

明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部



Vol. 97
平成28年 秋

すこやか長寿コーナー

目次

Vol.97
平成28年 秋

すこやか長寿コーナー
平成28年度長寿な生活調査・発信事業
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
仲間づくりCafé
生き生きシニア
ニユースポーツ紹介コーナー
あすなる友の会の活動

15 13 11 7 6 5 1

口腔ケアのいろは
〜いのちを守るきれいなお口〜
ヘルスアップCooking
くらしの情報
北緯41度・青森の魅力
〜愛の湧き出る山「岩木山」〜
頭の体操をしましょう
エイジレス・ライフ内閣府表彰
文芸欄

22 21 20 19 18 17

表紙写真



「つがる市馬まつり」

明治36年から西郡産馬組合が木造町の松原で馬のせりを行うようになったのが始まり。馬まつりは、3日間開催され、多彩な催しで賑わっている。

撮影・文／木村祐太郎

ネブタガイドで生き生き！

藤林仁次郎さん（九十二歳）

青森市

藤林さんは一九二四（大正十三年）青森市新城市平岡で生まれました。

昭和十四年、国鉄に入り、棧関区勤務となりますが、昭和十九年十二月召集令状を受けて、千葉県の部隊に入隊。軍事訓練中、幸いにも現地で終戦を迎え、青森に帰り、国鉄に事務職として復職。新しい仕事に取り組みむこととなりました。向学心が湧き、鉄道教習所を受験、合格し、英語・計理関係の仕事を学び、卒業。現場復帰後は、計理部門の仕事を続けました。

昭和五十四年四月、国鉄を退職し、新日本リネン株式会社へ再就職。十二年間勤めた後の平成三年、英語が出来るこの事で、国内外観光客向けにネブタガ



イドにと誘われ引き受けました。現在はネブタガイド以外にも、社交ダンス・絵手紙・俳句など趣味を活かし、教室を開き指導につとめるなど忙しく立ち回っています。よく食べ、よく眠り元気にしています。

趣味が、彼の元気の源です。また、好きな言葉は、「学習」と「実践」です。

藤林さんの敬う偉人「佐藤一斎」のごことばに『書いて学ぶば、則ち死して朽ちず』

常に「学習と実践」をモットーにしています。



◎荒川富雄地域通信員

すこやか長寿コーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材した長寿な方を掲載し、元気の秘訣等を紹介するコーナーです。

元気の秘訣は人と関わること

木村タマさん(九十八歳) 弘前市



年金は残さず、貯めずに使う事と豪快に笑い飛ばしています。

若い頃は縄屋で働き、ムシ口・縄などを編んだ。お昼休みはお友達とコギン刺しを楽しみ、現在も日常持ち歩くバツク・壁掛け等も刺して飾っていました。靴下カバー等は今でも編む目数も記憶し、同居の娘さんに教える程です。他に共立寝具に二十年以上勤められ、退職後はお医者さん宅の留守等もさ

今日は九十八歳の木

村タマさんをご紹介します。大正七年十月二十九日、弘前市浜の町で四人兄弟の長女として誕生しました。現在は娘さんと同居されています。元気の秘訣は他人と交わり、楽しくおしゃべりをし、クヨクヨしない事。頂いた



れ、七十五歳で全てのお仕事を離職されました。又、五年程勤務されたニッカウヰスキーの会社から今でも会合に招待され、お友達の工藤タミさん(九十六歳)と参加し、「コップ一杯のお酒を飲むのも楽しみである」と語ってくれました。旅行も大好きで、ほぼ全国を旅しました。最後の旅行地・長崎原爆平和公園の銅像を体で表現し、私を

笑わせてくれました。

しかし悲しい事もありました。初めての我が子(男児、一歳半)を事故で亡くした時は世の中を恨み、又、ご主人と二十一年前に死別した時も悲しかったと寂しく語ってくれました。

最近、タマさんに悩み事があります。体形上、ファッションが似合わなくなって来たのでは?ということなんです。今日も永年愛飲しているリポビタンDを飲み元気にデイサービスへレッツGO!



石岡むつ子地域通信員

すこやか長寿コーナー

荒川富雄さん（八十五歳）
青森市

ユニカール、ペタンクで健康！

荒川富雄さんは、昭和六年に、女九人、男三人の三男として十一番目に青森市でお生まれになりました。富雄さんというお名前は初め次兄の名前だったのですが、三男である子が清二郎では、変ではないかと考えた父親が出生時に次兄と名前を取り換えたとのことでした。

長兄は早く亡くなられ、残った男子二人は姉さんたちに可愛がられて育ったが、体が弱く、戦争には行かなかったようで、工業高校で電信電機の勉強をし、電話局に入局。県内各地を転動しました。

苦楽を共にされた奥さんを今年五月に亡くされ、現在は一



人暮らしをされていますが、朝は五時に起床、その後、五十分かけて約四キロを歩いていきます。とても、お話好きな方で、朝のウォーキングのときに、一緒になる方もすぐに仲良くなり、楽しい朝のひとときを過ごしています。また、ユニカールやペタンクにもいち早く取り組み、スポーツ仲間も県内各地にたくさんいます。また、小中学校の子ども達の指導もなされ、後進の育成にも一躍かっっているそうです。

そんな荒川さんの夢はペタンクの発祥の地であるフランスへ旅行すること、旅行の手続き等、考え中とのことでした。「求めよ、求めるところに道は開けるもの」と信じ、求めることを続け、夢がかなうことをお祈りいたします。



◎竹内志保地域通信員

すこやか長寿コーナーは各地域の地域通信員(シニアライター)が取材した長寿な方を掲載し、元気の秘訣等を紹介するコーナーです。

毎日を明るく楽しく

神 久三さん(二〇〇歳) 弘前市

私が久三さんとお会いした時は、最中仕事場で、草ぼうきを一生懸命に束ねて作っていました。膝元には、さまざまな諸道具が一杯あって、足の踏み場もない程です。そこには、塗料、刷毛その他、木工用の諸道具が置かれています。自分の趣味を生かし、嗜んでいるのはよく解りました。又、秋に咲く菊の花の大輪花を毎日手掛け、毎年行われる品評会等に出品していたようです。ヒョウタン作りにも挑戦し、小ささまざまな色付け模様をし、更にヒョウタンを巻く紐も丁寧に編んで作っている事に感嘆しました。このような物造りは、すべて健康長寿を支えている最大の要因であるとおつくづく感じました。本人の家族は、次男夫婦と三人暮らしで家族一同睦まじく生活をし、最高の人生に生き甲斐と幸せを感じている事に私も感動致しました。

