

明るい長寿社会を目指して

機関誌

# あすなろ倶楽部



Vol. **108**  
令和元年 夏

あすなろ友の会の活動	13	文芸欄
2019年度シニアカレッジ入学式	11	青森県消費生活センター くらしの情報
季節で読み解く古典の魅力	9	旬を食べる健康レシピ
よくある法律相談	8	仲間づくりCafé
すこやか長寿コーナー	3	もしもし、こちら誌上健康教室です。
名所・旧跡めぐり 青森市	1	16
道の記事	22	
表紙写真	21	
	19	
	17	

# 名所・旧跡めぐり

## 青森市

### 国指定史跡浪岡城跡と中世の館

浪岡城跡は約136、500㎡の規模を誇り、昭和15年2月青森県で初めて国指定史跡となる。

城主の浪岡北畠氏は、1460年に築城したが1562年親族間での争いから勢力が衰え始め、1578年津軽為信に攻められ落城した。以後約400年間城跡は畑や水田として使われてきた。

昭和52年から始まった浪岡城跡発掘調査で5万点を超える貴重な遺物が発見され、これらの遺物を活用するために平成元年に旧浪岡小学校を改修して歴史資料館を開設した。その後、発掘品の展示室や収蔵庫を充実させ、中世の館としてリニューアルオープンした。



### 道の駅「なみおか」アップルヒル

平成8年3月にオープンした道の駅「なみおか」アップルヒルは、駐車場・トイレ・道路や地域の情報等、24時間無料で利用できるようになってきている。ここには、新鮮な野菜・果物はもちろん地場産業を活かしたレストランをはじめ特徴あるお店が沢山あり、特に手作りのパイや各種フルーツタルト・アイスクリームは人気がある。



又、リンゴの季節にはリンゴもぎ取り体験が行われ、自分でもぎ取ったリンゴを味わう事ができる。丘の上にある100人テーブルからは浪岡が一望でき、眺めも最高！

### 青森県立美術館

美術館を設計した建築家青木淳氏は、美術館の着想を隣接する三内丸山遺跡の発掘現場から得た。縦横に走る土の溝に白い外壁の構造体が被さる美術館は、冬は白一色で覆われる青森の冬景色に一体化する。

アレコホールと呼ばれる中心のホールには、シャガールによるバレ

表紙写真



「クイーン・エリザベス」

写真提供/風晴 貢



エ「アレコ」の背景画1部から4部までの全4作品が展示されており、(第3部は2020年迄の特別展示)コンサートや演劇、ダンスの公演にも活用されている。

美術館の西側屋外空間には、弘前市出身の美術家奈良美智氏制作の巨大な犬の立体作品「あおもり犬」が設置されており、季節の移り変わりと共に様々な表情を見せ、大仏のように観る者を包み込む魅力を持ち、美術館のシンボルとして多くの人に親しまれている。

## 棟方志功記念館



青森市が生んだ世界に誇る板画家・棟方志功の作品を展示する記念館で、代表作「二菩薩釈迦十大弟子」のほか、力強いタッチの油絵等を展示している。

棟方志功の文化勲章受章を記念し、その業績を永く伝えるため昭和50年に開館し、収蔵作品数では国内一を誇っている。展示室の広さは棟方志功自身の意向で30点ほどの展示に抑えられているので、

ゆつたりと観覧できる。展示替えは年4回行われ、6月から9月までは「御鷹々々ー息づく生命」と題して展示が行われている。

建物は校倉造りを模した造りで、記念館の池泉回遊式の閑静な日本庭園と調和がとれ、一年を通して楽しめる。



## ねぶたの家ワ・ラッセ

平成23年1月に開館したねぶたの家ワ・ラッセは、青森市が世界に誇る「青森ねぶた」文化の保存・伝承と後継者の育成・囃子方の技術継承の拠点施設だ。



館内には、祭り本番に出陣した大型ねぶた4台を常設展示し、触ることが出来るパーツねぶたや制作者ごとの面が展示されている。毎日3回跳入体験が行われ、1年を通じてねぶたのすべてを体感でき、ねぶたの世界にどっぷりと浸れる施設でもある。

さらに、ねぶた祭以外の郷土芸能や市民生活の発表の場でもあり、市民や観光客の様々な交流の場として多くの方々にも愛される施設となっている。

## 青森港新中央埠頭



平成30年、青森港新中央埠頭にクルーズ船専用のターミナルが完成し、税関・出入国管理・検疫に対応できるようになり、これまで船内で実施していた諸手続きにかかる時間が大幅に短縮された。観光案内やお土産品販売ブースも設けられ、屋上にはクルーズ船を出迎えられる観覧席も設置された。

海の女王と呼ばれている豪華客船「クイーン・エリザベス」が令和元年5月7日、青森港に初めて寄港した。総トン数90,901トン、乗客定員2,081人、乗組員1,005人、全長294メートル、12階建ての優美な姿が朝の陽光を浴びる。歓迎の小旗を振った多くの市民達からも「大きい」「美しい」「乗ってみたい」などのため息と歓声が上がっていた。

青森港の令和元年のクルーズ客船の寄港は平成30年より2隻多い27隻で、このうち初寄港は7隻である。

文／青森地区 編集協力員・地域通信員

三浦 良子

文・写真／青森地区 編集協力員・地域通信員

風晴 眞



# すこやか長寿コーナー

田鎖 勇作さん (94歳)

三沢市

## 人と付き合い・ふれ合う人生



田鎖さんと知り合ったのは、私が年金友の会の事務局長を仰せつかった平成15年からです。当時、幸町の町内会副会長をしておられ、それから15年間のお付き合いになります。

田鎖さんは、大正14年3月に上北郡七戸町で6人兄弟の二男として生まれまし  
た。家は代々七戸町で豆腐屋を営んでおり、食べることに苦労は無かったそうです。名前の由来は父が勇ましく育ってほしいと、勇作と名付けました。

