

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 ダビンチビル
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 陸前高田 85.9MHz 大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz
野田 77.0MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz



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。」

日々を楽ししむ粘土アート

高橋さんの作品には今に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て、調べていたら花ではなく『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いつい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、ボロボロの着物も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。

心が動いた瞬間をそのままに作る

高橋さんの作品には今に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て、調べていたら花ではなく『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に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て、調べていたら花ではなく『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
大阪・関西万博の会場
ベ(教皇選挙)で話題も沸騰
見られるCOMMONS館
MOROKA生活文化研究室

五感が目覚める万博の旅へ
大森ふじおのシニアナビ
「アフリカやユーラシアの国々がいっぺんに見られるCOMMONS館
万博でスタンプラリーも楽しんだ盛岡市の沼田いふこさん(60代)は「アフリカやユーラシアの国々がいっぺんに見られるCOMMONS館
万博でスタンプラリーも楽しんだ盛岡市の沼田いふこさん(60代)は

60~80歳の方限定
ほっせプラス
免許返納型残債免除特約付き 残債設定型クレジット
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
盛岡日産モーター
本社仙北店 Tel.019-681-6623
岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5

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!
万が一運転が困難になった時
日産へクルマを返却
盛岡北店 Tel.019-641-5321
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
本店 Tel.019-611-1123
岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2

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さらに補助金が追加。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場合、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。



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



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
電気温水器からエコキュートに換えて電気代が節約できたというケースも

快適環境サプライヤー Tris 株式会社トリス
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-17-10
【営業時間】8時半～17時半
【定休日】土日祝・年末年始
お問い合わせは電話かメールにて ☎019-604-7511

エコキュートの切り替え
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す。
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。

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」ならではの「お客さまとのつながり」を大切にすべく、快適環境サプライヤーのトリス。エコキュートをご検討でしたらぜひお問い合わせください。

梅雨時期を過ぎませんが、機能的でオシャレなレインブーツで快適に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。



6月になると多くなる雨の日。憂鬱になりますが、機能的でオシャレなレインブーツで快適に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。

シニアズ2025年6月号の紙面を持参し、リスブランで靴をご購入いただいた方に(レインブーツ以外でも可)
防水スプレー1本プレゼント! (2025年6月30日まで)

LIS BLANC-リスブラン-
〒020-0024 盛岡市菜園2-3-22 パンパルビル1F
☎019-624-3796
【営業時間】10時半～19時半
【定休日】不定休※最新情報はInstagramにて



木工クラフトを楽しむませんか。当日は森の専門家のSDGS講座も開講。家族や友だちと季節に合わせた制作しますので毎回参加してみたいくなります。

新感覚な経木クラフト
繭クラフトで有名な工房夢蘭・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「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「もりおはまのオブジェアート」9月は木の葉のリース、12月はお正月飾り、2月は桜と雛飾りなど季節に合わせた制作しますので毎回参加してみたいくなります。

参加者募集中!
もりおか森の恵みクラフト教室
日時:6/10(水)、7/8(水)、9/9(水)、12/9(水)、2/10(水)
会場:岩手県公会堂 時間:10時～12時、13時半～15時半
定員:各回15名 材料費:各回2,200円程(受講料無料)
※要事前申し込み、内容・開催日は変更になる可能性があります。

工房 夢蘭・花
〒020-0884 盛岡市神明町1-24 マロン・クレール1階
☎019-623-6509
申込は電話・メールで受付中
メール:emi@yumemayuka.com
【営業時間】10時～18時【定休日】月曜・その他曜日不定休

梅雨だけど
6月を楽しもう!
天候が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。
か森の恵みクラフト教室
梅雨だけど 6月を楽しもう!
天候が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。

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、ご好評いただいております。
通常料金プラン
着付け ¥7,700
セット ¥4,400
メイク ¥3,600
成人式料金プラン
着付け ¥9,900
セット ¥4,950
メイク ¥4,400
浴衣料金プラン
着付け ¥4,400
セット ¥4,400
さんさん限定着付け+セット ¥7,700 (8時-8時)
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
創業から100年を越えて愛される老舗サロン
山田美容院
〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-1-31
【予約優先】定休日毎週火曜、第二・第四水曜
☎019-654-0007

