

# 自分らしく 生きる

～超高齢社会を楽しむためのヒント集～

■特集

このまちで生きる  
エイジレス・ライフ

1～4ページ

■あなただけの物語  
人生という旅路

5～8ページ

■元気が生まれる  
つどいの場  
介護予防事業

9～12ページ

■お気軽にご相談ください  
地域包括支援センター

13～14ページ



【エイジレス・ライフ】高齢者が年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送ること





油川下町町会ボランティアグループの報告会



油川下町町会ボランティアグループの見回りの様子

## 「人に恵まれ、仲間 に助けてもらったか ら続けられた」

町会内で孤独死があったことをきっかけに、二度とこのようなことがないようにと願い、見守りグループの立ち上げに尽力した館田さん。地域に住む高齢者が増える中、民生委員として、地域の一員として何ができるかを考え、仲間を増やし活動している。

## 大変なものを引き受けてしまった

青森市西部、野木和公園のある自然豊かな油川地区で民生委員を22年続ける館田さん。前任者が病気で続けられなくなったことから、50歳で民生委員を引き受けた。当時は、介護の仕事をしながらの活動だったこともあり、仕事と民生委員の活動を両立させようと奮闘する中、手続きの不備でご近所の老夫婦からお叱りを受けたことも。

それでも民生委員として、一人暮らし高齢者への訪問活動を地道に続ける中で、60代女性の孤独死に遭遇する。「話を聞いていたのに、何もできなかった」と館田さん。



館田 百合子さん  
(73歳)

その方は、足は悪いがまだ若く「あなたの世話にはならない」と言われ、頻回な訪問は遠慮していた。

しかし、ある日、この方を担当するヘルパーから「具合が悪いことも多いので、気にかけてもらえないか」との連絡が入り訪問。

エイジレス・ライフ  
～ 孤独死をなくしたい ～



介護をしていた姑が亡くなり、一時期、心にはっきり穴が開いたように外に出られなくなったという館田さん。「あなたと話すの好きでしょ」と実母からの勧めで、平成七年から始めた三内丸山遺跡ボランティアカイドは、県内外の様々な方と出会える楽しみの一つ

三内丸山遺跡でのボランティアカイト

認知症カフェでボランティア活動をしている「のきわ隊」の皆さんと

この出来事がきっかけで、当時の町会長と町会の女性部長をしていた館田さんが中心となり、平成25年に民生委員と女性部会の会員でつくる「油川下町町会ボランティアグループ」を結成。毎月15日に二班に分かれて、一人暮らし高齢者と高齢者のみ世帯13〜15件を見回り、その後報告し合う活動を続けている。

守秘義務があり、ヘルパーから聞いたとは言えない中、「具合はどう？」「病院に行ってる？」と聞くのが精いっぱい。本人からは、「自分でなんとかしているから大丈夫」と言われ、それ以上は踏み込めなかった。  
このやりとりから数日後、近所で救急車の音が聞こえ、その後、町会長から「家の中で亡くなっていたようだ」との連絡が入る。

待っていてくれる人がいる  
73歳の館田さんは一昨年春、虚血性腸炎で初めての長期入院を経験、医師からストレスが原因と言われた。その頃は見守りグループと一緒に立ち上げ、共に奔走してきた町会長が亡くなり、老人クラブの報告期限が迫るなど、知らぬ間に体が悲鳴を上げたのではないかと振り返る。  
それでもなお、活動を続けた理由を尋ねると、いつも訪問している高齢男性が、退院後、館田さんの家を訪ねて来たという。男性は、「先月こねがったつきや。これ、どせばいんだ」と、新型コロナウイルススワクチン接種の案内を持参した。不器用だが、自分のことを心配して訪ねて来てくれたこと、自分を頼りにしてくれていることを感じた。

「入院中、自身も抗がん剤治療を受けながら、同室の患者を『気持ち一つだよ』と励ます方に出会った。この方に比べたら自分はまだまだ及ばない」と話す館田さん。現在も民生委員、ボランティア活動と、活躍の場を広げている。



平成25年から老人クラブの教養講座資料として作成し、配布した冊子は、8年間で約七百部に及ぶ



長寿会の交流会と清掃奉仕活動

## 「良い作品は、老若男女問わず感動できる」

老人クラブの会長に就任した際、会員の多くが一人暮らし高齢者。教員経験を活かし、自分にできることはないだろうかと考え、老人クラブのため、地域のためにと、精力的に活動する。

### 何かできることはないか

青森市の中心部ながら、勝田公園や平和公園などがある、緑豊かな勝田地区で8年間、勝田長寿会（老人クラブ）の会長、勝田中央町会顧問として、令和3年3月まで活動した渡邊勇さん。会員とともに勝田公園の清掃奉仕活動やウォーキング、交流会での教養講座など、様々な活動を行ってきた。勝田長寿会会長に就任した平成25年当時、会員の多くが一人暮らし高齢者で、80代の方も多く、日中何することなく時間を費やす仲間の様子がとても気にかかった。

