

2022.2月号 無料配布

【月刊221号】次号/2月27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 タビチビル
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

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

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



上智大学グリーンケア研究所名誉所長
日本スピリチュアルケア学会理事長

高木慶子さん(85)

1936年、熊本県出身。中学2年生で修道女になることを決意。聖心女子大学卒業後、煉獄援助修道会へ。曾祖父は、浦上キリシタンの中心人物・高木仙右衛門氏。キリシタン弾圧を題材にした『沈黙』の筆者・遠藤周作氏との交流から、人間への理解や哀れみなど思想に影響を受ける。政経塾「コスモス会」、教育相談所など幅広い活動を経て、30年以上ターミナルケア、グリーンケアに携わる。東日本大震災直後から、被災地訪問を続けている

悲しみに心を寄せる

悲しみに寄り添う
グリーンケアとは
「グリーンケア」をご存知ですか。さまざまな「喪失」を体験し、グリーン(深い悲しみ、悲嘆、苦悩を抱えた方々に、心を寄せて寄り添い、ありのままに受け入れて、その方々が立ち直り、自立し、成長し、そして希望を持つことができるように支援することを「グリーンケア」といいます。福祉や介護の現場、災害や事件・事故の現場、教育の現場、葬儀の現場など、さまざまな現場で必要とされています。

悲しみも苦しみも
すべてを受け入れる
東日本大震災から二カ月後、多くの被災者が身を寄せる釜石カトリック教会を訪れた高木さん。家族や家を流され、学校や職場、故郷を失った人々は、心に大きな悲嘆を抱えていました。それぞれの悲しみに耳を傾け、苦しみを受け入れ、釜石市から大船渡市、福島県飯館村、陸前高田市、宮古市、福島県南相馬市と回り、被災者の心の叫びに寄り添ってきました。

自分だけがまます
許してあげること
「もっと高く抱いていけば、娘は助かったかもしれない。この腕が悪い、この両腕を切ってください」と、その方は何度も何度も訴えまわった。その訴えは、今もまだ続いているといえます。高木さんは、多くの被災者と向き合い、癒えない苦しみを乗り越え、時に死にたいと電氣もガスも水道も止まり、寒くて、冷たい食べ物や喉を通らなず、時に死にたいと避難所を回り続けました。

岩手は、温泉王国。県北から県南まで県内各地に、地域独特の良質な名湯があちこちに湧いており、四季折々の自然を愛でる温泉浴は最高。芯から体が温まり、心も解きほぐされま。最近ではソク温泉達人のシニアも増えて、自在に温泉を楽しんでいる様子。石川啄木記念館の森館長(68)は「一人で県北に行き温泉に浸るとホッとします。ゆったりして気持ちがいい」と楽しんでい。15年前から毎日温泉へ通う。石町の石亀さん(74)は「車で湯治文化を楽しんで10分かけ網張温泉ありと話しました。温泉、いろね山荘に。白濁の硫黄泉がいろいろ楽しみ方あり沸く沸最高で生活に欠かせず、帰宅後の一杯も楽しみ」と笑。盛岡生活文化研究室大森ふじお

「人はちゃんと聞いてくれる人しか話さないんですよ」。悲しみや苦しみは、誰にでも話せるわけではなく、目の前に悲嘆を抱えている人がいたら、何かしてあげようとするのではなく、その悲しみ、苦しみを理解しようと相手を尊敬し信頼して欲しいと高木さんはいいます。そうすることで心を開き、話してくれるようになるのだと。
「岩手の人は優しいから心配ね」と高木さん。辛い状況にあるにも関わらず、遠くから何度も避難所に足を運ぶ高木さんを労う優しい県民性に感激したといえます。その優しさ故に、相手を思いやるばかりで自分がポロポロにならないよう、自分を大事にして欲しいとい。
大事にするということは、自分のわがままを自分が許してあげること。誰も悲しみ、苦しみを抱えて生きているのだから、自分自身の心の叫びに耳を傾けて欲しい。そして、普段の生活のなかの我慢を時々休んで、上手にセルフケアしながら、心穏やかに優しい「岩手人らしさ」を大切に生きて欲しいと話してくれました。

あっとホーム
TEL.019-635-6000
モデルルーム公開中

大森ふじおのシニアナビ
温泉 いろんな沸く沸く
岩手は、温泉王国。県北から県南まで県内各地に、地域独特の良質な名湯があちこちに湧いており、四季折々の自然を愛でる温泉浴は最高。芯から体が温まり、心も解きほぐされま。最近ではソク温泉達人のシニアも増えて、自在に温泉を楽しんでいる様子。石川啄木記念館の森館長(68)は「一人で県北に行き温泉に浸るとホッとします。ゆったりして気持ちがいい」と楽しんでい。15年前から毎日温泉へ通う。石町の石亀さん(74)は「車で湯治文化を楽しんで10分かけ網張温泉ありと話しました。温泉、いろね山荘に。白濁の硫黄泉がいろいろ楽しみ方あり沸く沸最高で生活に欠かせず、帰宅後の一杯も楽しみ」と笑。盛岡生活文化研究室大森ふじお

