

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. 89

特集1

P1~3

がんから学んだこと 工藤さん体験を語る

特集2

P4~6

ラジオ放送講座「あおもり長寿セミナー」第1回スクーリング

P7 あおもりのお手軽家庭料理レシピ P8 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 P14 文芸コーナー



がん患者の皆さんのために帽子を作っている（抜毛対策）

# がんから学んだこと 工藤さん体験を語る

## 【がんと宣告されて】

夕食直前、腹部（みぞおち）に激痛が走り1週間ほど様子を見ていたが、食事の頃になると痛み出し、好きな酒を飲むのも苦痛になり、市内の胃腸科内科医院で検査を受けた。

腹部X線、血液検査、エコー検査、胃内視鏡検査、最終的に組織検査の結果、胃がんの宣告を受けました―と感慨深く話して下さった。

その時、工藤孝さんは65歳。今から13年前の事でした。

## 【冷静に受けとめる】

進行度は、前期、早期、中期、進行期、末期の5段階があるとのこと。工藤さんのがんの進行度は、進行期の悪性がんであると告げられた。すぐに市民病院か県立中央病院にと勧められたが、慌てることなく、冷静に受けとめ、即答しなかったと言う。私だったらショックで頭が真白になり慌てふためくと思うが「工藤さんはすごい方ですね」と言ったら苦笑しながら、ゆっくりとその時の思った事を話してくれた。



## 【別の医師の意見も!!】

慎重な工藤さんは東京の知人に、現在の状況を伝えた。進行期の悪性がんであること、現在の自分の心境を語り、意見を聞いた。知人は「東京には沢山の病院と名医がいる。すぐ上京する様に」との有難い言葉に、迷うことなく行動に移った。

市民病院、県立中央病院を勧めて下さった第一発見者の医師にこの事を打ち明けた。先生は「何を考えているんだ。貴方のがんは進行期の悪性のものだ、このような状態で東京まで行くとはとんでもない」と大声で叱られた。だが、工藤さんはめげずに東京の病院へ行くことを決め、知人が紹介してくれた坂谷クリニックへ知人と奥さんと共に伺った。

坂谷先生は青森での検査結果を聞き、さっそく胃と大腸の検査を長時間にわたりに行った。その結果、胃がんである事は間違いない、大腸には異常なしとのことであった。

## 【情報の大切さを知る】

坂谷先生は、(財)癌研究会付属病院出身の開業医で、さっそく紹介状と検査結果の資料を添えて癌研究会付属病院へ紹介して下さった。坂谷先生の検査結果に目を通した付属病院の先生は、進行度は前期と早期の中間位で初期とも云えるとの事。がんの位置を説明。胃上部、噴門というところで食道に近いので、早速手術をするが慌てる必要がない。一日ゆっくり休んで疲れをとって下さいとの事でした。

工藤さんは「このことから病気(特にがん)は、まさに情報戦なんですよ。これを契機に病院選び、医者選びが、いかに大事なことからか身をもって体験した」と淡々と話して下さいました。

## 【手術後、回復が順調】

癌研究会付属病院への入院許可を頂き、手術について説明を受ける。病名と現在の症状、手術実施予定日、手術の方法内容、予定時間等、それに伴う危険性、合併症、後遺症等々細部にわたりの確かな説明を受け、医師にすべてを委ね、手術を実施した。予想通り手術は無事終わり、術後も順調に回復した。大きな苦

痛もなく、その後のケアも細やかで患者に不安を与えない様にとの心遣いが感じられ、穏やかな気持ちで退院を迎えた。

## 【がん体験から得たもの】

退院後の生活指導は真剣に受け止め、病気の原因は全て今までの自分の生き方にある事を知った。

過去の食生活、不摂生、運動不足等々が積み重なって病気を招いたのであり、今やがんは生活習慣病なのである。この様な体験から「病気になることは必ずしも健康を失うことではない。健康の大切さを理解し、新しい健康を知る第一歩と思っている」と工藤さんはしみじみと語ってくれた。

