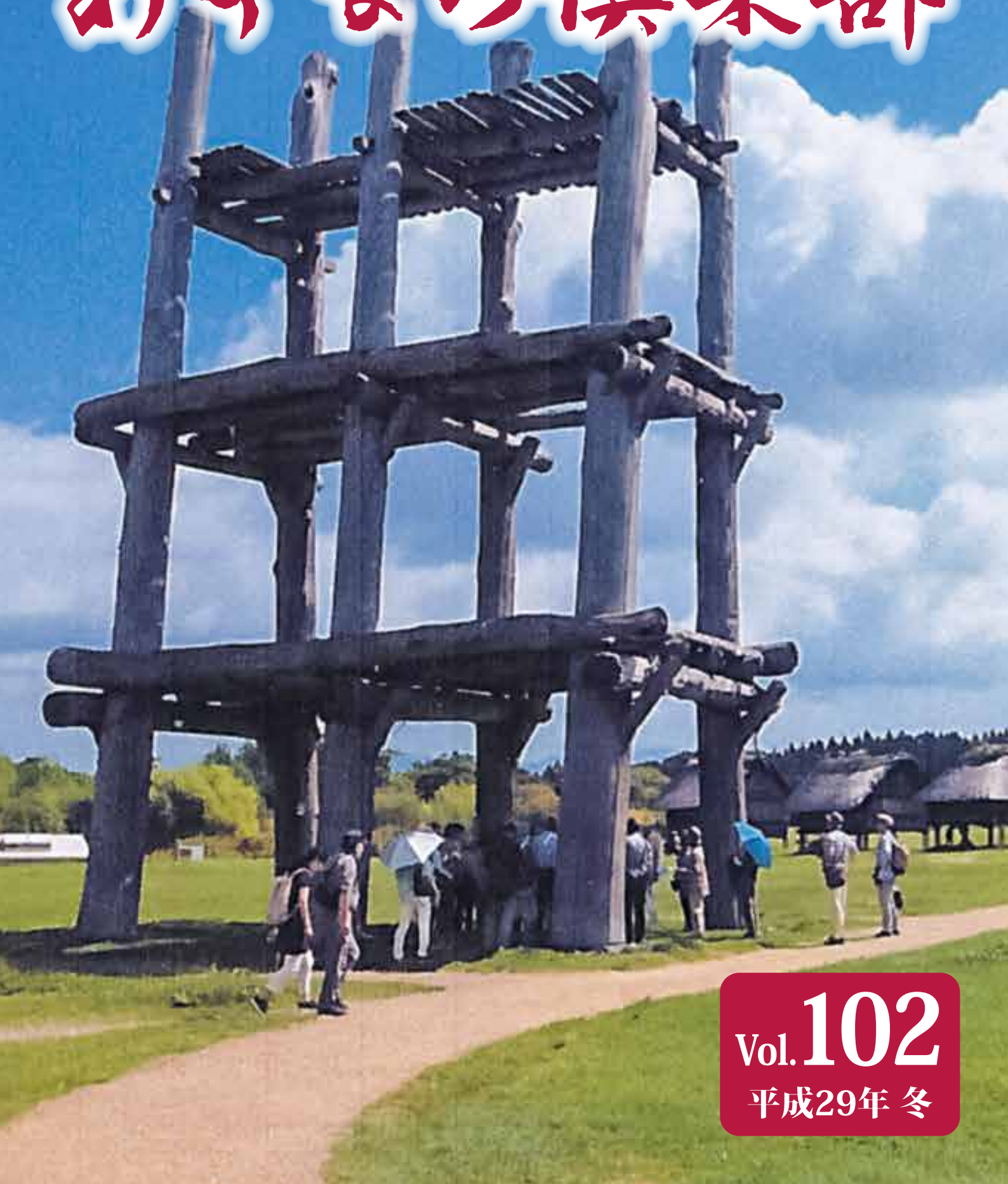


明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部



Vol. **102**
平成29年 冬

名所・旧跡めぐり	1	仲間づくりCafé	15
すこやか長寿コーナー	3	ヘルスアップCooking	17
ねんりんピック秋田2017	9	高齢者の口腔ケア	18
あすなろ友の会の活動	11	北緯41度・青森の魅力	19
ホドホドに健康のココロ	13	青森県消費生活センター	21
その参 健康は「自分に合った健康法」にあり		くらしの情報	22
		文芸欄	

名所・旧跡めぐり

青森市

国指定特別史跡

三内丸山遺跡

三内丸山遺跡は江戸時代から知られている有名な遺跡である。平成4年から始まった発掘調査では、縄文時代前期～中期（約5500年～4000年前）の大規模な集落跡が見つかった。

沢山の竪穴建物跡や掘立柱建物跡・盛土・大人や子供の墓などの遺跡が発見され多量の土器や石器・貴重な木製品・骨角製品などが出土する。

青森県は、遺跡の重要性から平成6年に遺跡の保存を決定し、7年から整備と公開を行い、9年3月には国史跡に指定され、12年11月には特別史跡に、15年5月には、出土品1958点が重要文化財に指定された。



大型掘立柱建物跡(復元)

合浦公園

平成元年7月「日本の都市公園100選」に選ばれ、平成6年には開園100周年を迎えた合浦公園は、陸奥湾に面した白い砂浜と旧奥州街道を偲ばせる老松がよく調和している。中でも、公園中央部にある「三誉の松」は樹齢470余年を数え、歴代津軽藩主が巡視の折、野宴を催し自ら酒を献上したと伝えられている。園内には、650本を超える桜があり、春は桜の名所となり、初夏の藤棚もすばらしく、夏は海水浴場の開設、秋は紅葉、冬は歩くスキーなど四季折々の変化が楽しめ、自然に触れ合う散策の場として人々の憩いの場となっている。

青森市森林博物館

昭和53年、青森市制施行80周年記念事業の一つとして、青森営林局の建物を全国初の森と木を考える博物館として開館した。青森県産のヒバ材を使用したルネッサンス式洋風木造建物とし



三誉の松



白砂青松の海岸

表紙写真



「大型掘立柱建物跡(復元)」

撮影者／三浦良子



森林博物館

て建設。青森市を代表する建物の一つとして、平成16年、青森市の有形文化財に指定された。
郷土青森を軸に、緑の大切さや森林と人間との結びつきについて、子供から大人まで学習できる博物館となっている。

堤川

青森市の中、心部を東西に分けて流れ、陸奥湾に注ぐ青森市の母なる川、それは堤川。支流には、駒込川・横内川・牛館川・入内川があり、二級河川として定められた名称は堤川と言う。一般的には、上流部は荒川と呼ばれ駒込川と合流した後の河川部位を堤川と言っている。(名前の由来は諸説あるが、合流部を治めていた堤氏の名前から付けられた、という説がある)

