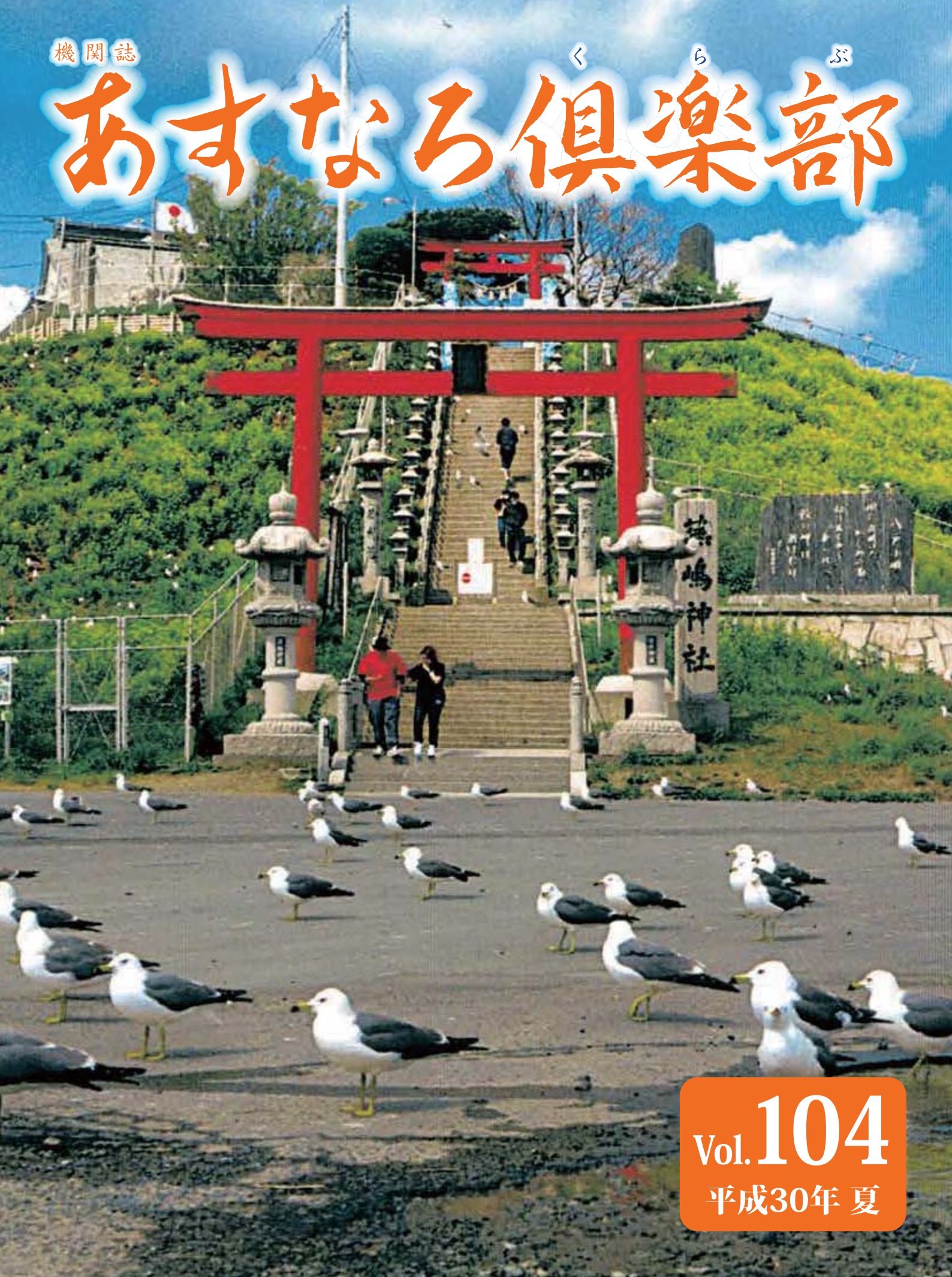


明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部



Vol. **104**
平成30年 夏

名所・旧跡めぐり	〜八戸市〜	1	平成30年あおもりマルシェ	17
すこやか長寿コーナー		3	第1回アオベジからお届け野菜	18
平成30年度青森シニアカレッジ入学式		9	青森県消費生活センター	19
北緯41度・青森の魅力	〜女性 世界で3位の長寿県〜	11	くらしの情報♪	20
あすなろ友の会の活動		13	高齢者の口腔ケア	21
健康は『いまから ここから』	〜その昔「暑さに備えて初夏に出来ること」〜	15	仲間づくりCafé	22
			文芸欄	

名所・旧跡めぐり

八戸市

是川縄文館



縄文館には約3500年前の土偶、国宝合掌土偶が展示されている。膝を立て、手を合わせたポーズは、子孫繁栄や様々な願いへの祈りを感じさせる。

その他、縄文時代の漆文化や工芸技術の優れた出土品をたくさん展示している。マスコットキャラクター「いのるん」は市民に愛されている。



①合掌土偶



八戸は青森県が誇る3つの国宝のすべてに出会うことができる。

写真提供
①是川縄文館
②〜④櫛引八幡宮

根城博物館と史跡根城広場

博物館には「考古展示室」があり、縄文時代から中世までの八戸地方の暮らしや文化を紹介している。「歴史展示室」では八戸藩誕生から近代までの過程を紹介。その他にも民俗資料室や縄文の体験室がある。

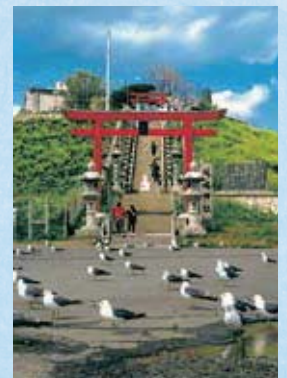
根城広場には復元された根城南鄙氏の居城「根城」があり、本丸内には主殿・馬屋・鍛冶工房・納屋等が忠実に復元され、当時の面影を伝えている。平成29年

9月23日、市制施行88周年記念「史跡根城 薪能」が開催され、人間国宝の野村万作さん、萬斎さん親子らが出演した。中世の城館と舞台が闇に浮かび上がり、幽玄な世界に誘われた。

桜の時は「身延」しだれ桜155本が一斉に咲き、根城広場を淡紅色に彩る。



表紙写真



「蕪嶋神社」

ウミネコの繁殖地として国の天然記念物に指定されている「蕪島」。蕪島の頂に鎮座する「蕪嶋神社」は、弁財天を祀っている。写真は、東日本大震災の被害を受ける前の姿。

撮影／大久保利男

櫛引八幡宮

鎌倉時代より南部氏（青森県南部・岩手県北部）の総鎮守として信仰を集める。櫛引八幡宮の国宝、赤糸緘鎧（兜・大袖付）は鎌倉時代末期の典型的な鎧。白糸緘褌取鎧（兜・大袖付）は南北朝時代の代表的な鎧。2つの国宝がここに展示されている。



