

2023.12月号 無料配布

【月刊243号】次号/12月24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

シニアズホームページ https://seniorsnet.jp

検索はこのワード

シニアズ

検索

あったかいミグループ
齊藤会長の今月の一言
「運は動より生じる」
ホームページリニューアル
グループ全20事業が支える地域の笑顔
三協メディケア

お茶がつなぐ人の縁
焙茶工房しやおしやん店主
NPO 善隣館理事長
前田千香子さん(57)

お茶と人との縁に導かれて
南部鉄瓶でお湯を沸かし、今年摘んだ気仙茶を入れる「焙茶工房しやおしやん」の前田千香子さん。静かに香りを吸い込むと、時間の経過と共に香りが丸みを帯びていきます。「お湯の温度によって香りも変化します」と、自ら選りばり焙煎した茶葉を用いゆったりとお茶を楽しむ前田さん。
お茶屋さんになる前は県職員だったそうで、疲れたなど感じる度にお茶を入れて心と体をリセットしていたといいます。そんな前田さんのお茶との出会いは、家で飲んだ台湾の烏龍茶でした。「飲んだ時に、こんなおいしいものがあるんだと感じました。その後、お茶にハマり、お茶で何かできないかと、知人を訪ねて台湾に旅行に行ったんです。お茶を買いたいと言ったら、山の方にある産地に連れて

MS&AD
三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社
東北エリア 岩手秋田統括 盛岡支店
保険の相談は 019-623-2400
盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階

大森ふじおのシニアナビ
納豆ご飯、こんな食べ方も
腸内環境を整える食材として注目の納豆。スーパーなどの食品売り場では定番食品として不動の地位を確立し、普段の食事に欠かせないシニア世代が多いようです。復刻版『盛岡納豆』を発売している大内商店(花巻市)では「血液をサラサラにする効果が期待できる」ということが知られ、消費は増加しているといわれています。

日本、台湾、中国、香港でつないだご縁から生まれ「焙茶工房しやおしやん」のお茶も次の世代に残すことを考えているという前田さん。「志を持った時、周りの人が助けてくれて、出会いに導いてくれた経験は宝物になりました。意志は自分がいなくなった後にも残るかもしれないと思えます」。人をつなぎ、未来をつなぐ前田さんの挑戦はまだ続きます。

盛岡日産モーター
90周年の感謝を込めて 購入サポートキャンペーン
WEBでかんたん応募! 応募後、Wチャンス!
30万円 抽選で290名さまにプレゼント!
10万円 抽選で1,200名さまにプレゼント!
さらに! 応募後、キャンペーン対象車種の日産リーフ、日産サクラをおまとめプランで注文された方に、5万円プレゼント!

煙が少なく、すぐ暖まる！独自設計の次世代薪ストーブ



寒さが増し雪の気配も感じられるようになってきました。この冬は薪ストーブの購入を検討してはどうか。住宅会社のヤマミチが独自設計・開発した薪ストーブ「ARCRAY」はステンレス製。鋳物製より軽く、ボディの板厚3mmと薄く熱効率が良いので早く暖まります。寒さが厳しい岩手の朝にありがたい存在です。細部まで設計された炉内は独自構造で、熱が溜まりやすく温度が下がりにくいので保温性は抜群。少量の薪で温度をキープしてくれます。またシンプルな作りのため部品交換やメンテナンスも不要、安心して長く使うことができます。ARCRAYの燃焼技術は特許を取得しているため他店では購入不可。雪の降る日に薪ストーブの揺れる炎を眺めて過ごしませんか。

ヤマミチ
盛岡市乙部14地割76-3
☎019-696-3368
営/8時半～17時
休/月曜日

ホームページにできる限りの情報を載せています！
じっくりと見ていただいでご購入をご検討ください！
【アーケイ公式HP】 【インスタグラム】

新年を迎えよう！
今年も残りわずか！
気持ちの良い新年を迎えよう！
今年も残りわずか。新年を気持ちよく迎えるために、新調したり、直したり、心機一転して2024年も快調に進んでいきましょう！

