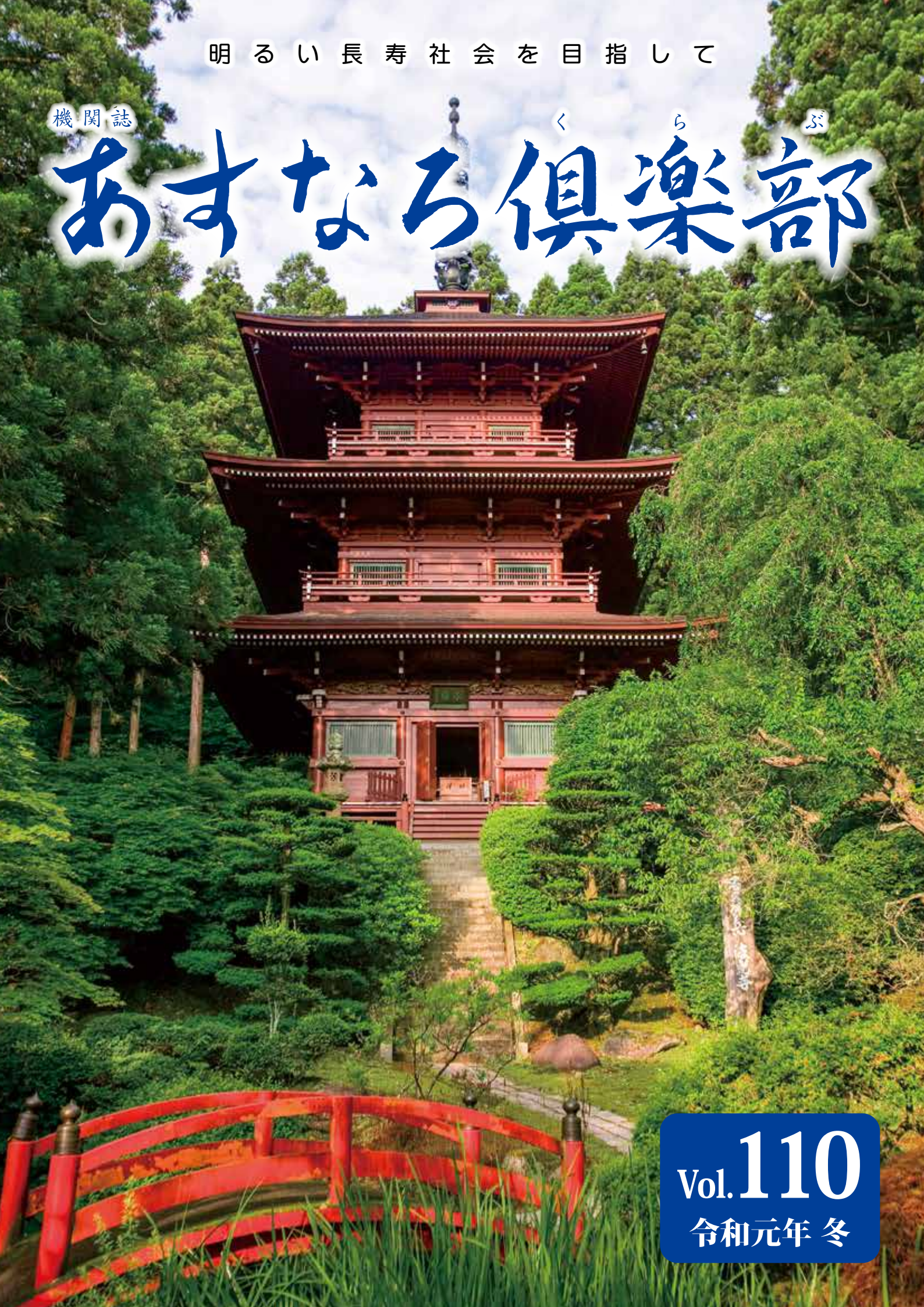


明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部



Vol. **110**
令和元年 冬

名所・旧跡めぐり ～南部町～	1	もしもし、こちら誌上健康教室です。	16
すこやか長寿コーナー	3	あすなろ友の会の活動	17
仲間づくりCafé	6	旬を食べる健康レシピ	19
第21回あおもりシニアフェスティバル	7	青森県消費生活センター	21
ねりんピック紀の国わかやま2019	9	くらしの情報	21
よくある法律相談	12	令和元年度青森シニアカレッジ祭を開催しました	22
季節で読み解く古典の魅力	13	サッカーチーム入場のシニアエスコートに初挑戦	22
エイジレス・ライフ内閣府表彰	15	文芸欄	

名所・旧跡めぐり

南部町

法光寺



【問い合わせ先】●白華山 法光寺

TEL: 0178-76-2506

白華山法光寺は、鎌倉時代・五代執権北条時頼公がこの地方を訪れた際、夢想軒の庵主である玉峰^{ぎょくほう}_{せんとく}和尚^{じょう}に一晚の宿と心からのおもてなしを受けたお礼に、建長年間(1249～1256年)に建てられたと伝えられている。1949年に建立された承陽塔^{じょうやうとう}は、本造の三重塔としては国内最大級で、2017年に国の登録有形文化財の指定を受けた。

また、参道には日本の名松百選にも選ばれた県天然記念物の千本松や、樹齢1000年太さ8mの大古木「爺杉」を見ることが出来る。



史跡聖寿寺館跡案内所

聖寿寺館跡

南部利康霊屋

【問い合わせ先】●史跡聖寿寺館跡案内所

TEL: 0179-23-4711

聖寿寺館跡は、東北北部最大の中世武士団であった三戸南部氏の居館で、2004年に国史跡に指定された。室町時代から戦国時代にかけてここを本拠地に青森県のほぼ全域から岩手県北部を治め、東北有数の戦国大名として君臨した。城跡からは当時の南部氏の権威や都との交流を象徴するような金箔土器や高級陶磁器、向鶴^{むかじろ}を意匠とした銅製品が出土している。

また、館跡に隣接する三光寺境内には、国重要文化財南部利康^{なんぶとしやす}霊屋^{たまや}がある。南部利康は南部27代太守利直^{たいていしな}公の四男で、24歳の若さで亡くなった。これを悼み、父利直が三戸郷1年分の収納高を充てて霊屋を建立。江戸時代初期の豪華絢爛な桃山様式を取り入れ、華麗さは東北随一と評されている。



国重要文化財 南部利康霊屋

表紙写真



法光寺承陽塔

写真提供/法光寺

南部手踊り



【問い合わせ先】●南部芸能伝承館

TEL: 0178-75-0977

南部手踊りは数百年の伝統を受け継ぐ民舞踊であり、南部町はその発祥の地とされている。「南部甚句」「南部あいや節」「南部よされ節」「南部馬方三下り」「南部追分」「南部荷方節」「南部都々逸」の7つの踊りがあり、南部七踊りとも呼ばれている。