②赤糸緘鎧



③白糸緘褌取鎧



④拝殿

蕪島から種差海岸

蕪島は3月～8月ごろまで空や島がウミネコに白く覆い尽くされる。神社は人望、資産の「かぶあがり」の御利益があると言われ、パワースポットになっている。みちのく潮風

トレイル（蕪島から太平洋に沿って福島県相馬市までの約900kmを結ぶ道）の起点となる。蕪島から約3km、葦毛崎展望台から遊歩道沿いに、春から秋まで季節の花々が咲き乱れ、「花の渚」と呼ばれる美しい景色が見られる。また岩礁・砂浜・天然芝生地は変化に富み、どこか異国



魁夷の方向を指した一本の道の標柱がある



淀の松原と小ハマギク

館鼻岸壁朝市

夜明け前、広大な港岸壁に日曜の朝だけの市場が出現する。300以上の店が並び、毎週数万人の客でにぎわう日本最大級の朝市。新鮮な魚介、野菜、山菜、果物、お惣菜、コーヒード、刃物やミシン等バラエティ豊かである。9時には賑わいが潮のように引き、普段の岸壁に戻る。八戸の朝市を楽しんでみて！



朝市風景 3月中旬～12月まで毎週日曜開催

情緒のある風景は、朝鮮半島の景勝地「海金剛」に似ているため、鳥瞰図絵師・吉田初太郎が「陸奥金剛」と名付けた。種差海岸を訪れた文学者や芸術家は風光明媚な景色に感動し名作を描いている。

※吉田初太郎（1884～1955）京都市中区出身

中心街

八戸ポータルミュージアム「はっち」は情報発信基地。ここで観光の予習をしてから観光に出かけてみては。周辺には「本の街八戸」の拠点、八戸ブックセンターがある。幅広いジャンルの本が並んであり、様々な本に出合うことが出来る。夜は八戸屋台村のみろく横丁。お客さんが入りやすいオープンな雰囲気である。26の固定屋台がひしめいて肩を寄せ合って飲めるのが良い。今日の思い出を語り合うのもいいだろう。

《お問合せ》

- 八戸市商工労働観光部／観光課 0178(46)4040
- 八戸観光コンベンション協会 0178(41)1661

文・写真／八戸地区 編集協力員・地域通信員

写真協力／大久保利男

鈴木 リヨ



すこやか長寿コーナー

佐藤 むつ子さん (94歳) 平内町

子供たちからパワーをいただき!!

小学校6年生の時にお父様を42歳の若さで亡くし、お母様は101歳の天寿を全うしたというご両親を持つ佐藤むつ子さんは、大正13年7月10日平内町に生まれ、平内町で育ちました。

今年で94歳を迎えるというのに、児童館のボランティアで子供たちに習字と珠算を教える、現役バリバリの先生です。子供たちから「パワーをいただいている」とお話しされる声は、とっても張りがあり



若々しい。若い頃から趣味の幅が広く仕事の合間の山登り・ウォーキング・レクダンスで自然に体力がついたのかもしれない。更に、日本舞踊にも挑戦しており、そのしなやかな動きには日本女性の魅力がいっぱいです。

昭和17年、愛国婦人会として国防婦人会事務局で仕事をしていました。終戦後は東平内・西平内・小湊

の3町村が合併して平内連合婦人会となって、平成14年まで事務局で仕事をしていました。平内町の貴重な生き字引的存在です。喜怒哀楽の人生だったと語られました。94年の長い年月にはとっても重みを感じます。

毎日5〜6時には起床、9時には就寝と規則正しい生活。食生活にも気を配り、若い頃から嗜んでいるお煎茶を愛飲。日中は子供たち相手に頭を使い、指先はもちろん口・足・体を常に動かしており、94歳の御年でこれほど元気で過ごせることに、希望を与えてくれました。「健康寿命」を伸ばす策を佐藤さんは見事に実践されているのです。お母様を超えた「長寿」を目指して生活して欲しいものです。



◎三浦良子 地域通信員



子どもたちに習字を教えています

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。

八木 英男さん (89歳)

青森市

健康は一番の宝物、先哲の教えを縁に

八木英男さんは昭和4年2月17日、新潟県糸魚川で生まれました。当時の旧制中学校を卒業後、学校の推薦により青森市で就職、現在は青森市内に住んでおります。



滅多に出ることがない“役満”を出しました

一見、70歳前半、健康そのもののような八木さんも子どもの頃は病弱でした。中学校2年生で1年の休学、欠席日数の関係もありやっと卒業したと語っていました。昭和21年5月に就職するものの、6月には休職。その他、骨折による休業、肝臓病のため仙台の大病院に入院し命をとりとめました。このような身体と精神を鍛えるためにお父様の勧めで、2つの詩と歌を理解するようにしました。1つは南洲(西郷隆盛の書の号)の詩「四海皆兄弟天涯此大洋(世界中の人々が皆兄弟の如く仲良くお付き合いをすれば、未来永劫大海原の如く広々と拓けて人類が幸せになれる)。“もう1つは相馬御風の歌、だけのこのことくすなほにのびのびとそだためものか人間の子ども”この2つの歌と詩をお父様から願いを込めて贈られたそうです。さらに第2の職場で学んだ

①良いことはすべて行う

②悪いことはしない

③決めたことは必ず守る

この3原則の実践で第2・第3の職場では定年を超えて77歳まで健康に働きました。

さらに、身体を鍛え「余生」ではなく「与生」を生きようと様々なことに挑戦しているで紹介しています。

①野菜作りでは郊外に70坪の土地を借りて畑を作り、植木鉢は40以上育てています

②趣味の山菜採りでは、春のアイヌネギや春野菜、秋はサマダンなどのキノコを採りに年30回ほど行きます

③屋根に登り補修からペンキ塗りまで自ら行っています

④中央市民センターで月2回の麻雀。グループでの平均成績は2位と上々の腕前ようです

⑤車にも良く乗り、89歳で眼鏡を掛けずにゴールド免許を維持しています

⑥運動も1日に1回汗をかき、月3〜4回は極限まで運動しています

⑦体調のご自慢は骨密度。30代の平均骨密度との比較では100%、同年齢の平均骨密度の比較では120%でした。

八木さんとは「キノコ友の会」で出会い、一緒に八甲田山に登った際にはあちこちに案内され、5歳年下の私がへとへとになるほどお元気でした。八木さんのますますのご活躍をお祈りいたします。



花が咲くのは珍しいサンセベリア



今別町の山できのこ狩り



◎千葉敏照 地域通信員

すこやか長寿コーナー

田中 信さん(88歳)
十和田市

絵を嗜むことで憂いを忘れる



十和田市に住む田中信さんは、昭和5年生まれの88歳。足取りは年齢を感じさせない。20代で病気のため教員休職3か月と憂き目にあつたことから、健康の大切さを身にしみて感じたという。健康のもと「自身の躰を良く知ることにある」と語る。

