

明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部



Vol. **101**
平成29年 秋

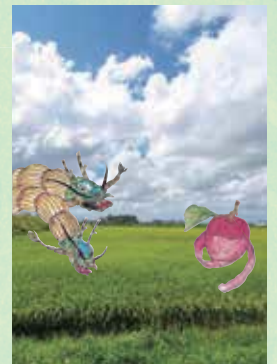
名所・旧跡めぐり〜五所川原市〜
すこやか長寿コーナー
平成29年度長寿な生活調査・
発信事業地域通信員養成研修会終了
あおもりシニアフェスティバル
総合開会式・文化イベント
あすなろ友の会の活動
ホドホドに健康のココロ
〜その式「健康はセルフケアにあり」〜

13 11 10 9 3 1

高齢者の口腔ケア 第2回
仲間づくりCafé
ヘルスアップCooking
エイジレス・ライフ 内閣府表彰
ねりんピック秋田2017美術展
北緯41度・青森の魅力
第6回「幸福をもたらす青森のフクロウ」
〜第6回「幸福をもたらす青森のフクロウ」〜
青森県消費生活センター
くらしの情報」
文芸欄

22 21 19 18 18 17 15 14

表紙写真 イラスト/中川幸子



「虫送り」
農作物の病気を防ぎ、五穀豊穡を祈願する行事。木彫りの竜型の頭に稲わらで編んだ胴体の虫を作り、藩政時代から田植後に行われる「早苗ぶり」行事として五所川原を始め津軽地方で広く行われてきた。廃れゆくのを保存しようと昭和39年から祭りとして取り上げ、現在の虫送りの行列は先頭に太刀振り、次に荒馬踊り、その後に虫人形が続く。6月に「奥津軽虫と火まつり」として行われている。

「赤〜いりんご 御所川原」
五所川原市には、果肉・花・若葉・枝までもが赤いという世界的にも大変珍しい「赤〜いりんご」がある。市内の一ツ谷地区には「赤〜いりんごの並木道」があり、5月上旬花が満開の頃に多くの観光客が集まる憩いの場となっている。

名所・旧跡めぐり

五所川原市

五所川原八幡宮

(元町)



市役所の横道を5分ほど進むと、五所川原八幡宮(祭神菅田別尊)に着く。八幡宮は一六六五年(寛文五年)に勧請(かんじょう)された。そこには「五所川原地名発祥之源地」と記された石碑が建っている。岩木川には屈曲が多く、五ヶ所の川原があったからだという説と、古い文献には「御所川原」と書いてあるものもあり、これは御所に関連があるからだという説もある。



八幡宮

長円寺の梵鐘 (飯詰)

創建年代は明らかでないが、古くからあった庵には長勝寺十四世聖眼が開山したとある。一七一六年(享保元年)京都三条釜座の近藤丹波勝久が鑄造した二つの鐘を積んだ船が十三湖へ入って間もなく転覆し、雌鐘は湖底に沈んで雄鐘のみが引き上げられた。長円寺でこの鐘を撞くと湖底の鐘がすすり泣く様な響きをたてて応えるという伝説がある。



長円寺の梵鐘

太宰治記念館「斜陽館」 (金木)

明治四十年に建てられた太宰の生家(国の重要文化財に指定)。金木地区には太宰ゆかりの地が数多くある。斜陽館の向かい側の

物産館「マディニー」では、太宰が好
きだった根曲り竹の入った「太宰らう
めん」や「若生おにぎり」などが堪能
できる。



太宰らうめん



若生おにぎり



斜陽館

十三湊と安藤氏 (市浦)

十三湊は戦国時代まで成
立していた「廻船式目」の
中で「三津七奏」(さんし
んしちそう)の一つに挙げ
られるなど、中世後期に日
本十指に数えられた湊町で
ある。日本海を舞台に、津
軽海峡を挟んだアイヌ民族
と北方産品(鮭、昆布、毛
皮など)を交易する拠点の
湊として栄えた。そこを地
盤に北方世界を支配したの
は安藤氏。自らの先祖を、
源頼朝と戦った安倍貞任
(あべのさだとう)の末裔



安藤盛季像と伝えられる武者木像



山王坊・日吉神社

一番の自慢は立佞武多

とし「安倍」を本姓としている。

十三湖周辺地域には数多くの安藤氏関連の遺跡が存在し、福島
城址、唐川城址、山王坊日吉神社、津軽三十三霊場第十七番札所
の春日内観音堂など中世的景観が色濃く残る全国的にみても貴重
な歴史的・文化的景観に恵まれた地域である。

明治時代から大正時代初期にかけて高さ10間(約18・1m)以
上の巨大なねぶたが町を練り歩いていたと言われていた。一九九

三年(平成五年)五所川原市で巨大なねぶた
の台座設計図が発見されたのを機に「親子
の旅立ち」の制作が開始され、これ以降
「五所川原立佞武多」として、市の中心部
に建てられた高さ38m地上6階の新しい観
光の主役「立佞武多の館」に三台の巨大立
佞武多が常設されている。



立佞武多の館



多目的ホールのガラス面が開き、こ
から立佞武多が出陣していきます。

文／西北五地区 編集協力員・地域通信員

中川幸子



すこやか長寿コーナー

うわの
上野トキワさん (94歳)

八戸市

食を大切に!! 体をよく動かす。趣味を楽しむ。

開口一番「私は不幸な生い立ちなの」。上野トキワさんは、大正12年4月14日、八戸市尻内町正法寺に生まれる。

父は農業をやりながら電気工をしていた。出張が多く継母と暮らしていたが、父が47歳の若さで死去。その年の収穫物を全部売払って継母は家を出ていき、16歳で一人ぼっちになった。親類の勧めで17歳のときに従兄弟と結婚したが、夫は昭和16年に出征、還らぬ人となった。1年6カ月の結婚生活、妊娠6カ月であった。わずかな自作農家では生活は厳しく、子育てをしながら真夜中まで炭俵や薦(こも)を編み、手間賃を稼いだ。苦しい生活だったが生きることだけ考えた。現在は息子夫婦、孫夫婦、ひ孫2人の7人家族で賑やかに暮らしている。火・木・土の3日はデイサービスに行っている。

トキワさんは尋常小学校卒業。父は「学校だけが勉強じゃない、仕事から仕事を覚えるものだ」と言い、雑誌「家の光」を買ってくれた。父の言葉がいつも心にあり、沢山の人からいろいろ教えて貰った。昭和31年に生活改善グループを作り、リーダー



帽子・ブラウスは手作り



趣味の作品

を20年程務め、食の大切さを学んだ。

朝5時半起床、朝食は椎茸・煮干し・明日葉等の粉末を入れ自分流の粥を炊く。昆布納豆、貝沢山の味噌汁。昼食はうどんに卵を入れる。夕食は7時頃。魚、肉類、沢山の野菜、味噌汁。鮭の切身は毎日食べる。

夕食後は、絵手紙、書道、パッチワーク、編物、洋裁の趣味に没頭し、夜12時を過ぎることもある。書くことが好きで、昔の田植や味噌作りを挿絵入りで記録している。

60歳から付けている日記は大学ノート12冊目。家計簿は食費、農業費用、菜園費用、趣味費、交際費に分けて記す。自分史も書いてある。

家族に迷惑をかけないように「死支度の写真、逝く時着る物等、箱に詰めてあるよ」と笑う。とても優しく、心配りができる人である。

高血圧症で月2回、4km程の距離を自転車を通院。健康は食事からと思いい、体と知恵を働かせ、菜園で採れた物を冷凍、ビン詰、粉末等の保存食品にしている。

トキワさんは不老脳、不老体の持主?びっくり仰天である。いつまでもお元気で、若い人達に刺激を与えてください。



◎鈴木リヨ地域通信員



味噌作り



南部地方の方言に挿絵

すこやか長寿コーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材した長寿な方を掲載し、元気の秘訣等を紹介するコーナーです。

