

明るい長寿社会を目指して

機関誌

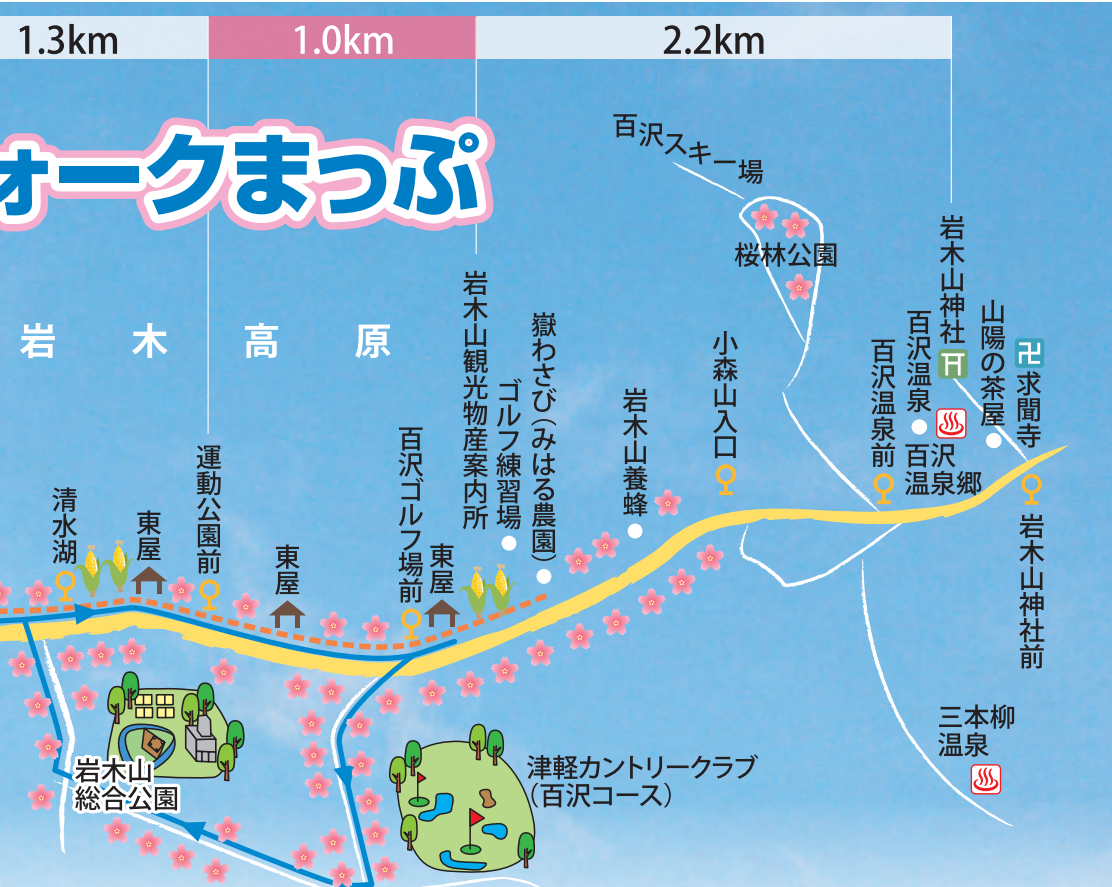
く ら ぶ

あすなろ倶楽部



vol. **92**
平成27年
夏

ウォーク



運がよければ「桜吹雪」が舞(待)つてます——なんとも風情のあるキャッチフレーズ。ゴールデンウィークの初日となった5月2日、まるで初夏を感じるような青空のもと、第3回世界一の桜並木道をノルディック・ウォーク”が岩木山麓で開催されました。

参加者は当日申込み分も含め235名。地元の小学生からシニア世代、また遠くは愛知県からの参加者も加え人気の高さがうかがえます。



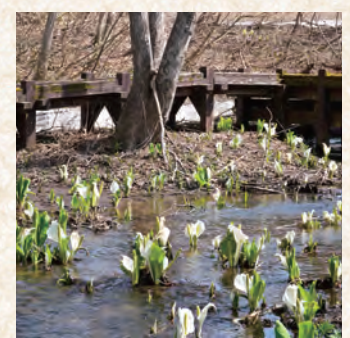
目次

vol.92 平成27年 夏

仲間づくりCafe	6	いきいきシニア あすなる友の会 ヘルスアップCooking くらしの情報♪ お知らせ
青森シニアカレッジ開講	5	
―特集2―		
Let's Start ノルディック・ウォーク	1	
―特集1―		

