

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. 95  
平成28年  
春



# 下北の凧の会



## 目次

vol.95 平成28年 春

―特集	1
下北の凧の会	1
第17回シニアフェスティバル （冬季スポーツイベント）	3
あおもり長寿セミナー修了式	4
青森シニアカレッジ修了式	5

仲間づくりCafe	7
生き生きシニア	9
ヘルスアップCooking	10
あすなろ友の会	11
くらしの情報♪	13
お知らせ	14

## 表紙写真



撮影／  
「JR 奥津軽いまべつ駅」  
吉田 博

圧倒的な迫力で観る人を感動させる「ねぶた」や「ねぶた」は、青森県の夏の代名詞と言っても過言ではない。一方でねぶた程の迫力はないものの、夏祭りの時期にあちこちに飾られる「金魚ねぶた」もまた、人の心をほのぼのとさせる夏の風物詩。

その「金魚ねぶた」を自宅で20年もの長きにわたり、こつこつと手作りし、下北郡内の老人ホームに贈ったり、また下北観光の玄関口である大湊駅と下北駅に飾って、観光客や帰省客を歓迎し、旅立つ人を励まし続けた。それが「下北の凧の会」の前会長・今井茂（享年88才）さん。「下北の凧の会」の二代目会長として、長く会を牽引して来た今井さんだったが、一昨年病気によりご逝去された。「今井さんの仁徳と思いを後世に伝えよう」と、濱中新一郎・新会長のもと「凧文化」の伝承に取り組んでいる。

「下北の凧の会」は平成6年に津軽凧の普及と伝統の継承を目的に「むつ津軽凧愛好会」として発足。その後、会の名称を「下北

の凧の会」に変更した。津軽凧に拘らず「下北凧」の「描く、作る、揚げる」の伝統を育成し発展させた。

同会は、むつ市中央公民館において、定期的（4月～11月までの、第2・第4土曜日10時～12時）に凧作り教室を開催しているほか、学校や公的機関からの求めに応じ、凧作り教室や金魚ねぶた作りの教室を実施している。また子供達の夏休みや冬休みに合わせて工作教室や凧揚げ会を開いたり、市内の各種イベントに参加して地域活性化の一役を担っている。

単に「凧を作る、凧を揚げる」という活動から、民俗学、美術、民芸、伝承文化の側面を意識した幅の広い活動展開と、凧作りや凧揚げを通じた青少年健全育成活動は、地域において高く評価されている。

昨秋、むつ市社会福祉協議会主催の「ふれあい福祉展」において、むつ市のイメージキャラクター「ムチュラン」を題材にした「ム



「チュラン提灯」の手作りコーナーを開設。あらかじめ用意した材料がなくなる程の盛況さで、立寄ってくれたお客さんの大半が、高齢者だったとのこと。

濱中会長は「これまでではどちらかと言えば子供達を対象に活動してきたが、お年寄りの方も目を輝かせて提灯作りをしていたのが印象的だった。指先を使う事は認知症予防にも効果的と聞いており、今後は高齢者を対象にした凧作りや金魚ねぶた作りも進めたい」と話してくれた。

そして同会の杉村日呂美さんが言う。「『遊戯の精神を欠いた文化は崩壊する』と喝破した歴史学者がいるけど、凧を作り、凧を揚げるという一連の活動の中には、創造という文化の本質が潜んでいる。昔遊びの郷愁として勧めるのではなく、「創造的な遊び」として凧作りを推奨したい。自分の手作りした凧が、

風を捉え糸をぐいぐいと引きながら空に吸い込まれていく感触を、多くの人に感じてほしい」と話してくれた。

(地域情報通信員  
菊池三十義)





