

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



宝石・時計・メガネ
金正堂本店

vol. 93
平成27年
秋

認定めざして!

目次

vol.93 平成27年 秋

―特集				
ジオパークの認定めざして	1			
あおもり長寿セミナー	3			
あおもりシニアフェスティバル	4			
いきいきシニア	5			

仲間づくりCafe	7			
あすなる友の会	9			
ヘルスアップCooking	12			
くらしの情報♪	13			
お知らせ	14			

表紙写真



撮影/
「五所川原 立佞武多
津軽十三浦伝説
白髭水と夫婦梵鐘」
木村祐太郎



「ジオパーク」――皆さん聞いたことはありませんか？ジオ（地球）に関わるさまざまな自然遺産、たとえば地質・岩石・地形・火山・断層などを含む「大地の公園」のこと。

単に優れた景勝地があり、希少な動植物がいるだけではジオパークにはなりません。その地域にある資源がどれだけ私たちの暮らしと関わっているかを感じ、その土地や風土の成り立ち、そこにある動植物の生態系がどのように繋がっているかを知り、次の世代に繋いでいく：つまり地球を丸ごと考える場所、それがジオパークなのです。現在、下北ではジオパーク認定をめざして「日本ジオパークネットワーク」に申請する予定です。（2015年9月現在、日本には39地域の日本ジオパークが日本ジオパーク委員会によって認定されています。）

シニアパワーでジオジオ（じわじわ）と!

現在、下北5市町村の「産・学・官」が連携して「下北ジオパーク構想推進協議会」を組織し、下北ジオパーク認定に向けて活動しています。

ジオパーク登録の取り組みは気の長い仕事。急がず焦らずジオジオ（じわじわ）と進めるしかない。

そこで期待されているのが、豊かな知識と経験を持つシニアパワー!! 同協議会・副会長である奈良正義氏をはじめ、多くのシニア世代の方々が「ジオガイド」「出前講座」「ジオサイトの清掃」など、様々なジオ活動を展開し、地域を盛り上げています。

ジオパークの

ジオパーク認定をめざして



下北自然史研究会代表
下北ジオパーク構想推進協議会副会長

奈良 正義 氏

私たちの住む地球は、厚さ100 kmほどのプレートと呼ばれる岩盤で覆われております。地球の表面には10数枚のプレートが存在し、それぞれが水平に移動しています。プレート同士が衝突したり、離れたりすることから、その境界線では地震が起きたり、火山が噴火したり、また造山運動が起こったりするのです。

こうしたダイナミックなプレート活動の中で生まれたのが尻屋崎の石灰岩等であります。そして「仏ヶ浦」や「恐山」は、日本列島地質百選に選ばれております。その他にも下北半島には、「願掛岩」「ちぢり浜」「猿ヶ森砂丘」などスケールが大きくかつ魅力的なジオサイトが数多くあります。

また、大地の成り立ちのみならず、その大地に生息する動植物や考古・民俗学的な成果なども広く取り上げ、ジオパーク構想を進めていきたいと思っております。

下北の自然や様々な生態系の保護・保全をしながら「学ぶ観光」が広がり、地域活性化に貢献できればと願っております。



宮下宗一郎むつ市長コメント

（下北ジオパーク構想推進協議会会長）
下北のジオパーク活動では、多くの高齢者の皆さんがいきいきと活躍しています。また、ジオパークには、皆さんがこれまでに培った豊富な知識と経験が欠かせません。ともに地域を自慢し、盛り上げていきましょう。

（取材・菊池三十義）



① 恐山



② 仏ヶ浦



③ 薬研渓流



④ 尻屋崎



⑤ 願掛岩



⑥ ヒバ埋没林



⑦ ちぢり浜



⑧ 猿ヶ森砂丘

お問い合わせ先

〒035-8686 むつ市中央1-8-1 むつ市役所 総務政策部 総合戦略課 ジオパーク推進室
下北ジオパーク構想推進協議会 (0175-22-1111)

