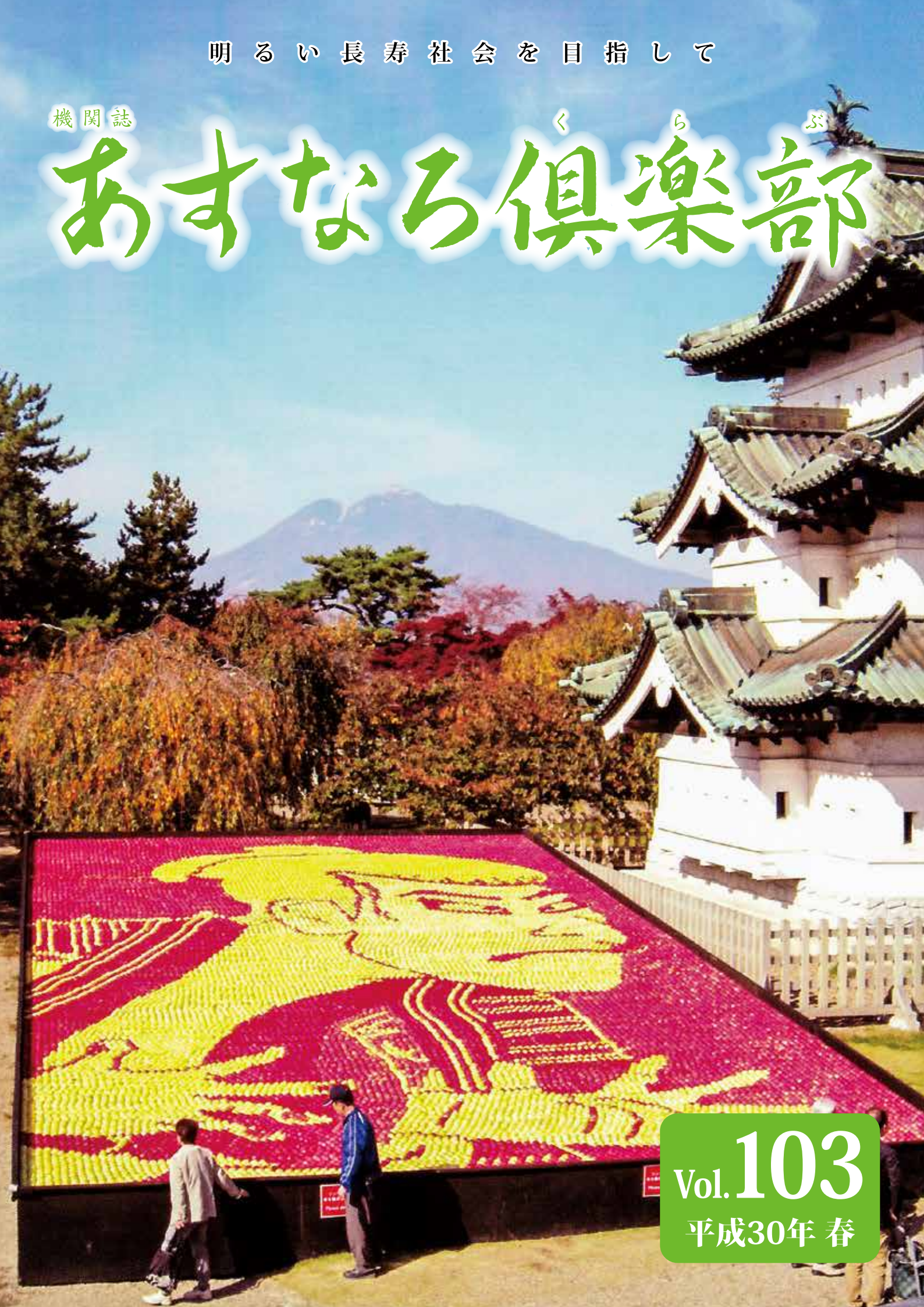


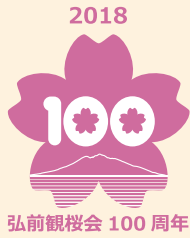
明るい長寿社会を目指して

機関誌

# あすなろ倶楽部



Vol. 103  
平成30年 春



弘前観桜会 100周年



弘前観桜会100周年バージョンのたか丸くん

# 弘前観桜会 100周年

# 弘前市

# 名所・旧跡めぐり

「弘前観桜会」は、1918年（大正7年）5月3日に始まり、1961年（昭和36年）に「弘前さくらまつり」と改称し、今年で100周年

という節目を迎える。弘前さくらまつり期間中、観光人力車の公園内運行・弘前公園中濠観光船・弘前さくら栈敷などのイベントが予定され、弘前観桜会100周年記念日の5月3日には懐かしい雰囲気のパレードや花火を計画している。なお4月21日から5月6日の間、和装で来場された方は、本丸・北の郭、弘前城植物園、藤田記念庭



市庁舎屋上から見た満開の桜

名所・旧跡めぐり	1
すこやか長寿コーナー	3
平成29年度地域通信員(シニアライター)	9
フォローアップ研修の様子	11
あすなろ友の会の活動	13
ホドホドに健康のココロ	15
その四 ホドホドの健康はたぶん「前向きな気持ち」にあり	
仲間づくりCafé	

ヘルスアップCooking	17
高齢者の口腔ケア	18
北緯41度・青森の魅力	19
「夫婦幸せ求めて九十九坂」	
「しあわせのみやこうたコンクール」から	
くらしの情報	21
青森県消費生活センター	
平成29年度冬季スポーツイベント報告	22
文芸欄	

## 土手町循環100円バスで巡る

## 洋館・前川國男建造物

弘前市の観光スポットは土手町循環100円バスの利用によって手軽に探訪することが出来る。

下車バス停留所	見学できる洋館・前川建築物
中土手町	日本聖公会弘前昇天教会（大正時代に建てられたゴシック様式・赤レンガ造りの聖堂）
下土手町	百石町展示館（豪商宮川甚兵衛が建てたゴシック様式・土蔵造りの建物）
市役所前	旧弘前市立図書館・旧東奥義塾外人教師館・弘前市庁舎（本館）・旧八師団長官舎・藤田記念庭園・弘前市民会館・弘前市立博物館



弘前市民会館 大ホールと管理棟

### 表紙写真



「見得を切ったリンゴアート」

10月20日に約3万5千個のりんごを使用した、縦約17m、横約9mの日本最大級のリンゴアートが展示されました。デザインは、日本が世界に誇る東洲齋写楽「三世大谷鬼次の奴江戸兵衛」です。10月26日に撮影。

撮影・文/鳴海 紀

## 弘前城本丸の石垣修理

本丸の石垣が膨らみ、地震などで石垣が崩壊する恐れがあるため、現在石垣修理が行われている。平成27年度に天守を約70m曳屋させ、平成28年度より石垣の石の一つ一つに番号を振りながら石垣を解体する工事が行われている。公園二の丸には工事見学用の展望台が設置されているため、いつでも見学可能。天守が元の位置に戻るのには2021年度、石垣工事が終了するのは2023年度の予定だ。



石垣解体 (平成29年10月20日)

- 園の入園料が無料になる。
- さくらを楽しむポイントは次の5つ。
- ①桜が開花して満開になるまでの、花の色の移り変わり
  - ②ソメイヨシノと八重桜、花の盛りを二度味わえる
  - ③弘前市庁舎屋上から眺めた外濠のさくら
  - ④さくらの散り際に見られる花筏
  - ⑤土手町循環100円バスから見る外濠のさくら

## 珈琲の街弘前・アップルパイの街弘前



藤田記念庭園の洋館から見た庭園

弘前には昭和4(1929)年に創業した東北最古のカフェ「万茶」をはじめ、藤田記念庭園の洋館、弘前市民会館、百石町展示館など、おしゃれなカフェがたくさんある。さらに弘前では「アップルパイガイドブック」が作られるほど、たくさんの店が競って自慢のアップルパイを作っている。散策の途中、カフェに立ち寄って珈琲とアップルパイを味わってみてはいかがでしょうか。

