

2020.11月号 無料配布
【月刊206号】次号/11月22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/藤本麻奈美

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

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 79.7MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

木育空間で五感を刺激



花巻おもちゃ美術館館長
平野 裕幸さん(49)
1971年3月6日生まれ。京都府出身。花巻おもちゃ美術館 館長。東京おもちゃ美術館総合監修のもと、「世界で一番、『カッコいい』木材店を目指す」株式会社小友木材店が設立・運営をしている。おもちゃ美術館は現在、東京、沖縄、山口、秋田にあり岩手で5館目となる

木の空間さえあれば木育
「木の空間さえあれば木育だと思っていたんですけど、でもそこではそれぞれのおもちゃの遊び方があって、それを指導してくれる人がいることにびっくりして。ひとつのおもちゃで10通りの遊び方ができるのを目の当たりにして、絶対に岩手に作りたいと思いましたね」

「木の空間さえあれば木育だと思っていたんですけど、でもそこではそれぞれのおもちゃの遊び方があって、それを指導してくれる人がいることにびっくりして。ひとつのおもちゃで10通りの遊び方ができるのを目の当たりにして、絶対に岩手に作りたいと思いましたね」

2017年2月、花巻市で奇跡の復活を遂げたマルカンビル大食堂。かつての賑わいを取り戻すかのように2020年7月20日、同ビル2階に花巻おもちゃ美術館がオープンしました。一瞬で木のいい香りに包まれる館内は、まるで自然の中にいるような心地よさ。たくさんのおもちゃコーナーにわくわくと期待も膨らみます。館長を勤めるのは京都府出身の平野裕幸さん。子どもの頃の遊びを聞くと「レゴブロックです」と遊んでいましたね。それが今の物作りに生かされていると思えます」とのこと。小・中・高と京都の学校に通い、そ

「木の空間さえあれば木育だと思っていたんですけど、でもそこではそれぞれのおもちゃの遊び方があって、それを指導してくれる人がいることにびっくりして。ひとつのおもちゃで10通りの遊び方ができるのを目の当たりにして、絶対に岩手に作りたいと思いましたね」

木育の重要性とおもちゃの魅力
2017年2月、花巻市で奇跡の復活を遂げたマルカンビル大食堂。かつての賑わいを取り戻すかのように2020年7月20日、同ビル2階に花巻おもちゃ美術館がオープンしました。一瞬で木のいい香りに包まれる館内は、まるで自然の中にいるような心地よさ。たくさんのおもちゃコーナーにわくわくと期待も膨らみます。館長を勤めるのは京都府出身の平野裕幸さん。子どもの頃の遊びを聞くと「レゴブロックです」と遊んでいましたね。それが今の物作りに生かされていると思えます」とのこと。小・中・高と京都の学校に通い、そ

「木の空間さえあれば木育だと思っていたんですけど、でもそこではそれぞれのおもちゃの遊び方があって、それを指導してくれる人がいることにびっくりして。ひとつのおもちゃで10通りの遊び方ができるのを目の当たりにして、絶対に岩手に作りたいと思いましたね」

「木の空間さえあれば木育だと思っていたんですけど、でもそこではそれぞれのおもちゃの遊び方があって、それを指導してくれる人がいることにびっくりして。ひとつのおもちゃで10通りの遊び方ができるのを目の当たりにして、絶対に岩手に作りたいと思いましたね」

「木の空間さえあれば木育だと思っていたんですけど、でもそこではそれぞれのおもちゃの遊び方があって、それを指導してくれる人がいることにびっくりして。ひとつのおもちゃで10通りの遊び方ができるのを目の当たりにして、絶対に岩手に作りたいと思いましたね」

木に触れ、木を学び木と生きる。
全国で5館目となる当館の館内には岩手産の広葉樹30種類以上を使用。宮沢賢治が愛した岩手の自然の森を再現した体験型ミュージ

「家族みんなで遊んだ後、ソフトクリームを食べて帰るといふ思い出を作ったんですよ」と平野さん。
「空間を自然に見せることがとても難しかった。釘一本見せない技術ですね。どうやったらうまくいくか毎日大工さんと考えるのが楽しくて、完成間際にも仲間と一緒に仕事ができないと思うと残念です。ずっとこの作業が続いて欲しいと思うくらい楽しかった」と平野さんは言います。

「空間を自然に見せることがとても難しかった。釘一本見せない技術ですね。どうやったらうまくいくか毎日大工さんと考えるのが楽しくて、完成間際にも仲間と一緒に仕事ができないと思うと残念です。ずっとこの作業が続いて欲しいと思うくらい楽しかった」と平野さんは言います。

