

あすなろ倶楽部

あすなろ国体以来49年ぶり

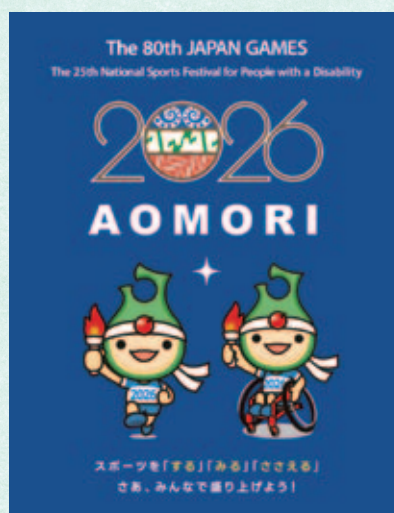
青の煌めきあおもり国スポ・障スポ開催



昭和52年あすなろ国体の様子



令和7年滋賀国スポの青森県選手団



青森県長寿社会振興センター

令和8年「青の煌めきあおもり 国スポ・障スポ」開催！



令和7年滋賀国スポ総合閉会式で
大会旗が宮下知事へ

あすなる国体以来49年ぶり

令和8年、青森県で第80回国民スポーツ大会（国スポ）が開催されます。国民スポーツ大会は令和5年まで国民体育大会として開催されていたもので、青森県での開催は昭和52年の「あすなる国体」以来、49年ぶりです。

また、全国障害者スポーツ大会（障スポ）は本県で初開催となります。

1月からは 冬季大会が開幕！

国スポは、冬季大会が1月31日（土）から2月17日（火）（※1）まで、本大会が10月10日（土）から10月20日（火）（※2）まで開催されます。冬季大会と本大会が同一県で開催される「完全国スポ」です。



開・閉会式会場のマエダアリーナ

障害者スポーツの祭典 「障スポ」

総合開会式と総合閉会式は青森市の新青森県総合運動公園にある「マエダアリーナ」で開催。デモンストラーションスポーツ（主に県民が参加対象の競技）を含む87競技が県内全40市町村と県外3市町で行なわれます。

障スポは、障害のある選手が、スポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障害に対する理解を深め、障害者の社会参加の推進に寄与することを目的とした祭典で、国スポに続き、10月23日（金）から10月26日（月）まで開催されます。開会式と閉会式は国スポと同じくマエダアリーナで行なわれます。



公式マスコット「アップリート君」

目次 令和7年 冬 vol.134

県民なら誰でも参加できる デモスポも開催

半世紀に一度と言われる国スポ・障スポを記憶に残るものとするため、例えば各地で開催されるスポーツイベントなどに参加する、会場で競技を観戦して選手を応援する、ボランティアとして大会運営に携わるといった、「する」「みる」「ささえる」の様々な関わりを通じて、県民が一体となって盛り上げていくことが必要です。

特に、5月から10月にかけて県内各地で開催さ



エンジョイ！グラウンド・ゴルフ



ウォーキング

れる国スポでの実施競技「デモンストレーションスポーツ」39競技は、子どもから高齢の方まで県民の皆さんが気軽に参加できますので、ぜひ参加して国スポを大いに盛り上げましょう。

国スポ・障スポに係る情報は、ホームページからご覧になれます。



※1…スケート競技・アイスホッケー競技が1月31日(土)から2月8日(日)まで、スキー競技が2月15日(日)から17日(火)まで開催されます。

※2…会期前に実施される競技もあります(会期前Ⅰ…9月3日～13日、会期前Ⅱ…10月2日～9日)。

令和8年「青の煌めきあおもり国スポ・障スポ」開催！	1
アクティブシニアコーナー	3
仲間づくりcafe	5
あすなろ友の会の活動	7
苦難に耐えた斗南藩の人々ゆかりの場所めぐり	9
「湯治」で健康を維持するはなし	11
ねんりんピック岐阜2025	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	17
お料理レシピ	18
青森シニアカレッジ事業報告	19
健康に過ごすために呼吸器について	21
青森県消費生活センターくらしの情報	22
文芸欄・ニューススポーツ用具貸出	23

アクティブシニアコーナー

良き趣味、良き友に恵まれて

青森市

阿部^{あべ}美弥子^{みやこ}さん 85歳



阿部美弥子さんのお宅の居間は、ミニ美術館、まるでおとぎの国にいるようです。趣味であるフランス刺繍、パッチワーク、毛糸の編み物、レース編み、縫いぐるみなどのたくさんの手芸作品が、部屋中にきれいに飾られています。また一方では、社交ダンスやヨガ、カメラ教室などに通って、それぞれの想いを同じにする多くの友と出会い、楽しい思い出を作ってきました。

中でもカメラ教室の受講は、60代から始めて足掛け20年。若い時からカメラ好きでよく人物を撮ってはプレゼントして



最優秀賞に選ばれた作品

いたのですが、知人から専門的に学ぶことを勧められて学び始めてから、更にのめり込んでいきました。一眼レフと三脚を携え、青森県内の四季の風景や花々との一期一会に感動しながらシャッターを切った至福のひと時は、今でも鮮明に記憶し、心の中の宝物になっています。たくさんの写真の1枚に、木々は紅く染まり、地面は落葉の絨毯となっている雨上がりの弘前公園を切り取った作品があります。その作品がコンテストで最優秀賞に選ばれ、写真雑誌に大きく載ったことで、自信にもつながり、ますますカメラに夢中になりました。初めての海外旅行にも、フィルムを20本持つていき、夫と