幼い頃は、スキーが大好きで大分自信があったと語っておられました。高等小学校3年を終了後は、むつ市にある海軍航空廠へ勤労働員され、4年間部品の調達係をつとめ、福島県の福島郡山海軍航空隊で6か月間防空壕掘りを行いました。終戦後の昭和21年に三沢市の米軍で憲兵隊の募集があり、(当時は敵国であった米軍の就職に応募者が無い時代)、行政からの勧めで入隊しました。軍隊経験から各種の銃が使える事が重宝がられました。その頃の思い出は、憲兵隊として500人規模で三沢市内Bバリ通りを行進したのが印象的と語って



おられました。

現在は一人暮らしで、自分の土地に20坪程度の畑をつくり、いも・枝豆・大根等、家庭菜園をやるほか草刈りボラంటィアなど動くことが好き。食べ物は特に肉料理が好きで7、8割は肉を食べ、酒は毎晩1合程度、タバコはやらないことが健康の秘訣だと語っておられました。

一人で閉じこもらず目的に向かつて皆を導くことが何よりの楽しみで、現在は地区町内の集会所管理を任せられる一方、三沢まつりの山車作りにも尽力し、地域の方々と話し合って一緒にテーマや山車を考えています。温和でボラంటィア精神に富んだ田鎖さんは、これまでの地域への様々な貢献が認められ、平成19年には「三沢市地域社会貢献者褒賞」を受賞しました。

いつも心がけている事は、人の中に入り付き合い・ふれあい・皆と話をすることだと笑って語られました。



地域への貢献が認められ表彰 (左端)



◎齋藤豊紀 地域通信員



三沢基地憲兵隊520人で行進

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。

水木 司さん (85歳)

青森市

## 青森県の卓球発展に関わって半世紀

父親の仕事の関係で小学校だけで3回転校したという水木司さんは、国鉄を退職後、青森山田高校卓球部監督を10年務めました。また、昭和52年のあすなる国体・日中対抗戦・世界4強リーグ戦・全国盲人卓球大会等の運営・指導に関わって半世紀、青森県の卓球発展に尽力してきました。



現在も卓球の発展に尽力している

現在は、青森県卓球連盟参与で、日本障害者スポーツ協会の公認上級スポーツ指導員の資格を取得し、障害者の卓球教室の指導員として活動しています。「一人でも多くの障害者が卓球することで社会復帰できたり、人間関係がうまくいったり、精神的にもリハビリが出来れば良い」と自分も健康管理に気を配りながら指導しています。



平成26年 厚生労働大臣から表彰される



障害者への卓球指導

長年にわたり地域社会づくりに貢献され、障害者支援実績が認められ、平成25年青森県知事表彰・平成26年に厚生労働大臣から表彰されました。「これから障害者卓球教室・クラブへの指導は続けていきたい」と気を引き締めている水木さんです。

卓球を通じての最初のお聞きしたところ、

- ◎医療機関での定期検査の他に自己健康チェックをする。
  - ◎普段の生活の中で自分に一個厳しいものを与え実行する。(掃除等)
  - ◎食材に気をつけ暴飲暴食はしない。
  - ◎適度な運動をする。
  - ◎楽しい一日になるように心掛ける。
- 青森県の短命県返上に欠かせない健康寿命を延ばす秘策の実行でした。
- 15年前から始めた書道を趣味として、気持ちを落ち着かせ心穏やかな日々を過ごしています。



◎三浦良子 地域通信員

# すこやか長寿コーナー

## ゴニンカンが楽しむ

川村イツさん(87歳)

青森市



弘前城で

合いに逢つと「あれ、変わった」と言われるそうです。

川村さんは夫の仕事の関係で岩手県盛岡、宮城県鳴子・鬼首など転勤が多く、3人の子供に恵まれました。夏のある日、テレビで棟方志功さんがなぶたを跳ねているところを見て、望郷の一念、上の子供2人が高校生になったのを機に生家のあった青森市に帰ってきました。

元気を保つには、歩くことが一番と医者に勧められています。私、自転車が好き。先生に背いて大概を自転車でずましているの」と笑う。

サンドームでグラウンド・ゴルフをするほか、夏は20年間自転車で「歌う会」に週一回通っています。「歌うこと



自宅から会場まで約6キロを自転車で通う

川村イツさんは、昭和7年生まれの87歳。数え年では今年米寿を迎えました。子供のころは、やせて弱々しかったそうですが、今はメタボ体型。当時の知

は体にいい、口を大きく開けて笑顔で歌いなさい」と言う先生の伴奏で、童謡、唱歌、歌曲など声を張り上げて歌っています。今の一番の楽しみは、中央市民センターで6年ほど前から始めたゴニンカン。きつい指導を受けながら、毎週火曜日、自宅から中央市民センターまでの約6キロを自転車で通っています。

「ゴニンカンを知らなかったら今までの長い年月どう過ごしていただろうと思うたびに、本当に覚えていてよかった」とゴニンカン愛を語ります。まだ未熟で時には叱られますが、叱られた意味が少しずつ分かってくるのが楽しいそうです。男女30名ほど参加する、町会が開催する年一回のトランプ大会では、平成29年に優勝することができました。

時々、同級生と会うと「おらだが、いづまで生きるんだ」と笑いあっています。まだまだたくさん同級生が多方面で活躍しているのを見るにつけ、生きているうちは何事にも努力が必要と思っている日々です。



6年前から始めたゴニンカンが1番の楽しみ



◎千葉敏照 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。

山内一喜さん(80歳)

青森市

## 生涯現役と長寿秘訣十箇条



アメリカ旅行、ラスベガスにて

の自信になると語る。青森市民センター祭りでは、毎年山内さんの作品が展示されている。

青森市に生まれ、大学卒業後、新聞社・放送会社を経て広告代理店会社を設立し、現在も代表取締役として働く、精力旺盛な人だ。

会社の代表になるにあたり、意思を強く持たねばならないとヘビースモーカーだった山内さんが禁煙を決意。煙草を止め健康になったことで、自分の健康を意識しだし、次の十箇条を守るようになった。