「空間を自然に見せることがとても難しかった。釘一本見せない技術ですね。どうやったらうまくいくか毎日大工さんと考えるのが楽しくて、完成間際にも仲間と一緒に仕事ができないと思うと残念です。ずっとこの作業が続いて欲しいと思うくらい楽しかった」と平野さんは言います。

と多世代交流でより良い街づくりに励む平野さんの挑戦はまだまだ続きます。

「空間を自然に見せることがとても難しかった。釘一本見せない技術ですね。どうやったらうまくいくか毎日大工さんと考えるのが楽しくて、完成間際にも仲間と一緒に仕事ができないと思うと残念です。ずっとこの作業が続いて欲しいと思うくらい楽しかった」と平野さんは言います。

「空間を自然に見せることがとても難しかった。釘一本見せない技術ですね。どうやったらうまくいくか毎日大工さんと考えるのが楽しくて、完成間際にも仲間と一緒に仕事ができないと思うと残念です。ずっとこの作業が続いて欲しいと思うくらい楽しかった」と平野さんは言います。

シニア作家や文化人の本が相次いで出版され、書店の棚では不動の地位を占めています。岩手在住のシニア作家からも、負けていません。健康を振るって、岩手で日本文学を講義してきた佐藤竜彦さん(62)の「盛岡藩と戊辰戦争」(社説高速印刷出版部)は、14冊目。藩の独自性や秋田側から見た戊辰戦争から、賢治と交流のあった中国の老詩人との出会い、エスペラント学会、ジャズ喫茶ジヨニーの話題などをエッセイ風に書き記しており、幅の広い人脈と活動をうかがわせています。次作は、岩手の建築物に照準を合わせた内容な様子。新渡戸稲造基金理事長の藤井茂さん(71)は、岩手人物史の第一人者で、新渡戸に関する多数の著書があります。新作「いわて人物夜話」(同基金)では、新渡戸のほか、漱石が生涯敬愛した教育者太田達人、クラーク博士の愛弟子で初代北大総長の佐藤昌介、盛岡市菜園の市街化を図り大通開発に尽力した

3人のシニアの新作
大森ふじおのシニアナビ
岩手のシニアも健筆
『こどもたちバスに』
『雪の降る夜』

大森ふじおのシニアナビ
岩手のシニアも健筆
『こどもたちバスに』
『雪の降る夜』

大森ふじおのシニアナビ
岩手のシニアも健筆
『こどもたちバスに』
『雪の降る夜』

MS&AD MS北東北株式会社
TEL 019-623-2400
隣にいる、大切な人のために。
弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY
今なら! 65歳以上*を対象に サポカー補助金 最大10万円
【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
*2021年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者、および2021年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者を雇用する事業者(事業用登録の場合のみ)が対象となります。ただし、2020年4月2日~2021年4月1日に満65歳となる方については、2020年3月31日までに登録(届出)または設置された場合は対象外となります。
(サポカー補助金について) ●補助金の対象は、事業者による高齢者向け「衝突被害軽減ブレーキ(対歩行者)」および「ペダル踏み間違い急発進抑制装置」搭載車となります。 ●補助金の対象となる日以後、新車登録(届出)された自動車は対象外となります。 ●補助金の交付を受けた新車については、新車新車登録(届出)日より1年以上の間、原則として同一の者にのみ使用(車検証上の使用者名義を変更しないこと)が必要となります。 ●家用自動車については、補助金の交付は、1人につき1台限りで、法人名義での購入は対象外となります。 ●事業用自動車については、法人名義の場合、65歳以上の高齢運転者の人数までが上限となります。 ●申請書類が不備を指摘された場合は、終了となります。 ●車両登録、届出後、一定期間内に審査機関に申請が受理される必要があります。交付決定後申請者に直接交付されます。

盛岡日産モーター
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

パステル館店長の 文具発見

鎌田店長

作品を輝かせる演出

第73回岩手芸術祭が10月3日から始まりました。3日と4日には肴町アーケード他で芸術体験イベントも開催され、大いに賑わいました。新型コロナウイルスの影響で中止になっているイベントが多いなかでの芸術祭開催は、参加する人にとっても鑑賞する人にとっても喜ばしいことだと思います。

岩手芸術祭以外にも今秋は徐々に作品展が行われているようです。画材や額縁も例年のように売れています。当店で作品を展示するための額縁、額縁の中、作品をより輝かせるためのマット(台紙)の取り扱いをしております。

芸術作品で賞状をもらったらぜひ賞状額や賞状筒も準備したいですね。当店に取り扱っている額縁はほぼアクリル板が装着されていますので、地震が起きても万が一落下してもガラスが砕け散る心配はありません。ガラス板の額縁を使用されている方は、現在のライフスタイルに合わせて額縁を変えてみるのはいかがでしょうか。新しい額縁に変えるだけで部屋の雰囲気も変わり、気分転換にもなります。

