

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



特集1

P1~4

## ねんりんピック栃木2014

特集2

P5~6

## 第16回シニアフェスティバル

P7 シニアカレッジ祭 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

P13 長寿セミナー・あすなろ友の会忘年会 P14 エイジレス・ライフ表彰・文芸コーナー

vol. 90



## 第27回全国健康福祉祭とちぎ大会

# ねんりんピック栃木2014

咲かせよう！長寿の花を 栃木路で

平成26年10月4日（土）～7日（火）の4日間、栃木県内14市6町を会場として「ねんりんピック栃木2014」が開催されました。

青森県からは、青森県すこやか福祉事業団の佐々木理事長を団長とし、役員・選手総勢118名が18種目に参加。途中、台風の影響で一部の交流大会が中止となりましたが、日頃の練習の成果を発揮し、熱戦が展開されました。

また、閉会式では次回の開催地である山口県へ大会旗が引き継がれ、地域を超えて交流を楽しんだ熱い4日間の幕を閉じました。



囲碁



テニス



卓球



水泳



太極拳



弓道



ゲートボール



ソフトテニス



剣道



# 大会の参加種目コレクション

日頃の練習の成果を発揮し、精一杯競技に取り組み、汗を流しました！

ターゲット・パードゴルフ



サッカー



ペタンク



ソフトバレーボール



グラウンド・ゴルフ



ダンススポーツ



なぎなた



マラソン





日本一に輝いた青森チーム。ゲートボールで優勝のメンバーと佐々木団長・県ゲートボール協会会長（左）

ゲートボール交流大会で見事優勝を果たした青森チーム。代表・選手である高橋京子さん（80歳・五所川原市）にお話を伺った。

「大会前日の代表者会議の際、2日間の予定であった大会が台風の影響で初日のみの開催になると発表があった。1日しか大会がないのだから、今までのように時間を稼ぐ作戦ではなく、積極的に点数を取りに行こう」と、これまで培った経験と戦略でチーム一丸となって臨んだそうです。

また、マラソンでは3km男子70歳以上の部で山内辰雄さん（74歳・青森市）が優勝。その他、囲碁の沼山助内さん（99歳・東北町）、美術展「書」で山下ちゑさん（97歳・青森市）がそれぞれ最高齢者賞を受賞されました。

