた。2015年には、友人の勧めもあり、拓本と碑のある風景写真に、短い旅日記を添えて「拓本紀行」と題し、自費出版もした。

採拓の旅を続けて三十数年、東日本震災のあった年の暮れに、五郎さんは75歳で黄泉の国へと旅立った。昨年暮れに、十三回忌を終えた。「残された歳月で、手元にある採拓しただけの作品を、ひとつずつ掛け軸に仕上げていこうと思っている。作品を手取る時、採拓で出会えた多くの人達や、50年近く連れ添った五郎さんに感謝の気持ちでいっぱい」と孝子さんは言う。そして、「つづく人生は出会い旅」とも。



夫五郎さんと



シニアライター

せい の な お こ
清野 尚子

ボールをつなぐ・心も弾み・爽やかな汗！
還暦からでも軽スポーツを楽しむ！



「サンライフ弘前 ソフトバレークラブ」



「ソフトバレーボール」とは、みなさんがよく耳にする、バレーボールとほぼ同じスポーツです。違う点は、使用するボールが少し大きく、少し軟らかいこと。そのため誰でも気軽に楽しめるのが魅力のひとつではないでしょうか。

「サンライフ弘前」は、ソフトバレーボールを通じて、健康増進と体力向上を図りながら、会員相互の交流を深めることを目的に、約40年前に組織されたクラブです。

会員の多くは弘前市内の方々ですが、近隣の五所川原市や鶴田町からも参加しています。現在、会員は18名で、女性15名、男性3名。60歳代、70歳代、80歳代とも各6名程で、最高齢の会員は83歳です。活動拠点は、弘前市内の「サンライフ弘前」の体育館で、毎週火曜日の10時から2時間程度、毎回クジ引きで4人1チームを決定し、主



に実践形式の試合を楽しみながら汗を流しています。

会員の多くは、友人の誘いがきっかけで参加しているそうです。しかも、5年

以上活動している人がほとんど。会員それぞれのバレーボールの経験を含めると約20年、35年、40年、50年と活動を続けていて、会員とボールが繋いで築いてきた「サンライフ弘前」の良さを感じられます。

「活動して良かったことは、運動不足の解消や友達の輪が広がった」という会員が多く、また、他の軽スポーツにも興味が持てるようになったという声もあるそうです。現在、男性会員が3名と少ないので、今後もう少し増えてくれれば、話も弾み、より楽しく活動ができるのではと期待しています。



クラブ加入やクラブ活動に興味がある方は気軽にお問い合わせください

○サンライフ弘前

住所：〒036-8101 弘前市豊田1-8-1

電話：0172-27-2811



シニアライター

しふたに きよみつ
洪谷 清光

あすなろ友の会の活動

青森
支部

令和7年度
定時総会開催



4月23日
県民福祉プ
ラザにて、
令和7年度
定時総会を
開催した。
出席者は
52名で、第
1部は青森
県消費生活
センターの

講演「賢い消費者になろう」を聴講。最近の詐欺について、大変わかりやすくお話いただいた。私は騙されないから大丈夫と思わずに、私は騙されるかもしれないと疑ってみて誰かに相談することが大事である、とても参考になった。

第2部は総会で、長寿社会振興センター・藤井所長の挨拶の後、令和6年度の行事・決算と令和7年度の行事案・予算案の議案審議に入り、議案はすべて原案通りに承認可決され、盛会裏に終了した。

西村支部長は体調不良により今期で退任し、新たに木原副支部長が支部長に就任し、運営委員の紹介を行った。

(木原 一明)

津軽
支部

有意義な講演会と総会



4月23日、弘前市民会館に約50名の会員が参集。栗林支部長の挨拶の後、ひらかわ防災サポーターズの工藤華代さんと吉田房子さんによる講演がスタート。昨年の能登半島地震や奥能登豪雨での支援活動を何度も経験されたお二人は、将来起こりうる災害への備えの大切さを強調した後、どこで災害に遭うかわからないので「マイ防災ボトル」を常に持ち歩いた方が良く、ボトル作りの実習を行った。直径6.5センチ高さ19.5センチのボトルにマスク、懐中電灯、緊急簡易ブラケット、コンパクトタオル、清浄綿、救急キズテープ等を入れて完成させた。そして、このボトルは避難生活一日分に必要な物資を入れたものであり、さらに健康保険証のコピーや身分を記載している紙を入れたほうが良い、家庭には別に一週間分の備えをしてほしいと話していた。

