



# あすか

ASCA  
Aomori Senior Club Association

第 54 号

発行 令和4年9月30日  
青森市老人クラブ連合会  
青森市新町1-3-7  
TEL 017-723-7285  
FAX 017-723-7291

編集・印刷 (株)博報社関東本社 神奈川県厚木市愛甲1-8-39 ☎046(280)6001(代)

## 市老連女性委員研修会

(記事は4ページ・5ページに掲載)



私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ふるさと生きる



社会福祉法人  
**和幸園**

TEL.017-737-3333

青森市矢田字下野尻48-3

### 広告に関する お問い合わせは



全国各地の老人クラブ広報誌を発行して35年

株式会社 **博報社関東本社**

神奈川県厚木市愛甲1-8-39

☎(046)280-6001(代)



# 市老連女性委員研修会に89名

多機能ホールにおいて女性委員研修会が開催され、青森市のトミヤ化粧品店代表の佐々木和子氏、資生堂の小原京子氏の講演が行われた。参加した89名の会員たちは熱心にメモをとり関心の高さを示した。



長内 律子さん

「お化粧とアレルギー」

12ブロック

わかみや老人クラブ

会場から一言

「お化粧の3つの秘訣」「お化粧が運動」「食事」「交流」の3つの領域だけでなく健康寿命や生活の質の保持などにも関係があることが分かってきました。

最近の研究によると、お化粧が「運動」「食事」「交流」の3つの領域だけでなく健康寿命や生活の質の保持などにも関係があることが分かってきました。

「お化粧は社会参加の源」

私たちには青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**ふじた耳鼻咽喉科クリニック**

診療時間 月火水木金土  
午前9:00~12:00 ○○○○○○  
午後2:00~6:15 ○○○○○○  
※午後1:00~4:00 休診日 木曜・日曜・祝日  
青森市羽白字沢田49-1  
☎(017)763-3387

**内科・胃腸科  
森山内科クリニック**

院長 森山 裕三  
診療時間 月火水木金土  
午前9:00~12:30 ●●●●○○  
午後2:00~6:00 ●●○○○○  
○受付は15分前までです  
※土曜日は9:00~12:30まで  
休診日 日曜・祝日  
青森市大字筒井字  
ハッ橋1382-12  
☎(017)728-1550

**木村文祥内科クリニック**

診療時間 月火水木金土  
AM 9:00~12:30 ○○○○○○  
PM 2:00~6:00 ○○○○○○  
休診日 日曜・祝日  
【急患はこの限りではありません】  
青森市三内字沢部439-5  
☎(017)782-6812

**食べ合わせのいい食べもの**

バナナ + 牛乳  
バナナと牛乳の食べ合わせは幸せホルモンといわれるセロトニンを合成するため、リラックス効果が期待できます。

# 「私たちにとって大切な化粧とは」

6月16日アウガAV多機能ホールにおいて女性委員研修会が開催され、青森市のトミヤ化粧品店代表の佐々木和子氏、資生堂の小原京子氏の講演が行われた。参加した89名の会員たちは熱心にメモをとり関心の高さを示した。



「またお化粧によって健康な生活を送るうえで必要な4つのチカラを手にすることもできます。それは①脳へのよい刺激となる力、認知症の予防にも効果的といわれています

②身体運動を高める力、お化粧をするときつこう体の筋肉を使いますよ  
③口腔ケアの力、咬む力や飲みこむ力を鍛えます  
④心の華やぎを生み出す力、生きようとする力ですね。この4つをしっかりと覚えておいてください」

「ここにちは。今日の講演は化粧療法プログラムですが、分かりやすく言えば健康II化粧のヒントといったお話になります。

最近の研究によると、お化粧が「運動」「食事」「交流」の3つの領域だけでなく健康寿命や生活の質の保持などにも関係があることが分かってきました。

「そして驚いたことにお化粧を続けると健康寿命が延びることになりました」

「お化粧が運動」「食事」「交流」の3つの領域だけでなく健康寿命や生活の質の保持などにも関係があることが分かってきました。

「お化粧は大事と締めくくる」と場内から大きな拍手が起つた。

最後に老人クラブなどの社会参加の重要性とそれを実現するためにもお化粧は大事と締めくくると見ました。よほど関心があつたいに「それは単なる関心の有る無しではなく私たちはクラブを代表して来ていました。帰ったら報告するためなんですね。よほど関心があつたと見ましたが」という問題もあつた。

