



あすか

ASCA

Aomori Senior Club Association

第 60 号

発行 令和7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)



本日はご多忙の中ご来賓の方々をお迎えし、また多くの会員の皆様の出席のもと令和7年度青森市老人クラブ連合会総会を開催できますことに心から感謝申し上げます。誠に有難うございました。

皆様には、日頃より当連合会の事業全般にわたり、ご尽力・ご協力いただきありがとうございますことに改めて厚く御礼申し上げます。

さて、老人クラブは、発足から「健康」「奉仕」「友愛」の三大活動に取り組んできました。

近年は、高齢者人口が4人に1人という超高齢化社会を迎え、明るく、豊かで活力ある社会にするため、「友愛活動」に対する期待が高まっています。

このような中で、当連合会は、平成28年度から「友愛活動」として「ゴミ出し支援の「あすかプラン」事業を実施してまいりました。



「老人クラブがめざす友愛活動」の実践

会長 齋藤 昇一

この「あすかプラン」の取組に対して、今年度から、青森市は、高齢者福祉・介護保険事業計画の作成に鑑み多くの予算を計上し、見守りを兼ねた事業の拡大を支援してくれることとなりました。

また、組織の活性化の一端として老人クラブのない地域でクラブ活動に参加したい方の受け皿として「あすかクラブ」を新設することといたしました。

さて、当連合会は来年度に創立60周年を迎えますので、今年度は60周年に向けた助走の年になります。

ご参会の皆様には、より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。簡単ですが開会にあたってのご挨拶といたします。本日はありがとうございました。

(会長挨拶の要旨)

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37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)



第16回 健康ウォーキング教室開催

令和7年6月11日24名が参加して10時30分酸ヶ湯温泉に到着。「東北大学植物園八甲田分園」を中心に散策。ガイドの津川氏に園内の植物や、地獄沼、まんじゅうふかしなど名所の説明を聞きながらのウォークでした。終盤雨がザーッと降りだすハプニングも!?

その後食事と温泉。にぎやかな楽しいひと時を過ごしました。

八甲町老人クラブの北山さんは「会長から勧められて一人で参加、ウォーキングの後半雨が降りましたが楽しくウォーキング、食事美味しかった、また参加したい」。富田親和会の鈴木さんは「体調の関係で歩けなかったが温泉を楽しむことができてよかった」。などの声がありました。



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

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

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

休診日 日曜・祝日

駅西口より
車で2分

青森市沖館5丁目5-26

☎(017)783-3030

社団医療法人 白鷗会
青森県警察医会 会長

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)

受けよう!
健康診断・がん検診!!

公益財団法人
青森県総合健診センター

TEL017-741-2336 FAX017-741-2386
青森市佃2丁目19-12

附属 おももり人間ドックセンター
青森市佃2丁目19-12 TEL017-765-2570

附属 おももり健康管理センター
青森市松原3丁目9-39 TEL017-773-6011

広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046)280-6001

定時

総

会開催

令和7年度

5月13日、ホテル青森で単位クラブ会長91名が出席して定時総会が開催された。齋藤会長のあいさつに続き来賓の西青森市長（代読）、奈良岡隆青森市議会議長、成田幾末青森市社会福祉協議会会長が祝辞を述べた。

議事では7年度の重点事業として地域支えあい活動の推進事業「あすかプラン」「ゴミ出し支援事業の拡充が提案され可決された。

また、規約の一部が改正された。すべて原案どおり可決された。

要望として新加入クラブの紹介をしてほしいと意見があった。

その後、「もっとと広がるもつとつながるあすかプラン」の説明があった。



「会長を引き受けて今年で3年になります。なかなか新規の加入者がなく苦労しています。特に後継者のことで悩んでいます。総会にこんなたくさんの方の会員が集まってくれて嬉しいです。」

受賞者の北山みつさん(右)

「私はボランティアのつもりで加入しました。一生懸命頑張っているのに集会になかなか集まってくれません。今日のお話を参考に頑張ります」



会場インタビュー



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

広告募集中

株式会社 博報社関東本社

☎(046)280-6001

株式会社 アピイ
アピホル (45床)
アピライフ (40床)
アピクル (24床)

指定居宅介護支援事業所 アーサス

訪問看護事業所 アピイ訪問看護ステーション

訪問介護・障害福祉事業所 アーサスケア

福祉用具貸与・販売事業所 アピライフエト

通所介護事業所 ウィアステイサービスセンター

青森市問屋町1-7-21

☎(017)757-8681

有限会社
OK
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!

