

2026.3月号 無料配布

【月刊270号】次号/3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/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

働き手が集まらない!
特定技能外国人を雇用しませんか?
日本グローバル人材協同組合
019-654-2320

「鼓笛隊で初めて横笛を吹いた時、みんなは音が出ないのに私だけ吹けたことが嬉しくて。中学・高校は吹奏楽部でトランペットを吹いて、高校2年からは青少年オーケストラにも所属しました。本格的にフルートを始めたのは20歳頃からです」と話します。

高校卒業後は進路を迷っていました。兄の勧めで音楽で心を癒すお寺のコンサート

吉田住職と音楽の出合いは、小学生の時でした。鼓笛隊で初めて横笛を吹いた時、みんなは音が出ないのに私だけ吹けたことが嬉しくて。中学・高校は吹奏楽部でトランペットを吹いて、高校2年からは青少年オーケストラにも所属しました。本格的にフルートを始めたのは20歳頃からです」と話します。

今を充実して生きるために
仏教は本来、生きていくための教えだと話す吉田住職は「おとなの寺子屋」や「終活セミナー」など、人生を充実して生きるための

活動も行っていきます。最近はおひとりさまで亡くなる方が増え、人生の最後の人としての尊厳が守られないことに心を痛めていると語ります。

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。長年自分が守ってきたお墓に入れないということがないように、元気なうちに準備しておくことが大切です。」

そして最後に、「こうありたいと思うことと現実とのギャップが苦しみを生み出している」と続ける吉田住職。「今ある状況を受け入れるだけで、心は楽になります」と話します。

「今が最高」とおらかな心で人生を楽しみたいものです。

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

音楽で心を癒すお寺のコンサート
お寺の本堂で「祈りのコンサート」を行っている、弥陀寺の吉田大信住職。東日本大震災で失われた命に思いを寄せ、15年前にお寺でコンサートを開いたのが始まりです。病院や高齢者施設でも演奏会を行い、フルートを吹く住職としても知られています。

コンピュータを学んだことが転機となりました。「22歳で海外出荷製品のマニアル制作会社を立ち上げ、大きな仕事にも恵まれて充実していました」と振り返ります。

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。長年自分が守ってきたお墓に入れないということがないように、元気なうちに準備しておくことが大切です。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。長年自分が守ってきたお墓に入れないということがないように、元気なうちに準備しておくことが大切です。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。長年自分が守ってきたお墓に入れないということがないように、元気なうちに準備しておくことが大切です。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。長年自分が守ってきたお墓に入れないということがないように、元気なうちに準備しておくことが大切です。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。長年自分が守ってきたお墓に入れないということがないように、元気なうちに準備しておくことが大切です。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。長年自分が守ってきたお墓に入れないということがないように、元気なうちに準備しておくことが大切です。」

大森ふじおのシニアナビ
一夜の旅気分『紫波ことりっぷ』
次日の朝、木戸さんにシニアズを渡したら、「以前(2016年11月号)、シニアズに掲載されました」と言われてびっくり。合縁奇縁も感じた一夜の「ことりっぷ」でした。

心を癒す、祈りのコンサート
青龍山 弥陀寺住職
吉田 大信さん (76)
よしだ だいしん
1949年、神奈川県横浜市生まれ。22歳で仲間と情報処理制作会社を設立し、ネットワーク事業や環境デザイン事業の経営にも携わる。40代で気功の世界に興味を持ち、気功カウンセラー事務所を設立。音楽仲間を介して弥陀寺と縁ができた。54歳で住職に就任。「楽に生きる」をテーマに趣味のフルート演奏を楽しむ。更生保護法人岩手保護院理事長、教諭師も務める

「春のお彼岸は生きとし生けるものを大切にしましょう。秋のお彼岸は亡くなった方を偲びご先祖さまに感謝しましょう」という意味合いがあります。

「春のお彼岸は生きとし生けるものを大切にしましょう。秋のお彼岸は亡くなった方を偲びご先祖さまに感謝しましょう」という意味合いがあります。

「春のお彼岸は生きとし生けるものを大切にしましょう。秋のお彼岸は亡くなった方を偲びご先祖さまに感謝しましょう」という意味合いがあります。

NEW SERENA セレナ
みんな、夢中になる方へ。
新型セレナの魅力
ぜひ、コチラからご覧ください

安定した走行性能で雪道も安心!!
その理由は! 第2世代e-POWER
360°セーフティアシスト(全方位運転支援システム)も搭載!!
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

新生活に向けて! お仕事お徳情報!

老舗メーカーで働こう

リスロン株式会社では、業務用洗剤や除菌・消臭剤を販売する法人営業スタッフを募集しています。

創業71年の安定したメーカーで、官公庁や学校、工場、福祉施設など幅広い取引実績があり、景気に左右されにくいので安心できます。

営業といっても、商品を実際に使って見せながら説明する分がやりやすい方法が中心で、無理な売り込みや難しい話術は必要ありません。

業務委託形式のため、勤務時間は自由。実際に販売する業務用洗剤を使用した前後



実際に販売する業務用洗剤を使用した前後

募集要項

- 【業務内容】業務用洗剤・ワックス・除菌消臭剤などの法人営業
- 【雇用形態】業務委託【契約期間】期間の定めなし
- 【試用期間】あり(同行研修あり)
- 【就業場所】岩手県盛岡市【就業時間】原則自由(自己管理)【休日】土日祝中心、年末年始・夏季・GW【賞金】完全歩合制(月収35万円~75万円以上可能)
- 【待遇】交通費支給(規定)、賞与年2回、奨励金年4回、正社員登用制度あり
- 【応募資格】普通自動車免許(AT限定可)
- 【募集者】リスロン株式会社

ご応募お待ちしております!

