

2025.6月号 無料配布

【月刊261号】次号/6月22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 盛岡市開運橋通3番41号 タビチビル
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



日々を楽しむ粘土アート

粘土アート作家
高橋竜子さん(73)

1952年、矢巾町生まれ。結婚を機に大迫町へ。子どもの頃から絵を描くことが好きで高校では美術部に所属。1992年「鹿踊り」の絵が日本郵便の絵入り年賀はがき地方版(岩手)に採用され、猫や神楽の絵など多くの絵画作品が商品化。約20年前から粘土アートを始め、当時の地方銀行の支店長の勧めで盛岡や八戸で作品展も開催。現在、作品数は1,600点以上にもなる。座右の銘は「心に太陽を持って。くちびるに歌を持って。」

高橋さんの作品には今も動き出しそうな昆虫も数多く、カイコやカブトムシなどの一生をテーマにした作品も。「キリギリスとバッタの区別もつかない私がお虫を作り始めたのは、嫌われ者にスポットライトを当てたかったからなんです」と話します。虫に愛情を注ぐ高橋さんには珍しい題材を届けてくれる友人も多く、岩手には生息していない「クマゼミ」や毒グモ「タランチュラ」を題材にしたことも。さまざまに作品を手がけてきた高橋さんに、今一番作ってみたい題材をお聞きすると「キノコ」のこと。「自宅の裏で雪の中に咲く真っ赤な花を見つけ、調べたら花ではなく『シロキツネノサカズキモドキ』というキノコだったんです。今年はキノコとの出会いを楽しみに山歩きをして、普段なかなか見る機会のない毒キノコも作ってみたい」と目を輝かせます。

観察して再現する 創意工夫の楽しさ
フルーツや花、木の葉、昆虫、スイーツなど、日々の暮らしの中で出会ったものを題材に本物そっくりの粘土アート作品を作る大迫町の高橋竜子さん。これまで、花巻市総合文化センターや大迫図書館などで作品展を開催してきました。「作品を見て驚いたり、感動して涙を流してくれる方もいたり。作品と一緒に私も自身も認めてもらえたような気がして嬉しくなります」と話します。

家に代々伝わるお雛さまやお道具があちこち壊れていることに気付いて。これは粘土アートで直せるんじゃないかと思って修理することにしました。足の取れた人形には樹脂粘土で足を作り、ボロボロの着物は似たような色の布に油絵の具で模様を描きました。粘土アート、絵画、裁縫などさまざまな知識と技術を掛け合わせ、1年がかりで修復したといいます。「お雛さまの修理をするうちに創意工夫する楽しさに目覚めてしまっ。もっといろいろなものを作りたい、本物そっくりに作りたいと粘土アートのためにめり込んでいきました」と話します。

賢治が泊まっていた石川旅館のお雛さまを修理してほしいと館長さんからご連絡をいただいた。プロに習ったわけではないので自己流ですが、我が家のお雛さまを参考に挑戦しました」と高橋さん。当時の姿をよみがえらせようと、細部にわたる修復作業を行いました。完成した人形の姿を見て、命を吹き込んだような気持ちになりましたと話します。

高橋さんの作品には今も動き出しそうな昆虫も数多く、カイコやカブトムシなどの一生をテーマにした作品も。「キリギリスとバッタの区別もつかない私がお虫を作り始めたのは、嫌われ者にスポットライトを当てたかったからなんです」と話します。虫に愛情を注ぐ高橋さんには珍しい題材を届けてくれる友人も多く、岩手には生息していない「クマゼミ」や毒グモ「タランチュラ」を題材にしたことも。さまざまに作品を手がけてきた高橋さんに、今一番作ってみたい題材をお聞きすると「キノコ」のこと。「自宅の裏で雪の中に咲く真っ赤な花を見つけ、調べたら花ではなく『シロキツネノサカズキモドキ』というキノコだったんです。今年はキノコとの出会いを楽しみに山歩きをして、普段なかなか見る機会のない毒キノコも作ってみたい」と目を輝かせます。

高橋さんの作品には今も動き出しそうな昆虫も数多く、カイコやカブトムシなどの一生をテーマにした作品も。「キリギリスとバッタの区別もつかない私がお虫を作り始めたのは、嫌われ者にスポットライトを当てたかったからなんです」と話します。虫に愛情を注ぐ高橋さんには珍しい題材を届けてくれる友人も多く、岩手には生息していない「クマゼミ」や毒グモ「タランチュラ」を題材にしたことも。さまざまに作品を手がけてきた高橋さんに、今一番作ってみたい題材をお聞きすると「キノコ」のこと。「自宅の裏で雪の中に咲く真っ赤な花を見つけ、調べたら花ではなく『シロキツネノサカズキモドキ』というキノコだったんです。今年はキノコとの出会いを楽しみに山歩きをして、普段なかなか見る機会のない毒キノコも作ってみたい」と目を輝かせます。

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
大森ふじお
MOROKA生活文化研究室
大森ふじお

五感が目覚める万博の旅へ
大森ふじおのシニアナビ
大森ふじお
MOROKA生活文化研究室
大森ふじお

60~80歳の方限定
ほっぴプラス
免許返納型残債免除特約付き 残価設定型クレジット
年齢を考えると新車への乗りかえをためらっていたけどこれなら将来も安心!
アクティブシニア世代のカーライフにあんしんをプラス
退職後、急な出費が不安だったけど毎月の支払いが定額だから安心!

