

明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部

Vol. **98**
平成28年 冬

すこやか長寿コーナー

目次

Vol.98
平成28年 冬

すこやか長寿コーナー	1	口腔ケアのいろは 〜いのちを守るきれいなお口〜
ねんりんピック長崎2016	5	ヘルスアップCooking
仲間づくりCafé	7	くらしの情報
生き生きシニア	9	北緯41度・青森の魅力 〜青森県と「みのりの風」〜
みなでエンジョイ！ニュースポーツ	13	頭の体操をしましょう
あすなる友の会の活動	15	文芸欄

荒川マツエさん（二〇七歳）

野辺地町

ワンカップ一杯で長生き？

「おはよう」と声をかけながら部屋へ入っていくと、ちょうど朝食中でした。私を見て「誰だろう？」という感じで黙って食事が続いています。マツエさんの家族構成は孫の孝一さん（71）とその奥様、そのお子さんの長男（消防署勤務）、三男（漁師）の5人暮らし。取材した日は皆さんお休みの日でありラックス状態。そこを狙って取材に伺いました。「ばーちゃんは若いとき何をしていたの？」の質問に「シヨイコ」との答え。30歳のときに旦那さんを海の事故で亡くされ、4人の男の子を一人で育てなければならなかったそうです。夜もろくに寝ないで稼いだ、稼いだ。ここまで話したところで私に気づいてくれました。「下のママが？ 何しにきたぞ？ わ、何あへれるぞ（何にも教えることないよ）」



普段は自宅にマツエさん一人。マツエさんに留守番をお願いしている。しっかりといるが、押し売りが来ると「わ、ばばで何も聞かえないし分からない」としっかりと断っています。元気なマツエさんですが、昨年お風呂で滑って転んで骨折し入院したそうです。お医者さんがマツエさんは耳が遠いと思ったのか、孫の孝一さんに「手術はどうしますか？ 私は100歳を過ぎた方の手術はしたことがないので…」とおっしゃいました。そしたら、マツエさんが「じゃ、別の病院さ行く」と。先生もビックリ。「わ、歩けなくなるべ。違つところから先生呼んで手術してける」と言いました。その通り手術を行い、見事、今も元気で人の手を借りずに生活しています。毎晩、ワンカップ一杯。唯一の楽しみだそうです。町のみんなもいつまでも長生きして欲しいと思います。



◎荒川麗子地域通信員

表紙写真



奥入瀬溪流「銚子大滝」

宇樽部の住人で開墾者三浦泉八が銚子大滝の右に漁道を開削。後、上林伊三郎に法奥沢漁業組合、藤坂孵化場が協力し、ヒメマスを遡上させ、以来十和田湖のヒメマスと呼ばれるようになった。

撮影・文／瀬川万喜太

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。

八木澤マサさん(二〇〇歳) 弘前市

デイサービスを楽しんでいます

八木澤マサさんは大正5年2月23日生まれの100歳です。マサさんは11人姉弟の五女として生まれました。警察官だったお父様はとても厳しく、特に子ども達のしつけにはうるさく、細かいところまで注意されました。お父様が一番機嫌の悪いのは玄関の履物が散らばっている時だったそうです。また、食事のときは食べ残しはダメ。箸をつけたらきちんといたたくこと。子ども達の不注意は直接本人でなくお母様がいつも怒られていたそうです。大変苦労したと思います。お母様は若い頃近所の娘さん達に頼まれて、裁縫を教えておりました。とても器用な人でした。お父様は早くに亡くなりましたが、お母様は95歳まで長生きされたそうです。



この歳になって父の厳しさが良く分かります。孫達が「弘前のおばあちゃん、こわい!!」と言います(笑) この歳まで生きてきたけれど、長寿の秘訣はまず歩くこと。好き嫌いなく何でも食べることに。特に煮物が好き。そして、毎日楽しく過ごしたいと願っています。

マサさんは子どもを3人もうけましたが、2人は亡くなり、

今は娘さんと一緒に暮らしています。100年という長い道のりで二度程死に至るような大病を乗り越え今は元気に過ごされています。

今一番の楽しみ

は週2回のデイサービスへ行くこと。職員の皆さんがとても良くしてくれてありがたいです。



◎佐々木ひろ子地域通信員

取材をしてみたの感想…

マサさんは素敵なお洋服をお召しになり、終始にこやかにおだやかに暖かい印象を受けました。私もこういうおばあちゃんになりたいと思いました。最後に「ところであなたは何歳なの?」と聞かれ歳を答えると「わいはー! 私の娘だの!」って大笑いしました。マサさんにあやかりたい一心でしっかりと堅い握手をしてお別れしました。ありがとうございました。



何事にも挑戦あるのみ

高森良子さん（八十四歳）
青森市

青森市幸畑にお住まいの高森良子さんは、まだまだ好奇心旺盛な日々を過ごしています。薄紫の洋服を羽織り、チヨットおしゃれに薄紫色のメガネを掛けて少し照れた笑顔で現れた高森さん。

昭和7年、青森市新蜷貝に8人兄弟の末っ子として生まれました。現在は茨城県にお住まいの100歳を越える一番上のお姉さんを含め、3人がご健在だそうです。中学生で終戦を体験し、その後17歳のときに理髪店へ住み込みで就職し、理容師の資格を取ったそう。その技術を活かし、



○小泉裕美地域通信員

今でも子どもさんの髪を切ったりしているそうです。その理髪店の向かいの整備工場で働いていたご主人と知り合い7年後、24歳で結婚。3人のお子さんにも恵まれ、ご主人を支え子育てをしながらいろいろなお仕事をしてきました。そのご主人を昨年に亡くされたそうです。「寂しかったでしょう」とお聞きしたら、「自分の中で覚悟して看病をしたので大丈夫だったよ」とおっしゃっていました。そこには、「近所さんの存在があったのです。その方はいろいろと声を掛けてくれ、お茶飲みをしたり、時にはラジオ体操、ウォーキング、青森国際芸術センター見学など、外出する機会をたくさん作ってくれたそうです。」

高森さんは最近パッチワークを始めたそうで、たくさん作品を制作しています。物を作ったり、体を動かしたりすることが大好きという高森さん。「近所の方々と関わりを持ち、家族に見守られながら、日々たくさんのことに興味を持って挑戦していくこと、それがこれからの目標です」とおっしゃった笑顔がとてもステキでした。

子らの心の叫びを励みに

木立玲子さん（八十五歳）
青森市

とつてもおしゃれで、お元氣な木立玲子さんは、昭和25年小学校教員に採用され、数えること42年間（教頭7年・校長2年）子ども教育に全力を尽くされました。体育の時間はもちろん、子ども達と一緒に身体を動かして遊び、授業中は殆ど



