

明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部



Vol. 109
令和元年 秋

季節で読み解く古典の魅力	11	文芸欄
もしもし、こちら誌上健康教室です。	10	青森県消費生活センター くらしの情報
2019年度シニアライター養成研修会	9	やっぱり健康が一番！
シニアカレッジ合同ボランティア活動	8	仲間づくりCafé
すこやか長寿コーナー	3	旬を食べる健康レシピ
名所・旧跡めぐり ～中南津軽～	1	あすなろ友の会の活動

22	21	20	17	15	13
----	----	----	----	----	----

表紙写真



田舎館村「田んぼアート」
2019年「おしん」

写真提供/鳴海 紀

真夏日の8月3日、田舎館役場の展望台から田んぼアート「おしん」を撮影。広々とした青空と遥か向こうの八甲田連峰を入れることができた。いつまでもじっと眺めていたい風景であった。

名所・旧跡めぐり

中南津軽

弘前市りんご公園（弘前市）



きます。土曜・日曜日には、市指定有形文化財の「旧小山内家住宅」で、語り部による「津軽昔語り」を聞くこともできます。

2019年5月6日リニューアルオープンしたりんご公園は、約9・7haの敷地内に、80種約2300本のりんごが植えられており、摘果作業や収穫作業を体験できます。春はりんごの花、秋はたわわに実ったりんごを鑑賞でき、「すり鉢山展望台」からは岩木山を二望で



黒石・中町こみせ通り（黒石市）

なかまち



中町こみせ通りは黒石藩政時代から残る街道です。アーケードのように通りに板の屋根が張られ、夏は暑い日差し、冬は積もる雪から道行く人を守ってくれる、そんな先人たちの思いが詰まっています。通りには造り酒屋や重要文化財の住宅等があります。2005年度に重要伝統的建造物群保存地区に指定されています。

西谷家こみせ美術館	西谷家に代々伝わる美術品などが展示
中村亀吉酒造	NHK大河ドラマ「いのち」のロケ地としても使用された酒蔵
津軽黒石こみせ駅	黒石ならではの特産品や民芸品の購入、休憩や食事ができる
菊乃井鳴海醸造店	1806(文化3)年創業、黒石市有形文化財に指定されている蔵元
高橋家住宅	元黒石藩御用達の商家、1973年に国の重要文化財に指定

津軽こけし館（黒石市）

江戸時代の商家と「こみせ」をイメージした「津軽こけし館」は1988年に開館しました。一階ではこけし工人の製作実演を見学で



き、こけしの絵付け体験もできます。工人の中には、2019年5月11日にフィンランドの首都ヘルシンキで開催されたこけし製作の実演会で拍手喝采を受けた阿保六知秀さん（むちひで）もいます。

二階では津軽系をはじめ11系統のこけし作品約4000本を展示しています。

名工盛秀太郎（もりひで）工人、佐藤善二（さとうぜんじ）工人のコーナーもあります。

せいびえん 盛美園（平川市）



国指定名勝の盛美園は、清藤家24代盛美（もりよし）が庭師の小幡亭樹宗（おぼたていじゆ）匠を招き、1902年より9年の歳月を費やして作庭した、面積約1・2haの大石武学（おおいしぶがく）流庭園です。池を中心に配置された「真（しん）」「行（ぎやう）」「の築山と「草（そう）」の平庭。田園と遠くの山々を借景（しやくけい）としています。

盛美園の一角にある盛美館は、庭園を鑑賞するために建てられた和洋折衷式の建物で、一階は数寄屋造りの純和風、二階はルネッサンス調の洋風造りです。

津軽ダム（西目屋村）



提供：国土交通省 東北地方整備局 岩木川ダム統合管理事務所

津軽ダムは2008年11月に着工し、2016年10月に竣工。高さ97・2メートル、幅342メートル、総貯水量1億4、090万立方メートルで東京ドーム113・6杯分という、東北有数の大きさを誇っています。

ます。満水位は標高204・9メートルとなっています。

ダム湖は「津軽白神湖（つがるしろかみこ）」と命名され、日本で8台しかない水陸両用バスでの遊覧、カヌー体験などを満喫できるほか、ダムの上の津軽ダムパークからは季節ごとに変わる湖の情景を楽しむことができます。

問い合わせ先／国土交通省 東北地方整備局

岩木川ダム統合管理事務所 TEL 0172(85)3035

いなかだて 田んぼアート（田舎館村）



1993年に岩木山と稲文字の凶柄でお目見えした田んぼアート。2003年に世界の名画モナリザに挑戦しましたが、モナリザは太って見えてしまいました。その後、遠近法を取り入れ、原画に補正をかけることで斜め上から見るとき美しく見えるようになり、近年は七色の稲を用いて表現力も豊かになりました。

2014年に青森県を御訪問中の天皇・皇后陛下（現上皇・上皇后両陛下）は富士山と天女が舞う姿が描かれた田んぼアートを見学なされました。

今年、第1田んぼアートに「おしん（表紙）」、第2田んぼアートに「おかあさん」といっしょ ガラピコぶ〜」が描かれています。「おしん」を見た人は「母親の顔が泉ピン子さんにそっくりだ」とつぶやいていました。

問い合わせ先／田舎館村企画観光課

TEL 0172(58)2111

文・写真／津軽地区 編集協力員・地域通信員

鳴海 紀



提供：田舎館村役場 企画観光課

すこやか長寿コーナー

よしおが あつこ

吉岡 敦子 さん (86歳)

青森市

歌の力を信じて人生を楽しむ



歌が好きな吉岡敦子さん

吉岡敦子さんは、1933年生まれの86歳。長らく小学校で教鞭をとられ、私とは同じ小学校で働いて以来の付き合いになる。現在は二つのコーラスグループを指導しながら、元高校教師で古文書にも造詣の深い夫の政和さんと共に、太極拳も指導するなど、パワフルに活動している。ガーデニングは、青森市で最優秀賞受賞の経歴を持っている。小さい頃は、弟と共に病弱だったといつから驚きだ。

神奈川県横須賀市出身の吉岡さんは、小学5年生の時に父が海軍将校としてむつ市に赴任し、青森へやってきた。戦後、田名部女学校から新制大湊高校、弘前大学を卒業後、大湊中学校に音楽教師として赴任。ここで将来、夫となる人と出会う。そして同時にここが音楽、特に合唱の指導者としての原点となる。

「いつ頃から音楽に興味をもったのですか」の問いに「小学校に入る前に、父が昔の足踏みオルガンを買ってくれたから」と答えてくれた。楽譜はなかったが、8歳上の姉が歌う歌を頼りにオルガンを弾くと「あっちゃんは上手。天才かな」と家族を驚かすほどの腕前になったという。

