

明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部



Vol. **96**
平成28年 夏

平成28年度青森県長寿社会振興センター事業内容

平成28年度青森県長寿社会 振興センター事業内容	1
地域通信員養成研修会開催！	3
平成28年度青森シニアカレッジ開講！	5
仲間づくりCafé	7
生き生きシニア	10
みんなでエンジョイ！ニュースポーツ	13

あすなる友の会の活動	15
口腔ケアのいろは	18
くらしの情報	19
北緯41度・青森の魅力	20
「しあわせいっぱい」の「北のまほろば」	21
頭の体操をしましょう	22
文芸欄	

表紙写真



「纏と唐獅子牡丹（東北六魂祭）」
撮影者／風晴 貢

高齢者の生きがいと健康づくり、仲間づくりを応援します

スポーツや文化活動、地域活動を推進します



●全国健康福祉祭（ねんりんピック）への選手派遣

高齢者の文化・スポーツの祭典「ねんりんピック」に青森県代表選手を派遣しています。第29回なごさき大会は平成28年10月15日から4日間の日程で開催され、本県から約120名の選手を派遣します。

●あおもりシニアフェスティバルの開催

県内高齢者の文化活動やスポーツ、地域活動を推進することを目的に、県版ねんりんピックとして開催しています。平成28年度は次の内容で予定しています。

●総合開会式・文化イベント

期日：9月11日(日)
会場：県民福祉プラザ

内容：総合開会式、青森県高齢者
知事顕彰状贈呈、アトラク
ション、展示コーナーなど

●スポーツイベント

秋季 期日：9月25日(日)

会場：青森市内各運動施設
種目：13競技
(卓球・ペタンク・
弓道・剣道など)

冬季 期日：12月・2月

種目：アルペンスキー・カーリング



社会活動振興のための指導者等を養成します

●長寿な生活調査・発信事業

●養成

●地域通信員(シニアライター)基礎研修

- ・地域活動に意欲のある方(シニアリーダー等)を対象に県内4地域で開催(青森市・弘前市・八戸市・むつ市)

●調査

●県内の元気な高齢者への調査

- ・各地域の100歳以上の高齢者等へインタビューを実施し取材する

●発信

●取材した各地域の元気な高齢者を機関誌等に掲載して発信

- ・機関誌「あすなる倶楽部」4,500部/年4回
- ・ホームページへの情報掲載
<http://www.choju-aomori.or.jp>
- ・テレビ・ラジオ・新聞等への情報提供



●青森シニアカレッジ

各種講座の企画や受講などの学習活動等を通して、生きがいづくり、社会参加を促進するとともに、地域活動を実施するリーダー、サポーターを育成し、各地域での活動を推進することを目的としています。

●入学資格

県内在住のおおむね60歳以上で学習意欲のある方

●講座内容

一般教養、健康と生活、地域と歴史文化、各種クラブ活動

コース	学習内容
一般教養	一般教養講座を中心に生きがい・健康づくりや仲間づくりに繋がる講座を行います。
地域活動実践	午後の講座にて社会貢献やボランティア活動の実践活動につながる講座を行います。
通信教養	会場で受講することができない方や遠方の方などを対象に講座を記録した媒体やテキストで学習を行います。



仲間づくりをお手伝いします

●仲間づくり支援 相談員の配置

県内高齢者を中心として構成、活動しているサークル等のため、次のような支援を行っています。

- ・活動したい方とサークルの橋渡し役として支援
- ・会員減少など困っているサークルの支援

●ホームページ

「あおもり長寿ネット」の運営
当センター事業の紹介をはじめ、高齢者が参加できるサークルやグループなどを紹介しています。

●ホームページアドレス

<http://www.choju-aomori.or.jp>

青森県長寿社会振興センター

検索

介護予防事業

当センターでは、市町村の介護予防事業を受託し、実施しています。



大鰐町介護予防教室



五所川原市介護予防教室

地域通信員養成研修会開催！

シニアライター

弘前会場の様子



グループワークの様子



講義①の様子



認定証の授与



交流会

長寿な生活調査・発信事業とは「短命県と称される本県における長寿者（100歳以上高齢者等）の生活習慣・生活スタイル等を調査・収集し、広く県民に紹介・広報することにより、県民の健康意識の向上に役立てる。また、調査活動等を通して、高齢者の社会活動のさらなる活性化を図る。」という目的の下に青森県長寿社会振興センターが行っている事業です。長寿者への取材活動やメディアへの発信等中核的役割を果たす「地域通信員（シニアライター）」を養成する研修会が、平成28年7月20日（水）～21日（木）弘前市総合学習センター、平成28年7月27日（水）～28日（木）県民福祉プラザ（青森

市）で開催されました。弘前会場は22名、青森会場は15名の参加がありました。

まず初めに、佐々木所長から挨拶があり、その後、担当から研修会の日程の説明、長寿センターの事業概要、長寿な生活調査・発信事業の概要を説明しました。そして、佐々木所長から「青森県の福祉の現状と課題点」と題して講演。「平均寿命は他県と比べても青森県は断トツの最下位である。それは、喫煙、飲酒量、塩分濃度が濃い食べ物が好き、健診にあまり行かないという理由からである。このままいくと、2040年には女性の人数が半数以下になる市町村もあるため、どんどん人口が減少していくこととなる。ピーク時には153万人いた人口も、73万人まで減少すると言われている。」という青森県の現状をお話してもらいました。

午後はシニアの地域活動事例紹介として、「シルバーパワーに生き甲斐を！新たなふれあいを求めて」というDVDを視聴後、あすなろ友の会本間代表幹事から「シニアリーダーの活動をとおして」と題して講演していただきました。友の会や歩こう会の活動をとおして、歩くことが健康につながるということを本間代表幹事の実際の歩数を紹介しながらお話してもらいました。その後、青森県防災士会小山内代表理事より「シニアの力が今必要！」と題して講演。初めに、近くの人とじゃんけんをし、勝った人が名前と手話で「よろしくお願いします」と言い、5回勝つまで繰り返し、最後まで5回勝てなかった人が前に出て、尻文字で自分の名前を書くというアイズブレッシングを行いました。最後の尻文字では大盛り上がりでした。続いて、防災士会の中でシニアの方もたくさん活躍しているお話や、防災士の取り組み、後半にはグループワークとして、自分達ができることは何かを話し合ってもらいました。皆さん、身近なところから、小さなことから、困っている人を助けていきたいという意見が多いようでした。一日目の講義はここで終了です。その後、オードブルを囲み、情報交換会を行いました。一人ひとり自己紹介をしてもらい、自分がやっている活動も話してもらいました。

