

2022.1月号 無料配布

【月刊220号】次号/1月23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

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 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 三協メディケア本社/盛岡市北坂町1丁目6-8
全20事業 TEL.019-601-5862



岩手医科大学附属
内丸メディカルセンターセンター長
救急災害総合医学講座 総合診療医学分野 教授

下沖収さん(58)

1963年生まれ、九戸村出身。江刺家小・中学校時代は大自然のなかで思いきり遊び、福岡高校時代は学ぶ楽しさに目覚め、お世話になった地元のお年寄りの役に立ちたいと自治医科大学へ進学。卒業後は、おもに沿岸エリアの地域医療に従事し、2019年に岩手医科大学附属内丸メディカルセンターの開業と同時にセンター長に就任。幼少期から続ける趣味のスキーは指導員の資格を持つほどの腕前。今シーズンは久しぶりにグレンデに繰り出す予定

地域と共に歩む医療

「地域医療の重要性を感じ、医学の道を選択しました。自治医科大学卒業後、県立中央病院での研修医を経て、岩手医科大学附属病院へとバトンを渡し、地域の医療を総合的に支える役割を果たしていること。弱い人やお年寄りに寄り添う医療を」

「地域医療に求められるのは、すべての患者を受け入れ、必要に応じて次の医療へとつなぐこと。患者のニーズのみならず、医師不足・高齢化など社会のニーズへの対応も求められるハードな日々が続くなか、下沖先生を支えてきたのは「外科医は柳の木だ」という先輩に教わった言葉だったといえます。大きく折れない柳の木のように、諦めずにタフに患者に寄り添ってき

「岩手医科大学は医療機関であると同時に医療機関でもあります。将来的には、内丸メディカルセンターが総合的・包括的に地域医療を学べる場として充実すること、従来の高度専門医療に偏らずに地域総合医療もバリエーションよく身につけた医療者を育てられます。多くの学生が地域医療の楽しさを感じて岩手に残ること、医師不足の解消、地域医療の充実につなげていきたいです」と、一歩先のビジョンについても話してくれました。医療の崩壊は、地域の崩壊につながります。岩手の医療と地域を守り育み、安心して暮らすことのできる未来へとつなげるために、内丸メディカルセンターのような地域密着型の総合医療サービス拠点を、今後ますます大きな役割を果たしていく予定です。

誰でも受診できるプライマリ外来
岩手医科大学附属病院の矢巾町への移転に伴い、内丸にあった元々の附属病院施設を利用して2019年9月に開業した岩手医科大学附属内丸メディカルセンター。開業から2年が経ちましたが、内丸と矢巾町の二つの岩手医大は何か違うの。どんな患者を受け入れるの。と聞いている方も多いのではないだろうか。「どちらと同じ大学の附属病院ですが、役割が全く異なります。高度な専門医療を提供するのが矢巾町の岩手医科大学附属病院、そこへつなげる窓口として誰でも相談できる専門外来が内丸メディカルセンターです」と話すのは下沖先生。現在、内丸メディカルセンターでは、大病院の専門外来として内科21科、歯科10科を備えて幅広いニーズに対応。加えて、身近な医療機関として紹介状がなくても受診できる「プライマリ外来(総合診療科)」を設けています。かかりつけ医がなく、どこを受診したら良いかわからない方の窓口にもなっており、必要に応じて専門外来や岩手医科大学附属病院へとバトンを渡し、地域の医療を総合的に支える役割を果たしていること。

弱い人やお年寄りに寄り添う医療を
「プライマリ・ケアの専門家でもある下沖先生は、岩手県九戸村出身。豊かな自然のなかで近所のお年寄りたちと触れ合いながら幼少期を過ごしました。遠くの大きな病院まで行かなければ手術など専門的な医療が受けられない地域で育つなか、地域医療の必要性を感じ、医学の道を選択しました。自治医科大学卒業後、県立中央病院での研修医を経て、岩手医科大学附属病院へとバトンを渡し、地域の医療を総合的に支える役割を果たしていること。

「地域医療に求められるのは、すべての患者を受け入れ、必要に応じて次の医療へとつなぐこと。患者のニーズのみならず、医師不足・高齢化など社会のニーズへの対応も求められるハードな日々が続くなか、下沖先生を支えてきたのは「外科医は柳の木だ」という先輩に教わった言葉だったといえます。大きく折れない柳の木のように、諦めずにタフに患者に寄り添ってき

「地域医療に求められるのは、すべての患者を受け入れ、必要に応じて次の医療へとつなぐこと。患者のニーズのみならず、医師不足・高齢化など社会のニーズへの対応も求められるハードな日々が続くなか、下沖先生を支えてきたのは「外科医は柳の木だ」という先輩に教わった言葉だったといえます。大きく折れない柳の木のように、諦めずにタフに患者に寄り添ってき

「地域医療に求められるのは、すべての患者を受け入れ、必要に応じて次の医療へとつなぐこと。患者のニーズのみならず、医師不足・高齢化など社会のニーズへの対応も求められるハードな日々が続くなか、下沖先生を支えてきたのは「外科医は柳の木だ」という先輩に教わった言葉だったといえます。大きく折れない柳の木のように、諦めずにタフに患者に寄り添ってき

専門医療との連携で地域医療を支える
病院、陸前高田市国保広田診療所、県立久慈病院、県立千厩病院と地域医療に従事。エリアも規模も異なるさまざまな医療機関での経験が、プライマリ・ケアをはじめ医療に対するマインド形成のベースになったといえます。「私は外科医ですが、住田病院では内科医の院長と2人で、広田診療所では私一人です。内科、小児科、訪問診療、学校検診など幅広い経験させてもらいました。これらの経験が、総合的に地域医療を支えるために必要だと感じています。地域医療に求められるのは、すべての患者を受け入れ、必要に応じて次の医療へとつなぐこと。患者のニーズのみならず、医師不足・高齢化など社会のニーズへの対応も求められるハードな日々が続くなか、下沖先生を支えてきたのは「外科医は柳の木だ」という先輩に教わった言葉だったといえます。大きく折れない柳の木のように、諦めずにタフに患者に寄り添ってき

「地域医療に求められるのは、すべての患者を受け入れ、必要に応じて次の医療へとつなぐこと。患者のニーズのみならず、医師不足・高齢化など社会のニーズへの対応も求められるハードな日々が続くなか、下沖先生を支えてきたのは「外科医は柳の木だ」という先輩に教わった言葉だったといえます。大きく折れない柳の木のように、諦めずにタフに患者に寄り添ってき

「地域医療に求められるのは、すべての患者を受け入れ、必要に応じて次の医療へとつなぐこと。患者のニーズのみならず、医師不足・高齢化など社会のニーズへの対応も求められるハードな日々が続くなか、下沖先生を支えてきたのは「外科医は柳の木だ」という先輩に教わった言葉だったといえます。大きく折れない柳の木のように、諦めずにタフに患者に寄り添ってき

