

2021.3月号 無料配布

【月刊210号】次号/3月28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:株式会社ウインドクロス
〒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/藤本麻奈美/太田有紀

シニアズホームページ http://seniorsnet.jp

検索はこのワード

シニアズ

検索

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

あったかいぞ グループ
が支える地域の笑顔
グループ 全20事業 TEL.019-601-5862

人生青春、歩みを止めない
やなぎや
株式会社柳家 初代店主会長 大信田和さん(79)
1941年3月18日生まれ。花巻市大迫町出身。柳家の初代店主で会長。店に響く大きな掛け声は、大迫町時代の柳家から始めており、お客さんを気持ちよく出迎え、感謝の気持ちを込めて見送るためにずっと続けている。

強い責任感で家族を支える
根強い人気で全国にもファンが多い「柳家のキムチ納豆ラーメン」。他にはないこの味を守り続けるのは、柳家、初代店主で会長の大信田和さん。今も厨房に立ち豪快な声でお客さんを出迎えます。
大信田さんは、花巻市大迫町の出身。母親が小料理屋「柳家」を営んでいました。高校2年生の時、過労で母親が倒れてしまいました。4人きょうだいの長男で責任感が強かった大信田さんは、家族を支えるため高校を中退、柳家を継ぐため盛岡の仕出し屋に修行に出ることに。「家族を守るの自分分しかいない」と朝早くから夜遅くまで休みなく働き、挫けそうな日もありましたが賄いで食べた納豆汁が疲れた体を癒してくれたと言います。「北国では最高のおもてなしで、こんなおいしいなんてと感動した。あのときの味は忘れ

られない」と大信田さん。過酷な修行を積み7年後、両親が亡くなったのを機に大迫町へ帰郷。「柳家」を継ぎ、店を切り盛りし、生蕎麦やラーメンを出す。生蕎麦やラーメンを出していましたが修行時代に鍛えた料理の腕は評判で、学校や役場から出前や仕出しを頼まれることも多かったです。地元の人に支えてもらい親しまれるようになった柳家。みんなにも思い出の味である納豆汁を食べてもらいたいと納豆を擦っていたときにラーメンと掛け合わせることを閃きます。後の柳家名物「キムチ納豆ラーメン」の原型となる「納豆ラーメン」ができあがります。
柳家名物キムチ納豆ラーメンの誕生
大迫町の柳家を、いつも賑わう人気店にまで成長させた大信田さんでしたが、修行時代を過ごした盛岡の大通で店を出したいという気持ちが残っていました。「短い人生でどうやって家族を養っていくか考えていた。当時の大通は活気に溢れ、商売人が憧れる場所だった。今よりも集客が見込める大通で商売したい」と、さわや書店がビルに建て替えられる時に入店を申し込みます。しかし飲食店の設備がなかったのを理由に何度か断られ、その上1階と2階は既に店舗が決まっていた。2階以上の飲食店は儲からない、「せっかくなので大通に戻ってこまめに店を大きくしたい」と周囲は猛反対。苦悩しますが、長年の思いを捨てることができず自分で設備を整えても店を出したいと、さわや書店3階へ入店を決意。「莫大な費用が必要が、大迫町で自慢の生蕎麦をみんなにおいしいと食べてもらいたい自信があった。このビルで一番の店にしたい」と覚悟を決め、10年間地元で愛された店を閉じ大迫町を離れます。
期待に溢れるオープン初日。開店前に大迫町でお世話になった町長が顔を出し、思い深い納豆ラーメンもありました。

て家族を養っていくか考えていた。当時の大通は活気に溢れ、商売人が憧れる場所だった。今よりも集客が見込める大通で商売したい」と、さわや書店がビルに建て替えられる時に入店を申し込みます。しかし飲食店の設備がなかったのを理由に何度か断られ、その上1階と2階は既に店舗が決まっていた。2階以上の飲食店は儲からない、「せっかくなので大通に戻ってこまめに店を大きくしたい」と周囲は猛反対。苦悩しますが、長年の思いを捨てることができず自分で設備を整えても店を出したいと、さわや書店3階へ入店を決意。「莫大な費用が必要が、大迫町で自慢の生蕎麦をみんなにおいしいと食べてもらいたい自信があった。このビルで一番の店にしたい」と覚悟を決め、10年間地元で愛された店を閉じ大迫町を離れます。
期待に溢れるオープン初日。開店前に大迫町でお世話になった町長が顔を出し、思い深い納豆ラーメンもありました。

ある日、女将さんが賄いで納豆ラーメンを食べたとき、自家製キムチを何気なく入れてみたところ予想以上に相性抜群。もっとおいしくなるのでは、と卵もトッピング。商品化しようとするが、試行錯誤し、おなじみの「キムチ納豆ラーメン」が完成します。見た目の強さと意外なおいしさから早速メニューに追加。おこしと口ミミが広く進み続けます。

ある日、女将さんが賄いで納豆ラーメンを食べたとき、自家製キムチを何気なく入れてみたところ予想以上に相性抜群。もっとおいしくなるのでは、と卵もトッピング。商品化しようとするが、試行錯誤し、おなじみの「キムチ納豆ラーメン」が完成します。見た目の強さと意外なおいしさから早速メニューに追加。おこしと口ミミが広く進み続けます。

最初は誰も賛成してくれなかった大通への進出。「大迫町から出てきた時、自分には何もなかった。そんな自分の財産は人。相手に喜んでもらうため、自分にできることはなんだと今でも自身に問いかけている」と大信田さん。どんなに辛いときも、周りの助けがあった。苦難を乗り越えられた。何度も人の温かさを感じた。だからこそ、相手のために何ができるか真剣に向き合います。その姿勢は息子で現社長の和彦さんにも受け継がれ、お客さんに安心安全を届けたいと自家製麺の小麦を自分たちで栽培。自家製小麦粉に、大信田和さんの愛称「わっこ」から「○○」と命名、父への尊敬の気持ちが込められています。

最初は誰も賛成してくれなかった大通への進出。「大迫町から出てきた時、自分には何もなかった。そんな自分の財産は人。相手に喜んでもらうため、自分にできることはなんだと今でも自身に問いかけている」と大信田さん。どんなに辛いときも、周りの助けがあった。苦難を乗り越えられた。何度も人の温かさを感じた。だからこそ、相手のために何ができるか真剣に向き合います。その姿勢は息子で現社長の和彦さんにも受け継がれ、お客さんに安心安全を届けたいと自家製麺の小麦を自分たちで栽培。自家製小麦粉に、大信田和さんの愛称「わっこ」から「○○」と命名、父への尊敬の気持ちが込められています。

ある日、女将さんが賄いで納豆ラーメンを食べたとき、自家製キムチを何気なく入れてみたところ予想以上に相性抜群。もっとおいしくなるのでは、と卵もトッピング。商品化しようとするが、試行錯誤し、おなじみの「キムチ納豆ラーメン」が完成します。見た目の強さと意外なおいしさから早速メニューに追加。おこしと口ミミが広く進み続けます。