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。

盛岡日産モーター
日産に、コンパクト最高の安全評価。
ノートとオーラは、コンパクトセグメントの最高得点で自動車安全性能JNCAP最高評価ファイブスター賞獲得
さらに、数々のカーオブザイヤー受賞。

# ラッパ雪かきをしよう!

昨年2月に県南部で大雪となり除雪車がフル稼働、例年3月頃に重い雪が降る傾向がある岩手では雪かきは大きな負担になっています。雪かきをラクにできるよう、おすすめ雪かきアイテムと雪かきポイントをご紹介します!

取材協力:肴町ホームセンター(☎019-623-6311)  
出典:ウインターライフ推進協議会「除雪のコツおしえます。」

## おすすめ除雪アイテム

※価格はすべて税込価格です。



### ① スノーブッシャー(金象印) 2,200円

雪を押し出し移動させるのに使います。柔らかい雪に向いており、雪を持ち上げなくても除雪できるので便利。道を作ったり、ばらばらになったざらめ状の雪を移動させるのに便利です。

### ② 雪八ネ(グリップタイプ/カーンバル) 1,958円

スコップ部分の網目が特徴。網目から水分が落ちるので湿った雪でも楽に除雪できる。強化プラスチック「ポリカーボネート」が使用されているものも多く、軽くて丈夫です。

### ③ a プラスチックスコップ(ポリカ先板付/金象印) 1,958円

### b メタルブレードスコップ(アイリス) 1,408円

### c メタルブレードスコップ(アイリス) 1,188円

先端にポリカーボネートやスチール製のブレード(刃)が付いており、雪を削り出しやすい。凍った雪に無理に差し込むと壊れることもあるので注意。近年販売されているものは横幅が狭く作られコンパクトで軽量、ヘッドの交換ができるタイプのものが多いです。

### ④ 雪スコ(炭スコ型/コンバル) 2,200円

アルミが使われているので比較的軽く耐久性も高め。柄も丈夫で凍った固い雪もすくえるが、深く差し込めるので、柄のスコップ側までしっかり持ち、全体を使って持ち上げるようにしましょう。

### ⑤ ママさんダンブ(小/カーンバル) 3,300円

比較的広い範囲の雪をまとめて運ぶには欠かせない道具。突き刺してすくって運びますが、固い雪の場合、スコップで崩してからダンブで運びましょう。

### ⑥ ツルハシ(1.5kg/金象印) 2,838円

氷を割る時に使い、柄は桜の木で丈夫に作られています。春先など溶け気味になってから使えば、軽く振るだけで砕けます。力を入れすぎると地面まで削れてしまうので注意しましょう。

### ⑦ 凍結してもササッと安心(無塩タイプ/2L/株式会社みやちゅう) 1,045円

無塩タイプの凍結防止剤。塩害が気になる花壇や庭、畑やサビが気になる場所でも安心して撒くことができます。

## 雪かきのコツ

どの家庭にもある除雪アイテムでの雪かきのコツをご紹介します!

### スコップの使い方



#### ① 雪を切り出す

スコップを縦に刺し、次に直角方向に刺します。最初の切り込みに対し平行に刺し、雪にサイコロ状に切り込みを入れる。



#### ② 雪を持ち上げる

①の雪の底にスコップを横にして奥まで刺し込む。腰をどしりと据え(四股を踏む姿勢)、そのまま持ち上げる。



#### ③ 雪を投げる

体を雪を投げたい方向に向け、腕の力だけで反動をつけて投げる。スコップと雪の重さで振り子のように投げ出すことができます。

### ママさんダンブの使い方



#### ① 排雪台を作る

雪捨て場まで運び、小さな雪山を作っていく。何度か運び、踏んでいき、凹ませた穴に雪を埋めながら雪山を大きくしていく。

### ツルハシの使い方



#### ② 排雪ルートを作る

①の工程を繰り返し雪山を大きくしてダンブが通る、排雪のルートを作る。最初にしっかりとした坂道を作ると運びやすいルートになる。



#### ③ 金具の自重で砕く

気温が上がリ、溶けてきた氷をツルハシの金具の先を刺して砕く。金具の重さを使うと大きく振らなくても氷を砕くことができます。

## 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

【第3回】みかんとあさりのさっぱり酢

遊食屋FujiNext 藤原和広さん

冬が旬のみかん。ビタミンCが豊富なみかんでさっぱり酢の物を作ります。

作り方

- みかんとあさりを半分に切り、皮を剥き、5mmほどに切る。
- 4ミリメートルはくし切りにする。
- ①②を合わせ、酢を加えて混ぜ合わせる。
- みかんの皮の器に大葉を敷き、混ぜ合わせた食材を盛れば完成。