堤川に架かっている橋から眺める八甲田山の風景は、青森市の名勝・癒しの風景でもある。



堤川にかかる橋から見る八甲田山

昭和大使

日本最大の青銅座像・昭和大使は(高さ21・35m)豊かな自然に囲まれた山の中腹に昭和59年に建立された。広大な境内には東日本最大の木造五重塔や、金堂・開山堂・大師堂・書院が葺(いらか)を並べている。

青龍寺伽藍の多くは天然青森ヒバを



昭和大使



五重塔

材に用い、青森の名工・大室勝四郎棟梁が、持てる技量を尽くした。
日々の喧噪から離れ、心を静めて伽藍の声に耳を傾けるのも良し…。

観光の拠点

青森ベイエリア

かつては青函連絡船で本州と北海道を結んでいた潮の香り漂う港町・青森。青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸、青森県の魅力と特産品が詰まった県観光物産館アスパム、ねぶたの家ワ・ラッセ、100%青森県産りんごで作るシールドル工房が併設されたA-FACTORYなど。景観を楽しみながら海沿いを歩いて行くと、太宰治の小説「思ひ出」の赤い糸のエピソードを基に、青森―函館両市に対を成す様に作られたモニュメント「ふたり」が



赤い糸モニュメント「ふたり」

メント「ふたり」が海を挟んで向かい合っている。
当時の面影を残しつつ、ベイエリアは今、心惹かれる施設と美しい景観で新たな魅力を発信している。



青森ベイブリッジ



青森ベイエリアと八甲田丸

文・写真／青森地区

編集協力員・地域通信員

三浦 良子



写真協力／あすなる友の会 青森支部 風晴 貢

すこやか長寿コーナー

丁子谷サタさん (101歳)

五所川原市

おばあちゃんの顔の皺は、幸せの皺



丁子谷サタさんは、大正5年10月17日生まれの101歳です。旧相内村(合併により五所川原市)に生まれ、ご主人は中里町(現中泊町)豊島から養子として迎え、8人の子宝(男3人、女5人)に恵まれました。現在、サタさんの長男と次男はそれぞれ要職に就いておられ、幸せな家庭を築いています。

中の婚活にも活躍。何組もの仲人を引き受けてきました。これも、サタさんの人柄と親切心の賜物だと思えます。

農業を辞めた62歳頃からゲートボールに熱中し、92歳まで楽しんでおられたとのことで、県民体育大会の選手として5回も出場しております。



輪投げ大会に参加

97歳の時に腸閉塞になり、主治医は「年齢も年齢ですから」と手術を躊躇したそうですが、サタさんの「もう一度元気になりたい」という言葉で手術となり、それから100歳まで我が家で過ごしました。

101歳になる直前の2017年5月、老人ホームに入所。同年10月11日にホームで祝福を受けました。昨年、平成28年10月17日(サタさんの誕生日)付の総理大臣からの顕彰状を五所川原市長が自宅に届けたとのこと、健康長寿のお手本のようなサタさんでした。

現在、曾孫が23人もおり、ある曾孫は「おばあちゃんの顔の皺は、これは幸せの皺」と言っていたとのこと。サタさんのように、生きている間は出来るだけ自分のことは自分で出来るように、暮らしていきたいものです。



趣味のゲートボールに熱中

サタさんは、平成29年11月9日にお亡くなりになりました。心よりご冥福をお祈りします。



◎木村祐太郎 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。

佐藤一衛さん(93歳)

鯉ヶ沢町

達者な足腰のカギはキツイ坂道にあり

黄金色に輝く中村川流域を遡ること6キロ余りに、この街道筋で「御達者な爺様」で知られる佐藤一衛さんの住む集落(鯉ヶ沢町長間瀬)がある。自宅はバス停から1キロ程の山間の中腹で、相当キツイ坂道が五百メートル程続く。退職後は、町中心部まで往復四時間余りを徒歩で通う。

玄関で訪問を告げると「良く来た。入れジャ」と張りのある声が響く。私が「元気だね。秘訣は？」と尋ねると「動くこと。何でも食べることに。早寝早起き」と明快だ。若い頃から酒、タバコはやらなかったが、今は「この世話に」と卓上に並び健康食品に目をやった。

佐藤家は、伝来の農家である。一衛さんは大正13年生まれで7人兄弟の長男。小学校高等科から中村役場奉職。昭和16年(17歳)に横須賀海兵団へ。戦後復職して、59年退職(鯉ヶ沢町役場)。その後は農業に専従する傍ら「築造百年の庭園」の手入れに専念。今は次男に農業を引継ぎ「手伝いにもならない手伝い」と自嘲する。

会話中に一段と目が輝き背筋が伸びたのは軍歴に話が及んだ時。砲術学校を経て連合艦隊旗艦「長門」の主砲第四分隊に配属。19年11月の「レイテ沖海戦」で武蔵、大和とともに戦つ。壮絶な対空戦で武蔵等、多くの艦船と戦友を失った。佐藤さ



自慢の「100年庭園」

帰り際「庭見で行けジャ」と自慢の庭園に案内された。「この石は群馬の…、この木は山形の…」と贈ってくれた戦友の名前がポンポン出た。

(追伸)後日、拝借した品を返却するためバス停から歩くことにしたが、額に玉の汗で後悔：佐藤さんはこの坂を九十年。今も達者な足腰の「カギ」を知った。

んも頭部と手足を負傷し、鉄片が今も身体に残る。「長門」には山本五十六連合艦隊司令長官が座乗。「凄い威厳だった。光栄なことだった」と回顧。こつした体験から「生き残った者は志半ばで散った仲間の分も」と生きてきたとも。

愉しみだった「戦艦長門戦友会」もなく、近頃は週一回のデイスーパーで同世代の方々の会話が楽しみと語る。



海軍砲術校第101期高等科練習生の時



◎小沼憲行 地域通信員

すこやか長寿コーナー

中村治男さん（91歳）

八戸市

83歳からの挑戦

八戸市根城に住む中村治男さんは91歳。広いアトリエに自作の水墨画・川柳をたくさん飾って、誰にも気兼ねない暮らしをしている。

大正15年3月2日、岩手県中野村に6人兄妹の3男として生まれた。父は役場の用務員となり、のちに村長を歴任した努力家であった。帽子に二重合羽（インパネス）の服装で、東京によく出張した。子供心に恰好いいなあ、又、立派な人のように思った。

青年学校を卒業し、自動車整備士となる。23歳で自動車の免許取得。八戸市交通部の整備工に採用された。その後バスの運転手に昇格。10年程勤めた。32歳の時、酒造店の社長に乗用車の説明をしたのが縁で、運転手兼セールスマンに転職。43歳の時、中村酒店（酒、たばこ、米、切手類）を開業。資産立地条件、世帯数を調べられ、申請が難しく小売店免許取得が大変だった。職場結婚の妻と二人三脚で、借金30万円で始めた。子供は娘2人。



