

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 第5回あおもりシニアフェスティバル

P1~2

## 冬季スポーツ交流大会

特集2

P3~4

## シニアカレッジ~この1年~

P5 介護予防カルタ紹介 P7 あすなろ友の会の活動 P10 あおもり長寿セミナー修了式

P11 生き生きシニア 生きがい見つけた P13 お手軽家庭料理レシピ P14 文芸欄

vol. 91



青森市スポーツ会館にて



# 12月青森市・1月大鰐町 カーリング・スキークで交流

12月5日、青森市スポーツ会館で「カーリング交流大会」、1月31日には大鰐温泉スキー場で「スキーク交流大会」が開かれました。どちらも冬のスポーツを通して高齢者の健康増進及び社会参加の促進を図り、ふれあいと活力のある長寿社会に貢献することを目的に、平成22年度から始まりました。今回が5回目、イメージは「冬のねんりんピック」です。

▽ カーリング交流大会は青森市、三戸町、藤崎町などから32名が参加して開会。開会式で選手を代表して丹代光夫選手（青森市）、佐々木朋子選手（同）が元気に選手宣誓。県カーリング協会の長谷川紘講師、山田正樹講師、木立悦雄講師、山田鉄生講師のもと、氷上講習を行ったあと熱戦が展開。よぎライバル同志が、楽しく交流した。結果は次の通り。

## 【第5回 カーリング交流大会結果】

### ◎ 優勝 ◎

#### ありのまま

狩野 春美 島村 良雄  
山本 正教 山口 一斌

### ◎ 準優勝 ◎

#### ファイターカーラーズ

小畑 治雄 亀田 繁雄  
鳴海 隆夫 三浦 良子

### ◎ 第3位 ◎

#### なんでもいい

館山 司 細川 静自  
阿部 儀孝 工藤 きみ

### ◎ シルバー賞 ◎

#### ナンバーエイト

田中 尚伸 三浦 光雄  
赤平 昭二 山谷 路子



大鰐温泉スキー場にて



【第5回 スキー交流大会結果】

◎80歳以上の部

優勝……………山口 春男  
 準優勝……………葛西 博  
 第3位……………松橋 桂子  
 ベストタイム賞…山口 春男

◎75～79歳の部

優勝……………及川 康治  
 準優勝……………奈良 正大  
 第3位……………沼尾 十二  
 ベストタイム賞…及川 康治

◎70～74歳の部

優勝……………西塚 幸弘  
 準優勝……………佐藤 精吾  
 第3位……………外崎 正也  
 ベストタイム賞…前田 歸一

◎65～69歳の部

優勝……………尾崎 正一  
 準優勝……………五十嵐 照  
 第3位……………渡邊 賢治  
 第3位……………宇野 静夫  
 ベストタイム賞…齋藤 光昭

◎60～65歳の部

優勝……………俵谷 久光  
 準優勝……………小笠原俊一  
 第3位……………工藤 茂雄  
 ベストタイム賞…小笠原俊一



「どちらも表彰式を行い、「また来年お会いしましょう」と、仲間との再会を誓って解散しました。結果は次の通り。」

▽ スキー交流大会Ⅱ大鰐町の他、中泊町や野辺地町からも参加した42名が「お久しぶり」と、和気あいあいと合流。全面的な協力関係の県スキー連盟・澤田晴美副会長挨拶の後、小笠原俊一選手（弘前市）、木村博子選手（青森市）が選手宣誓を行った。競技ルールは、各自トライアルコースを滑り、予想タイムを申告。本レースとの誤差が少ないほうが優位。滑走中「ウォー」という掛け声も聞かれ、楽しく滑り終えました。

# 青森シニアカレッジ一年間を振り返って



仲間作りレク



ペタンク体験



シニアアップ講座



オーマの休日



お茶講座



カラーコーディネート講座

青森シニアカレッジは、シニア世代に必要な教養を身に付けるとともに、レクリエーション活動や社会活動を通して心身の健康保持を図り、生涯現役で活躍することを目的としています。

