

明るい長寿社会を目指して

機関誌

あすなろ倶楽部

Vol. 99
平成29年 春

すこやか長寿コーナー	1
地域通信員ってどんなことしてるの？	5
地域通信員紹介	7
第7回あおもりシニアフェスティバル 冬季スポーツイベント	9
仲間づくりCafé	11
生き生きシニア	15
みんなでエンジョイ！ニユースポーツ	17

あすなる友の会の活動	19
口腔ケアのいろは	21
ヘルスアップCooking	22
青森県消費生活センター	23
北緯41度・青森の魅力	24
頭の体操をしましょう	25
ねりんピック長崎ウォークラリー第三位入賞 文芸欄	26

表紙写真



「青空に映えるお城とお山」

昨年12月3日、澄んだ青空に誘われて、公園に向かう。本丸に設定された展望台に登ってみると、まるでお城とお山が対話しているようだった。思わずカメラを向けた。

撮影・文/鳴海 紀

仲間との交流 毎日楽しく

樋川正一さん(92歳)

弘前市

樋川さんは、弘前市農業協同組合総代を19年、弘前市交通安全委員を34年、豊田地区社会福祉協議会会長を8年務めました。今も元気で誠実で、何事にも熱心で優しい方である。



昭和16年に大東亜戦争勃発。学校を卒業後、母の反対を押し切って、昭和18年に満州東寧報国農場隊員として茨城県へ。一ヶ月の基礎訓練を終え、4月の始めに満州の牡丹江省報国農場に向け出発した。慣れない長旅だったが、気力だけは衰えなかった。「朝鮮半島と満州の間を流れる鴨緑江の川の広いことには驚いた」と当時を振り返る。

目的地の東寧に到着。隊員560名、一人当たりの耕地面積は4反5畝歩(現在でいうと4・5km²)で、荒地を耕し農

地化した。若い頃の汗と情熱をかけた厳しい仕事であった。その後、津軽地方事務所より要望があり、食料増産隊の幹部として入隊。当時、全国より500名が来県し、食料増産に努めた。後に食料関係の会社に入り、定年まで勤めあげた。

退職してからは、地元である弘前市小比内で豊田地区の歴史文化を調べたり、スポーツに情熱を燃やした。毎朝5時半に起床、軽スポーツを16年間続けた。また、豊田略誌編纂に当たり編集長として、7年間先頭に立って完成している。地元では、信頼も厚く尊敬されている。私自身もこの方と知合ったことを幸せに感じている。



雪かきに精を出しています。

◎葛西憲之助地域通信員

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。

大島そよさん(103歳)

八戸市

曾孫と一世紀の差の同居

そよさんは、大正3年6月25日生まれの103歳。9人兄弟の次女で、実家は半農半漁で生計を立てていた。尋常小学校を卒業し、家業のお手伝いをする日々。17歳で隣村の張田の農家に嫁ぎ、男の子3人、女の子5人の子宝に恵まれる。

「結婚生活は決して平穏ではなかったが、嫌な顔もせず、じっと耐え忍んだ」と淡々とお話しになる。現在は息子夫婦、孫夫婦、曾孫2人(3歳と1歳)の7人家族で賑やかに暮らしている。朝は6時に起床、皆と一緒に朝食。昼は大工をしている息子さんが昼食の用意をして一緒に食べる。夕食は7時半頃。食後には家族と団らん。おしゃべりをして、9時頃寢床に就く。食物に好き嫌いがなく何でも食べる。性格は「くよくよ悩まない。なるようにしかならない」と人生を達観している。

看護師であるお嫁さんとも屈託がなく、とても相性が良い。息子さんもいろいろ世話をしてくれるし、嫁いだ娘さん達も時々訪ねて来て、「いつまでも長生きしてね」と言っ



てくれる。お年寄りを大事にする、古き良き時代の家族が思い出され、ほのぼのとした。

現在は、週2回、デイサービスへ通い、カラオケやおしゃべりをするのが一番の楽しみ。カラオケでは演歌、特に「男の涙」が得意である。「昨年の敬老会では「祝い船」を歌って沢山の人が喜ばれました」と嬉しそうにお話しになる。

杖を使えば自力で歩けるし、耳や目、言葉、記憶力もしっかりとしている。若いときの労働や苦労が丈夫な体を作ったようだ。また、歌が好きなこと、早起きすること、楽天的で温厚なお人柄が健康長寿の秘訣のように思われる。

そよさんは、「もうしたいことは何も無い、今は、いつも迎えが来てくれるかと毎日考えている。そのときはひっそりと逝きたい」と事も無げに言う。百歳、一世紀も歳の違う曾孫2人の成長を楽しみにしながら、ますます元気に、好きな演歌を今年の敬老会でも披露してくださいね。



息子さんと曾孫さんと一緒に



◎鈴木リヨ地域通信員

すこやか長寿コーナー

家族で仲良く暮らししています

昨年の敬老の日に100歳で表彰されたさぬさん。2人の娘さんと一緒にインタビュアーに応じていただきました。

大正5年、弘前市本町の商家に7人兄弟の次女として生まれました。市内朝陽小学校から東京文化学院に進学。「国語を与謝野晶子先生から学び、渋谷の忠犬八子公を見たり、あみつをよく食べたわ」と笑顔で語ってくれました。

昭和14年、結婚後満州へ。娘さんにも恵まれ、お手伝いさんを雇っての裕福な暮らしでした。ところが敗戦後、ソ連軍が侵入。「子どもを抱いた人には乱暴しないということで、我が子をしっかりと抱いていた」と、辛い話も語ってくれました。

昭和20年に引き揚げ、帰国後、さぬさんは遠州流のお茶、お花を近所の方々に教えながら楽しんでのこと。趣味は読書で松本清張の推理小説をよく読んでいました。



若城さぬさん（100歳）

弘前市



澤田瑞子地域通信員



本間晴子地域通信員

今はテレビをよく見て、朝

と昼の他、おやつなどをしっかり食べ、規則正しい生活を送り、最近までうなぎ、とんかつが好物でした。

長寿のDNAを持ち、90歳、94歳の弟や妹も、とつても元気。娘4人、孫5人、ひ孫3人。みんなで撮ったアルバムには満面の笑みでさぬさんが写っていました。「とても嬉しいことだ」と私達にも見せてくれました。娘さん達も「孫の面倒をよく見てくれた」と感謝の言葉を。



おばあちゃん大好き！

素晴らしい仲間達が元気の元

久道雅子さん（92歳）

青森市

久道さんは大正13年生まれの92歳です。現在、息子さん夫婦と同居しています。久道さんは今まで何度となく大病されたそうです。しかし、病気を経験したようには見えない程にとてもお元気でした。足が少し悪いとのことでは杖をついて

るものの、時々近くのスーパーへ買い物、2週間に一度はバスに乗り、アウガにある市民図書館へ行って本を借りてきて読むという読書家の一面もあります。デイサービスには週2回通っていましたが、あまりの元気の良さに1回に減らされてしまったとか。



渡辺喜代子地域通信員

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。

久道さんが最も生きがいを感じていることは、月1回、市内のホテルで開催される「着付教室」です。生徒さんは久道さんを入れて数十人おられます。着付の後にはホテルでの昼食もあるそうです。この教室には10年も参加しているというだけあって、とても綺麗に着物を着こなしていました。「ここ数年腕が痛くて、後ろへ手をまわすことが出来なく、



