2026.12月号 無料配布
【月刊279号】 次号/12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: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/太田有紀/及川知史/菊地洸

元気をつくる情報紙 シニアズ
Senior's
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



活動15年の節目に感謝



大船渡市でのグリーフケア活動

家族や親しい人との死別や、大きな喪失を経験した人の心身の痛みや悲嘆(グリーフ)に寄り添う「グリーフケア」。上智大学グリーフケア研究所名誉所長の髙木慶子さんが、初めて大船渡市を訪れたのは、東日本大震災が起きた2011年のことです。

以来、同市に足を運び続けてきた髙木さんは、15年の節目となる今年、活動に一区切りをつけることになりました。その歩みを振り返るため、大船渡市長の渕上さんと共に思い出を振り返っていただきました。

一人一人違う深い悲しみ

髙木さんが初めて大船渡市を訪れたのは、11年10月。上智大学で髙木さんの講座を聴いた人が、「被災した大船渡市にこそグリーフケアが必要だ」と感じ、その思いに賛同した市民の皆さんが、大船渡市役所に掛け合ったことをきっかけに髙木さんの大船渡市での活動が始まりました。

自身も阪神・淡路大震災を経験し、JR西日本の脱線事故のご遺族など、災害や事故で大切な人を亡くした方々と関わってきた髙木さん。それまでの経験が活かせるのではないかと考えていたといいます。

しかし、大船渡市で直面したのは、その経験だけでは捉えきれない、幾重にも重なる悲しみでした。「傲慢にも、皆さんの気持ちを理解できるのではないかと思っていました。でも、違っていました。家族を失っただけでなく、家も失い、地域も失い、多重のグリーフだったんです。本音を言いますと、二度と味わいたくない悲しい雰囲気でした」と振り返ります。

さらに、その悲しみの深さを胸に刻む出来事もありました。活動を始めて2、3年がたったころ、娘を亡くしたご夫妻が講座を訪れました。終了後、ご主人から「あんたの話みたいなもんじゃない、私たちはもっとつらいんだよ」と声をかけられたのです。その言葉を聞いた髙木さんは「その通りだと思った」と深く受け止めたといいます。多くのご遺族と関わってきた自分にも、分からない悲しみがある。一人一人が抱える喪失の大きさと、その思いに向き合うことの重みを、深く感じた出来事でした。

互いを理解し支え合う地域

そして、髙木さんの活動を見守ってきた渕上さん。「髙木先生一人で、多くの市民の悲しみを背負っていくのは大変だと思いました」と、心配していたといいます。

しかし、髙木さんは大船渡市を訪れるようになって数年後、まちに新たな建物が建ち始め、市民の皆さんにも少しずつ明るさが戻っていくのを感じていました。『それぞれの歩幅で前を向き、思いを分かち合いながら支え合えるようになってほしい』。そう願うようになった髙木さんの活動は、悲しみに寄り添うことから、地域で寄り添い、支える人を育てる取り組みへと広がっていきました。「災害で被害を受けた方が立ち上がっていく。そして、周りの人たちも地域と共に成長していくことが重要だと思いました」と互いに理解し、支え合える人を育てることが自分の使命だと思ったと話します。

その思いから、近年の講座は、相手の話を聴くときの姿勢や心がけ、悲嘆への理解、思いを分かち合うことの意味などを伝えてきました。「その様子を見て、大船渡市に暮らす人たちの心が前向きになっていくことが本当の復興だと感じました」と渕上さんも語ります。

「ケアをする人たちが増えることは、地域にとって必要なことだと思いました。支え手が増えるということは、とても心強い。本当に髙木先生の活動をありがたく思っていました」と講座で得た知識を生かしながら、より世の中のために活躍していってほしいと渕上さん。「そうであってほしいですね」と、髙木さんも答えます。

大船渡市での15年間の思い

「岩手に参りますと、『希望』というのがとても重要なキーワードだなと思いますね」。そう話す髙木さんの手元には、岩手県知事から贈られた「希望」の書がありました。大船渡市へ通い続けて15年。震災直後のまちの姿を知る髙木さんは、年月を重ねた今の風景に、喜びをにじませます。

「毎回来るたびに変わっていく大船渡市のまちを見ていると赤ちゃんが段々と成長していくようで、本当に嬉しく思いました。15年間お招きいただいて、本当に楽しかったです。皆さん、本当にお世話になりました」。その言葉には、長年交流を重ねてきた人たちへの感謝が込められていました。

大船渡市での活動は一区切りを迎えますが、15年間育まれた「寄り添う心」は、大船渡市の人々へと託されていきます。

大森ふじおのシニアナビ

増加中の独立系書店

小規模ながら個性的な独立系書店が県内各地で増え、シニアたちの関心も高まっています。今年の春以降、遠野市の「河童ブックス」や紫波町の「文庫十と灯」などが相次いでオープン、民俗学や郷土史、文芸、ルポの古本などを多数並べており、店主の思いが詰まったセレクトショップ感にあふれています。

9月下旬には、盛岡市菜園に「なつはぜ本と絵画」がオープン。盛岡で6番目の独立系書店となります。わずか3.6坪のスモールサイズの店舗で、土日だけの営業。店内には、絵画や詩集、詩歌、民俗学・美術関連の本などが目立ちますが、文芸や旅、料理、絵本、民具類などもあり、バラエティーに富んでいます。

店主は、遠野市出身の田中愛実さん。田中さんは、民佐穂(みんさほ)の名前で活躍する美術家。場所や環境を取り巻く時空の流れをモチーフとした絵画などを制作、これまで東京や札幌などのギャラリーでも出展してきました。なつはぜ店内には民さんの作品もあります。壁面の絵画は、御所湖川村美術館所蔵ポーランド作家の作品で、アートギャラリーの役割も担っています。田中さんは「10代からシニアまで幅広い年齢の方が、ふらりと立ち寄ってくれます。買取も行っており、皆さま当店に合う本をお持ちいただけるので有難いです。敷居を低くし、みんなが来て楽しめるような店舗にしたい」と目を細めていました。盛岡市内には来年、7番目の独立系書店が開店予定で、この流れ、来年も続きそうです。


