



あすか

ASCA

Aomori Senior Club Association

第57号

発行 令和6年3月31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)

拍手は元気の薬！ 250名の参加

= 3/7 芸能大会がリンクステーションホール青森で開催された =



司会 奥崎武司さん(左) 秋田谷洋子さん(右)



スコップ三味線 安田ほがらか会



齋藤会長



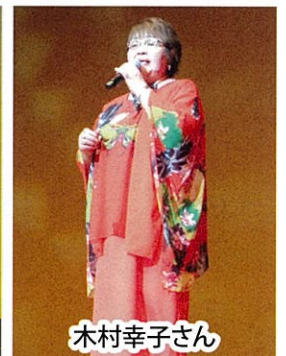
レクダンス 千富町のみなさん



鎌田ふみ子さん



宮本昭子さん



木村幸子さん



小笠原洋子さん



旭町 木村愛幸さん(左) 三橋進さん(右)



館山弘志さん

12ページに続く

能登半島地震で被災されました皆様に謹んでお見舞い申し上げます。
1日も早い復興とご健康を心からお祈り申し上げます。

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)



**猛追をかわし
原別長寿会チームが
みごと優勝**

2位/高田第三幸寿会
チーム
3位/三内いなほ会
チーム

決勝戦
↑高田第三幸寿会の猛追を受けもつれたが最後の一投で勝利を収めた
↑原別チーム(左)から加藤 成田 佐々木



最後まで健闘した
↓高田第三幸寿会チーム



会場いっばいに響きわたる歓声!

ユニカール大会

2023年
10/5
市民体育館



←応援にも熱が入ります。

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

病厄除守護神 廣田神社
海洋散骨 合葬墓
宗教問わず申込可能
詳しくはお問い合わせ下さい
青森市長島2-13-5
☎(017)776-7848
廣田神社 青森 検索

畑や園芸の事なら
何でもおまかせ下さい。
野菜と花の種子と苗の
専門店
しぶ だに
(有)渋谷種苗店
青森市大野玉島30-8
☎(017)729-4545

万能果実、梅
梅はクエン酸とリンゴ酸を多く含みます。クエン酸には唾液・胃液をはじめとする消化酵素の分泌を促す効果があるため、**食欲増進効果**も期待できます。加えて**殺菌・抗菌効果**もあるため、体内で吸収されると食中毒の原因菌を抑制する効果もあります。これらの効果からお弁当には梅がよく入っているのでしょう。
梅は加熱すると血液中に血栓が出来るのを防ぎ、動脈硬化の予防に役立つ成分が増加します。この成分は**疲労回復**や**老化防止**も期待できます。暑さで体調を崩しやすい夏は梅がおすすです。

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

春の旬で体嬉しい
アスパラガス アスパラギン酸(アミノ酸)が含まれています。新陳代謝を促進し、疲労回復などに効果があります。
たけのこ 食物繊維が豊富で便秘やコレステロールを抑えるのにも有効です。カリウムが豊富に含まれており、体内の余分なナトリウム(塩分)を排泄してくれるため、**高血圧**にも有効です。

柏木温泉
日帰りコース【団体タイプ】15名様より!
お食事+入館料+バス送迎付き
¥4,000(税込)~
皆様のご来館お待ちしております
平川市柏木町柳田227-2
☎(0172)44-7600

有限会社 **OK** 便利屋
生活 家庭をお手伝い
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)
その他の困りごと何でもご相談ください!
☎0120-693-998
青森市古館字大柳46-2

toyosha
清潔な暮らしに専任するトータルクリーニング
株式会社 東洋社
toyosha
TEL 017-743-1641 FAX 017-743-1645
〒030-0964 青森県青森市南信二丁目26-6
URL <http://toyosha-co.jp/>