本人は若い頃、左官業の技術を身に付け、又、父の農業の仕事にも協力。それから軍に服役した後、鉄道員として勤務に励んでいたが、大東亜戦で召集を受け、中国に派遣されて三年



神久三さんが作業所でさまざまな趣味に挑戦しています。

間の軍役を体験しました。その後鉄道員に復帰し、それから南方召集の時に終戦となりました。後、軍籍功労により金鵒勲章七等の名誉に輝き、近隣の人々に讃えられています。

又、最初にもどりますが、家の裏側に岩木川が流れているので、アユの解禁日に投げ網で多く獲れたアユを、近隣の人々にあげているので感激されています。又、網の修理等も得意で、かなり手の器用な方でした。久三さんの長寿の秘訣は、自分の仕事を愛し、自分の趣味を大いに生かし、自然の恵みに感謝し、毎日毎日楽しく明るく、幸せを求めて生活をしている事、毎日が長寿への道であるとおつくづく感じました。



神久三さんの家族三人暮らしで幸一杯。



菊づくりにも一生懸命です。



◎葛西憲之助地域通信員

平成28年度長寿な生活調査・発信事業

地域通信員養成研修会終了!!

八戸会場



下北会場



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、弘前、青森に続き、平成28年8月25日（木）～26日（金）下北文化会館（むつ市）、平成28年9月15日（木）～16日（金）八戸市公民館で開催されました。

下北会場、八戸会場ともに、1日目には、青森県長寿社会振興センター佐々木所長から「青森県の福祉の現状と課題点」、そして、それぞれの地区で活動されているシニアリーダーからの地域活動の事例紹介が行われました。（下北会場ではりんどうの会川畑智子会長、菊池三十義事務局長、八戸会場ではあすなる友の会上十三支部武田茂支部長）。その後、青森県防災士会小山内敬子代表理事から「シニアの力が今必要！」の講義がありました。2日目は東奥印刷株式会社中門清司代表取締役社長から「インタビュのコツ」の講義がありました。

どちらの会場でも皆さん真剣な表情で受講していました。

これで平成28年度地域通信員養成研修会は終了となります。ご参加くださった方は大変お疲れさまでした。来年1月以降に今回認定されたシニアライターのためのフォローアップ研修を開催予定です。

シニアライターはこれから、元気な長寿な方の取材を行っていきます。身近にこんな元気な方がいる！という情報がありましたら、青森県長寿社会振興センターまでお知らせください。

第18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



「ピンチをチャンスに！」
津軽鉄道株式会社 澤田長三郎代表取締役社長



青山副知事より顕彰状の贈呈

平成28年9月11日(日)、第18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)285人を顕彰しました。代表として五所川原市の宮崎みわさん、七戸町の盛田稔さん、六戸町の赤石モトさんが受賞。次に夫婦共に88歳到達者518組を代表して平川市の田邊幸助さん・節子さん、三戸町の松原義人さん・イトさんの2組のご夫婦、更にスポーツ・文化功労者を代表して榊敏晴さん(八戸市)、米谷隆子さん(つがる市)に顕彰状が贈呈されました。

記念講演では、「ピンチをチャンスに！」と題して、津軽鉄道株式会社 代表取締役社長・澤田長三郎氏が、鈴虫列車、ストープ列車などのイベント列車を例にあげ、何事にもチャレンジしたお話をいただきました。

また、幼稚園児、よさこいチーム、シニアによるアトラクションのほか、展示・体験のブースもあり大いに盛り上がりました。

平成28年 知事顕彰者(代表)

顕彰の内容		受 彰 者	
100歳到達者	宮崎みわさん(五所川原市) 盛田稔さん(七戸町) 赤石モトさん(六戸町)	節子さん(平川市) イトさん(三戸町)	米谷隆子さん(つがる市・スポーツ)
88歳到達夫婦	田邊幸助さん・節子さん(平川市) 松原義人さん・イトさん(三戸町)	榊敏晴さん(八戸市・スポーツ)	
スポーツ・文化功労者(個人)			



明の星幼稚園によるステージアトラクション



舞鼓童によるステージアトラクション



わたあめコーナーもありました



展示コーナーもたくさん!



仲間づくり Café



健康体操でさわやかな汗

中央健康体操クラブ（青森市）

クラブのなりたちは、24年前に青森市中央市民センター寿大学の学習カリキュラムに組みこまれていた「健康づくりのための体操」だったが、現在は広くシニア層が参加出来る。



会員数は46名で、うち男性は2名、会長の

徳差修さん（84歳）は

「班をつくり役割分担して力を合わせている」と若々しい表情で

話された。会場は中央

市民センター内、毎月

第1・2・4水曜日午後

1時から2時45分まで

で行っている。講師は

スポーツ推進員の秋元

愛子さん（75歳）で、

プログラムはバラエ

ティーに富む。

始めは、ゆるやかな

ストレッチ後、軽快な

音楽に合わせて自由に歩きながら、講師から指示される人数でグループをつくる。はずれた人は自己紹介をすることになるので、ドキドキしながらも、皆さん軽やかに胸を張り、背筋もピンと伸ばして姿勢が良い。7人位のグループになったら、腰を下ろして手をつなぎ腹筋を使って花の咲く様子を見事に表現し素晴らしかった。

休憩後のレクダンス“ねぶた”“ミッドナイトアワー”は一緒に踊りたくなるほどの楽しさが伝わってきた。最後は整理体操で、あっという間に時間が過ぎ、皆さんのさわやかな笑顔が印象に残った。

〈会員の方から〉

最近入会したが、仲間のやさしい声かけと講師の気遣いで気後れせず参加している。もっと多くの人、特に男性にも参加の後押しがあれば、介護予防や医療費の軽減になるのではないかと思う。

〈講師から〉

まずは体験してみしてほしい。続けている中に身体の動きはよくなり、体力、知力につながる。とコメントをいただいた。

《お問合せ先》 青森市筒井2-7-20

電話 017(738)0120 徳差 修

(シニアライター 鹿内文子)

気軽にスポーツを！

NPO法人 スポネット弘前（弘前市）

もっと気軽に、スポーツを楽しめる環境、いつでも、どこでも、誰でもスポーツができる「総合型地域スポーツクラブ」を目指して結成されたのが「NPO法人 スポネット弘前」だ。ここでは「高齢者健

