

明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部



Vol. **105**
平成30年 秋

名所・旧跡めぐり

むつ市

日本三大霊山「恐山」



れるが、中でも7月20日から24日に行われる恐山大祭の5日間は特に多い。

現世と来世を繋ぐ場所。比叡山、高野山とともに日本三大霊山に数えられる恐山は、貞観4年(862年)に慈覚大使によって開山され、天台宗の修験道場として栄え、いったん廃寺となったが14世紀に曹洞宗円通寺によって再興された。風車がカラカラとまわり荒々しい岩場の合間から硫黄の臭いが立ちこめる様子は地獄に、湖をとりまく白砂の浜は極楽に見立てられている。開山期間中、多くの参拝者がこの地を訪



近代水道施設史上でも歴史的評価が高いと評

旧大湊水源地水道施設

上前から続く祭り。山車や囃子は、北前船ゆかりの近江商人を通して京都祇園の影響を受けており、「北のみやび」と称される。



みやびやかな田名部まつり (田名部神社例大祭)

毎年8月18日から20日に行われる下北最大の祭り(田名部神社例大祭)。北前船によって伝えられた京都祇園祭の流れをくむといわれ、お囃子と共に豪華絢爛な山車が市内を練り歩く。20日深夜、5台の山車が一堂に会して樽酒を酌み交わし、来年の再会を誓う「五車別れ」でクライマックスを迎える。

北前船の水運で栄えた田名部に約380年以

名所・旧跡めぐり	1	第2回アオベジからお届け野菜	17
すこやか長寿コーナー	3	平成30年 あおもりマルシェ	18
平成30年度長寿な生活調査・発信事業	9	青森県消費生活センター	19
地域通信員養成研修会開催しました	11	くらしの情報	20
北緯41度・青森の魅力	13	高齢者の口腔ケア	21
青森県100歳長寿の時代へ	15	仲間づくりCafé	22
あすなろ友の会の活動		シニアライターお知らせ掲示板	
健康は『いまから』			
『ここから』			
『その式「気温の変化に負けぬよう、季節の変わり目に来るよ」』			

表紙写真



「むつ市の夜景」

釜臥山展望台から望むむつ市街の夜景は、宝石をまといつたチョウのように見え「光のアゲハチョウ」と例えられている。日中であれば函館方面や、太平洋、陸奥湾を抱く下北半島、むつ市街が眺望でき、展望台からさらに遊歩道を登れば、頂上から360度の視界が開け、下北半島西部や津軽半島を望むこともできる。

写真提供/むつ市役所 経済部 観光戦略課

傾き、大湊水源地公園内の沈澄地堰堤ちんちやうちえんてい(動力アーチ式石造り堰堤)を含む、「旧大湊水源地水道施設」が昭和21年12月8日、官報号外第275号で告示がなされ、国の重要文化財に指定された。

また、石造りの各施設はそれぞれ特徴的で非常に細かい造りであり、明治後期における石造河川構造物の技術水準の高さを示す重要なものである。

むつ科学技術館 く見て、触れて、感じる。科学のミュージアム

原子力船「むつ」の母港であった関根浜を望む高台に建つ船の形をした建物。尻屋崎灯台から津軽海峡を越えて北海道まで見渡せる絶景ポイントでもある。

館内には「むつ」で使用した原子炉室や制御室等、「むつ」の軌跡を紹介するコーナー、遊びながら学べる参加型科学展示コーナー、海洋地球研究船「みらい」等の海洋情報コーナーといった多数のコーナーがあり、子どもから大人まで自然、海洋、科学を楽しむことが出来る。



川内川溪谷遊歩道 く下北一の水量を誇る豊かな川

川内川沿い、4・4 kmに渡って整備されている遊歩道には、吊橋のあじさい橋・大滝を正面から眺められるセキレイ橋(ローゼ橋)・斜張橋のあすなる橋が架かっている。途中、滝見台、八ッ橋、下戸ヶ淵などの展望ポイントがあり、ゆつくりとマイペースで楽しめる遊歩道だ。

また、下北半島で一番の水量を誇る豊かな川ゆえに魚も豊富。ヤマメやイワナ、アユなどが釣れる。

薬研溪流遊歩道 く清らかな流れが心を洗うく

大畑川に続く薬研溪流は、下北半島国定公園の一部で、清らかな流れが心を洗ってくれる。ヤマメ、イワナ、アユなどの魚も豊富で、釣り場としても人気がある。周りのヒバ林や春もみじ、紅葉も楽しめ、四季折々の景観を楽しみたい場所だ。

また、川沿いの遊歩道には、かつて木材の運搬に利用されていた森林鉄道のレールが残り、当時の様子を垣間見ることが出来る。実験林には、全国各地から集められたヒバの見本林があり、ヒバの特性と自然の仕組みを観察することが出来る。



悲恋の伝説が残る島、鯛島

牛ノ首岬の沖合約800mに浮かぶ鯛島は、その名の通り、鯛のような形をしており、ここには坂上田村麻呂と恋に落ちた村の娘の悲恋伝説も残っている。島やその周辺は、海中公園に指定されている。



《問い合わせ先》

- (公社)むつ市観光協会 0175(23)1311
- むつ市役所/経済部/観光戦略課 0175(22)1111

文・写真/下北地区 編集協力員・地域通信員

祐川 猛



写真協力/むつ市役所/経済部/観光戦略課

すこやか長寿コーナー

泉山 トシさん (75歳)

八戸市

タイプライターのキーのならびを指に覚え 我にはみえぬかな文字を打つ

題は毎日新聞社主催の全国大会選者賞受賞の作品。短歌の堪能な泉山トシさんは、八戸市新井田町生まれの75歳。生まれながらの全盲である。実家は兼業農家で父は会社員、母は農業。父は無口



友人が作ってくれた歌集を手にして

でおとなしい人、母は働き者で声の美しい人だった。兄弟姉妹8人(男3人、女5人)の4女。兄弟姉妹仲は良い。

8歳で八戸盲聾学校に入学。小、中、高、職業科(マッサージ)2年の14年間学ぶ。卒業後は仙台に就職するが、就職先が3ヶ月で倒産したため、すぐに八戸に帰り治療院に就職。10年間勤務し、32歳で泉山治療院を開業。現在も続けている。

「6歳の頃、友達に『その堰越えて』と言われ、ひよいと飛んだつもりがボチャーンと堰に落ちた。その時初めて自分の目が見えないことを知った。私は元気で、利かん気の強い子供だった。ある時、弟妹3人で遊び、『暗くなつて怖いから帰ろう』と騒ぐ弟妹を『何も怖くない』と強く叱り泣かせたこともある。私は暗闇の世界しかわからない」と自身を語る。



白衣を着て患者さんを治療中

学生時代に誘われて短歌を始める。「まひる野」短歌会に作品を発表し勉強。点字も学び、点字クラブを立ち上げリーダーとなる。点字板を肌身離さ

ず持ち歩き、点字で記録している。作歌するときは自分で感じられる音の響き、匂い、空気、風の動き、天気と周りの人に聞いた光景からイメージを膨らませ言葉を紡ぐ。

朝6時起床、近所の人が料理を持ちより、一緒に朝食をとる。昼は仕事、夜は10時就寝。健康については特別なことはしていないが野菜中心の食事。じっとしていることが嫌いでこまめに身体を動かし、同伴者がいれば散歩をする。生活習慣病もなく、年に一度歯科医院を受診するくらい。趣味は短歌、コー