アトリエで水墨画を制作中

交友関係に恵まれ、経営も順調、お客様にも喜ばれ楽しかった、と振り返る。最愛の妻を6年前に亡くした。入院中は毎日、朝晩2回の見舞いで元気づけた。平成23年の東日本大震災で店舗に損害を受け閉店した。86歳まで働いた。仕事の傍ら長年（30歳からの活動）の交通安全への貢献が



認められる。平成9年、第37回交通安全国民中央大会で交通安全栄誉賞金賞に選ばれ、警察庁長官より勲章を授与された。明治記念館の式典に妻と参列したことを「女房孝行」が出来て嬉しかったと思いを語る。83歳で鷗盟大学に入学。初めて絵画、川柳を学び、趣味として楽しんでいる。88歳のとき体調を崩したが、今は元気。毎月一回、病院で診察を受けている。

健康法は早寝・早起き。好き嫌いがなく腹八分目、薬膳酒お猪口一杯。長女家族（娘夫婦、孫2人）と同居しているため、朝夕の食事を一緒に食べる。自宅からアトリエまで片道20分を往復歩く。ストレスを溜めない。「駄目でもともとも、うまくいけばもうけもの」と楽観的である。孫たちにも一本気になるな、国内外を旅行して見聞を広げようとアドバイスをする。かつての職場の酒店をアトリエにして、川柳、水墨画を描き、時々交通安全の友達が来てお喋りサロンになる。9月16日、



自作の川柳

18日の三日間、ハナミズキホールで絵画クラブの作品展があり2点出品した。

好きな趣味が生きがいで、活力源になっているようだ。中村さんは協調性があり謙虚な人柄が若い人達から好かれ、一緒にクラブ活動を楽しんでいる。これからも自由な心で素敵な絵・機知に富んだ川柳に挑戦を続けることを祈ります。ありがとうございました。



●鈴木リヨ 地域通信員



自作の水墨画

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。

漁業で昇龍の如く健康増進

橘 一成さん(88歳)

いちなり
六ヶ所村

先祖は、石川県金沢出身。加賀藩崩壊にて武士、前田氏と数十人一緒に北上。函館に逃亡し七重浜に浜小屋を借用して住民を集め船を購入してスルメイカやセグロイワシを獲り、加工して売り捌き大金持ちになり金沢へ戻ったとのこと。



橘さんの父は風間浦村に移住し、船を買い求めスルメイカやセグロイワシ、小魚を獲って加工場に売り、生計を立てて7人の子宝に恵まれた。一成さんは、上北郡泊村に移住して他の船に乗船、スルメイカ、イワシ、小魚(コウナゴ)漁をして、12月〜翌年4月までの休漁中は関東地方に出稼ぎ、土建業やベニヤ板工場で働いたそうです。父親は69歳で病死、母親も53歳で病死。一成さんは中古船を手に入れ妻と2人で漁に専念。高齢者2人での漁仕事は辛いだろう、と息子から電話や手紙が届くと涙が流れるものの、2人で頑張ったそうです。一年後に息子さんが会社を退職して家に戻り機関士の資格取得のために講習を受けながら自学自習。交互に舵を取りながら息子を一人前に教育したとのこと。将来が多少楽になった、と一成さん。

乗船前には必ず、自分で工夫した柔軟体操で体を整えてから仕事についているそうです。体操は出稼ぎ先での習慣から続いていて、船上での身体の動きがスムーズになると笑顔で語ってくれた。これもまた健康長寿に繋がっているかも知れない。

ない。また、周囲の漁仲間にも聞いたところ「効率的な漁をしている」と一目置かれる存在のようだ。

昼食の調理は一成さんの奥様が担当。野菜と魚たっぷりの食卓で羨ましい限り。これも健康長寿に結びついていると思います。

気持ちにゆとりがあつての「漁」は「量」につながるものだと一成さん。4時の競りに間に合うよう急いで帰港。高値で納めてニコニコ顔。船を洗い、翌日の準備をし帰宅。風呂、そして豊富な食材の夕食。その後、家族で団らんし、8時頃翌日の豊漁を夢見て就寝。



一成さんの船と網船を取りはずす様子



夫婦2人3脚で出航準備

今後ますます生きがい・健康・仲間づくりを大切にしたいと励まして笑顔で握手。再会を約束し当地を離れました。

(取材に関して、教え子で漁協に勤めていた山崎たへ子さんに、協力をいただき感謝します。)



◎武田 茂 地域通信員

すこやか長寿コーナー

やなだ
築田睦子さん (87歳)

十和田市

気持ちを若く持つて

84歳で十和田乗馬クラブに入会しました。手綱さばきも堂に入り、皆驚きました。本人は初心者なので緊張したものの、楽しくてしょうがなかったとのこと。五級ライセンスを取ろうと張り切ってもいたそうです。

しかし、家族の心配がつのって高齢者施設に入居することになり、馬を買って好きな時に好きなかけ乗り、女流騎馬やぶさめをしてみたいと夢見ていた睦子さんの願いは叶いませんでした。

昭和5年2月14日、教員の両親のもとに、三姉妹の姉として天間館に生まれました。実科女学校に入り、天間の学校に手伝いに行っていたある日、遠足で立ち寄った人にお茶を出すように言われて、それが縁でその男性と結婚することになり三人の子供を授かりました。

その後、村に薬局が必要になり、専門知識を得るための特訓をし、見事テストに合格。初めは自宅で薬屋を開業。その



後十和田に移り、関連で三沢その他の地域で二十年以上働きました。

後々は家族の協力で大好きな趣味―踊り、着付、詩吟、茶道、華道、裂き織―に耽り、拳げればきりが無い程です。趣味とはいえ、ほとんどのものは師範の免許を得て、学校、公民館、役場、集会所などでたくさんの方々に教えたとのこと。楽しかったそうです。

今後何かに挑戦して、若々しく行動することでしょう。楽しみに待っております。



◎元木キン子 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。

健康で楽しい人生を長く続けたい

ちただ
千田みづさん(87歳)

横浜町

横浜町生まれの横浜町育ち。生粋の横浜町民、千田みづさんは昭和5年11月28日生まれで87歳になります。子供の時から大きな病気もせず元気に丈夫に育ちました。

17歳で横浜営林署

の苗木に作業員として就職。杉や松の木から種を取り畑に蒔き、苗木を大切に育て30センチ位になると山に植林する作業



お茶会でお点前を披露

です。営林署職員として毎日9時に就寝、朝5時に起きて家事を済ませ子育てしながら規則正しい生活を半世紀もの間過ごしてきました。女性は家庭に入るのが当然の時代、横浜町で女性の最先端を走り続けた千田さんでした。

67歳で退職。後は自由な時間を有効に使うと世の為、人の為、

もちろん自分の為にもと、町のボランティアの会に入会。老人ホーム、町のイベントでの手伝い等元気に今でも活動中です。70歳の時に老人クラブの会長に推薦され、千田さんの行動力・説得力を存分に発揮されて重責な立場を難なくこなしています。若い時からお茶に親しみ、今では大好きな抹茶の作法を指導しながら、お茶会が出来る事に感謝しているとのこと。