○三浦良子地域通信員

立ち通し、学校の階段を一日何往復したことか。加えて小学校入学前は、野山をかけまわり木登りに夢中。遊んだ記憶がなく、小学校入学後はドッジボール、師範学校では部活のバスケットボールで体を鍛え、現在も足・腰・膝痛がないのは、このような環境で過ごして来たから…….と思っております。

昭和53年、4年生を担当し『あすなる文集』を作ったとき、「楽しく読める」「みんなが喜んで目をしてる」と先生へ感謝の言葉がありました。文集の印刷は薄れてきたが、40年近く経った今も、あの子らの心の叫びが自分の生きる証となっている、とのこと。



教員退職9年後、メナード化粧品店の代店店長として、訪問販売しながら「エステサロン」を設立。セラピストの養成や客探しに奔走しているとき等、「頑張り屋で、頑張る子が好きな先生だ」と書いてくれた文集の一部を思い出し、この道も17年目を迎えることが出来たそうです。
85歳になった木立先生。文集の子らは、50歳近くになったは

ず。月日は早く通り過ぎるが、あの子らの叫びを忘れずに生き抜こうと感謝の気持ちでいっぱいとのこと。
まだ恩返ししていません。上司の先生方がいなくなりつつあるので、人に頼まれたときは、恩返しのもりで何でも引き受けているということにとっても感動しました。私もこんな先生にご指導いただきたかったです。

起床6時、就寝22時頃、食事は1日3回と規則正しい生活を、今後はダンスに挑戦したいと意欲満々の姿勢が長寿の秘訣なのでしょう。

藤田 豊さん(九十歳)

弘前市

俳句あつての人生!

私の俳句の大先輩、弘前市の藤田豊子(本名 藤田豊)さんは、大正15年7月15日、神奈川県横浜市でお生まれになり、今年の7月で満90歳になりました。



54歳で俳句のお好きなお父様の影響で、俳誌「十和田」主催の増田手古奈先生に師事し、56歳で新人賞受賞、その他各地区の大会で賞を受賞されています。最近では平成27年10月1日、第25回県文化祭文芸コンクール知事賞を受賞されました。



須藤育子地域通信員

- ・ 一爆の音に吸はれてしまひさう
- ・ 一山の靈気をここに滴れる
- ・ 神杉の影に入りてより涼し

(藤田 豊子)

穏やかな笑顔の素敵な豊子さん。ファッションセンスも抜群。特にお帽子が大好きで、60個以上も持っており、流行りのお帽子をかぶり、ハイヒールを履き、颯爽と句会においでになります。

スポーツ面でも、スキー、スケートも嗜まれ、文武両道、人生を謳歌されています。



第29回 全国健康福祉祭ながさき大会



美術展「日本画の部」最高齢者賞受賞・藤林仁次郎さん(右)



受賞作品 「芦ノ湖雨情」

また、最終日の総合閉会式では、次回の開催地である秋田県へ大会旗が引き継がれ、4日間の熱い戦いは幕を閉じました。

青森県からは、青森すこやか福祉事業団の佐々木悟理事長を団長とし、選手総勢101名が18種目に参加。選手たちは日頃の練習の成果を発揮し、他県の選手と交流しながら楽しく競技に臨みました。

「ねりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の方々を中心とした健康と福祉の祭典です。スポーツや文化など多彩なイベントが開催され、地域や世代を超えた交流の輪が広がっています。厚生省創立50周年を記念して、昭和63年(1988年)に兵庫県で第1回が開催されて以来、毎年開催されています。

平成28年10月15日(土)～18日(火)の4日間、長崎県内12市3町を会場として、「ねりんピック長崎2016」が開催されました。

ねりんピック長崎2016
 ～長崎で ひらけ長寿の 夢・みらい～

※18種目 シンポジウム含む

No.	種目名	内 容	順位	表彰項目他	チー ム 名
1	卓球 (大村市)		21位	優 秀 賞	トライアングル青森
2	テニス (佐世保市)	3位グループ2回戦敗退			真っ赤なリンゴ青い森から
3	ソフトテニス (長崎市)	第4位グループ	3位	優 秀 賞	アップリート
4	サッカー (島原市)	予選敗退			青森シニア60
5	ゲートボール (平戸市)	予選敗退			すばるヶ丘
6	ペタンク (南島原市)	予選Jブロック ※予選敗退			青森NYK
7	ゴルフ (長崎市)	個人戦 (70歳～の部) 個人戦 (65～69歳の部) 個人戦 (60～40歳の部) 団体戦	54位 32位 17位 30位		濱田 紘路 原田 立男 高坂 寿
8	マラソン (諫早市)	70歳以上3km (女)	5位	優 秀 賞	葛西 強子
9	弓道 (島原市)	予選敗退			青森県弓道連盟
10	剣道 (五島市)	予選敗退		高 齢 者 賞	青森県 三浦 信也
11	グラウンド・ゴルフ (長崎市)	男性の部 // // 女性の部 // //	133位 169位 190位 8位 66位 113位	優 秀 賞	福嶋 保士 深畑 利勝 松橋 昭治 吉田 侑子 久保 キサ 橋場 静子
12	太極拳 (佐世保市)	集団	43位		太極拳さくらクラブ
13	ウォークラリー (壱岐市)	海都くんコース	3位		あすなる
14	水泳 (長崎市)	※入賞者なし			
15	バウンドテニス (松浦市)	決勝トーナメント 2位グループ2回戦敗退		高 齢 者 賞 高 齢 者 賞	バウンディーズ青森 古川 正剛 渡部芙美子
16	囲碁 (西海市)	個人ダンギー (男子A)	18位	優 秀 賞 最高齢者賞	坂本 孝則 沼山 助内
17	健康マーじゃん (長崎市)	団体戦 個人戦 女神大橋ブロック 個人戦 軍艦島ブロック 個人戦 眼鏡橋ブロック 個人戦 中華街ブロック	50位 36位 52位 8位 53位	優 秀 賞	久米田 元 千葉 敏照 蛭名 昭彦 太田 秀夫



仲間づくり Café



「むがしっこ」聞きこみ講座へ

この会は、平成25年2月「むがしっこ」が好きな人が集まって発足しました。現在21名で活動しています。最初は昔話を覚えることから始まり、4年目の現在は、誰かに聞いてもらうため、保育園、小学校、老人ホーム等に出向き「むがしっこ」を語っております。