町では南部手踊り（七踊り）と、伴奏である民謡も南部七大民謡（七唄）として、無形民俗文化財に指定。毎年9月には「南部七唄七踊り全国大会」が開かれている。

名川チェリーセンター



【問い合わせ先】●名川チェリーセンター

TEL: 0178-75-0166

町の特産品でもあるさくらんぼの看板が目印のチェリーセンターは「新鮮でおいしい野菜をより安く」をモットーに活動する「名川チェリーセンター101人会」のみなさんが運営。店内には地元で採れた新鮮野菜や果物、切花、漬物のほか、お菓子やジュース、ジャムなどの加工品が常時100種類以上並ぶ。

達者村／農業観光



【問い合わせ先】●達者村／農業観光について

南部町交流推進課

TEL: 0178-84-2123

南部町のグリーン・ツーリズムは、青森県における先進モデルとして高い評価を受け、来訪者の長期滞在や定住受け入れも視野に入れた「達者村」の開村へとつながった。達者村は「友〜ったり 遊〜つくり 農〜んぶり」をキャッチフレーズに、地元の自然や食、芸能などの郷土資源を生かし、来訪者と住民との関係を深めることを目的としたバーチャルビレッジで、農業体験にとどまらず、文化や自然などすべての町情報を全国に発信することで、達者村のファンを生み出すことに力を入れている。

南部町は一年を通してフルーツ狩りができる町である。農業観光「四季のまつり」と銘打ち、春はりんごの授粉や花摘み、夏はさくらんぼやブルーベリーの収穫、秋はりんごやぶどう狩り、冬はいちご狩りなどが楽しめ、四季折々の自然を感じながら、さまざまな体験ができる。



文／八戸地区 編集協力員・地域通信員

鈴木 リヨ

文／八戸地区 編集協力員・地域通信員

上杉 靖悠紀



写真提供／南部町役場 商工観光課

すこやか長寿コーナー

にしかわいしゅうじ
西川晃二さん (86歳)

八戸市

生きがいは俳句 (俳号 西川無行)



「さあ晃二、行こうか」という母の言葉に促され、西川さんが月に一度開かれる短歌の会と一緒に歩いて行くようになったのは小学校4年生になってからのことでした。特に短歌に興味はありませんでしたが、その席に行くこと参加している人たちが西川さんにお菓子やジュースを分けてくれたのがとても嬉しかったのです。それでも毎回連れられて行くうちに、短歌は5・7・5・7・7で作ることや、言葉のリズムなどを、母に教えてもらい、さらに「人の失敗や欠点を口にしない。失敗や欠点を言うのは、その人の心に欠点があるからだ」と教わり、それが今も西川さんの座右の銘となっています。

中学校に入ると、クラブ活動で短歌を教えていた担任の先生が「お母さんも短歌をやっているのだから、君も始めてみては」と西川さんを勧誘。そこから西川さんの短歌人生がスタートしました。

高校卒業後は会社の寮で、俳句会の同人として活躍する先輩と同室になりました。その先輩とある時「俳句が難しい」「いや、短歌が難しい」という話になって、ならば互いに違う分野に挑戦してみようと、先輩は短歌を、西川さんは俳句を作った新聞の文芸欄に投稿しました。

雪の穿あ小さな悪意あ潜ひそみををり

これが西川さんの初めての作品でした。なんとこの句が天位に選ばれ、本人もびっくり。選んでいただいたお礼にと、

俳句の選者である西東三鬼先生にお礼状を出したところ、「作品が溜まったら送ってみなさい。作品を添削してあげます」と思いもよらない繋がりを持つことになりました。西

東先生は、中学校や高校の教科書にも紹介されている有名な先生です。先生からアドバイスをもらった原稿用紙は、西川さんの参考書になりました。

その後、仕事が忙しく、一時俳句から遠ざかっていましたが、西川さんの孫が「八戸地方学生俳句大会」に出場した際、付き添いで行った西川さんは、そこで俳句の指導者である加藤憲曠先生に出会い、その人柄に惹かれて、もう一度俳句をやってみようと加藤先生主宰の俳句結社「薫風」の一員に加えてもらいました。

俳句は、たったの17文字で表現します。その中に見た情景、自分の感情などを表現し、読み手にうまく伝えることができればと、西川さんは句作に励んでいます。

日本の美しい四季の変化を一編の詩として完成させる喜び、そして素晴らしい句友に囲まれていることを楽しむ毎日、老化の始まった脳の活性化のためにも、日々励んでいる西川さんです。



行く秋や 小さな港に 小さな船 無行

暁暗あけくれの杜にに出でを待まちつ机を衆あ

無行

若わかき海あ水ま脱だぐやうに上ありけり

無行

わが顔かほと思おもひほかなはき初は鏡つ

無行



◎石鉢喜美子 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。

91歳のマラソンランナー

くまもと ゆうぞう

工藤 勇蔵さん (91歳)

五所川原市



五所川原市在住の工藤勇蔵さんは現在91歳。「メロスおじさん」の愛称を持つマラソンランナーです。

今年で8回目を迎えた「走れメロスマラソン」には第1回目から3キロコースに出場し、すべて完走しています。もともと陸上自衛隊員だったこともあり、体力的には長けていたかもかもしれませんが、胃の3/4を切除する大手術をしたにも関わらず、90代とは思えないバイタリティーの持ち主です。

マラソンを始めたきっかけは、「陸奥湾一周駅伝」に出場したことでした。その機会を作ってくれたのが、当時金木高校陸上部顧問でもあり、陸奥湾一周駅伝で金木チームの監督も兼ねていた小田桐匡孝先生おだきり まさたかです。退職後も健康のために家の周りを走っていた工藤さんは、自宅が金木高校の目の前。生徒たちがグラウンドを走るのを毎日見ているうちに「自分もグラウンドで走ってみたい」と思うようになり、小田桐先生にお願したところ「生徒の妨げにならないところなら」と快く承諾してくれました。毎日走る工藤さんの姿を見て「陸奥湾一周駅伝に挑戦してみませんか」と声をかけてくれたのでした。工藤さんは「今こうして走っていられるのも小田桐先生のおかげ。走るときのアドバイスはもちろん、若い人たちとの交流も楽しめたい、本当に感謝です」と話していました。

一方で、ちよっぴり苦しい思い出もありました。グラウンドで練習し始めたころ、お孫さんから「恥ずかしいから学校で走るのはやめて」と言われたことがあったとか…。でも成人した今は「優しく労わってくれる」と言って、女性警察官となったお孫さんの写真を見せてくれました。工藤さんの、お孫さんを思う優しい表情がとても印象的でした。



走れメロスマラソン



温泉仲間の皆さんと

おしゃべりすること。マラソン大会の時は、温泉仲間が沿道で応援してくれるのでとても心強い」とおっしゃっていました。「これからもまだまだマラソンに挑戦したい!」と91歳のマラソンランナーは今日も元気にトレーニングに励んでいます。



●対馬逸子 地域通信員

すこやか長寿コーナー

おうさかしょうじ

逢坂 昭子さん (81歳)