陸奥新報前

文化センター前

ニューキャット  
スルホテル前

青森銀行記念館(青森県初の銀行へ旧五十九銀行)として堀江佐吉が設計)

弘前市緑の相談所

日本基督教団弘前教会(元寺町)  
カトリック弘前教会(百石町小路)

このうち前川國男の建造物は右表の中、赤波線である。この他、木村産業研究所(弘前こぎん研究所)・弘前中央高等学校講堂・弘前市立病院・弘前市斎場も前川國男の作品だ。

前川國男はル・コルビュジエに師事し、鉄筋コンクリート構造の可能性を追求し、東京文化会館など多数の公共建築物を設計した。なお、前川國男建築作品の全容は木村産業研究所内弘前こぎん研究所2階「前川國男プチ博物館」の見学で知ることが出来る。



旧東奥義塾外人教師館



弘前市庁舎

### お問い合わせ先

- ・前川國男プチ博物館について
- ・弘前こぎん研究所(☎0172-32-0595)
- ・弘前観桜会100周年事業について
- ・弘前商工会議所(☎0172-33-4111)
- ・弘前観光全般について
- ・弘前観光コンベンション協会(☎0172-35-3131)

文・写真/津軽地区 編集協力員・地域通信員

鳴海 紀



# すこやか長寿コーナー

沼山助内さん (101歳)

東北町

## 囲碁一筋の沼山さん

沼山助内さんとは、囲碁の仲間として、30年ほどのお付き合いになります。3年前、市が主催した青森市・大連市の友好10周年旅行の際、囲碁交流に参加しました。飛行機の中でも詰碁の勉強をしている、勉強熱心な沼山さん。一昨年はねりんピック長崎大会に参加され、囲碁で最高齢者賞を受けました。私個人として計画した利尻・礼文の旅へ沼山さんをお誘いした際には、「碁盤があれば一緒に行く」と、囲碁への熱い思いを見せました。移動の際には、飛行機・フェリー乗り場とも急ぎ足で歩く元気に感心。

県大会でも、八戸の大会でも、大会の大小に関係なく常に優勝を目指すという強い向上心を持っています。いつも自信を持ち、精神面が強い沼山さんを私も見習いたいものです。東北町の原燃テクノロジセンターで、「白魚・蜆・長芋・牛乳囲碁大会」を15年続けたのも、顔が広く情熱をもって取り組んでいただいたおかげです。現在も「囲碁三昧の会」の



いざ、利尻・礼文へ

会長を務めています。また、大会でお会いした時に「長寿の秘訣を教えてくださいよ」とおっしゃってくださったたり、浅虫で年2回行っている一泊囲碁交流では、ワインや山ぶどうの差し入れを下さったり、大変気さくな方です。

弘前のさくらまつりは、特に気に入って2年続けて来ました。追手門から杖をつけて歩き、本丸を一周して、翠明荘へ。フランス人の仲居さんにお酌をしてもらいながら、「モンマルトルの丘（パリで一番高い丘）を歩いたよ」と楽しそうに話していました。昨年は、人力車と和舟にも乗り、船頭さんの歌を聴いた沼山さんは「弘前風の曲を公募したらいいよ」と提案されていました。今、沼山さんの101年の自分史を執筆中で、間もなく出来上がるそうです。



◎坂田武博 地域通信員



利尻・礼文の旅 浴衣で乾杯！



翠明荘で仲居さんと

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。

平山盛勝さん(88歳)

五所川原市

## 自然の恵みと人との触れ合いを モットーに生きる津軽の寅さん

「アイスクリーム  
アイスクリーム」「シジ  
ミシジミ」「焼  
き芋く焼き芋く」昔  
懐かしい売り声。こ  
の三本柱でご両親は  
じめ、奥様とお子さ  
んを養い生き抜いて  
きた平山さん。

昭和4年4月25

日、農家の長男とし



て生まれる。飯詰尋常高等小学校を卒業し、昭和19年に大湊海軍幹部養成課程に入所、敗戦のため実家に帰る。知人の勧めでアイスクリーム売りを始める。自転車から始めたアイスクリーム売りは、運動会・宵宮・祭りを中心に青森市・八戸市・下北地域へ売り歩くまでに繁盛した。アイスクリームを売れない時期は、東津軽郡を中心に十三湖のシジミを売った。仕事帰りの途中で山菜を採り、馴染みのお客さんあげる。人との触れ合いをモットーにしている平山さんらしいエピソードだ。アイスクリーム売りを約20年、シジミ売りを約30年続けた。37歳頃から焼き芋売りを開始。東京の北千住でリヤカーを引っ張って、飲食街と会社街を行ったり来たり…。約40年続けた焼き芋売りの一番の思い出は、渥美清さんの「男はつらいよ」の撮影で焼き芋用の道具一式を貸し出したこと。自分が出演を頼まれたと勘違いしたと照れ笑い。

現在の楽しみは自宅裏の畑と山菜採り。人に頼まれれば、今でも祭の屋台のアルバイトを引き受けている。最後に長生きの秘訣をお聞きしたところ、「一、好き嫌いをなくバランスのとれた食事をすること」「二、物事にこだわらないこと」の二点を挙げた。若々しく人をそらさない、商売が好きで笑顔が印象的な平山さんであった。



自宅裏の畑



津軽の寅さん



◎澤 忠昭 地域通信員

佐々木ツタ子さん (86歳) 八戸市

## 俳句で子供たちと触れ合い、 笑顔で元気をもらおう

佐々木ツタ子さんは昭和6年11月15日生まれ。盛岡市に3男5女の5女として生まれるが、母は1歳の頃に亡くなったため、記憶は全くない。実家は雑貨問屋を営んでいたが、後に長兄が旅館に転業。



小学校で俳句指導

岩手県立女子専門学校を卒業し、服飾学院で更に2年間学んだ。家業の手伝いをしてきた27歳のとき、八戸で自動車エンジンニア（ディーゼル関係）の事業家である亥年の佐々木繁さん34歳と結婚。「お見合いもなく、未と亥の相性がいいから」と。私たちは古い婚です」と笑う。お話が11月にあり、12月に結納翌年1月4日に法霊神社で挙式。隣に「主人に似た弟さんが座っていて、びっくり仰天（ご主人は所用で間に合わず）」。なんと大様なエピソードに大笑い。家電の揃った新居で、新婚生活をスタートし、息子を一人もうけ、父の事業を継ぐ。相性抜群の御主人は黄泉の国へ旅立たれ、来年で17回忌になる。趣味は俳句・コーラス・書道・旅行等。俳句とコーラスはPTAの有志でクラブを立ち上げた。指導者や会員が少しずつ変わりながらも38年続いている。

小学校のPTA学年委員長になったことが、社会活動をするきっかけとなり、盛美会八戸支部会長（短大OB会）、高校の母姉会会長等、いろいろなお役目や奉仕活動に携わるようになった。

平成16年から城下小学校、八戸小学校の5年生に俳句指導の講師を行っており、海や寺社仏閣、公園等を吟行し句を作らせ、天地人・秀作・佳作を選んで添削。作品が褒められると子供たちの表情が生き生きする。「目が輝いて、自信がついたようだ。他の教科も積極的に勉強するようになった」と担任が評するほど。また、月2回、八戸小学校で百人一首の読み手のボランティアを行っている。

朝は6時30分に起床し朝食は自分で和食を作る。肉・野菜類のバランスを考え何でも食べ、おやつは和菓子・煎餅・果物を適度に。夜は10時就寝。物事は一朝一夕にはできない、常に社会に役立つことを心掛けている。モットーは誠実・真つ直ぐ・謙虚・信仰（観音祭り）。迷惑をかけないように、自分の事は自分でする。健康であればもう一度社寺巡拝をしたいなあ、とのこと。

ツタ子さんは、お話上手で明るく、おらかな人柄。エネルギーギッシュな行動は年齢を感じさせない。健康の秘訣は「子供の笑顔」「触れ合い」。これが元気の素だと感謝する。俳句の師、森澄雄先生にお褒めいただいた沢山の句の中から2句紹介します。

