

2025.5月号 無料配布

【月刊260号】次号/5月25日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行: KOHOメディア株式会社
〒020-0026 盛岡市開道橋通3番41号 ダビッチビル
メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/大森ふじお/太田有紀/及川知史/高村明彦

元気をつくる情報紙 シニアズ
Seniors

シニアズホームページ https://seniorsnet.jp 検索はこのワード シニアズ 検索

FM 岩手

盛岡市内丸 2-10 / http://www.fmii.co.jp

盛岡 76.1MHz 大船渡 79.7MHz 野田 77.0MHz 釜石 79.2MHz 盛岡 85.9MHz 岩手 78.3MHz 二戸 82.2MHz 遠野 80.7MHz 大槌 78.4MHz 宮古 89.3MHz 一関 80.3MHz 山田 82.0MHz



地元住民と作る歩道

みちのく潮風トレイルガイド
浄土ヶ浜ビジターセンター 事務局長
佐々木 洋介 さん(41)

1983年、宮古市生まれ。岩手県立宮古商業高等学校卒業後、地元企業に就職。東日本大震災で会社が被災し退職、2011年5月に浄土ヶ浜ビジターセンター入社、2022年から事務局長。みちのく潮風トレイル統括副本部長、一般社団法人浄土日和代表理事、三陸ジオパーク認定ガイド。漫画「SLAM DUNK」に憧れ高校で始めたバスケットボールは現在も継続。座右の銘は「臨機応変」トレイルについてのお問い合わせは浄土ヶ浜ビジターセンターへ(0193-65-1690)

東日本大震災。「勤めていた会社も町も津波で壊れ今まで目の前にあって当たり前だった景色の素晴らしさや地元への愛着に改めて気付かされました。壊れた道路や建物はいずれ元に戻り、町が復興すればまた人が足を運んでくれるだろうと考えた佐々木さんは、生まれ育った宮古市で何かを「伝える」仕事に挑戦したいと被災から2カ月後に浄土ヶ浜ビジターセンターに転職しました。

震災を経験したから
気付いた地元の魅力
青森県八戸市から福島県相馬市まで続く、全長1000kmを超える「みちのく潮風トレイル」。三陸復興国立公園をはじめ東北沿岸の豊かな自然の中を歩きながら歴史や文化に触れ、地域の人々と交流し、震災からの再生を体感できる「ナショナルトレイル」として2019年に全線開通しました。「世界中にさまざまなトレイルコースがありますが、これほど海岸沿いを歩くことのできるコースはここだけです」と浄土ヶ浜ビジターセンター事務局長の佐々木洋介さん。岩手町・宮古市・山田町にまたがる宮古市エリアのルート選定から維持管理まで行い、国内外から訪れるハイカーにトレイルの魅力を伝えていきます。

東日本大震災の体験者として、観光客や小中学生に自然の脅威や恵みについて「伝える」日々を送っている佐々木さん。2012年、環境省の「グリーン復興プロジェクト」の一環として「みちのく潮風トレイル」のルート選定がスタートし、環境省から東北沿岸

の各ビジターセンターに協力依頼が。もちろん浄土ヶ浜ビジターセンターにも話が舞い込み、佐々木さんも宮古市エリアのトレイル作りのメンバーに加わることに。佐々木さん、地域の住民を巻き込んで道作りは「みちのく潮風トレイル」全エリアで行われ、各地域ごとに特色あるコース作りが行われ、より地域の暮らしや文化を感じられるコースになっています。当初は疑問もありましたが、地元の方も自然に朽ち果てるのを待たず、道の崩壊など危険があれば修繕し、ルートの変更も考えます」と佐々木さん。まだ正解にはたどり着いていませんが、道を歩いた人に感想を聞き、これからのトレイルを提供していきたいと話します。

「トレイルの参加者は60代から80代の方が多いですよ」と佐々木さん。宮古市エリアは降雪量が少なく、真冬でも歩くことができて登山感覚で訪れるハイカーも増えているとか。「例年、ゴールデンウィーク前に浄土ヶ浜の山桜が見頃となり、その後には新緑が楽しめるので、これからの季節はトレイルに最適です」とのこと。スタートもゴールも、コースの難易度も自由に決められるトレイル。波の音を聞きながら、美しい海岸線を歩いてみませんか。

かが歩いてくれているんだなと実感できて嬉しいですね」と佐々木さん。全く経験のない世界で正解が分からないという方も、一緒に仕事をすることで学ぶことも多かったです。山もそうですが一般的に登山道は歩きやすく整備されていますが、トレイルはありのままの自然を残すために維持管理は必要最低限にします。仮に倒木があっても簡単にまたげるならそのまま自然に朽ち果てるのを待ちます。ただ、道の崩壊など危険があれば修繕し、ルートの変更も考えます」と佐々木さん。まだ正解にはたどり着いていませんが、道を歩いた人に感想を聞き、これからのトレイルを提供していきたいと話します。

MS&AD
三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社
東北エリア 岩手秋田統括 盛岡支店
保険の相談は 019-623-2400
盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
保険に関することなら何でもご相談ください

大森ふじおのシニアナビ
子ども食堂を企画中のシン・シニア
「音楽演奏しながらマイペースで無理せず、楽しく頑張りたく」と同世代のシン・シニアたちと進化系パワーを発揮するようです。シン・シニアもシン時代ですね。MOROKA生活文化研究室 大森ふじお

シニアズ10周年〜シン・シニアの時代に突入
シニアズが10周年を迎えています。シニアライフの応援メディアとして、内陸から沿岸まで県内各地に広がっています。これまでシニアナビでは、90代の新聞のコラムニスト、出張紙芝居を行う演劇人、読書会を主宰する文具店店主、オールシーズン山を楽しむ山ガール、ジャズ演奏に興じる元銀行員、みちのく潮風トレイルの指導員、絵画サークルも主宰する80代庭師、ウオーキングと詩吟の指導者など100人100色のシニアの方々を取り上げてきました。皆さん生涯現役の気概で、好きなことをマイペースで、わくわくしながら続けています。盛岡市内で子ども食堂を開く予定の元教師、伊藤典子さん(70)。「音楽演奏しながらマイペースで無理せず、楽しく頑張りたく」と同世代のシン・シニアたちと進化系パワーを発揮するようです。シン・シニアもシン時代ですね。MOROKA生活文化研究室 大森ふじお

春の日産
盛岡日産モーターが乗り換え応援!新しい車に乗り換えるならお得なタイミングに!
乗り換えキャッシュバックキャンペーン!!
対象の新車購入時に下取車ありなら10万円キャッシュバック!!
対象条件:対象車種の新車を、2025年4月1日から7月31日までにご注文いただき、2025年9月30日までにご登録、かつ下取車をご入庫いただいた個人のお客さま。(法人は対象外)
盛岡日産モーター 本社仙北店 Tel.019-681-6623
盛岡北店 Tel.019-641-5321
本店 Tel.019-611-1123