第1箇条 一日睡眠を八時間以上とる

第2箇条 一日三食決まった時間摂り、腹八分目をこころがける

第3箇条 一時間散歩し、俳句



街テクボランティア活動

「さくらんぼ真つ赤な小粒孫の口」俳句の達人、山内一喜(俳号和樹)さんの代表句。短冊や色紙に、俳句をサラサラ詠み書きすることが、何よりも自分

をつくる

第4箇条 仲間を作り百歳を目標に活動する

第5箇条 老いて学ばば死して朽ちず、何か学ぶこと

第6箇条 一時間筋トレをすること

第7箇条 スポーツをすること

第8箇条 ククココせず恋をする

第9箇条 新聞を読み日誌を書くこと

第10箇条 孫とよく遊び、煙草を吸わないこと

長寿の秘訣は何といても行動力と好奇心。料理に精通し、味付けにも工夫を凝らす勉強家な一面は私たちを魅了する。観光案内を行う街テクボランティア活動、さらに、町内会活動も活発に行う意気盛んなチャレンジャーである。お酒、カラオケ、ゲームが大好きで、気さくに楽しく付き合う気性は、みんなに慕われる要因だ。先年、妻を亡くし恋人募集中のこと。ほのぼのとした恋をしたいと、何事においても物怖じしない。

山内さんの日々を大切に過ごしながら、やりがいを持って持ち続ける姿勢。仕事と人を愛し、誰にも負けない精神力と力強い生き方には感動しました。ますますのご活躍を！



◎今泉敏雄 地域通信員



ゴルフの懇親会(前列左から3番目)

# すこやか長寿コーナー

## 健康で動きたい私

小林 タカさん (97歳)

十和田市



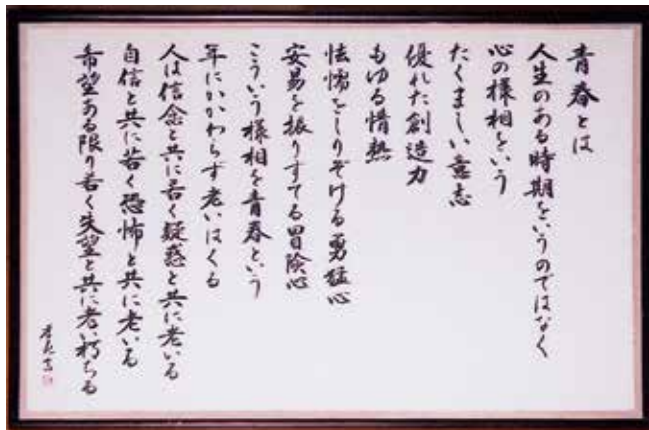
「自分のことは自分でやりたいのです。やれることは、とても嬉しいことですからね。」と穏やかに話すのは、大正11年6月24日生まれ97歳の小林タカさんです。

両親は福島県郡山市の農家で、タカさんは長女として生まれ、5人の弟がおりました。小さいときからよく働き近隣の方からも評判でした。

県立福島女子高校を卒業し、福島県郡山の産婆看護学校に入学。16歳から18歳まで北京の帝国陸軍病院（満州事変時）で働きました。野戦病院では、荷物用トラックにいつぱいの病人が運ばれ、マラリヤや肺炎などの病気が多く、朝・夜と働き、寝た記憶がないほどでした。一晩に何人も亡くなり、遺体は板の上に重ねて燃やされていきました。18歳の時、終戦となり、最後の従軍看護婦となりました。

結婚は20歳の時、肺炎で入院してきた、もと陸軍片山部隊中尉だった夫と出会い、三人の男の子をもうけました。教師だった夫は55歳で亡くなりましたが人徳があり、今でも教え子から手紙が来ます。

60歳で十和田市に転居し、家にいるよりは動いていたいと十和田市の病院に勤務。5〜6年間、看護師としてつとめました。趣味は書道で、息子が好きなサミュエル・ブルマンの詩を「書」で息子へ送りました。息子の「ご自宅には今も小林さんの書が大事に飾られています。人知れずやっていることは、落葉掃きを40年、糠漬けを70年続けています。楽しむことは、ひ孫2人が遊びに来ることです。これから健康で動くことを目標に過ごしています。」



小林さんが書いた息子の好きな詩



満州事変の記念誌



◎元木キン子 地域通信員



遺言って、どう作ればいいの？ 作った方がいいの？



「遺言」には、二つの方式があります。

①**自筆証書遺言**（自身で書いて押印）→ 死後、家庭裁判所で検認手続必要

②**公正証書遺言**（公証人の面前でお話して作成 証人二名立会）

また、令和2年7月からは、「自筆証書遺言」を法務局が保管する制度が始まります。遺言を書いた本人が、法務局に持参します。死後の面倒な検認手続が不要になります。

「自筆証書遺言」は、お金もかからず、手軽。ただ、書き方を間違うと、無効になることもありますので、専門家に相談してから書くのが確実です。

一方、費用と証人二人を用意する「公正証書遺言」は、少し面倒かもしれませんが、死後すぐに有効な遺言として使えます。

いずれも、頭がはっきりして、字が書けるか、お話ができなければ作れません。

### 遺言があればよかったのに、という事例をご紹介します。

**事例1** 子のない夫婦。夫は、妻と自分の兄弟が相続人と知り、妻にたくさん残してあげたい、と、自分の預金の大半を妻の預金に移動した。

その矢先、妻が急死した。実際は自分の財産なのに、妻の兄弟達と分け合う相続となってしまった。

→ お互いに、配偶者に全財産を相続させるという遺言があればよかった。

**事例2** 二男が東京に働きに行ったきり、20年も音信不通。父が死亡。相続手続は相続人全員の実印を押した書類と印鑑証明書が必要。結局、家庭裁判所に「不在者の財産管理人」を選任してもらい、やっとできた。手間と費用がかかった。

→ 遺言があれば、こんなことしないで相続手続できた。

**事例3** 相続人の中に、重い認知症の姉がいる。家庭裁判所に成年後見人を選任してもらって、やっと相続手続できた。手間と費用がかかった。

→ 遺言があれば、こんなことしないで相続手続できた。

「遺言」はご自身が築いた財産をどう遺すかの最後のメッセージ。

そして、残された家族が、面倒な相続手続で途方に暮れないための最後の優しさ。

さあ、作ってみませんか？



司法書士 <sup>ぬま た もも こ</sup> 沼田桃子

・青森市出身 ・青森高校卒業 ・上智大学法学部法律学科卒業

【主な役職・公職等】○青森県司法書士会前会長（令和元年5月22日に退任）

○青森調停協会副会長

○青森県消費者協会副理事長

# 季節で読み解く古典の魅力

## 暦と季節 夏 の和歌

昔の暦（カレンダー）は、今とは違っていました。月の巡りを基準とする太陰暦（陰暦）です。今の太陽暦とは1カ月から1カ月半くらいずれています。ときどきうるう月が入ったりして、少し複雑です。