老鷹や 次の礼所へ 峠越え  
衣川 遠かがやきに 桜散る

ますますの「活躍・ご健吟を楽しみにしております。

追記：平成30年の前期・デリー東北新聞社の俳壇の選者に選ばれたそうです。喜ばしき知らせでした。



八戸小学校の授業風景



●鈴木リヨ 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。

川口光勇さん (92歳)

弘前市

## ひそかな後半の人生の旅人

弱体を乗り越え、白神アップルマラソン大会連続14回を完走した川口さん。私と出会ったのも同じ白神アップルマラソン大会に参加していたからです。マラソンのライバルであり、励まし合う仲間のような方です。ニコニコと人懐っこく、毎日のマラソンを欠かさないそのスタミナは目を見張るものがあります。



平成29年度マラソン大会 5キロ完走

ここからは、川口さんご自身が執筆なさったものをご紹介いたします。

\* \* \*

私の若い頃を振り返って思うことは、どんな人にも苦難があり、それに耐えられる「体」と「心」を鍛えなければと常に思っています。私は三戸小学校入学直前に重い肺炎に侵され両親の手厚い看護と医師の治療のお陰で全快しました。私は病弱であったので、柔道初段の父より小中学校の頃、相撲と柔道の受け身を教えられました。それから心身ともに強健になり岩手県立福岡中学校に入学、相撲部副部長として奮闘しました。去年も92歳でアップルマラソンに参加して完走し、体力と気力を養うことがいかに大切であるかを感じました。

戦争中に広島に派遣され、間もなく悲惨な原爆で被爆。後遺症を持ちながらも九死に一生を得ました。山口県で終戦の報を聞き、父母兄妹に迎えられる懐かしい故郷に帰ることが出来ました。その後私は師範学校に入学し、弘前大学文理学部2年に編入し、ヤスパース哲学に専念し常にドイツ語に熱中、現在も続けます。在職中はその学びを活かし板柳高校で「倫社新聞」を発行、傍ら被爆者に関する「まなざしの便り」等を発行。現在総計8555号になります。このことに対し「読売教育賞」を受賞、日本原水爆被害者団体協議会より「表彰状」を受賞しました。これまでの経験より「挫折体験は人生の宝」だと思っています。現在も毎日マラソンを続けています。青森の県民長寿を目指して頑張りますよ。



◎葛西憲之助 地域通信員



2列目 中央



1列目 左から3番目

なかぐき  
中嶋みつさん (88歳)

十和田市

## 癌の手術後、まさかの喜び

日本一の銅産出量を誇る天間林村（七戸町）の上北鉱山に父の転職のため移り、上北鉱山小学校に三年生で転入し、高等科を卒業。鉱山経理課の財務係に就いたことは、本人としては実に幸いであつた。それと同時に大変な苦勞もあり、面白い事も多かつたとのこと。

子供が2人目のとき十和田市に移り、体力に十分留意しながら健康に過ごして来た。昭和58年、健康保持のため大正琴を始め、十和田市の介護施設や五戸・六戸の老人施設を回り演奏するという大きな役目も賜つた。

大正琴はグループごとの参加だが、指導者が替わるたびに練習方法が変わり戸惑いもあつた。同時期に市公民館主催の「民謡クラブ」に入り、数多くの会場を訪ね多くの人々に民謡を聞かせ大きな効果を得ることが出来た。老人クラブの役員として活動して以来、婦人部健康活動のためグラウンド・



ゴルフも始めた。練習の結果、県大会女子6位に入賞。また市の大会では女子チャンピオン賞、ほか優勝の経験もあり



活動家であつた。

大正琴の演奏活動、グラウンド・

ゴルフと終始体調に留意しながら活動を続けてきたが、去年87歳のときに癌の病にかかり大手術。退院となるまでの3カ月の療養生活後、何か軽い事でもと考えた結果、家計簿に心を配ることとした。現在65冊の家計簿となっている。グラウンド・ゴルフも軽い動きの連続で楽しく続けていた。同時に家庭菜園を始め、野菜を植える結果までを具体的に記録していた。

しかし無理をしないようにと考え、介護施設に入居のお願いをしたところ「あなたは介護施設に世話になるほど体調は衰えていない」と言われ、さらに「思考力の低下もなく、短時間の運動ができる体調である」と判断された。日頃の安全な動きが功を奏したかと思ふに返る。癌の手術をしたことは忘れないが、まさか？の大喜びであつた。



以来日常の仕事や、各行事の活動には平静に留意しながら歩いている。今年は89歳を迎える年となる。



興味のグラウンド・ゴルフ



◎瀬川万喜太 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。

村田俊雄さん(86歳)

八戸市

# 16泊17日・4600km・車の旅

八戸市妙にお住まいの村田俊雄さんは、昭和6年12月19日生まれの86歳。11月の妙団地町内だべりんぐ会で、「日本周遊マイカーでの旅」をパソコンを使って発表しました。

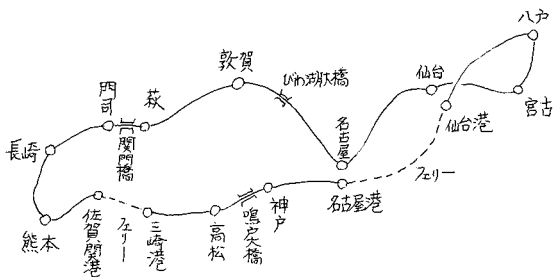
去年の5月10日、自宅を愛車のワゴン車で出発。前沢SAで車中泊、翌日仙台港からフェリーで名古屋港へと移動し、車での全国一人旅が始まりました。その日その日の移動経路や移動距離も克明に記録し、その様子を写真に収め、詳しく説明しました。



一緒に旅したマイカーと

旅行の路程は次の通り

- 5月14日 四国から高松市・丸亀城・道後温泉・今治城へ
- 5月16日 三崎港からフェリーで佐賀関港へ。湯布院のホテルで一泊。
- 阿蘇山、平戸など九州を巡り門司へ。山口県入り萩市の伊藤博文別邸など観光名所を訪ねる。
- 5月24日 出雲、舞鶴、琵琶湖へて名古屋港から東名高速道を抜け日本平PAで仮泊。
- 5月25日 足柄SA、安達太良SA、利府塩釜ICから三陸道へて道の駅「やまだ」で仮泊
- 5月26日 三陸道を経て正午前に自宅到着



連合会会長賞を受賞するなど活躍されています。今後も健康や行動力を持ち続ける秘訣などをご教授いただきました。



ドライブで観光してきました。三回忌を終えた去年、16泊17日の旅をパソコンを頼りに計画しました。ほかにグラウンドゴルフやマレットゴルフ競技にも卓越し、各地の県大会などで優勝。八戸市の「よい歯の先輩コンクール」で老人クラブ

1日200km〜460kmを車とフェリーで移動し、車中泊、仮泊、ホテル泊を重ね八戸市から本州・四国・九州を観光してきました。そのバイタリティには脱帽します。

村田俊雄さんは一昨年奥様を亡くされましたが、生前に愛車のワゴン車を奥様のために車椅子でも昇降できるように改良し、ご夫婦で北海道から沖縄など各地を共に



◎田鎖周治 地域通信員



今回の旅を町内で発表

# 平成29年度 長寿な生活調査・発信事業 地域通信員フォローアップ研修終了!!

地域通信員（シニアライター）は長寿な方（100歳以上高齢者）の生活習慣・生活スタイル等をインタビューしたり、地域で活動している方やサークルを取材しています。その情報を広く県内外に紹介・広報することで、県民の健康意識の向上を図っています。また調査活動を通して、地域通信員（シニアライター）の社会活動の活性化に繋がっています。長寿な生活調査・発信事業は、この2つの目的のもとに青森県長寿社会振興センターが行っている事業になります。