## 【悔やまれた妻の病死】

昨年12月、最愛の妻(成子さん)を亡くした。病名は胆嚢がんでした。15年前、検診で胃がんが発見され摘出手術を受けている。体調を整えながら趣味の卓球で体力づくりをしながら、試合にも選手として参加していた。成子さんは私の卓球仲間だった。やさしく控えめだが芯が強く、卓球の上級審判資格保持者でした。

訃報を聞いてお悔みに何った。工藤さんは、がんについては細心の配慮で対処してきた筈なのに、どうして適切な助言をしなかったの：と、つい口から出てしまった。工藤さんは涙で声をつまらせながら、それが悔まれて残念で、後悔ばかりしているーと、涙に咽んでいた。

諸々の思いを背負い、意を決して奥さんの遺影を抱き、四国八十八ヶ所巡礼の旅に出た。一番、一番に思いを込め八十八番の寺にたどり着き、大願成就を果たし結願の証を頂き感涙にむせんだ。

がんを克服した人達が、悩みを分かち合う「青森県よろこびの会」が今年で発足30周年を迎えた。工藤さん夫婦はその会員として活動、奥さんはテレビに出演し「転ばぬ先のがん検診」をーと、訴えていたのに…。

工藤孝さん（78）は今年からその会長を務めている。「がんに関心を持って下さい。早期発見のための検診を。短命県返上の為にも」と力説している。

（取材 白取悦子）



奥様の遺影を抱き、  
四国八十八ヶ所巡礼の旅へ



青森県よろこびの会  
総会にて。  
多くの会員たちが  
あつまりました



# 青森県高齢者ラジオ放送講座 「あおもり長寿セミナー」 第1回スクーリング報告



佐々木所長挨拶



去る7月24日(木)〜25日(金)、青森市浅虫温泉「海扇閣」において、33名(男12、女21)最高齢者90歳(男90、女86)の方々が参加し、第1回スクーリングを開催いたしました。開会では佐々木悟理事長(長寿社会振興センター所長)のあいさつ後、基調講演が始まりました。基調講演では、青森県高

齢指導者(シニアリーダー)・語り部佐藤ツリさんが講師を務め、「語り継ぐ津軽の昔」という題目で、仲間づくりの大切さをお話していただきました。その後、実際に津軽昔こ①三匹のきつね②馬のたまご③十三の砂山④南京玉すだれを講師のお仲間である、田村美代子さんと二人で披露していただきました。



南京玉すだれ披露・田村美代子さん



語り部・佐藤ツリさん



分科会は、3つに分かれ行いました。第1分科会「昔こ語り」では、佐藤講師のお仲間の工藤かほるさん、小野美穂子さん、

齋藤翠さんに昔こを語っていただきました。第2分科会「ふまねっと運動」では、床に敷かれた網を踏まないようにゆっくり歩くのですが、簡単そうに見えてなかなかそれが難しく、失敗しながらも皆さんからは笑顔が溢れていました。第3分科会「アカペラコーラス」では「あまちゃん」のテーマ曲を楽器を使わず、声だけでメロディーパートと伴奏パートに分かれコーラスしました。隣の人の声につられながらも、最後には歌い切り笑顔が見られました。その後、「ふるさと」を歌い、懐かしい気持ちに。

続いて、18時より交流会開始。鈴木リヨ氏（八戸市）の乾杯の発声で開宴。その後、1人1分程度で自己紹介を兼ねた近況報告をし、最後に輪になっ

て歌い親睦を深めました。沢田美一氏（西目屋村）に中締めをしていただきお開きとなりました。

今回のスクーリングは「楽しめた」「若い頃を思い出させる、生きる勇気が湧いてくるような良いスクーリングでした」などの感想が寄せられました。また「このような行事を私の地域で実行するときにはご協力お願いします」という声もありました。元気なシニアの方々が発信する側になることで、次世代の若い方に元気を与えられるのではないかと思います。そして、仲間との交流も深まり、仲間づくりのお手伝いが出来て大変嬉しく思いました。

(文 近藤千聖)