令和5年度表彰者名簿

全国老人クラブ連合会会長表彰「活動賞」

エバーグリーンの会 (代表) 中野 達雄会長

青森県老人クラブ連合会会長表彰

個人の部

	ブロック	氏名	クラブ名
会長表彰	3	丹呉 昌弘	自由が丘ほのぼの会
	3	安田 博	赤坂慶樹会
	8	佐藤 正則	平和台福寿会
	10	相馬 清憲	安田第三ほがらか会
	16	古川 敏雄	西奥野ことぶき会
	17	秋田谷洋子	中央西浦町ことぶき会
	17	白川 登	橋本老人クラブ高嶺会
役員表彰	1	森山ケイ子	浅虫第三長寿クラブ
	7	相馬 和子	三内いなほ会
	8	大平 利成	エバーグリーンの会
	9	寺澤 則行	浪館第二町会福寿会
	9	風晴 敬子	浪館第二町会福寿会
	11	工藤 敬子	若葉町明老会
	15	西澤 洋子	飛鳥長寿会
	16	岡田しず子	八甲田大橋町会福寿会

敬称略、ブロック順



令和5年度 幹部研修会開催

11月15日(水)アウガ5階に80名あまりの会員が参加、幹部研修会を開催した。はじめに齋藤会長のあいさつ。全老連、県老連の表彰状伝達。その後、青森市社会福祉協議会会長成田幾末氏を講師に迎え、急逝された前会長からバトンを受けたいきさつや仕事に向き合う姿勢について話された。

「やりたいこと、やってみよう、やらなければならぬことなど、しっかりと区別し、スタッフを信頼して業務に取り組んでいる」と話した。



講師 成田幾末氏

そして『雑話三昧 出雲今昔』のタイトルで日本の神々の歴史について講義をした。「出雲にはたくさん神話があり、古事記に載っている代表的な神話から、イザナキ(男神)とイザナミ(女神)が夫婦で日本を誕生させたとか。そのほかに、八岐大蛇、国引ぎ、国ゆずり、因幡の白兔などがある。また旧暦の10月を神無月というが出雲では全国の神様が集まるので、神在月といわれる。」

たくさん神話を紹介され改めて日本人と出雲について考えさせられた。最後まで皆さんが大きくうなづく場面が多く、皆さんの拍手で終わった。



熱心に聞く参加者

参加者へのインタビュー

原別長寿会の加藤京子さん(80代)は「今日表彰を受けられたみなさんのクラブは立派な活動をされているので、たくしたちのクラブも頑張らなければと思います。また神様のことは地域にある氏神様のことしか思い当たらないので少し難しかったです。これからは地域の皆さんをいかに外に連れ出すか、みんなで考えたいと思う。」と。

一緒に来た三橋千恵子さん(80代)は「しばらくこんな勉強会に出たことがないので、学生時代を思い出して楽しかった。また神々の話は珍しく感心しました。また参加したい。」とこやかにこたえてくれた。



原別長寿会 加藤さん 三橋さん

トピックス

雪降りつづく節分の日、当町内の「若芽保育園」にて、年長組園児達と世代交流「ベタンク」を楽しみました。園児さん達のピチピチしたお遊戯に迎えられ、園児さん達手作りの「小物入れ」を皆にプレゼントされ、その心遣いに一同感動。広い講堂にて、当クラブ会員と園児の3名の混成チームをつくり、それぞれ対抗方式で行いました。

園児たちは、意外と習得が早く、黄色の標的の近くに上手に赤・青の玉を転がし、手を取り合って歓声をあげるなど、当会員達はたじろじろでした。その上達の早いのにびっくり!

和気あいあいのうちに、園児さん達から元気をもらい、いい汗をほんのかき、再会を約束して終了となりました。

浪館第二町会 福寿会
会長 徳田信一郎 記

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

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5-18-3
☎(017)761-4580(包括)

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
【青森・岩手県に16店舗】

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 ☎090-3129-2199

高菜は漬物にして栄養凝縮!