「フォローアップ研修」は認定された地域通信員を対象として、実践的な研修を行いスキルアップを図ることを目的とし、下記の4会場で開催されました。

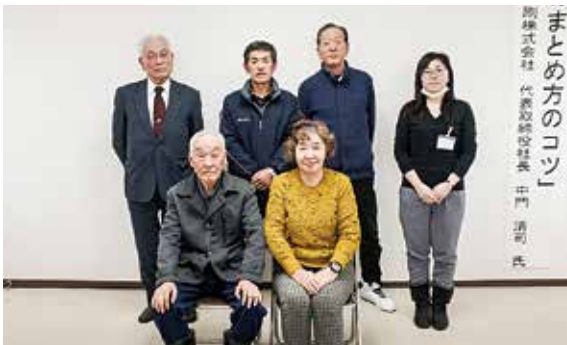
全会場ともに、午前は「デジタルカメラの使い方」と題し、青森県長寿社会振興センターの職員が講義を行いました。始めに写真を撮るポイントを説明、その後各自持参したカメラで写真を撮り、メールで送信するまでの流れを講義しました。

午後は「文章のまとめ方のコツ」と題して、東奥印刷株式会社代表取締役社長の中門清司氏より、文章を書く時の注意や原稿のまとめ方についてお話くださいました。中には実際に機関誌に載せた記事の添削を紹介し、より具体的なアドバイスを受けた参加者も。どの会場でも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。

ご参加くださった皆さま大変お疲れ様でした。今回の研修を活かして今後の活動がより活発になることを期待しております！

## 五所川原会場

2月13日(火)



## 青森会場

2月16日(金)



## 八戸会場

2月20日(火)



## 十和田会場

2月23日(金)



お近くに「こんなに元気な高齢者の方がいる」「活躍している高齢者がいる」「サークルでこんな活動をしている」などの情報がありましたら、青森県長寿社会振興センターへお知らせください。地域通信員が取材へ参ります。

《連絡先》 TEL：017-777-6311 FAX：017-735-1160

# 平成29年度認定 地域通信員（シニアライター）名簿

## 《五所川原地区》

- ・笹森 慎一（鶴田町） ・坂田 武博（弘前市）
- ・米谷 隆子（つがる市） ・澤 忠昭（五所川原市）
- ・小沼 憲行（鯉ヶ沢町） ・平山 雄一（五所川原市）
- ・秋元 隆（弘前市）
- ・藤森 登喜（五所川原市）

## 《十和田地区》

- ・中野渡静子（十和田市） ・見付 清文（五戸町）
- ・小林 礼子（十和田市） ・松橋 昭治（六戸町）
- ・山本 順治（七戸町） ・松橋 洋子（六戸町）
- ・市沢みつ彥（十和田市） ・蛭名 啓一（十和田市）
- ・甲田 愛子（七戸町） ・工藤 福志（十和田市）
- ・工藤 裕児（五戸町） ・藤田 友志（東北町）
- ・石井 昌光（五戸町） ・中沢四五郎（十和田市）

## 《青森地区》

- ・千葉 敏照（青森市）
- ・北舘 英輝（横浜町）
- ・畠山 弘子（弘前市）
- ・阿部 弘一（青森市）



## 《八戸地区》

- ・伊藤 順悦（八戸市） ・浅坂 順一（八戸市）
- ・工藤 慎一（おいらせ町） ・小松 弘美（八戸市）
- ・鈴木 工（八戸市） ・田鎖 周治（八戸市）
- ・吉添 隆（八戸市） ・千葉 幸子（八戸市）
- ・尾崎 敬助（八戸市） ・小泉 則雄（六戸町）
- ・藤川 節子（八戸市） ・松山 隆豊（八戸市）
- ・菊田 幸雄（五戸町）



八戸市にお住いの地域通信員、鈴木リヨさん（76歳）が同市に住む佐々木ツタ子さん（86歳）に取材を行いました。地域通信員がどのように取材活動をし、記事にまとめているかをラジオ放送で伝えるため、青森放送株式会社の夏目浩光さんが現場にて取材を録音。鈴木リヨさんは録音機器を準備し、どのようなことを聞くかを箇条書きでまとめてから取材を開始しました。会話の中で何を言いたかったのか、取材後に何度も録音テープを聞き直し記事にまとめているとのこと。取材活動を通して、「自分よりも高齢の方の話を聞くと、多くの知識を得ることができて楽しい」「今までの自分よりも積極的になれた」と鈴木さんは語る。

※2月24日（土）「あおもり長寿セミナー」で放送されました。

**シニアライター 鈴木リヨさんの取材が  
あおもり長寿セミナーで放送されました！**

# あすなろ友の会の活動

## ▼青森支部

### うたごえと演奏の集い



師走に入り慌ただしい中、12月9日にラ・プラス青森で「うたごえと演奏の集い」を120名の参加者で開催した。

オープニングはトリオセブンホープによる生演奏。「川の流れるように」の曲が流れ、参加者の気持ちを掴んだ。続いて童謡や懐かしの演歌など、大合唱で歌いあげ一部終了。二部はしっとりとした名曲の演奏からスタート。8年前に亡くなったご主人の大好きだった「シクラメンのかほり」を奥様が感情を込めて歌い、ほろっとする場面もあった。

その後大合唱で「高校3年生」など、普段出したことのない大声で歌い続け、あつという間に楽しい時間も終わり。と思いきや、会場が一瞬暗くなり、黒のレースのドレスをまとった妖艶な美女が登場し、瀬川瑛子の「命くれなひ」を歌いだした。思わぬサプライズに会場は大喝采の嵐。なんと美女は友の会の男性会員だったのだ。次回はどんなサプライズを見せてくれるのかとても楽しみ。帰り際、「とても楽しかったわ」と嬉しい言葉をたくさん頂いた。

(青森支部 古川 なみい)

### キューティーブロンズお笑い

天候に恵まれた2月10日(土)、93名の参加者でキューティーブロンズ(吉本興業所属)のお笑いを聞く会を開催した。

少し太めのボケ担当「こさぶろう」さんと、スタイルのいい伊達メガネをかけたツッコミ担当「せんぞう」さん。2人の息の合ったお笑いに会場は爆笑の連続。オカリナが得意なこさぶろうさんは、口笛を吹きながら鼻でオカリナを奏でたり、突き出たお腹でリズムに合わせながら奏でたりと、会場を笑いの渦に巻き込む。お笑いの



後はじゃんけん大会。

最後にお待ちかねのお弁当タイムとなり、ビールを飲んだり、おしゃべりをしたりと、楽しい時間を過ごして解散となった。

(青森支部 木原 一明)

## ▼津軽支部

### 恒例の音楽集会

猛吹雪の1月25日、弘前市民会館で開かれた音楽セミナーに33名が参加した。講師は弘前医療福祉大学副学長、音楽ボランティア協会・赤とんぼ会長の相澤保正先生。

北原白秋作詞、中山晋平作曲の「砂山」では、「すずめさよなら さよならあした」の部分はスズメに向かって優しく歌い、「うみやさよなら さよならあした」は堂々と歌う、このコントラストが芸術だ。ヒットする曲は詞も曲もいい等々。このようなお話を聞き、童謡のほか「鐘の鳴る丘」や「大きな古時計」などを歌う。知って歌って癒やされる一日だった。

(津軽支部 鳴海 紀)



### 親睦ボウリング大会

あすなろ友の会津軽支部では、2月14日午前10時半から弘前市高崎「弘前ファミリーボウル」で、会員30名が参加して「親睦ボウリング大会」を開催した。

ボウリングで寒さを吹っ飛ばせとばかりに男女とも熱戦が展開。多くの珍プレーが展開され、笑いが絶えなかった。1人2ゲームの結果は次の通り。

- ①植田康雄 279点 ②栗林欣一 265点
- ③北山勝芳 260点 ④水木健仁 ⑤岡野勇司 ⑥工藤嘉子 ⑦鳴海紀 ⑧小野野里
- ⑨本間晴子 ⑩木村てつ子

(津軽支部 本間 操)

