

機 関 誌

く ら ぶ

# あすなろ倶楽部

## 第4回

## あおもりシニアスキー交流大会

## カーリング交流大会

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

[機関誌 あすなろ倶楽部]

vol. **87**

特集 P1~4



P5~6 青森シニアカレッジ ~1年間を振り返って~

P7 あすなろ友の会の活動 P11 生き生きシニア 生きがい見つけた

P13 私のせんりゅう絵日記 P14 お知らせ



第4回

# あおもりシニアスキー交流大会



エンジョイスキー！



健闘を誓って

さあ、楽しみ  
ましょう！

平成26年2月1日（土）大鰐温泉スキー場にて「第4回あおもりシニアスキー交流大会」を開催しました。県内各地から参加した60歳以上の男女42名が国際エリアルペンコースを元気に滑走しました。競技のルールは、各自トライアルコースを滑り、予想タイムを申告し、本レースタイムとの誤差が少ないほうが優位となります。選手は華麗なシュプールを描き、闘志を燃やしていました。





勢いよくコーナーへ



コース全景



華麗なターン



皆の声援を後にスタート！！

今大会の受賞者  
おめでとうございます



— 75歳以上の部 —

- 優勝 沼尾 十二(青森市)
- 準優勝 松橋 桂子(青森市)
- 第3位 町中 一男(八戸市)

— 70歳～74歳の部 —

- 優勝 齋藤 雪雄(弘前市)
- 準優勝 前田 歸一(弘前市)
- 第3位 佐藤 精吾(五所川原市)

— 65歳～69歳の部 —

- 優勝 市ノ渡 康勝(野辺地町)
- 準優勝 船水 隆(平川市)
- 第3位 佐々木 悟(青森市)

— 60歳～64歳の部 —

- 優勝 小笠原 俊一(弘前市)
- 準優勝 俵谷 久光(青森市)
- 第3位 小野 勝一郎(平川市)



開会式では栗林さん夫妻が選手宣誓、選手たちは和やかな雰囲気です。

高齢者42人が  
風を切り滑走  
大興 シニアスキー大会

県すずやか福祉事業団主催の「第4回あおもりシニアスキー交流大会」が1日、大鵬町の大鵬温泉スキー場で開かれた。県内各地の61歳から83歳までの男

新聞記事でも紹介されました

平成26年2月4日(火) 陸奥新報社より提供

女性が出陣、アルペ  
ンコースを先頭に滑走  
し、スキーを楽しん  
だ。(合橋治生)  
県スキー連盟が協  
力、冬のスポーツを通  
じた高齢者の健康増進  
などを目的に開かれ  
た。  
開会式で、栗林さん  
夫妻が「風を切り、スキ  
ーを楽しもう」と宣誓  
し、スタートを切る。栗  
林さん夫妻は、スキー  
をエンジョイすると  
喜び、笑顔で滑走す  
る。栗林さん夫妻は、  
「スキーは、健康増進  
に効果的だ」と話した。  
栗林さん夫妻は、スキー  
をエンジョイすると  
喜び、笑顔で滑走す  
る。栗林さん夫妻は、  
「スキーは、健康増進  
に効果的だ」と話した。  
栗林さん夫妻は、スキー  
をエンジョイすると  
喜び、笑顔で滑走す  
る。栗林さん夫妻は、  
「スキーは、健康増進  
に効果的だ」と話した。



真ん中が工藤さん



競技説明



スタート前の様子

シニアスキー交流大会は、滑走を楽しみながら、誰にでも優勝のチャンスがある大会です。速さだけではなく、申告のタイムに、より近いタイムで滑走する正確さが重要です。

20年位昔は、80歳を超えてのスキーはまれでした。現在のマスターズの大会では、85歳以上でも20名を超える選手が意気揚々滑っています。いかに寿命が伸び、元気がわかります。みな大会に向けて、トレーニングを行い、どんどん健康になっています。スキー人口は減少していますが、高齢者のスキー人口は増加しています。

この大会はタイムを考えるといい結果は出ません。参加の際はスキーをエンジョイしましょう!!