下田吉助さん(93歳)

六戸町

地域とのつながりを大切に

吉助さんは大正12年11月10日生まれ93歳。学校を卒業後、実家の農業を手伝い、冬期間は縄ない、ムシロ織り等の藁仕事をしてきた。14歳から岩手県の製鉄所へ出稼ぎに行っていたが、20歳のとき召集。満州国歩兵隊に配属された。昭和13年、隊内で自動車の免許を取得後、軍輸送トラック隊に配属されたが、敗戦により満州から引き揚げ、青森に帰った。

吉助さんは、平成元年から六戸町体育協会のゲートボール協会へ入り、週3回の練習をこなしている。現在もお元気で選手として活躍されている。

また、夏〜秋にかけてストーブ用の薪の間伐をしたり、薪を割ったり



帯を結ぶのが大変。最後の仕上げは先生に手助けしてもらっているの。この年齢でも五十肩というのかしら？」と笑っておりました。月1回の教室ですが、「月2回あってもいいのに」と、とても前向きです。この教室の仲間達が元気の元となり、教室が続く限り久道さんはますますお元気でいられると思います。



着物は気が引き締まります。

と一日3時間半も作業をしている。

健康を保つために実践していることは、早寝・早起き、野菜を多く食べ、規則正しく3食とる。タバコ、お酒は一切口にしない。また、友達を多く持ち、コミュニケーションをとり、地域のボランティア活動へも積極的に参加しているそうだ。出来るだけ体を動かすことを心掛けている。

幼少の頃からのいろいろな経験から得た、無理や無駄なことはしないという知恵が長寿に結びついていると思う。いつまでもご健康で…。



冬支度で薪を割っています。



◎武田 茂地域通信員

地域通信員(シニアライター)ってどんなことしてるの？

地域通信員 養成研修会

長寿な方への取材活動やメディアへの発信を行う地域通信員(シニアライター)を養成します。

青森県の福祉の現状やインタビューのコツなどを勉強中！

地域通信員
(シニアライター)認定



弘前地区
(平成28年7月20日～21日)



青森地区
(平成28年7月27日～28日)



下北地区
(平成28年8月25日～26日)



八戸地区
(平成28年9月15日～16日)

地域通信員 フォローアップ 研修

実践的な研修を行い、スキルアップを図ります。

認定後、更なる勉強で研鑽しています。



弘前地区
(平成29年1月28日)



青森地区
(平成29年1月24日)



下北地区
(平成29年2月2日)



八戸地区
(平成29年1月26日)

取材活動の様子

長寿な方の自宅やサークルの活動場所へ出向き取材を行い、記事にまとめます。



和やかな雰囲気で行っています。

神久三さんのお宅で取材する葛西憲之助地域通信員(右)



青森市中央市民センターで中央健康体操クラブを取材する鹿内文子地域通信員(右)



八木澤マサさん取材する佐々木ひろ子地域通信員(右)

広報活動の様子

メディアで取材した内容を紹介して情報を発信しています。

メディアでのPR、機関誌やホームページで情報を発信!



長寿セミナー(RABラジオ)に出演し、長寿な方の元気の秘訣を紹介する荒川麗子地域通信員と石岡むつ子地域通信員



機関誌「あすなろ倶楽部」年4回発行



長寿社会振興センターホームページ (<http://www.choju-aomori.or.jp/>)

シニアライター 地域通信員紹介

平成28年度長寿な生活調査・発信事業地域通信員(シニアライター)養成研修会が終了し、平成28年度は県内54名の方が認定されました。各地域の地域通信員はこちらの方々です。(※フォローアップ研修時の写真です。)

青森地区



- ◆ 荒川 富雄 (青森市)
- ◆ 荒川 麗子 (野辺地町)
- ◆ 小泉 裕美 (青森市)
- ◆ 鹿内 文子 (青森市)
- ◆ 島村 良雄 (青森市)
- ◆ 白戸 妙子 (青森市)
- ◆ 竹内 志保 (青森市)
- ◆ 中川 幸子 (五所川原市)
- ◆ 羽賀 由美子 (青森市)
- ◆ 平泉 治 (青森市)
- ◆ 三浦 良子 (青森市)
- ◆ 宮崎 静子 (青森市)
- ◆ 渡辺 喜代子 (青森市)

下北地区



- ◆ 川畑 智子 (むつ市)
- ◆ 菊池 和子 (むつ市)
- ◆ 菊池 三十義 (むつ市)
- ◆ 小林 皓江 (むつ市)
- ◆ 笹沼 正悦 (むつ市)
- ◆ 祐川 猛 (むつ市)
- ◆ 瀬川 誓子 (むつ市)
- ◆ 坪 ふみ (むつ市)
- ◆ 中川 啓子 (むつ市)
- ◆ 中村 宮子 (むつ市)
- ◆ 正木 寮子 (むつ市)



弘前地区



- ◆石岡 むつ子 (弘前市)
- ◆岡野 栄子 (弘前市)
- ◆岡野 勇司 (弘前市)
- ◆葛西 憲之助 (弘前市)
- ◆葛西 三千穂 (弘前市)
- ◆鹿野 甚悦 (弘前市)
- ◆菊池 正八 (弘前市)
- ◆木村 ムツ (弘前市)
- ◆木村 祐太郎 (五所川原市)
- ◆工藤 せい子 (弘前市)
- ◆工藤 よし子 (青森市)
- ◆栗林 欣一 (平川市)
- ◆齋藤 笑子 (平川市)
- ◆佐々木 ひろ子 (弘前市)
- ◆澤田 瑞子 (弘前市)
- ◆須藤 育子 (弘前市)
- ◆千葉 力恒 (黒石市)
- ◆鳴海 紀 (弘前市)
- ◆福士 紀一 (弘前市)
- ◆本間 晴子 (弘前市)
- ◆本間 操 (弘前市)
- ◆三浦 勝衛 (弘前市)

八戸地区

- ◆川村 あき子 (三戸町)
- ◆黒沢 喜代 (六戸町)
- ◆佐藤 鼎 (八戸市)
- ◆鈴木 リヨ (八戸市)
- ◆瀬川 万喜太 (十和田市)
- ◆武田 茂 (六戸町)
- ◆新里 武夫 (八戸市)
- ◆元木 キン子 (十和田市)



お近くに「こんなに元気な高齢者の方がいる」、「活躍している高齢者がいる」、「サークルでこんな活動をしている」などの情報がありましたら、青森県長寿社会振興センターへお知らせください。地域通信員が取材へ参ります。

《連絡先》 TEL:017-777-6311 FAX:017-735-1160

第7回あおもりシニアフェスティバル 冬季スポーツイベント



カーリング交流大会は38名が参加



滝本さん、佐々木さんによる選手宣誓



熱戦が繰り広げられる

平成28年12月8日(木)(みちぎんどリームスタジアム・青森市)、平成29年2月4日(土)(大鰐温泉スキー場・大鰐町)に雪国ならではの「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、青森ならではのスポーツで高齢者の健康づくり、仲間づくりを目的に行っている。今年で7回目となる。