康トレーニング教室」も行っている。

その理事長は、若くてエネルギー溢れる鹿内葵（あおい）さん（36歳）。柔らかな顔で接しているがフアイト満々の情熱家でもある。



講師の菅本芳三さん▶

「認知症予防」の油絵教室

スポネット結成動機は、弘前市で大学卒業後、ミニバスケットボールの指導をしていた時だった。「子ども達が、楽しく自分がやりたいスポーツが出来ないこと」に疑問を感じていた。「もつと楽しく、自由に生涯スポーツができる環境を作ろう!」と、立ち上げたのが「スポネット弘前」、平成17年に結成された。結成後10年を経た今では、会員数が約600人。東北では異色のスポーツ団体として注目されている。

今年の5月、第4回弘前城リレーマラソンには、参加250チーム。弘前公園一周2キロコースを走る。家族、職場の仲間、シニアスポーツグループの参加者など、子どもからシニアまで幅広い世代が参加した。公園北門そばのスタート地点からグラウンド内にテント村が

油絵など絵画は意のままに描けるので楽しいと言われている。また、あまり神経をつかわないで筆を動かすことが良いとも言われている。菅本講師は、色彩を考えて表現することは脳の活動に大変よいという。即ち自然と思考力が活性化し、認知症防止に良いとも言われている。

絵画を描く時には緊張もあるが、時には心なごやかに語り合い、気軽に自由に描くことが精神的に大変良く、初心者でも楽しく上手に描けるとのこと。

参加者の94歳の男性は、家に居るだけでは良くないとのこと

できて、応援団を加えて2000人近い人出でにぎわった。

《お問合せ先》

理事長 鹿内 葵

場 所 弘前市大字駅前9-20

ヒロコ5階

電 話 0172(32)6523

(編集委員・シニアライター)

本間操

絵画教室 (野辺地町)

で、認知症防止の為、絵画の指導を受け、今でも普通の生活をしている。絵画は、認知症防止の為に有用である。

現在の会員は60代から70代が多く、80代は1名。皆健康な方で、真剣に取り組んでいる時はまさに静か、時には大爆笑の時もある。実になごやかな雰囲気である。

青森から1名、七戸から1名、遠路参加の人もおり、年数回の油絵展に出品の時は真剣そのもの、でも各自気軽に時間を使い、良く色彩を考え完成させる。これも温厚な講師の温かな指導のおかげでもあるとう感じられた。

《お問合せ先》

代 表 菅本 芳三

電 話 0175(64)0627

場 所 野辺地町公民館

開催日時 月4回(土・日のいずれか) 9時30分〜16時

(編集委員・シニアライター 瀬川万喜太)



「弘前城リレーマラソン」参加者



スポーツ吹矢で健康増進

青森スポーツ吹矢愛好会（青森市）

スポーツ吹矢は数メートル先にある的をめがけ、長さ120センチメートルの筒に息を吹き込み矢を放ち、的に当たった矢の得点を競う競技です。

青森県には、青森、八戸、十和田、藤崎、南部町に愛好会があり、10月には、

全国大会出場の選抜を兼ねた大会もあります。

スポーツ吹矢の魅力は、なんといっても、腹式呼吸をベースにした、吹矢式呼吸法による抜群の健康効果です。誤嚥性肺炎の予防にも効果があり、また矢を20本吹くと5キロメートルのウォーキングと同じ運動量との研究成果もあり、近年人気を高めているニュースポーツです。

2年前に愛好者が集まってできた「青森スポーツ吹矢愛好会」は、現在23名の会員が、毎週1回青森市民センターに集まり楽しんでいきます。吹矢を始めて2年目の86歳のご婦人は、人には分からない尿もれが改善されたと喜んでいました。また脳梗塞後遺症のリハビリのためにと車椅子で参加されている方もおりました。スポーツ吹矢は健康な人も障がいのある人も楽しんでいきます。日本スポーツ吹矢最高顧問の聖路加病院理事長の日野原重明先生も日頃この腹式呼吸を実践されていて、沢山のの人に薦めて広めたいとおっしゃっています。会代表の長井博美さんも興味のある方はいつでもどうぞとおっしゃっていました。

《お問合せ先》

代表 長井 博美

電話 017(766)8558

練習 青森中央市民センター 毎週木曜日 10時～12時

入会金 1000円

会費 年3000円



（編集委員 佐々木克子）



共に喜び、共に泣き、共に学んで40年

ボランティアむつつの会(むつ市)



H28.6.19
尻屋崎にて▶



H28.9.1 ジオサイト「仏ヶ浦」探訪

念や文化が日本に根付いていかなかっただけに、随分苦労されたよう
です」

——日頃の活動についてお聞かせ下さい——

「高齢者施設の慰問活動(喫茶「いろは」開設)が主な活動ですが、社
会福祉協議会はじめ障がい者関係団体の事業も微力ながらお手伝いし
ております」

——40年の長きにわたり会を存続できた秘訣って何でしょう——

「先輩諸姉のゆるぎない使命感と情熱があつてこそその40年だと思つて
おります。加えてこの会の皆さんはとても仲が良く、それパークゴルフ
だ、お花見だ、新年会だと、会員の親睦会が盛んなんですよ。ボランティ
ア活動もするけど自分達も楽しむという、バランスの良さが40年存続の
秘訣かも知れませんねえ」

——会の理念や信条、これからの抱負についてお聞かせ下さい——

「ボランティアの語源は、ラテン語の『ボランタスvoluntas(自由意
志)』だと聞いており、会員の自主性を尊重して『無理をせず・細く
長く』をモットーにしております。高齢者や障害者の支援活動とい
うのは、持続的かつ継続的でなければならぬという意味で、『無理
をせず・細く長く』がとても重要な要素だと思っております」

色とりどりのコスモスが咲き競う公園のベンチに腰掛けての取材
でしたが、中村会長さんのお言葉には先輩諸姉に対する感謝と敬
意、会員に対する愛情がひしひしと感じられ、コスモスの花にも劣
らぬ清廉さと高潔さを感じたものです。そしてこの会が40年も続け
ている理由もまた、ふっと分かったような気のする取材でした。

《お問合せ先》

代表 中村 つや子 (82歳)

事務局 〒035-0077 むつ市山田町29-40

会員 一般16名+賛助16名

顕彰歴 厚生大臣表彰・青森県知事表彰・むつ市社協感謝状

他多数

(編集委員・シニアライター 菊池三十義)

むつ市における最古参のボランティア団体「ボランティアむつつの
会」。
設立40周年を迎えた同会代表・中村つや子様にお話しを伺いました。
——団体発足40年とお聞きしましたが——
「昭和50年3月、ボランティア講座の修了生50数名で会を立ち上げ
たのがスタートで、早いもので去年、節目の40年を迎えることがで
きました」
——ひと口に40年と言いますが、さぞかしご苦労されたのでは?——
「私は四代目になりますが、歴代会長が盤石な基盤を作ってくれま
した。また日頃は会員の皆がとて良く支えてくれて助かっており
ます。初代会長はじめ歴代会長の頃には、『ボランティア』という概

