

明るい長寿社会を目指して

機関誌

くらぶ

あすなろ倶楽部

Vol. **107**
平成31年 春



名所・旧跡めぐり

鶴田町

鶴の舞橋まいはし (日本一長い「木橋三連太鼓橋」)

鶴の舞橋は平成6年7月8日、岩木山の雄大な山影を湖面に美しく映す津軽富士見湖に、日本一長い木の橋として架けられた。全長300メートル、総ヒバ造りの三連太鼓橋は周辺の環境との調和を保つため、橋脚には樹齢150年以上の青森ヒバ700本を使用している。鶴田町では町名にも使用されている「鶴」にこだわった町づくりを進めており、橋のデザインも「つがいの鶴が飛翔する」イメージでデザインされた。



丹頂鶴自然公園

日本一長い木の橋(ながいきの橋)ということから縁起の良い「長生きの橋」として日本国内はもとより、海外からもたくさんの観光客が訪れている。

江戸時代の頃、鶴田町には多くの鶴が飛来したといわれ、町名の由来となっている。平成5年に中国黒龍江省より2羽を譲り受け、飼育が始まった丹頂鶴は、現在当地で出生した鶴や東京都多摩動物園からの借り受けした鶴を含めて合計8羽飼育されており、一年中飼育ケージより鑑賞することができる。

鶴の里ふるさと館

平成7年に、うしなかの後中野集落にあった茅葺き民家(川村家)移築時築120年)を現在、富士見湖パーク近くへ移築。

名所・旧跡めぐり	1	健康は『いまからここから』	13
すこやか長寿コーナー	3	その四 健康維持には「マイペース」	
青森県消費生活センター	10	あすなろ友の会の活動	15
くらしの情報	10	北緯41度・青森の魅力	17
平成30年度 地域通信員	11	第4回アオベジからお届け野菜	18
フォローアップ研修会	11	仲間づくりCafé	19
第9回あおもりシニアフェスティバル	12	高齢者の口腔ケア	21
冬季スポーツイベント報告	12	文芸欄	22
		第8回	

表紙写真



「鶴の舞橋」

写真提供/工藤 勝弘



当時使われていた木材を極力使用し、内部も明治初期の頃のままに座敷、土間、馬小屋、かまどなどが再現されている。
農具などの当時の生活の様子を感じられる用具も展示されており、鶴田町の昔の生活を感じることができる。

道の駅つるた「鶴の里あるじゃ」



「あるじゃ」とは、スペイン語の Grulla (鶴) と Ala (羽・翼) を合わせた造語で、津軽弁では「ここにある／見つけた」などの意味もあり、「青森県内のお土産や鶴田町の特産品を見つけることができる」道の駅。
鶴田町でとれた新鮮な農作物や、収穫量日本一の「スチューベン」を使ったジュースやワイン、お菓子などの加工品、鶴田町産の小麦や大豆を使用した大きな「びつくりパン」や「バケツ豆腐」なども人気。

平成30年春に施設の大規模な増築・リニューアル工事を行い、取り扱い商品は以前の1.5倍となった。毎日多くのお客さんで賑わっており、観光客に一番人気の買い物スポットとなっている。

鶴田町歴史文化伝承館



旧水元みずもと小学校を活用した施設で、鶴田町の歴史や文化に関する展示物を見学することができる。わら細工加工室・農産物加工室・多目的屋内体育館・研修室などがある。現在は不定期に書道展、写真展なども開催されており、町の文化施設としても積極的に活用されている。2階の教室を改装した大座敷では会合等での利用(※要予約)も可能となっている。

《お問い合わせ先》

- 鶴の舞橋・丹頂鶴自然公園・鶴の里ふるさと館
- 鶴田町役場／企画観光課／観光班 0173 (22) 2111
- 道の駅つるた 鶴の里あるじゃ
- 道の駅つるた 鶴の里あるじゃ 0173 (22) 5656
- 鶴田町歴史文化伝承館 0173 (22) 2692
- 鶴田町役場／教育委員会 0173 (22) 2111

文／西北五地区 編集協力員・地域通信員

笹森 慎一

写真提供／鶴田町役場・企画観光課・観光班
写真提供／工藤 勝弘(表紙)



すこやか長寿コーナー

岩間 ミツさん (100歳)

十和田市

嫌々働くのではなく気持ちよく働くのが私の道



生きがいとしている印刷会社で今も経理、接客、留守番、電話番、店前の掃除等、座ることなくくるくる動いているミツさん。朝9時半から4時まで働き、お客さんが来るとパツと立ち上がり接客する姿は年を感じさせません。

日生まれの100歳。父は鍛冶屋、母は荒物屋を営んでおり、7人兄弟の5番目として、八戸市に生まれました。昭和12年、お見合いで結婚。相手は靴屋の裏で印刷会社を営んでいる方でした。昭和16年の十和田の大火でお店と工場、すべて失ったときは大変だったと過去を振り返ります。若い頃に和裁・洋裁を習っていたため、4人の子供には、ミシンで洋服を縫って着せていました。現在の岩間印刷へと盛り立てたのは、ミツさんの尽力のおかげでしょう。現在は息子さんが印刷会社を経営しています。

とてもお元気なミツさんは、小さい頃は胃が弱かったそうですが今は好き嫌いなく何でも食



政府から100歳到達者としてお祝い状と銀杯

ミツさんは、大正7年8月15

趣味は習字。事務所の掛け軸には見事な習字作品が飾られており、ミツさん100歳の記念に息子さんが習字の作品を一筆箋にして取引先の方へお土産に差し上げています。「料理やおにぎりを持ち寄り、にぎやかに友達と過ごす時間は格別です。」と、毎週土曜日に集まっている仲良し15人グループが、3人になりましたが今でも続けています。先日は100歳到達のお祝いとして総理大臣からもらった銀杯や賞状を見せたそうので、嬉しかったでしょうね。



取引先の郵便局長さんと

べます。昔、カキにあたったことがあり、今もカキだけは食べません。病気について聞いたところ「胆のうの手術で、1ヶ月入院しただけです」と答え、「いつも甘酒を飲んでいることと、食事は決まった時間にきちんと取ることを守ったのが良かったと思います」と元気の秘訣を教えてくださいました。