「地域医療に求められるのは、すべての患者を受け入れ、必要に応じて次の医療へとつなぐこと。患者のニーズのみならず、医師不足・高齢化など社会のニーズへの対応も求められるハードな日々が続くなか、下沖先生を支えてきたのは「外科医は柳の木だ」という先輩に教わった言葉だったといえます。大きく折れない柳の木のように、諦めずにタフに患者に寄り添ってき

「地域医療に求められるのは、すべての患者を受け入れ、必要に応じて次の医療へとつなぐこと。患者のニーズのみならず、医師不足・高齢化など社会のニーズへの対応も求められるハードな日々が続くなか、下沖先生を支えてきたのは「外科医は柳の木だ」という先輩に教わった言葉だったといえます。大きく折れない柳の木のように、諦めずにタフに患者に寄り添ってき

MS&AD
MS北東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400
MS北東北株式会社 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
北東北3県に9支店で展開中。

大森ふじおのシニアナビ
シニアレディ、寅に挑戦
2022年の干支は寅。その寅の卓上飾りを、元気なシニアレディが丹精を込めてこしらえました。どれも手作りの1点もので、可愛くて親しみもあり、そしてユニフォームに合っています。制作したのは、盛岡シルバー人材センター「晴山宏理理事」の「おばあちゃんの手作り教室」のシニアレディ。同教室は年5回開催しており、布風船、編み物、ひな人形など作って、販売も。コロナ禍で何度か順延もありましたがどうにか盛岡のウロステラスで開催。布、フェルト、糸など素材に針とハサミを用いて、お飾りに挑戦します。皆さん、手先が器用で、スイスイと糸で縫い上げたり、ボンドでくっつけたり。制作中は、マスクをはずすと談笑しながらも、丁寧に仕上げていました。メンバーは、70歳から81歳までの14人で平均年齢75歳。デザイン担当は油絵が得意な畠山はなさん(71)。「トラの怖いイメージを変えて、親しみやすい優しい絵柄にしてみました。気持ちがいいかな」と、開のようです。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

おばあちゃんの手作り教室
売もアピール。新聞と歴史好きの小野寺きみこさん(80)は、この活動は社会とも関わっており、私の生き甲斐。みんなと集まり、楽しい」と手も口も動かしていました。同センター理事の高橋敏子さん(77)は「この活動に14年間も従事。素晴らしい作品ばかり。集まって活動することで、心の触れ合いも生まれます。寅年は新たなことにチャレンジしたい」と新年もパワー全開のようです。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

盛岡日産モーター
それは洗練された美しさ、大人のための特別なセレナ。
SERENA 日産セレナ
XVエアロ登場
矢巾 本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123
上堂 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321
詳しくはこちら

意外と知らない！ 身近なIT技術

【第6回 産業のDX化】



今あるモノやサービスをデジタルでさらに便利にすることがDX(デジタルトランスフォーメーション)化。今回は産業のDXを紹介。産業の産とは何かを生み出す活動、業は作業者や経済活動を指します。農業の農には作物や畑の選定、業は耕作や運搬作業という意味があり工業や商業にもそれぞれ意味があります。DXに当てはめると、産には研究や創作活動により新しい何かを生み出すためのデジタルが、業は辛い肉体的な活動をなくし効率よく利益を生み出すためのデジタル導入が産業のDXであり、それにより人々の新しい関わり方が生まれることをイノベーションと呼びます。

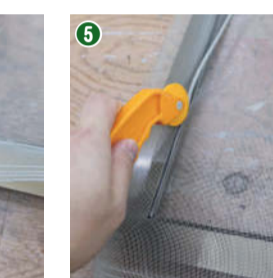
年末に近づくと、網戸を掃除したいという方も多くいるのではないのでしょうか。今回はきれいに張り替えができるやり方とポイントをご紹介します。新しい網戸で清々しく新年を迎えましょう。

【やり方】
1 マイナスドライバーを網を押さえているゴムの隙間に入れ込み、古い網押さえゴムを外す。
2 網押さえゴムを外したら溝や枠を古い歯ブラシや雑巾できれいに掃除する。
3 網戸の枠をはみ出すくらいのサイズに新しい網をカットする。
4 カットした網を枠にクリップで仮押さえする。網目と枠を平行にするときれいに仕上がります。
5 網戸ローラーの持ち手の角で網戸の溝に網押さえゴムを押し込み、網を固定する。

【ポイント】
きれいに仕上げるために、カッターの刃はできるだけ新しいものをおすすめします。



【道具】網戸用防虫ネット、網押さえゴム、網戸ローラー、マイナスドライバー1本、大きいクリップ(枠ごと挟めるサイズ)4~8個、カッター、はさみ、古い歯ブラシ、雑巾
※網戸ネットと網戸押さえゴムは張り替える網戸のサイズや枚数に応じてご用意ください。



産業DXが目指す例えと、人がスマホを持ち、さまざま

【ポイント】
きれいに仕上げるために、カッターの刃はできるだけ新しいものをおすすめします。

【ポイント】
きれいに仕上げるために、カッターの刃はできるだけ新しいものをおすすめします。

【ポイント】
きれいに仕上げるために、カッターの刃はできるだけ新しいものをおすすめします。

【ポイント】
きれいに仕上げるために、カッターの刃はできるだけ新しいものをおすすめします。

【ポイント】
きれいに仕上げるために、カッターの刃はできるだけ新しいものをおすすめします。

【ポイント】
きれいに仕上げるために、カッターの刃はできるだけ新しいものをおすすめします。

【ポイント】
きれいに仕上げるために、カッターの刃はできるだけ新しいものをおすすめします。

【ポイント】
きれいに仕上げるために、カッターの刃はできるだけ新しいものをおすすめします。

GENTLE TAILOR TOKYO

Grand Open

訪問採寸 毎月開催
一昔前の流行を再現できる知識
仮縫いなしでメジャー1本で仕上げる採寸の技術

地元岩手の皆様にもお届けしたいという想いからこの様な機会を設けさせて頂きました。オーダースーツは作り手が変わればスーツの仕上がりが変わる。仕上がりが変われば、お客様の見た目も変わる。東京銀座で1万人以上の仕立てをした経験を生かし、全てのお客様の理想の紳士像を実現します。袖を通した時の感動をぜひ一度、ご体感ください。

オーナー 佐々木 翔汰 【経歴】
1992年6月 岩手県盛岡市生まれ
2008年4月 岩手県立不来方高校入学 (ハンドボール: 国体、インターハイ3位入賞)
2011年4月 国士舘大学体育学部入学 (ハンドボール: インカレ ベスト8入賞)
2015年4月 青山商事株式会社洋服の青山 盛岡盛南店 入社 (新人社員売上 MVP 獲得) (社内表彰: 5期連続受賞)
2019年9月 洋服の青山銀座本店にて オーダースーツ事業立ち上げに従事
2021年10月 GENTLE TAILOR TOKYO 開業

GENTLE TAILOR TOKYO website Instagram
tel. 080-5227-9425
ホテル & レジデンス六本木東京都港区西麻布 1-11-6-711
suit ¥100,000 - ¥500,000
国内縫製 納期45日~

今なら、シニアズをみて採寸ご予約の方には、高級ハンガーをプレゼント!

