

2021.3月号 無料配布

【月刊210号】次号/3月28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/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

あったかいぞ 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/盛岡市北坂岡1丁目6-8
全20事業 TEL.019-601-5862



株式会社柳家 初代店主会長 大信田和さん(79)

1941年3月18日生まれ。花巻市大迫町出身。柳家の初代店主で会長。店に響く大きな掛け声は、大迫町時代の柳家から始めており、お客さんを気持ちよく出迎え、感謝の気持ちを込めて見送るためにずっと続けている。

人生青春、歩みを止めない

強い責任感で家族を支える
根強い人気で全国にもファンが多い「柳家のキムチ納豆ラーメン」。他にはないこの味を守り続けるのは、柳家、初代店主で会長の大信田和さん。今も厨房に立ち豪快な声でお客さんを出迎えます。

大信田さんは、花巻市大迫町の出身。母親が小料理屋「柳家」を営んでいました。高校2年生の時、過労で母親が倒れてしまいました。4人きょうだいの長男で責任感が強かった大信田さんは、家族を支えるため高校を中退、柳家を継ぐため盛岡の仕出し屋に修行に出ることになりました。「家族を守るのことは自分しかいない」と朝早くから夜遅くまで休みなく働き、挫けそうな日もありましたが、賄いで食べた納豆汁が疲れた体を癒してくれたと言います。「北国では最高のおもてなしで、こんなにおいしいなんてと感動しました。あのときの味は忘れ

られない」と大信田さん。過酷な修行を積み7年後、両親が亡くなったのを機に大迫町へ帰郷。「柳家」を継ぎ、店を切り盛りし、生蕎麦やラーメンを出す。生蕎麦やラーメンを出していましたが修行時代に鍛えた料理の腕は評判で、学校や役場から出前や仕出しを頼まれることも多かった。地元の人に支えてもらい親しまれるようになった柳家。みんなにも思い出の味である納豆汁を食べてもらいたいと納豆を擦っていたときにラーメンと掛け合わせることを閃きます。後の柳家名物「キムチ納豆ラーメン」の原型となる「納豆ラーメン」ができあがります。

大迫町の柳家を、いつも賑わう人気店にまで成長させた大信田さんでしたが、修行時代を過ごした盛岡の大通で店を出したいという気持ちが残っていました。「短い人生でどうやって家族を養っていくか考えていた。当時の大通は活気に溢れ、商売人が憧れる場所だった。今よりも集客が見込める大通で商売したい」と、さやわ書店がビルに建て替えられる時に入店を申し込みます。しかし飲食店の設備がなかったのを理由に何度か断られ、その上1階と2階は既に店舗が決まっていた。2階以上の飲食店は儲からない、「せっかくだと大迫町に戻ってこまめに店を大きくしたい」と周囲は猛反対。苦悩しますが、長年の思いを捨てることができず自分で設備を整えても店を出したいと、さやわ書店3階へ入店を決意。「莫大な費用が必要が、大迫町で自慢の生蕎麦をみんなにおいしいと食べてもらいたい自信があった。このビルで一番の店になってやる」と覚悟を決め、10年間地元で愛された店を閉じ大迫町を離れます。

期待に溢れるオープン初日。開店前に大迫町でお世話になった町長が顔を出し、思い出深い納豆ラーメンもありました。ある日、女将さんが賄いで納豆ラーメンを食べたとき、自家製キムチを何気なく入れてみたところ予想以上に相性抜群。もっとおいしくなるのでは、と卵もトッピング。商品化しようとするが、試行錯誤し、おなじみの「キムチ納豆ラーメン」が完成します。見た目の強さと意外なおいしさから早速メニューに追加。おこもりと口コミが広が

り、足を運ぶ人も増えていくように。今では県民食と言われるほど長く愛される存在になりました。開店して数年、大迫名物の生蕎麦を振る舞ってきましたが、客足が伸び悩むように。「自宅を手離し大通での実績もない。お金も借りられず、いつ倒れてもおかしくないと思った。けれど子どもはまだ小さく、帰る場所もない自分以後戻りたくなかった」と振り返ります。幼いころから母親が働いている姿を見ていた大信田さん。家族に苦勞させたくない、辛かった修行時代に比べたらなんてことないかと自ら奮立たせました。徐々に軌道に乗ります。徐々に軌道に乗ります。徐々に軌道に乗ります。