昔の暦は、季節と密接に結びついていました。つまり、1～3月が春、4～6月が夏、7～9月が秋、10～12月までが冬、とはつきり決まっていたのです。

和歌の世界も、暦と強く結びついていました。今回は夏の和歌について見てみましょう。

### ① 夏が来た！

春過ぎて 夏来たるらし 白妙しろたへの

衣干ころもほしたり 天あめの香具山かぐやま

（持統天皇）

（春が過ぎて 夏が来たようだ 真つ白の 衣が干してあるよ 天の

香具山に）

万葉集にみえる歌です。百人一首には少し違った形で出てきます。

「春過ぎて 夏来にけらし 白妙の 衣干すチヨウてふ 天あまの香具山かぐやま」

天の香具山は、とても神聖な山でした。そこに干す衣というのは、神さまにお仕えする人の衣なのかもしれません。春から夏への季節の移り変わりを、真つ白な衣で表現した、すがすがしい風が感じられるような一首です。

### ② 夏といえば、ほととぎす

初夏の風物詩といえ、ほととぎすの声です。渡り鳥であるほととぎすは、陰暦5月ごろに日本にやってきて「テツペンカケタカ」と聞こえる声で鳴くのです。人々は、その年の初めてのほととぎすの声を人より早く聞こうと、競って山へ出かけたそうです。

百人一首にこんな歌があります。

ほととぎす 鳴きつるかたを ながむれば

ただ有明ありあけの 月ぞ残れる

（藤原実定）

ほととぎすが鳴いた、と思つてそちらの空を見たけれど、ほとと

ほととぎす



ぎすの姿はなく、ただ有明の月（空が白み始めても空に残っている月）がぼっかり浮かんでいるだけだった。という歌です。余韻の美しさを感じ取れますね。

③ **ほととぎすと花橘**

ほととぎすとは切つても切れな  
い関係にあるのは、橘の花です。  
初夏、香り高い白い花を咲かせま  
す。橘の枝にほととぎす、という  
のは、実に似つかわしいものでし  
た。

五月待つ

花橘の 香をかげば

昔の人の 袖の香ぞする

（よみ人しらず）

橘の花は、五月になるのを待つて咲く、と言われていました。その香りをかぐと、昔の人（おそらく恋人であったひとでしようね）の袖の香りが思い出される、という歌です。

橘は昔を思い出させる懐かしい香りだったのでですね。

④ **夏の終わり・秋の始まり**

季節は流れ、もうすぐ秋です。

夏と秋と 行きかふ空の かよひぢは

かたへすぢしき 風や吹くらむ

（凡河内躬恒）

陰暦6月末、この日に夏は去り、代わって秋がやって来るので  
す。地上はまだ暑いですが、空からは秋の涼しい風が吹いて来るだろう  
よ、というおもしろい歌ですね。

橘の花



というように、和歌の世界で  
は、暦の上の季節をたいせつに  
感じ取っているのです。現代の  
私たちも、時々陰暦（旧暦）の  
暦を見て、今は夏なんだ、とか、  
明日から秋なんだとか感じてみて  
はいかがでしょうか。

ちなみに今年の夏（陰暦4月  
6月）は5月5日から7月31日  
までにあたります。みなさんの  
肌感覚と、合っていますか？

三村 三千代



- ・茨城県水戸市生まれ
- ・東京大学文学部卒業。同大学院修士課程修了
- （専門は、「古事記」、「万葉集」等の日本上代文学）
- ・現在、八戸学院大学短期大学部客員教授
- ・各地で古典文学の講師を務める
- ・2018年12月、東奥日報「週刊 JunJun」にて連載した「ミムラン先生の百人一首」をまとめ、加筆された書籍が出版される



# 2019年度シニアカレッジ入学式



青森県健康福祉部 高齢福祉保険課  
高坂修一課長代理



青森シニアカレッジ 山谷文子学長



一般教養コース 柴田百代さん



ラジオパーソナリティー 大友寿郎さん

令和元年5月21日(火)、県民福祉プラザ4階県民ホールにて、8年目となる青森シニアカレッジの入学式を行いました。

最初に、青森県健康福祉部・高齢福祉保険課高坂課長代理より激励の言葉をいただき、続いて、青森シニアカレッジ山谷学長が「地域活動総合コースが新設され、令和元年度は希望のスタートとなった。自らカレッジの一員として、カレッジそのものを自分たちの手で作り上げていきましょう。」と受講生に呼びかけました。

その後、受講生174名を代表して、一般教養コースの柴田百代さんより「シニアカレッジは学習をとおして生きがいを高める場であり、チャレンジの場でもある。ここで学んだことを生かしていきたい。」と述べました。

入学式の後には、ラジオパーソナリティー(元青森放送株式会社)大友寿郎さんが「放送人生50年～伝える楽しさ・難しさ～」と題して記念講演。大友さんの指導の下、受講生全員で行った口の体操はじめ、受講生たちは大友さんがアナウンサーを目指したきっかけや、50年の放送人生で感じたたくさん思いと実体験の数々を熱心に聞いていました。



受講生が口の体操に挑戦



テレビ取材もありました

# 平成30年度シニアカレッジの様子

## 講義の様子



「郷土芸能を青森から発信」 鳴海昭仁 講師



「物ごころついであれから50年」 福土収蔵 講師



「コケを楽しむ」 澤田 満 講師



講師と一緒に体操する受講生

## 神楽公開講座



山内保存会会長による解説「磯浪」



東青森津軽神楽保存会の皆様

## クラブ活動



▲パステル画



オカリナ▶

## カレッジ祭



▲ビンゴ大会



シニア展▶

## 社会見学



自衛隊



県立図書館

## レクリエーション大会



# あすなろ友の会の活動



## 平内町夜越山森林公園トレッキング

▼下北支部

よこしやま

5月24日（金）、気温35度の真夏日でしたが、参加者20名は元気に出発。国道279号線を南下し、野辺地方面へ。緑と空、海の青色と盛りの菜の花の黄色とのコントラストが見事で、美しい風景を楽しみました。夜越山サポテン公園に到着後、それぞれ花園を見て回りました。蘭とサポテン等、見事に整備された花を見学し、その努力に感激。全員集合した後、1時間のトレッキングを実施。事故もなく元気いっぱいに終了しました。