ひと皿アドバイス

食材と調味料を合わせ、少し置くと味がしみておいしいです。みかんの甘さと酢の酸味が濃いめなので塩などなくてもおいしく食べられます。

材料(2人分)

- 蒸しあさり(50g)
- きゅうり(1/2本)
- ミニトマト(2個)
- みかん(Lサイズ2個)、大葉(4枚)
- 穀物酢(40g)

※お好みで山椒やこしょうを適量

1食約189kcal

# みかんで減塩酢の物

冬が旬のみかん。ビタミンCが豊富なみかんでさっぱり酢の物を作ります。

作り方

- みかんとあさりを半分に切り、皮を剥き、5mmほどに切る。
- 4ミリメートルはくし切りにする。
- ①②を合わせ、酢を加えて混ぜ合わせる。
- みかんの皮の器に大葉を敷き、混ぜ合わせた食材を盛れば完成。

ひと皿アドバイス

食材と調味料を合わせ、少し置くと味がしみておいしいです。みかんの甘さと酢の酸味が濃いめなので塩などなくてもおいしく食べられます。

広告内に『ミック』が隠れてます! みつけてね!

公式キャラクター ミック

---

## 古美術品・レトロ品買取

整理のことなら

# 和泉屋

生前整理 遺品整理 断捨離

☎080-1697-8180

蒸しあさり(50g) きゅうり(1/2本) ミニトマト(2個) みかん(Lサイズ2個)、大葉(4枚) 穀物酢(40g)

※お好みで山椒やこしょうを適量

1食約189kcal

## もりしん

金利上乘せ実施中!

年金定期 年金定期II型

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)

## サービス付高齢者住宅

# やまぼうし桜台

【農業を柱に運営しております】 隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てていただけます

電話: 019-667-1977

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)

マイワイクα

ご旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとにも。お使いみち自由!

【いわぎん】で公的年金をお受け取りの方は、2か月に一度のご返済もOK!

お問い合わせは(いわぎん)ダイレクト/インクセンター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

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

レオアマモ・オアライ・フラスタジオ

# Iehuamamo O Alit Hulastudio

レオアマモ・オアライ・フラスタジオ

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

日々のレッスン風景をチェック!

盛岡みたけ校・陸前高田校

080-1663-2928

Instagram ID @iehuamamohula

詳しくはInstagram DM、電話にてお問い合わせください。

ふぐ調理師の技を お届けいたします

## 早春の祝い事に

大森調理長・謹製

とらふぐ刺し/3人前 10,000円(税込)

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)

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

美藤

お問合せ・ご注文は お電話もしくはメールより

019-653-1421

住所/盛岡市上田3-7-26 予約受付時間/9時~19時 info@mifuji-morioka.com (美藤) 検索



姫神山の上空に雲が湧く。自在に流れ、アツという間にちぎれて消える。天逆の歌人は「雲は天才である」と言った

お札を配ったとされる13の霊場跡を二時間見た。盛岡城から仰ぎ見る岩手山・早池峰山・姫神山を大権現とし、後に新山を加えて南部藩を守護する

「金」が2021年の世相を一字であらわす漢字に選ばれた。「えっ、金を掘ったの？初耳」とビックリされるが、姫神山は金の山である。事実す野には、

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。今回は家族のDXを紹介し。

「頼まれた物、ネット通販で送った」「今日ゼロ歩数、どうしたの」「運動会しーVEを見て」「そんな会話を自分の姿に似せたアバターで行うDXが普及し習慣で眺める画面がまるで家族のように感じ、冠婚葬祭の舞台もそうなるのではと想像しました。

70年代に平田隆夫とセシルスターズの曲『ハチのムサシは死んだのさ』がヒットし、作詞者が内田良平と

「車夫遊侠伝 喧嘩辰」、賞金

この人は体を張ってもい

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。

# 東の山に 黄金あり

通年型の山として人気の高い姫神山は、その昔、山伏たちが修行を積んだ霊験あらたかな山域であった。駐車場とトイレのある一本杉登山口のほか、こわ坂コース、田代コース、南から登る城内コースは、採石場のあ