# “冬”を楽しもう！

## 冬季スポーツイベント



### カーリング交流大会結果

- 優 勝 シニアあすなるチーム
- 準 優 勝 アップルズチーム
- 3 位 初雪チーム
- シルバー賞 あすなるチーム

### スキー交流大会結果

- ・75歳以上の部
  - 優 勝 煤田 実(青森市)
  - 準優勝 葛西 隆吉(青森市)
- ・70～74歳の部
  - 優 勝 斉藤 良雄(弘前市)
  - 準優勝 岩渕 隆三(八戸市)
- ・65～69歳の部
  - 優 勝 樋口 光郎(平川市)
  - 準優勝 宇野 静夫(青森市)
- ・60～64歳の部
  - 優 勝 工藤 茂雄(弘前市)
  - 準優勝 小野勝一郎(平川市)

平成27年12月3日(みちぎんドリームスタジアム・青森市)、平成28年1月30日(大鰐温泉スキー場・大鰐町)で雪国ならではの「あおもりシニアフェスティバル・冬季スポーツイベント」として、カーリング交流大会とスキー交流大会が開催されました。

大会は、県長寿社会振興センターが主催。運動不足になりがちな冬期間を、雪国ならではのスポーツで高齢者の健康づくりと社会参加を目的に行っており、今年で6回目となる。

▽カーリング交流大会は34名が参加。初心者参加者も多く、例年以上に掛け声や歓声があがり賑やかな大会となった。山本正教さん(青森市)・鶴岡真理子さん(青森市)の選手宣誓の後、カーリング協会協力のもと講習会を実施。基礎から教わり身体も暖まったところで試合開始となり、ハウスに集中し気合のこもった一投を投じた。

▽スキー交流大会は33名が参加。今年は小雪の為、コースをファミリイゲレンデに変更しての大会となった。西塚幸弘さん(青森市)・小野律子さん(青森市)の選手宣誓の後、競技開始。この交流大会はトライアル(試走)計測後、各自がコース滑走の所用時間を予想。その後の本レースとのタイム差が少ない方が上位となるルール。出場した選手たちは、年齢を全く感じさせない滑りで、ゲレンデを踊るように降りていた。



# 平成27年度 「あおり長寿セミナー」修了式

平成28年3月9日、青森市のウエディングプラザアラスカにおいてラジオ放送講座「あおり長寿セミナー」の第2回スクーリング及び修了式、交流会が開催されました。今年度の修了生は53名で修了式にはおよそ50名が参加。

スクーリングでは「魅力発見！田舎館」と題して、「田園」未来を築く会会長の小野正幸氏をお迎えし、田んぼアートで有名な田舎館村の村おこしイベントの様子や、地元の観光資源を活用しての取り組みについてお話いただいた。

修了式では、受講生を代表して黒瀧富江さん（青森市）に、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た。佐々木理事長より「人生90年時代、シニア世代の皆さんが健康で生きがいを持って長生きをし、医療や介護のお世話にならない心と体をいつまでも持ち続ける事。そしてこれまでの経験や知識を生かし、皆さま自身が情報発信しながら地域と結びついていかれますことを期待します」と式辞を述べた。続いて青森放送(株)営業局取締役営業局長・永澤均氏より祝辞があり、大村嗣郎さん（弘前市）へ記念品を贈呈。最後に対馬伊省弘さん（青森市）が謝辞を述べ、閉会した。

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交流会が行われ、お互いに近況報告をしたり一緒に歌ったりし、盛り上がり楽しい時間を過ごし親睦を深めました。



謝辞・対馬伊省弘さん



修了証書授与



青森放送(株)永澤局長より  
記念品贈呈



スクーリング 小野講師

# 平成27年度青森シニアカレッジ修了式



平成28年3月15日、青森県総合社会教育センターで平成27年度青森シニアカレッジ修了式が行われました。今年度は168名が1年間のシニアカレッジを修了しました。

初めに、記念講演として、八戸学院短期大学客員教授の三村三千代さんから「夢判断く昔の人は夢をどうとらえたのか」というテーマで講演いただきました。

その後、クラスごとに意見発表を行いました。1組 藤林仁次郎さん、2組 工藤せい子さん、柴田百代さん、3組 正井恒治さん、4組 熊谷範一さんがシニアカレッジを受講して感じたこと等を自分の言葉で堂々と発表しました。