9月にオープンした「なつはぜ 本と絵画」

大森ふじお





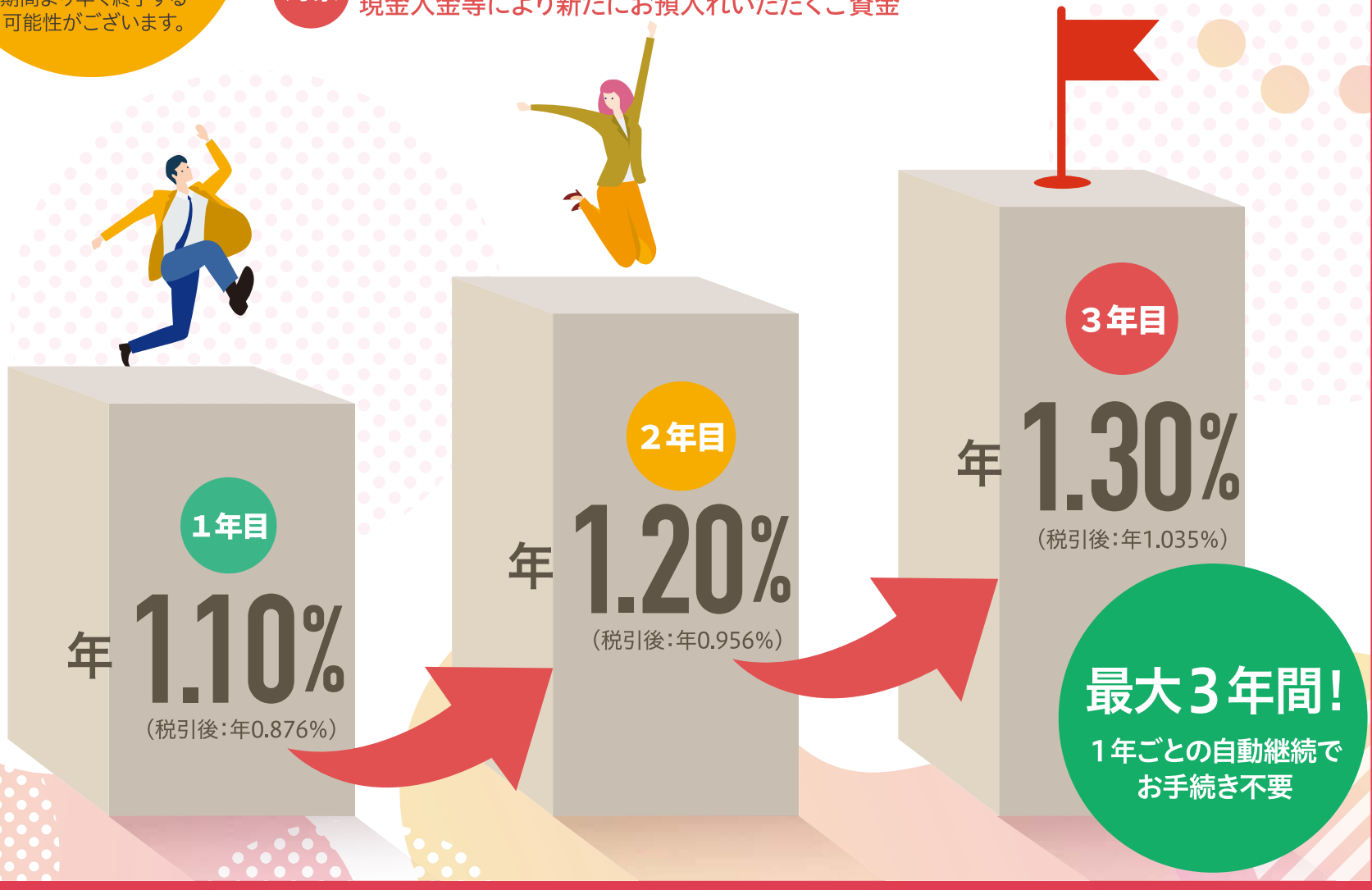
＼ 1年ごとに金利アップ ／

きたぎん ステップアップ型 定期預金

募集総額 150億円
※募集金額に達した場合、期間より早く終了する可能性がございます。

【募集期間】2026年9月4日㈮～2027年3月31日㈬

対象　募集開始日（2026年9月4日）以降に他金融機関からのお振込・現金入金等により新たにお預入れいただくご資金



〈商品概要〉◎ご利用いただける方：個人のお客さま ※インターネット支店は満20歳以上の方が対象となります。◎取扱店：当行本支店・インターネット支店 ◎募集金額：150億円 ※募集金額に達した場合、期間より早く終了する可能性がございます。◎対象商品：スーパー定期（単利型・自動継続型）・スーパー定期300（単利型・自動継続型）・大口定期預金（自動継続型） ◎お預入れ期間：1年 ※最大預入期間：3年 ◎お預入れ方法：当行本支店窓口・インターネットバンキング「ネットダイレクト」 ◎お預入れ金額：30万円以上（1円単位）〈預入総額：5,000万円〉 ◎適用金利：1年継続するごとに適用金利が上がります。（最大3年間）1年目：年1.10%（税引後：年0.876%）、2年目：年1.20%（税引後：年0.956%）、3年目：年1.30%（税引後：年1.035%） ※3年目満期日後（4年目以降）は、店頭表示金利にて自動継続となります。◎留意事項：● 満期日までに継続を停止する申し出がない場合には、満期日に当初預入れ時と同期間で自動的に書替継続します。3年目満期日以後の適用利率は当該満期日における店頭表示金利となります。● 中途解約の場合、お預入れ日から解約日までは所定の中途解約利率が適用されます。● 預金利息に対しては、復興特別所得税が付加され、20.315%（国税15.315%、地方税5%）の源泉分離課税が適用されます。所得税には、2026年まで復興特別所得税（所得税×2.1%）が、2027年以降、復興特別所得税（所得税×1.1%）および防衛特別所得税（所得税×1.0%）が付加されています。（マル優をご利用の場合は非課税扱いとなります。）● 本預金は預金保険制度の対象です。● 金利環境等の変化により、条件を変更する場合やお取扱いを停止する場合があります。● 商品概要説明書は店頭・ホームページにご用意しております。

くわしくはこちらから

本商品について、詳しくは当行本支店窓口または当行ホームページにてご確認ください。

お預入れ方法

お預入れ 1 **当行本支店窓口**
※必要書類等については、当行本支店窓口にお問い合わせください。

お預入れ 2 **インターネットバンキング「ネットダイレクト」**
PC　スマホ

お預入れには「ネットダイレクトの利用申込」と「定期預金口座の利用登録」が必要です。
※「ネットダイレクトの利用申込」はお手続き完了までに約2週間、「定期預金のご利用登録」はお手続き完了までに2営業日かかります。また、ネットダイレクトのご利用にはお申込み後、初回利用登録が必要となります。
お手続きがお済みでない方は、二次元コードまたは当行ホームページよりお申込みください。

インターネット支店ならWebでカンタン口座開設！
インターネット支店のメリット
口座開設はこちらから

- Webでかんたん！お申込み
- 24時間お取引OK
- 一部提携ATM 入出金手数料無料！
- 安心・安全のセキュリティ対策

さあ、ユニークバンクへ。
北日本銀行

（2026年9月4日現在）

シニアズ読者に向けた特別号「想活」

家族のために想活を

自分のこれからを考えることは、大切な人のこれからを想うこと。情報紙シニアズでは、将来に向けた備えを考えるきっかけとして、シニアズ特別号「想活」を毎年発行しています。今年も12月13日の発行を予定しています。

「想活」は、シニアズ読者の皆さまに、家族や友人など身近な人とお互いを思い合いながら、これからの暮らしに向けて行動してほしいという願いから生まれた紙面です。生活のこと、住まいのこと、相続のことなどを早めに考え、準備しておくことは、将来、周囲の人にかかる負担を減らすとともに、自分自身が安心して毎日を過ごすことにもつながります。

しかし、「何から始めればよいか分からない」「まだ先のこと」と感じる方もいらっしゃるでしょう。そんな方にも、身近な話題から将来を考え、自分にできる一歩を見つけてもらえるよう、作られたのが「想活」です。まずは気になるページを開き、ご家族やご友人と話すきっかけにしていただければ幸いです。

紙面は、スーパーやドラッグストア、銀行、病院、公共施設など県内全域に設置する予定です。紙面が手に入らない場合も、シニアズ公式サイトからお読みいただけます。大切な人を想い、これからを考える一冊となっておりますので、ぜひご覧ください。

シニアズ編集部



2025年版と2026年版の想活

岩手の先人こぼれ話 第57回

日本速記術の創始者 田鎖綱紀（たくさりこうき）



田鎖綱紀の墓（東京・雑司ヶ谷霊園）

簡単な線や点でできた符号などを使って、人が話す言葉をすべて書き取る技術「日本速記術」。この速記術を編み出した田鎖綱紀は1854（嘉永7）年8月15日盛岡に生まれました。

上京し共慣義塾を経て大学南校に入学。卒業後、工務省に入り秋田の大葛鉱山で働いた際、アメリカ人技師カーライルと出会いました。

カーライルから人の話す言葉をそのまま書き取る「米国式速記文字」の存在を教えられたのです。

綱紀は1882（明治15）年9月『時事新報』に「日本傍聴筆記法」を発表、同年10月28日には東京で初めて速記講習会を開きました。1890（明治23）年11月25日に第一回帝国議会が開催されて以来、国会の正確な議事録が残されているのは綱紀の日本語速記術のおかげです。そのことにちなみ、10月28日は速記記念日となっています。

なお、綱紀は英語のほかポーランドの眼科医ザメンホフが考案した人工国際語エスペラントにも堪能でした。そして、宮沢賢治の遠い親戚でもあります。綱紀の生涯に関しては、松本清張が『電筆』で紹介しています。

宮沢賢治学会 元副代表理事
佐藤 竜一

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第86回 経塚山 519m

「うわ〜、なんとダイナミックな眺めだ」目の前に広がる大パノラマに息をのんだ。

西奥に奥羽の山々が連なり、白い帽子をかぶってそびえる焼石連峰が広大な胆沢扇状地を形成して美しい。くねりたゆたう大河 北上川は、大地を治める豊穣の源であることが分かる。

経塚山の頂に駆け上り、幾度となくこの光り輝く浄土平泉に逗留した義経は、奥州市と平泉町にまたがる経塚山の岩峰519mに立ったとき、ふつふつと幸福感が湧き上がってきた。