高菜に多く含まれるβカロテンは生活習慣病を予防し、皮膚や粘膜の細胞を正常に保ち、免疫機能を高める働きなどがあります。また漬物にすると水分が抜けるため、100g中の割合がぐんと上がります。

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	日	祝
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
PM 2:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

午前9:00~12:30 ●●●●●●●●
午後2:00~6:00 ●●●●●●●●

休診日 日曜・祝日
青森市大字筒井字
八ッ橋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	日	祝
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
PM 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
【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

内科・外科・消化器内科
まつもと内科・外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 2:00~6:00	●	●	●	●	●	●	●	●

院長 松本 香

休診日 日曜・祝日
青森市沖館5丁目5-26
☎(017)783-3030

青森県警察医会 会長
社団医療法人 白鷗会

まちだ内科クリニック

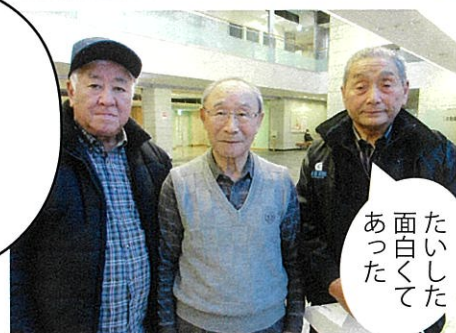
理事長 町田 光司

青森市羽白字沢田39-4
【油川中通り】
☎(017)788-6688(代)

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



こんなに簡単に
色んなスポーツが
できるなんて
eスポーツって最高!
お問い合わせは市老連事務局へ



↑鶴ヶ坂寿会の皆さん



↑ベジチェック 明治安田生命 青森営業所の皆さん



←浅虫第2・3長寿クラブの皆さん



50余名が挑戦！健康教室

12/7
アウガ
ホール

イイ
e
スポーツでボウリング？



→「指で押さえ離さないで」と指導する副委員長の山上さん



←今回はボウリングです



←若手委員長 葛屋さん(右端)



←画面にボウリングのレーンが



←このような機器を設定するだけで準備は完了です

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

身近な「アレ」の名前



卵の白い紐…卵を割った時に身につくついている白い紐のようなものは「カラザ」といい、卵黄を卵の中央に繋ぎ止める役割があります。捨ててしまう人も多いですが、実は栄養価が高く食べても問題ありません。



バナナの茶色い点…バナナが熟してくると出てくる斑点は「シュガースポット」といい、名前の通り、熟成し糖分が多くなった状態の美味しい目印です。また抗酸化作用のあるポリフェノールも多く含んでいます。



鏡餅を乗せる台…鏡餅を乗せる木製の台は「三方(さんぼう)」といい、神道で神前にお供え物をする時に使うものです。仏教でも同様にお供え物に使用しますが、「三宝(仏・法・僧)」にかけて「三宝」と書くこともあります。



かき氷等を食べた時の「キーン」…そのまま「アイスクリーム頭痛」といい、体温上昇のために血流量が増大し血管が膨張するため、喉の三叉神経が刺激された際に冷たさと痛さを混同して脳に伝わるために発生すると言われています。



金魚をすくう道具…「ポイ」といい、由来は「金魚をポイポイすくうから」や「紙が破れたらポイと捨てるから」などのようです。なお毎年8月第3日曜日は「金魚すくいの日」となっています。



風鈴の重り部分…「舌(ぜつ)」といい、糸を通して短冊などがつけられ、風を受けると外身に当たり音が鳴ります。風鈴は元々は金属製でしたが、江戸中期以降ガラス製のものが登場し、見た目も音も涼やかなものとなり流行しました。

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

身近な「アレ」の名前

老人クラブはいきいきと輝いています!



全国老人クラブ連合会主催

—はじめに—

去る12月4〜5日東京で開催された全国老人クラブ連合会主催のセミナーに、青森県の代表団(3名)の一員として受講し日頃の活動を発表してきました。

今回のセミナーはクラブのリーダーや協力者の育成と活動のすそ野を広げることを目的とし、全国37都道府県89名が参加しました。基調説明に続いて2日間に渡った5つ

緊張の事例発表

1日目の講義のあとの事例発表は全国から徳島県の方と青森県の私だけでした。私はいつもの黄色いベストを着て登壇し「まちなかいきいきサロン」の報告をしました。パワーポイントによる資料

セミナーに参加して

青森市老連若手委員会 副委員長 山上 秀夫

の講義は医師や大学の教授などの専門家によるもので

- ①運動による健康づくり
- ②食生活のあり方
- ③医療の受け方
- ④オーラルフレイルの予防
- ⑤事故や災害に備える

といったものです。しかし演題から受ける印象とは違いかなり専門的で消化しきれないものもかきさを感じた一方、参考になるものも随所にあり、さすがは全国のセミナーと感心しました。