“湖久焼” 小川原湖に輝きを

畑野謙一さん（東北町・65歳）

玉代、勝世姫伝説がある小川原湖に、静然と湖久焼が湖の宝物の如く人々に愛され広地域に広まっている。

湖久焼、まさに陶工畑野謙一さんの技量一つである。陶器を作る窯元は小川原湖の近くで、考案した陶芸は、小川原湖産のシジミの貝殻を混ぜた釉薬を使つてつやを出し輝いている芸術品である。茶碗や湯飲み、大小日常の器の数々は町の特産品となっている。

特に「宝湖わんこ丼」は、小川原湖をわんこ丼の器で表現し、器の外側はシジミ貝を、中のブルーは湖をイメージしている。まさに湖久焼は宝湖のような鮮やかな青につくられており、人々の心の中に深く認識され、日一日と名産品として広まっているのである。

陶工・畑野さんは大鰐町出身で、弘前の蒔苗忠次郎氏に4年間、その後沖繩で人間国宝の金城次郎氏に7年間ついて修業を積んだ。以来陶芸の道に進んだのである。

その後、昭和36年に小川原湖畔に築窯し湖久焼の作陶を始めた。幾多の困難を克服し、シジミ貝利用の造法ですばらしい陶器を作ることに成り、その巧みな技法の作品は小川原湖周辺とともに上十三全域に広まりかけているのである。

夫人の史江さんは青森市出身の書家であり、陶芸の絵柄や文字記入には総て手を施して、ご主人の片腕として活動をしている。

まさに畑野氏は小川原湖の知名度を高める貢献をされており、生活に潤いを与える陶芸品、器づくりに多大な努力をし地元を愛し、その製作姿勢が住民から支持されている。

（編集委員・シニアライター 瀬川万喜太）



写真提供／グラフ青森

模型づくりは自分づくり？

葛西勝儀さん（板柳町・68歳）



「ミニ模型づくり名人」の葛西さんと、その模型作品

板柳町飯田の建築家・葛西勝儀さん（68）は、青森ヒバ材を使って、県を代表する歴史的なルネサンス木造建物の「青森営林局舎」（青森市）、さらに明治35年に建築された鹿鳴館時代の和洋折衷形式の国指定名勝「盛美館」（平川市）など「ミニ模型づくり名人」として知られている。

今日まで、旧弘前市立図書館の他、板柳町役場近くにあった旧板柳警察署、そして東京順天堂病院をモデルにした旧尾上村の三浦医院など、10棟以上の模型を製作。今では板柳町郷土資料館で、小学生対象の模型教室の講師として指導にあたる。板柳町では「模型の葛西名人」、著名な大工さんとして知られている。

実は葛西さんは、今から30年ほど前の1988年6月、「株式会社東急ハンズ社」により全国から選ばれた「第5回全国ハンズ大賞受賞者」でもある。

「手で考えよう 手で見つけよう 手で創る」をモットーとした同賞は、人間の「手」の無限の可能性から、葛西さんの作品（3点）は「感性の豊かさ」と、ハンズスピリッツのユニークな発想」が高く評価されて大賞に。

葛西さんは現在、建築家の道を歩んでいるが、父は根曲がり竹の「カゴ作り」の名人だった。その血筋を引いているのか、少年時代は東京・山形県で修業し、今では独力でミニ建築物の再現に情熱を燃やし「手づくり作品は自分の分身です」と語っている。

若い時は、四畳半の居間で親子団らんを楽しんだが「古い洋風の建築物には、どこことなく優雅で気品があり、古くて良い物は残したいものです」と感慨深そう。

仕事の合間、休みの日には晩酌をやりながら愛妻洋子さんと30代の若き日、苦しい時代を振り返りながら、手がけた約10点ばかりのミニ作品を見て「自分の分身のような気がします」と語ったのが忘れられない。

（編集委員・シニアライター 本間 操）

みんなでエンジョイ! ニュースポーツ

～ ターゲット・バードゴルフ 編 ～



浪岡地区T・B協会

ターゲットバードゴルフは、昭和44年に、狭い場所でもゴルフが楽しめるようにという思いから埼玉県で生まれました。ゴルフをミニ化した競技で、ゴルフアーはもちろん初心者でもゴルフの楽しさを味わうことが出来る手軽なスポーツです。

ルールとしては、①打順はジャンケンなどで決め、スタートの第1打スイングマットのティーアップから始まります。②第2打以降、ホールから最も遠いボールの人からプレーし、等距離の場合はいくじ引きなどで決めます。なおこのとき、拾い上げたシャトルボールは、15センチメートルの範囲内でホールに近寄らない方向の別の地点において打つてもいいです。また羽根の向きを変えてプレーしても構いません。

③2ホール目以降のティーショットは前のホールでスコアの最も少ないプレーヤーから始めます。同じスコアの場合は、前のホールティーショットの順番に従います。④全ホールのプレーをしていき、18ホールの合計打数の少ないプレーヤーが勝ちとなります。ただし、スペースに応じて何ホールでも構いません。フェアウェイの幅、3～6メートルを原則とします。⑤なお、ボールの識別や、他のプレーヤーの妨害とならないようにするためにボールを拾い上げるときには、マーカーを置いてから行います。

浪岡地区T・B協会

浪岡地区ターゲット・バードゴルフ協会は平成13年1月、本競技の普及振興と地区住民の健康づくりを目的に設立された。

その目的達成のために、毎週2回の練習日を設定し、技術の向上は勿論、会員の親睦交流に当たっている。また、会員競技技術や競技力を確認する意味合いを込め、月1回の大会を実施している。本会のホームグラウンドは、夏場は、浪岡総合公園多目的広場、冬場は浪岡中央公民館屋内運動場（土間）を利用して、このことから他協会の会員との交流練習も積極的に行っている。

会員数は男性22名、女性6名の28名。最高年齢者は男性84歳、女性79歳で、元気にプレーに興じている。

ターゲット・バードゴルフ競技は、ロングホール（約90メートル）・ミドルホール（約60～70メートル）・ショートホール（約35メートル）の合計9ホール×2の18ホール。パー72打を基本打数としている。この競技は、ホール（傘を逆さにしたようなもの）にボールを入れるのに特に技術を要する奥深い競技である。

《問合せ先》

会長 倉田 忠男
 電話 0172(62)3556
 練習 毎週火曜日・土曜日（原則）
 午前8時30分～正午
 夏季（5月～10月）浪岡総合公園多目的広場
 冬季（11月～4月）浪岡中央公民館屋内運動場
 事務局 池内 秀弘
 電話 0172(62)6253
 会費 年2000円