●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。

切り絵黙々と

長尾 金之助さん(91歳)

鱒ヶ沢町



色鮮やかな切り絵に向かい張り詰めた空気をまとい黙々と作業をする長尾さん。物静かで黙々とやり続けるタイプのようです。

長尾さんは、鱒ヶ沢町新町に生まれ、弘前公園の中にあつた弘前師範学校に進学、美術を専攻しました。中里町立内潟中学校の校長を退職されたからは鱒ヶ沢町の「光信公の館」の解説員を長く務めました。解説員時代の一番の思い出は、津軽華子様からの写真を参考に光信公の銅像の顔を復元した際、津軽義孝様から「僕と似てるね」と言われサイン色紙を頂戴したことです。

趣味の切り絵は細かい作業で、白黒で作った枠に色の付いた和紙を糊で貼っていくことで完成します。作品を作っている間に、次の題材はネプタ、その次は七夕…と考えながら作業しています。自分の作品を一冊のファイルにまとめ、それがもう20冊以上になります。「光信公の館」のポスターを頼ま

れたり、切り絵作品を町の文化祭で発表したりと、体調にあわせ、マイペースに楽しく作品作りをしています。

私は囲碁を通じて長尾さんと知り合いました。長尾さんは、父が家で対局するのを見て自然に囲碁を覚えたそうです。取材の日に長尾さんご自慢の黒光りした碁盤と桐箱入りの碁石を見せてもらいました。

東京と横浜にいる息子さんが孫を連れて里帰りをするのを楽しみに、切り絵作りに黙々と励んでいます。ゆっくりと根気強く切り絵を作るからこそ、長寿の秘訣だと思いました。



切り絵作成中



◎坂田武博 地域通信員

すこやか長寿コーナー

健康はスポーツから

和田リヨさん(86歳)

十和田市



ねんりんピック静岡でゲートボール交流大会に出場

を入れるようになりました。そのうちゲートボールにも参加するようになり、以来28年間続けています。市老連の役員も務めるようになり、活動の分野が広がり行動も広くなったことで体力もつきました。

何ととっても一番の活躍はゲートボールです。市・郡の大会はもとより県大会にも多く出場。盛岡市の東北大会で入賞、八戸大会、宮城蔵王大会に出場し準優勝したことも。2007年に茨城県で開催したねんりんピックのゲートボール大会は決勝で熊本県に勝ち優勝しました。

その後、静岡県で開催した全国大会にて優勝しました。また、地元信用金庫主催のゲートボール大会でも2度の優勝に貢献しました。

「86歳でも健康でいる秘訣は？」と多くの方から聞かれる和

和田さんは現在86歳。日本専売公社(日本タバコ産業)に28年間勤める一方で、長年畑仕事に精を出し、体を動かすことで体力をつけました。

グラウンド・ゴルフを始めて体調が良くなったことから、健康はスポーツ活動を続けることと考え、ダンス、水泳にも力



十和田チームの選手と

答えていただきました。スポーツのありがたさに感謝し、現在も活動している姿は見事の一言です。

田さん。「体力を維持しているのは、畑仕事を続けていることや、海外へ旅行することが多くなったことも理由の一つかな。

スポーツをする時は十分な準備体操をして始めるから怪我をしない。さらに十和田温泉に常に通っているおかげで、3年病院にかかっていない。あとは、言語は常に明快に表現するようになっている」と明確にお



◎中沢四五郎 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。

好奇心が次の好奇心の元

毛内

郁^{いづ}さん(81歳)

青森市



毛内さんと私は、現在共に老人大学の女性大学で学ぶ仲間だ。食事会で話をしていると「ずいぶん前に運転免許は返納した」「バスケットは77歳までやってたのよ」と言うので、「えっ、毛内さんはいったい今何歳なの?」「81歳だよ」との答えにびっくり。女性大学の運動会では、放送係として動き回り、全く年齢を感じさせない。

木造町旧柏村に6人姉妹の長女として生まれた。バスケットボールとの出会いは、中学校。背が高かったため誘われ、やってみると面白くて面白くて、以来、77歳まで続けた。部活の後、真っ暗な中、お墓の脇をどきどきしながら45分かけて帰ったけど、一度も辞めたいと思っただことはなかった。ご自分を「バスケットばかなのさ」と朗らかに笑った。

高校を卒業してからは、演劇との出会いが待っていた。木造町の劇団に入団し、今度は演劇に打ち込む毎日。19歳のときに、青年大会の演劇の部で最優秀賞をとり、青森県の代表として全国大会に出場した。「19歳でおばあさんの役をやったのよ」と笑う。以来、演劇との付き合いは現在も続いている。結婚してお子さんが幼稚園に通うようになった頃、市のミ

ニバスケットボール教室に参加したことでバスケット熱が再燃。当時は主婦がバスケットをやる場がなかったので、昭和50年、自らママさんバスケットチームを立ち上げた。以来、77歳まで仕事をしながらも辞めることなく続けた。

現在は、女性大学に通いながら、青森演劇鑑賞協会の副会長として活躍している。時々はエキストラとして映画に出演。松山ケンイチさんの「ウルトラミラクルラブストーリー」にも出演した。

家にこもらないように、一人でもどんな色々なものに参加し、腰や膝が痛くなっても動かしていれば大丈夫、とじっとしていかない。いつまでも好奇心をもって行動していることで、次の好奇心の元が生まれている。「私は人に恵まれているから、少しでも恩返しをしないとね」とおっしゃる姿勢が元気の核になっているようだ。



19歳ではじめた演劇



第1回 全国家庭婦人バスケットボール交歓大会



◎木村智子 地域通信員

すこやか長寿コーナー

子供との交流が若さの秘訣

伊藤 宗裕 さん (85歳)

八戸市



平成30年6月 全日本高齢者剣道大会にて (右側)

伊藤さんは、私が入会している「あすなろ友の会」八戸支部の大先輩であり、私どもが模範とするリーダー的存在です。ご自宅と一体になっている「一刀塾道場」でお話を伺いました。道場は学校の教室の1・5倍以上の広さで、塾生が活躍した各級大会の優勝額や入賞額がたくさん掲げられています。