ラジオ「あおもり長寿セミナー」 放送講座 第1回スクーリングinまかど

7月29日・30日、野辺地町「まかど観光ホテル」で受講生29名が参加、第1回スクーリングが開催されました。基調講演では一般社団法人だしソムリエ協会認定講師・奥村雅美さんが講師を務め「だしを知れば料理が変わる!」と題して、だしの役割や必要性、活用方法について話してくれました。また、今回は試飲・試食をしながら、実際にだしの味を確認。5種類のだしを味わいながら、料理への活用方法など日頃の「食」について改めて見直すことが出来ました。

講演後はクラブ活動と題して、紋切り・砂絵・手話・ふまねつと・ノルディックウォークを実施。頭と体を使った後は、馬門の湯に浸かり、いよいよ交流会。受講生同士の交流はもちろん、クラブ活動で習った手話の歌を早速披露したり、自己紹介と近況報告で、あつという間の宴でした。

今回は2日目の午前中も講義を行い「Let's ロコモチャレンジ!!」と題して、椅子に座ったままで出来る運動(貯筋運動)、全身の筋力を映すといわれる2つの体力測定、ちよつと休憩「笑って脳トレ」など体験。体力測定では会場のあちこちから「あらっ、中々いいんじゃない?!」「嗚呼……」など色々な声(笑)。軽い運動のあと、最後は皆で昼食。あつという間の1泊2日でした。また、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせることをスタッフ一同楽しみにしております!





十和田バラ焼きゼミナール
畑中宏之「舌校長」の記念講演

第17回あおもりシニアフェスティバル
高齢者のスポーツ・文化の祭典として、みんな
が輝く長寿社会の形成のために開催します。

総合開会式	9月13日(日)	県民福祉プラザ
【総合開会式】：県民ホール 司会：あすなる友の会青森支部 吉田 博、佐々木克子		
①開会のことば 社会福祉法人青森県社会福祉協議会会長 前田 保 様 (高杉金之助専務理事が代読)		
②主催者あいさつ 青森県知事 三村 申 吾 様 (青山 祐治 青森県副知事が代読)		
③青森県高齢者知事顕彰状の贈呈 100歳到達長寿者 代表 白 川 あき江 様 (五所川原市) 代表 天 間 富美子 様 (七戸町) 代表 沼 山 助 内 様 (東北町) 88歳到達夫婦 代表 篠 原 勝美 様 かよ 様 (むつ市) 代表 小田桐 榮一 様 チ 様 (平川市) 代表 中 田 榮 造 様 チヤ子 様 (田舎館村) 代表 石 垣 榮 作 様 ヨシエ 様 (七戸町) スポーツ・文化等功労者 代表 山 内 辰 雄 様 (青森市) 代表 柳 引 麗 子 様 (五所川原市) 代表 青森チーム様 (五所川原市ゲートボール協会)		
④来賓祝辞 青森県議会議長 清水 悦 郎 様 (高橋修一県議会議員が代読)		
⑤閉会のことば 公益財団法人青森県老人クラブ連合会 今 本 芳 穂		



平成27年9月13日(日) 「みんなで盛り上げよう青森県！強みをとこ
とん、課題をチャンスに」をテーマに掲げ、第17回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)で開
催されました。

総合開会式では青山副知事の挨拶に続き、青森県内の100歳到達者
(本年度中に100歳に達する方)303人を代表して五所川原市の白
川あき江さん他2名、次に夫婦共に88歳到達者483組を代表してむつ
市の篠原勝美さん・かよさん他4組のご夫婦、そしてスポーツ・文化功
労者を代表して青森チーム(五所川原市ゲートボール協会)他2名に顕
彰状が贈呈されました。

記念講演では「ラビアンローズ〜バラ色の人生をくれないものねだりか
らあるものさがしへ」と題して、十和田バラ焼きゼミナール「舌校長
(ぜっこうちよう)」の畑中宏之氏を迎え、B-1グランプリは食の祭
典ではなく、それぞれの市町村の魅力を知ってもらうための「地域おこ
し」であり、地域に「あるもの」をどんどん発信していこうとのお話を
いただきました。

また、幼稚園児やシニアによるアトラクション、展示や体験のブース
もあり大いに盛り上がりました。



呉竹幼稚園による演奏



甲田幼稚園による体操



太極拳「山野幽居」



試食コーナーも
ありました



展示コーナーも
賑わってます

ギターの演奏で活躍!