一緒に思い出を写し記念に残したことは、とても嬉しいことでした。

また、70代後半から手芸好きの仲間と週1回のペースで集い、干支を

モチーフにした様々な手芸作品などをおしゃべりタイム、もぐもぐタイムとともに仕上げています。

生きがいは、写真作品を批評してもらったり、手芸作品を今の自分を支えてくれる多くの人にプレゼントして喜んでもらえること。一緒に海外旅行に行った夫が亡くなって14年。色々な人と出会い、会話を楽しんだり、感動をもらったりして、寂しさがだんだんと癒されてきています。これからも、日常を大切にワクワク好奇心と感動する気持ちを失わずに、日々過ごしていきたいと笑顔で語ってくれました。



阿部さんの手芸作品



シニアライター
久慈^{くじ}聡子^{さとこ}

確かな技術と感性を活かしてご活躍

青森市

吉田^{よしだ}州花^{しゅうか}さん 86歳



吉田州花さん（本名ちか子さん）は、青森市で生まれ育ち、学生の頃から「プロの専業主婦」を夢見ていました。両親の理解もあり、洋裁や料理など専業主婦として大事なことを家庭で習得した上に、更に洋裁の専門学校でも学び、洋裁店に勤めながら腕を磨き続けました。

21歳で公務員の夫と結婚し、新婚の1年間を盛岡市で生活しました。翌年に夫の転勤に伴い、故郷青森市に戻ります。

そして、「お店を持ったら？」という夫の勧めから、明の星通りから少し入った場所に洋裁教室兼ブティックを開店し

ます。持ち前の器量の良さと、確固たる技術、きめ細やかな指導力で40年にわたる洋裁一筋に尽力してきました。もちろん、料理の腕も抜群で、今も家族のために美味しい料理を作り続けています。

同級会で、友人に勧められたのをきっかけに川柳にも心酔。今では県内外に名を馳せ、川柳界も牽引する存在にまでなりました。その友人の夫である故高田^{やどりぎ}寄生木氏は、かの有名な川柳誌「かもしか」の編集者でした。寄生木氏の指導のもと、州花さんは「かもしか」の青森市担当の編集者という重責を担ってききました。



マドンナ的存在の州花さん

しかし、夫が60歳の若さで急逝。残された州花さんは、当時まだ54歳。これまでお店を経営し、川柳界にて

活躍しながら専業主婦として大学生の息子さんと、高校生の娘さんを立派に育てあげたその才覚は、お見事だったと思います。小柄な体のどこに、それだけのパワーがあつたのか。結婚当初、夫が「何があっても実家に帰って欲しくない。帰るなら覚悟して帰ること。僕は絶対に迎えには行かない」と他人には横柄にも聞こえる言葉を、夫の愛情と受け止め、心の支えとして頑張ったのだと思います。

おいとまの際に、「州花さん、今後とも明るく前向きに歩んでくださいね。」と私が声をかけると、「生き甲斐は川柳。柳人の皆さんとの交流が楽しみ！」と満面の笑顔で答えてくれました。



お孫さんと一緒に



シニアライター

鈴木^{すずき}操^{みさお}



シニア・カフェ焼りんご（青森市）



嶋田壽美子さんが大好きな焼りんご。孫から「会の名前は、おばあちゃんの作るおいしい「焼りんご」に限るよ!」とエールをもらいネーミング。

幼少の頃から台所に立ち、料理が好きになり、独学で作った料理が何度もコンテストで優勝、入賞したのを機に、妹と孫からの後押しに力を得て、高齢者を対象にした「いつまでも元気で過ごそう!!おいしく楽しいアンチエイジング、シニア・カフェ焼りんご」の会を設立しました。かねがね、高齢者の食生活を支えたい、居場所を作りたいと思い続け、青森市中央市民センターを会場に会をスタートし、2年が経ちます。

手作り料理、ロコモ体操、盆踊り、お茶会、音楽鑑賞、紙芝居（大人向け）などで会を盛り上げ、更に留学生との交流会も加わり、福祉バスを利用して県内の名所も巡ります。



焼きりんごの様子



県内名所巡りの様子

ロコミで、70代から90代の会員が20名程度集まり、今まで誰一人欠席することもなく、毎回全員参加の皆勤賞が続いています。料理のレシピや会のイベントを仲間と話し合い、みんなが笑顔で元気な会です。会員の特技と趣味を活かし、更に心豊かに育まれています。仲間と共存し合いながら活動することが、アンチエイジングに繋がっています。これからの「シニア・カフェ焼りんご」が、ますます楽しみです。

【お問合せ先】

「シニア・カフェ焼りんご」

会長 嶋田 壽美子

ご興味のある方は

青森県長寿社会振興センターまで

電話 017-777-6311



シニアライター
前田 ユリ子



にこにこゴニンカン倶楽部（五所川原市）

ゴニンカンが大好きな女性たちが、15年前から月1回脳のトレーニングを名目として集まり、ゴニンカンを楽しんできました。「ゴニンカン」は、5人のプレーヤーが2人（親と3人（子）に分かれて絵札を取り合う、いわゆる「絵取り」のトランプゲームです。平成7年から五所川原市で行われていた世界大会の参加者減少を危惧し、古くから伝わる津軽の伝統ゲームを無くさないために、会を立ち上げる決心をしたのです。博打というイメージを払拭し、にこにこと穏やかにゲームを楽しむために「にこにこゴニンカン倶楽部」と命名しました。