総会は令和6年度事業・決算報告、令和7年度事業計画案・予算案が承認された。

(鳴海 紀)

八戸
支部

グラウンド・ゴルフ大会



5月23日、昨年に続き類家4丁目中央公園でグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。八戸市から11名、長寿センターの職員1名の12名が参加しました。

大会は16ホールを2ラウンド行い、優勝はホールインワンを4回出した川越さんでした。彼はソフトボールをやっているだけあり、ボールを打面の芯で捕らえてまっすぐに打つ技術が素晴らしかったです。

また、会員のネームプレートがあったお陰で、顔と名前が一致してプレー中も楽しく会話が弾み、時間があっという間に過ぎました。成績発表と賞品授与後、昼食を食べながら話は更に盛り上がり、昨年よりも交流が深まり楽しい時間を過ごすことができました。

会の目的である「生きがいと健康づくり及び仲間づくり」は、与えてくれるのを待っているのではなく、自ら積極的に参加することが大事であることを教えてくれたように思います。これからの活動が楽しみです。

(余湖 勝利)

西北五
支部

令和7年度総会

令和7年4月9日、五所川原市民学習情報センターにおいて、会員9名が参加し、令和7年度総会を開催しました。総会は、長寿社会振興センターの菊池副所長の挨拶から始まり、議案審議に入り、全議案、全会一致で承認されました。

令和7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

菜の花つみ

春まだ寒い4月13日、上十三支部として年間行事のスタートである「菜の花つみ」に行ってきました(参加費600円)。当日の参加者は26名で横浜町の会場「大前田自然苑」に集合し、係より軍手と収穫物を入れるポリ袋、後に食べる蕎麦食券をもらい、説明アナウンスの後、一斉に菜の花畑に入り、菜の花をつみました。慣れた人は早いのですが小生は不慣れで、もたもたしていると仲間の人が採り方を詳しく教えてくれたり、係の人が応援してくれたりで、全員たちまち袋いっぱい菜の花が収穫できました。

当日は大変寒かったのですが、収穫後「菜の花の天ぷらそば」をいただき、皆「体が温まり大変おいしい」と絶賛でした。



帰りは横浜町に古くからある横浜八幡宮神社(本堂天井に鳴き龍あり)を詣でて散会となりました。菜の花は帰ってから「天ぷら」「おひたし」でおいしく食べました。(齋藤 豊紀)

下北
支部

春紅葉の川内溪谷
トレッキング



朝まで雨が降っていました。実施できるか心配でしたが、「何とかなるだろう。」と思い出発しました。目的地に着く頃には、雨がすっかり上がっていました。「私は晴れ女だから旅行に行つて雨に降られたことはないのよ。」と話すのを聞きながら、短縮コースをトレッキングしました。雨に濡れた黄緑色の葉がとてもきれいで、秋の紅葉に負けず劣らず春紅葉も見応えがありました。

道の駅かわうち湖で昼食をとり、海と森ふれあい体験館に展示してあるGOM Aさんのアートを鑑賞。展望台の作品はすごかった。

帰り道、サンマモルワイナリーで人気のぶどうソフトを食べて帰ってきました。「何とかなった。」春紅葉の川内溪谷トレッキングでした。

(松本 淳)

みなさん、7月28日を知っていますか？

禁じられた避難 青森空襲を語り継ぐ

80年経った今も探し続ける名前

みなさん、80年前の7月28日は、青森市が空襲を受け、市街地の約90%が焼失し、1018名（第一復員省発表）の方々が亡くなった日ですが、いまだお名前が分かっているのは約560名に過ぎず、今もお名前を探し続けています。なぜか、戦前の出来事に対して、国も地方も責任をもつて対応してくれません。

