

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. 94
平成27年
冬

目次

vol.94 平成27年 冬

生き生きシニア	5
青森シニアカレッジ祭	4
あおもり長寿セミナー 修学旅行	3
ねんりんピック山口2015	1

お知らせ	14
くらしの情報♪	13
ヘルスアップCooking	12
あすなろ友の会	9
仲間づくりCafe	6

表紙写真



撮影／
「青森県選手団入場行進」
青森県長寿社会振興センター



ねんりんピックおいでませ! 山口2015

おいでませ! 元気な笑顔 ゆめ舞台

平成27年10月17日(土)～20日(火)の4日間、山口県内13市6町を会場として「ねんりんピックおいでませ! 山口2015」が開催されました。

この大会は、①生涯現役で元気と笑顔! ②健康長寿で元気と笑顔! ③新たな絆で元気と笑顔! ④やまぐちのおもてなしで元気と笑顔! を目標とし、「人生90年時代」を目前に控え世代を超えた支え合いの大切さを改めて考え、元気に笑顔で過ごせる社会の実現を願って開催されました。

青森県からは、青森県すこやか福祉事業団の佐々木悟理事長を団長とし役員・選手総勢107名が17種目に参加。期間中は雲一つない清々しい秋晴れに恵まれ、選手たちは日頃の練習の成果を発揮し、他地域の選手と交流しながら楽しく競技に臨みました。

また、最終日の総合閉会式では、次回の開催地である長崎県へ大会旗が引き継がれ、4日間の熱い大会に幕を閉じました。



ラッセラーラッセラー
ラッセラッセラッセラー。
青森県選手団は、ねぶた祭のように熱く、



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(山口市)	第2次予選リーグ[第1位グループ]	9位(決勝)	優秀賞	青森ミドルエイジ
テニス(周南市)	Mグループ※予選敗退	3位(予選)	高齢者賞 田高恵美子 (三沢市・76歳)	青森のねぶた チーム
ソフトテニス(宇部市)	予選Eグループ※予選敗退	3位(予選)	最高齢者賞 吉崎キワ(青森市・79歳) 高齢者賞 田頭公夫(むつ市・82歳)	
ソフトボール(美祢市)	予選敗退			三八城ソフトボール クラブ
ゲートボール(山口市)	予選Bパート※予選敗退	2位(予選)		上北わかさぎ
ベタンク(周南市)	予選Gブロック※予選敗退	2位(予選)		青森A
ゴルフ(和木町)	個人戦Bブロック(65歳~69歳) // 個人戦Cブロック 団体戦	優勝 55位 60位 34位	三浦正博(八戸市) 鈴木敏宏(三沢市) 武内則和	
弓道(下関市)	予選敗退			青森県弓道連盟
剣道(防府市)	決勝トーナメント	9位(決勝)	優秀賞	青森県
グラウンド・ゴルフ (岩国市)	男性の部 // // 女性の部 // //	29位 99位 200位 52位 68位 82位	石田信一郎 神 源内 石井昌光 納谷浩子 大川みよ 上杉君江	
なぎなた(下関市)	試合競技団体 演技競技団体 交歓試合	2回戦敗退 2回戦敗退 ベスト16	優秀賞 馬渡まり子(三沢市)	
太極拳(下松市)		35位		アップルスターズ
ソフトバレーボール (周南市)	予選リーグ【Gブロック】※予選敗退	3位(予選)		岩崎ノナクラブ
水泳(山口市)	女子25m自由形80歳以上 女子50m平泳ぎ80歳以上 女子25m自由形65歳以上 女子25mバタフライ65歳以上 女子25m自由形70歳以上 女子50m自由形70歳以上 女子50m平泳ぎ70歳以上 女子25m平泳ぎ70歳以上 男子50m平泳ぎ75歳以上 男子25m平泳ぎ75歳以上 男子50m平泳ぎ65歳以上 男子25m平泳ぎ65歳以上 男子50m自由形65歳以上 男子25m自由形65歳以上 男子50m背泳ぎ65歳以上 男子50mバタフライ65歳以上	6位 3位 20位 15位 10位 9位 9位 10位 10位 7位 10位 8位 11位 9位 9位	長谷川悦子 長谷川悦子(平川市) 成田幸子 成田幸子 三上正子 三上正子 福島ノリ子 福島ノリ子 菅原一男 菅原一男 濱谷勝雄 濱谷勝雄 本間昭雄 本間昭雄 都築一雄 都築一雄	
囲碁(平生町)	団体戦 個人おおぼしブロック 個人かんぷうブロック 個人じんがブロック	60位 17位 46位 39位	佐藤力 工藤康博 工藤菊代	
健康マーじゃん	団体戦 個人戦 緑ブロック 個人戦 赤ブロック 個人戦 白ブロック 個人戦 黄ブロック	21位 4位 34位 35位 54位	優秀賞 久米田元(板柳町) 太田秀夫(青森市) 防府市特別賞 ※誕生日が防府市市制施行日 千葉敏照 佐藤武	
美術展(出品)	洋画「溪谷の秋」 工芸「桜と奏でる美の響き」 書「牧水のうた」 写真「晩秋の水辺」		浜村勝雄 武田茂 山下ちる 須藤春雄	