☎(017)744-8788

青森市古館字大柳46-2

QRコード

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

〒030-0864 青森県青森市南二丁目26-6

URL http://toyosha-co.jp/

『ともに生きる豊かな地域社会の実現』をめざして～

あすかプラン

AS CA Aomori Senior Club Association
青森市老人クラブ連合会

「あすかプラン」とは？
青森市老人クラブ連合会が、条件が整った際に行う、利用者負担のない見守りを兼ねたごみ出し支援のことです。

令和7年度から一部運営を変更しました

「あすかプラン」のご利用を希望するかたへ
原則、日常的にごみ出しが困難な65歳以上の単身高齢者又は高齢者世帯が対象ですが、利用できるかどうかについては、下記、青森市老人クラブ連合会へお問合せ下さい。

「あすかプラン」の活動を希望するかた又は興味のあるかたへ
令和7年度から、利用者負担のないごみ出し支援をおこなった老人クラブの会員に「インセンティブ（励み）」として、青森市の「ボランティアポイント」を付与することができるようになりました。

➤①青森市老人クラブ連合会に所属する単位老人クラブ会員のかたボランティアポイントの付与には事前の登録が必要です。詳しくは、所属する老人クラブ又は下記、青森市老人クラブ連合会へお問合せ下さい。

➤上記①以外のかたでもご興味のあるかたは、お気軽に下記、青森市老人クラブ連合会へご相談ください。

青森市老人クラブ連合会 TEL. 017-723-7285
青森駅前庁舎内4F 平日9:00～16:00 ※お盆は除く
※上記の内容は予告なく変更する場合がありますので、ご了承ください。

あすかプラン活動者登録申請書

青森市老人クラブ連合会 様 FAX723-7281

このたび、あすかプランの活動をしたいので、下記のとおり登録します。

1	登録申請年月日	令和 年 月 日 ※活動を中止したい場合には、青森市老人クラブ連合会事務局へ連絡して下さい。
2	ブロック名	ブロック
3	老人クラブ名	
4	(ふりがな) 活動者氏名	()
5	生年月日	年 月 日生
6	住所	〒 青森県青森市
7	電話番号（自宅）	017- -
8	電話番号（携帯）	- -
9	町会名・班・区	町会 班・区
10	活動する上での条件	※「同じ町会であれば可能」など記載して下さい。
11	青森市地域福祉サポーター登録番号	※すでに登録している場合には、記載して下さい。

あすかプラン(ごみ出し支援)

活動者登録を募集中!!

令和7年度から、これまでの「あすかプラン」事業が青森市ボランティアポイント制度の活動メニューの対象事業としてリニューアルしました。

「あすかプラン」活動支援を通じて、クラブ活動等のより一層の活性化を図り、会員の社会参加・生きがいを推進していきます。

◎あすかプランとは

老人クラブの「友愛活動」のうち、「多様な生活支援」として行う見守りを兼ねた「ごみ出し支援」活動です。



◎活動者とは

青森市老人クラブ連合会に所属するクラブ会員です。



◎活動の内容は

日常的にごみ出しが困難な、65歳以上の単身世帯・高齢者のみの世帯の家庭ごみを、利用者宅からごみ収集場所まで運ぶ、見守りを兼ねた活動です。



◎ボランティアポイント制度とは

ごみ出し支援活動者は「地域福祉サポーター」として登録され、活動実績に対してボランティアポイントが付与されます。1年間（4月から3月まで）の活動実績により、最大5千円分の商品券などと引き換えとなります。

また、活動中の事故に備え、社会福祉協議会のボランティア保険に加入されます。

◎詳細について知りたい方は、ご遠慮なく市老連事務局までご連絡ください。

また、ブロック協議会や単位老人クラブでの説明会も大歓迎です。

◎会員・地域の高齢者のあすかプラン利用者の登録についてもご協力をお願いします。(利用料は無料です)

令和7年度下期行事予定 (R7年10月～R8年3月)

	年月日	行事名	場所
R7	10月22日(水)	第6回ユニカール大会	スーパーアリーナ
	11月13日(木)	幹部研修会	アウガ5階 AV多機能ホール
	12月16日(火)	健康教室	アウガ5階 AV多機能ホール
R8	1月15日(木)	新春トランプ大会	アウガ5階 AV多機能ホール
	2月	理事・監事・各委員研修会	
	3月5日(木)	市老連お楽しみ芸能発表会	リンクステーションホール青森
	3月31日(火)	広報あすか61号の発行	