絵を描き始めるきっかけは、休職中に読んだウィンストン・チャーチルのエッセイ集、「葉巻とパレット」との出会いから。人生を豊かにするには多くの趣味をもつこと。中でも絵を描くことは一番の気晴らしになる。この一文から悶々と過ごしていた自分に勇気が湧く。さっそく筆を持ち一人の人物を描いた。疲れと虚弱な自分を忘れ夢中で描く1時間半。この快感がこれまでにない経験となった。教員という職業柄、出身地の三戸・上北・下北の方々と出会うことが多く、交流を深め、野外でスケッチをすることで視野も広がり、これまでの弱い自分に対する劣等感が薄れた。時々絵を描くことでリフレッシュでき、健康のための特效薬と考え

るようになった。

退職後は不登校児指導のボランティアを13年間続ける。70歳を過ぎてから本格的に絵を描き始め、4人グループ展を企画、今年で15回目になる。人や周りにある万物との出会いに触発され、全国公募展に出品する機会もできた。素人が簡単ではないが、目標を持って大作に挑むことで元気が生まれ、今度こそはと筆を振るう時が最も輝いているかもしれないと語る。あたたかく優しい語り口の田中さんと出会い、多くの事を学んだ。今年是个展を開こうかな、とのこと。個展を目指してこれからも輝き続けてください。



田中さんが描いた絵



●甲田愛子 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。

清水千春さん(87歳)

八戸市

心の持ち方で100歳現役を目指す

「しろがね漢方堂」の待合室の姿見には「百歳現役の歌」の詩が目につく。壁には福沢諭吉の「世の中で一番楽しく立派なことは、一生涯を貫く仕事を持つこと」の「心訓七箇条」が掲げられている。

清水千春さんは昭和6年1月31日、樺太真岡郡蘭泊村に5人兄弟の長男として生まれる。母の名から「千」と新春の「春」で千春と命名。

明治38年、祖父母が富山から樺太に渡る。肥料用の鮭粕を仕込み、穀類と交換する商売と呉服店を営む、村の資産家であった。昭和22年、ソ連軍の進駐のため着の身着のまま、富山へ家族で引き揚げる。真岡中学校、富山の雄峰高校を卒業後、知人を頼り薬問屋に就職する。セールスマンとして、東北地方を担当する中で「いつか薬店を開業したい」という夢を持つようになった。昭和41年、八戸市によい場所を見つけ36歳のときに家族4人で富山から移住、念願の「しろがね薬店」を開業する。「最初は大変景気が良く、5店舗に拡張したんですが、安売りのドラッグストアの出現で客足が減ったんです」と語る。それでも50年間営業した。

「人の助けとなり、生涯出来る仕事」として鍼はりを選び、一念



神仏を祀る待合室

発起、79歳で盛岡の鍼灸学校に入学。3年間の学びを経て国家試験に合格する。82歳で現在の「しろがね漢方堂」を開院。清水さん曰く「修業を積んで

からと思ったが雇ってくれるところがなかった」と笑う。手探りの中、気導術を知り鍼との併用で治療効果があがる。

現在、清水さんは妻と2人暮らし。長女は東京、長男は仙台的病院に勤務している。朝6時起床、昼間は予約のお客さん2名程に施術。その後は読書やテレビ鑑賞、夜は12時に就寝。酒、たばこはやらない。食べ物の好き嫌いはないが、てんぷらと果物が好物。趣味は日本舞踊と詩吟を公会堂や町内会のイベントで披露すること。健康指導員として自ら健康でなければと思い、プラス思考、呼吸法を心掛けている。プラス思考は意欲を高め、自然治癒力がつくとのこと。信念として掲げる「人の悪口を言つなかれ、己の善行を言つなかれ」のもと、手柄や自慢をしない高邁こうまいな精神の方である。

清水さんの現在の目標は100歳現役。お客さんの喜びは自分の喜び、生きがいで「これが最大の健康法かな?」と語る。穏和で静かな口調に秘めた仕事への情熱を感じた。お話を伺い、私自身の生き方を考えさせられた。いつまでもお元気で!



講習会



●鈴木リヨ 地域通信員

すこやか長寿コーナー

さかり
栄利 貞宏さん (82歳)
小田 桐節さん (82歳)

五所川原市

いつまでも青春!

ミックスダブルスで164歳

ラージボール卓球の軽やかな音と元気な声が体育館に響いている。五所川原市卓球愛好会は会員数70名。火曜日、木曜日の週2回の練習日には、卓球台16台がフル稼働している。

愛好会の会長を務める栄利貞宏さんは、愛好会に所属し、会長を務めて通算14年になる。栄利さんの卓球は相手のスマッシュを粘り強く返し、ミスを待つ。会長職も卓球と同じく粘り強く頑張っていた。栄利さんは『敗戦後の小学校で『ピンポン』を始め、中学校、高校も卓球部に所属。卒業後から現在



ミックスダブルスで全国3位



第28回 全国ラージボール卓球大会

に至るまで65年間卓球をやっている『ピンきち』だけでなくです。」と語る。継続は力なりだ。

栄利会長のダブルスのパートナーが小田桐節さんである。卓球は全くの素人だったが、定年後の同期会で友達に勧められて卓球を

始めたそうである。栄利さんに教わり、1年後には今のスタイルである「カットマン」に転向。車に乗らない小田桐さんは、卓球の練習にいつもリュックを背負い、20〜30分かけて歩いてくる。この歩くことこそ長寿の秘訣だと推測する。第28回全国ラージボール大会(愛知県豊田市)では栄利さんとのミックスダブルスで全国第3位に入賞。2009年のねりんピック北海道札幌大会や青森県代表など、個人でもミックスでもたくさんの賞に入賞されているため、紹介しきれない程である。

栄利さん、小田桐さん、合わせて164歳。今年も東北大会、全国大会に出場する予定だという。もっともっと粘りの卓球を続けて欲しいものだ。



◎菅森愼一 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。

波多江 たまさん (102歳)
弘前市

読書で日々勉強

波多江たまさんに先般お伺いしましたが、私自身大変勉強になることばかりでした。顔は血色も良く、しわもあまりなく言葉ははっきりと感性豊かなおばあさんでした。ピアノ教室を開き、指導をしている娘さんと2人で暮らしています。たまさんは過去2回の震災にあっています、1回目は東京大空襲、2回目は疎開先の青森で空襲に遭い、大変苦労されたそうです。



現在は親孝行な娘さんと2人で過ごし、娘さんに健康に関してのアドバイスをもらっています。自分の身の回りのことはすべて自分で行うこと、また日常生活においては規則正しく、常に姿勢は正しく保ち、昼は出来るだけ起きて手仕事をすることを続けています。本人は読書を好み、新聞もくまなく読み社会教育や政治に関することなど勉強をしているようです。熱心に本や新聞を読み、勉強をしていることが長寿の秘訣でしょうか。また、ストレスを溜めずに、つまらないことでもよくよみせず、心豊かに毎日感謝の心を忘れず、自分のやるべきことに精進していることが長寿の道であると思います。



◎葛西憲之助 地域通信員

お知らせ

「今日も!あさぷり」
火曜らじばたフレンドとして
シニアライターデビュー!!