修了式では、青森県健康福祉部高齢福祉保険課逆瀬川課長代理にも出席いただきご祝辞をいただきました。修了生168名を代表して沼尾十二さん（77歳・青森市）が「シニアカレッジで共に学んだ仲間と学習成果を地域に還元し、シニアの力で各地域を活性化できるように取り組んでまいります」と、シニアカレッジで学んだことを振り返りながら謝辞を述べました。

その後、交流会を行い、今年度制作した記録集を眺めながら、受講生同士で思い出話に花を咲かせていました。最後に、修了記念の公開講座 映画「抱擁」上映会が行われ、受講生だけでなく地域の方も集まり、満席での上映会となりました。「抱擁」は、認知症の母を4年間録り続けたドキュメンタリー映画です。皆さん真剣にご覧になっていました。

一年間の受講を終え、知識、仲間ともに増え、有意義なものとなったようです。



謝辞・沼尾十二さん



修了証書授与



交流会の様子



記念講演 三村三千代 氏



## メバル膳の堪能と歴史探索の旅

1組・藤林仁次郎

### 受講生の思い出

私が受講するシニアカレッジの学習目的のひとつに、クラスを基盤とした《自主的な学習活動》があります。これに基づき1組の佐々木克子さんを発起人代表とし、話題のご当地グルメ「中泊メバル膳」を食べに行こうと、地元中泊町の受講生の知恵を得ながら計画しました。早速、各クラスへも案内を配布し、総勢49名が参加。

8月27日、青森市を9時に出発。バスに乗り込んだ学友は喜色満面、車窓から田園や山なみを眺めながら、一路、十三湖畔にある「はくちよう亭 奈良屋」へ。早速二階へ案内され、まずはお茶で乾杯。

凄い！丸々一匹のメバルに震える箸。ホクホクと程良く柔らかかな肉付き、一緒に出された特産の蜆汁の味と香り。そしてイカ刺などの溢れる料理に、人目を憚らず舌鼓を打ったのです。念願のメバル膳を堪能し、外気を吸いに霽がかかる十三湖へ。秀峰岩木山を眺めながらの記念写真となった。

続いて歴史探索へと進む。まずは太宰治記念館「斜陽館」にて若き日のタケや幼少期の修治（太宰治の本名）、青年の頃のブロンズ像で昔を偲ぶ。地元の俳人・成田千空氏の一句は誠に印象的でした。

秋夕日、タケは津軽の母なりき　く千空く

その後、司馬作品に載る幕末の尊王論者・吉田松陰が同行者と難儀して竜泊ラインを踏破した勇氣に感動し、名刀の反りに似た波打際の形状を見て、一度は足歩で挑んでみたいと思う。

今回の旅は、美味しいメバル膳、そして歴史探索と数多き思い出を残し大成功でした。発起人はじめ関係者に深甚の感謝を申し上げます。

# Cafe



## カローリングで健康増進！ あすなろ友の会カローリング同好会（青森市）

12年前からカローリングを楽しんでいるグループ「あすなろ友の会カローリング同好会」をご紹介します。  
現在、会員26名（うち男性が4名）が毎週木曜日に青森市中央市民センターでカローリングを楽しんでいる。会員はお揃いのピンクのユニフォームを着て、とても若々しい。氷上のカローリングからヒントを得て考案されたもので、全国的に普及している。  
年齢、性別体力に関係なく、室内において手軽に楽しむことが出来る。ルールは1チーム3人のメンバーで、カラフルな6色のローラーを片膝について11メートル先のポイントゾーンに集めて得点を競います。この投球スタイルが氷上のカローリングにそっくり。重さ2キロのローラーの下につい

ている3個の車輪が曲者で、ポイントゾーンを狙って押し出す力加減に悩むところ。ローラーの癖を早く掴むことがコツだと聞いた。

カローリングに興味のある方は、毎週木曜日の午後1時～4時まで練習しているので、お気軽にお越しください。

【お問合せ先】

あすなろ友の会カローリング同好会

会長 吉備孝子

電話 017(742)9343

(地域情報通信員 吉田博)



