



# あすか

ASCA

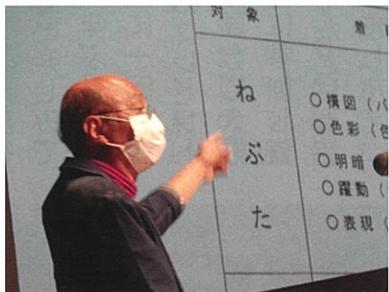
Aomori Senior Club Association

第 56 号

発行 令和5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)



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  
こちらまでお気軽にどうぞ !!



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)

# のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを

## 令和5年度表彰者名簿

### 1.個人表彰

(1)ブロック会長及び単位老人クラブ会長又は、  
ブロック役員を務めた方(8名)  
※ブロック表記は旧ブロックとなっております

ブロック	氏名	摘要
5	秋田谷洋子	中央西浦町ことぶき会(会長)
5	白川 登	橋本老人クラブ高嶺会(会長)
12	相馬 清憲	安田第三ほがらか会(会長)
18	丹呉 昌弘	自由ヶ丘ほのぼの会(会長)
18	安田 博	赤坂慶樹会(会長)
19	佐藤 正則	平和台福寿会(会長)
27	古川 敏雄	西奥野ことぶき会(会長)
27	岡田しづ子	八甲田大橋町会福寿会(役員)

(2)会員として会のために協力し  
その業績が顕著な方(74名)

ブロック	結成番号	氏名
1	228	楢田昌登ほか73名

### 2.優良老人クラブ表彰

結成後10年以上でその活動が顕著なクラブ  
今年度該当団体はありません

### 3.百歳顕彰

会員でめでたく百歳を迎えた方  
今年度該当者はいません



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

安心を 明日につなぐ がん検診

公益財団法人 青森県総合健診センター

☎017-741-2336 FAX 017-741-2386

青森市佃2丁目19-12

青森県総合健診センター

検索

附属 あおもり人間ドックセンター ☎017-765-2570

附属 あおもり健康管理センター ☎017-773-6011

お薬手帳つかってますか?

適用方法1

通院するたびに提出し、  
市販薬は自分で  
記録しましょう

適用方法2

常に持ち歩き  
ましょう

適用方法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冊にまとめてましょう。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。

# 17の新ブロック体制で豊かな活動を!



5月16日、ホテル青森で  
119クラブから101名  
が出席し、青森市老連の令  
和5年度定時総会が開催さ  
れた。

総会では今年度の重点目  
標として①ブロックおよび  
老人クラブの育成②健康増  
進の推進③生きがい事業の  
推進が提示された。

また中央西浦町ことぶ  
き会での会場から

4年ぶりの日帰り旅行  
若生会

(表彰者一覧参照)

会場の中から  
※参加者の声

西篠田町会の老人クラ  
ブで今日は一人で参加。コ  
ロナも少し静かになったの  
でクラブの活動も再開でき  
そう。たとえば日帰り旅行  
は眠れないくらい楽しみで  
す。なにしろ4年ぶりです  
からね。三ヶ月に一回の誕  
生日に、童心に戻れて大好  
き。今日の総会に参加し資  
源回収や草取りなどにも協  
力したいと思いました。



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

かぶを効果的に食べる

かぶに豊富に含まれるアミラーゼ  
は、デンプンの消化・吸収を促す酵  
素です。胃もたれや胸やけなどの症  
状を改善する効果がありますが、加  
熱処理すると効力が失われるので、  
サラダなどの生食で食べることが  
オススメです!

生魚へ  
わさびを添えて

わさびの辛味成分のうち、約90%  
を占めるアリカルシ油には、  
生臭さを消す効果があります。  
また、殺菌・抗菌作用、寄生虫の  
動きを抑制する作用があることが  
わかっています。

有限会社  
**OK** 便利屋  
サービス

ゴミ回収  
草刈り・ペンキ塗装・家の修理  
屋根の雪下ろしなど(遺品整理も承ります)  
その他困ったこと何でもご相談ください!  
☎0120-393-998

清潔な暮らしに奉仕するトータルクリーニング  
株式会社 東洋社

TEL 017-743-1641 FAX 017-743-1645  
〒030-0904 青森県青森市南佃二丁目26-6  
URL http://toyosha-co.jp/