マラソン3km男子70歳以上の部・優勝・山内辰雄さん



囲碁・最高齢者賞・沼山助内さん（左）



美術展「書」最高齢者賞・山下ちゑさん

# 青森選手団 大会成績一覧

種目名	内 容	順 位	表彰項目他	チーム名等
卓球 (鹿沼市)	第1位グループ	12位	優秀賞	弘前ラージボール卓球協会
テニス (栃木市)	Qブロック ※1日目のリーグ戦で打ち切り	4位 (予選)		青森県(りんごを食べて元気だぞ~)
ソフトテニス (那須塩原市)	予選Gグループ ※1日目のグループ戦で打ち切り	2位 (予選)	高齢者賞 三浦キヨ子	青森県
ゲートボール(佐野市)	得失点34	優勝		青森チーム
ペタンク(高根沢町)	予選ブロック1勝2敗 ※1日目で打ち切り			
ゴルフ(日光市)	※中止			
マラソン(真岡市)	3km男子70歳以上の部 5km男子70歳以上の部 10km女子60歳~69歳の部	優勝 10位 6位		山内辰雄 佐藤鼎 篠塚由美子
弓道(宇都宮市)	予選計40射14中・決勝トーナメント進出せず	48位		青森県弓道連盟
剣道(小山市)	予選5ブロック2位・決勝トーナメント進出せず			青森県
グラウンド・ゴルフ(矢板市)	男性の部	12位 62位 65位 68位 74位 108位		三浦和弘 相馬弘美 泉利幸 木村務 荒川昭則 中尾昌俊
なぎなた(益子町)	試合競技団体 演技競技団体 交歓試合 交歓試合	ベスト8 ベスト8 ベスト8 ベスト18	優秀賞 優秀賞 優秀賞	馬渡まり子 中野渡礼子
太極拳(宇都宮市)		20位		ブルースターズ
ソフトバレーボール(さくら市)	順位別リーグ戦第3位グループ	1位(3位グループ)	優秀賞	岩崎ノナクラブ
サッカー(宇都宮市)	予選Dブロック1分け1敗 ※1日目で打ち切り			青森県
水泳(小山市)	50m平泳ぎ70歳~74歳 50m背泳ぎ65歳~69歳 50m平泳ぎ65歳~69歳 50m自由形80歳以上 50m自由形75歳~79歳	2位 9位 2位 2位 7位	女子 女子 女子 男子 男子	野村昭子 阿部朋子 石山つぎ子 成田傳栄 渋谷修悦
	混合100mメドレーリレー	27位	混合 261歳以上 (※チーム合計年齢)	野村隆 石山つぎ子 川口せつ 渋谷修悦
	小山市特別賞 渡良瀬遊水地ラムサール湿地登録日			渋谷修悦
	25mバタフライ75歳~79歳 25m自由形75歳~79歳 25m背泳ぎ70歳~74歳 25m自由形70歳~74歳 25m背泳ぎ65歳~69歳 25m平泳ぎ70歳~74歳 25m平泳ぎ65歳~69歳 25m自由形75歳~79歳 25m自由形80歳以上	2位 5位 6位 7位 14位 3位 6位 8位 4位	女子 女子 男子 男子 女子 女子 女子 男子 男子	川口せつ 川口せつ 野村隆 野村隆 阿部朋子 野村昭子 石山つぎ子 渋谷修悦 成田傳栄
	混合100mリレー	23位	混合 261歳以上 (※チーム合計年齢)	阿部朋子 成田傳栄 野村昭子 野村隆
	ダンススポーツ(大田原市)	団体戦・個人戦 予選敗退		
ターゲット・バードゴルフ(市貝町)	シニア男子 ゴールドシニア男子 ※1日目で打ち切り	59位 21位		上野修一 木村鐵男
囲碁(下野市)	個人たまねぎブロック 個人かんぴょうブロック 個人いちごブロック 団体戦	26位 18位 27位 19位	最高齢者賞 高齢者賞	沼山助内 梅津義博 工藤アキ
美術展(出品)	書「良寛のうた」 洋画「やすらぎ」 彫刻「般若」 写真「八戸三社大祭」 写真「マイペット」		最高齢者賞	山下ちゑ 浜村勝雄 澤田光夫 松館敬 須藤春雄

# 第16回 あおもりシニアフェスティバル 文化イベント スポーツイベント



平成26年9月21日、あおもりシニアフェスティバル総合開会式・文化イベントが県民福祉プラザ（青森市）で、また9月28日・10月13日・10月18日には、新県総合運動公園など7ヶ所でスポーツイベント（13種目）が開催されました。

今年は「短命県返上」をテーマに掲げ、県内高齢者の文化活動やスポーツ等、およそ2000人が参加し大いに盛り上がりました。

総合開会式では、100歳到達者として越前ヨ子子さん（むつ市）清水きみさん（藤崎町）また88歳到達者夫婦として白木五美さん・文子さん夫婦（平川市）山田清昭さん・恒子さん夫婦（外ヶ浜町）スポーツ・文化功労者として太田ノリ子さん（弘前市）小沼憲行さん（鱒ヶ沢町）に青森県高齢者知事顕彰状が贈呈されました。記念講演では、青森県立中央病院医療管理監の小野正人氏を迎え「寝たきり撲滅＆メデイコトリムで短命県返上」と題して、笑い溢れる楽しいお話をお聞きすることができました。

また、スポーツイベントでは、一部の種目は翌年の全国健康福祉祭やまぐち大会（ねりんピックおいでませ！山口2015）の予選会を兼ねているとあって、白熱した競技が繰り広げられていました。

