

2021.12月号 無料配布

【月刊219号】次号/12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: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/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

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



米谷 享子さん(64)

フラワー&ファーマーズマーケット
Mファーム代表取締役社長

1957年、陸前高田市出身。盛岡市中央公園内、Mファーム代表。幼少期を家業で営む商店の関係で大船渡と陸前高田で過ごす。高田高校、東北学院大学を経て母の他界を機に帰郷。高校時代から興味を持っていた園芸の仕事に就いていたが東日本大震災により滝沢市に転居。転居後、開校したアレンジメント教室は現在もMファームと両立して開校中。趣味はプリザーブドフラワー、アレンジメント、音楽鑑賞。座右の銘は「陽はまた昇る」

冷めない好奇心と探究心

緑化都市開発とヒューマンパワー
現代社会の環境問題や自然災害。昨今の都市開発において、自然環境が有する多様な機能を活用した開発が脚光を浴びています。盛岡市では、本宮の盛岡市中央公園に来春「ビバテラス」という、図書館やカフェなどが軒を連ねる憩いの空間が誕生予定です。そのビバテラス全面開業に先駆けてオープンした園芸・産直施設「Mファーム」。この代表を務める米谷享子さんは陸前高田市出身。東日本大震災を機に滝沢市へ転居し、この度Mファームを開店させました。元氣あふれる米谷さんに、これまでの歩みとこれからのMファームへの思いをお聞きしました。

生まれした米谷さん。住まい兼店舗の家で三人姉妹の長女として生まれます。厳格な祖父にはよっちゃんと呼ばれて蔵の地下室に閉じ込められるようなワンパクな子だったそう。親族が経営するスーパーの開店に伴い、5年ほど大船渡市に移住。当時の大船渡市はセメント業や水産業などが栄え始めた頃で入学した小学校は1学年15クラスにも分かれていたとか。

その後、家族で陸前高田市へと戻った米谷さんは商店を手伝いながら、中学校と軟式テニスに熱中していきます。「勝負事で勝つことの楽しみをテニスで覚えた」と当時を振り返ります。

植物好きが念願叶って園芸の道へ
部活もさることながら高校で受けた生物の授業に感銘を受けたという米谷さん。大学進学で行った仙台では「野草園や植物園巡りをし、今までは知らなかった植物をたくさんみて趣味の知識を膨らませました」と植物園に足を運んでいたとか。大学卒業後に母を亡くし、残された祖父と商店の面倒を見るために帰郷することになった米谷さん。しかし、既に結婚していた米谷さんは育児と商店の両立に加え、祖父と夫が同時に入院するという事態に立たされ、やむなく商店を閉めることに。そんな米谷さんに転機が訪れます。「全国チェーンのホームセンターが陸前高田に新規開店のためスタッフ募集があったんです。以前から園芸部門で働きたかったのですぐに応募しました」趣味で培った豊富な知識に採用者も驚き、晴れ

て雇用され園芸部門を任された米谷さん。以前に商店を営んでいたのも相まって、顔なじみの地元のお客さんが次々と来店。自身で3年計画を打ち出し、さまざま仕掛けや親切丁寧な接客を展開。3年後には系列店に比べて倍の売上を達成させたと言います。



念願叶って作った園芸コーナー、米谷さんの知識と思いが込められています

MS&AD MS北東北株式会社
先の滝沢市へと転居します。いつかフラワーアレンジメントの教室を持ちたいと考える米谷さんは心の傷を埋める作業とともにアレンジメント資格を取得、内陸にいなながら2拠点で教室を始めます。「盛岡と陸前高田で始めました。特に高田では、震災前のお客さんとも何人も再会できて、互いに心のケアにもなりましたね」と癒す空間でもあったと語ります。教室も定着し、再び園芸の仕事をしたと、関係業者とともに園芸店の開業を考えていたところ、ちょうどビバテラスの話もいろいろ開店を決意。「当初、園芸店のみの予定でしたが、ビバテラス側の考えを聞いて幅広いお店にしたいと思いましたが、震災を乗り越えた新たな縁に盛岡の新しい都市開発が動き出しています。

高気密 & ダブル断熱
あっとホーム
TEL 019-635-6000
モデルルーム公開中

盛岡日産モーター
矢巾 本店 Tel.019-611-1123
上堂 盛岡北店 Tel.019-641-5321

NISSAN 心躍る輝き。
ノート AUTECH CROSSOVER 新登場
NOTE AUTECH CROSSOVER

プレミアムスポーティー 精悍さ
アクティブ
サポート補助金、あります。
今なら! 65歳以上を対象にサポート補助金
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

阿部陽子の

ほくほくとトレッキング

第26回 海のアルプス0m

「いつ誰が何のために」ここに掘ったのか。好奇心にいきなり火が点いた。黒崎半島の海拔0mラインに掘られたトンネルは、「海のアルプス」と呼ばれるトレイル最大の異界である。

(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



は意識のみ。音も重量も過去や未来の時間軸さえも感じない、トラックホールの感覚って、こんなうそもそも誰が、何の目的で、いつ掘ったのか、謎は深まるばかりであった。



断崖絶壁にある手掘りトンネルは田野畑ルートの際々空間である。月の満ち欠け・干潮満潮を知って探査したい。心が澄んでいく

手掘トンネル何のため?