遮音性が高いので、人通りが多くても室内は静かで落ち着いて過ごせます



吹き抜けて開放感があります



花巻市天下田 展示場

100年続く安心と笑顔
花住ホーム株式会社
 問い合わせ【花巻本社】 **0198-22-3940**
 〒025-0098 花巻市材木町12-38【営業時間】8時半～18時【定休日】水曜日
岩手県知事許可(般-2)第6077号/宅地建物取引業 岩手県知事許可(特)第1453号/二級建築士事務所 岩手県知事登録 第(2612)3878号 (一社)岩手県宅地建物取引業協会/東北地区不動産公正取引協議会加盟

寒さ厳しい岩手も、ようやく穏やかな気候になってきました。しかし、温暖化の影響で夏日の日が増え、蒸し暑い梅雨も早まる傾向にあるようです。

そんな岩手の環境に適した家を提供したいと「100年続く安心と笑顔」を理念に掲げる花住ホームでは、地域の環境や季節性を考える地元職人の手で基礎から電気、水道工事まで一貫した家づくりを行っています。

レンガの家で 100年快適な暮らしを

その努力と技術が結集した花住ホームの「レンガ積み」の家は、水や凍害に強いだけでなく、断熱性に優れています。断熱性能にこだわりの全棟で気密・風量測定を実施。家の基本性能を高い水準で維持できるよう、環境に優しい家づくりを行うヨーロッパの要素をいち早く取り入れるなど、長く快適に暮らせる家づくりを追求してきました。

その努力と技術が結集した花住ホームの「レンガ積み」の家は、水や凍害に強いだけでなく、断熱性に優れています。断熱性能にこだわりの全棟で気密・風量測定を実施。家の基本性能を高い水準で維持できるよう、環境に優しい家づくりを行うヨーロッパの要素をいち早く取り入れるなど、長く快適に暮らせる家づくりを追求してきました。

レンガの家は、断熱性に優れています。断熱性能にこだわりの全棟で気密・風量測定を実施。家の基本性能を高い水準で維持できるよう、環境に優しい家づくりを行うヨーロッパの要素をいち早く取り入れるなど、長く快適に暮らせる家づくりを追求してきました。

その努力と技術が結集した花住ホームの「レンガ積み」の家は、水や凍害に強いだけでなく、断熱性に優れています。断熱性能にこだわりの全棟で気密・風量測定を実施。家の基本性能を高い水準で維持できるよう、環境に優しい家づくりを行うヨーロッパの要素をいち早く取り入れるなど、長く快適に暮らせる家づくりを追求してきました。

夏は2階まで涼しく、熱中症の心配も減るのでシニア世代にぴったり。定年退職や子どもが独立したタイミングでレンガ積みのお家が、増えているといえます。

夏は2階まで涼しく、熱中症の心配も減るのでシニア世代にぴったり。定年退職や子どもが独立したタイミングでレンガ積みのお家が、増えているといえます。

お得なプランでピアノデビュー

大人の趣味として人気のピアノ。子どもの頃に習っていたが、また挑戦したくなった、昔から憧れていたピアノのレッスンを始める人が増えているそう。

音楽スクール60年の実績を誇るカワイ音楽教室では、お得意のピアノを始められる初心者向け「ピアノスタートデイトタイムプラン」を期間限定で実施中。3カ月6回(月2回)のレッスンでピアノの基礎から学べ、個人ペースに合わせながら1曲マスターを目指します。子どもから大人まで「音楽する人(生徒)を育てる」という姿勢を一貫しており、講師の研修体制も万全。指導に長けた講師が、技術習得だけでなく一人一人の個性を大切にしながら、音楽をより高く、深く多彩に表現できるようサポートしてくれます。

今なら「おとなのピアノスタートガイド」もプレゼント。春の趣味として、お孫さんと一緒に通う新しい孫活として、楽しくピアノレッスンを始めませんか。

初習者のための【平日(月～金曜日)AM～15時限定】
ピアノスタートデイトタイムプラン
 受講料 **3,300円/月** 入会金 無料
※コース終了後、継続をご希望の場合は4カ月より規定額となります。

「おとなのピアノスタートガイド」プレゼント!

カワイ音楽教室 ☎019-636-0044
 〒020-0022 盛岡市大通1-10-2 PIVOT 盛岡大通ビル2F

今年の草刈りはクロノスにお任せ

草刈りは、シニア世代の皆さんにとって大変な重労働です。長時間の作業で腰や膝を痛めてしまつてもあれば、夏の炎天下での草刈りには、熱中症の危険があります。

そんな時に、ロボット草刈機「SPRONOS(クロノス)」が活躍します。対応面積は最大4千㎡。スマートフォン連携により草刈りの状況確認や一部操作が可能です。バッテリー残量が少なくなると自動で充電ステーションへ戻り、充電完了後、自動で作業を再開します。

クロノスは安全に雑草を刈れる頼もしいパートナーなんです。ぜひ今年の草刈りはクロノスに任せて、空いた時間を有意義に使いませんか。

対応面積は最大4千㎡。スマートフォン連携により草刈りの状況確認や一部操作が可能です。バッテリー残量が少なくなると自動で充電ステーションへ戻り、充電完了後、自動で作業を再開します。

クロノスは安全に雑草を刈れる頼もしいパートナーなんです。ぜひ今年の草刈りはクロノスに任せて、空いた時間を有意義に使いませんか。

クロノスの 和同産業株式会社 まで
 ご購入・お問い合わせは

和同産業株式会社 ☎0198-24-3221
 〒025-0035 岩手県花巻市美相寺410

春の暮らしをアップデート!

気候も穏やかになってきました。そんな春の暮らしをより良くしてくれるおすすめ情報をご紹介します。

岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立88周年・コース開場63周年
 毎週土曜日はレディースデー 来場の女性全員に1,000円分のお食事サービス!

5月のお得なプレー料金と案内 ☎019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。						(OP)キヤスコ杯
				¥7,030	¥7,030	¥10,330
(月別)岩手ヤルト杯 ¥10,330	(OP)桜杯 ¥10,330	(OP)風車杯 ¥10,330	¥7,030	¥7,030	¥7,030	レディースデー ¥9,230
(OP)室内杯 ¥10,330	セルフデー ¥5,750	¥7,030	新山友の会定例コンペ ¥7,030	セルフデー ¥5,750	レディースデー ¥9,230	レディースデー ¥9,230
(OP)タイリスト杯 ¥10,330	¥7,580 食事付	¥7,030	¥7,030	シニアサーキット ¥7,030	レディースデー ¥7,030	レディースデー ¥9,230
(OP)やまなか倶楽部店 ¥10,330	¥7,580 食事付	セルフデー ¥5,750	¥7,030	セルフデー ¥7,030	レディースデー ¥7,580 食事付	レディースデー ¥9,230

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。消費税・雇員費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

TOMATOMAとつかフェザン店のお弁当で ハッピーランチ

野菜たっぷり! 野菜のおかずがたくさん!