お客さんのために自分できてること
人が話をし、和を広げたいという思いから生現役を目指し厨房に立ち続ける

大森ふじおのシニアナビ
シニア研究者、世界初の物質発見
大森ふじお
盛岡生活文化研究室

大森ふじおのシニアナビ
シニア研究者、世界初の物質発見
大森ふじお
盛岡生活文化研究室

大森ふじおのシニアナビ
シニア研究者、世界初の物質発見
大森ふじお
盛岡生活文化研究室

大森ふじおのシニアナビ
シニア研究者、世界初の物質発見
大森ふじお
盛岡生活文化研究室

自動車保険 すまい・家財保険 ケガの保険
隣にいる、大切な人のために。
弊社は三井住友海上グループ直接投資の子会社です。
MS&AD MS北東北株式会社
TEL 019-623-2400 本社/盛岡市大通3丁目3-10
七十七日生盛岡ビル9階
他支店/久慈/宮古/大船渡/北上/秋田/青森/八戸 担当/荒木田

NISSAN
乗ればわかる、電気のたのしさ
新型 NOTE e-POWER
NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

ナビと連動して高速道路での運転をサポート。
長距離のお出かけがさらに快適になる。
ProPILOT
全方位から守られている安心感がさらに高まる。
360° Safety Assist

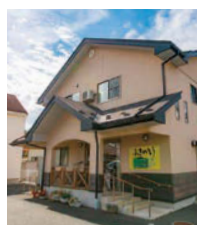
踏んだ瞬間、別次元。驚きの走りをお店で。
今なら!65歳以上を対象にサポカー補助金
最大10万円が交付されます。
【補助対象装備及び補助金額】
「踏み間違い衝突防止アシスト」と「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車
登録車10万円、軽自動車7万円
「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車
登録車6万円、軽自動車3万円

ふきのごグループ 地域一番店への取り組み⑤

# 人との縁、信頼関係を大切に



有限会社エムス取締役 野場 恵里子さん



デイサービスふきのご小鳥沢の外観

松園地域に5つの拠点で介護サービスを提供しているふきのごグループ。地域に根ざした介護サービスを提供するふきのごの創設のきっかけを作ったのが野場恵里子さんです。

野場さんが最初に介護という言葉にふれたのは子育て中だったと言います。「子育て中に雑誌を見ていたら、介護の資格を取得する講座をやっているのを見つけた。母に聞いたと中だつたと言います。」

「最初は日常生活のサポートをするなかで、怒られたり、介護拒否されたりと困惑しました。けれども、やっていくうちに感謝されたりすることも少しずつ増え、それが充実感に変わりました。そんな野場さんの心を動かしたのは一人の利用者さんの声でした。「ここに泊めてくれるならよそに行かなくてすむの……」と涙を見せる利用者さんを見た時に、「よし、自分が作ろう」と思っただけです。思い立ってからは早かったと振り返る野場さん。なんとデイサービスに勤め、そこで実際の介護に初めて触れます。

「最初は日常生活のサポートをするなかで、怒られたり、介護拒否されたりと困惑しました。けれども、やっていくうちに感謝されたりすることも少しずつ増え、それが充実感に変わりました。そんな野場さんの心を動かしたのは一人の利用者さんの声でした。「ここに泊めてくれるならよそに行かなくてすむの……」と涙を見せる利用者さんを見た時に、「よし、自分が作ろう」と思っただけです。思い立ってからは早かったと振り返る野場さん。なんとデイサービスに勤め、そこで実際の介護に初めて触れます。

「昔から大事にしていたのが感謝の気持ちと信頼関係を大切にすることでした。利用者様、その家族スタッフ、関係機関の方々。皆さまの信頼関係があって、現在園デイから10年一緒に過ごした利用者様で、最後までくれたらと話をしていたのですが、体調が悪化し、医療の提供できる施設へ移ることに。見送るなか、言葉が発することができない利用

## 阿部陽子の

# ほくほくトレッキング

## 第十八回

### 愛宕山 1096m

盛岡は山に囲まれた城下町である。お城の2km北にある愛宕山は196mの低山で、北山散策路によって毛無森山へと繋がっていく。

子どもは山や川で遊びを拾う天才だ。寒かろうが雪降りだろろうがお構いなし。大通り限で育った団塊世代の重直さんは「愛宕山から神庭山あたりまでが遊び場だった。高松の池でスケート……とかね」と、少年の冒険を懐かしむように笑う。2月の岩手は厳冬のただ中だ。街中からスタートし、

愛宕山経由で毛無森山へ抜ける低山ハイキングはいかがだろつ。

まずは盛岡城跡公園の三等三角点143mにタッチして出発進行。地面すれすれに埋まった三角点は見つけにくいので、根気よく探す。

(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」に出演中



立つ196m点だが、地上200mの展望台から見渡す白い南昌山塊は、都会的なビル群とマッチして素敵だし、パイオレットの残照や夜景も見逃せない。

三ツ割の車道を横切つて、北山散策路の杭をたどれば北山トンネルを乗り越す。さらに「園」を眼下



愛宕山の青い展望台は、蜘蛛の目に似ている。8個の丸い単眼が、近づくほど神秘的で美しい

# 「ここが山？」と侮るなかれ

ポットに設置した水準点126mに寄り、そこから小路や路地裏を選び、盛岡中央公園を登りつめると、皇太子殿下御婚記念で整備された愛宕山だ。山頂は石碑の

標高180mの高台にある。あとは道なりに高松の池までくだり、三角点のある「毛無森山174m」に登って終了だ。わずか70mの高低差を、登ったり下ったり平衡移動したりして11キロ歩く。「え、ここが山？」と侮るなかれ。厳冬の低山ハイクにも登山の極意がある。平地よし。山野よし。

景観の創作から住空間の創造まで

## 有限会社 豊香園

〒020-0015 盛岡市本町通二丁目5-10  
☎019-622-3866

- 植栽 ●剪定 ●伐採
- 草取 ●芝刈 ●冬囲い
- 垣根 ●防虫 ●植木治療など

60歳からの生活をサポートする。

もりあんシニアライフロン または、最寄の本支店までご相談ください。

## シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりあん」  
TEL.0120-160-656

あなたのそばにもっと身近に

### 盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

盛岡市中野の国道106号線沿いに、キラキラ光るダイヤのマークの赤い看板が見えます。そのお店が東北初のポタニカルカフェ、アメィングデイズです。

オーナーの米内道子さんは宮城県出身。幼い頃は忙しい母の代わりに祖母と台所に立ち、ごはんを作っていたのだそう。「5歳頃から包丁を握っていましたね。料理上手な母から教えてもらったりもしました。小中は大崎市、高校からは仙台市で過ごし、アメリカ留学に憧れていたこともあって東北外国語専門学校に進学。アルバイトを始めますがその仕事に魅力を感じ、そのまま飲食店に就職します。経験を積んでいくなかで自分のお店を持つ

「アイシングクッキーの腕を上げることが目標です」と米内さん

## 知ってる? シニアの穴場スポット

amazingdays green&coffee

## カフェと植物のくつろぎ空間

は、イチゴパフェ。ルビィチョコとピスタチオが入ったアイスに、県産のいちごをたくさん使ったポリリウムたっぷり。「旬が始まる前に道の駅に通って研究するくらい素材へのこだわりは人一倍です。良い素材を使うことに特化し、盛岡で一番おいしいスイーツを作ろうと思っています」と意気込みます。店名には、一日一日が素晴らしい日になってほしいという願いが込められているそう。おいしいスイーツで、今日一番の特別感を味わってみませんか。

盛岡市中野1丁目9-27  
☎019(6001)30069



只今イチゴフェア開催中

## JUAVACドローンエキスパートアカデミー岩手校

### 2022年 ドローン操縦免許制度導入見込

高度なフライト技術だけでなく、将来の仕事や今の会社に役立つ専門技術をラインアップ。

ドローン飛行に最も重要な「安全面」「飛行技術」「気象学」は各専門分野の有識者を招いた、いまだかつてない実践的な内容です。産学連帯の共同開発で、実践的なカリキュラムと認定ライセンスがあなたを待っています。

#### JUAVACドローンエキスパートアカデミーの3つのコース

- ◆フライト基本技術コース
- ◆測量基本技術コース
- ◆非破壊検査基本技術コース

ドローンで構造物点検を行うための点検に必要な初歩の技術と技術向上を目指すコースです。

国土交通省 公認講習団体 <https://juavac-droneschool.jp>  
〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 TEL.019-601-4433  
FAX.019-601-6074 E-mail iwate-drone@good1r.co.jp

(株)マゼックス 農業用ドローン 機体販売・整備

農林水産航空協会認定 岩手マルチローター教習所

ご予約・ご相談 随時受付中!

