

2025.8月号 無料配布

【月刊263号】次号/8月24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/高村明彦/太田有紀/及川知史

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



北限の海女 中川 やえ子さん(67)

1957年、久慈市生まれ。NHK連続テレビ小説「あまちゃん」の舞台となった久慈市の小袖地区に生まれ、子どもの頃から海で遊びウニやツブ採りをして育つ。16歳ごろから「北限の海女」の活動を始め現在まで50年以上潜り続ける現役海女。「あまちゃん」ドラマ化に向け取材を受けた地元の海女の一人で、脚本家・宮藤官九郎氏のラジオ番組にも出演

海で生まれ育ち 北限の海女に
「北限の海女」で知られる久慈市の小袖海岸。毎年7月から3カ月間、海女による素潜り実演が行われ、全国から多くのファンが足を運びます。顔馴染みのお客さんに声をかけるのは、海女歴50年以上の中川やえ子さん。「しゃっっい」と声を上げながら、かすりの半纏姿で潜ります。

100年以上続く 歴史をつなごう

中川さんが海女になった当時、小袖地区には10人以上の海女がいました。「それが今では10人以下、寂しいですね」と中川さんは静かに言います。かつては漁業を生業とし、ウニやアワビを採っていた北限の海女ですが、今は観光として文化を伝える役割が主となっています。中でも若い世代の海女たちは、普段は別の仕事をしながらも、休日や時間を取って潜りに来

てくれているそう。「みんなめよう」という声もありました。でも、私は「海女を無くしたくない」という思いが強かったんです。やめるのは簡単。でも、もし復興して「またやろう」となったときに、誰が最初に手を上げるの。そう問いかけたら、「やりたきやればいいべ」と、突き放すように言われて…。意見がぶつかった。苦しい思いもしましたが、それでも振り返りました。「それでも、同じ気持ちで一緒に進んでくれる仲間もいました。それが本当に心強かった」と中川さん。東日本大震災から4カ月後、例年の2週間遅れて素潜り実演を開始。海への恐怖心はありましたが、震災後に初めて来てくれたお客さんのために意を決して仲間と潜りました。「衣装は無いからウエットスーツで潜ったんですが、海の中はヘドロで真っ黒、ウニもツブも何もいなくて。沈んだ船の金具に陽が当たってピカピカと光って不気味でした。海から上がると、顔はへドロで真っ黒だったとい

仲間と共に歴史をつなごう
67歳で現役海女の中川さんの元気の秘訣は、潜り続けること。「毎年、最初は苦しくて息切れしますが、潜っているうちに肺活量が大きくなって体も締まってきます。いつまで続けられるかわかりませんが、頑張っ潜っていますので、たまには会いにきてもらえたら嬉しいですね」と中川さん。仲間と守ってきた北限の海女が途絶えることなく未来につながることを願って、中川さんは今日も海に潜ります。

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
テニスを楽しむ70、80代のシニア
歴40年の山崎真真さん(87)は「大会も大事ですが、まずはテニスを楽しんで。楽しみになれば、長続きします。高齢になってもできますね」と近所のシニアにテニスを勧めていました。シニアスポーツに、テニスも一考ですね。MOROKA生活文化研究室

シニアスポーツにテニスも
大森ふじおのシニアナビ
青空の下、ボーン、ボーン行われています。同コートと心地良い音が響き、黄でプレーしていたシニアは、色いボールが飛び交います。勢いよくサーブしたボールを、ラケットの真ん中でとらえて打ち返す。心地良いラリーが続きます。
笑い声も起るテニスコート(盛岡市松園)で汗を流す元気はつらつなシニア。十分に水分補給と休憩を取りながら、それぞれのペースで、楽しみながらラケットを振っているようにプレーしていたのは、岩手県ロングテニスクラブの同地区のメンバー。クラブは創設32年を迎え、男性60歳、女性55歳以上などが入会の条件で、200人ほどが登録、年3回の交流大会がある。
「大会も大事ですが、まずはテニスを楽しんで。楽しみになれば、長続きします。高齢になってもできますね」と近所のシニアにテニスを勧めていました。シニアスポーツに、テニスも一考ですね。MOROKA生活文化研究室

新車に乗り換えたいな...でも...
年齢的に支払いが不安...
運転できなくなったら...
60~80歳限定プランあります!
残りのクレジットは支払不要!
ほっせプラス
ぜひ、下記店舗のカーライフアドバイザーにお問い合わせください!
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

気になる投資信託を この夏から始めよう

とうきんサマーキャンペーン

シニア世代にとって、医療費や住まいのリフォーム、趣味や交流のための資金など、これからの人生を充実させるための資金準備は欠かせません。資産を増やす手段として投資信託に興味はあっても「始め方がわからない」と感じる方は少なくないはず。そんな不安を解きほぐしながら、無理なく資産を育てられる機会として注目なのが、東北銀行の「とうきんサマーキャンペーン」です。

NISAを始めてみよう

東北銀行では、岩手に暮らす皆さんの未来のために、NISAを活用した資産形成の大切さを紹介する活動を行なってきました。今回のサマーキャンペーンでは、投資信託のスポット購入をご案内。東北銀行は、このキャンペーンで資産形成を応援する2大特典をご用意しました。

1つ目の特典では、20万円以上の購入でスマホ決済に便利な「QUOカードPAY」がもらえる。もう一つは、期間中の累計購入金額が100万円を越えれば、抽選で最大150名に「JCBギフトカード1万円分」が当たる。2つ目の特典は自動エントリーされます。

この2つの特典は併用可能なので、資産形成を始める際には電子マネーとギフトカードの両方が手に入るかもしれません。NISAを始めるとしたら、まずはこのキャンペーンから始めてみるのがおすすめです。

初めての方も安心サポート

「でも投資信託とかよくわからない」と躊躇みされる方もいるかもしれません。東北銀行では、NISAの制度や投資信託の仕組みなどを行員がわかりやすく説明してくれるので、投資未経験の方でも安心です。元本保証がないなどのリスクもありますが、東北銀行では経験豊富な行員が、一人おひとりに合わせたプランをご案内いたします。