彩り野菜と鶏天の黒酢弁当 ¥630 税込 ¥680

鶏の竜田揚げ弁当 ¥560 税込 ¥604

TOMATOMA とつかフェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザン本館 B1F 10:00~20:30
 (定休日)フェザンの定休日に準ずる (TEL)019-606-4755 (FAX)019-606-4756 惣菜コーナーで販売中!

ENEOSでんき

業務用も! 家庭用も!

でんきだけの契約でおトク
 お手続きはカンタン
 実績があるからあんしん

電気料金を抑えて家計の節約をしたい
 光熱費の支払いでポイントを貯めたい
 自動車に乗るのでガソリン代を安くしたい
 おトクな割引を活用したい

お申し込みは **019-613-7707**

空調のプロが洗う エアコン洗浄

臭い・雑菌も一掃! キレイな空気で安心・安全 効率が上がり電気代節約

家庭用 ルームエアコン	お掃除機能付 エアコン	業務用 エアコン
16,000円~	21,000円~	35,000円~

さらに今なら **安心の無料点検** 付き!

宮崎商店グループ 空調設備工事会社 株式会社ユートー ☎019-641-0055
 〒020-0122 盛岡市みたけ6丁目1-4

2025 ぼたん祭り

ぼたん開園30周年 Anniversary

花と泉の公園 ぼたんハウス(飲食コーナー)

ぼたんハウス(飲食コーナー) 店内で焼き立てのピザを召し上がれます! ピザは150円から! 写真はイメージです。

5/9(土)~5/16(木) 5/26(土)~5/25(日)

第3回#花と泉フォトコンテストも開催! 詳しくはインスタ「花と泉」で検索

花泉観光開発株式会社 ☎029-3103 ☎0191-82-4066
 〒025-0103 盛岡市花巻町老松下宮沢159-1
 (協賛) (一社)一関市観光協会 花泉 ☎0191-82-5587

安心・安全な環境でゴルフを

岩手ゴルフ倶楽部は今年で創立88年を迎え、紫波町の西側に位置する新山コースは開場して63年になります。このコースは会員の技術向上を望む声から作られたコースで、標高550mの新山高原に作られた丘陵コースとなっています。自然の地形を活かした18ホールは、これも個性的で、自然の高低差が難易度を高めており、ゴルフ愛好家からは挑戦しがいがあると好評です。またゴルフ初心者の方のために、スタッフがフォローに入ってくれるゴルフ体験イベントも行っていきます。これから「気軽にゴルフ体験」コースデビューなどラウン

ド初心者の方向けの「気軽にラウンド体験」と2つの体験コースを用意していきま。必要な道具の説明からラウンドに必要なルール、エチケット・マナーなど細かく丁寧に教えてくれますので、安心して始められます。こちらは完全予約制になっていきますので電話予約をお願いします。

また今年には多くの女性の皆さまにもゴルフを楽しんでほしいと、女子ロッカー室のロッカーをすべて新調。気持ちよく使ってもらうため、ロッカー入れ替え時には徹底した室内清掃も行い、使いやすく清潔感のあるロッカー室に生まれ変わりました。

ほかにもすべてのお客さまに安心してプレーしてもらうため、コース内のマナーの呼びかけも実施。たばこのポイ捨てなどないよう喫煙場所への案内など行っ。ていきたいと辰口支配人は話します。

プレーを楽しんだら、レストランのおいしい料理で疲れを癒しましょう。今年も期間ごとの限定メニューが登場。今回も2種類のお楽しみメニューをご用意されており、1つは季節に合わせたラーメン・冷麺の麺メニュー。もう1つは過去に大人気だった復活メニューが勢揃いします。

そんな5月の限定メニューは「メンマラーメン」と「メンマラーメン」の料理もホテルのレス

未経験者から初心者までゴルフ体験を始めよう!



【岩手ゴルフ倶楽部】
ホール数:18H/Par72
住所:紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1
お問い合わせはこちら
Tel. 019-673-7121
岩手ゴルフ倶楽部 検索

どの料理もホテルのレスに取っ替えました。



スーパーに買い物に行くとき米は約2倍の価格に... 103万円の壁とは... 103万円の壁とは年収の壁... 103万円の壁とは年収の壁... 103万円の壁とは年収の壁...

賢くお金を育てよう -マネ育のすすめ-

103万円の壁とは

103万円の壁とは年収の壁... 103万円の壁とは年収の壁... 103万円の壁とは年収の壁...

課税所得

基礎控除 48万円

給与所得控除 55万円

103万円

所得税の仕組み

岩手支部所属会員 昆 浩司

2025年 5/1~6/30 日 定番中華が楽しめる **豪華特製** ディナーコース

ご予約は2名様から承ります

中国料理 豪華 大海老チリソース煮・黒酢の酢豚など

7品の中華コース お一人様 **4,400円** (税込)

【コース内容】前菜三種盛り合わせ/大海老のチリソース煮/点心三種/黒酢の酢豚/五目あんかけ焼きそば/白身魚の葱生姜蒸し/ナンプラーソース/本日のデザート

ART HOTEL 盛岡 2025年5月1日~6月30日

ご予約は「中国料理 豪華」▶ Tel.019-626-9087

〒020-0022 岩手県盛岡市大通3丁目3-18 仕入状況により食材が異なる場合がございます。写真はイメージです。

湯面に映りこむ十和田石のブルーグリーン

男女大浴場リニューアル **OPEN**

春の味覚満載の和洋中ビュッフェ+馬門温泉を堪能

ご宿泊は「青森の恵みビュッフェプラン」

和室12畳 2名様1室 平日 **12,650円**~

3名様1室利用 ▶ 大人お一人様 11,650円~

4名様1室利用 ▶ 大人お一人様 10,650円~

1泊2食付き 夕食/朝食共に 青森県産食材のビュッフェ

青森の春を告げる「桜蟹」、陸奥湾産帆立、県産の鯛・鰯、郷土料理メニューなど、和洋中50種類が食べ放題の宿泊プランです。

●GW期間は予約対象外です ●土曜・休前日はお一人様あたり2,000円(税込)増しとなります

亀の井ホテル 青森まかど WEB予約がおトク!