農業の省力化をリーズナブルな価格・維持費用で良質な散布性能を実現!!

特許取得 薬剤を逃がさない! Wダウンウォッシュ散布

後進ノズル 自動で切り替え 前進ノズル

飛助 MG 農林水産航空協会認定機

- ・無人ヘリコプターに劣らない散布性能を実現
- ・軽量の機体でも強力なダウンウォッシュを発生し作物の根元や葉の裏まで散布

機体操縦教習

農林水産航空協会認定教習・ドローン操縦経験者コース  
ドローン操縦未経験者コース (一般ドローン+農業用ドローン)  
農業用ドローンのコースもごさいます

出張デモフライト導入 随時受付中!!

農林水産航空協会認定教習所 / 岩手マルチローター教習所 / 岩手マルチローター整備所

ササキグループ (有)佐々円工務店 ドローン事業部

お問合わせ お申込み TEL.019-601-4433 電話受付時間:平日 9:00~18:00  
iwate-drone@good1r.co.jp 〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18



左からデザインフィルミドリカンパニー  
ご出産祝い ¥396(税込)・おめでとう  
ケーキ柄 ¥418(税込) マルアイ 花  
柄御祝金封 イエロー ¥385(税込)

東日本大震災が起きてから今年の3月11日で10年になります。東北の人なら誰もが覚えてあるあの日。甚大な災害に遭ったことで私たち一人一人の価値観にも影響を与え、今までと同じで良いのか、変わらなければならぬのかを考える

左からデザインフィルミドリカンパニー  
ご入学祝い ランドセル・学生服 各¥396(税込)  
G.C.INC. プレジール ご入学お祝い 青・赤 各¥418(税込)

分岐点だったのではないのでしょうか。私産はもちろん大事ですが、人のつながら、絆、思いやりがこれまで以上に大切だと感じる時代に突入したように思いました。ちょうど二年前は、新型コロナウイルス感染症が流行し始め、行動の制限を求められるようになりました。自由に新幹線や飛行機で行きたい場所へ行くことができていたのが遠い昔のようです。自由な往来が難しくなったことで、大切な人とのコミュニケーションの取り方を改めて

考える時代になりました。SNS利用者の増加をはじめ、手紙を出す人も全国的に増えたようです。ので、相手のことを気にかけて、思いやる機会が増えた一年だったといえます。

お祝い事やイベントも中止になった昨年。まだ大々的に行えない状況は続くかもしれませんが、そんな時代であっても人生の門出は、お祝いしたいものです。春に向けて、卒業・入学・新生活・就職などお祝い事が沢山あります。お金や商品券を贈るなら、写真のような

平金商店の文具博士  
鎌田店長

お祝いの気持ちをお祝いしたいものですね。お祝い事やイベントも中止になった昨年。まだ大々的に行えない状況は続くかもしれませんが、そんな時代であっても人生の門出は、お祝いしたいものです。春に向けて、卒業・入学・新生活・就職などお祝い事が沢山あります。お金や商品券を贈るなら、写真のような

平金商店の文具博士  
鎌田店長

お祝いの気持ちをお祝いしたいものですね。お祝い事やイベントも中止になった昨年。まだ大々的に行えない状況は続くかもしれませんが、そんな時代であっても人生の門出は、お祝いしたいものです。春に向けて、卒業・入学・新生活・就職などお祝い事が沢山あります。お金や商品券を贈るなら、写真のような

# お祝いの気持ちを可愛く包む

平金商店の文具博士  
鎌田店長

東日本大震災が起きてから今年の3月11日で10年になります。東北の人なら誰もが覚えてあるあの日。甚大な災害に遭ったことで私たち一人一人の価値観にも影響を与え、今までと同じで良いのか、変わらなければならぬのかを考える

左からデザインフィルミドリカンパニー  
ご入学祝い ランドセル・学生服 各¥396(税込)  
G.C.INC. プレジール ご入学お祝い 青・赤 各¥418(税込)

分岐点だったのではないのでしょうか。私産はもちろん大事ですが、人のつながら、絆、思いやりがこれまで以上に大切だと感じる時代に突入したように思いました。ちょうど二年前は、新型コロナウイルス感染症が流行し始め、行動の制限を求められるようになりました。自由に新幹線や飛行機で行きたい場所へ行くことができていたのが遠い昔のようです。自由な往来が難しくなったことで、大切な人とのコミュニケーションの取り方を改めて

考える時代になりました。SNS利用者の増加をはじめ、手紙を出す人も全国的に増えたようです。ので、相手のことを気にかけて、思いやる機会が増えた一年だったといえます。

お祝い事やイベントも中止になった昨年。まだ大々的に行えない状況は続くかもしれませんが、そんな時代であっても人生の門出は、お祝いしたいものです。春に向けて、卒業・入学・新生活・就職などお祝い事が沢山あります。お金や商品券を贈るなら、写真のような

平金商店の文具博士  
鎌田店長

お祝いの気持ちをお祝いしたいものですね。お祝い事やイベントも中止になった昨年。まだ大々的に行えない状況は続くかもしれませんが、そんな時代であっても人生の門出は、お祝いしたいものです。春に向けて、卒業・入学・新生活・就職などお祝い事が沢山あります。お金や商品券を贈るなら、写真のような

平金商店の文具博士  
鎌田店長

お祝いの気持ちをお祝いしたいものですね。お祝い事やイベントも中止になった昨年。まだ大々的に行えない状況は続くかもしれませんが、そんな時代であっても人生の門出は、お祝いしたいものです。春に向けて、卒業・入学・新生活・就職などお祝い事が沢山あります。お金や商品券を贈るなら、写真のような

# 花沢徳衛の巻

文 山田裕幸

職人などを演ずると、この10作品以上を数える名シリーズで、捜査員役の何人かが交替しても、この人だけが不動のメンパーであり、それがその少年期に続きました。警視庁舎から捜査のため街中へ散っていき、刑事たち。自らも聞き込み捜査で歩き回り、そして

から出版した画集『幼き日の街角』に結実、自らがその著者として描きまわす。この人の芸の味の原点ここにあり。

疲れて戻ってきたメンバーたちとも笑い合い、さりげなくお喋りして笑わせ和ませるベテラン刑事役は、おおよそ世とは縁がなさそうでも、あそこな人がいて職場はうまく回るんだよねあとえらく納得させるのでした。

徒弟時代、仕事の傍ら画塾に通い、基礎からコツコツ育んだ画才は、ベテラン俳優になって

山田裕幸

花沢徳衛

花沢徳衛

花沢徳衛

花沢徳衛

# 健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

中田ゆきえ先生

今年はずいぶん多く大変ですね。ステイホームリモートワーク、雪かきで肩周りがガチガチになっていませんか。そんな方へおススメのエクササイズです。

①脚を閉じ、立ちます。(つま先は外側へ向けます)