あおもりシニアフェスティバル スキー交流大会  
元全日本スキー連盟理事  
一般財団法人青森県スキー連盟 副会長兼専務理事

**工藤利雄さん (67歳)**

**インタビュー**



# あおもりシニアフェスティバル カーリング交流大会



平成25年12月13日（金）青森市スポーツ会館にて「第4回あおもりシニアカーリング交流大会」を開催しました。県内各地から参加した60歳以上の男女32名がチームに分かれストーンを投げ合いました。各チーム予選や決勝と3試合、氷上のチェスを競い楽しみ大会は終了しました。



「よーし！いけー！！」



きれいなフォーム



「よし！！決める！！」



練習もしっかり

## 優勝 シルバーNo.1

碓谷 寿 明(青森市)  
狩野 春 美(青森市)  
山本 正 教(青森市)  
山谷 幸 正(青森市)

## 準優勝 フラワー

赤平 昭 二(青森市)  
佐々木 朋 子(青森市)  
阿部 弘 一(青森市)  
小畑 治 雄(青森市)

## 第3位 ブラックサンダー

工藤 き み(青森市)  
丹代 光 夫(青森市)  
鳴海 隆 夫(青森市)  
林 芳 樹(青森市)

# 平成25年度青森シニアカレッジ一年間の様子

今年度を振り返って

青森シニアカレッジ3組 吉田 博



カレッジ祭



みんなで社交ダンス



白神の自然・マタギとは

今年のシニアカレッジ、「学ぶことは、無限の広がり  
と奥の深さがある・・・。」と学長の言葉に生かされ、  
やる気满满でスタート。

入学式でネームプレート、ファイルを受け取り、新  
たな勉強の始まり。

講座は、各分野から専門家により「一般教養」「健康  
と生活」「地域と歴史文化」「各種クラブ活動」と楽し  
みなメニューが盛り沢山。どの分野においても、聴い  
てみたいものばかり。白神山地エコツアールガイド工藤  
光治氏が「山のもものは、山の神の贈り物」と語り、山  
の恵みを受けながら熊と共存し、白神で暮らしている  
「マタギ」の生き方に感動した。

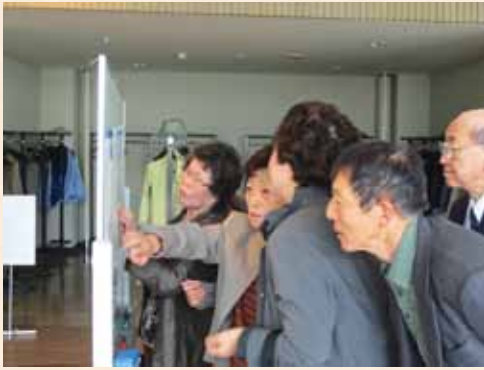
受講生に人気があるクラブ活動は、社交ダンス、レ  
クリエーションダンス、絵手紙、みやこつたなどから  
自由に選択でき、講座の一番人気。民間のカルチャー  
も顔負けである。

多彩なカリキュラムで学んだ1年間、ちょっとした  
大学生の雰囲気と、どこかオシャレっぽいシニアのキャ  
ンパスになっている。「学ぶことは健康になる」秘訣で  
あると思っている。ありがたいものだ。

体操でリフレッシュ



クラス発表



息を合わせて



仲間とワイワイ



紙工作

作家吉川英治氏の名言「吾以外、皆吾師なり」を心に刻み、互いに学びあう気持ちを大切にしながら、日々努力するよう心掛けています。学級編成で3組のメンバーとなり、あたらしい仲間も増え、沼尾クラスリーダーの下、和やかなホームルームが楽しい。クラスの歌「手のひらを太陽に」をチョイス、他のクラスも全て同じ歌を選び、びっくり！受講生全員の心が繋がっている証だと思った。飯田さんの歌唱指導で始まるホームルーム。グラウンド・ゴルフも経験でき思い出が多かった3組・・・。