表紙写真	14
------	----

表紙写真



撮影／
岳温泉ミズバショウ沼
青森県長寿社会振興センター 山谷



この日はAコース(7km) Bコース(18km)が用意され、おの自分の体力にあったコースを選択。最高気温25.4度の夏日となったが、時折り麓の爽やかな風が肌をかすめ、清々しい気分の中、一歩また一歩と自然に脚が前に進んだ。

主催者の青森県ノルディック・ウォーク連盟齊藤爾会長挨拶のあと、軽快な登山囃子に見送られ岩木青少年スポーツセンターをスタート。途中、ミズバシヨウ沼や大町桂月文学碑、石坂洋次郎文学碑、青い山脈歌謡碑、そして今回のメイン『世界一の桜並木(県道3号桜並木)』を、舞い散る桜吹雪の中歩いた。

弘前市から参加した木村美佐子さん、新岡みつゑさん、石岡むつ子さんにお話を聞くと、「久々に感動を味わいたくって、今年が2度目の参加なの。何よりも仲間と一緒に楽しめるのが一番嬉しい！」と笑顔で話してくれました。

無理なく、歩けるのがいい、楽しいのがいい。だからずっと続けられる。そんなノルディック・ウォーク、皆さんも一緒にはじめてみませんか？

◎体験してみよう！

青森県ノルディック・ウォーク連盟では年間を通じて色々なウォークイベントを開催しています。全くの初心者の方でも、ポール使いかたや歩き方も親切に教えてくれます。もちろん、イベントの際にはポールの借用も出来るので、誰でも気軽に参加することが出来ます。是非、体験してみてください！

＜＜お問合わせ先＞＞

青森県ノルディック・ウォーク連盟

〒036-1343 弘前市百沢字裾野124

(岩木山観光協会内)

電話：0172-83-3000

FAX：0172-83-3001

URL：http://nordic-walk.aomori.jp

主なイベント予定

イベント名	開催時期	開催場所
第3回ほたる湖ウォーク	7月5日(日)	青森市 浅虫温泉森林公園
森林浴&砂浜ウォーク体験	7月26日(日)	青森市 浅虫温泉森林公園等
津軽岩木スカイライン 開通50周年記念ウォーク	9月26日(土)	弘前市 津軽岩木スカイライン
第7回奥津軽ウォーク	9月27日(日)	五所川原市
第2回夏泊半島・ブルーロードライド	10月10日(土)	平内町 夏泊半島
第7回ノルディックウォーキング IN OWANI 阿闍羅一周ウォーク	10月11日(日)	大鰐町
岩木山南麓「巨木の森」森林浴&ウォーク	10月25日(日)	弘前市 岩木山南麓
岩木山南麓スノーウォーク体験会 (岩木山南麓豪雪まつり・スキーフェスティバル)	平成28年2月中旬	弘前市 岩木青少年スポーツセンター

ノルディック・ウォークとは…

◎ノルディック・ウォークってなあに？

ノルディック・ウォークは、ヨーロッパは北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場のトレーニングの一つとして活用され、1990年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、一般人でも楽しめるスポーツとして普及し、日本はもちろん全世界に急速に広がっています。

◎自分に合ったスタイルを見つけよう！

ノルディック・ウォークの歩き方は主に2パターンあります。

「ディフェンシブスタイル」

体への負担を減らしながら、上半身を使うウォーキングスタイル。ポールを前方へ垂直に突くことにより、体のバランスが安定し、安全なウォーキングができます。無理せず、ゆったりと歩くことができます。

「アグレッシブスタイル」

上半身を積極的に使い、高い運動効果のあるウォーキングスタイル。ポールを斜めに突くことで、クロスカントリースキーの様に推進力を増進させ、グングンと歩いていきます。腕の振りや歩幅も大きく、スピード感があります。

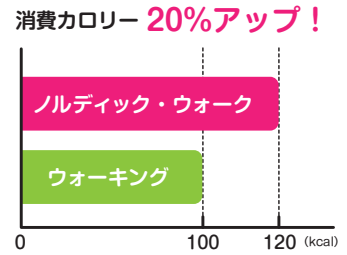
目的にあった歩き方を選択する事で、よりノルディック・ウォークの魅力を感じられるはずです。自分に合ったスタイルを見つけてみましょう。