チラシで作った和傘と洗濯バサミから作ったカーテン止め



手先もとても器用で、チラシで作った和傘や洗濯バサミを利用したカーテン止めなど可愛い作品にも驚かされます。また、健康で楽しい人生を長く続けたいと始めたグラウンドゴルフにも夢中になっています。町社協での地域リーダー育成の講習会にも率先して参加、常に仲間のリーダー的存在で輝いている千田さんです。



◎三浦良子 地域通信員

第30回全国健康福祉祭あきた大会



ねんりんピック秋田2017

秋田からつながれ！つらなれ！長寿の輪



結団式



総合閉会式

平成29年9月9日（土）～9月12日（火）の4日間、秋田県内13市3町1村を会場として「ねんりんピック秋田2017」が開催されました。

この大会では、1. 笑顔がはじける夢ふくらむ大会、2. 世代を超え、地域を超え、絆を結ぶ大会、3. 健康長寿の素晴らしさを実感できる大会、4. 秋田の魅力とまごころあふれる大会を目標とし、高齢になっても健康で生きがいを持ち、様々な形で社会参加できる「はつらつと輝く社会」づくりを求め開催されました。

青森県からは、青森すこやか福祉事業団の佐々木悟理事長を団長とし、選手総勢140名が22種目（シンポジウム含む）に参加。選手たちは、日頃の練習の成果を発揮し、他県の選手と交流しながら楽しく競技に挑みました。

また、最終日の総合開会式では、次回の開催地である富山県へ大会旗が引き継がれ、4日間の熱い戦いは幕を閉じました。



太極拳



ソフトボール

ねんりんピック秋田2017 交流大会結果一覧

※22種目 シンポジウム含む

No.	種目名	内容	順位	表彰項目他	選手名	チーム名等
1	卓球 (横手市)	第2次リーグ戦 [第1位グループ]	16位	優 秀 賞		スカイ青森
2	テニス (秋田市)	決勝トーナメント 2位グループ 3回戦敗退		高齢者賞	増田美穂子	ナイスショットおいらせ
3	ソフトテニス (大館市)	第4位グループ	2位	優 秀 賞		青森チーム
4	ソフトボール (由利本荘市)	予選敗退				三八城ソフトボールクラブ
5	ゲートボール (大館市)	決勝トーナメント 初戦敗退				十和田西チーム
6	ペタンク (潟上市)	決勝トーナメント 2回戦敗退	15位	優 秀 賞		青森はまなす
7	ゴルフ (秋田市)	個人戦 (70歳~の部) 個人戦 (65~69歳の部) 個人戦 (60~40歳の部) 団体戦	46位 33位 17位 38位		大澤 勝二 橋本 章 工藤 政昭	青森県チーム
8	マラソン (鹿角市)	60~69歳の部 5Km (女)	4位	優 秀 賞	篠塚由美子	青森チーム
9	弓道 (秋田市)	予選敗退				青森県弓道連盟
10	剣道 (由利本荘市)	予選敗退				青森県
11	グラウンド・ゴルフ (大仙市)	男性の部 " " 女性の部 " "	59位 114位 227位 9位 26位 40位	優 秀 賞	小野寺 郎 工藤 裕児 窪田 昭三 小林多津子 深畑 静枝 山川 敏子	
12	太極拳 (秋田市)	集団	26位			なでしこ
13	ウォークラリー (仙北市)	染井吉野コース	21位			青森元気チーム
14	水泳 (秋田市)	バタフライ 60~64歳 50m 25m 背泳ぎ 60~64歳 50m 平泳ぎ 60~64歳 25m 背泳ぎ 75~79歳 25m	2位 3位 2位 1位 3位	準 優 勝 優 勝 優 勝	三上 秀人 関下りち子 三浦 恵子	
15	ソフトバレーボール (大館市)	予選リーグ Sブロック2位通過 14ブロック	第3位			青森クラブ
16	ダンススポーツ (秋田市)	団体戦個人戦入賞者なし				青森県チーム
17	軟式野球 (能代市)	能代球場	同率3位			強人軍60's
18	マレットゴルフ (能代市)	個人戦	50位 52位 59位		松山 隆豊 田鎖 周治 四戸 清二	
19	パークゴルフ (東成瀬村)	個人戦	23位 60位 10位 18位	優 秀 賞	佐藤 敏夫 東 征悦 佐藤 悦子 中野 勝子	
20	囲碁 (能代市)	さくら (女子)	13位	優 秀 賞 能代特別賞	工藤 百代 坂田 武博	
21	健康マーじゃん (長崎市)	団体戦 個人戦 大太鼓ブロック あじさいブロック 森吉山ブロック マタギブロック	32位 13位 11位 58位 52位		千葉 敏照 太田 秀夫 久米田 元 蝦名 昭彦	ひまわりクラブ

美術出品者

(美術展出品者12名)

	部 門	受賞名	題 名	氏 名	市町村名
1	彫刻の部	厚生労働大臣賞	萌 芽	柿 崎 きぬえ	青 森 市
2	工芸の部	長寿開発センター理事長賞	想 い	工 藤 ぬ い	弘 前 市
3	工芸の部	最高齢者賞	樹 肌	吉 田 郁 子	六 戸 町

あすなる友の会の活動

▼青森支部

今別荒馬踊り見学



天候に恵まれた9月14日(木)、105名の参加者で今別荒馬踊り見学を開催した。道の駅こどもり「ポントマリ」前庭にブルーシートを敷いてお弁当を食べる予定なので、小泊方面が天候に恵まれば良いな、と祈るような気持ちで大型バス2台で出発した。

まず中泊町産直所「ピュア」で買い物。午前中なので品物がたくさんあり、安くて新鮮なので大勢の人がいっぱい買い物を楽しんでからポントマリに向かう。小泊方面の天候は良かったが、海岸近くは風が強かったため残念ながら海岸線の見えない風の弱いところにシートを敷いて、みんなでワイワイガヤガヤおしゃべりしながら楽しくお弁当を食べた。楽しい時間も終わり、今別へ出発。途中「眺瞰台」で360度の絶景を眺められるところで北海道を間近に見て、今別大川平の荒馬資料館に到着。資料館見学後、屋外で荒馬踊りを見学し、新幹線の奥津軽今別駅を仰ぎ見て帰途についた。
(青森支部 木原一明)

葛沼散策

10月12日、曇り空の天候を気にしながら、92名の参加者で葛沼散策に出発。途中から太陽が顔を出して来たので一安心。これも参加者の日頃の心掛けが良いからだと思われ、車中で盛り上がる。

3台のバスの駐車は無理とのこと、行先を予定の睡蓮沼から急ぎよ城ヶ倉大橋に変更。極彩色の絵画展を見ているような紅葉の素晴らしさに、肌を刺す冷たい風もしばし忘れて散歩。思い思いにカメラに収め、葛温泉に向かう。葛温泉から葛沼までの往復20分くらいの散策でしたが紅葉はまだ。もっと歩きたかったという声もあったが、「熊と野犬に注意」の看板があるので、残念ながら葛沼往復で我慢。