また、今年初めてとなる私たちの学園祭、「青森シニアアカレツジ祭」は、ゼロからのスタートだったが、実行委員が一丸となって取り組み、大きな成果を挙げることができた。実行委員の皆さんへ感謝の気持ちがいっぱいである。アンケートでは「たいへんよかった」と多くの受講生から賛同もあり、今後に向けて自信を深めることができた。この1年、厳しい寒さにもめげず、どうにか頑張りとおすこともできたのも、シニアアカレツジを学び、元気を貰ったからだろうか。私たちの交流サロン青森シニアアカレツジがある限り、学び続けたいと思う。

あなたとわたしの合言葉「シニ・カレ」で会いましょう！笑顔の再会楽しみにしています。

「あすなろ友の会」は、高齢者の生きがいと健康づくり及び仲間づくりの推進を目的に自主的に活動しています。

# あすなろ友の会の活動

青森支部

## うたごえとお食事会



「楽しく歌って美味しく食べて」1月17日、レストランサンマルクを貸切り、75名の会員が集い「うたごえとお食事会」が開催された。

開会式の後、作見裕美先生のピアノ伴奏で、1部10曲、唱歌、抒情歌謡など楽しく歌った、15分間の休憩をとり、2部の最初は東日本大震災復興支援ソングで始まりテープに合わせて当時に思いをよせての大合唱は男性の声が響き混声合唱団の様に感動でした、次に作見先生のピアノ伴奏に合わせて、ナツメロや青春時代のなつかしい曲、日本の名曲など10曲を楽しく歌い終わった。

お待ちかねのお食事会はサラダ、メイン料理と自家製パンの食べ放題、コーヒー、デザート等大満足のお食事会でした。大きな声で歌い、美味しく食べて、リフレッシュした一日でした。

(青森支部 佐々木瑞生)

## レクリエーション、ゲームに歓喜と笑いの渦

2月15日、青森市スポーツ会館でレクリエーションとゲームを楽しんだ。

「寒い日が続いているが、今日は思いっきり楽しんでください」と白取支部長の開会挨拶を受け早速レクリエーションを開始。

ジャンケンで勝った！勝った！と歓声をあげながらカードを奪い合う「ふれあいカードゲーム」や、新聞紙で創った棒を箱に投げ入れ、箱に入った棒の数を競い合う「棒投げゲーム」そして椅子に座って大きなサイコロを蹴る「サイコロサッカー」等々。

心に誰かへの不満を抱えているのだから、この時ばかりはとサイコロを力いっぱい「ドーン」と蹴飛ばしたA子さんに「サイコロを誰だと思っ飛ばしたのさ！」の声が飛び、観客が大きな笑いの渦に包まれる一幕もあった。

指導にあたった当代会長の佐々木朋子さんはレクインストラクター資格者だけに、参加者が心ゆくまで楽しめるよう企画に知恵を絞ってくれた。

最後に全員が輪になって「この木なんの木」の唄に合わせてダンスを踊ったが参加者60人はレク行事に満足してくれたようで、みんな笑顔に包まれ、10歳も20歳も若がることのでき、とても楽しい一日であった。

(青森支部 西塚幸弘)

## 一月恒例の音楽セミナー

1月31日(金)、吹雪の中を約70名が弘前文化センターに参集。講師は後期高齢者の仲間入りをしたという弘前医療福祉大学教授・副学長の相澤保正先生。今回初めて響きの豊かなグランドピアノの伴奏にのせて、「一月一日」を初めとし、懐かしい童謡や文部省唱歌を歌った。

歌の合間のお話が楽しい。「ローレライ」は3番まで歌わないと巖頭いわがしらに立つ美しい少女おとめの歌う魔歌まがうたに引き寄せられて人も舟も波間に沈んでしまうという物語は終わらないと先生はおっしゃる。又、二人の作曲家が作曲した北原白秋の「砂山」について、中山晋平作曲のほうはピアノ伴奏に和



太鼓の響きが現れて賑やかな曲想になっており、一方、山田耕筰作曲では打ち寄せる波の音が伴奏の中に響き、ラルゴに近いアダージョのテンポで寂寥たる感じの曲想に仕上がっている。・・・などと沢山話して下さった。

最後に会員の希望によりNHK「明日へ」東日本大震災復興支援ソング「花は咲く」を全員で歌い幕を閉じた。歌がますます好きになるような集会であった。

(津軽支部 鳴海 紀)