コーラス・クラブの練習風景

ラス、カラオケ、折り紙、手芸、野良仕事、料理、旅行等。若いときから仕事を楽しみ、やりたい趣味、遊びたいことが沢山あり結婚は考えたことがない。

泉山さんは優しく、芯の強い積極的な性格。また器用で賢い人でもある。携帯電話も自由に使いこなし生活をエンジョイしている。不自由な体であるが、同じような境遇の人達の良き相談役、良きアドバイザーである。取材中も、ひっきりなしに電話やお客さんがあった。人徳のある人だと思った。



手先が器用で折り紙が趣味

最近、音の静かな車が走っている、信号機の側に立っていて不安を感じるという。くれぐれも交通事故にあわないよう気を付けてください。



●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。

今 昭雄さん(88歳)

88歳で現役剣士



平成15年、弘前市スポーツ功労賞を受賞

や弘前市剣道連盟理事として忙しい日々を送っている。

今さんは、黒石市の材木商の次男として昭和5年1月4日に生まれる。黒石国民学校、弘前市立商業学校(現弘前実業高校)を卒業し、弘前市内の株式会社角弘銅鐵店に21年間勤務後、弘前市内に建設総合商社今商事を立ち上げた。

このバイタリティ溢れる生き方はどこから生まれてくるのか尋ねてみた。

今さんは、11歳のときに黒石国民学校の剣道部、伊藤先生の勧めで剣道を始める。曲がったことが嫌いで真面目な伊藤先生は、剣道の指導も厳しかったが、芯の通った思いやりのある指導をする先生だったという。

13歳のときに、伊藤先生から「今君は、毎日の苦しい稽古も逃げないで一生懸命に稽古している。教育長視察の時に剣道模範をやるように」と選ばれ、国民学校剣道部を代表して打ち込み模範を披露したことが学生時代の一番の思い出。この伊藤先生から剣道を通じて、厳しさと優しさを教えていただいた。

今さんは、商業学校の時に剣道初段を取った後、戦争が起ころ、食べていくのが精いっぱいの中で生きてきた。昭和27年、妻の栄子さんと出会い、一目惚れし結婚した。

弘前市

今も現役剣士である弘

前市東松原の今昭雄さん。剣道教士7段を持ち、弘前市の秀峰館剣道場の少年剣道指導、国際社会人剣道クラブ幹事として韓国などの国際交流活動

現在は、子供3人に孫2人の大家族。同居している次女は自宅で音楽教室を開く。我が家は音楽に囲まれた生活環境だ。

大病をしない長寿の秘訣は特にないが、食事は美味しいものはあまり食さず「菜っ葉もの(葉物)」を多く食すこと。剣道場に週3回通い、身体を動かすこと。その他、仲間と和気あいあいと卓球等を楽しむこと。

「かっちゃん(栄子)にはいつも感謝している」。

これからやりたいことは、何歳になっても剣道少年と一緒に稽古をやること。ご自分の人生を振り返り、モットーとしたことの「ただ真面目に、優しく、生きる事」を剣道少年にも教えている。



国際社会人剣道クラブ 全国例会(最前列左から7人目が今さん)

「せっかく高木君が取材に來たので教えてあげるよ。剣道で強くなりたかったら機会を見つけて、剣道の大先生に稽古をお願いしなさい。これが剣道で強くなる近道であるよ。先人の知恵から得るものは大きいよ」と笑顔で語られた。



第11回全国健康福祉祭愛知大会(右が今さん)



◎高木 勲 地域通信員

すこやか長寿コーナー

別部 容子さん (91歳)

三沢市

女の道は一本道

別部容子さんとは私が「御詠歌」を始めたころからお世話になった大先輩です。84歳のときにアマチュアとして最高位の「2級教範」という検定資格に合格し、現在も活躍されています。

別部さんは、昭和2年1月、上北町上野に7人兄妹の二女として生まれました。祖父は旧会津藩士で戊辰戦争に敗れ、明治の初めに現在の三沢市に移住しました。容子さんの名前は、その祖父が歴代の会津藩主の名前から「容」の一文字を頂き命名しました。



別部さんの喜寿の茶会 (下段、真ん中が別部さん)

幼い頃は浜で砂遊びや地引網の魚とり等、毎日海で遊び楽しかったそうですが、学校時代以降は、戦時中のため食べる物がなく栄養失調となり、徴用された七戸の軍馬では勤労奉仕に従事し、大変辛い思いをされました。旧制女学校を17歳で卒業後、父親の勧めで教師として就職しましたが、教科書がなく、自らプリントして子供たちに教えるなど、苦勞の多い時代を過ごされました。同じ年の夫とは28歳のとき職場を通じて恋愛結婚、3人の子供に恵まれました。夫は市会議員にな



茶道の社中の表札



詩吟を吟じる (左が別部さん)

中を持たれ指導にも通じています。

長寿の秘訣は睡眠を十分にとること。ソファに座ったり、テレビを見たり、休めるときは少しでも睡眠をとっているそうです。好きな食べ物には魚介類で、特にはたてが好き。一時は9種類もの薬を飲んでいましたが、医師と相談し全て止めた結果、体調がよくなりました。薬害があったのでは？と別部さん。洗濯物を取り込むときは、足を鍛えるために一度できることも数度に分けて行い、動くことを大事にしています。生きがいは、孫と趣味の会の活動。信念は責任を持つて一つの事を最後までやり遂げること。昔は耐乏生活をしてきたため、家族より優先的に美味しい「青天の霹靂」の米を食べていると茶目っ気のある人でした。

り、同時に地域の町内会・老人クラブ・県人会(山形)を立ち上げ地域の活動に専念しました。別部さんも必然的に接待係・準備係などで多忙を極め、ご近所付き合いが多忙な時期もあつたそうです。趣味は、詩吟(40年)、御詠歌(26年)、茶道(40年)、グラウンドゴルフ(10年)と多趣味です。習い事は免許皆伝までやり遂げる努力家で、特に茶道は、ご自分の社



●齋藤豊紀 地域通信員



詩吟は師範に認定



御詠歌は二級教範に合格

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。

山口源廣さん(82歳)

青森市

自然体と試行錯誤の賜物



10月の合浦公園 春の桜もいいが秋の紅葉も素晴らしい

「生まれも育ちも今もずっとここ花園2丁目、花園の主だ」と満面の笑顔で迎えて下さった山口源廣さん。70代かと思うも82歳だった。写真歴50年という顔しか存じ上げなかった

が、お話を伺ったところ、実はスポーツマンの一面もあった。少年野球、中学、高校、熟年野球と中々の腕前と歴史を持つ。高3春の試合で東北大会優勝。小学生で中学生相手にプレーしていたのが上達の秘訣かなとのこと。就職先は、先輩が勤めていた某車の関連会社。社長がこの上ない野球好きで、先輩の紹介で面接に呼ばれた。「明日から来れるか?」と即決採用だった。「職場野球で先輩と自分を除いてはみな素人。ユニフォームもなく作業着で試合に臨みあちこちで勝利を収めた」と思い出を語る。