（下北支部 高橋 博）



## オールディーズコンサート

▼青森支部

3月9日（土）、ラ・プラス青い森で83名の方が参加し、オールディーズコンサートを開催した。まずは美味しいお弁当でお腹いっぱい。コンサートの最初は、青森支部会員の有志9人によるバンド「ザ・ロートルズ」の演奏。見た目とピツタリのネーミングからは想像もできないほど素人離れした、とても上手い演奏で、参加者もびっくりして聞き入っていました。その後、本命のオールディーズの演奏があり、参加者はブルースやジルバ等の演奏に合わせてダンスを踊っていました。なかなか踊らない人も演奏が進むにつれ、踊りだし賑やかで和やかなうちに終了しました。（青森支部 木原一明）

## 菜の花を愛でながら

▼上十三支部



ウォーキング

5月10日（金）、貸切りバスで横浜町の菜の花フェスティバル会場に到着。町観光協会の杉山徹会長より歓迎の挨拶を受け、長寿社会振興センター相馬さんの準備体操で体をほぐしました。地元会員の3人の案内で散策、五分咲きの菜の花を愛でながら心地よい汗をかきました。

菜の花大迷路の前では、会員の新郎前川原さん、新婦の関川さんのハプニング結婚式？で大いに盛り上がりました。近くのトラベルプラザ・サンシャインで昼食をとった後、バスで15km程南地区に移動し、吹越島帽子岳を背に菜の花摘みを体験しました。



記念植樹

植樹。吹越生活改善センターでは、6月のサクラランボ狩りなど事業の確認をし、帰路につきました。

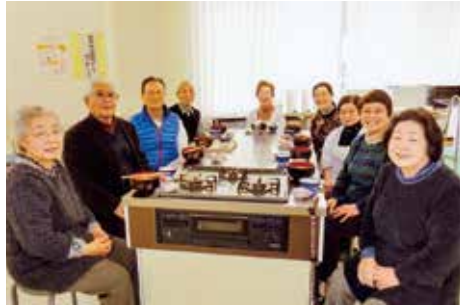
（上十三支部 沖津秀樹）

## ▼八戸支部

### ひつつみを作って食べる会



ひつつみ作り



出来上がったひつつみを前に

2月28日(木)、白山台公民館で「ひつつみを作って食べる会」が開かれました。全国的には「すいとん」と言われていますが、南部地方では「ひつつみ」が一般的です。

今回は、講師の方が事前に小麦粉をこね、寝かせて持参し

た。大きな鍋に材料を次々に入れ、指先で薄くのぼし、沸騰した汁の中にちぎって静かに落とします。ふんわり浮き上がると出来上がり。

講師は会員であり、八戸市内で「ひつつみ」をお客様に提供しています。食材・調味料を鍋に入れる順で風味、歯ごたえ、コクに違いがあり、我流の調理も一工夫でプロの味に近づけました。寒い季節にびったりで心身共に温まり、和気あいあいのひと時を過ごしました。  
(八戸支部 川村登茂)

## ▼津軽支部

### 講演会・総会開催される

4月16日(火)、弘前市民会館に会員約70名が参集。初めに、「平均寿命について」をテーマに弘前市第三地域包括支援センターの看護師奈良さおり・保健師小堀志乃両氏の講演を拝聴した。

平均寿命と健康寿命の差は約9〜12歳、青森県の健康寿命は男性が約69歳、女性が73歳とのこと。そして健康寿命を阻む三大原因は運動器疾患・脳血管疾患・認知症だという。そして健



新役員紹介



講演会の様子

### 弘前城植物園見学・ランチ会食

5月15日(水)、会員35名が弘前城植物園南案内所に集合。「弘前市緑の相談所」の樹木医堀内弦さんのお話を聞きながら、白神山地生公園から順に樹木などを見て歩く。

北米東部原産のリギダマツの葉は三針葉で、日本では見られない。カツラの木には雄の木と雌の木があり、甘い香りがする。ヤナギの仲間であるポプラは、少しの風でも葉が動きやすい作りをしており、自分の体を冷やす効果を生み出している。ホウの木は地球で一番先に花を咲かせたグループだ。北米原産のラクショウは川岸などに植えると膝根(空気を通す気根)を出す……などと、興味尽きない話が続く。樹木の新緑が美しかった。

11時30分頃アートホテル弘前シテイに入り、バイキングランチ会食を楽しむ。旺盛な食欲を存分に満たし、笑顔で解散した。

(津軽支部 鳴海 紀)



堀内樹木医のお話



リギダマツの葉と果実

健康寿命を保つための三本の矢は、①食事(特に蛋白質)と歯科口腔の定期的な管理 ②ウォーキングとちよつと頑張つて筋トレ ③お友達と一緒にご飯など、前向きな社会参加を……と具体的に話して下さった。

(津軽支部 鳴海 紀)



平成30年上十三支部菜の花ウォーキングにて



平成30年度八戸支部シャッフルボード交流会にて



平成30年度青森支部キューティーブロンズお笑いにて



平成30年津軽支部グラウンド・ゴルフ交流会にて



平成30年度下北支部ちぢり浜にて



県内各支部が集まる「遊学の旅」

# あすなろ友の会 会員募集!

- あすなろ友の会は、青森県内の各地域（青森支部・津軽支部・八戸支部・西北五支部・下北支部・上十三支部）で、自主事業を行う会員組織です。
- 健康づくりや仲間づくり、ボランティア活動、文化・趣味活動などを目的とし、各支部毎に毎月1回程度の事業を行っています。
- 県内に居住されている概ね60歳以上の方であれば、どなたでも入会できます。
- 入会金は無料ですが、年会費は各支部により異なります。
- 各支部の活動内容や支部長への連絡については、右のお問い合わせ先までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先  
**青森県長寿社会振興センター**  
**TEL 017-777-6311**  
<http://www.choju-aomori.or.jp>