会員一人一人に

渡邊さんは、昭和28年に青森市立岩渡中学校教諭に採用され、滝沢小学校の校長として平成4年に定年退職を迎えるまでの39年間、子どもたちの教育に携わってきた。



渡邊 勇さん  
(90歳)

その経験を活かし、老人クラブの仲間と共に、小学校の国語の教科書の物語をみんなで音読してみたところ、大変好評だったという。このことをきっかけに、長年使った「いこんだワープロで「スーホの白い馬」や「海のいのち」など、世代を超えて読み継がれる物語や小説を、小中学校の教科書から選び、作品集にまとめ、音読会を続けた。

エイジレス・ライフ  
～ 人間いかに生きるか ～



町会50周年記念総会と町会運動会



町会50周年記念誌と基礎資料

北海道で小学校教員になった孫が物語を選んでくれたこともあった。

物語以外にも、新聞のコラム記事に「ここらの身だしなみ」や

「人間いかに生きるか」など、実

際の記事にタイトルを付け、教養

講座として紹介。高齢期の生き方

を会員と共に考え、実践する機会

をつくった。これら教養講座の資

料冊子は年3冊のペースで8年間

毎年作成し、20～25人の会員一人

一人に配布した。新型コロナウイルス

の影響で集まりができない時に

は、大雪の中会員の家を一軒一軒

訪ね配布したことも。

勝田長寿会の会員でもある勝田

中央町会会長の工藤さんは、「物

語を読むと昔話に花が咲くし、コ

ラム記事はとも考えさせられた。

渡邊さんの信念で続けた音読会と

教養講座は、勝田長寿会の真骨頂

だった」と当時を懐かしむ。

気力と体力が続く限り  
ライフワークを続けたい

渡邊さんは、昭和58年に後潟中  
学校の校長になったところから、自  
身のライフワークとして、明治か

ら平成までの地域の歴史や歩みを  
「青森市明治百五十年史」として  
まとめ、これまでに二百三十ペー  
ジにわたる冊子5冊を完成させて  
いる。

また、令和元年度には、町会50  
周年記念誌の作成に尽力。膨大な  
地域の歴史や歩みに関する資料の  
収集と編集を一手に引き受け、記  
念誌の基礎を作った。

町会活動は、皆さんと知り  
合いになれるし、いいこと  
がたくさんありますよ

かつて存在した地域のつながり、  
ご近所づきあいが薄れてきている  
ことに危機感を感じ、様々な活動  
を精力的に行ってきた渡邊さん。  
今でも交流がある教え子や同僚と  
の手紙の中でも

「会長とか役員にならなくても、  
何かあった時に積極的にお手伝い  
してみたらどうでしょう」と  
とアドバイスする。

長年の児童・生徒とのふれあい、  
老人クラブ活動、町会活動を通じ、  
地域住民同士のつながりの大切さ  
を改めて感じている。



## 辻 夏江さん(81歳)

「みんなが喜んでくれること。それが私の原動力！」そう話してくれたのは、滝内福祉館で活動する「レッツロコトレの会」代表の辻 夏江さん。

元気な高齢者はもちろん、足腰に少し不安のある方も、みんなで一緒に介護予防のロコトレ体操に取り組んでいる。「きついじゃ」と言いながらもその表情は晴れやかだ。

出掛けること、人と会話すること、体を動かすこと、

ロコトレ以外にも、「ユニカール愛好会」に所属する辻さん。広報あおもりや回覧のチラシなどから情報を集め、おもしろそうと思えば飛び込んでみるという。「大儀だと思えば、何もできない。年だからと決めつけず、興味を持ったものはやってみる」と話す。



これが元氣と若さの秘訣！

「昔から運動が得意というわけではなかった」という辻さん。広報で見つけた「女性スポーツクラブ」に参加し、太極拳など色々なスポーツを体験したことが転機に。「運動は大事だけれど、一人ではできない。仲間と一緒にする楽しさを知った」という。