母には「嘘はだめ。人を助ける人になって。途中で投げ出すのはだめ。」とよく言われて育てられ、



シニアの合唱指導

それを人生の指針としてきた。

小学校教師時代は、自らに力をつけたいとコンクールに積極的に参加。最後まで学級担任にこだわってきたのは、歌の力を信じて「音楽の生活化」を目指し、子どもたちにいい音楽を作る喜びを味わわせたいと願ってきたからだという。

「一番心に残る指導は」の問いかけに「石井亨の合唱曲『友達になつた日』の指導中に、日頃は腕白な男の子が、突然大声で泣きだした」と教えてくれた。『友達になつた日』は、友達と喧嘩をして仲直りができず悲しい気持ちでいた子が、ある雨上がりの日に相手の子に「ごめんね」と言われ、それから心をつなぐ友達になつたという歌だ。「ごめんね」と言われた歌の盛り上がる場面で、彼は泣いたので。吉岡さんとその子が抱き合った場面に、私も立ち会っていたことを思い出し、話を聞きながら涙が込み上げてきた。吉岡さんも「合唱指導の功労賞をいただいた時にも増して、音楽教師としての醍醐味を感じた瞬間だった」と懐かしんでいた。



夫婦で太極拳に励む

は、夫の両親に三人の娘たちの養育を安心して委ねられたこと、夫の理解が得られたことと感謝の言葉がいくつも並ぶ。コーラスグループのみなさんからは「おしゃれでかわいい敦子先生」と慕われている。



◎宮崎静子 地域通信員



曾孫と共に

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。

わだ けんいち
和田賢一さん(92歳)

三沢市

波乱万丈の終戦体験が人生を変えた



和田さんは、1927年に樺太で8人兄弟の長男として生まれました。賢く育ってほしいという願いから賢一と名付けてくれた父は、東北町生まれで、樺太に出稼ぎに出て豆腐屋を営み、生計を立てて

いたそうです。和田さん自身は、小学校高等科を出てから家業を手伝うほか、馬で荷役運搬をするのが主な仕事でした。18歳で終戦を迎えた当時、ロシア軍が攻めてくるというニュースが流れ、その晩、本土に戻る船を探し、漁船でほかの家族と一緒に北海道の宗谷岬を目指したそうです。暗い夜の航海は、敗戦の不安とロシア軍の侵攻の恐れが相まって恐怖に震えましたが、翌朝、船は北海道の東海岸(網走辺り)と思われるへ到着し、その時は大変うれしかったと話してくれました。船賃には全財産の大半をつぎ込みましたが、それほどまでに本土に逃げ帰れたかったです。

その後、父の実家である東北町に戻り生活。1949年にアメリカ軍三沢基地に水道事業担当職として入り、38年間勤務。仕事の特異性から、何度か行われた人員整理には至らず、定年まで勤めました。当時は上北町から約1時間を徒歩通勤した経験もあり、それが現在の健康に



グラウンド・ゴルフ大会でのホールインワンの賞状

つながっているということ。ご夫婦仲が良く、妻との間には3人の子に恵まれました。3年前に妻が亡くなったからは、炊事洗濯全て一人でしています。

これから行ってみたい所は「子供時代に育った樺太(当時の大泊、長浜)へ行つてみたい。時間が有れば魚釣りにも行きたい」と語っていました。健康の秘訣にもなっているというゲートボールとグラウンドゴルフは、週6日

練習し、ゲートボールでは市大会で優勝・準優勝を重ね、県大会でも準優勝するほどの実力の持ち主です。また、朝は4時に起床し、夜は9時に就寝という早寝早起きの生活。毎朝の握力運動や柔軟体操は欠かさず、食事は好き嫌いなく食べる。特に好きな食べ物には豆腐。タバコはやらす酒は付き合い程度。さらに貧血防止に黒酢のサプリメントは欠かさず飲む。特に心がけていることは「人との付き合いを大切に、家族に迷惑を掛けないこと」若者へのアドバイスとしては「親の言う事をよく聞くことだ!」と元気に語っていました。温和な性格で、人との付き合いを大切にされる和田さんらしいお答えだと感じました。



◎齋藤豊紀 地域通信員



ゲートボールも生きがいの一つ

すこやか長寿コーナー

次は何を作るのかな？

おくもと のりこ
奥本 範子さん (82歳)

青森市



まれ、現在82歳になる。七戸高校に進学し、たくさんの馬を見て乗ってみたいと、自ら乗馬クラブを作ってしまったほど、行動的だった。「県下で女子は一人だけだったので、いつも乗馬大会では1位か2位だった」と笑う。

そんな活発な学生時代を過ごしてきた奥本さんだが、現在の趣味は主に手芸だ。20年以上前、夫の病気がわかった時に何か集中できるものが欲しいと、近くにあったパッチワークのお店に行ったのが始まりで、その後、人形・バッグ・洋裁・染色・布草履と増えていき、どれも器用にこなす。

亡夫の着物をほごいて作ったというコートは、裏地も長襦袢をほごいた



洋裁作品。一番左が着物から作ったコート

窓辺に置かれたミシンと大きな作業台。その周りに、たくさんの手作り品が並んでいる。長い時間をここで過ごすという奥本範子さんは、七戸町で7人兄弟の末っ子として生

ものだ。範子さんに着て見せてもらったが、とても素敵だった。範子さんは「仕上げたバッグを持って出かけると、友人たちに褒められるし、出来上がった人形のかわいい顔にも癒されるの。」と語る。以前は作品のアイディアを勉強するために、友人と作品展を見て歩き、それも作品づくりの楽しみのひとつだったという。「娘時代は針を持つのが嫌で、和裁の宿題は、全部母に縫ってもらっていたのにね」と大笑いしていた。

夫とは、職場で知り合い26歳の時に結婚し、二人のお子さんに恵まれた。現在は息子さんと二人暮らしだが、近くに娘さんの家があり、お孫さんが迎えにきてくれて温泉に行ったりするのが楽しみ。今はお孫さんの卒業式に着ていく洋服を作成中とのこと。

十数年前に手術をしてから、一度にたくさん食べられないので1日5食。朝はお腹がすいて目が覚めるという。運動のために自転車で買い物に行き、帰りは片道10分の距離を、自転車を押して歩いて帰ってくる。

「次はあれを作ろう、これをやってみよう」と、いつも考えているから楽しい」と笑う。お元気の秘訣ですね。



やさしい表情の人形



●木村智子 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。

ぬまくない たみお

沼宮内 民生さん (90歳)