（編集委員 三浦良子）

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



カローリング



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

ゲリラ豪雨 事業を流す

雨のため、7月事業の七戸紅白グラウンドゴルフや代替事業は流れた。その後、日程調整つかず「自己活動」に戻した。



8月は、お盆の月で無事業としている。9月11日(日)、県文化イベントに参加して十和田地区有志で三本木音頭を披露して大拍手を受けた。次に9月27日(火)の健康アップグラウンドゴルフも天候不順で流れた結果から緊急運営委員会を召集して事業調整その他を充分討議をして今後の日程を決めた。

10月13日(木)、野辺地公民館でホタテ料理教室を荒川麗子講師で実施します。10月18日(火)、健康アップグラウンドゴルフを六戸総合運動公園で実施予定(小雨決行)。12月8日(木)、健康アップユニカールを市民体育センターで実施予定となったことを会員に配布して周知徹底を図った。

健全な身体維持は食生活を基盤にしながら、ゆとりある計画で適度な運動と見聞を広く「脳活」を高めるため継続することが健康に結びついていきます。支部事業や地域活動等々にどんどん参画して、仲間と一層絆を深め自己充実を図り、毎日楽しい生き生き人生で長寿路へ共に歩みましょう。

(上十三支部 武田 茂)

▼津軽支部

太宰の生まれた町を訪ねる

7月19日、45名の会員が稲垣温泉ホテルの送迎バスに乗り、五所川原市金木町へ向かう。金木町では自由行動の時間をとった。

参加者の約半数は、斜陽館に入館し、案内人の説明を聞きながら



館内を巡る。部屋、区画毎に段差があり、太宰には家の中でも上がることできない段差があったという説明を聞く。太宰は兄弟の間にも厳然と存在する身分の差を実感したと思う。そして、蔵を利用した展示室で、太宰が生前使用していた執筆用具・直筆原稿・書簡などを見学した。

続いて津軽三味線会館に向かう。腕の立つ若手の奏者がトークを交えながら、聞かせ所がわかるような演奏してくれたので、結構楽しめた。

参加者の中には太宰疎開の家や雲祥寺などの方に足をのばす人もあり、それぞれよかったという感想を述べていた。

稲垣温泉では運営委員の栗林さん主導でレクリエーションが行われ、黒石よされ・どだればち・お父さんのタンゴなどを有志が踊り、座を賑わす。これは9月のシニアフェスティバルでの出し物の練習にもなったようだ。

(津軽支部 鳴海 紀)

▼西北五支部

つつじ祭りと洋食マナーに参加



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、5月27日(金)会員23名が、大鰐町の茶白山公園のつつじ祭りを見物し、同町のロイヤルホテルにて入浴後、洋食マナーを習いながら楽しい食事会に参加しました。

会員の田村はきえさん(77)は「生まれて初めての豪華な食事会でした」と大喜びでした。(西北五支部 鈴木喜代三郎)

ジオサイト探索 ぐるりん下北



下北は見どころ、新鮮な魚介類が満載だ！見てよし、食べてよしの理由は大地に隠されている。7月11日（月）、大地に親しみ、大地に触れ、大地の特長を知る「ジオサイト」巡りと洒落こんだ。

ジオサイトとは、特徴的な大地や地層・資源の場所を指す言葉で、下北には、特徴的な大地や地質資源がさまざまな場所に存在している。

下北の西の玄関口脇野沢へ、「野猿公園」で北限のニホンザルの生態を観察、海峽ライン經由で野平高原へ、「縫道石山」を横目に佐井村仏ヶ浦へ、風雪激しい津軽海峡の荒波が削り上げた大自然の造形、白緑色凝灰岩の奇岩が2キロメートルにわたって連なる岩の数々、自然が織りなす造形美を堪能。思い切った標高差100メートルの険しい遊歩道をおりて、仏ヶ浦の自然が生み出した奇跡、波と風が作り上げた奇岩、如來の首・五百羅漢・屏風岩等を見ながら極楽浜まで探索、仏ヶ浦の名にふさわしい極楽浄土の浜で別世界に迷い込んだような感覚にとらわれた。

福浦の「ぬいどう食堂」で、その日の朝、採れたばかりの新鮮なイクラ・ウニ・アワビなどを豪快に盛り付けた「歌舞伎丼」を昼食に。男女が抱き合う様子と伝えられる二つの巨大な岩、神の岩山として祀られ、信仰されてきた「願掛け」に願を掛け（願いを掛ければ必ず叶えられる神秘の大岩、記念撮影後、「海峡ミュージアム（津軽海峡アルサス）」で買い物。続いて国道338号を、本州最北の旅情あふれる最果ての町大間へ。本州最北端の地大間で弁天島・汐首崎・渡島半島峰を望み、国道279号を風間浦村下風呂へ。潮騒聞こえる海峡の温泉、下風呂温泉、大間鉄道アーチ橋「メモリアルロード」で足湯に浸かりながら、津軽海峡や恵山崎を望み、私たちの住んでいる「まさかり」の大地、豊かな自然を心ゆくまで堪能した一日であった。

（下北支部 祐川 猛）

新緑の奥入瀬渓流散策

6月24日、137名の参加でマイクロバス5台に分乗し奥入瀬渓流に向かった。車中は、会員同士による近況報告とか、旅行の期待などまるでも多元放送。酸ヶ湯を過ぎたところで休憩。時折、緑のトンネルを通過して石ヶ戸に到着した。あいにくのお天気で、めいめい傘をさしたり、合羽をかぶったり。ここからは、A雲井の滝まで60分歩くコース。B馬門岩まで30分歩くコース。Cバスで景色を楽しむコースと3つのグループに分かれて行動した。雨に洗われた新緑を愛で、全員目的地到着後ホテルへ。玄関前で写真撮影し、猿倉から引いた温泉に浸り、お料理に舌つつみ。雨も晴れ上がり、今回はDAIGO風にSKO（食事・景色・温泉）が良かった小旅行でした。（青森支部 對馬明帆）



三沢地区を探訪

青森支部の7月行事は三沢地区の寺山修司記念館と航空科学館見学でした。参加者77名は2台のマイクロバスで青森駅前Aファクトリー前を出発。途中、道の駅小川原湖にてトイレ休憩をし、先ず寺山修司記念館「テラヤマ・ワールド」へ。学芸員の説明の後、館内を自由見学、寺山演劇や映画の劇的空間が甦る一種独特の雰囲気の中を見学。俳句、短歌、映画等々、多彩な活躍を11の机の引き出しに詰め、ワクワクしながら引き出しを覗く……。