並みの展望ではない。南に柳之御所や毛越寺を配置し、中尊寺の手前に経を埋めた金鶏山や高館義経堂がある。北上川がきく蛇行した巾着状の平地には白鳥舘があった。これが12世紀、奥州藤原氏の最盛期にあたる秀衡が築いた浄土の世界である。

西奥に奥羽の山々が連なり、白い帽子をかぶってそびえる焼石連峰が広大な胆沢扇状地を形成して美しい。

くねりたゆたう大河 北上川は、大地を治める豊穣の源であることが分かる。

経塚山山頂に登れば、オオワシの飛翔で全景を見おろす感じだ。頼朝に追われ戦さに明け暮れたかの武将は、眼下の景色を眺めて「命の風に吹かれたであろう。

幸福の大パノラマ


（公社）日本山岳会岩手支部 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
（毎週土曜日6:45〜7:00）


経塚山の大岩と三角点から北上川、平泉町、焼石連峰が見える。眼下に広がる風景が凄い



賢くお金を育てよう −マネ育のすすめ−

リタイヤ後の税金について

リタイヤ後ということで、まずは退職金にどれくらいの税金がかかるか気になる方が多いと思います。

また、iDeCo（確定拠出年金個人型）も一括で受け取る場合は退職金と扱われるため含めて計算する必要があります。退職金は将来の生活費という性質もあり勤続年数が長いほど税金が少なくなります。もし税金が発生するのなら退職金の受け取り方法変更（一時金と年金）やiDeCoの受取時期をずらすことも検討しましょう。

次に社会保険料ですが、国民年金保険料は原則として60歳までの納付（厚生年金は70歳未満まで）、健康保険料や介護保険料はリタイヤ後も発生するため準備が必要です。リタイヤ後の健康保険の主な加入方法には3つあります。

①家族扶養になることで一番節税効果は高いです。

②国民健康保険は前年の収入を基準に保険料が計算されますので役所に保険料の確認が必要になります。

③任意継続に加入すること。保険料は退職時の標準報酬月額で決定または全被保険者の標準報酬月額平均額で決定されますが、会社負担がなくなるため保険料は約2倍負担することになります。

保険料は分割払いと1年分など一括で払うことで割引が適用されるため、資金に余裕がある場合はまとめて支払うのがおすすめです（適用されない場合もあります）。

そして住民税です。前年の年収に対して6月から翌年5月までに支払います。例えば、退職が3月なら3〜5月分の支払いと前年分1年分の支払いが必要となります。住民税は一律10%（所得税の5%〜）で前年の年収が多いなら住民税も高額になります。

以上を踏まえ、リタイヤ後の翌年にはかなり資金が必要になります。収入は主に年金となり大幅減少しますので、再就職や起業して収入を得ることも40、50代から準備しておきましょう。

また、年の途中で退職した場合は、年末調整はされませんので医療費控除・社会保険料控除やふるさと納税などを考慮したうえで確定申告し税金の還付を受けましょう。

日本FP協会 岩手支部 所属会員
小笠原 治久

ホテル森の風鶯宿の 忘年会 ご予約承り中
8名様から利用可能
※写真はイメージです。
宿泊特典
おもちつき&お振舞い in お祭り広場
オプション +3,300円(税込)で 2時間飲み放題
・瓶ビール・ウィスキー・焼酎(麦/芋)
・サワー各種・ワイン(赤/白)
・ソフトドリンク・ノンアルコールビール
二次会のメに！ 夜鳴きラーメン 550円(税込)
20:00〜22:30(LO.22:00)
雅コース【創作会席】 1泊2食付 1室ご利用の場合 お一人様 23,100円〜 消費税込
※お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします。※休前日は3,300円増しとなります。
【19,800円〜】【16,500円〜】(消費税込)のコースもご用意しております。
ホテル 森の風鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USYUKU
TEL.0120-123-389
〒020-0574 岩手郡雫石町鶯宿10-64-1
FAX 019-695-3330

未来をつなぐ創造力
(株)渡辺工業所
LIEBHERR
建設業・重機輸送・重機リース
(一社) 全国クレーン建設業協会会員
株式会社 渡辺工業所
〒020-0842 岩手県盛岡市 湯沢 10-59-1
TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

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53回】丸ごとレタスと豚肉のトマト煮



遊食屋Fuji Next
藤原 和広さん

レタスで健やかに

レタスには、おなかの調子を整えるのに役立つ食物繊維「セルロース」が含まれています。煮込むとレタスのかさが減るので、たっぷりの量でも食べやすくなります。今回は、レタスを丸ごと1玉使ったレシピをご紹介します。



材料(約3人分)



レタス 1玉、中玉トマト(普通サイズでも可) 約200g、ピーマン 2個、まいたけ 80g、しめじ ½パック、豚バラ肉 100g、ショウガ 20g、ローリエ 2枚、ピザ用チーズ 適量、お好みでパプリカパウダー・万能ネギ、調味料【水 500cc、トマトジュース 265g、鶏ガラスープの素小さじ2、コショウ 少々、白ワイン 40cc、赤ワイン 40cc、みりん 30cc、ケチャップ 30g、和風だしの素小さじ½】

〈作り方〉

1 レタスは芯をくり抜き、十字に切り込みを入れ、広げる。

2 しめじとまいたけはほぐす。ショウガは皮をむき薄切りにする。トマトはヘタを取る。大きい場合は角切りにする。ピーマンはワタを取り、縦4等分に、豚バラ肉は一口大に切る。

3 鍋の底にローリエを1枚敷き、レタスを入れる。その周りに②を敷き詰め、豚バラ肉を上から広げてのせる。

4 別の鍋にローリエ1枚と調味料を入れる。沸騰したら中火で3分煮て、③の鍋に注ぐ。

5 ふたをして火にかけ、沸騰したら弱火で5分ほど煮る。豚バラ肉に火が通ったらチーズを加え2分煮る。

6 器に盛り、お好みでパプリカパウダー、万能ネギを散らして完成。

〈ひと言アドバイス〉

ビタミンCを含むトマトやピーマンも食べることで風邪予防も期待できます。

12月は手荒れが増加

12月は気温の低下と空気の乾燥、さらに年末の忙しさによる水仕事や手洗いの増加によって手荒れやかぶれになりやすい時期です。ハンドクリームなどでケアしていると思いますが、毎日の食事によって手荒れの予防や改善ができるのでご紹介します。

皮膚は栄養素からできている

私たちの体は、食べたり、飲んだりすることで必要なエネルギーや栄養素を摂取して作られ、活動することができています。皮膚もそうです。エネルギーや栄養素が不足すると新しい皮膚が作られず、バリア機能も低下するため、手荒れになりやすく、治りにくくなります。

取り入れたいこと・食品

食事でのケアは、日々の積み重ねが大切です。まずは次のポイントを参考に、普段の食事で足りていないものがないか、振り返ってみましょう。

①必要なエネルギーを摂取する

・エネルギー源となる炭水化物、脂質、タンパク質の不足により、髪や爪、皮膚から栄養が削られ、手荒れが治りにくくなります。食事は1日3回、主食、主菜、副菜を揃えて食べましょう。

②水分をこまめに取る

・体全体の水分が足りないと皮膚の乾燥が進みます。白湯や水、お茶などをこまめに飲みましょう。喉の渇きを感じなくても「30分に1回飲む」など意識的に飲みましょう。

③皮膚の材料になるタンパク質を毎食取り入れ、魚、肉、卵、豆腐など、どれか一つは食べましょう。

④皮膚の健康を保ち乾燥やかさつきを防ぐビタミンA(ニンジン、カボチャ、ホウレンソウ、レバー、ウナギなど)を摂取する。

⑤皮膚の再生をサポートするビタミンB2・B6(豚肉、卵、納豆、マグロ、カツオ、バナナなど)を食事に取り入れる。

⑥血行を良くして、指先まで栄養素と潤いを届けるビタミンE(アーモンド、アボカド、オリーブオイルなど)を取る。抗酸化作用で皮膚の老化も防ぎます。冷えて血行が悪い手先の乾燥にもおすすめです。