それは映画「猿の惑星」の安定期待でわくわくだ。ような空間だった。岩礁にポツンと穴ひとつ、ハンマー200M、ライトを消すと漆黒の闇になる。ここであるの

三陸海岸が国立公園に指定されたのは、昭和30年。

三陸海岸が国立公園に指定されたのは、昭和30年。

その後、地元の建設会社によって自然歩道が整備された。11年の歳月を費やして、数カ所のトンネルを貫通さ

田中邦衛の死を惜しみて、余りある思いで受け止めた方はいくつかあるのではないだろうか。報道では、テレビの「北の国から」での彼が多く取り上げられていました(主役は田中邦衛という人その人)



田中邦衛の巻

文 山田 裕幸

ものように。以前一戸町の「カシオペア映画祭」に奥様を伴って見えたとき、確かに好人物だとはっきり分かりました。「私のきり分かりました。私のような者が人前に顔を晒している風情、物腰の低さ、語

折り紙で季節を飾る

文具発見 鎌田店長

平金商店の文具博士



左からクラサワ 干支折り紙セット¥880、トローヨー 金華くすだま¥418、クラサワ 干支友禅紙「真」¥605 全て税込価格



左からトローヨー ちよかみ透かし¥330、トローヨー 星のおりがみ¥418、トローヨー ハッピークリスマスリースセット¥330 全て税込価格

11月は記念日が毎日あり、特に十一月十一日は、「鮮の日」を始め「極」がある「電池の日」など、なるほどと思つものばかり。実はそのなかに「おりがみの日」も含まれているのをご存じですか。日本折紙協会によると、「数字の1が4つ並ぶ11月11日、数字の1を正方形の1辺と見立て、1が4つで正方形のおりがみの4辺を表すことから、1980年この日を「おりがみの日」に制定しました」とあります。11日は世界平和記念日でもあります。折り紙で平和を願う心にも繋がっているように思われます。

さて、今年の冬も到来したとの声がチラホラ聞こえてくるようになりました。なかなか踏み切れなかった寒さ対策、今からジタバタしても到底間に合いませんから、あえて静観しながら、乗り切りませんか。という方も、冬の入り時期は家づくりの失敗が多発するんです。そのわけは、一刻も早くあったかの家を手に入れて住み替えたいと思つてしまつたら、年末が近づくとムードも悪質です(苦笑)。「今年の冬はぜひあったかい新築を迎えましょ」といったニューアンスでセールスを展開してくるハウスメーカーもあります。もう冬なのに、「これから家づくりをスタートさせれば今年の冬に間に合う」と鵜呑

「今年のはじめにあったかい新築を迎えましょ」といったニューアンスでセールスを展開してくるハウスメーカーもあります。もう冬なのに、「これから家づくりをスタートさせれば今年の冬に間に合う」と鵜呑

宅建士が教える住まいの豆知識 vol.9

冬将軍様のおもてなし、いかがいたしましょう

冬将軍様のおもてなし、いかがいたしましょう。湿気、乾燥、結露、寒さ、光熱費...これから迎える寒さから来る家の悩みはそのまますべて解決してしまつたら、年末が近づくとムードも悪質です(苦笑)。「今年の冬はぜひあったかい新築を迎えましょ」といったニューアンスでセールスを展開してくるハウスメーカーもあります。もう冬なのに、「これから家づくりをスタートさせれば今年の冬に間に合う」と鵜呑

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)



鉄道橋(フェルヴォイポイント)というエスペラントの愛称がついた岩根橋

宮沢賢治の晩年の友人に佐々木喜善がいます。日本の民俗学のいしずえを築いた柳田国男の名著『遠野物語』の語り手として知られています。賢治と喜善は共にザシキワラシなどの民間伝承に関心があり、手紙のやりとりから交際が始まるのですが、1932(昭和7)年に喜善が花巻に賢治を訪ねて来てからは急速に親しくなります。二人の間には、エスペラントも共通の話題になりました。

1887年、ポーランドの眼科医・ザメンホフが発表した人工国際語です。エスペラントが目指した、民族間の争いをなくしたいという平和への願いに共鳴し、賢治はエスペラントを独習しました。理想郷としての岩手を象徴するイーハトーブは、エスペラントをも

賢治はJR釜石線の前身である岩手軽便鉄道を愛しく利用しましたが、現在釜石線にはその縁から1995年駅名にエスペラントによる愛称がつけられました。喜善ゆかりの遠野には、フォルクロロ(民話)という愛称がつけられています。

賢治はJR釜石線の前

岩手象徴するイーハトーブは、エスペラントをも

賢治はJR釜石線の前

賢治はJR釜石線の前

賢治はJR釜石線の前

賢治はJR釜石線の前

岩手の先人こぼれ話 第4回

宮沢賢治の晩年の友人に佐々木喜善がいます。日本の民俗学のいしずえを築いた柳田国男の名著『遠野物語』の語り手として知られています。賢治と喜善は共にザシキワラシなどの民間伝承に関心があり、手紙のやりとりから交際が始まるのですが、1932(昭和7)年に喜善が花巻に賢治を訪ねて来てからは急速に親しくなります。二人の間には、エスペラントも共通の話題になりました。