プレーは勿論のこと指導力も抜群だ。的確なアドバイスで補欠の子たちが選手になったことも。そんな嬉しい経験から、今でも指導に関わりたいと意欲的だ。

写真では、平成19年に県展で特選、同年に青森市民文化祭で市長賞を受賞した経歴を持つ。

四季折々の写真をたくさん拝見させていただいた。色彩が自然のまま、メリハリがあり、コントラストが美しい写真ばかりだ。誰もが見慣れた場所を山口さんが撮ると、別天地と化してしまうのだ。この感動を多くの人たちにといい個展の

予定をお伺いしたら「個展か? お金拾ったらやるのかな(笑)」と今のところ温め中のようだ。

なぜこんなに美しい写真が撮れるのか尋ねたところ、説明書をポロポロになるほど何度も読み返し、カメラの機能をフルに使いこなしているとのこと。「趣味でもなんでも同じことだと思うけど、試行錯誤をしながら同じことを繰り返しているうちに、自分の画なり技なり出来てくるのではないかな」と静かな口調の中にも説得力があった。

「この人は全くストレスのない人。若いときから好きな事はしっかりやっている人だから。」と妻のトミエさん。山口さんは参った顔で大笑い。

「確かに自分はストレスがないかも。趣味で好きな時に好きに動くのが良いんではないかな」とつぶやく山口さん。「この人ったら辞めた所からいろんなこと頼まれるのよ。それをまた引き受けるのよ」と妻のトミエさん。求めてくる人誰にでもご自分の知識、技術、何でも出し惜しみせず、分け与えて下さる山口さんのお人柄が伺える一言だった。



朝起きたら庭に初雪 急いで合浦公園に行き東屋を入れて一枚



◎佐々木雅代 地域通信員

すこやか長寿コーナー

小山内 紀さん (87歳)

青森市

いつまでも書き続けたい「自分史」

色々な思いへの記憶がある内にと「自分史」を書いた小山内紀さんは、昭和6年7月13日、小山内家の長男として青森市で誕生する。先に生まれた4人は女の子なので、待望の男の子誕生に皆大喜びし、大事に育てられた。幼稚園の時、大太鼓を演奏し園長先生に褒められたことが音楽人生の始まり。



一度就職した東奥印刷を辞め、叔父に勧められて教員になり、5校目の小学校で合唱コンクールに優勝し東北大会に出場した。赴任した時、「素直で明るく真剣に」をスローガンに合唱部を設立して2年目の快挙であった。「コンクール優勝で流したうれし涙の一雫は、高価な宝石より価値があり、心の奥に深く刻んでいる」とのこと。



寄付された楽器で商店街をパレード

又、自分の母校である古川小に教頭として赴任したときのエピソードは、家出した子供の捜索で一睡もせず迎えた朝、自転車で探し続け、ついに青森駅付近で発見！小山内さんが連れ帰ったことに校長始めみんなビックリ。痴漢騒ぎの時も怪しい人物の情報が入り追跡。警察官と一緒に張り込みして犯人を逮捕した様子を「駅前警察官の一日」と言うタイトルでテレビ放映された。卒業生



合唱クラブで萱野茶屋まで炊事遠足へ(一番左が小山内さん)

から寄贈された楽器で学区内の商店街をパレードしたり、音楽的センスの良い生徒の才能伸ばしにも努力した。

「美しい花は美しい種から」と幼い頃からいい教育を施すことを大事にし、何事にも一貫徹の精神で学校教育に情熱を注がれた小山内さんは、心底嬉しそうに、懐かしそうに笑顔でお話して下さいました。

退職されて27年。「青森市少年少女合唱団」団長として合唱指導され、作詞作曲、自らも歌いCDに吹き込み、友人・知人にプレゼントし音楽に燃えた。合間を見て裏庭に家庭菜園を作り、新鮮無農薬野菜を食べ健康維持にも気を遣う。

5時半に起床、朝の散歩で頭をすっきりさせ、夕飯は5時。1時間位長椅子でウトウトし8時就寝。毎日欠かさず日記を書き、心穏やかな規則正しい生活。「健康で長生き出来た秘訣は？」の質問に、「自分の思うがまま、好きな事して来たから」と奥様。妙に説得力あり！二人共にこれからも健康で長生きする事を願っております。



◎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。

武田 茂さん (83歳)

六戸町

豊富な経験、生きがいに浸透

武田さんは昭和10年、山形県東根市に篤農家の7人兄弟、4番目として生まれた。当時としては珍しい木造3階建て、人力エレベーター付きで寺よりも高く、多数の使用人を抱えていた。

小中高は地元小学校へ。卒業後、名古屋の名城大学医進コースに入学するも1年で中退。東京の日大農獣医学部へ編入し、卒業後、山形県庁人事課へ配属。4年後青森県庁へ入庁し畜産課で3年勤め退職。その後教育庁に採用され、青森県内の小中高で40年教鞭をとった。平成8年退職以後、10年間非常勤講師として地域勤務する。

29歳のときに職場で恋愛結婚し、子供を4人育てた。現在は末っ子家族と同居し、小学校2年の孫と愛犬の6人家族で明るく日々暮らしている。スポーツ万能で、特にバレエポールは公認審判員を習得し広く指導活動している。また、様々なことに精通しており、家畜人工授精師、造園師、シニアライター、防火対策等々の指導者、その他多数資格あり。特に押し花講師としての活躍は目覚ましく、押し花本部学院講師



として各教室・施設・学校・各種団体の指導を行っている。三沢日米交流事業支援機関で開催した「ジャパンデー」では、三沢基地内で海外作品展や押し花体験



「エイジレス・ライフ内閣府表彰」受章祝賀会 (真ん中が武田さん)



自然な色のまま押し花にした作品

織細になり、仲間との絆が深まった。健康長寿や生きがいに大きく反映している」と参加者から反響を得ている。

2017年内閣府の提唱するエイジレス・ライフ(年齢にとられず自らの責任と能力において自由に生き生きとした生活を送る)の実践模範として内閣府より「エイジレス章」を受章。2018年の10月12日に高齢社会フォーラム八戸の実践事例発表のため、資料準備であっちこつちと奔走している。「役職も多く、すべての職を辞め、妻と孫と一緒に旅行に行くのが夢です。いつでも清らかな青年の気持ちを持ち、目標を明確化して1日を仲間と活動するのが楽しみです。前に派遣されたウエナッチに足を向け、併せてヨーロッパ1周旅行をしたいです」とのこと。

インタビュ

から、私たちもいろいろな経験を生涯に反映させ、ゆとりある優雅な人生を健康に送りたいと思います。



◎川端美代 地域通信員

◎明戸はる 地域通信員

◎藤ヶ森てる子 地域通信員

平成30年度 長寿な生活調査・発信事業

地域通信員養成研修会開催しました

地域通信員（シニアライター）は、長寿な方の生活習慣・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。その情報は当センターの機関誌、ホームページに掲載し、元気なシニアの情報を県内外に発信しています。

事業の中心を担う地域通信員を養成する研修会を、下記の4会場で開催しました。全会場ともに、午前中は平成28年度認定地域通信員が「シニアライター活動紹介」としてご自身の経験を踏まえた事例を発表しました。（弘前・青森会場は三浦良子氏、三沢・八戸会場は武田茂氏）