伊藤さんは、昭和9年11月18日に6人兄弟の三男として北海道で生まれました。20歳で自衛隊に入り、体力づくりの一環として始めた剣道に興味を持ち、以降65年間続けています。定年退職されてから、自衛隊で培ってきたことを地域に還元したいと「一刀塾道場」を開き、33年間、週5日、子供たちと稽古しています。

平成29年と平成30年に、日本武道館で開催された「全日本武道大会」に参加し、いつも指導している「攻めの剣道」で80歳以上の部で2年連続3位入賞をはたしました。「道場の子供たちに強い自分を見せたい」と、さらに上位を目指し、今年も挑戦しますと意気込んでおられます。

お元氣な理由を聞きましたら「ひ孫のような子供たちと過

ごしていることかな・・・おかげで風邪を引いて休むことも出来ないんですよ」と笑っていました。

40代後半に県レクリエーション協会に入り、ソングやゲーム・軽スポーツなどの指導員の資格を得て、グラウンド・ゴルフ、ターゲット・バード・ゴルフ、ペタンク、インデアカ、シャッフルボード、ボックスホッケー、カンガークリケット、バトルテニスなど17年間指導してきました。今はゲートボールと剣道を中心に人生を楽しんでいるそうです。

好きな食べ物とは尋ねてみると、「好き嫌いはないが、牛乳、納豆、ヨーグルト、果物など欠かさず食べています。最近は黒にんにくも仲間に入ったんだ。朝は腹いっぱい食べて、夜は焼酎の晩酌、魚に野菜の炒め物で満足」とのことでした。天気がよければ近くの公園で仲間とゲートボールを楽しみ、夜は道場に立って、子供たちに剣道の稽古をつけて楽しむのが日課。

御年85歳とは思えない若さとバイタリティーは、子供たちとの交流でお互い刺激しあっているからでしょうか。健康で長生きのヒントを示しているようです。



◎上杉靖悠紀 地域通信員



全国道場少年剣道大会 県代表の教え子と

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。

さわうえ
澤上 松三郎さん(91歳) 三沢市

盆栽・家庭菜園は私の生きがい(人の為)



澤上さんとの付き合いはもう18年になる。私が町内会長を任された当時、澤上さんは薬師町で町内会長をしておられたことが知り合ったきっかけだ。

趣味は家庭菜園と木・盆栽作り。盆栽は80鉢、畑は作れる野菜全てを作っている。4月になると朝6時から3時まで畑で過ごし、トラクターを操る、さながら農家のような生活だ。400坪の広大な敷地を耕し、堆肥作りや草取りなど全て行う。30kgの米俵をひよいと担ぐさまからも91歳とは思えない力強さと体力が窺える。畑で出来た野菜を知り合いに配るのが何よりも楽しみで、おしゃべりするのが今の生きがい。

澤上さんは、昭和2年11月、現在の三沢市薬師町に6人兄弟の二男として生まれた。幼い頃は走る事が大好きで運動会では常に上位。暇さえあれば友達と相撲を取るほど相撲が特に好きだった。就職については、当時学生の憧れであった国鉄(現在のJR)に入社を強く希望。国民学校特修科を終了後、念願の国鉄に入社するほど優秀であった。D-51やC-51の機関士として盛岡と青森間を担当。当時の思い出を「天皇陛下のお召列車を運転するために真面目さや家柄など厳しい審査があり、当時父親が近衛兵をしていた事も幸いしたのか、私が運転できることになりました。陛下から頂いた恩賜のタバコ1箱



がとても嬉しかったな」と笑う。体を壊したことで国鉄を5年で退社。次に洋服屋に成るべく洋服学校に入学、3年間の修行を経て、三沢市で洋服店を持った。70歳まで仕事を続け、三沢市内のお医者さんの洋服のほとんどを作られたとのこと。「東京銀座の佐久間洋服店に勤めていた時に吉田茂総理の洋服を仕立てた事は今でも思い出に残っているんだ」と修行時代を嬉しそうに語った。

取引先の紹介で5歳年下の妻と恋愛結婚し、一人のお子さん(女・男)を育てた。現在は離れて住んでいるが、5人のお孫さんと2人のひ孫さんがおられ、幸せな生活をしている。今は、28年間務めた三沢市消防団第7分団長・15年間務めた町内会長は辞されたが、平成13年に三沢市制功労賞を受賞。45年間務めた納税貯蓄組合長・日本年金機構年金委員は今も継続している。長寿の秘訣は早寝・早起き、食べ物は好き嫌いをしないこと、ビール1本程度の飲酒。信念は「人様に迷惑を掛けない事」「人と仲良くする」「若い人に合わせる事」。

取材を終えて…やはり長寿の秘訣は早寝、早起きか?と感じました。温和で仕事熱心、本当に心から人様のために行動している姿に感心しました。



◎齋藤豊紀 地域通信員

すこやか長寿コーナー

やなだ
築田 兼男さん (82歳)

東北町

若き頃の鍛錬、健康を糧に活躍



築田さんは昭和11年10月生まれの82歳。小柄だが明朗活刺とした雰囲気印象的だ。

県立七戸高等学校卒業後、乙供営林署を皮切りに、三本木、三戸、安代(右手息)、横浜、

野辺地、青森の各署で40年間東北森林管理局の事務官として勤務した。

もともとスポーツ万能な築田さんは、陸上競技、ソフトボール、野球等で活躍。朝野球では3塁を堅守。ソフトボールでは投手が多く、打者は4番も務めた。朝野球は、東北町代表として郡大会に駒を進めたこともあった。特に短距離の100mでは12秒台を維持したといっから驚きだ。

現在、乙供本町町内会長、東北町中央公民館乙供分館長、東北町社会福祉協議会評議員、町スポーツ推進審議会長、町交通安全協会副会長など活動範囲は広い。退職後も多くの役職をこなせるのもスポーツ万能だった鍛錬の結果が活きている。

交通安全関係については、昭和63年、交通安全功労賞、平成21年に交通安全功労賞、平成26年に東北管区警察局長、平成28年に青森県知事表彰・交通安全功労賞に輝いた。交通安全のほり旗を自ら運び、地域のためにと献身的だ。



東奥日報：1996年6月13日掲載

第二の人生に、年齢を忘れて多方面の活動に励めるのは、生涯のモットーである「健康の二文字が大切」を大事にしているからだ。昭和、平成、新年号と3代にわたって活躍したいと心を躍らせている。