運転が困難になった場合でも「支払不要」であんしん!
残りのクレジット 支払不要!
運転免許証返納 & 日産ヘクルマを返却
万が一運転が困難になった時
ほっぴプラスとは「残価設定型クレジット」ご契約中に、万が一運転が困難になった場合でも、運転免許証の返納とクルマのご返却で、残りのお支払いを免除する特約です。
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

# 補助金でお得に エコキュート

生活環境に合わせて  
給湯器の見直しを

お風呂や洗い物など生活に欠かせない給湯器。灯油ボイラー式、ガス給湯器、電気温水器など種類がありますが、現在主流なのが省エネ性能の高い「エコキュート」です。新築やリフォームの際、導入する家が増えています。実は既存住宅でもエコキュートにするメリットがあるといえます。

株式会社トリス営業部長伊藤さんによると「今なら補助金が支給されるのでお得にエコキュートにすることが出来ます。シニア世代の方の家だと以前設置した給湯器が寿命を迎えるご家庭もあるので、故障して使えなくなってしまう前に給湯器の見直しをしてほしいです」と話します。

現在進められている「給湯省エネ2025事業」の制度を利用すると約10万円の補助金が支給され、電気温水器や蓄熱式暖房機など

数十年前に主流だった設備がある場合は撤去も同時に行うときに補助金が追加。古い設備から省エネ性能の高いエコキュートにしようとする設備撤去も依頼する方が多いそうです。また、子どもが独立し夫婦だけになったため小型容量タイプに換えたり、以前設置したエコキュートがそろそろ寿命の10年を迎えるので高性能な新しいタイプに換えたいという要望もあり、現在の生活状況に合わせて省エネ性能の高い製品に換えることがランニングコストを抑えるコツといえます。

申込みが予算上限に達すると補助金申請ができなくなり、早めの見直し・切り替えがおすすめです。エコキュートにするなら「トリス」へ

申請が予算上限に達すると補助金申請ができなくなり、早めの見直し・切り替えがおすすめです。エコキュートにするなら「トリス」へ

お客さまとのつながりを大切にす。業務用から家庭向けの空調・水回り・電気設備の整備やメンテナンスを手がけて53年の実績を誇る株式会社トリスでは家庭向けエコ

「トリス」は東北で唯一30年以上「ダイキン工業特約店」の認定を受け続けており、また「三菱電機サービス認定店」にも指定されています。そのため、販売の他、工事・メンテナンスまで自社で行えるのが大きな強みであり、メーカーのノウハウを学べる研修会にも数多く参加していますので、高度な技術を持った同社社員がご自宅の悩みに対応してくれるので安心です。

キユートの切り替え  
工事も実施。設置から故障時のアフターフォローまで同社社員が一貫対応してくれま。お客さまへ安心感を届けられるよう「スピード・サービスサポート」の3つのSを心がけており、各部門で連携し合いながら万全なサポート体制を整えています。設備トラブルがあれば在籍する十数名のサービスマンのうち現場に近い担当者が駆けつけ、待たせないように努めていると話します。



盛岡の市街地中心部にある株式会社トリスでは、迅速なSOS対応を心がけている



電気温水器からエコキュートに換えてこれからの季節、エアコンも省エネ性能の高いものにするのもおすすめ

快適環境サプライヤー Tris 株式会社トリス 019-604-7511



6月になると多くなる雨の日。憂鬱になります。機能的でおしゃれなレインブーツで快適に梅雨時期を過ごしませんか。

盛岡市大通の婦人靴専門店「リスプラン」では今年もおしゃれな海外ブランドのレインブーツを続々入荷中。すでに人気アイテム(英国)やAGLE(仏国)のレインブーツ

が入荷され、注目を集めています。「凹凸が多い海外の道を歩きやすいように作られているので海外ブランドのレインブーツは特におすすめです」と宮沼店長。しなやかな天然ゴムで作られているため足に馴染みやすく歩行時の衝撃を和らげるので膝や腰への負担も軽くなるという。靴底も滑りにくい構造で、従来の脱ぎ履きしやすいデザインになっているとか。

防水スプレー1本プレゼント! (2025年6月30日まで)

LIS BLANC-リスプラン- 019-624-3796

## 6月は機能的な雨靴を



当日は森の専門家のSDGS講座も開講。家族や友だちとクラフトを楽しみませんか。

新感覚な経木クラフト。繭フラフトで有名な工房夢蘭・花。繊細な繭の置物やブーケが人気な夢蘭・花ですが、昨年より「盛岡市森林(もり)づかいイノベーション事業」に参加し、南部赤松の経木を使った花飾り「経木フラワー」を開発。盛岡の森林産物の活用・普及のため、昨年人気だった経木フラワーを使ったワークショップ「もりお

か森の恵みクラフト教室」を今年も開催するといっています。教室は6月から来年2月にかけて全5回開催。夢蘭・花オリジナル経木フラワーの他、市内で採取した木枝や蔓も使い、岩手が育んだ木の温もりと香りを感じながら作品作りを楽しみます。6月は額フレームを、7月は夏のオブジェアート、9月は木の美のリース、12月はお正月飾り、2月は桜と雛飾りなど季節に合わせて制作します。毎回参加してみたいくなります。

梅雨だけど 6月を楽しもう!