「ヤッホー、これがイーハトーブの大地だ。」天を指す一対の尖った岩峰は、神と人の交信基地だろうか。そう言えば、創作に行き詰ったイタリアの彫刻家ミケランジェロが、神から啓示を受けた場所も岩と石の頂だった。「大理石の中から天使を掘り出す」とは、巨匠の有名な格言である。

「口体験」「口消費」という言葉を聞いたことはありますか。物の購入へお金

「口体験」「口消費」という言葉を聞いたことはありますか。物の購入へお金をかけるだけでなく、「事」体験にお金をかけることで心が満たされたり、自分の成長を促す考え方は、旅行や習い事がその一例として挙げられます。自分が体験することにしてお金を費やすことに有意義や価値を感じる人が増えている時代です。

贈る相手にも合わせて選ぶのも増えていますので、お祝いにはお金やギフト券を贈る方が多いようですが、これからは頑張り人を応援する気持ちで熨斗袋からも伝

この他にも、水引が結んである熨斗袋や複数の短冊が付いてお祝いの表書きが選べるタイプの熨斗袋もあります

平金商店パステル館 盛岡市肴町8-18 (肴町アケード南側) 019(652)2881

阿部陽子の ほくほくトレッキング
第28回 姫神山 1123m
(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



まだまだ寒い日が続いていますが、お店に行くとき分やバレンタインデーなど春を感じるコーナーが早々とできていて、次の季節の催事を教えてくれます。日本では、海外の文化も取り入れてイベントとして楽しんでいます。が、「楽しむ」「口」と「相手を使う」とはいつでも共通しているとは私と考えます。

贈る側の人にも「包む」「口」を楽しんでみませんか。包装商品は自分で簡単にでき

「口体験」「口消費」という言葉を聞いたことはありますか。物の購入へお金をかけるだけでなく、「事」体験にお金をかけることで心が満たされたり、自分の成長を促す考え方は、旅行や習い事がその一例として挙げられます。自分が体験することにしてお金を費やすことに有意義や価値を感じる人が増えている時代です。

贈る相手にも合わせて選ぶのも増えていますので、お祝いにはお金やギフト券を贈る方が多いようですが、これからは頑張り人を応援する気持ちで熨斗袋からも伝

この他にも、水引が結んである熨斗袋や複数の短冊が付いてお祝いの表書きが選べるタイプの熨斗袋もあります

平金商店の文具博士 鎌田店長
気持ちを包む楽しみ
パステル館店長の 文具発見

意外と知らない! 身近なIT技術 【第7回 家族のDX化】



家族とは労働経済生活文化を共有する血縁組織で、法律の定めによると明治時代は本家・分家、戸主で家族を構成する家制度があり、家長である戸主は長男が継ぎ、強大な権力を持ちますが家族を扶養する義務がありました。その時代から続く冠婚葬祭も今はオンライン儀式が登場し、誰がどう座るか昔の本家ならきつと困惑する儀式が爾々

「頼まれた物、ネット通販で送った」「今日ゼロ歩数、どうしたの」「運動会しーVEを見て」「そんな会話を自分の姿に似せたアバターで行うDXが普及し習慣で眺める画面がまるで家族のように感じ、冠婚葬祭の舞台もそうなるのではと想像しました。

70年代に平田隆夫とセシルスターズの曲『ハチのムサシは死んだのさ』がヒットし、作詞者が内田良平と

この名悪役は、撮影の出番待ちの間は詩集を読み、身辺雑記をノートに書き込んだりして静かに過ごしたとのことです。小動物や昆虫、花々のことを詩集に出す人で、生きとし生けるものたちへの愛情が深く、

内田良平の巻
文 山田 裕幸
稼ぎ三人組の一人を演じた石原プロ・東宝の『影狩り』三部作の浪人でも楽しませてくださいました。

UNION 3つの約束
ユニオン サ・プライム二戸
ユニオン サ・プライム上堂
ユニオン サ・プライム8 盛岡南
ユニオン サ・プライム太子堂
ユニオン 沼宮内
ユニオン 西根
ユニオン 洪民
ユニオン 北上
ユニオン 宮古
ユニオン 磯鶏
ユニオン 山田

学んだ知識は一生もの

# 自分に合った生涯学習を

シニア世代の学びに対する意欲は年々高まっているようで、70代のテレビタレントが大学入学生活を満喫している話題にもなりました。学びたいという気持ちがあれば誰でも入学できる「放送大学」では、



岩手大学図書館内の放送大学学習センター。自分の都合の良い時に学習することができます

在宅時間の増加により自宅にいながらライフスタイルに合わせ自分の興味ある分野の学習ができることで注目されています。

放送大学は大学教育を希望する多くの人に学ぶ機会を与えるために設立された通信制大学。「10〜80代の学生が在籍し、教養として学びたい方や資格を取りたい方、定年退職して学び直したいと入学するシニア世代が多いです」と教えてくれたのは放送大学岩手学習センターの西崎所長。授業は大学教授による講義がBS放送され、視聴しながら