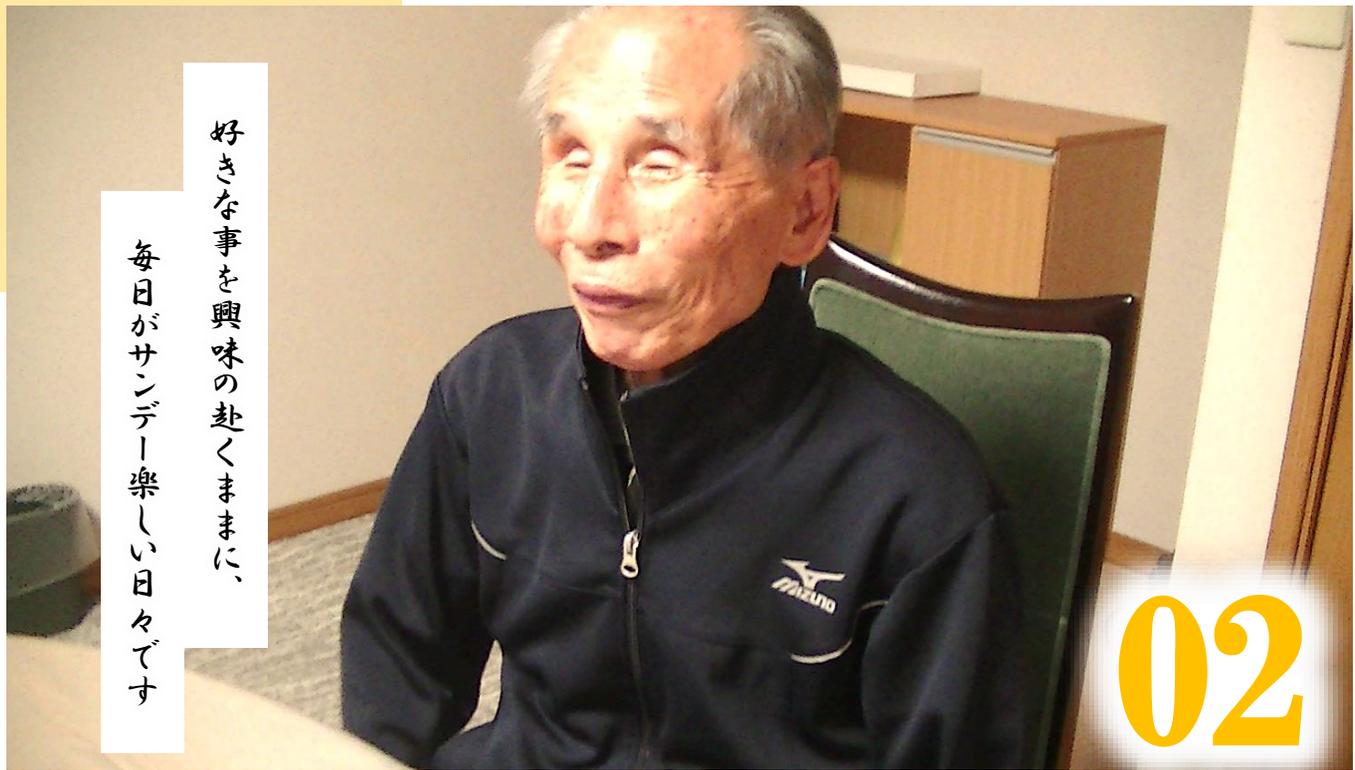
近所の一人暮らしの方におかずをお裾分けしながら、よくおしゃべりするという辻さん。「歩いて来れる場所で、一人暮らしの人もみんなが集まれる場所を、和やかにやっていきたい」と語る、辻さんの明るい笑顔がとても印象的だった。

# 01

Your own story



※ロコトレ（ロコモ予防体操）はP10へ



好きな事を興味の赴くままに、  
毎日がサンデー楽しい日々です

02

Your own story



小田垣さん愛用のラケットとボール

### 小田垣 康次さん(83歳)

栃木県出身の小田垣さん。縁あって住み始めた青森の地で、これまで多くの仲間とつながり、様々な思い出を築いてきた。昭和52年に行われた青森国体をきっかけに、サウンドテーブルテニス部を結成。学生時代から続けてきたスポーツのつながりは現在も続き、運動後にみんなでカラオケに行くことが楽しみと話す。

年齢を重ねるにつれ「町会との交流も必要かも」と思うようになった小田垣さんは、近隣に住む知人と共に町会の高齢者が集う「お茶っこの会」に参加。今ではカラオケ担当として、毎月1回の活動に新曲を携えて参加している。