# スポーツイベント 写真集

次回ねんりんピックの予選会ともなったため、前回以上に熱い戦いが繰り広げられた。



ウォークラリー



ラージボール卓球



テニス



ソフトテニス



ゲートボール



ペタンク



弓道



剣道



グラウンド・ゴルフ



なぎなた



水泳



ターゲット・パードゴルフ



バウンドテニス

# 青森シニアアカしんじ祭

～らきながら・けんこう・たのしみ～



開会の挨拶



朗読「雪窓」



みんなで一緒におつかれさま体操！



フォークダンス「プロ・モロ・アカ」 紙芝居「ねずみの嫁入り」



10月28日（火）に青森シニアカレッジ実行委員会主宰による「平成26年あおりシニアアカレッジ祭」が「いきがい・けんこう・たのしみ」をテーマにシニア世代の生きがい、健康保持増進、互いの親睦と交流を目的に開催されました。

開会式は吉田博実行委員長より開会挨拶の後、実行委員の紹介。続いて佐々木悟学長（青森県すこやか福祉事業団理事長）より挨拶をいただき華々しくスタートしました。

メイン会場ではクラス発表やクラブ活動の報告、また将来的な地域貢献に向けた活動として「紙芝居」などが発表されました。午後からは、受講生が作成したオリジナル作品などを展示したシニア展やニュースポーツ体験コーナーなどが開かれ、最後はみんなで「おつかれさま体操」。

受講生166名みんなで作った「祭」が大成功で幕を閉じました。



3組「北海音頭」



1組「見上げてごらん夜の星を」



シニア展には  
素敵な作品が出品



それぞれの個性が  
光ってます



4組「恋の季節」



2組「リズムダンス」



ふまねっと体験

「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

## 青龍寺参拝と法話の集い

11月15日、まるで12月下旬のような寒さと暴風の悪天候の中での、日本一大きいとされる青銅座像昭和大仏を有する青龍寺参拝となりました。

募集時は自家用車と路線バス利用でと計画していたのですが、うれしい誤算で86名もの参加希望があり、路線バスでは乗り切れないのではと、急遽貸切バスをチャーターして事無きを得ました。

本堂にて、白取支部長開会挨拶の後、11時よりご住職の法話を拝聴しました。秋田県二ツ井町の、80歳の方の30歳で戦死された夫への恋文の碑、台湾からの尼さん、その方々を通じて台湾で没した戦死者の方々の鎮魂・慰霊の旅から始まり永代供養まで40分ほどのお話でした。

お昼は場所を変え、温かいそば付き精進弁当をいただきました。食事の後、永代供養のお話をもっと詳しく20数名の方達は、再度本堂にてご住職より説明して頂いたり、寒い中、昭和大仏、伽藍等を見て回ったり、あるいはストーブを囲んで談笑したりとバス出発時間まで思い思いに過ごされ、有意義な一日となりました。

(青森支部 吉原美代子)



▼上十三支部

## 攻めの活動で、生きがい、仲間づくり

同士の情熱的な要望で割込み事業として、お盆明けニュースポーツ・ユニカール競技を十和田市総合体育会場で開催。4チーム編成でリーグ戦、キャプテンの指示で前半スタート。回数と共に各チームワーク良くなり、成果上々(コミュニケーションが深まる)。顔に程よい玉汗をかいた。

各チームとも後半ゲームにかけ、キャプテンの指示に従ってスタート。一点集中により、それぞれ技量を発揮し、結果は4チーム同率でした。喜びの拍手で終了した。

中沢指導者より「各チームとも意気軒昂で4チームの同率をまねき喜ばしいことです。今後一層専念されて、技術アップを希望します。」と講評頂く。

今日のゲームを教訓として、今後攻めの生活していく事を誓い帰路についた。

(上十三支部 武田茂)



## ジオサイト探索 ぐるりん下北

7月14日(月)下北半島(ジオサイト・ビュースポット)巡りと洒落こんだ。ジオサイトとは、特徴的な大地や地層資源の場所を指す言葉で、下北半島には、特徴的な大地や地質資源が様々な場所に存在している。

下北半島の西の玄関口脇野沢の「野猿公園」で北限の二ホンザルの生態を観察、海峡ライン経由で野平高原へ。「縫道石道」を横目に佐井村仏ヶ浦へとバスを進める。

仏ヶ浦展望台から風雪激しい津軽海峡の荒波が削り上げた大自然の造形、白緑色凝灰岩の奇岩が2kmにわたって連なる岩の数々、自然が織りなす造形美を眺望。思い切って標高差1000mの険しい遊歩道を下りて、仏ヶ浦を代表する奇岩、如來の首・天龍岩・屏風岩等見ながら極楽浜まで散策、仏ヶ浦の名にふさわしい極楽浄土の浜で別世界に迷い込んだような感覚にとらわれた。



