

**2023.2月号** **無料配布**  
 【月刊233号】次号/2月26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/藤澤和哉/太田有紀/及川知史

# 大人のための情報紙 シニアズ

## Seniors

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

**あったかいごグループ**  
 が支える地域の笑顔  
 グループ 三協メディケア本社/盛岡市北坂岡1丁目6-8  
 全20事業 TEL.019-601-5862

# 楽しいで集まる博物館を



**岩手県立博物館館長 高橋 廣至(68)**  
 1954年、八幡平市生まれ。岩手県立高田高等学校校長、岩手県教育委員会高校教育課長、岩手県立盛岡第一高等学校校長などを歴任し2016年4月から岩手県立博物館館長。大学時代は軽音楽部に所属し、教員時代は生徒とバンドを組み文化祭に出演。音楽、演劇、博物館・美術館巡りと趣味も仕事もアクティブに楽しむ  
 ※保有する資料点数は令和3年3月31日現在のものになります

ついでが向く  
博物館を目指して

「収蔵庫にある資料を全部見せたい」と話すのは、館長の高橋さん。来る度に新しい発見がある展示になるよう見せ方を追求しています。「岩手には技術の高い剥製師がいるので剥製で生き物展をしたり、仏像や新日鐵のジャージなど『赤』をテーマに企画展をしたり。職員全員が知恵を出し合い、納得のいく展示や事業を実現してくれるのが嬉しい」と話します。館長に就任して7年。顔なじみの利用者から「博物館変わったね」と話します。館長に就任して7年。顔なじみの利用者から「博物館変わったね」と話します。館長に就任して7年。顔なじみの利用者から「博物館変わったね」と話します。

### 被災文化財のレスキュー活動

岩手県立博物館では、東日本大震災の被災文化財修復作業も行っています。「古いものや剥がれたものを修復する専門家はいますが、海水に浸かったものを修復した経験のある専門家は一人もいませんでした」と高橋館長。土砂や塩分でカビが生え異臭を放つ文化財を、一つ一つ手探りで洗浄・乾燥し修復。一刻を争うものは、学芸員が全国の友人知人に助けを求めました。「人とのつながりや自ら動く力の大切さを実感した」と高橋館長。未だ16万点が手付かずのままですが、最後の1点まで修復し戻すべく場所へ帰す努力が続いています。「この修復活動がなければ、館長の職を引き受けな

かったらどう」と話す高橋館長。岩手県立高田高等学校に赴任後、わずか一年で異動となり、東日本大震災が発生しました。「本当な私にも被災してはならない、申し訳ない」という気持ちで膨らむなか、前館長から「館の運営と陸前高田市の被災文化財などの再生活動を継承してほしい」と声がかかりました。引き受けたからには役に立ちたいと、被災文化財修復事業の継続を国会議員に直談判するなど「高田への恩返し」に奔走しています。そして、悲劇を二度と繰り返さないために「東北発博物館・文化財等防災力向上プロジェクト」の中核館として、台風や大雨などの災害を予測し、被災する前に文化財を避難させる仕組み作りにも着手。「画期的なものになるんじゃないかな」と高橋館長も大きな期待を寄せています。「まだまだ、やりたいことはあります」と高橋館長。博物館での落語会「博語会」や東北初となる「ポケモン化石博物館」などアイデアは尽きません。「大人も子どもも、楽しいから来てほしい」と話します。いくつかの間にか学んでいたというような、コミュニティの場として博物館の魅力を創りたいと話します。博物館で見聞きし刺激を受け、何かに興味を持つきっかけになれば嬉しいとのこと。お散歩がてら博物館の階段を上り、好奇心の扉を開放してみませんか。



協力頂いたシニアの方々

**MS&AD**  
**MS東北株式会社**  
 うさぎ年の今年、「した」「平屋に縮減」(80代男性)のこと「行きたいところ」「自分史完成」(80代女性)何か、どこがありますか。なども。  
**盛岡生活文化研究所**  
 では年末年始、そんな質問を盛岡市内のいくつかの会に集まったシニア100人にしてみました。『したいこと』のトップがなんと「断捨離」(3割)。「衣類や子どものモノ、本など、整理したいけど」(70代女性)とお悩みシニアが多そうでした。高村宏明さん(60代)は「じっくり本を読み、撮り貯めたTV番組を観たい」と自宅ライフェンジョイ派。「三陸トレイルに挑戦」(60代女性)「ヨガ教室に通う」(70代女性)には「よ市50周年、毎週行く」(70代男性)「2人で北欧へ」(70代夫婦)「全国各地で旅暮らし」(60代男性)など、今年のシニアライフは多彩。さて皆さんはどうでしょうか。  
**盛岡生活文化研究所**  
 大森ふじお