お祝いのお花・お悔やみのお花
①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。
②希望に沿ったお花を提案します。
場面に合わせたお花を専門スタッフがご提案します。ご相談ください。
③お花を配達いたします。
盛岡市、滝沢市、岩手郡、紫波郡、八幡平市(一部を除く)
TEL 019-686-1787
〒020-0757 岩手県滝沢市大釜林3-2-4

きものお直しご相談会
着物のことならどんな事でもご相談ください
和のくらし小袖 6月14日(土)・15日(日)
こうや呉服店 6月16日(月)・17日(火)
午前10:00～午後6:00 ※17日は午後4時30分受付/午後5時終了
予約優先
一人ひとりのご要望に確かに応えるため、不要な待ち時間をおかけしないためにご予約をお願いしております。当日予約も承っております。
相談会だけの 限定特価
きもの丸洗い 3,850円 (税込) ※お一人様何点でもOK
色無地染替え & お仕立直し 73,700円 (税込) 特別価格 通常価格 86,900円(税込)を ※お一人様2点まで ※紋・裾・衿・羽織は7,150円(税込) ※紋・色・抜糸は含んでおりません。
こんな困り事にも対応!
訪問着の地色を染く変えました 派手な帯を染く替えました
古いシミやカビがあるけど着られるようにキレイに直したい、柄が派手になったので染め直して寸法も直したい、羽織を帯に直してほしい。
染め直し・カビ落とし・色やけ・しみ抜き・柄ズレ・箔押し・工芸修正・刺繍おきな等「諦めていた」を解決
和のくらし小袖 ☎019-658-8511 盛岡市南大通 1-6-9
創業大正13年 こうや呉服店 ☎019-622-2535 盛岡市本町通 2-14-21
26年ほど前より、延べ2,500人以上のお客様に喜んでいただいております。

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、違う特徴も持っています。プラステックの一種であるアクリル樹脂が含まれているため、乾くと耐水性が増し、紙だけでなく木・布・石など幅広い素材に描くことができます。アクリル絵の具は、顔料



- 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、平シリース



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)

紙に描いた場合、違う特徴も持っています。プラステックの一種であるアクリル樹脂が含まれているため、乾くと耐水性が増し、紙だけでなく木・布・石など幅広い素材に描くことができます。アクリル絵の具は、顔料

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。

知ってる? 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。佐藤さんがお店を始めたきっかけは、趣味の山登りをしていた時のこと。自然の深めていきました。

「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、今度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。」

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している人が多くいるのを知り、たくさんの方にコーヒーの楽しさを伝えてほしいと、自分で焙煎した豆の販売に挑戦します。「出店を重ねるうちに、お客さんからお店がどこでか聞かれることが増えてきて、それで自分も店をやってみようという気持ちになりました」とお店を出すと、佐藤さんは「コーヒーって難しいと思う人も多いかもしれませんが、もっと気軽に楽しんでもらいたい」とおっしゃいます。



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

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第68回 鍋木山 671.8m

遠野市綾織にある鍋木山は、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ダ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、山頂の大岩に導かれる仕組みだ。鍋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。

ところで鍋木という名の由来は、鍋木という名の鳴り物をご存知だろうか。卵の形をした鍋木が空洞。地である。登山中にたびたび土塁に出くわすが、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。もし土塁があれば、馬から牛の飼育に切替わったことが読み解ける。——馬は土塁を越えない、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671mの鍋木山は、山頂に巨岩と三角



パラグライダーの飛び出し口から鍋木山を見おろす。鍋木の風吹く路に、馬の駿足・牛のんびり



スタート地点 主要ルート

下るだけ 登るだけ

ほいほい。このお店が、コーヒーを好きになるきっかけになれば嬉しいですね」と佐藤さん。好みのコーヒーを選びやすいよう、豆の特徴や焙煎度合いが一目で分かるコーヒーチャートを設置し、気軽に相談できる雰囲気作りを心がけていると言います。

そんな佐藤さんのもうひとつのこだわりは手作りの安心できる食事。「理想の朝食」がテーマのモーニングセットは、食パンやサラダのドレッシングまで全て丁寧に手作りしています。お

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3,780円) まつおかぜ

岩手山 2,500円(税込2,700円) いわてさん

おかけさまで50万食をご利用いただきました!