三沢市

やりたいことが生きがい



ゴルフ大会のトロフィーが並ぶ

沼宮内民生さんは、1929年生まれの90歳。十和田市で9人兄弟の4男に生まれ、教員の両親から厳しく育てられた。

学生時代に「モノ作りが好きだから、将来は工学機械をやりたい」と早稲田大学理工学部を目指すもあえなく失敗。さらに病気のために高校を辞めて、入院の日々を送り、その後、就職するも、病気を再発し入院。入院中に東京で初めて食べたポテトチップスの味が懐かしくなり「東北にないものを作ってみよう」と病床で構想を練る。当時、ポテトチップスの量産は行われておらず、沼宮内さんが口にしたのも、とんかつ専門店の付け合わせ3枚だった。

30歳で治療を終えた沼宮内さんは「ここから自分の人生が始まる。(病気にあったことは) 神様が決めたことだから仕方ない」と、三沢で新しいことに挑戦。まずは鉄工所に依頼し、大小の鉄鍋を作ってもらい、一人でポテトチップスの試作を重ねた。揚げても柔らかく赤い芋に悩み、最終的に三沢産の芋にこだわって特定の農家に生産



当時売っていたポテトチップスの袋

を依頼し、短期間で商品化した。地元では珍しいさっぱりした厚めのポテトチップスはよく売れた。しかし、経営が安定した5年後、大手企業がポテトチップスの販売を始めたため、営業を中止した。

45歳のときに、東京で水産業を経営している弟の勧めで、おいらせ町にエビやカニの冷凍品の卸売会社を設立。休日には、社員や近所の子供に勉強を教え、英語の音読も教えた。経営は順調だったが、沼宮内さんが70歳の時に弟が他界し、後継者もいなかったため、事業を停止した。「仕事を始める際は足元を決めて進めていく。身の丈以上のことは望まない(ことが大事)」と沼宮内さんは語る。

現在の生きがいは英字新聞で表現力を学習し、英文日記を書くこと。ボケ防止のためにも楽しく学び続けている。35歳で始めたゴルフは、庭の芝生で毎日練習し、年6回ほど大会にも参加している。部屋にはトロフィーがいくつも飾られており、その実力がうかがえる。町内では冬の除雪、公園の草刈りにも積極的に協力している。「近所づきあいをし、自然に過ごすことで今の健康がある」と語る。若さの秘訣を聞いたところ、「好きなことを継続して楽しむこと」。人への気遣いも自然にでき、行動力のある人だ。向こう三軒両隣の関りが大切ですね。



ゴルフ練習は毎日欠かさない



◎浅野栄子 地域通信員

すこやか長寿コーナー

令和元年99歳

長尾 千ヨさん (99歳)

五所川原市



おしゃれにも気を付けています。

今回は、令和が始まった5月に99歳を迎えた母を取材しました。

現在、母はケアハウスで一人暮らしをし、そこから近くの施設のデイサービスへ週2回出かけています。食事以外は、掃除・洗濯など身の回りのことは、すべて自分で行います。花が好きで、窓辺にはきれいな鉢植えが置かれています。また、押し入れには春夏秋冬の衣装が、ハンガーにきれいにかけられ、デイサービスの時にはそれなりにコーディネートをし、身だしなみにも気を付けています。

母は、21歳の時、教員をしていた3歳年上の父とお見合い結婚をし、長女である私を含む、一男二女の子どもに恵まれました。現在、孫は11人、曾孫は18人います。

和裁が得意だった母は、長女である私がお嫁に行くとき、紋付、付け下げ、訪問着、袴など、すべて自分一人で縫い上げ、持たせてくれました。

今はテレビを観たり、脳トレに折り紙、ぬり絵、そして時々日記を付けたりしています。また、好きな編み物は、先日ベストを夢中で編んでいて、10枚くらいにもなったので、私たちが知人にもプレゼントしてくれました。そんな何事にも興味を持って、積極的に取り組んでいる姿勢が、99歳まで長生きできた秘訣なのかなあと感じ、母に今の気持ちや聞いてみました。すると「91歳で胃ガンの手術をした時は、死を覚悟しました。まさか99歳まで生きるとは…。こうなればもう少し生きてみたい」と語ってくれました。そこで私は母と固い約束をしました。「来年のオリオンピックは必ず一緒に観よう」と。

(取材した私の願いは100歳の母と一緒に東京オリオンピックを観る予定です)



●中川 幸子 地域通信員



皆さんに編んであげたベストやマフラーなど



弘前市の成田家庭園での様子。



庭全体を見ながら、詳しく解説していただきました。

◆9月3日(火) シニアカレッジ社会見学
「大石武学流庭園巡り」
 7月9日(火)にシニアカレッジで講演した、今井二三夫さんの案内で、大石武学流庭園巡りの社会見学ツアーを行いました。
 当日は良いお天気に恵まれ、午前中は平川市の「盛美園」、午後は弘前市にある「成田家庭園」を見学しました。
 参加した受講生からは「面白かった!」「何度か来たことがあるけれど、違う見方ができてよかった」といった感想が聞かれました。



平川市の盛美園。ジブリ映画『借りぐらしのアリエッティ』の舞台モデルとしても有名な庭園。

シニアカレッジ合同ボランティア活動

～ 除菌布の裁断作業を行い、施設へ寄付しました！～

7月23日（火）、シニアカレッジの午後活動で「わたしたちができるボランティアをやろう！」というテーマのもと、地域総合コースの受講生が中心となり、受講生全員でみんなで持ち寄った不要布を裁断し、介護施設で使う除菌布にしました。



サイズを測り、裁断に集中しています



たくさんの受講生が一斉に作業に取り組みました



8月19日（月）、除菌布を寄付する贈呈式が行われ、青森市の介護施設「安生園」と「すこやか苑」に、合計で3,000枚の除菌布を贈呈しました。



それぞれの施設長に寄付の目録を贈呈します



贈呈式の記念写真

2019年度 長寿な生活調査・発信事業 地域通信員(シニアライター) 養成研修会を開催しました!

長寿な生活調査発信事業では、シニアライターが県内で元気に活躍している長寿な方にインタビューを行い、その長寿な生活習慣・生活スタイルを、当機関誌「あすなる倶楽部」やホームページなどでお知らせしています。県内外に情報を発信することで県民の健康意識の向上を図り、さらにはシニアライター自身の社会活動の活性化につなげています。

今年度は、青森・五所川原・十和田・むつの4会場で、シニアライター養成研修会を実施しました。研修会前半は、東奥印刷株式会社代表取締役社長の中門清司さんが、インタビューのコツや文章のまとめ方をはじめ、過去の記事を例に具体的な原稿作りをレクチャーしました。後半は、各地域の現役シニアライターが、リアルな体験談を紹介し、最後に参加者同士の意見交換を行い、交流を深めました。

新たなシニアライターは、66名でした。これからの活躍を期待しています!