当時、日本はアメリカ等と戦争をしており、アメリカは1945年（昭和20年）3月の東京大空襲から、一般市民を対象にした「無差別絨毯爆撃」を始め、日本の都市を人口の多い



僅かのコンクリート建物と土蔵だけが残った市街

順で焼き払いました。7月10日には仙台市が、7月14、15日には青函連絡船が攻撃を受けて全滅し、次は青森市が空襲を受けると市民は郊外などに避難しました。

防空法による「禁じられた避難」

この状況を
見て当時の県
知事は、「防空
法」により「市
民は街を守る
義務がある。
7月28日迄に
戻らないと配
給を止める」
と言って呼び
戻しました。

この警告を



昭和20年9月25日古川上空から見た青森市内

受け取った市民は、避難先から続々と戻りました。アメリカ軍は7月27日に、B 29爆撃機で、近日中に空襲するとの「予告じう」を撒き、7月28日夜に、硫黄島を飛び立ったB 29爆撃機62機が、M 74焼夷弾8万3千発を投下し、市街地の約90%を焼き払い、市民約千名が犠牲となりました。

当時、若い男性は兵隊に召集され、市民の多くは高齢者と女性、子ども達で、焼夷弾が降り注ぐ中逃げ惑い、死亡者の多くは防空壕の中でした。遺体はトラックで三内霊園に運ばれ安置され、身元不明者は霊園に埋葬されましたが、埋葬数は不明の状況です。

防空法により、

市民が避難先から呼び戻された「禁じられた避難」が犠牲者を多くしました。毎年、慰霊祭が行われていますが、お名前を明らかにすることが今を生きる私たちの責任と思って活動をしています。



蓮華寺の様子

戦争とは…

戦争とは、国と国が武器を持って喧嘩することですが、日本は、1894年（明治27年）から50年間に、日清、日露、日中、そして、ドイツとイタリアと手を組み、世界を相手に太平洋戦争を行い、大きな戦争を繰り返し、台湾、朝鮮を植民地にし、中国国内に満州国をつくり、最後はアメリカ軍の空襲で全国の都市を焼かれ、広島・長崎に原爆を投下され、国中を廃墟にして1945年（昭和20年）8月に戦争が終わり、再び戦争をしないために、憲法で「戦争をしない」「軍隊は持たない」ことを定めました。

戦後80年間も戦争が無かったことは奇跡です。平和な時代を、100年、200年と続けましょう。



いまむら
おさみ
修

青森空襲を記録する会会長。昭和17年2月23日青森市生まれ。昭和40年3月、政法大学法学部（通信教育）卒業。青森市職員、青森市会議員（3期）、青森県会議員（1期）、衆議院議員（1期）。昭和55年7月、青森空襲を記録する会結成。平成25年8月、青森まちかど歴史の庵「奏海」を開設。

風光明媚な海岸に行く



雷電宮



浅所海岸

～夏泊半島を一周 (平内町)～



大島



椿山

むつ湾のちようど真ん中あたりに、ちよこんと突き出ているのが夏泊半島です。海岸沿いを走る県道は通称「夏泊はたてライン」と呼ばれ約25kmあり、車でゆっくり一周するだけで約1時間かかります。一帯は浅虫夏泊県立自然公園に指定され、透き通った海の青さや海岸線の美しさ、下北半島、津軽半島などその景観に魅せられるばかりです。

平内町から夏泊半島へ向かうと5分ほどで浅所海岸に到着します。毎年11月上旬にはシベリアから冬の使者・オオハクチョウが飛来する場所として知られ、白鳥およびこの地が国の特別天然記念物に指定されています。

引き潮になると沖合いまで遠浅となる海岸で、通称「松島」と呼ばれる小さな島が浮かび、10本ほどの磯馴松が、まるで盆栽のような美しい景観を見せます。また、道をはさんで雷電宮