社会参加とお化粧

私たちには青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**内科・外科・消化器内科  
まつもと内科・外科クリニック**

院長 松本 香  
駅西口より車で2分  
休診日/日曜・祝日  
青森市沖館5丁目5-26  
☎(017)783-3030

**内科・外科・消化器内科  
まつもと内科・外科クリニック**

院長 松本 香  
駅西口より車で2分  
休診日/日曜・祝日  
往診・急患  
青森市沖館5丁目5-26  
☎(017)783-3030

**まちだ内科クリニック**

社団医療法人 白鷗会  
青森県警察医会 会長  
理事長 町田 光司  
青森市羽白字沢田39-4  
【油川中通り】  
☎(017)788-6688(代)

7月12~13日 青森市民美術展示館

# 今年も力作がいっぱい！令和4年度・青森市老連趣味作品展



大野元気シニアに金棒  
コロナ退治



秋



春



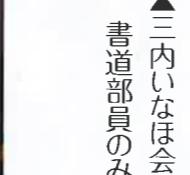
夏



冬



▲第5ブロック  
◆橋本老人クラブ高嶺会  
白川 登「金魚ねぶた」  
「今年もマスクを着けました。  
ヒレの青い色は水の波を表現  
しています」



三内いなほ会

▲第12ブロック・大野元気シニアクラブ  
柴田光枝子



私たち青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## お薬手帳つかってますか？

お薬手帳とは？

これまで服用してきた薬を記録する手帳です。いつ、どこで、どのような、どれくらいの量を処方してもらつたか、履歴を1冊で把握できます。全国の調剤薬局（保険薬局）などでもらえ、薬局によってデザインは異なりますが、一度作ればどこの薬局でも使用できます。

**活用方法1** 通院するたびに必ず提出しましょう  
市販薬は自分で記録しましょう



**活用方法2** 常に持ち歩きましょう



**活用方法3** 血液検査の結果を貼りましょう



医療機関ごとに使い分けたりせず1冊にまとめましょう。  
副作用の回避や同じような薬を重複して処方されるのを防げます。

旅行先で倒れたり、災害時に具合が悪くなったときに役に立ちます。

血液検査の結果によっては飲まないほうがいい薬があります。

## ～あなたに笑顔と健康を～ すずらん調剤薬局

どの処方せんでも受付けています  
◆勝田店 ◆石江店 ◆奥野店  
◆沖館店 ◆市民病院前店  
◆篠田店 ◆三内店

お問い合わせ  
☎ (017)752-8771(本部)  
在宅や介護に関するこもお気軽にご相談ください

## 社会福祉法人 徳誠福祉会

特別養護老人ホーム おきだて苑  
青森市地域包括支援センター おきだて  
在宅介護支援センター おきだて  
デイサービスセンター おきだて  
グループホーム おきだて  
ヘルパーステーション おきだて

青森市富田5-19-45  
☎ (017)761-4567(代)

## 住宅型有料老人ホーム ほのぼのハウス自由ヶ丘

青森市自由ヶ丘2丁目7-16  
☎ (017)765-4165  
ほのぼのハウス花園  
青森市花園1丁目12-10  
☎ (017)752-6771

●指定訪問介護事業所  
●居宅介護・重度訪問介護事業所  
ヘルパーステーションほのぼの

日本全国の処方せんを受付しています  
SME格付け  
2014aaa  
0000161-1409

あなたのかかりつけ薬局

中央調剤薬局

本社 青森市長島2丁目1-14

代表 ☎ 017-777-1815

休日・夜間 ☎ 0120-07-1815

# 今年の出品は24クラブ116名でした。



私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 脳トレ

ちょっと一息 / 脳を活性化させて認知症を予防しましょう！  
Q. 文字を並べ替えて読める有名人は？

1  
んろか  
つたしゅ

2  
かいな  
たかえく

3  
ねしう  
ふろみと

4  
よひぐ  
でちの

5  
うまさ  
くゆだつ

6  
ろはらう  
しじうゆい

# ユーモアたっぷり、隠し味のある作品も！



安田第2ほがらか会／柴田 静子  
◀第12ブロック  
「人形・うさぎの国の収穫祭」



◀こちらは人参をつかもうとするうさぎさん。芯に洗濯バサミを使っています



▲第28ブロック・南千刈町千寿会/高橋 正雄(93歳)  
油彩F50「一ぶく休み」



「最初は老農夫の足もとに稲の緑色をおいたがしっくりせずムシロにした。主題がくっきり浮かびあがったと思う」



▼第25ブロック  
協和町協寿会/今井 敏昭  
稻わら細工「祝い鶴亀」  
「材料は稲の穂と葉。年を重ねるごとに光沢が増し、味が出てきました。高齢者の人生そのものです」