④趣味は陶器づくり



③自分史をまとめた予定稿



②奥様と津軽三十三観音巡り



①モットーは「挑戦」



葛西憲之助さん(90歳) 弘前市

仲良く、助け合いで生きる

短命県返上を目指して「私の健康法」と「私の日常生活の時間表」の原稿と、写真が、機関誌「あすなろ倶楽部」編集部に寄稿された。それは「長寿な生活調査・発信事業」のシニアライター(地域通信員)として活躍している弘前市の葛西憲之助さん(90)からの投稿だった。

同事業は、青森県長寿社会振興センターが平成28年から、県内4地域(青森市・弘前市・八戸市・むつ市)に51名のシニアライターを養成。「あすなろ倶楽部」誌上へ「すこやか長寿コーナー」を設けて、今日まで85歳以上の元気な高齢者20名が、写真付きで紹介されて反響を呼んでいる。(葛西さんは3名を誌上紹介)

以下は葛西シニアライターからの「私の健康目標」と「私の日常生活時間表」の投稿記事(写真)である。

『私の健康目標と生活信条』

①意欲への挑戦「運命は貴方の努力と誠意を待っている。」

②目標を立て、何事も前向きに進む。

③自分の趣味に打ち込み、毎日楽しく、生き甲斐を求めて生きる。

④社会活動を行い、ボランティア精神を持ち、感謝の生活を送る。

⑤健康管理を誠実に守りながら生活する。

⑥家庭円満「瑞気満堂」
⑦近隣と仲良く、支え合い、助け合い、触れ合いを求めて生きる。

◇私の日常生活の時間表

①午前6時 ごろ寝体操、起床、洗顔、歯磨き。

②7時 朝食

③9時 ラジオ体操 弘前公園まで1時間の徒歩運動

④昼12時 昼食と睡眠

⑤13時〜17時 趣味の工作などの自由時間

⑥18時 入浴。軽い体操

⑦18時30分 夕食(軽く)

⑧19時〜22時 テレビ鑑賞他自由時間

⑨22時〜23時 その日の反省、明日の仕事・行動計画

⑩23時 就寝

◇略歴

弘前市出身。県立旧弘前中学校卒。県工業試験場入所。昭和24年葛西塗装店創業。今日まで弘前塗装工業会長、在相町町会長。今は毎月第二月曜日午前7時より町内の清掃奉仕活動。

◇受賞歴

県知事賞他、平成13年黄綬褒章(塗装技術開発功労)、同17年厚生労働大臣賞受賞(名工技能)◇90歳記念に、このほど「私の人生90年を回顧」として「自分史」をまとめる。



●本間 操 地域通信員



⑦若い人との交流も。



⑥毎月1回、近隣町会のボランティア清掃



⑤毎朝ラジオ体操

すこやか長寿コーナー

原子 昭さん (89歳)

青森市

ダンスで延ばす健康寿命

原子昭さんは90歳目前の今なお、(一社)青森県社交ダンス教師協会会長を務め、健康長寿の秘訣の一つとしてダンスを継続しています。医学博士の資格もお持ちの原子さんのお話をそのままご紹介します。



世の中どんどん高齢化が進んで、平均寿命が男女共80歳を超えました。100歳以上が全国で58万人、この20年間に11倍増という数字です。

元々「長生き」という言葉には、元気で生活しているという意味が込められており、寝たきりとか認知症は考えに入っておりませんでした。身体をつくっている細胞にはそれぞれ寿命があつて、全体では120年が限度とされています。それまで少しでも長く保てれば、健康寿命が延び、長生き社会が築かれます。

食、運動、睡眠の健康三大条件の内、最も不足しがちなのは運動です。運動習慣のある人の割合は男性34・8%、女性28・5%で、例年殆ど変わりありません。必要と思つてはいるものの、習慣的に行うというのはなかなか難しいようです。見て、聴いて、動けの指令が脳から神経へ伝わるわけですが、運動の大原則はリズムが絶対条件になります。ダンスを良く踊れる人は、何の苦もなくリズムに乗って楽しんでいきます。そうでない人は脳・腰・手足がバラバラです。パートナーと手

を携え、リズムに乗って、脳から指先まで連動する全身運動は、健康長寿にとって実に有効な手段だと思えるのです。

有酸素運動は、脳に酸素を有効的に取り入れて脳細胞を増殖・活発にするほか、血液循環に役立ちます。有酸素運動として筆頭に挙げられるのはダンス”と指摘されている昨今、これまで踊ってこられた愛好者の方は是非継続的に、経験の無い方は是非継続的に、合や公民館活動、教室等に参加し長生き社会に貢献されることをお勧めいたします。

日常生活に最も大事なコミュニケーションの構築に寄与出来れば一層幸いです。

1日2食で運動(ダンス)を欠かさない原子さんの健康とパワーにあやかりたい!と思いました。これからの人生も、健康で楽しく過ごされることを願つてやみません。



◎三浦良子地域通信員



すこやか長寿コーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材した長寿な方を掲載し、元気の秘訣等を紹介するコーナーです。

小林鉄夫さん(90歳)

十和田市

スポーツ貢献五十年

昭和3年生まれで、今年90歳。年齢を感じさせない見事な活躍ぶりの小林さん。ゲートボール、グラウンドゴルフ、パークゴルフ等で数多くの賞と役割を与えられたのは、小林さんがリーダーシップを発揮し、愛情を持って活動しているからであろう。十和田湖時代から十和田市への合併後にわたり、市のゲートボール協会会長を30年、上北郡の会長11年、同時に県の理事長も永年務めている。



フィリピンで行われた世界大会に参加

健康保持を目的とした会員の活動がスムーズに進むように常に心がけて活動をしており、上十三地域のスポーツ界では第一人者と言われている。ゲートボールの地道な練習を重ねた結果、2001年ねんりんピック広島大会において、決勝で京都と対戦し全国優勝を成し遂げた。ほかに、県大会を勝ち抜き静岡の全国大会にも出場。ハワイでの世界大会参加や韓国での国

際交流大会に3度の出場、フィリピンの世界大会にも参加し上位の成績を挙げている。小林さんは監督兼選手でプレーし、見事な活躍をしている。

平成13年、日本ゲートボール連合から組織運営に多大な貢献をしたことで表彰され、同14年、競技の普及振興への貢献でも表彰されている。

平成22年には十和田市体育功労賞、同23年市文化功労賞を受賞。現在90歳目前にしてなお、練習や大会に地域の60〜80代の会員を自家用車で送迎。長年にわたり常に温厚で円満な心の持ち主で組織をよくまとめている。

まさに健康長寿になるための基本となる「運動」を皆に進めている先導者である。



ねんりんピック広島大会にて優勝



◎瀬川万喜太地域通信員

すこやか長寿コーナー

木村きよいさん(87歳) 青森市

新城でがんばった木村さん

木村きよいさんは、昭和5年4月27日生まれの87歳。農業を営む両親の元、女6人、男6人の12人姉弟の4女として青森市新城に生まれた。



生家は裕福で、長唄や日本舞踊を習うために古川小学校へ通った。中学二年の時に戦争がはじまり、生家に雇われていた男性達が出征し、働き手がいなくなってしまうた為に、学校を辞め、家畜の世話や畑仕事など生家の仕事を手伝わされた。

20歳の時に松ヶ丘保養園に勤務する男性と結婚。3人の子供を授かるも夫とは離婚。当時、新城に運転免許試験場があり、そこへ免許取得に来る人達のための食堂を開業した。50歳まで食堂を続けたが、運転免許試験場移転に伴い需要もなくなっていた。