## 津軽支部ボウリング大会

あすなろ友の会津軽支部では、2月17日弘前市「高崎VボウルC.A.F.E」で会員42名が参加してボウリング親睦交流大会が開催され、寒さを吹き飛ばしての珍プレーに笑いが絶えなかった。

開会式では、本間支部長、長寿社会振興センター工藤推進課長から挨拶があり、午前10時半にスタートした。各レーン、フレームを立ててガーター無しなしの2ゲームを行った。

(弘前支部 本間 操)



《結果》  
**優勝：坂田武博**      **準優勝：角田秀明**  
 各レーントップ賞  
 植田康雄、工藤鉄蔵、成田ヒサ、大村嗣郎、柴田友子  
 岡野栄子、福井敬子、筑田美根子、本間晴子  
 B・B賞      石岡啓

八戸支部

「カラオケと食事の会」

今年も昨年に続いて八戸市の新井田「カラオケ合衆国」で新春1月17日（金）に開催。

近年にない参加者多数の16人。女性の参加者も5人あり、デュエットが多く、「ふんえき」は最高潮に盛り上がった。カラオケ嫌いの事務局長は津軽弁で歌い、皆さんを楽しませた。時間は無制限のため参加者は十二分に歌いまくり、時間の経つのを忘れて腹の底から声を出していた。新会員の方々も美声を発揮し、笑顔で皆さんと交流。途中の食事時間も食べながら歌っていた。日頃のストレスもこのカラオケで発散。声を出して楽しく交流するのが健康に非常に良かったと参加者の顔に書いてあった一日だった。来年もさらに参加者を増やしてやりたいと皆の気持ちであった。（八戸支部 荻田 満雄）



「室内スポーツ大会〜ゆかいなシャフルボード〜」

2月14日（金）9時〜12時、冬場の体力維持にインドアで出来る軽スポーツを楽しんだ。この日参加した仲間は14人。

シャフルボードはカーリングに似たゲーム。ディスク（ストーン）のかわりに円盤）をキューというステックを使ってコート内の得点に入れる。チーム4人で先攻（黄色のディスク）後攻（黒色のディスク）、交互に1枚ずつシュートしていく。8枚シュートし終わると1ゲーム終了。コートの長さは16m。結構力が必要だ。ゲームは2フレームか3フレームで、得点の多い方が勝ち。誰でも簡単に出来るし場所もとらない。私たちは3チームにわかれてリーグ戦をやり、優勝チームに支部長賞と考えたが、3チームとも甲乙つけがたい成績なので賞品はなし、全員に参加賞となった。

誰もが楽しんで簡単なので、全員の友の会で大会を開きたいと参加者全員が盛り上がり楽しい半日を過ごした。なんとか各支部に指導と普及を行いたい。各支部交流の場になることうけあいだと感じたのは私一人ではなかった。

（八戸支部 荻田 満雄）



## 楽しかった貯筋体操を使って貯めよう筋肉貯筋

長寿社会振興センターのご指導で棟方由美子先生を講師に、11月13日（水）むつ市中央公民館で、「生涯元気、貯筋体操で体を動かし介護予防」を目的に健康教室を開催した。

人生80年代到来！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！「たった10分無理なく体を動かすだけで、快適・介護知らずの身体に」変身を目的に体操が始まった。ウォーミングアップ・足踏み拍手、三味線バージョンのラジオ体操。

音楽が流れると「ウォー」と言う驚きの声が上がった。三味線の伴奏に合わせて、笑いながらラジオ体操第一を楽しんだ。

次に、デュアルタスクへ。手足が思うように動かない、笑いの中にも老化を自覚。

いよいよ主題の貯筋運動、貯筋のテーマ音楽に合わせて、太もも・足の付け根・脛・ふくらはぎ・おなかと、座位と立位で、年齢と共に落ちやすい筋肉（腹筋・大腿筋・背中等）のストレッチ。