昔こ語り



ふまねっと



アカペラコーラス



交流会も大盛り上がり！



# 受講生の声

## 「感想文を提出しよう」

わたしは、出来るだけ自分の事は自分でする。健康は自分で守る。呆けないためには、分に依じて頭を使う。読む、書く、考える、調べる等、気を付けているつもりです。

「あおもり長寿セミナー」のラジオ放送講座に入会してから20年目になろうとしています。この間、放送を聞きながら感想文を書いてきました。脳の活性化になっっていることに感謝しています。

文章は、稚拙ですが、自分で書いたものが会誌に掲載される事は年が老いても誇りを感じるものです。

一昨年、第8号、11月3日「植物学者・群場寛の世界」の放送がありました。講師の山内智先生は、「群場寛が弘前大学の学長になったこと、植物生理学者として、国内のみならず世界的に著名な学者であること」等をお話ししました。特にわたしが心を打ったのは、「ネジバナの研究」で理学博士の学位が授与されたことです。なぜ「ネジバナ」か、と言うと、このわたしも

「ネジバナ」を増やそうと躍起になっているのです。

住宅のすぐそばに十川の土手があるのです。芝生が敷かれて、その中に「ネジバナ」が生えていました。がだんだん少なくなっているのです。それをもう一度以前のようになやそうと、思い立っていた頃この放送を聞きました。

感想文を提出、翌月の会誌に掲載され、素人ながら、種を採取。翌年の春に播種、先日8月初め、種を播いた付近に40〜50本の「ネジバナ」が生じているのです。この放送のおかげで、成功した喜びを味わっています。これからも休まず土曜日の郭公ワルツを聞きながら、感想文を書き、老後を楽しみます。これからもよろしく。

(木村祐太郎 五所川原市)



## ラジオ放送講座に感謝！

青森県高齢者ラジオ放送講座「あおもり長寿セミナー」は平成4年6月に開始し、今年6月で23年目を迎え、高齢者に必要な知識・能力の向上を図り、生き甲斐と健康づくりに在宅型講座として現在に至っています。

- 放送講座は毎月第1・第3土曜日、朝6時30分から7時の30分間必修。また、主な『放送テーマ』は次のとおり。
- 一、生き方（心のもち方や人生論）
- 二、健康づくり（病気の予防など）
- 三、生きがいづくり（余暇・社会参加など）
- 四、仲間づくり（県内サークルの紹介など）
- 五、一般教養・自由課題（歴史・文芸・趣味など）

その他、『スクーリング』（年2回）と『修学旅行』を実施。私はスクーリング、修学旅行は出来る限り参加してきました。放送講座では、お目にかかれない受講生の交流はとても楽しいものです。気軽に声・言葉をかけ合う仲間が増え、うれしく思い、今後大事に継続していきたいものです。末永くお付き合いの程下されば幸いです。

(中野渡静子 十和田市)

# あおもりの お手軽家庭料理レシピ

(青森県農林水産部 食の安全・安心推進課  
「あおもりのお手軽家庭料理」より)

栄養たっぷり!今が旬の県産食材を使って、大自然の恵みを美味しくいただきますよう。

## キノコ丼 調理時間 約10分

\*材料(2人分) ○印は青森県産品が活用できます

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| ○キノコ(2種類以上) … 200g | 水 … 大さじ2     |
| ○アラメ昆布 … 大さじ1      | のり … 1枚      |
| ○ねぎ … 1本           | ○ごはん … 360g  |
| しょうゆ … 大さじ2        | とうがらし … お好みで |
| みりん … 大さじ2         |              |

\*作り方

- ① キノコを一口大に切る。ねぎは3cmくらいに輪切りした後、縦4つに切る。(粗い白髪ねぎくらいの感じ)
- ② レンジで使用可能な容器に、キノコ、ねぎ、アラメ昆布、しょうゆ、みりん、水を入れ、キノコとねぎに火が通るまでレンジにかける(5分ほど)。
- ③ ごはんに②をかけ、のりをちぎってのせる。
- ④ お好みでとうがらしを振って食べる。