貯えと年金の生活ではあるが、新城で生まれ新城でがんばった、きよいさんは新城地区の生き字引で、新城の事に関してであれば知らない事はないようだ。

写真は、日帰り温泉旅行でマイクを持った時のものだが、長唄できたえた声は健在で87歳とは思えぬ音量であった。

佐々木毅三さん(74歳) 青森市

高齢者のお世話でいきいきと

佐々木毅三さんは昭和18年生まれの74歳。男4人、女3人の7人兄弟の6番目として七戸町に生まれた。小さい頃は体が弱く、よく虫をおこして



“お医者さんに見放された事もあった。小学生になっても背が伸びず、常に一番前であった。中学校卒業後、函館の木工所に就職。その後は、牧場で働いたり、高速道路工事に携わった。

23歳の時、青函トンネル工事に従事し、昭和58年に完成するまで17年間働いた。この年に七戸町の女性と結婚。青函トンネルの完成後も各地のトンネル工事に60歳まで携わり、大きくはない体で肉体労働を続けてきた。

現在は、青森保健生活協同組合新城支部の支部長である奥様を助け、運営、事務手続きなどを一手に引き受けている。高齢者のお世話など、心配りをしてくださる奥様と上手く役割分担をしながら、昔のお姉様達、お兄様達のお世話を細やかにこなさっている。



◎竹内志保地域通信員

すこやか長寿コーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材した長寿な方を掲載し、元気の秘訣等を紹介するコーナーです。

坂井祐子さん(85歳)

青森市

ステンドグラスは心も輝かせる

青森市桜川でステンドグラス教室を開いている坂井祐子さんは、昭和7年9月8日生まれの85歳。ステンドグラスとの出会いは、幼稚園の教会で「雨が降っても綺麗なまま!」と、不思議な魅力に心を奪われたことから。

結婚後、夫の転勤での東京生活中に、ステンドグラス工房兼教室で勉強する機会を得た。「生涯の宝物とも言えるティファニーランプを知った時の喜びは、とても大きかったのよ。」

昭和56年に帰青、青森県で最初のステンドグラス教室を始め、八戸や久慈からも生徒が集まった。松木屋デパートなどでの作品展やRAB学苑講師など普及に努めた。この間、幾度もヨーロッパのコレクション館を訪ねたり、フランスへ短期留学し研鑽を積んだ。「好きなことをやれたのは家族の理解のお陰。手伝ってくれていた夫も、退職後は一緒に製作を始めたの。」と貴重なひとときを懐かしそうに振り返られた。



「12年前夫が他界。ひとり暮らしになったけど、生徒さんから力づけられ孤独にならなかつた。仲間に恵まれて続けられている。」と話す。

坂井さんの手は、華奢な身体に比べて大きく、ガラスをカットするしなやかな指は、私の何倍も太く、手仕事を続けてこられた証を見た。

訪問した日はベテラン揃いで、長谷さん(88歳)松井さん(87歳)佐藤さん(83歳)溝江さん(74歳)が大型スタンドや鏡を製作中だった。「ステンドグラスは心も輝かせるの。」と皆さん明るい表情で語った。教室の2階には、窓の装飾や多彩な作品がずらりと飾られ、美術館さながら。匠の技に目を見張った。



●文・鹿内文子地域通信員



●写真・島村良雄地域通信員

平成29年度 長寿な生活調査・発信事業 地域通信員養成研修会終了！



十和田会場の様子



八戸会場の様子



青森会場の様子



五所川原会場の様子

長寿な生活調査・発信事業とは「短命県と称される本県における長寿者（100歳以上高齢者）の生活習慣・生活スタイル等を調査・収集し、広く県民に紹介・広報することにより、県民の健康意識の向上に役立てる。また、調査活動等を通して、高齢者の社会活動のさらなる活性化を図る。」という目的の下に青森県長寿社会振興センターが行っている事業です。

長寿者への取材活動やメディアへの発信等、中核的役割を果たす「地域通信員（シニアライター）」を養成する研修会が、7月20日（木）十和田市南公民館（十和田会場）、7月21日（金）八戸市総合福祉会館（八戸会場）、7月24日（月）県民福祉プラザ（青森会場）、7月27日（木）五所川原市中央公民館（五所川原会場）、の4会場で開催されました。

全会場ともに、午前は青森県長寿社会振興センター佐々木所長より「青森県の福祉の現状と課題点」と題して講義があり、その後、前年度の認定地域通信員（シニアライター）の方から「シニアライター活動紹介」として事例紹介。（十和田・八戸会場は武田茂氏、青森会場は鹿内文子氏、五所川原会場は石岡むつ子氏）

午後は、「インタビューのコツと原稿のまとめ方」と題して、東奥印刷株式会社の中門清司代表取締役社長が、取材を行うにあたっての心構えや、質問の仕方、メモの取り方や原稿のまとめ方等についてお話をいただきました。講義の中では、参加者は積極的に質問するなどして研修会に参加していました。

全講義終了後は認定書授与式が行われ、4会場で39名が地域通信員（シニアライター）として認定されました。ご参加くださった皆さま大変お疲れさまでした。これから地域通信員としてのご活躍を期待しております！



「プロスポーツからの贈り物」
青森スポーツクリエイション株式会社
下山保則代表取締役社長



青森中央短期大学附属第一幼稚園
によるステージアトラクション



高齢者知事顕彰
青山副知事より顕彰状の贈呈

顕彰の内容		受 彰 者	
100歳到達者	川崎兵次郎さん（つがる市）	スポーツ・文化功労者（個人）	大馬卓美さん（むつ市・スポーツ）
88歳到達夫婦	葛西賢造さん・ヒテさん（つがる市）	スポーツ・文化功労者（団体）	工藤勝則さん（青森市・スポーツ）
	澤田美一さん・イワさん（西目屋村）		

平成29年 知事顕彰者（代表）

平成29年9月23日（土）、第19回あおもりシニアフェスティバル総合開会式・文化イベントが県民福祉プラザ（青森市）で開催されました。総合開会式では青山副知事の挨拶に続き、青森県内の100歳到達者（本年度中に100歳に達する方）283人を顕彰しました。代表としてつがる市の川崎兵次郎さんが受賞。次に夫婦共に88歳到達者520組を代表してつがる市の葛西賢造さん・ヒテさん、西目屋村の澤田美一さん・イワさんの二組のご夫婦、さらにスポーツ・文化功労者個人を代表して大馬卓美さん（むつ市）、団体を代表して工藤勝則さん（青森市）に顕彰状が贈呈されました。

記念講演では「プロスポーツからの贈り物」と題して、青森スポーツクリエイション株式会社（青森ワッツ運営会社）代表取締役社長の下山保則氏から、青森ワッツの社会貢献活動や、ワッツの試合（バスケットボール）が子供や若者たちの勇気や元気につながっている心温まる実例をお話いただきました。

また、音楽教室の生徒、幼稚園児、シニアによるアトラクションのほか、展示・体験のブースも大いに盛り上がりました。

第19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



ゆか音楽教室と学研合浦公園前教室
によるオープニングセレモニー



展示・体験コーナー 口腔ケア



交通安全
暗室で反射材の効果を実感

あすなる友の会の活動

▼青森支部

グラウンドゴルフを楽しむ会



6月26日青森市スポーツ会館でグラウンドゴルフを楽しむ会を開催しました。当日は晴天に恵まれ、絶好のグラウンドゴルフ日和となり、参加会員は74名とグラウンドゴルフの人気を物語るようでした。初めてクラブを握り、ボールを打つという会員も30名近く居り、広々とした芝生の感触を、心地良さをうに楽しんでいました。目出度くホールインワンを出された方は、10名居り、その内2名はこの日初めてプレーをした方でした。8ホールを2回プレーし、少し休憩をはさんで61名の会員が3回目のプレーに挑戦し、3時30分ころ24ホールのプレーを無事終了しました。途中で体調を崩す人もなく、参加者からは、すごく楽しかったので来年度もぜひ開催して欲しいという声が多くありました。この会の運営にあたり、協力して下さった関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

(青森支部 煤田 実)