そのほか「まちなかいいききサロンinアウガ」が毎月2回開催の予定です

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

～あなたに笑顔と健康を～

すずらん調剤薬局

どこ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 ◆浜田店 ◆浪打店
お問い合わせ ◆観光通り店 ◆西滝店

☎(017)752-8771(本部)

在宅介護に関すること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5-18-3
☎(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けています
【青森県に15店舗】

スタンダード＆ブリーズ
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 ☎090-3129-2199

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

医療法人 マルモ. 理事長 盛 勇造

盛 ハートクリニック

循環器内科・呼吸器内科
院長 盛 勇造
青森市奥野1-1-9
☎(017)777-1810

もり眼科・クリニック

院長 盛 泰子
青森市勝田1-2-12
☎(017)752-7714

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 2:00～6:00	○	○	○	○	○	※

※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	日	祝
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
ハツ橋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

令和7年度

趣味作品展示会

青森市民美術展示館

今回は、出品者が64名と昨年度より若干少ないにも関わらず、非常に出来栄の良い作品が多数、出品展示されており、会員の力作をどうぞご覧ください。



【令和7年度 作品展出品者ご芳名】

《第4ブロック》

北奥クラブ
多良 敬雄
瀧澤 昌子
船橋 マツ子

《第7ブロック》

相野長寿会
加藤 恵
木村 幸子
竹内 雪子

三内いほ会

いなほ会書道部
築館 武恵
堀名 久雄
相馬 和子
西村 百合子

《第9ブロック》

南千利町会千寿会
白取 清奈
安田 和子

浪館第二町会福寿会

徳田 信一郎
佐藤 繁

《第10ブロック》

安田第二ほかから会
岡本 勝子
鹿崎 ひろ子
相馬 誠二
相馬 博子
中嶋 典子
三上 雅子

大野第一第二

元氣シニアクラブ
柴田 義則
秋田 裕子
小笠原 洋子

奥谷 美保子

佐々木 光枝子
中谷 文夫
中谷 みつ子
吉崎 陽子
長崎 十三子
山道 静子
渡辺 祥

《第11ブロック》

若葉町明老会
川村 茂子
北川 博子
木村 登幸
工藤 敬子
富田 幸子
前田 敬子

協和町協寿会

小枝 満紀子

《第13ブロック》

高田幸寿会
あつたが広場一同

高田第二幸寿会

眞野 サツ子
窪谷 昭彦

高田第三幸寿会

伊藤 勉
伊藤 由美子

《第15ブロック》

清水老人クラブ
赤田 孝子
川田 竹子
高森 結子
成田 心もと
松村 節子
安田 久美子

《第16ブロック》

八甲田大橋町会福寿会
和田 真一
岡田 しず子
高橋 洋子
渡辺 ヒサ子
渡辺 弘子

若草会

小坂 さつ
今村 恵子
福井 エミ子

浜田あおば会

夏西 広子

浜田ニュータウン町会

喜楽会
寺山 啓子

《第17ブロック》

橋本老人クラブ高嶺会
白川 登



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

靴下
まさかの
再就職先3つ

番外編

スマホのお布団

外出先で画面を守るポーチ代わりに。古靴下にスマホを入れると、落としても傷がつきにくい。

カフェカップのセーター

テイクアウトの紙コップにかぶせれば、持つ手が熱くない&オシャレ感アップ。

おばけ人形

中に新聞を詰めて輪ゴムで縛れば、孫と遊べる即席の「おばけ人形」に。

新聞紙は便利!
3つの活用法

湿気取りに

靴の中や押し入れに丸めた新聞紙を入れると湿気を吸い取り、カビ予防に。

ゴミ処理に

生ゴミを包んでから袋に入ると、水分を吸ってニオイが抑えられます。

掃除に

濡らした新聞紙で窓を拭き、乾いた新聞で仕上げると、インクの油分でピカピカに。

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



制作風景



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

あの頃といま

不便の楽しさ、便利の不思議



◆ 写真の思い出

昔：フィルムカメラで撮影。現像してみたら「指が写ってる!」「全部ピンボケ!」なんてことも。
今：スマホで即確認、失敗したら消して撮り直し。
便利になったけど、アルバムをめくるワクワク感は昔ならでは。