あおもりの長寿セミナー修学旅行

平成27年11月25日（水）～27日（金）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。今年には総勢26名（男性14名、女性12名、平均年齢77歳）が参加し、栃木県と群馬県を2泊3日で巡る旅となりました。

初日は青森を新幹線で出発し、世界遺産「日光東照宮」へ。小雨交じりの中ではありませんでしたが、一層雰囲気が増したスギ林の中を案内人（同者引き）の説明を聞きながら散策しました。宿泊は鬼怒川温泉へ宿をとり、露天を含む数種類の風呂を満喫。

2日目は世界の建造物を25分の1スケールで再現した東武ワールドスクエアへ。日光に居ながら、世界遺産を一度に見学する事が出来、まるで世界一周旅行をしているようなお得な気分になりました。その後、初雪の「いろは坂」を抜け華厳の滝へ。白く染まった景色の中、一気に落下する豪快な滝を背景に記念撮影。午後からは群馬県に移動し、世界遺産「富岡製糸場」へ。現地の富岡まちなかガイドの会の皆さんから、製糸場の歴史や周辺エリアの説明を受け、夜は交流懇親会を開催。一緒に食事をしながら、情報交換や地域交流ができ、とても楽しいひとときとなりました。

最終日には、こんにやくパークで試食と工場見学をし、途中、関東の道の駅で人気といわれる道の駅ふじおかを経由。ランチはフレンチのコース料理とお洒落で優雅な時間を楽しみました。最後は高崎で有名なだるまの絵付け体験をし、皆さんそれぞれに願いを込めながら、だるまに眉や髭・目を書き入れました。

終わってみると本当にあつという間で、沢山の笑顔と笑い声、そして参加者同士の絆の深さがとても印象的な3日間でした。普段は中々会うことがない「ラジオ放送講座」という事業の中、こういった機会で一緒の時間を過ごせたことがとても良かったです。皆様、お疲れ様でした！そして、また会いましょう！！



平成27年度
第3回青森シニアカレッジ祭
「豊かなシニアライフを」



3組「北国の春」



1組「シニアカレッジ1組讃歌」



芦名委員長



4組「手のひらを太陽に」



2組「りんごの歌」



DB(段ボール) 太鼓

11月24日(火)に青森シニアカレッジ祭実行委員会主催による「平成27年青森シニアカレッジ祭」豊かなシニアライフを」が開催されました。

芦名恒一実行委員長より開会の挨拶があり、実行委員の紹介を行いました。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、カレッジ祭がスタートしました。

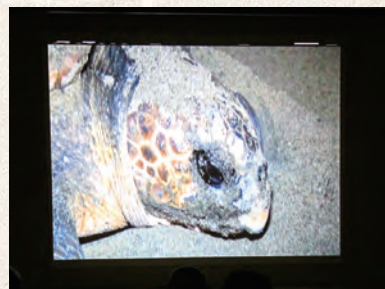
第一部は、実行委員によるDB(段ボール)太鼓の演奏、各クラスの合唱やダンスなどの発表が行われました。この日のために練習を重ねてきた結果が大いに発揮されました。

第二部は、受講生の作品を展示したシニア展と、以前、当カレッジで講演された高橋みさよ氏のナレーションによるウミガメ放流のDVD上映会が行われました。最後はみんなで「おつかれ様体操」!!笑顔が溢れる楽しい時間となりました。

受講生が主体となり、一丸となって作り上げたシニアカレッジ祭。大いに盛り上がり幕を閉じました。



シニア展



ウミガメ上映



おつかれ様体操



小山副委員長

何事にも全力で挑戦!