◎ノルディック・ウォークって何がいの？

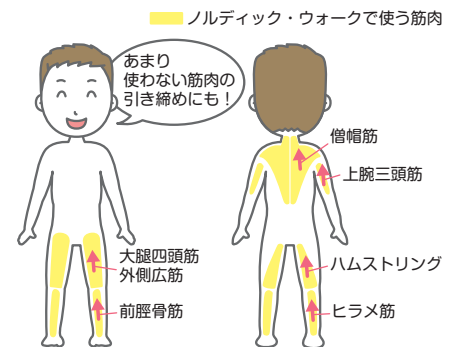
Point1. ウォーキングよりも消費カロリーがアップ！

ノルディック・ウォークは、2本のポールを交互に地面について歩くため、自然と上半身を使います。また、通常のウォーキングより消費カロリー20%アップとなり、より効率的な有酸素運動です。



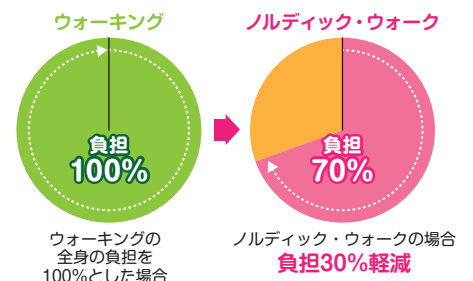
Point2. 全身の筋力アップ・引き締めが期待できる！

ランニングやウォーキングは下半身の筋肉が主体となる運動ですが、2本のポールを交互に地面について歩くノルディック・ウォークは、体を支えるために上半身を積極的に活用します。体の約90%の筋肉を使う全身運動ができるほか、全身の筋肉を無理なく強化する事で、首や肩の血行を促進させる効果にも期待ができます。身体のバランス性も向上するので、安全で効率の良い有酸素運動を行う事が出来ます。



Point3. ひざ・腰への負担が軽減！

手軽に楽しめるウォーキングも、やり方を間違えれば、ひざ・腰を痛めてしまう可能性があります。ノルディック・ウォークは両手



にポールを持つので歩行時には3点支持・4足歩行になります。ウォーキングと比べてひざ・腰にかかる負担が一步につき5kg、全体で3割程度軽減されると言われています。

また、高齢者の衰えた筋肉を向上させる為のリハビリでの活用、病床から離床される際の安全確保や転倒防止など、色々な場面での活用が考えられます。



平成27年度 青森シニアカレッジ開講！

平成27年5月19日（火）、青森県総合社会教育センターで青森シニアカレッジの入学式を行いました。

最初に青森県健康福祉部・鈴木日登美次長より挨拶を頂き、続いて青森シニアカレッジ・佐々木悟学長が「長期化する高齢期をいかに健康で生きがいを持って過ごすか。多くのことを学びながら長年培った知識・技術・ノウハウを活かし、積極的に地域社会に参加して下さい」と呼びかけた。

その後、受講生176名を代表して穴水忠之さん（69歳・青森市）が「私達受講生が主体となり、自主的に地域社会を支える一員として学習していく所存であります。講座で学んだことを自分だけのものでは済まずことなく、地域にも還元していきたいと思っております」と受講に向けての意気込みを述べた。

入学式の後には、青森公立大学・香取薫学長の記念講演「地域活性化のとりくみ」について実例とともに分りやすくお話し頂き、受講生たちは学習意欲に燃えながら今年度最初の講座を受講した。



1組



2組



3組



4組

仲間づくりCafe



卓球で元気な仲間づくり

つがるロマン（青森市）

青森市民体育館2階の卓球練習会場は、水曜日午後3時からの2時間、卓球に生きがいを見つけ珍プレー、好プレーに笑いありで心地よい汗を流している「つがるロマン」の元気な仲間たちで盛り上がっている。平均年齢73歳にはとても見えず、小さなオレシボールの動きに素早く反応でき、とっても機敏なのである。