◎藤田友志 地域通信員



第12回 青森県民駅伝競争大会 前列右から3番目が築田さん



青森県消費生活センター くらしの情報

不審なハガキにご注意ください！

「特定消費料金未納に関する訴訟最終告知のお知らせ」などと書かれた不審なハガキが届いたという相談が急増しています。これは、**架空請求**と呼ばれる**振り込め詐欺の手口**です。**絶対に相手に連絡せず、無視しましょう！**

電話をすると…



弁護士に間合わせてください。
03-XXXX-△△△△

裁判取下げ費用を払って下さい。

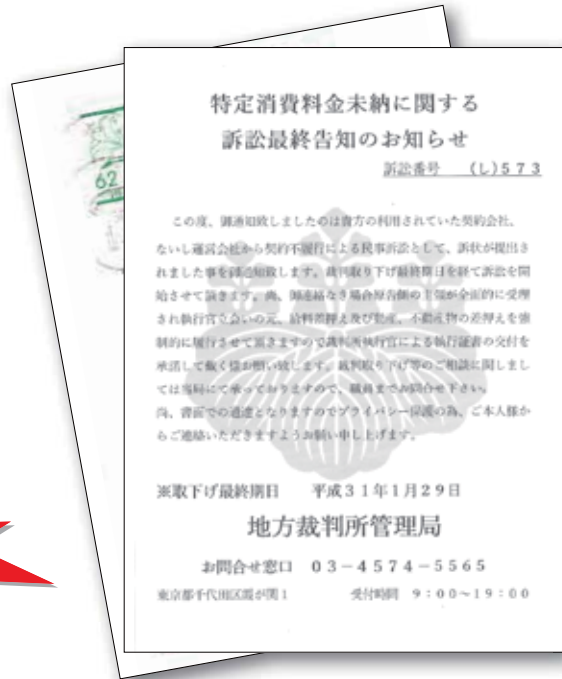
払ったお金は後で返金します。



すべてウソ!

アドバイス

- 無視する
- 連絡しない
- 誰かに相談する



ほかにも以下のような名称があります。

- ・法務省管轄支局 国民訴訟お客様管理センター
- ・法務省管轄支局 訴訟最終告知通達センター
- ・民事訴訟管理センター など

「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つながります)

- 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30年度 地域通信員 フォローアップ研修会

地域通信員（シニアライター）は、元気なシニアの長寿な生活習慣・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。フォローアップ研修会は、地域通信員を対象に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、県内4会場で開催しました。

全会場共通で「取材への第一歩～取材を引き受けてもらうには～」と題し、元新聞記者である東奥印刷株式会社代表取締役社長の中門清司氏より、原稿の書き方など講義いただきました。

また「シニアライター活動紹介事例」として地域通信員が取材におけるコミュニケーションの仕方など、自身の経験をふまえた実践的な事例を発表。意見交換会では、どの会場でも情報集めの方法や取材交渉の仕方について話し合い、今後の活動の参考としました。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。

弘前会場 2月6日(水)



青森会場 2月8日(金)



三沢会場 2月12日(火)



八戸会場 2月20日(水)



お近くに「元気な高齢者がいる」「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。地域通信員が取材に参ります。

【連絡先】青森県長寿社会振興センター 機関誌係 電話：017(777)6311 FAX：017(735)1160

第9回あおもりシニアフェスティバル 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、平成30年12月7日（金）みちぎんドリームフェスティバルでカーリング交流大会、平成31年1月26日（土）大鱈温泉スキー場でスキー交流大会を開催しました。

スキー交流大会

スキー交流大会は26名が参加。佐々木悟さん（青森市）、松橋桂子さん（青森市）の選手宣誓の後、競技開始。出場した選手たちは青空の下、年齢を感じさせない滑走を披露した。

結果は次のとおり。

- 80歳以上の部** 優勝＝松橋桂子、準優勝＝奈良正大、3位＝及川康治
- 76～79歳の部** 優勝＝外崎正也、準優勝＝工藤龍雄、3位＝前田歸一
- 70～75歳の部** 優勝＝増渕充侑、準優勝＝渡邊賢治、3位＝西塚幸弘
- 60～69歳の部** 優勝＝白戸良蔵、準優勝＝小笠原俊一、3位＝工藤茂雄

特別賞（タイム第1位）

田村嘉治、前田歸一、齋藤登、館田克則

青森県スキー連盟会長賞

市ノ渡康勝、館山司（敬称略）



カーリング交流大会

カーリング交流大会は33名が参加。佐々木悟さん（青森市）、佐々木福枝さん（青森市）の選手宣誓の後、カーリング協会協力のもと競技を開始。結果は次のとおり。

- 優勝**＝ふじりんご（須田米子、滝本正喜、米田博昭、寺田忠厚）
- 準優勝**＝チコちゃん（佐々木悟、碓谷寿明、山口一斌、下川原春男）
- 3位**＝おまかせ（館山司、山本正教、坂本洋一、渡辺祐）
- シルバー賞**＝りんどう（三浦光雄、沼尾十二、古川淳一、俵谷久光）
- 優秀選手賞**＝寺田忠厚、須田米子（敬称略）



その四 健康維持には“マイペース”

今年度最後の原稿を書きながら、時間が経つ速さを改めて感じています。皆さまお元気ででしょうか？

自分の話で恐縮ですが……「40歳も50歳も体力的にそんなに変わらない！」なんて言っていたのは遠い昔の話。いつの間にかペットボトルのキャップがずいぶん開けにくくなりました。また最近、近くも遠くもハッキリ見えず、聞こえはといえば、家族が「イチゴの煎餅」と言ったのに「越後の煎餅？ 米どころだもんね」と答えては叱られ、人の名前も物の名前も思い出せず、言葉が出てくる速さも自動車教習所の場内運転並みになり、滑舌まで悪いというおまけつきです。



こんな状況なので、健康教室のために新しい運動を考えても、その動きを覚えるまでに今までよりもずっとずつと時間がかかっています。とても褒められたものではありませんが、それでも元々が能天気でマイペースな私はあまり落ち込むことなく過ごしています。こんな風に順調に(?)老いている自分が、そんなに嫌ではありません。さまざまな能力が低下してきた分、普段よりも覚えていたり、思い出せたりすると嬉しくなり、ちよっぴり幸せな気分になる機会が増えました。