はせがわ
長谷川ぎんさん(青森市・80歳)

女性の憧れの晴れ姿「お嫁さん」を仕上げた数1,500人。女性を一番美しく幸せにしてくれる人。青森市で美容院を開業して50年の長谷川ぎんさん。80歳にして未だ現役。今日もまた、女性を美しく幸せにするのに忙しい。

美容界に入ったきっかけは、日本人形・花嫁姿の「シルエット」に興味を持ったことからだそうです。

花嫁コンクール全国大会で入賞後、各地・各分野で名声をあげ、後輩を育成指導し、30年前には、1日最高6組ものお嫁さんを掛け持ちして仕上げたとか。美容界でのスーパーウーマンの長谷川さんです。

お嫁さんを仕上げる機会も少なくなりましたが、自分の新しい生きがいづくり探し開始です。60歳で始めたゴルフは、ご主人と一緒に練習して楽しさを知り、喜寿の年にホールインワンを達成。2005年にご主人と組んで出たペアゴルフ大会で優勝もしたとか。私がいくら頑張っても、スコアも飛距離も足元に及ばないのです。ゴルフ前に始めていた水泳は、2万キロに達しているそうです。

ゴルフシーズン終了後は、ペタンクに挑戦! 抜群の運動神経でこちらにも試合に出るなど、メキメキと上達しました。その合間を縫って色鉛筆教室に通っている事を耳にし、作品を見せてもらいました。やさしい色鉛筆のタッチが好きだそうです。本物のお嫁さんを仕上げるとのだから「絵」はお手の物。美的感覚のすばらしさ・器用さに敬服!

やさしいタッチが長谷川さんの性格を表しているようです。今は、長谷川さんにとってどれも最高の生きがいだと話してくれました。



(地域情報通信員 三浦 良子)

健康体操は、笑顔で楽しく!

なかむらあつこ
中村敦子さん(弘前市・72歳)

弘前市の中村敦子さんは、高校教員退職後、市内の笹森体育館(旧東奥義塾高校跡地)を主会場に、今日まで25年間にわたり「高齢者健康体操教室」を開いて、今では「体操の中村先生」として親しまれ感謝されている。

体操教室開催のきっかけは、日本女子体育短期大学体育課卒業後、母校弘前聖愛高校に6年間勤務。その後市内の高校に講師として18年間勤めた折、当時の弘前市体育協会理事長故渋谷一郎先生から声がかかった。

弘前市のスポーツ指導者として、笹森体育館を会場に、高齢者向けの体操教室開催を依頼された。その理由は「長寿社会に備え、高齢者の医療費軽減と今後の元氣な高齢者育成」を願っての大きな願いでもあった。

中村さんは、この申し入れを受けとめ、笹森体育館を主会場に「健康体操」の指導を続けて今日に至っている。

今ではその努力が実って、弘前市内で同体育館を主会場に①シルバー体操②PM体操(午後からの体操)③スマイル体操④いきいき体操⑤ダンスサークル中村の5教室を開催。参加人数は延べ150名を超えて、健康長寿社会へ貢献している。

1週間月曜午前と日曜を除くほぼ毎日活動に追われているが、モットーは「健康で毎日を楽しく。笑顔で今日も明日も」。

参加者の一人、堀江愛子さんは「18年間、体操教室へ参加していますが、中村先生のフアイトとエネルギーギッシュな体操指導には、頭が下がります。時に笑わせたりして、楽しい体操が元氣にしてくれます」と話してくれました。



バラエティ健康体操発表会 2015.9.27 於 青森県武道館



中央は中村先生

(編集委員 本間操)