送られてくる教材で学習していきます。オンライン授業も導入され授業視聴や課題提出、資料取得、学生同士の交流などすべてオンラインで行えるのでインターネットが使えればいつでも学習できます。パソコンがない、操作が不安という方も岩手大学図書館3階にある学習センターのパソコンで勉強でき、操作なども職員がサポートしてくれるので安心。また学習センターでの面接授業もあり、講師と対面して授業を行います。直接講師に質問しその場で回答をもらえるので好評です。

在籍中の60代は139名、70代で83名と全体の1/3がシニア世代。元自治体職員や会社員、主婦の方も学生に多

学べる科目は「生活と福祉」、「心理と教育」、「社会と産業」、「人間と文化」、「情報」、「自然と環境」の6コース。どれも人気で、他のコースも学びたいと卒業し別のコースに再入学するシニア世代が多いそう。「全コース卒業した方は1人いる」と西崎所長は驚かす。卒業まで送っていた姿が印象的でしたと菅川さん。卒業までにかかる費用は国立大学の約1/3と負担も少なく、半年だけ入学してみるプランもあると安心して始められます。現在4月からの学生を募集しているため、春から大学で一生ものの知識を勉強してみませんか。

## 放送大学

2022年度 第1学期(4月入学) 学生募集!

岩手学習センター ☎019-653-7414  
盛岡市上田3-18-8(岩手大学構内)



岩手銀行赤レンガ館外観

## 岩手の先人 葛西萬司が設計した「岩手銀行赤レンガ館」

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

宮沢賢治は生涯で九度上京しましたが、東京駅に降り立った時、既視感を覚えたに違いありません。赤レンガ張りに白い花崗岩を施した東京駅の外観がなじんでいた盛岡銀行本店の外観とそっくりだったのです。それもそのはず。設計は共に辰野金吾と葛西萬司でした。盛岡銀行本店の竣工は1911(明治44)年ですが、

1889(明治22)年親戚の葛西重雄の養子となり、葛西を名乗るようになります。帝国大学工科大学造家学科(現東京大学工学部建築学科)に進学し、恩師となる辰野金吾と出会います。葛西は辰野の補佐役として活躍。旧姓は鴨沢で、盛岡銀行の経営には賢治の叔父・宮沢恒治が携わりました。その後、岩手銀行の所有となり岩手銀行中ノ橋支店として使用されましたが、現在は多目的ホールや展示スペースを備えた「岩手銀行赤レンガ館」として生まれ変わっています。賢治はこの建物を愛し、詩「手公園」には「川と銀行木のみどり」と記しています。

あけましておめでとございます。この時期は降雪や着雪からみの屋外事故が多発しますが、それと同じくらい心配なのが「ヒートショック」と呼ばれる屋内事故です。これは室内の温度変化によって血圧が上下し、脳内出血や心筋梗塞などを引き起こす惨事です。岩手県民は「ヒートショック」について内容も対策法も知っている人が多い都道府県ランキングで千葉県に続く位と優秀らしいです(ざっくりとした個人記憶データバンクより。おそろくテレビなどでこの時期に特集を組まれて放送されていたのだと思います。調査方法や信頼性は保証しませんが、岩手のみならず他県の方よりもヒートショックに関しては知識が

あるということでした。それでもなお、岩手県内でヒートショックの事故が後を絶たないのはなぜか。いろいろ要因はありますがやはり根本的な対処法が浸透していないからだと考えられます。ヒートショック対策として基本的に取り上げられているのは「浴室を暖めること」です。各住宅メーカーさん

### 宅建士が教える住まいの豆知識 vol.11

## 雪道はスリップ対策、家の中ではヒートショック対策を

の実は浴室よりも洗面脱衣室だったりします(住まいの豆知識vol.4参照)。なぜなら衣類を全部脱ぐ場所にもかかわらず「最も暖房がおろそかになるスペース」いわゆる「寒暖差が一番感じるスペース」だからなのです。建築用語でも脱衣室は「非居住スペース」と名称されており、この非居住スペースという項目にはトイレ、玄関口など冷たい感じの床や壁の扱いをさげちゃっているんです。正直「常に人が居ないスペース」暖房するのは勿体ないスパスパと思うのが人の性です。そもそも今の省エネ住宅基準(NEH基準)ですら、細かく部屋を仕切っている部屋だけ暖める家を推奨しているのが現実です。家の定、LDKはしっかりと暖房するけど玄関や脱衣室は寒いまま、こんな状況のご家庭がわんざかあるわけです(涙)。