昼食会場の森のホテルでは、お弁当のヒメマス姿焼きに十和田湖を思い出しながら食し、歓談・入浴後帰路に着いた。帰路は田代平経由のため、

車中で雪中行軍の話になり、ひそかに合掌、「八甲田おろし吹き荒れて…」の雪中行軍の歌を思い出し出しているうちに帰着。今年度最後のアウトドア行事は好天に恵まれ、城ヶ倉の最高の紅葉に出会えて終了した。
(青森支部 吉備孝子)

▼津軽支部

ひと味違ったお茶の集い

11月8日、会員30名が宮川交流センターで開かれたお茶の集いに参加。煎茶は芭蕉流の小野野里先生、抹茶は表千家の鳴海京子先生のご指導のもと、それぞれ体験する。

煎茶席では「光陰如箭」という掛け軸を背にして煎茶を二煎いたたく。一煎目の甘く濃厚な味、菓子を食べた後の二煎目の渋味を味わう。初めて煎茶を体験した会員はこの味の違いに驚いていた。

次に露地(茶室の庭園)を通って抹茶席に入室する。これが本式の作法で、今までにない経験だ。ここでは、「日々是好日」の掛け軸を眺めながら抹茶をいただく。いずれの茶席でも床の間の掛け軸と生け花、お点前、お茶道具をゆっくり拝見し、ゆったりとした時の流れに身を委ねた一日だった。
(津軽支部 鳴海 紀)



「歴史の道」矢立峠を完歩！11年前のバス旅行

津軽支部では毎年、バスによる小旅行を実施しているが、11年前に行われた同支部の旧羽州街道「歴史の道」矢立峠イザベラ・バード(英国の女子旅行家)の形跡を訪ねる「出発時の貴重な団体写真が話題を集めている。その時の写真には57名の会員が写真に写っているが、11年後の今日ではすでに11名の会員が退会または鬼籍の人となっている。

津軽支部の活動記録によると、平成18年9月10日、同支部会員の中畑多平さん(平川市碓ヶ関・故人)が案内人として同行。「今から127年前、英国人イザベラ・バードが歩いた矢立峠を案内します」と、旧羽州街道の解説をしながらの歩



き旅だった。

その日は、バス1台と車1台で津軽支部一行57名が参加。途中、沿道の明治天皇小休憩所、旧碓ヶ関関所跡を見学。その後、矢立峠へ登る出発地点「湯の沢」の広場に到着。小休止したあとスタート。

その出発前、参加者全員による記念写真がこの写真である。この日は曇り空だったが、時折り小雨が降る日だった。見返り坂、茶亭跡、県境矢立杉の古羽州街道を経て矢立ハイツでトイレ休憩。国道7号から矢立温泉、明治天皇野立所跡を巡り「新羽州街道」などバードが歩いた道を歩いて湯の沢でゴール。歩いた距離は3700m、歩数計は約6000歩だった。
(津軽支部 本間 操)

▼上十三支部

大地の恵み豊かなりんご・ぶどう狩り

秋深まり紅葉の季節を感じながら、名川観光農園にバスで向かう。左右の窓から目に映る木々の紅葉を楽しみ、仲間と多様な話で盛り上がり笑い声が飛び交っていた。

現地に着、大地には真紅の完熟りんごが朝日でピカピカ輝いていた。経営者からルール説明、食べ放題のため異なる品種をバクバク。香り・味を比較し、各自好みの品々に手を伸ばして大きな完熟品を選ぶ。お土産を適量買い求め、笑顔で次の法光寺へ。説明を受けた後、宝物館・寺院内へ錦庭の鑑賞で身を静めて次のぶどう園に直行。りんご園と同様のルールで食べ放題。次のなんぶふるさと物産館に立寄り、最終地の名川チェリーセンターで野菜等買い求めて満足、笑顔でバスに乗車。

疲れと満腹、果物に触れ、心に残る体験メニューに満足からこっくり、こっくり…。到着後、家族・友人に話してくださいと結ぶ。みなで次回を口に握手して帰路に着いた。(上十三支部 武田 茂)

▼下北支部

猿ヶ森砂丘・尻屋崎遊歩道探索ウォーキング

9月7日(木)、バスの定員いっぱい33名が、「東通村ジオサイト探索ウォーキング」と洒落こんだ。

最初は、防衛装備庁/下北試験場内の「猿ヶ森砂丘」を訪れた。鳥取砂丘より広い日本最大級の砂丘だ。一般人は立ち入りできない砂丘に許可を得て探索ウォーキング、その広大さに驚く会員たち。次に「猿ヶ森埋没林」に移動。湿地の流れの遅い川沿いに残



る「ヒバ埋没林」の中を探索ウォーキング。

東北最古の灯台がある尻屋崎へ移動し、尻屋崎灯台前の「尻屋崎食堂」で昼食をとる。その後、大海原が目の前に広がる尻屋崎で、日本ウォーキング協会の「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に選ばれた「幻の尻屋崎の道」を、潮風に吹かれながらのんびり草を食んでいる寒立馬を横目に散策ウォーキング。

最後は行き止まりの尻屋崎(ししか)で、「尻屋崎の奇岩・鳴き白砂海岸」巡りと、盛り沢山の欲張った内容で、下北の自然を探り、特徴的な大地や地質を知り、楽しみ、海と生きる「まさかり」の大地で、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)

あすなろ友の会 遊学の旅

あすなろ友の会「15周年記念事業 遊学の旅in函館」が、10月4日に函館湯の川温泉ホテル河畔亭で盛大に開かれた。

参加者101名は、青森から函館までフェリーで移動。船内では、トランプや昔の思い出話等を語り合い、学生時代の懐かしい修学旅行気分を味わっていた。函館到着後、北海道昆布館を見学し、ホテルへ到着。

ホテル到着後、あすなろ友の会代表幹事の本間操支部長より挨拶があり、青森県長寿社会振興センター佐々木所長からの祝辞、続いて、上十三支部武田茂支部長の乾杯で宴会が開始となった。

その後、各支部の会員らが、趣向を凝らした出し物やカラオケを披露。余興のフィナーレを飾ったのは、特別ゲストとして参加された「美空ひばり(青森支部Kさん?)」だった。特別ゲストの登場に会場には大きなよめきと、笑い声が響き、賑わいを見せた。

翌日、函館ベイエリアを見学し買い物を楽しんだ。函館山の見学に向かった参加者もいれば、北島三郎記念館で歌などを楽しむ参加者らもいて有意義な時間を過ごしていた。

今回の遊学の旅は、参加者101名の各支部員が、同じ目的地にフェリーで向かったということもあり、それぞれの支部員同士の団結力がより一層深まった、友の会発足15周年記念事業にふさわしいものとなった。