卓球教室「つがるロマン」の最高年齢の川上利雄さん（85歳）は、2003年の冬期アジア大会時のボランティアで知り合い、卓球との縁は小学4年の時に遊び半分にしたピンポンがきっかけ。ここ10年位でメキメキと上達し、今は多彩な変化球も自由自在、思うままです。ピンポンから卓球へとレベルアップして、相手の返球がハバゲデしまう様子を見て一人でニヤリ。笑顔がとっても素敵なロマンズグレイの穏やかな紳士なのです。川上さんの生活信条は、「物事にこだわらず毎日を楽しむこと」が秘訣と語ってくれました。

私達も、スポーツに親しんだり、自分に合った趣味に没頭したり、バランスの良い食事を楽しんだり、質の良い睡眠をとりながら健康寿命を延ばしませんか。

一緒に「つがるロマン」で活動してみませんか？初心者の方も大歓迎です。詳しくは左記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

代表：三浦良子

電話&FAX

017(722)4026

※会費が必要です

（地域情報通信員

三浦良子・吉田博）



最高年齢の川上利雄さん

遊び心で生きれば花開く

間山元喜さん(弘前市・66歳)

弘前市安原の間山元喜さん(66)は、マルチ人間の一人である。ノンフィクションライター・MM総合企画代表として活躍中。

陸上自衛隊退職後、祖父が明治35年1月、酷寒の八甲田山で旧陸軍弘前歩兵第31連隊の雪中行軍へ参加したそのコースを実体験。その後「孫が挑んだ雪中行軍」と題して出版(2009年10月)反響を呼んだ。

次は北海道から九州まで3年間訪ね歩いた「日本の原風景」100選を「ぶらり一人旅スケッチ展」と題して、今年5月7〜10日まで、弘前市立百石町展示館で個展を開いて話題となった。

これらのエネルギーは、次の二つの挑戦からだった。一つは通信大学(日本大学法学部)への挑戦。もう一つは仕事のプロになる挑戦だった。さらに先輩から云われた「遊び心を持って人生を生きればストレスに強くなる。最初はみんな初心者」だった。

この二つの挑戦が「生きがい」となり、定年を迎えた時、その一つが祖父が参加した八甲田雪中行軍の再現に挑戦することだった。

この挑戦で、今までの経験を遙かに超えた「成功」を勝ち取ることができた。「若

ウォーキングで地域貢献

木村国春さん(五所川原市・66歳)

平成16年3月、木造警察署車力駐在所勤務時代、何よりも農作物の長いも・ごぼう・人参・大根など根菜類がおいしく感動した。

着任1年後、車力村は木造町と合併して「つがる市」となった。その時「地域の活性化に駐在所として何ができるか？」考えたのが「ウォーキング」による地域活性化だった。

さっそく駐在所の協力団体である駐在所連絡協議会、交通・防犯指導隊、交通安全協会、防犯協会との連携、協力もと実現した「地域安全ウォークin車力」―自分は日頃「歩け」を実践していただけに、関係機関・団体の協力で平成16年、第1回大会が開催された。

まず地元産品での人集めだった。参加者には地元産の新鮮で、取りたての砂丘地長いも、十三湖のしじみ貝、じゃがいも、ごぼう、人参など「お楽しみ抽選会」(全員に車力温泉入浴券)が大当たりで人気を集めた。

開会式には、福島つがる市市長も出席して歓迎の挨拶を行い、今では弘前・五所川原など各地から約300名のウォーカーが集まるようになった。

今日まで、第2回、第3回大会には青森県警本部長も参加。近年は県警察学校

馬門で育って絵画で活躍

横浜喜代三さん(野辺地町・76歳)

野辺地町の横浜喜代三さんは、理容業のかたわら絵画の活動を続けている。理容業は昭和30年以來50年になる。油絵の活動は昭和53年以來で、子供たちから「公民館の絵の先生」と知られている。小学校の頃から絵を描くことが好きで、独学で今日に至っている。

特に常夜燈のある野辺地海岸を見ながら、海の波や雲の躍動感、烏帽子岳などが美しく表現されている。

全日展、日象展、旺玄展と入賞。絵を描く時間は夜の時間帯で、昼でもお客が見えない時、筆を握っている。現在は北奥美術協会の会長の要職にある。米国、仏国、中国と3度出品し入賞。素晴らしい風景と環境の馬門で育ったおかげで、豊かな表現力を身につけたのだろうと話していた。