②くるぶし・おへそ・胸の真ん中・肩間が一直線になるように、中心軸を意識します。

③肩を外回し(胸を開く)にし、手の平を上に向けて肘を曲げます。

④息を吐きながら、脇を閉じるようにして肘を体につけます。

※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。

脇を閉じる意識が大切です。肩甲骨から脇にかけて使っている感覚があればOK。20〜30回を目安に行いましょう。行った後は、腕が体に「タタタタ」となると腕が軽くなる

腕が動かしやすくなる

こんな変化があります。以前掲げた、肩フタと合わせて行って頂くと、より効果的です。



④



③

【ポイント】

エルボースモール  
アダクション

【やり方】

脇を閉じる意識が大切です。肩甲骨から脇にかけて使っている感覚があればOK。20〜30回を目安に行いましょう。行った後は、腕が体に「タタタタ」となると腕が軽くなる

腕が動かしやすくなる

こんな変化があります。以前掲げた、肩フタと合わせて行って頂くと、より効果的です。

脇を閉じる意識が大切です。肩甲骨から脇にかけて使っている感覚があればOK。20〜30回を目安に行いましょう。行った後は、腕が体に「タタタタ」となると腕が軽くなる

# ひな祭り・卒業祝いにお花の贈り物

花のまりちゃん

今、話題の和柄アイテムも多く取り揃えてあります!

楽天市場での購入はコチラから!

花のまりちゃん

花のまりちゃん

花のまりちゃん

花のまりちゃん

花のまりちゃん

花のまりちゃん

花のまりちゃん

厚生労働省委託事業 / 高齢者活躍人材確保育成事業

## 働く女性のいきいきセカンドライフ

& シルバー人材センター女性向け説明会

# 3/15(月)

13:30~16:00

**参加無料**

[第1部] 大久保名美さん講演  
[第2部] シルバー人材センター説明会

[会場] アイナ・いわて県民情報交流センター 803会議室  
[定員] 25名(女性限定)  
[申込締切] 3月5日

※女性で、シルバー人材センターへの入会をお考えの方、企業等退職予定者、人事担当者が対象となります。  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を中止することがあります。

講師: 大久保名美氏 プロフィール

盛岡市内で高齢者向けの介護予防教室「いきいき脳トレ教室」を運営する傍ら、笑いで心と体の健康の輪を広げる活動として「脳トレ漫談師 福々亭ナミ子」をプロデュースするなど、広範囲に活躍している。キャリアコンサルタント、ファイナンシャル・プランナー、セミナー講師、講演家。合同会社福々舎 代表。岩手県盛岡市在住。

脳トレ漫談師 福々亭ナミ子

公益社団法人 岩手県シルバー人材センター連合会  
〒020-0021 盛岡市中央通2丁目2番5号 甲南アセット盛岡ビル10F  
TEL 019-621-8671 [岩手県シルバー人材センター連合会] 検索

60歳からの新定番  
は車を楽しみ、仲間と楽しむ。

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

営業品目

- 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

花のまりちゃん E-mail info@hanamari.jp 盛岡市みたち 4-4-2  
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162  
LINE@友だち登録でクーポンプレゼント@hanamari ホームページもごさいます。  
アレルギーフリーハーバリウム等各種の体験受付中 花のまりちゃん 検索

ユニオングループはコロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。

ユニオングループ

株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707 (代表)  
株式会社 飛鳥商事 TEL.019-601-5575 (代表)



# かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画! おやじうどん

【57食目/豆乳トマトうどん】



寒さが和らいできたように感じますが、まだまだ温かい料理が恋しい日が続きます。今回は、身近な材料で手軽に作れる、イタリア風うどんの作り方を紹介します。

- 1 ミニトマトは、ヘタをとり水で洗う。
- 2 マッシュルームは水でさっと洗って、石づきを切り落とし、半分に切る。
- 3 ブロッコリーは一口大に切り、玉ねぎはざく切り、ペーコンは角切りに切る。
- 4 鍋に材料を入れ、うどんを入れて煮立たせる。
- 5 和風だし、ローリエを入れてさらに煮る。ひと煮立ちしたら、こしょうで味を整える。
- 6 万能ねぎ、コーヒーフレッシュを加えて完成。

♡♡♡トマトソース♡♡♡  
ミニトマトとペーコンからほどよい塩味と旨味が出る

ので、簡単においしく味わうことができます。生クリームをかけるとうどんにまろやかになります。

**材料(1~2人分)**

- うどん(1人前、ペーコン4枚、玉ねぎ1/2個、ミニトマト6個、ブロッコリー1/2個、マッシュルーム6個、豆乳(200cc)、トマトソース(塩分あり20cc)、和風だし(小さじ1)、コーヒーフレッシュ(個)、ローリエ(1枚)、万能ねぎ(適量)、こしょう(適量)

ねぎは、ツンとした独特の香りや辛味成分により、血行を促進して体を温める作用があります。葉の青い部分には血圧低下につながるカリウムが含まれているため、高血圧予防に役立ちます。にんじんにはβ-カロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変



**小野寺恵先生のヘルシー料理**

## ねぎのナムルとにんじんのナムル

ねぎは、ツンとした独特の香りや辛味成分により、血行を促進して体を温める作用があります。葉の青い部分には血圧低下につながるカリウムが含まれているため、高血圧予防に役立ちます。にんじんにはβ-カロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変

**材料(各2人分)**

〈ねぎのナムル〉

- ねぎ……………3本
- ごま油……………小さじ3
- 塩……………小さじ1/2
- 酢……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- 白ごま……………小さじ3

〈にんじんのナムル〉

- にんじん……………2本
- ツナ缶……………1缶
- 白すりごま……………大さじ2
- めんつゆ……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- 砂糖……………8g
- かつお節……………5g

保つために重要な働きをする栄養素が豊富です。

〈ねぎのナムル〉

- 1 ねぎは縦半分に切り、長めの斜め薄切りにする。ごま油の風味で食欲が増えます。にんじんのナムルはシャキシャキと歯ごたえが良く、甘みが引き立つので、にんじんが苦手な人でも食べられそうな一品です。ごちらも常に家にあります。ごちらも常に家にあります。
- 2 水に10分ほどさらし、水気をきる。
- 3 ②をボールに入れ、Aの調味料を順番に加えて、その都度混ぜ合わせる。

〈にんじんのナムル〉

- 1 にんじんは長さ5cmの細切りにし、ボールに入れ600Wのレンジで2分加熱する。
- 2 合わせ調味料を入れ、混向中野3.25.23

ねぎのナムルは、塩と酢が合う。ねぎのナムルは、塩と酢が合う。

## まろやかイタリア風うどん

汗をあまりかかない冬は、夏と違い水分を失っている自覚が少ないです。しかし汗をかいてなくても、無意識のうちに失われている水分があります。「不感蒸泄」と言い、皮膚や粘膜、呼吸から失われている水分で、成人で約800~900cc/日もあります。空気が乾燥する冬は、不感蒸泄はさらに増えます。

「教えて!「かくれ脱水」委員会」は、気温と湿度が低い冬は「かくれ脱水」※により、便秘や体調不良になる人が増えることに注意を促しています。最新のマスク生活は、喉の渇きに気づきにくく、水分補給を怠る要因にも。今回は「冬のかくれ脱水」を取り上げたいと思います。