ホドホドに

健康のココロ

その参 健康は「自分に合った健康法」にあり

皆さん、身体にイイコト何かしていますか？

運動や歌のサークルに通っている…毎日あるいは週に何度かウォーキングをしている…畑や庭づくりで長い時間外で動いている…毎日野菜をたっぷり食べている…欠かさずラジオ体操をしている…掃除や買い物などでマメに動いている…もう何十年も早寝早起きで規則正しい生活をしている…そんな方がたくさんいらっしゃるはずですよ。継続は力なり、ですね。とても尊敬します。

おそらくそういった方々は、もはや「健康のために」という意識を超えて、いつの間にか運動や食生活や睡眠のとり方が生活習慣となっているのではないのでしょうか。『身体に良い事が習慣になっている』、これこそが「ホドホドの健康」の極意だと思います。

さて、今の時代、健康情報は「氾濫している」と言っているほど量が出回り、一体何が健康に良いのか、私たちは混乱するばかり。健康関連商品の会社は「売らんかな」の姿勢ですから、「知らない」と損をする…“あつ”という間に…“これひとつで何種類もの栄養が…”“テレビを観ながら出来る…”など、あの手この手でPR。テレビの健康番組のテーマも“えーっ!?そんな簡単な事か?”と思わせるような言葉が勢ぞろい。

もちろん、科学も医学も日進月歩ですので、あつと驚くような研究結果が出る場合もあるわけですが、ここで考えたいのが、その健康法は誰をも健康にするか、ということです。私たちの身体

は一人ひとり違います。また「健康だ」と感じる体調のレベルも人によって様々です。知人が「最高!」と褒める健康法が私に合わない場合もあるわけです。

ではどうしたら良いのか。新しいものを試してみてもよし、いつもの生活習慣を見直すのもよし、です。冒頭にも書きましたが、ずっと昔から続けている事(食生活や、動く習慣)

「草むしりや犬の散歩など」や就寝・起床のタイミング等)の中に、今の皆さんの健康に役立つているものがきっとあるはずですよ。「何歳になってもチャレンジする」という意味では、新しい健康法を試すのも良いのですが、継続こそ力と考えるならば、あるもの探しも意義があります。

この「あすなる倶楽部」の発行元である長寿社会振興センターの職員に健康法をインタビューしたところ「黒ニンニクを食べる」「歯と歯茎の境目を歯ブラシでマッサージ」「腸内環境の改善に有効な乳酸菌を摂る」「できるだけ車を使わず移動には自転車」「大きな声で笑う」「歯磨き粉を使わずに歯磨きし、しっかりと磨く」「血糖値の上昇



を抑えるために「食事は野菜から食べる」でした。ちなみに以前私は、疲れが少しでも溜まると口内炎が出来ていたのですが、起床後すぐに、思い切りブクブクうがい（のどではなく、口の中）をやるようになってからは、口内炎が出来なくなりました。これが健康法といえるかは別として、もう10年ほど続けています。また、私の夫は「ニンニクが身体を元気にする効果」の崇拜者で、風邪のひき始めの対策は必ず「餃子と栄養ドリンク」のセットです。具合が悪くなりかけて食欲も落ちてくるのに餃子!?!という話ではあるのですが、「信じる者は救われる」ということなのか、私の家族はこのセットで風邪のひき始めを大抵乗り切っています。

つまるところ、巷にあふれる、どの健康法が良いかというよりも、どの健康法が自分に合っているか、が大切だと私は思います。これをやると、これを食べると、この曲を聴く（歌う）と、これ位の時間睡眠をとると…いつのまにか身体の調子が整い、疲れにくくなる。それこそ、あなたがピッタリの健康法です。何事も継続して行わなければ効果は見えてこないもの。時間や費用を考え、無理なく行えて長く続ける事が出来るもの、そしてある程度の効果が実感できる健康法が最適！と考えてみてはいかがでしょうか。そして、その自分に合った健康法を続けることで、どうぞ元気にお過ごしください。いえ、気負わずホドホドに健康でお過ごしください。

いつでも・どこでも・ひとりでも出来る健康法「ラジオ体操」

ラジオ体操は日本人なら子供から高齢者まで、誰もが知っている運動です。あまりにも身近な運動で、ついついテキトー（あえてカタカナで）にやっちゃいがちですが、あなどってはいけません。ラジオ体操には、普段は行わない動き（例えば身体を横に曲げたり、ねじったり、回したり）がたくさん入っているため、繰り返し行っていると転倒防止などの効果が期待できるといわれています。試しに、指先・足先まで力を入れ、脱力するところはしっかりと力を抜き、伸ばす動きはうーんと伸ばしてやってみてください。なかなかの運動量だと改めて思うはずですよ。ラジオ体操はテレビ番組としても放映されているので、一度ご覧になってください。「ラジオ体操ってこんな風にやるの!?!」ときっと驚くはずですよ。（肩や足腰を少しほぐしてからスタートしましょう。）



力を入れて
きっちり曲げて



力を入れて
すばやく伸びる!

（肩や首に痛みがある場合は無理をしないでくださいね）



● プロフィール ● 健康運動指導士 棟方由美子

昭和36年生まれ。血液型はB型。

人生の基本方針は「健康第一」と「転んでも前向き」。三日坊主のベテランで、チョコレートが大好き。

※健康運動指導士とは「個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行う者」として（公財）健康・体力づくり事業財団が認定する資格です。



仲間づくり Café



絆づくりの太極拳

健康太極拳サークル (十和田市)

十和田市南公民館で、夜7時～8時半まで健康づくりの太極拳を楽しんでいるグループがあります。

会員は40代～70代までの男女で、年一回行われる南公民館まつりで発表することを目標に頑張っているグループで25年も活動を継続しております。

大会の選手になったり、段や級を取る事を目的とせず、純粹に健康のための会です。そのため、肩こり予防、失禁予防、目のグルグル体操、あいうべ体操、腰回し、バランス運動、認知症予防などを考慮して準備運動に30分以上も時間をかけます。

もちろん、太極拳の基本的動きや剣・扇子を使つての演武も頑張っていますが、おしゃべりも楽しみながらゆっくりと活動しています。

サークル以外でも、食事会や忘年会を楽しみ、仲間の旅行みやげや自宅の庭に生つた果物等を皆でいただき、家族の様に和気あいあいです。

みんな自分の健康や体力と相談しながら、毎週一回ウキウキしながら通っているようです。太極拳による健康づくりを目的としたメンバーですが、いつの間にか絆づくりにもなっていました。嬉しい限りです。楽しく、健康のためにこのまま末永く活動できればと思っています。

《お問合せ先》

例会 毎週木曜日 午後7時～8時半

代表者 大西 良雄

電話 0176(22)8248

場所 十和田市南公民館

会費 毎月1000円



(地域通信員 元木キン子)



“ねんりんピック秋田2017” 健康マーじゃん交流大会

健康マージャンで 認知症予防

青森健康マージャンクラブ(青森市)