講義「取材準備の仕方」「記事の書き方」



交流会で意見を出し合いました



五所川原会場 7月19日(金)



青森会場 7月22日(月)



十和田会場 7月29日(月)



むつ会場 7月30日(火)

もしもし、こちら誌上健康教室です。

～「やっぱりウォーキング♪」～

健康運動指導士 棟方由美子



“かつてこんなに洗濯物が乾く夏があったらどうか!?”と感じるほど、暑くて雨のない夏でしたが、皆さま体調はいかがでしょう?汗をかくまいとじーっとしていた夏に終わりを告げて、そろりそろりと動き出しましょう。

何か運動を、と考えた時に始めやすいのは、やはり「ウォーキング」。いつでも、どこでも行えて、道具を必要とせず、どんな年齢の方でも自分のペースで行うことができるこの手軽さ!ただし、手軽だからこそ工夫したい点が…それは運動量です。

ウォーキングをした時間や歩数は運動の目安としてわかりやすく励みにもなりますが、目に見える数字だけにこだわると、運動量や運動の効果につながりにくいことも。「散歩」と「ウォーキング」の違いは、歩くフォームを意識すること、そして運動量が多いことだと考えて、今回ご紹介したいのが“インターバル速歩^{*}”です。“インターバル速歩”は「ゆっくり歩き」と「速歩き」を3分ずつ交互に繰り返すもので、速歩きをすることで筋力アップや体力の向上が望めます。

※インターバル速歩とは、信州大学の能勢博教授が考案したもので、ウォーキング運動の中に速歩きを取り入れたものです。

★ インターバル速歩 ★

1日30分週4回を目標。体調と相談し、天候をみながら行いましょう。近年「運動は足し算できる」という研究結果が出てきています。1日30分を週に4回=120分と考えて、毎日18分(ゆっくり歩き、速歩きを3回ずつ)でも構いません。

そしてウォーキングの後にはコップ一杯の牛乳をどうぞ。筋肉の材料となるだけでなく、体内に水分を保持しやすく、熱中症の予防にもなるようです。



準備運動	ゆっくり	速く	ゆっくり	速く	ゆっくり	速く	ゆっくり	速く	ゆっくり	速く	整理運動
	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	3分	

“インターバル速歩”を自分で試してみてもわかったこととおすすめポイント

- 最初は「ゆっくり歩き」と「速歩き」の差がなかなか出せないのですが、無理をして腰、股関節、膝、足首、足の甲などを痛めると長続きしないので、慣れるまではあくまで自分のペースで。
- 3分を10回も繰り返すの!?!とっていたのですが、歩く速度にメリハリがあることと、3分毎にタイマーをかけることで30分は結構あっという間でした。
- 歩いてかかとから着地する時に、膝とつま先の方向が違っていると膝を痛めることにつながります。膝とつま先の方向はスパーなどの入口に映る自分の足元を正面から見たり(周囲の安全を確認してくださいね)、誰かに見ってもらうと確認できます。膝の向きとつま先の方向が違う時は「ゆっくり歩き」の時に、たまに足元を見て意識しながら歩いてみましょう。繰り返しているうちに、正しいフォームに近づくと思います。
- 腕の振りは「軽く曲げて後ろに引くと推進力になる」らしいのですが、私は曲げると歩幅が狭くなって歩きにくかったので、自然の動きにまかせました。
- 慣れてきたら「速歩き」の時には、少し息がはずむ位にスピードを上げてみましょう。運動量がアップします。



私の歩行は、右足のつま先が膝とかなり違う向きに着地していました。気を付けなくては。

つま先が内向きだったり、外向きだったりすると、知らず知らず膝などに負担が…

季節で読み解く古典の魅力

暦と季節 秋の和歌

前回（夏の和歌）でもご紹介しましたが、日本人にとって暦（陰暦）は、そのまま季節を表すものでした。今回は「秋」です。陰暦の7月8月9月です。

陰暦でいうと、今年の秋は8月1日から始まっています。思い出してみてください。まだ暑い盛りでしたよね。「こんなに暑いのに秋？」と言いたくなるような日々でした。けれど、気付かないうちに秋はしのび寄って来ていたのです。たとえば、ススキは8月の初めから穂を出していましたよ。

日本人は季節の移り変わりを敏感に察知して、それを和歌に詠んでいます。

① ハッと気づく秋

秋来ぬと 目にはさやかに 見えねども

風のおとにぞ おどろかれぬる

（藤原敏行）

（秋が来たと、目にはつきり見えるわけではないけれど、風の音に、ふと気づかされたことよ）

目で見るだけではわからない季節の移ろいを、風の音によって感じ取っているのです。木々の葉を揺らし、頬をなでるように吹く風が、夏のものではないと「ハッと気づく」のが「おどろかれぬる」という表現です。それを感じとる感性は、理屈ではなく感覚としか

いいようがないですね。

昨日こそ 早苗とりしか いつのまに

稲葉そよぎて 秋風ぞ吹く

（よみ人しらず）

（苗代の早苗をとって田植えをしたのは、つい昨日のことのように思っていたのに、いつの間にかもう、実りを間近にした稲の葉が秋風にそよいでいるよ）

これも「ハッと気づいた」歌です。田んぼの稲の成長は、今の私たちにもなじみがありますね。田んぼに水を張って、苗を植えたのはつい昨日のことのように思っていたのだけれど、「ハッと」気づいたら、もう秋風が吹いて稲葉がそよいでいる、というわけです。



② 七夕の歌

秋の初めの行事は、七月七日の七夕です。天の川に隔てられている牽牛と織女が、年に一回だけ逢うことが出来るという中国の伝説に、日本古来のタナバタツメ（水のほとりで機を織る女性）の伝説が加わって、風流な行事となりました。和歌も詠まれています。

恋ひ恋ひて 逢ふ夜はこよひ 天の川
霧たちわたり 明けずもあらなむ
(よみ人しらず)

(一年の間ひたすら恋い慕って、やっと逢えるのは今夜。天の川に霧がたちこめて、夜が明けなくてくれればいいのに)

わたしたちは、七夕の夜は空が晴れてきれいに星が見えることを望みますが、七夕の二人にとつては、逢ってしまったらあとは霧が立ちこめて、自分たちだけの世界にして、なおかつ夜が明けないでほしい、というのです。当人の立場に立つてみたら、その通りですね。



③月を愛でる

七夕では星を眺めますが、和歌の世界で秋に詠まれるのは月が多いですよ。秋の澄んだ空気のなかに輝く月にはどこか物悲しくなる美しさがあります。

木の間より もりくる月の かげ見れば
心づくしの 秋は来にけり
(よみ人しらず)