# 冬のかくれ脱水

### 便秘や体調不良の原因にも

筋肉は水分の貯蔵庫です。高齢者は加齢と運動量の低下で、筋肉量も低下しています。コロナ禍の影響で運動がままならず、筋肉量の低下がさらに懸念されます。筋肉量の低下は水分が減ることになり、かくれ脱水のリスクを高めます。

加齢に伴い、喉の渇きを感じる「口渴中枢」が減退し、喉の渇きを自覚しにくくなります。ほかに高齢者は、「汗をかいていない」「トイレが近くなる」「あまり動いていない」などの理由から、水分を取ることが

子どものころ、食事が取れず、点滴を受けたことがあります。大正生まれの母は、「点滴で、栄養を入れてもらった」と、思っていたようです。現在は経口補水液がありますが、脱水に対する知識がなかった時代の子育ては、本当に大変だったろうなと、改めて思います。

高齢者がかくれ脱水になりやすい理由

- 体内の水分量は、若い人で体重の約60%、高齢者では約50%に減るため、高齢者はかくれ脱水になりやすくなります。

①筋肉量の低下

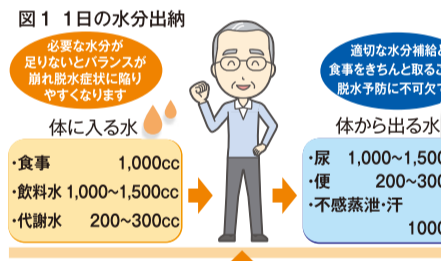
筋肉は水分の貯蔵庫です。高齢者は加齢と運動量の低下で、筋肉量も低下しています。コロナ禍の影響で運動がままならず、筋肉量の低下がさらに懸念されます。筋肉量の低下は水分が減ることになり、かくれ脱水のリスクを高めます。

②食事量が少ない欠食

3度の食事で、ご飯、肉や魚などのタンパク質食品、野菜、果物、乳製品などから1000~1200cc/日もの水分を取っています。同時に、体液の管理に大切

管理栄養士 菊池洋子

※脱水症状の一手手前、脱水の自覚がなく、有効な対策がとれていない状態。



「いわぎん」フリーローン

ご利用はご安心、ご満足。お申し込みカンタン&スピード回答!

お申し込みから返済までお気軽にどうぞ。受付時間/月曜~金曜9:00~17:00(休日を除きます)

0120-788-506 岩手銀行

春のサンドウィッチ

新鮮野菜を使っています! 新鮮フルーツを使っています!

名物! アンボンヌサンド 302円(税込)

フルーツサンド 432円(税込)

TOMATOMA フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F/デリカタウン

【営業時間】10:00~20:00 【定休日】フェザンの定休日に準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

お持ち帰り専門店

南部唐揚げ NANBU KARAGE

2020.12.11 GRAND OPEN

岩手の恵みがぎっしり詰まった、ここでしか食べられない唐揚げ。

食の安全そして地域社会が循環する小さな取り組みとして、できる限り地域の物を使った唐揚げ専門店をオープンいたしました。岩手県産にとことんこだわり、鶏肉や米、また南部小麦そして卵も岩手県産、調味料も地域で愛情を込めて作られた醤油や麴を使用して、生産者の顔が見える安心した食の提供をしています。

注文調理でいつも揚げたてをお持ち帰りいただけます。

ご予約はお電話で承ります。019-656-1273

からあげ単品 1個 120円

- 醤油
- 塩
- 旨辛
- 山椒

その他メニュー

- からあげ弁当 480円~
- からあげ玉子おかず 580円~
- なんからセット 1,200円~

店舗情報

営業時間 11:00~21:00 年中無休

ご予約・お問い合わせ 019-656-1273

お持ち帰り専門店 南部唐揚げ NANBU KARAGE 岩手県盛岡市南台北2-27-12



いわて医療通信【薬の服用について】

# 1. 薬の正しい飲み方・使い方

薬は「正しく」飲むこと、使用する上で期待される効果を発揮します。不適切な飲み方や使い方は、思わぬ副作用を引き起こす場合もありますので、薬の正しい飲み方、使い方について紹介します。

薬は内服薬、貼付薬、点眼薬、注射薬など、さまざまなものがあります。このうち、最も一般的な最初の3つについて簡単に説明します。

多くの内服薬は、食後(食事の後30分以内)に飲むことが多いですが、なかには食前(食事の30分前)に飲むものがあります。

腰痛などに使用される貼付薬は、テープ型のものやシップ型のものがあります。貼付薬で問題となる副作用としては、貼付部位での皮膚炎があり、貼っている部分へ日光があたること

や食間(食事と食事の間、食事の2時間後が目安)に飲む薬があります。食品との飲み合わせが問題となることもあり、有名なものとして、ワルファリンという血を固まりにくくする薬と納豆、ニフェジピンという高血圧の薬とグレープフルーツジュースなどがあります。

点眼薬は、特別な指示がない限り、1滴を点眼し、1分程度まぶたを閉じるようにしましょう。なかには、よく振ってから使用するものがあります(懸濁性点眼液)。点眼液が汚染される原因となりますので、容器の先がまぶたやまつ毛に触れないように注意しましょう。

近年、子どもの薬の誤飲事故が報告されています。これは、子どもの手の届くところに薬が置いてあることが原因の一つといわれています。シートに入っている薬は、子どもからすると、お菓子のように見えるのかもしれないかもしれません。このような事故を防ぐためにも、薬は子どもの手が届かないところに保管しましょう。

薬や健康のことでお悩みの際は、お気軽に薬剤師へご相談下さい。



岩手医科大学附属病院薬剤部 於本崇志

## 健康寿命、免疫力の向上は補腎から

腎気の温存

寒さの厳しい冬でしたが、陽射しも温かさが増してきました。春への期待に心が緩み、体も開放的になってきますが、今しばらくは寒さへの対策を怠りません。おりに触れてお伝えしている「腎」というのは、東洋医学では、生命エネルギーを蓄えている貯金箱のようなものと考えられています。誰も、生命エネルギーの貯金箱を持って生まれ、成長、生殖、老などへの働きに生涯使い続けます。出生時に親から頂いた貯金箱の中の生命エネルギーを「先天の気」と言い、成長と共に食で補う「後天の気」といいます。生命活動

の問題点でもある、過労、精神疲労、睡眠不足、体の冷えは、貯蓄された生命エネルギーを浪費する原因になります。昔の人は体を冷やして、そのつけが後でまわってくる言ったものですが、若いときは腎の生命

で、皮膚に強い炎症を起こすものもあります。そのために、貼付部分を衣服(白い生地や薄手の服は避ける)やサポーターなどで遮光する必要があります。

点眼薬は、特別な指示がない限り、1滴を点眼し、1分程度まぶたを閉じるようにしましょう。なかには、よく振ってから使用するものがあります(懸濁性点眼液)。点眼液が汚染される原因となりますので、容器の先がまぶたやまつ毛に触れないように注意しましょう。

近年、子どもの薬の誤飲事故が報告されています。これは、子どもの手の届くところに薬が置いてあることが原因の一つといわれています。シートに入っている薬は、子どもからすると、お菓子のように見えるのかもしれないかもしれません。このような事故を防ぐためにも、薬は子どもの手が届かないところに保管しましょう。