福浦の「ぬいどう食堂」で、その日の朝にとれた新鮮なイクラ・ウニ・アワビ等の「歌舞伎丼」を戴き、神の岩山として祀られ、信仰されてきた「願掛岩」に願をかけ、本州最北の旅情あふれる最果ての町大間へ。弁天島・汐首崎・渡島半島の峰を望み、潮騒聞こえる海峡の下風呂温泉へ。大間鉄道アーチ橋「メモリアルロード」で、足湯に浸かりながら津軽海峡や恵山岬を眺望。下北半島の豊かな自然を心ゆくまで堪能した。

(下北支部 祐川猛)

## 大森勝山遺跡見学とお茶の集い

▽ 10月16日、バスで見学地へ向かった41名は、標高140mの大森勝山遺跡を弘前市教委埋蔵文化財係長・岩井浩介さんの案内で見学した。

三千年ほど前に作られた環状列石と大型竪穴建物跡は、周辺に住んでいた縄文人が集まって祭りを行った場所であったと思われる、冬至に太陽は岩木山の頂上に沈むのが見られる場所である。周りに人工物が見えないことが高い評価につながっている。平成24年国の史跡に指定されたことなどをお話して下さった。続いて参加者は竪穴建物跡に円陣を作り住居跡の大きさを実感した。

その後、つがる地球村温泉で入浴・昼食・懇談のひとときを過ごした。

▽ 菊薫る11月5日、弘前市・宮川交流センターで「お茶の集い」を開いて、晩秋のひとときを楽しんだ。

この日は秋日和に恵まれ、抹茶(江戸千家)煎茶(芭蕉流)の二席で、それぞれにお点前を披露、一服のお茶に行く秋を惜しむかのように。

会場には会員42名が着物姿の華やいだ雰囲気の中、床の間の「萬里の秋」「松樹千年翠」の掛け軸と、「野の花」や「茶道具」などに目を配りながら、優雅な「和」の世界を堪能した。

(津軽支部 本間操・鳴海紀)