カシス収穫体験

真夏を思わせるような暑い日となった7月14日(金)、青森支部の西塚副支部長のカシス畑で収穫体験を行いました。花岡プラザに集合した99名の参加者は、カシス畑を初めて見る人ばかりで、背丈ほどの高さの枝に、今を盛りとびっしり成っているカシスを見て、感嘆の声を上げていました。隣の人と「いっぱい採りましたか？」等と会話をしながら、無我夢中で採っていると用意したビニール袋もすぐ一杯となり、皆さん満足して花岡プラザへ戻りました。昼食後、アコーディオンとハーモニカの伴奏で、歌を歌ったり、入浴したりと楽しい時間を過ごして、随時解散となりました。(青森支部 木原 一明)



▼津軽支部

三白神山地の生態圏と弘前城植物園の見学

あすなる友の会津軽支部(本間操支部長)では7月6日、弘前城植物園見学とホテルでのバイキング食事を開いて40名が参加、好評だった。見学会は好天に恵まれ、植物園ガイドにより約一時間、弘前市役所そ

ばの追手門近くの南案内所から午前9時30分出発、園内を団体見学した。珍しいハンカチツリーや湿生植物園、この他には、まるで林の中を歩いているような雰囲気のある白神山生態圏、続いて大石武学流庭園など解説付きの見学が好評だった。

一行は、市内に居ながらにして季節の花やヒバ林の中を歩き、貴重な体験に満足顔。このあとは、弘前駅前のアート弘前シティホテルでの豪華ランチで解散した。

(津軽支部 本間 操)



ユニカール体験記



6月14日、宮川交流センターに34名が参集し「ユニカール講習会」が開かれました。講師は青森県ユニカール運営委員会代表の工藤勝美さん、特別普及指導員嘉山キミエさん、他に3人。本間支部長の挨拶と工藤勝美さんのお話の後、3人ずつのチームを編成して指導員の手ほどきを受けながらゲームを開始しました。

はじめ参加者はストーンをうまく滑らせることができずに苦労しましたが、なれてくると「ガードラインとサークルの間にストーンを投げて」とか、「サークル内にある相手のストーンをはじき飛ばして」などと作戦を伝え合ったりしてゲームは盛り上がりました。コミュニケーションと作戦が大切なユニカールを初体験した一日でした。

(津軽支部 鳴海 紀)

▼西北五支部

グラウンドゴルフ大会

明るい長寿社会を目指すあすなる友の会西北五支部は、6月21日(水)長寿社会振興センターの水木健仁さんを来賓として、会員31名が中泊町総合運動公園で、グラウンドゴルフ大会を開催しました。

競技内容は、A組が経験者、B組は初心者として採点され、成績は次の通りです。

A組		B組	
1位	坂田ヒサ	1位	田村ハキエ
2位	斉藤広枝	2位	44打 葛西和江
33打		3位	35打 古川キサ
46打	加藤良子		

(西北五支部 鈴木喜代三郎)



▼八戸支部

グラウンドゴルフ交流会とブルーベリー狩り

6月30日(金) 八戸市白山台運動公園にて久しぶりに活動を開始しました。

晴れた青空と緑木の香りが身体に感じる素晴らしい条件の整った中でグラウンドゴルフをスタート。今回が初めての仲間なので、ルール、マナーそしてエチケットを大切に始めました。スコアカードを記入しお互いの成績に対して反省と満足に浸りました。最後の挨拶は「近日中に又ね。」



7月20日(木) 五戸町倉石の小笠原農園にてブルーベリー狩りを行いました。ブルーベリーの果実は素晴らしく、また高齢者に好かれる要素で眼精疲労回復や生活習慣病の改善などに効果のあるアントシアニンやビタミンC、ビタミンEもたっぷり含んでいるとのこと、自分の手で採取することの楽しさを味わった。お互いの収穫量を…と見合わせて満足に浸り最高でした!

(八戸支部 佐藤 鼎)

▼下北支部

ジオサイト探索 ぐるりん下北

下北は見どころ満載!そして、新鮮な魚介類も満載!見てよし、食べてよしの理由は、大地に隠されている。7月18日(火)、大地に親しみ、大地に触れ、大地の特徴を知る「ジオサイト巡り」と洒落こんだ。下北の西の玄関口脇野沢へ。「野猿公園」で北限のニホンザルの生態を観察。海峡ライン経由で野平高原へ。「縫道石山」を横目に仏ヶ浦へバスを進める。

風雪厳しい津軽海峡の荒波が削り上げた大自然の造形、白緑色疑灰岩の奇岩が2kmに渡って連なる岩の数々、自然が織りなす造形美を堪能。



思い切って標高差1000mの険しい遊歩道を下りて、仏ヶ浦の自然が生み出した奇跡、波と風が作り上げた奇岩、如來の首・五百羅漢・屏風岩等を見ながら極楽浜まで探索。仏ヶ浦の名にふさわしい極楽浄土の浜で、別世界に迷い込んだような感覚にとらわれた。昼食は、福浦の「ぬいどう食堂」で、その日の朝獲れた新鮮なウニ・アワビ等を豪快に盛り付けた「歌舞伎舟」をいただく。

男女が抱き合う様子と伝えられる二つの巨大な岩、神の岩山として祀られ、縁結びの岩として信仰されてきた「願掛岩」で願を掛ければ必ず叶えられる神秘の大岩。

「海峡ミュージアム(津軽海峡アルサス)」で土産を買い、国道338号を本州最北端の町大間へ。旅情あふれる旧道をバスで楽しみ、本州最北端の大間崎で弁天島・汐首崎・渡島半島の峰を望み、国道227号を風間浦下風呂へバスを進める。

潮騒聞こえる海峡の温泉、下風呂温泉。大間鉄道アーチ橋「メモリアルロード」で足湯に浸かりながら、津軽海峡や恵山崎を望み、私たちの住んでいる「まさかり」の大地、豊かな自然を心ゆくまで堪能した一日であった。(下北支部 祐川 猛)

▼上十三支部

近代製。パン工場見学で認識新たに

5月15日、19日の2班編成で見学、入場の際の会社独自の安全誓約、厳しいルールの中で加工製造されていることが理解できた。超近代化されたオートメーション化により製品化を図っている。人は要素所に配属、工程を担当していた。工程を流れて出来た製品を仕分けして各地発送へ。見学後、試食。感想は「安全第一の製品」と好評で終る。

6月15日、健康アップ・ストレス解消・仲間づくりでパークゴルフを六戸町奥入瀬川河川敷公園コースで開き、パークゴルフ副会長の挨拶とルールの説明を受けた。猪俣さんの諸注意の下、指導者である赤坂幸悦さん、泉館節子さん、猪俣泉子さん、山本順治さん達のアドバイスで、大きなスイングでストレス塊を飛ばす中、コミュニケーションをとりながら楽しくプレーしました。最初は打数多いものの、次第に上達して二、三打でナイスショットを決めていた。12時近く小雨となったが、最終ホールへ。頑張ったメンバーお茶で乾杯!(上十三支部 武田 茂)



収穫よりも安全第一 初シジミ貝手掘り

7月の事業、六ヶ所平沼漁協主催のシジミ手掘り体験に参加、漁協ルールに従いながら、当日は晴天の下楽しく思い思いの量を手に笑顔で帰路についた。

初シジミ手掘り挑戦に思う

七戸町 山本和子

支部の事業計画を見た時、シジミ貝採取が一番興味があった。私は春・秋の山菜シーズンには野山を駆け巡り、採取と健脚体力アップ、ストレス解消等を目的としている。シジミ貝採取も山菜採り同様に軽く考えて参加しました。しかし「さにあらず」でした。漁協のルールは細かく多く(安全第一など)7月3日、早朝4時頃から並ばなければ手に入らない(限定500枚)前売券を求め、私達は6時に到着。既に50人近くが並び各自おにぎりを食べながら待つ。券は1時間30分で完売したそうで、50〜60人は買い求められなかったそうです。7月15日シジミ手掘りの日、干潮は12時15分、待っている私達はドキドキワクワクしながら袋を準備。11時45分、合図で即砂をかき回す。手にゴロゴロ当たり獲れるので面白くて、腰を伸ばしながら無言のままシジミ獲りに挑戦しました。水深10〜20cm程だったので、膝・腰をついて両手で獲りました。終了合図で友と比較しながら計量所へ。私は6kg、主人も6kg。基準量以上は購入して、急いで着替えて帰宅し砂出し。翌日の朝食のシジミ汁は美味しく、苦勞を忘れて食べました。きっとシジミの成分が身体に蓄積して健康長寿に結びつくのでは…来年も挑戦したい。