本格的な夏が訪れまじたが、お盆を過ぎて数カ月もすれば、また寒い冬がやってきます。冬場になると「ヒートショック」などの健康リスクを気にされる方も多いのではないのでしょうか。

住宅の室内温度は窓の性能が大きく影響するといわれており、断熱性の高い窓は、夏の暑さや冬の寒さを遮断し、冷暖房効率の向上にもつながります。年間を通して室内温度を20℃前後に保つには、全館空調を導入している住宅であっても、二層構造の窓が理想的です。一般的な二重窓やペアガラスと比べても、はるかに高い断熱性能を誇ります。

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

補助金と控除の活用を

今回、ぜひ知っていただきたいのが環境省による「先進的窓リノベ2025事業」です。この事業は既存住宅の省エネルギー化を早期に進めるため、断熱性能の高い「先進的窓」への交換を支援するものです。国からの補助金によって費用の一部または全額がまかなえるケースもあります。

国の補助金には予算の上限がありますので、予定額に達し次第、申請の受付は終了となります。窓リフォームに関心のある方は、住宅メーカーや地元の工務店に相談してみてもいいでしょう。

また、新築住宅の購入を検討されている方にとって重要なのが住宅ローン控除の適用条件です。近年は省エネ性能を満たす「長期優良住宅」や「ZEH(ゼッチ)」でなければ、住宅ローン控除を受けられないケースもあります。

家を建てたものの、基準を満たさなかったために適用されなかったという事がないよう、事前に制度内容をしっかりと確認しておきましょう。

ここ2年で、住宅価格は約20%も高くなりました。住宅ローンの金利に関わる「日本銀行の金利」や「国の借金(国債)の利回り」も上がってきているため、しばらくは、物価が上がっている「インフレ」の状態が続くとみられています。

とうきん サマーキャンペーン

2025年 6月2日(月)～8月29日(金)

特典1 投資信託スポット購入 20万円以上の個人のお客様

特典2 期間中に投資信託スポット購入を合計100万円以上の個人のお客様

全員に **QUOカードPAY** 1,000円分を贈呈!

抽選で **JCBギフトカード** 10,000円分を贈呈!

※1回のスポット購入で20万円以上の取引をした方が対象です。※期間中に複数回スポット購入をした場合でもQUOカードPAYの交付は1回のみとなります。

※QUOカードPAYもしくは「QUOカードPAY」およびそのロゴは株式会社QUOカードの登録商標です。※QUOカードPAYは、スマートフォン等のアプリにダウンロードして利用する前払式支払手段です。スマートフォン以外の携帯端末およびタブレットではご利用できません。※QUOカードPAYには有効期限がございますのでご注意ください。有効期限は受け取り次第、お客様にて必ずご確認ください。

特典1と特典2は併用可能!

【ご注意事項】 投資信託は預金とは異なり、価格の変動により損失が生じる場合があります。元本の保証はありません。商品内容やリスク、手数料等については、目録見書や契約締結前交付書面をよくご確認ください。お客様ご自身の判断と責任においてお申し込みください。

本キャンペーンに詳しくは、窓口またはフリーダイヤルまでお問い合わせください。

東北銀行 Kiki&Lala

とうきんお客様相談室
フリーダイヤル 0120-164-416
【受付時間】平日9:00～17:00
本店/盛岡市内丸3番1号
TEL.019-651-6161(代)

岩手県は、注文住宅の割合が高く地元工務店も数多くありますので対応しているか聞きに行ってみてもいいかもしれません。親戚が集まるお盆に皆さんで話し合う機会を作ってみてはいかがでしょうか。

日本FP協会
岩手支部所属会員
昆 浩司

庭木の成長が早まるこの季節。庭木の手入れをしながら、枝葉が伸びて近隣に迷惑がかかってしまったり、台風での倒木や蜂害虫が巣を作るなど危険も多く、こまめな庭の手入れが推奨されています。

植木伐採の専門店「庭人」では「お客さまと長くお付き合いいただける会社」をモットーに丁寧な庭木の剪定・伐採を心掛けています。長年庭師を務めてきた代表者が多くの庭を手掛けた技術力で大切な庭の手入れをしてくれます。剪定、刈込み、植木伐採、草刈り、防虫対策など、どんな細かい要望にも対応可能。オールインワンサービスでリーズナブルな価格を目指し、低価格でのサービス提供に努めています。

また、「盛岡市空き家等対策協力事業者」にも認定されており、空き家の草刈りや剪定などにも対応しています。

盛岡市近郊・東北・沿岸 県内全域対応可能
庭木の伐採 庭人-にわびと-
剪定屋

☎090-1498-8393
【受付時間】8時～20時 土曜・日曜・祝日も対応可能
【住所】盛岡市黒石野
見積り依頼は無料、ぜひお問い合わせください!

庭木のお悩みを解決

庭木の成長が早まるこの季節。庭木の手入れをしながら、枝葉が伸びて近隣に迷惑がかかってしまったり、台風での倒木や蜂害虫が巣を作るなど危険も多く、こまめな庭の手入れが推奨されています。

植木伐採の専門店「庭人」では「お客さまと長くお付き合いいただける会社」をモットーに丁寧な庭木の剪定・伐採を心掛けています。長年庭師を務めてきた代表者が多くの庭を手掛けた技術力で大切な庭の手入れをしてくれます。剪定、刈込み、植木伐採、草刈り、防虫対策など、どんな細かい要望にも対応可能。オールインワンサービスでリーズナブルな価格を目指し、低価格でのサービス提供に努めています。

また、「盛岡市空き家等対策協力事業者」にも認定されており、空き家の草刈りや剪定などにも対応しています。

Hiro Dental Produce
タケダ歯科盛岡インプラントクリニック

さまざまな歯の悩みをサポート

盛岡市上田のタケダ歯科盛岡インプラントクリニックでは人工の歯根を埋め込み、人工の歯を装着させる「インプラント治療」に対応しており、歯の見た目や咀嚼力の回復を目指し、治療計画を提案しています。

院長をはじめ複数の歯科医師が経験

や知識を生かしてチームで診療にあたり、総入れ歯が合わない方向けの治療法の1つ「ワンデイインプラント(オールオン4)」にも対応。抜歯、インプラント埋入、仮歯装着までが1日で終わり、事前の検査から術後のケアまで丁寧にサポートしています。

土曜診療18時まで、駐車場8台完備。通院しやすい環境を整えています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30	○	○	/	○	○	○	/	/
12:30								
14:00	○	○	/	○	○	○	18時まで	/
19:00								

【診療科目】一般総合歯科、口腔外科、小児歯科
保険外治療：審美歯科、インプラント、ホワイトニング、矯正

☎019-606-4618
盛岡市上田1-3-10 イースタンキャッスル1F
(県立中央病院向かいのマンション)

衛生面やプライバシーに配慮した完全個室オベイス

リフォームの事なら
何でも 宮崎商店に
お任せください!