次の三沢航空科学館、科学ゾーンでは月の重力疑似体験、風洞実験等で童心に還り、航空ゾーンではYS-11やミス・ビートル号を目の前に感動し、特別企画展の十和田湖湖底より引き揚げられた、旧日本陸軍の一式双発高等練習機・ゼロ戦を見学。当時世界の戦闘員に怖れられた雄姿に目を見張る。12時を過ぎて会食会場の東北温泉到着。世界でも数少ない日本一黒いと言われるお湯に浸かり、黒いおでんを食べ、帰りは皆黒くなっているのではと心配しましたが、美肌効果のある「美人の湯」だけに、全員若返って？帰着。8月行事での再会を約束して散会となりました。（青森支部 風晴 貢）

こんにちは、歯科衛生士の相馬です。第1回のテーマは「お口の健康はなぜ大事？」でした。いきいきとした暮らしは、お口の健康から始まることに気づいていただけたでしょうか？特にお口から食べることは、人間の尊厳に繋がります。また、非常持ち出し袋に歯ブラシを入れていただけただけでしょうか？

さて、今回は「お口の健康」にもっとも必要な「唾液の働きとは？」についてお話しします。

健康な状態では意識されることがない「唾液」ですが、「いのちの水」と例える先生もいらっしゃるほど私達に必要なものなのです。

「唾液」は汗や涙のように体液の一つで、血液から造られます。ほとんど自然に飲み込んでいますが、安静時に毎分約0.3ml分泌され、寝ている間は3分の1に減り、よく噛んで食べた時は約10倍出るとされます。1日では、約1.0~1.5lが口の中に出ています。主にサラサラ唾液・ネバネバ唾液ですが、お口の機能低下や不衛生による泡々唾液・ドロドロ唾液はムセや窒息を招いたりします。

分泌量等は個人差があり、生活環境、健康状態、年齢により異なりますが、服用しているお薬の副作用と関連

します。心配な時は主治医や歯科医師、薬剤師さんにご相談下さい。

「唾液の働き」は、デンプンを分解して、胃での消化を助ける(消化作用)、口の中をきれいにする(自浄作用)、食べ物の酸やアルカリを中性にする(緩衝作用)、口の中に侵入してきたさまざまな病原菌の増殖を抑える(抗菌作用)、むし歯になりかけた歯をもとに戻す(再石灰化作用)、食べ物を柔らかくして飲み込みやすくしたり、発音を滑らかにする(円滑作用)、食べ物から味成分をとかして、味蕾で味を感じさせる(味覚発現作用)、歯や歯肉を護る(保護作用)など、「唾液」があるから「口の働き」ができます。

そのほかに、活性酸素を分解するペルオキシターゼや老化を抑えるパロチンというホルモンも含まれているので、自分の身体から出て自分の身体を癒す「いのちの水」をちゃんと利用しましょう。

よく噛むことで多く出てきますが、唾液腺マッサージやお口の体操でリラックスして唾液を出やすくしましょう。お風呂で行うのも効果的です。

今回は、「いのちの入り口・心のお口」であるお口を清潔にする方法についてお話しします。

~今回のおさらい~

1. 唾液(つば)



- 分泌量は1日あたり 1.0~1.5l (ペットボトル大 約1本)
- 口の中に2~3ml (小さじ 約1杯)
- 寝ている間は、分泌量が少なくなります
- 薬の副作用と関連があります

2. 唾液の働き

命の水

- ◆ 消化作用
- ◆ 自浄作用
- ◆ 緩衝作用
- ◆ 抗菌作用
- ◆ 再石灰化作用
- ◆ 円滑作用
- ◆ 味覚発現作用
- ◆ 保護作用

3. 唾液腺マッサージをしてみましょう

- やさしい力で行いましょう。
- 1か所を5~10回、1日数回行いましょう。
- お風呂に入りながらリラックスして行うと効果的です。

じかせん 耳下腺



両耳の横を手指で後ろから前に向かって円を描くようにマッサージする

がっかせん 顎下腺



顎の骨の内側の柔らかい部分に指をあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらいを順番に押す

ぜっかせん 舌下腺



両手の親指を揃え、顎の真下から下を突き上げるようにぐっと押す

「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。

(青森県食生活改善推進員連絡協議会「ヘルスアップcooking」より)

主食（鉄分多め）
カラフルチャーハン



【野菜の摂取量】 110g

1人分の 栄養量	エネルギー	298 kcal	カルシウム	283 mg
	たんぱく質	15.6 g	鉄	2.0 mg
	脂質	5.9 g	食塩相当量	1.1 g

材料(1人分)

ごはん	100g
長ねぎ	1/2本 (50g)
小松菜	1/5袋 (40g)
にんじん	2cm (20g)
卵	1/2個
ハム	1枚 (10g)
しらす干し	大さじ1/2 (8g)
干しえび	大さじ1/2 (8g)
ごま油	小さじ1/2
塩	少々 (0.2g)
こしょう	少々

作り方

1. 野菜は細かく切る。しらす干しと干しえびは熱湯を通しておく。
2. 卵を割りほぐしパラパラに炒める。
3. 1の野菜をごま油で炒め、2の卵と細かく切ったハムを加えて炒める。
4. 3にごはんを入れて炒め、塩、こしょうで味を調え、しらす干しと干しえびを加えて混ぜ合わせる。

汁物（野菜多め）
ヨーグルトみそ汁



【野菜の摂取量】 85g

1人分の 栄養量	エネルギー	61 kcal	カルシウム	68 mg
	たんぱく質	3.9 g	鉄	0.8 mg
	脂質	2.3 g	食塩相当量	0.7 g

材料(1人分)

大根	3cm (60g)
にんじん	2cm (20g)
高野豆腐（細切り）	5g
長ねぎ	2cm (5g)
みそ	小さじ1
プレーンヨーグルト	小さじ1
だし汁	
熱湯	150ml
かつお節	5g

作り方

1. 茶こしにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注いでだし汁を作る。
2. 大根、にんじんは食べやすい大きさに切り、高野豆腐を加えて1のだし汁で煮る。
3. 野菜がやわらかくなったら、小口切りにした長ねぎを加えて合わせておいたみそとヨーグルトを加えて溶かす。



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♪

薬の包装シートの誤飲に注意を！

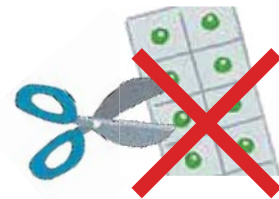
朝食後、家族が渡した内服薬を
PTP包装シート*ごと飲み込んでしまった。
のどが痛くなり救急車で病院に行ったが、
のどぼとけの裏側に薬が引っかかっていたため
レントゲンでは見つけることができず、
内視鏡で取り出すまで、数時間かかった。