ふじもとりのゆうへい
藤本隆平さん(青森市浪岡・72歳)

青森市浪岡の藤本隆平さんは、元国鉄「はつかり号」の運転士だった。38年間勤務。退職後の第二の人生は好きな「ギター演奏」で、現在は弘前・黒石市などでボランティア活動を続け、今やその人気が高く多忙な毎日だ。

浪岡高校時代から、音楽が好きだった藤本さんは昭和43年、東京・日比谷公会堂で「日本シャンソン友の会」主催の「第5回全国シャンソン大会」に出場。第1次、第2次予選と通過した10名の中に選ばれ、その決選大会で準優勝に輝いた主でもある。その時の曲目は「愛の讃歌」。今では一生忘れられない思い出ソングとなった。

続いてその年の7月、秋田県民会館での「パリ祭」に招かれた。主役は当時の石井好子、岸洋子ら有名歌手。そしてゲストに藤本さんが出演。「今となっては、あの時はまるで夢のようでした...」。ギターや歌は、私にとって「上り坂、下り坂、まさかの坂でした」と振り返る。

▽ギターへの想い

私はクラシック歌曲をピアノ伴奏で歌うのが大好きでした。それがギター演奏に変わってしまった。と言うのは、実はピアノ演奏時に私の左指が思うように動かない。ところがギターなら、左の指が

私と三味線

みなみだててるお
南館輝夫さん(十和田市・64歳)

十和田市の南館輝夫さんは生まれつき視力障害があり、小学校から中学・高校・専攻科とすべてを県立盲学校で学び、その間の14年を寄宿舎で過ごした。

中学生の頃、時々ラジオから流れてくる三橋美智也、木田林松栄、高橋竹山らの三味線を聞いて感動し、興味を持ち始め、自分もいつか弾きたいと思っていたという。偶然にも7歳年上の兄が三味線を弾いていたので、ますます興味が深まり、長期休みで実家に帰り兄が不在の時、こっそり三味線を拝借していじっていたとの事。そのうち、何とか弾けるようになり、高校3年生の時に思い切ってコツコツ貯めていた小遣いを貯めて三味線を買って、本格的に習い始めた。習うといっても特別誰かに習うのではなく、色々な人の三味線を聞いているうちに同じ曲なのに弾き方がみんな違う事に気が付き、それなら自分も自分なりの三味線を弾いてみようというテーマプレコーダーを相手に毎日練習を重ねた。

当時、三味線を弾く若い人は大変少なかったが、学校のあった地域の住民に受け入れられ、集落の寄り合いや地域のイベントに呼ばれるなどして学生時代を過ごした。

学校卒業後はマッサージ業を営みなが

手作りギターは私の宝物

おくかんいち
奥勘一さん(八戸市・76歳)

奥勘一さんは八戸市根城にある理容室「カンナ」の店主である。理容業の傍らギター教室を開き、ギターの指導者として充実した毎日を送っている。

もともと木工が大好きで、小学生の頃は父親の三味線に興味を持ち、棹は木で、胴はブリキを張って作ったりもした。出来た作品は、音が出てとてもうれしかった。そして、この経験がギター作りの夢の原点であると話してくれた。

ギターを作るのが趣味という方には、中々お目にかかったことがない。形や素材、音の響き方：楽器を作るといのはセンスもさることながら、手先の細かい作業が必要となり、想像する以上に大変なのではないかと思う。

長年の夢であった手作りのギターを完成させ、今年の4月に八戸市にある「はっち」で作品を展示した。そして、まだまだ良いギターを作りたいと意欲的である。

奥様の召子さんも理容師で、ご主人の片腕となり支えている。またコーラスやシャンソンが趣味で、毎年公会堂やホテルなどで華やかに演奏会を楽しんでいる。ご夫婦ともに音楽が大好きで、趣味に仕事に生き生き活動している。今、まさに「青春(老春?)」を謳歌しているようだ。