公民館や個人の施設、小中学校、各家庭などに掲示されている絵画は、全て寄贈品である。中央展に出品し2001年の芸術文化地域振興特別大賞の受賞以来、上十三地域の六ヶ所村、東北町等で絵画の指導をしている。

さらに絵画だけではなく毛筆の技もある。(地域情報通信員 瀬川万喜太)

生き生きシニア



スケッチ展示会場での間山さん

い時の苦勞こそ、苦しい時に助けてくれる花だ」と感じたと言う。

第二の挑戦は定年後、高校時代から趣味だった絵画を本格的に描きはじめた。初個展「定年記念展」そのあと五能線の全駅舎スケッチ展も開催。その会場を訪れた方々との会話が、今日の自分を成長させてくれた。会期中「立ちっぱなしだったけど、どんなに励まされたことか」と述べた。「まさに出会いは財産」と感じたと言う。両親が「世の中を渡るには、元気を喜ぶように」と元喜（もとぎ）と命名したこの名前は、シニアになって開花したようだ。「念ずれば花開く」と言うが、私は「信ずれば道拓く」をモットーとして、私の挑戦はまだ終わることはない。

（編集委員 本間操）



ウォークする木村さん

の訓練を兼ねて生徒も参加。

木村さんは「これからは健康寿命で長い人生を楽しく。そのためには日々、まづ歩きましょう」と呼びかけている。現在も五所川原市歩こう会副会長、奥津軽ウォーキング大会事務局長として活躍。奥様と家庭菜園を楽しみ、各地のウォーキング大会に出場。第2の人生をエンジョイしている。

▽ 今年9月27日（日）第12回地域安全ウォーキングin車力開催II集合場所・開会式はつがる市豊富・むらおこし拠点館フラット。参加料大人1000円、中高校生500円（小学生以下無料・父兄同伴）昼食IIとろろ飯・しじみ汁・シソジュース無料提供。他にお楽しみ抽選会、車力温泉入浴券付

（編集委員 本間操）
地域情報通信員 木村祐太郎



「北の浜」



「常夜燈」



絵画で活躍する
横浜さん

「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

ねぶた教材を楽しむ！

青森支部は、3月14日ねぶたの家ワ・ラッセ工房において、会員40名が参加して青森ねぶたの工作体験を初めて行った。

これから始まる工作に胸の高まりを感じながら、ワ・ラッセ工房へ。教材は前もって選んだ工作モデルがテーブルに揃っていて、もう胸がわくわく状態で、早く作りたいと気がはやる。

コースは4つに分かれ①ぬりえ付うちわ9名②ミニ金魚ねぶた（組立）17名③ミニねぶた面（色づけ）2名④ねぶた面（暫）12名が、指導員の説明を聞いて早速、作業に取りかかった。レベルは小中学生以上からとなっていて、肝心の手先がなかなか思いどおり動いてくれず、手がもう少し若かったらと悔しさを感じた。作品づくりに没頭しているみんなの顔は、真剣そのもので2時間足らずの時間はあっという間に過ぎましたが、みんなと一緒に思いを込めて作った作品を手に取り合って、見比べっこしながら孫のお土産にとにっこり。また作りたいという声もあちこち



から聞こえるなど、青森ねぶたの文化伝承に触れることができ、楽しい工作体験でした。

（青森支部
吉田 博）

▼西北五支部

平成27年度事業計画が承認

西北五支部総会（鈴木喜代三郎支部長）は、4月21日（火）午前10時から中里中央公民館において中泊町はじめ、五所川原市、鱒ヶ沢町の方からも参加した52名の会員と、長寿社会振興センター・柴田君仁推進課長の来賓をお迎えして、盛大に開催されました。

初めに支部長の挨拶があり、続いて来賓が紹介された。柴田推進課長は、以前あすなろ友の会の津軽方面担当を務

めていた事があり、

会員一同は久しぶりの再会を喜んだ。

次に議事に入り、

前年の事業について報告。決算報告書は一括で提案さ

れ、満場一致で承認されました。総

会終了後は参加者全員で記念写真を

撮影し、総会を終

えました。

（西北五支部

鈴木喜代三郎）



水源地公園探索トレッキング&花見

4月30日（木）、今年最初の事業としてオープンしたばかりの観光交流センター『北の防人大湊安渡館』・大湊展望台『北の防人大湊海望館』と水源地公園で花見を兼ねてトレッキングを実施。心に残る豊かな自然、歴史資源が点在する魅力ある大湊水源地公園。「北の防人大湊地区都市再生整備計画事業」が進行中の旧水源地公園で、国宝の『旧海軍大湊水源地施設』と県指定の古里の巨樹巨木『ニ又杉と三又杉』、宇田川『水と緑の砂防ゾーン』探索と盛り沢山の計画であった。