最初は誰も賛成してくれなかった大通への進出。「大迫町から出てきた時、自分には何もなかった。そんな自分の財産は人。相手に喜んでもらうため、自分にできることはなんだと今でも自身に問いかけている」と大信田さん。どんなに辛いときも、周りの助けがあった。苦難を乗り越えられた。何度も人の温かさを感じた。その成果発表の記者会見が先日、マスコミ10社が集まり岩大でありました。これからの岩大、岩手医大、大阪府大、九州大学などの共同研究が実り、養蚕技術を使役して育成したカイコ冬虫夏草から、認知症や脳の老化を改善する「一世初の物質ナトリド」(エスプラント)語の自然と子どもの造語)の発見を発表、論文が国際学術誌に掲載されたことも

ある日、女将さんが賄いで納豆ラーメンを食べたとき、自家製キムチを何気なく入れてみたところ予想以上に相性抜群。もっとおいしくなるのでは、と卵もトッピング。商品化しようとするが、試行錯誤し、おなじみの「キムチ納豆ラーメン」が完成します。見た目の強さと意外なおいしさから早速メニューに追加。おこもりと口コミが広が

載されたことも

載されたことも

NISSAN NOTE e-POWER
乗ればわかる、電気のだのしさ
新型 NOTE e-POWER
360° Safety Assist
ProPILOT

ナビと連動して高速道路での運転をサポート。長距離のお出かけがさらに快適になる。
ProPILOT
360° Safety Assist

踏んだ瞬間、別次元。驚きの走りをお店で。
今なら! 65歳以上を対象にサポカー補助金
最大10万円が交付されます。
【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



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。

大森ふじおのシニアナビ
シニア研究者、世界初の物質発見
大森ふじお
盛岡生活文化研究室

ふきのごグループ 地域一番店への取り組み⑤

人との縁、信頼関係を大切に



有限会社エムズ取締役 野場 恵里子さん



デイサービスふきのご小鳥沢の外観

松園地域に5つの拠点で介護サービスを提供しているふきのごグループ。地域に根ざした介護サービスを提供するふきのごの創設のきっかけを作ったのが野場恵里子さんです。

野場さんが最初に介護という言葉にふれたのは子育て中だったと言います。「子育て中に雑誌を見ていたら、介護の資格を取得する講座をやっているのを見つけた。母に聞いたところ中だと言います。」「最初は日常生活のサポートをするなかで、怒られたり、介護拒否されたりと困惑しました。けれども、やっていくうちに感謝されたりすることも少しずつ増え、それが充実感に変わりました。そんな野場さんの心を動かしたのは一人の利用者さんの声でした。」「ここに泊めてくれるならよそに行かなくてすむの……と涙を見せる利用者さんを見た時に、よし、自分が作ろうかと思っただけです。思い立ってからは早かったと振り返る野場さん。なんとデイサービスに勤め、そこで実際の介護に初めて触れます。

「最初は日常生活のサポートをするなかで、怒られたり、介護拒否されたりと困惑しました。けれども、やっていくうちに感謝されたりすることも少しずつ増え、それが充実感に変わりました。そんな野場さんの心を動かしたのは一人の利用者さんの声でした。」「ここに泊めてくれるならよそに行かなくてすむの……と涙を見せる利用者さんを見た時に、よし、自分が作ろうかと思っただけです。思い立ってからは早かったと振り返る野場さん。なんとデイサービスに勤め、そこで実際の介護に初めて触れます。

「昔から大事にしていたのが感謝の気持ちと信頼関係を大切にすることでした。利用者様、その家族スタッフ、関係機関の方々。皆さまの信頼関係があって、現在があると思っています。温かみのある人繋がり、スタッフ一同でつなげていきたいですね」と笑顔を見せます。