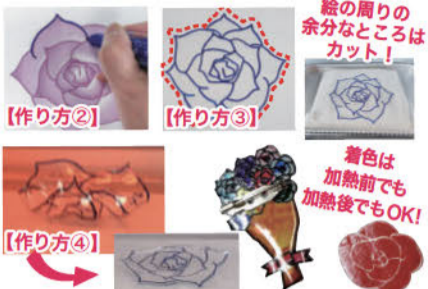
お申し込み お問い合わせ Tel.0175-64-3131

こちらをチェック▶ 公式HP

※表示料金は全て消費税/入湯税込です。※写真は全てイメージです。所在地:〒039-3175 青森県上北郡野辺地町湯沢9



- ① 丙烯酸板 イカリボン 厚さ0.2mm B4 TP-201 ¥165
- ② 油性ペン 三菱鉛筆プロッキー PM-150TR ¥165
- ③ 接着剤 サクラクレパス クラフト小町50ml BTC50ML-P ¥385
- ④ プローチピン (手芸店で購入可能)



加熱すると約1/6まで縮むので少し大きめに描くのがおすすめです！
※表示されている価格は全て税込みです。掲載時に価格変更の可能性がございます

【準備するもの】
丙烯酸板、オーブントースター、油性ペン、プローチピン(手芸店で購入できます)、ボンド、クッキングシート、はさみ、割り箸、本など厚めの平紙、絵の周りの余分なところはカット！
着色は加熱前でも加熱後でもOK！

① プローチにする絵を描き、今回は花の絵を描きました。
② ①の絵の上に丙烯酸板を載せ、油性ペンでなぞり描きします。
③ 絵に沿ってはさみを入れ、余分な丙烯酸板をカットしたら、余熱したオーブントースターに丙烯酸板を入れます。
④ 熱が加わり縮み始めます。ぐにやぐにやしてきます。待ちます(トースターの種類によって調整しましょう)。
⑤ 割り箸を使って丙烯酸板を取り出します(熱いので注意してください)。
⑥ 本など厚さのあるものに挟んで平らにします。
⑦ 冷めたら油性ペンで着色します。
⑧ ボンドを使ってプローチピンを裏側についたら完成。カーネーションやかわいいイラストで作れば、母の日のプレゼントとしても喜ばれると思います。ぜひお試しください。

平金商店バスター館 盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) ☎019(6)2222881

好きなデザインを胸元に

暖かい日が続く、過ごしやすくなってきました。お出かけする機会が増えるこの季節、手作りプローチと一緒に外に出てみてはいかがでしょうか。今回は丙烯酸板、油性ペン、プローチピン(手芸店で購入できます)、ボンド、クッキングシート、はさみ、割り箸、本など厚めの平紙、絵の周りの余分なところはカット！
着色は加熱前でも加熱後でもOK！

【作り方】
① プローチにする絵を描き、今回は花の絵を描きました。
② ①の絵の上に丙烯酸板を載せ、油性ペンでなぞり描きします。
③ 絵に沿ってはさみを入れ、余分な丙烯酸板をカットしたら、余熱したオーブントースターに丙烯酸板を入れます。
④ 熱が加わり縮み始めます。ぐにやぐにやしてきます。待ちます(トースターの種類によって調整しましょう)。
⑤ 割り箸を使って丙烯酸板を取り出します(熱いので注意してください)。
⑥ 本など厚さのあるものに挟んで平らにします。
⑦ 冷めたら油性ペンで着色します。
⑧ ボンドを使ってプローチピンを裏側についたら完成。カーネーションやかわいいイラストで作れば、母の日のプレゼントとしても喜ばれると思います。ぜひお試しください。

藤原店長

パステル館店長の文具発見



温度が違うため、窓からブラバンの状態をのぞきながら調整しましょう。

初夏の健康も腸活から

何かと慌ただしい季節

今年の春先は寒暖差の大きい日が続きました。春は環境の変化に加えて体温調節が大変であったりと、心身にかかるストレスが大きい。そのため自律神経が乱れがちになる季節です。またストレスは、免疫細胞の7割が集まっているといわれる腸にも悪影響を及ぼします。

腸活とは、腸内細菌のバランスを整えること。腸内細菌は、免疫細胞の7割が集まっているといわれる腸にも悪影響を及ぼします。腸活とは、腸内細菌のバランスを整えること。腸内細菌は、免疫細胞の7割が集まっているといわれる腸にも悪影響を及ぼします。

腸活とは、腸内細菌のバランスを整えること。腸内細菌は、免疫細胞の7割が集まっているといわれる腸にも悪影響を及ぼします。

腸活とは、腸内細菌のバランスを整えること。腸内細菌は、免疫細胞の7割が集まっているといわれる腸にも悪影響を及ぼします。

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康 おやじごはん

【第38回】明太子の豆乳まるやか鍋

遊食屋Fuji Next 藤原和広さん

豆乳で胃にやさしく

寒暖差や会食続きで、疲れやすい春。そんなときは、体にやさしい豆乳鍋がおすすです。豆乳は消化に優れ、胃腸への負担が少ないという特徴があり、腸内の善玉菌を活性化し、腸内環境を整える大豆オリゴ糖も含むので胃腸が弱った時に食べたい一品です。

【作り方】
1 エノキタケは石づきを取り、軸は薄くスライス、かさは飾り切りをし、大きければ半分切る。
2 絹ごし豆腐を6等分に切り、長ネギはななめに薄くスライスする。ニラは3〜4cmほどの長さに切る。明太子は皮に切り込みを入れ開いておく。
3 土鍋に豆乳、水、①と②を入れ、めんつゆ、和風だしを素を全体にかける。ふたをしたら強火で火にかける。4 沸騰したら中火にして2分ほど煮る。
5 具材が柔らかくなったので、ごま油としょうゆを回し、お好みで注意してください。

【材料(2人分)】
絹ごし豆腐 半パック(約200g)、エノキタケ 100g、シイタケ 3〜4個、長ネギ 1/2本、ニラ 1/2束、明太子 90g、豆乳 300cc(低脂肪牛乳でも可)、水 300cc、めんつゆ 30cc、和風だし 素 小1、ごま油 小1、しょうゆ 小1、お好みで万能ネギ 少々

1人分約163kcal

へつとアドバイス
明太子に塩気があるので、調味料は最低限でOK。また豆乳は取りすぎると、消化不良を引き起こしたり、カロリーオーバーになってしまうので、取りすぎに注意してください。

想活2025

住まい 資産 相続 など

【水溶性食物繊維を多く含む食品】
海藻類・寒天・リンゴ・山芋・こんにやく
麦類・キクラゲ・ケールなど

【不溶性食物繊維を多く含む食品】
豆類・レンコン・ニンジン・カボチャ
キャベツ・春菊・イモ類・キノコ類など

【オリゴ糖を多く含む食品】
納豆・みそ・大豆・バナナ・ゴボウなど

宮手薬店 宮手利枝

終活のヒントが盛りだくさん!