**盛岡日産モーター** **本店** 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123

**盛岡北店** 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

お問い合わせは左記または最寄りの盛岡日産モーターへ

**限定1台** **LEAF** 日産リーフ  
 Photo:e+X 2WD. ボディーカラーは  
 ヒュアホワイトパール(3P):44,000円(特別塗装色)  
**日産リーフ e+X 2WD** (EM57 60kWhバッテリー 2WD)  
 ◆車両本体価格 4,225,100円  
 ◆メーカーオプション価格 215,600円  
 ◆特別塗装色代 44,000円  
 合計価格 4,484,700円(税込)  
 【メーカーオプション】  
 ・プロパイロット+BSW+BSP+RCTA+LI+DA+アラウンドビューモニター+Rミラー+電動Pブレーキ ..... 188,100円  
 ・寒冷地仕様+後席ヒーター&吹出口+ヒーター付ドアミラー+不凍液濃度アップ ..... 27,500円

**限定1台** **SAKURA** 日産サクラ  
 Photo:G 2WD. ボディーカラーは  
 ホワイトパール(3P):33,000円(特別塗装色)  
**日産サクラ G 2WD** (MM48 20kWhバッテリー 2WD)  
 ◆車両本体価格 3,040,400円  
 ◆メーカーオプション価格 149,600円  
 ◆特別塗装色代 33,000円  
 合計価格 3,223,000円(税込)  
 ※掲載内容は令和5年1月12日の情報です。万が一、先約済みの際はご容赦ください。

**新車ご成約の方に** **最大10万円** オペレーション (税込) 普通充電料 工事費

**新車ご成約の方に** **最大3万円** オペレーション (税込) 普通充電料 工事費



何かと大変な職場の買い出し。積雪が多い今の季節だと始業前の雪かきや歩きにくい雪道で重い荷物を運ぶのは大変など悩みが尽きません。

### 忙しい職場の買い出し、代行いたします

保育園や飲食店、消防署など、買い出しの負担が減らせて時間短縮にもなると利用を始める事業者が急増中。新鮮な食料品から日用品消耗品まで幅広い品目を無料宅配してくれるので人手不足の事業所や店が遠い職場は大助かりです。

その他、一般向けには大型店舗で有名な「コストコ」の商品を購入できる「コストコフェア」は開店と同時に品薄になるほど大人気。月に一度の開催なので見逃せません。お得情報満載のフレッシュタモリにこれからも大注目です。

フレッシュタモリ ナックス店 紫波郡紫波町桜町1丁目12-1 019-672-1820



色鮮やかで美しい姿を長く保つことができるブリザーブドフラワー。優れた技術が必要なブリザーブド加工を得意とし、華やかで繊細なアレンジが好評の「アトリエ北の花籠」が昨年9月、アネックスカワトク(1階シエーキーズ前)に移転オープン。ブリザーブドフラワーのアレンジメントなど、丁寧に教えてくれるので誰でも洗練されたアイテムが作ることができます。

1~2月まで、材料費のみでの体験会を実施中!

アトリエ 北の花籠 盛岡市緑が丘4-1-50 アネックスカワトク 1階

「お得ポイント!」川徳商品券が利用できます! パルクカードのポイントが付与! 無料の駐車場があるので通いやすい!

090-3129-3801 営/10~16時※アネックスは19時まで 休/不定休

090-3129-3801 営/10~16時※アネックスは19時まで 休/不定休

## 寒さに負けない!

## お得情報で冬を楽しもう!

寒くて自宅にこもりがちになってしまう季節ですが、今の時期に嬉しいキャンペーンや情報をご紹介します! お得に利用して、寒さに負けず冬を楽しみましょう!