有限会社エムズ
盛岡市小鳥沢1-31-20
☎019(6556)9126

阿部陽子の

ほくほくトレッキング 第十八回

愛宕山1096m

盛岡は山に囲まれた城下町である。お城の2km北にある愛宕山は196mの低山で、北山散策路によって毛無森山へと繋がっていく。

子どもは山や川で遊びを拾う天才だ。寒かろうが雪降りだろうがお構いなし。大通り限で育った団塊世代の重直さんは「愛宕山から神庭山あたりまでが遊び場だった。高松の池でスケート……とかね」と、少年の冒険を懐かしむように笑う。2月の岩手は厳冬のただ中だ。街中からスタートし、

愛宕山経由で毛無森山へ抜ける低山ハイキングはいかがだろっ。

まずは盛岡城跡公園の三等三角点143mにタッチして出発進行。地面すれすれに埋まった三角点は見つけにくいので、根気よく探す。

(本丸)南部利祥中尉銅像台座の広場を探索あれ!次に、盛岡市役所前のグリーンス

(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



立つ196m点だが、地上200mの展望台から見渡す白い南

昌山塊は、都会的なビル群とマッチして素敵だし、バ

イオレットの残照や夜景も見逃せない。

三ツ割の車道を横切つ

て、北山散策路の杭をたどれば北山トンネルを乗り越す。さらにリン「園を眼下



愛宕山の青い展望台は、蜘蛛の目に似ている。8個の丸い単眼が、近づくほど神秘的で美しい

「ここが山？」と侮るなかれ

ポットに設置した水準点126mに寄り、そこから小路や路地裏を選び、盛岡中央公

段を登りつめると、皇太子殿下御婚記念で整備された愛宕山だ。山頂は石碑の

に西へ進むと、歴代当主などを祀る南部家菩提所に至る。墓所は、広くて明るい

平地よし。山野よし。

標高180mの高台にある。あとは道なりに高松の池までくだり、三角点のある「毛無森山174m」に登って終了だ。わずか70mの高低差を、登ったり下ったり平衡移動したりして11キロ歩く。「え、ここが山？」と侮るなかれ。厳冬の低山ハイクにも登山の極意がある。

景観の創作から住空間の創造まで

有限会社 豊香園

〒020-0015 盛岡市本町通二丁目5-10
☎019-622-3866

- 植栽 ●剪定 ●伐採 ●草取 ●芝刈 ●冬囲い ●垣根 ●防虫 ●植木治療など

60歳からの生活をサポートする。

もりあんシニアライフロン または、最寄の本支店までご相談ください。

シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりあん」
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)

盛岡市中野の国道106号線沿いに、キラキラ光るダイヤのマークの赤い看板が見えます。そのお店が東北初のポタニカルカフェ、アメ

包丁を握っていましたね。料理上手な母から教えてもらったりもしました。小

中は大崎市、高校からは仙台市で過ごし、アメリカ留学に憧れていたこともあって東北外国語専門学校に進学。アルバイトを始めますがその仕事に魅力を感じ、そのまま飲食店に就職します。経験を積んでいくなかで

自分のお店を持つ

ちたいと思うようになり、26歳で独立。パー経営を始めます。得意の料理を生かしながらお店を切り盛り。結婚を機にパーを閉店し、旦那さんの故郷である盛岡で子育てを始めますが、悩みもあつたそう。「知らない土地での初めての育児。頼れる人もおらず、当時はノイローゼ気味でした。子連れでも気軽に歩いて、リフレッシュできるカフェを作りたい」と思っています。店名には、一日一日が素晴らしい日になってほしいという願いが込められているそう。おいしいスイーツで、今日一番の特別感を味わってみませんか。

盛岡市中野1丁目9-27
☎019(6001)30069

知りたいと思った米内さん。その時近所の馴染みある花屋が閉店すると聞き、その花屋のスタッフと一緒にカフェと花屋が併設したお店を作ることに。内装は、自然と調和したリラックス空間を作るべく海外に行き、店舗のインテリアを見てきたそう。

植物の飾り方や壁に植えているのがとても素敵で参考になったとか。オープン後は、仙台で働いていた時のお客さんが来てくれたり、とても嬉しかったそうです。人とのお出会いは一生もの。常に思っています」と米内さん。