午後は「インタビューの仕方」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が、取材を行うための準備、質問の仕方、原稿のまとめ方等についてお話くださいました。講義の中では、参加者同士が実際にインタビューをする内容もあり、皆さん初めてとは思えない巧みなインタビューで、地域通信員としての一步を踏み出しました。

講義終了後は交流会が行われ、これからの活動について意見を出し合い、交流を深めました。その後、認定書授与式が行われ、新たに36名の地域通信員（シニアライター）が認定されました。

ご参加くださった皆さま大変お疲れ様でした。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！



H28 認定地域通信員 三浦 良子 氏



H28 認定地域通信員 武田 茂 氏



インタビューに挑戦！



講義「インタビューの仕方」



真剣に勉強中



認定証授与



弘前会場 7月11日(水)



青森会場 7月13日(金)



三沢会場 7月18日(水)



八戸会場 7月19日(木)

※長寿な生活調査・発信事業とは…長寿な方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。また調査活動をとおして、地域通信員の社会活動の活性化に繋がっています。

地域通信員（シニアライター）って どんなことしているの？

1 養成研修会

シニアライターの活動紹介や原稿のまとめ方など講義を受けていただき、地域通信員（シニアライター）に認定されます。



2 取材活動

長寿な方の自宅やサークルの活動場所へ
出向いて取材！



3 「あすなる倶楽部」編集委員会

提出いただいた原稿を編集委員会で話し合います。
各地域から2名ずつの計12名で組織しています。



4 情報発信

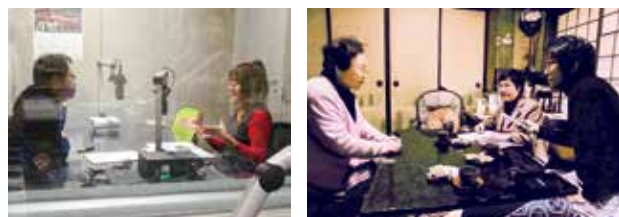
機関誌・ホームページで発信



機関誌「あすなる倶楽部」にて取材した内容を掲載しています！地域通信員（シニアライター）の取材内容はすこやか長寿コーナーと仲間づくりCaféになります。（年4回/4,500部発行）

<http://www.choju-aomori.or.jp/>

ラジオで発信



毎週火曜日「今日も！あさぷり」9時15分ごろから電話中継で、取材活動の思い出や、お住まいの地域の情報をお届けしております。

毎月最終土曜日放送の長寿セミナー（RABラジオ）に出演することもあります。

お近くに「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。シニアライターが取材に伺います。

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

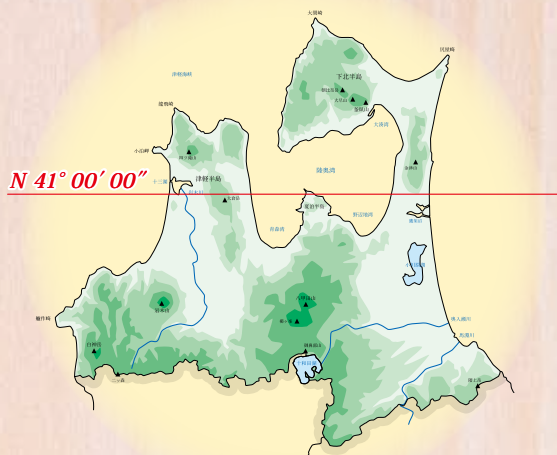
北緯41度・青森の魅力



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10回

青森県 100歳長寿の時代へ

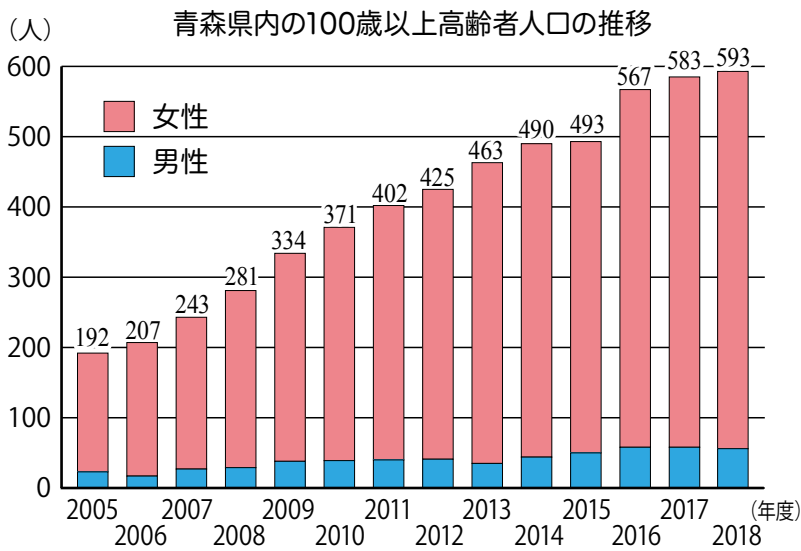
青森県100歳以上高齢者数

2018.9.1現在 青森県健康福祉部

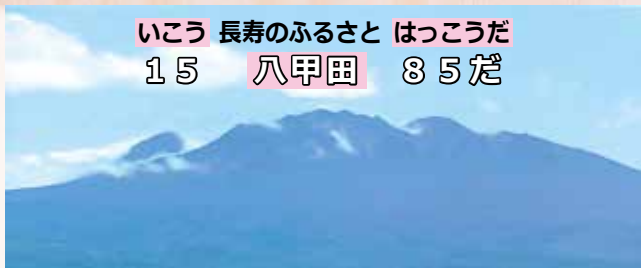
市町村	人数
青森市	82
弘前市	78
八戸市	89
黒石市	12
五所川原市	28
十和田市	29
三沢市	15
むつ市	25
つがる市	18
平川市	8
平内町	2
今別町	7
外ヶ浜町	10
蓬田村	0
鱒ヶ沢町	6
深浦町	10
西目屋村	1
藤崎町	8
大鰐町	4
田舎館村	4
板柳町	5
鶴田町	10
中泊町	8
野辺地町	9
七戸町	14
六戸町	9
横浜町	3
東北町	14
おいらせ町	11
六ヶ所村	4
大間町	2
東通村	4
風間浦村	0
佐井村	2
三戸町	10
五戸町	18
田子町	5
南部町	19
階上町	5
新郷村	5
県内合計	593

平均寿命の長さでは今や世界有数の日本、そして青森県。それを反映するかのよう、近年100歳以上の長寿者が急増しています。2018年9月現在の「100歳以上」の人数は、日本全体で6万9785人、青森県は593人で、この10年間で2.1倍になりました。人口10万人当たりの100歳以上人口は46.4人で、全国平均の55.08人は下回ったものの、前年より1.19人増えました。県内で多いのは西北五地域の62.97人。男女比では約1対9の割合でした。

「人生わずか50年」と言われたのは昔話で、今は「100歳以上」は珍しくなくなりました。史上初めて迎える「超高齢長寿社会」をいかに「健康で有意義」に過ごすかが大きな課題になっていきます。