## 意外と知らない! 身近なIT技術

### 【第19回 動物忌避のDX】



犬や猫など愛らしいペットとの生活は喜びが生まれますが、これとは逆に忌避、近づけたくない動物や昆虫も数多く存在します。近年、デジタル技術(DX)の発展により、動物忌避のDXが実現されています。

QRコードと「熊よけアプリ」「蚊飛来防止」の文字

普段30cmの定規を愛用しているのですが、ペンケースに入れてもかさばらず持ち運べるものがないか探していたところ、定規も日々進化していると実感しました。

業しやすいですし、最近ではA5やB6サイズの手帳やノートを使う人も増えていきますので、サイズに合わせた使い分けの場所もおすすめです。

心です。④は定規の端を押すと浮き上がるので、持ち変えるときに便利。線を引いた後に次のノートに使用したいとき、作業が終わった片付けたい時にうまくつかめないイライラを解消できます。

サービス付高齢者住宅 桜台 電話: 019-667-1977

① 10cmの短い定規 ② 0cmスタートの定規 ③ 長く使える定規 ④ 持ちやすい定規

15cm前後の定規はノートやテキストなどに直線を引くのにちょうどいい長さですが①の10cmの定規はだいぶ短いです。引く線が短い場合は、定規も短い方が作業しやすいです。

上から順に①算数定規 クツワ ¥110 ②見やすい白黒定規 レイメイ 10cm ¥132 15cm ¥198 ③アルミ&ウッド定規 デザインフィルミドリカンパニー 15cm各種 ¥506 ④の定規 左:アルミ定規黒 15cm ¥396 右:定規透明 デザインフィルミドリカンパニー 15cm ¥198 右上の写真は起き上がり状態 ※価格は全て税込みです

## 便利に進化した定規に注目

使いやすいものがだいぶ増えてきました。③の定規は、天然木とアルミニウムで作られているので、ちよつと良いものを選びたい方や、プレゼントにもおすすめです。

平金商店の文具博士 鎌田店長 019-652-2881

## 家や土地など不動産を整理したい方 たくやにご相談ください。

◎元気なうちに空き家や空き地など不動産を整理したい。 ◎子供に分け与えたい。税金対策も兼ねて現金化。 ◎どうすることが良いのかも含めて相談したい。

株式会社たくや 開発事業部不動産部 TEL.019-658-8137

## 街をつくる 暮らしをつくる HEYWA

建設業・コンクリート圧送工 株式会社平和圧送 TEL 019-637-2864



かぐや姫が舞いもどったように優美な衣川月山と衣川。中腹からは、東福山や中尊寺開山を遠望できる

岩手県内に月山という名山は五山ある。宮古市重山「すそ野を巻く水面は茂半島の月山(御殿山)」、八幡平市安代の御月山、北上市和賀三山の月山、奥州市江刺の月山、そして奥州市衣川の「衣川月山」である。



クラウドサービスを利用すればスマホ内がデータでいっぱいになるという不安も軽減できる

またの名を「クラウドサービス」ともいいます。インターネット上にデータを預けることの利点として、一つは、自身のスマホの容量以上にたくさんデータを預けられ

スマホに関する質問募集中! お便りやメールお待ちしております! デジタル活用支援員 あんじょう つぐみ 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。

シニアのバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ 髪の毛が若返る オイル生まれの新しい白髪染め カラー特有の匂いもなし! 最先端イノアカラー ¥6,000~ 山田美容院 創業から100年を越えて愛される老舗サロン 〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34 電話 019-654-0007

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ガスゴールド保安協定事業者 〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10 電話 019-651-6771 FAX.019-651-6773

Beauty Design FACE 盛岡本店 予約・お問い合わせ TEL.019-601-5945 盛岡市上堂4丁目13-12 平日:11時~20時 定休日:土曜日:11時~19時 日曜・祝日:teifujimura エステスクール 春の生徒さん募集中!

本気で UNION 3つの約束 1 日々の癒しや潤いを探究し、お客様が求めるエンターテインメントへ進化させていく。 2 お客様にとっての明日、遊技業界にとっての未来を変えていく。 3 街に笑顔と潤いを与え、街を変えていく。 UNION GROUP

阿部陽子の

ほくほくとトレッキング

第40回 衣川月山 1200m



(公社)日本山岳会岩手支部 支部長 / 阿部陽子 IBCラジオ放送 「いわての山トレッキングガイド」 (毎週土曜日6:45~7:00) に出演中

威をふるう拠りどころ

崖アテルイとモレの奈良時代、次いで平安中期の安倍一族から1100年代に平泉文化を築きあげた藤原時代まで、幾多の栄華を物語る居館跡や開跡・廃寺跡、由緒ある神社や地名が、現代に生き続ける歴史の地だ。新年の始まりにふさわしく、衣川の低山ハイキングはいかがだろっ。

それは長者原廃寺跡を訪ねた初冬の夕暮れ時だった。数条の光りがサアッと小さな森に降りて崇敬されてきた。信心のそそいだ。なんて神々しい。ない私でも、山神さまに手を合わせ、登山の安全を願ったりするから面白い。