佐々木喜善とエスペラント

賢治はJR釜石線の前

賢治はJR釜石線の前

賢治はJR釜石線の前

賢治はJR釜石線の前

賢治はJR釜石線の前

賢治はJR釜石線の前

賢治はJR釜石線の前

私たちは酸素を吸うことで生命活動を営みますが同時に体内では活性酸素が生じます。活性酸素は生命維持に必要なものですが、過剰な活性酸素は体を酸化(さび)させます。今回は活性酸素を減らす食生活を取り上げたいと思います。

活性酸素を減らす

活性酸素とは「他の物質を酸化させる力が非常に強い酸素」のことです。私たちの吸う酸素の2%が活性酸素になるとされています。

活性酸素は殺菌力が強く体内では細菌やウイルスを駆除しますが、増えすぎると老化、がん、しわ、糖尿病、動脈硬化など生活習慣病の原因になるとされています。他にも強いストレス、たばこ、多量のアルコール、紫外線などでも増えます。

ファイトケミカル

ゴボウにはクロロゲン酸、ナスにはナスニンとクロロゲン酸というファイトケミカルが含まれています。野菜、果物、穀類の植物性食品の色素、香り、渋み、あく、ねばねばなどから発見され、皮や種子に多く含まれます。

ゴボウの金平は皮つきの皮つき、あくは抜かず

ゴボウにはクロロゲン酸、ナスにはナスニンとクロロゲン酸というファイトケミカルが含まれています。

ゴボウの金平は皮つきの皮つき、あくは抜かず

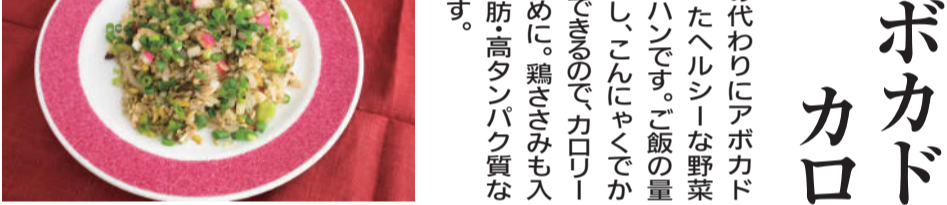
ゴボウの金平は皮つきの皮つき、あくは抜かず

ゴボウの金平は皮つきの皮つき、あくは抜かず

ゴボウの金平は皮つきの皮つき、あくは抜かず

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画 **健康おやじごはん** 遊食屋FujiNext 藤原和広さん

【第1回】アボカドの野菜チャーハン



アボカドでカロリーオフ

油の代わりにアボカドを使ったヘルシーな野菜チャーハンです。ご飯の量を減らし、こんにやくでかさ増しできるので、カロリーが控えめに。鶏ささみも入り低脂肪高タンパク質な一品です。

アボカドを1cm角の粗みじん切りにする。

アボカドを1cm角の粗みじん切りにする。

アボカドを1cm角の粗みじん切りにする。

WEBシニアズ 毎月更新中! パソコン・スマートフォンから「シニアズ」で検索!

Senior's 増刊号 想活特集 2021年12月12日発行

「ミッケ」が隠れてます! みつけてね!

でんぎに関するお困りごとはありませんか?

慰労会 仕事納めのお持たせに

パソコン・OA機器廃棄

鶏手羽元 ローストチキン

茶碗蒸し



いわて医療通信【腎臓を長持ちさせるには】

3. 透析にいたらない秘訣

慢性腎臓病を悪化させないために

前回も記載しましたが、タンパク尿やeGFR 60未満の状態が3カ月以上続くことを「慢性腎臓病（CKD）」と呼びます。

今まで2回にわたって腎臓の働きについて簡単に説明してきましたが、腎臓の主な働きは『老廃物の除去』です。CKDが進

行し、いよいよ腎臓が動かなくなる（末期腎不全と呼びます）と、人は死んでしまいます。しかし、実際には死ぬことなく生活されている方が多数いらっ

血管は、血液を循環させ、全身に栄養・酸素・体内伝達物質を巡らせる「器官

ですが、それだけでなく免疫細胞がパトロールする道筋であり、体内の老廃物を捨てる通路でもあります。体のあらゆる細胞が正常に機能し、健康で長生きする

層構造になっている血管の最も内側で、血液に直接触れる「血管内皮細胞」は全身すべての血管にあり、広げると面積はテニスコート6面分にもなります。また「体内でいちばんの内分泌器官」とも言わ

血管から健康長寿

食生活・生活習慣を見直す

につながら、機能が低下してしまいます。血液検査の中性脂肪・悪玉コレステロール値・血糖値や高血圧・肥満などが血管内皮細胞のダメージの目安となりますので、食生活や生活習慣を見直すきっかけにしてみましょう。