## マジックで地域明るく 十和田マジッククラブ（十和田市）

十和田マジッククラブは再結成から12年目に入り、前身の愛好会時代から数えると30年以上の歴史がある手品愛好家の集まりだ。会員たちは月に2回、十和田市の南公民館に集まりマジックの腕前に磨きをかけている。  
同クラブの前身「十和田市手品愛好会」は1983年4月に発足したが、2003年に当時会長だった阿部芳秀さんが亡くなったことで解散。その後、元会長の畑山喜代人さん（78）が市内のマジック教室で講師を務めていたことをきっかけに、手品好きの市民が再び集まり「十和田マジッククラブ」として同年12月に再びスタートをきった。  
今年1月現在、会員は16名で最年少は60歳がメンバーだ。会員らは市内外の老人ホ

ームなどを訪問し、年間20回以上のマジックショーをこなす。レパトリーは広く、手から次々とトランプが湧き出る「ミリオンカード」や、結んだ紐に輪を通す技、お客さんが選んだトランプを当てる手品など様々。メンバーはそれぞれ自分の得意な手品を教え合うなどしながら、日々練習を重ねている。

畑山会長は「新しいクラブになって12年目。これからもマジックで地域を明るくしていきたい。そして新しい仲間を増やし、一緒に楽しみたい」と話している。

【お問合せ先】

十和田マジッククラブ

会長 畑山喜代人

電話 0176(23)2531

(地域情報通信員 中野渡静子)

# 仲間づくり



「音楽ボランティア協会・赤とんぼ」新年会 平成28年1月24日 ホテルニューキャッスル

## 福祉活動に音楽を！

### 音楽ボランティア協会“赤とんぼ”（弘前市）

音楽ボランティア協会・赤とんぼは、今から14年前の平成14年8月、相澤保正さんらの呼びかけで音楽好きな仲間20名で発足しました。

会の目的は、主に津軽地方の福祉施設を訪問し入所者のQOL向上に貢献すること。会員手作りの歌集を持参し、入所者と一緒になって懐かしい歌を歌ったり、音楽に合わせて軽く体を動かしたりする入所者参加型の活動が特色です。さらに約1時間の活動の中で、会員のアコーディオンやギターの生演奏も楽しんでもらう趣向。

現在、会員は49名。これまで訪問した施設は延べ180ヶ所、歌集は9450冊作成しプレゼントして喜ばれている。

会長の相澤先生は音楽家で、弘前医療福祉大学の副学長として活躍。常々「介護予

防に音楽を」と主張し、その啓蒙活動として実践している。

赤とんぼは地域における福祉活動が認められ、平成21年に第17回ろうきん基金と日本善行会より、また平成26年にはニッセイ財団から、それぞれ表彰された。

#### 【お問合せ先】

会長 相澤保正  
電話 0172(35)2435

(地域情報通信員 本間操)



## 世代を超えた交流が栄養剤

### ハビボ会（八戸市）

ハビボ会（八戸市美術館ボランティア）は、平成13年5月1日に発足し、会の目的は美術館と協力しながら美術に対して理解と関心を深め、地域文化の向上に努める。活動の内容は研修支援、来館者へ展示作品や作家の説明・解説を行うことを目的に研修講座を開き勉強する。美術鑑賞旅行も行っています。

創作指導・安藤会長の指導のもと、水彩画・油絵入門講座も開催しています。広報は年2回、ハビボ通信を発行し、活動内容を載せています。

昨年、初めて三笠副会長をリーダーにして八戸小学校の図工作クラブのお手伝いをして頂きました。子供達の真剣な眼差し、作品を手にした喜びの笑顔が最高でした。子供達への指導は、自分達の勉強にも

なり、また世代を越えた交流が栄養剤・活力源にもなります。歳をとると「きょういくが必要だ」教育ではなく、今日行く所がある事は元気の素と会長は言う。大いにボランティアに出掛け、沢山の人と交流し、心豊かに張り合いのあるシニアライフを送りましょう。