すてきな出会いを全力サポート！



来年こそは子どもに結婚してほしいとお思いの親御さん、成婚実績数の高さを誇るパンジークラブに相談すればその願いが叶うかもしれません。最近、親から子どもの婚活に関する相談が増えており、スタッフが本人に結婚願望の有無や現在の婚活状況を聞き取り、親身にアドバイス。"本格的に婚活を始めよう"と第一歩を踏み出す人が増えているといます。登録して理想に近い異性とマッチング、お見合いから仮交際、結婚までを万全の体制でサポートしてくれます。個人が特定されないよう、パンジーネーム(任意の名前)と似顔絵で登録されるので安心。ほとんどが県内在住者なのでお見合いもスムーズに進みます。40代以上の登録者も多く、ミドルシニア以上の出会いも応援。お試し入会もできますので、出会いを見つけやすくてすてきな1年にしましょう。

岩手の婚活サポートパンジークラブ
花巻市東和町土沢6区20-1
☎0198-29-4192
営/10時～17時
休/水曜日

岩手での婚活はパンジークラブへ
パンジークラブについて詳しくはホームページをご覧ください

新年を迎える前に視力チェックはいかがですか？
メガネクラブ 大通本店
盛岡市大通3-1-15
☎019-681-1261
営/10時～19時【青山店・上田店・都南店・矢巾店の詳細情報はサイトにてご確認ください】
今年も残りわずか。新年を気持ちよく迎えるために、新調したり、直したり、心機一転して2024年も快調に進んでいきましょう！

1895(明治28)年2月27日に生まれました。
宮城山福松

現在、大相撲では盛岡市出身の錦木が関取として活躍中ですが、岩手県からは横綱も一人輩出しています。その人は一関市山目出身の第29代横綱の宮城山福松。宮城山の本名は佐藤福松とい

岩手の先人こぼれ話 第26回
宮城山福松
岩手県出身でただ一人の横綱
宮城山福松は16歳で出羽海部屋に入門、同年の六月場所初土俵を踏み、しこ名綱となったとき、宮城山は27歳。1931(昭和6)年に36歳で引退するまで、5回の優勝を果たしています。相撲甚句や安来節をレコードに吹き込む前も刻まれています。

文具発見
オリジナル年賀状に挑戦
準備するもの
①スタンピングペーパー ②トレーシングペーパー ③消しゴム ④デザインカッター ⑤鉛筆
【作り方③】消しゴムの断面
デザインカッターや彫刻刀で切り出す際は、けがに注意して行ってください

山田美容院
シニア世代のバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ
大好評！髪が若返る
オイル生まれの新しい白髪染め
カラー特有の匂いなし！ 最先端イノアカラー ¥6,000～
早朝OK！着付けのご予約も承ります！
一緒に働くスタッフを募集しています！
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
☎019-654-0007
予約優先 ■ 定休日毎週火曜、第二第四水曜日

株式会社 浜千鳥
自然とひとつになった酒造り
株式会社 浜千鳥
釜石市小川町3-8-7
https://hamachidori.net/

年越料理
ご予約承り中
マンブク 5,000円
三段重 38,000円
一段重 21,000円
特製とらふぐ刺 11,000円
美藤 019-653-1421



# フランシス・マクドローマンの巻

文山田 裕幸

フランシス・マクドローマンの偽装誘拐事件。犯人役を頼まれた二人組の異様な個性が事件を奇怪な結末まで引っ張っていくので、この不可解な事件の真相にマクドローマンは、ひょうひょうと淡々と迫っていきます。ときにそこはかたないユーモアを漂わせるところもわが国の女性刑事とやらが拳銃を構えてドンパチやらかすドラマと大いに違います。母体の健康上大丈夫かいなと思われ、その自然さが描かれ、自営業の夫の淡々とした温かい

支えも織り込まれ、彼女が仕事に安心して取り組めるのもこの夫あればこそかもしれないという気持ちにもさせられます。深夜に事件の報を受けた彼女に「おなかを空かせていくのはよくない」と玉子焼きを作って送り出してくれるところなど、ホンワカという感じでした。

見終わると、もしかしてこの映画は、マクドローマンの個性に合わせて作られたものかもしれないと思つたほど。刑事物に新しい魅力を加えた彼女に拍手で応

えたいですね。

(永続経営創発研究所)