- ① 週に一度以上息が切れる程度の運動を行っている
- ② 歩くスピードが速い
- ③ 毎日十分な栄養・睡眠がとれている
- ④ 毎日朝食を食べている
- ⑤ 毎日おむね楽しく充実している
- ⑥ 趣味や楽しみがある
- ⑦ たばこを吸わない

人間の体は食べたもので作られ、正しい生活で整います。食生活と生活習慣を見直し、不足しがちな栄養を補うサプリメントや血流改善の漢方薬なども取り入れながら、血管から健康長寿を目指しましょう。

生活習慣は毛細血管にも影響します

健康維持・増進のために

健康は血液から

指先の毛細血管観察してみませんか？

宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26



創業から60年以上続く喫茶店「未完成」。盛岡市着町にアーケードが作られる前から今の場所でお客さんを迎え、時代と共に変化する街並みを見守ってきました。

店主の小笠原利三さんは盛岡市出身。高校を卒業し会社員をしていますが、父親から「未完成」を任せたいと声がかかり店で働くことに。当時は喫茶店ブームで純喫茶が市内に何軒もあり、どの店も23時まで開けていて休みは月に1回ほどでした」と振り返ります。

フームも落ち着いてくると客層が待ち合わせで来店する人から仕事の休憩時間に訪れる会社員に。ドリンクメニュー中心だったので、お客さんのニーズに合わせなくては時代に追いつけないと、食事メニューやスイーツを考案。どうしたらおいしく、見た目もきれいになるかなど試行錯誤を長年繰り返したと言います。今では約100種類まで増え、お気に入りメニューを抜きで。長年味を追求したパフェを目当てに若いお客さんが訪れるようになったそう。店の雰囲気作りも欠かかず、好みの絵を自分の絵を飾ってほしいと

「人生は一生勉強」という父の言葉から生まれた「未完成」。おいしいもので迎えたいという小笠原さんの思いは未完成のままです。

盛岡市中ノ橋通丁目5-20 019(654)7879

木の家が好き! 無垢材・ひのき・真壁造り・中外W断熱を備えた1,000万円台^{*1}で叶えるひのきづくしの家、誕生

懐かしいのに新しい。癒しの住まい

木の家は、体で感じる体験が一番です。お電話かwebフォームよりご連絡ください。

木の家を体験しよう!

見学・資金相談会 毎週土日開催!!

①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~ 完全予約制

お得な特典! ご予約の上初来場の方 QUOカード3,000円分プレゼント!

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。
- 頻り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。

日本の伝統を科学するひのきの家 サイエンスホーム

□下田 〇盛岡店 メリットが出る支援策を使って、賢く建てよう! ※詳しくは、スタッフまでお気軽に。

お問合せ 019-658-9131 担当 加賀谷 080-6052-3602

株式会社シロウス 〒020-0051 盛岡市下田下川原78-2 パラシオン1階 (営業時間)9:00~18:00 (定休日)火・水

詳しくはwebから

国土交通大臣許可 (般-27)第23867号

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

もりおかいにしえ散歩 55

案内役 真山重博

大通・菜園界限(前編)



ひと昔前、年越しや初売りの時期になると市内でもひととき賑わいをみせていたのが「大通・菜園」境界でした。

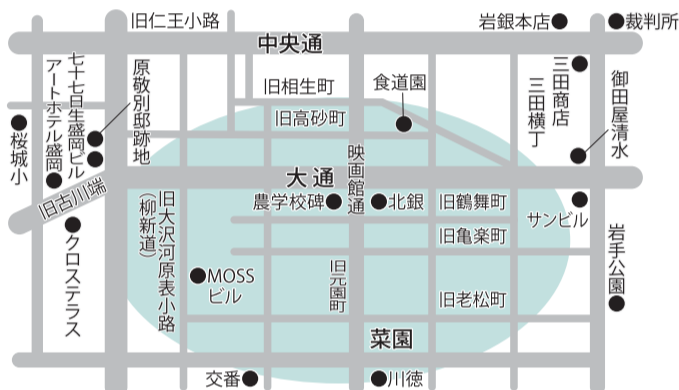
1624〜43年(寛永年間)の頃の盛岡城下図によると、城下盛岡には、現在の大通商店街の北を北上川が流れていて、今あるサンビルの角で大きくカーブしてました。「あの通りは川だったんだ」と初めて城下図を目にした時には驚いたものです。さらに江戸中期、1748〜51年(寛延年間)の城下図には、川の流れを切替えてきた

新しいえん堤に沿った一画が「新築地」、流れを絶たれた旧河道が沼地や湿地として残り、現在のアートホテル盛岡や七十七日生盛岡ビルの前は「古川端」と記されています。

資料によれば「北上川は外堀の役目を果たす一方で毎年のように洪水を引き起こし、1670(寛文10)年の「白鬚水」と呼ばれた大洪水では城下全域に大被害が生じたため、1672(寛文12)年、29代南部重信公が河道修正の大事業に着手、2年後の1674(延宝2)年に完成した」とあり