天気不安定な日が多くなってきました。雨の日が多くなると気分も沈みがちになってしまいます。今回はそんな日でも楽しく過ごせるような情報をご紹介します。



山田美容院 019-654-0007

お祝いのお花・お悔やみのお花 019-686-1787

きものお直しご相談会 019-623-6509

# パステル館店長の文具発見



パステル館 藤原店長

## アクリル絵の具で大胆に

6月は梅雨の季節ですね。とアクリル樹脂を練り合わせ、紙に描いた場合、違う特徴を持つた色鉛筆やパステルとの相性も抜群です。広い部分をアクリル絵の具で塗り、影や光沢の光など細部を色鉛筆で仕上げると奥行きがでてきます。

紙に描いた場合、違う特徴を持つた色鉛筆やパステルとの相性も抜群です。広い部分をアクリル絵の具で塗り、影や光沢の光など細部を色鉛筆で仕上げると奥行きがでてきます。



- ①ホビー用不透明アクリル絵具 ホビットホルペイン画材 35ml ¥550
- ②ネオカラーターナー(短期屋外用絵具) 600ml ピンク B ¥1,815※色によって金額が変わります
- ③アクリルガッシュ(普通色)ターナー 20ml A ¥319※色によって金額が変わります
- ④画筆ナイロン素材 ホルペイン画材 AC丸、平シリーズ



ターナーアクリルガッシュ1A ホワイトで塗りました  
ストラスマア ミクストメディア ブラックパッド 462-506 ¥825 (お取り寄せ)

行きや質感を表現することができ、また、早く乾くのも特徴で乾くとマットな仕上がりになります。この特性を生かして重ね塗りや盛り上げも可能で、油彩風の絵にすることもできます。

とろみのある液状タイプ、チューブに入っている固めのタイプなどあり、水で薄めても、そのままでも使用できます。ただし、固まりやすい性質がありますので、使用後は筆や刷毛、パレットは早めにお手入れしてください。ぬるま湯を使って洗うのがおすすめです。

広い面を塗ったり、大きい作品を手掛けたという方には大容量もご用意(お取り寄せ)。用途に応じて選べるのが嬉しいですね。ぜひお試しください。

独自の焙煎を追求している佐藤さん。あるとき、イベントやマルシェでコーヒーの売場を見て、多くの人にコーヒーの楽しさを伝えることに決意。物件を探し始め、お客さんと会話しやすいカウンターと猫の肉球柄の壁紙に惹かれ、昨年10月、現在の場所にお店をオープンしました。

盛岡バスセンターから北西へ歩くこと約5分。焙煎されたコーヒーの香りを迎えるのが喫茶店「310 COFFEE」です。

## 知る? シニアの穴場スポット 310COFFEE コーヒーの楽しさを伝えたい

店主の佐藤宏樹さんは岩泉町出身。看護師として働きながら、妻の歩夢さんと土日限定でこのお店を営んでいます。



モーニングセットは14時まで注文できます



「コーヒーのことならなんでも聞いてほしい」と佐藤さん

「初めて焙煎に挑戦した時は少し焦げちゃったので、次に凝り性なので、次はどうしようかと試行錯誤するうちに夢中になっていき、焙煎だけできず、豆の種類や挽き方、抽出方法などコーヒーの知識を深めていきました。」

シニアポートレート つなぐフォト

1カット(2サイズ) 12,000円 (税込) フォトフレーム付き

大切な方に引き継がれるお写真を

写真館 ジェットプレーン

盛岡市松園2-27-11 TEL 019-661-7311

KIKUCHI きくち葬儀店

杜の会 会員募集中

お葬式は、『きくち』に相談してから……

株式会社 きくち 葬儀店

町内会や趣味のお集まりに

松風 3,500円 (税込) まつかぜ (8%税込 3,780円) 季節の味ご飯付き

岩手山 2,500円 (税込) いわてさん (8%税込 2,700円)

おかげさまで50万食をご利用いただきました!

美藤 MIFUJI

お問合せ・ご注文は 019-653-1421

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

info@mifuji-morioka.com

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第68回 鐘木山 671.8m

遠野市綾織にある鐘木山は、歩き方がユニークで他の山にみられない面白さがある。頂上を目指して登るはずなのに、出発時から下るだけで一向に登る気配がない。

高清水山のバグライナー発進基地横の標高157m点ゲートから作業道を下ると、牛用水飲場のある牧野に行きつく。草地の端っこを歩いて小高い680m点に上がる。これより動物の踏み跡や壊れた牧柵をたよりに低木帯を進むと、右手に立派な土塁が現われる。このラインに沿って平坦な尾根をつめれば、山頂と口笛を吹く。この仕掛けを付けた矢が「鐘矢」である。

武士が台頭した時代、合戦において、対峙する敵に向かって「いざ戦わん」と宣言布告の意味で鐘矢を放ったという。1187年、頼朝は鶴岡八幡宮の神事として馬上からの射る「流鏝馬」を奉納した。16世紀の戦国時代、川中島を挟んで睨みあった武田信玄と上杉軍は、この音響とともに幾度となく火ぶたを切ったのだ。娘と馬の伝説「おしらせ」登る山も珍しい。

だ。鐘木山は往路が下る一方だし、逆に復路は登り一辺倒で歩く。

ところで鐘木という矢の鏃の根もとに付ける木製の鳴り物をご存じだろうか。卵の形をした鏃は中空。地である。登山中にたびたび土壘に出くわすが、その一帯で馬の放牧が盛んだったことが分かる。牛を放つならバラ線の囲みが必要だった。もし土壘とバラ線が近くにあれば、馬から牛の飼育に切替わったことが読み解ける。——馬は土壘を越えない、牛は難なく越す——妙な言い方が、スタート点から100m低く登る67mの鐘木山は、山頂に巨岩と三角

(公社)日本山岳会岩手支部 支部長 / 阿部陽子

IBCラジオ放送 (毎週土曜日6:45~7:00)

「いわての山トレッキングガイド」出演中

[フェザン店・モナカ店] TOMATOMA とつか 初夏スイーツ

early summer sweets

メロンタルト 500円 (税込)

さわやかで甘酸っぱい! プルーベリーのレアチーズケーキ 460円 (税込)

JUICYでフレッシュ!