薬や健康のことでお悩みの際は、お気軽に薬剤師へご相談下さい。

50年の歴史 子供から大人まで健康家族

自然薬 松寿仙

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質

有限会社 宮手薬店

盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

今年にはコロナ禍に加え、積雪も多く、地震災害もあり、落ち着かない日々が続いています。そんな日常に心身ともにストレスを抱え、なかなか気分転換もままならない今、疲弊を吹き飛ばすような「見て華やか、食べて健康」なお弁当が盛岡市「美藤」から期間限定で発売されています。

その名も「いわて発酵's 弁当」、食材すべてを岩手県産にこだわり、味付けの肝となる発酵調味料もすべて県内産。県内の食を通じた健康弁当を発売するに至った経緯を発酵食品ソムリエでもある美藤の柴田さんからお話を伺いました。

「自分たちのすぐ近くには手間と愛情を込めて創られた生産者の素材と発酵調味料があります。今年には東日本大震災から10年を迎える年。改めて岩手を見直すきっかけになり、ユネスコ無形文化遺産として登録された和食の調理技術でそれらのおいしさをより増すとともに、本物の味をお弁当は3月末までの限定販売。電話注文とネット予約で2日前からの予約になります。価格は2000円(税別)。春を目の前に華やかな気分を味わってみませんか。」

美藤 柴田さん

019(656)1421

science home

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

ひのきの家に暮らそう!

マイホーム個別相談会

毎週 土 日 開催!! ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~ 完全予約制

お得な特典! ご予約の上ご来場の方 QUOカード 2,000円分 プレゼント!

毎日が森林浴 オール国産ひのきの家

サイエンスホーム盛岡店

この看板が目印

駐車場は裏にございます。

会場 / サイエンスホーム 盛岡 千020-0051 盛岡市下太田下川原78-2 パラシオン1F

新型コロナウイルス 感染症予防対策

お客様及びスタッフの健康と安全を考慮し、感染症予防対策として以下の対応処をさせていただきます。●手指用の消毒液(アルコール消毒液)を入口に設置します。●お客様にはマスクの着用をお願いいたします。●頻繁に換気などの対策を取ります。●スタッフはマスク着用で対応いたします。

# 加賀野界隈



「加賀野」といえば盛岡随一の閑静な文教・高級住宅地区というイメージがあります。

地名の由来は諸説あり、一つの説は、加賀前田家からお興入れのお姫様に付き従ってきた家来、従者、職人など加賀衆の居住地としてこの地を提供したことに由来する。「加賀衆居住説」ですが、そのずっと以前に書かれた検地帳や地図に既に加賀野の地名が載っているのが無理がありません。もう一つの説は「加賀長者説」。慶長のころ、この一帯

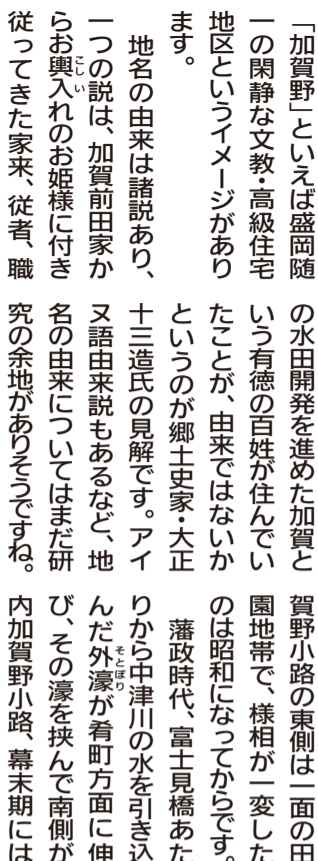
の水田開発を進めた加賀という有徳の百姓が住んでいたことが、由来ではないかというのが郷土史家・大正十三造氏の見解です。アイヌ語由来説もあるなど、地名の由来についてはまだ研究の余地がありそうですね。

現在、加賀野は二丁目から四丁目までありますが、住居表示法施行前の範囲は加賀野を冠した字名に角子、春木場、中道、田神松才の神、久保田、北井崎がありもともと広大でした。明治・大正期に至るまで茅葺屋根の武家屋敷が並ぶ外加賀野小路、幕末期にはさらに東の住吉神社方面に直角に延びる加賀野新小路も造成されました。濠の北側には外加賀野小路の他、戦略的な見地から「御持筒町」という鉄砲隊の足輕を住ませた町もありました。外加賀野小路や御持筒町に配された足輕たちは、

萬一お城が攻められた場合に備え、妙泉寺山を隠し岩としていたとも伝えられています。

加賀野は個性的な住宅や立派なお屋敷などを見て歩くだけでも楽しいのですが、他にも啄木が8カ月ほど居住し「小天地」を発行した旧蹟町、市の景観重要樹木指定されている「舞妓の藤」、三田商店ゆかりの川留稲荷神社、地下道を通って4号

線を横断した先には、戦前に社会人野球で活躍した名捕手・久慈次郎の記念碑が建つ記念緑地など見どころがいっぱい。多くの逸話が残る妙泉寺山や大日さんもそこらすぐです。早春の加賀野界隈散歩はいかがでしょう。



この伝承は「旅立ちましたとサ」で終わらず、その足跡が点々と、一筆書きのようにならぬように残され、続いていく。これがこの伝説最大の面白さだろう。

さらに、もともと宮古にはこの伝説を徹底調査し「義経は生きていた」成吉思汗は源義経を著した佐々木勝三なる郷土歴史家があった。佐々木勝三氏は、後に義経

やがて編集者として岩手県内の地元学を紹介する雑誌に携わっていく。その創刊号で取り上げた特集が「義経北行伝説」であった。平泉から久慈に至る岩手県内の全伝説スポットを取材したことで、基礎知識があった宮古界隈以外の地の伝承までつづきに見聞。伝説への興味関心を深めていく。だが盲信したわけではない。こうした信仰と信じていることへの感動を覚えたのである。以来、さらに伝説フィールドワークの活動を深めていく。

数年後、地元テレビ局に請われて義経北行伝説の特集番組に関わったことも大きい。ポジション的には番

たたび触れている藤原忠衡にまつわる話題は、いずれも下地に「義経北行伝説」がある。

組企画とレポーター。義経に扮した局のアナウンサーとともに弁慶に扮した筆者は、平泉の高館を皮切りに、岩手県内の伝説地を巡る。さらに、岩手のローカル局が制作するには、まさに超ロマン級の壮大なスケールを持つ番組であった。

今もつとも気になっているのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまだ一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

## 風のうわさ

イフテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 義経北行伝説 伝承ロマンに 取り憑かれた我が人生

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

いわたシニアネットは毎週1回 西部公民館内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288 NPO法人いわたシニアネット 〒020-0834 盛岡市永井17-21-11-A13 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ksj.biglobe.ne.jp

### いわてシニアネット便り《3月の西部公民館パソコン教室》

●じっくり学ぶパソコン教室  
ワード レベルアップ編 ..... 2日(水)~5日(金)9時半~12時  
エクセルレベルアップ編 ..... 16日(水)~19日(金)9時半~12時半  
●パソコン・タブレットお助け相談会 ..... 24日(水)10時~12時/13時~15時  
※なお、現在のコロナウイルス感染防止の観点から、入館禁止の措置がとられることがありパソコン教室が中止になることがありますのでご確認の上ご参加ください。

**ふりさわ エヴァホール** は **価格にこだわります**

エヴァホールには派手さや豪華さはありませんが、安心して葬儀を行っていただくために、本当に必要なもの、また、その時々の暮らしに合わせたムリ、ムダ、ムラのないご葬儀を提案しております。

**ふりさわ** なら **葬儀費用の総額** を各種クレジットカードでお支払いできます。(要認証)

**ゆとりの会** 会員募集中 **10%OFF** (基本葬儀料 入会金10,000円のみ) ※積立不要

後悔しないご葬儀、家族葬のことなら 他社積立の解約、ご相談ください。解約手数料相当額補償!