# もしもし、こちら誌上健康教室です。

～面倒で退屈な事を、どう楽しくやるか考えよう～



健康運動指導士 棟方由美子

人生90年時代となり、さらに超高齢社会に突入し、高齢者のひとり暮らしは当たり前になってきており、出来るだけ最期まで自立（自分の足で歩き自分の事は自分で行う）した生活を送ることは「理想」ではなく「必要」になりつつあります。そこで、このコーナーでは「最期まで自分で自分の面倒をみるために、こんな運動や脳の刺激どうですか？」といった内容をご紹介します。

## ★ 数字並べに挑戦！ ★

今回は脳の刺激になりそうな「数字並べ」です。ところで、脳に地図があるのはご存知ですか？カナダの脳外科医ペンフィールド氏が脳の手術の際に発見したもので、脳には身体の各部位の担当がある、というものです。その中でも、手や指と口（舌、唇）を担当する脳の範囲が広いので、手指や口を使うと脳が活性化するのは、と言われているのです。この理論を元に、小さな物に数字を書いて並べ「きまげる（津軽弁で腹が立つ、イライラする）」状況で遊んでみませんか？

何か（紙でも段ボールでも小さめに切って）に1～50までの番号を書きます。（図①）今回は自宅にたくさんあったペットボトルのキャップを使いました。順番をバラバラにして（図②）、出来るだけ速く1から並べてみます。（図③）並べる時に数字を声に出すと、指先と口を両方使えますね。1人は1から、もう1人は50から並べてどちらが多く並べられたか…と2人で行うのも楽しそうです。



図①



図②



図③

私たち大人は、「千里の道も一歩から」「苦勞は買ってでもせよ」と言ってきた割には、自分の事になると「もう年だし…」「体力的にちょっと…」「今さら新しい事なんて…」と尻込みしがちです。そこをなんとか、チャレンジせざるを得ない状況をつくってしまう事が大切ではないでしょうか。私が思う「最期まで自立するための三種の神器」は「とにかくやってみる」、「活動する仲間を持つ」、「たくさんのお出掛けの理由をつくる」です。

先日とある音楽番組で、若くして世界的なピアニストがピアノの練習についてこう言っていました。「退屈な事（練習）をどう楽しくやるかを考えます。」楽しみながら元気で長生き出来たら…ぜひそこを目指しましょう。



# 仲間づくり Café



## 吹矢で精神力・ 集中力アップを！

みやぎふきや  
三八城吹矢クラブ（八戸市）

三八城吹矢クラブは、平成26年、15名のメンバーで結成。現在は、60歳〜85歳までの38名が、毎週水曜日、三八城公民館で練習している。

吹矢は円形のめがけて、息を使って矢を放つスポーツ。特徴は吹矢式呼吸法（胸式呼吸・腹式呼吸）にあり、礼に始まり、礼に終わる所作は武道に通じるものがある。魅力は、誰でも・いつでも・何処でも・手軽に楽しみながら健康になれるところ。練習の初めに吹矢体操・基本動作を全員で行い、精神力と集中力を高める。仲間づくりや実力認定、競技大会参加を目標に活動。また、会員がそれぞれの地域で指導活動することで、健康と生きがいづくりに繋がっている。

葛西代表は「楽しくなければ吹矢じゃない」と楽しい仲間づくりに力を入れている。終了30分前に全員でお茶を飲みながら、反省点や疑問点を話し合いスキルアップに繋がっている。また、雑談で大笑いをし、ストレスを解消している。

「多くの人に、吹矢に興味を持っていただけるように活動を続けていきます。どうぞお気軽にご連絡ください。体験入部もできますので、お待ちしております。」

### 《お問合せ先》

代表 葛西 征三

連絡先 090(4555)6086

会場 三八城公民館

活動日 毎週水曜日 午後1時〜3時



（地域通信員 鈴木 リヨ）



# 136周年の剣道場に 集う仲間たち

北辰堂（弘前市）

弘前市の長坂町に明治16年9月8日に創立した北辰堂という剣道場がある。道場の壁にかかっている名札には、元満州国侍衛長の工藤忠、天覧試合に出場した剣道家の市川宇門、元国務大臣で小野派一刀流宗家の笹森順造、元弘前市長の菊地九郎、元青山学院長の阿部義宗、元陸軍中将男爵の浅田良逸、等々国内外で活躍した先達の名が煌星のごとく並ぶ。

現在、北辰堂13代目の堂長を務める小山秀弘先生（84歳）は、剣道教士八段、古武道卜傳流剣術宗家である。先生によると、北辰堂の「北辰」とは常に真北の方角に輝く不動の北極星のことで、それを中心にそのほかの星が廻っているのを見て、市の北部に所在する道場の象徴にしたいと先達が考えたという。創立当初は、剣道ばかりでなく、それぞれの指南役を決めて古武道である梶派一刀流、小野派一刀流、卜傳流ぼくでんりゅうも修練され、2階の和室では指導者をおいて読書、討論、演説等の文学会の活動もあり、文字通り文武両道の道場であったという。

道場に入ってみると元気な声で「メーン、コテー」と少年剣士がりりしい姿勢でけいこ中であつた。少年部だけは週3回、午後の稽古だが、20代から84歳までの一般の稽古は年中無休の朝稽古である。「飯を食うように毎日継続してやらなければ何事もものになるものではない」というのが、11代堂長であつた小山秀雄先生の口癖でした。

剣道範士八段の長内淳介先生からは「真剣に正しくコツコツと重ねる努力が思いを叶える。剣道を単なる競技種目としてではなく生涯を通じての心身学道として捉えて剣道に取り組み日本の伝統文化の継承に努めたい」というお話が強く印象に残つた。尚、北辰堂では現在、少年剣士も募集しております。