この活動を通して、先人達が残してくれた「むがしっこ」を見直し、後世に語り継いでいければと考えているそうです。

江戸時代に多くの昔話が作られたとされており、昔話の奥深さ、また現代に通ずるものも沢山あり、昔話の良さを再認識してもらうため、より多くの人に津軽の「むがしっこ」を聞いてもらいたいと思います。会員は70歳代が大半ですが、「むがしっこ」を覚えることで、ボケ防止にも繋がり、また語ることで生きがいにもなり人生を楽しんでおります。

この会は「みんなの教室」と題し、公民館活動の一端を担っています。

卓球に生きがいを ママさん卓球クラブ(青森市)

愛称「ママ卓」は、毎週金曜日10時～12時、青森市民体育館3階で練習しています。ラジオ体操後、当番が準備した7台の卓球台で、すぐに練習が始まり、軽やかなフットワークのラリーが続きます、カットサーブの人もいて、レベルの高さを感じました。

会長の山崎世里子さん(64歳)は「クラブの設立は昭和44年、青森市からの呼びかけで出来た最初の女性スポーツクラブなので歴史

むがしっこを語る会「ゆきん子」(五所川原市)

す。年次計画を立て「原稿を見て読んでもよいが、自分の言葉で話せるようになること」が目標です。

毎月土曜日(1ヶ月3回)、計画によって、基礎練習、読み聞かせ、わらべ唄、発音練習まで行っております。日の長い夏(7月から10月まで)には、市内にある旧平山家住宅(国の重要文化財)において土・日・祝日の午前中、幼稚園、小中学校の子ども達に昔話やわらべ唄、遊び等を披露しています。

「ゆきん子」の会長春藤さんは、昔話の中にある情緒ある人間の育成、生きがいのある高齢者の歩みを望んでおります。

《お問合せ先》

会長 春藤 篤子

連絡先 0173(35) 5513

(編集委員・シニアライター)

木村 祐太郎



藤田健次氏が作成した「ゆきん子」ロゴマーク

は長い。現在の会員数は31名で40代～80代、東北大会にも出場し、優勝、準優勝など好成绩をあげています。」

最高齢者三和きよさん(81歳)は、会員歴30年で、中学一年から卓球をやっていて、これまで国体や東北大会に出場、年代別で優勝したことも。「卓球は若い人とも出来るのが楽しいし、笑ってやれるので心地よいスポーツ。身体が元気だと心も元気になれます。」





と笑顔で話され、短パンのユニフォームがとても似合っていました。他の会員の方からも、「首を痛めたときに、医師からリハビリのため、卓球はつづけた方が良いと言われた。」「転勤族のママ友から、青森は卓球王国だから一緒にやりましょうと誘われて始めた。」「女同士、年代の違う人とも気軽に話が出来る、いろいろ学べて人生を豊かにしてくれる。」との声がありました。卓球が生きがいとなり、健

康に過ごしている皆さんの活気はまぶしいくらいでした。

《お問合せ先》

会長

山崎 世里子

電話

017 (736)

2642

(シニアライター

鹿内 文子)



社交ダンスで交流 明るく楽しく元気で うとうダンス愛好会(青森市)

催しており、会員が楽しみにしている行事です。時にはプロの先生たちによるデモンストレーションの披露もあつたりします。数年前からは、パーティーに函館・秋田・八戸と遠くからの参加もあり交流の輪を広げています。

「うとうダンス愛好会」は、パーティーの収益全額を会員全員の同意の上、社会福祉協議会に寄付し社会貢献も忘れていません。

代表の笹原さんと話していても若さと迫力に吸い込まれ、優しく包んでくれそうな雰囲気の方でした。だから会員も増え、みんなが楽しいサークルなのでしょうね。

皆さん、仲間に入り一緒に踊ってみませんか。

《お問合せ先》

代表 笹原秀次郎

電話 017 (722) 6421

練習日 水曜日(9時30分～11時30分)

場所 沖館市民センター

会費 年間600円

(編集委員・シニアライター 三浦 良子)



今年で11年目を迎えた「うとうダンス愛好会」ですが、発足当時は少人数でのスタートでした。が、年々会員が増え今では150人の大所帯となり、平均年齢77歳?。最高齢者の90歳のカップルと87歳のカップルは「ダンスが楽しい、生きがいだ」と毎週の練習に顔を出して、今日も楽しく踊っています。

会場内は笑いと笑顔に包まれ、踊っている時は、青春時代に戻ったように嬉し、軽やかな足運びです。楽しんで、軽やかな足運びです。楽しいので時間はあっという間に過ぎ去り名残惜しいとのこと。今年、北海道新幹線の開通記念として函館で交流会を開催し、青森から70名・秋田県から30名・地元函館からは100名・計200名の参加で盛大な祝賀会となりました。

「うとうダンス愛好会」では、年に3回のダンスパーティーを開



老いても青春！

浅利 たけさん（青森市・98歳）



浅利たけさんは大正7年1月27日生まれの98歳、もうじき99歳を迎えます。

勤務先の松木屋で、同じ職場のご主人と知り合い恋愛結婚、しかし結婚後3年でご主人は2人の子どもを残し太平洋戦争の戦地マニラ沖で戦死。それからは市民病院、市水道部で働き2人の子どもを育てました。

65歳で退職後は持ち前の向学心。「元氣だからただ家にいるのはいや」と寿大学4



年、大学院2年、青森大学のオープンカレッジも受講、70歳からは絵を習い始めました。月2回の絵画教室に長年熱心に通う浅利さんに、仲間の皆さんがアスパム2階ギャラリーで「浅利たけさんの絵画展」を開いてくれました。浅利さんが96歳のときです。沢山の方が来てくれました。そして、その絵が欲しいと買い上げてくださいる方もいました。

また、もともと手先の器用な浅利さんは退職後、地域の老人クラブの展示会出品用に趣味のパッチワークを始めました。小物から始めた作品が、今ではだんだん大きな作品になり、絵を描く研究が澄まされた感性から、県展に出品したタペストリー（壁掛け）は8回すべて入賞という素晴らしい記録を持っています。

美的感覚に優れた浅利さんはいつでもおしゃれ、センスの良い洋服を着て、趣味の踊りで着慣れた和服もきりっと着こなし、お気に入りのおしゃれたカップで紅茶を飲む姿もカッコ良く、98歳になる今も大好きな花の絵を描き、次なるタペストリーの題材を考えられています。