美術に興味のある方、ハビボ会で一緒に活動しませんか？鑑賞旅行や納涼会、忘年会など会員の親睦をはかり楽しく和やかに、ちよっぴり好奇心のある人達ですよ。

#### 【お問合せ先】

美術館ハビボ会  
電話 0178(45)8338  
会長 安藤清一  
事務局 千葉マキ子  
(地域情報通信員 鈴木リヨ)

### 木工の魅力に引かれて

森の名手・名人 大坊健三さん(田子町・75歳)

「森の名手・名人」加工部門に認定されている大坊さんを訪問した。

平成5年まで北海道で大工として働き、翌年から原材料の豊富な田子町で木工製作をしている。

「木々には皆それぞれ」木の喜ぶ形がある。木には枝や節もあり、一瞬見てどのようなデザインにするか、木が一番喜ぶ形にしているのが楽しみです」という。

作品の特徴は幹の曲線や節を活用し、出来上がり想像する。釘を使わず柄孔をほってほめるだけ。そうすると個性がでる。

デザインも独創的に使用するにも合理的。木は無数の可能性を秘めているので「木の持つ素晴らしさ、温もり、木工の魅力と加工に興味を持って貰いたい」と子供達にも積極的に出向いて指導もしている。

作業場にはスギ・エングジュ・ナラ・タモ・カツラ・イタヤ・カエデ等が山と積まれ、輪切りにした円いものや、角材を切ったものが「次に」と自分の出番を待っている。とにかく木について、作品についての話に熱意を感じた。

木の心を知り尽くした職人が、木を慈しんで製作している。今後も斬新な発想でご活躍を祈念致します。

(地域情報通信員 相馬勝英)



### 軽快なメロディーに魅力

アコーディオン奏者 三上和敏さん(青森市浪岡・85歳)

弘前市内を拠点に、周辺の福祉施設を訪問している「音楽ボランティア協会・赤とんぼ」。そのメンバーでアコーディオン奏者として活躍しているのが、誇り高き三上さんである。

小学校校長を退職後、弘前市・城東学園の講師へ。その時、同学園の教授であった相澤保正氏より誘いを受けアコーディオン持参で67歳から本格的に練習を始めた。

三上さんは戦後の混沌とした時代、中学生だった。ある時、ドサ回りの楽団が村の集会所でコンサートを開催。その時の主役はアコーディオンだった。その甘い軽快なメロディーは、当時の暗い世相にポツカリと灯る明かりのような感じで目に焼き付いた。いつか自分も。

その後、小学校の先生時代に音楽教育の研究所に所属し、リード合奏の音楽教育に関係しながら子供達にアコーディオン指導もしていた。その時は指導独奏用のアコーディオンは持っていたが、左手のベース部分の演奏に自信が持てなかった。退職を機に、正しく習おうとNHK青森の放送講座に参加、研鑽を積んだ。

今では「誰か故郷を想わざる」「異国の丘」「国境の町」「りんご村から」など懐メロや昭和歌謡曲を演奏し人気を集めている。

今後の抱負として「85歳になり、年毎にアコーディオンを弾くことが楽しい。生き甲斐を感じ、今では健康法にもなっています」と三上さんは語った。

(編集委員 本間操)



# 福祉施設などで演奏

アルトサクソフ奏者 **柿崎勉さん(青森市・69歳)**

青森市在住の柿崎勉さんは、大の音楽好きの69歳。楽器との出会いは、中学3年の頃、兄が買ったジャズドラムが最初だった。

独学でベンチャーズやビートルズの曲に合わせ夢中で練習したが、楽器にはまったきっかけ。以来、吹奏楽の名門青森山田高校、青森県信用組合で大活躍した。

青森山田高校の吹奏楽部でクラリネットを3年間担当し、吹奏の基礎をたっぷり仕込まれた。この経験が後々の音楽活動に生かされることになり、青森信用組合吹奏楽部時代にその素質が大きく開花された。アルトサクソフ、クラリネット、指揮などを担当し、音楽活動で一番充実した時。1981年に全日本吹奏楽コンクールにおいて、自分の一番好きなアルトサクソフを吹いて金賞を受賞した時が人生最高の思い出と語ってくれた。