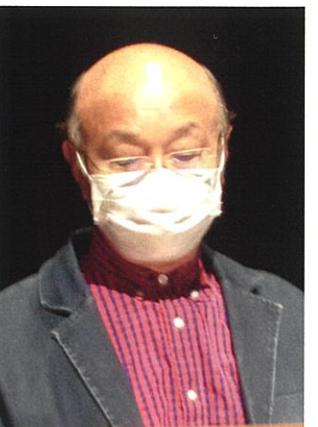
# 令和5年度 定期総会開催

ねぶた製作の過程は 下絵 →  
小屋掛け → 細部の下ごしらえ →  
骨組み → 電気配線(照明) → 紙貼  
り → 墨書き → ろう書き → 色付け  
→ 台上げと進みますが、「ねぶた  
師にとつては下絵やねぶたに目  
を入れるところが最も緊張する  
ところです。」

「また昔はろうそくでしたが  
電球・蛍光灯と進化、そして今は  
LED電球と進化し1000個

橋本老人クラブ高嶺会から  
参加した70代の片谷さんは「ね  
ぶたの採点方法についてびつく  
りしました。ずいぶん細かいと  
ころまで審査するのね。またね  
ぶたの作り方もわかりやすかつ  
た。とてもいいお話をでした。」

「ねぶたの大きさは横幅が9m、奥行き7m、高さ5mで総重量は5tになります。ねぶたの審査は8月5日に集計され、僅差で賞が決まります。さらに今年は23台の大型ねぶたが、吹き流し方式で運行、跳人も自由参加となります。大いに楽しみましょう。」と結んだ。



# 第2部 「ねぶたの話。あれこれ」

青森ねぶた「フジセ」ワンドガード隊長  
今村 いまむら たかし

令和5年9月30日発行 青森市老連だより

6月19日(月)アウガAV多機能ホールに80名が参加し女性委員研修会が開催された。

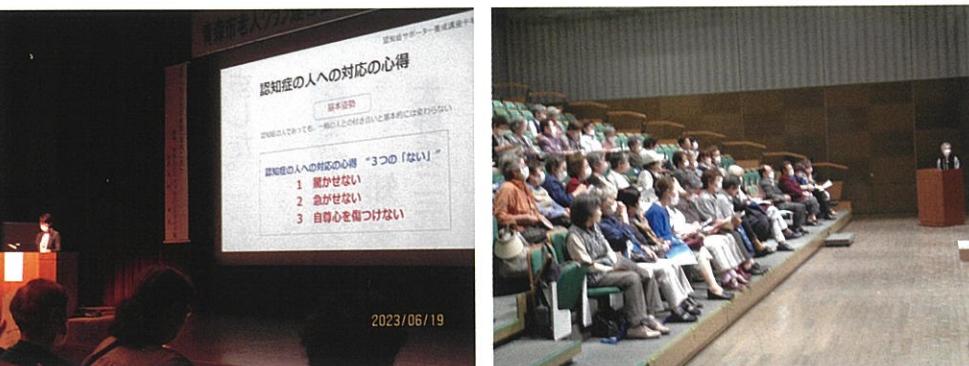
講師の高齢者支援課主査佐藤環氏に「認知症」について講演していただいた。「青森市の高齢者の現状はR5年4月1日現在で〇市の人口＝269,095人〇高齢者数(65歳以上)＝87,960人〇高齢化率＝32・69%〇高齢者の5人に1人が認知症と推計されます。認知症は脳の働きに障害がおこり日常生活に影響が



出ている状態であることや認知症の約6割がアルツハイマー型で記憶力の低下や

道具がつかえなくなる、道に迷うなどの症状があります。そして認知症の人への

A woman with short dark hair, wearing a maroon blazer over a white collared shirt and patterned trousers, stands at a podium holding a microphone and a piece of paper, appearing to speak or read.