ユニットバス エクステリア

システムキッチン 洗面化粧台 トイレ カーポート

見積り無料
今ならお見積りご依頼で
ゆっこ盛岡入浴券
3枚プレゼント!

株式会社 宮崎商店 エネルギー事業部 本部営業課
岩手県盛岡市城西町9-22
【営業時間】8:30～17:30
【定休日】土曜日・日曜日
☎019-613-7707

空調のプロが洗う
エアコン洗淨

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

ご用命は ☎019-641-0055
〒020-0122 盛岡市みたけ6丁目1-4

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

●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ガスゴールド保安協定事業者

東邦スワン株式会社
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773



藤原店長

パステル館 店長の文具発見 色のニュアンスで 描き分け

色彩が豊富で、創作意欲をかき立てられる水彩絵の具。にじみや重ね塗りなど、水と絵の具の繊細な表情に心惹かれた方も多いのではないのでしょうか。今回は私が小さい頃から親しんできた水彩絵の具についてご紹介いたします。

重ねた部分が緑色に見えるのかき立てられる水彩絵の具。にじみや重ね塗りなど、水と絵の具の繊細な表情に心惹かれた方も多いのではないのでしょうか。今回は私が小さい頃から親しんできた水彩絵の具についてご紹介いたします。

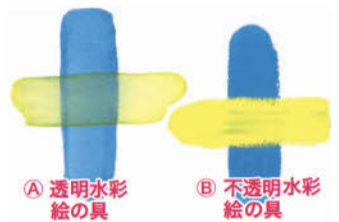
- ① 透明水彩絵具
 - ホルベイン画材 5ml
 - カーマイン W011 ¥242
 - レモンイエロー W033 ¥242
 - リーフグリーン W077 ¥264
 - ブルジャンブルー W097 ¥242
- ② 平筆 ホルベイン画材
 - ブラックリセーブル 700F #12 ¥2,068
- ③ 水彩紙 ホルベイン画材 ウォーターフォード水彩紙
 - ホワイトブロック 300g 中目 EHB-SM ¥2,420



【透明水彩】

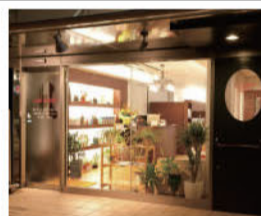


【不透明水彩】



※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あります。

盛岡市本町通に店を構えて100年以上になる山田美容院。「真心込めてお支度を提...」



ヘアケアメニューもありますので、一度お店をのぞいてみてください



古き良きところは残し、時代の変化を取り入れてきた山田美容院

そんな山田美容院では、幅広い世代に合わせたメニューを用意。最近髪染めがおすすめで、インドで髪染め...

真心込めたお支度を 思いを結ぶ美容院

「これからも地域に根差し、安心して来店していただきたい」と従業員の皆さん。先代社長の思いを継承し、100年の信頼を絶やさぬよう地域に愛されるお店作りを続けていきたいと話します。

成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...

通常料金プラン	成人式料金プラン	七五三料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900	着付け ¥3,300~
セット ¥4,400	セット ¥4,950	セット ¥2,200~
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400	メイク ¥1,100~

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 019-654-0007

ほくほくトレッキング

第70回 早池峰山 1917m

早池峰山との出会いは、全体に青黒い斑点が散らばっている。数十年前のこと、小田越...



阿部陽子のほくほくトレッキング

名付け親は全て人間である。例えば花の美しさを愛で、香りや形、色調に魅かれた...



河原の坊コースが崩落により登山規制されて9年が経つ。祈りの道に登って花たちに再会したいと願う



スタート地点 主なルート 駐車場

心を込めた和のごちそうをお届けします

暑い夏は調理も大変! 涼風 2,000円 (8%税込 2,160円)

お盆期間中も 通常営業いたします!!

三折折弁当シリーズ

水月 4,000円 (8%税込 4,320円)

松風 3,500円 (8%税込 3,780円)

岩手山 2,500円 (8%税込 2,700円)

寿司・血盛りセット 12,000円 (8%税込 12,960円)

国産鰻蒲焼 4,000円 (8%税込 4,320円)

国産鰻うな重 4,200円 (8%税込 4,536円)

寿司・血盛りセット 12,000円 (8%税込 12,960円)

単品でお蕎麦や茶碗蒸しもご用意できます!

当店では五つ星お米マイスターが精米した盛岡産特A米銀河のしずくを使用しております。

ご利用2日前までの完全予約制 019-653-1421

総額5,000円以上で盛岡市内配達無料

お問合せ・ご注文は 019-653-1421

お電話・WEBサイトにて 9時~19時【予約受付】

盛岡市上田3-7-26

豆腐のヘルシー親子丼

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画



【第41回】アスパラガスと豆腐の親子丼風

遊食屋Fuji Next 藤原和広さん



ごはん160g(1膳分)、アスパラガス2本、豆腐1/2丁、タマネギ1/4個、シタケ1個、卵1個、ミツバ・紅ショウガ・刻みのり少々

【だしの材料】
水75cc、みりん30cc、しょうゆ20cc、砂糖小さじ1、顆粒だしの素少々

材料(1人分)