五所川原市

「仕事に奉仕活動に、趣味にと大忙し」



逢坂さんは昭和13年五所川原市金木町に生まれました。小学3年生の時、健康優良児の賞状をもらうほど元気な子どもで、中学校ではソフトボール選手として活躍しました。高校は、当時五所川原農林高校の金木分校だった金木高校(家政科)に入学し、その後、金木文化服装学院に第一期生として入学。卒業後は地元の高元呉服店の洋裁部で13年間洋裁を担当しました。32歳で調理師免許を取得し小学校の調理員として勤めましたが、同居する三女に二人目のお孫さんが生まれたのを機に、孫の面倒を見ることを考えて外勤めを辞めました。そして、自宅を改装して餅類やお惣菜の加工を始め、現在も産直などに出荷しています。

53歳で車の免許を取得してからは、一人でフェリーに乗って北海道へ一週間のドライブ旅行に行くほど車好きとなり「あの頃は車で飛ばすのが面白くて…、暴走ババアだった」と、大笑いしながら話してくれました。

日本舞踊(花柳流)を習い始めたのもこの頃で、すでに30年近くになりました。老人ホームや公民館、五所川原市の多目的ホール「オルテンシア」などの芸能発表会で踊りを披露しています。

民生委員は20年近く務めたほか、金木地区婦人部副会長、赤十字奉仕団副会長、金木地区老人クラブ女性部長は、現在も続けています。赤十字奉仕団の一員として皇居へ行き、秋の園遊会の後片付けなどを手伝い、現在の天皇皇后両陛下や上皇上皇后両陛下を間近で見、感激したと話していました。餅作りの経験を活かし、津軽地方に伝わる赤飯と色々な餅類(しとぎ餅、よし餅、笹餅など)の作り方を小学生に教えたり、老人施設などへ届ける奉仕活動もしました。

夫の理解と協力があつたからこそ、好きなことができた感謝の気持ちを忘れずに、「何にでも積極的に取り組もうという気持ちがあるから何でもできる!前進あるのみ!!」と話していました。話を聞いていて、私も元気をもらい、年をとるのも悪くないなあと感じました。



逢坂さんが作る笹もち



● 沢田 元子 (ゆきこ) 地域通信員



仲間づくり Café



津軽じょっぱり太鼓に 燃える夫婦と仲間たち

津軽情っ張り大太鼓

保存後援会曲打部きやくうちぶ（弘前市）

弘前市内の体育施設「弘前B&G海洋センター」で活動する「津軽情っ張り大太鼓保存後援会曲打部」は、小学生から年配者がじょっぱり太鼓を練習するグループだ。センターの武道館では「津軽情っ張り大太鼓」と書かれたお揃いのTシャツを着た総勢40人が、大太鼓、中太鼓、締め太鼓などを黙々と準備していた。

ねぶた好きという繋がりでご結婚されたという、同会を束ねる田中さんご夫婦は、昭和50年に弘前市で開かれた福井県の芦原大鼓あしはらだいこの曲打ちを見て感動し、妻の多江子さんが「弘前市にもじょっぱり太鼓がある。オリジナルの曲打ち太鼓ができないかね」と夫の一男さんに発案したことをきっかけに、二人三脚で情っ張り大太鼓を作り上げてきた。現在はメンバーと一緒に作った「ねぶた陣太鼓・情っ張り勇み打ち・揃い打ち」などのオリジナル曲を、県内外で演奏している。

会員が一心不乱に太鼓を打つ、そのバチの鋭さとお腹まで響く音に、私は「さあ、出陣だ！」と声をかけたくなった。特に小学校低学年の男の子が、大人に負けじと額に汗して力いっぱい太鼓を叩いている様子には、心が熱くなった。会員には、派遣講師として海外から来日している方もおり、みんな家族同然の付き合いをされている。温かい一体感を味わえる素晴らしい太鼓の響きを体験したい方は、一度足を運んでみてはいかがだろうか。

◆津軽情っ張り大太鼓保存後援会曲打部

代表 田中 一男

電話 0172(32)5510

事務局 弘前観光コンベンション協会

電話 0172(35)3131

（地域通信員 高木 勲）



同会のメンバーのみなさん



会を束ねている田中さんご夫婦

第21回あおもりシニアフェスティバル

●●● 総合開会式・文化イベントを開催しました ●●●



令和元年9月14日(土)に、県民福祉プラザで「第21回あおもりシニアフェスティバル」を開催しました。総合開会式では、青森県高齢者知事顕彰状の贈呈式が行われ、県内で今年度100歳を迎える長寿者320名の代表者1名と、今年度共に88歳以上を迎えるご夫婦686組の代表である3組のご夫婦、そしてスポーツや文化活動で功績を収めた2名の方に、顕彰状が贈呈されました。

区分	氏名	市町村名	備考
100歳到達者	間山 みゑ	大鰐町	県内到達者は320名
88歳到達夫婦	吉田 金市とす	六ヶ所村	県内到達夫婦は686組
	小野 節郎淑子	五戸町	
	佐々木 竹造みゑ	五戸町	
スポーツ・文化功労者	中西 興子	八戸市	第31回ねりんピック富山2018 グラウンド・ゴルフ交流大会優勝
	三浦 國晴	五戸町	第19回東日本マスターズ陸上競技大会 M65 棒高跳び第2位



▲総合開会式のオープニングセレモニーでは、ゆか音楽教室のみなさんが、元気な歌声を披露してくれました。



▲青森県知事から、顕彰状が授与されました。当日は知事代理である健康福祉部 有賀玲子部長が授与を行いました。

記念講演は、青森山田高校男子新体操部の監督である荒川栄さんに「スポーツの力で青森の可能性を創造する」と題してご講演いただき、体操のレクチャーも行っていました。

さらに、午後の文化イベントでのステージショーには、たくさんの方にご出演いただいたほか、県民福祉プラザ内での販売展示コーナーやスタンプラリーも賑わいました。



▲荒川栄さんの記念講演の様子。



▲青森太鼓組&柳谷昂太郎さんのステージ



▲展示販売コーナーも賑わいました。

第21回あおもりシニアフェスティバル

●●● スポーツイベント（全14種目）を開催しました ●●●

令和元年9月22日（日）に新青森県総合運動公園、青森ヤクルトスイミングスクール、青森市スポーツ会館、青森駅前広場、八甲田パノラマパークゴルフ場の5会場で、あおもりシニアフェスティバルスポーツイベントを開催しました。快晴の下、この日行われた競技種目は、ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス、ペタンク、ゲートボール、なぎなた、剣道、バウンドテニス、ターゲットバードゴルフ、弓道、水泳、ウォークラリー、パークゴルフの13種目。参加者は763名でした。参加者のみなさんは、それぞれ交流を楽しみながらも、日々の練習の成果を発揮すべく、真剣な表情で試合などに臨んでいました。



バウンドテニス競技



ウォークラリー競技



ペタンク競技

令和元年10月6日（日）には、六戸町総合運動公園でグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。当日は549名の参加者が腕を競い合いました。