ります。それにより現在の開運橋と旭橋の間に土手が築かれ、今日の流路に切替えたというわけです。お城の対岸にあった広大な土地は、野菜や菓草などを栽培する御菜園として整備されました。同時に大沢川原を待小路とし、旧仁王小路(現・中央通)を結ぶ道「大沢川原表小路」を通しました。この道路が後の「柳新道」、現在MOSSビルなどがある通りです。

1844〜51年(弘化・嘉永年間)には、38代利濟公が菜園地区に「蓬菜馬場」や「曲水亭」といった遊園地も影響を及ぼすことになるのですが、この一帯は南部家所有地であったため全く手つかずと人々が織りなす物語がありました。



早池峰山は東北の修験五霊山の一つであり、岩手県唯一の道場とされる。早池峰信仰には多様な信仰・伝承が残されていて興味深い。

遠野地方に残る早池峰山・六角牛山・石神山という三山の女神伝説では、その三姉妹の末娘が最も美しい早池峰山の女神となったと伝わる。と同時に「遠野物語」の拾遺話には「早池峰山の主は、三面大黒と

語り継がれてきた「七不思議」がある。『奥州南部早池峰山縁起』や『早池峰詣』など、いくつもの文献に七不思議は記されているが、文献によって微妙に異なる部分がある。ここでは一般的によく紹介さ

七、河原の坊の「読経の声」 早池峰の七不思議は、苛酷な修行によって研ぎ澄まされる視覚と聴覚によって起こる現象に思える。つまり、幻覚と空耳なのではなからうか、と。しかし、こうした奇跡は修行僧たちにとって恐怖を越

りなのだという。そして、どちらも7月16日の夜にどちらも覚え書きがつく。この日付が持つ意味とは何なのだろう。深く調べてみたい事案だ。

また、河原の坊の「読経の声」も面白い。以前このコラムで書いた宮沢賢治の「河原坊(山脚の黎明)」という詩とリンクする内容だ。というか、賢治はこの七不思議を知った上で、自身も河原の坊で野宿を決定し、そして謎の「読経の声」に出会っていた可能性が高い。この詩はその時のことを発見するの面白い。

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

七不思議は溢れ出す不思議の泉

「河原坊(山脚の黎明)」という詩とリンクする内容だ。というか、賢治はこの七不思議を知った上で、自身も河原の坊で野宿を決定し、そして謎の「読経の声」に出会っていた可能性が高い。この詩はその時のことを発見するの面白い。

昔々の七不思議はいつか薄れゆく。だが、いつの時代も不思議の泉は枯れることがない。自分が暮らす地域や興味あるフィールドを見渡して、今の時代ならではの「新・七不思議」を発見するの面白い。

おきたい。一、賽の河原の「天灯」二、賽の河原の「龍灯」三、お田植えの「早乙女の声」四、竜ヶ馬場の「駒の声」五、鶏頭山の「鶏の声」六、貞任穴の「軍勢の音」

れた七不思議を列記しておきたい。一、賽の河原の「天灯」二、賽の河原の「龍灯」三、お田植えの「早乙女の声」四、竜ヶ馬場の「駒の声」五、鶏頭山の「鶏の声」六、貞任穴の「軍勢の音」

この七不思議でとりわけ興味深いのは、賽の河原の「天灯」と「龍灯」という怪光の類である。「天灯」は山頂に向かい天から下り、「龍灯」は山頂に向かい眼下から上ってくる灯

「河原坊(山脚の黎明)」という詩とリンクする内容だ。というか、賢治はこの七不思議を知った上で、自身も河原の坊で野宿を決定し、そして謎の「読経の声」に出会っていた可能性が高い。この詩はその時のことを発見するの面白い。

昔々の七不思議はいつか薄れゆく。だが、いつの時代も不思議の泉は枯れることがない。自分が暮らす地域や興味あるフィールドを見渡して、今の時代ならではの「新・七不思議」を発見するの面白い。

岩手大学大学院生の堀美宇さん(22)は、「長年の経験や知識を教えたいた



子どもも参加したSDGsゲーム

もりもん 金利上乘せ実施中! 年金定期 年金定期II型 盛岡信用金庫

東邦スワン株式会社 LPガスゴールド保安協定事業者 019-651-6771

サービス付高齢者住宅 桜台 019-667-1977

インテリアブーケセミナー Interior Bouquet Seminar 2021 渡辺俊治先生

フリーローン 0120-788-506 岩手銀行

ぴゅあぴゅあ 本年も格別のご愛顧を賜りまして誠に有り難うございました。

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

若い世代とのコミュニケーション 大森ふじおのシニアナビ

超入門クラス 12月生募集 3か月コース 生徒募集中

若手大学大学院生の堀美宇さん(22)は、「長年の経験や知識を教えたいた

アナログ回線に戻し、料金が安くなるはずがかえって高くなった？

ご注意ください!

光回線契約を結んでいる利用者への「アナログ回線へ戻さないか」という電話勧誘によるトラブルが増えています!!