人気のメニュー

は、イチゴパフェ。ルビィチョコとピスタチオが入ったアイスに、県産のいちごをたくさん使ったポリリウムたっぷり。「旬が始まる前に道の駅に通って研究するくらい素材へのこだわりは人一倍です。良い素材を使うことに特化し、盛岡で一番おいしいスイーツを作ろうと思っています」と意気込みます。店名には、一日一日が素晴らしい日になってほしいという願いが込められているそう。おいしいスイーツで、今日一番の特別感を味わってみませんか。

盛岡市中野1丁目9-27
☎019(6001)30069

JUAVACドローンエキスパートアカデミー岩手校

2022年 ドローン操縦免許制度導入見込

高度なフライト技術だけでなく、将来の仕事や今の会社に役立つ専門技術をラインアップ。

ドローン飛行に最も重要な「安全面」「飛行技術」「気象学」は各専門分野の有識者を招いた、いまだかつてない実践的な内容です。産学連帯の共同開発で、実践的なカリキュラムと認定ライセンスがあなたを待っています。

JUAVACドローンエキスパートアカデミーの3つのコース

- ◆フライト基本技術コース
- ◆測量基本技術コース
- ◆非破壊検査基本技術コース

ドローンで構造物点検を行うための点検に必要な初歩の技術と技術向上を目指すコースです。

国土交通省 公認講習団体 <https://juavac-droneschool.jp>
〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 TEL.019-601-4433
FAX.019-601-6074 E-mail iwate-drone@good1r.co.jp

(株)マゼックス 農業用ドローン 機体販売・整備

農林水産航空協会認定 岩手マルチローター教習所

農業の省力化をリーズナブルな価格・維持費用で良質な散布性能を実現!!

特許取得 薬剤を逃がさない! Wダウンウォッシュ散布

後進ノズル 前進ノズル 自動で切り替え

飛助 MG 農林水産航空協会認定機

- ・無人ヘリコプターに劣らない散布性能を実現
- ・軽量な機体でも強力なダウンウォッシュを発生し作物の根元や葉の裏まで散布

機体操縦教習

農林水産航空協会認定教習・ドローン操縦経験者コース
ドローン操縦未経験者コース(一般ドローン+農業用ドローン)
農業用ドローンのコースもございます

出張デモフライト導入
ご相談随時受付中!!

農林水産航空協会認定教習所/岩手マルチローター教習所/岩手マルチローター整備所

ササキグループ (有)佐々円工務店 ドローン事業部

TEL.019-601-4433 電話受付時間:平日 9:00~18:00
iwate-drone@good1r.co.jp 〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18

お問合わせお申込み

SASAKIGROUP



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画! おやじうどん

【57食目/豆乳トマトうどん】



寒さが和らいできたように感じますが、まだまだ温かい料理が恋しい日が続きます。今回は、身近な材料で手軽に作れる、イタリア風うどんの作り方を紹介します。

- 1 ミニトマトは、ヘタをとり水で洗う。
- 2 マッシュルームは水でさっと洗って、石づきを切り落とし、半分に切る。
- 3 ブロッコリーは一口大に切り、玉ねぎはざく切り、ペーコンは角切りに切る。
- 4 鍋に材料を入れ、うどんを入れて煮立たせる。
- 5 和風だし、ローリエを入れてさらに煮る。ひと煮立ちしたら、こしょうで味を整える。
- 6 万能ねぎ、コーヒーフレッシュを加えて完成。

♡ひと手間♡
トマトジュースとペーコンからほどよい塩味と旨味が出る

ので、簡単においしく味つけができます。生クリームをかけるとうどんにまろやかになります。

材料(1〜2人分)

- うどん(1人前、ペーコン4枚、玉ねぎ1/2個、ミニトマト6個、ブロッコリー1/2個、マッシュルーム6個、豆乳(200cc)、トマトジュース(塩分あり250cc)、和風だし(小さじ1)、コーヒーフレッシュ(個)、ローリエ(1枚)、万能ねぎ(適量)、こしょう(適量)

ねぎは、ツンとした独特の香りや辛味成分により、血行を促進して体を温める作用があります。葉の青い部分には血圧低下につながるカリウムが含まれているため、高血圧予防に役立ちます。にんじんにはβ-カロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変