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39回】カリフラワーと小松菜のガーリック炒め



遊食屋Fuji Next 藤原(和広)さん



カリフラワーは3〜4cmほどの長さに切る。

1 カリフラワーを濡らしてラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱する。加熱後、柔らかくなったら一口大に切り分ける。

## カリフラワーで免疫力アップ

8 器に盛り付けて白ゴマをかけた完成。

7 干しエビ、こしょう、オリーブオイル、しょうゆ、白ゴマを混ぜる。

6 フライドガーリックをくたくなしながら加え、和風だしの素とカリフラワーを加え炒める。

2 「ゴボウは皮を剥かず、軽くスライスし、軽く水洗いして水をきき、小松菜は3〜4cmほどの長さに切る。

3 フライパンを熱してごま油を入れる(生ニンニクを使う場合はスライスした状態で一緒に炒める)。

4 ゴボウを入れ、火が通ったら小松菜、料理酒を加えて炒める。

5 小松菜がしんなりしてきたらポイントミキサーを加えてさらに炒める。

6 フライドガーリックをくたくなしながら加え、和風だしの素とカリフラワーを加え炒める。

7 干しエビ、こしょう、オリーブオイル、しょうゆ、白ゴマを混ぜる。

8 器に盛り付けて白ゴマをかけた完成。

9 ニンニクの風味が強いので調味料は少なめでOK。

**材料(2〜3人分)**

カリフラワー 1/2個、ゴボウ 50g、ポイルむきエビ 70g、小松菜 1束、干しエビ 大1、フライドガーリック(生ニンニクでも可) 10g、ごま油 大1、料理酒 20cc、和風だしの素 小1/2、オリーブオイル 少々、しょうゆ 少々、白ゴマ 少々

1人分約177kcal



宮沢賢治「岩手公園」の詩碑(盛岡城跡公園)

盛岡城跡公園内には、宮沢賢治の文語詩「岩手公園」の詩碑が建てられています。1970(昭和45)年に建てられたもので、詩には賢治と交友があったタツピング一家の印象が記されています。

2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

## 岩手の先人 ことば 第42回

## 宮沢賢治とタツピング一家

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

賢治は英語が得意であったと思われる。2013(平成25)年3月14日、タツピング夫妻の孫ケンウラーク・タツピングさんが盛岡を訪れた際、私は通訳を介し、詩碑の前でケンさんに賢治とタツピング一家との交友について説明しました。

**サニタリーボックス ルーナス LiV-リブ**

三重蓋構造で嫌なニオイを軽減!

有効容量 約14.5ℓ

生理用品・尿取りパッド 乳幼児用おむつ 対応!

019-637-4711

**ENEOSでんき**

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

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 16,000円~

お掃除機能付 エアコン 21,000円~

業務用 エアコン 35,000円~

さらに今なら 安心の無料点検 付き!

019-641-0055

**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!

6月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
10,330	7,580 食事付	7,030	7,030	7,030	7,030	9,230
8	9	10	11	12	13	14
10,330	5,750	7,030	7,030	7,580 食事付	5,750	9,230
15	16	17	18	19	20	21
10,330	7,580 食事付	7,580 食事付	7,030	7,030	7,580 食事付	9,230
22	23	24	25	26	27	28
10,330	7,030	5,750	7,580 食事付	7,030	7,030	9,230
29	30					
10,330	5,750					

セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

**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

020-0842 岩手県盛岡市 湯沢 10-59-1

TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

背中丸まりを改善②

先月号のトレーニングを... 実践してみましたか。胸が... 開き姿勢が改善されたか... 腕が離れていないか確認... しましょう。



帯状疱疹は、免疫力が低... 下したときに発症しやすい... 正しい生活が基... 本になってきま... す。早寝早起き... や十分な休息を... とること、バラ... ンスの良い食事... を心がけること... や適度な運動を... 行うこと、そし... て、ストレスを... ためないことな... どが帯状疱疹の... 予防に役立ちま... す。しかし、実... 際に生活の中で... 完全にストレス... を避けるという... ことは難しいで... すよね。そこで、... 発症予防のために、ワクチ... を活用し、予防接種する... ことをおすすめします。



【やり方②】... 【モニタリング⑧】... 腕が体の真横にピッタリ... ついた感覚があれば... 効果が出ているサイン... です。

春の山菜から始まった自... 然の恵みですが、これから... の時期は畑の恵みが得られ... るようになります。毎日食... べている食事の食材や味は... 臓器の働きとも関連し、そ... の関連を最大限に生かした... 食べ方が薬膳です。

【やり方①】... 【モニタリング⑦】... 腕を外側に回し、後ろ... に引いて、肩甲骨を下げま... たく伸ばすようにして保ちま... います。

【運動の効果】... 背中丸まりが解... 消し、肩周りのコリが... 改善されます。

食で養生 五臓と五味

【肝】血液を貯蔵・供給した... ります。五味(酸・苦・甘・辛... 鹹)は五臓(肝・心・脾・肺... 腎)と関連し、五臓の活動... は五味によって補われてい... ると考えられています。以... 下に東洋医学における五臓... の働きと、それを補う五味... を簡単にまとめてみました。

ゼリー状 スーパーオタカ 植物エキス発酵飲料

宮手薬店 信頼と満足を 毎日の生活に安心をお届けします

東邦スワン株式会社 LPガス・オートガススタンド

医療 3. 帯状疱疹の予防 いわて医療通信【50歳以上は気をつけよう】

270プランがセミオーダー 全ての価格が「完成価格」 シュガーホーム

まちなか展示場 待望の平屋がご覧いただけます!