## 忘年会だよ！全員集合終わる

11月19～20日による恒例の「遊学の旅」忘年会だよ！全員集合が、八戸市内の「グランドサンピア八戸」で盛大に行われた。

八戸支部の会員が、相馬支部長を中心に支部会員一同、県内の皆様をお迎えできたことで非常に盛り上がった。

当日（2日間）は、好天に恵まれ八戸の自然の宝である「種差



ほっと一息の八戸支部会員

海岸」の草原や砂浜の美しさをお楽しみ頂いたものと思っています。

特に夜の懇親会の盛り上がりは、すごいパワーに満ちていたのは、シニアではなく、まさに過ぎし遠い日の「青春の顔」に私には見えた。

皆様から頂いた活力を、一年後の再会までに持続し、「日々是好日」で過ごしたいと思っています。

（八戸支部 畑山房子）

## シニアフェスティバルに参加

9月21日（日）県民福祉プラザで、第16回あおもりシニアフェスティバルが開かれ、あすなる友の会西北五支部から43名の会員が参加しました。

当支部も会員のレクダンスを披露。楽しいひとときを過ごしました。

また講師の小野正人先生の記念講演は、ジェスチャー付きでもとても楽しく、大笑いしました。

参加した佐藤つなさん（77）は「今日は最高、楽しかった！」と大喜びでした。

（西北五支部 鈴木喜代三郎）



### あすなる友の会 行事予定（1～3月）

#### 青森支部

1月 ポウリング  
2月 健康教室  
3月 ねぶた工作

#### 津軽支部

1月 音楽セミナー・新春を歌おう  
2月 ポウリング親睦交流会  
3月 みんな元気でニュースポーツに親しもう

#### 八戸支部

1月 カラオケを楽しむ会  
2月 軽スポーツ  
3月 定時総会・懇親会

#### 西北五支部

1月 お休み  
2月 お休み  
3月 運営委員会

#### 下北支部

1月 お休み  
2月 お休み  
3月 支部会議（総会）

#### 上三支部

1月 お休み  
2月 健康・仲間づくり（ユニカール、ラダーゲッター他）  
3月 運営委員会、監査、新長寿運動、総会

# 生き生きシニア 生きがい見つけた

## 十和田湖観光案内に50年

葛温泉の小笠原哲男さん（85）は、十和田湖奥入瀬ポランティア会長として十和田市葛に在住。

十和田国立公園はカルデラ湖に、溪流と八甲田連峰の景勝地。この園内に千二百年前に湧いた名湯葛温泉。

この地に住む小笠原さんは、大町桂月の葛温泉をはじめ、北は酸ヶ湯・城ヶ倉周辺まで、南は三浦泉八開拓の宇樽部・発荷峠まで親切、安全、人情をモットーに道の先を案内して50年。

お客さまへは心情豊かに接し、態度や心得に留意すると共に、環境省の自然公園指導員も勤めた。公園植物の保護と適正な育樹の顕著な功績に環境大臣賞を受けた。

なおNPOおいらせ郷づくり大学のガイドリーダーでもあり、十和田西高生にガイドの心得を指導している。全国からの観光客に気軽に話しかけ、感じよく案内し、今もなお日々活躍している。

（地域情報通信員 瀬川万喜太）



## 短歌に生き甲斐を

宮越恵美子さん（79・中里町）は昭和10年に現つがる市木造町に生まれ、昭和32年に現中泊町の農業関係の商店に嫁いだ。「やがては老後を楽しく過ごしたい」と、自宅に居ながら学べる短歌を詠み出して25年。

最近では、あすなる友の会の仲間たちと一緒に、忘年会の一泊旅行をし、県内各地の方々と触れ合えたことが楽しかったとの事。昨年は尻屋崎、今年は種差海岸の美しい風景を見ることが出来て、宮越さんにとって「とても良い趣味の糧になっております」と大喜びでした。

「そこで一首」

種差の海岸沿へを車窓から  
それぞれ違ふ岩を愛でをり

（地域情報通信員 鈴木喜代三郎）



## パン作りにも、生き甲斐を

間もなく卒寿を迎える二瓶公子さん（むつ市）宅の「手作りパン教室・プチにへい」を訪ねた。

丁度、教室では「オレンジトップとマーブルブレッド」の手作りに取り掛かったところだった。卒寿を迎えるという年齢を感じさせない、活き活きとした若々しい姿に驚かされた。

二瓶さんは、子育てが終わってから「ジャパンホーム・ベーキングスクール」で準師範認定書を取得。パン教室を開くために機械や道具を揃え、平成元年から、青森市浅虫でパン教室10年。平成11年に郷里のむつ市大湊宇曾利川に戻って、自宅でパン教室を開くかわら、公民館のむつ市市民大学で「パンの基礎づくりを学ぼう」というテーマで、ゼミナール（年3回・2年間）を開講した。

手作りパンが大好きな二瓶さん、年1回は函館の「パン教室」に参加、現在も続いているそうです。

出来上がったパンはみんなで試食するのが習慣ということ、私も美味しいパンをご馳走になり、コーヒーは勿論、スープや野菜までつく本格的なパン食を経験させてもらいました。

二瓶さんは、パン教室の運営や講師など元気に活動しています。  
（地域情報通信員 祐川猛）



## 会誌「したまち」編集に20年

片岡道夫さん（84）は、一教員から小、中、高校長（柴田高校長）を経て61年間、教職の道一筋を歩んできたが、在職中から地域福祉への関心が強かった。高校長退職後、現在も弘前市城西地区社会福祉協議会の年1回発行の会誌「したまち」の20年以上に及ぶ編集長として活躍。関係市民からその活動が高く評価、感謝されている。

弘前公園西堀そばの閑静な弘前市五十石町十五番地に住み、ねまり相撲の実践普及、また生徒への作文、詩、俳句の指導者として名が高く、「北原白秋賞」の受賞者。

弘前二中校長退職後、会報「したまち」創刊から、今年の21号に至るまで編集人として活躍。十五町会がある下町地区は、弘前公園を中心として発行部数400冊にのぼる（会員数）。A4版60ページ。