冬到来。でも慌てない

慌てない、ひと休みひと休み

「急いで仕事を仕上げる」ということわざがまんまと当てはまってしまう失敗談が、後を絶たせません。急げば急ぐほど制約が増え、妥協による後悔の種をまき散らまうからなんです。さて、皆さまにおかれましては、冬将軍をおもてなしする苦勞をあれこれ覚悟して、忙し先かと思われれます。忙しい年末と初冬、家づくりの相談も増えてきており、ウッドショックや半導体の生産不足や、建築資材高騰を示唆する世界的な情報に焦り、建築費が高くなる前に家を建ててしまいたいという需要が増えてきているからかなと思いませんか。でも、こんな時こそ一休さんのごとく「慌てない慌てない、ひと休みひと休み」の心持ちが大事です。

家の建築において焦ると「急いで仕事を仕上げる」ということわざがまんまと当てはまってしまう失敗談が、後を絶たせません。急げば急ぐほど制約が増え、妥協による後悔の種をまき散らまうからなんです。さて、皆さまにおかれましては、冬将軍をおもてなしする苦勞をあれこれ覚悟して、忙し先かと思われれます。忙しい年末と初冬、家づくりの相談も増えてきており、ウッドショックや半導体の生産不足や、建築資材高騰を示唆する世界的な情報に焦り、建築費が高くなる前に家を建ててしまいたいという需要が増えてきているからかなと思いませんか。でも、こんな時こそ一休さんのごとく「慌てない慌てない、ひと休みひと休み」の心持ちが大事です。

家の建築において焦ると「急いで仕事を仕上げる」ということわざがまんまと当てはまってしまう失敗談が、後を絶たせません。急げば急ぐほど制約が増え、妥協による後悔の種をまき散らまうからなんです。さて、皆さまにおかれましては、冬将軍をおもてなしする苦勞をあれこれ覚悟して、忙し先かと思われれます。忙しい年末と初冬、家づくりの相談も増えてきており、ウッドショックや半導体の生産不足や、建築資材高騰を示唆する世界的な情報に焦り、建築費が高くなる前に家を建ててしまいたいという需要が増えてきているからかなと思いませんか。でも、こんな時こそ一休さんのごとく「慌てない慌てない、ひと休みひと休み」の心持ちが大事です。

新年会 趣味の集いの お持たせに

1月5日(水)より 通常営業

花の折(二段折弁当) 2,000円(税込2,160円)
松風(三段折弁当) 3,000円(税込3,240円)
岩手山(重弁当) 2,000円(税込2,160円)
水月(寿司付き三段折) 3,500円(税込3,780円)

総額6,000円以上のご注文で無料配達 (盛岡市※玉山含む・滝沢市・雫石町・岩手町・矢巾町・紫波町)

創業70年 仕出しの老舗 美藤/MIFUJIのこだわりを詰め込んだお料理をお届けします

住所/盛岡市上田3-7-26 予約受付時間/9時~19時

お問い合わせ・ご注文は お電話もしくはメールより 019-653-1421 詳しくはHPをご覧ください

美藤 検索

信頼と満足

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

Lehuamamo @ Ali's Hulastudio

レファマモ・オ・アリー・フラススタジオ

生徒募集中

スタートが同じだから楽しく始められます♪
とにかく身体を動かしたい方や
フラに興味のある方におすすめ

盛岡みたけ校・陸前高田校

080-1663-2928
Instagram ID @lehuamamohula

平金商店の文具博士
鎌田店長



手元を照らす拡大鏡

年末年始の新聞は、内容も特別号になり、折込広告の量も一気に増えます。新年初売りのお買い得な情報がたくさん入ってきますので、チラシを楽しみにじっくり読むという方も多いのではないのでしょうか。読んでみると、所々文字のサイズが小さい部分も必ずあって、「見えにくい、目が疲れる」などの声が聞こえてきます。

せっかく読むなら、なるべく大きな文字で読み間違えることがないようにしたいのですが、普段のようないまぬアイテムを使っているのか。手が自由に使えるので作業に集中できる眼鏡型の拡大鏡も便利ですが、国民生活センターの情報によると、「ぼやけて見える、ピンと合わない、拡大されて見えない、使用中に目がくららした、気分が悪くなった」などの症状が現れる方もいるようです。使用の方の工夫が必要かもしれません。

普通の拡大鏡が一番と、自由に使え時代になっていくと良いですね。平金商店バスター館盛岡市着町818(着町アーケード南側) 019(65)2(288)1



キングジム ライト付き拡大鏡 ¥2,530(税込) 拡大倍率:約3倍
レンズのサイズ:縦111mm×横178mm ライト数:12個のLED付き
重さ:約100g(電池を入れない場合)

道具も豊富に揃い、館内で自由に使える時代になっていくと良いですね。平金商店バスター館盛岡市着町818(着町アーケード南側) 019(65)2(288)1



商品詳細情報

新春の館山ヒストリー
伊達藩配下にあった小梁川館(野手崎所)が築かれ、藩政時代から明治初期にかけて、南部藩の動きを見張る的要素を

寺の大きな看板がある夫婦杉と護法塔の広場に駐車する。少し下って浅沼モーターズを左折し、「史跡小梁川廟

館山という名の山は、県内各地に散見し、おおむね武士の「居館」や「山城」があったことに由来する。奥州市江刺区梁川と北上市口内町の境にある館山は、米どころ梁川地区に座す歴史の山である。別称「烏帽子山」だ。「烏帽子山」だ。伊達藩配下にあった小梁川館(野手崎所)が築かれ、藩政時代から明治初期にかけて、南部藩の動きを見張る的要素を



総合運動場から館山を望む。まるでお姫様のような品格ある山容だ。新春のウォーキングにいかがだろうか

阿部陽子の
ぼくぼくトレッキング
第27回 館山 329m



(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

人生のエンディングを迎える準備をする活動、終活。テレビや新聞などでもさまざま取り上げられ始めたことから、世の中での認知度が高まってきています。しかし実際に行う人はまだまだ少ないというのが実情で「まだ必要ない」「やり方がわからない」などという理由で先延ばしにしている方も多いのではないのでしょうか。情報紙シニアズでは、今必要とされる人を想う活動として「想活」という言葉を考えまし