⑦傷ついた皮膚の修復を助け、細胞の生まれ変わりに欠かせない亜鉛(牡蠣、牛赤身肉、卵、チーズ、ナッツなど)を食べるようにする。

特定の食品に偏らず、いろいろな食材を組み合わせることが大切です。温かい汁物や鍋料理なども活用し、無理なく続けられる食べ方を工夫しましょう。

体の外側と内側ダブルでケア

水仕事の後やお風呂上がりは、タオルでやさしく押さえるように水分を拭き取り、ハンドクリームや保湿剤で保湿しましょう。

また、毎日の食事から皮膚の材料となる栄養素を補うことも大切です。保湿とバランスのよい食事で、体の外側と内側から手荒れの予防・改善を心がけましょう。

【引用・参照】①「管理栄養士がおすすめする食事・生活の基本」www.seims.co.jp(閲覧日 2026/11/5)②「40代の手荒れ対策／管理栄養士が教える食事で肌の材料を補うケアと栄養素」https://kanri-eiyoshi-recipe.com/(閲覧日 2026/11/4)



小田島アクティ
管理栄養士
山崎 久美子

手荒れの予防と改善を

岩手医科大学 学長のほんとは言いたい医療話

医師が一人前になるまで

以前「医師不足の本質」というタイトルで書かせていただきました。実はもうビタミンCを含むトマトやピーマンも食べることで風邪予防も期待できます。

そして、CBTという全国の医学生が受験する第一回目の「共用試験」があります。これに受からないと、4年生後半から行う「臨床実習(よく大学病院でみる医学生が指導医の後に付き、診療する実習)」には参加できません。

6年生前半まで2年間臨床実習を行い、後半からは第二回目の「医師国家試験」対策のため、また机の上で勉強をします。3月中頃にある医師国家試験に合格し、免許を取得すると、晴れて「医師」になれますが、ここからがまた大変です。

1~2年目は「初期臨床研修」で内科、外科、産婦人科、小児科など主な診療科を数カ月ずつ回って実際の診療を学びます。

4年生後半から行う「臨床実習」と「初期臨床研修」で何が違うのと疑問がわいてきます。違いは、前者は医師ではないこと、後者は医師であることの違いだけです。

今の国の方針では、「臨床実習」は、学生も診療に参加することが求められており、実質的には4年間にわたって臨床実習を行っているともいえます。

さらに、「初期臨床研修」の後は、自分が選ぶ専門科医師(専門医)になるために3~4年専攻医として、専門科の修行をしなければなりません。

修業期間が終わったら、試験を受けて合格し、専門医となって晴れて一人前の医師とみなされます。18歳で医学部に入学しても、専門医になるのは30歳近くになります。医師が一人前になるまではこのように膨大な時間がかかるのです。

1つの原因として、「医師が一人前になるまで」時間がかかることがあります。

医学部、歯学部、薬学部と医療系大学は6年間であることはご存じだと思いますが、なぜ、2年間も長いのでしょうか。

現在の医学部では、1年生の後半から医学の基礎を学び、2年生からはすべて医学基礎科目(解剖学、生理学、生化学など)となります。後半は数カ月に及ぶ解剖体実習があり、3年生からは医学臨床科目(内科、外科など)で4年生の前半で、机の上での学修は終了します。



岩手医科大学 学長
小笠原 邦昭











岩手医科大学 医療

いわて医療通信【知っておきたい 血液のこと】

3.溶血性貧血

脳と睡眠について

疲れはどこからやってくる

貧血の原因はさまざまですが、「赤血球が壊される」ことで生じる「溶血性貧血」も、原因を調べる際に見逃せない病気です。

赤血球が通常より早く壊されることを「溶血」といいます。息切れや動悸、だるさなどの貧血症状に加え、皮膚や白目が黄色くなる「黄疸」や、茶色っぽい尿が見られることがあります。血液検査では、赤血球が壊れると増える酵素や色素の値が高くなる一方、壊れた赤血球から出る成分を回収するタンパク質が減ります。また、若い赤血球が増えることも特徴です。こうした検査値の変化がある場合は、溶血の可能性を考えることが診断につながります。

後天性の溶血性貧血の代表が、「自己免疫性溶血性貧血」です。本来は細菌やウイルスなどから体を守る免疫の仕組みが、誤って自分の赤血球を攻撃してしまう病気です。

診断の鍵となるのは、赤血球の表面に、自分の赤血球を攻撃する抗体などが付いていないかを調べる検査です。悪性リンパ腫や、免疫の異常によって全身に炎症が起こる膠原病などに伴って発症することもあります。

タイプによって治療は異なりますが、多くは免疫の働きを抑えるステロイド薬が最初に選ばれます。効きにくい場合には、抗体をつくる細胞に作用するリツキシマブという薬も使われます。免疫による赤血球への攻撃を抑える、新たな治療法の開発も進んでいます。

また、血液のもとになる細胞の遺伝子に、後天的な変化が起こることで発症する「発作性夜間ヘモグロビン尿症」があります。赤血球を守る免疫の一部である「補体」によって、血管の中で赤血球が壊され続けます。血の塊が血管を詰まらせる「血栓症」や、腎臓の障害を伴うこともあります。

また、血液を十分につくれなくなる「再生不良性貧血」や、正常な血液をつくりにくくなる「骨髄異形成症候群」と併せて見られることもあります。赤血球に抗体などが付いていないのに溶血が起きている場合や、原因不明の血栓症がある場合には、この病気も考えます。

長だけでなく、組織の修復や回復にも働きます。

高齢になると「眠りが浅くなる」「睡眠時間が短くなる」などの変化が現れやすくなります。良い眠りのためのコツをご紹介します。

◎朝起きたら外の光に当たって体内時計をリセットする。

◎日中に適度な活動(運動)をする。

◎カフェインを含む飲食物は14時頃まで(取る量や時間に気をつけ、夕方以降は控える)。

◎眠る2時間前にぬるめのお風呂でゆっくり温まる。

眠りの質が気になる方は、アミノ酸の一種であるトリプトファンを含む食材(大豆製品・乳製品・卵など)や、セロリなど香りのある食材を積極的に取り入れて必要があります。

近年は、補体の働きを抑える薬によって、血管内で赤血球が壊されるのを大幅に抑えられるようになりました。治療の進歩により、生命を脅かす病気だった発作性夜間ヘモグロビン尿症は、長期にわたって病状をコントロールできる病気へと変わってきています。

ただし、治療を行っても、脾臓や肝臓などで赤血球が取り除かれる「血管外溶血」が残り、貧血が続く場合があります。現在は、補体の働きを別の段階で抑える薬も使えるようになり、病状に応じた治療の選択肢が増えています。

この二つの病気の治療は、この10年ほどで大きく進歩しました。原因不明の貧血や、赤血球が壊れていることを示す検査値の変化がある場合には、溶血性貧血の可能性も考えて調べることが重要です。

岩手医科大学 血液腫瘍内科
小宅達郎

みましょう。また心身をリラックスさせる芳香性生薬の〝沈香(じんこう)〟や〝麝香(じゃこう)〟、精神を安定させる生薬〝酸棗仁(さんそうにん)〟などもお役に立ちます。

宮手薬店　宮手和枝

仕事や運動などで〝疲れた〟と感じたとき、具体的にどこが疲れていると思いますか。実は、その疲労感には『脳』も深く関わっているのだそうです。

脳は全身から入る情報を分析し、行動に移すまでの一連の処理を瞬時に、絶え間なく続けています。視覚や聴覚から入る情報の多い現代人は、その情報量の多さだけでも脳を酷使しているといえます。

脳の重量は体重の2%ほどですが、エネルギー消費は体全体の20%にも及び、それに伴って大量のゴミが発生します。

例えば、たくさんの食べ物を食べた時にはそれだけ多くの排泄物が出ること、また消化の過程で活性酸素(体をサビつかせて老化を促進させる物質)が多く発生することと同じようなものです。脳には栄養・酸素が必要であるとともに脳の温度が一定に保たれることも大切で、自律神経がその役割を果たしています。年齢を重ねると、自律神経による調節機能にも変化が生じます。

疲れをとるために必要なのは、やはり〝睡眠〟で脳を休養させることです。日本人の睡眠時間は世界的に見ても短いと言われていますが、「睡眠を削ることは命を削ること」という言葉もあります。

慢性的な睡眠不足は生活習慣病・心疾患のリスクを上げたり、精神面の健康や認知機能に影響を及ぼしたりしてしまうのです。

睡眠には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」があり、一晩のうちに繰り返し現れます。ノンレム睡眠には浅い段階と深い段階があり、特に寝入りばなには深い眠りが多くなります。