## ▼八戸支部

### スポーツ吹き矢体験



11月18日、江陽公民館で、日本スポーツ吹き矢協会の葛西征三氏ほか会員4名の講師を迎え、スポーツ吹き矢体験を行いました。

スポーツ吹き矢呼吸法は「腹式呼吸」＋「胸式呼吸」です。ポイントは呼吸法と集中力、ゆったりとした動きを身につけること。モットーは、「楽しくなければ吹き矢じゃない」だそうです。

会員の方の実技の手法を見せていただいた後、私たちも2組に分かれて実技を体験しました。最初は一番短い6mの距離からでしたが、的に当てようと必死で当たったり外れたり。早くなりがちな基本動作を会員に修正してもらい、繰り返し挑戦しているうちに少しずつ的に当たるようになり楽しさ味わえました。締めくくりは参加者全員で試合を行い、楽しく爽やかな気分が解散しました。

スポーツ吹き矢呼吸法は、心肺機能向上の成人病予防に繋がるなどいいことづくめです。ゆったりとした所作は弓道に似ているなど感じています。(八戸支部 上杉 靖悠紀)

## ▼下北支部

### 楽しかった体力測定を使って貯めよう筋肉貯筋

人生80年！「老化の下り坂をゆるやかに！」を目的に、11月15日(水)、むつ市中央公民館で健康教室を開催した。

早速、グループに分かれて体力測定(握力・片足立ちなど)が始まった。足が動かさず腰が曲がろうと頑張れるところまで頑張った体力測定。

次に貯筋運動へ。年齢とともに落ちやすい太もも・足の付け根・脛・ふくらはぎ・お腹のストレッチ。休憩を挟んで最後はデュアルタスク(2つの事を同時に行う「ながら動作」のこと)へ。歩行機能や認知機能の改善や阻止を目的に、テーマ音楽に合わせて、座位と立位で腹筋・大腿筋・背中等のストレッチ。さぼる筋肉と遅れて動く筋肉を動かす運動に身も心も欣喜雀躍する。

貯筋体操で体を動かして生涯元気を合言葉に「面白かった、またやりたい」と言って大喜び。身も心も若返る楽しい一日であった。(下北支部 祐川 猛)



## ▼上十三支部

### さわやかグラウンドゴルフと伝承けいらん料理に集中

11月19日、秋晴れの下、広大な緑地七戸コースで爽やかに進出した。心身全開・完全燃焼により全員僅差と男女の差も目立たず、15位まで男女同数入賞。日々の熱心な鍛錬による技術アップが見られ、大変嬉しい結果となった。この結果は、日頃の練習と七戸町のおすなる会委員でコースの整備・諸準備を万全にした後にプレーをしたため、心地よく存分に実力を発揮出来たからだ」と感謝。

同日午後、七戸公民館に於いて伝承「けいらん」郷土料理を体験した。けいらん料理を紐解くと、京・大阪料理で南部藩の伝承精進料理の一つであった。祝い事は紅白2個、法事は白2個の白玉を入れ、一掴みのそうめん、三つ葉を添えてだし汁を注ぎ出来上がり。



講師に七戸町の松橋澄子先生を迎え、説明を受けて実践に入った。当時のけいらんとの違いは、白玉に澱粉、餡にくるみを混入すること。手早く丸め皮に包み熱湯へ。失敗が続く中、やり直して成功。各班盛り付けて先生の講評を聞く。全員満足し共々握手を交わし帰路に着いた。

(上十三支部 武田 茂)

### 継続は力なり

2月10日、健康あふれたボウリング大会で今年度の事業を納めた。ゲームの回数が進み、各グループで「げき」を飛ばして仲間と笑顔で両手合わせ。嬉々とした歓声で盛り上がりゲームを閉じた。結果分析から、夏冬共に継続的に運動している方は、体力持続から得点の平均化により上位を得た。結果は①佐賀、②山本(順)、③清野、④古澤、⑤佐藤(は)、⑥沖津、⑦成田、⑧阿久津、⑨瀬川、⑩金淵、以下頑張賞。反省・感想・好評で閉会。「継続は力なり」、今後共、継続運動を心掛けて健康寿命を延ばしましょう。

(上十三支部 武田 茂)



# ホドホドに

# 健康のココロ

たぶん

## その四 ホドホドの健康は「前向きな気持ち」にあり。

“ホドホドの健康”の秘訣を3回にわたって考えてきました。一つ目は「血行アップ」、二つ目は病気になる前の「セルフケア」、三つ目は「自分に合った健康法の実施」。

私がこのコーナーの題名を「人もうらやむ健康のココロ」ではなく「ホドホドに…」にした理由はただひとつ。「健康」自体が生きる目的ではない、と考えるからです。私を含めて多くの方々が目指したいところは、なんといつても「自分なりに楽しくて生きがいのある人生」ではないでしょうか。そこに近づくために大切なのは、やはり「健康」であること。でも、私たちに必要なのはトップアスリートのような筋力・体力ではなく、やりたい事にチャレンジすることが出来る自立した健康状態であり、それを継続できるくらい体力、つまるところ「ホドホドの健康」だと思のです。ということ、今回ラストを飾る“人生を楽しむために必要な健康”の秘訣は、これこそ秀逸！と私が個人的に考えているもの―「前向きな気持ち」です。

この機関誌「あすなる倶楽部」には“すこやか長寿コーナー”という、健康長寿を実践しているシニアの方々の記事があり、様々な健康長寿の秘訣が隠されています。あふれる好奇心、早寝早起き規則正しい生活、身体をよく

動かす、好き嫌いのないバランスのとれた食事。そんな中、どのページを読んでも共通していると感じるキーワードは「前向きな気持ち」です。さまざまな苦勞や病気や逆境にもへこたれない精神力と強い身体の内には、よくよしない“出来事は良い方向に捉える”という、とても柔軟な考え方―前向きな気持ち―が隠されています。

心配事があると食欲がない、怒ると血圧が上がる、オリンピックを観て感動し涙が出る



健康教室で変装して「スーダラ節」に合わせて体操。参加者の方々が笑ってくださると、私も心がポカポカして元気が出ます。笑いは健康の強い味方です。

る、好きな人とデートだと思おうとわくわくドキドキ緊張して眠れない…など、気持ちには身体に直結しています。ショックな事や悲しい事があると体調が悪くなってしまう、という事も私たちは身を以て知っています。これを逆手に取ろうというのが今回の秘訣「前向きなココロ」です。

私たちの脳は騙されやすいという事が様々な研究で分かってきています。有効な成分を含んでいない偽の薬（プラセボ）を服用したのに症状が改善したり、口角（唇の端）を上げて笑ったような表情をつくるだけで免疫力が上がったり：人間の身体というのは不思議に満ちていて自分自身に「大丈夫」と言い聞かせたり、「よくやった」とほめることで力が湧いたり元気になったりするものらしいのです。だとすればそれを利用しない手はありません。体調が悪い時、落ち込むような事が続いた時は「これは人生の休憩時間だ。私は大丈夫！」と考え、無理せずじつくり休んで、回復したら何をしようかと計画を練りましょう。体力に自信がなくて挑戦するのをためらっている事があるなら「きつとマイペースでならぬできるはず。」と自分に暗示をかけて小さな一歩を踏み出してみましよう。無理だという気持ちや出来ないという思い込みは、案外自分が勝手に作り出してている枠組で、私たちの体力や能力にはもっと大きな可能性があるはずですよ。「もう少し動ける」「この体調不良も必ず良くなる」という前向きな気持ちやあきらめない姿勢は、私たちの健康の応援団となり、いつしかホドホドに健康な状態が続いているはずですよ。

私自身、年を重ねて感じるのは、視力は落ち、聞こえは悪くなり、素早く動けなくなり、物や人の名前が思い出せず、あれあれ、これこれ」と連呼している今の自分です。新しい事は頭に入らず知識は増えないのに、体重と腹回りのサイ