家族のためにできる「想活」
終活を考えるシニア世代に送る

2019年から発行を開始し、2021年12月12日に最新号2022年版を発売。今回は、岩手医科大学付属内丸メデイカルセンター長の下沖収氏監修の「想活」を掲載してお届けしています。2022年版想活は県内各地のスーパーや銀行、道の駅や公共施設などシニア世代が立ち寄りそうな場所に設置。シニアズサイトに詳しく設置店情報が



2022年版特別増刊号「想活」

この人を初めて見たのは1961年版『モスラ』の悪漢役。その後いろいろの悪漢役、端役で見かける人ではありましたが、2000年代になり、かの有名なフォーキングトリオ、ビーター・ポール＆マは、顔は日本人なのにセリ

文
山田 裕幸
中村 哲の巻

フ回しに英語の訛りがあふること。70年代、三船敏郎が主演、アラン・ドロンとチャールズ・ブロンソンが脇に回り、監督が007シリーズ育ての親テレンス・ヤングという大作『レッド・サ

UNION 3つの約束

この人を初めて見たのは1961年版『モスラ』の悪漢役。その後いろいろの悪漢役、端役で見かける人ではありましたが、2000年代になり、かの有名なフォーキングトリオ、ビーター・ポール＆マは、顔は日本人なのにセリ

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。



文
山田 裕幸
中村 哲の巻

UNION 3つの約束

この人を初めて見たのは1961年版『モスラ』の悪漢役。その後いろいろの悪漢役、端役で見かける人ではありましたが、2000年代になり、かの有名なフォーキングトリオ、ビーター・ポール＆マは、顔は日本人なのにセリ

UNION 3つの約束

この人を初めて見たのは1961年版『モスラ』の悪漢役。その後いろいろの悪漢役、端役で見かける人ではありましたが、2000年代になり、かの有名なフォーキングトリオ、ビーター・ポール＆マは、顔は日本人なのにセリ

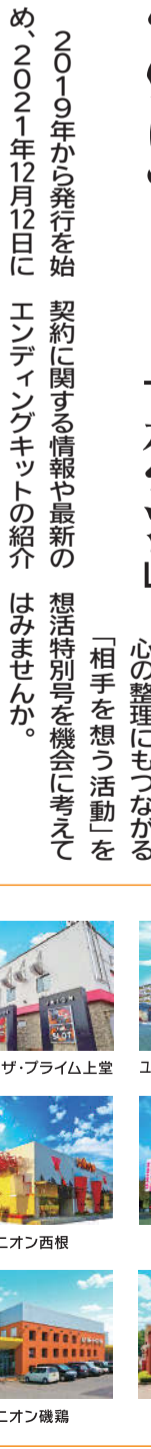
UNION 3つの約束

この人を初めて見たのは1961年版『モスラ』の悪漢役。その後いろいろの悪漢役、端役で見かける人ではありましたが、2000年代になり、かの有名なフォーキングトリオ、ビーター・ポール＆マは、顔は日本人なのにセリ

UNION 3つの約束

この人を初めて見たのは1961年版『モスラ』の悪漢役。その後いろいろの悪漢役、端役で見かける人ではありましたが、2000年代になり、かの有名なフォーキングトリオ、ビーター・ポール＆マは、顔は日本人なのにセリ

UNION 3つの約束



UNION 3つの約束

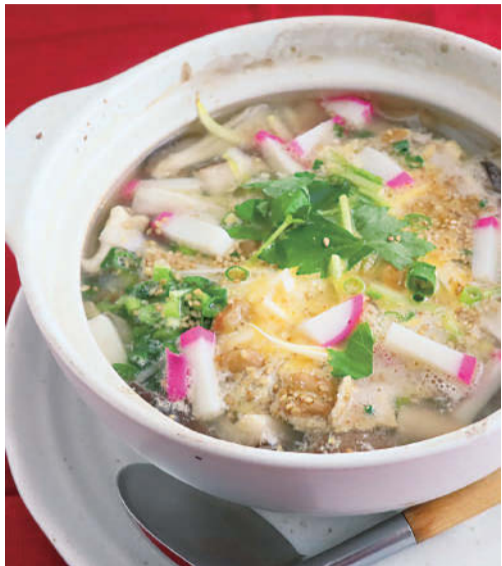
食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康おやぢはん

【第2回】土鍋で作る納豆雑炊



遊食屋FujiNext 藤原 和広さん



寒い冬にぴったりの、きしみます。納豆でミネラルやこのおだしが沁みるあつたんぱく質も補えます。たかヘルシー雑炊をご紹介します。〈作り方〉

ご飯を減らして糖質オフ

- 1 しいたけは石づきを取り、5mmほどにスライスし、まいたけは手でほぐす。
 - 2 つきこんやくはお湯で洗い水気を切り1cm幅に切る。
 - 3 鶏ささみは5cm幅のななめ切りに、かまぼこは細めの短冊切りに、ねぎは千切りにする。
 - 4 卵を溶いた後、納豆を入れてかき混ぜておく。
 - 5 小さい土鍋に水と切った材料を入れて火にかけ、軽く混ぜてご飯をほぐす。
 - 6 沸騰したら火を弱め、調味料とねぎを入れる。
 - 7 納豆と卵を少しずつ流し入れる。
 - 8 みつば、万能ねぎをいりごまを手でつぶしながら散らす。
 - 9 最後にかまぼこを入れ、火を止めて完成。
- 〈ひと言アドバイス〉
味付けは必ず沸騰してからにしましょう。煮詰まると味が変わってしまいます。お好みで柑橘系のポン酢を少々たらすと、柚子の香りが出ち、納豆のにおいが気にならなくなります。

材料(2人分)

水(400cc)、鶏ささみ(60g)、ごはん(80g)、つきこんやく(80g)、納豆(30g)、しいたけ(30g)、まいたけ(30g)、かまぼこ(20g)、卵(1個)、長ねぎ(30g)、万能ねぎ・みつば(少々)、調味料(和風だし、塩、しょうゆ各少々)※飾り用でいりごま適量

1食約388kcal

「あゝ、自分のやうなものでもどつかして生きたい」

腸内細菌と言えは、ビフィズス菌や乳酸菌が有名ですが、最近の研究で酪酸菌が健康長寿や免疫力アップに大切な働きをしているとわかりました。酪酸菌は食生活の改善や運動でも増やせます。今回は注目の酪酸菌を取り上げたいと思います。

酪酸菌を作りだすのは酪酸菌のみ

腸にはおよそ1000種類、100兆個もの腸内細菌が生息しています。ビフィズス菌、乳酸菌が善玉菌としてよく知られていますが、今、善玉菌として注目されているのが「酪酸菌」です。酪酸菌は食物繊維を発酵分解して「酪酸」や「酢酸」を作り出す細菌の総称です。酪酸や酢酸は腸内を弱酸性に保ち、悪玉菌の増殖を抑えます。そして酪酸は大腸