また、睡眠と関わる脳の仕組みとして注目されているのが、「グリンパティックシステム」と呼ばれる老廃物の排出機構です。脳脊髄液などの流れを通じて、アミロイドβなどの老廃物の排出に関わると考えられ、研究が進められています。睡眠中には成長ホルモンも分泌され、体の成

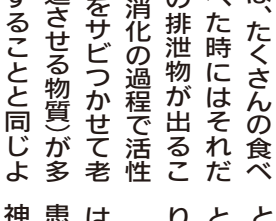
沈香の入った
疲れからくるこんな不調に
イライラ　忘れっぽい
思考力低下
能活精®
8歳から服用できます。第3類医薬品
集中力が続かないお子さまにも！
有限会社 宮手薬店　TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

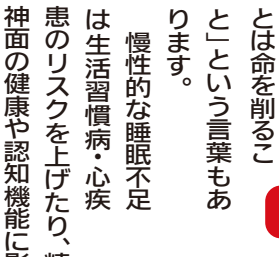
健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

グーパー運動はパーが大切

この人は、大正7年8月4日兵庫県に生まれ、大学在学中から演劇活動を行ない、やがて俳優座から東宝映画に転じました。それだけに演ずる役柄の幅はとても広く、融通(ゆうずう)無碍(むげ)と言っていいほどでした。特撮映画が好きだった私には『海底軍艦』での旧日本海軍天野三郎の姿で、戦時中の上司だった人物に敬服する元兵曹の姿は、戦争の時代を生き抜いた一人の男の純な姿を見事に体現していました。

『キングコングの逆襲』で





※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



寒くなってくると、気になる手先の冷え。そんなとき、手軽にできる運動が「グーパー運動」です。

実は、私がコンディショニングで大切にしているのは、「パー」の動き。日常生活の中で、物を握る、持つ、つまむなど、指を曲げる動作をたくさん行っています。だからこそ意識してほしいのは「指を開く」動きです。筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことは、手先の血液循環を促すことにもつながります。前回ご紹介した手のコンディショニングと組み合わせて行うと効果的です。

【手のアクティブコンディショニング】

【モニタリング(A)】

手の握り具合を確認しま

方ずつ行ってみましょう。手を開くほうに意識を向けるのがポイントです。

変化を確認するために片

【ポイント】

【モニタリング(B)】

手が握りやすくなり、握る力が強くなったように感じます。

② 息を吐きながら手を開き、パーの形にします。

③ ①~②を反対の手も行いましょう。

【やり方】

① 片方の手のひらを上に向けて手を握り、グーの形にします。

寒くなってくると、気になる手先の冷え。そんなとき、手軽にできる運動が「グーパー運動」です。

実は、私がコンディショニングで大切にしているのは、「パー」の動き。日常生活の中で、物を握る、持つ、つまむなど、指を曲げる動作をたくさん行っています。だからこそ意識してほしいのは「指を開く」動きです。筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことは、手先の血液循環を促すことにもつながります。前回ご紹介した手のコンディショニングと組み合わせて行うと効果的です。

【手のアクティブコンディショニング】

【モニタリング(A)】

手の握り具合を確認しま

方ずつ行ってみましょう。手を開くほうに意識を向けるのがポイントです。

変化を確認するために片

【ポイント】

【モニタリング(B)】

手が握りやすくなり、握る力が強くなったように感じます。

② 息を吐きながら手を開き、パーの形にします。

③ ①~②を反対の手も行いましょう。

【やり方】

① 片方の手のひらを上に向けて手を握り、グーの形にします。

文 山田 裕幸

シネマ de シニアズ 第八一回

田島義文の巻

この人は、大正7年8月4日兵庫県に生まれ、大学在学中から演劇活動を行ない、やがて俳優座から東宝映画に転じました。それだけに演ずる役柄の幅はとても広く、融通(ゆうずう)無碍(むげ)と言っていいほどでした。特撮映画が好きだった私には『海底軍艦』での旧日本海軍天野三郎の姿で、戦時中の上司だった人物に敬服する元兵曹の姿は、戦争の時代を生き抜いた一人の男の純な姿を見事に体現していました。

『キングコングの逆襲』で

寒くなってくると、気になる手先の冷え。そんなとき、手軽にできる運動が「グーパー運動」です。

実は、私がコンディショニングで大切にしているのは、「パー」の動き。日常生活の中で、物を握る、持つ、つまむなど、指を曲げる動作をたくさん行っています。だからこそ意識してほしいのは「指を開く」動きです。筋肉の収縮と弛緩を繰り返すことは、手先の血液循環を促すことにもつながります。前回ご紹介した手のコンディショニングと組み合わせて行うと効果的です。

【手のアクティブコンディショニング】

【モニタリング(A)】

手の握り具合を確認しま

方ずつ行ってみましょう。手を開くほうに意識を向けるのがポイントです。

変化を確認するために片

【ポイント】

【モニタリング(B)】

手が握りやすくなり、握る力が強くなったように感じます。

② 息を吐きながら手を開き、パーの形にします。

③ ①~②を反対の手も行いましょう。

【やり方】

① 片方の手のひらを上に向けて手を握り、グーの形にします。

えながらもの静かに語る姿が印象的でした。この映画が名作になったのは、主役から脇役・端役、子役に至るまですべての出演者が監督のきめ細やかな演出に応えていたことですが、私にとって田島義文を忘れ得ぬ俳優にしてくれた映画でもあったのです。

ところが、『モスラ対ゴジラ』になると一変、強欲な不動産業者となり、金の亡者そのもの。台風の荒波で漂着したモスラの巨卵をいくらで売ればもうかるかに汲々する守銭奴ぶりを丸出し。とても同じ俳優とは思えない変容ぶり。田島義文は、映画の愉しさを教えてくれた俳優の一人と言ってはばかりません。そう、自信をもって。

(永続経営創発研究所)

す。冷えやむくみがないかも観察しておきましょう。

岩手の おせち 2027
ご予約承り中
・重茂産焼うに
・盛岡紅木豚の角煮
・盛岡ひら黒豆煮
・八幡平市産 あみ茸煮
・八幡平市産 細竹煮
など
特選おせち 二段重
岩手の食材のおいしさを引き出しました。
2~3名様用 30,000円(8%税込)
(本体価格 27,778円)
数量限定 | 配達or店頭受取可
人気商品!!
数量限定・店頭受取のみ
年越折箱 万福 -まんぷく-
【1名様用】 6,000円(8%税込)
(本体価格 5,556円)
年越料理 特製とらふぐ刺
【4名様用】 12,000円(8%税込)
(本体価格 11,111円)
数量限定・店頭受取のみ
おせち・年越料理の受取期間中は通常商品の配達・受取はお休みとなっております。
美藤の冬の味わい
家族や友人とのお集まりに
NEW 12月1日より販売
雪の華
2,700円(8%税込)
本体価格2,500円
◆宮古産鱈の西京焼き
◆盛岡産ひら黒豆煮
◆盛岡産里芋の唐揚
◆盛岡産りんごの赤ワインコンポート
◆牡蠣と粟麸のチーズ焼き
◆フカヒレと揚げ茄子の共あんかけ
◆季節の天ぷら 他
Since1945 デリバリー&ケータリング MIFUJI 美藤
おせち・年越料理の店頭受取日時:12/30(13時~16時)、31(10時~16時)
配達(おせちのみ)※時間指定不可▶盛岡市・滝沢市・雫石町・矢巾町・紫波町
・盛岡市内(一部地域除く) 総額8,000円~ ・盛岡市近郊地区 総額15,000円~ 配達承ります!
【住所】盛岡市上田3-7-26 【受付】9時~17時 【定休日】12/21(月)・22(火)、1/1(金)~3(日)
☎019-653-1421
ご注文・お問い合わせはお電話・WEBサイトにて

もりおかいにしえ散歩 115

南仙北・小鷹界隈（前編）

～みちくさ編～



案内役 真山 重博

時代劇でよく見かける「市中引き回しの上、打首獄門に処す」とお奉行さまが言い渡すシーン。江戸時代、極悪非道の罪人や切支丹、一揆の指導者たちは、街道の入り口や宿場町の外れに作られたお仕置場で、通りを行き交う人たちの前で公開処刑されました。南部藩のお仕置場といえば小鷹処刑場。今回は、現在の南仙北1丁目にあたる小鷹から南仙北を散策します。