パステル館二階のテクニカル工房では額縁のご相談や各種印刷を承っております。年賀状の印刷受注も始まりましたのでお気軽にお問い合わせ下さい。



配はありません。ガラス板の額縁を使用されている方は、現在のライフスタイルに合わせて額縁を変えてみるのはいかがでしょうか。新しい額縁に変えるだけで部屋の雰囲気も変わり、気分転換にもなります。



額縁の中にマットを入れるとより作品が素敵になります。選ぶマットの色によって印象がだいぶ変わります

平金商店パステル館 盛岡市肴町8-18 (肴町アーケード南側) ☎019(655)22881

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第十四回

七時雨山1063M
ななくれやま

七時雨山は双耳峰である。一等三角点を設置した北峰1060mと、300mの距離で並立する南峰1063mには権現さまを祀っている。この二峰を20分の快適な登山道が結んでいるので、合わせて500度のワイドビューを楽しむ。

(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」に出演中



八幡平市西根の北側に位置する七時雨山麓は、秋田と盛岡を結ぶ鹿角街道であり、「流霞道」とも呼ばれた。盛岡城下より出立した旅人が街道を北進する場合、まず七時雨山を過ぎ、双耳峰と周辺の山並みとが重なりあうので、山塊は巨大なアコ



七時雨山の双耳峰はカッコいい。北峰と南峰をまねて編んだ毛糸の帽子を、私はいつも愛用している

うるわしき 双耳峰

登山口が二カ所。北峰へ至るコースは、県道30号の駐車広場のほか、七時雨山荘から町営牧野の草原を歩いていく。キャベツ畑の収穫が終わり、野芝をたっぶり食んだ牛たちも牛舎にもどった。すそ野に広がる田代平高原は今、映像美に富んだ秋の哀愁のたただちにある。気分は西欧モードに切り替わり、まるで憂いに沈んだイングリット・パークマン(女優)が、草原にたすんでいるようだ。一日に七回しぐれるという七時雨山は、若葉に萌える春や

もう一つは、寺田地区より老人憩の家を経由して車之走峠から登る。くるく

紅葉の秋もいけれど、降雪を待つ晩秋のシックな装い。いづつ香しい。

した草原では荷車がひとり

でに転がり走るの、「車之走峠」と命名されたユニークな峠だ。八幡平市西根の北側に位置する七時雨山麓は、秋田と盛岡を結ぶ鹿角街道であり、「流霞道」とも呼ばれた。盛岡城下より出立した旅人が街道を北進する場合、まず七時雨山を過ぎ、双耳峰と周辺の山並みとが重なりあうので、山塊は巨大なアコ

沢一里塚、追分の碑は「右かつの左さくらまつり」、道の安全を守ってくれる賽の神群、吹雪で倒れた飛脚殉職の碑、そして道標となるマンダの巨木群がある。

北峰のコースは風景がヨーロッパ的で楽しい。南峰のコースで歴史を拾う。七時雨山を縦走し、双耳峰をじっくり味わいたいと思う。

60歳からの生活をサポートする。
もりしんシニアライフローン
シニアプラン
詳しくは、「ローンプラザもりしん」
TEL.0120-160-656
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)

「いわぎん」フリーローン
お申込みカンタン&スピード回答!
ファイブ-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。
お祝いみち自由!
「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」ダイレクトバンキング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

新しい営農のカタチは太陽光を農作物と発電にシェアをすること

農業 + 太陽光
ソーラーシェアリング
農業を実施されている農家の皆様 / 農地の上空部分貸してください!

Q.ソーラーシェアリングとは?
普段農地として使っている土地に、通常より背の高いソーラーパネルを設置し、同じ土地で営農しながら同時に太陽光発電を行う取り組みで、別名「営農型太陽光発電」と呼ばれています。農作物のために必要な日照量を確保しながら、ソーラー発電が可能になっており、国土の狭い日本において、自然エネルギーを拡大していくためのひとつとして注目されていると同時に、産業的に厳しく、担い手不足などの課題が多い農業にとっても、大きな副収入として期待が高まっています。

Q.日陰で植物の生育を妨げない?
作物にとって一定の量以上の太陽光は光合成に利用されず(光飽和点)、強い光は作物にとってかえってストレスとなります。また、遮光率は30%程度で作物の生育に支障がない様に考えられています。さらに日差しを浴び続ける実作業ではパネルが上空にあることで2~3℃涼しくなり作業の効率化にもなります。

・農地に支柱を立て、上空部分で太陽光パネルを設置させていただきます!
・既存の農業に影響を与えないように、太陽光パネル設置枚数を調整します。
・年間の賃料はお支払いいたしますので、農業の副収入にお役立て頂けます!
※農地転用できる用地が条件となります。

Before After
その他、作物の設置事例
ブルーベリー
カボチャ
発電事業者 株式会社 グッドワンリフォーム
当社ソーラーシェアリングの仕組み
農地の上空に太陽光パネルを設置し、その分の賃料をお支払い致します!