小野寺恵先生のヘルシー料理

ねぎのナムルとにんじんのナムル

ねぎは、ツンとした独特の香りや辛味成分により、血行を促進して体を温める作用があります。葉の青い部分には血圧低下につながるカリウムが含まれているため、高血圧予防に役立ちます。にんじんにはβ-カロテンが多く含まれており、体内でビタミンAに変

- 材料(各2人分)**
- 〈ねぎのナムル〉
- ねぎ……………3本
 - ごま油……………小さじ3
 - 塩……………小さじ1/2
 - 酢……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 白ごま……………小さじ3
- 〈にんじんのナムル〉
- にんじん……………2本
 - ツナ缶……………1缶
 - 白すりごま……………大さじ2
 - めんつゆ……………大さじ1
 - ごま油……………大さじ1
 - 砂糖……………8g
 - かつお節……………5g

換して皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力の維持や、がんの予防、免疫力の強化など健康を

保つために重要な働きをする栄養素が豊富です。

〈ねぎのナムル〉

- 1 ねぎは縦半分に切り、長めの斜め薄切りにする。ごま油の風味で食欲が増えます。にんじんのナムルはシャキシャキと歯ごたえが良く、甘みが引き立つので、にんじんが苦手な人でも食べられそうな一品です。どちらも常に家にあります。ごちそうな食材なので、手軽に作れるのがいいですね。
- 2 にんじんは長さ5cmの細切りにし、ボウルに入れ600Wのレンジで2分加熱する。
- 3 ②をボウルに入れ、Aの調味料を順番に加えて、その都度混ぜ合わせる。

〈にんじんのナムル〉

ねぎのナムルは、塩と酢で味がぐっと引き締まり、ごま油の風味で食欲が増えます。にんじんのナムルはシャキシャキと歯ごたえが良く、甘みが引き立つので、にんじんが苦手な人でも食べられそうな一品です。どちらも常に家にあります。ごちそうな食材なので、手軽に作れるのがいいですね。

まろやかイタリア風うどん

汗をあまりかかない冬は、夏と違い水分を失っている自覚が少ないです。しかし汗をかいてなくても、無意識のうちに失われている水分があります。「不感蒸泄」と言い、皮膚や粘膜、呼吸から失われている水分で、成人で約800〜900cc/日もあります。空気が乾燥する冬は、不感蒸泄はさらに増えます。

「教えて!「かくれ脱水」委員会」は、気温と湿度が低い冬は「かくれ脱水」※により、便秘や体調不良になる人が増えることに注意を促しています。最近のマスク生活は、喉の渇きに気づきにくく、水分補給を怠る要因にも。今回は「冬のかくれ脱水」を取り上げたいと思います。

高齢者がかくれ脱水になりやすい理由

体内の水分量は、若い人で体重の約60%、高齢者では約50%に減るため、高齢者はかくれ脱水になりやすくなります。

①筋肉量の低下

筋肉は水分の貯蔵庫です。高齢者は加齢と運動量の低下で、筋肉量も低下しています。コロナ禍の影響で運動がままならず、筋肉量の低下がさらに懸念されます。筋肉量の低下は水分が減ることになり、かくれ脱水のリスクを高めます。

②食事量が少ない欠食

3度の食事で、ご飯、肉や魚などのタンパク質食品、野菜、果物、乳製品などから1000〜1200cc/日もの水分を取っています。同時に、体液の管理に大切

加齢に伴い、喉の渇きを感じる「口渴中枢」が減退し、喉の渇きを自覚しにくくなります。ほかに高齢者は、「汗をかいていない」「トイレが近くなる」「あまり動いていない」などの理由から、水分を取ることを怠ります。

子どもは、食事が取れず、点滴を受けたことがあります。大正生まれの母は、「点滴で、栄養を入れてもらった」と、思っていたようです。現在は経口補水液がありますが、脱水に対する知識がなかった時代の子育ては、本当に大変だったろうなと、改めて思います。

管理栄養士 菊池洋子

※脱水症状の一手手前、脱水の自覚がなく、有効な対策がとれていない状態。

春のサンドウィッチ

かぼちゃ キウイ トマト チーズ

新鮮野菜を使っています!