総額5,000円以上で盛岡市内配達無料

019-653-1421

info@mifuji-morioka.com

TOMATOMA とつが

初夏スイーツ

メロンタルト 500円(税込)

ブルーベリーのレアチーズケーキ 460円(税込)

さわやかで甘酸っぱい!

ジュシーでフレッシュ!

early summer sweets

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 おやぢごはん

【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。

2.ゴボウは皮を剥かず、軽くスライスし、軽く水洗いして水気をきっておく。小松菜は3〜4cmほどの長さに切る。

カリフラワーで免疫力アップ

強いので調味料は少なめでOK。

7.干しエビ、こしょう、オリーブオイル、しょうゆ、白ごまをかけたら完成。

8.器に盛り付けて完成。

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、柔らかくなったたら一口大に切り分ける。

2.フライパンを熱し、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と一緒に炒める)。

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と一緒に炒める)。

カリフラワーなどアブラナ科野菜に含まれるイソチオシアネート。抗酸化作用があり、免疫力アップや食欲増進効果などが期待できる成分で、積極的に取りたい。

通常の便の水分は70〜80%といわれており、それよりも水分量が増加し、液状または半流動性の状態になり、かつ排便回数が増える。

原因の種類 下痢の主な原因は感染症や食中毒、アレルギーによる冷刺激、アルコールによるものなどがあります。

また、消化器疾患(炎症性腸疾患、大腸がん術後など)や内分

下痢とは 通常の便の水分は70〜80%といわれており、それよりも水分量が増加し、液状または半流動性の状態になり、かつ排便回数が増える。

原因の種類 下痢の主な原因は感染症や食中毒、アレルギーによる冷刺激、アルコールによるものなどがあります。

また、消化器疾患(炎症性腸疾患、大腸がん術後など)や内分

また、消化器疾患(炎症性腸疾患、大腸がん術後など)や内分

原因の種類 下痢の主な原因は感染症や食中毒、アレルギーによる冷刺激、アルコールによるものなどがあります。

また、消化器疾患(炎症性腸疾患、大腸がん術後など)や内分

また、消化器疾患(炎症性腸疾患、大腸がん術後など)や内分

また、消化器疾患(炎症性腸疾患、大腸がん術後など)や内分

おなかのSOSに注意

おなかのSOSに注意

おなかのSOSに注意

おなかのSOSに注意



小田島アキ子 管理栄養士 山崎久美子

おなかのSOSに注意

おなかのSOSに注意

おなかのSOSに注意

Recipe ingredients and nutrition info for the stir-fry.



宮沢賢治「岩手公園」の詩碑(盛岡城跡公園)

宮沢賢治「岩手公園」の詩碑(盛岡城跡公園)

宮沢賢治学芸元副代表理事 佐藤竜一

Introductory text for the 'Iwazaki Kenji Family' feature.

宮沢賢治と タツピング一家

宮沢賢治と タツピング一家

宮沢賢治と タツピング一家

Introductory text for the 'Iwazaki Kenji Family' feature.

宮沢賢治と タツピング一家

宮沢賢治と タツピング一家

宮沢賢治と タツピング一家

Introductory text for the 'Iwazaki Kenji Family' feature.

宮沢賢治と タツピング一家

宮沢賢治と タツピング一家

宮沢賢治と タツピング一家

ENEOS electricity advertisement with benefits and contact info.

Air conditioner cleaning advertisement with prices and services.

Sanitary box advertisement for LUNA S LIV-RIP.

Iwate Golf Club membership and event information.

Wakabayashi Industrial advertisement for construction equipment.

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。



体のお悩み募集中! リクエストにお答えします! 日本コンディショニング協会 盛岡市公式「かんたん体操」認定インストラクター 中田ゆきえ先生 監修・出演

【やり方②】 1足を揃えて立ち、つま先を45度くらい開きましょ... 【やり方③】 2腕を外側に回し、後ろ... 【モニターング⑧】 腕が体の真横にピッタリ... 【モニターング⑨】 腕が体の真横にピッタリ... 【運動の効果】 背中丸まりが解... 改善されます。



※日本コンディショニング協会のメソッドを使用しています

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。毎日食べるようにします。毎口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。

【肝】血液を貯蔵・供給したり、情緒をのびやかにする働きがあります。補う味は「苦」... 夏野菜... 補う味は「甘」...