（編集委員

佐々木 克子）



仲間と木彫りを楽しむ

鶴谷 猛さん（青森市・88歳）



職。定年後、友人に誘われて竹村松博氏（現NPOおどろ木ネットワーク理事長）に師事。その後、職業訓練校にて木工を一年間学び、ますます木の虜になる。

「若い頃は、野球、演歌、釣りなどの趣味があったが、木が大好きなのと、仲間に見守られ、育ててもらったのでここまでやってこられた。」と笑う。これまでに、仏像や皿など大きな物を作り、評価を得たこともあった。今は、子供達やセンター祭りにおいでの方に、会員と共に木彫りの楽しさを広めるよう尽力されている。今回は小さな千支の酉を指導していた。

青森市沖館市民センターの「木彫り愛好会」の代表・指導者を務めている鶴谷さん。主に70〜80歳代の方を中心に10名の方と木彫りを楽しんで16年になる。鶴谷さんは戦中派なので、志願して仙台の少年通信学校に入学したが、まもなく終戦を迎えたので国鉄の盛岡鉄道管理局青森駐在所電信課に就



木彫り愛好会のみなさんと



鶴谷さん作 不動明王



指導していた酉



指導中の鶴谷さん（沖館市民センター祭りで）

「健康のためにはなにを？」とたずねたら、「何でも食べてよく眠り、次に作るものの構想のためにちよつと頭を使うことかな。」という。「題材や材料は自由に選ばせてくれるが、機械や刃物の扱いには厳しく、基本を丁寧に教えてくれる。笑顔がかわいい先生。」とは会員の評。

国鉄退職組合会の東青支部副会長も務めておられる。

（シニアライター 宮崎 静子）

稲わら細工がりハビリになる

上村 攪憲さん（八戸市・82歳）

上村攪憲^{かくのり}さんは昭和9年生まれの82歳である。八戸市張田で鉄道員の息子として生まれ、攪憲さんも国鉄保線区で35年間、仙建工業社で10年間勤務し、昭和62年に退職した。退職を2、3年後に控えたある日、師匠である大島忠男さん（89歳）から「仕事を辞めれば、暇でボケてしまふよ」と言われたのが、稲わら細工に挑戦するきっかけである。最初は2人だけで、ビニールハウスの中で始めた。稲わら細工は冬の仕事であるので、寒くて大変でしたと、当手を思い出し懐かしそうにお話された（夏は稲わらが乾いて仕事が出来ない）。翌年は、2人で大工をし、作業小屋を作った。仲間も5、6人に増えた。細工は瓜子・亀・俵・草履・草鞋・メ飾り・宝船等を作った。

児童館や小学校、ユートリーで上長老人クラブの有志で講習会を開き指導をした。えんぶり組から瓜子の注文があり沢山作った。子どもえんぶりの瓜子を市に寄贈し喜ばれた。仲間の一人が65歳のときに脳梗塞を患い、手足が不自由になった。上



村さん達の協力で、縄を綯ったり、瓜子を不自由な手で作っているうちに、徐々に機能が回復し、86歳の今では元気に自転車に乗っている。「良い仲間



(上) 亀
(下) 宝船と俵、草履。草履はビニール紐でも作る

恵まれ、うまい具合にりハビリになったのでは」と上村さんがお話された。師匠のお父様↓大島師匠↓上村さん（28年近く続けている）と受け継いできた素朴で美しい民芸品作りを絶やしたくないと、現在1人で頑張っている。

11月に上長公民館で「稲わら細工」の講習会を開き、後継者の育成に繋がりたいと意欲的である。農業の機械化で、細工に適した稲わらを調達することが難しく、材料を揃えるのに一苦労である。

ご家族は、理解のある奥様と看護師の娘さんの3人暮らし、息子さん2人は、独立し新しい家庭を営んでいる。

穏やかな田園風景の中で、朝6時半起床、日中は犬の散歩やのんびり好きなことをし、夜は8時頃に就寝する。早寝・早起きが健康の秘訣のようだ。いつまでもお元気で、大好きな稲わら細工を心行くまで研究し、楽しんでください。そして、若い人達に民芸品の美しさを伝承してください。

（編集委員・シニアライター 鈴木 リヨ）

足心道健康術で長寿を

野坂 信一さん（六ヶ所村・76歳）



退職時代から身体のことを考え始め、日常生活において何か身体に良いことを習慣にしたいと考えた。そこから足つぽマッサージや腰の筋肉をほぐすことを今日まで続けている。

身体に負担がないように、初めは足の下や足首を揉み、どうすれば長寿に結びついていくかずっと考えてきた。しかし、短命の人が多いという現状に気づき、研究を進めた結果、健康になるには足を揉むことにあり、足の全箇所をほぐすことが大切だと分かり、「足心道健康術」を体得した。

よくいろんな人から体調が良くないと聞いたりするが、それは身体が悪いのではなく、自分で何も出来ないと決めつけている人こそ留意すべきことである。「半生涯を通じて出来ることを一つ持つ」は野坂さんの言葉である。よって26年前から足つぽの健康に目をつけて以来、これこそ寝たきり防止の妙薬だと広く村民に勧めてきたのである。温泉や風呂に行ったりときは足指、足首を柔軟にほぐすことも大切であるが、足心術では四つん這いの際の両手は前足であり、柔軟に動かすことが大切であるとのこと。よって足、手、



側面、背中、仰向けで、腹、大腿部、顔面を揉むことが心筋梗塞やクモ膜下出血の予防となり、生活習慣に取り入れて現在までで700名に施し、長寿への手助けをしている。

（編集委員・シニアライター

瀬川万喜太）

中国引き揚げ体験を紙芝居で

高屋敷 八千代さん（むつ市・79歳）



年々、戦争の記憶が薄れ風化していくことに危機感を持ち、手作りの紙芝居を携えて、「平和の語り部」活動が続けておられる高屋敷八千代さん。

79歳のご高齢にもかかわらず、県内各地を忙しく走り回っておられますが、お忙しい合間を縫ってお話を伺うことができました。

「71年前、8歳だった私は、中国の開拓団で日本の敗戦を迎えました。命からがらの逃避行で、幼い弟2人が病死し妹も行方不明に。その悲惨な体験を長く封印しておりましたが、32年前、教子から『残留孤児って何？』と尋ねられ、戦争を知らない世代に、私の体験を伝える重要性に気づきました。以来、自身の体験を大型紙芝居にして学校や地域で語り伝えております。これからも命の続く限り、平和を願って語り伝えていきます。」

「戦争放棄」という誇り高い日本平和憲法が、今まさに風前の灯となりつつある中、戦争の悲惨さを語り継ぐ高屋敷先生。その語り口は優しく穏やかでありながら、一言ひとこととに戦争への激しい憤りと平和への熱い思いが感じられ、私自身、背中を強く打たれた思いのする取材でした。