ホドホドに健康のココロ

その式「健康はセルフケアにあり」

「身体の変化にアンテナを張ろう」

皆様お元気ですか？今回は、「自分の身体の声を聴いて対処する（セルフケア）」ことについて考えてみたいと思います。

「セルフケア」：ちょっととした身体の不調を自分で手当てする…大人なら、誰に言われなくともやっていますね。でも、現代の医療費の膨らみ方をみると、セルフケア（自分で自分の身体を世話・手入れし、軽度な身体の不調は自分で手当てする）が少し足りないということが言えるかも知れません。

現代は病院も専門化して数も多くなり、開院時間も延びて気軽に受診できるようになりました。しかし、便利なものにはあつという間に慣れるのが人間の常。何かあつたら病院に行けば済むという安心感のせいで、私たちの「自分の身体や体調の変化に対するアンテナの感度」が昔に比べて鈍っていないでしょうか。

例えば、朝目覚めた時に「喉が痛い」と感じたら、そのままにはせず「はたしてこの喉の痛みは!？」と原因を探るべきです。これは…昨夜飲んで歌いすぎたか、暖房で空気が乾いていたか、クーラーで身体が冷えて風邪のひきはじめなのか…あれこれ自分で原因を考えて（自己診断）、のど飴を食べたり、水分を多めに摂ったり、お風呂で身体を温めたりという対処（ケア）をします。そして、喉以外に、熱や食欲や顔色などに変化はないか確認し、必要であれば保湿のためにマスクをしたり、冷たい飲み物を避けたり、と体調の悪

化を防ぐために次に出来る事を考えて実行します。これこそが、不調のごく初期にあなただを守り、健康な状態から外れかかっている身体を軌道修正してくれる「セルフケア」という大切な行動です。ほころびは小さなうちに繕えば、大きな穴にはなりません。

私たちは、忍耐強く頑張っている自分の身体にいつも甘えてばかりで、不摂生で運動不足な生活を送りがちです。体温の変化、血行の良しあし、体重の増減、身体の凝りなど日常生活の中の身体の小さな変化に、もつと敏感であつてよいし、自分の身体に入れるもの（食事、水分など）や、出すもの（尿、便、汗、痰など）にもつと関心を持ち、自身の自然治癒力を高めるためにもう少し努力しなくては！…と、自分にも言い聞かせています。

セルフケアの基本は「身体の変化にアンテナを張って対処する」こと。自分の身体に相談しながら、食べたり、飲んだり、運動して、どうぞお元氣にお過ごしください。

健康運動指導士 棟方由美子

私たちの普段の生活は前かがみの姿勢で行うものがほとんどです。身体を元の状態に戻すために役立つ運動で、いつの間にかついている身体の傾きや姿勢の癖をセルフケアで修正しましょう。



＜胸を張り、肩甲骨を動かす＞
すーっと背中が伸びた姿勢のために。

- 1 立ったまま、もしくは椅子に腰掛けて、後ろで手を組みます。
- 2 左右の肩甲骨をくっつけるような感じで、ゆっくり胸を張り、後ろ手に組んだ腕を少し持ち上げます。（肩や背中に痛みがある場合は決して無理をしないこと）普段伸ばしていない部分が伸びて気持ちがいいなあ、と思える程度でOKです。
- 3 そのまま1、2、3、4とゆっくり声を出して数え（声を出して数えると息を止めずにストレッチできます）、5、6、7、8で持ち上げた腕を下ろしリラックスします。

これを1回とし、痛みなどがなければ、4回ほど行ってみましょう。



＜お尻歩き＞姿勢のクセで骨盤が傾き、腰や股関節ひいては膝の痛みにつながる事もあるので、骨盤の傾きを整えましょう。

- 1 長座（脚を伸ばして座る）で肘を曲げた状態で腕を軽く振って、お尻で歩きます。床に骨（座骨）が当たって痛い場合は、カーペットの上などでやってみましょう。
- 2 10歩（10尻?）進んだら、10歩下がります。普段通りに呼吸しながら行きます。腰、股関節などに痛みがなければ、2～3往復行ってみましょう。

※「もっとやれる!」と思っても、とりあえず翌日の自分の身体に痛みなどの変化がないか確かめてからにしましょう。

「自分で行う口腔ケア」

今回は「セルフケアの口腔ケア」についてお話します。日本人の95%が毎日行うと言われる歯みがきですが、厚生労働省が2016年に行った調査によると、最も多いのは1日2回みがく人で、およそ2人に1人の割合で1975年に比べると約2倍の増加です。

1日に何回、どれだけの時間をかけてみがくのがよいのか。歯科医学的には明確な答えは出ていませんが、現在では回数や時間よりも、**むし歯や歯周病の原因となる歯垢をどれだけ取り除けるかが大切**であるとされています。

それでは、効果的な歯みがきについてポイントをお話します。

① タイミング 食事後、口の中の酸度の高まる30分以内に歯をみがきましょう。

② みかく場所 歯垢は歯と歯の間、歯と歯ぐきの間に着しやすいため、その部分に注意してみがきましょう。

③ 歯ブラシの当て方 基本のみがき方は歯と歯ぐきの方に45度の角度でブラシを当て細かく左右に動かします。この時、ゴシゴシする必要はないので、優しくブラシを当てましょう。

④ 歯間ブラシ 歯と歯の間に隙間がある場合、歯垢を取り除くためには歯間ブラシが有効です。歯ブラシでは入らない隙間の歯垢を取り除けるからです。歯間ブラシにはサイズの規格があり、3SからLまで市販されており隙間の大きさによってサイズを選

びます。大きいものを無理に押し込むと歯ぐきを傷つけるので、小さいサイズからはじめ、1日1回でも時間をかけてみがきましょう。

⑤ デンタルフロス 通常歯ブラシのみでは歯垢の50%~70%程度までしか除去できませんが、デンタルフロスを使うことで、歯と歯ぐきの汚れを取り除き、歯垢除去率を90%程度まで高めることができます。使用する対象として歯と歯の間が狭い人に有効です。このフロスを使用したときに、とれた歯垢の強烈な臭いを感じたことはありませんか。この臭いは、歯垢が腐敗して発生する悪臭で口臭の原因となります。

歯周病は自覚症状があまりないので、気が付かないうちに進行してしまいう病気です。そこで、予防のためには、紹介した補助的清掃用具を使用して、できるだけ毎食後優しく丁寧にすべての歯と歯ぐきの間を意識してみがきましょう。

補助的清掃用具

● 歯間ブラシ ●

歯と歯の隙間が広い部分に!



● デンタルフロス ●

隙間が狭い部分に!