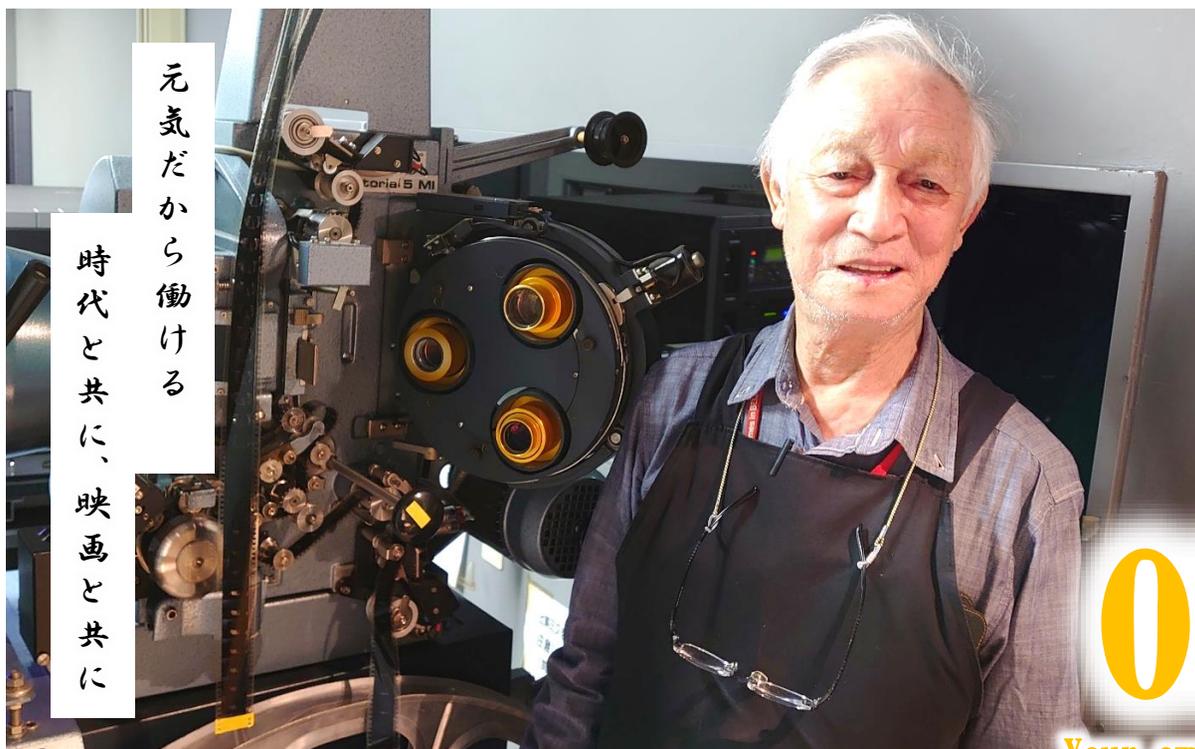
コロナ禍で集まって行う活動がなかなかできない中、最近では本を読んだり、野球中継でオリックス・バファローズを応援したりすることが楽しみという。「興味本位で気になるものを選んでいただけ」と謙遜する小田垣さん。

自分の興味に素直になることが、笑顔あふれる毎日を過ごすヒントになるのかもしれない。



サウンドテーブルテニスのフォームを披露





元気だから働ける  
時代と共に、映画と共に

03

Your own story



### 山田 民男さん(89歳)

「体元気だからね、働けるんだ」そう話す山田さんは、市内の映画館で60年以上にわたって働く現役スタッフ。

かつては国家資格だったという映写技師の仕事。

「昔のように映写機に一卷10kgもあるフィルムを運ぶ仕事は、体力的に無理。でも、今はパソコン一つでできるようになったからね」と話す。

当時、映画は娯楽の中心。

山田さんの出身地である旧浪岡町にも複数の映画館があった。日中は家業の農業、夜間と日曜は親戚の経営する映画館を手伝っていた。

「まちの小さな映画館。切符販売、看板づくり、自転車に札を付ける係。それこそ何でもやったもんだ」

パソコンは、子どもや孫のような若いスタッフに教えてもらったという。

「働かせてもらえるうちは働くよ」

大好きな映画館で働くことが、山田さんの生きがいになっているようだ。



野菜達と会話をして、  
生かされている喜びを感じています



04

Your own story



### 柳松 克明さん(72歳)

61歳で定年退職をした後、自宅裏の小さな畑で野菜作りを始めたのをきっかけに、野菜作りにのめり込んだという柳松さん。

2年後の平成24年には「もっと大きな畑で野菜作りをしたい」と、雲谷にある高齢者健康農園(※)に参加。毎年目を見張るほど立派な野菜を収穫している。

このほかにも、車好きが高じて「日本アウトランダーPHEV倶楽部」に参加。北は北海道、南は四国、九州、淡路島と、全国の仲間とともに愛車で旅を楽しんでいる。

高齢者健康農園に参加してから今年で11年目を迎える柳松さん。いつものように農作業に精を出す。最近は、収穫した野菜を自身のフェイスブックに投稿するという楽しみも増えた。

ふと思って… 興味が湧いて… 心の赴くままに…

そんな軽い気持ちから、「野菜作りやいろいろな事に手を出してみると、意外と楽しくて」と話す柳松さん。思い立ったが吉日、やってみれば、それが趣味になり、毎日の楽しみになり、人生の生きがいになっていったとのこと。

ふとした瞬間が、人生を楽しくするきっかけになるのかもしれない。



柳松さんが収穫した野菜

※高齢者健康農園はP12へ



## 元気が生まれる つどいの場



### こころの縁側づくり事業

体操や趣味活動 笑顔がつどう

市内38の地区社会福祉協議会ごとに行う、住民同士が交流できるつどいの場。年齢を重ねても明るく、健康で、楽しく過ごすことができるよう、おしゃべりや健康体操、小物作り、トランプなど、各地区ごとに様々な工夫をして開催している。