この大会結果を基に、来年度のねりんピックの青森県選手団の選考が行われます。来年度の開催地は岐阜県です。楽しみですね。



グラウンド・ゴルフ競技

第21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 カーリング交流大会を開催しました！



参加者の集合写真



氷をブラシで磨くのも一苦労

令和元年12月4日に、青森市のみちぎんどリームスタジアムで開催されたこの大会は、県内高齢者の冬季間の健康増進や社会参加の促進を図ることを目的としており、当日は31名（平均年齢72歳）が参加した。

午前は初心者講習と全体練習が行われた。初めてカーリングを体験した参加者からは「以前から興味があり、今回参加できて嬉しかった。とても良い経験ができた」という感想が聞かれた。午後の交流大会では「栗ちゃんチーム」が優勝し、賞状とメダルが授与された。優勝チームの参加者からは「初めてだったけど、簡単そうだと思っていたら全然できなかった。チームの人に助けられました。優勝できて嬉しい」といった感想が上がった。

（地域通信員 山道 忠郎）



第32回全国健康福祉祭和歌山大会

ねんりんピック紀ノ国わかやま2019

あふれる情熱 はじける笑顔

令和元年11月9日(土)～12日(火)

「高齢者の心身の健康維持・増進を図ると共に、スポーツ交流大会や文化・健康・福祉などの様々なイベントを通じ、あらゆる世代の方々が幅広く交流を深めること」を目的としたこの大会は、和歌山県内21市町を会場とし、27種目のスポーツ・文化交流大会が開催されました。青森県からは選手総勢100名が、17種目に参加しました。



結団式では「エイエイオー」で気合十分。



▲ 総合開会式会場の和歌山市にある紀三井寺公園陸上競技場には、全国から約1万人の選手や役員が集まった。リンゴの赤いユニフォームで入場した本県選手団は、金魚ねぶたを振り、ねぶたやリンゴなどが描かれた横断幕で青森県をPRした。
(地域通信員 武田 茂)



◀ 総合開会式の入場行進で、選手団が使用した「金魚ねぶた」は、社会福祉法人青森県すこやか福祉事業団の施設「ライフサポートあおば」を利用する子どもたちが作ってくれたもの。裏面には選手団への応援メッセージやイラストが描かれている。

シニアライターがねんりんピックに参加してきました！

「ねんりんピック紀ノ国わかやま2019」参加レポート



▲ 卓球交流大会では、全国から66チームが集結。我がチーム「ねぶた青森」は、一次予選、二次予選ともに

1勝1敗で、

残念ながら決勝進出とはなりませんでしたが。「もっと練習して強くならねば」と痛感し、あっという間に終わった「ねんりんピック」でした。

(地域通信員 笹森 慎一)



▲ ゲートボール交流大会では、惜しくも決勝には進めなかった。参加した本県選手は

「数多くの

色々なコート

で練習を重ね、戦術を研究しておくことが肝要」と、話していた。

(地域通信員 武田 茂)

美術展における本県の入賞作品

写真部門

「我と来て」柳谷 昌輝さん

日本画部門

「静 寂」葛原 弘泉さん



▲ 美術展（県民文化会館・県立近代美術館）では、各県の代表作品が並んだ。鑑賞中に会った和歌山県知事からは「全ての作品に甲乙つけがたく全部立派だ」と好評をいただいた。

(地域通信員 武田 茂)

●ゴルフ交流大会（橋本市）

個人戦60～64歳の部で原子隆文さんが優勝。



▲ 囲碁交流大会。本県の選手たちが情熱的な対局を繰り広げた。対戦後に笑顔で相手選手と交流する場面もあり、輝く人生を送るには十分に鍛え備えて物事に対応することが大切であり、それが今大会のテーマ

でもある「はじける笑顔」につながるのだろうと感じた。

(地域通信員 武田 茂)

●剣道交流大会（白浜町）



●なぎなた交流大会（九度山町）



●ソフトボール交流大会（紀の川市）

青森県代表 三八城ソフトボールクラブ



◎青森県選手団出場種目（17種目）

卓球・テニス・ソフトテニス・ゲートボール・ペタンク・ゴルフ・弓道・剣道・なぎなた・水泳・グラウンドゴルフ・ソフトボール・太極拳・パークゴルフ・囲碁・健康マージャン・シンポジウム

◎上位結果および特別賞など

種 目	内 容	順位・表彰項目	選手名（チーム名）
ゴルフ	個人戦 (60～64歳の部)	優勝 サプライズ賞 ベストグロス賞	原子 隆文（青森県チーム）
グラウンド・ゴルフ	女性の部	6位 優秀賞	鈴木 テツ子
水泳	バタフライ (65～69歳の部・25m)	準優勝	三上 秀人
水泳	平泳ぎ (75～79歳の部・50m)	3位	相澤 淑子
なぎなた	交歓試合（個人戦）	3位	鈴木 百合子（青森県チーム）
ペタンク		高齢者賞	小田桐 基（カッコー）
弓道		高齢者賞	鈴木 涼子（青森県弓道連盟）
剣道		高齢者賞	伊藤 宗裕（青森県チーム）
太極拳		最高齢者賞	佐々木 一人（アップルスターズ）
健康マージャン		最高齢者賞	米澤 百合子（青森ひまわりクラブ）
健康マージャン		高齢者賞	九戸 健介（青森ひまわりクラブ）

美術展 部門	受 賞 名	題 名	氏 名
日本画部門	銅賞	静寂	葛原 弘泉
写真部門	銅賞	我と来て	柳谷 昌輝

「ねんりんピック紀ノ国わかやま2019」優勝報告会

ゴルフ交流大会に参加された大鱈町在住の原子隆文さん（64歳）が、個人の部（60歳～64歳）で見事優勝を成し遂げ、11月29日に青森県健康福祉部の神登喜彦次長に優勝報告をしました。

ゴルフ交流大会には全国から173名の参加があり、青森県からは原子さんを含む3名が参加しました。

原子さんは仕事に余裕が出てきた現在、月に4回ほどゴルフ場のコースに出ており、冬季間は年中無休のゴルフ練習場で練習しています。ねんりんピック出場のきっかけは、会員になっているゴルフクラブで予選会があり、出場を勧められたことだそうです。

会場は和歌山県橋本市にある橋本カントリークラブ。全国でも有数のロングコースでプロアマを問わず、数多くのプレーヤーから称賛されているコースです。今回は高齢者用にと短く設定されていましたが、起伏やうねりが多い上にグリーンも速く、苦心したそうです。しかしそこは、日頃の練習がものを言い、見事優勝を勝ち取ることが出来たのだと、取材を通し感じました。