◆ 料理の準備

昔：かまどや七輪、手間ひまかけて炊くご飯。
今：炊飯器のスイッチひとつでふっくら。
時間は節約できるけど、「手間の分だけ美味しい」という気持ちは今も変わらない。

令和7年度 青森市老連女性委員研修会 フラワーアレンジメント実技講習会

講師 外崎敬子氏

令和7年度 青森市老連女性委員研修会

日時・令和7年6月17日 午前の部 10時30分
午後の部 13時30分
場所・青森市駅前庁舎5階 研修室

【フラワーアレンジメント実技講習】

講師 外崎敬子氏

(プロフィール) 青森市在住。民生児童委員、行政相談として活躍をしています。
また、書道家でもあり書道教室では児童、社会人の方に習字を教えています。
華道は「池坊」を学ばれて免許を取得しております。洋裁も得意で洋服のお直し
リフォームなどもされております。

【フラワーアレンジメントのポイント】

用 具

- *花ばさみ
- *フローラルフォーム (オアシス)
- *花 桶
- *水 さ し
- *タ オ ル
- *ビニールシート・新聞紙
- *花 瓶 アレンジの雰囲気、大きさに合わせて花器を選びます。

花を美しく飾る方法

*花材選びは、どんな風に飾りたいか考えることから始めます。

ステップ1 主役になる花材を最初に決めます。

ステップ2 色はどするか考えよう。

ステップ3 動きや高さを考えよう。

ステップ4 空間を埋める花材を考えよう。



6月17日 青森市駅前庁舎5階研修室において、令和7年度青森市老連女性委員研修会が開催された。

事務局の開会あいさつに続き、今回の講師である外崎先生より「身近なもので、フラワーアレンジメントをしてみよう」ということで、今回はマグカップを使ったアレンジメント実技講習となりました。講習会は会場の都合により午前と午後の二部制となったが、参加者の皆さんの個性あふれる作品が出来上がった。

◆参加者の感想◆

・今まで花を活けたことがなかったが、楽しかった。

・華道のようなもので、道具とか面倒だと思っただけ、これなら簡単にできそうなのがよかった。



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

あの頃といま

不便の楽しさ、便利の不思議



◆ 電話のある暮らし

昔：黒電話のダイヤルを“ジーコロコロ”回してかける。番号を間違えると、最初からやり直し。
今：スマホでワンタッチ。番号を覚えていなくても大丈夫
便利だけど「記憶力のトレーニング」には昔の方が良かったかも？。

◆ 買い物スタイル

昔：商店街で「今日は大根がお得だよ!」と声をかけられ、世間話をしながら買い物。
今：セルフレジで“ピッ”。人と話さずに済むけど、ちょっと味気ない。
安さと速さは今、温かさや交流は昔。

⑨平和台福寿会(会長 佐藤 正則)

(1)年2回の日帰り旅行、会費2000円で実施。

(不足分は町会からの支援金で賄います)

(2)夏祭り(盆踊り大会を町会と共同で実施)

※この大会には「青森県立西高等学校及び新城中学校の生徒」がボランティアとして応援参加します。また、この会場には【動物広場】も開設するために、幼児も多く参加します。



(3)夏休みの10日間「ラジオ体操」を町会と合同で開催。

(毎年実施)

※参加者に毎日参加記念品を提供するため、参加者が多いと思います。

(4)毎年町会と合同の【自主防災訓練】を実施。

※地元の消防団員の参加と纏振りを実施。また新城交番所長から交通事故や消防に関する【講話】も開催。

(5)秋には健康祈願と長寿を祝い【運動会】を開催。



※多数の参加者と圧倒的なメニューにより、一日中楽しめます。

ほかにも高齢者の行事がありますが、今回はここまでとします。へばのう。(佐藤)



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
ありがとうのお手紙

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

やまみち

カドルハウス旭町
サイレントルーム レスト旭町
サイレントルーム 寂光・心月
青森市旭町1丁目2-9 TEL 017-776-8811

ゆうネットホール大野
青森市東大野2丁目11-4

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。

日本セレモニー

典礼会館

365日24時間対応
☎0120-41-7131

広告募集中

株式会社 博報社関東本社
☎(046)280-6001

広告募集中

株式会社 博報社関東本社
☎(046)280-6001

第8ブロック活動紹介

第8ブロック(会長 佐藤正則)は9の単位クラブで組織されています。現在の会員数は201名、高齢化などで減少傾向が顕著です。

【1】第8ブロック協議会の活動状況を報告します。

(1)料理教室の開催

高齢者に向けてバランスの良い食事について西部市民センターで開催しています。

(2)生きがいきり講座の開催

西部市民センターで講師を招き下記内容で開催しています。

①手芸教室

②こけ玉づくり

③日帰り旅行やスポーツ教室

参加者は得意のカラオケ・かくし芸などの披露もあり長時間にわたり楽しめます。

(3)交通安全・健康祈願祭を実施

管内の交通事故ゼロと町民・会員の健康祈願を地域の金峰神社で実施しています。



【2】ブロック単位クラブの紹介と主な事業

①鶴ヶ坂寿会(会長 倉内 孝雄)