安心価格の **(株)ふりさわ** ☎0120-100784 **年中無休**  
〒020-0063 盛岡市材木町3-15(永祥院前) ☎019-624-1000 **突然でも、いきなりでも安心対応**

**エヴァホール** 材木町 / 材木町別館 / 本町花の風 / 中央通り / 本宮 / 青山 / 高松 / 都南 / 松園

**パソコン・OA機器廃棄**

不要になったパソコンやプリンタ等、OA機器を安全に廃棄するサービスです。

【廃棄対応品目】  
パソコン、OA機器の全般に対応しています。  
・パソコン  
・ディスプレイ  
・プリンタ など

株式会社 **リードコナン**  
TEL. 019-656-3600  
〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40  
FAX 019-656-3601  
詳しくはリードコナンホームページ  
<http://www.leadkonan.co.jp/>

**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

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

**20th Anniversary**

**廊下のない家。**

モデルルーム公開中

お気軽に来場ください

**あっとホーム**  
TEL 019 635-6000

美しく、さらなる輝きを。

岩手県特約店



ROYAL ASSCHER Since 1854

時計 & 宝飾 MICHIMATA

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL https://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

# 今、注目の 介護脱毛とは

今、介護脱毛を希望する方がじわじわと増えてきております。最近ではメディアでも取り上げられ、存じの方も多いと思います。介護脱毛とはデリケートゾーンを脱毛する「介護する方の負担を減らすこと」を考えた「VIO脱毛」となります。排泄の際、毛に排泄物が付着しやすいため、臭いや蒸れ、感染症の原因になることがございます。デリケートな部位ではありますので、初めは恥ずかしい方もいらっしゃるかもしれませんが、施術の回数を重ねるうちに段々と慣れていくようになります。

医師監督指導のもと看護師が照射致しますので、皮膚のトラブルの際にも迅速に対応致します。医療脱毛のレーザーは黒い色素に吸収され脱毛効果が得られますので、色素のない白髪などには反応しませんのでお

早くにご施術されることをお勧めしております。当院でも性別関係なく40代以降の患者様が介護脱毛を目的として、来院頂いている方もいらっしゃいます。ご興味のある方はぜひ一度ご相談ください。

入場料:無料 休館日:月・火曜日  
問合せ:☎019-625-6380 (インプレクサス・アート・ギャラリー)

◆子育て支援の有償ボランティアを募集～事業説明会～  
内容:0歳から小学6年生までのお子さんの一時預かりなどを行う有償ボランティアを募集します。  
日時:4月14日① 10時～12時まで ② 13時半～15時半まで  
5月14日③ 10時～12時まで ④ 13時半～15時半まで  
全4回のうち希望する日時をお知らせください。  
会場:盛岡市総合福祉センター  
申込み:4月5日⑧ 9時から電話による受付  
問合せ:☎019-625-5810 (盛岡市ファミリーサポートセンター)

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

※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>

■健康づくり!マッサージ等指導教室

内容:マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

参加費:無料(要事前申し込み)  
対象:概ね60歳以上の盛岡市民(定員12名)  
開催日程:①愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 3月9日⑩10時～12時  
②松園老人福祉センター(西松園二) 3月12日⑩10時～12時  
③津志田老人福祉センター(津志田西二) 3月15日⑩10時～12時  
④青山地区活動センター(青山三) 3月17日⑩13時半～15時半  
⑤永井地域交流活性化センター(永井23) 3月25日⑩13時半～15時半  
⑥太田老人福祉センター(上太田) 3月26日⑩10時～12時

申込み:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

◆未来のためのミュージックギフト With 宮川彬良×ぱんだウインドオーケストラ  
内容:作曲家・宮川彬良とサクソ奏者・上野耕平率いる若手トッププレイヤーたちがお届けする吹奏楽をお楽しみいただけます。  
日時:3月31日⑩18時開場 19時開演  
※2020年6月14日⑩からの延期公演です  
会場:盛岡市民文化ホール 大ホール  
入場料:全席指定・S席4,500円 A席3,500円 U-25チケット(25歳以下対象/S・A席選択可)1,500円(当日各500円増)

◆災害時わたしたちがやることは?～コロナ禍での避難～  
内容:「地震防災かるた」(岩手大学地域防災研究センター作成)のほか、災害時の避難に関する資料を展示します。  
日時:2月19日⑩～3月14日⑩ 9時～21時半  
※月曜休館、最終日は16時まで  
会場:河南公民館 2階西側ロビー  
申込み:不要。直接ご来館ください。  
問合せ:☎019-622-2258(河南公民館・盛岡劇場)

◆雪溶け・音届け 笹原美香 ソプラノコンサート～マスクの中でもほほえみを、歌とおしゃべりを楽しむ夜～  
内容:「この道」や「私の名はミミ」など、歌曲やオペラアリア、ゲストのバスバリの声をお楽しみください。  
日時:3月13日⑩18時半開場 19時開演  
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール  
入場料:無料 ※要入場券(定員に達しましたので、配布分は終了しました)  
問合せ:E-mail sasanohasalasala@icloud.com/FAX.019-651-5552(笹原)

★ペアチケットプレゼント!  
(こちらの締め切りは3/5金となります)

◆ケイト・トムソン+片桐宏典二人展  
内容:2人は80年代にヨーロッパ各地で、1991年からは岩手を拠点とした世界各地での制作活動は今年で30周年を迎えます。2人の彫刻とドローイング作品をどうぞご堪能ください。  
日時:2月26日⑩～3月27日⑩ 11時半～18時半  
会場:インプレクサス・アート・ギャラリー (盛岡市本町通1丁目8-22 トーカンマンション上の橋1F)

遊食屋FUJIより

元祖盛岡焼き冷麺 3食入り

遊食屋FUJI人気メニュー「焼き冷麺」。自宅でも味わえる3食入りを2名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

クマ オーガニック ホワイトブレンド

トロピカルフルーツの香りが豊かでソフトな口当たりとフレッシュさが特徴のオーガニックワイン。750ml入り1本を1名様にプレゼント。

応募方法

▶郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し郵送してください。希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入してください。3月20日消印有効です。商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

▶宛先 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル 榎ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

統計から 2020年を振り返る

昨年、世界での新型コロナウイルス感染症の話題が多く、自分たちの身の回りまであったという間に蔓延。全国規模での緊急事態宣言や東京オリンピックの延期発表などを受けて「何もできなかつた」と感じる方も多かったのではないでしょうか。

大和ネクスト銀行(調査協力会社)ネットエイジア株式会社)による「シニアライフに関する調査」によると、2020年にシニアが楽しんだことは2019年を大きく下回りますが、旅行がトップ。ドライブを楽しんだ方も多かったことから車での移動可能な場所への旅行需要が高かったことが分かります。その他としては、読書やドラマ鑑賞、インターネットでの動画鑑賞など自宅に居ながらの趣味を楽しんだ方が増えていきます。逆に著しく減ったこととして、スポーツ観戦が大幅に減少しており、娯楽

としてみなさん、気軽に計画できる娯楽の象徴だったのかもかもしれません。今やインターネットでスポーツも観戦できる時代、これらの旅行のあり方も趣向が変わっていくのかもしれないですね。今年は果ごもり趣味だけでなく、屋外で心身ともに過ごせる楽しみが増えることを願います。