1 タマネギとシタケのかさの部分を薄くスライスする。アスパラガスは根元をピーラーでむき、ななめ切りにする。豆腐は6等分に切る。ミツバは一口大に

2 鍋にだしの材料を入れる。次に豆腐を入れ、上からラガスを入れてふたをして火にかける。

3 強火で加熱し、沸騰したら中火にして約1分煮る。

4 軽く溶きほぐした卵を回し入れてふたをし、1分間置いたら火を止めて余熱で火を通す。

5 器にごはんを盛り、上から④をかけて。紅ショウガ、刻みのり、ミツバを飾れば完成。

〈ひと言アドバイス〉

日本の伝統的なヘルシー食品である「豆腐」。良質なタンパク質や脂質などを含み、健康を気にするシニア世代には嬉しい食品です。今回は食欲が湧かない暑い日でもスルッと食べられるような豆腐を使ったレシピをご紹介します。

かかさの部分を薄くスライスする。アスパラガスは根元をピーラーでむき、ななめ切りにする。豆腐は6等分に切る。ミツバは一口大に

強火で加熱し、沸騰したら中火にして約1分煮る。軽く溶きほぐした卵を回し入れてふたをし、1分間置いたら火を止めて余熱で火を通す。

今回ご紹介するテーマは「Googleレンズ」という便利な機能です。皆さんGoogleレンズという言葉聞いたことありますか。スマートフォンの中にあるGoogleのアプリを開いて、検索の枠の右側にあるカメラのマークを押してみてください。すると、画面がカメラに切り替わります。これがGoogleレンズの始まりです。Googleのアプリが入っていない場合はダウンロードが必要(無料)です。



スマートフォンはますます生活に密着した存在になっていきます。「難しそう」と思わず、楽しく、少しずつ触れてみてくださいね

カロリーが気になる時はごはんの量を少なめにしましょう。またアスパラに含まれるアスパラギン酸には疲労回復効果が期待されるため、夏バテ予防のためにもぜひ、取り入れましょう。

夏バテ防止の食事の取り方

今年は何年にも比べて、梅雨の時期が短く、あっといいう間に夏がきたように感じています。気温の高い日が多く、寝苦しい日もありますが、食欲がなく、いつもに比べて食事の回数や量、おかずの種類が減っていませんか。そのままにしていると「夏バテ」してしまいます。脱水も起こしやすくなるので、早めに対策をしましょう。

夏バテ防止の食事について

一日3回、食事を取りましょう。食事に含まれる水分も摂取できるので、脱水や熱中症の予防にもなります。食欲が湧かない時でも、煮物(ごはん・おかゆ・そう

めん・パン・シリアルなど)と、主菜(魚・肉・卵・豆腐など)と、副菜(野菜類・海藻類・きのこ類など)を揃えて食べるようにしましょう。冷し中華や五目そうめんなど、麺の上にハムや卵、キュウリ・モヤシ・ワカメ、干しシタケなどの具材を載せたり、オクラ納豆かけご飯のように、一皿で食べる方法もあります。オクラやモロヘイヤなどのネバネバ成分「ペクチン」は、胃の粘膜を保護し腸内環境を整えてくれるので、暑さで食欲がない日にもスルッと食べられておすすめです。

野菜や海藻類のおかず(酢の物・たまごお浸し・煮物)は、作り置きをしてしまう。冷蔵庫に保存しておき、2〜3日で食べきるようにすると、その都度、食事を作る手間が省けます。一度に食べる分量が少ない時は、食事と食事の合間に補食や間食をして、必要なエネルギーや栄養素を補いましょう。旬の果物を食べれば、エネルギー・水分・ビタミン・食物繊維を補給することが出来ます。

普段食べている食事がどうしても食べにくい時は、栄養補助食品を利用することもおすすめです。125mLくらいの飲み物で、エネルギーが200mL含むものもあります。自分の好みの味や食べやすい商品を探してみよう。

水分補給について

暑さや喉の渇きを感じなくても、意識して、こまめに水分を取りましょう。体に水分を補給し、体を冷やしてくれます。夏野菜・果物を利用した食事で夏バテを過ししましょう。



小田島アクトイ 管理栄養士 山崎久美子



参考文献: 読者誌「日野原聖明(監修) 中村丁次「おいしく・健康・安心 食べて治す・防ぐ医学事典」、カルチャーデザイン部「夏バテ予防に夏野菜を食べよう」、LFCコンポスト生ごみから美味しい野菜をつくらうhttps://fc.compost.jp/archives/6012?srsltid=AfmBOopFwoesxFTzbnx3062w_oMyU3L9T9SLyLfyQcKJyCROHaZf3、開局日2025.7.8

Googleのアプリを開いて、検索の枠の右側にあるカメラのマークを押してみてください。すると、画面がカメラに切り替わります。これがGoogleレンズの始まりです。Googleのアプリが入っていない場合はダウンロードが必要(無料)です。

シニア向けのスマホ講座③

「Googleレンズ」とは

外国語の看板を写せば日本語に翻訳してくれますし、計算問題を写せばその答えまで出てくれるんです。他にも、料理の写真を写せばレシピを表示してくれたり、歴史ある建物や美術品を写すと、その背景や名前を教えてくれることもあります。旅行先やお出かけ先で「これは何だろう」と感じたとき、Googleレンズを使えば、すぐに答えを得ることが出来ます。スマートフォンを使いこなすというより、「困ったときにちょっと頼る」くらいの感覚で、ぜひ試してみてください。

講座依頼も承っております! 電話やメールでご連絡ください



デジタル活用支援員 あんじょう つかみ 安城 亜美

一般社団法人 トナリノとは 「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホや、パソコンの講座をしております。今回はこのシニアズのなかでスマホ講座を展開させていただきます。

鳳の文字を見れば、きつと宝塚歌劇団由来の人とお思いの方がおられるはずですが、御明解です。鳳八千代その人は、現代劇、時代劇どちらに出てもサマになる名女優。宝塚出身はタテではありませんが、な。

鳳八千代の巻

鳳八千代の得体の知れな女。松本清張原作のこの映画のミステリー度を高めるのにうってつけでした。政治とその影に姿を隠してうごめく怪しい男たちの背に現れては主人公を悩ませるの。怪しい女で、ありなが、理知的な雰囲気。太郎の心情を酌み、祖母と一緒に預かり育てようとする真心溢れる女将の演技にほだされます。