平成28年度 長寿な生活調査・発信事業

地域活動に意欲的な方を募っただけあって、皆さんたくさんの方の活動をされている方達ばかりでした。

2日目は「インタビューのコツ」と題して、東奥印刷株式会社の中門代表取締役社長より講演がありました。記者の経験から、取材を行うにあたっての心構えや、実際にこういふところに気をつけて取材を行っていたということ、質問の組み立て方等をお話してくださいました。後半には、「実際にインタビューしてみよう」ということで、隣の席の方に取材してもらいましたが、実際に取材をしてみると、プライバシーの問題や様々な問題も出てくるという人もい

て、なかなか難しいということも分かりました。ただ、取材をおして、その人のことが詳しく分かり、新しい発見も出てくるという意見もありました。その後、担当より地域通信員に認定された後の動きの説明があり、認定証が授与式されました。

2日間という長丁場の研修会でしたが、皆さん真剣に取り組みれておりました。これから、むつ市と八戸市でも研修会が行われます。地域通信員としての活躍を期待しております!!

時 間	内 容
10:00～	受付
10:30～	開会
10:30～	所長挨拶
10:35～	研修会日程説明、事業説明
11:00～	講義①「青森県の福祉の現状と課題点」 青森県長寿社会振興センター所長 佐々木 悟
12:00～	昼食・休憩
13:00～	高齢者の地域活動事例紹介 ・DVDで活動紹介（30分） ・地域活動の事例紹介（30分）
14:00～ 15:30～ (休憩挟む)	講義②「シニアの力が今必要!!」 青森県防災士会 代表理事 小山内 敬子氏 ・アイスブレイキング（自己紹介等含む）（30分） ・「シニアの力が今必要!!」（60分）
15:45～ 16:15	・グループワーク「シニアが活躍できる場を探そう！」（30分）
17:00～	交流会

時 間	内 容
9:30～	受付
10:00～	講義③「インタビューのコツ」 東奥印刷株式会社 代表取締役社長 中門 清司氏 ・グループワーク「実際にインタビューしてみよう！」 ・発表会（インタビュー内容を発表）
12:00～	昼食・休憩
13:00～	地域通信員認定後の説明
13:15～	研修会終了・修了式・地域通信員認定証授与
14:00～	全体日程終了

青森会場の様子



交流会



講義② アイスブレイキングの様子



認定証の授与



講義③の様子

平成28年度青森シニアカレッジ開講!



県健康福祉部 高齢福祉保険課
田中道郎 課長



青森シニアカレッジ
佐々木悟 学長



地域活動実践コース
三浦昭子さん



青森放送株式会社
米澤章子さん

平成28年5月27日(金)、県民福祉プラザで青森シニアカレッジの入学式を行いました。平成28年度青森シニアカレッジは一般教養コース、地域活動実践コース、通信教養コースの3つのコースに分かれてのスタートとなりました。

初めに県健康福祉部高齢福祉保険課・田中道郎課長より激励のご挨拶をいただき、続いて青森シニアカレッジ佐々木悟学長が「今年度の参加型のシニアカレッジから、主体的に皆さんの力でシニアカレッジを作りあげていく参画型のシニアカレッジを目指していきます。盛りだくさんな内容となっておりますが、仲間と助け合いながら進めていって欲しいと思います。」と呼びかけた。

その後、受講生256名を代表して、地域活動実践コースの三浦昭子さん(青森市)が「今まで以上に、シニアの力で各地域を活性化できるよう取り組んでまいりたいと思っております。」と決意を述べました。

入学式の後は、青森放送株式会社・報道局・アナウンス部の米澤章子よねざわあかこさんより「思いが伝わるアナウンスを目指して」と題してご講演いただきました。

実際に米澤さんが取材した映像を見ながらの受講となりました。その後、米澤さんと一緒に発声練習や早口言葉を練習しました。これから一年間皆さん協力して頑張っていきましょう。



平成28年度青森シニアカレッジ学習カリキュラム

講義日(火)	午前10:00~10:30 ホームルーム					
	午前の部 10:30~12:00		午後の部 13:00~14:30		毎月最終週土曜日に 合わせ記録媒体を送付	
	一般、地域コース共通		一般教養コース	地域活動実践コース		通信教養コース
回	日 時	講座名	講師	講座		
1	5月27日	入学式・記念講演 「思いが伝わるアナウンスを 目指して」	青森放送株式会社 報道局 米澤 章子 氏	オリエンテーション		入学式・ オリエンテーション
2	6月14日	指笛とレクリエーション	青森県レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏 氏	クラブ活動 (クラス毎に行います) 受講生の中から講師に 出してもらう ※最終日7/12	「青森県の福祉の現状について」 シニアカレッジ学長 佐々木 悟	毎月最終土曜日 【シニアカレッジ 午前講義内容】
3	6月21日	地震のメカニズムと防災	青森地方気象台 次長 太田 克則 氏	①木目込み風 (3組) ②絵手紙 (1組) ③ペタンク (2組)	「地域における防災士の役割」 青森県防災士会理事 小山内 敬子	
4	7月12日	・「歯と口の健康」を保ち 健康長寿を目指しましょう ・健康はお口から	青森県口腔保健支援センター 歯科衛生推進監 村上 明継 氏 歯科衛生士 濱田 咲美 氏		地域活動の実践① 「安生園」・「すこやか苑」 2グループで施設見学	
5	7月26日	自分らしさを大事にする幸せ 「大人片づけ」	大人片づけインストラクター 柳瀬 わかな 氏	社会見学	地域活動の実践② 介護実習	

<p>①6月14日 「指笛とレクリエーション」</p> <p>青森県レクリエーション協会 会長 塩谷 彰宏 氏</p> 	<p>②6月21日 「地震のメカニズムと防災 について」</p> <p>青森地方気象台 次長 太田 克則 氏</p> 	<p>③7月12日 『「歯と口の健康」を保ち健康 長寿を目指しましょう』</p> <p>青森県口腔保健支援センター 歯科衛生推進監 村上 明継 氏 「健康はお口から」 歯科衛生士 濱田 咲美 氏</p> 	<p>④7月26日 『自分らしさを大事にする 幸せ「大人片づけ」』</p> <p>大人片づけインストラクター 柳瀬 わかな 氏</p> 
--	---	--	--

午後の活動も頑張っています!