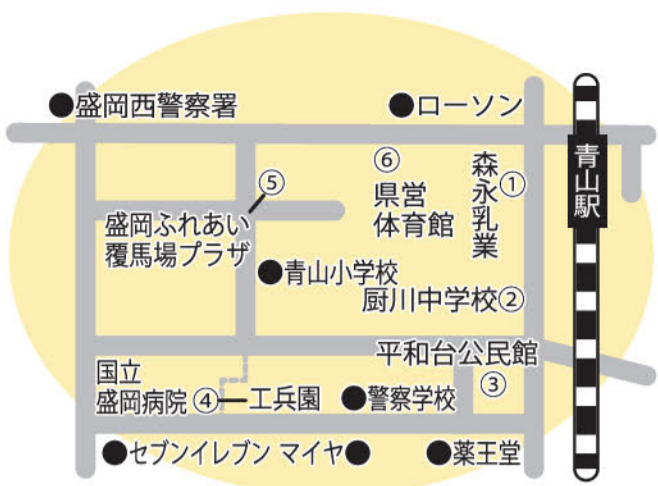
もりおかいにしえ散歩(97)

〜みちくさ編〜

案内役 真山重博

# 青山町界限(後編)

前号に続き、青山町界限街に入り。この辺は第23連隊の厩舎や馬糧倉庫を過ぎ信号を渡ると、住宅などが並んでいた場所、



戦後はこの地区初の市営住宅「平和台住宅」が建てられました。当時の平和への思いを伝えるように、今も公民館③にその名を残しています。元兵舎が並んでいた隣接地は、警察学校



して生まれ変わり、スポーツやイベントなどを行う多目的施設となっています。

盛岡ふれあい覆馬場プラザと青山小学校の間の道を進むと、県営体育館に突き当たります。以前、ここはサッカーグラウンドでしたが、1970(昭和45)年の岩手国体のために体育館が建てられました。隣接する「青山児童公園」には、軍事演習観閲等に来盛した皇太子嘉仁親王(後の大正天皇)、閑院宮、竹田宮、淳宮(後の秩父宮)といった皇族方のお手植えの木⑥が巨木となって緑陰を作っています。ただ、一ツ残念なことは、嘉仁親王お手植えの立派な記念樹の前に公衆トイレ

**サービス付高齢者住宅**

**やまぼうし桜台**

【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

**もりしんの住宅ローン**

固定も変動も有利に選べる **築 0.85%**

審査&融資がスピーディ! **築 1.91%**

2025年9月30日※まで

盛岡信用金庫

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 **和泉屋**

終活 生前整理 遺品整理

080-1697-8180

**想活 2025**

住まい、資産、相続... 「なぜ終活が必要? 何をすればいいの?」の答えが見つかります

設置店またはオンラインで紙面をチェック!

宮古や山田にかなりな数の義経北行伝説地があるというのに、どうして岩泉には伝説の気配が希薄なのか。さらに北の久慈、八戸にも伝説が多い。岩泉だけが空白地帯というのは腑に落ちない。宮古あたりから海路で北へと進んだというのか。いや、その時代、小さな舟で強い波が打ち寄せる海岸線を進むのは危険だ。それよりはむしろ陸路を進む選択の方が確実で安全だろう。岩泉は山深い土地ゆえ人目につかなかっただけではない

のたかという指摘もあるだろう。だが北上山地のど真ん中にある川井にだって伝説は豊富だ。以下は記事の概要だ。

見。大般若経一巻の末尾に「岩手日報」を見つけた。見出しは「これが? 弁慶の手形 岩泉の旧家で発見 経文に押しつけて署名「朱印」」

**ホテル鑑賞ツアー**

6/29(日)~7/15(火) 宿泊費 限定

御所湖公園内、温性植物園にてホテルをご鑑賞いただけます(定員制・希望者のみ)

申込 予約時、当日どちらも可(要予約)

集合場所 1階ロビー 出発時間 19:40

現地到着 19:55 ホテル到着 20:40

毎日点灯 銀河鉄道之夜をイメージした34万球のイルミネーション

フラワー&ガーデン 森の風 イルミネーション 営業中

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

# 掘れば出そうな 岩泉義経伝説

見落とされているだけではないのか。そう思い、岩手県立図書館に出かけ、古い新聞記事から岩泉町の義経伝説関連記事を探してみ

た。そして、昭和41年5月の古文書の中から偶然発見された。岩泉の伝説地は

**開業30周年プラン**

6/1(日)~7/18(金)

1泊2食付2名1室(和室) 20,900円~

2F店舗で使用できる(お祭広場・そばや・バーティールーム) ¥1,000券付(1泊2食の方 全員対象)