*PTP包装とは
錠剤の包装でよく見かけるプラスチックにアルミなどを貼り付けた包装です。

アドバイス

- PTP包装シートを1錠ずつに切り離すと、
間違って飲み込みやすいサイズになるうえ、
切った角が鋭くなり危険です。
1錠ずつに切り離さないようにしましょう。
- 高齢者の事故が目立ちますので、家族や周りにいる人も気を配りましょう。
- 包装シートを飲み込んだかもしれないと感じたら、ただちに医師の診察を受け
ましょう。
- 日ごろから休日、夜間に受診できる医療機関の連絡先を確認しておきましょう。



▼ 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へつながります)

(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

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

北緯41度・青森の魅力

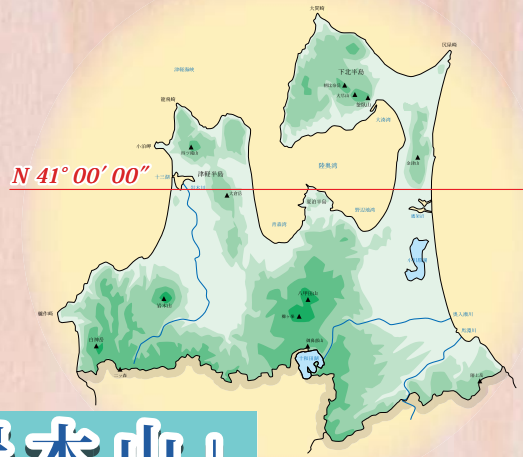


みやこうたを創り楽しむ会会長

湊望 (みなと ほまれ)

昭和14年青森市生まれ。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2回

愛の湧き出る山「岩木山」

青森県最高峰の岩木山は、白神山・津軽国定公園にある秀峰・霊峰です。「数々の恵みをもたらす守り神」。人々は敬愛の気持ちを含めて、この山を「お山」と呼んでおり、収穫感謝の「お山参詣」は有名です。

「岩木山 おらほから見るの一番さ」

太宰治は故郷・金木から眺める岩木山に心を奪われ、小説「津軽」に下記の名文を残しました。この文章に従い、岩木山の高さを左右の均斉も正しく分けると、次の事実が分かります。

①「16」「25」は足すと「41」。これは「北緯41度」しあわせいっばい」を意味します。

②「1と6」「2と5」をそれぞれ足すとどちらも「7」で、これは7月7日、即ち岩木山が「七夕の山」であることを示します。

③岩木はローマ字で I W A K I、即ち「アイ(愛)が W A K I (湧き)」出ると書きます。これこそ、七夕の「熱愛物語」です。

④岩木山上空の左側に「W」わし座・彦星、右側に「K」こと座・織姫星が輝くことがあります。(概念図参照)

⑤この二星の地球からの距離は、彦星(アルタイル)が16・7光年、織姫星(ベガ)は25光年で、「16」「25」と呼ぶ数字になります。

⑥概念図山頂の「A」は「青森、アップル、エース」の略字。岩木山はこれらの象徴です。

⑦山の両脇の「I(愛)の湧き水」は、それぞれ岩木川・山田川となつて津軽平野を北上、十三湖で仲良くゴールイン。山頂と十三湖中心部との距離も「41キロ」あります。

⑧山の両脇の2つの「I」は「和気あいあい」をも意味します。岩木山は「愛」に満ち溢れた山なのです。

※参考へ七夕伝説

昔中国の天帝に機織りに専念する一人娘「織女」和名・織姫がおり、年頃なので真面目な青年「牽牛」和名・彦星」を世話したところ、二人は熱愛で仕事放棄状態になった。怒った天帝は、二人を天の川を隔てて分けてしまったが、織女が泣き暮れるばかりになったため、7月7日に限り面会を許すこととした。晴天ならば沢山の鵲が飛来し、二人のために橋をかけてくれるが、雨天ならば水かさが増してデートは一年先になる。

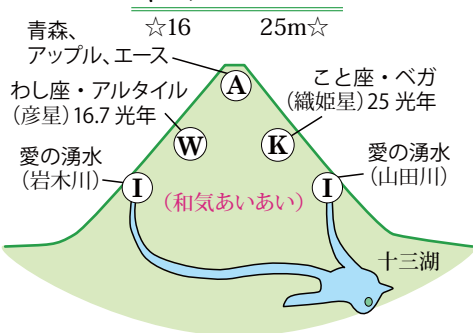
人々は気の毒に思い、当日の晴天と共に裁縫、書道の上達等を祈願するようになった。

日本には宮中行事として伝来。江戸時代には短冊に願い事を記して笹竹に飾る、夏の民間行事として広まった。

「ねぶた」「ねぶた」に大書される「雲漢」とは「天の川」のこと

で、今では各地の夏祭りの多くは七夕由来と言われます。

岩木山(概念図)



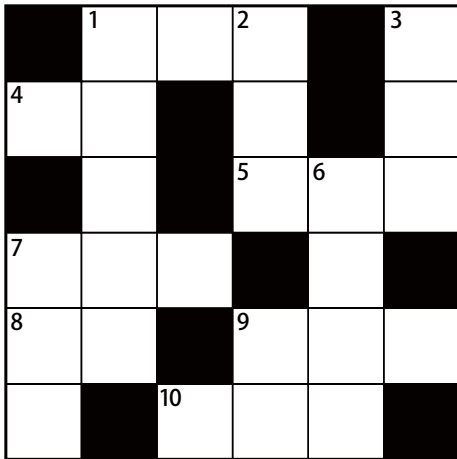
頭の体操をしましょう♪

小野彰一先生考案! 津軽弁で考えてみへ♪

津軽・井クロ・スワードパズル



問 1



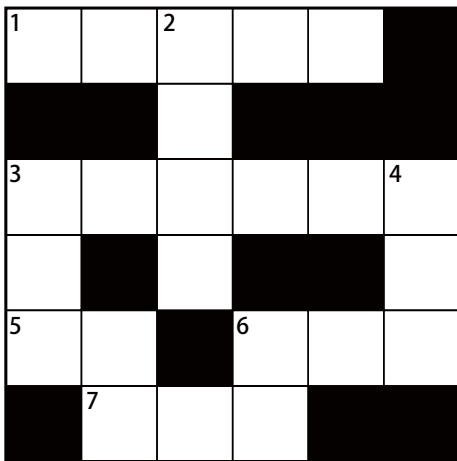
■ヨコのカギ■

1. 「かかと」のこと
4. 座ること…「〇〇る」
5. 独楽(こま)、回して遊ぶ木のおもちゃ
7. 「育つ、成長する」こと、別な言い方では「おがる」
8. 肩さ、湿布を…
9. 梅雨時、生ものが〇〇〇
10. お友達のこと