ツルハドラッグの向かいに「南無妙法蓮華経」と刻まれた大きな石碑があります。これが「小鷹処刑場供養塔」①です。由緒書によると、小鷹では300年に渡り罪人の処刑が行われたとのこと。御霊の平安を願い、盛岡市北山にある法華寺の第18世観明院日誠上人が1836年に建立したといいます。実際の処刑場は斜め向かいの「感恩寺」②隣にありましたが、道路の拡張など諸事情により現在の場所に配置されたようです。

小鷹処刑場の隣に作られた感恩寺の創建には、忠君の士として語り継がれる相馬大作という人物が関わっています。相馬大作は本名を下斗米秀之進将真といい、南部藩士の次男として福岡（現在の二戸市）に生まれました。江戸に出て学問、兵法、武術を修めた優秀な人材でしたが、21年に「相馬大作事件」を起こします。

きっかけは、元来南部の家臣筋で格下の津軽候が、巧みな政治工作で家格を上げ、南部家を見下す形になったことでした。当時の南部藩主36代利敬公は、屈辱を味わい病に倒れ「南部に大石蔵之介はおらぬのか」と嘆きつつ憤死したと伝えられます。南部藩に迷惑がかからぬよう脱藩した秀之進は主君の無念を晴らすべく、参勤交代の帰路、弘前地方には古くから黒森神社のあたりに貴人の墓があるという言い伝えが存在した。それが黒森神社の俗縁起ともなっている是津親王御陵説。地元の口伝によれば、都落ちし、奥州に流れた是津親王は宮古湾で入水自殺し、その遺体の灰を葬ったのが黒森山だという。長慶天皇御陵調査のムーブメントに乗って、昭和初期に地元有志により発足した黒森顕彰会は、この是津親王伝説こそが実は当地における慶長天皇崩御を言い当てた史実であり、その真実の隠れた経験はありませんか。家族や知人かもしれないと思うと、つい出たくなりますが、最近は迷惑電話や詐欺電話が増えていますので注意が必要です。

知らない番号から電話がかかってきたときは、慌てて出たり、すぐに折り返したりしなくても大丈夫です。まずは番号を確認しましょう。

特に「＋」から始まる番号は海外からの電話である場合があります。海外に知り合いがいないなど心当たりがなければ、気をつけましょう。

電話に出なかった場合は、留守番電話に用件が入っているか確認する方法もあります。また、電話番号をインターネットで検索すると、会社やお店の番号なのか、迷惑電話として多く報告されている番号なのか分かることもあります。



数々の詐欺から身を守るためには、知らない番号の電話には出ず、調べたり相談することが大切です

もし電話に出てしまっても、「未払い料金があります」「今日中に手続きしないと電話が使えなくなります」「還付金があります」などといわれ、急いでお金を支払うよう求められた場合は、一度電話を切りましょう。

役所や銀行、警察などを名乗っていても、相手から教えられた番号ではなく、自分で公式の電話番号を調べて正しい番号か確認することが大事です。

スマートフォンには、迷惑電話を着信拒否する機能もあります。同じ番号から何度も電話が来る場合は活用してみましょう。

「知らない番号には、すぐ反応しない」。これだけでも被害を防ぐ大切な習慣になります。知らない番号からの着信で不安を感じたら、一人で判断せず、家族や身近な人に相談しましょう。

シニアに向けてのデジタル講座⑬

知らない電話番号への対策



一般社団法人
私たちトナリノとは
「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホや、パソコンの講座をしております。今回はこのシニアズのなかでデジタルに関するお話しをお伝えします。

風のうわさ
イワテ奇談漂流
文 高橋政彦

長慶天皇

南朝天皇の北微行伝承

高貴な身分の者や神や英雄が、本来いるべき場所を離れて流浪し、多くの試練や苦難を乗り越えた後、再び本来の地位へと返り咲くという神話や物語の典型的なパターンを民俗学ではいわゆる「貴種流離譚」といい、そうした貴人が正体を隠して外出することを「微行」という。

そんな典型にあるのが、南北朝時代の南朝第3代天皇・長慶天皇であり、北朝側である足利幕府の追補を逃れさすらったという伝承である。長慶天皇の場合は潜伏の果て、いずこかで亡くなり、その地に葬られたという伝説まで付随している。晩年の足跡を示す公的な史料がほとんど残っていない長慶天皇は、ことさら多くの伝説が全国各地に残されており、東北地方にも同種の伝承がある。

全国に70カ所以上といわれる伝承地のうち、東北には約30カ所。ここ岩手にも複数の言い伝えが残っている。なぜこのエリアに言い伝えられてきたのかといえば、岩手県北（青森県境）エリアを支配していた南部氏が、南朝側に味方していた有力武将らと深いつながりがあったためと考えられている。忠義の厚い南部氏を頼って落ち延びた長慶天皇は当地でひっそり余生を過ごした、物語はそうやって伝承されてきたのだろう。

長慶天皇の御陵（埋葬地）を調査するという動きが生まれたのは大正から昭和初期であった。政府の臨時陵墓調査委員会が発足し、この動きの中で岩手の伝承地も明らかになってきたようだ。

もっとも著名なのは二戸市浄法寺町の「天台寺」だろう。その境内裏手には「（伝）長慶天皇陵」、つまり長慶天皇の墓が残されている。例大祭の神輿渡御は天皇の葬列を模したものとされる。

もう一つ、宮古市の「黒森山」にも長慶天皇御陵説が存在する。そもそも宮古都落ちし、奥州に流れた是津親王は宮古湾で入水自殺し、その遺体の灰を葬ったのが黒森山だという。長慶天皇御陵調査のムーブメントに乗って、昭和初期に地元有志により発足した黒森顕彰会は、この是津親王伝説こそが実は当地における慶長天皇崩御を言い当てた史実であり、その真実の隠れた経験はありませんか。家族や知人かもしれないと思うと、つい出たくなりますが、最近は迷惑電話や詐欺電話が増えていますので注意が必要です。

知らない番号から電話がかかってきたときは、慌てて出たり、すぐに折り返したりしなくても大丈夫です。まずは番号を確認しましょう。

特に「＋」から始まる番号は海外からの電話である場合があります。海外に知り合いがいないなど心当たりがなければ、気をつけましょう。

電話に出なかった場合は、留守番電話に用件が入っているか確認する方法もあります。また、電話番号をインターネットで検索すると、会社やお店の番号なのか、迷惑電話として多く報告されている番号なのか分かることもあります。

数々の詐欺から身を守るためには、知らない番号の電話には出ず、調べたり相談することが大切です

もし電話に出てしまっても、「未払い料金があります」「今日中に手続きしないと電話が使えなくなります」「還付金があります」などといわれ、急いでお金を支払うよう求められた場合は、一度電話を切りましょう。

役所や銀行、警察などを名乗っていても、相手から教えられた番号ではなく、自分で公式の電話番号を調べて正しい番号か確認することが大事です。

スマートフォンには、迷惑電話を着信拒否する機能もあります。同じ番号から何度も電話が来る場合は活用してみましょう。

「知らない番号には、すぐ反応しない」。これだけでも被害を防ぐ大切な習慣になります。知らない番号からの着信で不安を感じたら、一人で判断せず、家族や身近な人に相談しましょう。

シニアズに新キャラクター登場

柴犬の「しばるん」です

情報紙シニアズに、新しい仲間が加わります。名前は「しばるん」。シニアの皆さまにも人気の柴犬をモチーフにした、親しみやすいキャラクターです。これからシニアズの紙面を通じて、読者の皆さまに元気と笑顔を届けていきます。

しばるんの魅力は、思わずなでたくなるような丸いフォルムと、豊かな表情。嬉しいときも、何かに夢中になっているときも、その愛らしい姿が見る人の心を和ませてくれます。トレードマークは、赤い南部鉄器のマークが入った前掛け。岩手らしさを身にまとい、皆さまの暮らしにそっと寄り添う存在になれたらと思っています。

シニアズは来年から、さらに皆さまに元気をお届けできるよう紙面全体を少しずつリニューアルしていく予定です。毎日の暮らしに役立つ情報や、新しい楽しみを見つけるきっかけを、より読みやすく、親しみやすい紙面でお届けできるよう準備を進めています。もちろん、しばるんも登場する予定です。