さぼる筋肉・遅れても動く筋肉を動かす運動に身も心も欣喜雀躍する。

休憩を挟んで、最後は筋トレダンス「千恵つ子よされ」を楽しんでまとめた。

盛り沢山のプログラムを、「安全第一に」楽しんだ。

どこでもできる、動きやすい身体を、大事な身体の機能を保ち、貯筋体操で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楽しい一日であった。（下北支部 祐川 猛）



## 体力維持と郷土料理と長寿

最近、課題のカロリー、減塩を重視した食材での料理、けの汁、小松菜とハムのおえもの、はんぺんのチーズ焼き、いわしの衣揚げ等について、石井京子先生から、懇切丁寧な説明を受けて各部門で挑戦、水道水の音、皮剥ぎの音、包丁の切る音等が響きわたった。まもなく鍋の沸騰の音、香りが漂い、頭脳ケアに直結？完成、盛付け、分配、皆さん微笑、オー、イイ感じ、美味そうと口々にして会食、美味しい、うまいの小声が耳に入り…満足感を受けた。先生一声、どうですか？全員口を揃えて凄く美味しいですの声…よかったね。微笑ながらこれからの家庭に反映させれば、体調良好、体力増進して皮膚に張りが出て、若さが増し病気軽減、長寿に直結することを強調確認して握手をして岐路についた。

三月中旬、運営委員会を開き、26年度の事業検討と総会の準備、棟方指導員から新長寿運動の指導を受けて、冬期間の硬くなっているからだを解して、「身も心も」爽やかな気分総会に入れる喜びはいっぱいで、前年度の基盤に立ち、より多くの仲間と繋ぎ一層絆を深めて、無理、無駄の少ない攻めの楽しい一年になることを願う一人です。

（上十三支部 武田 茂）



# Iki, Iki Senior

## 生き生きシニア 生きがい見つけた



### 「手品愛好会」 代表 神 正光さん(七九歳)

青森市在住の神さんは青森市の「手品愛好会」の代表を務める。毎年会員と青森市内の保育園や介護老人保健施設などを訪問し、手品を披露するボランティア活動を行っている。

64歳で建設会社を退職後、手品を始めたのは65歳。大の酒好きだったが宴会芸がなく、周囲を楽しませる一芸を身に付けようと、短期の手品講習に通ったのがきっかけだという。

当時、「手品講座」の指導講師だった、故 伊藤喜蔵氏に師事。習った手品を緊張しながらも披露すると見ていた人が驚いてくれた。その顔を見て「自分の生きがい見つけた」と一気に手品の世界にのめり込んだ。平成11年3月に青森市マジシャンクラブに入会し、腕に磨きをかけた。

「朝、目覚めたら手品のネタを考える」これまで自身で披露してきた手品は3000種類以上に上り、中でも人気が高く得意なのは、空き箱から人や鳩を登場させる出し物。「お客さんが驚いてくれるのが嬉しい」手品道具は殆どが自作で、自宅に隣接した2階建の倉庫2階、通称「手品研修部屋」には、パ

ラソルやネツカ

チーフなど様々な道具がぎっしり詰まっている。

平成14年2月青森県シニアリーグ(奇術部門)に認定された。平成18年2月に「手品愛好会」を設立、代表となり、同18年に青森市文化団体協議会より、「文化功労賞」を受賞。

10年前から市民センターなどで手品教室の講師として指導を始めた。現在は週1回、同世代の人達を中心に手品を教えている。「引っ込み思案の人も手品を披露することで、どんどん明るくなってくる」と手品の魅力を話す。

同会は今年2月で活動8周年目を迎える。青森市中央市民センター祭りフィナーレ手品愛好会10年間出演。今後は「日本人らしく和服やかまを着て、手品をするのが今の夢」と意欲満々に語られる。

(地域情報通信員 工藤文男)



## 還暦を境に興味一筋に打込む元理容師

一戸 清一さん(七九歳)

むつ市田名部立山に、一戸清一さんの恐山街道そばにある作業場を訪ねた。理容師として40年働き、60歳で仕事をやめて、奥さんと息子さんに店をまかせて趣味の世界に飛び込んだそうだ。きっかけは、北海道旅行中に動物キャラクターを見て興味をもち、今までに作った作品は、鳥獣類が主で、トンボ、えりまきとかげ、カブト虫、すずめ等約30数種類、材料は、浮標、パイプ、プラスチック、鉢類などの廃棄物を種類毎に利用しているという。これからの夢は何ですかと聞くと、一周300mのキャラ