未来の子供達の環境が、快適でありますように!
～本気の地方創生～
次世代の環境が快適であるために、農業と太陽光発電で地域活性化を実現するため、ワクワク、ドキドキそして楽しさを大切に様々な挑戦をしていきます。

環境を大事にすること
・屋根上型ソーラー
・国内木材と間伐材バイオマス
・廃棄バイオマス
・ソーラーシェアリング
・小水力
・地元合意型風力

Good One Reform
建設業許可/岩手県知事許可(般-27)第20660号
二級建築士事務所登録/岩手県知事登録第(2104)3763号
〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18

土地の相談は私たちが担当します!
皆さまの土地のお困りごと、弊社にお任せください!

☎0120-568-140
TEL.019-601-5914 FAX.019-601-6074
E-mail:info@good1r.co.jp URL:http://www.good1r.co.jp



とても気さくで料理が得意な瀬川さん。映画のパンフレットも多数置いてあるとか

市出身の瀬川さんは少年時代の瀨川光さん(45)。盛岡の30歳手前だったという瀬川さん。「仕事、民間業者の方と会話をするなかで知らない言葉が多いのを感じ、矯正的に本を読むようにしました。それから読書が趣味となり、ライフスタイルになったのだとか。古書屋を始める転機となったのが2018年の時。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

西青山交差点近くに、シダナイ古書堂というブックカフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

「友だちと缶蹴りや三角ベーン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。店の入口にある紙芝居カフエが今年6月にオープン。

岩手ゴルフ倶楽部 11月のお得なプレー料金ご案内. Table with columns for days of the week and prices for different membership types.

北洲リフォーム 水まわり3点セットキャンペーン. Advertisement for a home renovation company offering kitchen, bathroom, and vanity packages.

HOKUSHU 北洲リフォーム 盛岡支店. Contact information and website for the Hokushu Reform company.

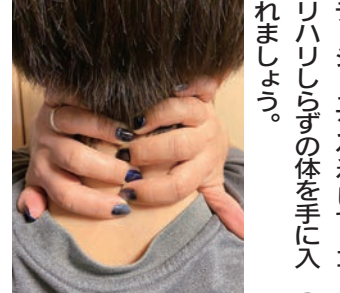
ユニオングループ. Advertisement for Union Group featuring colorful cartoon characters and promoting their services.



近衛十四郎の巻

文山田裕幸. Article about the actor Kinoshita Jiro, discussing his career and recent work.

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」. Article about a gentle exercise routine for maintaining health and a positive mood.



頸椎の出ている部分を押さえる



手を当て、上下に小さく首を動かす



手を当てたまま、左右に首を小さく動かす

首周りの不調は力を抜いて顔を揺らし整えましょう. Text describing the benefits of the neck exercises.

【モニターング】横から見た姿勢が、首が前に出ていませんか. Text explaining the importance of posture.

【実感ポイント】首の緊張が取れ動きやすくなります. Text describing the expected results of the exercises.

【モニターング】②数回繰り返したら今度はノーノーと小さく首を動かします. Text providing further instructions for the exercises.

【実感ポイント】首の緊張が取れ動きやすくなります. Text describing the expected results of the exercises.

【モニターング】②数回繰り返したら今度はノーノーと小さく首を動かします. Text providing further instructions for the exercises.



中田ゆきえ先生



いわて医療通信【シニア世代の睡眠事情】

1. レム睡眠とノンレム睡眠

関する誤った常識について順次説明したいと思います。

●睡眠段階

●はつぱり
 岩手医科大学附属病院では、睡眠関連疾患でお悩みの方々のお手伝いをするために、2010年に睡眠医療科が新設されました。現在、睡眠医療科として診療・研究・教育にあたっております。外来には、「寝付きが悪い」「睡眠時間が短い」「朝起きた時から疲れを感じる」「夜中や早朝に目覚める」などの悩みを抱えた方が訪れます。しかも、このような悩みは年齢とともに増加する傾向がみられます。睡眠は、心と身体の健康を維持するために欠くことができない体の働きと睡眠に

●はつぱり
 岩手医科大学附属病院では、睡眠関連疾患でお悩みの方々のお手伝いをするために、2010年に睡眠医療科が新設されました。現在、睡眠医療科として診療・研究・教育にあたっております。外来には、「寝付きが悪い」「睡眠時間が短い」「朝起きた時から疲れを感じる」「夜中や早朝に目覚める」などの悩みを抱えた方が訪れます。しかも、このような悩みは年齢とともに増加する傾向がみられます。睡眠は、心と身体の健康を維持するために欠くことができない体の働きと睡眠に