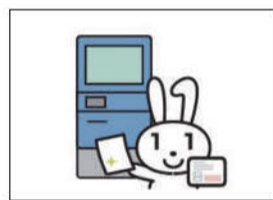
ワックス・クリーナーの総合メーカー
リスロン®株式会社 盛岡支店
 〒020-0806 盛岡市新庄町7番51号
 TEL:019-625-0211 FAX:019-625-0207



マイナンバーカードで証明書発行

皆さんは、住民票や印鑑登録証明書を取るために、市役所や支所へ出かけた経験があるかと思いますが、実は、マイナンバーカードがあれば、こうした証明書も発行できます。

コンビニで発行できる証明書には、住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍証明書などがあります。利用できる時間は、早朝から夜までと長く、役所の窓口が閉まっている時間でも使える、かつ、最新の文字は大きく、操作も一工夫進められるようになっています。分らないときは、無理をせず家族と一緒に試したり、講習会などもあります。



証明書の発行(地方公共団体情報システム機構マイナンバーカード総合サイト「マイナンバーカードでできること」より引用)

使い方もとても簡単です。まず、コンビニの店内にあるマルチコピー機の画面で「行政サービス」を選びます。次に「証明書交付サービス」を押し、画面の案内に従ってマイナンバーカードをセットします。暗証番号を入力すると、必要な証明書を画面が表示されますので、枚数を確認して進めば、その場で証明書が印刷されます。

初めての方は少し緊張するかもしれませんが、画面の文字は大きく、操作も一工夫進められるようになっています。分らないときは、無理をせず家族と一緒に試したり、講習会などもあります。

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デジタルに関するお話しをお伝えします。

デジタルに関する質問募集中!

デジタル推進委員 佐々木 信秋

2026年3月、東日本大震災から15年を迎えます。岩手県の沿岸部では復興道路・復興支援助道が令和3年12月18日に全線開通し、三陸沿岸道路がすべてつながりました。久慈-宮古間の移動が50分短縮されるなど、生活の利便性は大きく向上しました。

また災害公営住宅は県全体で約5800戸が整備されました。

一方で、現在大きな課題となっているのが「人口減少」です。沿岸部では震災から、経験や文化を伝える交流活動に力が注がれています。

岩手・震災から15年

街づくりから「心のバトン」へ

前より人口が25%減り、住民の4割近くが65歳以上という地域も珍しくありません。地域をつなぐのを守り、次へつなげていくか、行政や民間でさまざまな取り組みが進められています。

今、各地では道路や建物などの整備から、経験や文化を伝える交流活動に力が注がれています。

宮古市や陸前高田市では、震災を経験した人たちが「語り部」として、避難所での苦労や

花巻市の上町商店街の一角にある「フィッシュマンコーヒーロースタリー」の店主の島山忍さんは、趣味の釣りがきっかけで今のお店ができたと話します。

「仲間たちと県内外へ釣りに行き、アウトドアでコーヒーを淹れて楽しむのって、元々小学生のころから好きでした。さまざまな豆を試すうちに、きも活発です。こうした活動は、単なる伝統の継承だけでなく、子どもたちが「自分のふるさと」に誇りを持つきっかけとなつていきます。

知ってる? シニアの穴場スポット FishmanCoffee Roastery店

釣りから始まる珈琲店

これがフィッシュマンコーヒーの始まりとなります。このショップが人から人へと広がり、豆の存在を知った市内の店からうちに置いてみる人が増え、店頭に「フィッシュマン」のコーヒースタンプが貼られるようになりました。その縁からイベント出店のお誘いも増え、飲食店から卸販売の依頼も入るようになりました。

「コーヒーのコミュニティが広がるのが嬉しい」と島山さん

「フィッシュマン」のコーヒースタンプが貼られるようになったのは、島山さんが「フィッシュマン」のコーヒースタンプを立ち上げたからです。



取材時に撮影した陸前高田市の奇跡の一本松

陸前高田市では、震災を経験した人たちが「語り部」として、避難所での苦労や

私たちはシニア編集部は、この15年という節目を「経

ています。



「コーヒーのコミュニティが広がるのが嬉しい」と島山さん

「フィッシュマン」のコーヒースタンプが貼られるようになったのは、島山さんが「フィッシュマン」のコーヒースタンプを立ち上げたからです。

「フィッシュマン」のコーヒースタンプが貼られるようになったのは、島山さんが「フィッシュマン」のコーヒースタンプを立ち上げたからです。



「早池峰」や「豊沢の雫」など、ブレンドコーヒーには地元ちなんだ名前が

成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に…

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	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~