青森県口腔保健支援センターで行っている業務

○訪問歯科保健指導

各種団体・事業所を訪問し、歯科講話や歯みがき指導を行い、歯と口の健康づくりを支援します。

○歯と口の健康に関する知識の普及啓発

歯の健康に関する広報・ポスター・リーフレットの配布等を行い、歯と口の健康に関心を持っていただけよう支援します。

○歯と口の健康に関する調査研究

歯と口の健康に関する実態調査・研究を行います。

○歯と口の健康相談

随時、歯と口の健康に関する電話相談等を受け付け、助言を行います。



東地方保健所
青森県口腔保健支援センター 担当
☎ 017-739-5421



仲間づくり Café



〜今が青春〜

のぞみレクダンスサークル

(青森市)



レクダンスを通して「趣味づくり・仲間づくり・健康づくり」をモットーに、のぞみレクダンスサークルは平成4年に発会しました。最高齢者81歳を含めた36名。新城地域を中心に三内・油川地域から練習会場の西部市民センターに足を運びます。

レクダンスは流行のメロディーや民謡に合わせて踊る創作ダンスで、誰でも楽しく参加できるのが特徴です。何回か続けて心地よい汗をかいたのを感じる、体が「踊りたい」とじっとしていらなくなるとの事。体全体で表現するので、脳の活性化にも繋がり、リズムに乗ってステップが決まったりターンが決まると、例えようもない喜びを味わえる”と代表者の竹谷トモ子さんが素敵な笑顔で話してくれました。

のぞみレクダンスサークルは、西部市民センターまつり、新城まつりには必ず参加しており、地域の障害者施設や老健施設を訪問して喜ばれています。ほとんどの会員が自主参加で衣装を工夫したり各自のセンスを活かし、打ち合わせするのも楽しく自然に会話が弾みます。年の初めや終わりには会員のかくし芸が出てきてまたまた盛り上がりませんか。

よき仲間達と若さと健康を保ちながら、これからもずっと続けたいと話してくれました。レクダンスに興味のある方、一度のぞいてみませんか？

《お問合せ先》

代表 表 竹谷 トモ子

電話・FAX 017(788)0011

練習会場 西部市民センター

練習日 毎週土曜日 午後1時〜4時

会費 月1000円

(地域通信員 三浦 良子)



新城まつり



西部市民センターまつり



皆で「話・輪・和」(3つのわ)を投げ合う楽しさを!! そして健康寿命を延ばす!

佃・さんわクラブ(青森市)

ワナゲは、台に取り付けた得点棒(ピン)に向かって輪(リング)を投げ入れて、合計得点を競うゲームです。ピンには数字が割り振られていて、縦横斜め3ピンの合計が15点になっています。ゲームでは、1列に入った場合は得点を15×2=30点とすることがルールで定められており、「二期(15)の原則」と言います。また、輪が9個全部のピンに入るパーフェクトは得点を300点とするルールもあり、それを「上がり」と言います。中々出ません。ゲームは単独方式(シングル)と交互方式(ダブルス)と二方式があります。単独方式は輪を9個投げますが、交互方式は1人4個投げ、逆転勝利が可能な、やる気を出させる面白いルールがあります。用具は①台、②輪9個(赤・黄各4、青1)です。投輪者と台の距離は2mで、車イスの方でもプレー出来ます。

さて、毎週水曜日午前10時を過ぎると、佃福祉館からボタンボタンと聞き慣れない音が道路まで聞こえてきます。それはワナゲの練習の音なのですが、時間が経つにつれてその音に交じって歓声や拍手が賑やかになってきます。皆が選手、皆が応援団で他人事も私事もワイワイガヤガヤ仲良く、唯々楽しい例会です。

クラブが発足し一年も経っていないのに水曜日が待ち遠しく、この時とばかり熱中しています。輪を投げる順番待ちの時間は仲間との語らいの時間でもあり、心の温もりを通わせ合うひと時です。気分爽快、笑顔いっぱい、元気モリモリのうちに時間となれば「じゃあまたね」と次回の約束をして三々五々軽い足取りで帰宅。皆、途中でひと言異口同音。「1週間は長いね」。青森市民の方であれば、どなたでもOK。どしどしおいでください。

《お問合せ先》

代表 荒川 富雄

連絡先 017(741)5811

例会 毎週水曜日

会場 佃福祉館(青森市佃1丁目)

参加料 無料

(地域通信員 荒川 富雄)



中々出せない記録(得点ゼロ)を2回も出していました。



会員の方が「上がり」(得点300点)を出していますが、上がりは目標であり憧れですから、皆一所懸命です。今までに5人上がりを出しています。

(青森県食生活改善推進員連絡協議会「ヘルスアップcooking」より)

主菜 (鉄分多め)
スパニッシュ風オムレツ



【野菜の摂取量】 80g

1人分の 栄養量	エネルギー	183 kcal	カルシウム	69 mg
	たんぱく質	9.6 g	鉄	1.5 mg
	脂質	10 g	食塩相当量	0.7 g

材料 (1人分)

- 卵..... 1個
- じゃがいも..... 1/3個 (30g)
- ミニトマト..... 3個 (30g)
- ブロッコリー..... 1房 (20g)
- ミックスベジタブル..... 30g
- 粉チーズ..... 小さじ1 (2g)
- 塩..... 少々 (0.2g)
- サラダ油..... 小さじ1

作り方

- 1.卵を溶きほぐし、塩を入れて混ぜる。
- 2.じゃがいもはせん切り、ミニトマトは4等分に切る。
ブロッコリーは塩(分量外)を加えたお湯でゆでる。
- 3.1に2とミックスベジタブル、粉チーズを加える。
- 4.フライパンに油を熱し、3を入れてはしで大きく混ぜ、ふたをして火を通す。

1日に必要な野菜は350g

(生野菜なら両手1杯が目安)

副菜 (野菜多め)
かぼちゃとりんごのサラダ



【野菜の摂取量】 80g

1人分の 栄養量	エネルギー	125 kcal	カルシウム	84 mg
	たんぱく質	4.9 g	鉄	1.2 mg
	脂質	4.7 g	食塩相当量	0.2 g

材料 (1人分)

- かぼちゃ..... 50g
- りんご..... 1/6個 (30g)
- 木綿豆腐..... 1/10丁 (20g)
- A {
 - 白すりごま..... 小さじ2/3
 - 砂糖..... 小さじ2/3
 - マヨネーズ..... 小さじ2/3
 - みそ..... 小さじ1/4
- 豆苗..... 1/3パック (30g)

作り方

- 1.かぼちゃは洗って皮つきのまま1cm角に切り、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
- 2.りんごはよく洗って、皮付きのまま1cm角に切り塩水にさらして水気を切る。
- 3.水切りした豆腐をボウルにくずし入れ、Aを加えてよく混ぜておく。
- 4.3に1と2を加えて和える。
- 5.電子レンジで加熱した豆苗を添える。

エイジレス・ライフ 内閣府表彰



年齢にとられず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送る「エイジレス・ライフ実践者」として武田茂さん(六戸町)が選ばれ、六戸町・吉田豊町長から受章の書状と楯が伝達された。

武田さんが「押し花」に情熱を傾けるきっかけとなったのは、中学校教師をしていた頃の、生徒の夏休みの研究作品。提出されてくるのは茶色や黒色の押し花ばかりで「なぜ自然の花の綺麗な色のまま押し花に出来ないのか」と疑問を持ち、勤務のかたわら専門的な押し花を学んだ。



▲左から 佐々木所長、武田さん、吉田町長



▲全国健康福祉祭2015山口大会
美術展出品作品 押し花
「ソメイヨシノサクラ」 饗宴

以来、作る事自体が煩雑で細かい作業が多い「押し花」を、作る楽しさと「心を癒す効果」を伝えたいと、手間と時間を惜しまず活動している。押し花を伝える対象者が、幼児から高齢者まで幅広いことはもちろん、在日米軍の駐留する三沢市で20年もの長きにわたり「ジャパネー」というイベントに参加し、外国人にも日本の伝承文化「押し花」を伝えることで、日米友好にも寄与している。また地元六戸町では、押し花愛好会を立ち上げ仲間づくりを支援するとともに、作品展示やイベント参加により会員の生きがいづくりもサポートし、後継者の育成にも尽力している。

第30回ねんりんピック秋田2017

「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60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典で、スポーツや文化など多彩なイベントが開催されます。今年も平成29年9月9日～12日の4日間、秋田県内13市3町1村を会場として第30回ねんりんピック秋田2017が開催されました。

文化イベントの中で行われた「美術展」には、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門に全国から選り抜かれた535点の作品が寄せられ、「彫刻」部門で青森市の柿崎きぬえさんが厚生労働大臣賞(全国1位)を、「工芸」部門で弘前市の工藤ぬいさんが(一財)長寿社会開発センター理事長賞(全国3位)を受賞しました。


10月2日、青森市で伝達式が行われ、作品推薦事務局である青森県長寿社会振興センター 佐々木悟所長から、柿崎さん、工藤さんに賞状と記念の盾が授与されました。

美術展 厚生労働大臣賞 (一財)長寿社会開発センター理事長賞 受賞!