- 1 大手通信会社を名乗っても実際は関係がない場合があります。勧誘を受けた事業者名を**しっかり確認**しましょう!
- 2 勧誘を受けた際には**費用やサービス内容、解約条件などを確認**しましょう! 不要な場合は**きっぱり断り**ましょう!
- 3 光回線をアナログ回線に戻す場合には、**現在の契約先や回線事業者に問合せ**をしましょう!

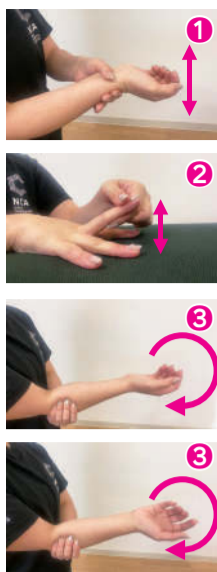
消費者トラブルで困ったときは、
一人で悩まず「消費者ホットライン」に相談!
最寄りの相談窓口につながります!
消費者ホットライン



岩手県立県民生活センター [相談専用ダイヤル] 019-624-2209
[住所] 〒020-0021 岩手県盛岡市中央通3-10-2
[利用時間] 平日9:00~17:30/土・日10:00~16:00
※祝日、年末年始は休みです。

指先や手首の不調に...

健康笑顔を作る「ゆるるのび体操」



皆さんの手は思い通りに動いていますか。寒さが厳しくなると、筋肉はこわばりやすくなります。手の力が弱くなると、ペットボトルのふたが開けられなくなったりと思ってしまう。これは手の筋肉が硬くなり、指が真っすぐ伸びず、正しく力が発揮できないから起こるのです。

今回は手指と手首のコンディショニングをお伝えします。
①片方の手で反対の手首を持ってブリブラと揺らします。
②指の先を持って、動く範囲で関節を一つ一つ反らせます。硬さを感じたら何回かに分けて少しずつ動かします。

③手首から肘の間で一番太いところを左右から挟むように持ち、手のひらが外側に向くように肘から先をぐるぐる回します。
力を抜いて優しく動かしましょう。終わったあと、腕や手がポカポカ温かく感じ握りやすくなります。
こわばりや冷えを感じる箇所をさすると血流が良くなり、体がとても楽になります。

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
認定インストラクター
中田ゆきえ先生

お城の詳細と東北の歴史が
ます。各地の
容となってい
のが楽しい内
を歩いてみる
に赴き名城跡
を歩いてみる
の楽しみが
ます。各地の
お城の詳細と
東北の歴史が



著:飯村均・室野秀文/吉川弘文館
前巻・本巻共に2,750円(税込)

岡城跡公園の姿を知る事ができます。
本には現場に行くための交通アクセス情報や現地での注意点の記載もあり、タイトルの通り、実際に現地へ足を運ぶ際の参考にしてください。
出かけるなくても行った気になるような詳しい解説で読み物としても面白い内容です。歴史を知れば東北がもっと好きになるはずが、ぜひ読んでみてください。

シニアズブックカフェ 東山堂川徳店 杉本貴宏

東北の城を知る一冊

その足で各地の「名城」を歩きたがら、当時の岩手を取り巻く情勢が詳しく語られており、普段近くに住んでいる私たちが知らない盛岡城跡公園の姿を知る事ができます。
本には現場に行くための交通アクセス情報や現地での注意点の記載もあり、タイトルの通り、実際に現地へ足を運ぶ際の参考にしてください。
出かけるなくても行った気になるような詳しい解説で読み物としても面白い内容です。歴史を知れば東北がもっと好きになるはずが、ぜひ読んでみてください。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
<地域ケア係>
■岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会(盛岡会場) 受講生募集
内容:シルバーリハビリ体操指導と住民の通いの場づくりに取り組むボランティアを養成する講習会を開催します。
対象:次の条件をすべて満たす方
・常勤の職を持たない盛岡市民で、年度末で60歳以上の方。
・講習会6日間の全日程を受講できる方。
・養成講習会修了後に指導者会に加入し、体操指導のボランティア活動に協力できる方。
定員:12人 費用:無料(交通費、昼食代は自己負担)
日程:令和4年1月24日(金)、2月4日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金)9時半~16時(2月22日のみ9時半~12時)
場所:盛岡市総合福祉センター講堂(盛岡市若園町2番2号)
※駐車場がありませんので、ご注意ください。
申込:市長寿社会課等に設置のチラシ裏面申込書に、必要事項を記入の上、長寿社会課までファクス、郵送又は持参してください。申込締切は12月22日(必着)。
問合せ:長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144
<生きがい推進係>
■高齢者虐待防止市民講座
「8050問題とひきこもり支援」
内容:80代と50代の親子に代表される高齢の親とひきこもりがちな中高年の子の家族支援についての講座
日時:12月1日(日)10時~11時半
講師:そらをみた会 代表 阿部直樹氏
定員:100人 費用:無料(要事前申し込み)
場所:盛岡市勤労福祉会館(紺屋町)
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003
■介護予防太極拳教室
内容:初心者向けの太極拳を取り入れた健康体操を行います。
対象:おおむね60歳以上の盛岡市民
定員:20人 参加費:無料(要事前申し込み)
場所:北厨川老人福祉センター(厨川一)
開催日程:11月から3月までの金曜13時半~15時 ※祝日を除く
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