初心者でも簡単に覚えられることをアピールし、女性会員を増やすこと、また高齢で胡坐や正座ができない人のために椅子、テーブルで行う工夫をして、誰でも気軽に参加できるように、会員を募りました。集まる場所をサロンと名付け、各地区でゴニンカンサロンを開いています。

最終目的は、自分たちが楽しむだけでなく、次の世代を担う子どもたちに伝承していくことです。「子どもの体験会も開き、ゴニンカンを覚え楽しみながら多くの人と関わることで、心の成長が培われると信じています。子どもの頃、お正月やお盆に家族と少しだけ遊んだゴニンカンの思い出が、今では家族の絆となり、ほっとあたたかくなる懐かしさがあります。この素敵な思い出を、次の世代の子どもたちにも伝えていきたいです」と会員のみなさんは話します。色々な趣味のサークルでは、女性が大半を

占めていますが、にこにこゴニンカン倶楽部は、多くの男性会員も参加してくれています。また、活動の主流は、介護老人保健施設へのボランティアです。2名以上のチームでゴニンカンの相手をするために出向いています。

今年5月、千葉の幕張メッセで行われた「ゲームマーケット2025春」の郷土ゲームの紹介に、東北の代表としてゴニンカンが選ばれました。あちらこちらで消滅した文化を復活させようとする運動が行われています。ゴニンカンを津軽の伝統文化として、無くなる前に無くさない活動も必要だと、頑張っています。



【お問合せ先】

「にこにこゴニンカン倶楽部」

事務局 松野 礼子

電話 0173-12913062



シニアライター
おさない
小山内 まつ江

あすなろ友の会の活動

青森
支部

健康ボウリング大会



11月10日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13名で、長寿センターから2名の方が参加してくれた。ストライクが出ると歓声が上がリ、ハイタッチで祝福して、和気あいあいとした雰囲気の中でゲームを楽しむことができた。

シニアの人はコロコロコロ、若い方はゴロゴロコロとボールの速さが違い、ピ

津軽
支部

ANMONと
白神館の旅



ンのはじける音も違い、年齢の違いを感じさせられた。
(五日市 二)

10月24日、23名の会員が弘前を発ちアググリーンビレッジANMONに向かう。到着後、世界遺産の径ブナ林散策道へ向かうが、熊と出会う恐れがあるため散策をあきらめる。その代わりブナ原生林の湧き水の所まで行き、湧き水を飲む。その味はまるやかでおいしかった。ANMON周辺の紅葉は少し早かったが、緑の中に点在する黄や赤のグラデーションが美しかった。

西北五
支部

健康づくり・
ボウリング大会



11時過ぎにブナの里白神館に入館、昼食を取り、掛け流しの温泉で汗を流す。レクタイルになると「どだればち」が流れ、手踊りの輪ができる。「黒石よされ」が流れると踊りの輪が最高潮に達する。そして新井満の「この街で」を全員で歌い、レクの幕を閉じた。
(鳴海 紀)

11月12日、つがる市のサンサンボウルにおいて、西北五支部会員の健康づくりとして、総勢10名でボウリング大会を開催しました。

上十三支部

『上十三支部』忘年会



1人2ゲームの総合得点で、1位から10位まで順位を付けましたが、最近あまりボウリングに接する機会がないためか、全員スコアは伸びず接戦となりました。

一投ごとに歓声上がり、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できました。翌日、あちこちの筋肉痛が心地よい刺激を与えてくれた大会となりました。

(菊池 雄司)

11月5、6日の2日間、会員33名が参加し、忘年会を兼ねて大鰐温泉一泊旅行を楽しみました。2台のマイクロバスで

下北支部

薬研渓流・釜臥山トレッキング

それぞれの集合場所を回り浅虫温泉で合流し、道の駅なみおかアップルヒルで昼食と買い物を買って、弘前市の「最勝院五重塔」、「りんご公園」を見て、大鰐町「不二やホテル」に入りました。それぞれ温泉に浸かり旅の疲れを癒し宴会へ臨みました。多彩な芸達者ばかりで、宴会の出し物は「カラオケ」「フラダンス」「レクダンス」「演芸」「踊り」「余興」他、制限時間を超えるほどの盛り上がりでした。

翌日は、9時に2台のマイクロバスに乗り込み、アップルロード途中の outlet で、リンゴやラフランスなどを購入。岩木山神社を参拝し、黒石こみせ通り、黒石ゆかりの作曲家私設資料館を見学し、食事処蔵よしで昼食、中野もみじ山は熊騷動の関係で車窓見学。八甲田山・城ヶ倉大橋を経由し、道の駅奥入瀬ろまんパークでの佐賀支部長代理からの挨拶の後、無事帰途散会となりました。ご参加、ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

(齋藤 豊紀)

「事業の朝は雨降りでも、必ず晴れる」

下北支部のジンクスのとおり、早朝かなりの土砂降りでしたが、やっぱり晴れて



しまいました。なんて下北支部は晴れ男晴れ女の集まりなのでしょう。

雲に隠れていた釜臥山も展望台に近くにつれ、青空が広がってきました。釜臥山展望台では、頂上まで行く人、展望台から景色を眺める人と思いいの時間を過ごしました。

熊が心配なので、今年は薬研渓流の短縮コースを歩きました。大滝の流れを見て、秘湯に触れ、乙女橋を渡り、かつての森林軌道の道を植物の名前を調べながら歩き、レストハウスまで45分間のトレッキングでした。