一般教養コース (クラブ活動)


		
ペタンク	絵手紙	木目込み風

地域活動実践コース

		
地域における防災士の 役割(グループワーク)	施設見学	介護実習

通信教養コース

初回の放送は、佐々木学長、通信教養コース受講生 藤林さん、佐々木さんに出演していただきました。藤林さん、佐々木さんには受講にあたっての意気込みを話してもらいました。





仲間づくり Café



パークゴルフで 人生を楽しく!

青森市パークゴルフ協会(青森市)

「パークゴルフ」ってご存知ですか？

プレーの方法・ルールは殆どゴルフと同じです。(グリーン・ラフ・バンカーあり。打数が少ない方がよい。1コース9ホール)

パークゴルフは、距離が短く、クラブ1本、ボールを置くティがあれば誰でも気軽に楽しめ遊べるスポーツです。

北海道幕別町が発祥の地で、青森県内には十和田市始め9市町村に協会があり、約730名の会員が健全な普及・振興に幅広い活動を進めています。青森市パークゴルフ協会は、平成20年6月に設立。50代から80代の約50名の会員が、見晴らし良く設備の整った専用のゴルフ場で、記録会や会員相互の親睦を図っています。そして県大会も実施しています。

先には、全国大会で優勝者を出すなど確実にレベルアップ中です。が、協会設立以来の悩みは、県都青森市にパークゴルフ場がない事です。パークゴルフの愛好者拡大を図りながら、青森市にもぜひ開設悲願達成したいものと代表の村山さんが話されています。

《お問合せ先》

代表 村山慶造

電話 017(776)5071

練習場所 平内町夜越山森林公園内

パークゴルフ場

練習日 毎週月曜日(入会随時)

入会金 2,500円

年会費 1,000円

(編集委員・シニアライター)

三浦 良子





弘前公園で記念撮影

朝はT・Bゴルフで汗を！

青森県ターゲットバードゴルフ連盟(弘前市)

弘前市民会館隣の緑地、弘前公園市民広場で、毎朝5時～6時半まで「ターゲット・バードゴルフ」を楽しんでいるグループがある。

青森県ターゲット・バードゴルフ連盟の一団で、全日本ターゲット・バードゴルフ協会に加入した会員20名が、朝の澄みきった公園の芝生でプレーを楽しんでいる。まさにゴールデンモーニングだ。

4人一組で18ホール(パー72)で競う個人プレー。

この会場では長・短併せて特設6ホールを設定。小鳥さえずる朝の公園では、珍プレーなどで笑いが絶えない。運営には、佐々木泰一資格認定委員らが会員増強に当たる。

ロングホールは70～80メートルもあり、専用クラブでボールを飛ばす爽快感は最高。羽根付きボールとあって風に弱いので奥の深いスポーツ。どなたでも気軽に楽しめ、入会自由。今夏から岩木川河川敷運動広場(市内栄町)旧ミニサッカー場での練習可。

《お問合せ先》

会長 高橋喬子

電話 0172(40)2125

練習 毎朝5時～6時半

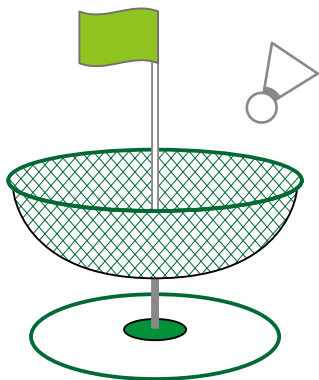
弘前追手門そば市民広場

(8月から河川敷会場も)

会費 年1、500円

(編集委員・シニアライター)

本間 操





流し踊りで健康に

八戸小唄や柏崎音頭で(八戸市)



短命県返上健康講座の一環として「八戸小唄を習おう」が柏崎公民館の計らいで実現したので、楽しく参加させていただきました。参加者は地区の声掛け呼びかけと同好者の仲間同士で、この日は30人ほどが集められました。

まず鶴飼公民館長の挨拶がありました。講師は、泉流日本舞踊の泉紫峰先生。先生は、足の運びや体幹の作りと、指先や目に神経を走らせ、見せて美しい踊りを目標に講座を進めました。動きのリズムを強調しながら進めていくことですね。素適ですね。

地元八戸の祭時や7月の七夕、8月の三社大祭にも参列しています。次回は柏崎音頭で地区の運動会での講習になりますが、家族や親子での参加で盛り上がりましょう。

《お問合せ先》

代表 泉紫峰

電話 0178(25)1111

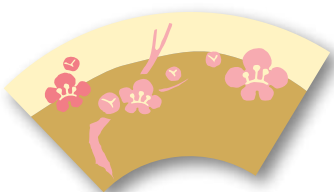
場所 臥牛荘(老人福祉センター)

八戸市大字新井田字八森平7-1

練習日 毎週木曜日(10時~12時)

対象 60歳以上であればどなたでもOK

(編集委員 佐藤 鼎)



オンブズマン活動は人生を豊かに

松本米子さん（八戸市・79歳）



松本米子さん（79才）は福祉オンブズマンとなり、活動歴15年のベテランである。

退職後、知人に誘われ、養成講座を受講し会員となる。今、学んだことを生かし、社会に役立ちたいと思った。いずれ自分も利用者側になるであろうと思いついた。

福祉オンブズマンの活動と心構えは

- 一、権利を守るお手伝いをする。
- 一、虐待拘束を許さない。
- 一、自己決定の応援をする。
- 一、プライバシーを守る。
- 一、地域社会の福祉サービスの向上の為活動。

仕事は月一回、高齢者施設や障がい者施設を二人一組で訪問し、直接利用者からお話を聞いて、意見や要望を施設担当者に伝え、よりよい改善を求める。必ずしも要望通りにならないかもしれないが、その人らしく過ごせるように支援を心掛けている。

訪問を終え、帰り際「気をつけて帰るんだよ。若い人いんだから」と労われ、思わずホロリとする。利用者がオンブズマンとの接触を楽しみに待っていて下さると、自分が認められたようで、うれしく、生きがいを感じる。活動を通して新しいことを学び、知る喜び、人と出会い、人とつながり、豊かな人生にさせていただいているとお話になる。

趣味はパークゴルフ。20年ほどのキャリアである。私の健康法、元気のもとである。旅行も大好きで、仲間や家族と旅行をして、心をリフレッシュしている。オンブズマンの仲間と話し合ったり、助け合い、またご主人の協力もあり、活動を継続することが出来、感謝しているとお話してくれる。心優しく、自分らしく生きていく魅力的な松本さんでした。