この作品の数年後出演した東映「関の弥太っぺ」。天涯孤獨の旅人弥太郎が、渡世の悶着で父が斬られて死に、みなし子になった女の子を自分の面倒を見てくると託そうとする旅籠の若女将として登場するのが鳳さん。「ゴマの蠅に手持ちの金を握られ、文無しになってもこの子を案ずる旅人弥太郎の心情を酌み、祖母と一緒に預かり育てようとする真心溢れる女将の演技にほだされます。」(永続経営創発研究所)



文 山田 裕幸

鳳八千代の得体の知れな女。松本清張原作のこの映画のミステリー度を高めるのにうってつけでした。政治とその影に姿を隠してうごめく怪しい男たちの背に現れては主人公を悩ませるの。怪しい女で、ありなが、理知的な雰囲気。太郎の心情を酌み、祖母と一緒に預かり育てようとする真心溢れる女将の演技にほだされます。

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。他エリアはご相談ください。

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

滝沢市大釜 緑風 3-24 webサイトはこちら

大好評、お得なスタンプカード! 来週1回につき1枚プレゼント! 平日無料6ヶ月分 プレー券進呈!

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!

8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
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

※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・経費負担、利用税(700円)は別途頂戴します。

前回、爪白癬について記... 爪白癬を予防するために... 【爪を清潔に保つ】

毎日足を洗い、特に指の間や爪の周りをしっかりと清潔にしましょう。ただし、「ゴシゴシと強く洗わず、せっけんを泡立てて、優しく指の間を洗いましょ。洗った後はタオルなどでしっかりと乾燥させることが重要です。足や爪が乾燥してガサガサしている場合は保湿クリームを塗るなど、スキンケアも大切ですので皮膚科医に相談しましょう。

いわて医療通信【足元から始まる国民病】

2.「爪白癬」の予防と治療



爪を適度な長さに整え、爪の先端が皮膚に食い込まないようにすることで、感染リスクを減らせます。では爪白癬の治療法についてです。爪白癬は自然に治ることはほとんどなく、皮膚科医の診断と治療が必要で、治療方法には原則として抗真菌剤の内服療法が勧められます。しかし、肝臓障害など内臓機能が思わしくない患者さんや、爪の表面の一部だけが濁っているタイプの爪白癬には外用抗真菌剤(塗り薬)で治療することもあります。

爪白癬は、白癬菌を含まない皮膚成分が落ちていて、洗えるものは洗い、床などは清潔にしましょう。岩手医科大学皮膚科 井上剛

【公共施設での注意】 温泉やプールなど、はだしで過ごす環境の床には他の人の足から剥がれた白癬菌を含んだ細かい皮膚が落ちており、それを踏んで足の裏に付着したままにするると白癬菌が感染します。

家族に足白癬や爪白癬の方がいる場合は、爪切りやスリッパを家族と共有するのは避けましょう。白癬菌は人から人へと簡単に感染するため、個人専用の道具を使うことが大切です。また、自分を含めた家族に足や爪白癬の患者がいる場合は、白癬菌を含まない皮膚成分が落ちていて、洗えるものは洗い、床などは清潔にしましょう。

爪を適度な長さに整え、爪の先端が皮膚に食い込まないようにすることで、感染リスクを減らせます。では爪白癬の治療法についてです。爪白癬は自然に治ることはほとんどなく、皮膚科医の診断と治療が必要で、治療方法には原則として抗真菌剤の内服療法が勧められます。しかし、肝臓障害など内臓機能が思わしくない患者さんや、爪の表面の一部だけが濁っているタイプの爪白癬には外用抗真菌剤(塗り薬)で治療することもあります。

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

足のつりに「ゆるのび体操」注意を

夏の夜、足がつって目が覚めることはありませんか。暑いから涼しく...と思いが元々の健康を守ることは、全身の健康を守ることにつながります。早期の予防と治療を心がけ、もし爪や足に異常を感じたら、ためらわずに皮膚科を受診してください。



※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

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

大切な足元の健康を守ります。暑さで喉が乾いた時、冷たい清涼飲料水を飲むよりも夏の野菜・果物を取ってみてはいかがでしょうか。体に栄養を与えながら水分補給ができて一石二鳥です。畑仕事や庭仕事でたくさん汗をかき、食が細くて栄養補給が心配な方などには、サプリメントでのミネラル補給もお勧めです。上手に利用して猛暑を乗り切りましょう。

アイヌ語・アイヌ文学のイヌの叙事詩であるユーカラを採集しローマ字で表記し和訳する作業に従事、京助はその仕事を援助することに なったのです。幸恵は女子学校を卒業した後、独学でアイヌ語とユーカラの研究を続けていました。それまで、アイヌ女性の手で編まれたユーカラ和訳本は存在しませんでした。

運動前と足裏の感覚を比べてみましょう。足の裏が床にピッタリと付いている感じがします。むくみが改善され足がスツキリとした感覚や軽くなった感覚があると良いです。

前回は爪白癬について記... 爪白癬を予防するために... 【爪を清潔に保つ】

毎日足を洗い、特に指の間や爪の周りをしっかりと清潔にしましょう。ただし、「ゴシゴシと強く洗わず、せっけんを泡立てて、優しく指の間を洗いましょ。洗った後はタオルなどでしっかりと乾燥させることが重要です。足や爪が乾燥してガサガサしている場合は保湿クリームを塗るなど、スキンケアも大切ですので皮膚科医に相談しましょう。

爪白癬は、白癬菌を含まない皮膚成分が落ちていて、洗えるものは洗い、床などは清潔にしましょう。岩手医科大学皮膚科 井上剛

爪を適度な長さに整え、爪の先端が皮膚に食い込まないようにすることで、感染リスクを減らせます。では爪白癬の治療法についてです。爪白癬は自然に治ることはほとんどなく、皮膚科医の診断と治療が必要で、治療方法には原則として抗真菌剤の内服療法が勧められます。しかし、肝臓障害など内臓機能が思わしくない患者さんや、爪の表面の一部だけが濁っているタイプの爪白癬には外用抗真菌剤(塗り薬)で治療することもあります。