この小さな森に、いったいどれだけの神霊が祀られているのだろう。「登れ」は、神々の熱き「コース」であった。折々に、濃縮した岩手のエナジーに逢いたいと思う。

今年も楽しくスマホを触り、どんどん新しい知識を身につけていきましょう。前回はストレージについて学びました。今回は「オンラインストレージ」について掘り下げたいと思います。そもそも「オンライン」とは、どういう状態のことでしょうか。これは、インターネットにつながっている状態を意味した言葉です。

オンラインストレージとは インターネット上にデータを預けること。その利点として、一つは、自身のスマホの容量以上にたくさんデータも、インターネット上にデータも預けられ

新年限定 キャンペーンクーポン! フェイシャルハイフ+小顔顔筋形成 11,000円 SHR高速脱毛 年間キャンペーン [全身]『顔、VIO付き』 110,000円 150,000円

悩みに寄り添う老舗エステ 開業当初から常にお客さまの声に耳を傾け、一人ひとりの悩みを親切丁寧に対応、「結果が目に見えて分かなければエステティックの意味がない」と誠心誠意な施術により、解消されたお客さまのお声がより励みになり続けて培った信頼のもと13年を迎えたFACE盛岡本店。『美容は予防』をモットーに掲げる同店のメイン技術である「teifujimura」考案・小顔顔筋形成」は、お客さまの骨格や肌質に合わせたオーダーメイド手技。スタッフ全員がマスターしている最新技術で特許商標登録されている確かな施術。通われている方の年齢層も幅広く、歳を重ねてコンプレックスも大きな安心の一つです。新年キャンペーンも開催中!

UNION 3つの約束 1 日々の癒しや潤いを探究し、お客様が求めるエンターテインメントへ進化させていく。 2 お客様にとっての明日、遊技業界にとっての未来を変えていく。 3 街に笑顔と潤いを与え、街を変えていく。 UNION GROUP



快適な日々を送るための健康の基本的条件として、快食、快眠、快便の三原則が必須とされています。しかし、近年の食物繊維の摂取量の低下、ストレスの増加、運動低下や高齢化に伴い便秘を訴える患者さんが増えています。

便秘は私たちが日常生活でよく遭遇する症状の一つです。しかし、重篤な病気が隠れているケースもありますので、注意が必要です。例えばもともと便秘を自覚していたけれど、病院へは行かず経過を見ていたと口を追うことに便秘がひどくなり、お腹も張るようになったことがない方がいらつ

うになったので病院に行ったら大腸がんが見つかった、というようなことがあります。私見ですが最近、かなり進行した状態で発見される大腸がんが増えている印象があります。

大腸内視鏡検査にマイナスイメージを持つ方も多いと思いますが、今は昔より重要となります。便秘の原因をきちんと確認して異常がなかった場合、下剤を使用することになりませんが、まず生活習慣を見直してみよう。運動不足、水分不足、食物繊維不足、また便秘を感じた時にすぐにトイレに行かず我慢することも便秘の原因になります。安易に市販薬に頼るのではなく、自分で気づくことがあれば改善していきましょう。

さまざま病気の原因で腸内視鏡の性能が上がっています。大腸力プセル内視鏡という特殊検査もある中で、不安な方は一度消化器内科の専門医に相談してみてください。また便秘は糖尿病、甲状腺機能低下症、膠原病やうつ病などの精神疾患などが原因のこともあり、内視鏡の性能が上がって、新しいコロナウイルス感染症の影響で健康診断の中止や受診控えがあったことが影響しているのかもしれないと、大腸内視鏡検査を受けたいことがない方がいらつ

一年の歩みが始まり、寒い日が続きますが、いつもお伝えしているように冬は体力・精神力を消耗させるような大事は避け、ゆったりと体内にエネルギーを蓄えておくことが大切です。一年の充電の季節ですから、夜更かしなど無理をせず、体を冷やさないよう保温に努めながら過ごしていただきたいと思

健康が書かれるときには、それなりの理由があります。過労やストレスなどもそうですが、生活の中での大切なのが「食」です。今年も健やかに過ごしたいだけ、食の基本的なことをお伝えします。