(地域情報通信員 鈴木リヨ)

生き生きシニア



ギターを弾く藤本さん

思う存分動くのです。それで今はギター演奏に変わり、その奥の深さに取りつかれ懸命に取り組んでいるところです。現在は「ギターは私のチャレンジ楽器です」となった。

▽今後の抱負

手軽に人前でパフォーマンスできるギターは「はつかり号」運転士時代とは考えられない程自分にとっては有益で、もっと技術向上に努めたいと思うこの頃です。好きな曲「シクラメンのかほり」「アルハンブラの思い出」は、演奏時間、トレモロの技巧、ヒット曲の3点がマッチして自分のテーマ曲にしたいほどです。

(編集委員 本間操)



演奏会にて津軽三味線を弾く南館さん(左から2番目)

ら、夜は三味線教室や趣味的なお稽古の場など約30年以上続けている。教室入門者も数多く、それぞれの場所で活躍している。

今一番の喜びは、民謡の演奏収録(全884曲)を完成させたこと。ほとんど見えなくなった視力にも負けず、点字を学び、津軽三味線の「音づくりの楽しさ」や「響き」、尺八や歌、踊りをとりまぜて福祉施設を慰問したり、ボランティア活動を行っている。

半世紀にわたり続けてきた三味線。これからも、これを生きがいとして弾き続けていきたいと語ってくれた。

(地域情報通信員 中野渡静子)



八戸市「はっち」の展示会にて



ここのモザイク模様を、マッチの軸に着色して0.1ミリ位に薄く切り、貼り付けてデザインする。

仲間づくりCafe



宝の仲間！「二十二の会」

(青森市)

主な行事

- ・ 4月 大島山野草観賞と夏泊ゴルフ場(会議室)での総会・ほたてご膳会食
- ・ 5月 米軍三沢基地見学・小川原湖畔ウォーキング・ランチ・入浴
- ・ 6月 深浦町行合崎山野草観賞ウォーキング・深浦温泉ランチ・入浴
- ・ 7月 安比高原ヤナギラン観賞・不動の滝・安比あずみの湯ランチ・入浴
- ・ 8月 高森山パークゴルフ大会
- ・ 9月 八戸市南郷そば打ち体験・南郷温泉入浴
- ・ 10月 岩木山麗紅葉観賞遊歩道ウォーキング・いわき荘ランチ・入浴
- ・ 11月 中野紅葉山観賞ウォーキング・虹の湖畔で肉鍋会・入浴
- ・ 12月 トランプ麻雀大会 青銀厚生会館
- ・ 1月 新年食事会・浅虫温泉 椿館

夏期は軽登山やウォーキング、グラウンドゴルフ、冬期はスキ
ー、健康麻雀など、1年を通して楽しい活動をしている元気なシ
ニアグループ「二十二の会」の話題。

代表を務める沼尾十二^{そうじ}さん(青森市・77歳)にお話を伺って
みた。沼尾さんは、祖父と父が100歳近くまで長生きしたことか
ら、自分の人生も健康で元氣よく、100歳まで長生きを目標に
しているとのこと。定年退職後、青森市が開講している中央寿大
学へ入学したことが仲間づくりのきっかけとなったそうです。

「二十二の会」は同大学のOB会として組織されたもので、平
成22年度の卒業生に呼びかけ会員を募ったところ、偶然、参加者
が二十二人であったことから「二十二の会」の名前に決定。名前
を聞いたとき、てっきり沼尾さん自身の名前「十二^{そうじ}」にあやかっ
たのだろうと思ったほど。名前から22歳の若さを連想し、とても
若々しい。そして、沼尾さんが提唱するライフワークを實踐して
いる「宝の会」であると熱っぽく話され
たことが、とても印象深く残っている。

今年度も野外活動を中心に盛りだくさん
の内容で活動しており、毎月の行事予定は
楽しいものばかりです。また、他のグルー
プとも交流を持つなどしており、毎週月曜
日には、一緒にグラウンドゴルフを通じて
和氣あいあいと楽しく活動をしている。