ワタナベオイスター 現代人に不足しがちな天然ミネラルと、9種のビタミンなどがバランスよく含まれた栄養補助食品です。お子様から大人までご愛飲できます。 宮手薬店 TEL.019-622-2623

金田一京助と知里幸恵 岩手の先人こぼれ話 第44回 幸恵は文才にあふれた女性でしたが病弱で、1922(大正11)年の頃、旭川での知里幸恵と出会った。幸恵はアイヌ語・アイヌ文学のイヌの叙事詩であるユーカラを採集しローマ字で表記し和訳する作業に従事、京助はその仕事を援助することに なったのです。幸恵は女子学校を卒業した後、独学でアイヌ語とユーカラの研究を続けていました。それまで、アイヌ女性の手で編まれたユーカラ和訳本は存在しませんでした。



金田一京助の墓(雑司ヶ谷霊園)

あっとい間に大きくなってしまおうお孫さんと思い出づくりに♪ 夏休みイベント開催! 期間: 8/24まで 30周年 予約者限定

カワトクB1階/ トマトマキッチンの野菜たっぷりカレー 暑い夏を乗りきろう!! 夏野菜のスープカレー 1,480円 1,380円 トマトカレーうどん 1,100円

もりおかいにしえ散歩 99

しみちくさ編

旧青物町界限



案内役 真山 重博

毎年8月16日に明治橋付を南に渡った仙北二丁目、近で開催される「舟っこ流し」。炎に包まれながら舟が流れゆく、厳かな送り盆の行事です。今回は明治橋

を南に渡った仙北二丁目、や種物商の店が並んでいたことから「青物町」の名が付けたと伝わりまます。明治橋のたもとでは、創業200年以上の「山清商店」①が今も種物業を営んでいます。

紫波町にある日詰商店街。ふれあい広場に面した「ミルクホールマイカ」のドアを開けると、カウンターの向こうから店主の福士麻未さんが笑顔で迎えてくれます。



「山清商店」の向かいにある瓦屋根と蔵作りの建物群は、創業350年以上の歴史を持ち、藩政時代から明治にかけて盛岡を代表する豪商、大地主、実業家の系譜を継承してきた徳田屋清右衛門「徳清」②の

福士さんは紫波町出身。そんな時、商店街から実家の鉄工所に空き店舗のリンペーションの話が舞い込みます。空き家となっていた建物を新たな店舗として活用できないかという話を聞き、福士さんに「もとは服屋をやっていたけれど、人と人の交流が生まれる飲食店も面白い。自分が今やりたいお店をやってみよう」という思いが生まれます。

知ってる？ シニアの穴場スポット ミルクホールマイカ

人をつなぐカウンター

好きなソフトクリームのお店を開くことに決め、老朽化していた建物も家族総出でDIYで改修。こうしてカウンターだけのソフトクリーム店「ミルクホールマイカ」が誕生しました。



ソフトクリームと一緒にケニア紅茶やコーヒーなどのドリンクもいただけます

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

コハチ森伝承から ロマンを探る

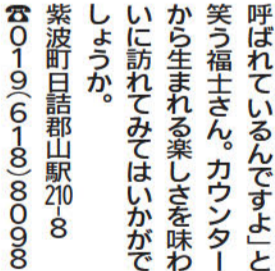
狼談義 1

その昔、旧沢内村の貝沢集落に、三河の国から落ち延びてきた佐竹氏の館があった。その館から南へ少しばかり離れた所にこんな森があった。頂上には松の木が生えており、耳が立ったとも大きい犬が一匹、番犬としてつ

め死んでしまったコハチはその松の根元に葬られた。それからその森は「コハチ森」と呼ばれるようになった。『沢内の民話』で見た話である。

うだが狐のようでもあるその動物は、私の視線に気づくや否や長く太い尾を丸め、飛ぶように森の奥に駆け込んで消えた。唖然として見送りながら、私は直感的に二ホンオオカミの末裔

が、いずれにしても絶滅と言われてから少なく見積もっても100年経っている今の時代に、私の目撃談は妄想、見聞違い、世迷言と言われても仕方ない。



カエル好きの福士さんのために、お客さまが持ち寄った置物がずらり

和初期まで二ホンオオカミらしきものが目撃された話載っているが、いずれにしても絶滅と言われてから少なく見積もっても100年経っている今の時代に、私の目撃談は妄想、見聞違い、世迷言と言われても仕方ない。

ふと、今も県内にどれだけの「狼が付く地名」があるのか気になった。それもロマンを深める手立てに思えたからだ。早速調べてみる

「昼間のスナックなんて呼ばれているんですよ」と笑う福士さん。カウンターから生まれる楽しさを味わいに訪れてみてはいかがでしょう。

未来をつなぐ創造力

建設業・重機輸送・重機リース

株式会社 渡辺工業所

〒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

お葬式は、きくち」に相談してから...

KIKUCHI 株式会社 葬儀店

社 会 会 員 募 集 中

お店の名前には、明治期にあったミルクホールのよう

シニアポートレート つなぐフォト

1カット (A4サイズ) 12,000円 (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

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

盛岡市船屋町7-2【倉庫】県内倉庫 7ヶ所

終活のヒントが盛りだくさん!

住まい 資産 相続 など

想活2025

設置店またはオンラインで紙面をチェック!

そうかつ

「シニアポケット」誕生

今年、紙面発行10周年を迎えた「元気をつくる情報紙シニアズ」。私たちは常に読者の皆さまが元気でアクティブになってもらえるような紙面作りを取り組んできました。

そんな紙面とともに歩んできたのが、シニアズの公式サイト。スマホやパソコンでも気軽にシニアズを楽しんでいただきたという思いから、2023年にリニューアル。そして今年4月、「シニアズを元気にする情報サイトシニアポケット」として、新たに生まれ変わりました。

「シニアポケット」という名称には、スマホなどから手軽にシニアズを楽しんでほしいという願いが込められており、モバイル機器からアクセスしやすいように改修されています。

「楽しみを見つける」をコンセプトに、ウェブならではの企画やコンテンツを充実させてお楽しみください。

現在「シニアポケット」は、リニューアルを継続中。皆さまがよりアクティブな毎日を送られるよう、今後も役立つ情報を発信してまいります。これからの「シニアポケット」に、どうぞ期待ください。