免疫力と酪酸

病原菌やウイルスから体を守る免疫細胞の70%は腸に集まっています。腸内環境を整えると免疫力を上げることがつながります。最近の研究で、酪酸が腸内フローラを健康に保つために重要な役割を担っていることがわかりました。酪酸が腸内環境を整えることで、ビフィズス菌や乳酸菌が活発に活動できる

食物繊維には水溶性と不溶性があり、腸内細菌の工サになりやすいのは水溶性食物繊維。もち麦やオーツ麦にはβグルカン、海藻類にはアルギン酸やフコイダ、果物にはペクチンなどの水溶性食物繊維が多く含まれます。

日本人の食物繊維の摂取量は、目標量より3〜6g/日も不足しています。食物繊維を毎日継続的にしっかりと取るには、もち麦

健康長寿と免疫力アップ

食生活と運動で酪酸菌を育てよう

が正常に働くための主要なエネルギー源になります。大腸を活発にするには酪酸を作りだす酪酸菌が不可欠で酪酸を作りだせるのは酪酸菌だけです。

健康長寿と酪酸菌

長寿で有名な京丹後市。京丹後長寿コホート研究で、京丹後市と京都市に住

か漬け、臭豆腐など極わずか。そのため酪酸菌を増やすには腸内細菌の工サとなる食物繊維を積極的に取り腸内で酪酸菌を育てる必要があります。

入ご飯とか、ダイエットで話題のオートミールなどのように、「主食を変えろ」のがお薦めです。一日2食で5〜6gも補え、もち麦には、皮つきもあり、外皮が残っているため、プチプチ感も味わえます。

運動と酪酸菌

ウォーキング、ランニングなどの有酸素運動を継続して行うことで酪酸菌を増やせると報告されています。便秘対策に運動と長年言われてきました。運動を休むと酪酸菌が減ると言われ

ていますので、自分のできる運動を継続して行うことが大切です。新型コロナウイルス感染症の入院患者は酪酸菌が減っていたという報告もあります。今こそ食生活の改善、運動で「腸活」に取り組みませんか。管理栄養士 菊池洋子



島崎藤村の恋人・佐藤輔子

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

日本を代表する文学者のひとり、島崎藤村(本名：島崎春樹)の恋人・佐藤輔子は1871(明治4)年6月15日、盛岡に生まれました。異母兄の昌介は札幌農学校(後の北海道帝国大学)第一期



「一閑・文学の蔵」近くにある島崎藤村の碑

生、北海道帝国大学初代総長を務めた人で、新渡戸稲造の親友としても知られています。

輔子は1888(明治21)年、東京・九段坂上にあつた明治女学校に入学します。英語教師をしていた島崎藤村と出会います。藤村は輔子に思いを寄せますが、輔子には許婚がいて、この恋は美りませんでした。

傷心の藤村は明治女学校を退職し放浪の旅に出ますが、輔子を忘れることができません。1893(明治26)年一閑を訪れます。一閑は輔子が少女時代を過ごしたところだったので、ゆかりの地には、藤村の文学碑が建てられています。自伝的小説『春』最終章からとったもので、次のように刻まれています。

Senior's 増刊号
自分の周りの人を想う活動
想活特集 2022
2021年12月12日発行

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/

お正月の準備に
八百屋の冬野菜はひと味違う
新鮮で栄養価の高いとつかの冬野菜でおせちを作り、豊かな新年を迎えましょう
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】10:00~20:30 【定休日】フェザンの定休日に準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

未来をつなぐ創造力
株式会社 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



いわて医療通信【腎臓を長持ちさせるには】

4. 腎生検 慢性腎臓病が疑われた時の検査法

これまで慢性腎臓病（CKD）の原因として糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病が挙げられることを述べました。しかし、このような二次的な原因の結果としてCKDが起るだけでなく、腎臓自体が引き起こす病気が原因となることがあります。

腎臓専門医によって腎臓の病気が疑われた場合には、腎臓にどのような病気が起っているのか直接調べるのが大切です。腎臓に直接針を刺してどのような病態か診断を確定させることが必要となります。

「腎生検」という検査が必要になる場合があります。腎臓の組織を見て、どこがどのようにおかしくなっているかを評価しなくてはならないのです。

検査の流れとしては、エコー（超音波）という機械を使って、モニター画面越しに腎臓を見ながら、背中から針を刺し腎臓の周りに局所麻酔を行い、腎臓の一部を取ってきて検査します。検査には約1週間の入院が必要となりますが、顕微鏡を用いて腎臓の状態を細かく検査し、診断すること、その病気に合った適切な治療法が選択できることとなります。私たち岩手医科大学腎臓・高血圧内科では、透析について述べていきます。

「腎生検」という検査が必要になる場合があります。腎臓の組織を見て、どこがどのようにおかしくなっているかを評価しなくてはならないのです。

検査の流れとしては、エコー（超音波）という機械を使って、モニター画面越しに腎臓を見ながら、背中から針を刺し腎臓の周りに局所麻酔を行い、腎臓の一部を取ってきて検査します。検査には約1週間の入院が必要となりますが、顕微鏡を用いて腎臓の状態を細かく検査し、診断すること、その病気に合った適切な治療法が選択できることとなります。私たち岩手医科大学腎臓・高血圧内科では、透析について述べていきます。

「腎生検」という検査が必要になる場合があります。腎臓の組織を見て、どこがどのようにおかしくなっているかを評価しなくてはならないのです。

検査の流れとしては、エコー（超音波）という機械を使って、モニター画面越しに腎臓を見ながら、背中から針を刺し腎臓の周りに局所麻酔を行い、腎臓の一部を取ってきて検査します。検査には約1週間の入院が必要となりますが、顕微鏡を用いて腎臓の状態を細かく検査し、診断すること、その病気に合った適切な治療法が選択できることとなります。私たち岩手医科大学腎臓・高血圧内科では、透析について述べていきます。

検査の流れとしては、エコー（超音波）という機械を使って、モニター画面越しに腎臓を見ながら、背中から針を刺し腎臓の周りに局所麻酔を行い、腎臓の一部を取ってきて検査します。検査には約1週間の入院が必要となりますが、顕微鏡を用いて腎臓の状態を細かく検査し、診断すること、その病気に合った適切な治療法が選択できることとなります。私たち岩手医科大学腎臓・高血圧内科では、透析について述べていきます。

おせち料理も薬膳

一年の疲れを冬に養生

静かに時を過すのが良いと言われていて、腎は成長にも関係すると言われているので、寝る子は育つはもともなこともおせち料理には冬に弱りがちな「腎」を補う食材（黒豆・昆布・田作りのごし、体を温める。海老：腎機能を高め、体内のエネルギーを盛り立ててくれる滋養強壮食材。体が冷えて疲れたときには、海老とニラのスープがおススメ。ごぼう：利尿作用があり、水分や血液の流れの滞りを

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

社会福祉法人 盛岡山王会

介護サービスを受ける方々が安心して生活を実現しながら、快適な機能と豊かな暮らしを実現できる場所です。

特別養護老人ホーム 五月園

盛岡市東山二丁目5番15号 TEL 019-652-0440 sannow@axel.ocn.ne.jp FAX 019-652-0441

動かない車 故障した農機具 バイク

ONESTEP

なら買取ります!