仲間づくりCafe

歌は遊び、歌は生きがい

青森シルバーコーラス（青森市）



青森シルバーコーラス10月例会 青森中央市民センター-2015.10.27

昭和57年6月、青森市の高齢者生きがい事業の一環として60歳以上の市民を対象とした「青森シルバーコーラス」が誕生。今年で33年目を迎え、現在の団員は60代から90代総勢98名、数ある混声合唱団の中でも大所帯のグループである。同コーラスにお邪魔し、事務局長の熊谷清子さんにお話を聞かせていただきました。

「歌は遊び、歌は生きがい」をモットーに、仲間に見えること、息子のような年代の熱血指導者五十嵐先生、娘のような年代の美貌のピアノ伴奏者河野先生に会えることを楽しみに、週1回青森中央市民センターに集まっています。

95歳の小野和歌さんは、三内からバスを乗り継いで来られる元気印の最高年長者。93歳の三浦さたさんは、唯一のシルバーコーラス誕生時から団員とか。元気だからこそ歌える！歌っているからこそ元気！

訪れた日は椅子に座っての練習日で、何と歌いだしたら天井が吹っ飛ばすような力強い声とすばらしいハーモニー。歌心のない私も吸い込まれそうな錯覚を覚えました。本当に「歌」って、心も体も若返りみんなを笑顔にし、幸せにしてくれる元気の源であることに納得です。

新年会・ビアパーティ・合唱祭・市民センター祭など、楽しい行事が沢山あるそうです。

楽譜が読めなくても、歌った事がなくても、年齢に関係なく仲間に入りませんか。

【お問合せ先】

団長 元木 實

電話 017(723)4509

練習日 毎週火曜日(10時~12時)

場所 青森中央市民センター

会費 月1,500円

(地域情報通信員 三浦 良子)



青森シルバーコーラス10月例会 青森中央市民センター-2015.10.27

豊年すだれに魅せられて

豊年竹恵さん（南部町・75歳）



豊年さんは、伝統芸能伝承者である。お兄さん（和田勇市氏故人）の「すだれ」を自在に操るマジックのような不思議な世界に感動した。何気なく「すだれ」を動かしていると、色々な形が出来、面白くなり自分も演じてみたいと思ったのがきっかけ。

お兄さんに技法を習い、平成12年に全国すだれサミットに参加。平成18年度文化庁芸術拠点形成事業で「ことばであそぶ——おもしろ芸能の世界」。平成19年には日本南京玉すだれ選手権大会やパネルディスカッションに参加し演技を披露した。そして、そのことをきっかけに全国の芸人達と交流を続けている。

現在は小・中学校の冬休み中に、子供たちにも豊年すだれを教え、すでに26年。その中の何人かはえんぶり祭りに参加して披露。「一生懸命に稽古している子供たちへの指導は、自分自身の励みにもなり稽古にも身が入る」と豊年さんは語る。そして子供達への指導のほか、婦人会の有志や老人クラブの方々とも交流し普及に努めている。

「すだれ」には、編み竹↓豊年すだれ↓南京玉すだれと流派がある。三百数十年という「すだれ」の歴史を知り、安易に途絶えさせてはならないという思いで、色々な場所で披露・指導しているとのこと。

豊年さんと一緒に新しい趣味に挑戦し、伝承の一翼を担ってみませんか？脳の活性化や健康長寿にも繋がりますよ。

【お問い合わせ先】

伝統芸能 豊年すだれ

代表：伝承者 豊年竹恵（大下節子）

電話&FAX

：0178（84）2922

（地域情報通信員 鈴木リヨ）



健康で生きがいづくり

活躍する「板柳町ふれあいデイ」（板柳町）



音楽療法の講演で手拍子とる参加者

今後の活動予定（平成27年度）

日 時	
12月24日	午前 しめ縄づくり
	午後 頭と体を動かそう
1月13日	午前 健康教室③
	午後 生活の豆知識②
1月27日	午前 ダンス・健康（フラダンス）
	午後 作品づくり
2月 3日	午前 作品づくり（絵手紙）
	午後 健康教室④
2月24日	午前 砂絵お雛様づくり
	午後 健康教室⑤
3月16日	午前 閉講式