受講生は『私たちのめざす学校』として次のことを掲げ、今年一年受講してきました。

- 一、受講生一人ひとりが学習に喜びと成就感を味わうことができる学校をめざします。
- 二、クラスを基盤として、主体的・自主的に学習する学校をめざします。
- 三、仲間との交流を通じて、多くの友人ができる学校をめざします。
- 四、学んだ事を社会に生かせる学校をめざします。

そんなシニアカレッジも、3月17日に修了式を迎えました。今回は今年度初めて参加した受講生の皆さんの声をお届けします。



クラブ活動



フォークダンス



社会見学 (RAB)



避難訓練



合唱の練習



朗読

## ご縁を求めて〜実り多く感謝〜

昨年は県老連福祉大学に入学し、友達も沢山で楽しい一年を過ごしました。

今年も良い出会いがないかと思っていたら「シニアカレッジ」と出会い、早速仲間に入れて頂きました。

ホームルームから始まり、一般教養、専門課程講座、クラブ活動、学園祭まであります。

一日の始まりは、ホームルームで歌唱指導係の指揮で「りんごの唄」を元氣いっぱい歌い、和やかにスタートします。

専門課程では「健康」「文学・歴史」「介護」など、私は特に「介護、認知症」に興味がありました。これからの私達に必ず来るであろう大きな問題です。誰にも相談しにくいことを、誰に相談していけば良いか、とても参考になりました。具体的には「オムツ」の講習と実技は最高でした。

クラブ活動では、毎回興味津々でした。

体を動かし手をつなぎ踊る「ダンス」

・頭で考えながら跨ぎ越す「ふまねっと」

・皆で協力しながら作る「エコキャンドル」

・汗をかきながらポールを使つてのノルディックウォーク等、楽しいものばかりでした。

ここで学んだ事は、地域に持ち帰り皆で楽しみたいと思つていきます。

実り多かつたことに感謝しております。

(三浦昭子・青森市)

## 健康で活き活き生きる

定年退職・シニアの仲間入りを間近にしていた頃「平成26年度青森シニアカレッジ」受講生募集のチラシを見て直ちに申し込みました。シニアカレッジの内容は一般教養・生きがい・健康・介護などに関する講座から、レクリエーション・クラブ活動・社会見学など幅広く充実したものでした。

しかし、残念なことに講義を受けている時は分かつたつもりでいても、今ではほとんど忘れてしまつていくというのが正直なところです。

それでも学んだ事を日常生活に生かしているものもあります。例えば、少量の歯磨き粉で正しい歯磨きを心がけたり、高温の源泉かけ流しが効果的と知れば熱めの温泉にも入つてみたりしています。教えていただいた健康運動やストレッチは今も続けています。

また、「予防は最高の治療方法である」や「元氣であることも社会貢献のひとつ（医療費・介護費の抑制になる）」といった言葉は、はつきり覚えていきます。

日本は世界一の超高齢社会であり私自身も数年でその主役のひとりになります。

シニアカレッジを受講して新たな気付きや再認識した事がたくさんありました。そして何より自分のため、家族のため、社会のために少しでも長く健康で、活き活き生きようという思いを強くしました。

(中嶋秀幸・青森市)



「来世も——」・・・「はい！見つけた」

# 手作りカルタで介護予防



下北半島のむつ市に「りんどうの会（むつ市生活介護サポーター連絡協議会）」があります。現在46名の会員が所属し、一人暮らしや公的支援の届かない高齢者等に、除雪、除草、傾聴、買い物や通院の支援などボランティア活動を行っています。

昨年、介護予防運動の啓蒙・啓発活動の一環として「介護予防カルタ」を作製し、その読み札を広く一般公募しました。その数は、実に403点にも及び、介護予防に関する関心の高さを改めて感じました。

今回はその中で最終選考に選ばれた作品をご紹介します。高齢者を敬慕するもの、介護予防や老後の健康に関するもの等、ユーモアに富んだ作品が沢山！皆さんのセンスが光る素敵なカルタです。