いこう 長寿のふるさと はっこうだ
15 八甲田 85 だ



※八甲田の名称は「八=たくさんの」「甲=かぶと状の峰」「田代=湿原」の組み合わせとされ、「八つの峰」の意味ではありません。山体は、大岳を主峰とする北八甲田10峰と櫛ヶ峰を主峰とする南八甲田8峰を合わせて「八甲田連峰」と呼ばれています。

～ 八甲田の「みやこうた」～

- ☆ 八甲田を 毎朝眺むる 幸せよ (蝦名 三男)
- ☆ 八甲田は 雪解けに満ちて 水恵み (小笠原 幸枝)
- ☆ 八甲田の 残雪微かに 木々の間に (水尻 季子)
- ☆ 長閑 連なりし八甲田の 森の中 (越野 由美子)
- ☆ 帰省 墓参し眺める 八甲田 (對馬 久美子)
- ☆ 晩夏 色付きはじめた 八甲田 (佐藤 一博)
- ☆ 酸ヶ湯 八甲田に抱かれて 湯治客 (川瀬 芙美子)

八甲田は100歳長寿のシンボル

▼国名「日本」の漢字表記は左右対称です。その中の県名「青森」と山名「八甲田」もまた、全国で数少ない「左右対称」な名称です。

日本100名山で青森県を代表する八甲田と岩木山。八甲田は「十和田八幡平国立公園」、岩木山は「津軽国定公園」をそれぞれ象徴する秀麗な名峰です。標高は、八甲田大岳1585m、岩木山1625mで、その差は40m。両峰は約50km離れていますが、緯度はほとんど同じで、東西・左右に並ぶ不思議な位置関係にあります。

▼太宰治は小説「津軽」で『1625mの岩木山が左右の均斉も正しく静かに青空に浮かんでいる』旨の文章を記しました。

これに従い標高を左右均斉に分けると「16」「25」で、これらを足すと「41」になり、これは「北緯41度しあわせいっぱい」を表す数字になります。

▼山名が左右対称の八甲田の標高を左右に振り分けると「15」「85」で、これらを足すと「100」になり、こちらは「100歳」のシンボルになります。

ちなみに八甲田大岳から半径100kmの円を描くと県北端の大間崎沖に達し、青森県全域がちょうど収まります。

▼八甲田は世界自然遺産の白神山地とともに広大なブナ林の生育地です。ブナは保水力に優れ、多雪地帯では水源涵養林として重要で、その実は野生動物のえさとなるなど、多様な生態系を育む大きな役割も果たしています。

ちなみに八甲田を水源とする青森市の水道水は「日本一美味しい水」としても評判です。

▼今から約4千年もの昔、八甲田を望む丘に「三内丸山遺跡」「小牧野遺跡」などの文化が栄えました。縄文人はその豊かな自然環境のもとで定住し、各地と交易を図るなど、高度な生活文化を営んでいました。

三内丸山遺跡を訪れた作家・司馬遼太郎は「こは北のまほろば(優れた良い所)だ」と称しました。

「100歳長寿のシンボル・八甲田」は「しあわせいっぱい」のシンボル・岩木山」とともに、遙か縄文時代から現在まで「青森」をやさしく見守ってくれています。

あすなろ友の会の活動

▼青森支部

グラウンド・ゴルフを楽しむ会



6月11日(月)、県民総合運動会でグラウンド・ゴルフを楽しむ会が開催され、初心者・ベテラン合わせて68名の参加者がプレーを楽しみました。

グラウンド・ゴルフは「仲間が広がる・笑顔も広がる」をモットーにしており、昨年参加した人も多い競技です。それぞれ5人1組のチーム編成で、24ホールをアキシデントもなく楽しく、元気にプレーをしました。

昨年は10名の方がホールインワンを出されましたが、今年は驚くことにホールインワンを3回出された方が1人、2回出された方が2人、1回出された方が10人、計17のホールインワンが記録されました。素晴らしいことだと思います。

今回もコースのセッティング他、諸々にご支援いただいた同好会の方々に厚く御礼申し上げます。
(青森支部 煤田 実)

恐山散策と

釜臥山展望台の旅

7月12日(木)、今年度最初のバス旅は、総勢88名を乗せて下北へと出発した。

途中「道の駅よこはま」でトイレ休憩を取り、食べる楽しみである第一弾「むつグランドホテル」まで一直線。行程上お昼は短時間であったが想定以上に美味しかったと評判。ホテルから見渡す眼下の景色は雲に遮られていたとはいえ、見応えがあった。



次の目的「恐山散策」へとバスは走る。この場所に様々な思い出がある人、初めて訪れる人、それぞれ思い思いに散策を堪能。中には入浴された方もいる。

予定では釜臥山展望台見学も盛り込んでいたが、空に厚い雲が立ち込め雨模様となったため、残念だが今回は諦め「道の駅よこはま」でお買い物タイムを設け、一路青森へ。車中では会話で和やかな雰囲気にも包まれた。体調不良やけがをする人もなく参加者が楽しめたのは、企画者としてこの上ない喜びである。
(青森支部 古川 なみい)

▼津軽支部

弘前藩歴史館と白神館を巡る



7月19日、参加者33名は送迎バスで「高岡の森弘前藩歴史館」に向かう。展示室の入り口では、正保二年国絵図の大きな複製が我々を出迎えてくれた。

学芸員の説明を聞きながら、信政着用具足の複製、信政公葬送図巻、藩主信枚・信義・信政・信寿・寧親直筆の絵図、刀剣類、高照神社へ奉納した絵馬などを見る。藩主の絵、さすがうまく描けているなど思った。館内にはタッチパネルがあり、参加者はタッチパネルを自由に操作して、国絵図、弘前城下絵図、信政公葬送図巻、絵馬などを存分に楽しんでいく。

この後、ブナの里白神館へ移動。入浴・昼食の後、有志が弘前音頭や

フォークダンスなどを披露し、会場は盛り上がった。帰途、道の駅津軽白神で買い物を楽しみ、弘前駅東口で解散。充実した一日だった。
(津軽支部 鳴海 紀)

▼八戸支部

収穫の多い一日



7月23日、照りもせず曇りもせずの絶好のブルーベリー狩りとなりました。

会員の大石様ご夫婦の協力のもと、約1000本栽培されている完全無農薬栽培（県内2か所だけの認定）の園を全面開放してくださいました。

夫婦、友人、知人で、親子連れでと総勢28名の沢山の参加を得、たわわに実った暗紫色の粒を口いっぱい頬張りました。各自バケツに溢れるほどの収穫でした。

杉木立に囲まれた緑一色の環境の中で、子ども達の声を聞き、走り回る姿を目にしたのも今日の大きな収穫のひとつでした。明日から皆さんの眼は、曇りのない透き通った眼になっていることでしょう。

（八戸支部 川村 登茂）

▼上十三支部

サクランボ狩りに大歓声



6月20日（水）、十和田市イオンに集合し、南部町ながわ農業観光案内所に向かう。

案内所では待機していた大久保農園主の案内のもと、注意事項を熱心に聞き、サクランボ狩りを開始。サクランボ狩り初日とあって、たわわに実る真っ赤な大粒の佐藤錦に一同大歓声。数種類のサクランボを食した後、各自お土産を購入するも品不足。急ぎよ名川チェリーセンターに立寄りゲット。