国宝の水源地水道施設（沈澄池堰堤・引入口・乙水槽・濾過池等）を見学。沈澄池堰堤は釜臥山から採石した安山岩を用いた建造物で、公園のシンボルとして修景施設の一役を担っている。また、日本最古の石造りアーチ式洋式堰堤（ダム）は、石造堤体と溢流口のアーチ形状が美しい切石積みアーチ式堰堤で、日本最初の施設である。

オープンしたばかりのハイカラで雰囲気のある「安渡館・海望館」。安渡館内には、赤絨毯敷きの交流室やカフェテリアなどがあり、海望館は地上15メートルの高さから歴史ある街並み、芦崎、海上自衛艦艇を一望することができる。新施設探索後、生まれ変わったばかりのカフェテリアで昼食。「みどりのさきもり館会議室」で「北の防人大湊地区都市再生整備計画事業」の学習に花見（懇親会）と洒落こんだ。

（下北支部 祐川猛）



活力ある長寿社会を目指してスタート

冬期からの脱皮、暖かい春風吹き桜前線も過ぎ去った昨今、当支部は過年度の反省に立ち、交通の問題や孤立・孤独等を防ぎ健康長寿を目指して運営委員会で十分に検討し、魅力的事業を掲げ立案した。

総会に先立って、長寿社会振興センター・棟方由美子さんから県内の現状と今後の見通しについて話を聞き、総会では平成27年度議案が承認された。

4月11日（土）、ニュースポーツ「ラダーゲッター」と「ユニカール」の2種類で冬期の体の「こう着」解消運動を実施した。

最初は四方から奇声が飛び交ったが、次第に歓声や拍手に変わった。向上効果が表れ、休憩時にはタオルやハンカチで爽やかに汗を拭き拭き、コミュニケーションの様子から目的達成に胸を撫で下ろした。



今日は、しばらくぶりの運動で爽やかで大変楽しかったの声。帰路の交通安全を喚起し、各自握手して解散した。

（上十三支部 武田茂）

▼津軽支部

講演後の総会で原案承認

▽津軽支部の総会は、4月16日弘前市民会館で会員86名が出席し、本間操支部長の挨拶、青森県長寿社会振興センター・柴田君仁推進課長の祝辞で開会。

総会前の講演では、県文化財保護審議会会長の今井二三夫さん（弘前）が「後世に残そう弘前の歴史的文化遺産」と題してユーモアたっぷりに解説。弘前には明治初期、キリスト教やアメリカ文化など、東北のハイカラ文化発祥の地だったこと。続いて弘前城石垣修理で、埋め立てた中堀からの天守の迫力を是非見て欲しいなどと力説。

総会では、新年度の事業など原案通り承認された。▽Gゴルフ大会で最高齢者の菊池さん入賞！

あすなる友の会津軽支部グラウンドゴルフ交流会は、5月2日大鰐町あじやら高原で、31名が参加して行われた。開会式で、本間操津軽支部長から「5月の爽やかな高原で楽しいプレーを！」と挨拶。柳谷和雄競技委員長から競技場の説明、参加者を代表して95歳になる最高齢者・菊池正八さんが選手宣誓をして熱戦が展開された。

各組入賞者とホールインワン賞受賞者は次の通り。
1組 菊池正八 45打・2組 澤田瑞子 48打・3組 角田秀明 48打・4組 成田寛造 41打・5組 岡野勇司 52打・6組 柳谷和雄 48打・ホールインワン賞 本間操、角田秀明、蛭名春江（津軽支部 本間操・鳴海紀）



▼八戸支部

総会後は和やかな食事会

陽春、3月27日グラウンドサンピア八戸で会員参加者20名、長寿社会振興センターの棟方由美子さんを来賓にお迎えして、支部総会を開催しました。

川村登茂氏の議事進行により、相馬勝英支部長の挨拶、棟方さんの紹介がありました。議案は平成26年度事業報告、収支決算報告。続いて27年度事業計画案、予算案、監事補充の件が提案され、満場一致の拍手で承認されました。また、新監事には小山内武氏が選任されました。