学習の一コマ

板柳町で「仲間とふれあい、介護予防と生きがいづくり」を目指して活躍しているグループは「板柳町ふれあいデイ」である。会員は、60代から最高齢者は91歳までの男女77名。結成は平成18年。活動は月2回。昼食時には、仲間づくりで会話もはずみ、笑いが絶えない。

主な活動では①健康体操②ウォーキングと健康（介護予防ほか）③音楽療法④ダンス（フラダンスほか）⑤料理教室⑥お口の健康⑦歴史講座⑧野外研修（今年は青森市・ちくわ工場見学）と多方面にわたっており、人気が高い。会場は同町公民館。

【お問い合わせ先】

会長 竹内照明（板柳町社会福祉協議会長）

事務局 板柳町公民館・担当葛西陽子

電話 0172（72）1161

FAX 0172（72）1170

（編集委員 本間操）

「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

▼西北五支部

スコップ三味線とダンス披露

あすなる友の会西北五支部所属の女性陣が多く所属する健康ダンスサークル「ベえ子ちゃん」（会長鈴木喜代・あすなる友の会会員）。11月8日（日）に行われたアピオあもりの秋まつりで、オープニングを飾った。

その日参加したメンバーは19名。津軽地方で人気のスコップ三味線のほか、得意の健康ダンスを披露。見ていた観客席からも手拍子が上がり始め、会場全体が一体となり盛り上がりを見せた。

参加した会員の岩田光子さん（79歳）は「これからも年齢を忘れる位楽しく踊って、みんなと頑張ります！」と話してくれた。

（西北五支部 鈴木喜代三郎）

▼上十三支部

Gゴルフと歌で交流



9月11日青森・上十三支部の親睦グラウンドゴルフ交流会は、当日の明け方まで強風雨で混乱の一幕。時間と共に弱まり曇天下で進行した。参加者はホールを定めボールに集中打撃でナイスショット！四方から歓声や拍手が響き渡った。皆、汗を拭きながら奮闘、最高潮一步手前で終了、残念な様子。2部交流はヘルスセンターへ移動し、青森・吉田支部長の挨拶、乾杯で穏やかにスタート。両



支部の歌や踊りで最高に盛り上がり、生きがいと仲間づくりの1日でお互いに握手で別れ帰路についた。

10月9日は台風の接近下で酸ヶ湯ウオークを実施。八甲田山に近く霧雨濃霧で紅葉は見れず。しかし、その後の三十三間堂、まんじゅうふかし、東北大植物園、紅葉下ウオークは素晴らしかった。最後に千人風呂で身を癒し、遠山の紅葉錦を眺めながら快晴里着。帰路についた。

（上十三支部 武田茂）

▼青森支部

上十三支部と楽しいふれあい

去る9月11日、当あすなる友の会青森支部と上十三支部との親睦グラウンド・ゴルフ交流会が六戸町総合運動公園で開かれました。当支部からは、吉田博支部長はじめ総勢64名で、2台のバスで出発。生憎の小雨模様でしたが、10時半ころ到着。上十三支部・武田茂支部長、六戸町グラウンドゴルフ協会・前川原正顕会長の他、上十三支部会員20数名の歓迎の迎えを受け、早速競技に入りました。

コースは青森市では見られない素敵な口ヶケーションと、ゆるやかな起伏のある素晴らしいコースでした。競技開始1時間くらいで天候が悪くなり、競技の方は切り上げ六戸ヘルスセンターに移動。美味しい食事と両支部会員同士の語り、カラオケ、ダンス、温泉と時間が経つのも忘れ交流会を楽しみました。真心こもったおもてなしとふれあいを受け、感謝の念を抱きながら帰路に。また、あのすばらしいコースで天気の良い時には是非プレーを楽しみたいという声がありました。ふれあいの楽しさ・喜びがしっかりと刻まれた事と思います。上十三支部の皆さん、本当に有難うございました。