その内容は、下町の伝統行事、敬老会、福祉事業の紹介、他に小、中生徒の作品発表。地区の偉人・先輩として日本商工会議所初代頭取の藤田謙一氏、下町育ちの三浦雄一郎氏、「はやぶさ」の川口淳一郎氏も紹介された。

最後に片岡さんは「原稿集めや、予算の工面など苦労もあるが、地域を愛する下町住民の情熱とご支援に感謝し、今後とも微力を尽くしていきたい」と語っていた。

▽受賞Ⅱ弘前市まんじ賞、同スポーツ賞、日本善行賞、県社教会長賞  
▽役職Ⅱ弘前市城西地区社会福祉協議会長、同地区青少年補導協議会長、小さな親切運動弘前支部長他。

（編集委員 本間操）



生徒に囲まれての片岡さん（中央）

# 長寿七三十一修学旅行

去る10月21日（火）～23日（木）に青森県高齢者ラジオ放送講座「あおもり長寿セミナー」修学旅行が行われました。19名（男8、女11）最高齢者90歳（男90歳、女86歳）、平均77歳の方々が参加し、九州へ行って参りました。一日目は熊本県へ行き、熊本城を散策。日本一の長堀や武者返しなど、石垣作りを得意としている加藤清正の息吹を間近に感じることができました。二日目は熊本県、宮崎県の名所巡り。生憎の雨模様で、阿蘇草千里に到着するも、濃霧のため何も見えず…。しかし、名水百選に選ばれた白川水源に到着する頃には、少し天気も回復。持参したペットボトルに汲んだ水を飲みながら、しばし休憩。その後、宮崎県に入り高千穂峽を散策。80m～100mにも達する断崖が7kmにわたり続いており壮観でした。続いて、天岩戸神社をガイドしてもらいながら散策しました。三日目は別府市老人クラブ連合会との交流会。手厚い歓迎を受け、活発な意見交換会となりました。その後、湯布院へ行き、福岡空港へ。一度、羽田で乗継ぎし青森へ無事に到着。普段は中々会う事が無い長寿セミナーの皆さまですが、こういった機会に集まり、大変充実した修学旅行となりました。皆様、お疲れ様でした！

（文 近藤千聖）



3日目交流会



2日目高千穂峽



1日目熊本城

# あすなる友の会・忘年会だよ！全員集合

平成26年11月19日～20日にグランドサンピア八戸で友の会遊学の旅「忘年会だよ！全員集合」が開催され、131名もの参加者が県内各地から集合しました。15時頃各支部ごとに種差海岸見学、その後ホテルへ集合。17時半から木村勝明さん（八戸支部）の司会で忘年会が開始。始めに本間代表幹事、続いて理事長の挨拶、支部長紹介がありました。次に、八戸支部の歓迎の舞「八戸小唄」を披露。その後、相馬八戸支部長の乾杯の発声で宴会が開幕。久しぶりの再会を皆さんで楽しんでいらっしゃいました。その後、伊達よしゑさん（八戸支部）の進行で余興が始まり、各支部が様々な出し物を行いました。大笑いしたり、美声にうっとりしたり、大変な盛り上がりを見せました。最後に余興の表彰式があり、本間代表幹事から記念品を贈呈。年に一度の忘年会、仲間づくりを目指すあすなる友の会に相応しい大変楽しい忘年会でした。