# 介護予防カルタ最終選考作品

あ	「アらいやだ」 鍵握りしめ 鍵さがす
い	一汁三菜心がけ 保つ健康 楽しむ老後
う	うす味に 慣れてわが家は 健康家族
え	笑顔でつながる 世話をする人 される人
お	恐山 向って叫ぶ 「まあだだよ」
か	介護予防 転ばぬ先の 杖となる
き	きょうも又 同じ話に おつき合い
く	薬より よく効く孫の ほめことば
け	健康に 粗食が良いと 妻手抜き
こ	「こんにちは！」 挨拶したが あなた誰？
さ	最後まで 寄り添いあって 生きる道
し	シワだらけ 心はおとめ 今だって
す	住み慣れた 地域で暮らす いきいきと
せ	生活習慣見直して 病なんか 追っ払え！
そ	「その時」の 写真を準備 妻、別人
た	体力の おとろえ知力で カバーする
ち	ちょっとだけ 貸す手添える手 介護の手
つ	杖をつき ふるえていても 生き字引
て	手をつなぐ むかし愛情 いま介護
と	年齢（とし）相応 髪と思い出 薄れゆく

な	長生きの 秘訣は細く 長い息（ながいき）
に	肉より魚 酒より肴（さかな） 元気な老後
ぬ	ぬるま湯で 心も体も リラックス
ね	寝たきりに なるまいさせまい まず運動
の	「飲め飲め」と 昔は酒で 今クスリ
は	墓参り ピンピンコロリを 祈る母
ひ	ひきこもり 声掛けあって 無くそうね
ふ	ふえる程 楽しさふえる お友だち
へ	返事なし ジジ呼ぶ声に 犬が吠え
ほ	他の人 気づかいながらも マイペース
ま	毎朝の 音読みはじめは おくやみ欄
み	見ていても へらない・やせないへソまわり
む	無理せずに 自分にあった おてつだい
め	目を合わせ 耳をかたむけ うやまう介護
も	もっとよく 噛んで歯に良し 腹に良し
や	やれる事 自分でやり抜く 意欲が大事
ゆ	油断禁物 段差と坂道 冬の道
よ	4時間の 検査の結果が 「オトシです」
ら	「来世も一緒よ」と言う妻 鬼に見え
り	リハビリで 体をほぐし 気も軽く

## お問い合わせ

むつ市生活介護サポーター連絡協議会（愛称：りんどうの会）  
 会長代理・川畑智子／事務局長・菊池さとよし  
 〒035-0031 むつ市柳町4-4-43  
 ■TEL/FAX 0175-31-0244（菊池）  
 ■携帯電話 090-1494-5544（菊池）



「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

## カーリンコン・ダンスなどで交流

2月21日(土) スポーツ会館に会員56名が参加して健康教室を開催した。白取支部長挨拶の後、講師の長寿社会振興センター・三浦長寿社会推進マネージャー、健康運動指導士・棟方先生により午前10時～12時までみんな楽しく冬の運動不足を補った。

最初は足踏み、ラジオ体操で身体をほぐした後、音楽に合わせてフォークダンス。慣れないたどたどしい足取りも次第に会員の笑いの輪となり盛り上がった。その後は2本のポールを用いたのノルディックウォークで、汗を流した。

最後は「カーリンコン」という聞き慣れないスポーツに



チャレンジ。同スポーツは2組に分かれ赤と緑のディスクを交互に床の上をすべらせ、ポイントのより近くにディスクを集中させた組が勝ちとなるカーリングに似たゲームである。講師の指導のもとに冬の2時間の屋内健康教室を和気あいあいの内に終了した。

(青森支部 齊藤守)

▼下北支部

## 介護予防運動で健康教室

みちのくりハビリテーションセンターの山田有貴子先生を講師に、11月11日(火)、むつ市立中央公民館で「介護予防運動などで、老後の生活を、明るく楽しく元氣よく」を目標に健康教室を開催した。