原子さんは仲間とゴルフの会を作っているのので、今回の全国大会優勝を刺激に、今後も身体の動く限りゴルフを続けて、健康を維持していきたいと話していました。



▲(左)健康福祉部 神登喜彦次長
(中)原子隆文さん
(右)青森県長寿社会振興センター 山谷文子所長



夫が亡くなりました。不動産の名義変更ってどうやるの？必要書類は何ですか？



相続登記の前提として、「法定相続人全員」で、遺産をどう分けるのかの話し合いをします。

法定相続分にとらわれず、話し合いで合意できれば、どのようにでも分けられます。この話し合いを「遺産分割協議」と言います。

例えば、妻と子二人の計三人が法定相続人の場合、妻は2分の1、子はそれぞれ4分の1の相続分がありますが、実家はお母さん名義でいいよね、とか、跡を継ぐ長男にしようか、など、全員がそれでいい、となれば名義人は誰にでもできますし、母と子で共有名義にすることなどできます。

話し合いがまとまれば「遺産分割協議書」を作り（司法書士が作れます）、相続人全員が署名をして実印を押します。

では必要書類を説明します。

- ①被相続人（亡くなった人）の生まれて初めて入った古い戸籍謄本（除籍もしくは改製原戸籍）から、死亡の記載のある最後の戸籍謄本まで、とぎれのないようにすべて取ります。役所に「相続に使うので、生まれてから亡くなるまで全部お願いします」と言えば、あるだけ出してくれます。
- ②被相続人の住民票の除票（最後の住所の証明。本籍の記載あるもの。）
- ③相続人全員の戸籍謄本・印鑑証明書
- ④名義人になる相続人の住民票（本籍の記載あるもの。）
- ⑤不動産の固定資産評価証明書か固定資産税納税通知書
- ⑥登記上の住所と最後の住所が違って、住民票等でつながりが証明できない場合は登記済証（権利証とも言います。）



通常は以上ですが、事例によっては違う場合もあります。司法書士にご相談ください。戸籍謄本等をご自身で取れない場合は、司法書士が取ります。

名義変更（相続登記）は、現在の法律では期限はありませんが、相続人が集まる機会などに話し合いをして、なるべく早くすべきです。来年、相続登記に期限を設け義務化する法改正案が国会に出されるようです。近い将来期限内に相続登記しないと過料の罰則が科される時代が来そうです。

放置すると相続関係が複雑になったり（相続人が増えていく）、書類が取りにくくなったり、不都合がおきますのでご注意ください。



司法書士 ぬま た もも こ 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 ～冬の和歌～

四季の美しさは和歌によく詠まれます。数が多いのは春と秋で、夏と冬は少なめですけど、冬ならではの美しさというのものもあるのです。

和歌ではありませんが、清少納言の『枕草子』は、四季それぞれの、一番その季節らしい時間帯を挙げています。春はあけぼの、夏は夜、秋は夕暮れ、そして冬はつとめて（早朝）です。きりつと冷えて身の引き締まるような冬の朝、一日の生活が始まる様子を描いています。

百人一首のなかに、冬の朝を詠んだ歌があります。

① 朝ぼらけ 有明の月と 見るまでに

吉野の里に 降れる白雪
(坂上是則・百人一首31番)

(ほのぼのと夜が明けてくるころ、有明の月が照っているのかと思うほどに明るい、吉野の里に降り積もっている白雪よ)

吉野は奈良県の地名です。吉野山のふもとで、雪が多いところですが。和歌に吉野の地が詠まれるときには、雪あるいは桜が連想されます。(こんな風に、あるイメージを持って和歌によく詠まれる地



名を「歌枕」といいますよ。)

この歌も、吉野の雪を詠んでいます。それも早朝です。空が白んでくるころ、あたりには雪が積もっています。雪は光を乱反射するのでしよう、雪の朝は思いがけず明るいのです。まるで有明の月(夜が明けても空に残っている月)が明るく照っているのかと思つたよ、という一首です。

冬の朝ならではの美しさですね。

② 朝ぼらけ 宇治の川霧 たえだえに

あらはれわたる 瀬々の網代木
(藤原定頼・百人一首64番)

(朝、ほのぼのと明るくなったころ、宇治川にかかる一面の霧が、少しずつとぎれて、あたりが見えてくる。見えてきたのは、宇治川のおちこちの浅瀬に仕掛けられている網代木だった)

これも百人一首の中の一首です。冬の朝、宇治川(京都南部にあ

ります)には一面に霧がかかっている、その霧が時間の経過とともにだんだんと晴れていく様子を詠んでいます。網代木というのは冬、氷魚(鮎の稚魚)を捕るための仕掛けです。

①も②も、五感をはたらかせて冬の朝の風景を切り取っています。

ちなみに百人一首のカルタでは、「あさぼらけ あ」か「あさぼらけ う」か、六文字目まで聞かないと取り札がわからない、「大山札」と呼ばれる二首です。

百人一首から、もう一首。

③
山里は 冬ぞ寂しさ まさりける

人目も草も かれぬと思へば

(源宗千・百人一首28番)

(山里は、冬にこそ寂しさがまさるのであった。人の訪れもなくなり、草も枯れてしまうと思うと)

「かれぬ」という言葉が、人の訪れが「離れる」という意味と、草が「枯れる」という意味との掛詞になっているところがこの歌のポイントです。もの寂しい冬の山里を描いています。



こんな寂しい山里に、あえて庵(小さな小屋)を結んで(建てて)、自分自身を見つめようとする人もいます。出家して仏道修行に専念するような人ですね。自分自身と向き合って、多くの優れた和歌を詠ん

だ、西行法師の歌をひとつご紹介しましょう。

④
寂しさに たへたる人の またもあれな

庵ならべむ 冬の山里

(西行法師)

(このような寂しさに耐えている人が、ほかにもいたらなあ、と思う。そうであれば、ともに庵を並べよう、この冬の山里で)

冬の山里で、たった一人修行の毎日を送る作者は、この寂しさを分かちあえる人がいないだろうか、と思うのです。寂しさから逃げようというのではありません。寂しさを自分のものとして受け止める覚悟を持ったうえで、おなじ覚悟を持った人がいてくれれば、心の深いところでお互いの寂しさを理解し合うことができるでしょう。



冬の寒さは、厳しいものではありませんが、人の心を純粹にしてくれるような気がします。



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

エイジレス・ライフ内閣府表彰

かぜ はれ みつぐ
風晴 貢さん (82歳) 青森市

内閣府が選考を行なう、“年齢にとらわれず、自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送ることを実践している方々”に贈られる「エイジレス章」。その令和元年度の受章者として、青森県から1名、風晴貢さんが選ばれ、県庁において青森県健康福祉部の神 登喜彦次長から書状と記念の楯が伝達された。



風晴さんは、勤務していた運送会社がねぶたを出陣していたこともあり、立場上『制作から運行に関わる構築・運行・会計等ねぶたの全てを勉強した』とのことで、退職後は地域への恩返しのつもりでねぶたガイドとなり、ねぶたの魅力や奥深さを多くの人に紹介している。

また、ねぶた制作に使われた和紙とひもを再利用してオリジナルの“しおり”を手作りし、16年間で約5千人もの観光客に贈り、喜ばれている。他にも、青森観光コンベンション協会の街てくガイドや青森市健康づくりリーダーなど沢山のボランティア活動のほか、写真・みやこうた・絵手紙を「あすなる倶楽部」に毎回投稿するなど、みんなを楽しませるその多彩な趣味・実力に、敬意と感謝を表したい。