- 開催場所 裏表紙参照
- 問合せ 各地区社会福祉協議会  
青森市社会福祉協議会  
電話：017-723-1340



← 詳しくは、市ホームページへ



### ひとり暮らし高齢者 給食サービス事業

浪岡地区は「浪岡地区社協高齢者世帯等の食事会事業」

みんなで会食 お元気ですか

市内38の地区社会福祉協議会が、70歳以上（浪岡地区は65歳以上）の一人暮らし高齢者を対象に行う会食会（配食の場合あり）。テーブルを囲んでみんなで食べると、自然と箸が進みます。食事の前に体操や健康講座を行う地区も。

- 開催場所 福祉館、集会所など
- 問合せ 各地区社会福祉協議会  
青森市社会福祉協議会  
電話：017-723-1340



いつまでも元気に生きがいを持ってもらっていただけるよう、  
体を動かしたり交流ができるつどいの場への参加をお勧めしています

## Let'sロコトレ！ロコモ予防体操

いつまでも 自分の足で歩き続けたい

市内各地で参加者が自主運営する体操のつどい。体全体をほぐすストレッチや歩くために必要なバランス力・筋力をつける体操など、みんなで声を掛け合いながら行っている。楽しい雰囲気体操を続けられるポイント。

ロコモってなに？体操を教えて欲しい！という方は、ぜひ、お近くの地域包括支援センター又は在宅介護支援センターへお問い合わせください。

- 開催場所 市民センター、福祉館、集会所など
- 問合せ 各地域包括支援センター（p14参照）  
各在宅介護支援センター



詳しくは、市ホームページへ →



## 認知症の家族などの交流会 認知症カフェ

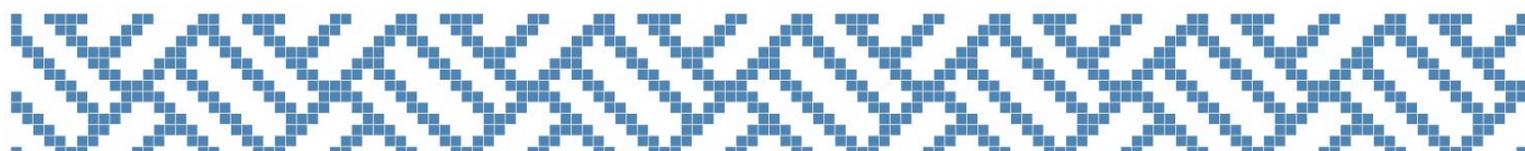
認知症になっても 安心な街へ

認知症の人やその家族、地域住民、医療・福祉・介護の専門職が互いに交流できるつどいの場。お茶をしながらおしゃべりやゲーム、レクリエーションをして一緒に楽しむことで、お互いを知ることができます。認知症になってもならなくても、さりげなく、気づく、気にする、気にかける関係に。

- 開催場所 市民センター、介護保険施設 など
- 問合せ 各地域包括支援センター（p14参照）



詳しくは、市ホームページへ→



## 元気が生まれる 介護予防事業



詳しくは、市ホームページへ↓



YouTubeでも紹介↓



### まちなかいきいきサロン

#### ふらっと気軽に 介護予防

スーパー等に來たついでに、ふらっと気軽に介護予防できるつどいの場。簡単体操やレクリエーション、健康講座など、様々なテーマで開催している。月に1回は、作業療法士等の専門職が介護予防の体操を指導します。どなたでも、お気軽にご参加ください。

お手伝いできる方も募集中です！

#### ■開催場所

- ①イトーヨーカドー青森店
- ②ラ・セラ東バイパスショッピングセンター
- ③アウガ

#### ■問合せ

- ①イトーヨーカドー実行委員会  
電話：080-2832-5045
- ②ラ・セラ実行委員会  
電話：090-2979-1810
- ③アウガ実行委員会  
電話：017-723-7285

### ボランティアポイント制度

#### 楽しみながら 介護予防

誰かのために、楽しみながらできる社会参加活動。ボランティア活動は、活動するご自身の生きがいや介護予防にもつながります。

- ・こころの縁側づくり事業
  - ・ひとり暮らし高齢者給食サービス事業
  - ・ロコモ予防体操(介護予防普及啓発事業)
  - ・認知症カフェ
  - ・まちなかいきいきサロン
- などでボランティア活動をした場合、ポイントがたまり、商品券等に交換できる。

- 活動場所 こころの縁側づくり事業の場、まちなかいきいきサロンの場など
- 問合せ 青森市ボランティアセンター  
(青森市社会福祉協会)  
電話：017-723-1340