(木の間からもれてくる月の光を見ると、ああ、さまざまにもの思いをさせられる秋がやってきたのだなあ)

月見れば 千々にものこそ かなしけれ
我が身ひとつの 秋にはあらねど
(大江千里)

(月を見ると、あれこれと物悲しいことだよ。わたしひとりの秋というわけでもないのに)

陰暦8月15日は仲秋の名月、いわゆる十五夜です。同じく陰暦9月13日は十三夜と呼ばれこちらもお月見をします。今年の暦では9月13日と10月11日にあたります。お月様は顔を出してくれるでしょうか。

④紅葉の美しさ

ちはやぶる 神代も聞かず 竜田川
からくれなるに 水くくるとは
(在原業平)

(神様の時代にも聞いたことがない。竜田川が紅色に水をくくり染めにするとは)



秋はどこか物寂しい季節ですが、それをいろうどつてくれるのが紅葉です。春の花と秋の紅葉は、どちらも美しいものとして比べられます。みなさんはどちらがお好きでしょうか？

今回の和歌は「古今和歌集」に載っているものです。百人一首にも取り上げられている歌もありますよ。わかりますか？



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 Junjuni」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

※百人一首には藤原敏行、大江千里、在原業平の和歌が取り上げられています。

あすなる友の会の活動

▼津軽支部

西津軽を巡る



6月14日、会員50名がバスで、高山稲荷へ向かう。高山稲荷では、千本鳥居（実際202基あり）をくぐり、高台に達する。振り返ってみると、ただ今通ってきた千本鳥居のうねうねと立ち並ぶ様子が、異空間への通り道のように見えた。

ベンセ沼へ移動する途中、風力発電所とその建設現場が方々に見えた。津軽半島はこれから風力発電の基地になる予感がする。

ベンセ沼では5月の異常高温のせいか見頃は終わっていたが、ニッコウキスゲとノハナシヨウブを少しは見ることができた。

入浴・昼食・休憩は稲垣温泉で、カラオケと手踊りを楽しんだ。参加者から高山稲荷の千本鳥居の景観がすごいという声が聞かれた。

（津軽支部 鳴海 紀）

津軽白神湖を遊覧す

7月4日、会員47名が弘前駅城東口を出発、道の駅ピーチ西目屋で水上バス白神号に34名が乗り換える。

水上バスは20分ほどして、湖面乗り入れ口から水しぶきを上げて湖水に突入、4ノットの速度で湖上を走る。湖面は霧に覆われているが、遠くにダムがぼんやり見える。岸辺の木立を見ると途中まで黒く変色していた。通常ダムの水位は木立の変色部分の上までになっているのだが、雨が少なく水位が下がっていると、ガイドの説明が



あった。後にダムの管理事務所に聞いたところ、当日の水位は標高で193・3メートル、通常の水位は204・9メートルで、11メートルほど下がっていたことが分かった。

20分の湖上遊覧を終え、白神館に入る。昼食・入浴の後、懇談やカラオケを楽しんだ。

（津軽支部 鳴海 紀）

▼上十三支部

視察研修・体験で心洗われる

6月25日に南部町でサクランボ狩りを楽しんだ。南部町は南部藩発祥の地として古くから発展してきた歴史の町とされている。町内には、南部氏関連の城館や墓所・霊廟が残され戦国大名南部氏の生活と文化、国指定史跡資料から当時を偲んだ。当地方は自然環境条件に恵まれ、青果・特産品も多い。会員は、収穫体験で真っ赤に熟したサクランボを腹いっぱい食べ、満足して笑顔で帰路についた。

7月17日十和田市文化センターで、スポーツ吹き矢の体験を行った。1チーム5人で、5チーム編成し、集中力を切らさずに、楽しみながら熱戦を繰り広げた。全員で努力賞を手を笑顔で帰路についた。

7月29日猛夏の下、八戸支部と上十三支部交流ブルーベリー狩りで、汗を流す。両支部事業の様子を語り合い、ブルーベリーを「口」と「バケツ」に収穫し、大満足で互いに「またね！」と握手して帰路についた。食べながら・収穫しながらの交流で、もう少し語り合いたかったところだが、また次回交流会に期待したい！

（上十三支部 武田 茂）

▼下北支部

下北半島一周 研修・散策「ぐるりん・しもきた」の旅



国内の地図の中で一番に目立つ「下北・まさかり半島」。誰もが一度は一周してみたい本州最北端の地です。

6月12日に福祉バスを利用し、全長約137kmに及ぶ雄大な沿岸を周遊しました。当日は見事な五月晴れ。会員24名は、むつ市から西回りで一路「かわうち湖」方面に向けて出発しました。脇野沢から海峽ラインを北へ上り、特殊植物群生地「縫道石山」の丸い頂上を右に見ながら、草原地帯の「野平高原」を通過して「牛滝」に到着。ここから観光船で「仏ヶ浦」を目指しました。神々が創造したと伝えられる奇岩群のそそり立つ状況に圧倒されながら、仏ヶ浦を散策しました。「白の奇岩、緑の木立、空・海の青」で構成されたコントラストが、今でもくつきり目に焼き付いています。

牛滝に戻る観光船の船底（アクリル板）から「ウニ」の生育状況を見学。バスで北上し、程なく佐井村の津軽海峽文化館「アルサス（海峽ミュージアム）」に到着。昼食ののち、館内や付近の散策をしました。

その後、バスで大間崎まで行き、強い日差しを受けながら、輝く海の白波を眺め、むつに向けてはまなすラインを南下し、全員無事に帰着しました。（下北支部 高橋 博）

▼八戸支部

南部藩発祥の地を訪ねて

青空の広がる6月20日に、三戸郡南部町にある戦国大名・南部氏の居城、史跡聖壽寺館跡（しよじゆじてあと）に向かった。

館跡案内所で映像による事前学習を受け、現地では若い学芸員の方から説明を聴き、120年間の栄華に想いを馳せた。

南部氏は甲斐源氏の流れをくむ南部三郎光行を祖とする一族であり、大型建物跡は、東北最大級と言われている。

太古を偲び、悠久の風に吹かれ、気持ち浄化された一日であった。（八戸支部 川村 登茂）



▼青森支部

青森市内街テク&ゴミ拾い



5月20日に街テク&ゴミ拾いを実施した。参加者50名で5グループに分かれ、各グループに街テクガイドが1名付き、安方の聖徳公園を10時に出発。

天気にも恵まれ、むつ湾から吹く風もさわやかな中、まずは青い海公園でゴミ拾いを行う。その後、ガイドの案内で青森市や青函連絡船の歴史をとでもわかりやすく教えていただきながら、アスパムから八甲田丸まで歩いた。普段なら見過ごすようなところも詳しく説明してくれ、なるほどこれがそうだったのかと感心しながら歩いた。