ルールも簡単、初心者でもすぐできる
のでみなさんも参加してみませんか。

【お問い合わせ先】

二十二の会

代表：沼尾十二

電話&FAX：017(744)1151

(地域情報通信員 吉田博)



三千枚の雑巾作り

(七戸市)



仲間との交流を図りながら、心の安らぎを求めるため「楽しく雑巾作り」を行っているグループが七戸町にあります。会長山本順治さんを中心に向町老人クラブで取り組んでおり「地域の皆さんの清掃にいくらかでも役立てば」と、体力に無理が生じない手頃な作業として、13年前から続けられています。

楽しく続けているうちに、地域にある学校の清掃活動で雑巾を多く使うことを知り、まずは城南小学校や七戸中学校の清掃で使ってもらおうと、みんなで気持ちを合わせ一枚ずつ丁寧に作った手作りの雑巾を寄贈。この事がきっかけで新聞で紹介され、その活動を知った町民の皆さんから材料になる布の寄付が集まり、自分達でも不要な布を集めることにも力を入れるようになった。みんな地道に作業を続けていくうちに、他団体からの応援もあり更に楽しさを増していきます。

手作り雑巾を届けた小・中学校の生徒達も、一層心のこもった清掃活動をするようになり、それが自分たちの励みに。そして、作った雑巾は3000枚を超えるまでになりました。

現在もみんなの体調を考え、軽い作業で負担にならないようにと1か月に30枚程度の雑巾を作り続けている。そして学校の他にも一人暮らしの高齢者や施設にも提供し、活動の幅を広げています。

「塵も積もれば山となる」のように、今は4000枚を目指して作業中。今日も地域の方からの感謝の気持ちを感じながら、楽しく雑巾を作っています。

【お問い合わせ先】

向町老人クラブ

代表：山本順治

電話：0176(62)9679

(地域情報通信員 瀬川万喜太)



「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

▼津軽支部

湿原のベンセ沼で野花鑑賞

晴天に恵まれた6月11日(木)64名がつがる市へ向かう。ベンセ沼駐車場で青森県長寿社会振興センター柴田推進課長・山谷事務員と合流。盛りを過ぎたとはいえ橙黄色も鮮やかなニッコウキスゲの花など観賞しながら、遠くに岩木山を望む湿原を散策。ノハナシヨウブの可憐な花もちらほら見えた。

この後、つがる地球村へ移動し、温泉で汗を流し、昼食を囲みながら懇談のひと時を過ごした。

平川市史跡巡り

7月18日(土)51名が平川市文化センター2階ホールで、発見された土器などの遺物や展示資料を見ながら同センター郷土資料係長瀧本学さんのお話を聞く。

その後、13世紀初頭に鎌倉御家人の曾我氏が地頭職として入植して以来、18世紀初頭の弘前城築城に伴い廃城になるまでの約4世紀にわたって存続した大光寺城の跡地や、当時中世平賀郡の熊野宮として知られた保食神社などを見学。その後、南田温泉に移動して昼食・入浴の後、レクリエーションダンスの練習や、社交ダンス・全員で歌などのレクで大いに盛り上がった。

(津軽支部 鳴海紀)



▼上十三支部

山菜取りで季節を満喫

6月20日、会員約25名が参加し初夏の八甲田の風をうけながら湯ノ平高原でウォーク及び山菜取りを実施(特に高齢者の山菜取りについて充分な諸注意)。約1時間半で両手にワラビ・ふきなど大量の山菜を収穫。サイレンの合図で終了し、顔の汗をタオルで拭きながら、急ぎ足で人数確認。

休憩後、県馬術連盟会長・中野渡俊彦さん所有の研修施設を見学。中には管理棟の他に木材や樹木の枝を使って作成された作品棚、また木材加工研修所、宿舎を兼ねたガラス張りの研修所、猿倉温泉から引いているという足湯などがあり全員で疲れた足を浸し昼食をとり最高の気分でした。