▲第25ブロック・若葉町明老会/富樫 幸子  
「これはプリザーブドフラワーといい、教室でワイワイやりながら作りました。出来上がってみると我が子のようにいとしい」



私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 脳トレ

ちょっと一息 / 脳を活性化させて認知症を予防しましょう！  
Q. ばらばらになった漢字からもとの四字熟語を当てて下さい

1  
云七人十  
レハ心ハ

2  
井壳雨脚  
青言日々

3  
丁下方口  
行面上士

4  
走一丸今  
火口少唯月

5  
正之口ニ  
心火丙無

6  
广從自  
心火丙無

散策路はアップダウンがあり少し汗をかいた。それから地獄沼を見て、宿に戻り食事。名物の釜めしに「わー」「うまい」と歓声が上がった。会食後は、自由行動で、千人風呂に入る人、お土産を買う人それぞれ楽しんだ。

今回初めて参加した「若草会」増田さん、鳥谷部さんは「参加してよかったです。家族ぐるみの付き合いで仲良しです。今度はみんなを連れてきたい」と。

また、「大野前田爽年クラブ」の高屋さん、古川さんは「前に植物園は歩いたことがある。膝を痛めているがちょうどいいコースを選んでくれた」「このコースを参考にしてクラブの仲間に話したい」と。

午後2時30分酸ヶ湯温泉を出発、午後4時前にアウガ前で解散、帰路についた。



## 編集後記

取材をしてよく耳にするのは老人クラブの活性化のために女性幹部を増やすべきという意見だ。これは老人クラブに限ったことではない。日本が世界各国の中で遅れるようになった原因の一つ

に女性の社会進出度が121位と非常に低いことを指摘するデータや識者も多い。ここに戦略的なポイントがあるような気がする。(大平)

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

真心・親切・丁寧をモットーにご奉仕いたします。  
青森県仏教会推薦の店  
葬儀一式・花壇・生花・仏壇・仏具  
**八甲道葬儀造花店**  
青森市吉川3丁目15-17(旭町地下道北入口)  
TEL 017-776-7785 FAX 017-776-2050

**やまみち**  
青森市旭町1丁目2-9 TEL 017-776-8811  
ゆうネットホール大野  
青森市大野2丁目11-4 TEL 017-739-0983  
年中無休365日 24時間受付 **0120-22-7785**

◆葬儀全般 ◆霊安室完備 <両館>  
◆宮型・洋型靈柩車完備 ◆供物全般  
◆送迎用寝台車完備 <24時間体制>  
◆葬祭ホール完備

**八甲造花店**  
松原本店・奥野館  
青森市松原3丁目13-25  
365日24時間 **0120-41-7131** 日本セレモニー  
典礼会館

**生きる、お葬式。**  
ここに、「生きる、お葬式」をプロデュースする。  
私たち、は、典礼会館です。

**身近な「アレ」の名前**  
みかんの白い筋…「アルペド」といい、  
果実へ養分を運ぶ役割があり、食物繊維やビタミンPが豊富に含まれコレステロール値を改善するなどの効果があるとされています。なお外側の橙色の皮は「フラペド」といいます。

## 第13回 健康ウォーキング教室開催 =地獄沼と極楽沼を見る=

久々に晴れ渡った6月8日(水)恒例のウォーキング教室が2年ぶりに38名の参加を得て開催された。青森Aファクトリー前を9時出発、萱野茶屋を経由、酸ヶ湯温泉に10時過ぎに到着。参加者全員で記念撮影のあと「東北大学植物園八甲田山分園」と「地獄沼周辺」を約1時間半かけて散策した。