まずはお気軽にお電話ください 中古車・不要車買取 担当：廣木

090-3982-2626 紫波郡紫波町小屋敷字新在家1-21

最近、現金を持たずに会計をするキャッシュレス決済が主流になりつつあります。財布を持たず、ATMに寄る必要もなくなるので、身軽になり、紙幣を出したり、おつりを待つ時間が省けるというメリットがスムーズになるのが魅力です。スマホやICカードにチャージする電子マネーでの決済も普及してきてはいますが、クレジットカードで支払う方がまだまだ多いようです。実店舗での支払いだけではなくネット通販の決済やETCの決済にも使え、公共料金や税金の支払いなどにも利用でき、一枚で何役にもなる便利なクレジットカードですが、不正利用によるトラブルの相談も多く寄せられています。

「クレジットカード会社から代金の引き落としができない」と電話があった、慌てて利用明細を見ると先月50万円の心当りのない請求があった。このほかにクレジットカード会社から教えたことや不安になったこと、消費者ホットライン（電話188）へ。

最近、現金を持たずに会計をするキャッシュレス決済が主流になりつつあります。財布を持たず、ATMに寄る必要もなくなるので、身軽になり、紙幣を出したり、おつりを待つ時間が省けるというメリットがスムーズになるのが魅力です。スマホやICカードにチャージする電子マネーでの決済も普及してきてはいますが、クレジットカードで支払う方がまだまだ多いようです。実店舗での支払いだけではなくネット通販の決済やETCの決済にも使え、公共料金や税金の支払いなどにも利用でき、一枚で何役にもなる便利なクレジットカードですが、不正利用によるトラブルの相談も多く寄せられています。



カードの不正利用に用心

カードの利用明細を必ず確認

「クレジットカード会社から代金の引き落としができない」と電話があった、慌てて利用明細を見ると先月50万円の心当りのない請求があった。このほかにクレジットカード会社から教えたことや不安になったこと、消費者ホットライン（電話188）へ。

また、自分がカードで購入した覚えがなくても家族がカードを利用している可能性があるの家族にもカードを使用していないか確認をすることが大切です。

また、自分がカードで購入した覚えがなくても家族がカードを利用している可能性があるの家族にもカードを使用していないか確認をすることが大切です。

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。

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上市 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 検索

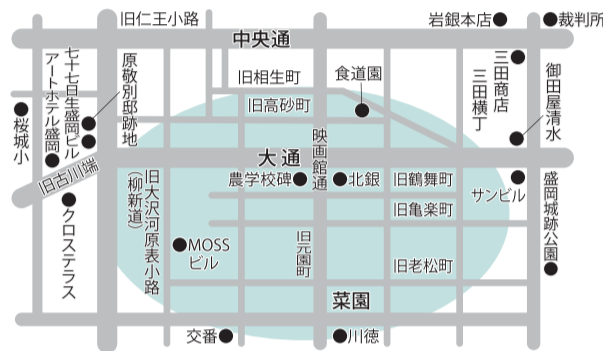
大通・菜園界限(後編)

かつて川床や水田地帯だった場所が盛岡中心市街地として生まれ変わったのが「大通・菜園」界限と前号で紹介しましたが、その続きをご案内しましょう。

明治時代に入り盛岡駅が開業したあたりでも、南部家所有地だったこの一帯はまったく手つかずで、大正期に至るまでほとんどが水田のままでした。変化といえば、明治中期、大沢川原寄りの一画に盛岡農学校と「実習農場」が設置され、明治後期に原敬が古川端に別邸「介寿荘」を建てたこと。桜城小学校が新築地に

開校したのも1908(明治41)年でした。残った広大な水田の払い下げを南部家当主43代利淳伯爵に願ひ出たのが、豪商の木津屋八代目池野藤兵衛と分家の池野三太郎、三田商店創業者三田義正の実業家3人。直談判の末、売買が成立したのは1928(昭和3)年6月でした。ちなみに、当時の価格は25万円だったそうです。同年8月に三田社長を中心とする「南部土地株式会社」が設立され、商業地や住宅地の造成にさっそく着手となりました。北上川と

原の合戦で死んだと伝わるが、遺体は見つからず、合戦後に京都や琵琶湖竹生島で目撃されたという話が相次いだ。そしてなんと現在の陸前高田へと落ち延びたとする伝承まで存在する。三成以上に私たちに近づいてきた。死なずに北へ逃れ、津軽為信の家臣となつて杉山姓を名乗った説と、秋田の佐竹義宣を頼り、現在の秋田市に帰命寺なる寺を建て、住職として天寿を全うしたという説がある。その石田三成の家臣に島余生を送る」とある。宝曆



盛岡市浅岸の水道橋を渡り、くるみ幼稚園の方に曲がるで見える「おやつ舎Laughter」と書かれた小さな看板。その奥にはパンの香ばしい香りが漂う一軒の店があり、扉を開けると店主の岩根理恵子さんが笑顔で迎えてくれます。

岩根さんはドラマやバラエティが好きで中学・高校は演劇部に所属。「自分の演技で笑ってもらいたいのが嬉しかった」と笑って話してくれました。

ほとんどの建物は現在に至るまで建て替えられましたが、昭和初期の面影を今に残すものがまだ点在しているのは...と探すのも散歩の楽しみのひとつです。

征伐後に治められたとはいえず中央政権から相変わらず目まぐるしくい辺境の地のままだったのか。もしかすると奥州に落ちた者は、もはや「死に体」と考えられたのではないだろうか。牙を抜かれ反意もなしと見て見ぬ振りするのが暗黙の了解だったのではあるまいか。

飯説はもう一つ。彼らが本人か本人を語った偽者か、その真相は不明だが、ならばむしろ「成り済ますべく主を失った影武者の成れの果て」と考えれば、複数の生存説が同時に残る理由もしくりくる。

やはり歴史は裏の深読みが面白い。

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

影武者と英雄生存説

津軽為信の家臣となつて杉山姓を名乗った説と、秋田の佐竹義宣を頼り、現在の秋田市に帰命寺なる寺を建て、住職として天寿を全うしたという説がある。その石田三成の家臣に島余生を送る」とある。宝曆