（青森支部 煤田実）



▼津軽支部

お茶のつどい

紅葉が美しい11月6日(金)40名が宮川交流センターに集い、開会式でお茶の講師である煎茶の芭蕉流・小野野里先生、抹茶の表千家・鳴海京子先生が紹介された。

お茶席では掛け軸や道具についての説明があったが、残念ながら頭の中を素通りしてしまふ。煎茶の席では一煎目をいただく。濃厚で甘い。次に和菓子を食べ、続いて二煎目を口にする。二煎目は渋かった。一煎目・お菓子・二煎目と味わいの絶妙な変化を体験した。

お茶の奥深さに思いを馳せ、女性会員の和服姿に目の保養をした一日だった。



▽楽しいレクダンスで交流

健康・仲間・生きがいづくりを目指している「あすなる友の会津軽支部」(本間操支部長)では、10月10日弘前市・宮川交流センターでレクダンス講習会を開催。



講師は県スポーツ推進委員の小倉洋子県レクダンス連絡会長。会場では80代の高齢者も加わって、会員40名が「お父さんのタンゴ」「涙そうそう」「港町十三番地」などの曲に合わせ、輪になって踊るなど楽しいひとときを過ごした。

(編集委員 本間操・鳴海紀)

▼下北支部

秋の探索とトレッキング

10月5日(水)安部城鉱山跡等探索と川内川溪谷遊歩道トレッキングを実施。紅葉には少し早かったが、卒寿を迎えた女性を筆頭に30名の会員が参加した。

最初に、里山の巨樹古木・天然記念物の「銀杏木」(樹齢500年)を確認。次に安部城鉱山跡地を探索、同山は金銀銅を産出、大正8年に溶鉱炉が完成、天下に名を轟かせた。巨大な3本煙突、山と積まれた鉱滓、その周辺を探索。トレッキングの出発地点である大滝休憩所へバスを進める。

川沿いの遊歩道には、滝見台、八ツ橋、張り出し歩道などのビュースポットが点在している。鶴嶋橋の上から竜神様が住むと言われる大滝を眺め、おう穴群を確認しながら対岸に渡り、終点あすなる橋に到着。

道の駅「かわうち湖」で昼食後、縫い道石山の登山口まで足を伸ばして記念撮影。ふれあい温泉「かわうち」で汗を流した。

色づき始めた森林がすがすがしく、マイナスイオンパワーがいっぱいの楽しい一日であった。

(下北支部 祐川猛)



あすなる友の会 行事予定(1~3月)

青森支部	1月	_____
	2月	健康ボウリング
	3月	津軽弁の話っこれこれと食事会

津軽支部	1月	音楽セミナー
	2月	ボウリング親睦交流会
	3月	健康教室

八戸支部	1月	カラオケを楽しむ会
	2月	男も出来る料理教室
	3月	総会・懇親会

西北五支部	1月	_____
	2月	_____
	3月	_____

下北支部	1月	_____
	2月	_____
	3月	総会

上十三支部	1月	_____
	2月	ボウリング大会
	3月	総会

遊学の旅

～各支部の競演に笑い、大銀杏に感銘の西海岸～



西北五支部（ダンス）



上十三支部（踊り）



各支部長紹介



青森支部（DB太鼓）



津軽支部（踊り）



総勢130名が大集合



「わさお」も歓迎



「日本一の大銀杏」

あすなる友の会「平成27年遊学の旅・忘年会だよ全員集合」は西北五支部が当番幹事のもとで11月19・20日、鱒ヶ沢町舞戸の「ホテルグランメル山海荘」で130名が参加し盛大に開かれた。

19日午前11時、青森出発のホテルバス3台に各支部からの参加者が分乗して出発。晩秋の肌寒い西海岸では、深浦町の千畳敷海岸、その帰りは北金ヶ沢の樹齢1000年を誇る「日本一の大銀杏」を見学。黄葉した空を突く「大銀杏」に感動しながら写真撮影。

予定の午後5時ホテルに到着。受付を済ませたあと、日本海を展望しながら30万年前の地層から湧きだした温泉に入るなど疲れを癒した。

午後6時から歓迎の宴会開始。初めに本間操あすなる友の会代表幹事のあいさつ、柴田君仁青森県長寿社会振興センター推進課長から祝辞があり、次いで吉田博青森支部長、武田茂上十三支部長、相馬勝英八戸支部長を紹介。そして当番幹事の鈴木喜代三郎西北五支部長の乾杯の音頭で開宴。