各種イベント

開館20周年記念
菅木志雄展「もの」の存在と(場)の永遠
12/18(土)~2022.2/20(日)
開館 9時半~18時(入館は17時半まで)

現代美術家、菅木志雄(岩手生まれ)は60年代末から70年代の日本に起きた美術動向「もの派」の作家。多岐に及ぶ約120点の作品を通覧しながら菅の半世紀以上にわたる制作活動を振り返ります。
会場:岩手県立美術館 企画展示室
休館日:月曜日(1月10日は開館)、
12月29日~1月2日、1月11日
観覧料:一般800円(1,000円)、高校生・学生500円(600円)、小学生・中学生300円(400円)
※()は当日料金
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★ペア3組様にチケットプレゼント!
いわてトランペットソサイエティ
ITPS Trumpet Concert 2022
2022.1/10(月)祝 14時開演

トランペットバンドによるコンサートです。世界的なプロトランペット奏者のエリックミヤシロ氏を迎えた豪華なステージをお届けします。
会場:岩手県民会館 中ホール
入場料:一般1,500円(2,000円)、学生1,000円(1,500円)
未就学児は無料※()内は当日料金
問合せ:☎090-3647-5098(北澤)

パイオルガン プロムナードコンサート87th
クリスマス・チャリティ
12/25(土) 16時15分開場 17時開演

盛岡市民文化ホールオルガニストの澤澤久美さんと花巻市出身のオーボエ奏者・戸田智子さんがクリスマスソングメドレーなどを演奏します。
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料:全席指定 1,000円(入場の際にお預かりし、盛岡市子ども未来基金へ全額寄付します)※要整理券 整理券は盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールで配布中(お一人様4枚まで)
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

岩手で農業をはじめませんか?
「新農業人フェアinいわて」
2022.1/8(土) 13時~16時(12時半受付開始)

岩手県で新たに農業にチャレンジしたい方々へ、県内での就農に関する情報を提供する県内最大級のイベント。新たに農業を始めた方の生の声が聞けるほか、農地に関する個別相談も可能。
会場:いわて県民情報交流センターアイーナ 803・804会議室
入場料:無料(事前予約・履歴書ともに不要)
問合せ:☎019-623-9390(岩手県農業公社)
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、最新情報は各事業へお問合せをお願いいたします。

読者プレゼント
木のおもちゃ工房 さんりんしゃ 様より

どんぐりの木工細工



木のおもちゃ工房 さんりんしゃの井上様による精巧に作られた、木のぬくもりを感じるどんぐりの木工細工。2個セットで5名様にプレゼント。

遊食屋Fuji Nextより
盛岡じゃじゃ味噌物語

遊食屋Fuji Nextからオリジナル商品のご提供。じゃじゃ麺、きゅうりなどの野菜ディップ、各種お料理の味噌ダレに。180g入りを1名様にプレゼント。

イベントチケット・読者プレゼントの応募方法

▶郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入の上、ご郵送ください。応募締切は12月20日当日消印有効です。当選は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 ダビンビル
隣ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

自動検温
赤外線
センサー
設置

ウイ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。

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)

エフエム岩手
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 岩泉 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

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

さくら美容形成クリニック

院長 田崎 治子

診療科目
・美容皮膚科
・美容外科
・形成外科

0120-777-392
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
<http://sakura-keisei.jp> Twitter @sakurakeisei



笑顔が見たい一心で

井上靖宏さん(67)

木のおもちゃ工房さんりんしゃ

井上順子さん(62)

1954年生まれ、滝沢村(現:滝沢市)出身。幼いときから大工職人だった父親を手伝い、木の基本を学ぶ。木のおもちゃ作りを始めたところ依頼が絶えず奥様の順子さんと「木のおもちゃ工房さんりんしゃ」を設立。順子さんは電動やすりで木を磨いたり、在庫管理をしたりなど夫婦二人三脚で木のおもちゃを作り上げている

木のぬくもりを伝えたい

生活の基盤となる家や日常で使う家具など、私たちは木の暖かさを身近に感じながら生活してきました。そんな木が持つ温もりを小さい頃から触れてほしいと木のおもちゃ作りを20年近く続けているのが木のおもちゃ工房さんりんしゃの井上靖宏さんです。

井上さんは滝沢市で農業を営む両親のもとに長男として生まれました。兼業農家で父親は大工仕事もしており、よく手伝いをしていましたと言います。「柱を組み立てるための穴を開けたら、ほぞ(接合するための突起部分)を切り出す手伝いをしていて、その時に父から木の性質や扱い方など