お問合せの欄「シニアズを見た」とお申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。

TEL.0120-123-389

た。そして、昭和41年5月の古文書の中から偶然発見された。岩泉の伝説地は

た。そして、昭和41年5月の古文書の中から偶然発見された。岩泉の伝説地は

た。そして、昭和41年5月の古文書の中から偶然発見された。岩泉の伝説地は

**森の風 鶯宿**

TEL.0120-123-389

**GOOD LUCK!**

**岩手県内 10店舗 営業中!!**

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全店の情報満載 (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

# 平泉町 おすすめ っておき穴場スポット



高館義経堂からの眺望



高館は中尊寺の東方にある丘陵で、義経伝説の中心となる場所です。源義経最期の地といわれる高館の頂上に建つ義経堂は仙台藩主第四代伊達綱村が義経を偲んで建立したもので、中には勇ましい甲冑姿の義経の木像が安置されています。

高館からの眺望は平泉随一といわれ、俳人「松尾芭蕉」が俳句を詠んだ場所でもあります。東には北上川、東稲山が見えます。西からは、弁慶が立往生したという衣川が北上川に合流しています。

- 岩手県西磐井郡平泉町平泉字柳御所14
- 0191-46-3300(高館義経堂)・0191-46-2331(毛越寺)
- 拝観時間:8時半~16時半(最終受付16時15分)(11月21日~3月14日 冬期休観)



北上川と東稲山が一望できる高館は、写真スポットとしても有名です!

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください  
 <生きがい推進係>  
 ■盛岡ゆうゆう大学本校講座(公開講座)  
 内容:カナダ・ビクトリア市姉妹都市提携40周年をテーマに、盛岡国際交流協会、盛岡ビクトリア友好協会の方が、これまでの歩みと本年度の記念事業について紹介します。  
 参加費:無料  
 申込:不要。どなたでもお聴きいただけます。当日会場へどうぞ。  
 日時:6月5日(土) 13時50分~15時半  
 会場:市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二)  
 問合せ先:盛岡ゆうゆう大学事務局(市役所長寿社会課内) ☎603-8003

各種イベント  
 すきまの時間-おとなのためのおはなし会-  
 6/7(土) 14時~14時40分  
 おはなしボランティア「おはなしポット」による詩やエッセイ、文芸作品の朗読や民話の語りなどを行うおはなし会を開催します。  
 場所:盛岡市中央公民館 第2講義室(盛岡市愛宕町14-1)  
 料金:無料 申込:不要  
 対象:おおむね中学生以上の方  
 問合せ:☎019-654-5366(盛岡市中央公民館 図書室)

**麻雀で認知症予防**  
 初心者 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  
 コミュニティスペース  
 TEL.080-8471-8664

第356回あらえびすレコード定期コンサート  
 野村胡堂・あらえびす記念館  
 開館30周年記念スペシャル!  
 6/15(日) 13時半~

野村胡堂・あらえびす記念館の開館30周年記念のスペシャルイベント。第1部は星山神楽保存会による演奏、第2部は開館当初から30年間続いているSPレコードコンサートをお届けします。  
 会場:野村胡堂・あらえびす記念館 あらえびすホール(紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)  
 入場料:無料(記念館を見学する場合は要入館料)  
 申込:不要  
 問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

県民の森 自然イベント  
 新緑の森さんぽ(初心者・小学校高学年以上対象)  
 6/21(土) 10時~12時まで(昼休憩なし)

森林インストラクターと一緒にエゾハルゼミの鳴く森をゆっくりと歩いて岩手山麓の自然を楽しみます。  
 会場:岩手県県民の森 森林ふれあい学習館(八幡平市松尾寄木1-515-5)  
 参加費:1,000円 定員:10名  
 集合:9時45分に森林ふれあい学習館  
 問合せ:☎0195-78-2092(岩手県県民の森)

**COROLLA Sport**  
**COROLLA Touring**  
 心豊かなカーライフをあなたと共に  
 TMIG 岩手トヨペット  
 クルマと、つぎの楽しみを。 TOYOPET

## 大友 柳太朗 の巻

文 山田 裕幸

東映株式会社が「時代劇 眼差しと笑顔で構える二丁は東映」を謳い、御大と呼ばれた片岡千恵蔵、市川右太衛門が京都撮影所に君臨した昭和30年代、中村錦之助、大川橋蔵らに続く俳優陣の中に大友柳太朗がおりました。戦前の人気が落ち目になったにもかかわらず戦後に颯爽とした「快傑黒頭巾」の姿で子どもたちのハートを掴んだ大友は、整った顔立ち、たくましい体つき、優しい超を冠してもいいほど堅い友の現実は、真面目の上に

黒頭巾大 (永続経営開発研究所)

風呂敷などを切り刻んで覆面に仕立てたり、子どもは子どもで結構大変だったのです。劇にスリリングな新風を吹き込みました。

映画ではほかからかような笑顔を振りまいていた大友は、娯楽色が強かった時代劇が下火になってスケールの大きい殺陣で、「十七人の忍者」や「十兵衛暗殺剣」といった集団抗争劇に活躍を得て、東映時代劇にスリリングな新風を吹き込みました。

人物像で、演ずる役が決まればそれに没頭、家庭での朝食時間でさえもセリフがきちんと頭に入っているか、言い間違いをして他人に迷惑をかけてはいけないと細心の注意を払っていたようで、実の子でさえもこの父の心の世界にはうかつに入り込めなかったようです。

問合せ:omoro.iwate@gmail.com (夢みるオモロー教育フェスinいわて実行委員会)