さて、今までに健康教室や介護予防教室でたくさんの参加者の方々にお会いしましたが、ひよっとしたらこうかも知れない……と感じる点がいくつかあります。



- ・あれこれ気にせず、自分のペースで過ごしている人は身体も気持ちも元気
- ・ニコニコしている時間が長い人は顔色が良い
- ・何らかの団体(サークルや町内会など)に所属している人は動きがきびきびしている
- ・畑仕事(花でも野菜でも)やボランティア、漬物作りなど「これは必ずやる!」と決めている事がある人はよくよしない

私個人が感じた事ではありますが、周りの人々と譲り合いながらできるだけ自分のペースで生きる事が、元気と笑顔を増やす原動力になりそうな気がします。身体と心の健康のために、他の人に迷惑がからない範囲で、ぜひマイペースでお過ごしください。何歳になっても、たとえあちらこちら衰え始めたとしても「健康はいまからここから」です。

原稿を書いている時も、いない時も、いつも皆さまの、気負わず無理せずの“ホドホドの健康”をお祈りしております。どうぞお元気で過ごしてください。



今回は、ご自宅の自分の椅子で、マイペースで出来る運動をご紹介します。

自分で歌いながら動きますので、運動のスピードもマイペース。上体起こしの時に歌うのが苦しかったら、鼻歌で結構です。

♪ 貯筋のテーマで楽しく貯筋 ♪

監修／鹿屋体育大学学長／東京大学名誉教授 福永 哲夫・日本女子体育大学教授／澤井 史穂

「線路は続くよどこまでも」のメロディーに合わせた替え歌です。一小節で1回動作を反復すれば、1番で16回トレーニングができます。歌いながら身体を動かすことで、筋力トレーニングを行う時にしてしまいがちな「息こらえ（血圧上昇を招く危険な行為）」を防ぐこともできます。間奏は足踏みを行います。

- | | | |
|--|---|---|
| 1 みんなで伸ばそう 健康寿命
使えばなくなる お金の貯金
使って貯めよう 筋肉貯金
老後に備えて 貯金と貯筋！ | 2 元気に歩こう 足取り軽く
タクシーバス電車 さようなら
脚にも貯筋で 段差も平気
太もも使って スクワット！ | 3 気になるお腹も 貯筋でシェイプ
ぷよぷよウエスト さようなら
ナチュラルコルセット 貯筋で巻こう
おなかに集中 腹筋運動！ |
| 4 押したり引いたり 上半身
振り袖二の腕 さようなら
重たい荷物も 楽々運ぼう
腕立て伏せさぁ 腕貯筋！ | 5 自分の身体は 自分でデザイン
毎日測って 記録をつけよう
残高チェックで 変化に気づく
元気の印だ 貯筋通帳！ | 6 貯筋は使って ためるもの
日ごろの努力で 残高増える
いつでもどこでも できるから
自分のペースで さぁ貯筋！ |

①つま先上げ(すね) ②かかと上げ(ふくらはぎ) ③膝伸ばし(太もも) ④腿上げ(足の付け根) ⑤上体起こし(はら)



※6番までの歌に、トレーニングが5種類なので、ご自分が鍛えたい部位の運動をどれかひとつ追加して行ってください。

この貯筋運動の良いところは、次の3つ。座っている時間が長くなりがちで冬こそ、この運動が大活躍！ぜひお試しください。

- ①筋力が弱くてもできること
- ②ケガや事故の危険性が少ないこと
- ③ 特別な施設や用具を必要とせず、自宅でも手軽にできること



● 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。

あすなろ友の会の活動

▼下北支部

健康教室開催



元気で生き活きと、筋力の衰えや柔軟性低下を自覚しながらも「老化の下り坂をゆるやかに」を目的に、むつ市包括支援センター合同専門員のご指導の下、11月12日（月）、むつ市中央公民館に27名が参集し健康教室を開催した。ウォーミングアップ後、グループに分かれて体力測定。片足立ち・通常歩行・最大歩行等、頑張れるところまで頑張った体力測定。年齢と共に落ちやすい太もも・足の付け根・脛・ふくらはぎ・おなか等のストレッチ。



最後は休憩を挟んで、ロコモティブシンドローム予防教室。ロコモ度判定テストでは基準に従って自分の移動機能を把握。ロコモ予防のための食事についてチェックシートに記載。しっかり食べ、しっかり動き、メタボも肥満も要注意。大事な身体の機能を保ち、身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。身も心も若返った気分の一日であった。

（下北支部 祐川 猛）

▼八戸支部

カラオケを楽しむ会・忘年会

12月22日（土）、カラオケ合衆国で会員6名がカラオケを楽しみました。最近のカラオケ装置は年々改良されているため操作に少し戸惑いながらも、それぞれ得意の懐メロや、売り出し中の人気演歌歌手のヒット曲など披露しい時間いっぱい楽しく過ごしました。

カラオケの間には、宴会コースのご馳走を食べながら様々な話題で盛り上がり、健康についての情報交換や次の年号の予想などで盛り上がり、あつという間の3時間でした。

（八戸支部 上杉靖悠紀）

シャッフルボードで元気

寒さ厳しい1月24日（木）、一刀塾にて会員8名がシャッフルボードを楽しんだ。会員の伊藤さんがすぐにゲームが出来るように会場作りや用具の準備を待っていた。ゲーム前にシャッフルボードの由来や服装、ルールについて説明があった。先端が二股になっている細長い棒で円盤を突き、三角形の標的に入れて得点を競う遊び。運動量が少ないので老若男女誰にでも出来る。二班に分かれて開始、途中コーヒーを飲んで水分を補給した。和やかに競技を終え、次回の行事を約して解散した。

（八戸支部 鈴木リヨ）



▼青森支部

うたごえと演奏の集い

12月8日（土）、「ラ・プラス青い森」に116名が参集し、マリンバとピアノのコラボによる演奏会を行った。

演奏が始まる前から多くの会員が「マリンバと言う楽器を初めて見た」との声が飛び交う中、クラシック演奏が始まった。次に生演奏をバックにした「うたごえコーナー」では、2人の演奏家の演奏に合わせて唱歌を中心に参加者全員が合唱を楽しんだ。

