

# あすなる

## 北部地区農村環境改善センター通信

発行 青森市北部地区  
農村環境改善センター  
〒038-0054 青森市奥内字宮田 41-3  
TEL 017-754-2244  
FAX 017-739-6248



### 館長のあいさつ

館長の工藤です。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、当センターで計画しておりました多くの講座の中止やセンターまつりの中止及び料理に係わる登録団体の利用自粛等など、皆様には大変ご不便をおかけ致しました。

今年度についても、5月の時点に於いて新型コロナウイルスの感染が拡大しており昨年に引き続きセンターご利用の際には、多様なコロナ感染症対策を講じて頂く事になると思いますので、今の状況をご理解頂きご協力して下さいますようお願い申し上げます。

また、昨年は当センター主催の講座について、地域の方々に多大なるご協力を賜り、誠にありがとうございました。

今後も、ご協力頂く事もあるかと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

つきましては、コロナ禍の中大変な時期と思いますが、今年も色々な講座等を企画しておりますので、ご利用の際には職員一同新型コロナウイルスの感染対策に万全を期して皆様のご来館を心よりお待ちしております。

【お知らせ】 当北部市民センターに於いて、毎週土曜日・日曜日が、新型コロナワクチン集団接種会場となっていますので、当センターでの接種を希望される方は、接種券が届きましたら、青森市新型コロナワクチン専用コールセンターへお申し込み下さい。【TEL 764-6539】

### 講座レポート

## 認知症 「自分のため、家族のために知っていてほしいこと」

(5/14)

「認知症は単なる『物忘れ』や『老化現象』ではありません」「早い段階で病院を受診することで病気の進行を遅らせたり、認知症に伴う様々な諸症状を抑えることができます」講師が何度も繰り返して強調されていた言葉です。講師は、青森県立つくしが丘病院 認知症疾患医療センター 認知症ケア専門士 佐藤由子さんです。

講座前半は、「認知症について正しく理解するため」に必要な不可欠な知識をパワーポイントを使って丁寧に説明してくれました。特に認知症の中核症状（記憶障害・見当識障害・失語・失行・失認・実行機能障害等）は、認知症になると誰にでも現れる症状であり、行動・心理症状（徘徊・幻覚・失禁・暴言・暴力・物盗られ妄想・異食等）は、本人を取り巻く環境や人間関係などが影響して出てくる症状で全ての人に起きるわけではないそうです。

後半は、認知症の予防方法 ①認知症の発症リスクを少なくする（生活習慣病の予防）②脳の活性化を図る（何をすることも楽しく。嫌がるのに無理強いするのは、ストレスや自信喪失につながり逆効果）を紹介してくれました。最後に、認知症の人は（①自分が知らないことに不安を感じ、知っていることには安心する ②外からの情報を受け取りにくい ③理解しがたい行動にも意味がある）等を理解した上で対応してほしいというお話がありました。



「コグニサイズ」を練習する参加者

### 業務員のコーナー **これまでに、こんな講座が開催されました！** 担当 吉田



#### 山菜に親しむ集い・・・料理レシピ

5月20日、みちのく料理研究会代表 吉川進さんを講師にお招きして開催しました。「出来れば取ってきた山菜は自分で処理する。下ごしらえからアク抜きまで1種類ごと違う手間をかける。」という吉川先生。参加者からは、「凄く青くてきれい、シャキシャキ、初めての味付け…」と言った感想をいただき大盛況でした。