問い合わせ先

松本米子 0178(38)7635
事務局佐川 0178(34)3686

（編集委員 鈴木 リヨ）



和紙ちぎり絵指導22年

岡本勝子さん（青森市・78歳）



和紙ちぎり絵の魅力に取り付かれて25年、青森市の岡本勝子さんは、今、NHK文化センター青森教室・青森沖館市民センターでちぎり絵の講師をしている。

初めてちぎり絵に出会ったのは、平成3年、働く婦人の家ちぎり絵サークルの発表会だった。その素晴らしさに感動、数人の仲間とちぎり絵の集いを開いて楽しんでいくうち、3年後に講師の資格をとり、和紙ちぎり絵の魅力を多くの人に広め今に至っている。

その和紙ちぎり絵の教室をのぞいてみた。数人の生徒さんがそれぞれの絵に熱心に取り組んでいる。

方々から先生の指導を求める声に、一人一人、優しくポイントを助言する。淡い色、濃い色のグラデーションを巧みに組み合わせ、樅の大輪や雄大な景色を再現している生徒さん。

細かく、小さくちぎった和紙を水のりを引いた上に一つ一つピンセットで載せ、とても細かなラベンダーのちぎり絵を制作している生徒さん。

そのラベンダーのちぎり絵を仕上げている生徒さんは、今年90歳になられる三浦良子さん。

ただ家において何もしないでいるよりは、何か趣味を持ちたいと色々な事をやってみたが、結局この岡本先生の和紙ちぎり絵にはまってしまい、もう14年も続けているとのこと。

そんな三浦さんを永年優しく見守って指導してこられた岡本勝子さん、これからも人を励ます和紙ちぎり絵のすばらしさを広めて頑張ってください。

（編集委員 佐々木克子）



短命返上は手踊りで

菊池武己さん（横浜市・86歳）



横浜町の南部手踊り保存会の会長菊池武己さんは、21年前から、60歳〜90歳までの方21名に健康長寿を兼ねて手踊りを指導している。20代の後半に大病をしたが活動を続け、旭日章や他各賞を受けた。今は元気そのものである。若いとき南部手踊りを教えられ、ボケ防止と毎日元気に暮らすために…と思ひ、数多くの人を長寿にしたいと考えて手踊りの指導を始めた。以来長期間の手踊り経験で、次のような体調になった。

- 1、体の柔軟で足腰の痛みがなくなった。
 - 2、同志の交流練習で、はつらつとした気分になった。
 - 3、舞台上上がることで、程よい緊張感を生み、活発な動作になった。
 - 4、神経が活発となり、程良い血流で体調良く、忍耐強くなった。
- と体験を話している。

手踊りの効果は、実に全身を鍛えるに最も良いと言われている。さらに菊池さんは体調を保持するため、自然界の山々で深く酸素を吸うことを最も良いと考え、三町歩の山々を毎日歩き続けている。同時に山菜の種類について調べたり、また古来から、木を使った道具に必要な木材の調査もしており、手踊り指導と合わせ長寿秘訣の基になる体調管理についても他に教え、健康保持について実践を進めている。

（編集委員 瀬川万喜太）



第6回南部町郷土芸能保存会発表会
(H27.2.22 (日) 南部町楽楽ホール)



ボランティア活動は、手話で

一戸豊明さん（五所川原市・71歳）

長年、弘南バス五所川原営業所で、観光バスに乗務された一戸さん。お客様との出会いも多かったのではないかと思います。「心に残っていることは？」と質問した所、最終的に乗務した五所川原市立三好小学校のスクールバス。朝夕の子供達とのふれあいの時間がなんとも癒されまた元気をもらえた。その時いただいた寄せ書きの色紙は私の宝物だと笑顔で語る。また、猛吹雪の中、土手から転落した乗用車をひっぱり上げて若い女性を助け出した。その後、

女性が身重で、その後、かわいい女の赤ちゃんを生んだと聞かされた時は、本当にうれしかったと目を細めて話していた。

ここからは、一戸さんのボランティア活動を紹介します。自分の休みを調整し、五所川原農林高校野球部の遠征バスを運転する事46年。試合の朝、闘志に胸膨らませバスに乗り込む子供達。悔いを残し、中には泣きはらした目で帰りのバスに乗り込む子供達。時には励まし、時にはまだ



五所川原農林高校野球部

め、どれほどの数の子供達の表情を見てきたことか……。子供達の命を預かるには年齢的にも、そろそろ「9回裏」と淋しそう。

でも、まだまだ頑張っている事がある。それは「手話」。五所川原手話サークルに入って、活動期間は25年。現役時代、耳の聞こえないお客様に手話で対応出来た時は、本当に手話をやって良かったと実感したとの事。また、ろうあ者と一緒にチャレンジした手話劇「水戸黄門」。黄門役は大変だったと言いながら思い出の写真を見せてくれた。

一戸さんが今、心に誓っている事は、背伸びせず、今の自分の力に合ったボランティア活動をする事。たとえば、手話サークルの行事の荷物運び、遠方への行事参加の時の運転手、手話サークルの歌詞めぐり、そして打ち上げ飲み会への参加。手話技術はイマイチだが、酒が入ると滑らかに動く手、サークルのみんなには、不思議がられてるか……。

一戸さんは、これからも親からもらった「手」を活用し、脳の活性化を図り、いつまでも、人の役に立てるよう、健康には気をつけていると話してくれた。

（編集委員・シニアライター 中川 幸子）



手話劇「水戸黄門」



手話コーラスの歌詞めぐり

みんなでエンジョイ! ニュースポーツ

～ユニカール編～



あすなろ友の会青森支部 ユニカール同好会

200年以上の歴史を持つ「カーリング」をシーズンオフに楽しもうと1979年にスウェーデンのヨーテボリ市で生まれ、考案されたのが「ユニカール」です。「カーリング」で使う石の代わりに「ストーン（特殊合成樹脂製）」を、氷の代わりに滑りやすい特殊なスライドカーペットを使います。

200年以上の歴史を持つカーリング譲りのルールは、シンプルながらも奥が深く、チームワーク、作戦、そしてそれを実現するための技術という3つの要素が全て要求されます。1チーム3人、2チーム6人で試合を行います。

先攻、後攻は初回のみコイントスなどで決め、2回目以後は前回に得点をあげたチームから始めます。前回が同点であった場合、先攻、後攻の順序は前回と変わりません。先攻チームプレイヤーから、スタートラインに立ちストーンを投げます。6ゲーム行い、その総得点を競います。