(地域情報通信員 雪田一雄)



## 「つるし雛に生き甲斐見つけた」 「好きなことをして喜ばれることは幸せなこと」

大久 良榮さん(八八歳)

あすなろ友の会会員で、米寿を迎えた大久良榮(大正14年生)さんの自宅を訪ねた。

丁度、「勝利の誉れ馬(押絵)」の大作に取り組んでた。

米寿を迎えたという年齢(とし)を感じさせない生き活きとした若々しい姿に驚かされた。

これまでで作った作品が、所狭しと置かれているだけでなく、箱にきちんと整理してあった。

(地域情報通信員 祐川 猛)

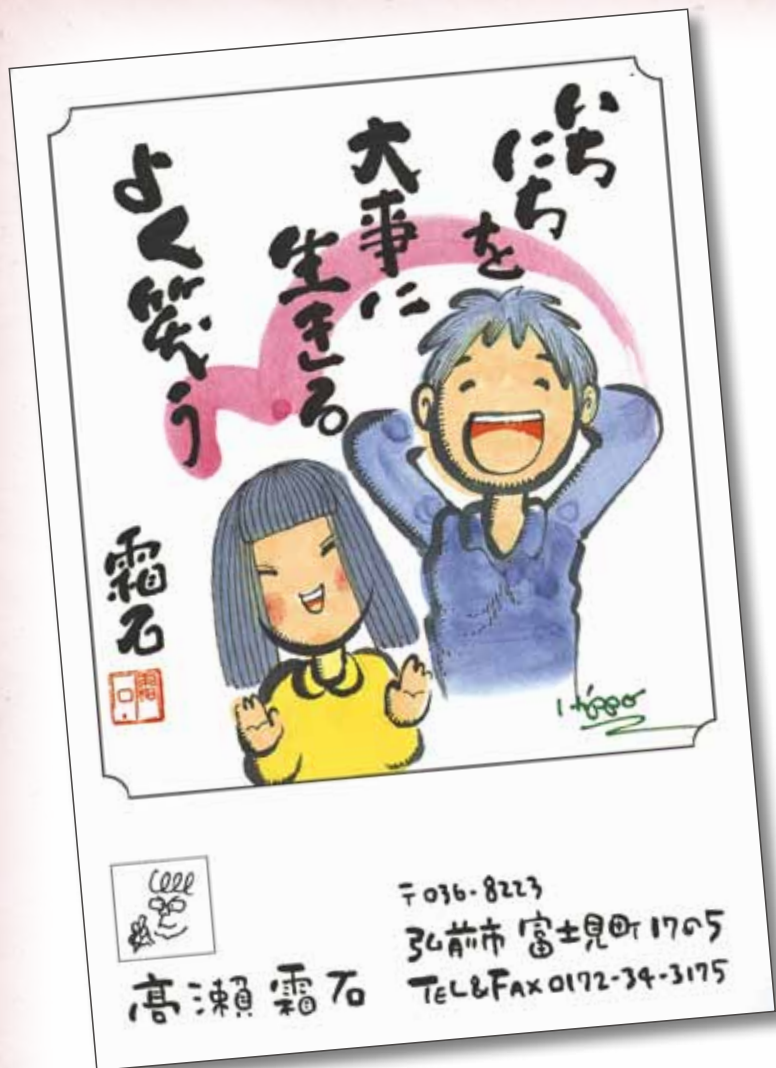
もつと沢山有ったのですが、近所の人や友達にあげて喜ばれるのが楽しみで、気が向いたとき、いつでも取りかかれるように居間に仕事場に取り組んでいると言っ。