その他各種イベント、早朝のご予約も承っております。

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

〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34

●予約優先 ●定休日毎週火曜、第二・四水曜日

花咲く季節の味わいを

3月~5月 限定販売 **春風 2,000円** (はるかさ) 8%税込 2,160円

箱ごはん付き

花の折り弁当 **2,500円** (はなをり) 8%税込 2,700円

美藤 指定の場所・時間に専用車でお届けします! [定休日のご案内] 3/2,3

総額6,000円以上で盛岡市内配達無料

お問合せ・ご注文は お電話・WEBサイトにて [予約受付] 9時~19時 盛岡市上田3-7-26

019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

パステル館店長の文具発見



藤原店長

ぬりえで、一足早く春気分

自由に、自分の好きな色
合いで楽しめる「ぬりえ」。
はみ出さないように手を動
かしたり、色みを考えなが
ら取り組むことで、脳トレし
ながら、自分の好きな色
の一つとしても親しまれて
います。
今回は手軽に始められる
ぬりえをご紹介します。
最初に挑戦したのは3色
だけで塗れるぬりえです。
透明水彩絵の具3色が少量
付いているカラーシートが
付属されているので筆と水
だけ用意すればいつでも始
められます。
お手本と塗り方アドバイ
スを頼りに塗り進めること
ができて安心です。はがき
サイズなので完成したらお
友だちへ絵手紙として贈る
こともできます。
早速、ユリを塗ってみま
した。透明水彩絵の具の「キナ
クリドンゴールド」はたっぷ
りの水で溶かすと黄色、少量
で溶かすと赤茶色に見える
変化がとても美しい色です。
次は「大人のぬりえ」のス
イセンに挑戦しました。1
つつの絵柄が大きく、すぐ
隣に見本があるので、細部
まで観察でき楽しく取り組
めました。影のつけ方など
を真似してみました。今回
は透明水彩絵の具で塗り進
めました。今度は色鉛筆
でも挑戦したいと思います。
お花の絵手紙で一足早く
お友だちに春を届けてみま
せんか。



- ①大人のぬりえ きれいな花々 協和紙工 30-006 ¥165
- ②大人のぬりえ 楽しく塗る花と実 協和紙工 30-005 ¥165
- ③大人のぬりえ 心やすらぐ風景 協和紙工 30-004 ¥165
- ④透明水彩絵具 水彩ライアルシート3色塗り絵 No.1
ホルベイン画材 スイレン ¥330
- ⑤透明水彩絵具 水彩ライアルシート3色塗り絵 No.3
ホルベイン画材 アサガオ ¥330
- ⑥透明水彩絵具 水彩ライアルシート3色塗り絵 No.2
ホルベイン画材 ユリ ¥330



絵の具のサンプルが3色
付いているので、水と筆があればOK!
※表示されている価格は税込みです。掲載時に価格変更の可能性があります。

盛岡市着町8-18
平金商店パステル館
盛岡市着町8-18
(着町アーケード南側)
☎019(652)2881



「苦手」「難しい」と後ろ向きにならず、興味のある分野から挑戦してみよう

近年はさまざまな分野で
デジタル化が進み、新たな
性が高まること
が挙げられ
ます。これまで
培ってきた経
験やデータ管
理やオンライン
会議の運営
などができる
ようになれば、
業務の幅が広
がり、仕事の選
択肢も増えて
いきます。

人生100年時代の「学び直し」

「人生100年時代」を迎え、
今シニア世代の「リスキリ
ング(学び直し)」に関心が
寄せられています。
リスキリングとは、新た
な仕事に就くため、あるい
は現在の職業で求められる
スキルの大きな変化に
対応するために、新しいス
キルを身につけることを
いいます。

職業の誕生や業務の進め方
援しようとする学習のため休職
の変化が見られるようにな
りました。こうした背景か
ら、業務の変化に対応する
ためのリスキリング
の重要性が高まっ
ています。
シニア世代の皆
さんがリスキリ
ングを行うメリッ
トとして「働き続
けられる可能
性が高まる」こ
とが挙げられ
ます。これまで
培ってきた経
験にデータ管
理やオンライン
会議の運営
などができる
ようになれば、
業務の幅が広
がり、仕事の選
択肢も増えて
いきます。

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第77回 貝吹岳 992.4m

岩手の山々はおおむね
半年は「雪」に覆われる。
だが、雪が固く締まる3
月になると、お天道さま
が徐々に高くなって気候
も暖かくなる。夏のルー
トにこだわらず、雪さえあ
れば地図や地形を読みな
がらワカンやスノーシュー
で自由に歩くことができ
る。早春の晴れた日をね
らい、秋田と岩手の県境
にある貝吹岳を目指すの
はいかがだろう。

かつて秋田藩と南部藩
は国見峠や仙岩峠を越す
撃するために越えたとき
りひらいたという伝説も
ある。

岩手の山々はおおむね
半年は「雪」に覆われる。
だが、雪が固く締まる3
月になると、お天道さま
が徐々に高くなって気候
も暖かくなる。夏のルー
トにこだわらず、雪さえあ
れば地図や地形を読みな
がらワカンやスノーシュー
で自由に歩くことができ
る。早春の晴れた日をね
らい、秋田と岩手の県境
にある貝吹岳を目指すの
はいかがだろう。

江戸から明治にかけて
活気付いた街道は、昭和
38年の国道46号線の開通
により廃道となる。そし
て昭和51年、仙岩トンネ
ルが開通したことで貝吹
岳は表舞台から去り、登
山者に愛される歴史の頂
となった。

無雪期のロングランな
直下に設置したマイク
トである。ここで秋田駒
ヶ

「貝吹岳は法螺貝を吹
く」といわれる。何
を合図したのか「貝の音」よ

「貝吹岳は法螺貝を吹
く」といわれる。何
を合図したのか「貝の音」よ

放送大学
岩手学習センター
4月入学生募集中!
☎019-653-7414 (岩手大学構内)



「貝吹岳は法螺貝を吹く」といわれる。何を合図したのか「貝の音」よ

「貝吹岳は法螺貝を吹
く」といわれる。何
を合図したのか「貝の音」よ

盛岡車検専門店
お財布に優しい納得の車検料金!
総額最大 **15,000円引**
軽自動車 **36,640円**~
法定24ヶ月点検付きです!