失格となるのは、ストーンを投げる際に足がスローイングエリアのラインを踏んだり、越えてしまった場合、投げたストーンが転がっている状態でガードラインを越えた場合（セーフティエリアにそのストーンが止っても）、また、ガードラインを完全に越えていないストーンは失格となります。但し他のストーンにあたってガードライン上に止ったストーンは有効です。バックライン、サイドラインから完全に外れたストーンは失格となります。

有効エリア内にあり且つサークルに触れていない先攻の第一投目ストーンを後攻の第一投目ストーンがあてて有効エリア外にはじき出した場合、後攻の第一投目ストーンが失格となり直ちに取り除かれ、先攻の第一投目ストーンは元の位置に戻されます。他のストーンに乗り上げてしまったり、横転してしまったストーンは無条件で失格となり、直ちに取り除かれます。

投球方法としては、まず右手（右利きの場合）で、胸のあたりまでストーンを持ち上げ、ねらいを定めることが重要です。右手でストーンのグリップを握って、ストーンの滑走面を上に向けます。このとき、左手でバランスをとるように軽く支えます。次に、



遠心力を利用するために、大きくバックスイングをします。ストーンの重さを利用するために、左足を1歩踏み出し、低い姿勢で、足元から滑らせるように投げます。このような投げ方をすれば、腕力に自信のない女性でも、プレーが楽しめます。

ユニカールは力よりも技術と戦略が物を言うスポーツです。ほうり投げずに、足元から滑らすように投げて下さい。

参照：日本ユニカール協会HP
<http://www.unicurl.net/>



あすなる友の会青森支部ユニカール同好会は、友の会会員で構成されており、ほぼ毎週（曜日は火曜日か水曜日）、県民福祉プラザにて、ユニカールを行っております。ご興味のある方は左記までお問い合わせください。

《お問合せ先》

あすなる友の会青森支部 事務局長 佐々木 克子
 017(773)6638

青森県長寿社会振興センターは 様々なニュースポーツの用具を貸し出ししております。



ペタンク(屋外用・室内用)



ドッチビー



ターゲット・バードゴルフ



フライングディスク



クロリティー



カラーリング



ディスクゴルフ



公式ワナゲ



グラウンド・ゴルフ



スカイクロス



ユニカール



キンボール



ラダーゲッター



キャッチング・ザ・スティック



カーリンコン



ノルディックウォーキング

貸出の問い合わせ先 青森県長寿社会振興センター 017-777-6311

あすなる友の会の活動

▼上十三支部

冬期ボウリングで運動補強／3月活動日誌

冬は一般的に運動不足から肥満発病！？ スタート10分間程ゴロガタ、アラアラダメコリヤ!! 苦笑。集中力、体力不足から好場面を逃す人が多かった。その中でも健活者はGOOD! NICE! もいた。時間経過と共に歓声、力強い拍手と握手の光景が目に入るようになった。サービスジュースで水分を補給しながら、楽しくさわやかに終了した。1位田中正実さん、2位沖津秀樹さん、3位前川

原正顕さん、4位泉山敦子さん、5位高坂ヒデさん、全員参加賞を手に笑顔で退散した。

3月、運営委員会に長寿社会振興センター柴田推進課長出席。年度の総反省と28年度の事業検討をする。30日には、オーストラリアからの国際交流員、トーマス・カウド氏の講演、総会で終了。会食し、解散した。

(上十三支部 武田 茂)



心身の目覚し

卯月、初事業ウォーキングは、強い日差しで春爛漫、花・花・花のパワーを受けて十和田稲生川コースと中央公園官庁街コースを鼻歌、コミュニケーション、笑い笑いの中で楽しく終了。次の事業確認後に帰路に着いた。

皐月、パークゴルフ、六戸奥入瀬川の河川敷芝コースで日ごろの悪事を清流に流して清い心で開会。苔米地繁雄会長の



た。講評として、若々しい姿勢・動作で成績も良く、希望を持てるの一言。成績は、猪俣さん、泉館さん、下川原さん、山本(和)さん、山本(順)さん、中沢さんの順だった。

水無月、緑深い奥入瀬溪流、雲井滝。勇壮で、神秘的な双竜の大滝は竜口が2つに分かれ、水霧は深い壺に…。濃いマイナスイオンで心身から清められ帰る。途中、東北研修所に立ち寄り、視察後、焼山温泉で昼食・入浴をして事業確認後に握手でバイナラ。

(上十三支部 武田 茂)



▼津軽支部

3～5月の活動日誌

3月17日健康教室「レクで転倒予防」に約30名参加。長寿社会振興センター棟方由美子さんの指導で、バランス感覚を養う運動、筋トレ、脳を刺激する運動など、音楽に合わせて体を動かし、心地よい汗をかいた。

4月20日、弘前市民会館で講演と総会があり、約80名参加。「和の昔こ」の佐藤ツリさんとその仲間による津軽民話、南京玉すだれ

挨拶、ルール説明、準備運動後、各グループに所属して技術・助言指導により、初打は4～5打が多かったが、時間と共に2～3打に止まり、上達し、玉汗で終了し



を楽しむ。続いて東地方保健所の歯科衛生士濱田咲美さんによる歯科口腔衛生の講話を聞く。総会では前年度の会計報告、本年度の事業計画等を承認し終了した。

5月19日、津軽ダム湛水の見学・映画「白神の自然」の鑑賞会に約50名が参加。ダムに向かう途中、送迎バスの運転手・相馬さんの名調子で、ダムの高さは97・2メートル、岩木川の長さは101キロメートルなどと話してくれる。ダム水位は湛水時より下がっていたが、目屋ダムは水面上に現れていなかった。この後、白神館で昼食・入浴・懇談となった。

(津軽支部 鳴海 紀)

グラウンド・ゴルフで親睦

「あすなる友の会津軽支部グラウンドゴルフ交流会」が去る6月8日、大鰐町あじやら高原グラウンドゴルフ場で27名が参加して開かれた。開会式で本間操支部長から「さわやかな大鰐高原で楽しくプレーを！」とあいさつ。長寿社会振興センターから柴田君仁推進課長、水木健仁さんも参加。97歳の最高齢者、菊池正八さんも参加して花を添え熱戦が展開された。各組入賞者とホールインワン賞受賞者は次のとおり。

- ①組 岩屋弘子 42点
- ②組 佐々木ひろ子 49点
- ③組 対馬要太郎 46点
- ④組 木田義満 46点
- ⑤組 奈良岡豊彦 44点
- ⑥組 本間操 45点