【腹八分目にする】  
過食は万病の元。消化の



# 1. 便秘症に要注意

いわて医療通信「さまざまな大病が隠れている可能性も」

# 食は心身の基本

体は食べた物で作られる

力が蓄えられています。【食材を丸ごと食べる】  
食材は丸ごと全部の状態が最もバランスが取れています。野菜は皮、葉、根まで、魚は丸ごと食べられる小魚を、主食には精白していないものをおすすめです(野菜の切れ端などは、野

「手術を心がける」  
家庭で一番幸せな音は、包丁とまな板の音と聞かれています。レトルト・インスタント食品に頼ることもありますが、多用は避け、手作りの食卓を心がけたいものです。

【明るく気持ちで食事をする】  
明るい気持ちや表情で食事するとホルモンや消化

# 運動不足解消 おうちエクササイズ②

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」



今シーズンは雪が早く降り、厳しい寒さが続いています。おうちでテレビを見たり、スマホ時間が長くなってしまいませんか。今回は、春の薄着に備えて今から始める「腕のトレーニング」です。

「腕の腕なんて何をしてもしない」と思っている方も、引き起こることもある便秘です。甘くみず、原因がわからず改善されないときは、かかりつけ医や消化器内科の専門医に相談してみてください。

岩手医科大学医学部  
内科学講座  
消化器内科分野  
梁井俊一

## 腕の腕三頭筋のトレーニング

私たちが生活の中で肘を曲げることが多く、力こぶが出る方の筋肉が常に使われていますがその裏側の筋き締めにつながります。

【やり方】  
① 膝を三角に立て床に座ります。手は指先を足のほうに向けた状態で体の後ろに置きます。  
② 息を吸いながら肘を曲げ、息を吐きながら肘を伸ばす。

※日本コンディショニング協会のメニューを使用しています。



盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演

**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良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  
盛岡市本町通1-17-26

**スイーツフェア**  
1/28(土)~2/12(日)

苺のタルト 486円  
苺のショートケーキ 410円  
苺のモンブラン 432円  
苺のシュークリーム 302円  
苺のプリン 378円

TOMATOMA フェザン店  
盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅ビルフェザンB1F/デリカタウン  
【営業時間】10:00~20:30 【定休日】フェザンの定休日準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

**GS Grand Seiko**

澄んだ夜空に満月が浮かぶ「月天心」を映したダイヤル

Heritage Collection  
44GS 55周年記念限定モデル  
世界限定 1,500本  
SBGY009 935,000円(税込)

時計 & 宝飾 MICHIMATA  
盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン  
1F ウォッチサロン  
道又時計店 検索

**全国旅行支援延長!!**  
宿泊最大3,000円引き + 平日クーポン2,000円付与  
詳しくはホテルまでお問合せください。

**和食膳プラン**  
岩手の旬と料理人の技巧が織りなす、四季折々の料理に、おもてなしの心を添えて最高のひと時をご提供いたします。  
1泊2食付平日2名ご利用の場合 お一人様  
**18,700円~** (消費税込)

お子様にもお楽しみの特典  
お祭り広場で遊べるチケット(1回券)プレゼント  
大人の方  
当グループ特製ジャム(50g)お一人様1個プレゼント

近隣情報  
雫石 冬フェスタ開催  
2/4(土)~12(日)  
小岩井農場まきば園  
フラワー&ガーデン 森の風  
イルミネーション  
営業中 毎日点灯  
銀河鉄道の夜をイメージした34万球のイルミネーション

お問合せの際は「シニアズを見た」とお申し付けの上、お電話ください  
【ホテル直通ダイヤル】 020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1  
TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330 森の風鶯宿 検索

# 旧上田三小路界限(前編)



名の通り「門前町」と呼ばれていました。梨木町から上田三小路方面に抜ける緩く曲

盛岡市着町商店街のアーケードを通り抜け左へ進むと、築120年以上というレトロな建物が見えてきます。倉庫をリノベーションした小型商業施設「十三日」と

みか」にある「エビスリーストロン」。甘い香りに誘われて扉を開けると、焼き菓子や惣菜がずらり。「いらっしやいませ」と柔らかな笑顔で迎えるのは、店主の小野寺慎子さん。仙台で介護福祉士をしていま

南部藩の時代に栄えた城下町の中で、地名に「町」がつくところは、町人たちが

諸士階級の居住区は、一般に「〇〇小路」と名づけられ、城下町の名残として昭和の半ばまで使われていま

した。今回はそのひとつ「上田三小路」を案内しましょう。

上田三小路は、江戸時代「与力小路」、「上田小路」、「上田新小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけでは

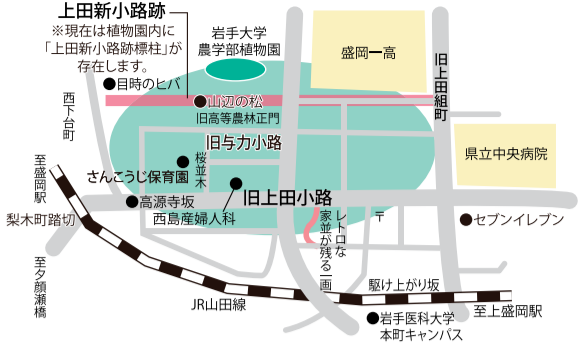
ありません。藩では、この3つの小路をこの際「三小路」と一括で呼ぶこととし、以来約170年間にわたり「上田三小路」という呼称が受け継がれてきたのです。

「父がスコーンやマフィンを焼いてくれたり、食べるのが好きで、働かなくていいな」と思っていた小野寺さんは店の移転を決意。インテリアコーデイナーの経験を活かし、一人でも気兼ねなく過ごせるよう内装にもこだわったとい

ます。こうして2017年5月、店名を「エビスリーストロン」と改め移転オープン。壁にはお父さまが描いた「ストロン」の絵が、お店を見守るよう飾られています。

ハレの日ではなく普段を大切に。焼き菓子やお惣菜、店の空間が、誰かの日常にほんの少し「幸せ」をプラスできたらと小野寺さん。ランチに、おやつタイムに、普段の生活に幸せという輝きがプラスできるお店です。

盛岡市着町10-10 0109(6)13(8)1833



まず誕生したのは「与力小路」。現在の岩手大学と盛岡一高を結ぶ線の南側を画する細い通りです。城下町造成事業をするにあたり、警察業務を担当した与力たちの居住区として1615(元和元年)に開町した城下で最も古い侍町と伝えられています。与力小路より約150年後に誕生したのが、JR山田線梨木町踏み切りから県立中央病院方面に通じる道筋にあたる「上田小路」です。この地区は1598(慶長3)年に建立された高源寺という尼寺の門前町として開けたところで、その

や田舎裏の火で炙る仕草をしながら暖を取らせるための(手遊び歌)である。まさに海の町・宮古だからかと疑いもせず生きて来たのだが、先日ふと衝撃的なことを知った。

「かかれっこやいて、とっくらきやしてやいて、しょうゆつけて、たべたらうまがる」

「でっぼっぼっぼ、でっぼっぼっぼ、でーがふんどそお、いんがけーだ」

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

その昔、子どもがいる家庭には歌がたくさんあった。テレビ番組の子どもの向

けの歌ではなく、同居するおばあちゃんやお母さんによって、孫や子に伝えられた(わらべ歌)の類いである。子々孫々伝えられる(わらべ歌)は「茶っほ」「や」「おちや」「かほい」など、手を

使って遊ぶ(手遊び歌)や(子守歌)が中心になるのだ。『わらべ歌』には他にも絵

描き歌×数え歌×手鞠歌があるし、「かごめかごめ」「通りゃんせ」「はないちもんめ」など、友だちと全身を使って楽しむ(遊び歌)などがある。多種多様。それだけ大切なコミュニケーション

「ほほっほっほっほ、引っ繰り返して焼いて、醤油っ浸けて、誰に食わせよう、あーうまいうまい」

冷たくなった子どもの両手を平べったい魚に見立て、も鯛はいるから当然かもし

「ほほっほっほっほ、引っ繰り返して焼いて、醤油っ浸けて、誰に食わせよう、あーうまいうまい」

「ほほっほっほっほ、引っ繰り返して焼いて、醤油っ浸けて、誰に食わせよう、あーうまいうまい」

「ほほっほっほっほ、引っ繰り返して焼いて、醤油っ浸けて、誰に食わせよう、あーうまいうまい」

「ほほっほっほっほ、引っ繰り返して焼いて、醤油っ浸けて、誰に食わせよう、あーうまいうまい」

「ほほっほっほっほ、引っ繰り返して焼いて、醤油っ浸けて、誰に食わせよう、あーうまいうまい」

## 風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 宮古に残るグセスゴの伝承

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

### 知ってる? シニアの穴場スポット エピスリーシロン

## 日常に"幸せ"をプラス

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

「でっぼっぼっぼ」が山鳩の鳴き声であることはわかるが、以下を読んだだけでは読解難易度はかなり高いはずだ。だいたい前、私もこ

# 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、お客様が住ま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 盛岡市みたけ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なるホームページはここから検索