体験実習館チェリウスで反省会を兼ねた昼食会で、次回事業を確認。感想発表と武田顧問からの講評後、7月のユニカールでの再会を約束して解散した。（上十三支部 沖津 秀樹）

健康アップ ユニカールで交流

7月21日（土）、十和田市スポーツセンターで体をほぐすユニカール交流を行った。十和田市ユニカール協会会員のご協力のもと、瀬川副支部長の競技説明と準備体操後、3班に分かれ和気あいあいとプレー。途中、充分な水分を取りながら班替えも行い、心地よい汗を流した。

8月は、事業がないので22日（水）、午前11時から六戸町文化ホールで前半事業の反省点と10月の遊学の旅や12月の支部忘年会などの事業推進について運営委員会を開催した。

（上十三支部 沖津 秀樹）



▼下北支部

ジオサイト探検 ぐるりん下北

6月12日（火）、ジオサイト巡りを決行した。

川内町経由で野平高原へ。「縫道石山」を横目に牛滝へバスを進める。ここから小型観光船「夢の海中号」に乗り換えて仏ヶ浦へ。「夢の海中号」は、小型で仏ヶ浦の海と白い奇岩を近距離で観察でき、船内は海中観察も出来る。

参加者全員が自分の足で、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、如来の首・五百羅漢・屏風岩等を観察しながら極楽浜まで探検。

牛滝からバスで佐井村のアルサスへ。途中、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、佐井村へ。

「津軽海峡ミュージアム（アルサス）」で昼食後、土産を扱う。大間崎で弁天島・汐首崎・渡島半島の峰を望み、下風呂へバスを進める。潮騒聞こえる海峡の温泉、下風呂温泉を車窓から眺めむつ市へ。

途中、大間崎の売店、ばんやめし、いさりびハウス等で「ジオ商品」をお土産に、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）

その式

「気温の変化に負けぬよう、季節の変わり目に出来ること」

この夏の気温は、急激に上がったたり下がったりでジェットコースター並みでしたが、皆様元気で過ごしてでしょうか？

30℃を超える暑さにもやっと慣れたかな…と感じる頃には、もはや秋風が吹き始めるのが青森。季節の変わり目は、どうしても気温の変化に身体が馴染めず体調を崩しがちです。「あすなる倶楽部」秋号が発行されるこの季節、衣替えと共に私と一緒に「からだ替え」の準備をしてみませんか？



さて、日頃忘れがちな事ですが、私たちの心臓の拍動や呼吸や体温の調節は、私たちが眠っている間さえも休むことはありません。36.5日休日返上、さらに休憩時間すら無しで頑張ってくれています。もし、私たちの身体に訴える術があれば、とつくに「働き方改革」を叫ばれているに違いありません。これらのシステムが献身的に、片時も休まず働いてくれるのは、ひとえに「自律神経」と呼ばれるものが心臓の動きや呼吸や体温をコントロールしてくれているからです。

この「自律神経」は交感神経、副交感神経の2つで成り立っていて、車にたとえるなら交感

神経はアクセル、副交感神経はブレーキです。交感神経の働きが上がると血管が収縮し、血圧が上昇。いつでも動けるような準備OKの状態になり、気持ちも高まります。一方、副交感神経の働きが上がると血管が適度にゆるみ、血圧は低下。リラクセス状態になり心が穏やかになります。大切なのはこの2つの神経のバランスで、どちらかに傾いてしまうと心や身体に様々なトラブルが引き起こされるらしいのです。たとえば、交感神経が働き過ぎると、頭痛がしたり気分が悪くなったりと身体に不調をきたします。逆に副交感神経が働き過ぎると、やる気や意欲を失い、身体のだるさがいつまでも抜けない状態となり、こちらもまた不調を引き起こします。こんな状態が長引くと、自律神経自体がバランスをとるのが難しくなり、さらに不調になってしまう——という怖い悪循環に。こんな風に自律神経のバランスを崩す原因のひとつが、季節の変わり目に起こる「気温差」だといわれています。

季節の移り変わりは私たちには止められないので、自律神経を整える運動で体調を維持し、次の季節に備えましょう。簡単にできて有効なのは、呼吸を整え、ゆっくり動くこと。ゆったりと呼吸し、スローモーションで動くことにより、心身ともにリラクセスして自律神経が整いやすいので、今回はそんな動きをご紹介します。

ゆっくり動いて自律神経を整えよう!



①膝の上に手を置いて…



②「これ以上は難しい、という位ゆっくりと息を吸いながら、手を（3～4秒かけて）肩の高さまで上げます。



③長く息を吐きながらゆっくりと手を下げます。5回程度行います。

たった5回の呼吸でも、繰り返して行うと気持ちが悪くなりリラックスしているなど感じていただけると思いますが、これを行うと、私は普段の呼吸がいかになんか速いかなを自覚させられます。1セット5回としましたが、一日の中で思い出した時にやってみてください。イライラした時、なんとなくだるい時、眠れない時などにひよっとしたら効果があるかも知れません。

私の自宅の壁には、もう何年も使っている相田みつをさんの日めくりカレンダー（31日分）がかかっています。毎月1日の言葉は「いまからここから」。3日坊主の私を、月初めになると必ず励ましてくれます。でも、9日には「やれなかった やらなかった どっちかな」と問われ、24日には「考えてばかりいると日がくれちゃうよ」と畳みかけられます。今日もこの原稿を書きながら、体重が減る気配など一向にない自分のため息については「だって人間だもの」と言い訳しつつ「健康」について考える私ですが、それでも健康への努力に「遅かった」はないはず、と信じています。

これを読んでくださっている皆さんの健康状態も、絶対調！という方から、まあまあ、いまひとつ、不調だという方まで、さまざまでしょう。いずれにしても健康状態は、生活の中で動いている時間がどれ位あるか、そして食事や睡眠や気持ちの持ちようによって大きく変化します。調子が良い時はその維持のために、良くない時は改善のために、ゆったりと呼吸しながらゆっくり動く時間をつくってリラックスし、心と身体の調子を整えてスポーツの秋・読書の秋・行楽の秋・食欲の秋・芸術の秋を満喫しましょ



う。とりあえず私は、いざ！食欲の秋！



● 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こころがきめる」。

※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。

アオベジからお届け野菜

第2回

『アオベジ (aovege)』から秋野菜についてのご紹介です。

7月から本格的に出荷が始まる夏野菜（カラフルミニトマト、ズッキーニ、バジルなど）から、9月下旬にはそれに入れ替わる商品として、リーキ、スイスチャード、紫のじゃがいも・シャドークイン、^{ざるいし}伝統野菜の筒井紅かぶ、^{ざるいし}筑石かぶなどの根菜類が流通していきます。

農家は、秋・冬野菜を8月下旬から9月上旬にかけて種をまき、それが育つまでの間は夏野菜を収穫しながら秋・冬の準備を行います。

秋・冬野菜の収穫は雪が積もるまで行われます。

今回は10月中旬から11月下旬にかけて収穫される野菜をご紹介します。

リーキ



味と香りは根深ネギよりまろやかで、さっと茹でたものは歯ざわりがよく、甘味があります。

さっと茹でて、ドレッシングであえてサラダに加えるだけでも、素材の甘みが楽しめて美味しいのですが、スープにしたり、煮ても美味しいです。ただし、茹ですぎは禁物。味も香りもやさしいので、ネギが苦手な人でも食べられるかもしれません。