カーリング交流大会は38名が参加。新しい顔ぶれも多く、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。滝本正喜さん(平川市)、佐々木朋子さん(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。その後、トーナメント戦、交流戦を行った。優勝はパールⅡ(三上、鳴海、山谷路、三浦フ、坂本)、準優勝はホワイトペンギン(山本、丹代、碓谷、武田、野沢)、3位は生涯青春(工藤、佐々木朋、山谷幸、大宮、永井)、シルバー賞(交流戦優勝)はアポペン(三浦光、狩野、山口、佐々木悟、三浦英)(敬称略)。



松橋さん(左)、山口さんによる選手宣誓



表彰式の様子

スキー交流大会は34名が参加。
 山口春男さん(青森市)、松橋桂子さん(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要時間を予想。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。今年度も雪不足が心配されたが、1月に入ってから雪にも恵まれ、国際エリアチャンピオンコースにて競技を行うことができた。
 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。80歳以上の部、優勝 奈良正大、準優勝 葛西博、3位 松橋桂子、77〜79歳の部、優勝 及川康治、準優勝 葛西隆吉、3位 煤田実、70〜76歳の部、優勝 市ノ渡康勝、準優勝 岩淵隆三、3位 前田歸一、60〜69歳の部、優勝 宇野静夫、準優勝 俵谷久光、3位 白戸良蔵、特別賞(タイム第1位) 80歳以上の部 奈良正大、77〜79歳の部 田村嘉治、70〜76歳の部 栗林欣一、60〜69歳の部 小野勝一郎(敬称略)。



スキー交流大会は34名が参加



仲間づくり Café



笑って老いを楽しむ

元ガールズ笑わせ隊 (八戸市)

「元ガールズ笑わせ隊」は、八戸市高齢者大学「鷗盟大学」の35期修了生で、現在メンバーは11名。県南地方、岩手県北地方の施設慰問やイベントで活動しているユニークなボランティアグループである。鷗盟大学修了後、「このまま歳とつていくの寂しいね。何か楽しく老いたいね」と話したのがきっかけで、その年の10月、3人で始める。

隊長の駒目タケさん(76歳)は、「自分達で出来ることをして、社会に恩返しをしよう」と思い、笑わせ隊を結成しました。施設訪問やイベントで遊芸を披露して喜ばれています。私達は素人で下手なので、面白おかしく、滑稽なことをして皆さんに笑ってもらおうことしか出来ません」と謙遜する。

隊員は全てボランティアで、慰問のお礼金は一切いただかない。会則はない。その都度話合いで決めている。必要なものは各自持ち込む。衣装や小道具も手づくり。

駒目隊長は川柳も嗜まれており、昨年6月10日、川柳作家の渋谷伯龍の招待で、「幸陽荘」(弘前市)での慰問が実現。どじょうすくい、ドンパン節、南部馬方三下り等を踊った。懐かしの歌謡曲・童謡はホームの人達と一緒に歌い交流する。「笑うことは健康に良いんですよ。病院の薬より効く。医療費がかかりませんよ」と言って笑わせる。お別れするとき、ホームの皆さんに「また来てね」と言ってもらえるのが何よりの喜び、励み、元気の源である。「依頼があればどこへでも行きます」とのこと。喜ばせたい、喜ぶたい、笑わせたい、笑いたいたい思いながら日々練習に励んでいる。

《お問合せ先》

隊長 駒目 タケ

電話 0178(27) 1277

練習日時 第2、4金曜日(9時30分～13時30分)

場所 上長集会场

(編集委員・シニアライター 鈴木 リヨ)





冬場のスポーツは カーリングで

生きがいづくり 体力づくり
シニア元気カーラーズ(青森市)

『カーリング』10キロの漬物石？(正式名はストーンと言う)を20m先の丸いハウスを目がけて氷上を滑らし中心に入るほど良い。1チーム4人編成。リード・セカンド・サード・スキップと役目があり、一人2回交互に投げる。スキップは指示役で二人は氷をブラシでひたすらこする。(ストーンの曲がりを防ぐ・スピードの加速調整)。互いにガードする・プッシュする・弾き飛ばす等チームでの作戦・駆け引きがおもしろい。氷の上でハウスまで距離もあるので勝手に曲がる・行き過ぎる・届かない・見るとやるでは大違い…。



自分に優しく他人に厳しい仲間のお言葉が降りかかる。そんなカーリングに夢中になっている「シニア元気カーラーズ」は、第2回(平成23年)あおもりシニアフェスタバル「カーリング交流会」後に結成され、3年目頃からは試合に出ても対等に競え合える様になり、29年1月22日のエンジョイカーリング大会では、会員全員の3チームがエントリー、何とワールド組で優勝・シルバー組で2位・3位となり、全チームが入賞して賞品を独占した。5年間の集大成である。平均年齢70歳・会員13名。高齢者の冬場の生きがいづくり・体力づくりとしてカーリングで心地よい汗を流し、元気で長生きを目指しているチームである。興味ある方週一の練習に参加しませんか?

《お問合せ先》

申込先 三浦 良子

電話・FAX 017(722)4026

練習日 木曜日(10時~12時)

会場 所 青森市スポーツ会館2階

会費 月1000円(10月~5月)

(注) 会場の都合で使用不可の時あり

(編集委員・シニアライター 三浦 良子)



レクリエーション ダンスで健康長寿 ハッピーダンス研究会（八戸市）

ハッピーダンス研究会は平成13年5月に発足して現在会員数130名。レクリエーションダンスを楽しみながら会員の健康保持、増進に努めると共に親睦を図り、生きがいのある人生を送られるようにすることが目的である。主にレクリエーションダンスの練習、市民イベントの参加出演、会員親睦の交流パーティ開催、その他生きがいづくりのための諸活動を行っている。

高齢化社会において、音楽に合わせて楽しく身体を動かし、会員相互の親睦を図り語り合うことはボケ防止や体力づくりに役立つ。財団法人日本レクリエーション協会の公認指導者が指導を行い、レクリエーションダンスの他、ストレッチ体操、お笑いヨガなども取り入れ、「健康増進！」が合言葉。和気あいあいと活動している。

会員は週2回の活動を楽しみにしており、雨にも風にも夏の暑さ、冬の寒さにも負けず、汗を流している。ここだけの話ですが、平均年齢76歳、最高齢86歳と年々アップしている。皆さんも参加してみませんか。

《お問合せ先》

会長 高橋 三雄

電話 0178(44)5948

会費 月1000円

練習日時 毎週月、金曜日（10時～12時）

場所 八戸市武道館剣道場



（シニアライター 川村 あき子）



50周年を迎えて

青森ワンダーフォーゲルクラブ (青森市)



「青森ワンダーフォーゲルクラブ」という聞き慣れない名前の会ですが、一体どんなことをしている会なのでしょう。

もともと「ワンダーフォーゲル」とはドイツ語で「渡り鳥」を意味し、「グループで山野を歩き健康と親睦を図ろうとする青年運動」として、20世紀の初めドイツで始められました。

青森では「青森ロータリークラブ」が青少年の健全育成や奉仕活動のために始めました。そこから独立し「青森ワンダーフォーゲルクラブ」として発足したのが、今から50年前でした。