月曜日から金曜日までラジオで放送されている「今日も!あさぷり」。ラジオのリスナーとメッセージを通して井戸端会議をする「集まれ!ラジばた!!」にて6月12日(火)よりシニアライターの活動を紹介する特集が始まりました。RAB青森放送株式会社の猪股南アナウンサーがパーソナリティを務め、各地域のシニアライターに電話中継していただいています。

記念すべき第1回目は本間晴子さん(弘前市)が出演しました。本間さんは、以前取材した思い出や元気の秘訣、弘前市の話題のニュースについて語られました。本間さんを皮切りにこれから毎週火曜日9時15分ころから、シニアライターがそれぞれの取材活動や各地の話題や人についてレポートします。

今年29名のシニアライターにレポートしてもらいます。予定です。各地にいるシニアライターがお届けする旬の話題を聞き逃さないよう、毎週「視聴くださいね!」





青森県健康福祉部
高齢福祉保険課 福士 聡 課長



青森シニアカレッジ
佐々木 悟 学長



地域活動応用コース
荒川 麗子 さん



RAB青森放送
秋山 博子 制作局次長

平成30年度 青森シニアカレッジ開講

平成30年5月22日（火曜日）、県民福祉プラザ4階県民ホールにて、7年目となる青森シニアカレッジの入学式を行いました。

開式にあたり、青森県健康福祉部・高齢福祉保険課・福祉総課長より激励のお言葉をいただき、続いて、青森シニアカレッジ佐々木悟学長が「カレッジの一員としてクラス活動をはじめ、カレッジそのものを自分たちで作り上げていく自主運営の大学を目指し、1年間共に頑張っていきたいと思います」と受講生に呼びかけました。

その後、受講生169名を代表して、地域活動応用コースの荒川麗子さんより「学校時代のように勉強が出来る人、出来ない人の差別はありません。前職に関係なく皆友達です。育った時代が同じなので話が一致し、笑い声が絶えません。こんなに楽しい『青森シニアカレッジ』を末永く続けていきたい。」とシニアカレッジに対する熱い思いをユニークに述べました。

入学式の後には、RAB青森放送株式会社秋山博子制作局次長より「放送現場の裏話」と題して記念講演をいただき、早口言葉や普段は聞くことができない裏話で盛り上がり、受講生たちは気持ちも新たに今年度最初の講座を受講しました。



“新春シャンソンショー”
早口言葉に挑戦！



“ボランティア”を表す
手話を披露



一般教養コース 1組



一般教養コース 2組



地域活動実践コース



地域活動応用コース



通信教養コース

ボランティアの様子



実践コース受講生が
すこやか苑で花壇整備をしました！



今春より「あおもり長寿セミナー」は、パーソナリティを夏目浩光さんから秋山博子さんへとバトンタッチして、新たなスタートとなります。
※放送日は3月31日(土)、4月28日(土)に「あおもり長寿セミナー」で放送されました。

3月24日(土)、シニアカレッジ受講生を代表して、地域活動応用コースから木原一明さん、地域活動実践コースから古川なみいさん、一般教養コースから正井恒治さんがラジオ出演しました。
4月18日(水)には、通信教養コースを代表して木村祐太郎さん(五所川原市)、伊沢義隆さん(六戸町)、宮川照子さん(青森市)の3名がラジオ出演しました。RAB青森放送株式会社の夏目浩光さんがインタビュを行い、皆さんから青森シニアカレッジへの熱い気持ちを語っていただきました。

通学生 & 通信生
ラジオ出演!!

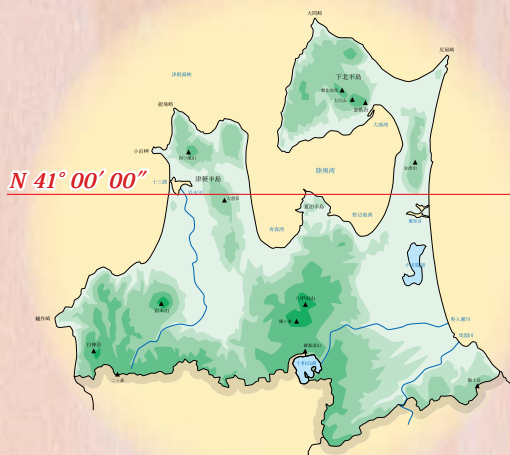
北緯41度・青森の魅力



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9回

「女性 世界で3位の長寿県」

平均寿命

あなたの町はこんなに長寿！

以前この欄で「青森は世界有数の長寿県！」と記しました。国内で「短命県」と言われつつも、青森県の男性は78・67歳で世界19位のドイツに肩を並べ、また、女性は85・93歳で世界3位という高水準です。

そして、このほど県内市町村別の平均寿命が発表されました。これを前回同様国際比較すると、これまた驚くべき結果になりました。男性は、県内1位の三沢市、新郷村から5位の弘前市、六戸町までが世界では17位、最下位の平内町でさえ世界では27位だったのです。女性はさらに良い結果で、県内1位のつがる市、六戸町、南部町から12位の鱒ヶ沢町、鶴田町、新郷村までが世界2位、県内最下位の蓬田村でさえも世界7位でした。

いまや青森は「日本で最下位」ではあっても「世界ではトップクラスの長寿県」なのです。次ページは世界165カ国の「平均寿命順位」における県内市町村の位置づけを示すものです。

健康寿命

こちらも伸び盛りの青森

今年3月、厚生労働省の「2016年都道府県別健康寿命」が発表されました。これは「介護不要で健康な日常生活が可能な期間」とされ、「平均

寿命」とは算出方法が異なります。

こちらでは、青森県は男性が71・64年で全国34位、女性が75・14年で20位と大健闘でした。ちなみに、平均寿命で初の男性1位となった滋賀県は「禁煙、野菜摂取、糖尿病対策等が効を奏した」等と報じられましたが、健康寿命では16位と低迷。また、平均寿命で女性1位の長野県は健康寿命では27位で、なんと青森県よりも下位でした。

青森県は近年「がん・生活習慣病予防」が次第に浸透し、「平均寿命」「健康寿命」ともに着実に数字が向上、特に男性の平均寿命は前回比で全国3位の伸び幅でした。

「長寿健康県」

やがて実現へ

青森はこのように「健康長寿県」として数値や全国格差は改善しており、やがては「短命県」の汚名も返上できそうです。そのためにも「減塩」「運動」「禁煙」「検診」等をさらに進めることが大切です。たとえば県は「減塩みそ汁」だし活を、また青森ゆかりの鎌田實医師は「具の多いみそ汁で減塩を」と呼びかけています。

県内の「百歳長寿者」は昨年9月で585人に及びました。「健康寿命」を伸ばすために、まず出来ることから始めてみましょう。

2015年 平均寿命国際比較 (WHO調査)