7月9日には「体力・気力・脳力の充電を」と世話人・山本順治氏のもと約30名が参加、七戸総合運動公園でグラウンドゴルフ交流会を実施。青天のもとでマイボールを打ち、小走りと一緒に笑顔やニガムシ顔。ホールインワンが決まった時には、大きな歓声と拍手!きちんと水分補給をしながら楽しくプレーをした。最後はみんな参加賞を貰い、お疲れ様の挨拶で帰路についた。

結果は次の通り。1位藤田、2位小林(義)、3位山本(和)、4位岡村、5位山本(順)、6位蛭名、7位作田、8位荒川、9位山崎(悦)、10位大平。
(上十三支部 武田茂)



薬研渓流・おぐり探索トレッキング

5月12日（火）今年開湯400年を迎えた薬研温泉郷、森と伝説の癒し空間。新緑の薬研渓流並びに恐山境内散策トレッキングと巨木「おぐり」探索と欲張った。

「森の巨人百選 “おぐり”」の愛称は住民の一般公募で決まった名前、薬研葉色山国有林内で、ヒバとブナが混生する中に、大きな枝を広げてどっしりと鎮座している森の巨人で、樹齢推定800年以上、幹周り7.8m、樹高27mの栗の木である。

国設薬研野営場から遊歩道へ、登山口から巨木“おぐり”までの450mの急勾配の登りを頑張り、全員 “おぐり” に到着して記念撮影。

撮影後、新緑の薬研渓流を、川のせせらぎを聞きながらヒバ林の中を歩き、渓流沿いの遊歩道に隣接するヒバ施業実験林、森林軌道跡や素掘の隧道（ツルハシとハンマーだけで一枚岩を貫いた素掘りのトンネル）、乙女橋（吊橋）等を散策、奥薬研「夫婦かつばの湯」にゴールして昼食。露天風呂「カップの湯」で汗を流したり、足湯を楽しんだ人も。

腹ごしらえの後、山越えで死者の集まる霊場恐山へ。恐山境内を散策トレッキング、荒涼とした岩場と立ち込める硫黄臭を嗅ぎながら、血の池地獄や賽の河原をめぐり、極楽浄土の宇曽利山湖の白い砂浜で死者の冥福を祈りながら、静かに手を合わせる。

露天風呂「花染の湯（混浴）」で汗を流し、疲れを癒した楽しい一日であった。

（下北支部 祐川猛）



あおもり街てく・新発見！

青森支部27年度第1回目の行事は、昨年に続き「あおもり街てく」のBコース「棟方志功と青森発祥の地を巡る」を体験しました。当日は参加者53名、7班に分かれての体験。天候は晴れでしたが、風が強く、帽子を飛ばされないように押さえながらの行動でした。

まず、県庁玄関横の「お仮屋跡の碑」へ。次に世界的巨匠の版画家・棟方志功生育の地、志功が子供の頃よく遊び、チャ夫人と結婚式を挙げた善知鳥神社へ。此処では津軽藩主が寄進されたお神輿を、神社側のご好意で宝物庫を開放して見せて頂きました。普段は目にすることは出来ないもので、貴重な体験が出来ました。

続いて、昔の旅人が振り分け荷物を肩に通ったであろう奥州街道を歩き、更に旧寺町の四ヶ寺へ。太宰治が影響をうけた幽霊の掛け軸、明治天皇が枝ぶりの見事に何度も振り返って眺められたという見返りの松。そして水戸光圀公愛用の茶釜、津軽七代目藩主が九代將軍徳川家重の追善供養のために増上寺へ献納した石灯籠等々、各お寺の寺宝を直接目にし、あるいは写真で拝見する事ができました。

普段、我々が住み慣れたよく通る街にも色々な歴史や物語がある事に、新しい発見と感動の余韻を残して、所要時間約2時間15分の探索終え、県立郷土館前で解散。無事に終了した。

（青森支部 風晴真）



グラウンド・ゴルフ大会

あすなる友の会西北五支部では、5月25日(月)に会員30名が参加し中泊町総合運動公園でグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