どんなページで、どんな表情を見せてくれるのか。紙面をめくりながら、しばるんとの出会いも楽しんでいただければ幸いです。新しい仲間「しばるん」の活躍と、来年からのシニアズに、どうぞご期待ください。



読者の皆さまに元気を届けられるよう、岩手中の元気を集めに駆け回ります

二戸市おすすめ とっておき穴場スポット



二戸駅東口から徒歩1分にある知る人ぞ知る神社があるのをご存じでしょうか。金勢大明神を祀り、子宝や安産、縁結びなどを願う人々に信仰され、地域の歴史とともに大切に守られてきた枌ノ木神社です。

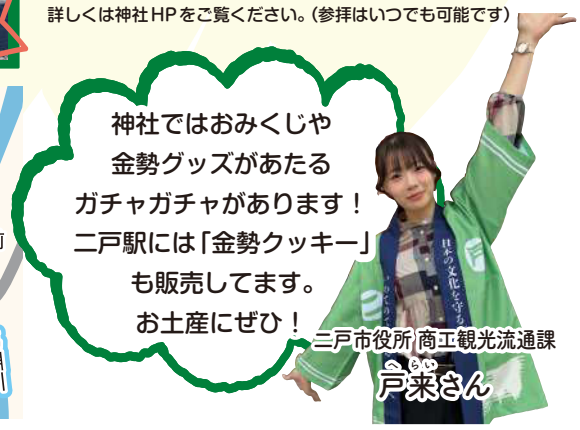
毎年9月には、山車や神輿が町を練り歩く「金勢祭」が開催され、地域の活気を感じられます。訪れた際は、地域ならではの文化に触れてみてはいかがでしょうか。

■岩手県二戸市石切所枌ノ木50-7

■お問い合わせ https://www.kobunoki-konsei.com/

※御守や御朱印等は、祭事等で神社が開いた時のみの授与となります。詳しくは神社HPをご覧ください。(参拝はいつでも可能です)





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。

＜権利擁護係＞

■盛岡市ケアラーズスクール「ちょうどいい介護教室」

内　容:高齢者の介護の基本やコツを学べる講座と参加者同士での交流

参加費:無料

対　象:盛岡市内に居住し、介護に不安を持つ方、家族介護をされている方、介護に興味のある方など

日　時:①12月8日㈫　13時～15時
②12月15日㈫ 10時～12時

会　場:①西部公民館(南青山町6-1)
②仙北地区活動センター(仙北二丁目4-13)

申込問合:☎ 621-5270
(株式会社ニチイ学館盛岡支店)

主　催:盛岡市長寿社会課

各種イベント

パリッと1時間ほっとなひとときを SweetSmile ソプラノとピアノとトランペットのコンサート

12/13㊐ 15時開演(開場14時半) 16時終演予定

気軽に音楽を楽しんでいただきたいという思いから、パリッと1時間で楽しんでいただけるソプラノ笹原美香、ピアノ由井暁子、ゲストトランペット佐々木駿出演のコンサートを開催します。今回はクリスマスメドレーなどをお届けします。声楽と器楽のコラボレーションをお楽しみください。

場所:盛岡市民文化ホール　小ホール
(盛岡市盛岡駅西通2-9-1)

料金:全席自由 一般1,500円(1,900円)
高校生以下・障害者手帳をお持ちの方と介助者1名まで500円(900円)
※未就学児は無料※()内は当日料金

購入先:マリオスインフォメーション
東山堂クロステラス楽器店
ランディア東山堂(津志田)

問合せ:☎019-651-5552(ほほえみあーも)

★2組様にペアチケットプレゼント!

ヘンリー・ムーア展 -彫刻の森美術館所蔵作品による-

11/21㊏～12/13㊐
9時半～18時(入館は17時半まで)

ヘンリー・ムーアは20世紀を代表するイギリス彫刻家で、抽象的で有機的なフォルムによる人体像で知られています。本展はムーアの一大コレクションを有する箱根の彫刻の森美術館の御協力を得て、小さなマケットから大型の彫刻まで15点の作品を展示し、ムーアの豊かな創造世界の一端に触れてみようとするものです。

会場:岩手県立美術館
(盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料:一般1,000円、高校生・学生600円、小学生・中学生400円

休館日:月曜日(11月23日は開館)、11月24日

問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★3組様にペアチケットプレゼント!

野村胡堂・あらえびす記念館 南昌みらい高校音楽部 クリスマスコンサート

12/13㊐ 14時開演(13時半開場) 15時半終演予定

毎年恒例の南昌みらい高校音楽部によるクリスマスコンサートを今年も開催。混声合唱の豊かな響きを味わうプログラムのほか、部員オリジナルの振り付けやクリスマスにちなんだ合唱曲が満載です。

会場:野村胡堂・あらえびす記念館ホール
(紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)

入場料:全席自由 一般1,500円(2,000円)、協力会員1,000円(1,500円)、小中高生500円(1,000円)※()内は当日料金

予約:電話・窓口で受付　定員:100名

問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

シニアズ読者プレゼント

①ほほえみあーも様より
「SweetSmile」ペアチケット
(応募締切:12月4日㊍まで)

②岩手県立美術館様より
「ヘンリー・ムーア展」ペアチケット
(応募締切:12月2日㊌まで)

応募方法

▶はがき、または、応募フォームから郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、どこでシニアズを見たか、面白かった記事と広告をご記入・ご入力の上、ご応募ください。

応募締切は①12/4㊍②12/2㊌ 当日消印有効。

当選は賞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
KOHOメディア㈱内
シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

掲載のイベントは発行時点の情報となります。変更となる場合もございますので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

読んで楽しむ美術館

シニアズ ブックカフェ　東山堂 肴町本店 杉本貴宏

美術の教科書で見たあの名画、本当の見どころを知っていますか。河出書房新社から登場した『完全解読 世界の美術』は、ただ眺めるだけの画集とは違う、全く新しい「体感型の美術鑑賞ガイド」といえる一冊です。

本書の魅力のひとつに、「構図の解説・パーツの拡大解説がすごい」という点があります。世界的な名作の細部を大胆にクローズアップして、画家がどこにこだわり、どうやって画面を構築したのかを視覚的に丸裸にしてくれます。

誰もが知る「富嶽三十六景」や「最後の晩餐」など和洋さまざまな美術品を網羅しているのも大きなポイントです。

ページをめくれば、ただ「すごい」と感動するだけでなく、絵画ひとつひとつの修復跡などの豆知識や、隠された歴史的背景まで次々と飛び出します。思わず他の人に話したくなる発見が満載です。

さらに、専門知識がなくても直感的に楽しめるため、「美術館での絵の楽しみ方」がわかるようになるのも大きな魅力といえます。次に美術館へ行くときには、絵の見る目がガラリと変わります。

文字通り、一目でわかるビジュアルが豊富なうえ、解説もポイントをしっかり押さえているため、読んで楽しむ美術として年齢問わず、家族みんなが夢中になれる一冊となっています。

おうち時間が豊かな美術館へと変わる、すべての美術ファンに贈る永久保存版です。読めば美術館に出かけてみたくなる本書、この冬のプレゼントにいかがでしょうか。



著:DK社／編 ダコスタ吉村花子／訳 河出書房新社刊 9,350円(税込)

ゼロ 認知症予防に!
0から覚える麻雀講座
日曜日 午前・午後 アイーナ会議室で開催中!
受講者随時募集中
初心者歓迎! 丁寧に教えます
高齢者限定 コミュニティスペース いわて桜の会
TEL.080-8471-8664





あなたのお店に
シニアズを！
紙面設置店募集中！
詳しくは編集部に電話かメールを！

元気をつくる情報紙 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　シニアズ　検索

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

特技で皆を笑顔に



パズルのまだらぼ代表 大橋康司（おおはしこうじ）さん（73）

1953年、釜石市生まれ。名古屋大学理学部物理学科卒、東北大学理学研究科物理専攻修士課程修了。1979年、富士ゼロックス株式会社（富士フィルムビジネスイノベーション株式会社）入社、定年退職を機にUターンし盛岡市で「計測・解析ラボ」を開業。製作した「三角山パズル」は「ウッドデザイン賞2023」「グッド・トイ2024」受賞。日々のモットーは「なるべく楽しいことをして暮らす」