想活2025

住まい 資産 相続 など

【商品のご希望をお伝えください。お使いになる場面をお伝えください。】
【希望に沿ったお花を提案します。】
【お花を配達いたします。】

TEL 019-686-1787

お祝いのお花・お悔やみのお花

お祝いのお花・お悔やみのお花

TEL 019-686-1787

IBCシニアフェス2025

生き生きとしたセカンドライフを応援!!

場所 IBC岩手放送 本社

2025 5/24(土) 10:00-17:00 → 5/25(日) 10:00-16:00

入場無料

協賛社ブース
さまざまな業種の企業が、あなたのセカンドライフを応援します
● 野菜不足と改善を「見える化」ブース
● 保険相談ブース ● 土地買取相談ブース
● 老人ホーム紹介ブース など(予定)

協賛社セミナー・講演会
セカンドライフに知って得する・役立つ情報満載のセミナー
● 相続セミナー ● 納税・処置セミナー
● 不動産活用セミナー など(予定)

その他、来場プレゼントなど盛りだくさん!

スペシャルステージ
遠野市出身、「おらおらでひとりいぐも」で芥川賞 受賞!
若竹 千佐子 講演会

人生相談トークショー
人生相談トークショー
1950年東京生まれ、青年期の神経衰弱から心のさまざまな働きや現象について研究を重ねた。専門は脳と心臓、チリチリ人生相談の専門家として知られている。

わくわくラジオ 公開収録
IBCラジオ(岩手放送)のわくわくラジオの公開収録!

お問い合わせ 株式会社IBC岩手放送 営業推進部 TEL 019-623-3133 (受付時間 平日9:30~17:30)

浴衣で彩る思い出を。

プロの着付けで、着崩れ知らず。

浴衣・お着物のイベント、ご家族のお祝い事に着付け・ヘアメイクのお支度、大好評いただいております。

通常料金プラン	成人式料金プラン	浴衣料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900	着付け ¥4,400
セット ¥4,400	セット ¥4,950	セット ¥4,000
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400	セット ¥7,700

一緒に働く美容師さん、募集中!
求人のお問合せはこちらまで採用担当TEL: 019-654-0006

山田美容院 TEL 019-654-0007

前回、「带状疱疹」についてその全体像を大まかに記載いたしました。読まれた方はなんとなく痛みが強い印象をお持ちになったかと思えます。今回はまず、その治療方法について説明いたします。

带状疱疹は、水ぼうそうの原因となる水痘・带状疱疹ウイルスが再び活性化することで発症し、皮膚に赤い発疹と強い痛みを伴います。この带状疱疹を引き起こす水痘・带状疱疹ウイルスはよく口のまわりや陰部に痛みのある小さな水疱を引き起こすヘルペスウイルスの仲間にも属しています。原因がウイルスであるため、治療の基本はこのウイルスの増殖を抑える「抗ヘルペスウイルス薬」の投与です。この薬は発症後できるだけ早く、特に72時間以内に使用することが重要です。早期に治療を開始することで皮膚症状の悪化を防ぎ、痛みを和らげ、合併症や後遺症を予防する効果が期待できます。また、带状疱疹の痛みには個人差があるため、必要に応じて消炎鎮痛剤などの補助的な薬も使われることがあります。

いわて医療通信【50歳以上は気をつけよう】

2. 带状疱疹の治療

「焼けるような」「締め付けのような」「ズキンズキンとする」痛みが代表的なものです。これを「带状疱疹の後神経痛(PHN)」と呼び、神経が損傷することで痛みが持続する後遺症です。特に高齢者や症状が重い方は、この治療法は、神経の痛みを軽減するために用いられ、医師が症状に合わせて適切な薬を選んで処方します。以上のように、带状疱疹の治療は、発症後すぐに適切な薬を使うことがとても大切です。じっとしていても痛かったり、原因のわからない痛みが体の片側に起こり、そこに発疹が出たら带状疱疹が考えられます。もし、带状疱疹と疑われるような痛みを伴う発疹や水ぶくれ、症状が治った後でも、数カ月から数年にわたって痛みが続き、場合によっては痛みがひどくなる場合があります。



盛岡は映画館が多く映画の街として知られていて、かつては毎年「みちのくに国際ミニステリア映画祭」が開催されていた。そのいずえを築いたのが、実業家の三田義正です。三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とも初のもくろみ通り映画は大にも岩手育英会を設立する人気で、義正は隣に第一映画劇場を、さらに中央ホールをとうよううに映画館を林立させました。周辺は映



三田義正と映画

三田義正は岩手高等学校の創立者でもある。写真は岩手高等学校体育館外観。三田義正は1861(文久元)創立者であり、俊次郎とも初のもくろみ通り映画は大にも岩手育英会を設立する人気で、義正は隣に第一映画劇場を、さらに中央ホールをとうよううに映画館を林立させました。周辺は映

体からのお便りを大切に

【お返事編】



小田島アクティ 管理栄養士 山崎久美子

健康状態を知る大事な手がかりになる便(体からの「お便り」)へのお返事となる食事・生活習慣についてご紹介します。

慢性便秘症は、腸の状態が正常に移送され、直腸に停滞し排便できない状態です。高齢者や寝たきりの方、排泄を我慢する習慣がある人に多いため、便秘があれば我慢せず、すくすくに行きましょう。

慢性便秘症の病態について 慢性便秘症は、腸の状態が正常に移送され、直腸に停滞し排便できない状態です。高齢者や寝たきりの方、排泄を我慢する習慣がある人に多いため、便秘があれば我慢せず、すくすくに行きましょう。

おもに腸管の蠕動運動の低下により、便の大腸内の停滞時間が長くなり、水分の過吸収が起こり、便が固くなる病態です。高齢者や女性に多くみられます。

水分の補給 水分不足があると便が硬くなり便秘を起しやすいため、一日2〜2.5ℓ程度(食事に含まれる水分量も含む)を摂取し、生活習慣を見直すことが大切です。

腸内環境の改善 ビフィズス菌や乳酸菌が入った飲料食品を毎日適量摂取し、腸内環境を整えましょう。

脂質の摂取 適度な脂質は腸管を刺激し、便の滑りを良くします。

朝食を取る 便は主に夜間、肛門に近い直腸からS状結腸付近に溜められ、多くの方は朝食後、「胃結腸反射」により排便をもよおし、夜間に溜まった便を排便します。そのため朝食は、規則正しく取ることが望ましく、一日3食または間食を含めた食事をするのが大切です。