日程に発表後の質疑応答は無かったけれど、その後のグループ討議では質問もあつて手ごたえを感じました。このグループ討議はわずか30分でしたが活動の様子をリアルに知ることができた上に大都会と地方都市との違いや立場によって様々な課題があることに「気付けた」ことは大きな収穫です。今後は講義を減らしても意見交換の時間を増やしてほしいと事務局へ要望したのは私ばかりではなかったようです。

有意義だったグループ学習

を少なくして長くなりがちな説明を避け、サロンに参加された方々の生の声を丁寧に伝えることを心掛けました。



受講を終えて

今回のセミナーはとても貴重な経験になりました。今後は講義で話された次の言葉を思い起こし励んで行きたいと思えます。「老人クラブは地域にいきいきと輝いている。その姿を見せていることが大切です」



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

花粉症に効果あり?! アレルギー症状を改善・予防するたべもの

- まぐろ、さば、さんま、いわし、ぶり、亜麻仁油など → (抗炎症、抗アレルギー作用)
 - 牛・豚・鶏レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草、モロヘイヤなど → (皮膚や粘膜を健康に保つ)
 - 赤・黄ピーマン、菜の花、ブロッコリー、キウイ、レモンなど → (アレルギー反応を引き起こすヒスタミンの分泌を抑える)
 - きくらげ、かつお、あんこう、鮭、さんまなど → (免疫機能を正常に保つ)
- 飲み物は乳酸菌飲料がおすすめ!



令和5年度「理事・監事・及び女性・若手・広報各委員」研修会に32名参加

新ブロックでの活動事例を発表

(1) 10ブロック・柴田 義則氏

「モルック・eスポーツ・輪投げ・グラウンドゴルフ・麻雀に取り組んだ。eスポーツのボウリングには前知事の三村氏も特別参加し高校生と交流。笑いありストライクありでおおいに盛り上がった。今年も継続する。」と力強い一言。



(2) 16ブロック・大澤 一彦氏

「会員交流会を中心に活動した。トランプは座椅子を準備してゴニンカンを開催、女性の参加をねらってババ抜きも実施。グラウンドゴルフは毎年40人余が参加、集計に手間取り苦言もあ

(3) 14ブロック・鶴谷 行夫氏

「ユニカール大会に3人で初参加、これが面白かったので毎月集まって練習を開始、今では練習の参加者が増え来年度の大会は優勝も夢ではないかも?」と発表。



り。パソコンを使用したら1分で終了、好評だった。毎年の浅虫温泉での交流会は今年が23回目、コロナでカラオケがダメで急遽、会員有志のサックス演奏としたら大変盛り上がった。」と。

令和6年度以降の市老連の事業について

- 事務局から現状の事業と課題など説明があり出席者の意見を聞いた。出席者からは
- ① スポーツ大会を復活してほしい
 - ② 芸能発表会は参加者が少ないので小さな会場にすべき
 - ③ 大学の研究者を招き老人のおかれている現状・背景について聞きたい
 - ④ 市老連幹部にもっと女性を登用すべき
- など様々な意見が出た。



研修会の様子

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

免疫力を高めるには ~免疫力を高めてウイルスに負けない体~

抵抗力=自然免疫・・・持って生まれた身体の強さ
免疫力=獲得免疫・・・経験によって作られる身体の強さ

免疫力が低下していると風邪をひきやすくなったり、アレルギー性の病気や生活習慣病、がんなどの命に関わる病気にかかりやすくなります。免疫力を高めておくことが、そのような病気の予防になるといえます。