浅虫夏泊県立自然公園の夏泊半島を巡る

があり、古くから白鳥は「雷電宮の使い姫」として地域の人たちによって手厚く保護されてきたといえます。

むつ湾を眺めながら北へ向かって進むと、自生ツバキの北限地帯として知られ、お玉悲話伝説が残る椿山にお玉の墓がありますが、何といつても「日本の渚百選」に選ばれている約500mにわたっての砂浜海岸が美しい。

さらに半島突端、夏泊崎の大島になります。大島までは全長約200mの橋が架かり、満潮時でも島まで行くことができます。春はハマエンドウやコハマギクなど海岸独自の花が見られ、周囲約3kmの大島の形は楕円形ですが、見る位置で島の形が変わります。「ホタテ養殖の発祥の地」である浦田地区を過ぎ、茂浦地区、そして国道4号線へ出、夏泊半島巡りは終わります。

変化に富んだ景観の種差海岸を歩く

蕪島を起点として、太平洋を望みながら南東12km余りを種差海岸といいます。一帯は三陸復興国立公園内にあり、また、国の「名勝地」として指定されています。「うみねこライン」とも呼ばれるこの海岸線は、大小の岩礁、小島や荒々しい断崖が海に突き出したりと、とても変化に富んでいて飽きさせません。

蕪島から間もなくの所が葦毛崎展望台。かつて太平洋戦争の時にレーダーが設置されていた場所だそうで、どこか西欧の古城跡のようです。目の前にはどこまでも広がる太平洋が、目を移すと美しい海岸線が目に入り感動です。この葦毛崎から5.2kmにわたって「みちのく潮風トレイル」と名付けられた遊歩道が続き、初夏にはスカシユリやニッコウキスゲが、秋には北限のハマギクなど約700種の山野草が見ることが出来ます。多くの高山植物も自生し、一帯は「植物分布の交差点」ともいわれています。

波打ち際に巨岩が転がり、男性的な景観美を過ぎると、美しい砂浜が広がり「日本の渚百選」に選ばれている大須賀海岸。圧巻なのは深久保漁港近くから見る白岩で、さらに白浜海水浴場から松林を抜けると種差天然芝生地に至ります。見渡す限り一面芝生の緑で目にまばゆいほど。

海岸美や山野草を眺めながら整備された遊歩道を歩くのもお勧めですが、車でも十分楽しめるコースです。詳しくは種差天然芝生地に「種差海岸インフォメーションセンター」があるので、ぜひ訪れてみて下さい。

開館時間：4～11月9時～17時
入館料：無料
連絡先：0178-5118500
※山野草は自然保護のため絶対に採取しないようにしましょう。



しもいけ こういち
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。



葦毛崎展望台



種差海岸

～葦毛崎から種差海岸まで（八戸市）～



種差天然芝生地



ニッコウキスゲ

青森シニアカレッジ事業報告

◆令和7年度入学式

令和7年5月20日、「令和7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に124名、通信教養コースに20名の受講申し込みがあり、入学式にはたくさんの受講生が出席しました。

式では青森県健康医療福祉部高齢福祉保険課長の館田様よりご祝辞をいただきました。また、藤井学長より「昨年以上に多くの受講生を迎え、さらに活気あふれるシニアカレッジになるものと楽しみにしている。自ら考え行動し、皆さんの生きがいがづくりやより一層の社会参加へつなげていってほしい。」と式辞が述べられました。

今年度受講生代表の新井さんからは、「青森シニアカレッジ第1期生として入学し今年で14年目。どんなお話が聞けるか、どんな新しい体験ができるかと期待に胸を膨らませています。」と挨拶がありました。

受講生の皆さんに、入学してよかったとっていただけるように、私たちセンター職員も一生懸命取り組んでまいります！



学長式辞



来賓祝辞 県高齢福祉保険課長
館田満良 様



受講生代表挨拶

記念講演では伊奈かっぺい様にご講演いただきました。言葉遊びの達人・伊奈かっぺい様が長年書き留めてこられたたくさんの言葉たち、イラストを見ながらの記念講演に、笑い声が絶えないあっという間の60分でした。