予定どおり12時に八甲田丸で解散となったが、参加者からは、今後も今回のような社会奉仕の行事も取り入れたいのではないかと意見があり、参加者一同笑顔で大満足の街テクであった。（青森支部 村元 秀勝）

※聖徳公園：明治天皇が訪れたことを記念し、1930年に「明治天皇御渡海記念碑」が建てられ、「聖徳公園」と名付けられた。1990年に「海の記念日発祥の地」の石碑が建てられ、明治丸の碇のレプリカが飾られている。

グラウンド・ゴルフを楽しむ会

6月20日快晴の中、グラウンド・ゴルフを楽しむ会が、会員54名の参加のもと、青森市スポーツ会館でおこなわれた。初めてグラウンド・ゴルフをする会員もいたため、始めにグラウンド・ゴルフのプレーの仕方やルール等について、わかりやすく丁寧な説明を行った。

グラウンド・ゴルフは、設置されたマット上からボールを打ち、ボールポスト（リンク）内にかくに少ない打数で入れるかを競うスポーツだ。標準コースは50m、30m、25m、15mのコースが各2ホールの合計8ホールで構成され、3回プレーする。

13時、開始の合図により一斉にプレー開始。芝のグラウンドに悪戦苦闘しながらも、和気あいあいとプレーし、全員ケガなく無事終了。初めてプレーした会員が1回でホールインワンするなどの盛り上がりもあり、「面白かった。またやりたい」という言葉も聞かれた。機会があったらまた企画したい。（青森支部 宇野 静夫）



旬を食べる健康レシピ

青森県すこやか福祉事業団 養護老人ホーム 安生園
栄養士 今井 了子

食の秋

天高く馬肥ゆる秋。豊かな食材にあふれる季節になりました。季節の変わり目で、なんとなく体の不調を感じている方などもおいしい旬の食材で体力を取り戻しましょう。

鮭のキノコソース



▶秋サケ

新米に合わせて今話題の鮭を使ったメニューです。

なじみの深い鮭にはたくさんの効能が含まれており、中でも赤色の天然色素アスタキサンチンは疲労回復や免疫力アップなど健康効果にも優れているためスーパーフードとも呼ばれています。

▶きのこ類

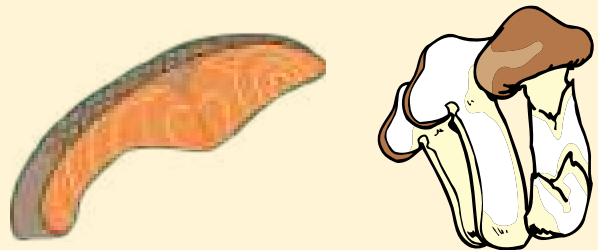
キノコ類の成分には、ビタミンやミネラルのほか、食物繊維が豊富なので便秘予防やコレステロールを下げる効果が期待できます。この時期だけのきのこもたくさん出回りますのでアレンジしながら楽しんでみてはいかがでしょうか。

【材料】

鮭……………4切れ	みりん……………大さじ2
えのき……………1パック	醤油……………大さじ1
しめじ……………1パック	バター……………10g
椎茸……………1パック	小麦粉……………小さじ1
舞茸……………1パック	塩コショウ……………少々
酒……………大さじ3	

【作り方】

1. 鮭は塩コショウして5～10分おく。
2. エノキは根元を切りとり半分に、椎茸は石づきを切りスライス、しめじと舞茸はほぐす。
3. 鮭の水気をペーパータオルで拭き、小麦粉をまぶす。
4. フライパンに油大さじ2を熱し焼き目がつくまで焼き返して酒をふりかけキノコを散らす。
蓋をして2～3分蒸し焼きにする。
5. 鮭を取出し、キノコにしょうゆ、みりんを加えひと煮立ちしたらバターを加え火を止める。
6. 器に鮭を盛り、キノコソースをかけて出来上がり。
お好みの野菜を添えているどりに…



秋ナスのしらす和え



▶秋ナス

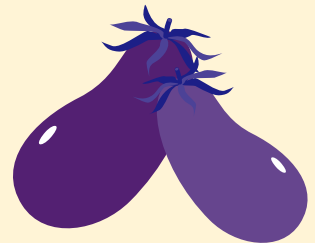
茄子紺といわれる皮にはナスニンというポリフェノールが含まれており動脈硬化や高血圧の予防、目の疲れの回復にも効果があります。茄子は皮をむかずに食べましょう。

【材料】

ナス……………200g	① ごま油……………小さじ1
しらす……………大さじ2	おろし生姜…小さじ1
かいわれ……………1/2パック	しょうゆ……………小さじ1
かつお節……………3g	酢……………小さじ1
	すり胡麻……………小さじ2
	砂糖……………小さじ1/2

【作り方】

1. 茄子はへたをとり縦半分に切り口を下に薄切り。
*長めのナスはさらに半分に。
2. カイワレは根元を切って半分に切る。
3. ボールにナスをいれ①であえる。
しらす、カイワレ、鰹節を加えて混ぜ合わせる。



カボチャプリン

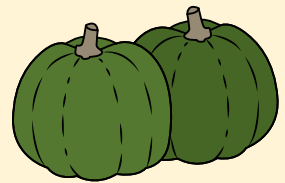


▶カボチャ

〈冬至にカボチャを食べると風邪をひかない〉と言われます。カボチャには粘膜や皮膚の抵抗力を高める成分のカロテン（体内でビタミンAに変わる）がたっぷり含まれていますのでこれからの季節におすすめです。

【材料】

① かぼちゃ……………200g	② 粉ゼラチン……………5g
牛乳……………200ml	水……………大さじ2
生クリーム…50ml	
きび砂糖……………40g (砂糖でもよい)	
バニラエッセンス 2～3滴	



【作り方】

1. 粉ゼラチンを水でふやかす。
2. かぼちゃの皮をむき2cm角に切り電子レンジで柔らかくしペースト状にする。
3. 鍋に①を入れ弱火で温沸騰させないように温め②を加えてよく混ぜ器に入れる。冷蔵庫で2時間冷やし固めたら完成。
*生クリームがない時は牛乳250mlでもできます。
*器に入れるときに茶こしを使うと滑らかになります。
*はちみつ、カラメルソースなどお好みで。



仲間づくり Café



青森の魅力を

伝えたい！

あおもり街てく

ボランティアアガイド(青森市)