特養ホームの園庭除草作業や健康体操などを実施

⑤南平岡友愛の会(会長 齋藤はつ子)

ゲートボール、手芸など

②新城白樺会(会長 中谷 重則)

廃品・古紙など資源ごみ回収、そば打ち体験会の開催

⑥エバーグリーンの会(会長 中野 達雄)

テレビゲーム、ニュースポーツなど

③新城わかさ会(会長 坂本 憲一)

花壇づくり、健康セミナー・健康体操会

⑦上町万年青会(会長 有馬 忠明)

清掃奉仕、地藏様の着物づくりなど

④岡部ひまわりの会(会長 平井 洋一)

小・中学校へ雑巾の寄贈、笑いヨガの開催

⑧青葉台健康第一の会(会長 宮越 繁)

健康教室、冬場の間口除雪など



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

加熱するなら4片、生なら2片

ニンニクで病気を跳ね返す!



ニンニクの香り成分

- 疲労回復に優れたビタミンB1の吸収を手助けして、滋養強壮効果が期待できます。
- 免疫力の向上やガン予防、血行促進効果から冷え性のケアや動脈硬化、血栓の予防にも役立ちます。
- 優れた殺菌作用で、結核菌やブドウ球菌などの危険な菌に対抗する抗生物質としての効果も認められています。

まるごと美味しいごぼう

ごぼうといえば食物繊維のイメージが強い人が多いかと思いますが。二種類の食物繊維が含まれるためその作用によりしっかりと腸の働きを整えてくれます。ごぼうは乾燥しやすいので鮮度や風味を保つなら泥付きがよいです。太さが均等でひげ根の少ないものがおすすめです。

ごま



脂質、たんぱく質、炭水化物をはじめ、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラル、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、食物繊維など、様々な栄養素が豊富に含まれており、特有の成分である「ゴマリグナン」は、抗酸化作用があり、老化防止や生活習慣病予防に効果が期待できます。

思 い 出 の 1 枚

花園長寿会 会長 奥崎 武司

「にんにく日本一の町」として「にんにく」にこだわった町づくりを進めている田子町。

町民から「ミスターにんにくマン」の愛称で親しまれ、「にんにくとべこ（牛）祭り」のイベントで、3年連続手づくりの衣装で子どもからお年寄りまで人気を集めた。34年前の私の銀行支店長時代（48歳）の思い出の1枚です。

田子町にんにく国際交流会から「にんにく文化の向上に寄与した」として、「第一回日本にんにく大賞」を受賞。町ではその年、にんにく姉妹都市提携を結んでいる世界の国々へ、「ミスターにんにくマン」のクリスマスカードを発送した。



現在の写真



1994.1.7の業界新聞掲載

編集後記

ようやく暑い7月を終えた。今年の7月の気温が30℃を超えた日は24日だった。去年は5日だった。びっくり、納得です。

令和7年、『ともに生きる豊かな地域社会の実現をめざすあすかプラン事業（ごみ出し支援）』がスタートしました。あすかプランの利用を希望する方の登録、ごみ出し支援活動を担う方の活動者登録など、ぜひ単位クラブの会合で話題にしてほしい。

広報あすかでは各ブロックの活動を紙面で紹介していくこととしておりますが、ぜひ皆さんの行事予定を一報いただきたい。できるだけ取材に訪問したい。また、ブロックで写真や原稿などで準備いただければ広報あすかにできるだけ掲載したい。よろしくお願いします。（鈴木 8月6日）

川柳

北奥クラブ 今泉 敏雄

食欲を体重計に支配され
ひまわりは天にむかって祈ってる
子育ての土台は愛の積み重ね

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】

私たちは青森市老人クラブ連合会の活動を応援しています

豆乳



健康と美容に役立つ様々な効果が期待できます。主な効果として、コレステロール値の改善、腸内環境の改善、女性ホルモンバランスの調整、美肌効果などが挙げられ、鉄分が含まれており、貧血の予防に役立ちます。

野菜ジュース



便秘改善、美肌効果、風邪予防、集中力アップなど、様々な効果が期待できます。飲みすぎると糖質過多になる可能性もあるため、注意が必要です。ビタミンCやβ-カロテンが、免疫力を高め、風邪やインフルエンザなどの感染症予防に役立つ可能性があります。

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
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