人生80年時代到来！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！毎日「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。

年齢と共に衰える太もも・足の付け根・脛・ふくらはぎ・おなかの貯筋運動、座位と立位で腹筋・大腿筋・背中等のストレッチ。さぼる筋肉・遅れて動く筋肉を動かす運動に身も心も欣喜雀躍、盛り沢山のプログラムを「安全第一」に楽しんだ。

転ばぬ先の杖に、歩行機能・認知機能の改善を目的に①自宅のできる運動②筋トレやストレッチ③道具を使った運動で、生活の中に介護予防運動を取り入れ、百まで元氣を合言葉に「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)



▼八戸支部

## カラオケで童謡・演歌楽しむ

お正月気分もようやく冷めかかった頃の1月15日（木）、カラオケ大好き会員が集い、楽しいひとときを過ごした。

当初の希望者は十数人だったが、それぞれの所用で当日は8名の参加者となった。

昨年は、午前2時間余りで終了したが、参加者から「早い！」「短い！」等の声上がり、今回は担当者の計らいで、昼食を皆さんで午後2時まで、自慢の声を披露し合った。

童謡あり、抒情歌あり、演歌あり。なんと軍歌まであり、会場は笑いに溢れ、昔話に花が咲き、楽しい雰囲気の中、無事に終了する事ができた。



特に私自身感心したのは、メロディやリズムは勿論だが、私の苦手としている歌の中に入っている「セリフ」の巧いことだった。

面白い事に一人が歌詞通りに唄い、セリフの上手な人がその部分を唄うというデュエットもありだと思っただ。

八戸支部の歌い手ナンバーワンと言われている「バナナ売り」名人の門井会員のセリフ入りの歌には、大きな拍手があがっていた。人数は少なかったが、楽しい活動ができたことに感謝している。

最後は全員で「青い山脈」を声高く歌い会を閉じた。

（八戸支部 畑山房子）

▼上十三支部

## ボウリングで健康づくり

緑深い9月末、酸ヶ湯裏側の三十三観音く蒸湯く大学植物園の踏査。約1時間半のゆったり最適コースである。その後、酸ヶ湯千人風呂で汗を流し、翌月の事業を待望祈願して帰路についたが、10月14日台風通過のために無念中止となった。

師走月、健康づくりボウリング交流会を開催。前日までの猛吹雪が嘘のような快晴に。気分爽快、笑顔で握手し各レーン一斉にスタート。真剣、集中の一投はストライクやガター等で「よっしゃ！」「あらら：」の合唱へ。心身共に暖まり、技術も向上してきた事で高得点が続出。より闘志力アップから、汗ばみ上着を脱ぎ挑む好況に感動し、会員の健康年齢の高さに驚いた。

健康年齢の維持は継続運動と十分な睡眠、リラックス等でストレスを溜めない、学ぶ心を持って生活する事だと改めて感じた。

（上十三支部 武田茂）



歌とボウリングで楽しむ

▽ 1月23日、会員約60名が市民会館に集まり、講師の弘前医療福祉大学教授・副学長相澤保正先生を迎え、楽しい音楽のお話を交えながら、文部省唱歌やロシア民謡を歌う。

今回初めてイタリア歌曲「カロ・ミオ・ベン」に挑戦。いとしい恋人よ、せめて私を信じておくれ：とフリガナを頼りにイタリア語で歌う。楽譜の所々にある装飾音符は、バロック音楽家やイタリアの作曲家が大好きだし、フェルマータの付いてるところは、声の美しい人が美声を誇示するために伸ばして歌う、と先生はおっしゃる。最後にNHK「明日へ」東日本大震災復興支援ソング「花は咲く」を唄って散会した。