陸前高田市の箱根山を登った。復興のシンボル「奇跡の一本松」の高田松原防

潮堤をスタートし、7km東にある箱根山を目指す。広田湾は、その名の

とおり広い田んぼのような入り江である。東日本大震災から十余年を経

て、カキ・ホタテの養殖棚が築かれた。

米崎町のリンゴ畑にさしかかると、陽のあたる傾斜地に沿って道がくねり、気

仙大工の技をつくした瓦屋根の日本家屋がだんだんと

建ちならぶ。黄色いユズと

盛岡と一味違う幸福感であつた。

陸前高田・大船渡・住田。市民の森は、標高25mの

山。山頂には、

新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている

の家に住んでみたい。

願わくは、私も気仙大工

も新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている

の家に住んでみたい。

願わくは、私も気仙大工

も新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている

の家に住んでみたい。

願わくは、私も気仙大工

も新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている

の家に住んでみたい。

願わくは、私も気仙大工

も新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている

の家に住んでみたい。

願わくは、私も気仙大工

も新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている

の家に住んでみたい。

願わくは、私も気仙大工

も新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている

の家に住んでみたい。

願わくは、私も気仙大工

も新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている

の家に住んでみたい。

願わくは、私も気仙大工

も新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている

の家に住んでみたい。



撮影中はいろいろなインタビューされ、おもむき笑顔がこぼれます

「0歳から100歳まで」がコンセプトの写真館ジェットブレイン。代表でカメラマンの早坂さんは遺影写真の第一人者「素顔館」館長の能津氏から撮影ノウハウを学び、葬儀のためだけに未来の子孫が触れる遺影写真だからこそ元気で健康なうちに撮影してほしいと提唱してきました。「これまでを振り返ってもいい、楽しかったことやマイブーム

写真館ジェットブレインの遺影講座③ 次回：利用者の声

## 一味違う遺影写真を

また男性は、陰影を強調し印象的になるように、女性は肌艶がきれい

ジェットブレイン 代表 早坂 修

公式サイトはコチラ

盛岡市松園2-27-11 019(661)7311

冬の鶯宿は **楽しさいっぱい!!**

X'masプラン 12月21日(木)~25日(月)

20,350円~

イルミネーション

年末年始のイベント

年末大抽選会

館内外イベント

館内宝探しゲーム

雪山そり遊びコーナー

重さあてクイズ

振る舞い

ワンドリンクサービス

TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330

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

TEL.020-0842 岩手県盛岡市湯沢 10-59-1

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第50回 箱根山 446.8m

阿部陽子の ほくほくトレッキング

柿は秋の華やき、春は孟宗竹が食卓を飾るだろう。「素晴らしい情景ですね。農作業の女性に声をかけると、うちのユズは4年目で実を金に引き出し、大量の産金により気仙五金山と呼んだ。いつぞや岩井沢由美子さんが「玉山金山跡に水晶探しに行きます。子どもが石っこ好きで」と呟いた

大駐車場の「杉の家はこね」から始まる。茅葺き屋根の気仙大工左官伝承館は必見だ。煤で黒光りして、とて

さらには、登る。途中の箱根山展望台は、広田湾や唐桑半島を一望する絶景ポイントだ。駐車場から鉄塔道と並行する急坂をたどれば山頂に着く。対する峰に豊漁龍神の箱根山神社を祀る。

願わくは、私も気仙大工

阿部陽子 (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

広田湾と箱根山にほれほれ。見知らぬ男性の庭で採らせてもらったユズは憧れの芳香を放つ、おじさんありがとう

本気です! 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。

GROWING UP UNION GROUP

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・プライム太子堂 ユニオン沼宮内 ユニオン西根 ユニオン北上 ユニオン宮古 ユニオン磯鶏 ユニオン山田

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25回】土鍋でキャベツまるごとキムチ鍋



遊食屋FujiNext 藤原 和広さん



キャベツ特有の栄養素、キヤベジン(ビタミンU)。胃の粘膜の修復を促したり、過剰な胃酸の分泌を抑える役割があります。今回はキヤベツをまるごと使った大人数用メニューをご紹介します。集まって会食する今の季節におすすめです。

4 ③の土鍋を火にかける。日本酒を回しかけ、めんつゆを加える。

6 お好みですき焼きのたれを少し加え、味を整えて加熱する。

3 水を入れた土鍋の中央に①のキャベツを入れる。鍋の隙間にしめじともやしを入れ、肉はキャベツの上に乗せる。

5 ニラを加えて2分ほど加熱する。

2 ニラを5cmほどの長さに切る。しめじは石突きを切り落としてほぐしておく。肉は食べやすい大きさに切り分ける。

1 キャベツに十字の切り込みを入れ、下の方まで切らないようにする。切り込みキムチを詰める。

## 胃を守りながら満腹鍋

【作り方】

材料(4~5人分)



1人分約193kcal

### 【ポイント】

「ラーゲン生成に必要なビタミンCが含まれるキャベツと肌の健康維持に必要なビタミンBが豊富な豚肉を一緒に取ることで美肌効果が期待できます。」

意外と知らない!