(シニアズ編集部)

●株式会社大和ネクスト銀行、「2020年ランキングで見るシニアライフに関する調査」  
https://www.bank-daiwa.co.jp/column/articles/2020/senior\_life\_report\_2020.html(参照 2020-02-17)

ジャンル	2019年	2020年
旅行	69.7	39.6
嗜好品	38.0	35.1
読書	28.5	32.8
ドラマ鑑賞	30.9	32.4
オンラインゲーム	24.2	26.1
音楽鑑賞	25.3	24.4
家庭菜園	21.8	21.5
ガーデニング	16.0	21.2
動画鑑賞	21.2	20.2
テレビ観戦(含む)	18.7	19.6
ドライブ	19.6	19.6
スポーツ観戦	20.2	20.2

ウィンズ本宮はお客様と従業員の安全・安心を最優先に考え 感染予防対策に取り組んでいます。

自動検温 赤外線センサー 設置

ソーシャルディスタンス 飛沫感染防止シートの設置 アルコール除菌剤の設置 遊技台・店内設備の除菌 従業員の検温マスク着用の徹底

WINS本宮

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL / 019-635-0005

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)645-8118(代表)

# IFEM 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』が隠れています! みつけてね

公式キャラクター ミック

## 感謝の言葉を大切に



### 池戸 一枝さん(89)

盛岡郵趣会会員

1931年7月12日 広島県呉市出身。過去に染色小物の販売を15年経験。趣味はカラオケ。ほかにも社交ダンスや陶器のコレクション、友人と掛け軸を作るなど、芸術・文化に多才な面も

一般の方に向けた展示「趣味遊会」趣味的遊切手展」を開催。明治からの普通切手や切手趣味週間、ふみの日やお城、船などジャンル分けにこだわってまとめたと言います。切手のほかにも初日カバー(切手発行当日の消印がある封筒)、風景印のスタンプのコレクションも展示したとのこと。「船が恋人と言えほど船が好き。船で旅行に行くために、人より3倍も動きまわりました。旅先では必ず郵便局に立ち寄り、その土地の風景印を押してもらったことが楽しみの一つだったの。北海道から沖縄まで1500個ほど集めましたよ」。

2017年、85歳の時に、元気でアクティブに活動する池戸さんに、健康の秘訣を聞くと「言葉を大切にしています。良い言葉を言うことが起る。感謝の気持ちを言葉にすることで自分も嬉しいし、相手も嬉しくなります。これまでもいろいろな人に助けられたり、宝物のような友達に出会えたので、今はお世話になった方への恩返しの間だと思っています」。

1894年3月9日 明治天皇・皇后の結婚25年祝典を記念して、日本最初の記念切手を発行したことから、3月9日は『記念切手記念日』と制定されました。盛岡に切手好きの収集家の方がいると知り、お伺いしたところ、盛岡郵趣会の池戸一枝さんが快くコレクションした切手を見せてくださいました。74年間集め続けた切手は丁寧にリーフにまとめられその数は1500ページにも及ぶそうです。

切手との出会いは11歳の頃で、当時は山口県に住んでいました。友達から父親の手紙を見せてもらったことがきっかけで「満洲の切手でね、とってもきれいな切手だったの」と池戸さん。その切手を友達から譲ってもらったことで集めたいと思うようになり、入会。新しい切手の発売情報も得られることから、毎月会に参加するようになり、その後、13歳の時に長野へ引っ越します。女学校の友達に切手が好きなことを伝えると友達が切手をくれたり、自分でも1〜2枚ずつ買えるようになりました。

徐々には集まるようになってきたのは社会人になってから。勤め先で出会った夫の康裕さんと結婚し、仕事の転勤で年に1回引っ越しをするという生活が続きます。「父や友人によく手紙を書いていたので、手紙を出した郵便局へ通っていました。その時に新しい切手をチェックし、少しずつ買い集めていきましたね」。

### 切手との出会いと郵趣会の活動

念願の自身初切手展開催

2017年、85歳の時に、一般の方に向けた展示「趣味遊会」趣味的遊切手展」を開催。明治からの普通切手や切手趣味週間、ふみの日やお城、船などジャンル分けにこだわってまとめたと言います。切手のほかにも初日カバー(切手発行当日の消印がある封筒)、風景印のスタンプのコレクションも展示したとのこと。「船が恋人と言えほど船が好き。船で旅行に行くために、人より3倍も動きまわりました。旅先では必ず郵便局に立ち寄り、その土地の風景印を押してもらったことが楽しみの一つだったの。北海道から沖縄まで1500個ほど集めましたよ」。

元気でアクティブに活動する池戸さんに、健康の秘訣を聞くと「言葉を大切にしています。良い言葉を言うことが起る。感謝の気持ちを言葉にすることで自分も嬉しいし、相手も嬉しくなります。これまでもいろいろな人に助けられたり、宝物のような友達に出会えたので、今はお世話になった方への恩返しの間だと思っています」。



切手から日本の素晴らしき歴史・芸術・自然などを学ぶことができたという池戸さん。今も切手を集め続け、孫やひ孫たちとの手紙のやりとりを楽しんでいるそうです。家族や友達に手紙を出す時、切手をよく見てみてください。その小さな切手に描かれた日本の情景の素晴らしさに、きっとみなさんも気付けるはずです。

屋内でも要注意

寒気が少しずつ弱まってきましたが、まだまだ寒い日が続いています。コロナウイルス感染症予防にも気が抜けない毎日、外出を控えている方も多いと思います。

高齢者による転倒・転落事故を防ぐための注意点を紹介します。座っている時間を減らして立ったり歩いたり軽く体を動かす、筋力やバランス能力を維持する。製品の正しい使い方・注意すべき点を再確認する。使用時に不安定な姿勢にならないように体格に合った製品を選ぶ。カーペットを床にテープで留め滑らないようにするなど、身の回りを整理整頓して生活動線を整えることが重要です。



寒気が少しずつ弱まってきましたが、まだまだ寒い日が続いています。コロナウイルス感染症予防にも気が抜けない毎日、外出を控えている方も多いと思います。

高齢者による転倒・転落事故を防ぐための注意点を紹介します。座っている時間を減らして立ったり歩いたり軽く体を動かす、筋力やバランス能力を維持する。製品の正しい使い方・注意すべき点を再確認する。使用時に不安定な姿勢にならないように体格に合った製品を選ぶ。カーペットを床にテープで留め滑らないようにするなど、身の回りを整理整頓して生活動線を整えることが重要です。

## 転倒、転落事故を未然に防ぐ

一度、自身の体の状態や身の回りの安全を確認しましょう。製品の使用時や生活のなかで転倒・転落の危険などを感じたときは消費者ホットライン(電話188)へ。

普段から使っている製品や慣れ親しんだ自宅でも身体能力の低下や周囲の環境によって転倒・転落事故に遭うリスクは高まります。もう

他にはないあなただけの家づくりの手掛かりを



他にはないあなただけの家づくりの手掛かりを

ASK x HOUSING

毎週週末は見学会開催!

ご予約でQUOカード 3,000円分プレゼント!



Designers housing

Salwatari Atelier Design

盛岡市 中太田新田 展示場



豪華装備の住宅展示場をお譲りします

限定1棟

販売価格 旧価格3,150万円 新価格 2,850万円

周辺環境プロフィール

物件概要

住宅DATA