B組で優勝されました葛西和江さん(74)は、目標を達成し大喜びでした。昼食には焼肉パーティーを開き、満腹感でみんなで大喜び。美味しく楽しい時間を過ごし、充実した一日となりました。
成績は次の通りです。

(西北五支部 鈴木喜代三郎)



B組					A組					組		
6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	順位
50	49	49	45	43	41	39	39	36	35	33	30	打数
横山タキ	片岡妙子	武田博子	片山折枝	江良照美	葛西和江	坂田ヒサ	小寺イツ	古川慎造	鈴木喜代三郎	木村幸雄	古川キサ	名前

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700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



あすなる友の会 行事予定(10~12月)

青森支部	10月	岩木山神社参拝・アソベの森散策	津軽支部	10月	レクダンス講習会	八戸支部	10月	パークゴルフ大会
	11月	浅虫水族館見学「忘年会だよ!全員集合」		11月	お茶のつどい		11月	「忘年会だよ!全員集合」
	12月	うたごえとお食事会		12月	「忘年会だよ!全員集合」		12月	軽スポーツ「シャッフルボード」他
西北五支部	10月		下北支部	10月	川内川渓谷遊歩道散策トレッキング	上十三支部	10月	酸ヶ湯33観音
	11月	「忘年会だよ!全員集合」		11月	健康体操教室(出前講座)		11月	ユニカール親睦大会
	12月			12月	「忘年会だよ!全員集合」		12月	「忘年会だよ!全員集合」
				12月	むつ支部忘年会		12月	料理教室



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)

主食 (カルシウム多め) シラスご飯



【野菜の摂取量】15g

1人分の 栄養量	エネルギー	254 kcal	カルシウム	113 mg
	たんぱく質	9.1 g	鉄	0.8 mg
	脂質	2.2 g	食塩相当量	0.9 g

材料(1人分)

米	1/3 合 (50g)	
A	酒	大さじ 1/2
	みりん	小さじ 2/3
	しょうゆ	小さじ 1/2
チーズ	3g	
枝豆 (冷凍)	10g	
にんじん	1cm (5g)	
ちりめんじゃこ	5g	
スキムミルク	5g	

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. にんじんはいちょう切り、チーズは5mm角に切る。
ちりめんじゃこは熱湯を通しておく。
3. 炊飯器に1の米、Aを入れ、目もりまで水を加え、スキムミルク、枝豆、にんじん、ちりめんじゃこをのせて炊く。炊き上がったら、チーズを加えて混ぜる。

副菜 小松菜のなめたけ和え



【野菜の摂取量】75g

1人分の 栄養量	エネルギー	22kcal
	たんぱく質	1.2g
	脂質	0.2g
	食塩相当量	0.7g

材料(1人分)

小松菜	60g
人参	15g
なめたけ (ビン詰)	15g
焼きのり	1/4 枚

作り方

1. 人参はせん切りにし、食べやすく切った小松菜と一緒にゆでる。
2. 水気を切った1をなめたけと焼きのりで和える。



くらしの情報♪

◆こんな相談がありました

電子レンジを使用して、冷凍おにぎりを解凍しようとしたところ、ブルブル震えるような音がして、庫内上部から発火した。

急いでスイッチを切ったところ、火は消えた。試しに今朝もコップに水を入れて加熱してみたが、やはり火が出た。

(50代 男性)



電子レンジは、一般家庭において日常的に使用され、広く普及しています。普及が進む一方で、「電子レンジ庫内側面から火花が出た」、「電子レンジで加熱していた野菜から火花が出た」など、長年使用していた電子レンジがある日突然、発煙・発火したという相談が多数寄せられています。発煙・発火に至る状況はさまざまですが、庫内の汚れの蓄積や経年劣化が事故発生の要因となっている可能性も考えられます。