### ワンポイントアドバイス

シイタケ、舞茸、なめこ、サモダシ(ナラタケ)など、キノコの種類が多いほど、ダシが利いて美味しいです。また、ねぎの代わりにカイワレ大根、わけぎなどでもいいです。その場合は、キノコだけレンジにかけて火を通し、食べるときにのりと一緒にのせます。

## いかいが揚げ 調理時間 約30分

\*材料(2人分) ○印は青森県産品が活用できます

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ○イカ … 1/2杯     | スキムミルク … 小さじ1.5 |
| ○長いも … 50g     | 片栗粉 … 大さじ2      |
| ○青じそ … 2枚      | 塩・コショウ … 少々     |
| ベビーチーズ … 1個    | 春雨 … 20g        |
| 生しょうが … 小さじ1/2 | 揚げ油 … 適量        |

\*作り方

- ① イカは湯通しして粗いみじん切り。長いもは皮をむき、すりおろす。青じそはみじん切り。チーズは細かく切る。生しょうがはすりおろす。
- ② ①にスキムミルク、片栗粉を入れ、塩・コショウをして、よく混ぜる。
- ③ 春雨は2~3センチの長さに切る。
- ④ ②を6等分にして丸める。春雨をまぶし、油で揚げる。



### ワンポイントアドバイス

イカは低脂肪、低カロリー、そして高タンパクな食品です。また、イカにはタウリンが沢山含まれており、胆汁の分泌を促進し、肝臓の働きを助け、肝機能を高める働きがあると言われています。

「あすなる友の会」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。

# あすなる友の会の活動

▼八戸支部

## 好天氣のブルーベリー狩り

去る7月28日、八戸支部行事恒例となった「ブルーベリー狩り」を行った。

朝は曇りがちで心配したが、時間が経つにつれ、青空が広がり、好天氣に恵まれての「ブルーベリー狩り」ができてほっとした。

実は「今年の天候は4月・5月が夏型の天候となり、ブルーベリーも2週間以上早く熟し、28日には、残っている未熟な物が熟すかどうか心配している」と、畑の主が本当に困っている声で電話を下さった。一生懸命、水をかけ、肥料を調整したと言う「ブルーベリー」は、粒も大きく甘い品種は甘く、酸っぱい品種は酸っぱく熟していた。



当日は、当初の希望者12名が急に4名になったが、時々私達の活動に誘っている友人4名も参加してくれ、賑やかに活動ができた。

あちこちから、「酸っぱい!」「甘いねえ」等と、明るい声が飛び交い、無事に活動を終える事ができた。

(八戸支部 畑山房子)

▼下北支部

## 奥入瀬溪流ウォークで森林浴

6月10日(火)、「奥入瀬溪流」ウォーキング(雲井の滝・子の口間・約6.3km)を実施した。心配された天候も持ち直し、88歳の女性会員を先頭に33名の会員が、スタート地点を雲井の滝・銚子大滝の2班に分かれて挑戦。

特に、私たちが歩いた雲井の滝から子の口間は、遊歩道が整備されて変化に富み、ダイナミックなその景観が人気の銚子大滝、ひとつひとつ異なった美しさを誇る滝が代表的なものだけでも十余あり、周囲の岩場に生い茂る山野草やコケも涼しさを演出。千変万化の水の流れを生む躍動溢れる景観は私たちを魅了した。

玉簾の滝・白絹の滝・白糸の滝・銚子大滝・五両の滝・寒沢の流れ等で記念写真を撮りながら、新緑が美しい自然の中を、野鳥のさえずりを聞きながら、涼風を求めてブナ林の鮮やかな浅緑にどっぷりとつかって美しい自然を堪能した、ちよつと贅沢な気分の日であった。

(下北支部 祐川猛)