ふきのとうグループ 地域一番店への取り組み③

介護を通じて地域の人を支える

ふきのとう 居宅介護支援事業所 管理者 藤井 弘幸さん



介護を必要としている人への提案で行き詰まり、適切な生活支援を受けられるようにサポートを行う「住宅を通じて人々を支える」ことを考えてきましたが、提供できるものと、できないものがあると感じました。家から人に焦点を当てると、自分で自分の本当にやりたい『人々を支える』ということができることを確認しました。思い立った藤井さんは、介護の分野に目を向け、なかでも一番役に立っている場所、居宅介護支援だと考え、介護の世界に飛び込みます。介護を始めて8年たったころ、東日本大震災によって実家の釜石が被災。積極的に自宅や地域の復興支援を行

●はつぱり
 岩手医科大学附属病院では、睡眠関連疾患でお悩みの方々のお手伝いをするために、2010年に睡眠医療科が新設されました。現在、睡眠医療科として診療・研究・教育にあたっております。外来には、「寝付きが悪い」「睡眠時間が短い」「朝起きた時から疲れを感じる」「夜中や早朝に目覚める」などの悩みを抱えた方が訪れます。しかも、このような悩みは年齢とともに増加する傾向がみられます。睡眠は、心と身体の健康を維持するために欠くことができない体の働きと睡眠に

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

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/>

いわてシニアネット便り《11月の西部公民館パソコン教室》

●タブレット端末を使ってみよう! 20日(金)10時~12時
 ●パソコン・タブレットお助け相談会 ... 28日(金)10時~12時/13時~15時

※なお、現在のコロナウイルス感染防止の観点から、入館禁止の措置がとられることがありパソコン教室が中止になることがありますので確認の上ご参加ください。

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288
 NPO法人いわてシニアネット 〒020-0834 盛岡市永井17-21-11-A13 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ksj.biglobe.ne.jp

いわてシニアネットは毎週1回 西部公民館内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。

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。

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

公 楽 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 ☎(019)645-8118(代表)

ひのきの家で森林浴するように暮らす

Welcome to New Model House

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

※掲載写真は、見学会場と木色が同じ当社実例の真壁造りのイメージです

下太田榊展示場『体感ハウス』グランドオープン!!

毎週土・日はイベント開催!! 平日も予約対応いたします。定休日は除く

見学会の体験ポイント

- ゆったり過ごせる広々27帖のLDK
- 小上がりダイニングでゴロ寝も!
- 家族構成の変化に対応できる2Fフリースペース
- キッチン脇のパントリーでスッキリ収納
- その他、素敵な発見をしてください。

公式SNSは木の家の実例がいっぱい

Instagram: sciencehome.jp

サイエンスホーム モデルハウス 盛岡市下太田榊6-2付近

日本の伝統を科学するひのきの家

サイエンスホーム

下太田榊展示場 □ 盛岡店

お問合せ ☎019-604-6877 担当 加賀谷 ☎080-6052-3602

〈運営会社〉株式会社シリウス 〒020-0824 盛岡市東安庭二丁目12-15 〈営業時間〉9:00~18:00 〈定休日〉火・水

見学予約はコチラから

国土交通大臣許可 (般-27)第23867号

旧穀町・旧新穀町境界

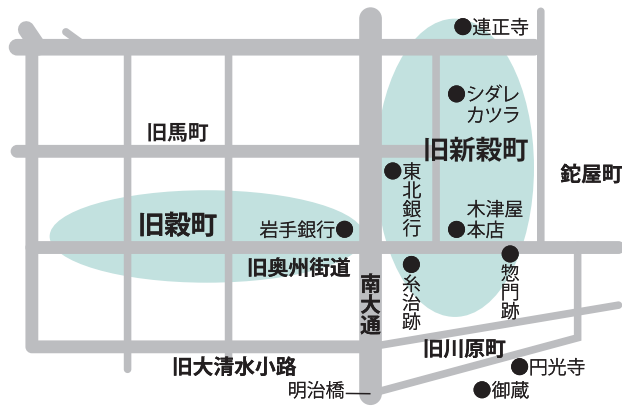


また、木津屋の先にシダレカツラの巨木が見えますが、その隣家で生まれ育ったのが勲三等瑞宝章を授与された浅野七之助。木津屋のろうそく職人の子だった七之助は、原敬の書生をした後、渡米してジャーナリストになり邦字新聞を発行、日系人の地位向上や敗戦後の日本に食料を送る活動を進める一方、渡米した岩手県人の面倒をみるなど「望郷の国際人」といわれた偉

今回の表題はちよつと紛らわしいですが、穀町も新穀町も旧町名で、現在は主として南大通二丁目と表示される地域です。このあたりは「惣門界隈」と呼んだほうがピンとくる人もいるのではないのでしょうか。