ズは増える一方。なんとか自分を褒めようにも良いところが見つけれず四苦八苦。でも、そこは考え方ひとつ。『すこやか長寿コーナー』の大先輩にならって「出来ない事が増えても元気で生きている。マイペースでいこう。ワツハツハ」と笑い飛ばして、前向きな気持ちで暮らしています。ないものねだりをするよりも、自分の中にあるもの・出来る事を探してどんどん伸ばしていきましょう。そして何歳になっても様々な事にチャレンジする気持ちを忘れずにお過ごしください。そうすれば、いつの間にかホドホドの健康があなたのそばにいるはずですよ。皆様がホドホドに健康で、笑顔で元気に長生きしてくださることをお祈りいたします。

おかしくなったわけではありません。ゾンビの雰囲気を出すために、トイレットペーパーを巻いてマイケルジャクソンの「スリラー」を踊ってみました。何をやるにも面白がると、いつの間にか楽しくなりますよ。楽しむ気持ちも健康の味方だと思います。



### ● 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



◀ 健友クラブの皆さん



▶ 沖館新卓球クラブの皆さん

## 卓球で心も体も健康に!!

### 健友クラブ 沖館新卓球クラブ (青森市)

毎週木曜日午後一時から四時まで沖館市民センター多目的ホールは、使用するボールは違うが卓球に情熱を注ぎ、練習に励んでいる二チームの熱気一杯です。

「健友クラブ」は硬式ボール(直径40ミリ)専門。当初は厚生年金ホールで卓球講座を週一回行っていました。初心者からのピンポン教室でしたが、週一回の練習では物足りない、沖館市民センターでの練習も増やしました。

平成19年辻村一徳さんが代表となり、以前からの活動内容を若干変更し「健友クラブ」を結成しました。卓球を通して会員の健康増進と相互の親睦を図ることを目的とし、83歳を筆頭に65歳以上の会員20名が練習に励んでいます。最初の一時間は基礎練習をビッチリし、15分の休憩を挟む。(重要な連絡事項・情報交換の時間)後半はダブルスで試合をし、お互いに笑顔で励まし合い、技を競い合い、強い絆の下に心地よい汗を流しています。

オレンジラジボール(直径44ミリ)を使用し小沼國士さんを代表とする「沖館新卓球クラブ」は、平成14年、センター主催のラジボール卓球講座に参加したメンバー達で講座終了後に立ち上げたクラブです。

最初は、只々楽しくピンポンの練習でしたが、月日の経過と共に腕を上げ、県内外の大会に出場する様になり(青森県はレベルが高く、県予選を通過するのが難しい。)良い成績を収めています。「会員仲良く・楽しく」をモットーに今日もコート狭しと動きまわる選手達30名。「最高年齢の人は何歳くらい?」と尋ねたら「ひ・み・つ」だつて!

とにかくみんなお年の割には若い・動ける・しゃべる・勝負にこだわる。こんなことが若さとシルバレーディ・ジェントルマンを保っているのでしょうか。現在、どちらのクラブも人気で定員いっぱいです。二つのクラブの今後益々のご活躍を願っています。

#### 《お問合せ先》

- ・「健友クラブ」 代表：辻村一徳 / 連絡先：017(781)2190
- ・「沖館新卓球クラブ」 代表：小沼國士 / 連絡先：017(781)6465

(地域通信員 三浦 良子)



沖館卓球クラブの練習中



# 自分たちの健康は、 自分たちの手で

津川さんの体操教室（むつ市）

行政の力を借りる訳でもなく、地域の住民が自発的に「自分たちの健康は、自分たちの手で」の意気込みで組織を立上げ、活動している団体があると言う。しかもその先頭に立っているのが、卒寿（90歳）を過ぎた女性と聞いて、早速取材に出掛けた。

「津川さんの体操教室」の名称で、地域の高齢者が毎月第1・第3木曜日に集まり、介護予防運動に取り組んでおられるとのこと。まず驚いたのは、参加者の元気度と運動メニューの確かさ。お馴染みのラジオ体操で身体をほぐした後、津川さんが考案したという各種の運動で、全身に負荷を与えるのですが、フィットネススクラブのメニューに勝るとも劣らぬ内容である。腹筋や大腿四頭筋の筋力低下を防止する運動（ストレッチと筋力トレーニング）や、上半身の捻転運動、大腿背部のストレッチ、膝関節や股関節等の伸展運動や屈曲運動。おおよそ30分程の運動の後は皆さんの額に汗が滲み、相当な運動量であることが見て取れた。

現役を退いた高齢者は、往々にして社会的な関わりが希薄になり家に引きこもりがちで、それが心身両面の機能を低下させ、QOLを低下させる大きな要因になると言われているが、「津川さんの体操教室」に参加されておられる皆さんには微塵もそれが感じられない。

## 《お問合せ先》

団体名／代表 『津川さんの体操教室』／代表・津川 ちき

問合せ先 0175(22)5221

会場／活動日 横迎町集会所／毎月第1・第3木曜日 13時30分

その他 参加料は不要です。動きやすい服装でご参加下さい！

（地域通信員・菊池 三十義）



(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  
 さんぴらごぼうの柳川風煮



【野菜の摂取量】 60g

1人分の 栄養量	エネルギー	221 kcal
	たんぱく質	14.0 g
	脂質	12.6 g
	食塩相当量	0.7 g

材料(1人分)

- さんぴらごぼう (市販品) …… 1パック (50g)
- 豚ひき肉 …… 30g
- 水 …… 100ml
- 卵 …… 1個
- 万能ねぎ …… 10g

作り方

1. なべに水と豚ひき肉を入れ火が通ったら、さんぴらごぼうを加える。
2. 割りほぐした卵をまわし入れ、半熟になったら万能ねぎを入れ器に盛る。

「肉のカロリー」 (低カロリー順)

- 牛 肉 …… モモ ▶ ヒレ(赤身) ▶ サーロイン ▶ ばら
- 豚 肉 …… モモ ▶ ヒレ(赤身) ▶ ロース ▶ ばら
- と り 肉 …… ささみ ▶ むね ▶ もも ▶ 手羽

\* 全体的にひき肉は脂肪分が多く高カロリー

副 菜 (県産品)  
 長いもと、めかぶのポン酢



【野菜の摂取量】 0g

※ 長いもなどのイモ類は野菜に含まれません

1人分の 栄養量	エネルギー	47 kcal	カルシウム	41 mg
	たんぱく質	1.7 g	鉄	0.3 mg
	脂質	0.4 g	食塩相当量	0.6 g

材料(1人分)

- 長いも …… 1/8本 (60g)
- めかぶ …… 40g
- ポン酢 …… 小さじ1

作り方

1. 長いもは皮をむき、スライサーでせん切りにする。
2. 器に、1のながいもとめかぶを入れ、ポン酢をかける。  
好みで柚子こしょうを添える。

### 「入れ歯のお手入れ」

「高齢者の口腔ケア」は最終回となります。今回は「入れ歯」についてお話しします。

多くの歯が抜けたままになっていると、噛む力が低下するばかりでなく、残りの歯に負担がかかり、歯が傾いたり、伸び出したりして、噛み合わせが悪くなってきます。入れ歯をいれることで、よく噛めるようになっていたり、言葉がはっきり伝わるようになります。

ただ、「入れ歯」にも自分の歯と同じように、食べかすやプラーク（歯垢）が付きまますので、入れ歯のお手入れが不十分な場合にいろいろな**トラブル**が起きます。具体的には、

- ① **口臭**が発生しやすくなる
- ② **口内炎**の原因になる
- ③ 入れ歯に**色素や歯石**が沈着しやすくなる
- ④ 部分入れ歯の場合、バネなどがかかっている歯が**むし歯や歯周病**になる

等があります。そのため、**毎日のお手入れで入れ歯を清潔にしておくことが重要**です。

そこで、自分でできる入れ歯の清掃について**3つのポイント**を説明いたします。

#### 1 入れ歯の破損と排水口への流出の防止

・入れ歯を清掃するときは、落下による破損と排水口への流出を防ぐために、水を張った洗面器等を下に置きましょう。(図1)