設立当初は青少年の登山愛好者集団でしたが、50年経ち今では高齢者の登山愛好者集団になってしまいました。でも、会員はまだまだ元気で、50年間今でも休むことなく毎月1回の定例登山をしています。そして少しでも社会に貢献できればと、設立当初からの清掃登山や登山道整備など続けています。

設立当初からの登山中の鉄則は「無理をしない」ことで、この気持ちが50年間無事故につながっているとのこと。

他にも、盗掘防止登山、ふな植樹、身障者登山協力、等の活動もしてきました。以前の清掃登山では、集めたゴミが1トンに及ぶこともありましたが、今では近隣の山々からはゴミらしいゴミもなくなってきたそうです。

50年間という長期にわたり、登山という大自然の醍醐味を満喫しながらも奉仕活動に努める高齢者の集団活動は、今でも若々しく爽やかさにあふれています。

《お問合せ先》

青森市西滝2丁目10-7 館 幸雄 方

青森ワンダーフォーゲルクラブ

電話 017(776)3047

(編集委員 佐々木 克子)



清掃登山

健康が一番の功績

小笠原 隆治さん (六戸町・88歳)



小笠原さんは社会福祉の精神に溢れた方である。定年退職後、老人クラブの会長となり、料理教室などを開催したり、仲間づくり、生きがいづくりに尽力した。また、福祉支援団体ひまわり会の代表も務められ、福祉施設に備品等を寄付するなど広い地域に渡って貢献してきた。

小笠原さんは健康に人一倍気を遣っている。今まで一度も風邪をひいたことがないという事で、「早寝早起きを心掛け、寒くても気を引き締めて仕事をする事で体の調子が良くなる」と話されていた。自分の体調だけでなく、クラブの会員の体調にも目を配りとても細やかな方である。地域の子ども達にも健康や道徳面でのお話をすることもあり、地域でも活躍している。

小笠原さんは献血にも積極的で、日本赤十字社より金色有功賞、銀色有功賞を受けている。この賞は永年に渡り赤十字奉仕活動に従事した方や献血に貢献した方などを対象に授与される。今後も健康で、地域での活動を続けて欲しい。

(編集委員・シニアライター 瀬川 万喜太)

福祉施設に備品等を寄付▶



料理教室を開催



「絵入り青森りんご」を世界へ！

佐藤 義博さん（弘前市・68歳）

りんご生産量日本一を誇る弘前市で、株式会社佐藤袋店（代表取締役・佐藤義博社長、弘前市浜の町東2丁目）では、2002年から贈答用に「絵入りりんご」を開発、反響を呼んだ。弘前市は平成28年度に「ふるさと納税」返礼品の一つに絵入りりんごを加えて、注目された。

国際会議で絵入りりんご大好評！

2004年、フランスはパリで、ベルサイユ宮殿王室菜園で弘前市とともに「国際絵入りりんご展覧会」を開いた。
その後2010年、名古屋市での「生物多様性条約国会議（COP10）」、続いて2015年、パリ郊外での「国連気候変動枠組条約第21回締約会議（COP21）」にも、各国代表者に、同袋店から絵入りりんごが贈られ人気となった。この時は、安倍晋三首相には似顔絵入りのりんごが贈られ、後日、同袋店へ礼状が届いた。

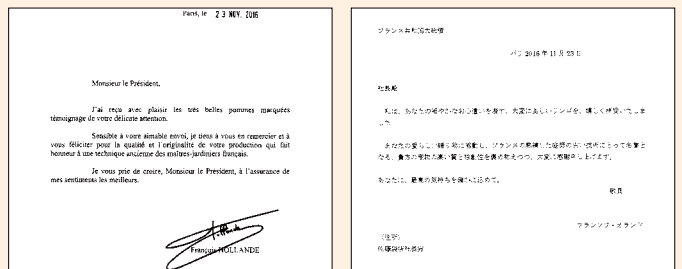
同りんご配布に協力したフランスの担当者から、喜びのメールが同袋店に届き、佐藤社長は「パリでの歴史的な会議で、弘前の絵入りりんごが登場して興奮しました」と喜びを語った。

その絵入りりんごは、弘前市内のりんご農家・鎌田秀輝さん栽培のりんご「陸奥」だった。着色前の10月上旬、りんごの表面に、ロゴのシールを貼ってデザインしたもので「PARIS 2015」の文字と、木の葉の中にパリ・エッフェル塔が描かれた150個だった。

仏大統領・安倍首相からも礼状…

この絵入りりんごは2002年、仏大統領に贈呈したのが始まり。特別な三重袋とシールを使った。品種は「陸奥」が最適。その反響は、佐藤社長への次の手紙でも察せられる。

▽2016年11月23日 フランス共和国大統領 フランソワ・オランド氏からの礼状。



2016年11月23日
「大変に美しいりんごを嬉しく拝受。あなたの愛らしい贈り物に感動。産物の高い質と独創性を褒め称えつつ、大変に感謝」
フランス共和国大統領 フランソワ・オランド

「私は、あなたの細やかなお心遣いと美しいりんご、うれしく拝受。あなたの愛らしい贈り物に感動。感謝申し上げます」

▽佐藤社長の話

「絵入りりんごのきっかけは、2001年に渡仏した時、フランスでは18世紀後半まで、袋とシールを使って絵入り果実が栽培されていたと知ったことです。モントルイユ市の園芸協会の会長、市長さんから、絵入りりんごをお願いします、と頼まれて、フランスとの絵入りりんごの交流が始まりました」

（編集委員・シニアライター 本間 操）



「モナ・リザ」「パリ・エッフェル塔」（左）
「浮世絵」（右）



左から佐藤社長、ベルサイユ宮殿館長、佐藤夫人、同宮殿菜園園長（2016年9月 同宮殿で）

みんなでエンジョイ! ニュースポーツ

～ ファイン・ボール編 ～



日本ファイン・ボール協会

ゴルフとゲートボールを組み合わせ、老若男女・障害者にも楽しくプレーでき、リハビリにも最適な青森県生まれのニュースポーツ「ファイン・ボール」。平成9年おいらせ町在住の榎山忠さんが考案した。翌年、青森県発明くふう展で読売新聞社社長賞を受賞、同じ年に全国発明くふう展でも入賞し、青森県生まれのニュースポーツは全国デビューを果たした。

競技方法は、凹のついた専用のスティックで球を飛ばし、4基あるゲートを一方通行で通過させる。あるいは、ゲートの上にあるリングに球を入れるか。5基目のゴールは、360度どの地点からでもリングに入れる事も出来るし、リング下で留める事も出来る。1基から5基までの投数合計点の少ない

ゴルフとゲートボールを組み合わせ、老若男女・障害者にも楽しくプレーでき、リハビリにも最適な青森県生まれのニュースポーツ「ファイン・ボール」。

・1ゲームごとに通過投数を記録してください。ゴールした時のトータル投数で勝敗を決めます。順位は投数の少ない順です。(左図のコースでは9投でパープレーとなります。)詳細は解説書をお読み下さい。

※コースは自由に設定してください。木などの障害物をいっぱい利用すると、難度の高いコースとなります。

【ゴールヘトライしてみてください】

スイング方法 (健常者)