山海の和洋食を味わいながら、各支部からのカラオケ、ダンスや踊り、珍芸などが披露され楽しいひとときを過ごした。途中、長寿社会振興センター事務局メンバー6名による「アルゴリズム行進」と「あたりまえ体操」が披露。最後の青森支部全員による「狂想曲」合奏は、各人が面を被って自由に笛や太鼓で踊ったり跳ねたりで笑いを誘った。

20日午前9時にホテルを出発し海の駅「わんど」へ。偶然入口で停車中の軽トラに乗っていた鱒ヶ沢で話題の犬「わさお」を見て大喜び。

最後に、各支部から抽選景品のご提供、西北五支部から全参加者へのプレゼントがあり、楽しい旅となりました。感謝感激！

（あすなる友の会代表幹事 本間操）



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)

主菜 (カルシウム多め) りんごの豚肉巻き



【野菜の摂取量】100g

1人分の 栄養量	エネルギー	196 kcal	カルシウム	132 mg
	たんぱく質	18.4 g	鉄	1.1 mg
	脂質	5.8 g	食塩相当量	1.1 g

材料(1人分)

豚もも薄切り肉	1 枚 (30g)	
ベーコン	1 枚 (20g)	
りんご	1/8 個	
玉ねぎ	1/8 個 (20g)	
A	トマト水煮缶	50g
	トマトケチャップ	小さじ 1
	コンソメ	1/8 個
	スキムミルク	10g
ブロッコリー	1 房 (30g)	
スパゲッティ	1 本	

作り方

1. りんごは皮をむく。玉ねぎは、5mm位のくし形に切る。
2. 豚肉をひろげ、りんごをのせて巻いたものにベーコンを重ねて巻く。巻き終わりは3等分に折ったスパゲッティを刺して止める。
3. なべに玉ねぎを少々敷き、2の肉をのせ、残りの玉ねぎを入れ、よく混ぜたAを加えて中火で焦げないように火を加減しながら、20～35分ほど煮込む。
4. 食べやすいように肉を切って皿に盛り付け、トマトソースをかけ、ゆでたブロッコリーを添える。

副菜 きのこのバター炒め



【野菜の摂取量】野菜+きのこ 100g

1人分の 栄養量	エネルギー	79kcal
	たんぱく質	3.1g
	脂質	7.0g
	食塩相当量	0.4g

材料(1人分)

しめじ	30g
まいたけ	30g
エリンギ	30g
万能ねぎ	10g
バター	小さじ 2 (8g)
おろしにんにく	適宜
塩	ひとつまみ (0.2g)

作り方

1. しめじ、まいたけは小房に分け、エリンギは長さを2～3等分して短冊切り。
2. フライパンにバターを熱し、にんにくを入れて香りが出たら1を加えて炒め、塩を振ってしんなりしたら2～3cmの長さに切った万能ねぎを加える。

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)



くらしの情報♪

ご用心!

こんな相談がありました

市役所の保険課を名乗る男性から電話があり、「以前、青い封筒でお知らせしていた3万3,000円の医療費の還付の手続きをまだしていませんね。」と言われた。そのような封筒を受け取った覚えがなかったので何も答えずにいると、「銀行から連絡がありますので。」と言って電話が切れた。



間もなく銀行を名乗る男性から電話があり、「市役所から委託を受けて連絡しています。」というのですっかり信用してしまった。「指定したATMでなければ還付の手続きができません。本日が手続きの締め切りですので、〇〇スーパーのATMへ行って下さい。」と言われ、急いでATMへ行き、指示されるままにATMの操作をした。最後に出てきた取引明細には、取引金額180万円と書かれていて、急に不安になった。もしかしたら、詐欺の被害に遭ったのだろうか。
(80代 男性)

アドバイス

- 還付金がATMで支払われることは絶対にありません。
「ATMで医療費や税金が戻ります」は詐欺!!
「携帯電話でATM操作を指示する」は詐欺!!
- このような電話がきても、絶対に信じてはいけません。いったん電話を切って、すぐに消費者ホットラインまたは警察に連絡して下さい。

■詳しくはこちらまで



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)

消費者ホットライン ☎188

いやや!