重要なのは普段いる場所、いない場所の区別をつけずに家の中をまるごと暖めるという発想を持つことです。そのためには全館暖房しても光熱費がかからないような暖かい設計の家にすることです。情報を見極めがとて大事ですからシニアズに載っている住宅会社さん全社巡って相談してみてくださいね。ただし、外出の際はお足元にはお気を付けて。

玄関先でよく見る郵便ポスト。おしゃれなポストを置くだけで玄関の雰囲気もガラッと変わります。今回は簡単に作れるオリジナルポストをご紹介します。

【やり方】

- 1 紙やすりで木材全体をきれいに磨く。
- 2 塗装をする。組み立てる前に行くと細部まできれいに塗れる。今回は木目が映えるオイル系塗料を使用。
- 3 底板の両側に側板をビスで固定する。側板の下から7mm内側、両側面から20mm内側2カ所に下穴を開けてビスで固定する。
- 4 ③の両側に天板①の2枚を固定する。短辺から7mm内側、長辺から20mm内側に下穴を開けてビスで固定する。
- 5 ④の上部に天板②を片側に寄せてビスで固定する。短辺から7mm内側、長辺から10mm内側に4カ所固定。
- 6 残した天板①の1枚と天板②を蝶番でつなげる。短辺から30mm内側に蝶番を置き、付属のねじで固定すれば完成。

【ポイント】

⑥は蝶番の2枚の羽をつなぐ部分が両天板のつなぎ目に合うように固定しないといけない。と開閉がスムーズにいかなくなりません。

完成形

【道具】ドリルドライバー、ドリルビット2mm、ドライビット、紙やすり180番、スリムビス45mm 16本、蝶番2枚、塗料

【材料】

【木材】※厚さはすべて18mm  
 ・天板①(背板): 縦150mm×横350mm×3枚  
 ・天板②: 縦45mm×横350mm×1枚  
 ・底板: 縦150mm×横314mm×1枚  
 ・側板: 縦150mm×横150mm×2枚

③ 側板 ⑤ 天板②  
 端から20mm 端から7mm  
 両端から10mm ⑥ 合わせる

TOMATOMA KITCHEN

冬はカレーであたたまろう!

ホワイトミートカレー 880円(税込) 山菜納豆カレー 880円(税込)

中辛のみ 甘口・中辛・辛口から選べます

テイクアウト好評承り中! ※各メニューは、数に限りがございます。

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 tel.019-681-1704

未来をつなぐ 創造力

(株)渡辺工業所

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

建設業・重機輸送・重機リース





**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>**

■家族介護者リフレッシュ交流会

内容:イオンモール盛岡南でウォーキング体験をします。

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:10人

開催日程:2月16日(日) 10時~11時

場所:イオンモール盛岡南(本宮七丁目)  
(集合場所:1階ミスタードーナツ前)

申込先:イーハトーブ地域包括支援センター  
☎636-3720

■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青山地区活動センター(青山三)  
2月16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)  
2月24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)  
2月25日(金)10時~12時 定員20人

申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係  
☎603-8003

**岩波ホール発**

**白石加代子「百物語」アンコール公演第三弾**

—夢枕環「ちようちんが割れた話」 筒井康隆「如昔薩団」 半村良「筆筒」 和田誠「おさる日記」—

2/4(金) 18時15分開場 19時開演

2014年秋に全99話を終えた、白石加代子による「怖い話」の朗読劇「百物語」。熱烈なファンの声に応じて人気作品を朗読するアンコール公演の第三弾、伝説の第一夜と「おさる日記」です。

会場:盛岡劇場 メインホール

入場料:全席指定 一般4,000円(4,500円)、U-25チケット(25歳以下対象)2,000円(2,500円)※( )は当日料金

問合せ:☎019-622-2258(盛岡劇場)

**写実絵画のさががけ~光と静けさに関する考察Ⅲ~**

—浅村理江×大河原愛×小野隆生×柿沼宏樹×古賀充×津絵太陽×牧弘子×松永瑠利子 8人展(あいうえお順)

2/18(金)~3/12(土)  
11時半~18時半(月・火曜日は休廊)

現在、写実絵画がブームとなりさまざまな展覧会が各地で開催され多くの注目を集めています。8色に輝く個性豊かな作品群をどうぞご堪能ください。

会場:インプレクス・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(インプレクス・アート・ギャラリー)

**パイプオルガンファミリーコンサート**

2/26(土) 10時15分開場 11時開演

盛岡市民文化ホールオルガニストの渋澤久美さんと打楽器演奏者の江越海さんによるオルガンとマリimbaのファミリーコンサート。

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール

入場料:全席指定 おとな(中学生以上)800円(当日1,000円)、こども(小学生以下)500円 ※0歳から入場可(0~2歳は隣に鑑賞に限り無料・要整理券)