（シニアライター 川畑 智子）



みんなでエンジョイ! ニュースポーツ

～ カローリング 編 ～



あすなろ友の会青森支部 カローリング同好会

カローリングは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツのカーリングを、もっと手軽にどこでも楽しめるように開発されたスポーツです。

床面はフロアボード、ゴム面、樹脂タイルなど平らな床面ならどこでもできます。ジェットローラーは、本物のカーリングのストーンのように動き、室内でカーリングが楽しめます。

1チーム3人で、ジェットローラー6個(6色)を使用します。投球順序は、相手チームと1個ずつ交互に投球します。

ルールとしては、先攻後攻を決め、先攻はオレンジ・グリーン・ブラック、後攻はブルー・イエロー・レッドのローラーを使用します。交互にスローラインからポイントゾーンに向かって投球します。すべてのローラー投球後、最もポイントゾーンに近い位置に止まったチームの得点となります。得点は相手チームの一番近いローラーより内側にあるローラーすべてが得点となります。負けチームは、ポイントゾーンにローラーがあつて



も0点。両チームともポイントゾーンにローラーが無い場合は、両チームとも0点。勝ったチームは次イニングは先攻となります。

あすなる友の会青森支部カローリング同好会は、友の会会員で構成されており、ほぼ毎週、青森市中央市民センターにてカローリングを行っています。興味が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

電話 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



クオリティー



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

「食」は「いのち」の源 健康ホタテ料理教室



むつ湾に接する野辺地町。ミネラル豊富な内海で、丸々と太ったホタテを活用した料理教室が開かれた。講師は荒川麗子氏。アシスタントの熊谷氏、田中氏、柴崎氏、金枝氏の協力で、レシピに従って進めた。具材の成分により香り、味は最高級の美味しさと太鼓判。メニューはホタテご飯、ホタテスープ、ホタテ味噌貝焼き、ホタテや野菜、果実の酢の物、小かぶの漬物。盛り付けや配膳も手際良く、荒川講師の説明後、会食した。「うん、うまい」、「味最高」と口々に賞賛し終了。片付けて全員笑顔で握手して帰路に着いた。

(上十三支部 武田 茂)

健康アップ グラウンド・ゴルフ



10月18日(火)健康アップ グラウンド・ゴルフが、秋空陽光の下、六戸総合運動公園で開催。畠山千秋さん指揮で準備運動後、前川原氏の合図で一斉プレー開始(2ラウンド各40分)。暫くしたら四方から歓声、拍手、「やったー」、「ヨッシャ」の声が響いた。参加者は、一球に集中して、クラブを振る姿、歩行は健康そのもの額に玉汗。腹はキュウキュウ。ラウンド終了後に成績発表。講師は小山陸氏。プレーマナーを守り、和気あいあいとした中、事故なく終了し大変良かった。今後とも、軽運動を継続して寿命薬としてくださいと閉じた。緑地で存分なプレーが出来て満足感から笑顔、笑顔で握手で別れた。

(上十三支部 武田 茂)

▼津軽支部

マグロステーキ丼を賞味

10月12日(水)、43名の会員が送迎バスで弘前駅城東口から乗り、船作へなせにある不老ふ死温泉に向かう。片道二時間余の行程なので、車中で栗林運営委員が歌唱指導をし、鳴海運営委員が鯨ヶ沢白八幡宮や深浦町円覚寺などのガイドを行った。

不老ふ死温泉に到着後、早速ひと風呂浴びる。鉄分を含む塩化物の温泉でよく温まる。昼食は深浦マグロステーキ丼。刺身・片面焼き・両面焼きにそれぞれ違うタレをつけてご飯に乗せる、という食べ方を初めて経験した。

午後になり雨も止んだので、物好きな二人(うち一人が鳴海)が海辺の露天風呂へ向かった。風があり寒かったが、10分位入ってから上がると、寒さもあまり感じなくなった。湯に浸かりながら、日本海の荒波が打ち寄せるのを眺めるのも乙なものだと思った。

(津軽支部 鳴海 紀)



十一月恒例の茶会

11月2日(水)、宮川交流センターで煎茶席・抹茶席を設けての茶会に23名が参集。煎茶の担当は小野野里先生、抹茶の担当は平山知枝子先生。掛け軸・お花の説明を聞き、見事なお手前を拝見し、ゆっくりとお茶を味わった。このような優雅なひとときをもっと多くの会員に体験してもらいたいと思った。両先生を始めお手伝いの方々、有難うございました。

(津軽支部 鳴海 紀)

▼西北五支部

鱒ヶ沢町「水天閣」で交流

10月26日(水)、会員29名が、西の高野山を見物し、鱒ヶ沢町の水天閣にて、会員の交流を図りました。特に話題となったのは、来年はあすなる友の会創立15周年になることです。その記念事業について話し、全員参加できるようにと誓い解散となりました。

(西北五支部 鈴木喜代三郎)



▼下北支部

薬研渓流と恐山境内トレッキング



10月3日(月)、下北の巨木「おぐり」探索と紅葉の薬研渓流並びに恐山境内散策トレッキングと欲張った。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前で、薬研葉色山国有林内でヒバとブナが混生する中に、大きな枝を大きく広げて、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の栗の大木である。

遊歩道から巨木『おぐり』までの450mの急勾配の登りがきつかったらしく、あと200m、あと100mと励まし合って登り、『おぐり』に到着して記念撮影。

撮影後、開湯400年を迎えたばかりの杜と伝説の癒しの空間、薬研温泉郷。

紅葉の薬研渓流を、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(すべて手作り)で天然石のままのトンネル!、乙女橋(吊橋)等を散策、奥薬研「夫婦かつぼの湯」にゴールして昼食。露天風呂「カッパの湯」で汗を流したり、足湯を楽しんだ人も。

食事中に雨が降り出したが、予定通り山越えで死者の霊が集まる霊場恐山へとバスを進める。恐山入り口近くで、巨木「千手観音木」をバスを降りて観察できたが、恐山境内に到着したときには、雨が強くなり、残念だが恐山境内トレッキング等は中止して帰路についた。

(下北支部 祐川 猛)

▼青森支部

津軽ダム見学会

晴天に恵まれた9月21日(水)、西目屋村に建築中の津軽ダム見学会を開催した。

参加者は98名と、ダム工事関係者も驚くほど大勢の会員が参加してくれた。そのため全員が一緒に見学できず、2班に分かれての見学となった。

津軽ダムは高さ58mの目屋ダムの下流60mのところ完成された、高さ97mのダムで、貯水時は目屋ダムが水没するが、見学時は貯水していなかったので、目屋ダムのでっぺん部分が見えていて、津軽ダムと比較することができ、大きさを実感することができた。