シュガーホーム 検索



文 山田 裕幸

# 田島義文の巻

ラの巨卵を見世物にして一 お似合いです。

いかつい顔のこの人、笑顔を見せると、にくめない男にもなりました。東宝映画の名製作者田中友幸からその演技力を買われていたのもっともです。

私がこの人を意識したのは、中一時代に観た正月映画『海底軍艦』(1963)からで、戦後20年近くになっても、旧日本海軍の生き残りとしてかつて仕えていた元大佐に忠誠を持ち続ける男の役でした。ところが翌年のゴールデンウィーク映画『モスラ対ゴジラ』では、沿岸に漂着したモス

ハツパをかける編集長役も (永統経営創発研究所)

## 詩人建築家

### 立原道造

宮沢賢治学会前副代表理事 佐藤竜一

詩人として名を遺した立原道造ですが、職業は建築家でした。

大正3(1914)年東京に生まれ、東京帝国大学工学部建築科を卒業して

入所しますが、同年第一詩集『萱草』に寄す『第詩集』を刊行し、詩人として知られるようになります。

『暁』と『夕』の詩を刊行し、詩人として知られるようになります。

『暁』と『夕』の詩を刊行し、詩人として知られるようになります。

『暁』と『夕』の詩を刊行し、詩人として知られるようになります。

『暁』と『夕』の詩を刊行し、詩人として知られるようになります。

『暁』と『夕』の詩を刊行し、詩人として知られるようになります。



愛宕山にある「アダシオ」の詩碑

愛宕山(1908)年9月19日、10

### 高寺志郎写真展「東北の山と湿原」

2/25(土)まで開催中 9時~16時(火曜日休館)

品に加え、日本画、洋画、版画、彫刻、工芸、書道、写真、デザイン、現代美術、水墨画の10部門それぞれから推薦された美術家の作品を併せた100点及び令和2年度岩手県美術選奨を受賞した美術家の作品もご紹介します。

★ペア3組様にチケットプレゼント!

掲載のイベントは発行時点の情報となります。新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い変更となる場合がございますので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

### イベントチケットの応募方法

郵便はがきまたは応募フォームからあなたの郵便番号、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。

応募フォーム



※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください

### 長谷川誠展-視程-

2/17(金)~3/11(土) 11時半~18時半(月・火曜日は休廊)

Senior's 設置店募集

WINS本宮

99年間の生きた証

WINS本宮

WINS本宮

**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

# Senior's

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

広告内に『ミック』が隠れてます! 見つけてね!



公式キャラクター ミック

## 女将目線で岩手を発信

いわておかみ会会長 **橋本 英子さん(65)**



1957年、釜石市生まれ。高校卒業後、新日本製鐵株式会社釜石製鐵所の所長秘書を経て結婚を機に八幡平市へ。義父経営の日用雑貨店、スーパーマーケット、レストランで経験を積み2009年に「新安比温泉 静流閣」副社長兼女将に就任し、2020年から「いわておかみ会」会長。7人のお孫さんが元気の源で、好きな言葉は「感謝と謙虚」

### スーパージョーから女将へ転身

「でも誰かがやらなければならぬ」と、それが私の後半の人生の役割なのかなとも思いましたと続けました。しかし、それまで温泉業務の経験がなく、仕事の流れもスタッフの名前も分からない状況でした。朝食スタッフとして現場に入ることから始め、一つずつ仕事を覚えていきました。

経営について学ぶために加入した「全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会女性経営者の会(JKK)」では、素晴らしい経営者との出会いに刺激を受けているという橋本さん。全国に人脈を広げ、2018年から2年間副会長も務めました。「私がJKKで見聞きしたことをおかみ会の仲間と共有することで、岩手の温泉業界が抱える課題解決につながるのでは」と話します。

「いわておかみ会」では、岩手県観光協会と連携して観光PRも行っていきます。これまで「盛岡さんさ踊りパレード」でのPRをはじめ、台湾での誘客PRキャンペーンや「ラグビーワールドカップ2019 観光誘致PRキャンペーン」などさまざまな観光プロモーションに参加。コロナ禍で思うような活動ができない中、昨年は日本スポーツマスターズ2022岩手大会の開会式に合わせJR盛岡駅で観光パンフレットを配布しました。また、総会に県知事を招き意見交換したり、大臣や観光庁長官を直接訪問し陳情するなど、観光業界の生の声を行政に届ける役割も担っています。「女将になって13年、お客さまや同業の仲間、行政の方など人脈が広がり、人生経験がとてつもなく広がりました」と橋本さん。全く経験のなかった温泉旅館の女将を引き受けたことで想定外の苦労もありましたが「今の方が幸せだ」と笑顔で話します。