総会終了後、懇親会に入り和やかな雰囲気の中でお食事をいただきました。最後に、参加した会員みんなで集合写真を撮影し、散会となりました。

来年も会員全員で参加しまして、シニアパワーに満ち満ちた「あすなる友の会」を目指したいと思います。
（八戸支部 鈴木リヨ）

あすなる友の会 行事予定（7～9月）

青森支部	7月	六ヶ所原燃PRセンター見学	津軽支部	7月	神社・仏閣・温泉めぐり	八戸支部	7月	名所旧跡めぐり
	8月	お休み		8月	お休み		8月	お休み
	9月	グラウンドゴルフ交流大会(青森・八戸・上十三)		9月	シニアフェスティバル文化イベント参加		9月	グラウンドゴルフ交流大会(青森・八戸・上十三)
西北五支部	7月	温泉と昼食会	下北支部	7月	手作り村「鯉ヶ郷」散策トレッキング	上十三支部	7月	グラウンド・ゴルフ大会
	8月	お休み		8月	お休み		8月	お休み
	9月	シニアフェスティバル文化イベント参加		9月	奥入瀬溪流歩道散策ウォーク		9月	グラウンドゴルフ交流大会(青森・八戸・上十三)



ヘルスアップ Cooking

(青森県食生活改善推進員連絡協議会「ヘルスアップ cooking」より)



ベビーホタテとインゲンのだし炊きご飯



【野菜の摂取量】10g

1人分の
栄養量

エネルギー	235 kcal	カルシウム	10 mg
たんぱく質	7.3 g	鉄	0.6 mg
脂質	3.0 g	食塩相当量	0.7 g

材料(1人分)

米	1/3 合 (50g)
ベビーホタテ	20g
まんずなるインゲン	1 本 (10g)
顆粒だし (塩分ひかえめ or 無塩)	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1/3
バター (無塩)	小さじ 1

作り方

1. 米は洗って30分以上浸水し、ざるに上げて水気を切る。
2. いんげんは塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、食べやすい大きさの斜め切りにする。
3. 炊飯器に1の米、顆粒だし、しょうゆを入れ、目もりまで水を加え、ベビーホタテをのせて炊く。
4. 炊きあがったら、2のいんげんをご飯の上にひろげ、5mm角程度のバターを散らして3~5分ほど蒸らし、軽く混ぜる。



トマトと豆腐のサラダ



【野菜の摂取量】225g

1人分の
栄養量

エネルギー	106kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	3.5g
食塩相当量	0.8g

材料(1人分)

トマト	1 個 (200g)
豆腐	1/4 丁 (100g)
きゅうり	1/4 本 (25g)
ノンオイル和風ドレッシング	大さじ 1

作り方

1. 豆腐の水気を切っておく。
2. とうふ、トマト、きゅうりは食べやすく切る。
3. ドレッシングをかける。

ドレッシング等のカロリーと塩分のめやす (大さじ1)

ポン酢	9kcal	1.2g
青じそドレッシング(ノンオイル)	4kcal	1.2g
和風ドレッシング(ノンオイル)	8kcal	0.8g
中華ドレッシング	35kcal	0.8g
和風ドレッシング	36kcal	0.7g
ごまドレッシング	62kcal	0.5g



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)

くらしの情報♪

◆こんな相談がありました

30年以上前の扇風機を久しぶりに使用したところ、異臭がし、後ろの網部分から煙が出て、網が溶けた。発見が早かったので大事には至らなかったが、古い扇風機だったことが原因だろうか。

(80歳代 女性)



物を大切に長く使うことはとても良いことですが、どんなに大切に使っていても徐々に劣化は進みます。特に家電製品やガス・石油製品は劣化により危険が生じることがあります。数年前には、30年以上使用した扇風機からの発火が原因で住宅火災が発生し、高齢のご夫婦が死亡するという重大な事故が起きています。この事故をきっかけに、特定の電気製品、ガス・石油製品には長期使用製品安全点検制度が設けられました。