爽やかな秋の風に包まれ、足湯を楽しみ幸せな一日を過ごすことができました。

(松本 淳)

苦難に耐えた斗南藩の人々

ゆかりの場所めぐり

幕末から明治の激動時代。会津藩は戊辰戦争敗戦後、斗南藩^{とみなはん}と名を変え、藩士1万7千人は明治3年に下北へ移住します。待ち受けていたのは厳しい生活でした。政府から支給された米は品質がひどく、草や木の根をもあさって飢えを耐えようしました。冬の部屋は寒風が吹き抜け、氷点下の寒さ。劣悪な環境から多くの子供や老人が亡くなったといいます。

下北には斗南藩ゆかりの場所が点在し、苦難の歴史を伝えています。



斗南藩土上陸の地 (むつ市大湊新町)



ここは主に新潟からの海路で来た藩士たちが上陸した場所です。それを記念した石碑は、会津鶴ヶ城の石垣と同じ慶山石で造られ、碑文の揮^{もり}ごうは会津松平家13代当主松平保定^{もりさだ}によるものです。ふるさと会津若松市の方角に向けて建てられています。

徳玄寺 (むつ市新町)

むつ市中心街にある浄土真宗のお寺。まだ乳幼児だった斗南藩藩主・松平容大^{かたはる}の生活の場であり、重臣たちが会議を行った場所です。



円通寺（むつ市新町）

恐山菩提寺の本坊である円通寺には、斗南藩の飯館として藩庁が置かれまし
た。また円通寺は、藩主・容大と父・容保^{かたもり}
がわずかひと月ながら、一緒に過ごした
場所。境内には、1900（明治33）年に
建てられた容大の揮ごうによる会津藩士
の招魂碑があります。



尻屋崎灯台

（東通村尻屋尻屋崎）

廃藩置県により斗南藩は1年あまりで
終わりを迎えます。その後も産業基盤
や生活基盤を整えようとしていました。
1876（明治9）年に建設された尻屋崎
灯台もその一つ。明治政府は、国際貿易

を活性化させようと、日本各地で灯台の
整備を進めていました。尻屋崎が選出さ
れたのは、斗南藩士による設置運動が
あったからといわれています。



斗南藩史跡地

（むつ市田名部斗南岡）

斗南藩は丘陵地帯を開拓し、街を建設
しようとしていました。街は、一番町から六
番町までの大通りによって屋敷割をし、
東西には門を配置、1戸建約30棟、2戸
建約80棟、深井戸18か所などが建設され
ました。現在もこの場所には、井戸跡や
土塀跡が残されています。



斗南藩ゆかりの場所は、ほかにも陸軍
大将・柴五郎が少年時代を過ごした住居
跡や旧斗南藩墳墓の地などがあります。
未来を信じて、苦難を耐えた斗南藩の
人々。藩の廃止後も各地で活躍しました。
その姿は、今を生きる私たちをも勇気づ
けてくれます。

佐藤 史隆



季刊あおもりのき発行人。1972
年青森市生まれ。東海大学文学部卒
業。帰郷後、地域誌「あおもり草子」
編集部へ。2019年冬「ものの芽
舎」創業。2020年12月あおもり
草子後継誌として「季刊あおもり
き」を創刊。佐藤家のお墓はむつ市
川内（泉龍寺）にあり、毎年家族で
墓参りをしている。

「湯治」で健康を維持するはなし

温泉には神様がいる

今回は「湯治」についてお話しします。それと湯治のできる宿の紹介です。湯治については、専門家でもありませんので、長年の温泉取材と資料から学んだことです。

日本人にとって温泉とは、古い時代



酸ヶ湯温泉

住所 / 青森市荒川南荒川山国有林酸湯沢50
電話 / 017-738-6400

から「病を治すお湯」とされ、やがて「湯治」という言葉になります。それとともに、温泉には神様がいるという信仰も生まれました。近年まで山形県のある温泉では、湯船の正面に「熊野大権現」を祀り、湯治客がお湯に浸かりながら手を合わせお参りをする習わしがありました。

先人が編み出した 湯治方法

湯治はお湯の成分によって3日一廻り（9泊10日）と、7日一廻り（21泊22日）があります。一廻り目に身体から悪いものが出、二廻り目は体調を整え、三廻り目は快方へ向かうという先人が長きにわたって編み出したものです。お湯の成分の目安は、pH値の6以上7.5未満の中性泉の場合は7日一廻りとなりますが、pH値はほとんどの

脱衣所に成分表として表示されています。

かつて依頼仕事で、トルコのドクターフィッシュという小さな魚が棲む山中の温泉保養地を訪れたことがあるのですが、温泉療養で皮膚病が21日で治ることで知られていました。湯治というのはどこの世界でも同じなのかもしれません。



羽州路の宿あいのり

住所 / 平川市碓ヶ関西碓ヶ関山185
電話 / 0172-49-5005

温泉へ入る時の 注意と心得

温泉へ入る時にのぼせて倒れないために注意することがあります。

- 一、食後30分以上経過してから入浴すること。
 - 一、入浴する前にコップ一杯の水を飲んでから浴室へ入ること。
 - 一、熱めの湯船には、身体を洗った後、かけ湯を十分にし身体を慣らすこと。
 - 一、浴後もアルコール以外の水分補給をすること。
- せっかく温泉に来たのだからと、何