がんばる先生たちを応援したい!  
 第2回 オモロー授業発表会 inいわて  
 6/21(土) 午前の部 10時~12時(9時半開場)  
 午後の部 13時~16時(12時半開場)

「みんなで「岩手の教育」を楽しく語ろう」をコンセプトに、先生や保護者、子どもたちと本音で話せるあたたかいイベントを開催します。午前の部はオモロー授業の原点である「夢みる小学校完結編」を上映し、午後の部は6人の県内で活躍する先生を迎え、みんなで教育の未来を語り合う「わっかトーク」や交流会を行います。  
 会場:盛岡市市民公民館(姫神ホール内) 大会議室(盛岡市市民公民館55)

参加料:無料  
 対象:教育に関心のある方などどなたでも  
 申込:メールにてお申し込みください(当日参加も可能ですが、事前申し込みいただけると幸いです)

男女共同参画週間  
 もりおか展2025  
 6/22(日) 13時20分~15時半(受付13時~)

地方における若年女性の人口流出問題を企画テーマにした講演会です。東京大学名誉教授で女性学・ジェンダー研究、高齢者の介護とケアを研究テーマにしている上野千鶴子さんを講師にお招きし講演とアフタートークを行います。  
 会場:おでってホール/プラザおでって 3F(盛岡市中ノ橋通1-1-10)

入場料:無料 対象:どなたでも 定員:先着100人  
 申込:電話またはサイト内の申込フォームより  
 問合せ:☎019-604-3303(もりおか女性センター)

## 前向きな孤独感

自由とは。幸せとは。藤井英子の院長、93歳の診療書「ほどよく孤独に生きる」にその答えが載っている。本は2年前に大好評だった「ほどよく孤独に生きる」のシリーズ第2弾となります。前巻は「忘れること」を気になります。

自由とは、選ぶもの。生きてみる

著:藤井英子 サンマーク出版刊 1,540円(税込)

孤独を受け入れることで「人間関係では適切な距離を保てるのでストレスが軽減される」、というように「人間的関係は二重の意味で「忘れること」が重要だ」といいますが、多すぎると疲れるという人がいます。人間関係は全くと疲れるという人がいます。忘れることや孤独なことをいっているのは本来マイナスのイメージが付きまとい、著者の藤井先生はその考え方をプラスとして捉えて読者へ訴えかけます。

「自分のために時間が使える(自分自身を大切にできる)ので同時に他人に思いやりを持つ心の余裕も生まれる」など、さまざまな物の捉え方を学ぶことができます。

忘れることや孤独なこと内容となっています。全63ページのイメージが付きまとい、著者の藤井先生はその考え方をプラスとして捉えて読者へ訴えかけます。

は、筆者から直接力強いメッセージが伝わります。その考え方は災い転じて福となすという仏教の教えにも通ずるところがあります。

人間関係は全くと疲れるという人がいます。忘れることや孤独なことをいっているのは本来マイナスのイメージが付きまとい、著者の藤井先生はその考え方をプラスとして捉えて読者へ訴えかけます。

シニアズブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

多賀の鯛は 愛知県三河一色産を使用しております。

**多賀のデリバリー 国産鰻をお届けします**

職人が活鰻を捌く所から手掛けふっくら柔らかく焼き上げた鰻をぜひご賞味ください。

鰻蒲焼 一尾 5,184円(税込)  
 鰻白焼 一尾 5,184円(税込)

究極の鰻牛弁当 5,508円(税込)

鰻井上 3,132円(税込)

盛岡市内 5,400円以上のご注文で無料配達(玉山を除く)  
 その他のエリアの方はお電話にてご相談ください。

019-652-3774 (丸亀)

特製重ね鰻重

150年守り続けられてきた伝統のタレとふっくら柔らかな国産鰻を存分に味わえる贅沢な一品です

8,748円(税込)

鰻重上 5,508円(税込)

7月19、31日は土用の丑の日

土用の丑の日は大変混み合います。予約上限に達し次第受付を締め切りますので、お早めにご予約ください。

- 土用の丑の日当日は鰻重、鰻井、蒲焼の3点に限定でのお届けとさせていただきます。
- 前後の土日混雑するため、一部商品に限定でのお届けとなります。

WEBサイト

広告内に『ミック』が隠れています！  
みつめてね！



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!

# 手仕事で紡ぐ人の輪

手仕事サークル  
知好楽代表  
佐藤律さん(73)



1951年、奥州市生まれ。岩手県立水沢高等学校から東洋大学経営学部へ進学し、株式会社伊藤園入社。25歳で結婚し専業主婦に。子どもの頃から裁縫、編み物など趣味で手仕事を続け62歳で初の作品展を開催。2014年、手仕事サークル「知好楽」を立ち上げ、昨年10周年を迎える。座右の銘は、論語の教え「知好楽」

物心ついた頃から手仕事は生活の一部。パッチワーク、洋裁、編み物などそれぞれ好きな手仕事をもち寄り、おしゃべりを楽しみながら作業を進める手仕事サークル「知好楽」。代表の佐藤律さんの自宅兼アトリエには、手作りのハワイアンキルトやクッションなどが並び、手仕事のある暮らしを提案します。メンバーは現在25名、毎年作品展を開催し昨年10周年の節目を迎えました。

「結婚したら専業主婦になって、手仕事をしながらのんびり暮らすことが子どもの頃の夢でした」と話す佐藤さん。洋服から布団まで手作りする母の姿を見て育ち、小学1年生で手縫いのハンカチを友人にプレゼント。中学生になると人形仕事を続けてきました。そんな家事・育児を頑張ってきた佐藤さんに、高校