長期間使用している扇風機が原因の火災が増加していますので、次のような症状に気がついた時にはただちに使用をやめて、製造事業者や販売店に連絡して下さい。

- ★スイッチを入れてもファンが回らない。
- ★ファンが回っても異常に回転が遅かったり、不規則な動きをする
- ★ファンが回転する時に異常な音がする。
- ★モーター部分が異常に熱かったり、焦げくさい臭いがする。
- ★電源コードが折れ曲がったり破損している。
- ★電源コードに触れると、ファンが回ったり回らなかったりする。



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)

東日本大震災以降、節電意識が高まって、エアコンよりも消費電力の少ない扇風機の利用機会が増えています。まもなく扇風機が活躍する季節ですが、火災や発火のおそれがあるため、製造事業者が回収を行っている扇風機もあります。ご使用前に、製品に不具合がないか、製造事業者の回収の対象の製品ではないか確かめてから安全にご使用下さい。

■詳しくはこちらまで

ゼロゴーナナゼロ 守ろうよ、みんなを！
消費者ホットライン ☎0570-064-370

(お住まいの市町村を担当する中核市の消費生活センターにつながります)

消費者ホットラインは、く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気軽に相談して下さい。

青森県消費生活センター ☎017-722-3343

●受付時間/平日 9:00~17:30 土・日・祝 10:00~16:00 ●休日/年末・年始

文芸欄

集ひたる シニアの仲間 会場を
せましと動く アップル体操

宮越恵美子(中泊町)

短歌

城濠の 流れゆるやか 花筏

鈴木リヨ(八戸市)

俳句

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 ●その他

県内在住の概ね60歳以上の方。
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ありますので、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(年間)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



編集 後記

今回、特集で取り上げた岩木山山麓での「ノルディック・ウォーク」に参加してきました。スキー用のストックのような専用ポールを使い歩くのですが、お天気にも恵まれとても楽しい一日となりました。歩いていたからこそ気がつく風景や、風において、鳥や水の流れる音など全身で自然を感じることが出来ました。今度は季節の花などを見にお散歩したいと思います。(路)

平成27年度編集委員 ・地域情報通信員ご紹介

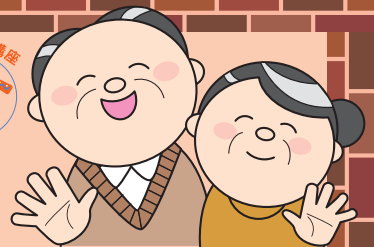


今年度は私たちが機関誌「あすなる倶楽部」の執筆、編集などを担当します。県内の生きがいづくりや仲間づくりに取り組んでいる個人や団体を、皆さんにご紹介していきます。宜しくお願いします!

編集委員 ・本間操 ・鳴海紀 ・林博美
地域情報通信員 ・吉田博 ・三浦良子 ・相馬勝英 ・鈴木リヨ
・鈴木喜代三郎 ・木村祐太郎 ・祐川猛
・菊池三十義 ・瀬川万喜太 ・中野渡静子
事務局 ・山谷路子(順不同)

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)

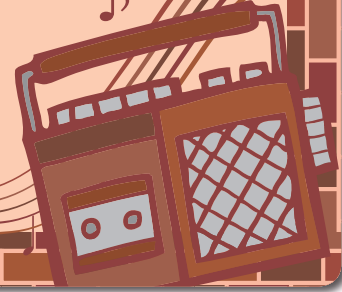
放送時間
RABラジオ(青森放送)
※パソコン・スマホでもラジオ放送講座が聞けます!(radiko)
毎月第1、3土曜日の朝6時30分から7時まで(30分間)

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)

放送例
「故郷に戻って」 落語家 三遊亭 大衆氏
「弘前市からの挑戦」 弘前市文化スポーツ振興課 今関 勝氏
「ねぶたへの情熱」 ねぶた師 立田 龍宝氏
「下北からの歌声」 歌手 S i n.o.n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、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。



県民福祉プラザご利用の案内

県民福祉プラザは、高齢者や障がい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。

研修等で県民ホール・研修室等のご利用を希望される方へ、「県民福祉プラザ」ホームページの「予約・利用案内」で空室状況を確認することができるようになりました。

また、使用申込みはFAX(使用申込書)でも受付可能となりました。

どうぞお気軽にお問合せくださるようお願いいたします。



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

階	部屋名	利用定員	貸館部分使用料(1時間単位)	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	
5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

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	
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	毎月第3月曜日 12月29日～1月3日
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