## 涼しさ求めた「夏の茶道体験」



お釜の代わりにガラスの水鉢にすのこの蓋等々、あくまで夏らしく涼を求めました。

当日、用意した氷を水鉢に浮かべ、涼やかで優雅なお点前が始まりました。一方、水屋ではお客様へのガラスの抹茶茶碗を冷水で冷やす人、冷水でお茶を点てる人、そしてお運びする人もゆかた姿でと、あくまでも涼しさにこだわりました。参加された80余名の皆さんにも少しは涼しさを感じて頂けたのではないかと思います。

夏のお茶会、冷水のお抹茶は日頃あまり体験する機会がなく皆さん口々に「冷たいお抹茶に美味しいお菓子、とっても良かった」等々喜んで頂きました。暑い夏のひと時、皆さんに爽やかな涼とちよっぴり日本の文化の良い体験をして頂けたと思っています。

(青森支部 佐々木克子)

## 大高山でグラウンド・ゴルフ

あすなる友の会西北五支部では、5月26日、鱒ヶ沢町大高山総合公園グラウンド・ゴルフ場で大会を開き、会員37名が参加し良い汗を流しました。初心者の葛西和江さん(72歳)は「昨年は3位に入賞し、今年は2位ですから、来年こそは優勝したいですね」と、張り切っていました。参加者の成績は次の通りです。

(西北五支部 鈴木喜代三郎)

- A組(経験者)
- 1位 古川慎造(中泊町) 70打
  - 2位 小寺イツ(中泊町) 75打
  - 3位 岩田光子(中泊町) 77打
  - 4位 鈴木喜代三郎(中泊町) 79打
  - 5位 古川キサ(中泊町) 80打
- B組(初心者)
- 1位 荒木関門三郎(鱒ヶ沢町) 76打
  - 2位 葛西和江(中泊町) 79打
  - 3位 佐竹史子(五所川原市) 81打
  - 4位 横山タキ(中泊町) 84打
  - 5位 相馬良子(五所川原市) 86打
  - 6位 三橋節子(鱒ヶ沢町) 87打
  - 7位 野上きよえ(中泊町) 88打
  - 8位 片岡好子(五所川原市) 89打
  - 9位 水口スミエ(鱒ヶ沢町) 90打
  - 10位 佐藤秀夫(鱒ヶ沢町) 91打



▼津軽支部

津軽支部6・7月事業の報告

◇三支部交流Gゴルフ大会

あすなろ友の会津軽支部の主催で、恒例の「青森・西北五・津軽支部交流グラウンドゴルフ大会」が6月19日、青森市浪岡総合運動公園で41名が参加して開かれた。

開会式で、本間操津軽支部長から「勝負にこだわらず楽しく」と、歓迎の挨拶。柳谷和雄競技委員長から説明がありプレー開始。各組の1位、2位入賞者は次の通り。

- ▽1組 宇野静夫(青) 三橋節子(西) ▽2組 煤田実(青) 小山西(西)
- ▽3組 工藤鉄藏(弘) 坪田清行(青) ▽4組 福山千代(青) 本間操(弘) ▽5組 岡野勇司(弘) 佐藤秀夫(西) ▽6組 鳴海睦夫(青) 奈良岡豊彦(弘) ▽7組 栗林欣一(弘) 岡野栄子(弘) ▽8組 沼尾十二(青) 柳谷和雄(弘)



◇「なつどまり」と夜越山へ

7月17日には67名の参加を得て、障害者総合福祉センター「なつどまり」を見学。本堂一作所長から「ようこそなつどまりへ」と施設の概況と歓迎の挨拶があり、入所者に対する介護士達の献身的な支援・介護や充実した介護施設を目の当たりにすることができた。この後、夜越山サボテン園で普段見ることができないサボテンの大きな花・洋蘭の鮮やかな花などを観賞。行き帰りのバス車中では、栗林運営委員の歌唱指導・大村同委員の高橋竹山にまつわる語りがあり、見学会を無事終了することができた。

(津軽支部 本間操・鳴海紀)