《お問合せ先》

北辰堂事務局（天内）

電話番号 090（7665）9293

（地域通信員 高木 勲）



剣道の型の手本

# 旬を食べる健康レシピ

青森県すこやか福祉事業団 障害児入所施設 八甲学園  
栄養士 山谷 路子



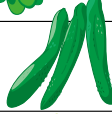



## 夏を元気に！しっかり食べて夏バテ予防

ジメジメした梅雨が明けると、雪国青森でも暑い夏がやってきます。夏は冷たい物の食べ過ぎや飲みすぎによって内臓が弱り食欲が落ちやすい季節です。つつい簡単な食事になりがちですが、たんぱく質（肉・魚・大豆など）や、ビタミン・ミネラル（野菜・海藻など）を取り入れた栄養バランスの良い食事を心がけ、暑い季節を乗り切る身体を作りましょう。

## 夏野菜には水分も栄養もたっぷり！

古いギリシアのことわざに、「トマトが実れば医者が青くなる」というものがあります。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に多く含まれる水分やカリウムは、熱のこもった身体を中からクールダウンし、鮮やかな見た目も食欲を刺激してくれます。旬のものを上手に取り入れ、元気な身体で夏を楽しみましょう。

### 「夏の代表的な野菜」

食 材	効 果	
ト マ ト	ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンの3大抗酸化ビタミンを含み、動脈硬化やがん、老化防止にも効果が期待されます。また、トマトの酸味には食欲増進・疲労回復の効果があります。	
ピーマン	ビタミンCが豊富で、免疫力アップや疲労回復に効果があります。	
キュウリ	キュウリなどのウリ科の野菜には利尿作用があります。さらに体にこもった熱を放散してくれると言われています。	
ナ ス	キュウリと同じウリ科の野菜で、利尿作用があります。かつてナスは栄養成分が少ないとされてきましたが、ナスの皮には動脈硬化防止や抗がん作用があることが分かってきました。	
オ ク ラ	オクラのネバネバには整腸作用やコレステロールの低下作用、血糖の急激な上昇を抑える働きがあります。	
枝 豆	枝豆は大豆が成熟する前に収穫されたものなので、大豆と同じようにたんぱく質がたっぷり入っています。また、メチオニンと呼ばれる成分がアルコールの分解を促してくれるので、飲みすぎや二日酔いにも効果的です。	

## こまめな水分補給を

「暑いときにはビールが最高!」「果汁100%なら栄養満点!」このように思う方は少なくないと思います。お気持ちは良くわかりますが、アルコール類は利尿作用があるので、残念ながら水分補給にはなりません。また、果汁100%でも糖分が添加されているものも多いので糖分の取りすぎに注意が必要です。水分補給はお茶や水などを選びましょう。1日に必要な水分量は1.8ℓ～2ℓです。中には喉の渇きに気が付きにくい方や、トイレの回数を気にして控える方もいます。いつでも手軽に飲めるように、ペットボトルなどに移し替え、一度にたくさんではなく「こまめに」飲むようにしましょう。

## 夏野菜たっぷりラタトゥイユ



「ラタトゥイユ」は夏野菜を沢山入れて煮込むフランスの郷土料理です。野菜からでる水分のみで煮込むので、シンプルで優しい味の料理です。熱いままでも、冷たくしても美味しく頂けます。また、そのまま頂くほかに、パスタにのせて食べるなどのアレンジもできます。

### 【材料】

トマト……………1個  
ズッキーニ……………1本  
たまねぎ……………1個  
オリーブ油……………大匙2  
ナス……………1本  
パプリカ……………1個分  
ベーコンまたはウインナー……………100g  
にんにく……………少々

### ■調味料

塩……………小匙1/2  
こしょう……………適量  
コンソメ……………小匙1

※夏野菜の分量はだいたいの目安なので、好きな夏野菜で調整しても大丈夫です。

### 【作り方】

1. トマトは皮つきのままざく切り、その他の野菜も1～2cmの角切りにする。
2. ベーコン（ウインナー）は2cm幅に切っておく。
3. 大き目の鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒める。にんにくの香りが出てきたら、野菜全部とベーコン、調味料をすべて入れ炒める。
4. 全体にオリーブ油が絡んだら、蓋をして弱火で10分間炊く。野菜からの水分で煮込むので、水は不要です。（ただし、気になる方は100cc程水を加え様子を見てください。）
5. 10分後、全体を混ぜたあと、もう一度蓋をして弱火で5分煮込む。
6. 火を止めて、蓋をしたまま10分置いて出来上がり！味をみて塩味に調整をしてください。

## 鶏ハム



鶏ハムは鶏むね肉を使用しますが、しっとりとした食感で食べやすく、冷蔵保存すると3日位持ちます。また、シニアに特に意識して欲しい「たんぱく質」摂取にもなります。

### 【材料】

鶏むね肉……………1枚（300gくらい）  
砂糖……………大匙1  
塩……………小匙1

### 【作り方】

1. 鶏むね肉は皮を取り、フォークで全体に穴をあけ、砂糖をすり込み30分ほど置く。
2. 出た水気をペーパータオルでしっかり拭き取り、全体に塩をまぶしたら、のり巻きのようにラップで3重にしっかりくるみ、水が入らないようにする。
3. 鶏肉がしっかりかぶる位の水を鍋に沸かし、沸騰した状態でくるんだ鶏肉をいれ5分ほどゆでる。
4. 5分ゆでたら、蓋をして火を止め、3時間ほどそのまま置いておきます。（お湯の中でゆっくり加熱していきます）
5. 3時間たったらとりだし、ラップのまま冷蔵庫へ。食べるときにスライスして出来上がり！

※塩のほか、香草塩、塩麴、ゆず胡椒など味付けのアレンジも楽しんでみてください。



## ☆☆ 今回のアレンジレシピ ☆☆

ラタトゥイユと鶏ハムをそうめんに乗せて  
召し上がれ♪  
冷たいラタトゥイユも美味しいですよ。





# 青森県消費生活センター くらしの情報

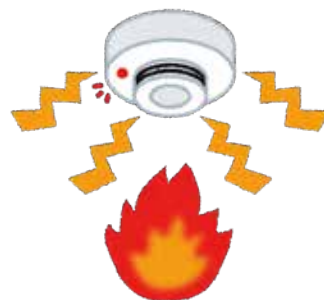
## 住宅用火災警報器の点検・交換を！

住宅用火災警報器は、センサーで煙や熱を感知して、火災の発生を音や光によって知らせる装置です。新築住宅では平成18年に、既存住宅でも平成20年から23年にかけて順次設置が義務付けられました。