退職後も愛用のサクソフを手手に各地区での演奏会や音楽教室などの活動を続けながら、福祉施設やデイサービスなどの依頼で演奏を楽しんでいる。



平成27年9月デビューした段ボール太鼓、あすなる友の会DB(段ボールの略)太鼓集団「TOMO」のリーダー。日本一の段ボール太鼓集団を目指す夢もある。

現在は、毎月第一土曜日に市内のカフェシヨップ「グルッペ」に集まり、気のおけない音楽仲間達とファンとの飲み会、即興の演奏がとても楽しいと話してくれた。

(地域情報通信員 吉田博)

~~~~~



# 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)

おやつ(県産品)  
**長いもの簡単ピザ**



【野菜の摂取量】70g

|                   |       |          |       |        |
|-------------------|-------|----------|-------|--------|
| 1人分の栄養量<br>(1/6枚) | エネルギー | 111 kcal | カルシウム | 64 mg  |
|                   | たんぱく質 | 4.1 g    | 鉄     | 0.3 mg |
|                   | 脂質    | 4.2 g    | 食塩相当量 | 0.5 g  |

## 材料(1枚分)

|            |             |
|------------|-------------|
| 長いもの       | 1/4本 (120g) |
| 米粉(または小麦粉) | 60g         |
| スキムミルク     | 5g          |
| トマトケチャップ   | 大さじ3        |
| 玉ねぎ        | 1/4個 (40g)  |
| ピーマン       | 1個 (30g)    |
| ベーコン       | 1枚 (30g)    |
| ピザ用チーズ     | 40g         |

## 作り方

1. 長いものは洗って皮をむき、ボウルにすりおろす。米粉とスキムミルク、塩を加え泡立て器でよく混ぜる。
2. 玉ねぎとピーマンはせん切り、ベーコンは食べやすく切る。
3. フライパンに1の生地を流し入れ、丸く広げるように形を整えたら弱火にかけ、ふたをしてじっくりと7~8分焼く。焦げ色がついたら裏返し、トマトケチャップを全体にぬる。2をのせ、チーズをまんべんなく散らし、ふたをして焼く。玉ねぎとピーマンがしんなりしてチーズが溶けたら完成。

「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

▼上十三支部

## 集中生活の分岐点

時節柄室内活動に向かい11月4日十和田市総合体育センターにおいて、健全身体の維持向上のため市ユニカール協会と親善競技を実施した。

練習の後、プレーの合図で全員無言に。目先はセンターサークルに集中し、手のひらに汗を握り出番と作戦指示を待つ様子は真剣そのもの。最初は指示点に到達せず悲鳴、頭に手をやりながらも次第に上達し、額が汗ばみ微笑が見えた。どんどん「技」も上昇し調子が出てくる。結果、Aブロック1位大空、Bブロック1位流星、Cブロック1位サクラとなった。



12月7日には健康寿命一助の料理教室を十和田南公民館で石井京子先生のご指導で実施。シンブル野菜活用調理ですいとん汁、野菜大根なます、紅玉リンゴ煮を作る。各班手分けして調理し、色味ともに美味しい料理が完成。早速みんなで頂き後始末へ。その後、先生の昔コ小話で楽しく終了した。

(上十三支部 武田茂)



▼津軽支部

## 珍プレーに笑い絶えず

▽ 2月16日(火)、弘前市高崎のVボウラカfe弘前で恒例のボウリング親睦交流会が開かれた。37名が参加し、寒さを吹き飛ばしての熱いプレー、力み過ぎてフォアに球を落としたり、滑って転んだりで笑いが絶えなかった。参加者は60代から最高は82歳のシニアとあって、レーン両側のフレームを立ててガター無しの2ゲームが行われた。