あおもり街てくボランティアアガイドは、2010年6月に東北新幹線が青森まで乗り入れ、観光客へ青森の良さを案内しようとの趣旨で発足した。発足当時のボランティアアガイドは、2008年に実施されたあおもり検定の初級以上の合格者のうち、参加を希望した35名。約一年間の研修を終えた後、青森観光コンベンション協会会長より「まちなかガイドの達人を目指し、観光客を楽しませるよう心掛けて下さい」と、青森観光ボランティアアガイドの登録証が交付された。

青森駅周辺の3コースは、「青函連絡船と津軽海峡四季景色を訪ねて」の風景コース、「棟方志功と青森発祥の地を巡る」の歴史と文化コース、「観て！味で！探検！」の味とショッピングコース。ねぶたの時期にはねぶた期間限定ツアーや、夏季限定コースなどの案内も行っている。

参加された観光客からは「地元ならではの話が聞けて、とても楽しかった」「ガイドブックでは知り得なかった青森市の情報を短時間で得ることができ、青森にさらに興味をもちました」「気持ちや和む津軽弁に親しみを覚えました」などと好評を得ている。

発足から約9年、最近は寄港する大型客船の乗船客への案内や、古写真や昔のねぶた写真などをスライド化し、高齢者介護施設等にも出前講座を行い、年間約2000名を超える案内人数となっている。

案内の他に新町通りへの花植え作業や街路樹の名札の掲示、あおもり雪灯ろう作りのサポートも行っている。現在の会員は31名で、最高齢者は82歳。平均年齢72・3歳の会員でにぎやかに楽しくガイドに励んでいる。

ガイドに興味のある方は、年齢、性別、職歴、資格を問わず歓迎します。一緒に青森の情報を伝えていきませんか。

《お問合せ先》

青森駅前青森市観光交流情報センター内

あおもり街てく事務局 担当 木村・花田

電話 017(723)4670

(地域通信員 風晴 貢)





ラジオ体操を 生活に組み込もう!!

長者山ラジオ体操愛好会(八戸市)

ちやうじやまにしんじや

長者山新羅神社に、早朝詣りをして
いる人たちが自然に集まってラジオ体操愛
好会が始まり、もう60年以上も続いてい
る。会員は91歳を筆頭に約30名いる。91
歳の会員は、雨でも風でも雪でも一日も
休まず、本殿、各祠かほらに参詣をし、体操に
参加している。かれこれ30年になるそう
ですが、元気でしょうんちゃんしている。

この愛好会の歴史が長いことから、か
んぽ生命協会からクラブを作るように勧
められ、2018年に「長者山ラジオ体
操愛好会」の名称で会を発足。同年8月
には、かんぽ生命協会より長年の功績が
認められ、青森県優良団体として表彰も
受けた。

長者山境内では、会員が毎朝6時30分から音楽に合わせて楽しそうに身
体を動かしている。小山善治会長は「ラジオ体操を生活の中に組み入れ、
健康長寿に繋げてもらいたい」とお話される。愛好会には会則・会費な
し。

会員はスタンプ帳に出席の印を押してもらう。目標は、挨拶・コミュニ
ケーション・楽しく和気あいあいと健康に暮らすこと。何の決まり事もな
く、和やかでユニークな愛好会である。神のご加護がありますように。

◆場所 長者山新羅神社境内

◆時間 毎朝6時30分

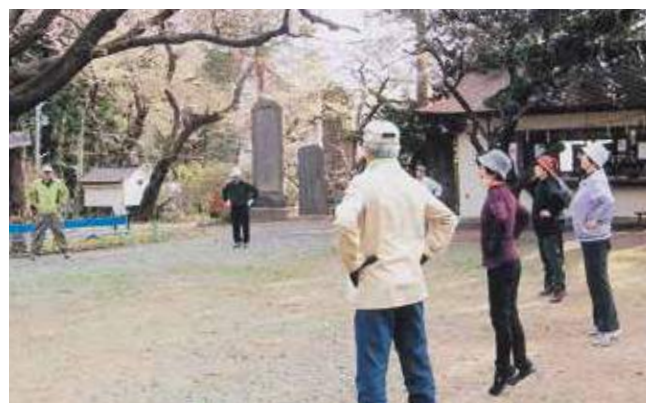
(元旦とえんぶり初日は神社使用のためお休み)

《お問合せ先》

代表 小山 善治

電話 0178(45)2987

(地域通信員 鈴木 リヨ)





大正琴の音色に 魅せられて!

琴伝流大正琴 「アップルフレンズ」(青森市)

大正琴は、大正元年にタイプライターを基に考案された、日本初の国産西洋音階楽器です。数字で表された音階ボタンを押すだけで弾く事ができるので、誰でも簡単に楽しめ広く普及しました。

独自の工夫とアイデアで流派ごとの演奏ですが、琴伝流大正琴はソプラノ・アルト・テナー・ベースの4種類の琴で、アンサンブルを構成し、趣のある味わいの深い音色を奏でる事ができるのが特徴です。

指導師範の大森妙子さん率いる「アップルフレンズ」は、80代から20代までと層の厚い21名のメンバーで構成され、20代の方はおばあちゃんと一緒に平川市から通っており、みんなのアイドル的存在です。

毎年青森市民文化祭に参加し、今年も10月13日(日) 平安閣市民ホールでの「琴伝流大正琴 ふれあいコンサート」に向けて一層お稽古に熱が入っています。

市民センター祭に参加するほか、病院や老健施設でも演奏しており、どこへ行っても大変喜ばれお互いに感動し合っています。会員同士の親睦を深める新年会では、ゲーム・クイズ・千本引きなどをして盛り上がり、心新たに鋭気を養っています。今後も楽しみながら大正琴のファンを増やしたいとのこと。体験ご希望の方には、貸し琴もあるので気軽に「お稽古風景をのぞいてみてはいかがでしょう?」

《お問合せ先》

代表者 大森 妙子

連絡先 017(788) 1321

練習日 土曜日 10時~12時

練習場所 青森市古川市民センター

(地域通信員 三浦 良子)



やっぱり健康が一番！

Q 生活習慣病とは？

A 「食習慣、運動習慣、タバコ、飲酒などの良くない生活習慣が、その発症や進行に関与する病態」です。

Q 何が要因ですか？

A 食生活が日本食から欧米の高カロリー・高脂肪食に変わって来たことと、自動車の普及により、運動量が減ったことが要因です。



Q どんな病気になりますか？

A 肥満、脂質異常症、高血圧症、糖尿病を発症し易くなります。これらは動脈硬化を悪化させ、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。また、喫煙は、動脈硬化の他に肺癌をはじめとする様々な癌や呼吸器疾患を起こします。

Q メタボの何がダメなのですか？

A メタボ（メタボリックシンドローム）は内臓肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常症の2つ以上を同時に伴う状態です。内臓肥満は、高血圧、高血糖、脂質異常症を起こし易く、これらは一つ一つは軽症でも、重複すると相乗的に動脈硬化が進行します。症状がないため、気がつかないうちに動脈硬化が進行して、突然、脳梗塞、心筋梗塞などを起こすことが問題です。