名物! アンボンヌサンド 302円(税込)

とちおとめ デコボン・キウイ パナナ

新鮮フルーツを使っています!

フルーツサンド 432円(税込)

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】10:00~20:00 【定休日】フェザンの定休日準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

お持ち帰り専門店

南部唐揚げ NANBU KARAAGE

2020.12.11 GRAND OPEN

岩手の恵みがぎっしり詰まった、ここでしか食べられない唐揚げ。

食の安全そして地域社会が循環する小さな取り組みとして、できる限り地域の物を使った唐揚げ専門店をオープンいたしました。岩手県産にとことんこだわり、鶏肉や米、また南部小麦そして卵も岩手県産、調味料も地域で愛情を込めて作られた醤油や麴を使用して、生産者の顔が見える安心した食の提供をしています。

注文調理でいつも揚げたてをお持ち帰りいただけます。

ご予約はお電話で承ります。019-656-1273

からあげ単品 1個 120円

- 醤油
- 塩
- 旨辛
- 山椒

盛岡醤油からあげ 浅沼醤油の本醸造醤油使用

発酵塩からあげ もとみやの甘酒と塩こうじ使用

ピリ辛からあげ 旨辛たれと唐辛子のハーモニー

山椒からあげ 山椒がさわやかに香る醤油味

その他メニュー

- ・からあげ弁当 480円~
- ・からあげ玉子おかず 580円~
- ・なんからセット 1,200円~

店舗情報

営業時間 11:00~21:00 年中無休

ご予約・お問い合わせ 019-656-1273

お持ち帰り専門店 南部唐揚げ NANBU KARAAGE 岩手県盛岡市南湖北2-27-12



いわて医療通信【薬の服用について】

1. 薬の正しい飲み方・使い方

薬は「正しく」飲むこと、使用することで期待される効果を発揮します。不適切な飲み方や使い方は、思わぬ副作用を引き起こす場合もありますので、薬の正しい飲み方、使い方について紹介します。

薬は内服薬、貼付薬、点眼薬、注射薬など、さまざまなものがあります。このうち、最も一般的な最初の3つについて簡単に説明します。

多くの内服薬は、食後（食事の後30分以内）に飲むことが多いですが、なかには食前（食事の30分前）に飲むものがあります。

腰痛などに使用される貼付薬は、テープ型のものやシップ型のものがあります。貼付薬で問題となる副作用としては、貼付部位での皮膚炎があり、貼っている部分へ日光があたること

点眼薬は、特別な指示がない限り、1滴を点眼し、1分程度まぶたを閉じるようにしましょう。なかには、よく振ってから使用するものがあります（懸濁性点眼液）。点眼液が汚染される原因となりますので、容器の先がまぶたやまつ毛に触れないように注意しましょう。

薬や健康のことでお悩みの際は、お気軽に薬剤師へご相談下さい。

「薬は「正しく」飲むこと、使用することで期待される効果を発揮します。不適切な飲み方や使い方は、思わぬ副作用を引き起こす場合もありますので、薬の正しい飲み方、使い方について紹介します。」

「かかりつけ薬局」を持つことをお勧めいたします。岩手医科大学附属病院薬剤部 於本崇志



「腎」といのは、東洋医学では、生命エネルギーを蓄えている貯金箱のようなものと考えられています。誰もが、生命エネルギーの貯金箱を持って生まれ、成長、生殖、老

の問題点でもある、過労、精神疲労、睡眠不足、体の冷えは、貯蓄された生命エネルギーを浪費する原因になります。昔の人は体を冷やして、そのつけが後でまわってくる言ったもの

です。若いときは腎の生命熱を奪います。熱中症との

健康寿命、免疫力の向上は補腎から

腎気の温存

の血管が表面近くを流れている首(手首・足首も)、足の付け根、膝、肘、手のひら、足裏などをしっかりと温め、保温しましょう。近年の夏は猛暑で大変ですが、冷房は冬の生活以上に体表から奪い取ります。熱中症との

熱の生産能力が低下する腎陽虚と皮膚に潤いがなくなる腎陰虚は、体のバリア機能(免疫力)を弱らせます。漢方薬には不足した腎気を補う「補腎薬」があります。食養生と生活養生で、腎を補って、春まで