ヘッド角度 10~40°
体中心よりボールを 20cm~50cmの位置にセット
クラブヘッドをボール手前 1~5cmセットし、スイングする

スイング方法 (片手の方)

10~40°
1cm~5cm 20cm~50cm

スイング方法 (車椅子の方)

10~40°
1cm~5cm 20cm~50cm

スイング方法 (片手の方)

10~40°
1cm~5cm 20cm~50cm

方が良い。ゴールインワン・ネットインワン・ネットインには、実際の投数から「減」のそれぞれのボーナスがあり、着実にゲートを通過するか、ボーナスを期待して難しいリング入れを狙うか、攻め方に幅があるのもおもしろみの一つ。

会員の最高年齢者95歳。平均年齢73歳の割にはとても元気で笑顔が美しくみんなはつらつとしている。屋内・屋外どこでも誰でも出来るフライン・ボールを全国的に普及させることが代表の榎山さんの強い願い。

依頼があれば出張指導可能なので連絡をお待ちしています。

《お問合せ先》

代表 榎山 忠

電話 0178(56)2346

携帯 090(3757)1414

会費 2000円

(編集委員・シニアライター 三浦 良子)

※長寿センターではフラインボールの取り扱いはしていません。日本フライン・ボール協会(おいらせ町)へお問合せください。



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

▼青森支部

グラウンド・ゴルフ交流会の予定が：



10月21日(金)、大鰐町あじやら高原グラウンド・ゴルフ場で交流会が開催されました。津軽支部の会員との交流会になる予定でしたが、都合により青森支部だけの開催となりました。青森支部52名がマイクロバス3台で大鰐に向け勇んで出かけましたが、途中で曇り空から雨に変わってしまいました。グラウンド・ゴルフは中止となり、そのまま昼食会場のワイナリーホテルへ直行。急遽カラオケ大会となりました。急な変更となってしまいましたが、皆さんの腕自慢、のど自慢で大いに盛り上がりました。昼食も美味しく楽しいときを過ごしました。しかし、グラウンド・ゴルフの未練は残っているので、来年度の実施を期待しています。

(青森支部 佐々木 克子)

楽しかった

「歌声と演奏の集い」

12月7日(水)、参加者115名による「歌声と演奏の集い」が開かれた。会場となったラプラス青い森の宴会ホールには参加者の明るく大きな歌声が響いた。青森市浪岡在住で活動中の「トリオセブンホープ」(アコーディオン、三上和敏さん、ギター、藤本隆平さん、鎌田潔さん)に当会会員の小坂功さん(ハーモニカ)が加わり、「りんごの唄」、



「月の砂漠」、「高校3年生」など青春時代を懐かしむ15曲を演奏に合わせて歌った。

また、演奏者それぞれで「シクラメンの香り」や「秋桜」、「母さんの歌」などの曲を演奏し、会員はそれに耳を傾け、素晴らしい演奏と懐かしさに、そっと目頭を押さえる姿も。終了後、ハーモニカ演奏による童謡の曲当てクイズを行い、当選者に浪岡りんごがプレゼントされた。「歌声と演奏の集い」は大盛会であった。

(青森支部 西塚 幸弘)

▼津軽支部

みんなで歌い初め

1月20日(金)、弘前市民会館大会議室に約50名が集まり「音楽セミナー」が開かれた。講師は弘前医療福祉大学副学長で音楽ボランティア協会・赤とんぼ会長も務められている相沢保正先生。

初めに「一月一日」を歌ってスタート。先生は歌の合間に「文部省唱歌の『桃太郎』、『浦島太郎』は物語を歌っている。『浜辺の歌』の前奏は波の音を表現している。『見上げてごらん夜の星を』がヒットした理由は、美しいメロディーを何回か繰り返ししているから」と歌にまつわるエピソードをお話してくれた。休憩時間には、会員の藤本隆平さんのギター演奏で会が盛り上がった。充実した会合となった。

(津軽支部 鳴海 紀)



珍プレーに笑いが！津軽支部のボウリング大会

ストレス発散とダイエットにボウリングを！と、津軽支部では2月16日(木)午前10時30分から弘前市高崎「弘前ファミリィボウ



ル」で「あすなる友の会津軽支部親睦ボウリング大会」を開いた。

まず本間操津軽支部長から開会あいさつ、鳴海紀支部運営委員からゲーム上の注意などあってプレー開始。県長寿社会振興センターから水木健仁さんも参加して交流を深めた。

午前10時半から2ゲームを楽しんだが、中にはプレー中にボールを落としたり、転んだりの珍プレーに笑いが絶えず、楽しいひとときを過ごした。結果は次の通り。(5位まで)

- ① 植田康雄 278点
- ② 岡野勇司 252点
- ③ 岡野栄子 237点
- ④ 水木健仁 231点
- ⑤ 古川弘子 230点

(津軽支部 本間 操)

▼上十三支部

継続活動 「セカンドライフ」 は健康長寿の泉

◇12月7日(水)、十和田市立体育センターにおいて、集中力、脳活力、体力アップを目指して、ユニカールを実施した。最初は、リーダーの指示する場所にストーンが到達せず、四苦八苦しながらプレー。思わぬところにストーンが止まり、頭に手を上げ、舌を出し、「ゴメン」の一言

……。回数を重ねるごとに指示点までストーンを運べるようになり、リーダーからOKの声を受けて、にっこり微笑む光景は各チームに見られた。各チーム、駆け引きを楽しみ、大いに盛り上がった。結果は次のとおり。

- 1位流星、2位十和田湖、3位絆、4位馬力、5位さくら、6位溪流。

◇2月6日(月)は冬季の運動不足やストレスの解消を図るため、ボウリングを実施した。初めの内はゲーターが多く、倒れるピンも少なかったが、回数を重ねるごとに歓声が響き、ガッツポー



ズ、拍手が目立ってきた。ストライクを連発するチームもあり、大変盛り上がった。2ゲームで終了し、成績は次のとおり。

- (男子) ①佐賀均 321点、②下山清美、③山本順治、④沖津秀樹、⑤木村政美(女子) ①山辺テル 208点、②堀川政代、③猪俣泉子、④泉館節子、⑤泉山敦子(敬称略)。

日頃ストレスを発散しておけば、コントロールの取れた脳活力、集中力、体力が備わり、健康寿命に結びつくものと思います。継続は宝なり。

(上十三支部 武田 茂)

▼下北支部

小さな忘年会で大きな交歓に満悦

12月8日(木)、「プラザホテル・むつ」8階の宴会場で、「むつ市の夜景(夜のアゲハチョウ)」を眺めながらの小さな忘年会。

どうなることかと心配と不安であったが、何年かぶりで元気な姿を見せてくれた先輩、今年初めて参加した会員等々、たくさん参加者があった。夜景のポイントや自分の家を探しながら、和気あいあいとした雰囲気が進められ、少しアルコールが入ると元気になる、「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、世界一大きな心の触れ合い(交歓)ができた忘年会。

懐かしの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楽しい一日であった。

(下北支部 祐川 猛)



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いよいよ最終回です。ちよっとした風邪だと思っても意外に体力を奪われます。風邪などを防ぐための「お口の清潔を保とう!」の効果はいかがでしたか?