問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

★ペア2組様にチケットプレゼント!(締切:2/4(金)必着) おとな2枚かおとな1枚・こども1枚かをご明記ください。

**岩手県民オーケストラ**

**第72回定期演奏会**

2/13(日) 13時開場 13時半開演

釜石市出身のピアニスト小井土文哉氏と指揮者に河原哲也氏、ゲストコンサートマスターに田口雅人氏を迎え、プラームスなど豪華なプログラムをお届けします。

会場:岩手県民会館 大ホール

入場料:全席自由 1,200円(1,500円)、中学生以下は入場無料、未就学児の入場はご遠慮ください ※( )は当日料金

問合せ:☎090-2626-4750(岩手県民オーケストラ事務局)

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。

**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。

**鬼の手盛岡冷麺**  
鬼の手唐辛子入り

鬼の手唐辛子入りの「鬼の手盛岡冷麺」は、冷麺・焼き冷麺どちらも楽しめます。食べると、やみつきになる激辛冷麺3食入りを1名様にプレゼント。

**川柳で悩みを笑いに**

「うまかった何を食べたか忘れたが」といった自虐的な笑いの一句や「いびきより静かな方が気にかかり」などのハツとさせられる一句「老」

冊。シリーズ既刊本で11巻まで発売中ですが、まずはこちらの「ベストセレクション」がオススメ。

「うまかった何を食べたか忘れたが」といった自虐的な笑いの一句や「いびきより静かな方が気にかかり」などのハツとさせられる一句「老」

著:公益社団法人全国有料老人ホーム協会・ポプラ社編集部 / ポプラ社 1,200円(税込)

**川柳で悩みを笑いに**

「川柳達人に聞く」のコーナーもあり、初心者入門にもぴったりです。

普段のなかで思っている小さな文句や自分だけが感じていると思っていた不満が、実は多くの人の共感を誘ったりするかもしれない。そういった悩みのマイナスを五七五にしたとき、それを見た誰かが笑い飛ばしてプラスに変えてくれるのがシルバー川柳の良いところ。

ぜひ、読んでみて皆さんも一句作ってみませんか。

**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2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 櫛ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

**健康笑顔を作る「ゆるのび体操」**

**冬の運動不足 解消に**

体のお悩み募集中  
LINE@stara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

**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。

情報漏洩防止対策万全

岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 00301119299  
宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

●お問合せ・お申し込みは

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/>

HACHIMANTAI MEDTECH VALLEY 八幡平市メディテックバレー コンソーシアム 提携

**Apple WatchやiPhoneで 家族の安心みまもり**

**Hachi+**

お申し込み・詳細はこちら  
ケア・ルーツ Hachi

**Hachi(ハチ)とは**

Apple Watchを装着した方をご家族などがリアルタイムで見守るサービスです。

●お申し込み・お申し込みは

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/>

**冬の運動不足 解消に**

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

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

① 足をそろえ、壁に手をつき、つま先から頭までまっすぐ立ちます。

② 動く前に、立ったまま呼吸をします。強く短く息を吐きながら、「ハツ」と10回ほど吐きながら、このエクササイズを行うと膝の曲げ伸ばしがしやすくなり、歩きやすくなります。

③ 息をハツと吐きながら、かかとをおしりに付けるように膝を曲げ伸ばしします。片脚、20~30回を目安に行ってみましょう。

※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。

**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)

**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

**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



株式会社 盛岡書店代表取締役  
**高館 美保子さん(57)**

1964年生まれ、葛巻町出身。入社したIT系企業でパソコンスクールのインストラクターを経験。障がい者のためのパソコンスクールを開催したのをきっかけに就労支援B型盛岡書店を立ち上げる



株式会社 盛岡書店外務部部長  
**栗澤 順一さん(49)**

1972年生まれ、釜石市出身。岩手大学を卒業後、盛岡市内の広告代理店に入社。数年後に株式会社さわや書店に転職し、絵本の読み聞かせ会開催や空きスペースへの本の設置など読書普及活動に努める

## 本で希望を与える

読書家の高館さんは、本で地域の人たちを結んでいきたいと活動を始めました。

高館さんが盛岡書店を株式会社として立ち上げようとしていた時、読み終え手放した本を別の人に届け、また次の新しい本を手にし、もらえるような本の循環「ができれば読書の普及にもつながるのでは」と考えていました。せっかくなので子どもたちを地域のために生かしたいと考えていると、病気で入院している子どもたちの話を耳にします。「岩手医科大学附属病院の看護科の先生から