ダム天端は工事中のため、残念ながら歩くことはできなかったが、ダムの大きさや概要は充分見学することができたので、参加者からはそのダムの大きさに歓声があがっていた。

見学後は、弘前市の「星と森のロマンピア」で食事・入浴をし、帰路についた。

(青森支部 木原 一明)



あすなる友の会 遊学の旅

あすなる友の会「平成28年度遊学の旅・忘年会だよ!全員集合!」が11月17日(木)に南田温泉ホテルアップルランドで盛大に開かれた。

参加者のバスは途中、猿賀神社を経由し、ホテルへ到着。開催地津軽支部の本間操支部長よりあいさつがあり、長寿センター柴田推進課長から祝辞、



そして各支部長が紹介された。その後、様々な趣向を凝らした出し物やカラオケなどを披露。次の日は、浪岡のアップルヒルで見学、お買い物を楽しんだ。たくさん笑顔が溢れた2日間だった。担当の津軽支部の皆さんお疲れ様でした!

こんにちは、歯科衛生士の相馬です。お口についてのお話も第3回になりました。いよいよ実践編「お口の清潔を保とう！」です。『もちろん、歯みがきはしています。』というかたがほとんどだと思いますが、今のご自分に合った歯みがき（お口の清掃）をされていますか？一緒に確認していきましょう。

1. 歯ブラシ選びのポイントと保管のしかた

◎毛に弾力がなくなったり、毛先が開いてきたら交換の日安です。（個人差がありますが、約1か月毎といわれています）

◎きれいに歯みがきしようとするとき意外に技（わざ）が必要です。場合によって電動ブラシを使うのも効果的です。電動ブラシの毛先も交換が必要です。

◎歯ブラシは、カビや細菌の繁殖を防ぐために、使用後は洗って毛を乾燥させて下さい。
★インプラント治療を受けたかたはお手入れが異なります。かかりつけの歯科医院で指導を受けましょう。

2. 歯みがきは「刷掃」です。こすって細菌をきれいにします。歯ブラシの毛先を使った毛先みがきはいかがでしょうか？

◎「食べたらみがく」が基本ですが、唾液の分泌が少なくなる前「寝る前は、必ずみがくようにしましょう。」

◎せっかく残っている歯が、むし歯や歯周病にならないためにこれから注意していただきたいのは、歯と歯ぐきの境目目の汚れです。磨き過ぎは歯や歯ぐきを傷つけてしまいますので、力加減をしましょう。「ゴシゴシ」ではなく「シャカシャカ」のイメージです。歯の汚れをこすり、歯ぐきをマッサージしましょう。

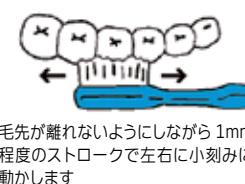
◎口臭予防のために、舌も軽くみがきましょう

う。こちらも磨き過ぎは禁物です。1日1回、起床時のケアがおすすです。奥から前に優しく撫でるように3回が目安です。舌専用の舌ブラシを使い、歯磨き剤はつけずにみがきましょう。

◎歯ブラシ以外にも歯間ブラシやデンタルフロス、ワンタフトブラシ（部分磨き用ブラシ）が必要な場合もあります。

歯ブラシのあて方例

歯と歯肉の間の汚れがよく取れるブラッシング方法です



歯ブラシの持ち方例



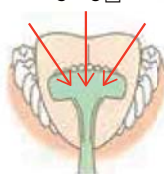
ペンクリップ 細かい動きができ、必要以上に力がかかりすぎないこの方法がおすすめ
バームクリップ 力の入れすぎに注意しましょう

歯ブラシの使い方例



舌をみがく

左側、真ん中、右側を奥から前に撫でるように3~5回



3. 入れ歯は、はずしてきれいにしましょう。

◎入れ歯の材質を傷つけないよう「入れ歯用歯磨剤」を使いましょう。最近では泡タイプのものも販売されています。

◎除菌のために義歯洗浄剤を使いましょう。義歯洗浄剤は、部分入れ歯用、総入れ歯用、兼用などに分けられます。

◎入れ歯の内側に食べかすが残りやすくなったら歯科医院で診てもらいましょう。

入れ歯の取り扱い 注意点



- ◆ 入れ歯用の歯磨き剤を使う
- ◆ 熱湯で洗わない(60℃以下)
- ◆ ブラシできれいにしてから洗浄剤に入れる
- ◆ 乾燥させない
- ◆ 自分で調整しない
- ◆ 安定剤は正しく利用する
- ◆ 定期的に歯科受診し、適合を調べてもらう



4. 仕上げは、うがいです。

◎歯みがきの後やのどの入り口を洗うガラガラうがいの前に、ブクブクうがいをしましょう。

◎うがいは、自分の意志でお口を動かす「脳と身体の協調運動」です。日頃から鼻呼吸やお口のトレーニングだと思つてしっかり行いましょう。

5. プロフェッショナルケアのすすめ

「歯みがき」はしていても、歯や入れ歯に歯石や色が付くものです。歯や歯ぐき・入れ歯を長く心地よく使つていただくためには、定期的な健診と専門的な歯のクリーニングが必要です。受けたことがない方には、ぜひプロフェッショナルケアの心地よさを体験していただきたいと思ひます。

お手入れの方法がわからない場合は、歯科医院などで遠慮なく私たち歯科衛生士にご相談下さい。今年の冬はすでにインフルエanzaが流行中です。歯みがきでお口の清潔を保つことが、じつは、インフルエanzaの予防にも有効ですよ。

次回、最終回は「お口の体操」と「定期健診」についてお話します。

「私たちは皆さんが お口から元氣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)

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)

主菜 (カルシウム多め)
厚揚げと大根の炒め煮



【野菜の摂取量】 75g

1人分の 栄養量	エネルギー	287 kcal	カルシウム	146 mg
	たんぱく質	15.4 g	鉄	2.1 mg
	脂質	18.5 g	食塩相当量	1.2 g

材料(1人分)

大根	3cm (70g)	
牛肉こま切れ	50g	
厚揚げ	1/4枚 (50g)	
万能ねぎ	1本 (5g)	
ごま油	小さじ1/2	
A	水	100ml
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ1/2	

作り方

1. 大根は1cm厚さのいちょう切りにする。厚揚げは6等分、牛肉は食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、大根を焦げ目がつくまで焼き、牛肉を入れ色が変わるまで炒め、厚揚げも軽く焼く。
3. Aを加え、煮立ったら落としぶたをし、弱火で2~3分加熱し、しょうゆを加え、万能ねぎを散らす。