最後に、もう一歩手前の予防を目指しましょう。

さて、第1回では「お口の健康」についてお話ししました。

特に「食べる」咀嚼／飲み込む／味わうことは、感覚・運動・呼吸のすべてを使います。ちゃんと食べているつもりでも、ついつい柔らかくて食べやすい、調理に手間のかからない、かつ経済的な食べ物に偏りがちではありませんか?

「口から「食べる」ことで心身ともに「栄養」と「感覚」を保ちましょう。

「食べる」ためには、「食欲があり、舌や頬・くちびるをしっかりと動かし、しっかりと噛める歯または入れ歯で、十分な唾液を使って食べ物を飲み込みやすい状態にして、ちゃんと飲み込む」ことが必要だとお伝えしました。

まずは、現在のご自分の状態に気づいていただくことです。むせや渴きなどの変化を「年齢のせい」にせず、口の中の状態が変われば食べるものも変わり、また、その逆の場合もあります。原因が、むし歯や入れ歯なら歯科医院を受診して下さい。

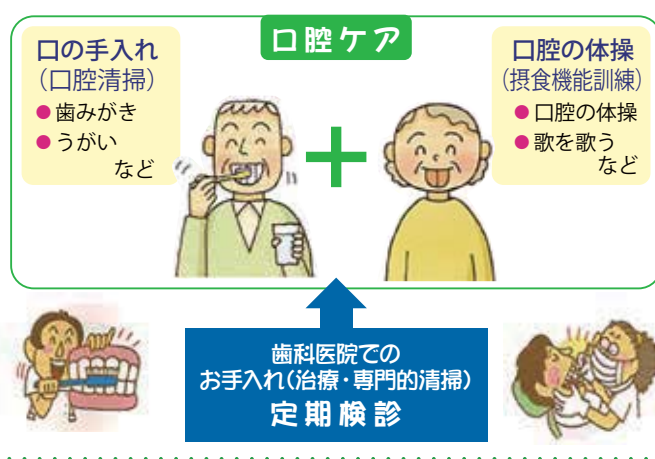
もしかしたら、原因は「筋肉」の衰えかもしれません。使わないと衰えるのは足腰の筋肉だけでなく「食べる・飲み込む筋肉」も同じです。「オーラルフレイル」と呼ばれて

います。その「筋肉」の衰えは、窒息や誤嚥性肺炎などが起こりやすくなり、命の危険につながります。

今のご自分に合った歯で、噛む能力を維持するために、また、最近多くなった口腔がんの早期発見のためにも、定期的に歯科健診とプロフェッショナルケア受診をお勧めします。ちなみに、かかりつけ歯科医をもつ方は、長寿だというデータもあります。

ご自分で外出や通院が困難という方には、歯科が往診する制度も充実してきました。かかりつけ歯科医、地域の包括支援センター・市町村・歯科医師会などにご相談下さい。

口腔ケアのいろはの「い」はきれいの「い」



そして、お口の清掃と共に、意識的にお口を動かす体操をおすすめします。「バタカラ体操」は、はっきり発音することで「食べる」

過程で使う唇や舌の運動になります。また、福岡県「みらいクリニック」今井一彰先生が提唱している「あいうべ体操」は、口の運動と同時に「鼻呼吸」するための運動でもあります。「正しい呼吸をするためには姿勢も大事」と全てに関連していきませんが、できることから始めて、続けましょう。

簡単なお口の体操

◎次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回 ※バタカラでもOK

プラス
舌回し



- 「あー」と口を大きく開く
- 「いー」と口を大きく横に広げる
- 「うー」と口を強く前に突き出す
- 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

私達歯科衛生士は、これからも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。

このページが健康のヒントになったら幸いです。ありがとうございました。

「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)

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)
豆腐の肉巻きステーキ



【野菜の摂取量】 50g

1人分の 栄養量	エネルギー	268 kcal	カルシウム	223 mg
	たんぱく質	25.8 g	鉄	2.6 mg
	脂質	13.5 g	食塩相当量	0.9 g

材料(1人分)

- 木綿豆腐…………… 1/2丁 (175g)
- 豚もも肉薄切り…………… 2枚 (60g)
- 焼き肉のたれ…………… 大さじ 2/3
- 豆苗…………… 1/2パック (50g)
- サラダ油…………… 小さじ 1
- 片栗粉…………… 大さじ 1/2
- こしょう…………… 少々

作り方

1. 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて30分程おいてしっかりと水切りをする。
2. 1の豆腐を2等分し、豚肉を巻きつけて片栗粉をまぶす。
3. 豆苗は根の部分を切り、水洗いをし3等分に切る。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3を中火でさっと炒め、こしょうをして火を止め、器に敷く。
5. 4のフライパンに2を入れ、肉に焼き色がつくように両面をしっかりと焼く。最後に焼き肉のたれを加えて味をからめる。
6. 食べやすく切って器に盛り付ける。

副菜
もやしの中華あえ



【野菜の摂取量】 75g

1人分の 栄養量	エネルギー	56kcal
	たんぱく質	2.7g
	脂質	3.1g
	食塩相当量	1.0g

材料(1人分)

- もやし…………… 1/4袋 (50g)
- きゅうり…………… 1/4本 (25g)
- かに風味かまぼこ…………… 1本
- 白いりごま…………… 小さじ 1/2
- 中華ドレッシング…………… 大さじ 1

作り方

1. もやしはゆでて水気を切り冷ます。
2. きゅうりはせん切り、かに風味かまぼこは長さを半分にしてほぐす。
3. 1と2を混ぜ、ドレッシングで和え、白ごまを振る。

ワンポイント

*豆板醤やラー油で辛味をつけてもおいしい。



青森県消費生活センター くらしの情報♪

「入浴用いす」での転倒事故に注意を！



高さを調節できる「入浴用いす」の脚が急に縮んで、転倒する事故が発生しています

アドバイス

浴室で、身体や髪の毛を洗うときに用いる「入浴用いす」には、脚の高さを調節できる機能がついたものがありますが、使用中に脚の部分が突然縮むなどしてバランスを崩し、転倒する事故が発生しています。

- 高さ調節機構が破損していないか確認しましょう。
- バネにさびが発生している場合は使用をやめましょう。
- 購入する際は、バネがさびにくいステンレス製のものを選びましょう。

▼ 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

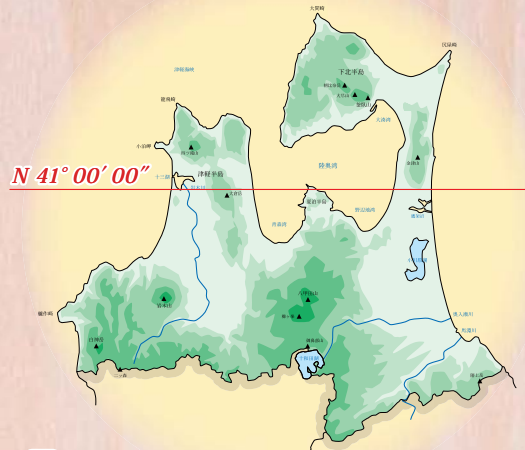
●受付時間/平日 9:00~17:30 土・日・祝 10:00~16:00 ●休日/年末・年始