引き続き会食、二重弁当が今までにないくらい豪華と評判であった。美味しい食事に舌鼓をした後、会員の柿崎勉さん他3名の管楽器演奏が披露された。

会員は「演奏と食べるものが今までで最高！一番良かった」と大盛況であった。

（青森支部 西塚幸弘）



▼津軽支部

朗読と音楽を楽しむ

1月24・25両日、弘前市新寺町の「喫茶れもん」で新企画の朗読と音楽の集いを開催、24日19名、25日は25名参加した。

25日、栗林支部長挨拶の後、三上昭子さんの朗読が始まる。太宰治の「津軽（抜粋）」、小泉八雲の「耳無し芳一（抜粋）」に耳を傾ける。ここは外せないという場面を巧みに織り込んで聞かせてくれた。続いて工藤史子さんのピアノで、バッハの「主よ、



人の望みの喜びを」、ショパンの「ノクターン第2番」など4曲を鑑賞する。心地よいメロディーに心が癒やされる。この後、支部長指揮・工藤さんの伴奏で「青い山脈」など3曲を、雪雲を吹き飛ばすかの様に声高らかに歌い、今日の日程を終了した。

(津軽支部 鳴海 紀)

健康教室に参加して

2月7日（木）、宮川交流センターに会員33人参加。講師に青森県長寿社会振興センターの介護予防指導士・山谷路子さんを迎える。

初めは転倒予防の為にストレッチ。手足を動かしてほぐす事から始めて、足踏みからさらに体全体を使った少し複雑な運動をし、軽く汗を流す。

後半はふまネット運動。単純なステップから始めて少しずつ複雑なステップへと歩を進める。さらに拍手や歌を加えるなど、他の動作を組み合わせるにつれて、方々で笑い声が起こる。これはよい脳トレだ。

このようにして楽しい時間は瞬く間に終わった。

(津軽支部 鳴海 紀)



▼上十三支部

今年の節目は豪華で愉快に

12月7日（金）、8日（土）に野辺地町超一流のまかど温泉で、男子6名、女子23名が忘年会を開催しました。

温泉は温めの入り放題、豪華な料理に飲み放題で満足でした。余興は地区別に準備してきた衣裳に着替えて踊り、ダンス、カラオケ、飛入りと盛大におこなわれました。二次会は支部長の部屋に集合し懇談に花が咲き、その後就寝しました。

翌日は、今年最高の寒波がやってきましたので気をつけてと来年も会いましょうと別れました。

(上十三支部 佐賀 均)



青春時代にもどって

2月18日（月）、イオンモール下田ユーズボウリング場で、会員24名が参加し、ボウリング大会を開催しました。ちよっとときつい3ゲーム、若き時代に戻ったつもりでプレーに臨みましたが、体がついて行かず四苦八苦の様子でした。ストライク、スペアに歓声があがり、ハイタッチして楽しくプレーしていました。

成績は男子①佐賀均②平館信③前川原正顕、女子①金淵マサ②楠睦子③古澤次子。

終会は成績発表と、感想は男子が伊沢さん、女子が米倉さん（入会予定）が述べ、楽しかった、またやりましょうと「へばの」で解散しました。

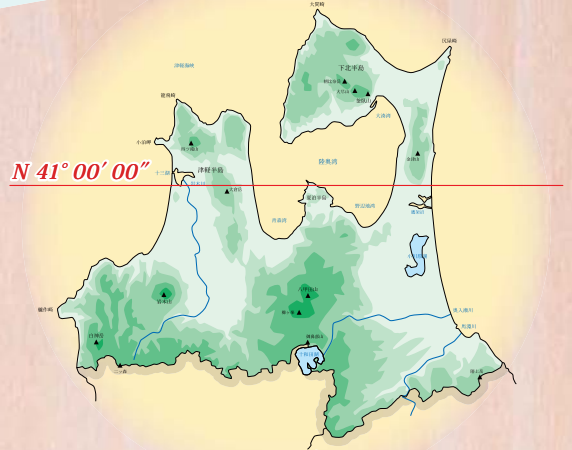
(上十三支部 佐賀 均)

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12回

春陽 楽しむ爛漫 「花ことば」

西洋の伝説や諺・神話等で生まれた「花ことば」は、いろいろな花に一定の意味を象徴させたものです。その後日本にも伝わり、今では「誕生花」や人生の「応援花」など広く親しまれるようになりました。

同じ花でも国や地域、時代でも異なり、一つの花でも多数の「花ことば」を持っているものもあります。

(資料／新典社・花と花ことば辞典)

★県内の市町村全てで制定されている「地域の花」

- ・紫陽花 (外ヶ浜) = 元気な女性、謙虚
- ・稲の花／藁 (田舎館) = 一致協力
- ・菊 (八戸、今別、中泊、五戸) = 高貴、真の愛、女性的な愛情
- ・黒松／松 (つがる、六ヶ所) = 同情、慈悲、永遠の若さ、不老長寿
- ・桜 (弘前、十和田、東北、おいらせ) = 心の美しさ、優れた美人、あなたに微笑む、純白、純潔、高尚、精神美
- ・さつき (三沢) = 節約、節制
- ・スカシユリ (佐井) = 飾らぬ美、子供の愛
- ・ツツジ (大鰐、七戸、階上) = 愛の喜び、初恋、情熱、節制
- ・椿 (平内) = 理想の恋、おしゃれ
- ・菜の花 (横浜) = 快活、競争、料理
- ・ノハナショウブ (五所川原、東通) = 優しい心、あなたを信じます、優雅、忍耐
- ・はまなす (青森、むつ、蓬田、鱒ヶ沢、野辺地、大間、風間浦) = 旅の楽しさ、あなたの魅力に惹かれる、香り豊か
- ・福寿草 (深浦、三戸) = 幸福を招く、永遠の幸福、希望、祝福、思い出
- ・ふじ (藤崎) = 恋に酔う、至福のとき
- ・牡丹 (南部) = 高貴、恥じらい、誠実
- ・水芭蕉 (新郷) = 変わらぬ美しさ
- ・山桜 (六戸) = あなたに微笑む
- ・ヤマツツジ (西目屋、田子) = 燃える思い、どっちつかず
- ・林檎・林檎の花 (青森県、黒石、平川、板柳、鶴田) = 選ばれた恋、最も美しい人に、誘惑、選択、名声、後悔