## 身近なIT技術

【第28回 ちょっとメモしてDX】



「画像は植物の光合成のモデルを示しています」と回答があったメモ。全体は「うた」と文章で回答します。毎回3種類の回答が出力されるので適切なものを選択すると良いでしょう。いずれクセ字の走り書きメモでもおおむね判読するので、キーボードで打ち込む作業が少なくなりDXツールとして重宝しています。利用上の注意ですが、メモ画像に人名や秘密事項が含まれるときはそれを黒塗りしましょう。AIはその文字を学習しており、誰かに使われる可能性があります。盛岡広域振興局 産業振興室 一十連携コーディネーター 佐藤清志

丸亀の おせち 創業五十四年 年越し折料理 限定50個 二段重28,000円 限定50個 三段重42,000円 予約電話 019-652-3774 配達無料

# 増加している脂肪肝

―背景に、飲みすぎ、食べすぎ、運動不足―

脂肪肝は脂肪がたまった状態の「脂肪肝」。飲みすぎ、食べすぎ、運動不足などの生活習慣を背景に、年々増加しています。脂肪肝になると動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などのリスクも高まります。今回は生活習慣と深い関係にある脂肪肝を取り上げたいと思います。

### 非アルコール性脂肪肝が増えている

脂肪肝には、お酒の飲みすぎによるアルコール性脂肪肝と食べすぎ、運動不足、急激なダイエット※1などが原因の非アルコール性脂肪肝※2があります。近年、増加しているのは、この非アルコール性脂肪肝です。非アルコール性脂肪肝

### 生活習慣の改善

非アルコール性脂肪肝の原因の多くは「食べすぎ」「運動不足」などの生活習慣による肥満です。食生活の改善と運動療法で7%減量できれば、NASLが改善するといわれています。医師、管理栄養士と相談し、自分の減量目標を

### 非アルコール性脂肪肝

① 朝食を抜かない ② 主食、主菜、副菜をそろえた食事 ③ 白米を玄米(うるち米、もち米)に変えてみる ④ 塩分の取り過ぎに注意

### 【モニタリング】

胸の中央あたりと脇腹に手を添えて呼吸し、どのよう動くか観察します。塩分の摂取量と肥満は正比例します。薄味に慣れるようにしましょう。

### 【やり方】

1 鼻筋みぞおち、脚の間が一直線であること意識します。 2 肋骨とおなか

### 健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

## 呼吸体操

姿勢が良くなる 呼吸体操 盛岡市 かんたん体操 vol.8 体のイメージで息を吐きます。ウエストが細くなるように感じます(写真②)。力を込めず優しくハッと吐きましよう。 3 同じイメージで、強く短くハッハッハッハッと5回呼吸します。最後は吐ききるイメージで行います。 【ポイント】 起きた時や寝る前などに布団の上で行っても良いでしょう。寝る前はリラックとして②の呼吸を行い、朝は③の呼吸を意識して行うことで自律神経のコントロールにつながります。 【運動の効果】 姿勢が良くなる。 腰痛・失禁の改善。



【写真①】



【写真②】



※日本コンディショニング協会のメソッドを使用しています。



AIから「画像は植物の光合成のモデルを示しています」と回答があったメモ

盛岡市公式「かんたん体操」動画公開中 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

冬の健康に カレーで温活 テイクアウト好評承り中! カレーうどん 900円 ベーコンポパイカレー 990円 880円 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 019-681-1704





たら効果を長持ち... 深く学び、どうし... 筋、骨格について... ます。それから顔... が十分に発揮され... ないことに気が付... 術じやないと効果... だから合わせた施... 術十分な効果

トライアルキャンペーン開催中!