排便回数減少型 「機能性便秘症」は次の2つに分けられます。 ・排便回数減少型

機能性便秘症を改善 機能性便秘は日頃の食事や生活習慣が原因で起こることが多いため、生活を見直すことが大切です。

加が期待できる乳糖糖オリゴ糖を一日にティースプーンで1〜3杯程度を目安に取ります。

背中の丸まりを改善① 仰向けに寝て、肩甲骨が左右ともベッタリ着たり床に付いているか、左右どちらかや端の方が浮いている感じがしないか確認しましょう。

背中の丸まりが解消し、肩甲骨の間が寄るようになります。

背中の丸まりが解消し、肩甲骨の間が寄るようになります。

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

背中の丸まりを改善①



体の悩み募集中! リクエストにお答えします! 盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演 中田ゆきえ先生

美藤 総額5,000円以上で盛岡市内配達無料 【予約受付時間】 9時〜19時 【住所】 盛岡市上田3-7-26 019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

人気の三段折シリーズ 岩手山 2,500円 松風 3,500円

森の風 30周年 フラワー&ガーデン 2025 SEASON OPEN 4/28mon 1泊2食付 平日2名様1室ご利用の場合 お一人様 22,000円(消費税別) TEL.0120-123-389

慶長4年、南部信直公の葬儀中、突如として棺が空中に舞い上がった。さては魔物の仕業かと一門家臣は慌てふためいたが一向に収まらぬ。そこに呼ばれた浄法寺町・福蔵寺の若き住職・大突和尚。数珠を手に念仏を唱え、棺は静かに地面に戻り、ことなきを得た。和尚には信直の子・利直より寺領30石が与えられた。この奇跡へと導いたのは和尚が飼う老猫

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

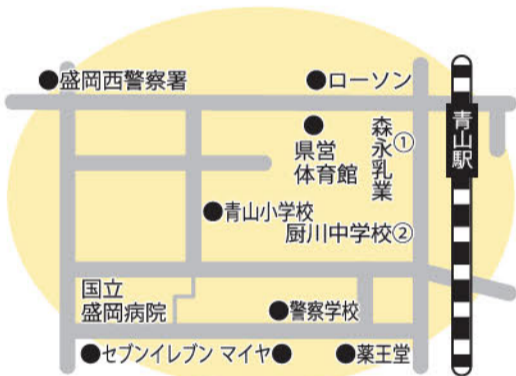
吾輩は気まぐれな霊猫である

猫の霊力と信仰

トラであったという。長年可愛がってもらったお札に和尚に力を貸したのである。恩返しを果たしたトラはその後、行方不明となる。和尚は福蔵寺の鬼門にあたる地に猫塚を築いてトラの御霊を祭めた。

これとよく似た話が気仙地方にも伝わっている。貧乏を殺そうとしたのか。傲慢

猫には、養蚕の守り神という一面もある。蚕を取るネズミ、そのネズミを獲る猫。そうした図式で、猫はネズミ避けのお守りとされてきた。陸前高田の猫淵神社のお堂の中には2体の猫像が鎮座するという。また堂内には無数の猫絵馬が奉納され、信仰のあつさが窺い知れる。ネズミ避けの猫が育たない家では、この猫



春の陽気に誘われて、GRいわて銀河鉄道に揺られ青山駅へ。2006(平成18年)の開業の際には子どもたちがレンガ色のタイルの裏に名前を書き、駅舎に貼り付けた光景が思い出されます。

1945(昭和20)年、敗戦により軍は解散され、旧軍敷地内から着の身着のまま引揚げてきた人たちの宿舎などに転用されました。それらの施設の一つに当時の県知事が、有名な漢詩の一節「……人間到る如青山あり」

もりおかいにしえ散歩⑨6 ~みちくさ編~

青山町界限 (前編)

案内役 真山 重博



将兵約2500名、馬匹約1600頭が配置されました。第23連隊が主に地元岩手から招集された兵士、第24連隊が新潟や長野など信越地方出身の兵士によって構成され、長岡出身の故田中角栄元首相が新兵として盛岡にいたことはよく知られた話です。1935(昭和10)年9月、第3旅団2個連隊は戦雲を告げる満洲に移駐することになり、その後には陸軍予備士官学校、歩兵戦車隊、飛行隊が設置された経緯が門の奥の碑に記されています。故秩父宮殿下は、第23連隊に勤務した際に盛岡のリンゴが気に入り、その縁で岩手県産リンゴの皇室への献上が始まったといわれています。南に進むと厨川中学校②があります。1960年頃、プラスパンドの合奏会で訪れた時、校舎の一部が兵舎だった記憶がよみがえります。校章

の「北梅」は、前九年合戦で敗れた安倍宗任(貞任の弟)が京の都へ連行され、蝦夷を見下すかのように花の名を尋ねた役人に「わが国の梅の花とは見たれども大宮人はいかがいふらんと歌で返し、文化の高さを示したことに由来するといえます。(後編へ続く)

阿部陽子の

ほくほくとトレッキング

第67回 蓬莱山 787.2m

中国の伝説で、東海中にあって仙人がすむ地とされる「蓬莱山」は、人にはできないことをする不思議な力をもった霊山である。秦を統一した始皇帝は不老不死の妙薬を所望したが、願ひ叶わず紀元前210年に49歳で亡く

なる。いま生きていけば齡2235歳だった。だが皮肉なことに始皇帝は死してなお、善行も悪行も歴史の中で生き続けている。



仙人が住むという蓬莱山。不老不死の火の鳥が「永遠に終わらないものそれが命」と飛び去った

む。「さあ、大岩に腰掛けて大展望をこらんなさい、きつと寿命が延びますよ」と仙女が笑った。

尾根路は、私の好きな三角点ロードだ。田原峠からスタートした場合、65.2mの草むらに三等三角点が隠れているので見逃さないこと。75.7mの立石は四等。さらに南進し、鳥居をくぐって大岩の旭巖神社を参拝したら、ササを漕いで北に穏やかな阿原山と天狗岩山が見え、さらに室根山、五葉山、種山ヶ原や東稲山など一等三角点の頂が蓬莱山をぐるりと囲む。

「水銀」だったといわれる。

寿命のびます

岩手では奥州市と一関市の境に「蓬莱山」がある。公園を通りすぎて田原峠まであがり、峠から牧草の

念墓地 池田記 ちのく

なだらかな農道を5km、電波塔の立つ山頂を目指して南下する。西方の彼方に奥羽の銀嶺が、屏風のように連なっていて光彩を放つ。す

先日、もりおか歴史文化

未来をつなぐ創造力

(株)渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953

TEL.080-8471-8664

麻雀で認知症予防

初心者歓迎! ゼロから覚える麻雀講座

盛岡市内で開講予定

まずはお電話ください

高齢者限定 いわて桜の会

TEL.080-8471-8664

お葬式は、きくち」に相談してから...