青森健康マージャンクラブは、平成18年に結成されました。健康マージャンとは「たばこを吸わない、酒を飲まない、お金を賭けない」がルールです。

当クラブの例会は、毎月第一・第三月曜日に、青森市油川の「ふれあいセンター」で、冬期間(12〜3月)は、会場を青森市内の雀荘に移します。競技時間は午前10時から午後3時半頃までで、半荘(はんちゃん)麻雀ゲームを始めてから終わりまでの1回の試合のこと)五回戦です。

その日の優勝者のほか、準優勝、三位、ブービーにも賞が贈られます。役満(特に難易度の高い役の総称)賞も準備されています。

会員は9月現在男女合わせて22人(女性5人)で、年代は60代から80代まで。会員には、全国健康福祉祭(通称 ねんりんピック)の健康マージャン競技に青森県代表として数回参加しているメンバーもおります。

全員「明るく楽しく」をモットーに、ルールとマナーを守りながら和気あいあいと健康マージャンを楽しんでいます。また、当クラブのマージャンは手積みなので、指先を盛んに使うことで脳を活性化し、認知症予防にもなると医学的にも期待されています。

今年9月に懇親マージャン一泊旅行が浅虫で行われ、温泉あり、笑いあり、マージャンありで楽しく過ごしました。年末には恒例の忘年会とカラオケ大会も予定されています。

興味のある方、見学はいつでもOKです。ぜひお気軽においでください。

《お問合せ先》

例会 毎月第一・第三月曜日 午前10時〜

代表者 林 幸一

電話 090(2842)5746

場所 油川ふれあいセンター

経費 ①入会金 2000円

②会費 毎月1000円(冬2000円)

(地域通信員 千葉 敏昭)



(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)

汁物 さかな缶と野菜のみそ汁



【野菜の摂取量】 50g

1人分の 栄養量	エネルギー	75 kcal
	たんぱく質	5.5 g
	脂質	2.6 g
	食塩相当量	0.9 g

材料(1人分)

サバまたはサケ水煮缶	20g
こんにゃく	40g
ごぼう	20g
人参	20g
長ねぎ	10g
水	150ml
みそ	小さじ 1
かつお節	少々

作り方

1. ごぼうは斜め薄切りにし水にさらす。
人参は縦半分にし薄切りにする。こんにゃくは小さくちぎる。
2. なべにごぼうと人参、こんにゃくを入れて煮る。
3. さかな缶を汁ごと加え、みそを溶き入れる。
最後にネギを入れて火を止める。
4. 器に盛り、かつお節を散らす。

ワンポイント

豚肉にかえると豚汁になります

副菜 (カルシウム多め) 切り干し大根のサラダ



【野菜の摂取量】 90g

※ 切り干し大根は戻すと4倍になります

1人分の 栄養量	エネルギー	125 kcal	カルシウム	127 mg
	たんぱく質	3.5 g	鉄	1.5 mg
	脂質	7.6 g	食塩相当量	0.5 g

材料(1人分)

切り干し大根	10g	
きゅうり	1/3 本 (30g)	
玉ねぎ	1/8 個 (20g)	
ハム	1 枚 (10g)	
塩	少々 (0.2g)	
A	マヨネーズ	小さじ 2/3
	白すりごま	小さじ 1
	酢	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	こしょう	少々

作り方

1. 切り干し大根は熱湯をまわしかけ、たっぷりの水につけてやわらかく戻し、水気を切って絞りとぎく切りにする。ハムは太めのせん切りにする。きゅうりはせん切り、玉ねぎは縦薄切りにしボウルに入れ、塩もみをし水気を切る。
2. 1 を混ぜ合わせておいたAで調味する。

「呼吸は「鼻」でしましょう！」

今回は「鼻呼吸が口腔機能の向上になる」というお話をします。

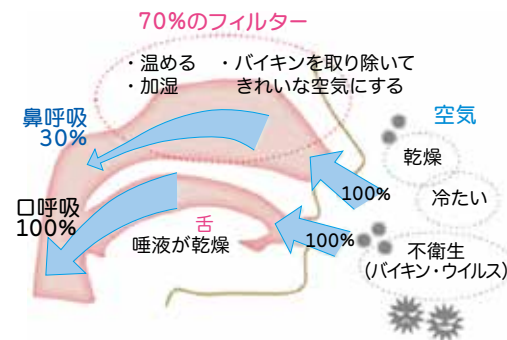
まず、鼻の役割について簡単に説明します。

【鼻（呼吸器官）の役割】

- ① 空気中の異物（細菌・ウイルスなど）の侵入を防ぐ。
- ② 冷たい空気を温める。
- ③ 適度に加湿するなどの空気清浄機の機能をも備えています。

皆さんはふだん、鼻呼吸をしているでしょうか？
鼻呼吸の利点と口呼吸の欠点は次のとおりです。

鼻呼吸の利点



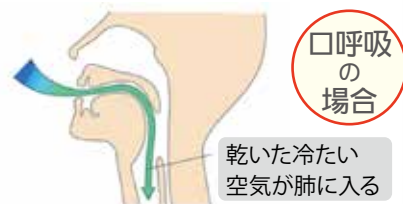
鼻呼吸の場合



- 細菌やウイルス等、可能な限り除去された状態の空気が肺に送りこまれます。
- 表情筋が鍛えられ、口元が引き締まり、誤嚥防止等の口腔機能の向上につながります。

【口呼吸の欠点】

- 絶えず口が開いている状態なので、口腔内の乾燥が起こり、唾液が減って細菌が増えます。
- 増殖した細菌から臭気が発生します。↓ 口臭が増悪します。
- 空気と一緒に吸った細菌やウイルスなどが直接喉に影響します。
- むし歯や歯周病になりやすくなります。
- 風邪を引きやすくなります。



チェックしてみましよう！

あなたは口呼吸？

- 気が付くと、口が半開きになっている
- 口を閉じると口角が下がり《へ》の字の形になっている
- 口を閉じると、あごの下に梅干しのようなシワが出来る
- 睡眠時にいびきをかく、無呼吸になっていると指摘されたことがある
- 朝起きた時に喉がヒリヒリと痛んだり、口の中がネバネバする
- 唇が乾燥していることが多い
- 唾液がすぐにたれてしまう

チェック表に当てはまるものがあれば、口呼吸の可能性が大了。* 健口体操などで改善するケースもあります。それでも改善しない時は早めに専門機関へ相談しましょう。

※健口体操とは
歯ブラシなどの器具を使った口腔ケアだけではなく、顔や舌の体操・唾液腺のマッサージなどの口腔ケアも実施して歯や口の健康を維持する方法です。

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るよう支援します。
- 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

～ 作品紹介 ～



老いて より良い晩年 願いを



夫婦 あだこうだので ^{しじゅうねん}40年
生きる 仲良く迎える 共白髪

《 越野 由美子 作 (2点とも) 》

◎「しあわせのみやごうた 全国コンクール2018」
 ・募集 / 12月17日～2018年1月29日
 ・発表 / 2月22日
 ・1人2点まで応募可能
 ・問合先 / 中泊町教育委員会
 ☎ 0173-57-2111