では部活動で使う山岳パンツや美術スモックなど夢中になって作っていました。高校卒業後、上京していった師の影響で東京の大学へ進学した佐藤さん。美術研究部に入部しデザインの楽しさを知ったと言います。そして、活動するうちに卒業後は宣伝に関わる仕事がしたいと思うようになり、伊藤園に入社し販売促進部に配属になりました。新国劇の島田正吾さんが出演していた「お〜いお茶」のCM撮影や販売促進の仕事に携わり、東京暮らしを満喫しました」と話します。

その後、25歳で結婚し専業主婦に。ご主人の転勤で名古屋、東京、盛岡、大船渡と転居を繰り返して、子ども3人の子育てに奮闘しながらも家族、友人のために手仕事を続けてきました。その作品展のほかに知人や近

所の人を招待してハワイアンフラも披露しました。「実はこの作品展を区切りとして仕事を卒業するつもりでした」と佐藤さん。ところがこの作品展をきっかけに新たな人とのつながりが生まれ「手仕事サークル知好楽」を設立することに。「なでしこジャパンの佐々木木村監督が、何事も楽しんだ者勝ちだよ」と「知好楽」をテーマに指導しているというコラムを読み、これだと思いつきサークル名にしました」と振り返ります。設立当初7人だったメンバーは徐々に増え、2018年には盛岡支部を立ち上げるほど佐藤さんが広がっていきま

した。そんな年に一度の作品展の目玉の一つが「フレンドシップキルト」。一人一人がパーツ（パッチワークフロック）を縫いあげ、それらを

つなぎ合わせて、最後に一枚の大きなパッチワークキルトに仕上げるもので、自分の作品を作りながらメンバー同士、協力しながら作り上げていったと話します。「設立から10年、毎年テーマを決めて続けてきました。が、コロナ禍の2020年に「祈り」をテーマに作ったキルトは忘れられません」と佐藤さん。誰も来ないのではなかった不安の中で開催した作品展には4日間、過去最高の392人の来場者があり、友人や地域の人のつながりの大切さを改めて感じたと言います。

手仕事は生活の一部であり物を大切にすることも必要と話す佐藤さん。不要になった生地をいただいたお礼に、フランクネットなどをリメイクしてプレゼントしているとのこと。「物にも命があると思うとどんな布も大切に無駄にしないように心がけてきました。ところが数年前にダンスの中に着ていない着物が眠っていることに気付いて、私を苦しめてきたらどうと罪の意識を感じました」と「着物孝行」をするため3年前、着物を楽しむ会「和好楽」を立ち上げました。「着物生活を楽しくすることで着物のバグや帯も作るようになります。手仕事の作品の幅も広がりました。着物を通じて人の輪も広がるので着物を着てどんどん外に出ていきたいです」とさらに活動的に。手仕事を通じて人と出会える生き生きとした笑顔ももった笑顔の佐藤さん。「寝たきりより出たきり」を目指して人生を楽しみたいと話してくれました。

また、駆除の作業内容は状況によって異なるので、必ず広告の金額で依頼できるとは限りません。特に数百円などの極端な低価格で依頼できることはまずないと考えを付けましょう。作業後に事前の提示額以上の高額な費用を請求された場合は、契約ができていない場合は、クーリングオフができます。書面やメールで業者に契約撤回の意思を伝えましょう。虫が苦手という人は多いものですが信頼できる業者を検討する冷静さが重要です。もしも害虫駆除に困った時、消費者ホットライン(電話188)へ。

### 害虫駆除のトラブル

害虫駆除のトラブル

害虫駆除のトラブル

## バラまつり

2025 5/31(土)~6/29(日)まで

最盛期には、約450種6000株 世界のバラが園内を彩ります

開園時間 7:00~18:30 ナイトローズガーデン 18:30~21:00(最終入場20:30)

入園料 各QRコード決済をご利用いただけます

5/24~5/30、6/30~10/3 大人/500円 子供/無料 団体割引/400円(15名様~)

5/31~6/29、10/4~10/13 大人/1,000円 子供/無料 団体割引/800円(15名様~)

お得な前売り入場券は公式ホームページ、または全国のコンビニで発売中!

バラ園と日帰り入浴が楽しめるお得なセット券も販売中

## NIGHT ROSE GARDEN

ナイトローズガーデン

期間 5/31(土)~10/13(日)

開園時間 18:30~21:00 [最終入場20:30]

入園料 600円(税込) ※小学生以下入園無料

※料金・開園時間は時季により変更する場合があります

参加無料 オリジナルグッズや宿泊券が当たる! 花巻温泉バラまつり 特別企画

スタンプラリー2025

応募期間 2025 5/31(土)~6/29(日)

会場/花巻温泉バラ園 時間/8:00~18:00

## 花巻温泉のバラを思う存分楽しもう!

2025 5/31(土)~10/13(日)まで

宿泊バイキングプラン

### ローズプラン

バラ園入園券など4大特典付

バラ園 無料入園券

花巻温泉 あんぱん

浴衣に合う 巾着袋

バラ苗購入 10%OFF券

かに&3種の牛肉料理バイキング! 20種のデザートbuffetや選べるアイスもおすすめ。湯めぐりでバラ風呂もお楽しみください(女性限定)

かに&3種の牛肉料理 焼肉焼魚 全席おしゃべり

花巻温泉 佳松園・ホテル千秋園・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

TEL 0198-37-2111