（文 近藤千聖）



各支部長の紹介



参加者一同による乾杯



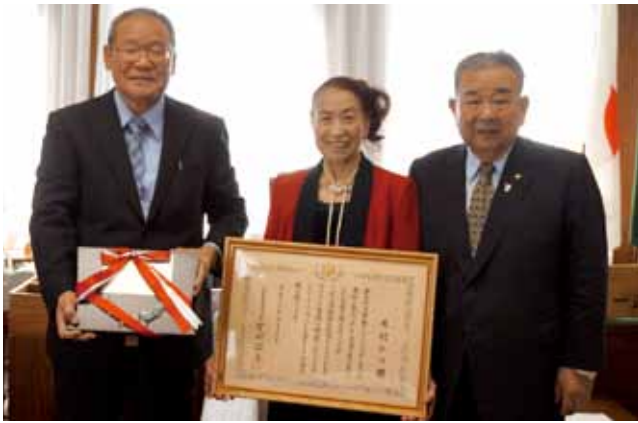
佐々木理事長と出演者で盛り上がる！

# エイジレス・ライフ 内閣府表彰

年齢にとらわれず自由で生き生きとした生活を送ること（エイジレス・ライフ）を実践しているとして、木村ムツさん（86歳・三沢市）が内閣府表彰を受賞し、書状を三沢市・種市市長から、記念の盾を青森県すこやか福祉事業団・佐々木理事長から授与された。

木村さんは、退職後に始めた太極拳で70歳で普及員、73歳にして指導員の資格を取得。その後、3つの太極拳サークルを、年間約100回、13年間にわたり指導。若い世代でも実践が難しい太極拳を、86歳の今も週3回サークルに参加、また地域の小学校で太極拳や

カンフー体操も指導している。そして現在も地域において、世代を超えた健康づくり活動を意欲的に実践しています。



## 文芸欄

### 写真

「田んぼアート」

工藤文男（青森市）



### 絵葉書

八戸洋子（青森市）



### 短歌

暴風雨奥入瀬川の水多し  
もみぢ木流れ根は宙に浮く

野崎和子（六戸町）

大気流ひと雨ごとに寒さ増し  
紅葉百色 吾を待ちおり

瀬川万喜太（十和田市）

月二回のシニアカレッジへ通ひつつ  
車内にはずむ雑談の良し

宮越恵美子（中泊町）

両の手を胸にし寝返る幼見て  
スケートのジャンプに似しと思へり

### あとがき

早いもので、今年も残すところあと僅かとなりました。年末の大掃除、年賀状の準備、お正月の準備など、やることは盛り沢山ですね。外も一層寒くなり、風邪も流行っていますのでお気をつけください。そして、新たに迎える2015年！皆様にとって更に素敵な1年となりますように…。(路)

※「あおもりのお手軽家庭料理レシピ」は今回お休みします。



# スキー交流大会 参加者募集

**とき** 平成27年 **1月31日(土)**  
 受付(雨池スキーセンター1階)午前9時から10時  
 トライアル 11:30~ 申告レース 13:30~ 解散 15:00頃

**ところ** **大鰐温泉スキー場(国際エリア)**  
 南津軽郡大鰐町大字虹貝字清川48-1(0172-49-1023)

**対象者** **60歳以上の男女**

**競技種目** **アルペン**  
 (回転、タイムの自己申告制による競技)

**競技方法** 先に回転競技によるタイムを計測し、本人にタイムを伝達する。次にタイムを自己申告して申告タイムに近い人を入賞とする。

**参加費** 1人につき400円(レクリエーション保険等に充当します。\*当日徴収します。) 昼食は、各自でお願いします。(スキー場には食堂があります)

**申込期限** 平成27年1月16日(金)まで

お問い合わせ

社会福祉法人 青森県すこやか福祉事業団 〒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 Tel:017-777-6311 Fax:017-735-1160 (担当:三浦 悟)

## 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ことと、県民の皆様が福祉に関して研修等を行うことができる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、研修等ご利用の際は、お気軽にお問合せの上、ご利用ください。



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  
**貸館部分使用料(1時間単位)**

階	部屋名	利用定員	社会福祉法人等が使用する場合	左記以外の場合
4階	県民ホール	350席	1,950円	3,900円
	大研修室	100名	600円	1,200円
	中研修室	75名	455円	910円
	小研修室	24名	160円	320円
	多目的室4A	40名	295円	590円
	多目的室4B	45名	295円	590円
3階	講師控室2	-	135円	270円
	多目的室3B	30名	190円	380円
2階	多目的室3C	19畳	130円	260円
	講師控室1	-	135円	270円
1階	多目的室2A	50名	450円	900円
	多目的室2B	24名	185円	370円
5階	調理実習室	5台	265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	2,535円	5,070円
	2,000円未満	2,925円	5,850円
	3,000円未満	3,510円	7,020円
	3,000円以上	3,900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。

お問い合わせ **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

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/>