※つがる、六ヶ所の制定花はニッコウキスゲですが、ここでは両市村の制定木「黒松／松」としました。

★野山・里の恵みの「花ことば」

野菜や山菜・果物の「花ことば」です。

- ・アスパラ = 不変
- ・エンドウ = 永遠の楽しみ、会合の約束
- ・かぼちゃ = 包容
- ・キャベツ = 利益
- ・きゅうり = 洒落
- ・ゴボウ = しつこくせがむ、いじめないで
- ・せり = 高潔
- ・トウモロコシ = 財産、繊細さ、洗練
- ・トマト = 完成美
- ・なす = 真実
- ・ほうれん草 = 活力
- ・豆 = 必ず来る幸福
- ・アケビ = 唯一の恋
- ・フキ = 公平、私を認めて
- ・ぜんまい = 夢
- ・わらび = 不思議
- ・苺 = 誘惑・甘い香り、幸福な家族
- ・梅 = 気品・希望・忠実
- ・柿 = 慈愛、自然美、
- ・さくらんぼ = 上品
- ・梨 = 博愛、和やかな愛情
- ・葡萄 = 好意、信頼
- ・マルメロ = 幸福
- ・メロン = 飽食
- ・桃 = 愛の幸福、恋の奴隷、天下無敵
- ・栗 = 豪華、満足
- ・胡桃 = 知性
- ・竹 = 節操、節度
- ・麦 = 富、収入、経済



アオベジから

第4回

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。

生産者団体として年間約40品目の西洋野菜・伝統野菜を栽培・出荷しております。

今回は、現在栽培している野菜、「からし菜」「カリノケール」を
各色ご紹介します。

からし菜

からし菜は名前の通りサラダで食すると
最後に口いっぱい「カラシ」風味がします。
肉料理と相性がいいのはもちろんの事、おひたしでも
美味しく食べられます。
今回はローストビーフ巻きにしました。



カリノケール(緑)

ケールの緑はサラダ、油炒め、スムージーによく使われています。
特徴としては、ほろ苦いですが冬越しのため肉厚で
茎がとても美味しいです。
今回はサラダにしてみました。



カリノケール(紫)

ケールの紫は緑に比べて葉が薄いですが、
特徴としては緑よりやわらかく農閉期に入っている
青森の野菜は緑や白が多い為、
色どりとしても使われます。



私達aovege (アオベジ) は、青森の魅力を農産物という形で今後も発信していきたいと考えております。青森の気候を最大限に利用し、美味しい水と土で愛情をかけ皆様の食卓にお届けできればと思います。まだまだ浸透されていない野菜達ですが、美味しく食べてくれる皆様の笑顔を糧に今後も努力を惜しまず成長していきたいと考えております。





仲間づくり Café



ゴルフを手軽に 楽しもう!

青森市ターゲット・バードゴルフ協会(青森市)

「ターゲット・バードゴルフ」とは、ゴルフボールにバドミンントンの羽根を付けたようなボールを専用のクラブ（ゴルフのピッチングウェッジでも可）を使用し、傘をひっくり返したようなホールに入れるスポーツです。

この競技は日本人が編み出した日本発祥のスポーツで、1985年に正式名「ターゲット・バードゴルフ（略称TBG）」として誕生しました。当初ニアピン競技でしたが改良を重ね、現在のようなゴルフをミニ化したような形となりました。1988年に日本TBG協会が創立され、第1回全国スポーツ・レクリエーション祭の正式種目にもなりました。

競技方法はゴルフと同様、基本は個人戦で、通常4人1組で18ホール（パー72）を回り、打数の少なさを競います。クラブは1本だけ使い、ショットマットの上にボールを置いて打ちます。飛距離は18〜22m程度で老若男女誰でも安心してフルショットを打てます。ロングホールは70〜90mと長く爽快感もあり、また幅が5m以内と狭いため風の影響を受けやすく、自然との闘いも楽しめる奥深いスポーツです。

県内には青森市を含め8市町村に協会があり、80〜90歳の人が生涯スポーツの一環として楽しんでおり、県大会も年4回開催されています。

活動場所は県総合運動公園の南駐車場の上にある展望台広場です。練習日の午前中であれば、各自都合のいい時間帯に来て練習できます。水曜日の記録会や月例大会（ハンデ制）等を実施しており、日頃の練習の励みにもなります。

自分の体力に合わせて無理なくできる「ターゲット・バードゴルフ」を一緒に楽しみませんか？

《お問合せ先》

事務局長 菊池美枝子

電話・FAX 017(739)9618

練習日 毎週月・水・金・土・日

(原則午前中)

年会費 2000円

(地域通信員 菊池美枝子)





いにしえ
古の事柄を読み解く
弘前古文書解読会（弘前市）



毎月第2・第4日曜日、弘前市立弘前図書館2階視聴覚室に会員約25名が集い、古文書解読の研鑽に励んでいます。会員の中には青森・五所川原・大館から参加している方もいます。

弘前古文書解読会は昭和54年に郷土史家の田澤正氏が組織し、会長に花田要一氏、副会長に佐藤吉長氏を擁立して発足したと伺いました。

現在、8名の会員が講師を担当し、それぞれ図書館所蔵の古文書や個人所蔵のものなどをテキストにして解読の講座を行っています。会員からは質問や解読間違いの指摘などもあり、活発な活動ぶりです。会では初心者への参加も大歓迎です。講師は初心者にもわかりやすい様に講座を進める事を心掛けています。

図書館には弘前藩庁日記・御用格・御用留・津軽一統志・津軽徧覧日記・岩見文庫・八木橋文庫・絵図・書翰（しよかん）など、膨大な量の古文書が眠っています。会は今後これらの古文書の解読を進める活動を続け、郷土史の新事実発見に貢献していくことと思っています。

《お問合せ先》

代表者 会長・今 幸夫
連絡先

今 幸夫 0172(35)5985
荻野看生子 0172(34)7047

（編集協力員・地域通信員 鳴海 紀）



御国日記・江戸日記あわせて4534冊の弘前藩庁日記が弘前市立弘前図書館に収蔵されている。左は寛保元年7月18日の渡島大島噴火による津波を、右は津軽の秘薬として有名な一粒金丹調合に必要な薬種を記している。