五臓と五味

【心】血液を循環させたり、精神をコントロールする働きがあります。補う味は「苦」... 【脾】消化吸収し、栄養を全身に供給する働きがあります。補う味は「甘」... 【肺】清気を呼吸し外邪から体を防衛する働きがあります。補う味は「辛」...

ゼリー状 スーパーオタカ 植物エキス発酵飲料... 食生活が乱れがちの方... 野菜嫌い・偏食の方... 美容やスポーツのため... エネルギー補給・栄養補助に

信頼と満足を 宮手薬店... 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... 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

50歳以上の方は帯状疱疹の予防接種を受けることができません。現在、帯状疱疹ワクチンには「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類があります。

帯状疱疹はウイルスの一部を用いて作られており、基礎疾患を持っている方でも接種可能... 岩手医科大学 皮膚科学講座 佐々木 夢希

帯状疱疹は予防が大切です。しかし、万が一発症してしまった場合でも、早期に治療を開始することで症状の重症化を防ぎ、後遺症のリスクを軽減することが可能です。

いわて医療通信【50歳以上は気をつけよう】 たいじょうほうしん 3. 帯状疱疹の予防... 岩手医科大学 医療

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 270プランがセミオーダー 全ての価格が「完成価格」

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!

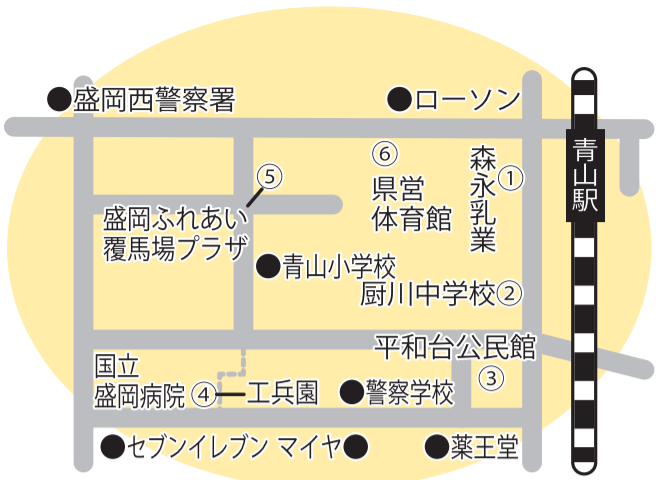
もりおかいにしえ散歩(97)

みちくさ編

案内役 真山重博

青山町界限(後編)

前号に続き、青山町界限を散策します。厨川中学校を過ぎ信号を渡ると、住宅



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

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・野菜を育てて買います

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に安全だろう。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

のかわ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) 宿泊者限定

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、当日どちらでも可(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

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) どの曜日も同料金

20,900円~ (消費税込)

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)

お問合せの際「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した。そして、昭和41年5月の古文書の中から偶然発見した。そして、昭和41年5月の古文書の中から偶然発見した。

《武蔵坊弁慶のものともみられる手形が押された経文が見つかった。発見者は町内の郷土史研究者・佐々木さん。同町の神官黒田さん

碑には藤原姓が刻まれていることなどから、佐々木さんは黒田家の先祖を藤原一族と推測、その落人ではないかと推測。天台宗の山伏が伺える。岩泉の伝説地は

森の風 鶯宿

TEL: 0120-123-389

〒020-0574 岩手県岩手郡紫石町鶯宿10-64-1

FAX 019-695-3330

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

広告内に『ミック』が隠れてます! 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!

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、おしゃべりをし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服をミシンで縫い、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、上京していった姉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「おいしいお茶」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。そんな家事・育児を頑張ってきた佐藤さん。結婚以来38年分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に手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。「なにが、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という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、私何をしてきたんだろ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。「着物生活を楽しむことで着物のバグや帯も作るようになり、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がもたらした笑顔の佐藤さん。「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。

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という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。

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、契約に納得できない場合は、クーリングオフが可能です。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ら、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。害虫駆除業者の見つけ方。害虫駆除業者の見つけ方。害虫駆除業者の見つけ方。

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-

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!

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

ローズプラン

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

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 陶板焼き・全肉シブヤ

佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

花巻温泉

TEL 0198-37-2111