KIKUCHI きくち葬儀店

社員の会 員 募 集 中

株式会社 きくち 葬儀店



川地民夫の巻

文 山田 裕幸

日活映画の元青春スター。青山恭二、沢本忠雄などと並ぶ主演級の俳優だったが、石原裕次郎、小林旭を中心に赤木圭一郎、和田浩治、穴戸錠が加わって「日活ダイヤモンドライオン」が結成されると、脇役に回る機会が多くなりま

1970年代に入り日活映画が左前になると、東映で個性が発揮されるようになり、東映の有名な「仁義なき戦い」を軸に実録ヤクザ映画路線が主流になると、このシリーズで実力を発揮するようになる。このシリーズで、

先月下旬、盛岡の菜園にある百貨店、川地の1Fに「SAL PARK(イサイパーク)」がオープンしました。あつという間に日本を代表する企業に成長したハラルボニーの旗艦店です。衣類や雑貨などを販売するショップや、ギャラリーを備えたカフェになっており、連日多くのお客さんでにぎわっています。

「障害は「欠落」ではなく、「違い」だ。」ふつつじやないというところは、可能性でもある。この世には、放たれるべき異彩が、たくさ

宮古市 にとっておき穴場スポット



ながいそ 長磯



本州最東端の地として知られる鉾ヶ崎。宮古市の観光名所である鉾ヶ崎灯台の裏手にある「長磯」は、日本にあるとは思えないようなきれいな入り江が特徴です。

JR宮古駅から車で約60分の姉吉キャンプ場へ向かい、そこからみちのく潮風トレイルのルート(自然歩道)を徒歩で約1時間かけて行った先に長磯があります。歩いてしか辿り着けない場所だからこそ、そこで見られる長磯の景色はひとしおです。

■ 岩手県宮古市重茂 ※番地はありません
■ 0193-68-9091 (宮古市観光課)

【拡大図】 鉾ヶ崎灯台から約5分ほど！

宮古市役所 観光課 判田さん

19・20世紀の芸術家とポスター

—創作において自由なる戯創—
6/8日(日)まで開催中
9時半～18時(入館は17時半まで)

古くは古代ローマから存在したという広告媒体であるポスター。時代を経て、印刷技術の進歩とともに、芸術家たちが互いに競うように、想像力豊かたときに遊び心ある作品を創り出しました。本展では、ポスター芸術の確立とその後の展開を約160点の作品でたどります。

会場：岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)
観覧料：一般1,200円、高校生・学生700円、小学生・中学生500円
休館日：月曜日(4/28、5/5は開館)、5/7
問合せ：☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★3組様にペアチケットプレゼント!

ドキュメンタリー映画
新渡戸の夢～学ぶことは生きる証～
6/13(金) ①10時半 ②12時半 ③14時半 ④18時半
14(土) ①10時半 ②12時半 ③14時半

シニアズ2025年1月号大森ふじおのシニアナビで紹介した、新渡戸稲造のドキュメンタリー映画の上映会。新渡戸が設立した遠友夜学校の卒業生の子どもたちや関係者の皆さんから語ってもら

た遠友夜学校の精神を今に伝えます。
会場：盛岡劇場 メインホール(盛岡市松尾町3-1)
入場料：前売券(一般・シニア・大学生)1,200円
当日券 一般1,500円 大学生1,300円 中高生800円
前売券取扱所：盛岡劇場・川徳プレイガイド・ローソクチケット(Lコード21979)
問合せ：☎019-623-3137(IBC岩手放送 企画事業部)

第26回 芳樹展

5/3(土)・4(日) 9時半～17時(最終日は16時まで)

芳樹会による盆栽の展示会。1つ1つ丹精込めて育てられた盆栽が勢揃いします。繊細な盆栽の世界をぜひお楽しみください。

会場：矢巾町公民館 2階(紫波部矢巾町南矢幅13-123)
入場料：無料
問合せ：☎019-697-3888(川村)

掲載のイベントは発行時点の情報となります。変更となる場合もごさいますので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

イベントチケットプレゼントの応募方法

▶郵便がき、または応募フォームから郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は5月12日当日消印有効。当選は商品の発送をもって発表にかさせていただきます。

▶宛先 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

「障害は「欠落」ではなく、「違い」だ。」ふつつじやないというところは、可能性でもある。この世には、放たれるべき異彩が、たくさ

立ち上げた松田文登氏、崇弥氏の双子の兄弟による奮闘記。二人の生い立ちから、障害を持つ兄弟の共同でのスタートアップ。そしてこれからの目指すものまで、ハラルボニーの成り立ちや魅力が伝わる一冊になっています。「福祉」とは、「障害」を上げようとするのではなく、障害を克服するためのサポートをいかに提供できるか、というベ

可能性を解き放つ

2018年に地元岩手でこの企業を立ち上げた松田文登氏、崇弥氏の双子の兄弟による奮闘記。二人の生い立ちから、障害を持つ兄弟の共同でのスタートアップ。そしてこれからの目指すものまで、ハラルボニーの成り立ちや魅力が伝わる一冊になっています。「福祉」とは、「障害」を上げようとするのではなく、障害を克服するためのサポートをいかに提供できるか、というベ

書は、2022年の発行以来、多くの読者に支持され続けてきました。現在でもさわや



著：松田文登・松田崇弥 新潮社刊 1,650円(税込)

書店の店頭において欠かせない存在になっていきます。「SAL PARK」のネーミングには、誰もが遊べる公園のように、日常的に異彩に触れる空間でありたい、との願いが込められているとのこと。まだ訪れたことがない方は、ぜひ足を運んで、身近にある異彩に触れてみてください。もちろんその際には、本書をお忘れなく。

緑結び開運バスツアー

内容 南部美人蔵見学・試飲、金田一温泉緑風荘、産直などをめぐります。

5/18(日) 9:00 盛岡駅出発

当日の行程 8:50 マリオス1F玄関前集合
9:00 出発
16:00頃 解散予定

【募集要項】男女限定各8名【締切】5月10日前後

女性 55～69歳まで 8,000円(税込)
男性 60～75歳まで 15,000円(税込)

※ 昼食、ドリンク、見学科金含む 独身限定

お申込先 019-613-4935

主催：岩手県青少年会館 / 運営・企画：一般社団法人アイナス 盛岡市みたち3-38-20岩手県青少年会館内 パートナー支援相談室

東邦スワン株式会社

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

営業品目 ●LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
●灯油配達
●電化製品・灯油及び器具販売
●エコ・テナント賃貸業

LPガスゴールド保安認定事業者

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

和泉屋

東北各県(福島以外)出張買取 昔の物、古い物 いろいろ買います!