熱戦の結果、総合優勝は坂田武博さん(257点)準優勝は本間操さん(256点)、各レーンの1位は次の通り。

1レーン 石郷岡小女 2レーン 鹿野甚悦 3レーン 岡野勇司 4レーン 坂田武博 5レーン 対馬幸光 6レーン 本間操 7レーン 本間晴子 8レーン 鳴海紀  
▽ 穏やかに晴れた1月22日、約60名が参加し弘前市民会館で音楽セミナーが開かれた。講師は弘前医療福祉大学教授・副学長の相澤保正先生。



今回は「桃太郎」「金太郎」などの昔話に材を取った童謡、「ラ・クカラチャ」「コサツクの子守歌」などの外国民謡を歌う。

先生はメロデーの美しい民謡が今に残っているという。さらに、アメリカ民謡は明るく、ロシア民謡は重く愁いに満ちている憂愁を含んだメロデーがヒットするそうだ。

終わりにNHK東日本大震災復興支援ソング「花は咲く」の大合唱で幕を閉じた。  
(津軽支部 本間操・鳴海紀)

## 小さな忘年会で大きな交歓に満悦

12月10日（木）、昨年と続けて2回目の「むつグランドホテル」での忘年会。

どうなることかと心配と不安でいっぱいであったが、何年かぶりで元気な顔を見せてくれた会員、今年初めて参加した会員など、和気あいあいとした雰囲気が進められた。

少しアルコールが入ると元気になり「カラオケ」にトライ。懐かしのメロディーが流れると自然に歌い出し、女性にリードされて



2015/12/10

1・2・3と踊り出した。気軽に声を掛け合いながらも笑い声が飛び交い、和やかな雰囲気の中にも、みんな真剣だ。夢の花が咲いた、世界一大きい心の触れ合い（交歓）ができた忘年会。懐かしい曲に合わせて歌ったり踊ったり、笑いの中にも生き生きと歌って踊って、若返った気分の楽しい一日であった。来年も是非やりましょう！と約束して散会した。

（下北支部 祐川猛）

## イルカショーとさかなくんの出会い

11月13日、48名の参加で浅虫水族館見学を実施した。浅虫パイパスから少し離れた小高い場所の水族館前でまずは集合写真。吉田支部長挨拶のあと入館。孫が大きくなり、しばらく来ていなかったという会員も、久しぶりの水族館で魚に触ったり、アシカの餌付けを見たり、イルカショーではジャンプによる冷水の洗礼を受け楽しんだ。

昼食会場のホテル椿館では、昼食後に「ゴニンカン（津軽発祥のトランプゲーム）」で盛り上がり、水族館の仲間達からパワーを貰った一日でした。

▽12月11日にはラ・プラス青い森に105名の仲間が集まり「27年歌声&ギター・ハーモニカ演奏の集い」を開催。プロで活躍したジョニー小坂さんが「月がとつても青いから」をハーモニカで、ギターリスト藤本隆平さんが「愛の讃歌」を演奏し、参加者から盛大な拍手が送られた。その後、皆で「赤とんぼ」「ふるさと」等を歌ってランチタイムに。食事の後はサキソフォン演奏による曲当てクイズが行われ、前奏部分だけでピンとくる人が多数おり、景品のリングゴに盛り上がった。

童謡や懐かしのリバイバルソング20曲に、ハンカチで目頭を覆

いながら歌っている姿も見られ、青春時代を思い出しながら楽しいひと時を過ごしました。

（青森支部 対馬 明帆・西塚幸弘）



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♪

### 飲み物や汁物の突沸（とっぷつ）にご注意を！

【事例1】牛乳をカップに入れて電子レンジで温めたら、爆発音がして半分以上の牛乳が庫内に飛び散った。今まで毎日のように同様の方法で牛乳を温めていたが、このようになったのは初めてだ。  
(70代 男性)

【事例2】みそ汁の入った鍋をガスこんろで温め直したところ、みそ汁から突然ポンと破裂音がして中身が飛び散り鍋も飛んだ。  
(60代 女性)