▽ 2月17日、弘前市の「Vボウル・cafe弘前」で恒例の「ボウリング親睦交流会」を開き、40名が参加してプレーを楽しんだ。

連日の雪片付による筋肉疲労を吹き飛ばそうと、フレームを立ててガターなしの2ゲームに珍プレーなどあつて笑いが絶えなかった。

熱戦の結果、総合優勝は坂田武博さん(263点) 準優勝は対馬幸光さん。各組の1・2位は次の通り。

- ①組 坂田武博、山本弘美
- ②組 大村嗣郎、工藤真知子
- ③組 大島好子、植田康雄
- ④組 対馬幸光、柏崎節子
- ⑤組 藤本隆平、阿保優子
- ⑥組 齋藤政一、本間晴子
- ⑦組 本間操、阿部みどり
- ⑧組 高橋澄子、岡野勇司
- ⑨組 高谷良子、築根美根子
- ⑩組 木村テツ子、古川ヒロ子

(津軽支部 本間操・鳴海紀)



あすなる友の会のご案内

「あすなる友の会」は、地域社会において健康づくりや生きがいづくりを自発的に実施している自主活動の会です。会員は、青森県内に居住する概ね60歳以上の方で、現在、約720名が県内6支部に分かれ、毎月色々な活動をしています。

・主な活動内容

- ①健康づくり・仲間づくり(ウォーキング、レクダンス、グラウンドゴルフ、ペタンク、ユニカール等)
- ②ボランティア活動(各種イベント協力、清掃奉仕、福祉施設慰問等)
- ③教養活動(講演会・文化交流会・茶道・音楽セミナー等の開催、施設見学、他支部との交流会、小旅行などを実施)
- ④その他事業(あすなる友の会遊学の旅、あおもりシニアフェスティバル等への参加)

・県内6支部紹介

- 青森支部(青森市及び東津軽郡) 津軽支部(弘前市、黒石市、平川市、中津軽郡及び板柳町)
- 八戸支部(八戸市、三戸郡、おいらせ町) 上十三支部(十和田市、三沢市及び上北郡)
- 西北五支部(五所川原市、つがる市、西津軽郡及び北津軽郡) 下北支部(むつ市及び下北郡)

入会のお申込み・お問い合わせ

〒030-0822 青森市中央3丁目20-30 県民福祉プラザ3F  
 青森県長寿社会振興センター あすなる友の会担当まで  
 TEL 017-777-6311/FAX 017-735-1160



# 平成26年度あおもり長寿セミナー修了式



修了証書の授与



受講生謝辞・中野武夫氏



佐々木悟理事長式辞



青森放送(株)・永澤均営業局長より記念品贈呈



交流会も大盛り上がり



金融広報アドバイザー  
菅原伊佐雄氏



みんなで大合唱



スクーリング風景

平成27年3月12日、青森市のウェディングプラザアス力においてラジオ放送講座「あおもり長寿セミナー」の第2回スクーリング及び修了式が開催されました。今年度の修了生は80名、修了式への参加はおよそ50名でした。

初めに、青森県金融広報委員会・金融広報アドバイザーの菅原伊佐雄氏を講師に迎え「かしこい年金生活」と題し、お金の付き合い方についてスクーリングを実施。続いて修了式が行われ、受講生を代表して白取悦子さん（青森市・83歳）へ、青森県すこやか福祉事業団・佐々木悟理事長より修了証書が授与されました。祝辞を青森放送(株)営業局取締役・永澤均営業局長よりいただき、田邊春作さん（今別町・77歳）へ記念品を贈呈。引き続き中野武夫さん（むつ市・84歳）が謝辞を述べ、閉会しました。

修了式終了後、受講生を中心に構成された実行委員主催のもと、交流会が盛大に行われました。出席した受講生たちは久しぶりの再会に盛り上がり、今まで受講した内容の感想や近況報告などで交流を深め、解散しました。

今年度の締めくくりとなる修了式。1年間の講座はどうでしたか？

朝早くて聞き逃したり、今日は気が向かない：なんて日もあったかもしれません。しかし、あおもり長寿セミナーを通して、少しでも良い知識を得たと感じて頂ければ幸いです。来年度も引き続き宜しくお願いします。