記念講演 伊奈かっぺい様



集合写真

◆入学レクリエーション

午後の部ではオリエンテーションの後、レクリエーションが行われ、あっちむいてホイ対決は予想以上に大白熱！優勝者には賞品が贈呈されました。

レクリエーションの最後はエクササイズ合唱。ステージ中央で踊りながら歌う学長に合わせて、受講生も身体を大きく動かして笑顔で歌っていました。



白熱したあっちむいてホイ対決



◀学長も受講生も
踊りながら歌いました
笑いも健康には大切！

◆6月3日シニアカレッジ

6月3日に第2回のシニアカレッジが行われました。講師にはSG GROUP ホールはちのへ 八戸市公民館の館長を務める榎谷伸夫様をお迎えし、「南部の歴史と昔コ」と題してご講演いただきました。



講師 榎谷伸夫 様

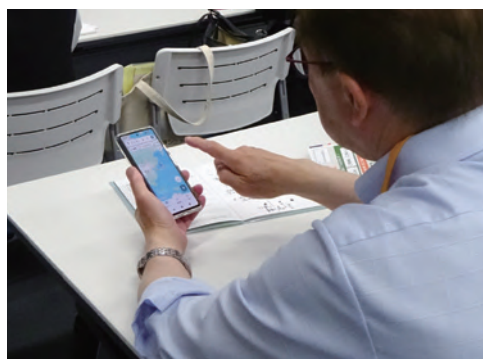
講演の冒頭では、八戸市の鮫町に江戸時代以前より受け継がれている「墓獅子」の掛け歌を披露いただき、参加した受講生は切ない歌詞に耳を傾けていました。

また、舞台や脚本、南部弁講座など、様々な場面でご活躍されている榎谷様の昔コ話には会場から笑い声があふれ、楽しい時間となりました。

午後の部ではソフトバンク株式会社様によるスマホ教室を開催。スマートフォンを使用している人も使用したことがない人も一様に、画面の触り方からカメラの使い方、地図や検索アプリ



スマホ教室の様子



タップしたりスワイプしたり
指の使い方勉強しました

リを使った検索方法などを勉強しました。参加者からは、「子供たちには聞きづらいから助かった」「知らない機能を使うことができた」など、前向きな声が聞かれました。

／豊かな老後のために／ 知っておきたい お金の話



「5キロ・4,285円」某スーパーでのお米。この原稿が載る頃には、備蓄米も店頭に並び、値段も少しは落ち着いているのでしょうか？

物価の上昇が続く中、どのように対策を取るべきかは重要なテーマです。日々の生活費も慎重に管理しなければなりません。特に、支出を見直し、無駄を減らすことで、賢く乗り切ることができます。

家計管理の第一歩は、「見える化」です。収入と支出を把握し、何にどれだけ使っているのかを整理しましょう。従来の家計簿帳だけでなく、最近では家計簿アプリも便利です。自動で計算・分類してくれるため、お金の流れを直感的に把握できるのが魅力です。

次に、生活費の管理です。日々の支出には、大きく分けて固定費（毎月決まった額が発生する費用）と変動費（その時々で変わる費用）があります。例えば、固定費には住居費、水道光熱費、通信費、保険料などが含まれ、変動費には食費、交通費、ガソリン代、遊興費、医療費などがあります。

特に見直したいのは、**保険、通信費、水道光熱費**の3つです。

1. 保険の見直し

必要な保障を確保しつつ、不要な保険料を削減するため、専門家に相談するのが有効です。

2. 携帯電話料金の節約

各社のプランを比較し、自分に合ったものを選びましょう。格安プランを活用すれば、大幅な節約が可能です。

3. 電気料金の節約

エアコンの温度調整、冷蔵庫の買い替え、こまめに電気を消す習慣などを取り入れると、電気代の削減につながります。



このような工夫を楽しみながら、無理なく節約できるのが理想です。「面白がりマインド」を大切に、公共施設なども活用しながら、節電を意識して、暑い季節を賢く乗り切りましょう。



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

秋田県潟上市生まれ。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、様々な団体に講師を務める傍ら、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