← 詳しくは、市ホームページへ

## 高齢者健康農園

男性も 多く参加しています

農作業と体力づくりトレーニングなどの各種健康講座が受けられる生きがいづくり事業。春から夏にかけては、じゃがいもや大根、その他思い思いの野菜づくりに汗を流し、秋にはお孫さんたちと一緒に収穫する姿も。

参加者の約7割が男性という、高齢男性に人気の事業です。野菜作りをしてみたい方、ぜひお気軽にご参加ください。



- 開園時期 毎年5月
- 健康講座 全4種×2～3回ずつ実施
- 場所 雲谷字山吹（1区画約10坪）
- 問合せ 青森市シルバー人材センター  
電話：017-773-3604

詳しくは、市ホームページへ →



## 介護予防・生活支援サービス

自分らしい生活を 続けたい

体力低下等が気になる人が機能回復を目指して通うデイサービスや、一人暮らし等在宅生活を続けるためにホームヘルパーのサポートを受ける仕組み。できることは続けながら、自分らしい生活を取り戻すためにどう過ごせばいいのか。ケアマネジャーや理学療法士、介護福祉士、保健師などの専門職と一緒に考えてみませんか。



- 対象者 対象要件があるため要問合せ
- 問合せ 青森市地域包括支援センター（p14参照）



高齢者とその家族の  
介護、健康、医療、福祉 等についての  
地域の相談窓口

お気軽に  
ご相談ください

## 青森市地域包括支援センター

介護予防についての相談や生活上の困りごと、本人または家族の介護の悩みなど、高齢者に関する相談はお気軽に、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ。

主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師の専門職が、互いに協力しながら、高齢者をチームで支えます。

※青森市には、11箇所の地域包括支援センターがあります 左ページ参照



いつまでも元気に、自分らしい暮らしをするためにはどうすればよいのかについて、本人やサービス事業者等と一緒に考えます



年に2回、高齢者介護相談協力員(町会長や民生委員など)のみなさんとの勉強会を開いています



ロコモ予防体操やフレイル予防の出前講座、地域のつどいの場の紹介等を通じて、高齢者の介護予防・健康づくりを応援しています



日頃から圏域の介護サービス関係者と勉強会や意見交換をしながら、様々な問題に対応できるよう協力体制を作っています

地域の集まりに顔を出したり、認知症カフェの一角で相談に応じるなど、様々な場面で皆さんの悩みをお伺いしています

## 青森市地域包括支援センター 一覧

名称	住所	電話番号 FAX番号	担当地区
地域包括支援センター <b>おきだて</b>	富田5丁目 18-3	(電話) 017-761-4580 (FAX) 017-761-4571	柳川、千富町1丁目、沖館、富田、新田、篠田、千刈、久須志
地域包括支援センター <b>すずかけ</b>	里見2丁目 13-1	(電話) 017-761-7111 (FAX) 017-761-7115	西滝、里見、三内、岩渡、新城平岡、石江、三好
<b>中央</b> 地域包括支援センター	新町2丁目1-8	(電話) 017-723-9111 (FAX) 017-723-9112	堤町、青柳、橋本、中央、本町、松原、勝田、長島、古川、新町、安方、奥野
<b>東青森</b> 地域包括支援センター	浜館6丁目4-5	(電話) 017-765-3351 (FAX) 017-765-3352	はまなす、けやき、岡造道、小柳、古館、松森2・3丁目、佃2・3丁目、中佃、南佃、虹ヶ丘、浜館1～6丁目、自由ヶ丘
<b>南</b> 地域包括支援センター	妙見3丁目 11-14	(電話) 017-728-3451 (FAX) 017-728-3452	筒井、幸畑、田茂木野、桜川（1丁目を除く）、横内、雲谷、四ツ石、大矢沢、野尻、合子沢、新町野、問屋町、卸町、妙見
<b>東部</b> 地域包括支援センター	矢田前字弥生 田47-2	(電話) 017-726-5288 (FAX) 017-726-9600	野内、久栗坂、浅虫、宮田、馬屋尻、三本木、滝沢、矢田、矢作、本泉、原別、平新田、後沼、泉野、矢田前、八幡林、戸崎、諏訪沢、築木館、桑原、戸山、沢山、駒込、浜館（1～6丁目を除く）、田屋敷、赤坂、蛭沢、月見野
<b>おおの</b> 地域包括支援センター	東大野2丁目 1-10	(電話) 017-711-7475 (FAX) 017-711-7329	桂木、緑、青葉、北金沢1丁目、金沢1・3～4丁目、旭町、浦町、浜田、東大野、西大野、大野
地域包括支援センター <b>寿永</b>	高田字川瀬 187-14	(電話) 017-739-6711 (FAX) 017-739-6747	北金沢2丁目、金沢2・5丁目、千富町2丁目、細越、安田、浪館前田、浪館、牛館、第二問屋町、高田、大谷、小館、入内、野沢、荒川、八ツ役、金浜、大別内、野木、上野
地域包括支援センター <b>のぎわ</b>	羽白字野木和 45	(電話) 017-763-2255 (FAX) 017-787-3088	孫内、新城山田、新城福田、新城天田内、岡町、戸門、鶴ヶ坂、油川、羽白、西田沢、飛鳥、瀬戸子、奥内、前田、清水、内真部、四戸橋、後潟、六枚橋、小橋、左堰
地域包括支援センター <b>みちのく</b>	港町3丁目6-3	(電話) 017-765-0892 (FAX) 017-765-0893	浪打、港町、茶屋町、栄町、合浦、花園、造道、東造道、八重田、松森1丁目、佃1丁目、桜川1丁目
地域包括支援センター <b>浪岡</b>	浪岡大字浪岡 字稲村274	(電話) 0172-69-1117 (FAX) 0172-62-4116	浪岡、五本松、王余魚沢、女鹿沢、下十川、増館、樽沢、銀、郷山前、吉野田、下石川、相沢、浪岡福田、高屋敷、徳才子、大釈迦、長沼、北中野、吉内、本郷、杉沢、細野