▼上十三支部

短命返上に一役の料理講習

本県は他県より優れている実績も多いが、短命県最下位とは、心の痛むところで、なんとしても脱しなければならぬ。

よって「塩分少ない目と野菜を多く」と「牛乳は飲むだけではなく材料に」を主眼に、料理研究家の石井京子先生を講師に料理講習を実施した。和やかな中にも料理ができるまで材料分担等を慎重に行い、手回し良く出来た4種類の料理は①豚肉とポテトケチャップ炒め②大根スープ③春キャベツポン酢和え④牛乳もちであった。

できた料理を見ながら食事会では、食べ易い、美味しい、しょっぱくない、わが家でも



塩分少な目にとの意見が多く述べられた。最後に今回を契機に、塩分・酒類・煙草の摂生、適度な運動の継続を意識するよう誓って講習会を終了した。

(上十三支部 瀬川万喜太)

あすなろ友の会 行事予定 (10~12月)

青森支部	10月	白神山地・マザーツリー	津軽支部	10月	つがる地球村温泉をめぐる旅	八戸支部	10月	ポウリング大会
	11月	青龍寺住職講話、忘年会だよ！全員集合		11月	お茶の集い、忘年会だよ！全員集合		11月	忘年会だよ！全員集合
	12月	うたごえとお食事会		12月	お休み		12月	料理教室
西北五支部	10月	お休み	下北支部	10月	薬研渓流と巨樹巨木おぐり探索トレッキング	上十三支部	10月	酸ヶ湯33観音ウォーキング
	11月	忘年会だよ！全員集合		11月	出前講座(健康体操教室)、忘年会だよ！全員集合		11月	忘年会だよ！全員集合、体力仲間づくり(ユニカール他)
	12月	お休み		12月	忘年会だよ！全員集合(下北支部忘年会)		12月	健康ポウリング集い、健康・仲間づくり(ニュースポーツ)

# 生き生きシニア 生きがい見つけた

## 「語り聞かせ」で夢を!

十和田市で活躍の三浦はるみさん。現在86歳まで31年間の教師現職中からの趣味が、その後の豊かな社会生活の決まりや友情のあり方などを語り聞かせた。また、高齢者に生きる希望をあたえようと、身障者施設や社会福祉関係の施設を回っている。高齢者を囲んで、戦後の悲しい状況、郷土の歴史などを心情を込めた表現で語り続けている。その活動は児童生徒に夢を与え、高齢者には自信を持たせた。暮らしの中で「和合」を通しての人の生き方を、自分の体験から「語り聞かせ」で、多くの人に希望と忍耐を訴えた行動が、高く評価されている。



体調健在、物静かな口調で沢山の人の忍耐強く心の持ち方を説き明かした活動の継続は、一冊の本を読ませた程に価値があり、まさに「語り聞かせ教える」指導者と云えよう。

(地域情報通信員

瀬川万喜太)

## 歩けで活躍の鎌田さん

弘前市向外瀬の鎌田正勝さん(70)は、短命県返上のため「歩いて老化防止、健康で元気な毎日」と忙しそう。去る6月10日から10月14日までの毎週火曜日午前6時から、町内会、学区民を対象とした「早朝健康ウォーク」の推進役として東奔西走の活躍。

現在、向外瀬町会長の他、北地区コミュニティ事務局長。このウォークは同コミュニティ会議(工藤力会長)が主宰。

その旗振り役が鎌田さん。

ウォークは題して「津軽藩参勤交代で江戸城へ」。歩く距離は、交互に「岩木川こみち」「加藤川調整池周回(弘前バイパスの桜並木道)」の各4kmコース。参加者は毎回15〜20人ほど。

歩いた距離を10倍に換算して、弘前城〜江戸城までの760kmを参勤交代に例えて実施。

19回の参加で76km(1回4km)を10倍に換算。完歩者には「到達カード」にその都度、スタンプを押印。すでに8月12日の10回目まで400kmと半分を越え、江戸城への歩きの旅が続く。

(編集委員 本間 操)



## 陸上競技が健康・生き甲斐

定年退職後「マスターズ陸上」と出会い、選手としてスタートラインに立ち、心身の健康と生き甲斐づくりに取り組んだと言う。元気な健康生活と夢を追いかけて、練習中の菊池恒子さん(73)を、むつ市総合公園陸上競技場に訪ねた。