今後挑戦してみたいことを尋ねたら「特になし。今までのことを全うするのみ」と、憧れの先輩はどこまでも謙虚だった。
(地域通信員 三浦 良子)



(左) 青森県長寿社会振興センター所長 山谷 文子 (中) 風晴 貢さん (右) 青森県健康福祉部 神 登喜彦 次長

もしもし、こちら誌上健康教室です。

「バランス力、^{びんしょうせい}敏捷性はどうか？」～簡単な体力測定～



健康運動指導士 棟方由美子

お元気ですか？今回は自宅で簡単にできる、測定用具が不要で安全な体力測定を2種類ご紹介いたします。

1つ目は「開眼片足立ち」。バランス力や脚力の指標になります。2つ目は「座位ステッピングテスト」。こちらは^{びんしょうせい}敏捷性を測ります。試しに、同年代の体力の平均と比較してみませんか？

★「開眼片足立ち」の実施方法

- ①両手を腰にあて、目を開けたまま片足で立ちます。(足は軽く上げる程度で、立つ足は左右どちらでもOK)
- ②この状態で出来るだけ長く立ち続けます。上げていた足が床に着く、腰にあてている手が離れる、立っている軸足が動く、の3つが終わりのルールです。 ※左右の足のどちらが立ちやすいか、数秒練習してからやってみてください。



出来るだけ長く
立ち続けます



腰にあてている
手が離れたら
終了



軸足が動いたら
終了

★「座位ステッピングテスト」の実施方法

- ①安定した椅子の前にビニルテープなどで30cm間隔の2本の線を引き、腰かけます。
- ②線の内側に両足を置き、20秒間に何回足を開閉（線の内側と外側に足を置く。開閉で1回とする）できるかを測ります。



【体力測定の年齢階級別基準値】 開眼片足立ち：介護予防テキスト…転倒に関する体力テストの評価基準値、
ステッピング：ぐっと元気に倶楽部「みやぎの介護予防モデル事業」…体力測定結果判定基準表より

男 性	△					
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い	
60～64歳	ステッピング (回)	～26	27～30	31～34	35～40	41～
	片足立ち (秒)	～7	8～27	28～110	111～180	181～
65～69歳	ステッピング (回)	～22	23～28	29～33	34～39	40～
	片足立ち (秒)	～7	8～20	21～100	101～180	181～
70～74歳	ステッピング (回)	～21	22～27	28～32	33～38	39～
	片足立ち (秒)	～5	6～12	13～45	46～120	121～
75～79歳	ステッピング (回)	～20	21～26	27～31	32～37	38～
	片足立ち (秒)	～3	4～9	10～26	27～99	100～
80～84歳	ステッピング (回)	～19	20～24	25～30	31～36	37～
	片足立ち (秒)	～2	3～5	6～18	19～43	44～
85歳～	ステッピング (回)	～18	19～23	24～29	30～35	36～
	片足立ち (秒)	～2	3	4～13	14～33	34～

女 性	△					
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い	
60～64歳	ステッピング (回)	～24	25～29	30～33	34～38	39～
	片足立ち (秒)	～9	10～28	29～84	85～120	121～
65～69歳	ステッピング (回)	～24	25～28	29～32	33～37	38～
	片足立ち (秒)	～5	6～17	18～58	59～120	121～
70～74歳	ステッピング (回)	～22	23～27	28～31	32～36	37～
	片足立ち (秒)	～3	4～10	11～29	30～90	91～
75～79歳	ステッピング (回)	～22	23～27	28～31	32～35	36～
	片足立ち (秒)	～2	3～4	5～15	16～45	46～
80～84歳	ステッピング (回)	～20	21～26	27～30	31～34	35～
	片足立ち (秒)	～1	2～3	4～13	14～35	36～
85歳～	ステッピング (回)	～18	19～25	26～29	30～33	34～
	片足立ち (秒)	～1	2	3～11	12～30	31～

体力測定の目的として「筋力等の向上」はもちろんですが「自分の体力を自覚することが身体を動かすきっかけとなり、習慣になる事」ではないかと思えます。折を見て体調の良い日にまた体力測定をしてみてくださいね。

あすなる友の会の活動

▼津軽支部

男鹿旅行の一日



10月10日晴天の下、会員39名が貸切バスで弘前駅城東口を8時に出発。支部長・運営委員による日程や男鹿・大潟ジオパークについての説明、歌唱指導で車中を過ごした。

11時10分頃「男鹿水族館」に到着。入館してすぐ男鹿の海を再現した大水槽の前で、会員は童心に返り、歓声を上げて見入っていた。ウミガメを始めエイ、サメなど、約40種2000匹の魚の泳ぎに圧倒される。デンキウナギ、ピラニアなど南米の魚も展示されていた。北極熊の餌やりは時間の関係で見られなかったが、寝そべっている姿を見ることができた。ペンギンの泳ぐ早さに会員は驚いていた。

次の見学場所である「なまはげ館」では、展示されている110体のナマハゲに圧倒され、続いて「男鹿真山伝承館」でナマハゲの再現を見学。ナマハゲと、おもてなしする主人との問答が面白い。

ナマハゲ「子ども等）、皆まじめに勉強してらが」

主人「おらいの子どら、皆まじめにやてら」

ナマハゲ「どらどら、本当だが。ナマハゲの台帳

見でみるが。何々、テレビばかり見で何も勉強さねし、手伝いもさねって書いてあるど。親父、子ども言うこと聞がねがったら、手っこ三つただげ。へばいづでも山がら降りて来るがらな……」

18時頃弘前に帰着し、「命の洗濯になった」「また旅行したい」という声を残して解散した。

(津軽支部 鳴海 紀)

▼八戸支部

陶芸を楽しむ

10月5日、秋晴れの爽やかな日に八戸焼・昭山窯、渡辺陶房で、轆轤を使って陶器作りに挑戦した。手びねりと違い、轆轤はこちらの思うよう



料理を盛る。最高の贅沢な楽しみであると思う。轆轤より壺現はるる秋日和 リヨ (八戸支部 鈴木 リヨ)

▼上十三支部

ユニカールと健康アップ

8月26日、十和田市スポーツセンターで健康アップと交流を兼ねて、ユニカールで身体をほぐしました。十和田市のユニカール協会指導の下、和気あいあいとプレーに励みました。

ステージで大乱舞

9月14日、青森市の県民福祉プラザで第21回あおもりシニアフェスティバルが行われ、ステージショーに三沢グループから「島のブルース」、野辺地グループが「アカシアの大連」を踊り、拍手喝采を受け、次回も元気に舞台上に立ちとうと誓い合い、帰路に着きました。



料理教室で腕を振るう

11月1日、横浜町ふれあいセンターでべこもち作りを体験しました。昨年引き続き行った事業のため、手際よく予定時間より早く終わることができました。初心者野辺地グループのみなさんからは「思ったよりきれいに仕上がりに、感激しました」と感想も上がりました。その後、全員でトラベルプラザサンシャインで昼食をとり、散会しました。