若い時、洋裁や和裁をしていた大久さんが、80歳の頃、手芸店で「つるし雛」と出会って虜になったと言っ。

手作りが大好きな大久さん、手芸店の教室に通ってみたが「習うのではなく自分でやってみよう」と、弓岡勝美先生の「つるし雛(ちりめんのつり飾りとお



# 私の せんりゅう 絵日記



## 第八回 『せんりゅう絵日記』

文・絵葉書 高瀬霜石

前回、前々回の江戸川柳（古川柳）は如何でした？現代の我々の心情と、たいして変わらなかったはず。それもそのはず。

川柳は——人間を詠む文芸——つまり、日々の喜怒哀楽を書く——のだから、150年前の江戸の人々といっても同じ庶民同士、心が通じ合うのも当たり前のことであった。

さて、この連載も最終回。現代に戻ろう。

僕は、東奥日報で募集する「高校生の川柳」の選者を毎年おおせつかっている。

その欄で、なんと、3年連続「天」を取った少女がいるのですよ。その娘の句と、その時の僕の（選者の）評を紹介しよう。

無限大こんな小さな手の力

青森南1年 菊池 真緒子

【評】スケールが大きい句。「ちいさな手」と「無限大」の対比がピタリ決まった。

人生を決める消しゴム転がった

青森南2年 菊池 真緒子

【評】作者のおおらかさとユーモアに脱帽だ。本当に人生を決めるサイコロ（消しゴム）であるはずもないのだが、本人は大真面目だからおかしい。

扇風機お前も自問自答だな

青森南3年 菊池 真緒子

【評】世は省エネ時代。押し入れから引つ張り出され、せつせと働く扇風機。よく見れば、苦しそうに首を振っているようでもある。扇風機に同上する優しい心根の作者。

一応念のために断っておくが、選者は作者の名前を知らない。しかも沢山の応募の中から、入選するのは——特選3句（天地人）、秀逸5句、佳作20句、計28句だけ。この娘の3連覇は、宝くじ的確立での達成であった。

誰だっけはじめはみんな下手。頭をひねって句を作るのが大事なのだ。ポケ防止のためにも、やってみる価値はあります。ホント。

# 県民福祉プラザご利用の案内

県民福祉プラザは、高齢者や障害のある方々のモデルハウスや福祉機器を紹介し、福祉に関する情報の収集及び提供を行うとともに、県民の皆様が福祉に関して研修等を行い、集うことのできる施設の増進を図るため、行政と民間団体の連携により総合的なサービスを提供する拠点として建設されました。

どうぞお気軽にご来館され、また、研修室等ご利用の際は、お気軽にお問い合わせの上、ご利用ください。

平成26年4月1日からの消費税引き上げに伴い県民福祉プラザ施設使用料が下記のとおり変更する予定です。料金のお問い合わせはプラザ管理室までお願い致します。

**貸館部分使用料** (1時間単位)      利用時間: 午前9時から午後9時まで ※準備及び撤収時間含む

平成26年4月1日より下記料金が適用されます

階	部屋名	利用定員	社会福祉法人等が使用する場合		社会福祉法人等以外の者が使用する場合	
			現行	改正後	現行	改正後
4階	県民ホール	350席	1,900円	1,950円	3,800円	3,900円
	大研修室	100名	600円	600円	1,200円	1,200円
	中研修室	75名	445円	455円	890円	910円
	小研修室	24名	160円	160円	320円	320円
	多目的室4A	40名	290円	295円	580円	590円
	多目的室4B	45名	290円	295円	580円	590円
	講師控室2	—	135円	135円	270円	270円
3階	多目的室3B	30名	185円	190円	370円	380円
	多目的室3C	19名	130円	130円	260円	260円
	講師控室1	—	135円	135円	270円	270円
2階	多目的室2A	50名	440円	450円	880円	900円
	多目的室2B	24名	180円	185円	360円	370円
5階	調理実習室	5台	260円	265円	520円	530円
※県民ホール利用で入場料を徴収する場合の使用料						
入場料その他 これに類する料金	1,000円未満	2,470円	2,535円	4,940円	5,070円	
	2,000円未満	2,850円	2,925円	5,700円	5,850円	
	3,000円未満	3,420円	3,510円	6,840円	7,020円	
	3,000円以上	3,800円	3,900円	7,600円	7,800円	