岩手県初導入! エイジングショット シワ、たるみ、赤ら顔、ニキビ肌、クレーターなど 1回 通常価格 25,000円 ▶ 15,000円

小顔顔筋形成 + お肌悩みに合わせた美容マシン シミ、くすみ、シワ、たるみ、毛穴、ニキビなどの悩みに 1回 通常価格 22,000円 ▶ 11,000円

岩手県初 冷却クールフィット トライアル5回 1カ所1回 通常価格 18,000円 ▶ 55,000円

※他クーポン・割引との併用不可 ※上記の金額は全て税込です

岩手めんこいテレビ「サタデーファンキーズ」にてメディア出演しました!

Beauty Design FACE 盛岡本店 予約・お問い合わせ TEL 019-601-5945

住所: 盛岡市上堂4丁目13-12 平日: 11時~20時 土曜日: 11時~19時 定休日: 日曜・祝日

※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

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。当日体調の優れない方は無理せずお休みいただくようお願いいたします。

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愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 12月12日(水)10時~12時 定員20人

②松園老人福祉センター(西松園二) 12月14日(金)13時半~15時半 定員20人

③太田老人福祉センター(中太田深持) 12月15日(土)10時~12時 定員20人

④津志田老人福祉センター(津志田西) 12月18日(月)10時~12時 定員30人

⑤青山地区活動センター(青山三) 12月20日(水)13時半~15時半 定員15人

申込先: 市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

ウクライナ国立フィルハーモニー交響楽団

"2つの第九"

12/9(土) 15時開演(14時15分開場)

「スラブ最高のオーケストラ」と評価を確立した

信頼と満足を



毎日の生活に安心をお届けします

- 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

株式会社 公楽

住所: 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-20

TEL: 019-645-8118 FAX: 019-645-2500

WINS全店の情報満載 (ホームページ) http://www.nk-group.co.jp/

ウインズ盛岡ライト館

ウインズ北上ライト館

ウインズ奥州ライト館

ウインズ一関ライト館

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

ウインズ奥州

ウインズ一関

ウインズ三関

ウインズ宮古

ウインズ紫波

ウインズ本宮

ウインズ松園

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

# 大人のための情報紙 シニアズ

## Seniors

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

### エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	盛岡 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

## 歴史と技術の継承

### 佐々木俊一さん(92)

つくる大学 からの技術継承の会 講師



1931年遠野市生まれ。7人きょうだいの長男で14歳のとき終戦を迎え、16歳で祖父と共に炭焼きの仕事をしたのをきっかけに草履やわらぐつを作り始める。定年後は小学校の総合学習指導者や地域の婦人会でわらぐつ作りの講師を務め、しし踊りなどの郷土芸能団体にわらぐつ作りの指導もした。3年前からは遠野ふるさと村を会場とした連続講座「わらぐつをつくる技術を継承しよう」にて草履やわらぐつ作りの技術を伝えている。

### 草履・わらぐつは 愛情の証

昭和20年頃まで一般的な草履やわらぐつ。雪国に多い、わらで作られた長靴「わらぐつ」やわらじのつま先が覆われている「つまご」など地域に根付いた身近な存在です。そんな草履やわらぐつの作り方を故郷の遠野市で教え続けている佐々木俊一さん。「昔はどの家でも草履やわらぐつを作っていました」と当時の様子を教えてくださいました。

も一苦労だったそう。「山の仕事場まで1時間ほどかかったので、帰るころには履いていたつまごはボロボロになっていました。昔おじいさんから作り方を教わっていたので、毎日寝る前につまごを作っていました。てんごが良い人(器用な人)で丁寧に教えてくれたので、自分も上手に作れるようになっていました」と次の日に履くつまごやわらぐつを作るのが佐々木さんの日課だったそう。毎晩柔らかくしたわらを足に巻いて作ったと言います。そんな要領が良く器用な佐々木さんはきょうだいの分も作ってあげていました。「遠野は雪が深く寒さも厳しいから、学校に行くためにわらぐつが必要でした。足のサイズに合わせて作ってあげたら喜んでくれて、濡れたわらぐつを学校のストーブで温めて乾かしながら大事に履いてくれました」と冬はわらぐつ、夏は草履と、佐々木さんの愛情が幼いきょうだいの足元を守り続けました。