(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

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「エイジレス・ライフ実践者」に荒川麗子さん（77歳・野辺地町）が選ばれ、野辺地町・中谷純逸町長から記念の書状と盾が伝達された。

荒川さんは昭和52年、青森県で開催された「あすなる国体」において、1500名による集団演技に参加。その際、野辺地町のリーダーを務めたことをきっかけに町から依頼され、毎週1回、公民館でのダンス教室の講師を36年もの長期間、継続して実施している。このレクリエーションダンスサークル「あすなるレディース」



は、地元の夏祭りのほか、町の行事や文化祭には欠かすことなく参加し、意欲的に出かけて踊っている。また、年1回開催される近隣3町村の合同発表会を活動の目標とし、シニアのパワーを外へ発信し続け、地域を盛り上げた。女性が大好きな「踊り」を生きがいづくりに上手く取り入れ、イベントやボランティア活動に積極的に参加するよう、サークルのメンバーを盛り上げている。

川柳

物のない時代を生きた 知恵袋

工藤京子(弘前市)

俳句

天守閣 仮り座に据えて 秋うらら

鈴木リヨ(八戸市)

一本のつゝじ一枝の 返り花

藤林仁次郎(青森市)

短歌

カレッジの仲間の旅は「メバル膳」
いつしか心の繋がりに 覚ゆ

宮越恵美子(中泊町)

文芸欄

絵葉書



八戸洋子(青森市)

編集後記

今年は例年より遅い初雪の発表となりました。とはいえ、寒さは中々のもの。手足が冷えると寝付けなかったりして、疲れも取れにくくなります。よく体を温める食品には根菜類が良いと言います。大根、ニンジン、ごぼう、かぼちゃなど季節の野菜を使ってスープや鍋にすると沢山摂ることが出来ます。年末年始の疲れた胃腸にも優しい食事で、健康維持しましょう。(路)

【お詫びと訂正】 機関誌あすなる倶楽部 vol93 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。
・8頁「三千枚の雑巾作り」……「七戸市」⇒「七戸町」

ニュースポーツ用具を貸出していますので、 お気軽にお問い合わせください



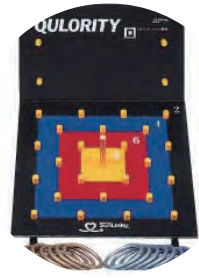
ペタンク(屋外用)



ペタンク(屋内用)



ターゲット・バードゴルフ



クオリティー



ラダーゲッター



ディスク・ゴルフ



カローリング



ノルディックウォーキング



公式ワナゲ



カーリンコン



ユニカール



グラウンド・ゴルフ



スカイクロス



- 借用にあたっては、あらかじめ電話でご確認ください。
- 用具の搬出入は、借用する方に対応していただいております。
- 貸出期間は要相談。

お問い合わせ先

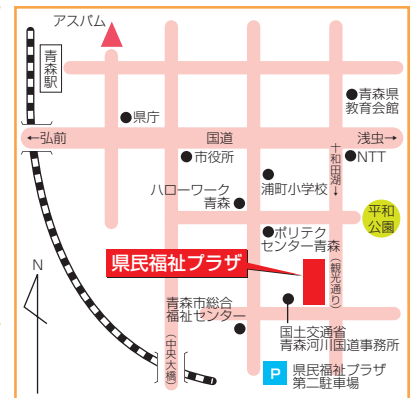
社会福祉法人 青森県すこやか福祉事業団
青森県長寿社会振興センター

〒030-0822 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階

TEL 017-777-6311 (代表) FAX 017-735-1160

ホームページ <http://www.choju-aomori.or.jp>

- 交通機関／・市営バス～青森公立大学線、市民病院線「働く女性の家」下車1分
 ・国道経由「市役所前」「NTT前」下車、徒歩15分前後
- 駐 車 場／・駐車スペースが少ないので、公共交通機関をご利用ください。



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/>