具体的な7つの対応。ポイントとしては

- ①まずは見守る
- ②余裕を持つて対応する
- ③声をかけるときは一人で
- ④後ろから声をかけない
- ⑤相手に目線を合わせて  
やさしい口調で
- ⑥おだやかに  
ゆつたりとした滑舌かつせつで
- ⑦相手の言葉に耳を傾けて  
ゆっくり対応することが必要です。」

そのほかオレンジサポートなど市の取り組み状況を説明してもらつた。

現在地域で見守る応援者として認知症サポートは『21,659人』が登録済みとのこと。

最後にみんなで認知症に関する正しい知識と理解を持ちましょると結ぶと会場に大きな拍手が起つた。

橋本老人クラブ高嶺会から参加した倉内さんは「認知症のことがよく分かって。普段できるだけ外に出るようになります。アーガのまちなかサロンにも参加しています。」と感想を述べた。



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

# 令和5年・「趣味作品展示会」を開催!



←第13ブロック会長  
 笹木英徳さん



↑第1ブロック 久栗坂下老友会  
 川村マス子さん  
 「タペストリー・開運王うさぎ」



↑第7ブロック 相野長寿会  
 竹内宣子さん「リース」



←木のオモチャは伊藤勉さんの作品で  
 くるくる回つて走るのがお見事!...



↑高田13ブロック 高田幸寿会 真野サツエさん  
 の麻ひもで作成した「ふくろう」



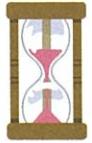
←第8ブロック 石江長寿会 三橋星子さん  
 「ベスト」



※パッチリとしたお目々がかわいい!

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



砂時計のくびれた部分…砂時計中央の砂が通るくびれた部分は「オリフィス」といい、またその形状から「蜂の腰」と呼ばれることもあります。中の「砂」は自然砂以外にも砂鉄やシリカゲル、砂金を使ったものもあります。



ゴルフボールの凹凸…「ディンプル」といい、凹凸があると空気の流れが生まれやすくボールを上昇させる揚力が強く働き、また空気抵抗も減るので飛距離が伸びます。そのため最適な形状や数などを各メーカーが研究しています。



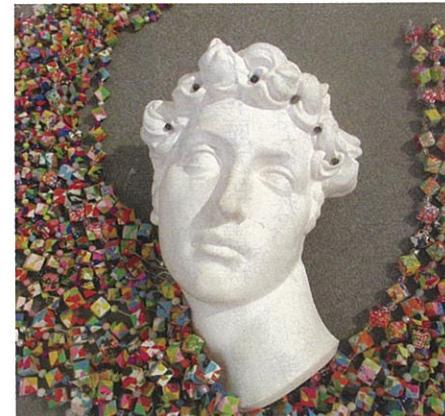
裁判で使われる槌…「ガベル」といい、海外の映画やドラマの裁判シーンで裁判官が叩いているイメージが強いですが、法廷で使用するのはアメリカくらいで、他国では議会やオークション会場で使われることが多いです。

# 今年も力作が揃いました!

出品者 29クラブ、101名

作品数 397点 来場者 287名

→第11ブロック 金沢長寿会  
 12名による「コースター」

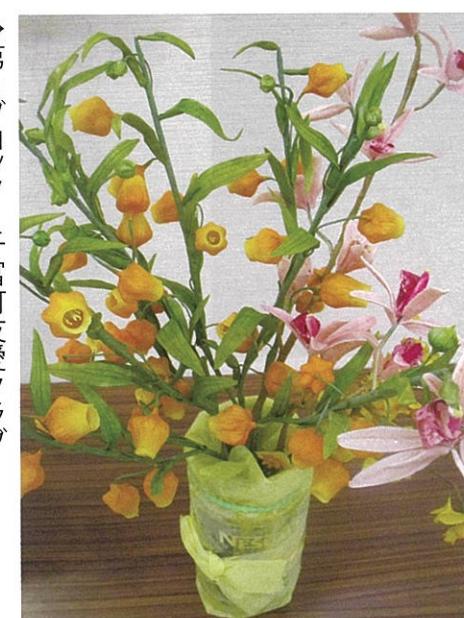


↑第11ブロック 若葉町明老会  
 木村愛幸さん「造形」

↓第10ブロック 大野元氣シニアクラブ  
 奥谷きゅんほか「絵手紙」



→第9ブロック 千富町友愛クラブ  
 古川美佐子さん「パンフラワー・シンビジュム」



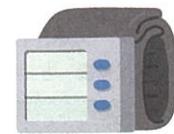
↑女性部の集団製作「ぬいぐるみ」  
 石田ちさゑさん



→第16ブロック 若草会  
 「これ私が作った」と指をさす

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



血圧測定の帯…血圧を計る時に腕に巻く帯のことは「マンシェット」といい、「袖口」を意味するフランス語です。なお、フライドチキンの骨の部分に巻く紙のことも同じくマンシェットと呼ばれています。