※○の数字は国別順位、()の数字は世界と比較した青森県内市町村別順位

順位	単位:歳	男	順位	単位:歳	女
①	81.3	スイス	①	86.8	日本
②	81.2	アイスランド	(2)	86.6	つがる市、六戸町、南部町
③	80.9	オーストラリア	(2)	86.5	五戸町
④	80.7	スウェーデン	(2)	86.4	階上町
⑤	80.6	イスラエル	(2)	86.3	十和田市、三沢市、野辺地町
⑥	80.5	日本、イタリア	(2)	86.2	弘前市、七戸町、おいらせ町
⑧	80.2	カナダ	②	86.1	シンガポール
⑨	80.1	スペイン	(2)	86.1	鱒ヶ沢町、鶴田町、新郷村
⑩	80.0	シンガポール、オランダ、 ニュージーランド	(3)	86.0	青森県、黒石市、五所川原市、 むつ市、西目屋村、東北町
⑬	79.8	ノルウェー	(3)	85.9	八戸市、田舎館村、中泊町、 大間町、東通村、佐井村
⑭	79.4	アイルランド、イギリス、フランス	(3)	85.8	深浦町、外ヶ浜町、 今別町、六ヶ所村
(17)	79.3	三沢市、新郷村	(3)	85.7	平川市、大鰐町、青森市
(17)	79.1	十和田市、おいらせ町	(3)	85.6	横浜町、田子町
⑰	79.0	オーストリア	③	85.5	韓国、スペイン
(17)	79.0	弘前市、六戸町	(3)	85.5	風間浦村
(18)	78.9	八戸市、六ヶ所村、田子町、 青森市、鱒ヶ沢町	⑤	85.4	フランス
⑱	78.8	韓国	(5)	85.4	平内町、藤崎町、板柳町、三戸町
(18)	78.8	鶴田町、田舎館村	⑥	85.3	スイス
⑲	78.9	ドイツ	(7)	85.2	蓬田村
(19)	78.7	青森県、東通村、南部町、 風間浦村、外ヶ浜町	⑦	84.8	イタリア、オーストラリア
⑳	78.6	デンマーク、ベルギー	⑨	84.3	イスラエル
(20)	78.6	三戸町、五戸町、つがる市、 野辺地町、西目屋村	⑩	84.1	アイスランド、カナダ
(22)	78.5	今別町、藤崎町、大間町、 板柳町、五所川原市、七戸町	⑫	84.0	スウェーデン
(22)	78.4	佐井村	⑬	83.9	オーストリア、ポルトガル
㉒	78.3	キプロス、ギリシャ、フィンランド	⑮	83.8	フィンランド
(22)	78.3	横浜町、黒石市、蓬田村、大鰐町	⑯	83.7	スロベニア、ノルウェー
㉓	78.2	ポルトガル	⑱	83.6	オランダ、ギリシャ
(26)	78.1	平川市、深浦町、階上町、 東北町、中泊町、むつ市	㉒	83.5	ベルギー
㉔	77.9	スロベニア	㉑	83.4	ドイツ、チリ、アイルランド
(27)	77.6	平内町	㉗	83.0	イギリス
			㉙	82.5	デンマーク
			⑳	81.6	アメリカ
			⑧	77.6	中国

※資料／『世界国勢図会'17~'18』、
青森県健康福祉部『青森県市町村別平均寿命』

あすなる友の会の活動

▼青森支部

平成30年度総会の報告



4月22日(日)、県民福祉プラザ県民ホールで、170名の参加者をもって支部総会を開催。

第一部は「青森アップルフレンズ」の琴伝流大正琴演奏と「響」のオカリナ演奏で、大正琴の演奏は昔懐かしい映画「第三の男」のチャターを思わせる、とても心に響く演奏だった。また、オカリナは鳥が奏でるような音色の素晴らしい演奏で、参加者は静かに聞きいていた。

第二部は議案審議となり、29年度事業報告・収支決算と30年度事業計画(案)・収支予算(案)を審議し、質疑応答の結果、全て原案通り可決承認された。最後に今年度も継続する役員と退任する役員3名及び新任の役員2名が壇上上がり、退任する役員には感謝の言葉を添えて、役員紹介をして終了した。

(青森支部 木原一明)

おがでんの歌を楽しむ

5月30日(水)、県民福祉プラザ県民ホールで「おがでんの歌を楽しむ集い」を開催した。

今回は初めての試みとして、参加費は無料とし、会員以外の方も参加可能として、大勢の方の参加を期待したが、当日は生憎の雨模様で、肌寒い天候のためか、足を運んでくれた方は100名弱だった。

おがでんさんの歌のうまさと美声は勿論のこと、曲の裏話を交えた巧みな話術も加わり、更に参加者のほとんどが昭和たる方々で、昭和全盛時代を彷彿とさせる懐メロに酔いしれた。

また、音楽教室を主宰の傍ら、高齢者施設等の訪問を数多くしているせいか、人を引き寄せる魅力は抜群で、参加者はそれぞれ自然に口ずさみ、最後は全員が声を合わせて歌い



出すなど、普段の活動のあらわれと思われた。歌の合間には、青森支部会員の小坂さんがハーモニカ演奏で花を添えたのも格別であった。

参加者が楽しみ喜んでくれた様子で、成功裏に終えた。

(青森支部 白川弘子)

▼津軽支部

講演会・総会・支部長交代



4月17日(火)、市民会館に会員約70名が参加。総会に先立ち、「認知症を知る」と題して弘前愛成会病院・精神保健福祉士 島山涼一氏の講演があり、認知症の原因・症状・対応の仕方などわかりやすくお話しして下さった。また、認知症の疑いがあるときは早期の診察と治療、困ったときには地域包括支援センターに相談を、と強調していた。

総会では、29年度事業報告・決算報告、30年度事業計画・予算案が承認された。案件の最後、役員改選では平成14年から支部長の職に在った本間操さんが退任し、栗林欣一さんが支部長に就任することが承認され、津軽支部は新体制で30年度のスタートを切った。

議事終了後、前支部長の本間操さんは、来賓としてお出で下さった青森県すこやか福祉事業団理事長の佐々木悟さんから感謝状を贈られ、総会の幕を閉じた。

(津軽支部 鳴海 紀)

グラウンド・ゴルフ交流会

5月25日(金)、大鰐町あじやら常設グラウンド・ゴルフ場に、会員21名と青森県長寿社会振興センターの小塚加寿子さんが参加して、グラウンド・ゴルフ親睦会を開催した。

4チームが16ホールを巡り、雨雲を吹き飛ばすかのような熱戦がそこそこに展開された。

各チームの一位は、一組岩谷弘子47打数、二組佐々木ひろ子50打数、三組角田秀明52打数、四組本間操50打数で、ホールインワンは鳴海紀であった。

(津軽支部 鳴海 紀)

▼下北支部

ちぢり浜・赤岩・甲崎探索ウォッチャー

5月16日（水）、私たちの住む下北の美しい豊かな自然を知り、楽しみ、「健康と仲間づくり」を目的に、津軽海峡に面した「大畑町・風間浦村ジオサイト探索ウォッチャー」と洒落こんだ。