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4回

青森生まれの楽しい新文芸「みやこうた」

「みやこうた」は「3・8・5」の16音「うたを作る世界一短い定型詩で、平成10年（1998年）に青森で誕生しました。「3・8・5」は「住めばみやこの意味を込めたもので、これまでの短歌・俳句・川柳とは一味違ったユニークな味わいがあります。創案理由は、青森県が「数字の宝庫」であること。まず、別掲のとおり県内には数字のつく市町村が9つもあって、全国の実に1割を占めます。さらに、三内丸山、八甲田、十和田湖、十二湖、十三湖、三陸海岸、津軽三味線、七子八珍等、数字のつく名所・名物・地名も数多いことから、こうした数字の組み合わせをさまざま工夫して創作したのが「みやこうた」でした。当初の作品募集には、全国から約三千点が集まり、「なかなか面白い」と評判に。以来19年「みやこうたコンクール」や講話会、作品展等で普及に努めてきました。当「みやこうたを楽しむ会」の会員も増えて、毎月の投句や合評等で研鑽を積んでおり、傑作・秀作が続々誕生しています。「80歳代の自分への生きがいや励み」、「視野が広がるし、作品発表や新聞掲載が楽しみ」等の感想も寄せられています。皆さんも「北緯41度」の青森で「みやこうた」を作ってみませんか。そこには「自分再発見」、「ふるさと再発見」が期待できますし、きっと「新しい世界」もひろがる筈です。

「みやこうた」会員作品例

- ◇ 卵 生めよ殖やせよと 酉育て (中山艶子)
- ◇ しもも チャームポイントと 言う夫 (凜華)
- ◇ 運に まかせて人生 春うらら (佐藤のり子)

飯田幸美作▶



そうか 窓下 可愛くそちこち クロッカス

△高岡千鶴子作

△越野由美子作

⑦長寿高齢者と子どもに特におすすめ。作品募集では、全国・海外から、また保育園児から90歳代まで幅広い応募があります。

⑧これまでの「コンクール」では、雪、りんご、ねぶた、新幹線、希望、夢、未来等さまざまなテーマで作品募集。また、作品としては、回文、方言、写真や絵・イラスト付き、さらには「みやこうた入り」の図額、手工芸品等、応用が広がっています。

⑨「3・8・5」の途中には2カ所のスペースを設け、表記を分かりやすくします。

⑩初句3音。ここには名詞以外にも何を据えても構いません。特に感動詞、擬声語、擬態語などは作品をい

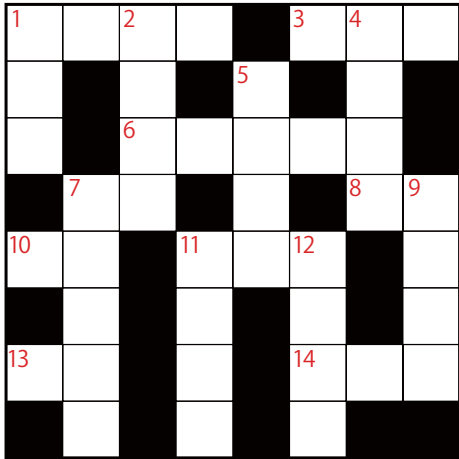
【別記】
▽数字のつく市町村は、全国に90あり、このうち青森県は十和田市、八戸市、七戸町、六戸町、六ヶ所村、五所川原市、五戸町、三沢市、三戸町の9つで、全国の1割を占めます。
▽「みやこうた」の特徴
①季語不要。したがって、作句が簡単です。
②初句3音。ここには名詞以外にも何を据えても構いません。特に感動詞、擬声語、擬態語などは作品をい

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・弁クロ・スワードパズル



問 1



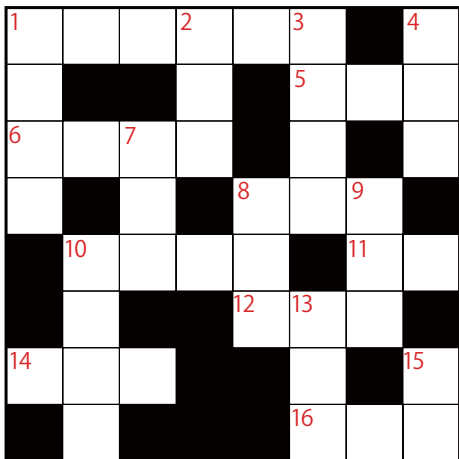
■ヨコのカギ■

- 1 納屋の2階で生まれた、人馴れしない猫
- 3 とっておきの酒
- 6 つぶすと臭い、カメムシのこと
- 8 「おたくの…」という時
- 10 知恵(本頭)のこと、○○無し→知恵無し
- 11 雨が降りそうな天気の時
- 13 ご飯を盛る時の平らな器具
- 14 しもやけ、又は、冷え込むこと

■タテのカギ■

- 1 「ダメー」という意味
- 2 優柔不断な態度
- 4 気が強い性格のことを言う
- 5 育ちのいいお坊ちやま、お兄さん
- 7 手先の使い方が上手な様子
- 9 いっぱい、力をいれて
- 11 ご飯などをスプーンで食べさせてあげる
- 12 春先、色々な野菜を煮込んだ料理

問 2

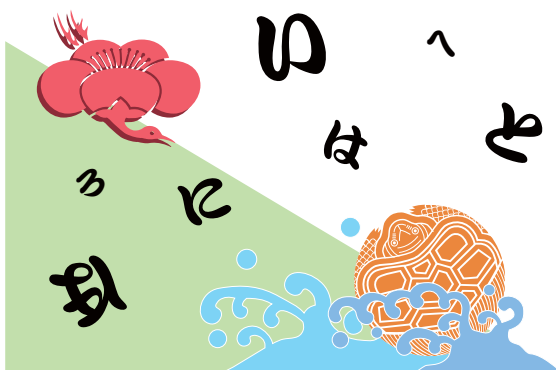


■ヨコのカギ■

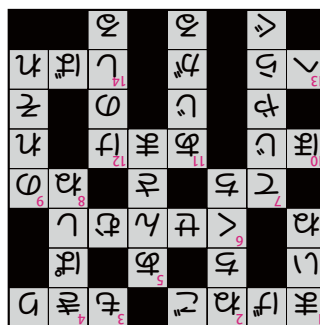
- 1 口が軽く、余計なことをしゃべる
- 5 餅のように柔らかい
- 6 寝坊してしまうこと
- 8 あご
- 10 力づくでやってしまうこと
- 11 鼻血が出た時に、鼻に紙を詰める「○○する」
- 12 お節介で手を出してしまう「○○はまり」
- 14 転ぶこと
- 16 固まり

■タテのカギ■

- 1 予想できない、いきなり
- 2 ズキンズキン痛む
- 3 二輪の荷物車「○○○○」
- 4 おどろいた時に出る言葉
- 7 見栄を張ってしまう人「○○○師(?)」
- 8 外、庭のこと
- 9 運動会などで走ってビリになる
- 10 それ全部ひっくりかえして…
- 13 小さい花壇
- 15 長靴、たまに短靴を指すこともある



答 1



答 2



ねんりんピック長崎 2016

ウォークラリー 全国第3位入賞!!