副菜 (カルシウム多め)
白菜のスキムミルク煮



【野菜の摂取量】 142g

1人分の 栄養量	エネルギー	141 kcal	カルシウム	164 mg
	たんぱく質	9.8 g	鉄	1.2 mg
	脂質	4.5 g	食塩相当量	0.8 g

材料(1人分)

白菜	1枚 (100g)	
パプリカ	1/4個 (40g)	
しめじ	1/5株 (20g)	
豚ひき肉	20g	
水	80ml	
コンソメ顆粒	1.5g	
A	スキムミルク	10g
	小麦粉	5g
サラダ油	小さじ1/4	
パセリ	2g	

作り方

1. 白菜とパプリカは長さ4~5cm位のせん切り、しめじは小房に分けておく。
2. フライパンを熱し、油をひいて豚ひき肉を入れ、白菜、しめじを加えてサッと炒める。
3. 水とコンソメを加え、白菜がしんなりしたら火を止め、パプリカを加え冷ましておく。
4. 3にAを振り入れ火にかけ、中火でとろみが出るまでかき混ぜてこしょうで味を調える。器に盛り付け、パセリを振る。



青森県消費生活センター くらしの情報♪

「お金が返ってくるのでATMへ行くように」は詐欺!!

市役所の健康保険課を名乗る男から「6月に国民健康保険の払戻し通知を出している。手続きの期限は先週末だったが、本日中であれば手続きが間に合う。」との電話があり、急かすように取引銀行名を聞かれたので、A銀行だと答えた。

その後A銀行のコールセンターを名乗る男から電話があり、**携帯電話を持って近所のスーパーのATMへ行くように**言われたため、すぐにATMへ行き、携帯電話で説明を受けながらなんとか操作を終えた。

しかし、家に帰って通帳を確認してみると、残高が50万ほど減っていることに気付いた。



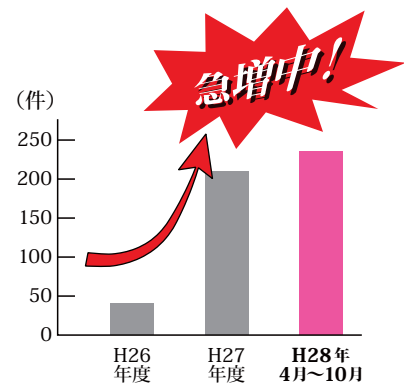
アドバイス

還付金詐欺に関する相談が急増しています。

平成28年4月から10月までの相談受付件数は、平成27年度1年間の件数を上回っています。

- **還付金がATMで支払われることは絶対にありません。**
- **「お金が返ってくるので、携帯電話を持ってATMへ行くように」と言われたら、還付金詐欺です。**

このような不審な電話があっても、相手の説明をうのみにせず、**いったん電話を切って、すぐに消費者ホットラインか、お近くの消費生活センター、または警察に連絡してください。**



▼ 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繋がります)

(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

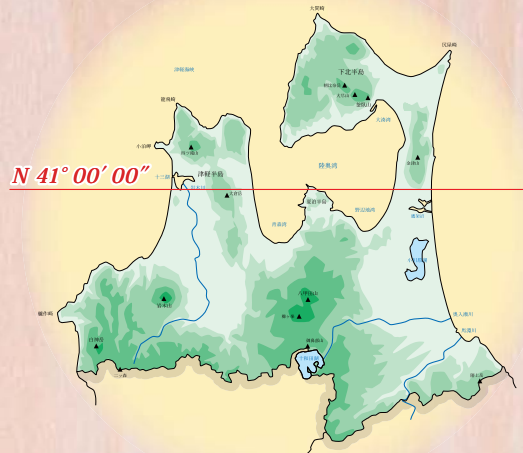


みやこうたを創り楽しむ会会長

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3回

青森県と「みのりの風」

県旗「県章」



青森県の地形を図案化したもの。白地は、無限に広がる宇宙世界を、深緑色は躍進発展してやまない希望と未来を表しています。(1961年制定)
〔青森県民手帳より〕



「風」の解字例には「風をはらむ帆の形〔凡〕に虫(風や雲に乗る竜)を合わせたもの」とあります。風の名所「竜飛」にも当てはまりそうです。

青森県旗(県章)は「風の字」のイメージで、地図上の津軽半島も「風の字」そっくりです。

日本三大美林の県の木「ヒバ」は冬の西風と夏の東風の過酷な環境下で逞しく育ち、その耐久力に優れた材質は県民性とも相通じるものがあります。

県民鳥「白鳥」は、風花(雪)の季節風とともにやって来る冬の使者です。

県の花は日本一の「りんご」。美空ひばりの名曲「りんご追分」には「風に散る花片」が登場するほか、戦後一世風靡した「りんごの唄」は映画「そよかぜ」の主題歌でした。

県内には風合瀬、屏風山、風の町(外ヶ浜)、風間浦など、風にちなんだ地名もいろいろあります。

このほか、青森と「風」の関係は、

① 風光明媚 国立公園2ヶ所、国定公園2ヶ所、県立自然公園8ヶ所など全県が景勝地。

② 風力発電 27年度現在、229基、設備容量は36・4万キロワットに達し、日本一。

③ 風呂 人口10万人当たりの公衆浴場数は、24・5ヶ所で日本一。温泉も有名。温度は健康に良いとされる「緯度と同じ41度」がおすすぬ。

④ 風帆船(北前船) 中世から明治時代に県内各港と近畿を結んだ北前船は、船絵馬、京菓子、祇園まつり等、数々の上方文化をもたらしました。

⑤ 風媒花 稲は風媒花の代表植物。米作りが盛んな青森は10アール当たり収穫量日本一。新品種「青天の霹靂」は旨いとたちまち大旋風。

⑥ 風味・グルメ 食材とグルメの宝庫の青森では郷土料理の他「ご当地グルメ」が続々誕生。これらはどれも「41度しあわせの一品」です。

⑦ 風謡(民謡・はやりうた) 人気津軽・南部民謡や踊り、津軽三味線。H28年3月北海道新幹線開業で「はやぶさ・はやて」が風を切り、青函交流新時代を告げる中、両地域の代表的歌手・北島三郎と吉幾三の新曲は「風は吹く」でした。