最初は、大畑町赤川地区にある「ちぢり浜」。ここでは長年の海食によってできた奇岩・怪石、海岸段丘、浸食された地形や多数のポットホール（ポットホール）が見られる。波の力によって削られた、様々な岩の形や模様から岩の成り立ちを考え、海水がたまった穴（ポットホール）に入り込んだ津軽海峡の生き物（動物・植物・コケ等）を観察。



海食棚上では様々な浸食地形を観察することができ、海食崖付近に掘り込まれているノッチ（波食窪）、波食棚上には直径1mを超すようなポットホール、ランバード（海食残丘）、ハチの巣状風化構造（ハニカム）、弁慶の足跡、金魚フド、黒岩などを確認。

むつ市「下北自然の家」で昼食・休憩・研修後、甲崎へ。甲崎は、国道から海側へ300mほど突き出た岬で、高さ30〜40mの海岸段丘。燧（ひうち）岳火山の溶岩や火砕流からなり、段丘上では黄色の洞爺火山灰（約10万年前）も確認。

最後に赤岩を訪れた。赤岩は、燧岳（ひうちだけ）の木野部火砕流堆積物で、冷え固まる際に酸化して赤みを帯びた赤鉄鉱を多く含む岩石であることを観察と、盛り沢山の欲張った内容で、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）



▼上十三支部

冬季のからだの硬直をほぐす

4月の年度初め事業、井上式ストレッチ運動で冬の硬直した筋肉をほぐす。先生の体験と特殊技を組み入れたユーモアたっぷりな実技講習であった。

準備運動後、大ホール全面を活用して手、腕、腰、膝、首、等の運動をしながら30分



間軽く走った。5分間休憩を挟み、再び40分間軽く走り整理運動したら、体も心もポカポカ温まり、爽快感を味わった。ストレッチ運動の効果を実験した2、3人の感想は、家で仕事をするとき、準備運動やストレッチ運動をしなかったが、今回の講義後、体中痛くなった。常に湿布、揉む、病院に世話になっているから仕事前の準備運動やストレッチ運動の大切さを実感した。「転ばぬ先の杖」を思い実践してほしい。

足の疲れのストレッチの工夫、解消例

- 1、浅く腰を掛けるストレッチ
- 2、足の甲のストレッチ
- 3、足の外側のストレッチ
- 4、こむら返りには、足の親指を持ち10秒手前に引く
- 5、足冷えには、足裏を強く押す

これらの実践により、健康長寿に大きく結びつくと思う。継続を合言葉に微笑み、握手して帰路に着いた。

（上十三支部 武田 茂）

菜の花ウォーキング

5月11日、新緑若葉に映えて快く横浜町菜の花ウォーキングに足を運び、美しい黄金色を浴びてきた。

支部長退任に際し、日本一の菜の花束を「菜の花嬢」佐藤はなさんと吉澤次子さんより贈呈された。感無量で熱い涙がこみ上げ、はなさんと次子さんを確認もせず受け取りまして失礼しました。

新支部長から案内、挨拶、説

明がありスタート。足元から地平線近くまで黄金色で心が和まされました。また、昼食も菜の花料理系で美味しさ倍増。その後「ホタル」の資料で説明、学習。最後にホタルの幼虫に栄養たっぷりの餌を与え次期発生を期待した。

別れを惜しみ、友と健康を願い堅い握手を交わし帰路に着いた。

（上十三支部 武田 茂）



その巻「暑さに備えて初夏に出来ること」



こんにちは。健康運動指導士[※]の棟方と申します。昨年度、ホドホドに健康でいるためのお話を誌上でさせていただきましたが、幸運なことに今年度も引き続きその機会を頂戴しました。

さて、どんなテーマで…運動ならどんなメニューを、どの部位を目的にお勧めしようかと一応考えてはみましたが、下手の考え休むに似たり。今年度も、できるだけすこやかな毎日であるために、実際に暮らしの中で出来ることについてご紹介していくことにします。

この「あすなろ倶楽部」104号が発行になる頃は、季節が抜き足差し足静かくに、暑くなる準備をしているでしょうか。ひよつとすれば、すでに気温が上昇し、私もバテているかも知れません。

思い返せば汗と泥にまみれて毎日遊び回っていた子供の頃は、夏の暑さも平気だったような気がします。年齢を重ねて、いつの間にか夏の暑さとギリギリした太陽が苦手になりましたが、これには理由があるようです。

人間の身体は外気温に対して体温調節を行い、約37℃を保つようにしているのは私たちの知るところですが、夏の始まりの時期など急激な温度変化には体温調節機能がうまく働かず、身体の中に熱がこもってしまうことで体調を崩すらしいのです。では、私たちの身体はどうやって暑さに対応しているのでしょうか？実は次の2つの方法です。①皮膚の血管を拡張させ、血流を増やして体内の熱が皮膚の表面から放出する。②汗をかいて蒸発させることで身体の表面温度



を下げ、こもった熱を放散する。2つのうち、汗をかくことは私たちにも出来ますが、普段汗をかく機会が少ないと、汗をかきにくくなってしまいうらしいのです。汗をかいて暑さに慣れるためにも練習が必要だというわけです。ということで、活動が鈍くなった汗腺を復活させるために少し汗ばむ運動はいかがでしょうか。

「運動!?お風呂やサウナで汗をかくとか辛いラーメンを食べるのはダメなんですか?運動でなければダメなんですか?」という私サイドの皆さん。汗をかくという点ではダメではないと思いますが、「自分の都合の良い時間に簡単に出来る、方法によっては無料。なんと筋力アップもついてくる!」ということを考えると、やっぱりお勧めしたいのは運動です。筋力アップも兼ねて『夏が来る前に汗出す出す作戦』にチャレンジしてみましよう。今回は「踏み台昇降」(健康番組などでは「スローステップ運動」とも言われます)をご紹介しますと思います。

踏み台昇降運動では、全身の持久力、筋力、バランス能力の向上が期待できます。踏み台を昇るときには太ももの前やお尻の筋肉が、降りるときには太ももの後ろの筋肉が使われます。また昇り降りの際に一瞬ですが片足立ちになるため、バランス能力の向上も期待できますし、一定時間くり返し行うことで持久力の向上にも効果があります。この一定時間繰り返し行う部分で「汗をかく」ことを期待したいのです。踏み台の高さは5〜20cm程度で、両足が十分に乗ったうえで、さらに余裕がある広さの安定

踏み台昇降

① 台に片足で上がる



② もう一方の足も台に上げて両足の直立姿勢になる



③ 最初に台に上げた足を床に下ろす



④ もう一方の足を床に降ろして最初の直立姿勢に戻る



右足から台に上がる場合は、右・左と上がり右・左と下ろします。この一連の動きをくり返し、適宜、最初に踏み出す足を左右替えると均等に動かすことができます。(次は左・右と上がり、左・右と下がる)

1分間に80回程度足を動かすテンポがお勧めですので、タイマーや秒針のある時計などを目安にして足を動かしてみましよう。(1分間60秒のテンポよりも少し早めです) **最初は体調をみながら5分程度続け、慣れてきたら1回10分を目標に1日2~3回行って、汗が出やすくなってくれば、もう夏バテにK O勝ちのはずです。**