木のおもちゃ作りをスタート

大人になるにつれ、行う機会が減っていった木工作業でしたが、ある時おもちゃ作りを始めるきっかけが訪れます。「息子の進学先の仙

台に行き、たまたま寄った百貨店で子ども用の木馬が数万円で売られているのを見かけ、これなら自分で作れると思いました。帰ってから早速作り始め、足のカーブなどが難しいところもありましたがほぼ同じものが作れました」と身についた技術で完成度の高い木馬を作成。その出来栄を見た知人たちが「作って欲しい」と依頼されるようになり、子ども用の椅子や手押し車、輪投げのおもちゃなどを作りました。子どもたちが喜んで遊んでいると聞くと嬉しくなり、次々にリクエストにこたえていったそう。

基本を教わりました」と技術と知識を身につけた井上さん。自然ともの作りが好きになっていきました。その後、農業高校に進学しますが農業だけではやっていけないからと滝沢村役場へ入庁。「最初は牛に関わる業務に携わり、国土調査や防災、福祉、特に農業関係の仕事長くしました。急に業種が違う課への異動はよくあり、前任者や先輩から教わりながら業務をこなすのは大変でした」と現場時代を振り返ります。

「本当に売れるか半信半疑」

木のおもちゃへのこだわり

工房を立ち上げてからは子どもたちがより安全に遊べるものを作ろうと心掛けているとか。「赤ちゃんが舐めても大丈夫な塗料を探し、ようやく見つけた米油で作られた自然塗料を使っています。ほかに木目の材質や設計で大人が乗っても壊れないくらいの強度になるよう考えたり。孫が遊ぶ姿を見て、こうしたらもっと良くなるか、けがをしないかなどチェックしています」とこだわりの話を笑顔で話します。

「孫のために買っていく人が多いのですが、最近では遠くから保育園の園長先生が見学に来て、まますとセツトの注文をもらいました。一つ一つパーツを作り、組み合わせてポットや鍋を作るので手間と時間がすごくかかるけど、喜んでもらえる嬉しくて、楽しくなってきました」と微笑む井上さん。どんな大変な作業でも喜ぶ顔が見たいからと妥協せず、こだわりを持って意欲を燃やす姿勢は熱練の大工職人だった父から受け継がれた魂が根付いているからかもしれません。

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
MORIOKA

Follow Me!
Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

X'masオードブル
ご予約承ります (12/1より) 4,000円~

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F
☎050-8881-0575 営業時間 10:00~16:00

「コロナで困っている」 新型コロナウイルス便乗 悪質商法

フクチンの接種が進み、新型コロナウイルスの感染者も減少してきました。しかし予防対策は今後も続ける必要があり、県外の移動もまだまだ注意が必要です。以前のように旅行に行けるようになるにはまだ時間がかかるかもしれませんが、そんな観光客が減少している状況に便乗し「観光地を訪れる人が減り、特産の魚介類が売れず困っている、助けて欲しい」と強引に勧誘する電話があつたと消費者生活センターが注意喚起をしています。

「販売業者から、過去に注文があつたお客さんにお得な魚介類の販売を案内していると電話があり、コロナ禍で観光客が減っている話をされ同情し注文した。電話のあとで過去に注文した業者と違って注文した業者と違っていたことに気づき嘘だとわかった。担当者や連絡先を確認しなかったがキャンセルできない」「数年前に旅行先で魚介類を購入した業者から電話がありコロナの影響で経営が厳しいから商品を買って欲しいと頼まれた。トライン(電話180)へ。

人助けになるなら注文した金額に見合わないような品物が届いた。すでに代金は支払っているのにクーリング・オフしたいが業者と連絡がとれないので対処法を知りたい」など悪質な手口が多いようです。

コロナ禍で観光客が減っている、経営が厳しいと関心を引く購入を勧めますが、連絡先を教えない、話の内容に違和感があるなど不審な点があればきっぱりと断りましょう。もし電話で購入を承諾しても電話勧誘販売に該当するのでクーリング・オフできる場合があります。また一方的に送ってきた場合は送り主の名称や所在地を控え受け取拒否するなどをし、受け取ってしまった場合は業者が引き取らなければ処分しても問題はなく、代金を支払う必要ありません。

今後魚介類に関わらず同じような手口の電話勧誘が広がる可能性があります。少しでも怪しいと思う電話があればすぐに消費者ホットライン(電話180)へ。

令和2年度 盛岡広域振興局 建設工事奨励表彰受賞

施工事例のご紹介
急傾斜地崩壊対策施設整備(盛岡市繫地区)

グリーンインフラを用いた災害対策

急傾斜の風化や侵食により土砂崩れが発生する事を防ぐため、のり面に植物を繁茂させ定着させます。グリーンインフラストラクチャーの考えに則り、植物の力を利用する事で、見た目も美しく、かつ安全に環境と暮らしを守る事ができるのです。

私たち丹内建設株式会社は環境に配慮した施工を日々行っています

自然環境との調和を求めて施工いたします
丹内建設株式会社

建設業の許可 特定建設業(岩手県知事許可(特-29)第20866号)
TEL:019-687-1605/FAX:019-687-1612 丹内建設

丹内建設株式会社では環境に配慮し「エコアクション21」「いわて自然にやさしい事業所」に参加しています

本社 岩手県滝沢市篠木黒畑56番地1 零石営業所 岩手県岩手郡零石町笹森124-45