車種	軽自動車	小型乗用車	中型乗用車	大型乗用車	小型貨物車
重量税	6,600円	16,400円	24,600円	32,800円	6,600円
自動車保険	17,540円	17,650円	17,650円	17,650円	12,850円
印紙代	2,200円	2,200円	2,200円	2,300円	2,200円
法定費用合計	26,340円	36,250円	44,450円	52,750円	21,650円
車検基本料	16,500円				
車検検査代行料	8,800円				
総合計	51,640円	62,650円	70,850円	79,150円	48,050円
最大15,000円割引後	36,640円	47,650円	55,850円	64,150円	33,050円
減税対象車	35,040円	41,250円	46,250円	51,350円	31,450円

カーポケット盛岡 ☎019-601-8291

空調のプロが洗う エアコン洗浄
臭い・雑菌を一掃!
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!
株式会社ユートー ☎019-641-0055

大根と鶏肉で高血圧予防

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画



【第46回】大根とチキンのさっぱり焼き餃子



体内の余分な塩分の排出を助けるカリウムを多く含む大根。実は高血圧予防が期待できる食材です。そこに良質なタンパク質を含む鶏肉を組み合わせて、栄養バランスもアップ。今回はそんな相性抜群な大根と鶏肉を使った一品をご紹介します。

作り方

- 1 大根(皮のまま)とサラダチキンを千切りにする。ニラは3〜5cmの長さに切っておく。
- 2 餃子の皮の端に水をつけ、大葉を載せる。
- 3 ②の上に大根、サラダチキン、ニラ、紅ショウガを並べて皮を巻く。
- 4 フライパンを火にかけ、油をひいて温まったら、③を巻き目を下にしながら並べて焼く。
- 5 焼き色がついたらひっくり返す。
- 6 両面に焼き色がついたら、少量のお湯を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- 7 中火〜強火で1分ほど焼いたら完成。

材料(1〜2人分)

- ・大根 100g
- ・サラダチキン 100g
- ・ニラ 300g
- ・紅ショウガ 20g
- ・餃子の皮 10枚
- ・大葉 10〜14枚
- ・油、お湯 少々

1人分約187kcal



脳年齢について

岩手医科大学 学長の ほんとは言いたい医療話



生活習慣の見直し、適度な運動、人との交流が健康への第一歩

当コラムの読者の方々は私と同じ、ある程度の年配の方々だと思えます。そこで、「脳年齢」の話をしていただきます。

よく脳ドックを受けた方

「隠れ脳梗塞がある」と言われた、「脳委縮がある」と言われた、「物忘れがある」ということで、脳外科を受診することがあります。

昨今、脳卒中や認知症に

関係してマスコミが騒ぎ立てていますので、60代以上の方は心配だと思えます。

でも、皆さんは鏡で今の自分の姿を見たときに、どう思っていますか。「髪の毛が薄くなり、白髪も増えた。顔にしみやシワができた」となり、「20歳の時とははいふん違うなあ」と思っています。私もそうです。でも、これは病気でしょか。

これは加齢です。脳も全くなりになります。

北海道帝国大学(現在の北海道大学)で初代総長を務めたのが佐藤昌介です。昌介は1856(安政3)年11月14日、盛岡藩士・佐藤昌蔵の長男として生まれま

した。盛岡藩校である作人館、大学南校、東京英語学校を経て札幌農学校(後の北海道帝国大学)を優秀な成績で卒業。農学士の学位を得て、開拓使御用掛に採用されま

から帰国後、昌介は教育者となり札幌農学校教授、

岩手医科大学学長の

く同じで、脳も必ず年を取ります。これは通常の加齢現象です。70歳を過ぎて、全く脳梗塞がなく、脳委縮がなく、記憶力も20歳と同じという方はいません。必ず、記憶力も20歳と同じという方はいません。

一方で、「ぼつぼつと小さい脳梗塞が出現し、脳委縮も起こり、記憶力も落ちる」スピードを遅くすることは

できます。

高血圧、糖尿病、高い悪玉コレステロール値などの生活習慣病を治療し、食生活、運動などの生活習慣を良くすることがスピードを遅くすることに繋がります。

さらに、人との交流を増やし、常に頭を使うことも脳の老化予防には重要で

す。

岩手医科大学学長 小笠原 邦昭

食生活見直しでこむら返り予防

こむら返りの原因

寝返りを打とうとした瞬間に足がつって(こむら返り)痛い思いをしたことはありませんか。こむら返りが起こるメカニズムはまだ完全には解明されていませんが、主な原因が2つ考えられています。