もっひと踏ん張りです。補足ですが、以前テレビ

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

今年にはコロナ禍に加え、積雪も多く、地震災害もあり、落ち着かない日々が続いています。そんな日常に心身ともにストレスを抱え、なかなか気分転換もままならない今、疲弊を吹き飛ばすような「見て華やか、食べて健康」なお弁当が盛岡市「美藤」から期間限定で発売されています。

その名も「いわて発酵's 弁当」、食材すべてを岩手県産にこだわり、味付けの肝となる発酵調味料もすべて県内産。県内の食を通じた健康弁当を発売するに至った経緯を発酵食品ソムリエでもある美藤の柴田さんからお話を伺いました。

「自分たちのすぐ近くには手間と愛情を込めて創られた生産者の素材と発酵調味料があります。今年には東日本大震災から10年を迎える年。改めて岩手を見直すきっかけになり、エッセンス無形文化遺産として登録された和食の調理技術でそれらのおいしさをより増すとともに、本物の味

を豊かにしてくれます。このような取り組みを通して、次世代に向けた発信もしていければと思っています」と語ってくれました。

気になるお弁当の中は米麹でふっくらと炊き上げたご飯に載せられた五色豆は発酵の様子を表現。洋野町のおおのヨーグルトを使用した菜彩鶏焼、デザートには陸前高田の八木澤商店の糖甘酒を使用した甘酒黒ごまづ

リンなど、料理長自らが素材の良さを最大限に生かし、一品ごとに丁寧に創られたメニューが色鮮やかに並んでいます。地産地食で岩手の豊かさを再発見し、体の中から元気になれるこちらのお弁当は3月末までの限定販売。電話注文とネット予約で2日前からの予約になります。価格は2000円(税別)。春を目の前に華やかな気分を味わってみませんか。

美藤 019(656)1421

science home

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

ひのきの家に暮らそう!

マイホーム個別相談会

毎週 **土 日** 開催!! ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~ **完全予約制**

お得な特典! ご予約の上ご来場の方 QUOカード **2,000円分** プレゼント!

毎日が森林浴 オール国産ひのきの家

サイエンスホーム盛岡店

この看板が目印

駐車場は裏にございます。

会場 / サイエンスホーム 盛岡 千020-0051 盛岡市下太田下川原78-2 パラシオン1F

新型コロナウイルス感染症予防対策

お客様及びスタッフの健康と安全を考慮し、感染症予防対策として以下の対応処をさせていただきます。●手指用の消毒液(アルコール消毒液)を入口に設置します。●お客様にはマスクの着用をお願いいたします。●頻繁に換気などの対策を取ります。●スタッフはマスク着用で対応いたします。

加賀野界隈



「加賀野」といえば盛岡随一の閑静な文教・高級住宅地区というイメージがあります。

地名の由来は諸説あり、一つの説は、加賀前田家からお興入れのお姫様に付き従ってきた家来、従者、職人など加賀衆の居住地としてこの地を提供したことに由来する。「加賀衆居住説」ですが、そのずっと以前に書かれた検地帳や地図に既に加賀野の地名が載っているのが無理がありません。もう一つの説は「加賀長者説」。慶長のころ、この一帯

たたび触れている藤原忠衡にまつわる話題は、いずれも下地に「義経北行伝説」がある。

この伝承は「旅立ちましたとサ」で終わらず、その足跡が点々と、一筆書きのようにならぬように残され、続いて行く。これがこの伝説最大の面白さだろう。

加賀野は個性的な住宅や線な横断した先には、戦前立派なお屋敷などを見て歩いただけでも楽しいですが、他にも啄木が8カ月ほど居住し「小天地」を発行した旧蹟町、市の景観重要樹木指定されている「舞妓の藤」、三田商店ゆかりの川留稲荷神社、地下道を通って4号

線を横断した先には、戦前立派なお屋敷などを見て歩いただけでも楽しいですが、他にも啄木が8カ月ほど居住し「小天地」を発行した旧蹟町、市の景観重要樹木指定されている「舞妓の藤」、三田商店ゆかりの川留稲荷神社、地下道を通って4号