スイスチャード



青臭さや癖がないので、軟らかい葉はサラダで、固めの茎は炒め物や煮物など、いろいろな料理に使えます。

茹でるときは、固い柄の部分から先に茹でます。茹であがったらすぐに冷水に入れ、熱が取れたらすぐに引き揚げて水気を絞ってください。

カラフルなホウレン草と考えてもいいです。

筒井紅かぶ



あおもり伝統野菜の1つ。表面だけでなく、茎も葉も赤く中身も赤みを帯びているのが特徴です。

漬物にすると、さらに鮮やかな赤色になります。生で食べると硬く、やや辛味がありますが、加熱すると甘みが出るため、グリルやスープにすると美味しくいただけます。

シャドークイーン



紫芋や、他の赤系のジャガイモよりさらに色が濃く、皮も中身も濃い紫色が特徴です。食感は、男爵芋とメイクインの中間くらいです。

食べ方は通常のジャガイモとほとんど同じですので、他の色のジャガイモと合わせて色の濃淡を楽しんで使うのがおすすめです。

平成
30年

あおもり

マルシェ

『もっと青森が好きになる、あおもりの盛り沢山の魅力と元気に出会える場所』

また、10月はハロウィンも近いことから、仮装した実行委員メンバーが会場を歩き、来場者の目を楽しませてくれます。

10月のイベントとして、ステージ上でゲリラパフォーマンスやライブが行われます。常設イベントは『りんごの品種当てクイズ』を開催。数十種類のりんごが並び、お客様が頭を抱えながら難問に挑む光景は、毎年恒例となっています。



毎月第3日曜日に開催中の「あおもりマルシェ」は、10月の開催をもって今年最後となります。10月は、夏野菜のトマト、きゅうり、なすなどの果菜類から、大根、かぶ、人参などの根菜類へ陳列される野菜が切り替わり、まさに季節を感じさせる魅力があります。

旬の野菜・果物のご紹介

大根・人参・かぶ・かぼちゃ
トマト・きゅうり・レタス
キャベツ・じゃがいも
りんご・ぶどう・梨等



10月出品予定

今年最後の「あおもりマルシェ」は10月21日(日)午前9時からの開催となっています。対面販売なので、農家ならではの面白いかも。若手生産者が心をこめて大事に育てた野菜・果物を、自宅で調理してみたいかがでしょうか。

次回開催日時

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

電気火災にご注意ください！

事例1

壁のコンセント付近から出火し、壁の一部などが焼損した。

事例2

15年前に購入し、台所で使っていた電子レンジのコードの中央部から出火、コードだけが焼損した。取り付けてから15年間、電源プラグは差しっぱなしで常時通電状態にあった。



解説

【事例1】

コンセントと電源プラグの間にホコリが付着してトラッキング現象の発生が原因で出火したと考えられます。

トラッキング現象とは、コンセントや電源タップと電源プラグの周辺にホコリがたまり、そこが湿気などを吸収することで、漏電し発火に至る現象です。

【事例2】

電子レンジのコードの中央部から出火していることから、コードがねじれたまま使用されていたことにより、断線して火花が出たと考えられます。

ポイント

◆トラッキング現象を防ぐ対策

- 器具を使用しない時は、電源プラグをコンセントから抜く。
- 電源プラグに水分が付着しないように気をつけ、ホコリが溜まらないよう定期的に掃除をする。
- トラッキング現象防止機能の備わった電源タップや、プラグにホコリが溜まるのを防止するカバーを活用する。

◆コードからの出火を防ぐ対策

- コードを束ねたり、曲げたり、ねじったりしない。
- コードを家具などの下敷きにしない。
- 釘やステップルで打ち付けて固定してあるコードは、コードに傷がないか点検する。

「おかしいな」「困ったな」と思ったら

消費者ホットライン

(同番なし) いやや!

☎ 188

(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)



「お口の中が乾燥しませんか？」

「高齢者の口腔ケア」について、6回目のお話をさせていただきます。

普段、のどの渇き、食べ物が飲み込みにくいなど、お口の乾燥が気になることはありませんか。

1 どのような症状が乾燥のはじまりと言われるのでしょうか？

初めは、口の中がネバネバしたり、ヒリヒリしたり、口臭も気になったりしてきます。さらに進むと、口の乾燥・口臭が強くなり、舌の表面がひび割れたりし、会話がしづらくなる可能性もあります。

2 どうしてお口の中が乾燥するのでしょうか？

その主な原因として、加齢とともに、だ液の分泌量が少なくなるからです。他には、生活習慣・環境・病気・薬の副作用などがあげられます。

だ液が十分ある場合は、食べ物を消化し、飲み込みやすくし、お口の乾燥を予防します。また、外部から他の細菌が侵入した際にはバリアとして機能し、お口の健康や身体を守る働きがあるといわれています。

しかし、だ液の分泌量は、年齢により変化します。20代では、1日に約1〜1.5リットルの量を分泌していると言われてますが、高齢者になると、約200cc（20代の7分の1程度）まで減ると言われています。

そこで、お口の乾燥を防ぐために、次の3つの方法をおすすめします。

3 お口の乾燥を防ぐ3つの方法

1 食べ物をよく噛み、だ液の量を増やす。

2 だ液が分泌しやすい食べ物（ガム、昆布、納豆、酸味の多い食品など）を選ぶ。

3 お口のトレーニングで、だ液の分泌を促す。

その他、こまめに水分補給をしたり、室内の温度・湿度に気をつけるなども良いでしょう。

簡単にお口を潤すことができる お口のトレーニングを取り入れましょう！

- 1** お口に力を入れて、「イー」と前歯が見えるように、お口を左右に広がめます。
- 2** お口を緩めて「ウー」と唇を前に突き出します。

お口の乾燥を感じた時に、「イー」と「ウー」を10回程度繰り返すことで、**だ液の分泌が促進**されます。



「イー」と口を大きく横に広げる



「ウー」と唇を強く前に突き出す

すぐには改善がみられないこともありますので、

乾燥の症状がひどい場合は、かかりつけの医師・歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。

青森県口腔保健支援センターで行っている業務

- 各種団体・事業所を訪問し、歯科講話や歯みがき指導
- 市町村の歯科口腔保健施策への助言
- フッ化物歯面塗布事業
- 歯と口の健康に関する知識の普及啓発（ポスター、リーフレットの作成・配布）
- 歯と口の健康に関する実態調査・研究、健康相談



東青地域県民局地域健康福祉部 保健総室（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



伝統の大正琴に

生きがいを

大正琴みちのく同好会(十和田市)

大正琴は大正初期、名古屋の森田吾郎氏が発明した弦楽器。木製の中空の胴の上に金属弦2本を張り、その上部に鍵盤を設け、左手で鍵盤を操作し右手に付けた爪ではじいて音を出す楽器である。昭和51年、大正琴みちのく同好会は八戸で佐藤経雄先生指導の下、活動を始め後々の同好会が県内6地区で上品な琴の音色を奏でていた。