それは、筋肉の伸縮を感じずるセンサーの誤作動と、ミネラルバランスの崩れ(電解質異常)です。

体内のミネラル(電解質)のバランスが崩れると、神経の情報伝達がうまくいかず、筋肉の収縮をコントロールできなくなります。

そのため、神経の興奮、筋肉の収縮に関わる「マグネシウム」や「カルシウム」の不足が主な原因の一つと考えられています。

特にマグネシウムは、カルシウムの働きを調節し、神経や筋肉の正常な動きを保つとともに、循環器系の健康を支える重要なミネラルです。

その他に水分不足・脱水、血流不足や冷え、喫煙、飲酒、筋肉疲労、筋肉量や代謝量の減少、足のむくみなどさまざまな原因が組み合わさって症状が現れると考えられています。

その他に水分不足・脱水、血流不足や冷え、喫煙、飲酒、筋肉疲労、筋肉量や代謝量の減少、足のむくみなどさまざまな原因が組み合わさって症状が現れると考えられています。

カルシウムとマグネシウムについて

カルシウムは乳製品や小魚、大豆製品、野菜などに含まれます。吸収率は食品で異なり、小魚は酸を加えると高まります。

マグネシウムは種類、葉野菜、未精製の穀類に多く含まれます。両者の理想的な摂取比は2対1で、マグネシウム不足は筋肉機能の異常につながる可能性があります。

こむら返りを食事で予防

① 通常の食生活ではマグネシウム不足はまれですが、カルシウムをサプリメントなどで過剰に摂取すると、

バランスが崩れて不足することがあります。白米や白パンを胚芽米や全粒粉パンに替えることで、無理なく補うことができます。

② 食事が少ない、または偏食が続くと、エネルギーやカルシウム、マグネシウムが不足しやすくなります。旬の食材を取り入れて食事に変化をつけましょう。食事量不足は下肢の筋肉量低下を招き、血流や代謝の低下につながります。3食で不足する場合は、間食で補いましょう。

③ 水分は一度に多く取っても余分な水分は排泄されるため、こまめな補給が大切です。コーヒーや紅茶は

利尿作用のあるカフェインを多く含むため、取り過ぎに注意しましょう。



小田島アキ子 管理栄養士 山崎 久美子

食事・運動・保温で血流を良くし快適に

座りっぱなし、立ちっぱなしは血液が滞りやすくなります。足踏みや屈伸などの軽い運動をして血流を良くするようにしましょう。

岩手の先人こぼれ話 第49回

佐藤昌介と原敬

昌介は1856(安政3)年11月14日、盛岡藩士・佐藤昌蔵の長男として生まれま

した。盛岡藩校である作人館、大学南校、東京英語学校を経て札幌農学校(後の北海道帝国大学)を優秀な成績で卒業。農学士の学位を得て、開拓使御用掛に採用されま

から帰国後、昌介は教育者となり札幌農学校教授、

岩手医科大学学長の

北海道帝国大学(現在の北海道大学)で初代総長を務めたのが佐藤昌介です。昌介は1856(安政3)年11月14日、盛岡藩士・佐藤昌蔵の長男として生まれま

した。盛岡藩校である作人館、大学南校、東京英語学校を経て札幌農学校(後の北海道帝国大学)を優秀な成績で卒業。農学士の学位を得て、開拓使御用掛に採用されま

から帰国後、昌介は教育者となり札幌農学校教授、

岩手医科大学学長の

岩手医科大学学長 小笠原 邦昭

岩手医科大学学長 小笠原 邦昭

岩手医科大学学長 小笠原 邦昭

国産の確かな品質と鮮度を

日本の 柿

本産

ヒサカキ

桜シキミ

柿は国内で最高品質の和歌山県龍神村のものを取り扱っております。

注文・お問合せはお電話にて

TEL 019-686-1787

滝沢市大釜 緑風 3-24 webサイトはこちら

おもてなしの心を添えて

【1泊2食付 平日2名様 1室ご利用の場合】

お一人様 通常価格 22,550円

2026年4月30日までにご予約で

12%OFF

※宿泊時、お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします

5種の味覚料理

創作和食

春メニュー

2026.3月1日~2026.5月31日まで

日帰り入浴 (14時~17時受付)

大人 1,000円

小人 500円 (4~12才)

お問合せの順「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

岩手県岩手郡紫石町鷺宿10-64-1

FAX 019-695-3330 森の風 鷺宿



いわて医療通信【命に関わる身近な病気】

4. 誤嚥を防ぐためには

食事中にむせたり、飲み物が気管に入ったような感覚を経験したことはありませんか。実はこうした何気ない出来事が、肺炎の大きな原因になることがあります。前回の肺炎予防の記事に続き、今回は「誤嚥」についてお伝えします。

「誤嚥を起こさないこと」が最も重要です。具体的なポイントを紹介しましょう。

① 食事時の姿勢を正しく保つ
背筋を伸ばして椅子に深く座り、あごを軽く引いた姿勢で食事をするようにします。そうすることで、食べ物が入り、その中に含まれる細菌が肺に炎症を起こすことで発症します。

特に高齢者は、嚥下機能の低下によって発症リスクの低下によって発症リスクが、北国では春を迎えやすくなることも大切な点と考へさせられます。

日々の養生で老いとうまく付き合せて健康に過ごすためには「食べ過ぎないこと」「運動すること」が大切です。

過食をする
と、消化・吸収・排泄に多くのエネルギーが必要となり、そのエネルギーを消費する際に、同時に体をサビつかせる活性酸素も多量に発生します。体に必要な栄養は取りつつ、腹八分目を心がけてください。

② 食事内容を工夫する
やわらかく調理されたものや、ゼリー状のものを選び、口の中ですぐに崩れやすいパンやクッキーなどは避け、飲み物にはとろみをつけることで誤嚥の予防につながります。

③ 食べ物の温度に注意する
食べ物に注意を払うことも、誤嚥予防には大切です。「温かい」「冷たい」といった温度の刺激は、飲み込む反射を助ける働きがあります。適度に取り入れましょう。また、「おいしい」と感じながら食べることも、スムーズに飲み込むのを助けてくれます。