酸ヶ湯温泉のガイド津川、畠田、高田氏が案内。「山野草の種類が多く、今日はシラネアオイ・オオバキスミレ・つづじ・水芭蕉が咲いている」と説明があった。

国道沿いの地獄沼に対して植物園には極楽沼と呼ばれている小さな沼があるとガイドから聞きそれを見てびっくり。小さな感動でした。



極楽沼

2022/06/08



植物園見学



地獄沼

2022/06/08

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

<b>今日は何の日?</b>	<b>11/1</b>	<b>今日は何の日?</b>	<b>11/11</b>	<b>今日は何の日?</b>	<b>11/28</b>
<b>すしの日</b> 11月が新米の季節であり、ネタになる海の幸に脂がのって美味しい時期であることから全すし連が1961年に制定。	<b>宝石の日</b> 日本ジュエリー協会が制定。1909年のこの日、農商務省令第54号により、宝石の重量の表示に200mgを1ct(カラット)とする国際単位が採用された。	<b>出来事</b> 第一次オイルショック:トレイルペーパー騒動が発生(1973年)	<b>出来事</b> 劇団四季による『キャッツ』の日本公演がスタート(1983年)	<b>出来事</b> フェルディナンド・マゼランが太平洋に到達(1520年)	

**フランスパンの日**  
「いい(11)フ(2)ランスバ(8)ン」と読む語呂合わせから。日本におけるフランスのパン食文化の浸透が目的で「日本フランスパン友の会」が制定。

**今日は何の日?**

**11/28**

フランスパンの日  
「いい(11)フ(2)ランスバ(8)ン」と読む語呂合わせから。日本におけるフランスのパン食文化の浸透が目的で「日本フランスパン友の会」が制定。

**出来事**  
フェルディナンド・マゼランが太平洋に到達(1520年)

## 思い出の1枚

## 市老連事務局

ふくだくみこ 西村百合子



上の写真は今から44年前の写真で右手前が西村。その後ろが福田です。2人とも社会人1年生で市社会福祉協議会の職員でした。とくとごらんあれ。輝くばかりの美しさ……と思いませんか。私たちは3年ほど同僚でしたが結婚のためにいたところそれが縁で現在の市老連で再びいつしょに働くことになりました。不思議なめぐりあわせですね(下の写真)。



## 単位クラブ紹介

## 26ブロック 松風クラブ



8月中旬、青森市野内地区「松風クラブ」を訪問した。貴船神社の宵宮にクラブ有志の皆さんと野内児童館の20名余りの子どもたちが1か月余りかけて作ったランタンが雨に濡れた参道を照らしていた。ペットボトルに思い思いの塗料を塗り、シールを貼って完成させた。松風クラブ白鳥会長(上の写真)は「子どもとふれあう絶好のチャンス、町会と氏子の皆さんの協力ですばらしいものができた」と。

また自分の作ったランタンの前に立った女の子は一緒に来た家族に「これ、私がつくったランタンよ。」と得意げに指をさした。

なかなか、うまくできねなー



ランタンの作者



ランタンの風景

## ご協賛いただいた皆様への御礼

本誌の発行に際しましてご協賛いただきましたスポンサーの皆様に厚く御礼申し上げます。今後も倍旧の御厚誼を賜りますようお願い申し上げます。広告に関するお問い合わせは「株博報社関東本社 ☎046(280)6001」までよろしくお願い申し上げます。

【青森市老人クラブ連合会】

私たち青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 身近な「アレ」の名前



靴下を留めている金属…お店での販売時に靴下を挟んで留めている金属は、広げた時の形がコンパスに似ていることからソクス+コンパスで「ソックスバス」または「ソクバス」といいます。

内科 循環器内科 在宅医療  
リハビリテーション科 呼吸器内科**南内科循環器科医院**

診療時間

平日／AM9:00～12:30 〈休診〉

PM4:00～6:00 日曜・祝日

土曜日／AM9:00～12:30 第1・4土曜

入院設備あり・往診あり

青森市岡造道1-17-8

【造道中学校向かい】

☎(017)741-1616

痔核根治手術・おしりの健康相談

肛門外来

胃腸内科・外科・整形外科・人間ドック

**とよあきクリニック**

院長 佐々木 豊明

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	■	■	■	■	■	■	■
14:30～18:30	■	■	■	■	■	■	■

但し、急患はこの限りではありません

入院設備・駐車場あります

●痔核根治手術 ●生活習慣病に関する健康相談

浜田2-15-5 ☎017-762-3100

内科・消化器内科・循環器内科  
呼吸器内科・神経内科

リハビリテーション科・緩和医療内科

リウマチ科・救急診療・健康診断

青森保健生活協同組合

**あおもり協立病院**

青森市東大野2-1-10

☎(017)762-5500