免疫力を高める手助けをしてくれる食品一例

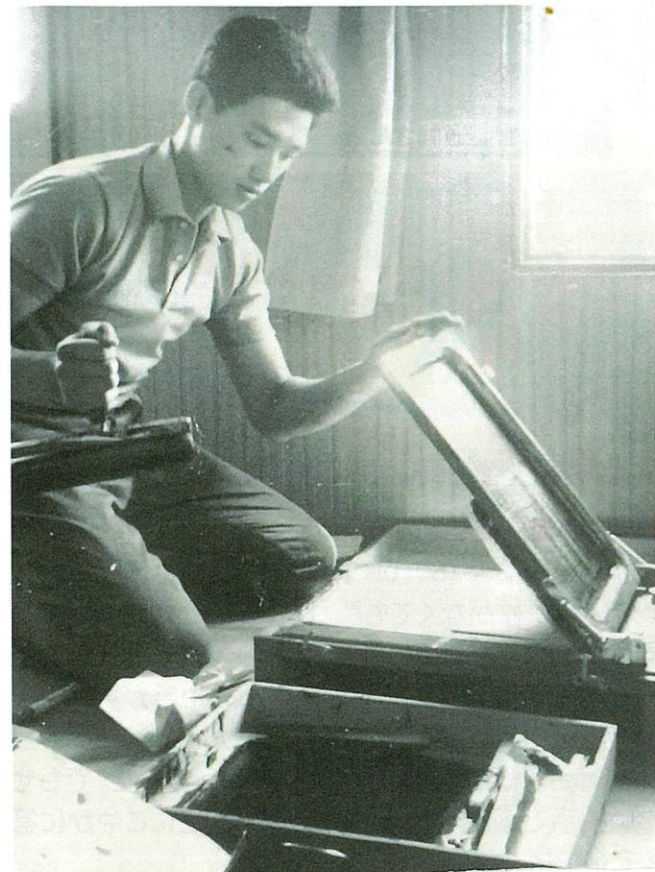
きのこ 腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。がん予防や腸内環境を改善し便秘を解消する効果もあります。



発酵食品 納豆、みそ、しょうゆ、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

思い出の1枚

エバーグリーンの会 おおだいらとしなり 大平利成さん



これは20歳を過ぎた頃の写真です。当時の青森は今よりずっと若い人が多く青年団や青少年サークルの活動が活発でした。私もニュースを持って市内を走りまわっていたものです。写真はガリ切りのあと版でニュースを刷っているところ。右の頬に小さくインクがくっついていてのがわかりますか？



ところで50年後の現在も市老連の広報活動を担当しているのですから人間と変わらんものなのですよ。

俳句

啓蟹や出るな危険の立て看板
 通路の背小さくなりて映画果つ
 涅槃図の痛み激しや無人駅

平恵

おめでとうございます

国の高齢者叙勲で当連合会 齋藤昇一 会長が長年の教育功勞により瑞宝双光章を受賞することが決定いたしました。ここに報告申し上げます。

編集後記

アウガ駅前スクエア(1階)で市老連の「まちなかいきいきサロンinアウガ」が月2回開催されており、そこに集まる人たちは体を動かすことや仲間と談笑することでとても晴れやかな顔をしています。それぞれの地域でも体操やゲーム、カラオケ、雑談など機会を増やして会員減少の歯止めができないかと思ったりします。クラブで行事がありましたら是非事務局に一報を。(鈴木)

単位クラブ紹介

第7ブロック 出町第2長寿会

コロナ禍のため活動自粛が続いていた中で出町第2長寿会はカラオケ同好会を発足させ、活発な活動を展開しているという。早速、取材に伺った。

会長の奥山茂さんは、「現在会員が40名余で最高齢98歳、若手は65歳です。以前は春・秋の日帰り旅行、誕生会、忘年会、総会などたくさん行事を開催、親睦を深めていたがコロナ禍のため活動を自粛しました。このままではクラブが消滅するとみんなが危機感を持ったため、長寿会の中に『こぶし会』というカラオケ同好会を作ることになった。」



奥山会長

こぶし会会長の川守茂さんは「コロナ対策をしつかりして現在28名で毎月第2土曜日に集まってカラオケをしている。」



こぶし会 川守会長

この日は、奥山会長のあいさつの後、早速カラオケを開始、自称、石原裕次郎や五木ひろし、吉幾三が登場すると大きな拍手がおこり、肩を組みながら歌い始めた。

途中休憩の後、カラオケばかりでなくフレイル予防のための健康体操などを織り交ぜ、笑い声の絶えない2時間でした。



みんなで健康体操



戸来さん

同じく戸来さんは「昔一緒に働いた仲間と会えるのでここに来るのが楽しみだ。歌ばかりでなく自分の趣味を生かしてイベントの横幕や飾りを手伝っている」と指をさした。



安田さん



手書きの横幕



昔の仲間



何んか歌うべ?