「シニアポケット」という名称には、スマホなどから手軽にシニアズを楽しんでほしいという願いが込められており、モバイル機器からアクセスしやすいように改修されています。

「楽しみを見つける」をコンセプトに、ウェブならではの企画やコンテンツを充実させてお楽しみください。

現在「シニアポケット」は、リニューアルを継続中。皆さまがよりアクティブな毎日を送られるよう、今後も役立つ情報を発信してまいります。これからの「シニアポケット」に、どうぞ期待ください。



シニアズバックナンバーや設置店情報なども掲載中。ぜひお役立てください

シニアズ元気にする情報サイト
シニアポケット
【運営】KOHOMOメディア株式会社
TEL 019-623-2788 Mail info@kohomedia.jp

岩手町 おすすめ ひとつおき穴場スポット



御堂新田の滝

岩手町には、道の駅石神の丘や石神の丘美術館などの代表的な観光地がたくさんありますが、ここでは今季節に行ってみてほしい穴場スポットとして「御堂新田の滝」を紹介します。

こちらのスポットは高さ8mの三筋の滝になっていて、滝が生み出すマイナスイオンを全身で感じることができる場所です。周辺には、北上川源泉や川の駅などの観光地もあり、自然の中で歴史を感じられる一帯になっています。

風で揺れる葉の音と滝が打ち付ける音に囲まれて、涼んでみませんか。

- 岩手町大字沼宮内30-129(御堂観音から車で3分)
- 0195-62-2111(岩手町役場 企画商工課)



行ってみた人にしかわからない魅力がたくさんあると思います。ぜひ、体感してみてください。

岩手町役場 企画商工課 商工観光係 松村さん

※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:食べる喜びをいつまでも! ~岩手の食材と素敵な出会いで、心の栄養補給も~
料理研究家・TVレポーター 千葉 星子氏
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:8月28日(土) 13時半~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

すきまの時間 -おとなのためのおはなし会-
8/2(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1-1)

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)

新農業人フェアinいわて
8/24(日) 13時~16時(受付12時半~15時半)
岩手県内で農業を始めたい方々へ、就農に関する情報を提供する県内最大級のイベントです。新たに農業を始めた方の事例発表があるほか、就農や農業体験に関する個別相談を行います。

場所:いわて県民情報交流センター アイーナ 8階 804会議室(盛岡市盛岡駅西通1-7-1)
料金:無料(事前予約・履歴書ともに不要)
問合せ:☎019-629-5654 (岩手県農林水産部 農業普及技術課)

今宵かぎりのレコードコンサート
夜の名曲喫茶 あらえびす
~野村胡堂・あらえびす記念館開館30周年記念企画展による~
名曲テーマ:思い出の名店に"別れの曲"を
8/9(土) 18時半~19時半(開場18時)
コーヒーを味わいながら楽しむ、1時間だけのレコードコンサート。かつて東京で営業して

いた名店「名曲茶室あらえびす」と当記念館のつながりを学芸員がわかりやすく紹介します。蓄音機が奏でるレコードの音色をお楽しみください。またナイトミュージアム(別途入館料)&記念館ライトアップも同時開催(どちらも17時半~19時半まで)。ぜひ、ご見学ください。
会場:野村胡堂・あらえびす記念館 ホール (紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)
入場料:500円(オリジナルブレンドコーヒー付き)
定員:先着30名 申込:記念館まで
問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

岩手県文化振興事業団創立40周年記念企画展
記憶と脱皮 -事業団のこれまでとこれから-
8/21(土)~27(水) 9時半~18時(最終入場 17時40分)
27日のみ15時(最終入場14時40分)
今年、創立40周年を迎える岩手県文化振興事業団は、管理運営する各施設における、文化財などの調査研究や活用、また芸術鑑賞の機会の提供といった事業を通して、県の文化振興に尽力してきました。本展では、震災復興支援の取り組みや、過去10年間の活動を中心にご紹介します。
会場:トーサイクラシックホール岩手(県民会館) 展示室(盛岡市内丸13-1)
入場料:無料
問合せ:☎019-654-2235(岩手県文化振興事業団)

吉本ばなな×遠野物語 『ヨシモトオノ』は、岩手の伝承『遠野物語』にインスパイアされた、少し不思議な短編集です。吉本ばななさんの優しくやわらかな文体でつづられる物語は、どれも日常の中にそっと潜む「見えなものの」に目を向けさせてくれます。大人になるにつれて忘れてしまいう、子ども頃の頃に感じていた不思議や違和感。たとえば和歌や和紙の目目、天井の木目、人の顔に見えたり、道端の影が生き物のように思えたり。そんな感覚を思い出させてくれるような一冊です。

たえば、同級生の失踪をきっかけに語られる短編では、とあるベッドで見る夢の不思議が描かれ、登場人物の揺れ動く感情や心の奥にある小さな救いが丁寧に表現されています。また「光」というエピソードでは、著者自身の体験が語られ、亡くなった人が夢に現れるように

涼しさを感ずる時間を読むのにぴったりな一冊です。遠野物語のエッセンスを感じながら、心の奥に眠る、少し不思議の感覚を呼び覚ましてみてはいかがでしょうか。

著:吉本ばなな 文藝春秋刊 1,760円(税込)

令和7年度 企画展
清衡と後三年合戦絵巻
8/2(土)~11/30(日) 9時~17時(11月からは16時半まで)
本企画展では、この20年ほどに蓄積された最新の研究結果をもとに、『後三年合戦絵巻』に表れた清衡の意思を紹介します。
会場:岩手県立平泉世界遺産ガイダンスセンター (西磐井郡平泉町平泉宇伽羅楽108-1)
観覧料:一般320円、学生140円、高校生以下無料(常設展と共通)
問合せ:☎0191-34-7377 (岩手県立平泉世界遺産ガイダンスセンター)

森林ボランティア活動
8/30(土) 10時~12時(9時45分 森林ふれあい館集合)
岩手県民の森の森林整備活動に参加して下さるボランティアを募集します。作業終了後に豚汁のふるまいがあります。ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております。
会場:岩手県民の森 森林ふれあい館フォレストi (八幡平市松尾寄木1-515-5)
参加費:無料 定員:20名
問合せ:☎0195-78-2092(岩手県民の森)

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・野菜を育てて貰えます
電話:019-667-1977
住所:盛岡市桜台2丁目18-2

もりしん 2025
サマーキャンペーン
取換期間中、フリーローン「自由」(消費性)をご契約のお客様に1,000円分のUCギフトカードプレゼント!
キャンペーン期間中にフリーローン自由(消費性)※、ご融資金額50万円以上、かつ、ご融資期間1年以上でご契約の方
盛岡信用金庫 電話 019-623-2221(代表) 盛岡市中ノ橋通1丁目4番6号

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!