作ったパズルで楽しんでほしい

岩手県の木に指定される南部アカマツを使った「三角山パズル」をご存知ですか。「丸っこい多面体のピースの脳活パズルです。組み合わせを変えればさまざまな形ができるので創造力を膨らませてほしいです」と話すのは、製作者の大橋康司さん。7種類14個のピースを、多彩な組み合わせで楽しむことができ、たくさんの子どもたちに遊んでほしいと県内各地の公共施設に置かれています。

三角山パズル誕生のきっかけは大橋さんが定年後に始めたパズル製作。長年の趣味である山歩きを通じて自然を感じる木でできたものに愛着が湧き、木製のパズルを作り始めたといいます。「最初に作った人型の平面パズルは、遊ぶうちに首が折れてしまって。誰が遊んでも壊れないために工夫や改良をするのが楽しくて、やめられなくなりました」。幼い頃から探究心が強く、長年エンジニアとして働いてきた大橋さんにとって、どうしたら理想の形ができるかを考え、工夫や試作を重ねることは楽しい時間だと話します。

その後、正方形の立体型パズル「スクエアキューブパズル」を製作。ビジネスマンが仕事の合間にリフレッシュできればという自身の経験や思いが詰まったパズルとなりました。「どんな人でも楽しく遊べるように磁石が入っているので扱いやすく、結果的に子どもから高齢の方まで遊んでもらえるようなパズルになりました」と大橋さん。試行錯誤し、こだわりの岩手県産の南部アカマツを使ったスクエアキューブパズルは「ウッドデザイン賞2020」を受賞しました。

同時に、多くの人が自分のパズルで遊ぶ様子を想像し『もっと手応えのあるパズルを作りたい』と思うようになった大橋さんは、さらに熱中していきました。

納得できるまで諦めない探究心

ヒントを得るため、以前から気になっていた東京おもちゃ美術館に足を運んだ大橋さん。そこで、三角山パズルにつながる出会いがありました。「球体をピラミッド状に積み上げたパズルが展示されていて、これは面白いぞとひらめきました」。創作意欲に火がついた瞬間でした。

しかし、試作に取り掛かると、ある問題に直面します。「木の球体を接着剤で付けようとしたら接着面が小さいため、すぐ取れてしまいました。穴を開けて軸を入れる方法も試しましたが、今度は軸のせいで自由な角度で作ることができなくなりました」。あらゆる可能性を試しましたが、うまくピースが作れませんでした。

なかなか球体のピースが作れずに悩んでいた大橋さん。すると、たまたま目にした本の中に解決の糸口が隠されていました。「本でさまざまな立体が紹介されていました。その中に18面体のメリットが書かれており、これなら球の性質を持ったまま接着でき、好きな角度で作ることができます。このことに気づかなかったら、三角山パズルは完成しなかったかもしれません」。こうして、接着の難しさを解決。視野を広げ、形自体に着目したことで大きく前進することができました。

早速、18面体を作ろうと試みますが、想像以上に時間と手間がかかることが分かりました。「正確に削らないとピースがぴったり合わないので、削る作業は手が抜けませんでした。それでも、見た人を驚かせて、楽しく遊んでほしいという一心で、一つ一つの18面体に向き合いました」。失敗するたびに削り方や力加減を見直し、工夫を重ねていきました。

課題に向き合い、納得できるまで答えを探し続ける。エンジニアとして長年培ってきた姿勢も生かし、約3年をかけて三角山パズルを完成させました。



グッド・トイ2024受賞の証

さらなる挑戦を続ける

その後、三角山パズルで遊ぶ孫の姿を見ていた大橋さん。次第に木のおもちゃが並ぶ『花巻おもちゃ美術館』に展示したいと考えるようになります。「コンテストに入賞して認められれば可能性はあると言われました」と、三角山パズルで応募することに。南部アカマツの温かみと、10万通り以上の組み立て方を楽しめる創造性の高さが評価され、「ウッドデザイン賞2023」「グッド・トイ2024」を受賞しました。

現在は花巻、東京など全国のおもちゃ美術館に展示され、盛岡市子ども科学館や一戸町のいわてこどもの森に寄贈されています。「三角山パズルで遊ぶ子どもたちの姿を見ているだけで、幸せな気持ちになります」と笑顔を見せます。

「工夫することが楽しくて続けてきましたが、今では生きる喜びになっています」と大橋さん。84歳までパズル作りを続けることを目標にしており、今は新しいパズル作りに熱中していると話します。皆さんも趣味や特技を幅広く生かしてみませんか。新たな挑戦が見つかるかもしれません。

突然のフィッシングメール

日頃使う事業者でも要注意

フィッシング詐欺とは、実在する事業者や公的機関を装ったメールやSMS（ショートメッセージ）で偽のサイトに誘導し、パスワードやクレジットカード番号などを盗み取る手口です。

近頃、国民生活センターには、日頃利用している事業者からの連絡だと思い、情報を入力してしまったという相談が寄せられています。

【相談事例】

普段から利用しているアプリの名前で、スマートフォンにメールが届きました。「登録している支払い方法に確認が必要な状態」「更新が遅れるとストアでアプリが購入できなくなる」などと書かれていたため、記載されたURLからアクセスし、クレジットカード番号などを入力して支払い情報を更新しました。

ところがその後、ネットショッピングで約20万円の利用を知らせるメールが届きました。どうしたらよいでしょうか（80歳代）。

いつも使っているサービスの名前が書かれていると、つい信用してしまいがちです。しかし、見慣れた事業者名で届いたメールでも、本物とは限りません。支払い情報の確認や更新を求められても、すぐに手続きをせず、まずはフィッシング詐欺を疑いましょう。自分が利用しているサービスだからこそ、思い込みに注意が必要です。

メールやSMSに記載されたURLにはアクセスせず、事前にブックマーク（お気に入り）に登録した正規のサイトや、普段使っている正規のアプリから確認することが大切です。「使えなくなる」などと急がせる内容でも、慌てずに確認しましょう。

もしリンク先を開いてしまっても、パスワードやクレジットカード番号などは入力しないでください。また、そのサイト上で案内されているアプリもダウンロードしないようにしましょう。

不正利用に早く気づくため、クレジットカードなどの利用明細はこまめに確認しましょう。身に覚えのない利用がないか確かめてください。

不審なメールへの対応に迷ったときや、情報を入力してしまい不安なときは、一人で悩まず、消費者ホットライン「188」にご相談ください。

素材の味を引き立て、丹生込めた格別の美味しさを
厳選された食材と職人技を込めた、ホテルメトロポリタン盛岡自慢のおせち料理
おせち -2027- 雅（みやび）
2段重 全31品
38,000円（税込）【4名様におすすめ】約21.5×31.1×13cm
伊勢海老艶煮海胆風味
黒瀬鰤カマの大根煮
数の子醤油漬け唐千寿がけ
三陸めかぶと螺入り松前漬け
黒豆蜜煮　二色栗金団
いわて牛五ツ星ロース肉のロースト
フォアグラムース ポルト酒風味
カニ入りブリニ いくら・キャビア添え
鴨肉の北京式焼き物
鮑のオイスターソース煮 他
この他にも、人数やお好みに合わせて選べる多彩なラインナップをご用意しております。
定数に達し次第、ご予約を終了させていただく場合がございます。
ご予約締切日 12/14(月)
ホテルメトロポリタン盛岡で迎えるお正月 2027
新春ディナーブッフェ
2027年1月2日(土)・3日(日)
【時間】17:00～20:00※18:30までにご入場ください。
【会場】ホテルメトロポリタン盛岡NEW WING 4階 メトロポリタンホール
【料金】大人 13,000円、中・高校生 8,000円、小学生 5,000円
（ブッフェ料理・フリードリンク・消費税・サービス料込み）
ガラポン抽選会　餅つき・縁日コーナー　ワイン・日本酒ほかドリンクコーナー
1人1皿ご用意！ お年玉メニュー！
・オマール海老の冷製 特製オーロラソース
・本鮪の握り・刺身
・北京ダック
HOTEL METROPOLITAN MORIOKA JR-EAST
【本館】〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通1番44号
【NEW WING】〒020-0033 盛岡市盛岡駅前北通2番27号
※写真はイメージです。※金額はサービス料金及び消費税が含まれております。
ご予約・お問い合わせはお電話または公式サイトから
TEL019-625-1211