県の消防保安課のまとめによると、平成31年1月から4月までの住宅火災死者数は、過去5年間の同時期に比べて最悪の15人に上りました。

火災からの「逃げ遅れ」を防ぐために火災警報器は有効ですが、設置して時間が経過すると、電池切れや機器の劣化・消耗により、警報器として正常に作動しないおそれがあります。見た目に異常がなくても、**本体の寿命は10年が目安**とされています。

火災による不幸な事故を防ぐためにも、火災警報器の**定期的な点検や交換を行いましょ**う。



県内過去5年間の1～4月の住宅火災死者数

火災死者数	1月	2月	3月	4月	計
平成27年	3	2	1	1	7
平成28年	4	3	4	1	12
平成29年	2	1	1	0	4
平成30年	1	4	3	1	9
平成31年	2	4	5	4	15

※県消防保安課まとめ。平成30・31年は速報値

## アドバイス

- 定期的に点検・お手入れを行いましょ
- 10年を目安に本体を交換しましょ
- 点検・交換の際は、転落・転倒に注意しましょ



「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)



## みやこうた

泳ぐ 青空の中を 雲の象

風晴 貢さん  
(青森市)

春だ 菜の花畑を 蝶のとぶ

野崎和子さん  
(六戸町)

## 短歌

アンパンマンの歌詞を法話に若僧侶

みごとに見解令和が光る

甲地しのぶさん  
(東北町)

君待てば愛しむように花のころ

灰かに咲きしあじさいの花

今泉敏雄さん  
(青森市)

## 川柳

バス路線 はづれてみたい 他処よその国

柿崎昭代さん  
(青森市)

頭上飛ぶ 鷺鷹の影に 追おい越こされ

下山誠司さん  
(鶴田町)

## 絵はがき



風晴 貢 (青森市)



輪島 さつえ (青森市)



浅野 栄子  
(三沢市)

ちょっと  
脳トシ

## 伏せ字問題

○部分に入る同じ平仮名1文字を考えます。  
(答えはこのページの下にあります。)

例題 ちら○ず○

回答 し (ちらしずし)

問1 : ○い○いけいやく

問2 : ○い○いしき

問3 : さ○ぺん○

問4 : ○つ○あげ

問5 : か○○○き

問6 : ○○ろの○り

問7 : ○ん○んぜ○

問8 : ○や○ん○ゆう



## 編集 後記

皆さんお元気でお過ごしでしょうか。私は夏が一番好きなので、この時期になるとわくわくしています。去年いただいた手作りの梅ゼリーが忘れられず、私もレシピを調べて挑戦しています。せつかくの夏なので皆さんも何かに挑戦してみませんか。今年度も長寿で元気の秘訣を紹介していきますので、機関誌「あすなろ倶楽部」をよろしくお願いします。(小塚)

## お詫びと訂正

あすなろ倶楽部vol.107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。

19ページ (仲間づくりcafé)

誤: 「80~90歳の人」が

⇒ 正: 「50~90歳の人」が

# 山菜採りは安全第一

山菜よりも大切な命、遭難には十分気をつけましょう

## 1人の入山は避ける

遭難者の多くは1人で入山しているか、入山後に1人で行動している人です。

## 万が一の携帯品

携帯電話のほか、水、チョコレート、あめ玉などの携帯食を持ちましょう。

## 火山性ガスに注意

腐った卵のような臭い（硫化水素の臭い）がしたら、すぐにその場を離れましょう。

## 家族等に行動予定を連絡

出発前には、家族等に「行き先」、「帰宅予定時間」、「駐車予定場所」を知らせましょう。

## 目立つ服装、防寒対策

服装は目立つ色にし、寒さに備えたものにしてきましょう。

## 早めの下山を

山の日暮れは思ったよりも早く来ます。明るいうちに下山するようにしましょう。



# 第21回 あおもり シニアフェスティバル

入場無料

日時：9月14日（土）10:00～14:00

会場：県民福祉プラザ4階 青森市中央三丁目20番30号

たくさんのご来場  
お待ちしております！

### ●総合開会式（10:00～11:00）

ステージイベント（4階県民ホール）

時間	内容
9:00～9:45	受付
10:00～10:15	オープニングセレモニー（ゆか音楽教室・学研合浦公園前教室）
10:15～11:00	総合開会式～青森県高齢者知事顕彰状の贈呈～
11:00～12:00	記念講演 「スポーツの力で青森の可能性を想像する」 株式会社AKcompany代表取締役 BLUE TOKYOプロデューサー/ 青森山田高等学校男子新体操部監督 荒川 栄
12:30～14:00	ステージショー 1. 青森太鼓組 2. BLUE TOKYO KIDS 3. 青森山田こども園 4. あすなる友の会

### ●記念講演（11:00～12:00）

「スポーツの力で

青森の可能性を想像する」

株式会社AKcompany代表取締役  
BLUE TOKYOプロデューサー/  
青森山田高等学校・男子新体操部監督

荒川 栄



主催 青森県、社会福祉法人青森県すこやか福祉事業団

共催 公益財団法人青森県老人クラブ連合会、社会福祉法人青森県社会福祉協議会

後援 青森市長会、青森県町村会、公益財団法人青森県スポーツ協会、東奥日报社、デーリー東北、陸奥新報、青森朝日放送株式会社、青森放送株式会社、株式会社青森テレビ、NHK青森放送局

協賛 株式会社青森銀行、青森県信用組合、株式会社みちのく銀行、青森県庁消費生活協同組合、北日本石油株式会社、株式会社エービッツ、株式会社伊藤園、株式会社マルキ、カルビー株式会社、青森ヤクルト販売株式会社、株式会社原田ベンディングサービス、みちのくキャンティーン株式会社、スポーツゼビオ青森中央店

お問い合わせ先 社会福祉法人青森県すこやか福祉事業団 青森県長寿社会振興センター  
青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ3階 TEL:017-777-6311

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/>