### 大事な技術を 広めたい

数年もたつと物資も足り、草履やわらぐつを履く人も減少。次第にわらぐつ作りをしなくなっていた佐々木さんですが、意外なきっかけで数十年ぶりに再開しました。「息子からゴルフの親戚会に出す景品で良いものはないかと相談され、久々にわらぐつを作ることになりました。履く人はいないと思っただけで、下駄箱に飾る小さいわらぐつを作ってみました。その小さなわらぐつは参加者全員目を引き大好評だったそう。この出来事を機に、わらぐつ作りを途絶えさせたくないと思うようになった佐々木さん。他の地域にも広めたいと積極的に活動するようになり、誰にもやらないことをやらないと注目をもらえないうえに、展示されているわらぐつを何層も見学しました。昔作っていたものは簡易的だったので殿様が履くような立派なものを作りた

いそう。「子どもや若い人、地域の人、たくさんの人に教えると言われると嬉しくて。元気が続く限り教えていきたいです」と笑顔の佐々木さん。わらぐつへの思いと磨かれた技術は若い世代によって広がっていきます。

いと、じっくり観察し編み方を研究しました」と80歳を迎えていましたがわらぐつ作りの技術磨きに挑戦。しかし、つま先の細かい繊細な編み込みは複雑で簡単には真似できませんでした。「編み方を探したけど見つからなくて。だけど人前に出すものだからきちんとしたものを作らなくては」と思い、いろいろな編み方を試しました。編み目が1カ所でも曲がると目立つので神経を使いました」と振り返ります。何度も試行錯誤を重ね、理想のわらぐつが作れるようになったのは約2年後。完成したときは本当に嬉しかったと話します。

が、インターネットで佐々木さんのわらぐつの魅力を知り、遠野市以外にも盛岡や花巻、福島、東京、愛知など全国から通い続けている人が多くいます。「子どもや若い人、地域の人、たくさんの人に教えると言われると嬉しくて。元気が続く限り教えていきたいです」と笑顔の佐々木さん。わらぐつへの思いと磨かれた技術は若い世代によって広がっていきます。

年末年始は家族の集まりや贈答の機会が多く、カニなど海産物の需要が増える季節。そんな時期に気がつけたいのが、海産物の電話勧誘や送り付けのトラブルです。この事例は以前から報告されていましたが、新型コロナウイルス感染症が流行した2021年に前年の2倍以上に急増しました。「コロナ禍で売り上げが減って困っている」など消費者の同情心につけ込む勧誘のほか、「買ってもらうな」と強引に迫ったり、断っても代引きで商品を送り付けたりする手口も目立ちます。

### 年末にかけて特に注意を

## 不要な海産物にはNO

一方的に商品を送り付けられた場合は受け取りを拒否できず、代金を支払う必要もありません。また、電話で勧誘を受けて契約した商品はクーリング・オフができるので、契約日から8日以内に書面やメールで事業者あてに「契約解除通知書」を送りましょう。しかし強引な事業者の電話は、話し込まずにきっぱりと断るのが一番です。それでもトラブルになったら、消費者ホットライン(電話188)へ。

## シニアズの今年も出ます! 増刊号を発行します

自分の周りの人を想う活動 **想活2024**

健康・お金・住まい・終活... 自分や家族の人生をよりよくするための情報が満載の情報紙です

**2023年12月中旬発行**

## 忘年会・新年会

2024 2/22(日)まで (除外日)12/30~1/2、1/8~1/18

お一人様(1泊2食付) **13,750円** (消費税込)

8名様~ お受けいたします

和室 3名利用	お一人様 +1,100円	12月 2,9、15、22、27	12月 16、23、28、29
和室 2名利用	お一人様 +2,750円	1月 20、27	1月 6、7
和室 1名利用	お一人様 +5,500円	2月 3、17	2月 10、11
洋室 2名利用	お一人様 +2,200円	+2,750円となります。	
洋室 1名利用	お一人様 +5,500円	+4,950円となります。	

プラン限定 特別料金 **2,500円** (消費税込) 2時間 飲み放題

※上記1室4・5名利用の料金となります。※夕食個室会場料が含まれております。

## 80室の客室リニューアル

大浴場リニューアル ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館

花巻温泉 佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館 **2023年8月~2024年12月 大型リニューアル**

2022年度のリニューアルに続き、さらに快適な空間へ

詳しくはホームページをご覧ください。

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 TEL0198-37-2111 (受付時間) 9:00~19:00

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで! 花巻温泉公式サイト 検索