嶽温泉小島旅館

住所 / 弘前市常盤野湯の沢 20
電話 / 0172-83-2130



三本柳温泉

住所 / 弘前市百沢字温湯 7
電話 / 0172-83-2508

回も入浴するとかえって体を疲れさせ、害になることもあります。お湯に浸かる回数、一廻り目は一日2〜3回で、二廻り目からは1回、三廻り目は再び2〜3回で、15分を目安に、最初は額が「じんわり」と汗ばんだら一度湯から上がり、最後に上がる時は「さつと」入るようにすると血行の流れの良い状態が長く持続するそうです。浴後は広間か部屋で30〜40分横になって休むようにします。

温泉の成分は人間の性格がそれぞれ違うように、自分に合った泉質を見つけて、帰ることも大切なことです。また、日帰り温泉でも毎日通うことで湯治と同じ効果があると言われます。

かつて、湯治場といえば自炊と混浴が原点にありました。今は酸ヶ湯温泉だけに残っているだけです。湯治をうたっている温泉宿は、酸ヶ湯温泉のほか、羽州路の宿あいのり（平川市）、嶽温泉小島旅館（弘前市）、三本柳温泉（弘前市）、後藤温泉客舎（黒石市・温湯温泉）と数えるだけに。まだあるかもしれません。詳しくは直接温泉宿にお問い合わせしてみてください。



後藤温泉客舎前にある温湯温泉

後藤温泉客舎

住所 / 黒石市温湯字鶴泉 23
電話 / 0172-54-8318



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。



第37回全国健康福祉祭ぎふ大会 ねんりんピック岐阜2025

清流に 輝け ひろがれ 長寿の輪

2025年10月18日(土)～21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るイベントです。（主催：厚生労働省、（一財）長寿社会開発センター、開催県）

令和7年度は岐阜県で開催され、青森県からは16種目、総勢88名が選手として参加しました。

青森県選手団結団式

青森県選手団の結団式は、出発日10月17日（金）に、青森空港で実施しました。

結団式では、青森県健康医療福祉部の工藤光次長が宮下宗一郎青森県知事からの「激励のことば」を述べられ、選手団へ団旗の授与が行われました。

最後にマラソン交流大会の八木橋義憲選手が青森県選手団を代表し、「県の代表として、日頃の練習の成果を発揮すると共に、全国の選手との交流を深めて参ります」と「決意のことば」を述べました。



マラソン交流大会八木橋選手による「決意のことば」



「エイエイオー」の掛け声で気合いを入れました

青森県選手団懇親会

前泊地名古屋市に到着後は、選手団全員の交流を深めるため、懇親会を開催しました。会では、選手団で最高齢の弓道交流大会工藤尚^{たかし}選手による乾杯の挨拶の後、全16種目のみなさんに翌日からの総合開会式、交流大会への意気込みを述べてもらい、お互いにがんばろうと声を掛け合いました。



10月18日(土) 総合開会式～各交流大会

10月18日(土)は岐阜メモリアルセンター(長良川競技場)で総合開会式が開催されました。

小雨が降る天気でしたが、大会マスコット「ミナモ」による「脳トレミナモ体操」や、県立岐阜商業高等学校の応援団の応援等のアトラクションに全国から集まった選手たちは大きな声援と拍手を送っていました。

また、開会式のフィナーレの阿波踊りや郡上踊りでは、青森県選手団の選手たちもフィールド上で楽しそうに踊りを披露していました。

開会式後は種目ごとの開催市町村に移動し、それぞれの交流大会に臨み、21日(火)に青森県に帰着しました。



ソフトバレーボール交流大会



ゲートボール交流大会



剣道交流大会

大会成績

種 目 名	入 賞	内 容	氏 名【チーム名】
ペタンク	優 秀 賞	ベスト 16	【海峡むつ】
ゴルフ	優 秀 賞	個人戦 (60～64歳) 第6位	澤田 光広 選手
水 泳	第 3 位	個人 75～79歳 男子背泳ぎ 50 m	小沼 憲行 選手
	第 3 位	個人 75～79歳 男子背泳ぎ 25 m	小沼 憲行 選手
ターゲット・バードゴルフ	第 6 位	グランドシニア (76歳以上) 女子の部	對馬 光和子 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1位	【チーム青森】
	第 2 位	チーム別対抗 BT ラリー戦	【チーム青森】
健康マージャン	優 秀 賞	個人戦 (クスノキブロック) 第4位	久米田 元 選手

あお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



▲ 9/21 ゲートボール交流大会
(盛運輸サンドーム)



▲ 9/21 ペタンク交流大会
(盛運輸サンドーム)

あお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、全国大会である「ねんりんピック」の青森県代表選手を選出するため、毎年県内の各会場で開催している大会です。

令和7年度は、9月～11月にかけて全15競技の大会を実施し、令和8年度の「第38回全国健康福祉祭埼玉大会（ねんりんピック彩の国さいたま2026）」の出場権をかけて、各地で熱戦が繰り広げられました。

◎実施日・競技・会場

	日程	競技名	会場
1	令和7年 9月13日(土)	パークゴルフ	八甲田パノラマパークゴルフ場
2	令和7年 9月20日(土)	ラージボール卓球	新青森県総合運動公園（マエダアリーナ）
3		なぎなた	
4		剣道	
5		バウンドテニス	
6	令和7年 9月21日(日)	テニス	新青森県総合運動公園（マエダアリーナ）
7		ターゲット・バードゴルフ	新青森県総合運動公園 (カクヒログループアスレチックスタジアム)
8		ゲートボール	盛運輸サンドーム
9		ペタンク	
10		弓道	オカでんアリーナ
11		ウォークラリー	駅前公園・新町商店街
12	令和7年 9月27日(土)	水泳	新青森県総合運動公園（マエダアリーナ）
13	令和7年 9月28日(日)	グラウンド・ゴルフ	五戸町小渡平公園
14	令和7年10月 4日(土)	ソフトバレーボール	青森県武道館
15	令和7年11月22日(土)	太極拳	三沢市国際交流スポーツセンター