### こんな時は・・・ ご相談ください！

#### ◇ 介護予防を支援します

- ・介護予防に関する情報が知りたい
- ・歩く力や体力の低下が心配
- ・今の生活を続けるにはどうしたらいいか

#### ◇ みなさんの権利を守ります

- ・悪質な訪問販売の被害が心配
- ・財産管理に自信がなくなってきた
- ・高齢者虐待かもしれない

#### ◇ 様々な相談に応じます

- ・高齢者が利用できるサービスが知りたい
- ・もの忘れが気になる
- ・近所に心配な高齢者がいる

#### ◇ 暮らしやすい地域づくりを進めます

- ・地区の町(内)会長や民生委員が知りたい
- ・ケアマネジャーを紹介して欲しい
- ・高齢者のために何かお手伝いしたい



# 高齢者のつどいの場 こころの縁側づくり事業 開催場所一覧 (令和4年1月末現在)

北部				
奥内	いきいき瀬戸子	まみしくお茶会西田沢		
	第3水曜日 中央市民センター 瀬戸子分館	月1回程度 西田沢公民館		
後潟	後潟ほかほかくらぶ	後潟いきいき広場		
	毎週水曜日	第2・4水曜日		
	後潟児童館	南北後潟館		
	六枚橋憩いの場	左堰ふれあいの広場	小橋なかよし会	
油川	いきいきあけぼのサロン	しんせい若葉会	新油つくし会	
	不定期	月2回	第2・4火曜日	
	町会の空き地	新生町市民館	野木和田地集会所	
油川	ひばりの町会 若者へ展る会	平和町くらぶ	横町DEカフェ	油川下町 いきいきサロン
	月2回	毎週月曜日・土曜日	第2水曜日・第4火曜日	月1回
	ひばりの町会事務所	野木和公園ふるさとの森	横町市民館	油川下町市民館

中部			
堤川西	ふれあいいきいきサロン 松原	本町いきいきサロン	県庁南にっこり 片岡サロン
	第2・4火曜日 松原市民館	第2・4月曜日 福祉増進センター	第4木曜日 総合福祉センター
中央	中央	撫子会・ことぶき会 いきいきサロン	山の手町会 「おしゃべり会」
	月1~2回 アピオおもり	第4木曜日 ふれあいの館	第2・4水曜日 中央西公園、浦町公園、ふれあいの館、浦町小学校
中央	山の手町会 「はな観会」	山の手町会 「おしゃべり会」	橋の会サロン
	第2・4水曜日	月1~2回	月2回
中央	山の手町会 「おしゃべり会」	山の手町会 「おしゃべり会」	橋の会サロン
	月1~2回	月1~2回	月2回

西部			
沖館	ヒバの会	相野第一町会 「サロンあいの」	ロコモ「はまなす」
	第3火曜日 沖館市民センター	第2火曜日 相野集会所	第1・3水曜日 新田集会所
久須志	よつばの会	いきいきサロン新城	いきいきサロンしのだ
	第3月曜日 久須志福祉館	第2・3水曜日 西部市民センター	第2・4金曜日 篠田福祉館
石江	ふれあいサロン石江	ふれあいサロン三好	ふれあいサロン石神
	月1回 石江分館	週2回(月・水)	月2~3回 石神集会所
滝内	ひよっこサロン三和	浪三よつ葉会	スマイルサロンいなもと
	第2・4木曜日	第2月曜日	第2金曜日・第4土曜日
	三和町会集会所	出町第二町会市民館	滝内福祉館ほか
	切島町会「集ぱりっこ」	サロン福寿会	「なごみの会」 出町第二町会
滝内	第2土曜日	隔月1回	第4・5土曜日
	西滝公民館	滝内福祉館	出町第二町会市民館
	三内第一町会 「サロンさんない」	「レットロトレの会」 福元第二町会	「ふれあいサロン」 三内丸山町会
	第4木曜日 中央市民センター 三内分館	第2・4金曜日 滝内福祉館	第2・3水曜日 三内丸山市民館
滝内	第4土曜日	第4土曜日	西滝町会「笑和会」
	中央市民センター 西滝分館	三内丸山市民館	中央市民センター 西滝分館