爪の白い部分…爪の根本にある白い部分は「ルヌーラ」といいます。この部分は成長途中で角質化しておらず柔らかく、水分を含んでいるため白く見えています(個人差があります)。また日本語では「爪半月」といいます。



耳かきのふわふわ…耳かきの先に付いている綿のようなものは「梵天(ぼんてん)」といい、「梵天袈裟」に付いている丸い房飾りに似ていることが由来だと言われています。



砂時計のくびれた部分…砂時計中央の砂が通るくびれた部分は「オリフィス」といい、またその形状から「蜂の腰」と呼ばれることもあります。中の「砂」は自然砂以外にも砂鉄やシリカゲル、砂金を使ったものもあります。



裁判で使われる槌…「ガベル」といい、海外の映画やドラマの裁判シーンで裁判官が叩いているイメージが強いですが、法廷で使用するのはアメリカくらいで、他国では議会やオークション会場で使われることが多いです。

# たくさんのご来場ありがとうございました!



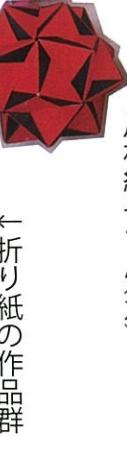
↑第1ブロック 久栗坂下老友会  
逢坂瞳さん「うさぎのぬいぐるみ」



→第17ブロック 橋本老人クラブ高嶺会  
白川登さん「ネブタ」



←宝くじもごらんの通り



→第17ブロック 橡木南寿会  
葛西紀子さん(右)  
川村綾子さん(左)



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

難読漢字読みますか? 食べ物編

御欠

御御御付

御田

鮓

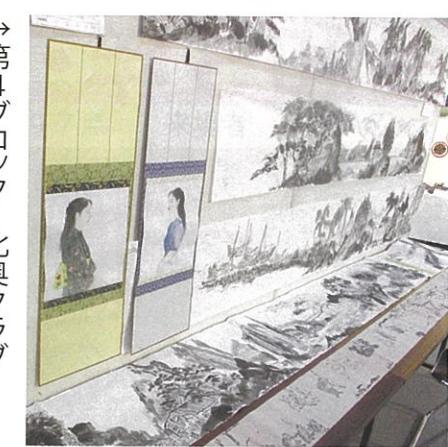
米菓の「おかき」です。餅を小さく切つて(欠いて)作られることからこの名前になりました。一般的に震(あられ)よりも大きいものとされていますが厳密に基準があるわけではありません。

味噌汁の丁寧な呼び方「おみおつけ」です。「御付」は汁物のこと、「御御」はさらに丁寧にするために付けたという説と、味噌の丁寧な呼び方の「御味」が変化したという説があります。

冬のコンビニでおなじみの「おでん」です。「田楽」に「お」を付けて呼んだもので、田楽自体は室町時代からあり、江戸時代に煮込み田楽を指して「おでん」と呼ぶようになりました。

この字も「すし」です。最も古い表記になり、発酵させた米に魚を漬け込んだ「馴れすし」を指しています。「鮓」の字もありますが魚以外のネタもあるため「寿司」の字を使うことが多いです。

→第4ブロック 北奥クラブ  
今泉敏雄さん「水墨画」



→第9ブロック 南十刈町千寿会  
白取清弥さんの切り絵  
「黒石の小商店通り」



←第1ブロック 浅虫長寿会  
福田カツエさん「干支羽子板」



「明」相馬和子さん 「仁」築館武憲さん



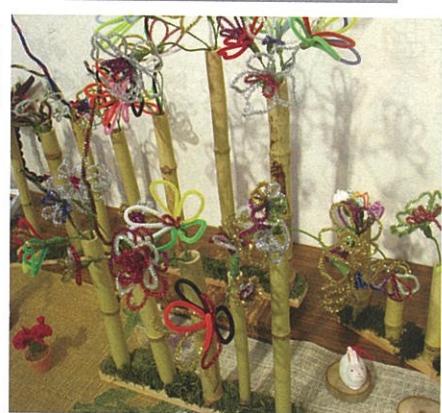
↓第16ブロック 浜田あおば会  
三上良子さん  
「ぬいぐるみ カントリードール」