Q 高血圧の何がダメなのですか？

A 高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、血管が固くなったりします。自覚症状は無いままに動脈硬化が進行します。高血圧は脳卒中の最大の危険因子です。また、心臓病や腎臓病も起こし易くなります。

Q どんな生活をすればよいのですか？

A まず、禁煙です。次に、体重と血圧を測る習慣をつけましょう。食事は1日3回、炭水化物、タンパク質、野菜をバランス良く食べましょう。運動は1週間に合計で150分以上が目標です。健診を毎年受けて、糖尿病、高血圧、脂質異常症の薬を飲んでいる方は体調が良くても中断しない事が大切です。



Q 今日から始められる予防はあるの？

A 1日の始まりは、血圧と体重測定と軽いストレッチから！毎日1食でも減塩を意識して野菜も必ず食べるようにしましょう。運動量が少なかった日は、10分（1000歩）夕方に追加して歩きましょう。



内科おひさまクリニック ^{とみ やま つき こ} 富山月子院長

・昭和61年 弘前大学医学部卒業 ・平成9年4月 青森市民病院内科部長
・平成17年12月 青森市内にて内科おひさまクリニックを開業

【専門領域】内分科、糖尿病・代謝内科、禁煙治療

青森県医師会常任理事、青森県糖尿病対策推進会議委員、日本糖尿病学会専門医
NPO法人日本禁煙学会認定専門医



青森県消費生活センター くらしの情報

脚立・はしごからの転落で思わぬ大ケガに!

〈事例〉

庭で剪定作業中に、はしごから転落した。
うめき声に気づいた近所の人が救急車を呼んでくれたが、^{けいずい}頸髄損傷による完全麻痺があり、入院することになった。

- 脚立やはしごの使用中に転落する事故が発生しています。中でも60～70歳代の事故が約半数を占め、死亡事故に至った事例もあります。
- 加齢に伴う身体機能と認知機能の低下によりバランスを崩しやすく、頸髄損傷や骨折などのケガがきっかけで要介護状態に陥る恐れもあります。
- **なるべく高所作業は避け**、どうしても必要な場合は、**用具等を事前に点検**し、転落に注意して**慎重**に行ってください。



アドバイス

- 高所作業は、なるべく専門家や若い人に頼みましょう
- 自分で作業する場合は、一人きりでの作業はやめましょう
- 作業前に、脚立・はしごの安全点検をしましょう

「おかしいな」「困ったな」と思ったら

消費者ホットライン

(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)



文芸欄

絵手紙



輪島 さつえ (青森市)



風晴 貢 (青森市)



鈴木 リヨ (八戸市)

みやこうた

山居倉庫 吉永小百合に負けじと ポーズ取り

頑固者^{ジジイ} ニコツとされると メロメロに

下山誠司さん
(鶴田町)

風晴 貢さん
(青森市)

ちょっと
脳トシ

漢字の 足し算問題

例のように、複数の漢字を組み合わせて
2文字の熟語を作りましょう。

(答えはこのページの下にあります。)

例題 王 + 土 + 求 + 也

回答 地球

問1 : 九 + 竹 + 由 + 鳥

問2 : 衣 + 刀 + 列 + 八

問3 : 魚 + 斤 + 木 + 立 + 羊

問4 : 竹 + 土 + 土 + 寸 + 同

問5 : 十 + 十 + 面 + 日 + 乞 + 麦

問6 : 水 + 今 + 白 + 糸 + 王 + 王

短歌

処暑すぎて 惜しむかのように ひらひらと

曇天を舞う 蝶の白ひとつ

甲地しのぶさん
(東北町)

俳句

波音の 寄する枕辺 明易し

のほほんと 生きてゆきたし

今泉敏雄さん
(青森市)

鈴木リヨさん
(八戸市)

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。

8ページ「澤上 松三郎さん」

誤：「さわうえ」

⇒ 正：「さわかみ」

編集 後記

暑い夏もようやく過ぎ、目に美しい紅葉や、口と胃を喜ばせる美味しい味覚がいつぱいの秋がやってきましたね。私は毎年、肥える食欲の秋に徹してしまいがちですが、今年はスポーツや読書の秋を意識してみたいなあと思います。みなさんも令和に代わった今年は、何か新しいことを始めてみてはいかがでしょうか。(相馬)

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

クマに注意!!

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。

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
山の日照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。

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。

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。

クマに出会わないために
クマの足跡や糞などを見つけた場合は、その死なば滅ぼす、引き返す。
クマの足跡や糞などを見つけた場合は、その死なば滅ぼす、引き返す。
クマの足跡や糞などを見つけた場合は、その死なば滅ぼす、引き返す。
クマの足跡や糞などを見つけた場合は、その死なば滅ぼす、引き返す。
クマの足跡や糞などを見つけた場合は、その死なば滅ぼす、引き返す。

クマに出会ってしまったら
クマに出会ってしまったら、立ち去る。後さりしながら、静かに立ち去る。

クマに出会ってしまったら
クマに出会ってしまったら、立ち去る。後さりしながら、静かに立ち去る。

クマに出会ってしまったら
クマに出会ってしまったら、立ち去る。後さりしながら、静かに立ち去る。

クマに出会ってしまったら
クマに出会ってしまったら、立ち去る。後さりしながら、静かに立ち去る。

クマに出会ってしまったら
クマに出会ってしまったら、立ち去る。後さりしながら、静かに立ち去る。

クマに出会ってしまったら
クマに出会ってしまったら、立ち去る。後さりしながら、静かに立ち去る。

あomorishニアフェスティバルスポーツイベント冬季大会 カーリング交流大会のおしらせ

- ◆と き 令和元年12月4日(水) 9時~16時予定
※初心者講習(9時~10時)
- ◆と ころ 青森市スポーツ会館(みちぎんどリームスタジアム)
青森市合浦1丁目13番1号
- ◆対 象 者 概ね60歳以上の男女
- ◆参 加 費 1人100円(レクリエーション保険料として)
※当日徴収します。
- ◆申込期日 令和元年10月21日~11月15日まで。当センターカウンターや県内各施設などに設置しているチラシ裏面の申込書に記入の上、当センターまで郵送またはFAXでお申込み下さい。
- ◆そ の 他 ①参加決定者には、当センターからご連絡いたします。
②参加決定者は、当日時間までに受付へ直接お越しください。
- ◆問・申込先 〒030-0822 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階
青森県長寿社会振興センター TEL:017-777-6311
FAX:017-735-1160



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/>