(上十三支部 沖津 秀樹)

黒石市街てく



7月16日に黒石市の街てくを実施しました。参加者は青森県長寿社会振興センターの山谷所長をはじめ11名。午前9時に青森駅前をバスで出発し、黒石かぐじ広場に到着した後、黒石市観光課と黒石観光協会の方の挨拶がありました。その後は10グループに分かれ、各グループにガイドが1名付き、中町地区こみせ通りを巡る街てくを開始しました。

当日は天気にも恵まれ、とても暑い中、普段は見る事ができないような場所も、特別に見学させてもらい、また、個人の散策ではわからないようなことも詳しく説明してくれたため「なるほど、なるほど」と感心しながら、約

1時間半、散策を行いました。

昼食は明治28年創業の、県内で一番古く趣のある百年料亭「富士見館」で、美味しいランチをいただきました。

帰路は田舎館村の田んぼアトを見学し、無事青森に到着し、解散となりました。

(青森支部 西塚 幸弘)

青龍寺精進ランチ&写経体験

9月25日・26日の二日間、昭和太夫で有名な青龍寺で、精進ランチを食べて写経を体験し、仏教に触れ合う会を実施しました。

両日とも現地集合で天候にも恵まれ、25日はランチ25名、写経12名、26日はランチ38名、写経8名の参加者が集まりました。

30分ほど住職の講話を聞き、その後ランチを食べて、希望者だけで写経に挑戦しました。

ランチは出汁がしっかりとっていて薄味で、とても美味しく、また静寂の中、写経をしていると、とても落ち着いた気持ちになり、少しばかり仏教というものに触れたのかなと感じました。

その後、広い境内を各自で自由に散策し、解散となりました。

(青森支部 木原 一明)



あすなる友の会 「遊学の旅 in 下北・むつ」

11月27日〜28日、全支部合同事業「遊学の旅」を開催しました。参加者は63名で、一日目は「むつグランドホテル」で「べこもち」と「海軍コロッケ」作り体験を行い、夜には交流会を行いました。二日目は東通原子力発電所PR施設「トンツビレッジ」の見学と、発電所構内の見学ツアーが行われました。

「交流会に参加して」

交流会では、初めに下北支部からの「歓迎の挨拶」があり、続いて青森県長寿社会振興センターの山谷文字所長の挨拶がありました。その後、各支部代表者からの挨拶の中で、交流会前に行われた体験学習の「べこもち作り」について「作っている途中『大丈夫なのか』と思っていただけ、切ったらきれいな『あやめ』模様が出来た」という話を聞き、「びつくりしたでしょう。やっぱり下北のべこちはすごいんだな」と誇りに思いました。



べこもち作り体験



海軍コロッケ作り体験

乾杯の後にはそれぞれの支部から、歌あり踊りあり、ハーモニカ演奏ありの余興が披露され、会場は大いに盛り上がりました。津軽支部のコーラスでは、懐かしいメロディーが流れてくるとみんな思わず口ずさみ、上十三支部の衣装を揃えた踊りでは、舞台上で飛び入り参加する人もいました。青森支部の下北を題材にした『寸劇』は、役者顔負けの名演技で、その見事な女装姿に恐山の「イタコ」まで登場し、みんな大喜びでした。

最後は下北地方で昔から親しまれている「おしまこ踊り」を皆さんと大きな輪になって踊り、2時間の交流会は楽しくあつという間でした。

(下北支部 畑中美津子)



「おしまこ踊り」で交流会を締めくくり

旬を食べる健康レシピ

青森県すこやか福祉事業団
なつどまり しらかば寮
栄養士 渡邊 英理

冬でも食で健康に

寒さの厳しい青森の冬。運動して汗をかく機会も減ることと思います。そんな時に役立つ、体を中から温めることが出来るメニューを紹介いたします。

サバのドライカレー



鯖缶を使ったドライカレー。近頃よく雑誌やテレビでも取り上げられる機会の多い鯖缶。それをひき肉のかわりに利用したカレーメニューです。鯖缶は栄養価が高いのはもちろん、保存も効きますので、常備しておくとい良いでしょう。カレーに含まれるスパイスの効果で体を内側から温めましょう。



【材料】 2人分

サバ水煮缶…………… 1缶(約200g)
玉ねぎ…………… 1/2個
人参…………… 1/2本

・合わせ調味料

プレーンヨーグルト……大さじ2
レモン汁……………小さじ1
カレールウ……………大さじ2
はちみつ……………大さじ1
水……………大さじ4
オリーブオイル……………適量
塩……………適量
半熟卵か温泉卵……………1個



【作り方】

- ① 玉ねぎと人参は粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を入れ、中火で熱し、①を約6分炒める。※野菜をしっかりと炒めて、甘みを引き出します。
- ③ サバを加え、へらで小さめの一口大にほぐす。
- ④ 合わせ調味料を加え、ルウが溶けるまで混ぜながら約3分煮る。
- ⑤ 器にご飯を盛ってカレーをかけ、卵をのせて完成。

梅きんぴら



根菜の梅金平。根菜には血行を良くし、代謝をアップさせて体を内側から温める効果があります。梅干しに含まれるクエン酸には、唾液の分泌を促して食欲を増進させる効果と胃液などの消化酵素の分泌を増やして消化吸收を助けてくれる効果があります。

油揚げやひじき、緑が欲しければいんげんや絹さやなどを加えてもおいしくいただけます。

【材料】 2人分

人参……………1/4本	・ 合わせ調味料
ごぼう……………1/2本	酒……………大さじ1/2
れんこん……………1/3節	醤油……………大さじ1/2
絹さや……………2枚	みりん……………大さじ1
ごま油……………小さじ1	梅干し……………1個
だし汁……………50ml	

【作り方】

- ① 人参、ごぼうを千切りにする。れんこんは縦に千切り、またはちょう切りにする。
 - ② 絹さやは茹でたあと、斜めに細切りにする。
 - ③ フライパンにごま油をひき、①を炒める。
 - ④ だし汁を加え、沸騰したら合わせ調味料を加え、水気がなくなるまで炒め煮する。
 - ⑤ ②と④を混ぜ合わせて、完成。
- ※油揚げ（油抜きをし、千切り）やひじき（乾燥ものは戻しておく）を加える場合は①と同時に炒めます。
※いんげんはゆでたあと小口切りにし、最後に炒めたものと混ぜ合わせます。

冬野菜のスープ



キャベツとカリフラワーは冬が旬とされる野菜です。春キャベツのほうがよく聞かれるかもしれませんが、春キャベツは柔らかさ、冬キャベツはずっしりとし、甘みが強くなるのが特徴です。このスープのレシピは、冬の野菜の甘味やうま味を味わうために、ベーコンの塩味を利用する形で、あえて調味料を少なくして仕上げています。煮込み加減はお好みで。

【材料】 2人分

ベーコン……………2枚	水……………300ml~400ml
キャベツ……………2枚	黒胡椒……………少々
カリフラワー……………6房	パセリ……………適量
にんにく……………1/2片	
オリーブオイル…小さじ2	

【作り方】

- ① にんにくは木べらの腹などでつぶす。みじん切りや、すりおろしても良い。
- ② キャベツは、葉の部分は2cm角に、芯の部分は薄切りに切る。カリフラワーは茎の固い部分を切り取り、房を食べやすい大きさに分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ。弱めの火にかける。にんにくの香りが立ったらベーコンを加え、脂が出るまでしっかり炒める。
- ④ 脂が出てきたら水を加え、沸騰させる。
- ⑤ アクが出てきたら取り除き、キャベツ、カリフラワーを加える。火を弱めて2~3分煮る。必要であれば塩で味を調え、黒胡椒を加え、器に盛ったらパセリをちらして完成。



青森県消費生活センター くらしの情報

歩行型ロータリー除雪機の事故を防ごう!