④ 食後の1時間半ほど座った姿勢を保つこと
胃からの逆流による誤嚥を防ぐことができます。

⑤ 口腔内の清潔を保つ
歯磨き、うがい、舌の清掃などを日常的に行いましょう。日本のガイドラインでも、誤嚥性肺炎の予防には口腔ケアが重要と記載されています。

⑥ 飲み込む力を保つ
舌の運動や深呼吸などの簡単な体操は、嚥下機能の維持に役立ちます。必要に応じてご相談ください。

食事と運動で体の土台をしっかりと

春に向けた体づくり

アメリカのある修道院で、約100年前に修道女180名が残した日記を調査した興味深い研究報告があります。日記に書いてある内容を分析した結果、『前向きで明るい言葉(今日は良い日だった、良い出会いがあったなど)』をつづっていた修道女は病気になる率が低く、90%が85歳まで生存していました。それに対して『後ろ向きで暗い言葉(失敗ばかり、気分が悪い日だったなど)』が多かった修道女は、85歳まで生きるのは34%であったというのです。健康で生活するためには前向きな姿勢が大切です。

「春に向けて」といっても、脳血流が良くなり、記憶力や集中力がアップして認知症予防にもつながります。必須栄養素として、炭水化物、野菜、豆類、魚介、海藻、お肉などがバランスよくとれる和食が理想です。

運動の効用は何と云っても、筋力低下の予防です。80歳くらいになると大腿前筋の厚みは30歳の約半分になります。年齢とともに食が細くなり、消化吸収力が低下したりと、栄養面での不安がある場合には総合栄養剤やサプリメントで補うことも大切です。

アミノ酸の医薬品
滋養強壮 **コンクレパン**
こんな時にオススメ!
◆ 色んな病気で体力が衰えているとき
◆ 発熱で体力が消耗しているとき
◆ 肉体的疲労のとき ◆ 腎臓障害や栄養障害
◆ 妊娠中・授乳期などの栄養補給

宮手薬店 宮手薬店
TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26



【やり方3】
【やり方4】
※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

元気に動ける春にしよう

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」



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

春が近づくと「なんとなく不調」「疲れが抜けない」「寝てもスッキリしない」そんな声が増えてきます。首まわりが緊張すると、交感神経が優位になりやすく、呼吸が浅くなりめくりが悪くなることからだるさ・不眠・頭重感・肩こりを感じやすくなります。リセットコンディショニングで整えましょう。

【モニターングA】
頭の位置は正しいですか。横から見た時に耳たぶと肩の中央が一直線になっているか確認しましょう。

【やり方】
1 椅子に座るか、立位で1 椅子に座るか、立位で向いたり角度を変えて、いやいやうんと首を揺らしましょう。できるだけ力を抜いて自然な呼吸と共に整えましょう。

【モニターングB】
頭の位置が正しい位置になりましたか。鏡などで確認してみましょう。

【効果】
首まわりのコリハリが改善され、首の動きが楽になります。

想活を始めよう

「想活2026年版」は、県内全域で配布中。スーパー、ドラッグストア、銀行、公共施設、道の駅、病院などに設置しております。もし紙面が手に入らなくてもシニアズサイトに記事が公開しておりますので、スマホやパソコンから閲覧が可能です。

「想活2026年版」は、県内全域で配布中。スーパー、ドラッグストア、銀行、公共施設、道の駅、病院などに設置しております。もし紙面が手に入らなくてもシニアズサイトに記事が公開しておりますので、スマホやパソコンから閲覧が可能です。

カワトク B1階 トマトキッチン

春 カレー Spring Curry

かぶと新じゃがの あんかけ カレーうどん 中辛のみ レギュラー 1,100円 温玉 140円(税込)

かぶと新じゃがの チキンカレー 中辛 辛口 レギュラー 1,320円 ハーフ 1,200円

※写真は辛口です。 ※各メニュー、数に限りがございます。 ※仕入れ状況により、食材が変更になる場合があります。

テイクアウト好評承り中! テイクアウト対応していないメニューもあります

住所▶盛岡市菜園1-10-1カワトク地下1F 営業時間▶10:00~19:00(LO.18:40)

テイクアウト 予約電話番号 019-681-1704

想活 2026 ~そうかつ~

相続・健康・住まいなどの悩み 解決のヒントが見つかるかも!

気になる紙面の中身はコチラから!

盛岡農学校物語(後編)



案内役 真山 重博

前号に続き、盛岡農学校(現岩手県立盛岡農業高等学校)の歴史を散策します。歴代校長の中に、札幌農学校の先輩である新渡戸稲造のもとで台湾の農業試験

場長などを歴任した農業実剛健の気風を生徒たちに1915年に就任し、31年まで16年間も在籍しました。生徒からブルドックとあだ名された強面の校長は、

その豊富な知識と情熱、注ぎ、現在に受け継がれる優れた校風を確立したので、14年と19年に新渡戸稲造が来校しています。

盛岡農学校は菜園に30年間学び舎を置きました。昭和になるとこの地域一帯の再開発が始まり、市街地化が進み、移転先として黒石野派と川久保派に別れましたが、最終的に川久保(現在の盛岡四高所在地)への移転が決まり、ちよと開学50周年に当たる29年から新

「北上川渡舟遭難事故」という悲劇が起こります。39年10月2日の午後、北上川対岸のたたら山麓にある同校実習園で麦まきの実習を終えた2、3年生が、帰校のため乗船した渡し船が転覆、50名が川に投げ出されました。当時の新聞は「月下必死の搜索」、「工兵隊も応援」などと連日大きく報じ救助を行いました。10名が帰らぬ人となりました。

この川久保校舎時代に「北上川渡舟遭難事故」という悲劇が起こります。39年10月2日の午後、北上川対岸のたたら山麓にある同校実習園で麦まきの実習を終えた2、3年生が、帰校のため乗船した渡し船が転覆、50名が川に投げ出されました。当時の新聞は「月下必死の搜索」、「工兵隊も応援」などと連日大きく報じ救助を行いました。10名が帰らぬ人となりました。