#### 2 入れ歯専用歯ブラシの使用

・入れ歯専用歯ブラシには形状が違う軟らかい毛と硬い毛の2種類の毛がついており、入れ歯の裏の部分と表の部分を磨き分けられるようになっています。

・入れ歯の裏の部分はデリケートなので、軟らかい毛でやさしく磨きましょう。

・入れ歯の表の部分は硬い毛で磨きましょう。特にバネの部分は汚れが残りやすいので丁寧に磨きましょう。(図2)



図1

#### 3 洗浄保管

・就寝前は入れ歯を必ず清掃し、水と入れ歯洗浄剤を入れた容器に保管しましょう。ブラシでは落とすきれない汚れや菌などを化学的に除去できます。



図2

最後に、お口の状態は変化します。入れ歯の具合が悪い場合は自分で調整せず、歯科医院で調整してもらいましょう。残っている歯や粘膜を清潔に保つためにも**定期点検を受けることをお勧め**します。

### 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

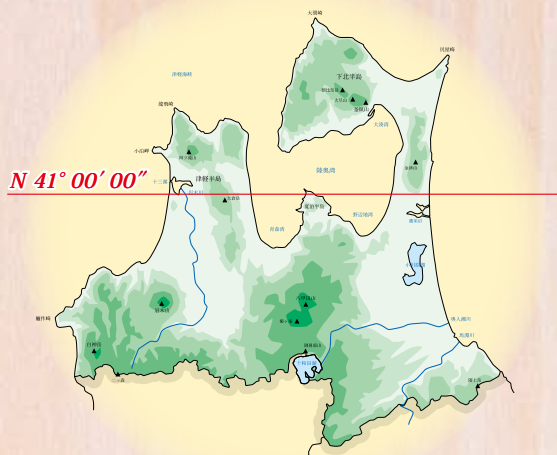
# 北緯41度・青森の魅力



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8回

## 「夫婦 幸せ求めて 九十九坂」

「しあわせのみやこうた全国コンクール」から

### コンクール 最優秀賞作品

3部門合わせて最優秀賞5点、優秀賞35点が選ばれ、いずれも秀作揃いでした。

#### A 一般・高校の部

(応募数：1,269)

👑 津鉄 ストープ列車が 雪煙  
(中泊・徐福)

👑 都会 思わず振り向く 津軽弁  
(五所川原・三上めぐみ)

#### B 中学・小学生の部

(応募数：2,203)

👑 家族 苦しい時こそ 乗り越えろ  
(木ノ下中2年・國安智輝)

👑 ごめん わたしがさいしょに  
あやまるね  
(武田小2年・新木心陽)

#### C 写真・イラスト入りの部

(応募数：18)

👑 笑顔 後期高齢を 遺産とし  
(大鰐・須藤春雄)



「しあわせのみやこうた全国コンクール2018」が行われ、3490点の作品が寄せられました。冒頭はその作品の1つです。

「一般・高校生の部」では、県内をはじめ北海道から沖縄まで広く応募があり、20周年を迎えた「みやこうた」の広がりを思わせます。その内容は別項のとおり。「夫婦」「長寿」「健康・介護」「孫・曾孫・家族」「故郷・食」など多岐にわたりました。

「中学・小学生の部」では、「家族」「学校」「食べ物・遊び」「故郷」「自然」さらに「命」「平和」などに及んでいます。今回は「しあわせ」をテーマに豊かな感性、詩情あふれる作品のいくつかを紹介いたします。

### コンクール募集要項

北緯41度(しあわせいっばい) 中泊町

しあわせのみやこうた全国コンクール2018

「みやこうた」創設20周年

- 部門/A 一般・高校生の部 B 中学・小学生の部
- C 写真・イラスト入りの部
- 課題/テーマ「しあわせ」、その他(自由句)
- 1人合計2点まで応募可能
- 賞/最優秀賞 A 2点 B 2点 C 1点
- 優秀賞 A 15点 B 15点 C 5点
- 募集期間/2017年12月17日～2018年1月29日
- 発表/2018年2月22日
- 主催/中泊町教育委員会、みやこうたを創り楽しむ会
- 後援/中泊町、青森県教育委員会、津軽鉄道(株)、NHK文化センター青森支社

## ～ 応募作品の紹介 ～

### ① 夫婦・長寿

夫婦円満は長寿の秘訣。「家族愛」「思いやり」の大切さを思い知らされます。

- ・夫婦 泣き笑いありて シワの数
- ・八十路 長寿のくすりは 夫婦風呂
- ・八十路 夫の手をとって 寺めぐり
- ・妻と 手をとって取られて 古いの坂
- ・妻に 贈ってあげたい バラと夢
- ・妻の 小さな囁息や 月明かり
- ・夫婦 寄り添い笑顔で ガン治療
- ・愛と 気付いたうす味 五十年
- ・信じ 頼りつ頼られ 夫婦道
- ・嫁に 感謝の気持ちで 忘れぬ
- ・嫁と 妻卒業して 今同志
- ・ばつと 灯と笑顔の 待つ家へ
- ・爪に 初ネイルをする 百歳婆
- ・米寿 学べる元気に 日々感謝
- ・父母と 生きたんだよねと 盃重ね
- ・あたしや しあわせ幸せ 朝が来た
- ・あんだ やつぱりあんだよ つぎの世も

### ② 健康・介護

長寿高齢者にとって「介護や入院」はいつか辿る道。その備えには「健康長寿」を伸ばすことが大切です。

- ・お金 ないが有難い この元気
- ・日々を 健やかにくらす ありがたさ
- ・耳も 目も足も悪い 口だけは
- ・幸は 変わらぬくらしの 中にあり
- ・深夜 母の寝顔見に われ通う
- ・介護 束の間の休み 惰眠する
- ・介護 そろえたイケメン 指名制
- ・仰ぐ 真っ青な空の 退院日

### ③ 孫・ひ孫

①とともに、作品数が特に多いテーマです。可愛がった孫たちが立派に成長、やがて家族や社会へ恩返ししてくれる。これは「持続可能型社会」へ向けての理想的な姿です。

- ・ぼけて いる閑ない古希 孫生まれ
- ・ひまご 正月くるのに 指をおる
- ・文字が 踊ってはみ出す 児の賀状
- ・初日 両手を揃える 小さな手
- ・じゃあね ばあちゃんいつまで 手をふるの
- ・笑みて 親指すいつつ 眠る孫
- ・孫が もう寝たよと言う イブの夜
- ・孫と 歩けば忘れる 膝痛も
- ・軽し 孫らに押される 車椅子
- ・老えば 手塩の孫たち 爺の杖

### ④ 子ども作品

あどけないものから大人顔負けのものまで、子ども作品にはたくさん魅力があります。改めて詳しく取り上げたい部門です。

- ・いのち 生きるこの意味 探すたび (高一)
- ・いのち 国宝以上の 宝物 (中三)
- ・祖母は 八十過ぎてても 希望の芽 (中一)
- ・あのね 出来事を話す タご飯 (小六)
- ・へばな あっちゃんきけない 国ことば (小四)
- ・そふの つくるまっしぐら 日本一 (小四)
- ・声が なくても生きてる おじいちゃん (小四)
- ・車内 季節で変化の メロス号 (小三)

### ⑤ 故郷・食

他県からも津軽や青森へのエールが多数寄せられました。青森には地域資源が溢れています。さあ、一緒に「ふるさと再発見」。

- ・都会 思わず振り向く 津軽弁
- ・津軽 雪降るふるさと 父母の愛
- ・ねぶた 初恋の君の 帰る夏
- ・「津軽」 読みつつ太宰と 二人旅
- ・メロス 津軽野長閑に 夢乗せて
- ・グルメ おいしく旅する 津軽そば
- ・母の まな板の音が 隠し味
- ・そつだ けの汁食べよう 具たくさん
- ・至福 メバル食材で 味覚旅
- ・金多 豆蔵の掛け合い もしれーよ!
- ・レッツ ハッピーライフだ! 青森で