(津軽支部 本間 操)

▼下北支部

川内溪谷遊歩道探索と川内ダム見学トレッキング

5月17日(火)、私たちの住んでいる下北の美しい豊かな自然を知り、「健康と仲間づくり」を目的に、「ジオサイト探索と川内溪谷遊歩道トレッキング」を実施した。



最初に、里山の巨樹巨木・天然記念物の「銀杏木」(樹齢500年)を確認後、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、天に名を轟かせた巨大な3本煙突や溶鉱炉跡。山と積まれたカラミ(鉱滓)等を確認した後、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。

川内ダムは、洪水調節や河川環境保全を図るため抜本的治水対策として建設が計画され、昭和46年の調査から24年間を要し、総事業費200億円で完成した重方式コンクリートダムで、長さ(堤頂長)137メートル、高さ(堤高)55メートル、貯水量(総貯水量)は1650万立方メートルで東京ドームの13倍、貯水量の大きさは県内で津軽、浅瀬石川、世増、天間ダムに次ぎ5番目だそう。

川内ダムの遊歩道には、滝見台・八つ橋・張り出す歩道などのビュースポットが点在している。鶴鶴橋の上から鴈穴群等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、今日のメインスポットである「川内ダム」へ。川内ダムは、洪水調節や河川環境保全を図るため抜本的治水対策として建設が計画され、昭和46年の調査から24年間を要し、総事業費200億円で完成した重方式コンクリートダムで、長さ(堤頂長)137メートル、高さ(堤高)55メートル、貯水量(総貯水量)は1650万立方メートルで東京ドームの13倍、貯水量の大きさは県内で津軽、浅瀬石川、世増、天間ダムに次ぎ5番目だそう。

(下北支部 祐川 猛)



▼西北五支部

平成28年度事業計画承認

明るい長寿社会をめざす「あすなる友の会」西北五支部（鈴木喜代三郎支部長）は、4月22日（金）午前10時から中里公民館において、中泊町はじめ、五所川原市、鱈ヶ沢町からの会員42名と長寿社会振興センター柴田君仁推進課長をお迎えして行いました。

更に東地方保健所 歯科衛生士濱田咲美先生の「健康はお口から健康で、長生きするために！！」で講話と「健口体操」が行われ、盛大に開催されました。最後は参加者全員で記念写真を撮影し、終了しました。

（西北五支部 鈴木喜代三郎）



気のうちにゲームは進行した。競技は2ゲームのトータルで競い、女性は1ゲーム10点のハンデ付き。しかし優勝はハンデをもとせず、男性の伊藤亮さんが獲得し、さらにハイゲームも伊藤亮さんが獲得。参加者一同さわやかな汗をかき、ちよっぴり健康になりました。

来年は多数の男性の参加と、女性の奮起を期待したい。

（青森支部 木原一明）

落語とお食事会

例年3月に開催している「講演と食事会」は、今年度は3月12日（土）に三遊亭大楽師匠を迎えて落語寄席を開催しました。大楽師匠は大間町出身、5代目三遊亭円楽師匠門下で、現在青森市内在住、青森県を中心に活躍している噺家さんです。

当日139名という大勢の方が参加し、広い会場が狭く感じられるほどの人気ぶりでした。「笑って健康！人生らつく・楽」という演題で、落語界の面白い裏話や、落語を聞き、笑いの渦に巻き込まれた、楽しい1時間を過ごしました。

その後大楽師匠の手拭や、三遊亭円楽師匠門下の噺家さんたちが書いた本が当たる抽選会を開催し、お腹のすいたところで食事となり、おいしい料理に舌鼓を打ち、会話も弾んでいるうちに解散の時間となりました。

（青森支部 木原一明）

▼青森支部

健康ボウリング大会

例年開催している健康ボウリング大会を、今年も平成28年2月20日（土）にアオモリボウルで開催した。

今年も天気にも恵まれ、男性14名、女性45名の参加で、女性パワーに圧倒されながら賑やかに、10時30分ゲームを開始した。

ガーターの度に悲鳴が上がり、ストライクでは歓声が上がリ、ハイタッチもあり、和やかな雰囲気



こんにちは。歯科衛生士の相馬です。これから4回にわたり、皆さんが生まれてから生涯を共にする「お口」についてお話しさせていただきますので、おつきあい下さい。第1回のテーマは「お口の健康はなぜ大事？」についてです。

「今日は口を使いませんでした」という方はいないと思います。なぜなら、口は生きていくために必要な「食べる」「呼吸」などを行なっているからです。明るい笑顔はその方の「表情」として周囲の方々を明るくしてくれ、記憶されます。生き生きと自分らしく生きていくためには、自分らしく活動できる身体、その身体をつくる十分な栄養、栄養を取り入れる「健康な口」が必要なのです。健康な口は心の満足度も表すので、生き生きとした表情になります。

特に「食べる」ということは、単なる栄養を取り入れるだけではなく、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚という「感覚」を目覚めさせ、「自分の食べたいものを好きなように食べる」という満足感・充実感（動物の）本能であり、人間の尊厳といえるでしょう。食べるために必要なことのために、治療や予防の面

で私たち歯科衛生士は皆さんのお役に立ちたいと思っています。

口の不健康や不衛生は、全身の病気につながります。お口が汚れているとかかりやすい病気は、脳梗塞・脳卒中・心臓病、インフルエンザ・かぜ、誤嚥性肺炎、糖尿病等。お口の働きが低下するとかかりやすい病気は、メタボリックシンドローム、認知症、低栄養、閉じこもり・うつ等です。お口の病気の2大疾患のむし歯と歯周病は、生まれてからの感染と免疫力の低下などによって重症化していきます。持病をお持ちの方が、お口の汚れを放置されるとお口の細菌が持病を悪化させたり、新たな病気の発症につながりますので、日頃から歯みがきなど基本的なお手入れが大事です。

災害などの非常時には、持病のない方も、停電・断水などで日常の食事内容が変わり、お手入れが出来なくなると、途端にお口や体調の不良を感じる場合があります。非常時の避難袋には、ぜひ歯ブラシを入れて下さい。そして貴重な水を工夫してお口のお手入れをして、新たな感染を予防し、避難生活を乗り切れる準備をしておくようにしたいものです。