“元気になりたい”によく効く〽レクリエーション〽あります

年齢や季節の変わり目（気温の変化）や暮らしの中の出来事で、私たちの体調は変化します。そんな時によく効くものがあれば“元気”を減らすことなく過ごせるのではないのでしょうか。お薦めしたいのは何人かで楽しみながら遊ぶ“レクリエーション”です。特に勝ち負けのあるゲーム形式のものは、喜んだり悔しがったり皆で笑ったりと、まずは気持ちが元気になること請け合いです。人間は気持ちが元気になると、身体もそれに伴って少しずつ元気になってくるもの。今回は元気復活によく効く「二チレクボール」をご紹介します。

簡単にルールを説明すると、2チームがそれぞれ赤いサークルの中に立ち、黄色の標的球により近づけるように、赤と青のボールを投げ合います。両チームがボールをすべて投げきった時点で1セット終了。標的球にもっとも近いボールのチームに得点が入ります。ボールを当てて標的球を動かしたり、相手のボールをはじき飛ばしたりするのもOKなので、上手に利用すれば、逆転につぐ逆転でゲームが盛り上がります。セットを繰り返して合計13点先取したチームが勝ち、という基本ルールですが、大勢で参加する場合は時間制で交代してもいいですし、10点先取などの応用ルールでも良いと思います。椅子に座ったままでもボールは投げられます。身体を動かしながら過ごす楽しい時間は、きっと元気を生みだします。「二チレクボール」をぜひお試しください。



「二チレクボール」の用具は青森県長寿社会振興センター、（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。お気軽にお問い合わせください。また、ホームページでも、貸出しているニュースポーツ用具を紹介していますので、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/>

青森県産トマトを使った 冷やしそうめん



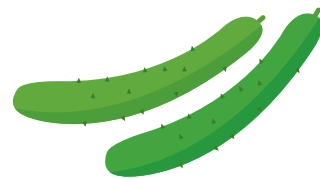
材料 2人前

青森県産トマト …… 1 個
そうめん …… 2 束
ツナ缶 …… 半分
青森県産きゅうり …… 半分

トマト缶 …… 半分
麵つゆ …… 100cc
水 …… 200cc

作り方

- ① トマト缶、麵つゆ、水を混ぜたトマトつゆを冷蔵庫で冷やす。
- ② そうめんをゆでたら、水で冷やしておく。
- ③ そうめんが冷えたら、冷蔵庫にある冷えたトマトつゆをかける。
- ④ 最後にツナ缶ときゅうり、青森県産のトマトをトッピングして完成！



旬の野菜をディップで楽しもう♪ 簡単ディップソース

いろんな野菜で
お楽しみください♪

材料

■焦がしにんにくソース

青森県産にんにく …… 適量
オリーブオイル …… 適量

■りんごソース

青森県産りんご …… 適量
ご家庭にあるソース …… 適量

■マスタードソース

粒マスタード …… 適量
しょうゆ …… 適量

作り方

■焦がしにんにくソース

- ① にんにくをみじん切りにする。
- ② オリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、にんにくに焦げ目がつくまで揚げる。

■りんごソース

- ① りんごを皮ごとすりおろす。
- ② お好みのソースとすりおろしりんごを混ぜ合わせる。

■マスタードソース

- ① 粒マスタードとしょうゆを混ぜ合わせる。





「歯と口の健康週間」について



厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会は、口腔の健康増進のため、毎年6月4日から10日を「歯と口の健康週間」と定めています。

食後や寝る前に丁寧に歯みがきをしている方はたくさんいらっしゃると思います。その際、歯ブラシを使う前に歯間ブラシやデンタルフロスを使用するのが効果的です。

また、舌はお掃除していますか？鏡に向かって舌を出して観察してみましょう。健康な舌はピンク色をしています。舌が乾燥すると舌の表面が白くなります。表面の白いものは「舌苔^{ぜったい}」といい細菌の塊です。舌苔は1回のお掃除では取れませんが歯みがきの度に続けると除去できます。舌苔がついている場合には水分摂取をこまめにし、食後の歯みがきに舌のお掃除もしてみてください。そして、舌は上顎についており、食べ物や飲み物を飲み込む時も必ず上顎にくっつきます。普段上顎にくっついていなくても、簡単な体操を継続することで舌を正常な位置に戻すことができます。県では簡単なお口の体操等を作成しホームページに掲載していますので、飲み込みにくい方やむせやすい方は、ぜひ、ご活用ください。