穀町は江戸初期には三日町と呼ばれ、後に石町または穀町となり、文化年間の1812年に穀町と新穀町に分けられ、明治になって丁町に戻り、1963年に南大通二丁目と清水町の一部へ編入という変遷をたどってきた

また、城下には警備のため主要な箇所に検問所が設置されていましたが、なかでもひととき広い間口で暖簾を下ろし向かい合っていた大店は、呉服商の糸治(1782年創業)と萬小間物の木津屋本店(1688年創業。糸治の新聞を発行、日系人の地位向上や敗戦後の日本に食料を送る活動を進める一方、渡米した岩手県人の面倒をみるなど「望郷の国際人」といわれた偉



承ばかりである。

さて、ここで考えてみよう。

実は取材時、おばあさんに教えられて訪ねた泉沢家の墓所で、夥しく点在する苔むした墓石に「金山△□△」という文字が刻まれているのを私は見ている。

盛岡市本宮の「泉神社」が藤原秀衡の三男忠衡を祀り、自身の亡骸も葬られているのではという話があることを、かつて本紙で書いたが、今回は「義経北行伝説」にまつわる視点から忠衡の謎を考察したい。教科書的歴史書では兄の泰衡や國衡と対立して殺されたこととされる忠衡だが、「北行伝説」では北へと落ちて行く登場人物の一人として伝わっている。

風のうた

イフテ奇談漂流 文 高橋政彦

忠衡の野望

義経北行伝説外伝

遠野や旧川井の江繋、野田や久慈と、この忠衡に特化したゆかりの伝説地が残る。そのどれもが産金や産鉄の土地柄であるのは面白い。だが、いずれも忠衡本人の伝承ではなく、同行した三人の息子たちが各地に残り、後にその地を治めたというような伝

であるという話だった。その敷地に設えた「上館」を居住地とし、三百人も側女がいたらしいとおばあさんが教えてくれた。つまり忠衡の三男は江繋に拠点を置いてたお殿様ということになる。だが江繋地区は山懐にひっ

そのが忠衡だったのだらう。江繋周辺は今も地名にその名残りを留める産金地帯であった。三男を代表とした忠衡配下のグループは、この土地に隠し持っていた膨大な資金源を管理する役目を担ったのではないかと

ありえない話ではないのである。

遺品整理
不用品処分・解体
すべて私たちに任せください!!
無料見積り! 安心見積り!

岩手県盛岡市開運橋通5-6第五菱和ビル5F
か華想苑 0120-51-0358
https://www.kasouen.biz/

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
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

GS Grand Seiko

グランドセイコー 60周年記念限定モデル(限定2,500本)
品番:SBGR321 価格:605,000円(税込)

時計 & 宝飾 MICHIMATA
盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

あったかいごグループが支える地域の笑顔

1 岩手県盛岡市 あったかいご本部
2 岩手県盛岡市 GHみんなのいえ
3 岩手県盛岡市 あったかいごDSみこだ
4 岩手県盛岡市 さんきょう居宅介護支援事業所
5 岩手県盛岡市 さんきょう訪問看護ステーション
6 岩手県盛岡市 GHあったかいご神子田マルシェ
7 岩手県盛岡市 あったかいごレジデンス東安庭
8 岩手県盛岡市 あったかいごGH東安庭
9 岩手県紫波郡矢巾町 アスクル事業
10 岩手県遠野市 あったかいごひといち

11 岩手県北上市 あったかいごGH大堤
12 宮城県大崎市 GHあったかいごふるかわ
13 宮城県大崎市 小規模多機能型居宅介護事業所ひばり
14 宮城県大崎市 あったかいご事業部
15 宮城県仙台市 GHあったかいごこおりやま
16 宮城県仙台市 GHあったかいご西多賀
17 宮城県仙台市 スキルアップ推進室
18 宮城県仙台市 カーブス東仙台
19 宮城県仙台市 カーブス仙台南小泉
20 宮城県仙台市 カーブススイオンスタイル仙台卸町

グループ全20事業

住み慣れた地域にいるお客様に、安心していただけるサービスを提供しています。地域ごとのグループの連携も可能ですので、ご自身のケースをご相談ください。 三協メディケア本社/盛岡市北飯岡1丁目6-8 TEL.019-601-5862

ろうきんのキャッシュカードなら ATMお引出し手数料

急に現金が必要になった!

深夜、タクシーで帰りたい!

朝になって気付いた子どもの給食費...