その後、昭和53年ごろ十和田市に伝わり、50人で組織した会が、後に十和田市民のみの20人で、最初の「大正琴みちのく同好会」を結成。この時の支部長は中村縫子さんと、細かな技まで指導をしていた。現在は横島みねさんが会長を務め全体活動を導いている。

大正琴の音色は「心が落ち着き安らかな気分、爽やかな感情、百度聞いても飽きない」という特性がある。

現在は十和田市を中心に現代歌謡曲の演奏が多い。更に地域民から演奏曲の要望も多く、今後の活動を広めるために会員を増やすことに努力している。

現在13名の会員は、なめらかで美しい音色を表現し、称賛されている。更に大正琴の歴史を広める事にも心を注いでおり、明治・大正の楽器に生きがいを求め、発表会に向けて練習を重ねている。

《お問合せ先》

例会 毎月第1・第3火曜日

代表者 支部長 横島 みね

電話 0176(23)4508

場所 十和田文化センター

(地域通信員 瀬川 万喜太)



津軽土面

—— 後世に伝えたい土面作り ——

五十嵐 實^{みね}さん(69歳) 弘前市



皆さんは土面という言葉あまり聞いたことがないと思います。能面は木をノミで削りますが、土面は粘土をこねて作り、除災招福として扱われています。

五十嵐實さんは土面作家として活躍しており、その作品は弘前市を中心に、東京でも展示会が開かれています。五十嵐さんと土面との出会いは40歳のとき、得意先の事務所へ飾ってあったのを見て「自分でも作れる」と直感したそうです。今まで作った作品は約200種類、2,000点程。来年は土面作りを始めてちょうど30年、そして70歳の古希となる年を迎えます。「まだまだ新作に挑戦して個展を開きたい」と意欲満々でした。

「土面は、師匠の土面作家・鈴木正隆(陽谷)が考案したものです。年月も浅く世間にはほとんど知られていないため、自分の代で土面が途絶えてしまうかも知れない。弘前では自分以外作っている人はいないし、全国的に見ても他にいないのではないだろうか。もし、今回の記事を読んで、土面作りに興味のある方や、作品について問い合わせがあれば気軽に電話をください。また、土面作りをしている方や、作っている人を知っている方がいれば、ぜひ連絡を取りたい。」と語っていました。

連絡先…0172(35)2085
(編集委員 植田 康雄)

今までに作った土面は約200種類(一部を紹介)

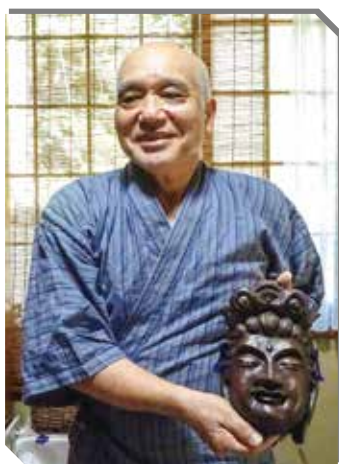


最初に作った「おかめ」の土面



プロフィール

- 昭和24年 青森県黒石市に生まれる
- 平成2年 土面作家鈴木正隆(陽谷)に師事
- 平成17年 田中屋画廊にて初個展
- 平成21年 百石町展示館にて20年の歩み個展
- 平成24・25年 東京表参道ヒルズギャラリー80にて陶芸家小山陽久との二人展
- 平成27年 田中屋画廊にて25年の歩み個展



シニアライターお知らせ掲示板

弘前で

「シードル人気」

りんご生産量日本一を誇る弘前市は、りんご発泡酒「シードルの街」でもある。紅玉、王林、サンフジなどの完熟りんごをブレンドした「ハウスワイン・シードル」の特産に指定されている。同市では現在、シードル製造会社が5社もある。その中の1社、タムラファーム(株) (田村昌司代表取締役(60歳)は、平成元年4月の創業以来、弘前市青樹町でりんご生産販売、りんご加工食品の製造販売を続けている。2014年にシードル工場を建設し、翌15年からシードルを発売。3年の間に、国内外で8つの賞を受賞。2016年には、ドイツで開催された国際シードルメッセでポムドール賞(金のりんご賞)を日本で初めて受賞。一躍、弘前の「タムラシードル」が話題を呼んだ。今秋のジャパンシードルアワード2018では、「タムラシードル紅玉」が三ツ星の最高評価を得た。「シードルは、飲み口がすっきりしているので、食中酒として楽しんでほしい。」と、田村社長は語っている。

※ポムドール賞は世界中から100以上の団体が集まる「国際シードルメッセ」で、厳格な審査により高得点を獲得したりんご酒に与えられる賞。日本では、タムラファームが二度にわたって受賞。



▲ポムドール賞(2016年)に輝いたタムラシードルスイートとドライ

(地域通信員 本間 操)



文芸欄

短歌

冬雲の せまりてくれれば 黄落の
光の道に 我を立たしむ

戸賀澤 幸子さん
(十和田市)

俳句

あはあはと 花は葉の色 山帰来
秋草の 実をついばみて 添う雀

鈴木 リヨさん
(八戸市)

みやこうた

赤い りんごが車窓に 香をおくり

風晴 貢さん
(青森市)

絵手紙



輪島 さつえ (青森市)



「優雅に泳ぐ赤い金魚」

風晴 貢 (青森市)



「天橋立」

佐藤 むつ子 (青森市)

作品介绍



和紙人形「はねと」
川端 英代 (三沢市)

お詫ごと訂正

あすなる倶楽部 vol.104 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。

2ページ (名所・旧跡めぐり)

誤：吉田 初太郎 ⇨ 正：吉田 初三郎

編集後記

今号のすこやか長寿コーナーでは「自分の思うがまま、好きな事を好きな時にする」がポイントのように感じました。皆さんも好きな事をしていますか？私は「食欲の秋」にかこつけて美味しいものを好きな時に好きなだけ食べようと思えます！皆さんも好きな事を好きな時にして楽しい毎日をお過ごしください。

ちょっと脳トシ

仲間外れはどれだ？

仲間外れになるものは何でしょうか？

※今回の問題で大事なことは、正解は1つではない！
ということです。見る人によって複数の答えが見つかると思いますが、そのどれもが正解です。
お友達と答えを言い合ってみては？
(答えはこのページの下にあります。)

例題 ① みりん ② 醤油 ③ みそ

答え(理由) ① (みりんは原料が米、他は大豆)
③ (みそは固形の調味料、他は液体調味料)

問1：① 麦茶 ② 日本酒 ③ オレンジジュース

問2：① ボールペン ② 消しゴム ③ 鉛筆

問3：① ふくろう ② 白鳥 ③ ペンギン

問4：① スイカ ② 栗 ③ 梨

問5：① キャベツ ② ニンジン ③ リンゴ

問6：① 1000 ② 3000 ③ 5000

問7：① 青森 ② 栃木 ③ 京都

答えの一例/問1：② (日本酒はお酒、他はノンアルコール) 問2：② (消しゴムは消す道具、他は書く道具) 問3：③ (ペンギンは飛べない、他は飛べる) 問4：① (スイカは夏の果物、他は秋の果物) 問5：② (ニンジンとキャベツは野菜、他は果物) 問6：② (1000と5000は日本のお札になり得る) 問7：① (青森は日本のお札になり得る) (海のない県) ② (空港がある県) ③ (空港がない県)

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/>