オーラルフレイル
予防動画

むし歯や歯周病は早期発見、早期治療が大切です。また、お口の機能の維持も早期対応が大切です。歯と口の健康週間を機会に、歯や口の健康について考え、歯科健診を受けましょう。

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

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

入場無料！
どなたでも参加いただけます

日時：令和7年9月6日（土）

10:00～15:00

※総合開会式 11:00～12:00

※記念講演 13:30～15:00

会場：青森県総合社会教育センター

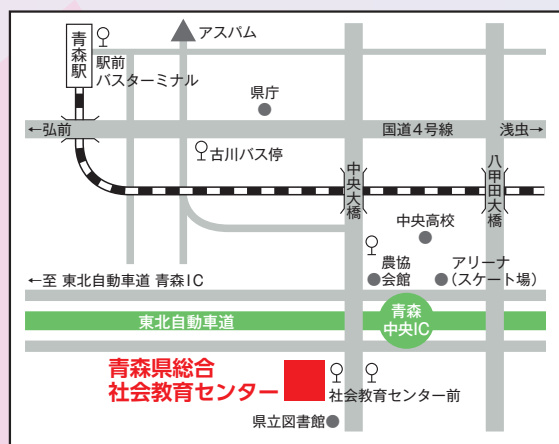
今年は
青森県総合社会教育センターで
開催決定！



▲令和6年度 総合開会式 選手入場の様子

会場（青森県総合社会教育センター）アクセス

住所：青森市荒川字藤戸 119-7



◎駐車場には限りがありますので、徒歩や自転車、公共交通機関のご利用にご協力をお願いいたします。

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」は、会場を
青森県総合社会教育センターに移し、今年
も盛大に開催します！

総合開会式や記念講演などのステージ
イベントのほか、ベジチェックや骨密度
測定など、健康に関する計測体験、おす
すめ商品の紹介などの各種ブースが多数
出展します。

景品がもらえるスタンプラリーも実施し
ますので、ぜひご家族・お友達とご来場く
ださい！

詳しいイベントの内容は、青森県長寿社会
振興センターのホームページでお知らせ
いたします。（<http://choju-aomori.or.jp>）



▲令和6年度 式典アトラクションの様子

令和7年度 第26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～

参加者募集中

シニアフェスティバルは、スポーツ・文化活動等を通じて、県内在住者の健康の保持・増進と生きがいの高揚を図る目的として開催しています。

令和7年度は、以下の種目・日程・会場で、全15競技の交流大会を開催します。



パークゴルフ交流大会



バウンドテニス交流大会

9月13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20日(土)

☆ラージボール卓球 ☆なぎなた ☆剣道 ☆バウンドテニス

会場：新青森県総合運動公園 マエダアリーナ（青森市）

9月21日(日)

☆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 マエダアリーナ
カクヒログループアスレチックスタジアム（青森市）

☆ペタンク ☆ゲートボール

会場：青森市屋内グラウンド 盛運輸サンドーム（青森市）

☆弓道

会場：青森市スポーツ会館 オカでんアリーナ（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）

9月27日(土)

☆水泳

会場：新青森県総合運動公園 マエダアリーナ（青森市）

9月28日(日)

☆グラウンド・ゴルフ

会場：小渡平公園（五戸町）

10月4日(土)

☆ソフトバレーボール

会場：青森県武道館（弘前市）

11月22日(土)

☆太極拳

会場：三沢市国際交流スポーツセンター（三沢市）



水泳交流大会



太極拳交流大会

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ります。
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。

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7年度長寿な生活調査・発信事業～

編集委員会開催

4月25日（金）、県民福祉プラザにて令和7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、11名にご参加いただき、事務局からの事業説明の後、今年度の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、機関誌の配布先の設置状況について、編集委員から地域の現状報告や新たな設置先の提案があり、今年度の配布計画の参考になりました。