※令和8年1月31日(土)に開催を予定していた第14回スキー交流大会は諸般の事情により中止となりました※



▲ 9/13 パークゴルフ交流大会
(八甲田パノラマパークゴルフ場)



▲ 9/20 ラージボール卓球交流大会
(マエダアリーナ / メインアリーナ)



▲ 9/20 なぎなた交流大会
(マエダアリーナ / メインアリーナ)



▲ 9/21 ターゲット・バードゴルフ交流大会
(カクヒログループアスレチックスタジアム)



▲ 9/21 弓道交流大会
(オカでんアリーナ)



▲ 9/27 水泳交流大会
(マエダアリーナ / 50mプール)



▲ 9/28 グラウンド・ゴルフ交流大会
(五戸町小渡平公園)



▲ 10/4 ソフトバレーボール交流大会
(青森県武道館)



▲ 11/22 太極拳交流大会
(三沢市国際交流スポーツセンター)

参加資格等について

あおりシニアフェスティバルスポーツイベントは、翌年のねりんピックの参加基準に合わせ、県内にお住いの59歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。また、一部の競技（なぎなた、ターゲット・バードゴルフ、バウンドテニス、ウォークラリー、ソフトバレーボール、太極拳）は、フリーの部など（年齢制限なし）を設けている場合もありますので、興味のある方は下記問い合わせ先までお気軽にお問い合わせください。

また、「あおりシニアフェスティバルスポーツイベント」は、基本的にはねりんピックの選考会を行いますが、翌年のねりんピック大会において競技種目の実施がない場合は、選考なしの交流大会として開催することとしていますので、あらかじめご承知おきください。

【問い合わせ先】青森県長寿社会振興センター TEL:017-777-6311 FAX:017-735-1160



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



カーン/コーン!で“カーリンコン”

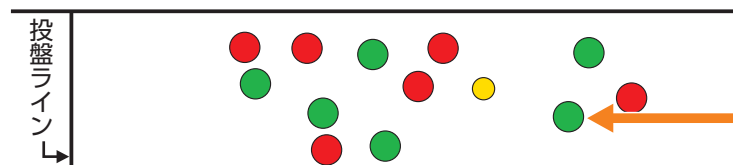


ココロとカラダの健康のために“レクリエーション”の活用を!の、おすすめ第3弾は「カーリンコン」です。それぞれ6枚の2色の円盤(ディスク)を両チームが交代で投げ合い、どちらがポイント(最初に投げる小さな黄色いディスク)に近づいているかを競う簡単なスポーツです。カーリンコンで面白いのは、ディスクの動きはもちろん、どのディスクも表と裏が赤と緑なので、ひっくり返ると相手チームのディスクになってしまう、という点です。せっかくポイント(黄色)に近づいたのに、ひっくり返って相手の点数に…ということもしばしば。最後の場面の大逆転にワクワクします。カーリングに似たルールで、かつ床に投げるとカーン、コーンと音がするため「カーリンコン」という名前になったそうです。

【ルール】

1. ジャンケンをして勝ったチームが赤で後攻(後攻めの方が大逆転の可能性が大きい)、負けたチームが緑で先攻となります。
2. 先攻の緑チームの1番目の投盤者がポイントを投げ、続けてディスク1枚を緑面を上にして投げます。
3. 続いて赤チーム、次は緑チームと互い違いに投げて、各チーム6枚のディスクを投げ続けます。ディスクがひっくり返ってしまったときは、相手チームのディスクとなってしまいます。
4. 全てのディスクを投げ終わったら1イニングが終了。得点はポイントに一番近い負けたチームのディスクよりも、何枚近いかを数え、その枚数が得点となります。
5. 2イニング目は、勝ったチームの2番目の投盤者がポイントを投げ、次のイニングを始めます。それを繰り返して、**7点に早く到達したチームが勝ち**となります。

●: ポイント ●: 赤ディスク ●: 緑ディスク



図では、ポイント(黄色)に一番近いディスクが赤なので赤の勝ち。**負けた緑でポイントに一番近いディスクよりも、赤の2枚がポイントに近いので、赤が2点獲得。**

用具も小さな袋ひとつに収まるので、持ち運びも便利です。「音でスッキリ・ひっくり返ってビックリ・笑って元気に」の今回も一石三鳥。「カーリンコン」をやってみませんか?