# 北部市民センターが、本年度、市民の皆様に提供する講座です！

<7月以降の開催予定を掲載しています。>

番号	講座・イベント等名	開催日	曜日	開催時間	募集人数	募集対象	受講料等
1	JA青森・奥内地区女性部から学ぶ「笹餅」	7/1	木	10:00～13:00	12人	一般	500円
2	JA青森・奥内地区女性部から学ぶ「笹餅」	7/2	金	10:00～13:00	12人	一般	500円
3	楽しい切り絵「切り絵の短冊で風鈴づくり」	7/9, 16	金	10:00～12:00	10人	一般	300円
4	認知症予防「心と香りの作用を知り、自分好みの香りをつくろう」	7/20	火	10:00～12:00	16人	一般	200円
5	わくわく仕事たいけん「林業…森林のはたらきを知り、木材を使ってティッシュボックスづくり」	7/25	日	10:00～12:00	20人	小学生と保護者	無料
6	津軽の民間信仰第4弾「岩木さん信仰」	7/29	木	10:00～12:00	20人	一般	無料
7	親子で学ぶ！スポーツをする子のための食育&簡単なお肉の料理教室	8/1	日	10:00～13:00	16人	小学生～中学生と保護者	無料
8	聞こう！歌おう！昭和の歌～たいぞう&ikukoが名曲を生演奏します	8/6	金	10:00～12:00	30人	一般	無料
9	津軽為信ゆかりのお城(弘前市)シリーズ	8/24, 31	火	10:00～12:00	20人	一般	無料
10	シニア向けスマートフォン講座(中級編) 災害時に役立つエリアメール	8/27, 9/3, 10	金	10:00～12:00	12人	50歳以上	無料
11	キノコを知ってキノコを楽しもう！	9/8	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
12	JA 青森・奥内地区女性部から学ぶ「漬物」	9/17	金	10:00～13:00	12人	一般	500円
13	山城探訪 第5弾！瀬戸子館跡…フィールドワーク	9/21	火	9:00～13:00	20人	一般	無料
14	けん玉で遊ぼう「楽しいパフォーマンス&集中力とバランスアップ！」	9/25	土	10:00～12:00	30人	5歳～小学生と保護者	無料
15	県立中央病院「講義」と「ノルディックウォーキング」	9/27, 10/4, 11	月	10:00～12:00	15人	一般	無料
16	身近な災害雪対策(道路の除排雪)	9/30	木	10:00～12:00	20人	一般	無料
17	「こぎん刺しでフンポイント！素敵なおマスク作り」	10/8, 15	金	10:00～12:00	10人	一般	500円
18	シニア向け手話を交えた歌声喫茶	10/20	水	10:00～12:00	15人	60歳以上	無料
19	JA 青森・奥内地区女性部から学ぶ「かぼちゃ餅」	10/23	土	10:00～13:00	16人	一般	500円
20	歴史講座「安藤氏の乱と山城(仮)」	10/27	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
21	国際交流	11/1	月	10:00～12:00	20人	一般	無料
22	確定申告	11/10	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
23	初心者向け社交ダンス	11/12, 19	金	10:00～12:00	10人	一般	無料
24	奥内清岸寺拝観と寺院の歴史	11/17	水	10:00～12:00	20人	一般	無料
25	【初心者向け】男性のための体操教室…基礎代謝をあげよう！	11/24	水	10:00～12:00	15人	男性	無料
26	郷土館小山氏と語る！地域の民間信仰「権現様」情報交換会※各町会担当者へ依頼	11/28	日	10:00～12:00	20人	一般	無料
27	ストレッチ&ツボ	12/1	水	10:00～12:00	15人	一般	無料
28	定年前に知っておきたい豆知識「年金、雇用保険、健康保険…」	12/5	日	10:00～12:00	20人	50歳以上	無料
29	梅ちゃん先生の料理教室「けの汁と茶碗蒸し」	12/11	土	10:00～13:00	16人	一般	1,000円
30	歴史講座「未定」	12/17	金	10:00～12:00	20人	一般	無料
31	「生け花教室」※そのままお持ち帰りができます。	12/27	月	10:00～12:00	10人	一般	1,500円
32	AED	1/20	木	10:00～12:00	20人	一般	無料
33	夏休み子ども映画会	7/27	火	10:00～11:00	50人	幼児以上	無料
34	冬休み子ども映画会	12/24	金	10:00～11:00	50人	幼児以上	無料



コロナ禍の中ですが、講座受講者の安全・安心を図りながら、学びがいのある講座をたくさん設けました。今年も多くの方々の受講をお待ちしています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止または延期になる場合もございますので、受講を希望される場合は、北部市民センターに問い合わせください。よろしくお願いいたします。

## 編集後記

青森市生涯学習推進員の須藤、田中、横内、八木橋です。今年も「市民センターだより」を通して、各市民センターの取組を発信し、市民の皆様の学びをしっかりと支援してまいります。  
北部市民センター担当：須藤、横内

## 〈取材・編集〉

青森市中央市民センター1F  
青森市生涯学習推進員室  
TEL 017-734-0164 (内線 36)