盛岡農学校は菜園に30年間学び舎を置きました。昭和になるとこの地域一帯の再開発が始まり、市街地化が進み、移転先として黒石野派と川久保派に別れましたが、最終的に川久保(現在の盛岡四高所在地)への移転が決まり、ちよと開学50周年に当たる29年から新

「北上川渡舟遭難事故」という悲劇が起こります。39年10月2日の午後、北上川対岸のたたら山麓にある同校実習園で麦まきの実習を終えた2、3年生が、帰校のため乗船した渡し船が転覆、50名が川に投げ出されました。当時の新聞は「月下必死の搜索」、「工兵隊も応援」などと連日大きく報じ救助を行いました。10名が帰らぬ人となりました。

この川久保校舎時代に「北上川渡舟遭難事故」という悲劇が起こります。39年10月2日の午後、北上川対岸のたたら山麓にある同校実習園で麦まきの実習を終えた2、3年生が、帰校のため乗船した渡し船が転覆、50名が川に投げ出されました。当時の新聞は「月下必死の搜索」、「工兵隊も応援」などと連日大きく報じ救助を行いました。10名が帰らぬ人となりました。

この川久保校舎時代に「北上川渡舟遭難事故」という悲劇が起こります。39年10月2日の午後、北上川対岸のたたら山麓にある同校実習園で麦まきの実習を終えた2、3年生が、帰校のため乗船した渡し船が転覆、50名が川に投げ出されました。当時の新聞は「月下必死の搜索」、「工兵隊も応援」などと連日大きく報じ救助を行いました。10名が帰らぬ人となりました。

この川久保校舎時代に「北上川渡舟遭難事故」という悲劇が起こります。39年10月2日の午後、北上川対岸のたたら山麓にある同校実習園で麦まきの実習を終えた2、3年生が、帰校のため乗船した渡し船が転覆、50名が川に投げ出されました。当時の新聞は「月下必死の搜索」、「工兵隊も応援」などと連日大きく報じ救助を行いました。10名が帰らぬ人となりました。

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

予想を裏切るミステリー

「カフネ」に続き、2年連続で東北ゆかりの作品が本屋大賞受賞となるのか注目です。受賞となれば、著者自身、同じ仙台を舞台にした『ゴールデンランパー』以来、二度目の栄冠に輝くことに。今春の発表を楽しみに待ちながら、ぜひ本書のページを捲ってみてください。

ところが本書の主な舞台は、著者のおひさまの仙台。『カフネ』に続き、2年連続で東北ゆかりの作品が本屋大賞受賞となるのか注目です。受賞となれば、著者自身、同じ仙台を舞台にした『ゴールデンランパー』以来、二度目の栄冠に輝くことに。今春の発表を楽しみに待ちながら、ぜひ本書のページを捲ってみてください。

文治5年間(1118-1123) 4月30日、衣川館にいた義経は藤原泰衡の軍によって急襲される。義経の家人たちが防御しようと戦うも敗北。最期を

悟った義経は持仏堂に籠り、一緒にいた妻子を手にかけて後、自刃して果てた。その記すは鎌倉幕府の二級資料とされる『吾妻鏡』である。

奥州藤原氏側の陰謀論を義経生存説信者は取りがちだが、頼朝側の都合や指示によるものという説もある。いずれにせよ腰越の浜に首級が到着したのは平泉を出立した約43日後であり、おそらくその時、すでに義経

官森、そこにある胸塚に葬られたのが義経のもの、現地に伝わる。同じ栗原には義経の身替わりと伝えられる杉目太郎行信の供養塔もあって興味深い。義経北行伝説信奉者はこれをもって判官森の胸塚に眠るのは義

首級が納められている。これが発見されたのは昭和25年の学術調査の時、それまでは弟忠衡のものとしてきた。その首級が実は藤原氏の出自を検証している。その中で松下氏は、学術調査で見つかった泰衡の頭骸骨が初代から三代まで

「ご存知の通り、『カフネ』(阿部曉子著・講談社刊)が受賞した、2025年本屋大賞。岩手県全体が盛り上がったのは記憶に新しいですが、あれから一年が経とうとしています。気が付けば、次年度、2026年本屋大賞の選考も、すもいよいよ大詰め。この原稿を書いている数日後には、ノミネット作品10作品が発表される予定です。下馬評に挙がっているのは、どれも力作ばかり。『カフネ』も例年にも増して熱い戦いになりそうです。

本書『さよならジャバウォック』は、暴力を振るわれたことに端を発し、主人公の佐藤量子が思わず夫を殺害してしまったシーンから始まります。ミス터리としてはよくあるシチュエーションですが、この時の学術調査はたくさんのデータを後世に残している。学術的見地からの記事があり、謎とされている奥州藤原氏の出自を検証している。その中で松下氏は、学術調査で見つかった泰衡の頭骸骨が初代から三代まで

ところが本書の主な舞台は、著者のおひさまの仙台。『カフネ』に続き、2年連続で東北ゆかりの作品が本屋大賞受賞となるのか注目です。受賞となれば、著者自身、同じ仙台を舞台にした『ゴールデンランパー』以来、二度目の栄冠に輝くことに。今春の発表を楽しみに待ちながら、ぜひ本書のページを捲ってみてください。

岩手県持ち家着工棟数 21年連続 第1位

シリウスグループ 31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

シュガーホーム 検索

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!

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!

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!