# 生き生きシニア 生きがい見つけた

## ユニカールで生き生き健康づくり

青森西部ユニカール愛好会では、中高年の愛好者が週1回爽やかな汗を流し、奇声をあげてプレーを楽しんでいる。ストーンを投げる表情は、実年齢より若々しい。

中でも青森市の小林アイさん（86）は、この会の最高齢者である。小柄な体で投げたストーンがガードラインまで届かず、濃やかな指導を受け一生懸命練習した。今では若い人と同等にプレーを楽しんでいる。

小林さんは45歳で突然夫に先立たれ、途方に暮れながらも2人の娘（小・中学生）を女手一つで高校に通わせ立派に育て上げた。生活のため国鉄の列車のベッド作り、掃除、ゴミ集め。その合間に農業で家計を助ける。JRへの移行で60歳で退職。その後は苗圃で苗木を植えるアルバイトや市営バスの掃除など寝る間も惜しんで働いたという苦労人。まさに母は強しである。70歳を過ぎてから、ようやく自分の為の楽しみを見つけた。

前向きな小林さんは地域との関わりを持ちたいと思い、わかさ会（ボランティア活動や仲間づくりの会）に入会した。また、昨年1月に発足した西部ユニカール愛好会へ入会。「本当に楽しい。仲間との交流も嬉しい、練習日が楽しみだ」と毎回参加している。

現在は「娘夫婦と孫に囲まれ、今が一番幸せだ」とニッコリ。働き者の苦労人であるが、前向きな小林さん。これからも、明るく元気に健康長寿を目指して頑張ってほしいと思います。

（地域情報通信員 白取悦子）



## 縁結び相談員37年

十和田市の中野渡リサさん（77）の家族は、農業の後継者の結婚が難しい時勢にもかかわらず、三世帯11人で20年続いた。ちょうど、通称・中楢大橋が完成し、「大世帯の家族は縁起の良い生活を続ける」と渡り初めに招かれ、以来、農協より結婚相談員に指名を受けて、東奔西走の活動が続いた。

県内最初の縁結びフォーラムで講演。「中野渡さんの力がまだまだ必要だ」と熱い声援があり、また報道でも取り上げられた。

その後津々浦々に足を運び、多くの家族に喜ばれ、その功績に感謝状もおくられた。

平成になり十和田市より依頼され、上十三のみならず東青、三八地区まで活動を広め、現在まで80組の縁を結んでいる。一方で結ばれなかったカップルには、苦労や残念の思いよりも、縁結びの難しさを教えられたとのこと。

今は独身を通そうとする方も多いが、意外と高齢になって結婚を望む方も多し。

何よりも「有難うございました」の一言を、生き甲斐と感じた長年の賜物であった。

（地域情報通信員 瀬川万喜太）



## ダンスサークルベえ子ちゃん

中泊町を中心に活動中の健康ダンスサークル「ベえ子ちゃん」。発足から19年。現在約80名の会員が毎週木曜日に町内の体育センターでレクリエーション・ダンスに取り組んでいます。

平成23年には、東日本大震災の被災地、石巻市と多賀城市を慰問。また、県知事と一緒に県産品のPRに協力。地域を超えて積極的に活動しています。

昨年12月1日には、八戸学院短期大学客員教授・三村三千代氏を講師に迎え「かっちゃんの頑張りが明日をひらく！」と題し、神様の世界もかっちゃんが頑張っている事をジェスチャーたっぷり



講演して、とても有意義な時間を過ごしました。また、当日は会員120名の参加があり、昼食後のパーティーも大盛り上がりで楽しい時間を過ごす事が出来ました。

参加した会員の野上慶子さん(71)は「素晴らしい講演で生涯の思い出となりました」と感激していました。

(地域情報通信員

鈴木喜代三郎)

## 歴史的な文化遺産を後世に

津軽地方には、俗にいう「オベサマ」(博識者)は多いが、城下町弘前には、この他多い。その中の一人が今井二三夫さん(67)だ。弘前一中、弘高から弘大教育学部へ進学。大学在学中に中学校社会科向けの考古学を専攻。ここから文化遺産への関心が芽生えた。