24h 実質 24h 実質

暮らしもっと輝く。

セブン銀行、ローソン銀行、イーネットをご利用の場合

他行ATM・CDお引出し手数料を
ご利用回数分キャッシュバックする

**ATMお引出し手数料
「全額還元サービス」**

ご利用手数料はいったんご負担いただく場合がありますが、即時キャッシュバックいたします。

※＜東北ろうきん＞のキャッシュカードで、銀行・信金など全国のMICS加盟金融機関、ゆうちょ銀行、コンビニエンスストアのATM・CDから「お引出し」された際のお引出し手数料を、[時間帯]・[土曜日]・[日曜日]・[祝日]の手数料も含めて、ご利用回数分全額キャッシュバックいたします。

対象となるキャッシュカード
「普通預金」「貯蓄預金」「カードローン(マイプラン・教育ローンカード型・生き活きカード)」

2020年4月1日現在

東北労働金庫 0120-1919-62
https://www.tohoku-rokin.or.jp (受付時間:平日 午前9時~午後5時)

最先端で自然なたるみ治療

鏡を見るたびに気になる
しわやほうれい線、年齢とともに悩みが深刻化しますよね。

「たるみ」や「しわ」が気になる方には、腫れや内出血が出ない、レーザー治療「ハイフ」をおすすめいたします。ハイフは超音波で皮膚の土台に熱を与え、皮膚を収縮させ、たるみを引き上げます。

切らずにフェイスリフト

「たるみ」や「しわ」が気になる方には、腫れや内出血が出ない、レーザー治療「ハイフ」をおすすめいたします。ハイフは超音波で皮膚の土台に熱を与え、皮膚を収縮させ、たるみを引き上げます。

首のしわが気になる

●ほつれい線や口元

●自然にリフトアップしたい

●腫れや内出血などが出ない方がいい

●普段お使いの化粧品やエステなどで十分な効果が得られない方、一度お試しください

お気軽に相談ください

さくら美容形成クリニック
0120(777)392
盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

院長 田崎 治子

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。

<地域ケア係>

■**広がれ!マスクの輪!みんなのマスクプロジェクトフォーラム**
～わたしたちの新しい「つながり」～

日時:11月25日(木)13時半~15時
会場:盛岡劇場 メインホール(盛岡市松尾町3-1)
内容:①トークセッション「わたしとマスクプロジェクト」
盛岡青年会議所理事長、マスク作りボランティア、高齢者サロン世話人
②講話「できることから始めよう!~さらなる助け合い活動へ~」
ご近所福祉クリエーター 酒井 保氏
※オンラインによる出演 など

申込先:電話またはFAX、Eメールのいずれかにて
盛岡市社会福祉協議会(☎651-1000、FAX622-4999、Mail:info@morioka-shakyo.or.jp)
※会場への来場または、動画視聴のどちらかを選択可能。
※動画視聴の場合は、インターネット接続環境が必要。

申込期日:11月18日(金)

<生きがい推進係>

■**盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座4**
放送局:ラヂオもりおか(FM76.9MHz)
放送日時:①11月10日(水)、②11月11日(木)いずれも11時半~12時
講座名:~FP漫談師と学ぶ 知って笑って考えて~
健康、お金、人間関係の貯め方、活かし方
講師:福々舎代表 大久保 名美氏
問合先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■**家族介護者リフレッシュ交流会**
日時:11月19日(金)10時半~12時
会場:仁王地区活動センター
内容:ヨガ体験、交流会
対象:市内に住所がある人で認知症の人や要介護1以上
高齢者、重度の障がいがある人を介護している家族。
申込先:仁王・上田地域包括支援センター ☎661-9700

各種イベント

◆**N響メンバーによる室内楽**
シューマン&クライスラー ロマン派2大巨匠の各作
内容:NHK交響楽団精鋭メンバーによる室内楽コンサート。篠崎史紀さんの楽しいお話と共にお届けします。
日時:11月25日(木)18時開場 19時開演
※5月21日(木)からの延期公演です
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料:全席指定 S席5,000円(S・A席5,500円)、A席4,000円(4,500円)、U-25チケット(S・A席選択可)2,500円(3,000円)※()は当日料金
問合先:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
★S席ペア1組様にチケットプレゼント!
(こちらの締め切りは11/6(金)迄となります)

◆**第5期 おもちゃ学芸員養成講座**
内容:花巻おもちゃ美術館では、おもちゃとあそびの案内人となっていただくおもちゃ学芸員を募集します。子どもと接するのが好きな方、ご応募お待ちしております。
日時:11月17日(水)13時~16時半/18日(木)10時~16時半
会場:1日目 マルカンビル7階/2日目 花巻おもちゃ美術館
定員:30名
受講料:2,000円(講座当日にお持ちください)
※別途ユニフォーム代2,500円がかかります。
問合先:☎080-9257-7987
E-mail: htm@otomoku.co.jp
(株式会社小友木材店 花巻おもちゃ美術館 担当/高橋)