~今回のおさらい~

今回は「いのちの水」ともいわれる「唾液のお話」をしたいと思います。

1. いきいきとした暮らしはお口の健康から



噛む／飲み込む
消化・栄養



味わう
感覚



話す／笑う・息をする
呼吸・コミュニケーション

2. 食べるために必要なこと



3. 非常時の備え

- ・歯ブラシ：歯みがき剤を使わずみがく。うがいは少量(20~30ml)の水を2回に分けて行なう。
- ・口腔ケア用ウェットティッシュ(ノンアルコール)：水が不足している場合に入れ歯や口の中を拭き取る。
- ・デンタルリンス(マウスウォッシュ)：10ml程度でブクブクうがいをしてから歯みがきをし、仕上げにもう一度ブクブクうがいをして、水の節約をする。お茶でも良い。
- ・その他：入れ歯洗浄剤と保管ケース、保湿ジェル(口腔乾燥での感染を予防) など



「私たちは
皆さんが お口から
元気になっていただく
お手伝いをします」

青森県歯科衛生士会

〒030-0811 青森市青柳1丁目3-11
青森県歯科医師会館内

プロフィール



氏名 相馬 美智子 (そうま みちこ)

略歴
・生まれも育ちも弘前市
・高校卒業後、上京し歯科医院に勤務しながら歯科衛生士養成校を卒業。3年後、Uターンして弘前市内の歯科医院に勤務
・現在、母子・地域・介護予防と歯科保健活動をしながら、週末は、上記とは別の歯科医院に非常勤で従事している。

役歴 平成12年4月から現在まで 青森県歯科衛生士会理事

・長寿社会振興センターさんのお仕事で、県内各地へ伺う機会をいただいています。方向音痴ですが、活動範囲は広いほうです。



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)

青森県消費生活センター くらしの情報♪

家庭用電気マッサージ器の使用に御注意を!

体の疲れを癒^{いや}すための家庭用電気マッサージ器ですが、強く圧迫されることにより内出血や^{あざ}痣が生じたり、神経・脊髄の損傷や骨折など、人体への危害に関する相談が寄せられています。

中には、ローラー式マッサージ器のローラー部の布カバーを外して使用したこと等により、衣服が機器のローラー部に巻き込まれて、窒息死するという重大事故も発生しており、使用に当たっては十分な注意が必要です。



アドバイス

- 使用が禁止されている疾病等がありますので、事前に医師や販売店に使用できるかを確認しましょう。
- 使用する前に取扱説明書をよく読み、まず弱い刺激から始めましょう。
- 体に異常を感じたら直ちに中止しましょう。

▼ 詳しくはこちらまで

消費者ホットライン

(お近くの消費生活センターにつながります)

(局番なし) い や や!
☎ 1 8 8



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は、暮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お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

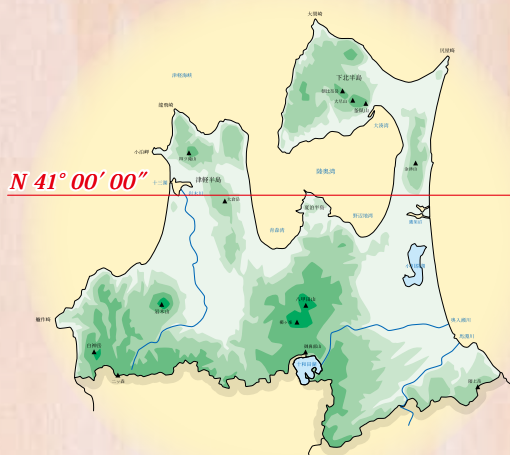
〒030-0822 青森市中央 3-20-30 県民福祉プラザ 5階

北緯41度・青森の魅力

みやこうたを創り楽しむ会会長

湊 望 (みなと ほまれ)

昭和14年青森生まれ。昭和32年に青森県立青森高等学校卒業後、NHK青森放送局に入局。以後、東北各地の放送局に勤務。平成8年にNHK文化センター青森支社長となり、平成10年に「みやこうた」を創案。現在は、「みやこうたを創り楽しむ会」会長の他、NHK文化センター「みやこうたを楽しむ」講師、各地「みやこうた教室」講師をしている。



第1回

「しあわせいっぱい」の
「北のまほろば」



青森は「しあわせ」な地名です。

「青」の字の上半分と下半分そして「森」の3つの木はどれも4画で、これこそ「4合^{しあ}わせ」。このように、全部が「しあわせ」になる都道府県名は全国で青森が唯一です。

県の中央部を、これも全国唯一「北緯41度」が横断。この「41」は「良い」「好い」「善い」「宵」「酔い」のほか「しあわせいっばい」とも読みます。さらにまた「41」は「40市町村」と、統括する「県」を合わせた、青森の自治体数でもあります。

自然に恵まれたグルメ宝庫の青森では「こはん」「おかず」「酒コ」「お茶っコ」も、ことごとく「しあわせの一杯」です。

「宵」には健康に良い、「41度の風呂」、「良い話コ」と「酒コに酔い」良い気分而就寝。

このように楽しみが多く、本来健康長寿が似合う青森にちなみ、字画数合計が41になる「しあわせいっばい熟語」を拾ってみます。開運四十一度、青森旅情、太宰文学紀行、三味線合奏、青春散策、織姫赤糸、縁結吉事、花嫁祝賀、慶事発信、名物一品食卓、自慢料理、生甲斐誕生、愛孫来訪、幸福家庭…

縄文時代に高度の文化が栄えた青森・三内丸山遺跡を、作家・司馬遼太郎は「ここは北のまほろば（この上もなく住み良い所）」と絶賛しました。本当に、青森は「しあわせいっばい」の「北のまほろば」です。

(湊 望)