▲表彰式の様子



▲競技中の様子

青森県からは、対馬明帆さん、対馬久美子さん、隅キクミさん、鶴谷信孝さん、朝倉てつさんの『あすなるチーム』が出場した。雨の中、順調に問題をクリアし、見事全国3位という成績をおさめた。何と云ってもチームワークが物をいうこの競技。素晴らしいチームワークで勝ち取った成績だった。

平成28年10月15日(土)〜18日(火)ねんりんピック長崎2016が開催され、長崎県吉岐市ではウォークラリー交流大会が行われた。ウォークラリーとは、勝敗のみを競うスポーツでなく、歩くことを通して健康作り、グループとのコミュニケーションを図ることが主な目的として行われるもの。



昨年10月24日、青森県長寿社会振興センターに、チーム代表の対馬明帆さん、久美子さん夫妻が、ねんりんピック長崎2016ウォークラリー交流大会“3位入賞”の報告にいらっしやいました。

文芸欄

絵手紙



風晴 貢(青森市)



輪島 さつえ(青森市)

川柳

春ですよ 草木も人も 花ひらく

工藤京子(弘前市)

俳句

鱈積んで 蟹あまの大声 飛んで来る

鈴木リヨ(八戸市)

草の芽の 太く赤らみ 二、三本

藤林 仁次郎(青森市)

短歌

横綱に昇進したる 稀勢の里
笑顔のまぶし 明るきニュース

野崎 和子(六戸町)

写真

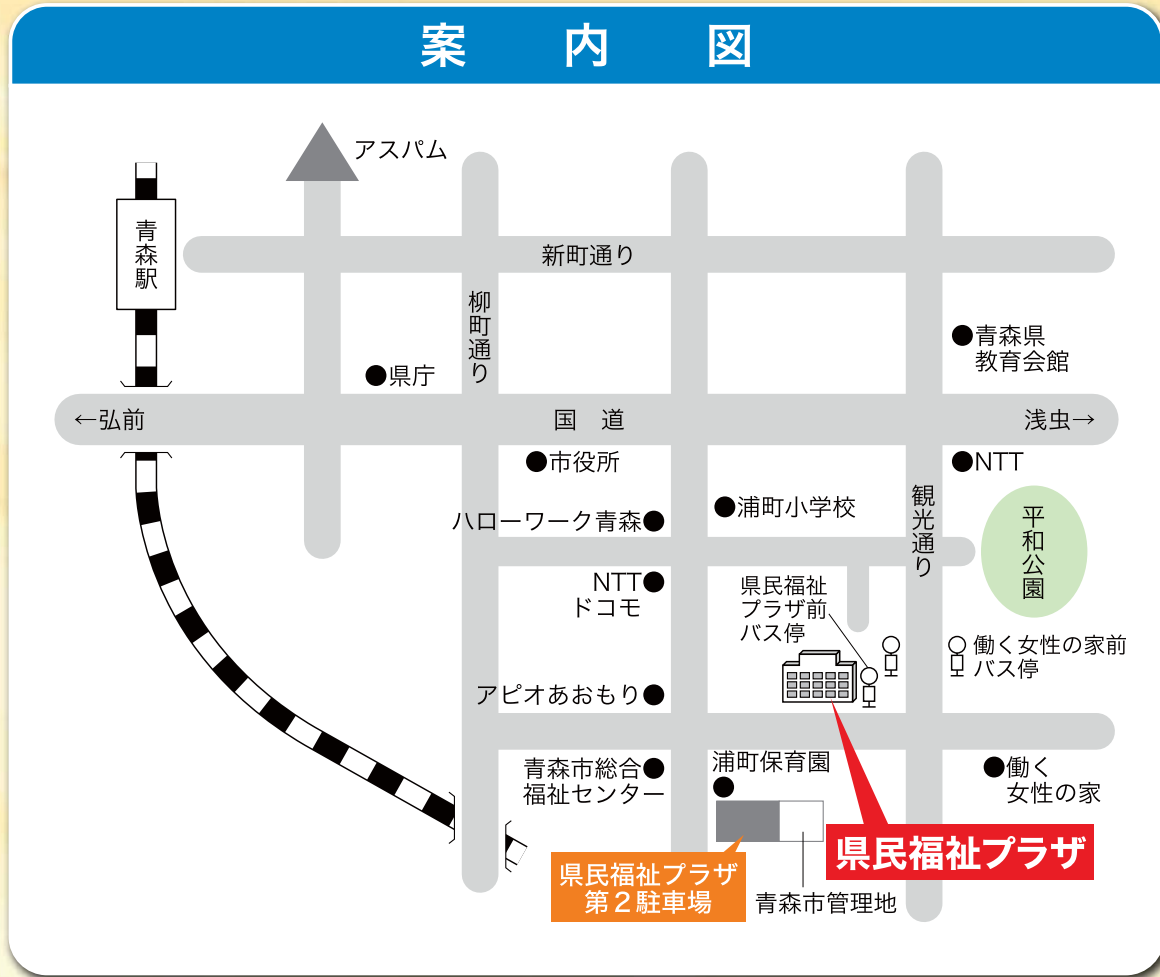


「学び舎の松」 風晴 貢(青森市)

編集後記

今年度の機関誌「あすなる倶楽部」発行はこれで最後となります。沢山のお力添えをいただいた、あすなる倶楽部編集委員、シニアライター、寄稿いただいた講師の皆さまに、この場をお借りして感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

さて、今年度から始まった「すこやか長寿コーナー」ですが、ご長寿の生き方、秘訣など参考になりましたか。元気なシニアのパワーをもらいながら、県全体で短命県返上を目指していきましょう。(聖)



県民福祉プラザは、高齢者や障害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、お気軽にお問合わせの上、ご利用ください。



貸館部分使用料 (1時間単位)

利用時間：午前9時から午後9時まで
 ※準備及び撤収時間含む

階	部屋名	利用定員	社会福祉法人等が使用する場合	左記以外の場合
4階	県民ホール	350席	1,950円	3,900円
	大研修室	100名	600円	1,200円
	中研修室	75名	455円	910円
	小研修室	24名	160円	320円
	多目的室4A	40名	295円	590円
	多目的室4B	45名	295円	590円
	講師控室2	—	135円	270円
3階	多目的室3B	30名	190円	380円
	多目的室3C	19畳	130円	260円
2階	講師控室1	—	135円	270円
	多目的室2A	50名	450円	900円
5階	多目的室2B	24名	185円	370円
	調理実習室	5台	265円	530円
※県民ホール利用で入場料を徴収する場合の使用料				
入場料その他これに類する料金	1,000円未満	2,535円	5,070円	
	2,000円未満	2,925円	5,850円	
	3,000円未満	3,510円	7,020円	
	3,000円以上	3,900円	7,800円	

交通機関

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

駐車場

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。

利用時間・休館日

施設	利用時間	休館日
貸館部分 (県民ホール、研修室等)	午前9時～午後9時	毎月第3月曜日 12月29日～1月3日
モデルハウスコーナー 福祉機器展示コーナー 情報提供コーナー等その他	午前9時～午後5時	
貸館事務 (研修室等利用申込等)	午前9時～午後5時	

県民福祉プラザ 〒030-0822 青森市中央3丁目20番30号
 TEL 017-777-9191 FAX 017-777-0013