「マスターズ陸上」は、全国の同世代の仲間達と競い合い、交流できる競技で、性別・年齢に応じた記録への挑戦を目指して陸上競技を楽しむ競技の事です。

菊池さんは、7月5日、第7回県民スポレク祭「マスターズ陸上(六戸町)」で70〜74歳の部に出場。60m・11秒14、200m・41秒0、400m・1分36秒53で優勝。

7月27日の東北大会(北上市)、9月19日〜23日の全国大会(北上市)の参加出場を目標に練習中。

練習は、むつ市陸上競技場で、夕食の準備の後、夕方から部活動練習中の中・高校陸上競技部の生徒達と一緒にしているそうです。また、夕食の後片付けをしてから、夜の練習になることもあるとのこと。これも家族の理解と協力があるから出来るのだと家族に感謝していました。

全国の同世代の仲間たちと競い合い、交流できるマスターズ陸上。私は、全国にできた同世代の仲間達との交流を楽しみに、思い出や感動を胸に、素晴らしい達成感と健康維持のためにも、生涯、陸上競技を楽しんで行きたいと話しています。

(地域情報通信員

祐川 猛)



## 92歳の松原さん活躍

三戸町・松原金治さんは、92歳になりますが今でも毎日勤めています。自宅から3kmの距離を自転車通勤し、局長としての責任感の強さを感じさせます。

町内外でも多くの人達に尊敬され、三戸町職員、県国保連合会を退職してから、色々な要職に就き65歳から町議会議員を4期、その間に議長等を務め、現在三戸町老人クラブ連合会長として850名の会員を束ね自ら率先して事業に当り温厚な人柄で会員の皆からも慕われている。

私の勤務する県立城山公園でも、春まつりの終わった翌日に連合会主催の掃除と桜に施肥する行事には、会長を始め毎年230名位の会員が参加し、お世話になり感謝しているところです。個人的にも、松原さんと親しくお付き合いをさせて頂いている者なのですが、相手の気持ちを把握し適切なアドバイスを与えてくれます。

「日常生活において留意している事は？」と聞きますと「従来通り、健康第一に友愛・奉仕を目指して頑張りたいと念願しております」との事。頭の下がる一方です。

これからもご自愛して頂き、一層のご指導をお願いしたい事を痛感しました。

松原金治さんの今後ますますのご活躍と、ご健勝を祈念し紹介致します。

(地域情報通信員 相馬勝英)

# 森林浴は長寿のかぎ

八甲田連邦の山々を季節の移り変わりに合わせて歩く。道端の鶯の声を聞き、木々の新緑と可憐な花々、自然のコントラストが美しい。

そんな自然の姿に魅せられて十数年、ボランティアで活躍している青森市の佐藤康美さん（74）。

ある大手メーカーの自動車会社に40年間勤務し定年退職。その後は、趣味の釣りのため船を購入し、むつ湾で海釣りを楽しむ毎日だった。その間、駐車場の管理や経理等約3年行い続けるも、健康面の事も考え、思いついたのが20代から始めた登山だった。会社の仲間や友人と過ごした楽しい時間「ワンダークラブ」。その時、チャンスが訪れ「青い森ネイチャーガイド」に登録。現在に至っている。



山の知識、高山植物の名称、自然環境の保全、郷土の自然文化等、実体験を通し、自然にやさしいガイドを心掛けている。また、今年10周年を迎える「八甲田雪中行軍遭難資料館」の解説ボランティアの会長も務め、多彩な日々を過ごしている。

四季折々の自然美や郷土の歴史等、訪れる人々に、安らぎと魅力を存分に伝えるべく、今後とも健康に留意し活躍して欲しいと願っている。

（地域情報通信員 白戸妙子）



## 受賞おめでとう!!

青森県では、青森県健康増進計画「健康あおもり21（第2次）」に基づき、地域における健康づくりの進展と健康水準の向上を目指すため、多年にわたり健康づくりのために貢献と健康水準の向上を目指すために顕著である個人及び団体を表彰しています。