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

山道造花店
 青森市古川3丁目15-17(旭町地下道北入口)
 TEL 017-776-7785 FAX 017-776-2050

青森市旭町1丁目2-9 TEL 017-776-8811

やまみち
 ゆうネットホール大野
 青森市東大野2丁目11-4 TEL 017-739-0983

年中無休365日 24時間受付 ☎0120-22-7785

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。

日本テレモー
典礼会館

365日24時間対応
 ☎0120-41-7131

◆◆◆ 長ネギはまるごと楽しもう! ◆◆◆

長ネギの白い部分には、ネギ特有の辛み成分**硫化アリル**

- ・免疫力の向上や殺菌効果があるため、のどの痛みやせきを鎮める。
- ・ビタミンB1の吸収力を高め、疲労回復や体力強化の効果。
- ・血行を良くし、肩凝りや冷え性の予防・改善。また、血栓の予防に。

長ネギの青い部分には、**βカロテン**

- ・体内で発生し細胞などへダメージを与える活性酸素の発生を抑え、取り除く。
- ・体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の抵抗力を高める。

風邪の予防に おすすめの食材です!

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

実は日本発祥!

「ショートケーキ」と呼ばれるケーキは外国にもあるが、スポンジケーキにクリームを組み合わせたものは日本独自。イギリスのショートケーキ(ビスケット生地クリームと苺をはさんだもの)に着想を得て「不二家」の創業者の藤井林右衛門が考案。

ホットケーキは本来パンケーキと同じものだが日本独自に変化したもの。パンケーキは生地が薄く、また甘くない食事系のももあるが、ホットケーキは甘く、厚みのあるものが多くなっている。また「ホットケーキ」という名前も外国では通じない。

オムライスは銀座の老舗洋食店「煉瓦亭」でまかない料理として作られていた米と溶き卵を混ぜて焼いたものが原型であり、その後大阪の「北極星」でケチャップライスを薄焼き卵で包んで提供したことが今の形になった始まりと言われている。



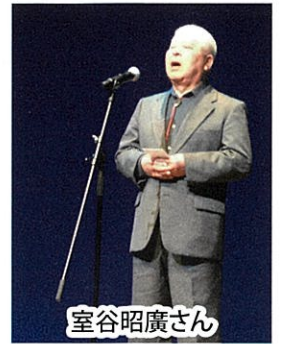
柴田勇一さん



石戸谷洋子さん 渡辺初美さん



宮越通暢さん



室谷昭廣さん



茶屋町のみなさん



須藤良子さん



旭町のみなさん

インタビュー



踊りで参加した茶屋町のグループ

木村茂子さん(80代)「ドキドキでした。普段杖を使っているが杖がなくても踊れた。自信ができました。」同じく今和子さん(80代)は「6人の予定でしたが急遽5人になり不安でした。でも皆さんの拍手が力になりやり切りました。」同じく奥谷秋子さん(70代)は「今日は初舞台。緊張で震えが止まりませんでした。でもすごい拍手で感激。来年も挑戦します。」とにこやかに答えてくれました。

出演者 奥崎 武司さん

「演目が少ないので応援のため申込、津軽のエッチな小話とちがる(津軽)やまうたをアカペラで歌わせてもらった。みんなわらってくれたのでうれしかった。」



お客様の感想

玉水クラブの今昭子さん(80代)は「初めて芸能大会を見た。ひざが悪くなければ私もレクダンスに挑戦してみたい。」

新城から参加した佐藤美代子さん(80代)は「茶屋町グループの踊っている姿を見てとても感動しました。私も頑張るぞ。」



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へ厚く御礼申し上げます。今後も倍日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】

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食べ合わせのいい食べもの

キャベツ + とんかつ

キャベツに含まれるジアスターゼやビタミンUは、油ものを食べたときの胃もたれから胃を守ってくれます。

内科 循環器科 在宅医療 緩和医療
小児科 心療内科 呼吸器科

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・訪問診療
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	日祝
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
あおり協立病院

青森市東大野2-1-10
☎(017)762-5500