「カーリンコン」の用具は、青森県長寿社会振興センターで無料貸出しています。またルールは少し違いますが同じ形状の「ディスコン」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。お気軽にお問い合わせください。併せて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 福祉プラザ 3F

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〉

<http://www.7a.biglobe.ne.jp/~aomoriken-rec/>

ご飯が進む！ 超簡単だいこん肉巻き

ビールとの相性
も抜群！

お料理 レシピ



材料 2人前

大根 …………… 1/4 本
大葉 …………… 1 束
豚バラ肉 …………… 300g
黒こしょう …………… 適量
塩 …………… 少々
薄力粉 …………… 大さじ 2
ごま油 …………… 大さじ 1
白いりごま …………… 適量

☆しょうゆ …………… 大さじ 2
☆みりん …………… 大さじ 2
☆料理酒 …………… 大さじ 2
☆すりおろし生姜 …… 大さじ 1
☆砂糖 …………… 小さじ 1

作り方

- ① 大根の皮をむいて、2 センチ角の棒状に切り、600W の電子レンジで 4 ～ 5 分程加熱して、粗熱を取ります。(待っている間に☆を混ぜてタレを作っておきます。) 調味料を全て混ぜる。
- ② 大葉は軸を切り落とし、3 ～ 4 枚程重ね、丸めてそのまま切ります。(最後のトッピングで使います。)
- ③ 豚バラを巻きやすいサイズに切り、①に巻き付けます。(大葉が余っていたら、一緒に巻くとおいしさUPします!)
- ④ 巻き終わったら、塩、黒こしょうを全面にかけてから、薄力粉を全面にまぶします。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、④を入れて焼きます。
- ⑥ 全面に焼き色がついたら☆を入れて中火のまま 5 分程煮ます。
- ⑦ 全体に火が通ったら、お皿に盛り付け白いりごまをかけて、②のをのせたら完成です。

具たくさんクラムチャウダー

切ったじゃがいもは
水に漬けておき、鍋に入れる
際に水気を切ってから
入れてください。

材料 4人前

冷凍シーフードミックス…200g 水 …………… 400cc
冷凍ミックスベジタブル…200g コンソメの素(顆粒)…大さじ 1
玉ねぎ …………… 中 1 個 小麦粉 …………… 大さじ 2
じゃがいも…大 1 個 (小なら2個) バター …………… 15g
しめじ …………… 1 パック サラダ油 …………… 適量
薄切りベーコン …………… 2 枚 塩 …………… 少々
牛乳 …………… 400cc こしょう …………… 少々



作り方

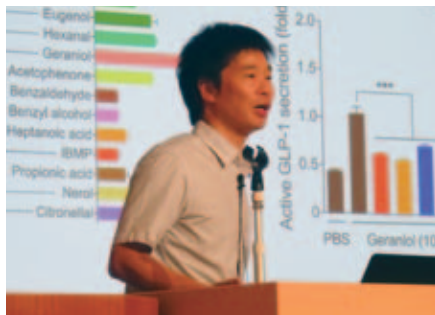
- ① シーフードミックスとミックスベジタブルを自然解凍する。
- ② 玉ねぎを粗みじん切り、じゃがいもはさいの目切り、しめじは石づきを取り除いて食べやすい大きさにし、ベーコンは 1 cm 幅に切る。
- ③ 鍋にバターとサラダ油を入れてから中火にかけ、ベーコンを軽く炒めてから、玉ねぎ・しめじ、ミックスベジタブルを追加して炒める。
- ④ ③で炒めた野菜がしんなりしたら、シーフードミックスを入れて軽く炒め、小麦粉を入れて具材全体に絡ませる。
- ⑤ ④にじゃがいも・水・コンソメの素を入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑥ ⑤に牛乳を入れて、ひと煮立ちさせ、塩・コショウを入れて味を整えたら完成。

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。

- 9/30「動物の味覚～体じゅうにある味センサー～」 講師：北里大学獣医学部 高橋 辰行 様
 ■ 10/14「宮越家の歴史と文化遺産」 講師：中泊町博物館 館長 齋藤 淳 様
 ■ 11/11「かしこい相続・幸せな遺言」 J-FLEC 講師：小野寺 剛 様



9/30 高橋 様



10/14 齋藤 様



11/11 小野寺 様

午後の体験活動では、「声を出して歌おう」、「こぎん刺し体験」を行いました。

「声を出して歌おう」では、青森市の音楽教室 おとのおうちから舘山様にお越しいただき、懐かしい名曲の歌唱や輪唱を楽しみました。ホールには受講生のきれいで元気な歌声が響いていました。

「こぎん刺し体験」では、こぎん刺し作家の間山様、サポートスタッフの方にお越しいただき、津軽の伝統工芸こぎん刺しに挑戦。初めての受講生は細かい布の目に苦戦していましたが、伝統に触れ「昔の人はすごいね！」と話す声も聞かれました。



声を出して歌おう



こぎん刺し体験大人気！



音に合わせて脳も体も動かします



間山様に模様をチェックしてもらいました

【公開講座】

9月16日に青森市男女共同参画プラザカダール AV多機能ホールで、「令和7年度青森シニアカレッジ公開講座 青森県警察音楽隊による演奏会」を開催しました。公開講座は、たくさんの方に青森シニアカレッジを知っていただくため、どなたでも参加いただける講座として開催しています。今年度も20代～80代までたくさんの方にご参加いただきました。

音楽隊の皆さんには懐かしい名曲の演奏はもちろん、詐欺被害防止や交通事故防止についてもお話いただき、あっという間の90分となりました。



大迫力の演奏でした



カラーガード隊と青森の郷ひろみの
息の合ったパフォーマンス

【社会見学】

10月28日に中泊町宮越家、11月25日に板柳町ふるさとセンターで社会見学を行いました。

宮越家見学当日はあいにくの雨でしたが、事前に中泊町博物館 齋藤様にご講演いただいたこともあり、より理解を深めて見ることができました。中でも今秋は襖絵「春景花鳥図」と大英博物館所蔵の「秋冬花鳥図」高精細複製品の特別展示ということもあり、皆さんとても感動されていました。