今井さんは、学生時代から縄文・弥生時代の古代文化を研究、その上、津軽地方岩木山の鬼伝説、オシラ様遺跡など津軽人の「心の文化」に関心を深めた。さらに子ども、まつり、ねぶた、お山参詣と一年を通して「まつり大好き人間」でもある。いつも笑顔の絶えない今井さんは、今後の抱負を次のように語った。「弘前市教育委員会在職中は、津軽一円の文化財保存にかけずり回った。日本最北・最古の水田跡の砂沢遺跡発見、石場家住宅、五重塔、長勝寺など歴史建造物の修復、そして町並み保存と歴史的文化遗产保存作業などから多くのことを学ばせていただいた」。さらに「県内には古代文化のロマン漂う縄文文化遺跡として、今後は三内丸山遺跡、是川遺跡、亀ヶ岡遺跡といった代表的な遺跡が所在する資料館、遺跡の保存活用と地域振興への役割、活用などがクローズアップされよう」。



町内の子どもねぶたに出陣の今井さん

▽ 弘前市役所勤務は市立病院事務局長で退職。市観光コンベンション協会専務理事で昨夏退任。現在は青森県文化財保護審議会会長、弘前文化財保存技術協会理事長、弘前縄文の会会長、弘前歩こう会事務局長。NHKカルチャー文化センター弘前・青森教室の講師。

(編集委員 本間操)

# 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。

## 帆立混ぜご飯 調理時間 約25分

\*材料 (2人分) ○印は青森県産品が活用できます

○ごはん…………… 360g	○糸みつ葉…………… 5g
○ボイル帆立…………… 80g	{ 砂糖…………… 小さじ1
○人参…………… 20g	{ みりん…………… 小さじ1
○油揚げ…………… 1枚	しょうゆ…………… 大さじ1
○初雪たけ…………… 20g	○だし昆布…………… 3cm

\*作り方

- ① 人参はせん切にする。油揚げは油抜きしてせん切りにする。ボイル帆立はサイコロに切る。初雪たけは小房に分けておく。
- ② 鍋に水 (適量)、昆布、人参を入れて、沸騰したら、ボイル帆立、初雪たけ、油揚げを入れ、調味料を入れて煮含める。
- ③ ご飯に②の具と刻んだみつ葉を入れ、混ぜて出来上がり。



### ワンポイントアドバイス

材料は細く切った方が、味が早くしみ込みやすいです。ちなみに「初雪たけ」は青森県が20年かけて開発した白いなめこです。淡泊な味、シャキッとした食感、そして松茸の芳香を思わせる、雪のような白さが特徴です。

## キャベツの重ね煮 調理時間 約20分

\*材料 (2人分) ○印は青森県産品が活用できます

○キャベツ…………… 200g	こしょう…………… 少々
○合い挽き肉…………… 80g	片栗粉…………… 大さじ1
玉ねぎ…………… 50g	パン粉…………… 適量
ベーコン…………… 1/2枚	スープの素…………… 少々
塩…………… 少々	ケチャップ…………… 大さじ1

\*作り方

- ① キャベツは乱切りにする。
- ② ひき肉と玉ねぎのみじん切りをよく混ぜ合わせ、塩、こしょうで味付けする。
- ③ 鍋に①、②ベーコンの順に並べ入れ、塩、こしょう、スープの素、水 (材料の1/2の高さ) を入れて煮る。
- ④ ③が煮上がったら大皿に盛り、ケチャップを上からかける。



### ワンポイントアドバイス

ハンバーグだねの代用として、豚バラ肉を重ねてもいいです。

**俳句**  
寒明けの 朴一本の 日和かな  
藤林仁次郎(青森市)

**短歌**  
猛吹雪 かすかな前灯 みちのく道  
ポールの並びを頼りて進む  
瀬川万喜太(十和田市)

認知症 避けて通れぬ 老いの道  
脳トレアップで 老化防止を  
工藤文男(青森市)