〈事例1〉

家族が使用している除雪機にコートが巻き込まれ、右半身が除雪機の下敷きになった。(40代)

〈事例2〉

除雪機で緩やかな下り坂をバックしようとしたところ、足が引っかかって下敷きになり、死亡した。(80代)

- 歩行型除雪機を使用中に事故が発生し、死亡に至る重大事故もありました。使用している本人だけではなく、ご家族など近くにいた人が巻き込まれて被害に遭う事故もあります。
- 後進時の周囲の確認が不十分だったり、速度が速すぎて機械操作を誤り、つまづいて転倒し除雪機にひかれる事故が起きることがあります。
- 雪かき棒を使わなかったり、安全装置を無効化していたなど、使用上の注意を守らなかったことが事故の原因となった例もあります。



事故を防止するためのアドバイス

- ✓ 近くに人がいる時は使わない! 作業中は人を近づかせない!
- ✓ エンジンをかけたまま離れない! 作業時以外はエンジンを切る!
- ✓ 安全装置(デットマンクラッチ)は絶対に無効化しない!
- ✓ 雪詰まりを取り除く場合は、エンジンを切って雪かき棒を使う!
- ✓ 後進するときは、足もとや後方の障害物に注意し、無理のない速度で!



「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)



令和元年度 青森シニアカレッジ祭を開催しました

▶ 午前講座講師
大橋夕佳さん



10月8日（火）に県民福祉プラザで開催した青森シニアカレッジ祭「シニアの元気 ぐう ちょき ぱあ〜」では、午前に「ゆか音楽教室」の大橋夕佳さんによる歌の講座、お昼からは参加受講生全員で、お弁当を囲んでの交流会とシニア展鑑賞を行いました。



▲全員で声を合わせ「里の秋」などを歌いました。手話で「翼をください」の楽曲にも挑戦しました。



▲お弁当を食べた後は、お楽しみビンゴ大会を開催。「ビンゴ!」「やった〜!」とみなさん大盛り上がりでした。



▲シニア展には、受講生の力作が勢揃い。作品を見ながら「これはどうやって作ったの?」「素晴らしいねえ」と交流を深めていました。

サッカーチーム入場のシニアエスコートに初挑戦!

秋晴れの10月20日、新青森県総合運動公園球技場で、地元サッカーチーム「ラインメール青森」と「流通経済大ドラゴンズ龍ヶ崎（茨城県龍ヶ崎市）」の試合があり、社会福祉法人青森県すこやか福祉事業団が運営する養護老人ホーム「安生園」の入所者が、「ラインメール青森」の入場エスコートをするとのお知らせに、早速会場へ足を運びました。

これまでサッカーの試合といえば、子どもたちがエスコート役を務める光景をテレビで見かけたことがありますが、シニアエスコートはこれまで見たことがありません。新しい試みに期待が膨らみます。

本番前、選手たちが参加者の隣に並ぶと、チームの担当者が「みなさまに花道を準備いたしました。イケメンの選手たちですよ。しっかりと手をつないで楽しく入場してくださいね」とこやかに声掛けをし、緊張をほぐして場を和ませてくれていました。

さあ、本番です。エスコート役の参加者たちは、ラインメールのユニフォームを身に付け、選手たちと堂々とした入場を見せてくれました。私は「さすがが人生経験の豊富なみなさんだなぁ」と感心し、観客と一緒に大きな拍手を送りました。

エスコートを終えて、ほっとした様子の方々に感想を聞くと「若くなれた」「楽しかった」「姪っ子が中学生の時にサッカーをしていたので、当時を思い出しました」「嬉しかった、素晴らしい体験ができました」「自分も元気をもらえた」などと話してくれました。

試合はどちらもゴールを譲らない接戦が繰り広げられ、「それいけ!」「こっちに相手がないよ!こっちこっち!」「先に1点入れて!」と、観客席での応援にも熱が入りました。前半終了間際にラインメール青森の得点が入ると、みんな拍手をして喜び合っていました。

安生園のみなさんは、シニアエスコートという初めての体験と、地元チームラインメール青森が4対0で勝利したことで、満足感いっぱいの表情で帰路につきました。互いに元気を与え合う取り組みに、見ているほうも晴れやかな気持ちになりました。

(地域通信員 風晴 貢)





輪島 さつえ(青森市)



「釈迦如来」
風晴 貢(青森市)

編集後記

平成から令和に変わった2019年もあっという間に終わりますね。私の大晦日は、大掃除の後に風呂でさっぱりし、ゆっくり御馳走を堪能するのが定番ですが、地方によっては大晦日に御馳走は食べないというところも多いようですね。みなさんの年越しやお正月の定番はありますか？

まだまだ冬の寒い日々が続きますが、みなさんお身体には気を付けてお過ごし下さい。そして2020年も「あすなろ倶楽部」をどうぞよろしくお願いいたします。(相)

短歌

嬰兒は マシユマロのような 拳あげ
満月突けば 無邪気なあくび

今泉敏雄さん
(青森市)

俳句

小春日や 杉玉匂ふ 蔵庇

鈴木リヨさん
(八戸市)

みやこうた

皆に 有難感謝の 年でした

風晴 貢さん
(青森市)

あおもりシニアフェスティバル冬季スポーツイベント大会

スキー交流大会参加者募集のおしらせ

- ◆と き 令和2年1月25日(土) 受付：9:00～
(開会式 10:00 トライアル 11:00～ 申告レース 13:00～)
- ◆と ころ 大鱈温泉スキー場「国際エリア」
(南津軽郡大鱈町大字虹貝字清川48-1 TEL:0172-49-1023)
- ◆対 象 者 50歳以上の男女
- ◆競 技 種 目 アルペン(タイム自己申告制による競技)
※参加者が決定次第、年齢を分けて競技を行います。
- ◆参 加 費 1人につき500円(レクリエーション保険代)
※昼食は各自でご準備下さい。
- ◆申 込 期 日 令和元年11月21日～令和2年1月21日まで
※当センターか県内各施設などに設置しているチラシ裏面の申込書にご記入の上、下記当センターまで郵送かFAXでお申し込みください。