### ⑥ みやこつた

みやこつたへの応援・励ましも目立ちました。この新文芸が人々へ「楽しみ」「励まし」をもたらすとすれば嬉しいことです。

- ・幸を みやこつたで知る 青森路
- ・粋な 言葉のあそびが いま二十歳
- ・みやこ つたに二十年 ありがとう
- ・いまや「みやこ」の知名度 全国区



# 青森県消費生活センター くらしの情報

**豆やナッツ類は、  
3歳頃までは食べさせないようにしましょう!**



3歳の子どもが、ピーナッツを食べた直後にむせて、強いせきが続き、顔面そう白になり、病院へ到着するころには呼吸困難な状況になった。

胸部CTにより、気管支に異物があることがわかり、気管支鏡検査を行ったところ、ピーナッツが確認され、直ちに除去した。(3歳児 重症事例)

## 解説

食品をかみ砕く力や喉が未発達な子どもが、豆やナッツ類を食べた場合、小さな破片が気道に入ってしまいます。

そのまま放置していると、**気管支炎や肺炎を起こす危険**があるほか、体内の水分で膨らんで**窒息を引き起こす**こともあります。

豆やナッツ類は身近な食品ですが、子どもにとってはリスクのある食品でもあり、入院を要する重症に至ることがあります。

誤嚥事故を防ぐためには、**誤嚥や誤飲をする恐れのあるものは片づける**など、子どもの周囲の環境を整えることも大切です。

## ポイント

◆豆やナッツ類は、**3歳頃までは食べさせない**でください。

- ・小さく砕いた豆やナッツ類でも食べさせないでください。
- ・兄や姉がいる家庭では、兄や姉が食べていても、食べさせないでください。

◆少し大きい子どもの場合でも、誤嚥防止のために、**食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりと噛み砕いて食べさせる**ようにしてください。

「おかしいな」「困ったな」と思ったら

## 消費者ホットライン

(同番なし) 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)



# 平成29年度 冬季スポーツイベント報告

「あおもりシニアフェスティバル・冬季スポーツイベント」として、カーリング交流大会とスキー交流大会が次の日程で開催された。

カーリング交流大会 平成29年12月7日(木)

みちぎんドリームスタジアム

スキー交流大会 平成30年1月27日(土)

大鰐町スキー場

カーリング交流大会は32名が参加。

柿崎勉さん、工藤きみさんの選手宣誓後、講習会を実施。

優勝〓チームヨネ／準優勝〓チーム全力／3位〓雪だるま／シルバー賞〓シャンシャン

スキー交流大会は27名が参加。奈良正太さん、木村博子さんの選手宣誓後、競技開始。結果は以下の通り。

(敬称略)

80歳以上の部 優勝〓松橋桂子

準優勝〓沼尾十二／3位〓及川康治

76歳〓79歳の部 優勝〓前田歸一

準優勝〓煤田実／3位〓佐藤精吾

70歳〓75歳の部 優勝〓渡邊賢治

準優勝〓佐々木悟／3位〓斉藤登

60歳〓64歳の部 優勝〓樋口光郎

準優勝〓木村博子／3位〓工藤茂雄

特別賞(タイム第1位) 及川康治、

前田歸一、齊藤登、工藤茂雄

皆さんおめでとうございます！



## 文芸欄

みやこうた

背中 赤いランドセル 持て余し

風晴 貢 (青森市)

川柳

横になり 吹いても歌う ハーモニカ

工藤京子(弘前市)

俳句

余白なき 志功の版画 秋涼し

鈴木リヨ(八戸市)

短歌

押し花の 葉を作りし カレッジの 友ら思はる 本を読みつつ

宮越恵美子(中泊町)

かまきり 蟬螂が 扉の前にてノックする 実に誰かの 化身のように

甲地しのぶ(東北町)

絵手紙



八戸 洋子(青森市)

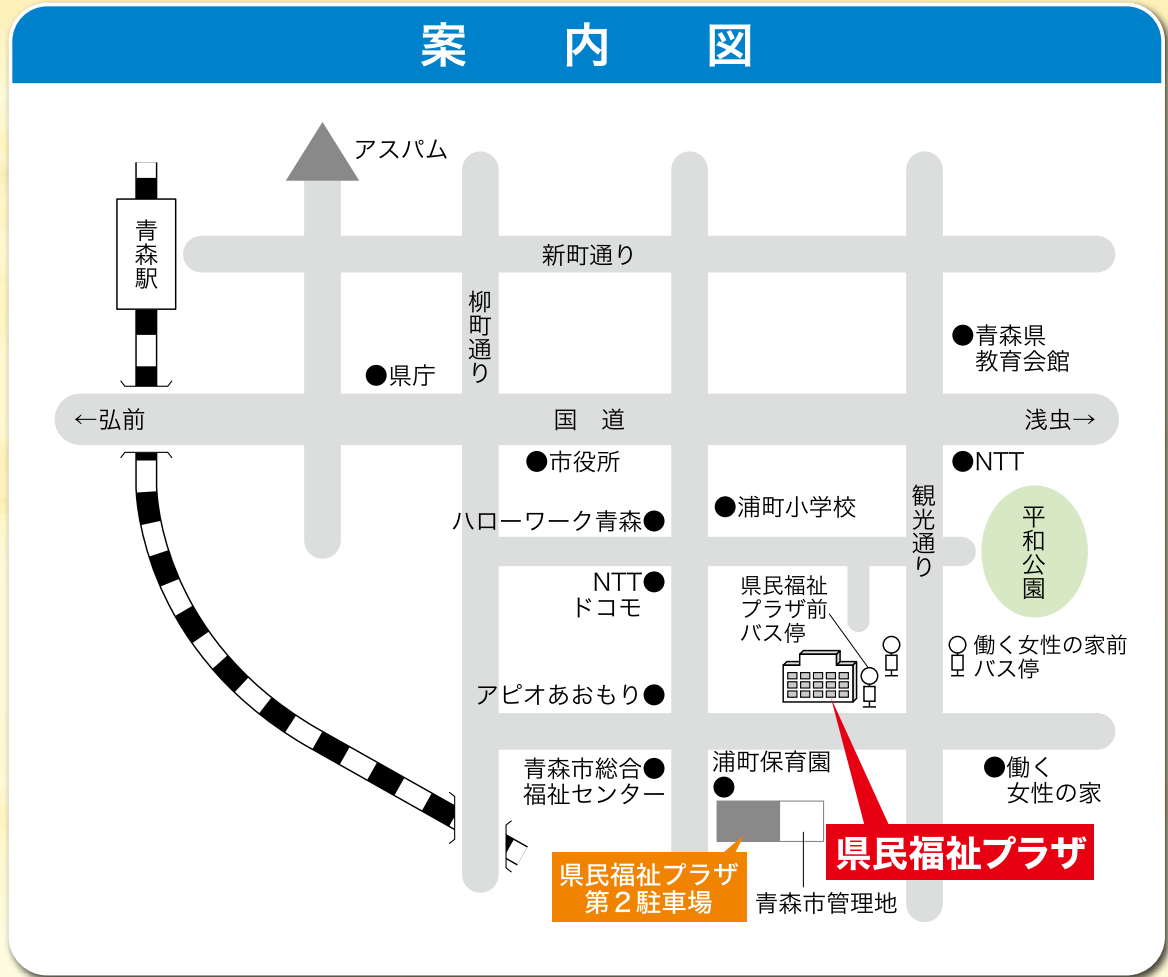


輪島 さつえ(青森市)

編集後記

今年度の機関誌「あすなろ倶楽部」の発行はこれで最後になります。沢山のお力添えをいただいた皆様  
に感謝申し上げます。本当にありがとうございました！

今年度から始まった「名所・旧跡めぐり」では、地域の名所を紹介してきました。ぜひ皆さま、お出かけの  
際の参考にしてください。お友達を誘って「名所・旧跡めぐり」なんて楽しいかも！ (小塚)



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、お気軽にお問合わせの上、ご利用ください。



### 貸館部分使用料（1時間単位）

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

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
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	

### 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、問屋町行き、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。

### 利用時間・休館日

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	
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	毎月第3日曜日 12月29日～1月3日
貸館事務 (研修室等利用申込等)	午前9時～午後5時	

**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

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/>