#### アドバイス

- 飲み物等を加熱した場合、爆発するように沸騰し、中身が飛び散る「突沸（とっぷつ）」という現象が起こることがあります。突沸は前触れなく、ちょっとした振動でも起こるため、やけどを負うおそれがあります。
- 電子レンジで飲み物を温める時は、温め過ぎないようにしましょう。もし、温め過ぎた場合は、扉を開けずに1～2分冷やしてから取り出しましょう。
- ガスこんろやIHクッキングヒーターを使ってみそ汁等の液体を温め直す時は、火力を弱めにしてかき混ぜながら行いましょう。

#### 詳しくはこちらまで

消費者ホットライン

(局番なし) い や や!  
☎ 1 8 8

(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ください。

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



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)

# 認知症予防とノルディック・ウォーク

最近、テレビ放映等で「認知症予防」が取り上げられ、軽度認知障害（MCI）の人は「歩行速度が遅く、歩幅が狭くなる」ことが明らかになった。ことや予防策として「早歩き」等を紹介している。

青森県ノルディック・ウォーク連盟では、五所川原市からの委託事業として、昨年の4月から月2回65歳以上の方を対象にノルディック・ウォーク（ポール2本を使って歩く全身運動）の体感会を五所川原市生き活きセンターで実施している。

この事業のなかで計4回、参加者の「歩行速度や歩幅」を計測したが、参加者の半数以上で歩行速度のアップ、歩幅の増の測定結果が得られた。

ただ、この結果は、月2回の事業での体験以外に自前のポールを準備し、週2、3回程度日課としてノルディック・ウォークを実施していることが大きな要因になっているものと考えている。

なお、この測定結果等については、平成28年4月から青森県ノルディック・ウォーク連盟ホームページに掲載する予定です。

## 【お問い合わせ先】

青森県ノルディック・ウォーク連盟  
電話 017218313000

(岩木山観光協会内)

URL <http://nordic-walk.aomor.jp>



課外活動（浅虫温泉森林公園ウォーク）

## 文芸欄

### 絵葉書



八戸洋子（青森市）

### 川柳

マイナンバー困ってしまう落し物

工藤京子（弘前市）

機器類は孫に教わる年となり

山田千勢子（青森市）

### 俳句

初春の鯉さざ波の重ね合ひ

藤林仁次郎（青森市）

### 短歌

雪降りの庭に雀の集まりて

ピーチクパーチク会議始むる

野崎和子（六戸町）

発表会の歌や踊りがはなやかに

シニアカレッジの仲間の笑顔

宮越恵美子（中泊町）

夏泊白波寄りて吾が句碑は

雪をまとひてともがらを待つ

瀬川万喜太（十和田市）

### 編集後記

ついに北海道新幹線が3月26日にデビューとなりました。今回の表紙は、本州と北海道を結ぶ新たな地域の顔として出来た「奥津軽いまべつ駅」を掲載。青函トンネルをイメージしたゲート風のデザインで、シンプルながらお洒落な駅です。観光に訪れた皆さまに青森県ファンになって頂けるよう、青森の魅力をPRしていきましょう！（路）

# 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



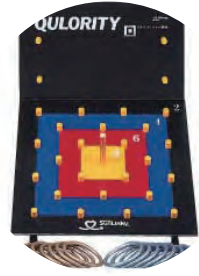
ペタンク(屋外用)



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

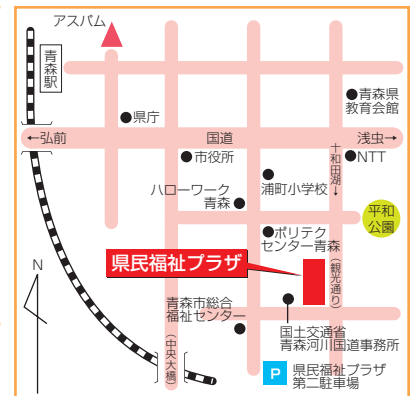
社会福祉法人 青森県すこやか福祉事業団  
**青森県長寿社会振興センター**

〒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/>