多様な価値観を磨く



JICAボランティアを支援するいわての会
事務局長
たかはし こうしょう
高橋 宏昇さん(70)

1955年、盛岡市生まれ。弘前大学理学部から北海道大学大学院に進み「オオパコ」を研究。卒業後、株式会社テレビ岩手に入社。33歳で退職し青年海外協力隊としてモルディブで約2年間活動。帰国後、高校講師、株式会社盛岡タイムス社を経て株式会社岩手日報社に入社。60歳で退職後「JICAボランティアを支援するいわての会」立ち上げに関わり事務局長に就任、2024年までジェブカフェいわて勤務

自分の殻を破った モルディブでの挑戦

医療や教育、農業、水産業など、さまざまな分野で開発途上の発展を支援するJICAボランティア。青年海外協力隊という若者のイメージが強いですが、近年では定年後の第二の人生として参加するシニア世代も増えていきます。今回は青年海外協力隊の経験を持つ「JICAボランティアを支援するいわての会」事務局・高橋宏昇さんに、海外でのボランティア活動と若手との関わりについてお聞きしました。

高橋さんがJICA海外協力隊に参加したのは、テレビ局に勤務していた33歳の時でした。青年海外協力隊の知事表敬を取材し、飢餓や貧困が深刻なバングラデシュに派遣される若い看護師さんと出会ったことが、途上国に興味を持ったきっかけだったといえます。数年後募集説明会に足を運び、モルディブでの番組制作の募集を見つけて応募しました。「渡航当初はニュースの秒針が5秒ずつ遅いことなど、現地では取るに足らないことを気にしていました。今思えば、何も理解できていなかったのだと思います。日本の価値観にとらわれず、少しずつ現地の言葉や文化を受け入れていく中で、ようやく溶け込んでいきました。そのうち2年目から、モルディブでは初となるドキュメンタリー番組の制作にも取り組むことができました」と語ります。

現地語のテレビ語を教えるつもりだったお礼に日本語を教えた青年が後にモルディブ大統領になるなど、出会いも発見も、苦勞も喜びもまさに人生が凝縮されたような2年間だったと振り返ります。帰国後の新聞記者時代に、このエピソードを岩手日報の「風土計」で紹介したことも、大切な思い出と話します。

岩手日報の「風土計」で紹介したことも、大切な思い出と話します。またその逆に、海外で得た柔軟な発想や多文化への理解を、日本の地域社会に持ち帰って生かすこともできるのです。「人の心に寄り添いながら問題を解決する姿勢は、どこにいても通じるもの。そうした視点を持った人材が地域に足り、再び現場で活躍してくれることを期待しています。外国の方々と円満に共生するためにも、私自身相互理解の場をもっと増やしていきたいですね」と意欲を見せます。

そんな高橋さんの元気の秘訣は、40年以上続けているテニス。「猛暑の中でもほぼ毎日3セットを握っています」と笑顔で語ります。いつまでも好奇心を忘れず、人と人、地域と世界をつなぐ冒険を続けていきたい。その前向きな姿勢は、きっと読者の背中をそっと押しつけてくれるはずだ。

JICAでは現在、遠野市・釜石市・陸前高田市に海外協力隊の候補生を派遣し、地域創生の現場で3カ月間実践的に学ぶ「グローバルプログラム」という研修を行っています。地域課題に真正面から向き合い、住民と信頼関係を築く経

非純正バッテリーの事故

2014年からの10年間に報告された非純正バッテリーによる事故は、全国で235件。そのほとんどが火災事故に発展しており、建物や全焼に至ったケースも14件ありました。「電動アシスト自転車の非純正バッテリーを取り外して充電していたところ異常発熱し出火して床が焼けた」「電動工具用のバッテリーを購入後初めて充電したところ、異音が出て出火しやけどを負った」など充電中に購入した製品が対象になっていないか確認しましょう。迷った時には、機器本体メーカーが指定した製品を使うのが安全です。

非純正バッテリーによる事故の相談は消費者ホットライン(電話1800)へ。

電動工具にスマートフォン、電動自転車など、私たちの身の回りにはバッテリーを使った便利な製品が数多く普及しています。しかしその一方で、非純正バッテリーによる事故が多発していることをご存知でしょうか。

非純正バッテリーとは、機器本体の製造メーカーとは別の事業者が作ったバッテリーのこと。純正品との互換性があり安価なことから手にする機会も多いのですが、中には安全対策や品質管理が不十分で、事故のリスクが高い物もあるため注意が必要です。

2014年からの10年間に報告された非純正バッテリーによる事故は、全国で235件。そのほとんどが火災事故に発展しており、建物や全焼に至ったケースも14件ありました。「電動アシスト自転車の非純正バッテリーを取り外して充電していたところ異常発熱し出火して床が焼けた」「電動工具用のバッテリーを購入後初めて充電したところ、異音が出て出火しやけどを負った」など充電中に購入した製品が対象になっていないか確認しましょう。迷った時には、機器本体メーカーが指定した製品を使うのが安全です。

非純正バッテリーによる事故の相談は消費者ホットライン(電話1800)へ。

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 すべての価格が「完成価格」

本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住もうために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。



「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
北上市さくら通り1-6-23

盛岡店 0120-418-324
盛岡市本宮6丁目26-15

盛岡西店 0120-322-147
盛岡市みたち3丁目2-37

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!



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!

シュガーホームがよくわかるホームページはこちら検索
シュガーホーム 検索