頭の体操をしましょう♪

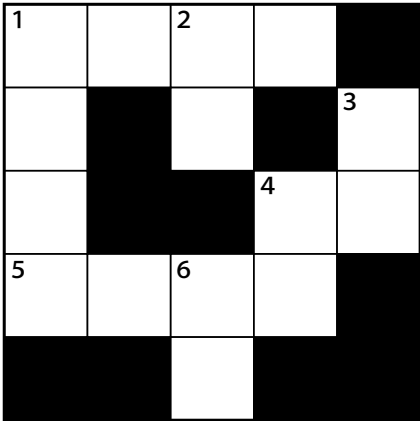


小野彰一先生考案！

津軽・**井クロ**・スワードパズル



問 1



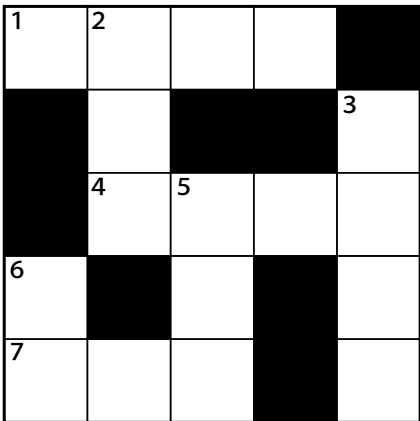
■ヨコのカギ■

1. 冬に使う、毛布生地のできたマント状のもの
4. 初夏の山菜、身欠きにしんとあえて食べたりする
5. 手に納豆などがくっつくようになる

■タテのカギ■

1. ものぐさなこと
2. 倉庫の2階。
ここに住む猫はなつかない
3. 藁でつくったでっかい突っかけ
4. 見た目のこと、外見
6. 標準語では「食べないよ」

問 2

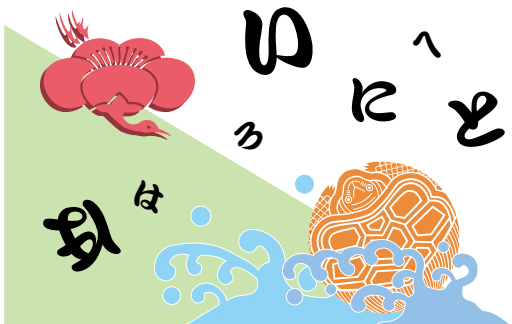


■ヨコのカギ■

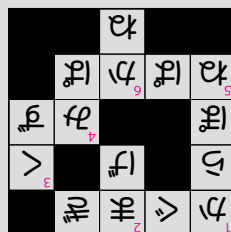
1. 棒や看板などを「立てかける」こと
4. 最後の一滴まで吸うこと
7. 大黒柱のような太い柱

■タテのカギ■

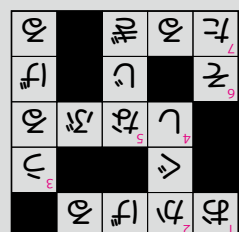
2. ポケットのこと
3. 長いことお風呂に入っていると指がシワシワに…
5. 「おでこ、額」のこと
6. 「こつち」に対して「そちら」と言うこと



答 1



答 2



文芸欄

ほの青き み空の光 流れ星 生きもののごとく 流れの早技	部屋中に ほろにがき 香り 漂いて 遅きめざめの コーヒータイム	短歌 踏みはずしさうなる 滝の 忍者道	俳句 塩あめと お茶を お伴に 街巡り	川柳
野崎 和子 (六戸町)	佐々木ひろ子 (弘前市)	鈴木リヨ (八戸市)	工藤京子 (弘前市)	

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作品以内として、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判程度)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、すべ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

絵手紙



八戸 洋子 (青森市)



風晴 貢 (青森市)

平成28年度 編集委員ご紹介



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。また、各地域で養成を行っている地域通信員(シニアライター)にも取材活動をしてもらい、充実した機関誌をお届けしたいと思っております。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。よろしくお願いいたします。

編集後記

今年度より「長寿な生活調査・発信事業」が始まりました。短命県と称される青森県でもこんなに元気なシニアの方がいるんだ!ということ調査し、発信していく事業です。長寿センターの事業をとおして、出会う方々は本当に元気で素敵な方ばかりです。そんな素敵な方々を紹介し、青森県に元気を与えられるような機関誌にしていきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。(聖)

機関誌「あすなる倶楽部」

平成28年度定期購読のご案内

機関誌は年4回発行しております。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

AOMORI senior festival

第18回 あおもり シニアフェスティバル

入場無料

平成28年
日時 9月11日(日)
 12:00~16:00
会場 県民福祉プラザ
 青森市中央3丁目20-30



記念講演 13:45~14:45

ピンチをチャンスに!



津軽鉄道株式会社
 代表取締役社長
澤田 長二郎 氏

1940年、五所川原市出身。一橋大学商学部卒業後、三菱商事株式会社へ。
 2003年、同社関連会社エム・シー砒産社社長を退任後、04年12月津軽鉄道㈱取締役社長に就任。ストーブ列車や鈴虫列車などユニークなイベント運行で人気を集め、その後沿線の観光地や特産物を紹介する「津軽半島観光アテンダント」の活動もスタート。全国的にローカル鉄道の経営が厳しい中、地域の人々とともに、さまざまなアイデアで奥津軽地域全体の活性化に取り組んでいる。

ステージイベント ■4階 県民ホール

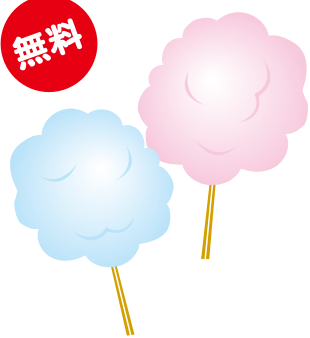
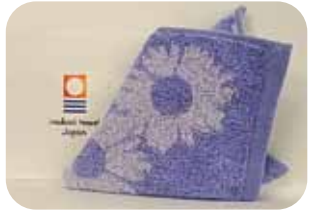
時間	ステージイベント
12:00~12:00	開場
12:00~13:00	受付
13:00~13:45	総合開会式 ~青森県高齢者知事顕彰状の贈呈~
13:45~14:45	記念講演 「ピンチをチャンスに!」 津軽鉄道株式会社 代表取締役社長 澤田 長二郎 氏
14:45~16:00	アトラクション ・明の星幼稚園園児のみなさん ・よさこいチーム「舞鼓童」演舞 ・あすなろ友の会

スタンプラリー
 ■スタンプラリー用紙配布
 ...2階エスカレーター前

わたがし作り体験コーナー

先着100名

各コーナー訪問・体験で
高級「今治タオル」プレゼント!



- 主催 青森県、社会福祉法人青森県すこやか福祉事業団
- 共催 公益財団法人青森県老人クラブ連合会、社会福祉法人青森県社会福祉協議会
- 後援 青森県市長会、青森県町村会、公益財団法人青森県体育協会
- 協力 青森県地域婦人団体連合会、青森県ボランティア連絡協議会
- 協賛 株式会社青森銀行、青森県信用組合、株式会社みちのく銀行、北日本石油株式会社、株式会社エービッツ、サントリービレッジサービス株式会社、青森県庁消費生活協同組合 (順不同)

お問合せ先 社会福祉法人青森県すこやか福祉事業団 **住所** 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 **電話** 017 (777) 6311