した台が良いのですが：皆さんのご自宅に階段はありますか？高さは何cmでしょうか？私の家の階段は20cm弱の高さです。20cmという高さは決して低くはないのですが、普段使い慣れている自宅の階段ですし、手すりがあるので「初めの一步」には適しているかと思えます。スポーツ用品店やホームセンターなどでも踏み台昇降用の台（ステップ台）は売っていますが、とりあえずは家にあるもので試してみませんか？「これは続けられそうだし、自分に合っている運動だ」と感じたら購入するのも良いでしょう。

面倒でも、膝、腰、足首、ふくらはぎ、アキレス腱の準備運動（回す、伸ばす）をしてから始めます。滑りやすい靴下、ストッキング、スリッパ履きでの運動は危険ですので、裸足や滑りにくい靴で行ってください。

階段を使う場合は、後ろ向きに安全に下りることを考えて一番下の段で行いましょう。(膝や股関節に強い痛みのある方や、昇降の途中にふらつきを感じる方にはお勧めできません)

私もこの原稿を書く3日前から試しに行っていますが、普段汗をかかないせいか、踏み台昇降5分間では汗ばむところまで到達できませんでした。一般的にも、やはり10分程度続ける事が必要なのですが、今、さまざまな研究から、運動時間は「足し算」できるということがわかってきています。30分の運動を、分割しても(10分×3回)、連続しても(30分×1回)、効果は同じといわれているのです。となると、5分×6回でもOKのはず。運動は足し算して、1日の総運動時間と考えましょう。少ない時間でも、何度となく身体を動かしているうちに、きつと汗が出やすくなってくるに違いありません。そして、夏のガラガラした太陽の下で勝ち誇った表情をしている皆さんを想像して、私はすでに嬉しくなっています。青森の短い夏も楽しめるよう、今から汗をかいて元気にお過ごしください。

● 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。性格は大雑把。失敗を気にしないため、常に前向き。好きな言葉「しあわせはいつも自分のところがきめる」。

※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。

平成
30年

あおもり

マルシェ



わくわく広場

『もつと青森が好きになる、あおもりの盛り沢山な魅力と元気に出会える場所』をテーマに、今年もあおもりマルシェが開催されます。期間は7月〜10月の毎週第3日曜日で、9月の開催は、16日・17日の2日間を予定しています。

あおもりマルシェは、毎年平均8000人の来場者を誇ります。クチコミやSNSで広がり、現在ではリピーターも増え、駐車場はいつも満車状態です。開始直後はお目当ての農家の野菜を買い求めるお客様でにぎわった返し、正午には家族連れが多くなるのが来場者の特徴です。出店農家もそれぞれこだわりをもって栽培した野菜を、農家ならではの食べ方、栄養価などを説明し、農家の想いを伝えながら購買してもらおうスタンスが魅力の一つです。

あおもりマルシェの取り組み

あおもりマルシェでは、農家の他にも青森の特産を使った工芸品、県産野菜を使用した飲食店も数多く軒を連ねています。開催場所である『わくわく広場』では青森をまるごと味わうことができ、定期的に行われるイベントは親子で楽しめる企画となっています。

主なイベントは、各店舗をまわるクイズラリー、農家が出題するクイズ、牛の乳搾り体験などです。さらに今年度は、乗馬体験、盲導犬体験なども予定しています。



会場案内

トマト・キャベツ・アスパラ・人参・レタス・ブロッコリー・コールラビ (カブ+キャベツ)・ズッキーニ・カラフルにんじん・コリンキー (サラダカボチャ)・切り花・プルーン・洋ナシ・ぶどう・さくらんぼ・もも 等。

西洋野菜

生鮮売り場には、今まさに旬を迎えている野菜・果物が県内から集まってきました。また、最近話題の西洋野菜を栽培する農家も一昨年から増え始めています。

当日は、夜明け前から収穫された農産物が店頭には並べられ、収穫したての美味しい野菜が購入できます。作り手の想いや調理方法を説明するなど、コミュニケーションを通じて購入していただけることが対面販売の魅力ですね。

次回第25回目のマルシェは、7月15日(日)午前9時開催となっています。

販売予定野菜・果物ご紹介



第1回 アオベジからお届け野菜

青森市の新たな特産品を目指す、プロジェクトチーム『アオベジ (aovege) 』が2016年に発足しました。11名の会員で西洋野菜・伝統野菜を栽培、昨年から本格流通を開始しました。年間40品目を各農家が手掛け『高品質・サイズの統一・安定出荷』を目指しています。また、青森の冷涼な気候はヨーロッパに似ていて西洋野菜には適している環境にあるため、季節に応じて色とりどりの野菜を栽培しています。

今年は年間を通じて野菜を提供できる見込みとなっており、7月頃から本格的に様々な野菜達が流通していく予定です。

今回は夏にかけて収穫が最盛期を迎える野菜達を“農家ならではの”の調理法で紹介します。第1回目となる野菜は「カリノケール」「バジル」「ラディッキオ」「ズッキーニ」です。



・カリノケール

サラダ用ケール

クセや苦みがなくドレッシングと良く絡むため、サラダやザク切りにして炒めても美味しい



・バジル

シソの仲間、爽やかな香りが特徴

生食の他にジュノベーゼソースにしたり、トマト、チーズと合わせて食べても美味しい



・ラディッキオ

レタスの仲間、ほろ苦さが特徴

葉を少量ずつサラダのアクセントや肉料理などのつけ合わせにしても美味しい



・ズッキーニ

カボチャの仲間、淡白な味わい

サラダ、肉類との相性が良く、揚げ物や煮物、焼きものでも美味しく食べられる万能野菜



小泉 憲一 〈あおもり魅力野菜プロジェクト 会長〉

昭和54年生まれ。他産業に従事していたが、農業はやり方次第で儲かる職業だと思い就農を決意。弘前市の先進農家において3年間研修を実施。ミニトマトを中心に、イタリア野菜や地域の伝統野菜を栽培。若手農家トップランナー塾第5期生、あおもりマルシェ実行委員会、トップランナー塾青春農業直売会会長、あおもり魅力野菜プロジェクト会長など。



青森県消費生活センター くらしの情報

健康食品の摂取による肝障害にご注意ください!