このほか「風」にまつわる言葉は数え切れないほどで、青森にかかわるものも数多くあります。青森に「北緯41度」の風が吹きますように！

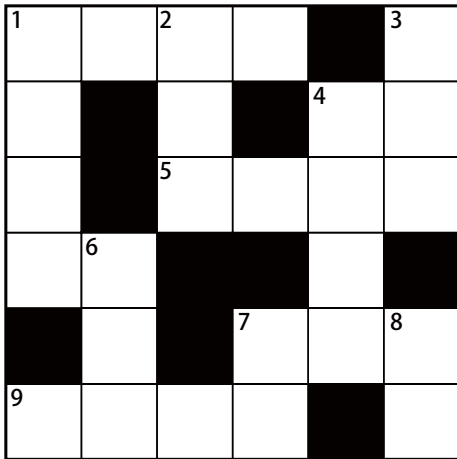
頭の体操をしましょう♪

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



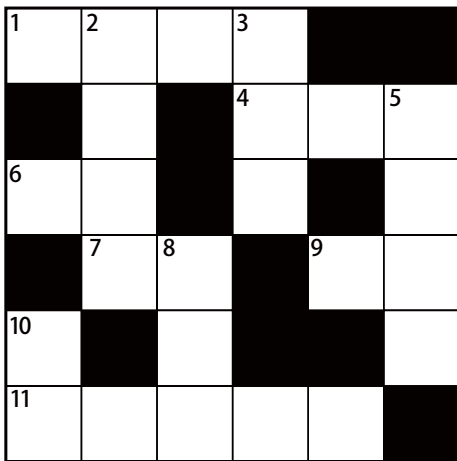
■ヨコのカギ■

1. 「それは簡単さ!」という言い方
4. ご飯を炊くこと
5. 柱などにつかまること
7. 小銭のこと
9. あたふたと、急ぐこと

■タテのカギ■

1. 温泉などに入ると、こんな気分になります
2. 英語では、ネックと言いますが…
3. 交換するという意味、コンピュータの世界ではエラーが出ること
4. 巨大なミミズなど、こう言います
6. 「くつつく」の意味。糸を引くと「ねばる」
7. 「どろろく」、「密造酒」、「白濁酒」
8. 「垢」のこと、風呂に長いこと入らないと…

問 2

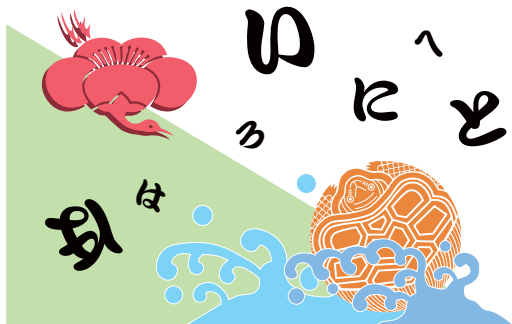


■ヨコのカギ■

1. 尻込みする、ビビること
4. 鼻血を流した時、紙をつめること
6. そっちの方への意味
7. 綿の入ったチョッキ、英語ではベスト?
9. 津軽弁で「いいえ」と答える時
11. 音のしないオナラ…臭い!

■タテのカギ■

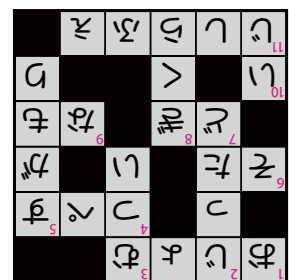
2. 腰をすえて、じつくりと
3. 物を食うとき、水気が足りない
5. つららが下がって雨漏りすること
8. 重い物を持ち上げる時、腰がこうなると大変
10. 目にゴミが入った時、こう言つ



答 1



答 2





絵手紙



八戸 洋子(青森市)



風晴 貢(青森市)

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 ●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、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

短 歌

田舎館の田圃にくっきり浮き立てり
クラークゲールのあの口髭が

宮越 恵美子 (中泊町)

俳 句

爽やかや 百三歳の「祝い歌」
初雪の うすく残れる 草の上

藤林 仁次郎 (青森市)

川 柳

あえ物に 母がしみ入る 三ヶ日

工藤京子 (弘前市)

鈴木リヨ (八戸市)

写 真



「あおもり雪灯まつり」 風晴 貢(青森市)

お詫びと訂正

あすなる倶楽部 vol. 96におきまして、以下の誤りがありました。ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げ、訂正いたします。

16ページ 上段 後ろから5行目

誤: 岩屋弘子 → 正: 岩谷弘子

編集 後記

とうとう12月になりました。2016年、皆さんにとってどんな年でしたか? 私の2016年は、仕事やプライベートで、県内外いろんな場所へ行ったことが印象的です。普段、旅行など行かない私にとっては新鮮な年でした。

来年の抱負としては、娘が小学校へ入学するので一緒に勉強を頑張りたいです。何か資格を取りたいと思っています。

皆さん良いお年を! (聖)

あおもりシニアフェスティバルスポーツイベント冬季大会

スキー交流大会参加者募集

■と き

平成29年2月4日(土)受付(雨池スキーセンター1階):午前9時から10時
トライアル 11:30~ 申告レース 13:30~

■と ころ

大鰐温泉スキー場【国際エリア】

南津軽郡大鰐町大字虹貝字清川48-1 (0172-49-1023)

■競技種目

アルペン(大回転、タイムの自己申告制による競技)

■競技方法

先に大回転競技によるタイムを計測し、本人にタイムを伝達する。
次にタイムを自己申告して申告タイムに近い人を入賞とする。

■対 象 者

60歳以上の男女

■競技年齢区分

①	60歳~64歳
②	65歳~69歳
③	70歳~74歳
④	75歳以上

競技は、男女の区別なく左記の年齢区分で行います。
優勝・準優勝・第3位~第6位まで表彰します。
また、年齢区分毎に最速タイムの選手には、特別賞を授与します。

■参 加 費

1人につき500円(レクリエーション保険代)

※当日徴収します

昼食は、各自でお願いします。(スキー場の食堂をご利用ください)

■申込期日

平成28年12月5日(月)から平成29年1月13日(金)までに市町村高齢福祉担当
窓口や当センターカウンターに設置しているチラシ裏面の申込書に記入し
青森県長寿社会振興センターに郵送またはFAXでお申込み下さい。
なお、参加者は先着順とし、定員になり次第、締め切りいたします。

■そ の 他

①参加決定者には、当方からご連絡をいたします。

②参加決定者は、当日、時間厳守で受付にお集まり下さい。

なお、大鰐スキー場のシーズン券及びヘルメットを
お持ちの方は持参して下さい。

■問い合わせ・申込先

〒030-0822 青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ3階

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

電話:017-777-6311 FAX:017-735-1160

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/>