ミツケをみつめてね!
 広告のどこかに
 隠れているよ!
 先月号の
 答えは
 こちらから

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

エフエム岩手
 盛岡市内丸 2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	釜淵田 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
金石 79.2MHz	遠野 80.7MHz	山田 82.0MHz

復興願い、虎が舞う

なかもち「絆」の会 会長
岩淵 達夫さん (72)
 1954年、陸前高田市 今泉地区生まれ。27歳のときに町内会青年部を立ち上げ、仲町虎舞 悪魔祓いの活動を始め。震災後「なかもち「絆」の会」を結成し、活動を再開させ後進の育成に努める

なかもち「絆」の会 仲町虎舞部 部長
山崎 正之さん (64)
 1962年、陸前高田市 今泉地区生まれ。24歳のときに町内会青年部で仲町虎舞の活動を始め。震災直前で青年部部長に就任し、その後「なかもち「絆」の会」仲町虎舞部部長として、仲町虎舞存続のため広報活動などに邁進する

地元の風物詩 「仲町虎舞」

昭和30年、陸前高田市の市制施行を祝って披露された「仲町虎舞」。元来、釜石虎舞の流れをくみ、リズムミカルな囃子に合わせ、躍動感ある舞は本物の虎を思わせます。そして、小正月に虎が家々を巡り邪気を払う「悪魔祓い」は、今泉地区の風物詩として長く親しまれてきました。

しかし、初披露以降、長く途絶えていた中で昭和50年代半ば、有志で青年部を設立。「市制施行の時に使った虎の頭が残っていることを思い出し、虎舞をやらうと立ち上がったのが最初でした」と語る、なかもち「絆」の会会長の岩淵さん。地元若者たちの何気ない会話が、きっかけとなりました。その後、保管されていた虎の頭を用意し、知人に撮影してもらった釜石虎舞の映像を頼りに、見よう見まねで練習を始めます。当初から小正月に悪魔祓いを計画しており、毎日練習に励んだといいます。

そして、1年ほどが過ぎた頃、念願だった小正月の悪魔祓いを初披露。地域の家々を巡ります。「数百軒の家々を朝から晩まで回り、婦人部の皆さんが炊き出しをしてくれて。町内会をあげての大きい行事になっていきましたね。訪れた家々からは歓喜の声やたくさん笑顔を溢れ、悪魔祓いは毎年恒例の小正月の伝統行事として地域に深く根付いていったのです。」

2011年3月東日本大震災が被災。今泉地区も津波による甚大な被害を受け、壊滅的な状況に陥りました。「その年の8月に町内会は解散しました。犠牲者もいて、皆、住む家を失い、自分たちのことで精一杯でした」と語る岩淵さん。そんな中、瓦礫の中からあるものが、「小虎の頭が偶然見つかりました。町内会の人が作ってくれたもので、大切にしていた小虎でした」と山崎さん。しかし、当時はまだ復興のめども立たない状態。虎舞を再開させる心情にはなれなかったといいます。

転機が訪れたのは震災から1年ほど経った頃。寄りが結婚式や地域イベントへの出演も増え、活動の和はさらに広がるように。しかし、その日常は、突然断ち切られてしまいました。虎たちが皆の心を つないでいく

贈された虎の頭が復興の火を灯しました。「せつなくもらって、置いたままにしておけないと感じました。ちょうどオファーもあり、できることから始めていくことにしました」と当時の心境を語る二人。衣装も道具も揃わず、メンバーも離れ離れでしたが、隣町から衣装や道具を借り、再開の一步を踏み出しました。

これを機に「なかもち「絆」の会」仲町虎舞部を結成。流された道具や衣装の調達が間に合いません。山崎さんには復興を待ちわびていました。徐々に市内の有志や移住してきた人たちが「虎舞を支えたい」と集まり始めました。

その後、新体制での仲町虎舞が本格的に再始動。多くのイベントに出演するようになり、地域の恒例行事「小正月の悪魔祓い」は再開できずにいました。15年ぶりに復活した悪魔祓い

「皆、他の地域に移ったので、前のように簡単に集まって練習できなくて。家も減り、家同士の距離もできたので悪魔祓いは難しいと感じていました」と山崎さん。状況が変わり、復活に踏み切れた。そんな時、若手メンバーが声を上げました。「震災前の話を聞いた彼が、このままだと仲町虎舞は途絶えてしまう。人たちのために親しまれてきた悪魔祓いを復活させたい」と話してくれました。それから先輩方からも意見を聞いてみよした」と何度も協議を重ねました。

その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何度も協議を重ねました。その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何度も協議を重ねました。

その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。

その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。

その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。

その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。

その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。その後、先輩方からも意見を聞いてみよした」と何ども協議を重ねました。

入居時にできる対策

【相談事例】
 ① 約1年半半居住した賃貸マンションを退去する際に、クロスの張り替えやクロスはいつも退去する際に全面張り替えをしていると言われた。納得できないと伝えると当初の費用よりも減額されたが、各部屋の張り替え費用を請求され、ハウスクリーニング費用と合わせて請求された。クロスの張り替えに関しては契約書に記載がなく、入居時にあった傷への対応も費用に含まれていた。
 ② 4年前に築17年の賃貸アパートに入居し先日退去した。その後、管理会社から原状回復費用として約90万円を請求された。入居時、室内の壁紙やフロアマットは前の住人が汚したままで管理会社も確認していた(電話1000)へ。

創業148年の安心と信頼と納得を
今の安心が未来の支えになる

明瞭価格での提供
 充実したサポート
 分かち合う葬儀を提供

(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-

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