身体のだるさが続き、皮膚も黄色っぽくなっていたため病院に行った。血液検査をすると、肝臓や胆道の病気の変化を示す値が上昇していた。

2～3ヶ月ほど前から3種類の健康食品を摂取していたので、健康食品に対する反応を調べる血液検査も行ったところ、すべてが陽性となり、**薬物性肝障害と診断**された。

健康食品の摂取を中止したところ、これらの値は減少したが、1ヶ月ほどの入院が必要になった。
(70代 女性)



解説

県内の消費生活センターに平成25年度～平成29年度までに寄せられた、健康被害に関する相談の中で最も多かったのは、**健康食品が原因で体調を崩した**というものです。

健康食品の摂取により、まれに薬物性肝障害を発症することがあり、重症化する恐れもあります。販売業者の中には、体調の変化を「好転反応だから」と健康食品を摂り続けるよう勧める場合がありますが、症状を悪化させる恐れがありますので、**不調が続くようであれば、摂取をやめ、速やかに医療機関を受診しましょう。**

ポイント

◆健康食品を摂取して、「**身体がだるい**」、「**食欲不振**」、「**発熱**」、「**黄だん**」、「**発疹**」、「**吐き気・おう吐**」、「**かゆみ**」等の症状が続く場合は、**摂取をやめ、速やかに医療機関を受診しましょう。**

その際、**健康食品やその外箱を持参して、医師に正確に情報を伝えましょう。**

◆健康食品はあくまで補助的なものです。安易に健康食品で栄養の偏りや食生活の乱れを解決しようとせず、日頃の食事や栄養、運動に気を配りましょう。

「おかしいな」「困ったな」と思ったら

消費者ホットライン

(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)



『歯の根っここのむし歯』って ご存知ですか？

今年度も、青森県口腔保健支援センターが「高齢者の口腔ケア」をテーマにお話しさせていただきます。

「歯の根っここのむし歯」は、大人のむし歯に多くみられ「**根面う蝕**」とも言います。

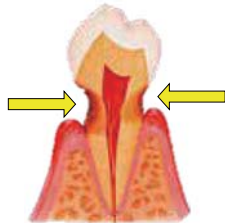
ほとんどの方は、歯みがきをしていればむし歯にならないと思いますが、根っここのむし歯は、**痛みがないので気づかないうちに進行してしまうのが特徴で、そのまま放置すると、歯がポキッと折れる**こともあり、抜歯になる可能性もあります。

歯の根っここのむし歯 こんめん しよく (根面う蝕)

→ むし歯になっている部分



患部の写真



歯の断面図

では、なぜ「歯の根っここのむし歯」になるのでしょうか？

その原因は、**歯ぐきから歯の根が露出する**からです。

健康な状態では、歯の根は歯ぐきに覆われています。しかし、歯ぐきが下がりがり露出すると、根の組織は軟らかく表面がザラザラしているため、歯垢が付きやすく、むし歯になりやすいのです。

原因としては、**歯周病**、**誤った歯みがき**（電動歯ブラシの使い方を含む）等が考えられます。

そこで**予防法**として、次の4つのことを実行しましょう。

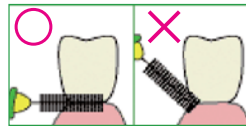
- 1 歯ブラシは、毛がやや柔らかいものを使用する。
- 2 歯と歯ぐきの間や、露出している根の部分のみがく。
- 3 みみがきは、歯ブラシの毛を当て、弱い力で小刻みに動かしてみがく。
- 4 歯間ブラシ等を使って、歯と歯の間もおそうじする。

歯間ブラシの使い方

狭い所に急いで挿入すると歯肉を傷つけます。ゆっくりまっすぐ差し込んでください。



使う場所の狭さに合う歯間ブラシを選びましょう！



歯間ブラシを動かす向きに気をつけて磨きましょう。

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



仲間づくり Café



昨年秋の県大会（岩手県久慈市侍浜のマレットゴルフ場にて）

マレットゴルフを 始めてみませんか？ 青森県マレットゴルフ協会（八戸市）



マレットゴルフは、福井県でゲートボール用のスティックとボールを使って行われたのが始まりで、その後改良が加えられ現在に至っています。スティックの形が木槌（マレット）型であることから、マレットゴルフと名付けられました。現在では、生涯スポーツとして脚光を浴び、発祥地の福井県をはじめ、長野県など全国規模で普及しています。東北では岩手県・秋田県などが盛んで、専用のゴルフ場を持ち活発に活動しています。ルールはパークゴルフとほぼ同じですが、スティックとボール（硬式野球のボールとほぼ同じ大きさで重さ）が異なります。

青森県内のチームは、現在八戸市の私たちだけです。60代から80代までの12人が、毎週元気に楽しく活動しています。毎週火曜日の定例会は、今年度から県立種差少年自然の家のご協力により、同敷地内で活動できるようになりました。また、年4回の県大会を開催するほか、全国大会等へも積極的に参加しています。昨年は「ねんりんピック秋田大会」に3人が県代表として出場しました。



木槌（マレット）型スティックとボール

私たちの夢は、専用のゴルフ場を持つことと、県内各地に仲間を増やし、互いに交流しながら楽しく活動することです。

皆さん！「マレットゴルフ」を一緒に楽しんでみませんか？

《お問合せ先》

例 会 毎週火曜日 午前中

代表者 「青森県マレットゴルフ協会」

佐々木英治

電話 0178(25)5464

場所 種差少年自然の家

（地域通信員 松山 隆豊）

文芸欄

絵はがき

「国引」模写
青森ねぶた面



風晴 貢(青森市)



輪島 さつえ(青森市)

作品介绍

この木箱を開くと…



風晴 貢(青森市)

短歌

潮騒の きこゆる山路を 夫とゆく
杉木立の上に 月のさえつつ

過去は過去 今は今をと 言う君の
視線はるかに いく年の雲

俳句

苔庭も 馳走のひとつ 夏料理

みやこうた

ねぶた 左右で暴れる 武者二人

鈴木喜代さん
(中泊町)

比内順子さん
(十和田市)

岩瀬テイさん
(青森市)

風晴 貢さん
(青森市)

みなさんからのご便り、 作品をお待ちしております

俳句や写真、絵手紙だけでなく、陶芸、習字、手芸などなど、
みなさんがご趣味で作っていらっしゃる作品も募集しております。

(作品は写真に撮ってご応募ください)

もちろん、俳句、短歌、川柳、みやこうたもどしどしご応募ください!

対象 県内在住の概ね60歳以上の方。

注意事項 氏名、住所、作品応募の場合はタイトルを添えてお送りください。

締切り 105号 → 8/29(消印有効)
106号 → 11/28(//)
107号 → 2/27(//)

送付先 〒030-0822 青森市中央3丁目20-30
県民福祉プラザ3階
青森県長寿社会振興センター「機関誌」係宛
TEL 017(777)6311 FAX 017(735)1160

その他 紙面の関係上、すべての作品を掲載できない場合があります。

お詫びと訂正

あすなろ倶楽部 vol.103におきまして、以下の誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

4ページ(すこやか長寿コーナー)

誤：澤 忠照 地域通信員
正：澤 忠昭 地域通信員

編集後記

家に帰るとお囃子の練習の音が聞こえ始めて、そろそろ夏本番だな～と思う今日この頃です。喉が渴いたから水分補給する人は多いと思いますが、実は喉が渴いているときはすでに体内で水分が不足しているんですって。運動前やお風呂の前など喉が渴く前にこまめに水分補給して、青森の夏を元気に楽しみましょう! (小塚)

県民福祉プラザご利用案内

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
	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	

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	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	

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

機関誌「あすなる倶楽部」平成30年度定期購読のご案内

定期購読をご希望の方は、**送料として560円（年間）**の切手をお送りください。郵送いたします。詳しくは下記連絡先機関誌担当まで



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/>