◆**「盛岡市骨粗しょう症予防教室」参加者募集**
内容:骨を元気にするお話と骨検査の紹介です。(画像での紹介)
日時:12月18日(金)10時~11時半

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。

会場:盛岡市保健所 4階 404研修室
対象:盛岡市に住所のある方。年齢・性別は問いません。
定員:12名 参加費:無料
申込み:電話で申込み(先着順で定員になり次第締切り)
問合先:☎019-603-8305(盛岡市保健所 健康増進課)

◆**盛岡市民マンドリンクラブ 第37回マンドリンコンサート**
内容:秋の定期演奏会を中心に活動中の盛岡市民マンドリンクラブ。今回は枯葉、愛の讃歌、ニューシネマパラダイスメドレーなどの名曲を演奏します。
日時:11月28日(土)13時15分開場 14時開演
入場料:前売り800円 ※高校生以下無料
会場:岩手県民会館 中ホール
申込み:チケットは完全予約制です。お名前、連絡先電話番号、必要枚数を明記の上メールまたはお電話でお申込みをお願いします。当日券の販売はありません。事前申し込みのない方の入場はできませんのでご了承ください。新型コロナウイルス感染予防のため、座席数を減らしての公演となります。
問合先:☎090-2849-6937(藤原)
E-mail:moriokashiminmc@gmail.com

◆**岩淵毅弘展 - Translucent Air -**
内容:抽象と具象の間に位置するようなスタイルで制作を続けてきた岩淵。今回は近年の木炭の作品に加え、油彩の新作を展示します。
日時:11月14日(土)~12月19日(土)11時半~18時半
休廊日:月・火曜日(11/23は開廊)
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
問合先:☎019-625-6380(インプレックス・アート・ギャラリー)

遊食屋FUJIより

盛岡じゃじゃ味噌物語

遊食屋FUJI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1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

ワンカップ キン肉マンラベル

根強い人気の「キン肉マン」と日本酒カップ No.1ブランド「ワンカップ」との夢のコラボ商品。180ml入り5本セットを1名様にプレゼント。

応募方法

▶郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し郵送してください。希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入してください。11月20日消印有効です。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
株式会社ウインドクロスシニアズ編集部 読者係まで

東北デスティネーションキャンペーン プレ企画

岩手に泊まるなら地元割クーポン

たくさんのご応募ありがとうございます。おかげさまで、**応募受付終了**いたしました。

【本クーポンの利用条件】

- 本クーポンは岩手県に在住している方のみ利用が可能です。
- 本クーポンの宛名本人(当選者)のみ利用可能です。ただし本人同行の場合、岩手県民である(居住を含む)確認、証明があればグループ内での譲渡は可能です。
- GO TO TRAVEL、各地域の割引等の併用は可能ですが、合算した上で1,000円(税別※)以上の自己負担が発生する場合には限りません。
- 1泊につきおひとりさま1枚のご利用になります。
- ※ 元値の宿泊代金にかかる消費税、入湯税をいう。

利用期限は
2021年3月7日(日)宿泊分まで!

参加宿泊施設など詳細は
〒020-8777 岩手県盛岡市名須川町17-10 **地元割クーポン事務局**
営業時間 10:00~17:00(土・日・祝日を含む)(12/26~1/3までは休み) TEL.019-601-8161

ひとり一人の協力が、みんなの楽しい旅を守ります
あなたも、あなたの大切な人も、働く人も、観光地も

旅ゆけば、何はともあれ、手洗い・消毒。

マスク着け、私も安心、周りも安心。

予約とり、並ばずスムーズ楽しい観光。

毎朝の健康チェックは、おしゃべりな旅の身だしなみ。

特設HPにも参加宿泊施設など詳細がございます
https://jimotowari-iwate.jp/ まで

地元割クーポン 検索

UX
UX250h/UX200

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING



PHOTO:
UX250h "version L" 車両本体価格 5,184,259円*

ボディカラーはソニックチタニウム(1J7)。NAVI・AI-AVS+パフォーマンスダンパー(リヤ)+ドライブレコーダー(Eco/Normal/Sport/S+Custom)143,000円、ブラインドスポットモニター(BSM)+パーキングサポートブレーキ(静止物+後方接近車両) [PKSB]+パノラミックビューモニター 121,000円、ムーンルーフ(チルト&アウトスライド式) 110,000円、ルーフレール 33,000円、カラーヘッドアップディスプレイ88,000円はメーカーオプション。

*価格はすべて消費税込みです。
*価格には保険料、税金(除く消費税)、リサイクル料金、オプション、登録料等の諸費用は含まれておりません。 https://lexus.jp

レクサス盛岡 〒020-0862 盛岡市東仙北2丁目15番25号 Tel:019-631-3237 Fax:019-635-7630
営業時間:火曜~土曜 9:30~18:30 日曜・祝日 9:30~17:30 定休日:月曜日、第一火曜日