「あおもり健康づくり奨励賞」  
シニア元気カーラース  
代表 三浦良子さん（青森市）

平成22年のあおもりシニアフェスティバル「カーリング交流大会」（主催：青森県長寿社会振興センター）において交流を目的として参加された48名の中から代表者が自主的に仲間を募り、それをきっかけに活動を継続している。平均年齢は約70歳、高齢者の冬場の体力づくりや生きがいづくりとして活動を継続している。



「青森県健康づくり事業功労者等表彰」  
長内禎子さん（青森市）

「青森市女性スポーツクラブ」と「青森市さわやか趣味講座 健康体操（松）」を通じて、41年間にわたり、女性や地域の健康づくりに貢献している。

# みんなの掲示板コーナー

## 文芸欄

### 写真

「たか丸くんとデカわさ」  
工藤文男（青森市）



### 絵葉書

八戸洋子（青森市）



### 俳句

秋めける 気配を思ふ 朝夕べ

藤林仁次郎（青森市）

### 短歌

青葉萌ゆ キリストの丘に 訪ね来し

畑山房子（五戸町）

歌碑は西日を 受けてひそけし

## みなさんからのおたより、作品をお待ちしております

あすなる倶楽部を読んでのご感想、日常の「ほのぼの」とした出来事など、たくさんのご意見をお寄せください。また、俳句や写真も募集しています。

- ①俳句、短歌、川柳 ハガキ1枚に2作品以内とし、氏名、住所を記入しお送りください。
- ②写真 自分が撮影した写真（自作の工芸品、風景等。写真サイズはL版程度）とし、氏名、住所、タイトルを添えてお送りください。ただし、他人に著作権があるものはご遠慮ください。
- ③絵手紙 ハガキ、またはハガキ大の用紙に自由に絵を描いたものを、氏名、住所を記入しお送りください。
- 対象 県内在住の概ね60歳以上の方。
- その他 投稿回数や締切日は設けず、随時掲載します。（紙面の関係上、全ての作品を掲載できない場合があります）応募作品は返却しませんのでご了承ください。
- 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

### あとがき

日に日に空が高くなり、秋らしくなってきました。「秋」と言えば読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など。毎年、食欲の秋一色で終わってしまう私…。今年は月を眺め、鈴虫達の声を聞きながらお気に入りの一冊を読み返してみようかな。（路）

### 今月の表紙写真

自然が生み出した奇跡、仏ヶ浦（撮影者：祐川 猛）

7月の月例行事「ぐるりん下北」での、仏ヶ浦展望台からの眺め。あいにくの霧だったが、風雪厳しい津軽海峡の荒波が削り上げた大自然の造形、2kmに及ぶ奇岩の連なりは、別世界に迷い込んだような感覚にとらわれる。仏ヶ浦の名にふさわしい極楽浄土の浜である。

# きのこ採りは 安全第一



しっかり守って  
楽しい採集を

きのこ採りの季節がやってきました。遭難は悲劇の始まりです。ご注意ください。出かけるときは次のことに十分気を付けて、安全で楽しいきのこ採りにしてください。

- ① 家族に行動の予定を連絡していくこと。  
行先、帰宅予定時間、車の駐車予定場所を知らせて出かける。
- ② 単独で山に入らないこと。  
単独で行動していると事故の時に助けを求められず危険です。慣れた山でも油断はしないこと。
- ③ 万一の準備も万全にすること。  
非常食・薬・発煙筒・タオル・携帯電話・笛・鏡  
携帯ラジオ・ライター・方位磁石・雨具(カッパ上下)



## 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。



受講生  
募集中

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)
- 放送予定** 10月 4日……詩人・シンガーソングライター・俳優 三上寛氏  
「三上寛を創ったもの」  
18日……作家 堀川アサコ氏「作家 堀川アサコの魅力」  
11月 1・15日……女優 櫻山文枝氏「女優としてのこれまで、そして、これから…」 ※2回連続放送予定

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/>