→第10ブロック 安田第2ほがらか会9名の合作  
「キラキラモールの花」



「達」姥名久雄さん 「智」西村百合子さん  
↑第7ブロック  
三内いなほ会書道部「古代文字」



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

難読漢字読みますか? 食べ物編

竜鬚菜

芽花椰菜

陸蓮根

彌猴桃

中国では形から竜の髪になぞらえてこの字が当たられたそうです。「アスパラガス」のことです。穂先がしまっていて茎が堅く太く、色も鮮やかな緑色のものが新鮮で美味しいです。

和名の「メハナヤサイ」を漢字にしたもので、「ブロッコリー」のことです。よく似たカリフラワーとともにキャベツの変種となります。なおカリフラワーは「花椰菜(ハナヤサイ)」です。

「キウイ」です。「彌猴」は中国語でアカゲザルのこと、この猿の好物であることからこの字になったようです。実は英語名の「okra」をそのまま用了いたもので、和名では「アメリカナリ」といいます。



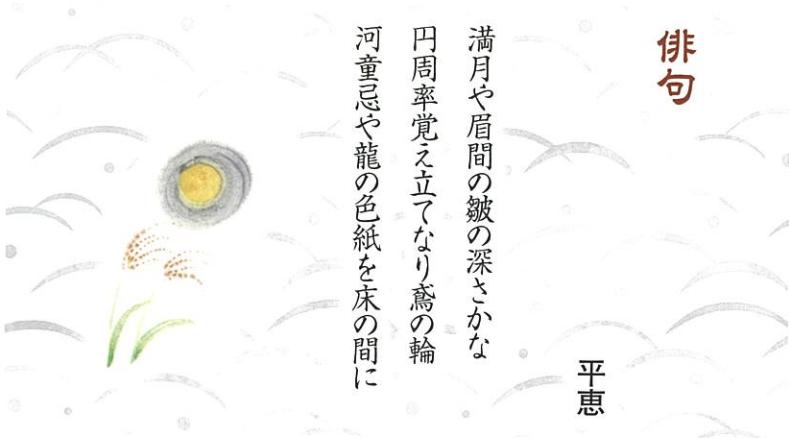
## 思い出の1枚

# 『化け人(バケト)』魂は私の誇り

若葉町明老会 会長 今井 敏昭  
いまい としあき



この写真は30代のころ、ねぶた祭りの「化け人(バケト)」になつて街を練り歩いたときのもので、警察署長の扮装で防犯を呼びかけました。学生服に手作りの肩章などを付け署長になつたつもりですが、いかがでしょ? 左隣には泥棒に扮した仲間の腕が見えます。「化け人」はねぶたに欠かせない文化。今年もバケト保存会の若者たちが沿道の観客を楽しませているのを見て胸が熱くなりました。私にとって大切な一枚です。



## 文芸作品を募集

広報委員会では「あすか」に掲載する詩、短歌、俳句などの文芸作品を募集しています。  
お問い合わせは市老連事務局  
(017-723-7285まで)

## 令和5年度下期事業計画

年月日	行事名	場所
9月30日	市老連だより 広報あすか56号発行	
10月5日	第4回市老連ユニカール大会	市民体育館
11月15日	幹部研修会	アウガ5階ホール
12月7日	市老連健康教室	アウガ5階ホール
2/ ? 未定	理事・監事・各委員会研修会	
3月7日	市老連芸能大会	リンクステーションホール青森
3月31日	市老連だより 広報あすか57号発行	

\*そのほかにまちなかサロンinアウガが毎月2回開催予定です。

## 編集後記

今年の暑さは異常だった。それは人間による環境破壊と地球温暖化によるものであって、従来の経済成長と開発至上主義には警鐘が鳴り響いている。

このような時代こそ知恵のある老人の果たす役割は大きい。特集などで広報活動もその一翼を担いたいと思う。(大平)

## ご協賛いただいた皆様への御礼

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

## ホッケをお酒のお供に

5月から7月が旬で脂がのって美味しい時期です。居酒屋でよく目になりますが、アルコールの分解を手伝うナイアシンを多く含み、また二日酔いの原因となる成分の分解も助けてくれるので、お酒のお供にぴったりです。



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 / AM 9:00~12:00  
PM 4:00~6:00  
土曜日 / AM 9:00~12:00  
休診日 日曜、祝日、第1・4土曜

入院設備あり・往診あり

青森市岡造道1-17-8  
☎(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