表D

2015年 主要国の平均寿命
(WHO調査) 単位: 歳

	男	女
日 本	80.5	86.8
※ 青 森	※78.67	※85.93
韓 国	78.8	85.5
中 国	74.6	77.6
イ ン ド	66.9	69.9
ド イ ツ	78.7	83.4
フ ラ ン ス	79.4	85.4
イ ギ リ ス	79.4	83.0
イ タ リ ア	80.5	84.8
ス ペ イ ン	80.1	85.5
ロ シ ア	64.7	76.3
ア メ リ カ	76.9	81.6
カ ナ ダ	86.2	84.1
ブ ラ ジ ル	71.4	78.7
オーストラリア	80.9	84.8

※青森の数字は2015年現在

表B

2010年 都道府県別健康寿命
(「厚生労働科学研究簡易生命表」による) 単位: 歳

	男	女
全 国	70.42	73.62
青 森	④7 68.95	③1 73.34
愛 知	①7 71.74	③7 74.93
静 岡	②7 71.68	①7 75.32

※○の数字は全国順位

表A

2015年 都道府県別平均寿命
(厚生労働省調査) 単位: 歳

	男	女
全 国	80.77	87.01
青 森	④7 78.67	④7 85.93
滋 賀	①8 81.78	④8 87.57
長 野	②8 81.75	①8 87.675

※○の数字は全国順位

表C

2015年 主要国の平均寿命(WHO調査)

単位: 歳

順位	男		女	
①	ス イ ス	81.3	日 本	86.8
②	アイスランド	81.2	シンガポール	86.1
③	オーストラリア	80.9	※ 青 森	※85.93
④	スウェーデン	80.7	韓 国	85.5
⑤	イスラエル	80.6	ス ペ イ ン	85.5
⑥	日 本	80.5	フ ラ ン ス	85.4
⑦	イ タ リ ア	80.5		
⋮				
⑳	※ 青 森	※78.67		

※青森の数字は2015年現在

※資料 / 『世界国勢図会 '17~'18』、青森県健康福祉部『平成22年都道府県別生命表の概況』



青森県消費生活センター くらしの情報

ストーブ火災にご注意ください！

使用中の石油ストーブから出火し、住宅を全焼する火災が発生。
80歳代の女性が重傷を負いました。

火災の原因は、この女性がストーブの
カートリッジタンクへ給油後、給油口のふたを
完全に締めずにタンクをストーブへ入れようとしたため、
灯油がこぼれて燃焼部にかけられ、火災に至ったと考えられています。



解説

70歳～80歳の高齢者の死亡事故が最も多い
製品が石油ストーブです。

事故の詳細を見ると、

- ・ストーブのカートリッジタンクのふたを十分に締めていなかった
- ・ストーブへのガソリンの誤給油

といった原因による火災が多くなっています。
こうした原因は、他の年代が被害にあった
事故ではあまり見られないことから、
握力や判断力の低下などが関係している
と思われる。

ポイント

- ◆給油の際は、必ず消火する。
- ◆給油作業後は、カートリッジタンクのふたが確実にしまっていることを繰り返し確認する。
- ◆普段他の用途でガソリンを使用している場合、ストーブ用の灯油と間違えないように容器や保管場所を区別する。
- ◆古い灯油を使用しない。
- ◆安全装置のついたストーブへの買い替えも検討する。

「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繋がります)

- 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

●休日

年末・年始

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

絵手紙

風晴 貢(青森市)



八戸 洋子(青森市)



写真



「次港、小樽に向け出港準備中のダイヤモンドプリンセス号」
風晴 貢(青森市)

川柳

長寿には「もう」と「未だ^ま」とを使い分け

みやこうた

掃除ルンバに任せて俺昼寝

あくあ酒席につき合うウーロン茶

こゆる寒立馬にみる北の冬

工藤京子(弘前市)

対馬明帆(青森市)

対馬久美子(青森市)

風晴 貢(青森市)

難読漢字

ちょっと脳トシ

①～⑤は単位、⑥～⑩は魚介類にまつわる難読漢字です。
読み方は何でしょうか？

- | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| ① 一
一 匳 | ② 一
一 糲 | ③ 一
一 籽 | ④ 一
一 汧 | ⑤ 一
一 弗 |
| ⑥ 鱔 | ⑦ 鮳 | ⑧ 海馬 | ⑨ 鮓 | ⑩ 鮭五郎 |

編集後記

毎年恒例とはいえ、雪の片づけに苦労する時期がやってきました。本誌に掲載されている健康長寿の皆さんを見習って「これも運動」と頑張りたいと思います。機関誌「あすなろ倶楽部」を読んでいると、遅しさと元気に驚かされてばかり。来年も、健康で長生きな方々をご紹介します、皆様に元気を与えられる機関誌にしたいと思っておりますので、よろしくお祈りします。

スキー交流大会参加者募集

■と き

平成30年1月27日(土)

受付(雨池スキーセンター1階):午前9時から10時
トライアル 11:30~ 申告レース 13:30~



■と ころ

大鰐温泉スキー場【国際エリア】

南津軽郡大鰐町大字虹貝字清川48-1 (0172-49-1023)

■競技種目

アルペン(大回転、タイムの自己申告制による競技)

■競技方法

先に大回転競技によるタイムを計測し、本人にタイムを伝達する。
次にタイムを自己申告して申告タイムに近い人を入賞とする。

■対 象 者

60歳以上の男女

■競技年齢区分

①	60歳~69歳
②	70歳~76歳
③	77歳~79歳
④	80歳以上

競技は、男女の区別なく左記の年齢区分で行います。
優勝・準優勝・第3位~第6位まで表彰します。
また、年齢区分毎に最速タイムの選手には、特別賞を授与します。

※競技年齢区分については参加者の申し込み年齢状況に応じて変更になる可能性があります。

■参 加 費

1人につき500円(レクリエーション保険代)

※当日徴収します

昼食は、各自でお願いします。(スキー場の食堂をご利用ください)

■申込期日

平成29年12月15日(金)から平成30年1月19日(金)までに市町村高齢福祉担当窓口や当センターカウンターに設置しているチラシ裏面の申込書に記入し青森県長寿社会振興センターに郵送またはFAXでお申込み下さい。
なお、参加者は先着順とし、定員になり次第、締め切りいたします。

■そ の 他

①参加決定者には、当方からご連絡をいたします。

②参加決定者は、当日、時間厳守で受付にお集まり下さい。

なお、大鰐スキー場のシーズン券及びヘルメットをお持ちの方は持参して下さい。

■問い合わせ・申込先

〒030-0822 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階

社会福祉法人 青森県すこやか福祉事業団 青森県長寿社会振興センター

電話:017-777-6311 FAX:017-735-1160

編集・発行 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

ホームページ <http://www.choju-aomori.or.jp/>