今年度も多くの皆さんに、「あすなろ倶楽部」を発信できるよう、よりよい機関誌づくりに努めたいと思います。

『シニアライター養成研修会』開催

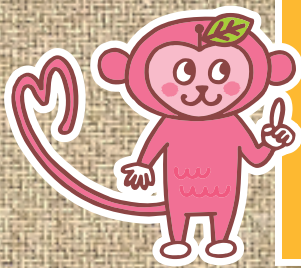
令和7年度のシニアライター養成研修会は、青森市、弘前市、むつ市、五所川原市、八戸市の5会場で開催し、41名が受講しました。

講師の、ものの芽舎代表佐藤史隆様から、取材・執筆の基本や、現役編集者の誌面づくりの裏話を交えた講義をいただいた後、コラムを読んでタイトルを付けるワークショップを行いました。どの会場でも、作ったタイトルの発表を聞き、感心や納得の声があがりました。

シニアライターの皆さんから、素敵なタイトルがついた原稿が届くことを楽しみにしています。



ワークショップに挑戦中



青森県消費生活センター くらしの情報

毛染めによるアレルギーに注意!

【事例】

ネット通販で白髪染め剤を購入し、使用してみると、きれいに染まったので、2ヶ月後に再び同じ商品を購入した。初回に異常はなかったので、2度目の使用の際にパッチテストはせず、所定の分量を手にとって頭髮に塗布したところ、頭皮が腫れた。気にはなったが、用事があったためそのまま出かけたら、4～5時間ほど経った頃に、頭部だけでなく額まで腫れあがり、次第にまぶたのあたりが腫れて視界が狭くなったため、危険な症状だと感じ、救急車を呼んだ。

病院で医師にアナフィラキシーショック症状と診断され、そのまま一晩入院になり、退院後、数日経った今も顔の腫れが引かず、体調がすぐれない。(60代 男性)



アドバイス



- ▶ ヘアカラーリング剤の中でも酸化染毛剤（ヘアカラー、ヘアダイ、白髪染め、おしゃれ染めなどと呼ばれる）は、アレルギー性接触皮膚炎を起こしやすい傾向があります。また、急性のアレルギー反応であるアナフィラキシーショックが起こることがあります。
- ▶ これまで異常を感じたことがなくても、突然アレルギーを発症することがあります。毎回パッチテストをしましょう。
- ▶ 酸化染毛剤により 一度でも、かゆみ、赤み、痛みなどの異常があった人は、パッチテストも含め、以後は絶対に使用しないようにしましょう。使用を続けると、次第に症状が重くなる場合があります。
- ▶ 異常を感じた場合は、直ちに使用を止めて、医療機関を受診しましょう。

「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

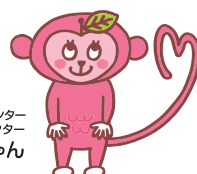
☎ 017-722-3343

〒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)



短歌

老いるとは
草木のように生きること
石に腰掛け風にふかれて
今泉敏雄さん（青森市）

今日の憂さ置いてゆかふと
添ふ流れに還れざる白鳥
ゆったりと浮く
山本英子さん（青森市）

梅雨に入り雨に色増す
紫陽花の 憂いを帯びし
風情に見惚る
鈴木 操さん（青森市）

川柳

いい顔が集まってくる夏料理
今泉敏雄さん（青森市）

富士登山珈琲香る 観測所
鈴木 リヨさん（八戸市）

青空をそびらに白き花水木
鈴木 操さん（青森市）

失格も恥じも咀嚼し 桜桃忌
萱森輝昭さん（青森市）

俳句

みやこうた

ねぶた
稽古の雛子が
風に乗り
風晴 貢さん（青森市）

絵手紙



フータさん（青森市）

編集後記

情報満載の
機関誌が完成しました。みな
さんがどう読んでくださる
か楽しみです。水分補給を忘
れずに、元気なカラダで夏を
乗り切りましょう！（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、
1人入山後に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

ウィ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。