東部			
東部	虹の会	健康長寿いきいき会	
	第1日曜日 第2~4水曜日(いずれか) 合浦会館	第2~4水曜日(いずれか) 喫茶セピア	
原別	ひまわり	平新田お連者くらぶ	本泉もみじ会
	月1回 諏訪沢公民館	月1回 東市民館	毎週金曜日 本泉市民館
野内	あさむしゲンキーズ	野内いきいきサロン	ザルイン会
	年3回 (6月・11月・1月) 浅虫町民会館	毎週火・木曜日 野内町民会館	毎週水曜日 久栗坂町民会館
小柳	うた声ひろば&茶話会	楽笑会	
	月1回	月2回	
	けやき会館	市営・県営団地集会所	
	はまなす健康教室	小柳第三ほのぼの会	
小柳	毎週木曜日	月2回	
	はまなす町会市民館	小柳第三団地町会 集会所	
	いきいきサロン小柳	いきいき花園 第二サロン	
	第2土曜日 中央市民センター 小柳分館	月2回 竹内宅懇談室	
小柳	矢作きらく会	誰でも集まれるサロン	
	不定期	年4回	
	矢作市民館	明の星交流センター「す てら」ホール	
	合浦二丁目町会 「ひばりの会」	岡造道「脳トレ交流会」	ストレッチサロン
小柳	第2火曜日、土曜日ほか 町会長宅他	第2土曜日 岡造道町民会館	毎週水曜日 岡造道町民会館
	いきいきひろば滝沢	いきいきひろば宮田・ 馬屋尻	
	第2水曜日	第3土曜日	
	滝沢市民館	東岳コミュニティセンター	
東岳	いきいきひろば三本木	いきいきひろば矢田	
	月1回	第2土曜日	
	三本木公民館	矢田公民館	
	ふれあいサロン 自由ヶ丘	ハッピーサロン古館	
東岳	月1回	月1回	
	自由ヶ丘町民会館	古館市民館	
	あさがほふれんど	楽登クラブ	
	第2月曜日	不定期	
戸山団地	戸山市民センター	戸山市民センター及び 野外	
	TOYAMA会	むつみ会	
	毎週水曜日	第2水曜日	
	戸山市民センター	新赤坂町会集会所	

浪岡			
浪岡	いきいきサロン	花岡生きがい サポート隊	
	第2火曜日、第4水曜日 浪岡老人福祉センター	第2・4水曜日 浪岡花岡集会所	
浪岡	サロン赤川	徳長新生サロン	本郷日曜学校
	第2・4水曜日	第4月曜日	第3日曜日
	赤川生活福祉会館	徳長農村センター	本郷公民館
	北中野 オチャペリーサロン	ひまわり会	雉珠サロン
浪岡	第2・4水曜日	第3火曜日	第2・4火曜日
	北中野公民館	浪岡細野山の家	北大釈道集会所

南部			
高田	高田あつたか広場	横内いきいきサロン	おしゃべりサロン旭町
	第2・4金曜日 高田教育福祉センター	不定期 横内市民センター	第1土曜日 旭町市民館
高田	サロン奥野	サロン筒井	おおのふれあい広場
	第1水曜日 奥野市民館	第1水曜日 中筒井分館	おおのあゆみの広場
高田	憩いの家	皆の活動	健康と語り
	第2・4水曜日 八ツ役市民館	月2~4回 金浜市民館	第2・4水曜日 荒川集会所
高田	浜田ニュータウン はまぎく会	青葉倶楽部	若草いきいきサロン
	月3回 (第1・2・4火曜日) 浜田ニュータウン集会所	不定期 スケート場東側広場、 サンドームほか	基本的に毎週金曜日 浜田福祉館
高田	坂橋はつらつクラブ	板橋はつらつクラブ	
	月2回	月2回	
高田	桜川園地	さくらふれあいサロン	さくらロトレ倶楽部
	第2水曜日 桜川福祉館	第2水曜日 桜川福祉館	毎週水曜日 桜川福祉館
高田	妙見	桜サロン妙見	
	第3土曜日 妙見市民館、 生協さくら病院		

名称	地区名
開催日	
開催場所	

発行: 令和4年3月29日  
青森市福祉部高齢者支援課  
〒030-0801 青森市新町1丁目3番7号  
TEL: 017-734-5326 FAX: 017-734-5789