明治43年に出版された『気仙郡誌』には「偉人浜田甚兵衛、石田三成の謀臣島左近の偽名なり。(中略)関ヶ原の戦いに敗れ、流路、米崎村に至り、村童を集めて句読を授け、静かに余生を送る」とある。宝曆

たくさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

知ってる? シニアの穴場スポット

おやつ舎 Laughter

おいしさに顔がほころぶ

津川の風景に癒されました」と盛岡の良さを改めて感じ盛岡らしい場所にお店を出したいと思ふように。ほどなくして結婚し盛岡を離れることになった岩根さん。来客が多く、遠くまで来てくれたからお手製のパンやお菓子を振る舞っているとお話している岩根さん。大好評のパンは国産の小麦粉とバターを使い時間をかけて発酵させているので生地がもちもちで絶品。あんなに甘くはないけれど、しほのかに甘く絶品。あんなに甘くはないけれど、しほのかに甘く絶品。あんなに甘くはないけれど、しほのかに甘く絶品。



どのメニューも素材にこだわり人気で午後には売り切れるものも

三日月下の明智光秀にも生存説がある。農民の竹槍ごときで死ぬわけがないという思いが庶民にあったのか、光秀は徳川家康の側近・南光坊天海になったという説もあるようだ。

左近なる武将がいる。関ヶ原の戦いで、静かに余生を送る」とある。宝曆

明治43年に出版された『気仙郡誌』には「偉人浜田甚兵衛、石田三成の謀臣島左近の偽名なり。(中略)関ヶ原の戦いに敗れ、流路、米崎村に至り、村童を集めて句読を授け、静かに余生を送る」とある。宝曆

たくさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

たくさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

広告内に『ミック』が隠れています! みつけてね!

60歳からの生活をサポートする。シニアプラン。盛岡信用金庫

サービス付高齢者住宅 やまぼうし桜台

「いわぎん」フリーローン

『いつも、あなたと未来と』 ICT技術での問題解決を“まごころ”を込めてサポートします!

たいせつなご家族に「Hachi」の見守りサービスをプレゼントしませんか? 冬のお礼キャンペーン

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

足先の冷えや下肢のむくみに

体のお悩み募集中
LINE@stにお書きします

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



雪が積もる時期になり、筋肉を使い、爪先をあげる雪道の歩行時、転ばないよう足裏全体で踏みしめて歩く方も多いのではないのでしょうか。このような歩き方は足首の動きを硬くし、爪先を上がりやすくしてしまいます。

【やり方】

①骨盤を立て座骨で座りまはす。片方の膝を立て、腰骨・膝の中心・足の人差し指が一直線になるように足を置きます(逆足は伸ばしたり、膝を曲げたりと楽な姿勢にしましょう)。

②足首を曲げた時にできるしわの部分で両手の親指で足先などの末端の冷え、むくみが改善されます。



③息を吐き足の人差し指が膝の中心のメンツドを使用しています。

顔の印象が変わるフェイスリフト

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



ふとした時に気になる、年齢による顔のシワやたるみ。これは年を重ねると誰しもが抱える問題ですが今は、シワやたるみを簡単に改善できる施術があります。それは「G-Cog press」という施術で、PCR(ポリカブランクトン)素材で作られた鉄条網型の糸を挿入し、頬のたるみを引き上げるといいます。メスも入れず細い針を使用するので、痛みが少なく柔軟性があるため、自然な仕上がりが可能です。また、施術後の腫れやダウンタイムが少なく、また特徴としてPCR素材

12月・1月 冬のキャンペーン
G-Cog press
特殊な糸で自然な引き締め
頬のたるみ・引き締め
短時間で翌日から洗髪・入浴も可能で手軽に若々しいフェイスラインを取り戻せること皆さんから好評です。

読者プレゼント

遊食屋Fuji Nextより

すぐ食べれる盛岡じゃじゃ麺



簡単調理のゆでいらず、常備しやすい常温保存ができるじゃじゃ麺です。裏面にはちーたんたんの作り方も記載。3食入り1名様にプレゼント。※刻みネギ、きゅうり、紅しょうがは付属されておりません。

シニアズ編集部より

手延島原素麺



熟練の職人により製麺された、滑らかでコシのあるそうめん。鍋のシメなどこれからの時期にもぴったり。20束入りを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1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 ダビンチビル 株式会社ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

コロナ禍が落ち着きはじめ、盛岡の繁華街にも賑わいが戻りつつある、今日この頃。数年前の忘年会も今年はおちろちろで行われることでしょうか。



著:栗下直也/左右社 1,980円(税込)

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

酒から生き方を学ぶ

飲みかけの1升瓶を抱えたまま中央線水道橋駅のプラットホームから落下した「批評の神様」小林秀雄、泥酔してヤクザに殴りかかってしまった「世界のミフネ」三船敏郎、「二日酔いの酷さからゲイム中にもかわからずグランドに戻ってしまった」あぶさん、永淵洋三...

作家や批評家、俳優、政治家、スポーツ選手といったさまざまなジャンルの偉人たちの泥酔エピソードを通じて、酒の上ひ読んでおいてください。

「無頼ぶらな」太宰など、現代でいえば、裸にならない小島よしおであり、すべらないダンディ坂野である。著者の秀逸な例えを駆使した読みやすい文章も相まって、すいすいページが進んでしまう本書。久しぶりの宴席で羽目を外さぬように、飲む前にぜひ読んでおいてください。

★ペア1組様にS席チケットプレゼント! こちらの締め切りは1月11日必着

森越康雄水彩画展～移ろう季々(ときどき)～ 2022.1/14(金)～2/5(土) 11時半～18時半(月・火曜日は休廊)

森越は水彩による身近な風景画を描き続けてきました。水彩の透明性と陽光による雲や雪の微妙な変化にこだわっています。新しい年の初め、光溢れる水彩画の世界をごゆっくり堪能ください。会場:インプレックス・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) 入場料:無料 問合せ: ☎019-625-6380(インプレックス・アート・ギャラリー)

盛岡市コレクション展2021 心に沁み色彩のオアシス-風景と静物から- 2022.1/4(火)～16(日) 10時～17時(入場は16時半まで)

盛岡市が所蔵する美術作品から、約60点の風景画と静物画を展示。静かな佇まいのなかにみえる画家たちの温かい眼差し、色彩の魅力を紹介いたします。会場:盛岡市民文化ホール 展示ホール 入場料:無料 休館日:月曜日(1/10は開館) 問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

胡堂の娘 瓊子～瓊子の生涯と作品～ 12/7(火)～2022.3/21(月) 9時～16時半(入館は16時まで)

父・野村胡堂の才能を継ぎ、小説家としての将来を嘱望されながらも23歳という若さでこの世を去った「瓊子」。儂くも強く生き抜いた生涯と、『七つの蕾』などの今も愛される作品を紹介いたします。会場:野村胡堂・あらえびす記念館 入館料:一般310円、小中高生150円 問合せ: ☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