▲左から 柿崎さん、佐々木所長、工藤さん


厚生労働大臣賞 (全国1位)
『萌芽』 柿崎 きぬえ (青森市)




美術展入選作品集 講評より
“構造的にしっかりした木彫作品である。若々しい立像であり、清々しい空間を成立させている秀作である。”



(一財)長寿社会開発センター理事長賞 (全国3位)
『想い』 工藤 ぬい (弘前市)



美術展入選作品集 講評より
“竹やツルを気ままに編んでいるように見えるが、内側から見ると実は花模様が規則的に並んでいる。計画性のしっかりした作品。”



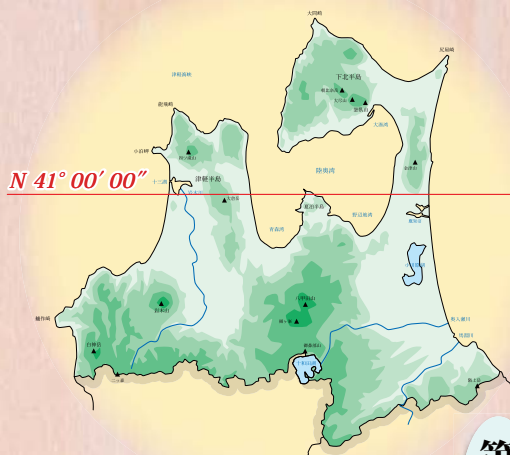
北緯41度・青森の魅力



みやこうたを創り楽しむ会会長

湊 望 (みなと ほまれ)

昭和14年青森市生まれ。昭和32年に青森県立青森高等学校卒業後、NHK青森放送局に入局。以後、東北各地の放送局に勤務。平成8年にNHK文化センター青森支社長となり、平成10年に「みやこうた」を創案。現在は、「みやこうたを創り楽しむ会」会長の他、NHK文化センター「みやこうたを楽しむ」講師、各地「みやこうた教室」講師をしている。



第6回

しあわせ 幸福をもたらし 青森のフクロウ

青森にりんごが導入されて約140年。ここにも世界でも特筆の「りんご園に棲むフクロウ」が報じられて約40年になります。りんごの実る秋は、フクロウの若鳥たちが親から離れて独り立ちする季節でもあります。フクロウがここに棲む理由は

- ① りんご園は栄養豊富で、餌のハタネズミが繁殖
- ② りんごの古木に、営巣に適した洞穴がある
- ③ 天敵から身を守る雑木林が近くにある、等です。

フクロウは夜行性のため生態も謎とされてきましたが、近年はりんごの害獣ハタネズミを大量に捕食してくれる「益鳥」として、また、見かけや仕草も愛くるしい「縁起鳥」としても評価が高まっています。

猛禽類では、昼はワシが生態系の頂点を占めますが、夜は夜間視力抜群のフクロウの天下。昼も活動するものの、木の枝等にじっと止ったまま、これが「梟」の字の由来とも言われています。

日本に棲むフクロウの仲間は表Aのとおりです。また、りんご園に棲むフクロウには表Bのような特徴があるほか、「縁起鳥」としても表Cのような数々の長所を備えています。

2005年、青森市が旧浪岡町と合併し、市の鳥が「うとう」から「フクロウ」に変わりました。全国でもフクロウを指定の鳥としている自治体がいくつかあります。

野生のフクロウは鳥獣保護法で飼育禁止ですが、輸入もので手続きをふめば飼育が可能です。

県内で観察できる施設例は次のとおりです。「酉年のトリ」にちなんで、一度「縁起鳥・フクロウ」との触れ合いは如何でしょうか。



▲青森のりんご園で一時保護されたフクロウ

表A 日本に棲むフクロウ(フクロウ目フクロウ科)の例

留鳥は①⑥等で、他の大半は夏鳥や冬鳥として移動。一般に「ミミズク」と呼ばれるのは、②③④⑥⑧等の種類で、耳のように見える「羽角(ウカク)」が特徴。これらは飾り羽で、実際の耳は顔の両脇に隠れています。

- ① フクロウ (フクロウ属)
青森のりんご園に棲む種類
- ② オオコノハズク
- ③ コノハズク
- ④ ワシミミズク

- ⑤ シロフクロウ
映画「ハリーポッター」に登場、日本では北海道にも飛来
- ⑥ シマフクロウ
- ⑦ アオバズク
- ⑧ トラフズク
- ⑨ コミミズク

▼JR浪岡駅隣接「青森市浪岡交流センターあびねす」フクロウ展示コーナーで「りんご園のフクロウ」映像放映も。

▼弘前市城東一丁目「カフェふくろうの城」

世界の各種フクロウ20数羽の撮影や触れ合いも。

※資料/NPO法人「ういむい未来の里CSO」テキスト他

フクロウの『みやこうた』

- ☆津軽 フクロウ住みつく リンゴ園
- ☆青森もりに 幸福しあわせもたらす 梟ふくの神
- ☆雛ひなは まるでマシユマロの ぬいぐるみ
- ☆仕草 仲良し幼鳥きょうだい じゃれ合って
- ☆キユート 円まらな瞳と ハート顔
- ☆黒目 やさしい眼光まなざし いやし系
- ☆羽根を ひろげておしゃやれな 縞模様
- ☆強い！ 猫も顔負けの ネズミ獲り
- ☆首も 金もよく回る 縁起鳥
- ☆苦勞 やがて「不苦勞」へ 実を結ぶ
- ☆絆 仲良しのつがい 共白髪
- ☆守れ 絶滅危惧種の 益鳥ふくろうを



表C

しあわせ

幸福の縁起鳥・フクロウ

- ①**夫婦仲の良さ**／一生一夫婦で過ごし、一年中行動を共にする。平均寿命約8年。
- ②**子煩悩**／毎年同じ営巣地を使い、春先に2～4個、多い場合は6個も産卵し、どの雛も平等に育て上げる。父鳥が懸命に捕えた餌を、母鳥が丁寧に給餌するため、雛たちは温厚で兄弟同士の争いもない。
- ③**害獣退治**／りんごの木の根や樹皮をかじるハタネズミを、多い場合は年間千匹も捕食する。



- ④**縁起の良さ**／名前に「福」がつくほか、首がよく回ることから商売繁盛のシンボル。顔もハート型で仕草も可愛く、沢山の関連グッズが作られている。

表B

フクロウの特徴

- ①鳥の多くは目が顔の両脇にあるのに対し、フクロウの目は人間や猫のように正面に並んでついている。
- ②**視力**は人間の10～100倍で暗闇でも良く見える。眼球が固定されて動かさないが、その分首を左右270度も柔軟に動かせる。
- ③**聴力**は人間の5～6倍。顔がパラボラアンテナ状の集音装置になっており、左右非対称の耳で獲物の位置を正確に突きとめられる。
- ④**翼**の外側のふちがギザギザで、音もなく獲物に近づくことができる。この構造は電車や風力発電などの消音に応用されている。
- ⑤**脚**は太く頑丈で、長く鋭い爪で獲物を圧死させるほど握力が強い。