「史上最年少女流本因坊  
16歳の藤沢里菜さん」  
坂田武博(弘前市)

「絵入りりんご」  
工藤文男(青森市)



八戸洋子(青森市)

絵葉書

## 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

## 機関誌「あすなる倶楽部」平成27年度定期購読のご案内

機関誌は年4回(6月・9月・12月・3月)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、県民福祉プラザ内管理室に置いていますので、ご自由にお持ちください。また、定期購読をご希望の方は、送料として560円分の切手をお送りください。郵送いたします。詳しく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

少しずつ明るい時間が長くなり、大雪から始まった今年の冬も終わりを迎えようとしています。今年度は、この91号が最後となります。沢山のお力添えを頂いた、編集委員・地域情報通信員の皆様にこの場をお借りして感謝申し上げます。本当に有難うございました。これからも情報満載でお送りしますので、宜しくお願いします!(路)

## 今月の表紙写真(撮影者:長沼誠治)

八戸えんぶりは、毎年2月に行われている豊作祈願のお祭で、国の重要無形民俗文化財に指定されている民俗芸能です。「えんぶり」の名は、昔「えぶり」という農具を手を持って舞い、それがなまり「えんぶり」になったといわれている。太鼓や笛、手平鉦の奏でる独特のお囃子が響き渡る中、太夫はさらびやかな烏帽子を力強く振り、ジャンギを鳴らしながら舞い、春の訪れを告げる。また色鮮やかな衣装に身を包み、可愛い化粧をした子供達は「えびす舞」や「大黒舞」などの祝福芸を愛嬌いっばいに舞い、大勢の見物客から大喝采を受けている。(地域情報通信員 相馬勝英)



【お詫びと訂正】機関誌あすなる倶楽部vol90において、次の内容が間違っておりました。訂正し、お詫び申し上げます。  
・9頁「ジオサイト探索 ぐるりん下北」……「縫道石道」⇒「縫道石山」



講師のお話笑顔があふれる様子

平成27年度

# 青森シニアカレッジ

## 学習目的

シニア世代に必要な教養を身に付けるとともに、レクリエーション活動や社会活動を通して心身の健康保持に役立て、生涯現役で活躍することを目的としています。

## 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 ⑤シニアカレッジ祭

## 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

## 受講生募集!

**受講資格**  
県内にお住まいの  
地域活動に意欲を持つ  
概ね60歳以上の方

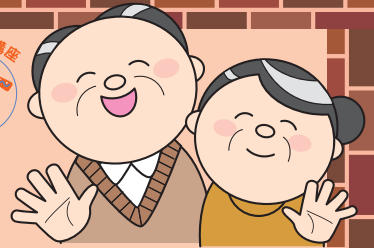
募集定員  
**150名**

**受講申込 平成27年4月10日(金)まで**  
※定員になり次第締め切ります。



## ラジオ放送講座で短命県返上!!

# 青森県高齢者 ラジオ放送講座 あおもり長寿セミナー 受講生募集中



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、様々なテーマの放送講座を実施しています。

## 放送期間

平成27年4月4日(土)～平成28年3月19日(土)

## 放送時間

RABラジオ(青森放送)  
※パソコン・スマホでもラジオ放送講座が聞けます!(radiko)  
毎月第1、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)  
※年度途中でも受講可能です。

## 内容

- ・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)

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、受講生からいただく感想文、随想、文芸(短歌、俳句、川柳、絵ハガキ等)が掲載されたテキストをお送りします。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。

## 放送例

- 「走るロマン」  
八戸学院大学学長補佐・ビジネス学部教授 石橋 修氏
- 「女優としてのこれまで、そして、これから」  
女優 櫻山 文枝氏
- 「高齢者の口腔ケア」  
青森県口腔保健支援センター歯科衛生士 濱田 咲美氏
- 「スイッチの秘密」  
コラムニスト 山田スイッチ氏
- 「死を意識する事で生き方を充実させる」  
上級終活カウンセラー 村井 麻矢氏