■タテのカギ■

1. じゃまになる、手に余る
2. お尻のこと
3. 短刀、ナイフ
6. ぼやくこと
7. 日中、ご飯を入れておく木の桶
9. 若いお父さんのこと

問 2

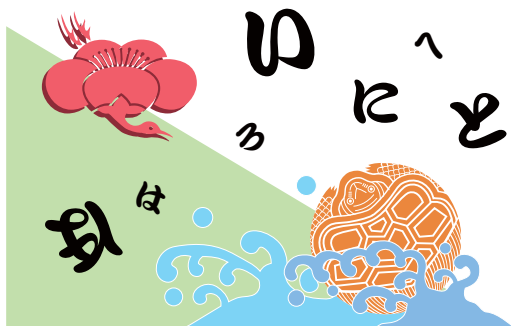


■ヨコのカギ■

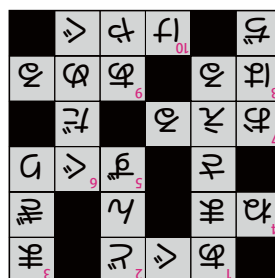
1. 赤ちゃんをあまり元気よくあやすと、これを起こす
3. ブランコなどに長く乗っていると疲れるので交互に乗ること
5. 雪片づけをすると、ここが痛くなる人も…
6. 無茶苦茶早く、準備にとりかかること
7. お友達のこと

■タテのカギ■

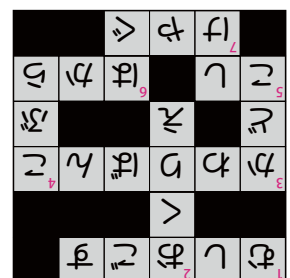
2. ねぶたの通は、後ろのこの絵を見て楽しむのさ
3. 机の「〇〇〇」に、膝をぶつけければ痛えよ
4. 標準語で言えば「ぶくらはぎ」のこと。蛇でないよ
6. リンゴの皮をむく、壁の紙をはがすこと



答 1



答 2



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」に佐藤ツリさん(82歳・平川市)が選ばれ、平川市・長尾忠行市長から記念の賞状と盾が伝達された。

ツリさんは胃がんの術後、安静にする毎日の中で祖母の昔語りを思い起こして、後世に残したいと思い立ち、「昔この語り部」を目指すようになる。他人を楽しませたいという元々の性と語り部として学びたいという情熱で、平成15年より、「コミュニティFM放送局ーFMアップルウェブで「津軽の昔っこ」のコーナーに出演を重ね、また、田舎館村のジャイゴウェブで



「ツリばっちゃんと仲間たち」という番組を平成19年から担当している。依頼があれば、どこへでも出向いて聴衆を楽しませようとするそのパワーとボランティア精神は、82歳の今でも衰え知らずである。また、昔語りに出向く際には必ず何人もの仲間(弟子)を連れて行き、昔を語らせて経験を積ませるといふ、後進の育成にも力を注いでいる。

川柳

食すすむ友のつくりし栗ごはん

工藤京子(弘前市)

俳句

おだやかな御墓はか 風の花芒すずき

藤林仁次郎(青森市)

短歌

ゆんらりと緑の枝の下流る
はげしき溪流 白き芸術

瀬川万喜太(千和田市)

空晴すがしりんごの里に生まれきて
岩木のお山 今日もおだやか

佐々木ひろ子(弘前市)

文芸欄

絵手紙



風晴貢(青森市)

集記
編後

今年も早いものでもう10月!この間まで、暑いと言っていたのが嘘のようで、めっきり涼しくなってきました。秋は「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」などと言われますが、私はもちろん「食欲の秋」!果物が好きなのですが、特に柿が大好きです。柿はむくみ改善や二日酔い防止に効果的だそうですよ。(聖)

きのこ採りは 安全第一!

目先の収穫より

もうすぐ秋のきのこ採りシーズンがやってきます。遭難事故にあわないよう、安全にきのこ採りを楽しみましょう。

入山前

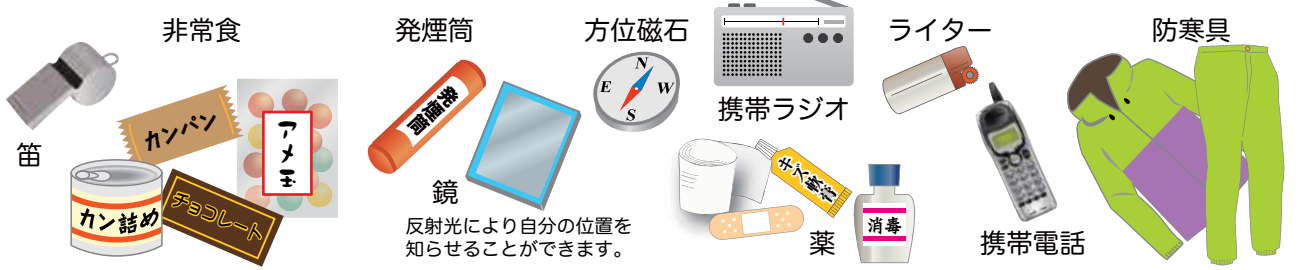
- ① 家族に行き先、帰宅時間を知らせて出かけましょう。
- ② 携帯食や雨具、ライターなどを携行しましょう。
- ③ 目立つ色の服装、寒さに備えた服装で入山しましょう。
- ④ 出来るだけ2人以上で出かけましょう。

入山時

- ① 山では入山場所の地形を確かめ、大木など目標物を定めておきましょう。
- ② 岸や急斜面などの危険は避けましょう。
- ③ 早めの下山に心がけ、午後3時には下山しましょう。

万が一迷ったら

- ① 歩き回らず、大木の陰や岩陰で風を防ぎ、火を焚くなどして救助隊の助けを待ちましょう。
- ② 搜索のヘリコプターの音が聞こえたら、広い場所でタオルなどを振って合図してください。



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。

どうぞお気軽にご来館され、また、研修等ご利用の際は、お気軽にお問い合わせの上、ご利用ください。



- 交通機関** ※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。
- 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番線のりばから 市民病院行き、青森公立大学行き、横内環状線、問屋町行き、大野浜田環状線、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

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:017-777-6311 Fax:017-735-1160