青森県消費生活センター くらしの情報♪

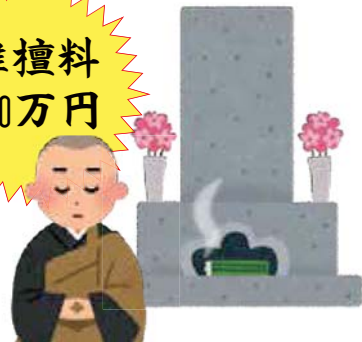
お墓の引っ越しトラブル

両親が数年前に亡くなった。自分は一人っ子で、他県に嫁いでいるため、満足に墓参りをする事もできない。

そこで、両親や先祖の遺骨を引き取り、嫁ぎ先の近くの合同納骨堂に移そうと思い寺に問い合わせたところ、「離檀料として250万円を支払って欲しい」と言われた。

そのように高額な離檀料を支払う必要があるのか。

離檀料
250万円



アドバイス

墓を撤去し、遺骨を他の寺などの墓に移す際に、高額なお布施を要求されたという相談が寄せられています。このお布施は「離檀料」とも呼ばれ、檀家をやめる時に寺に御礼として慣習的に支払うものです。

- お布施に関しては明確な基準等がないため、金額に納得できない場合は、**基本的には寺と話し合う**ことになります。
- **墓の引っ越しは勝手にすることはできません**。一般的には寺などの墓地管理者から「埋蔵（埋葬）証明書」をもらったうえで自治体に申請し「改葬許可証」を受け取る必要があります。
- 一般的に、墓を移転する際は、墓石を撤去し、**更地にして返還する**必要があります。

▼ 詳しくはこちらまで

消費者ホットライン

(お近くの消費生活センターに繋がります)

(局番なし) い や や!
☎ 1 8 8



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)

消費者ホットラインは、暮らしのさまざまなトラブルの相談を受付けています。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相談してください。

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

●受付時間/平日 9:00~17:30 土・日・祝 10:00~16:00 ●休日/年末・年始

文芸欄

絵手紙



輪島 さつえ (青森市)



藤林 仁次郎 (青森市)



八戸 洋子 (青森市)



風晴 貢 (青森市)

川柳

見て聞いて 記憶した母 生き字引

工藤 京子 (弘前市)

俳句

夏深む ねんりんピック 笑顔の輪
 秋園の よみがへりたる 三誓の松

岩瀬 テイ (青森市)

短歌

十五夜の 供物少なく なげく娘が
 物価高と ひとりごと 言う

藤林 仁次郎 (青森市)

鈴木 喜代 (中泊町)

この命 あずけると言われ 図にのると
 あれも違うし これも違うと

八戸 洋子 (青森市)

ちょっと脳トシ

クロス文字

例題

	カ	
リ	ン	ゴ
	ナ	

縦の言葉… かん
 横の言葉… りんご

秋にまつわる3文字の言葉が縦のマス、横のマスの中に入っています。重なる真ん中のマスには同じ文字が入ります。その文字はなんですか？

1

	さ	
と		ぼ
	ま	

2

	き	
み		り
	こ	

3

	い	
よ		が
	ほ	

4

	つ	
た		び
	み	

編集後記

本誌「すこやか長寿コーナー」には、毎号健康で長生きの秘訣があちらこちらに散りばめられています。数ある秘訣の中でも『前向きな気持ち』は明るく楽しい人生のキーワードのようです。さまざまなヒントを発掘して参考にさせていただき、どうぞいつまでもお元気にお過ごしください。

お詫びと訂正

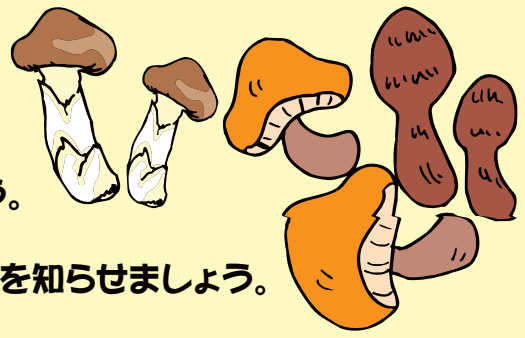
あすなろ倶楽部 vol. 100におきまして、以下の誤りがありました。ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます、訂正いたします。

15ページ (仲間づくりCafé)

もとむら
 誤: 木村スミ子さん → 正: 本村スミ子さん

きのこ採りは目先の収穫より**安全第一**

～大切なのは、きのこよりも命です～



●こんな事に注意しましょう。

- ・目立つ色の服装、寒さに備えた服装で入山しましょう。
- ・出来るだけ二人以上で出かけましょう。
- ・家族に「行き先」「帰宅予定時間」「駐車予定場所」を知らせましょう。
- ・明るいうちに下山しましょう。
- ・毒きのこには十分注意して「疑わしきものは食せず」にしましょう。

●クマの被害に遭わないために

- ・クマの出没情報に気を配り、出没が確認されている場所には近付かないようにする。
- ・山に入るときはなるべく複数で、鈴や笛、ラジオなどを身につけ音を出しながら歩く。
- ・夕暮れや明け方はクマが活発な時間なので注意する。
- ・クマの足跡やフンなどを見つけた場合は、その先には進まず引き返す。
- ・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)



県民福祉プラザご利用の案内

県民福祉プラザは、高齢者や障害のある方々のモデルハウスや福祉機器を紹介し、福祉に関する情報の収集及び提供を行うことと、県民の皆様が福祉に関して研修等を行うことができる総合的なサービスを提供する拠点として建設されました。

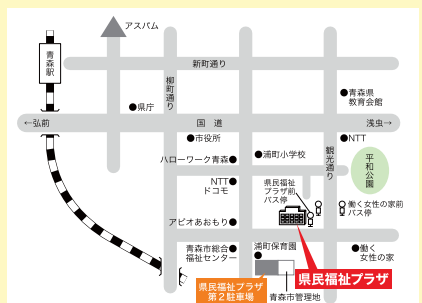
どうぞお気軽にご来館され、また、研修等ご利用の際は、お気軽にお問合せの上、ご利用ください。



利用時間：午前9時から午後9時まで ※準備及び撤収時間含む
貸館部分使用料(1時間単位)

階	部屋名	利用定員	社会福祉法人等が使用する場合	左記以外の場合
4階	県民ホール	350席	1,950円	3,900円
	大研修室	100名	600円	1,200円
	中研修室	75名	455円	910円
	小研修室	24名	160円	320円
	多目的室4A	40名	295円	590円
	多目的室4B	45名	295円	590円
	講師控室2	—	135円	270円
3階	多目的室3B	30名	190円	380円
	多目的室3C	19畳	130円	260円
	講師控室1	—	135円	270円
2階	多目的室2A	50名	450円	900円
	多目的室2B	24名	185円	370円
5階	調理実習室	5台	265円	530円
※県民ホール利用で入場料を徴収する場合の使用料				
入場料その他これに類する料金	1,000円未満	2,535円	5,070円	
	2,000円未満	2,925円	5,850円	
	3,000円未満	3,510円	7,020円	
	3,000円以上	3,900円	7,800円	

施設	利用時間	休館日
貸館部分 (県民ホール、研修室等)	午前9時～午後9時	毎月第3月曜日 12月29日～1月3日
モデルハウスコーナー 福祉機器展示コーナー 情報提供コーナー等その他	午前9時～午後5時	
貸館事務 (研修室等利用申込等)	午前9時～午後5時	



- 交通機関**
- 市営バス**
- 中央環状線「県民福祉プラザ前」下車
 - JR 青森駅前4番のりばから市民病院行き、青森公立大学行き、横内環状線、間屋町行き、大野浜田環状線、朝日放送行き 15分、「働く女性の家前」下車、徒歩1分
 - 国道4号線「市役所前」、「NTT 前」下車、徒歩10分
- タクシー**
- JR 青森駅前より約10分
- 駐車場** 駐車スペースが少ないので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。

県民福祉プラザ
〒030-0822 青森市中央3丁目20番30号
TEL 017-777-9191 FAX 017-777-0013