「歯みがきの際に、清掃補助用具を使っていますか？」

↳ 口腔ケアの清掃補助用具について

歯みがきの本来の目的は、歯や歯ぐきの境目の歯垢（細菌のかたまり）を取り除き、歯の健康を保つこと。しかし、一般的に歯みがきだけでは、約6割程度の歯垢しか取り除かれていないと言われています。残りの約4割は、歯または歯ぐきに残っている状態です。歯垢を放置したままにすると、歯周病が進行し、細菌が歯ぐきから血管に侵入し、それが原因で全身に影響を及ぼす可能性があります。

そこで、歯みがきの際に、清掃補助用具等を使用することにより、歯周病予防及び歯や歯ぐきの清掃効果を高めることが出来ます。

主な清掃補助用具の種類と使用目的についてご紹介します。

種類と使用目的 … 写真参照

・デンタルフロス ↓ 歯と歯の間の狭い部分に付着している汚れの清掃に有効です。



デンタルフロス

歯ぐきを傷つけないようにゆっくりと入れ、歯の側面に沿わせながら清掃します。



歯間ブラシ

歯ぐきを傷つけないようにゆっくり入れ、前後に動かしながら清掃します。



部分みがき用歯ブラシ (ワンタフトブラシ)

奥歯の後ろ側など届かない所や細かいところを清掃します。



舌ブラシ

鏡で舌の汚れを確認し、同じところを何度もこすらずに、軽く清掃します。

・歯間ブラシ ↓ 歯と歯の間の比較的広い部分に付着している汚れの清掃に有効です。
 (サイズはSSSからLの5段階あり、ご自分の隙間のサイズにあつたものを使用しましょう。)

・部分みがき用歯ブラシ (ワンタフトブラシ) ↓ 奥歯の後ろ側 (親知らず等) や細かい部分の汚れなど、歯ブラシの毛が届きにくい汚れの清掃に有効です。

その他のお手入れグッズ

・舌ブラシ ↓ 舌に付いている汚れをきれいにし、細菌の増加を抑えるのに有効です。

・洗口液 (デンタルリンス) ↓ 就寝中は、唾液の分泌が低下し、乾燥気味になるため、口の中の細菌が増えやすくなります。お口の状態や体調に応じて、就寝前に適量の洗口液 (デンタルリンス) を使用するのもよいでしょう。

いつまでも健康な歯と歯ぐきを保つため、定期的に歯科医院を受診し、歯周病予防に努めましょう。また、効果的な清掃方法や清掃補助用具の選び方は、かかりつけ歯科医師・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、健康相談等



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

☎ 017-739-5421

文芸欄

絵はがき

「田植え」



風晴 貢(青森市)



輪島 さつえ(青森市)

作品紹介

ひな壇飾り



川端美代(三沢市)



川柳

娘に譲る 辞書に平和の 種ひとつ

短歌

長生きを願う女孫の温もりが
傘寿となりし吾が手を撫でる

俳句

天地に乞い 奮ひ立つ
杵えぶらだいふ大夫

みやこうた

春だ カラフルな色の
ランドセル

柿崎昭代さん
(青森市)

甲地しのぶさん
(東北町)

鈴木リヨさん
(八戸市)

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 108号 → 5/29 109号 → 8/28 110号 → 11/27
111号 → 2/26 (いずれも消印有効)

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。

機関誌「あすなろ倶楽部」 平成31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。

詳しくは青森県長寿社会振興センター
機関誌担当まで



お詫びと訂正

あすなろ倶楽部vol.106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。

6ページ(すこやか長寿コーナー)

誤:「南部郷、続南部を」上 ⇒

正:「南部郷」「続南部を」

22ページ(文芸欄)

誤:甲地しのぶ(青森市) ⇒ 正:甲地しのぶ(東北町)

編集後記

今年度の「あすなろ倶楽部」の発行は、これで最後になります。沢山のお力添えを頂いた皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

来年度も県内の元気なご長寿な方々を紹介していきますので、皆さんも元気の秘訣を参考に楽しい毎日をお過ごしください。(小塚)

2019年度 受講生募集

青森県委託事業

青森シニアカレッジ



学習内容

午前中は幅広い分野の講師による講演、午後はクラブ活動、社会見学、クラス企画講座など様々な学習のほか、合同レクリエーション大会、カレッジ祭、修学旅行、交流会を通して受講生の交流を深めます。

コース	一般教養コース	地域活動総合コース	通信教養コース
コース内容	一般教養講座を中心に生きがい・健康づくりや仲間づくりにつながる講座を行う	一般教養で学習したものを基礎に、自由に、幅広い活動を積極的に実践する	会場で受講することができない方や遠方の方などを対象にラジオ放送およびテキストで学習を行う
学習時間	年間18回 10:00~14:30 (お昼休憩1時間) ◆2019年度カリキュラムは募集チラシをご覧ください◆		
定員	80名	40名	80名
受講料	9,000円		2,000円

※応募多数の場合は、コース変更、抽選の可能性もあります。
※教材費、校外学習に要する費用等が生じた場合については別途受講生負担になります。

受講資格
県内にお住まいの地域活動に意欲を持つ概ね60歳以上の方

会場

県民福祉プラザ 青森市中央3丁目20-30

受講申込

2019年5月7日(火)まで ※定員になり次第締め切ります

お問合せ先

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



----- 切 --- リ --- 取 --- リ --- 線 -----

2019年度 青森シニアカレッジ 受講申込書 (申込日 月 日)

※申込は郵送、FAX及び直接の申込みいずれかをお願いいたします。なお、FAXでの申込の際はFAX到着確認のお電話をお願いします。

コース選択 ※希望のコースを○で囲んでください	一般教養コース ・ 地域活動総合コース ・ 通信教養コース ※一般教養コースと地域活動総合コースは同時受講出来ません。	
ふりがな		性別
氏名		男性 ・ 女性
生年月日	大正・昭和 年 月 日 (満 歳)	
住所	〒	
連絡先	電話:	FAX:
	携帯:	

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/>