**利用時間・休館日**

施設	利用時間	休館日
貸館部分 (県民ホール、研修室等)	午前9時～午後9時	毎月第3月曜日 12月29日～1月3日
モデルハウスコーナー・福祉機器展示コーナー 情報提供コーナー等その他	午前9時～午後5時	
貸館事務 (研修室等利用申込等)	午前9時～午後5時	



- 交通機関** 市営バス ●中央環状線「県民福祉プラザ前」下車  
●JR青森駅前4番のりばから市民病院行き、青森公立大学行き、横内環状線、問屋町行き、大野浜田循環線、朝日放送行き15分、「働く女性の家前」下車、徒歩1分  
●国道4号線「市役所前」、「NTT前」下車、徒歩10分  
タクシー ●JR青森駅前より約10分

**駐車場** 駐車スペースが少ないので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。

**県民福祉プラザ**  
〒030-0822 青森市中央3丁目20番30号  
TEL 017-777-9191 FAX 017-777-0013

## 機関誌「あすなろ倶楽部」の入手方法 平成26年度定期購読について

機関誌は6月・9月・12月・翌年3月の年4回発行しております。お読みにになりたい方は当事務局または、県民福祉プラザ内に設置していますので、ご自由にお持ちください。また、定期購読は、送料560円(切手)をお送り頂きますと6月・9月・12月・翌年3月の発行時にお送り致します。詳細は青森県長寿社会振興センター 機関誌担当まで



あとがき

皆様、いかがお過ごしでしょうか。今年度最終号の発行になりました。情報提供して下さいました皆様に深く感謝申し上げます。今後とも元気なシニアの皆さんを応援してまいります。来年度もよろしくお願致します。(機関誌担当 成田)



平成26年度

# 青森シニアカレッジ

## 受講生募集!

### 学習目的

時代に即した教養を身に着けるとともに、レクリエーション活動や社会活動をとおして、心身の健康保持に役立てることを目的にしています。

### 講座内容

- ①一般教養 ②健康と生活
- ③地域と歴史文化 ④各種クラブ活動

### 主催

青森県  
青森県長寿社会振興センター

### 主な会場

青森県総合社会教育センター  
(青森市荒川字藤戸119-7)

講師は  
各分野の  
専門家

受講資格  
概ね60歳  
以上で県内に  
お住まいの方

募集定員  
**150名**



**受講申込** 平成26年4月4日(金)まで  
※定員になり次第締め切ります。



## 青森県高齢者ラジオ放送講座



# あおもり長寿セミナー

青森県長寿社会振興センターでは、明るく活力ある長寿社会を目指して、高齢者の生きがいと健康づくり事業を行っています。この「あおもり長寿セミナー」は、県内外の著名な講師のお話を聞き、より豊かな生活で、健やかに生きがいをもてるよう、みなさんが学習できるための放送講座を実施しております。



学び仲間との  
交流なども  
あります!



修学旅行(兼六園)

### 放送期間

平成26年4月5日(土)～平成27年3月21日(土)

**放送時間** RABラジオ(青森放送)  
毎月第1、第3土曜日の朝6時30分から7時まで(30分間)

**テキスト料金** 1年分3,000円(1ヶ月250円) ※随時受付します

**内容** (主なテーマ) ・一般教養 ・生き方(心の持ち方や人生論など) ・健康づくり(病気の予防など)  
・生きがいづくり(余暇・社会参加など) ・仲間づくり(県内サークルの紹介など)

**放送例**

「のっぽさん人生」	俳優・作家・歌手	高見のっぽ氏
「たばこが皮膚に与える影響」	青森中央学院大学長	花田 勝美氏
「メモリーグラスの秘密」	シンガーソングライター	堀江 淳氏
「ふるさとの言葉」	方言研究者・川柳作家	渋谷 伯龍氏
「地域とともに」	弘前大学長	佐藤 敬氏

お申し込みいただくと、毎月様々なテーマに沿った放送内容のテキストを送付させていただきます。また、スクーリングや修学旅行(別途料金)にも参加でき、受講生間の交流もはかることができます。人生90年時代、健やかで、生きがいをもって社会活動を送れるよう、受講生になってみてはいかがでしょうか。

お問い合わせ 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/>