海があり山があり、豊かな大自然が広がる岩手県。内陸と沿岸、県北と県南では景色もお料理も異なり、エリアごとに特色のある温泉が点在しています。「岩手には素晴らしい観光資源がたくさんあるのに、まだまだ知名度は低い」と橋本さん。「こうやって県外、海外の方が岩手に目を向けてくれるのか、おかみ会をはじめオール岩手で本気で考えていかなければならない」と続けます。今後は組織のデジタル化を進め、SNSなどで会員相互の情報交流を活性化させ、女将目線の情報発信を予定しているといいます。

「コロナ禍で県外への外出を控えている方もいらっしゃると思いますが、県内各エリアにゆくりりできる良いお宿がたくさんあります」と橋本さん。一年で最も冷え込むこの季節、近場の温泉で心も体も芯まで温まるぜひいたく時間を過ごしてみませんか。

### 医療機関から事故報告結果

高齢者の家庭内事故として多いのが「転倒」。なかでも階段でのけががもっとも多く報告されました。階段以外でもベッドから降りようとして転落したり、足がもつれて家具にぶつかる、靴下がひっかけたり、絨毯や毛布などに足をとられて転倒するなど、ちょっとしたことが転落・転倒の原因となり、骨折すると入院するほど重いけがになる傾向があったそうです。また熱傷の事故も多く、仏壇のロークヤガスこんろの火が衣類に着火した事例もありました。

高齢者に事故が起るりやすい背景として、2つの動作を同時にすることが、何かの動作中に別のことに注意を向けるのが難しい人は事故につながりやすいので注意してください。階段での事故が圧倒的に多いので、手すりを設置したり、照明器具をつけるなど工夫が必要で、つまづかないように周囲に物を置かないようにして環境を整えましょう。

また今の時期は暖房器具利用頻度も高いので、衣類のそでやすそへ着火しないよう気をつけ、防炎効果のある衣類を身につけるなど熱傷や火傷にも注意しましょう。

ほかに家庭内で危険なことがあったときは、消費者ホットライン(電話188)へ。

LOCAL LIFE STYLE **MANA UP MORIOKA**

Eat Local Love Local

By MIFUJI Catering

ハワイのおすすみが楽しめる! **Spam musubi Box** 1,200円(税込)/要予約

Lunch box, deli, coffee, sweets and many cute shop

お弁当各種ご予約承ります! 前日AMまでに注文をお願いします

5,000円以上のオーダーで盛岡市内無料配達

〒020-0023 盛岡市内丸6-12 1F ☎050-8881-0575

花巻市温泉施設等利用促進事業

岩手県民限定 **花巻温泉**

レストラン+日帰り入浴プラン **お食事代のみで入浴**

もご利用いただけます。(先にフロントにて受付をお願いします)

1,000円以上のお食事をご利用で、入浴料1,000円が補助対象となります。

ランチ ご昼食 和食処「羽山」 11:30~14:00(L.O13:30)

ディナー ご夕食 和食処「羽山」 18:00~21:00(L.O20:30)

ラーメン酒場 18:00~23:00(L.O 22:30)

2023年 1月4日(水)~2月28日(水)

【ご利用時間】6:30~23:00※最終受付22:15 【当日受付】ホテル花巻 地下1階「蓬萊湯」

利用料 1室 2,800円

※日帰り入浴の場合は左記に加え入浴料お1人様1,000円がかかります。複数人でご利用可能です。(ご利用時間45分)

岩手県民限定 花巻市温泉施設等利用促進事業対象です。温泉貸切風呂も右記レストランで1,000円以上ご利用いただくと入浴料が補助対象となります。

本プランをご利用の際は、申込書への記入が必要です。ご利用前にフロントにて受付をお願いします。本プランは、花巻市温泉宿泊施設等利用促進事業(食事と入浴2,000円以上の利用で1,000円の補助)を適用しています。※ご利用には、ご本人確認証明のご提示が必要になります。※お子様も同料金となります。※1名様~予約不要でご利用いただけます。(満席の際は、お待ちいただく場合がございます) ※1,000円以上のお食事のみ割引適用となります。※表示価格は消費税、入湯税込となります。