また、板柳町ふるさとセンターでは、クッキー作り、りんご草木染、こぎん刺しの3つのコースにわかれ体験学習に取り組みました。どのコースも力作ぞろい！

体験終了後はおいしいランチをいただき、帰りのバス出発まで各々温泉や買い物を楽しみました。



冬は高齢者に**注意が必要**な季節です

高齢者の呼吸器疾患は、冬季に特に注意が必要です。冬は気温の低下と空気の乾燥により、ウイルスや細菌が長く空気中に浮遊しやすくなり感染症が流行しやすくなります。高齢者は加齢に伴い免疫力が低下し、感染症にかかりやすく重症化しやすい傾向があります。

冬に多い呼吸器感染症としては、インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルス感染症、細菌性肺炎などが挙げられます。これらは咳やくしゃみなどの飛沫感染や、手すり・ドアノブなどを介した接触感染で広がります。特に高齢者は、これらの感染症がきっかけで肺炎を発症したり、もともとのCOPD（慢性閉塞性肺疾患）や喘息、間質性肺炎などの慢性呼吸器疾患が急激に悪化（急性増悪）することがあるため注意が必要です。

また、冬場は体温が下がりやすく、喉や気管支の粘膜が乾燥するためウイルスや細菌が侵入しやすくなります。乾燥によって気道の「線毛」の働きが低下し、病原体を排除しにくくなることも感染リスクを高めます。

予防策としては、手洗い・うがい・マスクの着用・加湿・定期的な換気が基本です。



インフルエンザや新型コロナウイルスのワクチン接種も重症化予防に有効です。人混みを避ける、十分な栄養と水分を摂る、規則正しい生活を心がけることも大切です。特に高齢者は脱水や低栄養にも注意し、体調の変化に早めに気づくことが重要です。

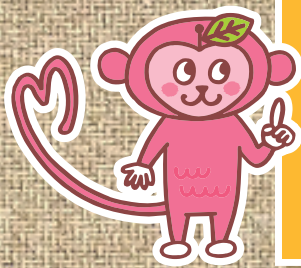
冬季は感染症の流行だけでなく、慢性疾患の悪化や誤嚥性肺炎のリスクも高まるため、日常的な予防と早期対応が高齢者の健康維持に不可欠です。

医学博士、日本循環器学会認定専門医

く どう たけし
工藤 健

昭和61年3月 岩手県立盛岡第一高等学校卒業
平成4年3月 弘前大学医学部卒業
平成4年4月 弘前大学医学部第2内科（現 循環器・腎臓病内科）入局
平成8年3月 弘前大学大学院医学研究科卒業
平成24年9月 おきだてハートクリニック開院
家族と旅行を楽しむ





青森県消費生活センター くらしの情報

サウナ浴での事故に御注意ください！

ここ数年、サウナ人気が高まっています。サウナ人口が増えるにつれ、サウナ浴の事故報告件数は増加しています。消費者庁が運用している事故情報データバンクを見ると、**受傷者の年齢は40～79歳が多く**、全体の7割を占めており、「やけど」「切り傷・擦り傷等」などの外傷のほか、「めまい・意識障害」や「循環器障害」などのヒートショックがあります。熱いサウナ室→冷たい水風呂→外気浴の順番で利用してリラックス感を味わうことが多いですが、熱いサウナ室から冷たい水風呂に入ることによって急激な温度変化が生じ、強い刺激となり血圧が急上昇して大きな負担になります。血管に強い圧がかかることで、血管が破れて脳内出血を起こしたり、血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞が起きる恐れもあります。**高齢者は特に注意が必要です。**



アドバイス



- ▶ サウナ室内は高温になっている箇所もあり、床がぬれていることも多いので、やけどや転倒、ケガに注意しましょう。
- ▶ からだへの急な温度変化などの強い刺激を避け、少しずつ温度にからだを慣らしていくようにしましょう。サウナ室内では温度の低い下段から座るようにし、水風呂を使う時は手先足先に水をかけて少しずつからだを慣らすとよいでしょう。
- ▶ 体温が上がり、大量に汗をかくので、熱中症や脱水予防のため、入浴前後にコップ1～2杯の水分をとるようにしましょう。
- ▶ **体調が悪い時、飲酒した後などはサウナの利用を控えましょう。**動悸を感じたり、額に汗がにじんできたら我慢せずサウナ室から出ましょう。

「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

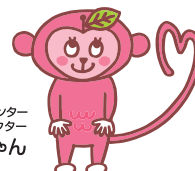
☎ 017-722-3343

〒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

故郷の橋の欄干ほし大根

萱森輝昭さん(青森市)

会いたいと垂乳根公孫樹黄葉せり

鈴木 リヨさん(八戸市)

あと少し生きてみようよ
生きがいの日本を想う
世界を想う

今泉敏雄さん(青森市)

破壊して破壊しつつして
男らの還らぬ国に
笑み失せて子らは

山本英子さん(青森市)

開けて

一富士二鷹に

願い込め

風晴 貢さん(青森市)

みやこうた

短歌

俳句



絵手紙

フータさん(青森市)

編集後記

早いもので今年も1年が終わりますね。年を重ねるにつれて時間の流れが短く感じると言われますが、新しい体験の不足も原因のようです。新年度は新しいことに挑戦してみようと思います。(石川)

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



ペタンク(屋外用・屋内用)



公式ワナゲ



ディスク・ゴルフ



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