「象と花」と名付けました」と

「象と花」はサイトやSNSなどでしか周知をしていなかったため、すぐには活動が浸透しませんでした。が徐々に人伝に広がり、寄付をしに何度も足を運んでくれる人、事務所に直接届けてくれる人、手紙と一緒に届けてくれる人がいて温かみを感じ嬉しかったと話します。「いろいろな人の和が広がるのを感じて、良い活動だね」とも高館さん。その和は個人だけではなく企業にも広がり「協力できないか」と声をかけてもらっている。こうして集まった本をもらった時はぜひ協力させてほしいとお願いしました」と栗澤さん。ここからプロジェクトが始まりました。

盛岡信用金庫の協力で窓口の本の回収ボックスを設置し寄付してもらった本を盛岡書店で査定・販売。その資金をもとにさわや書店で子どもたちに合った本を選書し届ける「象と花」プロジェクトの仕組みを考案し実施することにしました。

当初「象と花」はサイトやSNSなどでしか周知をしていなかったため、すぐには活動が浸透しませんでした。が徐々に人伝に広がり、寄付をしに何度も足を運んでくれる人、事務所に直接届けてくれる人、手紙と一緒に届けてくれる人がいて温かみを感じ嬉しかったと話します。「いろいろな人の和が広がるのを感じて、良い活動だね」とも高館さん。その和は個人だけではなく企業にも広がり「協力できないか」と声をかけてもらっている。こうして集まった本をもらった時はぜひ協力させてほしいとお願いしました」と栗澤さん。ここからプロジェクトが始まりました。

活動が始まって約半年、無菌病棟でなかなかプレゼントとできなかったが、やっと子どもたちを喜ばせることができたと保育士さんも喜んでくれたのが印象的でした」と贈呈式を思い出す栗澤さん。「贈呈式後にテレビで声をあげて喜んでくれる子どもたちを見てとても嬉しくなりました。今後は他の病院や貧困家庭の子どもたちにも贈れるようにして地域一丸となって子育てしていきたい」と意欲を燃やす高館さん。「象と花」の物語はこれからも綴られていくでしょう。

本のみち盛岡で生まれたプロジェクト

ページをめくる楽しさを伝えたい

本でつながる地域と人

### 宅配便業者を装い誘導 不在通知の偽SMSに注意

「宅配便業者から不在通知のSMSが届き、確認のためURLにアクセスした。何かダウンロードする画面になったがすぐにもどったのでそのままにした。数日後、複数の見知らぬ番号から着信がくるようになり携帯電話のショップで確認したら自分の番号から海外宛にSMSが100回以上送信され通信料を1万円以上請求された」「不在連絡のようなSMSが届き、URLにアクセスした。そのときに氏名などの個人情報を入力してしまい身に覚えのない約11万円がキャリア決済されていた」など偽SMSに記載されたURLにアクセスして

「不在通知」の偽SMSが来てもURLにアクセスしないようにしましょう。SMSによる不在通知をしない宅配業者もありますので、公式サイトや電話などで真偽を確認し安易にアクセスしないようにしてください。もし仮にアクセスしてしまっても提供元が不明のアプリをインストールしたりIDパスワードを入力しないようにしましょう。万が一、操作してしまったり不正アプリは機能モードにしてWiFi接続もオフにしてアプリを削除してください。IDパスワードを入力した場合、すぐに変更し請求が発生していないか、契約内容が変更されていないかを携帯電話会社に確認し不正利用を防ぎましょう。ほかに不安に思ったりトラブルがあったときはすぐに消費者ホットライン(電話1800)へ。

LOCAL LIFE STYLE  
**MANA UP**  
MORIOKA

Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

恵方巻 予約受付中

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

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F  
TEL 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

岩手県内ホテル部門

## 3年連続 総合評価 第1位

【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年連続で総合評価第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来ます様、スタッフ一同努力してまいります。

バラ園 Rose Garden

Christmas rose winter lady

## クリスマスローズ 展示・販売

入園無料 1/15(土)~3/15(日)  
Open 8:30 Close 16:00  
花巻温泉バラ園 ガーデニングショップ

一株ごとに異なる花を咲かせ、寒さに強い「クリスマスローズ」お好みのお花をバラ園ガーデニングショップで見つけてください。お花の育て方についても、お気軽にご相談ください。

プレミアム 花巻温泉あんぱん

## 抹茶クリームあんぱん

抹茶クリームあんぱんが、美味しくなって再登場。ほろ苦い抹茶クリームと甘いあんこ、和の王道の組み合わせを是非、ご堪能ください。

300円(税込)

温泉ベーカリー  
Open 7:30 Close 16:00

※画像はイメージとなります。焼き上がり具合や、餡の重さにより、パンに空洞ができる場合がございます。