今や生活に欠かせなくなっている電子レンジを安全に使用するため、以下の点に注意して下さい。

◆アドバイス

- こまめに電子レンジ庫内の手入れを行い、汚れた状態で使用しないようにしましょう。
- 取扱説明書をよく読み、食品を加熱しすぎないように注意しましょう。
- もし、電子レンジが発煙・発火したときは、すぐに動作を停止させて電源プラグを抜きましょう。その際、絶対に扉を開けずに煙や火が収まるのを待ちましょう。

■詳しくはこちらまで

消費者ホットライン

イヤヤ!
☎188

(お近く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

〒030-0822 青森市中央 3-20-30 県民福祉プラザ5階

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



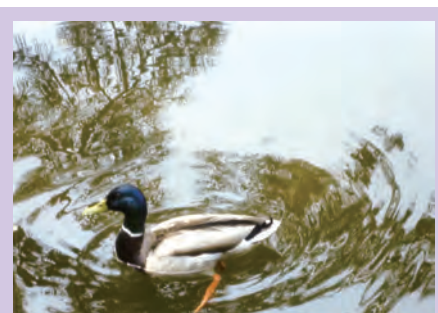
文芸欄

絵葉書



八戸洋子（青森市）

写真



「合浦公園のマガモ」
工藤文男（青森市）

川柳

カラフルな傘一本が今日の連れ

うとうとと眠気に負けてゆく読書

病院をまわり前医の良さを知り

俳句

なまめくるき闇に螢を待ちにけり

霧を吸い句帳の愛でし萱野茶屋

短歌

御盆去り庭に虫の音奏でたる
猛暑もこれで落ちつくらしい

野崎和子（六戸町）

藤林仁次郎（青森市）

鈴木リヨ（八戸市）

山田千勢子（青森市）

松田里司（むつ市）

工藤京子（弘前市）

作品紹介



「金魚ねぶたカード」風晴貢（青森市）

2014年に出席した「ねぶた」の和紙を使用して作ったカードです。

編集後記

今年は台風の影響で記録的な暑さが続き、連日の30度超えに「ここって雪国、青森だよな？」とギラギラと燃える太陽にイヤミっぽく呟いてみたり…。でも、そんな事を思っているうちにテレビからは除雪機のCMが流れ始め、冬アピールが。暑いのも苦手、寒いのも苦手、そんな私がこよなく愛する秋を目いっぱい楽しみたいと思います。（山谷）

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だのご感想、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 ●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。

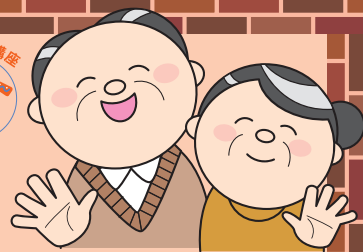
●送付先

〒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

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)

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、健やかに、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。

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。

放送例

- 「絢爛豪華な山車に魅せられて」
山車絵師 夏坂 和良氏
- 「弘前城石垣めぐり」
弘前市図書館前館長 宮川 慎一郎氏
- 「津軽民謡を多くの人に」
津軽民謡歌手 かすみ氏
- 「世界一「賑わう街」へ愛に行こう♥」
八戸せんべい汁研究所「福」所長 中島 美華氏



介護・福祉フェアinあおもり2015

11月11日は「介護の日」～明るい明日のために～

介護・福祉フェア in あおもり2015

11月2日(月) 13:00～17:00
 11月3日(火) 9:00～17:00

Pepper 登場!

3 10:00 入場無料

三遊亭大楽 独演会

五代目円楽一門。2009年に真打昇進! 大間町観光大使も務める大楽師匠が「福祉・介護」をテーマにみなさんを落語の世界へお連れします。

入場無料 **福祉用具展示**
 北東北最大級の展示会です!
 参加メーカー数は60社超!是非見て触って体感してください。
 Pepperもお待ちしています♪

入場無料 **各種セミナー**
 専門職の方はもちろん、一般の方々も大歓迎!
 知って得する情報満載です♪
 詳しくは裏面をご覧ください。

スタンプラリー毎日開催!
 スタンプを全部集めると、オリジナルノベルティグッズがもらえちゃう♪



- 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
 介護・福祉フェアinあおもり2015実行委員会
 FAX 017-787-0732