買取のことなら 終活 生前整理 遺品整理

080-1697-8180 相談無料 キャンセル無料

盛岡市紺屋町7-2【倉庫】県内倉庫 7ヶ所
古物商許可番号:岩手県公安委員会 第211140000135号

シニアのための出張撮影

1時間 20,000円(税込) データお渡し

写真館 盛岡市松岡2-27-11
ジェットプレーン TEL.019-661-7311

サービス付高齢者住宅

ゆまぼうし桜台

【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てていただけます

電話：019-667-1977
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

岩手県内 10店舗 営業中!!

GOOD LUCK!

株式会社 公 楽

住所：〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-20
TEL：019-645-8118 FAX：019-645-2500

WINS全店の情報掲載 (ホームページ) http://www.nk-group.co.jp/

- ウインズ本宮
- ウインズ紫波
- ウインズ奥州
- ウインズ一関
- ウインズ三関
- ウインズ宮古
- ウインズ盛岡ライト館
- ウインズ北上ライト館
- ウインズ奥州ライト館
- ウインズ一関ライト館

広告内に『ミック』が隠れています！
みつけてね！



公式キャラクター
ミック

元気をつくる情報紙 シニアズ

Seniors

シニアズホームページ <https://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

あなたのお店に
シニアズを!
紙面設置店募集中!

詳しくは編集部にご電話かメールを!

思い出直す、おもちゃドクター



1964年生まれ 盛岡市出身。高校卒業後はリコーエレクトロニクスサービス株式会社(現 リコージャパン株式会社)に就職。OA機器メンテナンスの仕事を行い、現在は岩手支社で、ソリューションコーディネーターとして活躍する。55歳の時におもちゃドクターとなり、活動を通しておもちゃを直すことはSDGsやGXの活動につながることを伝えたいと話す

原点は幼い頃の 探究心

壊れたおもちゃを直してくれる「おもちゃ病院」。心配そうな顔で壊れたおもちゃを持って来る子どもたちをおもちゃドクターたちが暖かく迎えます。その中の1人、関村伸弘さんは活動5年目のベテランドクター。訪れる一人一人の思いに耳を傾けながら大切なおもちゃを直してきました。関村さんの得意分野は電気・電子系おもちゃの修理。小学生の頃、科学雑誌を読んで機械に興味を持ったのが今につながる話です。「壊れたテレビやラジオを開けて、どこが壊れているんだろ」と分解して部品一つ一つをテスター(電子計測器)で測って調べているような子どもでした」と笑顔の関村さん。機械への興味や探究心は尽きず、高校は工業高校の電子科へ進学。電子部品などの基礎をはじめ、電子回路の図面作成などさまざまなことを学んでいきました。

おもちゃと共に 思い出直す

転勤で各地を飛び回り、十数年前に盛岡に帰郷。その後、関村さんが55歳を迎えるタイミングで今後の人生を考えるきっかけが訪れます。「会社でシニアを迎える年代向けの事前研修があり、研修日が近づくと仕事以外で楽しめて人の役に立つことはないかと思

うようようになりました。趣味にできそうなものを探して、おもちゃ病院の存在を知り、ちょうどおもちゃドクター養成講座の申込期間だったのですぐに申し込みました」と即決した関村さん。運良く空きが出て受講できることになり、おもちゃを直す時の心得や手順を学び、おもちゃドクターの資格を取得します。そして講座修了後、早速もりおかおもちゃ病院に連絡。見学から始まり、月に一回の開院日に欠かさず通ううちに簡単な作業なども任せられるようになり、半年後にはおもちゃドクターとして参加しましたが、直さな

きやと焦ってしまい、時間内に直せませんでしたね」とデビューは悔しい思い出が。その後、修理の腕前を上げるため、自分の子どもが遊んでいたおもちゃやサイクル店で購入した壊れたおもちゃを使い、仕組みを観察したり修理の練習を行いました。いろいろなおもちゃを見るうちに、一目で大体の構造や壊れた部分を把握できるようになったと

平日夜や休日も預かったおもちゃを直す関村さん。おもちゃドクターの活動が日課になっていると話します。「最初は趣味探しから始まり、最初は趣味探しから始まりましたが、活動を通して子どもたちの笑顔や、また遊べる、ありがたう」という言葉をもらいやりがいを感じています。これからは皆さんの大切なおもちゃを直していきたいです」と笑顔で話してくれました。

日増しに暖かくなり、屋外での活動にびっぴりたりの時期になりました。家族で遊戯施設や水辺でのレジャーを予定されている方も多いことでしょう。しかし、楽しいはずのレジャーで事故が起きることも。安全に楽しむために、事故防止のポイントをご紹介します。

野外レジャーの事故防止

遊戯施設を利用する際は施設の対象年齢や人数制限、注意事項などを確認し、危険性があることを理解した上で、ルールを守って子どもたちを遊ばせましょう。連休は特に混雑することが予想されるので、接触や転倒を避けるためにも無理な利用は禁物です。特に小さい子どもには保護者が付き

やすらぎの会 会員募集中
事前入会金3万円(積立金・年会費なし)

家族を想い・故人を偲ぶ
令和4年度 盛岡市都市景観賞受賞

New open
浄光会館 加賀野 駒木葬祭 社屋



やすらぎの会 会員募集中
事前入会金3万円(積立金・年会費なし)

(株)駒木葬祭
盛岡市南大通二丁目2-6
電話 019-622-2343
-お気軽にご相談ください-

レジャーを安全に楽しもう

腕を折る事故などが発生しています。遊戯施設を利用する際は施設の対象年齢や人数制限、注意事項などを確認し、危険性があることを理解した上で、ルールを守って子どもたちを遊ばせましょう。連休は特に混雑することが予想されるので、接触や転倒を避けるためにも無理な利用は禁物です。特に小さい子どもには保護者が付き

あなたの身近に、「シリウスグループ」

私たちは、マイホームを取得することがゴールではなく、建てた後に家族で楽しく暮らすことが大切で、家はその思い出の舞台になってほしいと考えております。「シュガーホーム」はシリウスグループが運営するオリジナルブランドです。岩手県の気候に合わせた仕様を考え、岩手県にあった価格帯で、地元ならではの情報を提案してまいります。

私たち「シュガーホーム」はお客様の思い出作りのパートナーでありたいと願っています。

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場
まちなか展示場
待望の平屋がご覧いただけます!



岩手県持ち家着工棟数
20年連続 第1位
シリウスグループ
30周年 Anniversary

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり
SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147
北上市さくら通り1-6-23 盛岡市本宮6丁目26-15 盛岡市みたけ3丁目2-37

最新情報が盛りだくさんのHP! キャンペーンに見学会などのイベント情報も更新中! 岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ!

検索