＜生きがい推進係＞ ■家族介護者リフレッシュ交流会

内容:レインボー健康体操と家族介護者の交流会をします。参加費:無料(要事前申し込み) 対象:市内に住所がある人で認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を自宅で介護している家族。

定員:30人 開催日程:令和4年1月26日(日) 10時半～13時半 場所:盛岡グランドホテル(愛宕下1-10) ※送迎付き 申込先:盛岡市社会福祉協議会 ☎651-1000 申込開始:1月4日(日) 8時半、申込終了:1月19日(日) 17時半 平日 8時半～17時半(土日祝日を除く)

■健康づくり! マッサージ指導教室 内容:マッサージ師から軽体操とツボ押し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:おおむね60歳以上の盛岡市民 開催日程:①青山区活動センター(青山3) 1月19日(日)13時半～15時半 定員15人 ②永井地域交流活性化センター(永井23) 1月27日(日)13時半～15時半 定員15人 ③太田老人福祉センター(上太田細工) 1月28日(金)10時～12時 定員15人 申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

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

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

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

大人のための情報紙 シニアズ

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

モデルルーム公開中



あっとホーム
TEL 019 635-6000



こころにしかない技と伝統

有限会社高倉工芸代表取締役

高倉 清勝さん(56)

1964年生まれ、九戸村出身。平成5年に「有限会社高倉工芸」を立ち上げ、父と作業を手伝ってくれる数名の職人と共に南部箒を製作・販売を始める。全国で展示・実演販売を行い、各地のお客さんの声に応え新商品の開発も行う。最近では南部箒で愛犬をブラッシングしていると聞き作り出したペット用の南部箒が好評

ここでも試行錯誤を続けます。次第に足を止め話を聞いてくれる人が増え、思いが伝わるように。リーマンショックや震災で物産展が中止され販売が得意でない状況でも、南部箒へのこだわりは落とすことなく作り続け、共に働く職人の一人が優れた技術者に送られる、岩手県の卓越技能者に選ばれたまで。その技術の高さは全国に広がり各地の愛用者から声をもたえるよう



高倉工芸で働く職人さんたち。自分たちの目の届く範囲で南部箒を作りたいと全ての工程を手作業で行っており、職人歴15年という方も

九戸村が生んだ 伝統工芸品
 総面積約70%が山林の自然に溢れる岩手県九戸村。太平洋から吹く「やませ」の影響で夏は寒涼、冬は厳しい寒さが続く地域です。この特有な気候でしか作り出せない縮れた穂先が特徴の「南部箒」をご存知でしょうか。「コシがありしなやかな穂先は狭い隙間や目地に入り込み、絨毯や畳などの掃除機では取れないようなほこりや毛などもきれいに絡め取ってくれる九戸村の代表的な伝統工芸品です。」

「誰が持っても使いやすい、何十年も壊れない南部箒を届けたい」とこだわりを持ち南部箒作りを続ける「高倉工芸」代表の高倉清勝さん。元々農業を営んでいましたが、高倉さんの父

親が農業で家計を支えるのが難しいと考え、手に職を持ちたいと思ったのが箒作りのきっかけでした。
南部箒の始まり
 約60年前、村おこしのために講師を呼び箒作りの講習会を行っていた九戸村。「講師からホウキモロコシの種を分けてもらい種をまくところから箒作りを始めました。農作業の合間に作るの自分たちの分しか作らず、商売にまでしたのは器用でもの作りが好きな父と数人だけでした」と村で箒作りが広まったのが始まりでした。「ホウキモロコシの先が真っすぐなものに縮れたものが育ち、穂先が真っすぐなものだけを箒にしていた父でしたが、次第に縮れたものが余り、試し

に箒にして親戚にあげました。すると絨毯のごみがよく取れると言われ、穂先の縮れが小さいごみも掃き出すのではと気づいたそうです。そこから縮れた穂先に着目。力を入れなくてもごみが掃けるよう多くの穂を渾身の力で編み上げるのを縮れた穂先が密集した箒となり、ごみがよく掃け、丈夫で長持ちする南部箒へと変貌を遂げました。

その後、九戸村を出て養豚の仕事をしていた高倉さんは家業を継ぐため帰郷。当時の九戸村は農業で生計を立てるのが難しい農家がも多く、後継者不足が問題になっていました。「帰ると養豚と箒作りの両立が厳しいのでどちらを生業にするか決めなくてはいいけません。今後は考え、担い手が少ない箒作りを続け南

部箒の良さと技術を残していきたいと思いましたが、父が情熱を注いだ南部箒の魅力を広め、技術を後世に残したいと工房「高倉工芸」の設立を決意。南部箒を生み出した父を筆頭に高倉さんの南部箒の継承と発展が始まります。

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
 MORIOKA
 Eat Local Love Local
 1/5(水)から通常営業
 by MIFUJI Catering
 Lunch box, deli, coffee, sweets and many cute shop
 〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F
 ☎050-8881-0575 FAX 050-8881-0565

ウエディング クチコミサイト みんなのウエディング
 岩手県ホテル部門
3年連続 総合評価 第1位 受賞
 『スタッフ評価 第1位』 『料理評価 第1位』
 『費用満足度 第1位』 『式場設備 第1位』
 『衣裳・小物 第1位』 『立地 第1位』
 『進行演出 第1位』 ※岩手県内全61会場
 お陰様で3年連続にて総合評価第1位を獲得することができました。これからも幸せのお手伝いが出ます様、従業員一同努力してまいります。

四季折々の景色を背景に/
「フォトウエディング」
 好評受付中! 103,400円(税込)~
 ご家族でのフォト+会食プランもございます。

宿泊付ウエディングスタイル
結婚式に、家族とゆったり過ごすしあわせを。1泊2日で楽しむ「ステイウエディング®」
 家族のはじまりの日が特別な思い出になるように。当日はゆっくり支度し、挙式は午後から。スケジュールにも余裕があるので、祝宴の後は家族水入らず。昔話に、花を咲かせて。大切なゲストに花巻温泉でしか叶えられない寛ぎのおもてなしを。
 「ステイウエディング®」は花巻温泉の登録商標です。

しあわせのそばに beside your happiness
The Grand Resort Hanamaki onsen WEDDING
 花巻温泉 佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園
 〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 Mail bridal@hanamakionsen.co.jp
 フライダル専用 直通無料ダイヤル **0800-800-2187**
 フェアやプランに関する情報は [こちら](#)
 水曜定休 TEL.0198-37-2244 Time In 10:00-18:00

3年連続1位受賞記念フェア予約来館特典
 グランパティシエ特製 デコレーションケーキプレゼント!
 12/26~1/10
 ※手作りの為事前予約限定となります。
 ご相談のみ、ご試着のみ、フォトウエディング、ご家族結婚式全てOK