線を横断した先には、戦前立派なお屋敷などを見て歩いただけでも楽しいですが、他にも啄木が8カ月ほど居住し「小天地」を発行した旧蹟町、市の景観重要樹木指定されている「舞妓の藤」、三田商店ゆかりの川留稲荷神社、地下道を通って4号

線を横断した先には、戦前立派なお屋敷などを見て歩いただけでも楽しいですが、他にも啄木が8カ月ほど居住し「小天地」を発行した旧蹟町、市の景観重要樹木指定されている「舞妓の藤」、三田商店ゆかりの川留稲荷神社、地下道を通って4号

線を横断した先には、戦前立派なお屋敷などを見て歩いただけでも楽しいですが、他にも啄木が8カ月ほど居住し「小天地」を発行した旧蹟町、市の景観重要樹木指定されている「舞妓の藤」、三田商店ゆかりの川留稲荷神社、地下道を通って4号

線を横断した先には、戦前立派なお屋敷などを見て歩いただけでも楽しいですが、他にも啄木が8カ月ほど居住し「小天地」を発行した旧蹟町、市の景観重要樹木指定されている「舞妓の藤」、三田商店ゆかりの川留稲荷神社、地下道を通って4号

線を横断した先には、戦前立派なお屋敷などを見て歩いただけでも楽しいですが、他にも啄木が8カ月ほど居住し「小天地」を発行した旧蹟町、市の景観重要樹木指定されている「舞妓の藤」、三田商店ゆかりの川留稲荷神社、地下道を通って4号

この伝承は「旅立ちましたとサ」で終わらず、その足跡が点々と、一筆書きのようにならぬように残され、続いて行く。これがこの伝説最大の面白さだろう。

さらに、もともと宮古にはこの伝説を徹底調査し「義経は生きていた」成吉思汗は源義経を著した佐々木勝三なる郷土歴史家がいた。佐々木勝三氏は、後に義経

やがて編集者として岩手県内の地元学を紹介する雑誌に携わっていく。その創刊号で取り上げた特集が「義経北行伝説」であった。平泉から久慈に至る岩手県内の全伝説スポットを取材したことで、基礎知識があった宮古界隈以外の地の伝承までつづきに見聞。伝説への興味関心を深めていく。だが盲信したわけではない。こう

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

組企画とレポート。義経に扮した局のアナウンサーとともに弁慶に扮した筆者は、平泉の高館を皮切りに、岩手県内の伝説地を歩かせ、青森県各地、北海道南部を巡った。さらにはモンゴルにまでロケの足を伸ばし、義経IIチンギスハーン説に迫った。岩手のローカル局が制作するには、まさに超ロマン級の壮大なスケールを持つ番組であった。

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

風のうわさ

イワテ奇談漂流

文 高橋政彦

伝承ロマンに 取り憑かれた我が人生

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

今もつとも気になっていいるのは、10年前の震災大津波で被害を受けたであろう沿岸部の義経伝説にゆかりのある神社の現状である。今年はまた一巡りして、伝説の健在進行形を調査して来たいと考えている。コロナ禍さえ沈静化していれば読者の皆さんとツアーでもやってみたいのだが...

頼朝軍に屈する。こうして奥州藤原氏は滅亡する。だがこの歴史は奥州一丸となつての自作自演であり、義経一行は平泉を離れ、何らかの目的を持って北を指して旅立った...というのが伝説のあらましである。

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

行伝説に取り憑かれ、ひいては地元伝承ロマンの虜になって来たかという話を、今回は書かせてもらいたい。宮古出身の筆者は、物心ついた時すでに義経北行伝説が事実のように語られる環境にいた。義経が立ち

いわてシニアネット便り《3月の西部公民館パソコン教室》

- じっくり学ぶパソコン教室
 - ワード レベルアップ編 2日⑩～5日⑨9時半～12時
 - エクセルレベルアップ編 16日⑩～19日⑨9時半～12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会... 24日⑩10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ご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。

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/>

ふりさわエヴァホールは価格にこだわります

エヴァホールには派手さや豪華さはありませんが、安心して葬儀を行っていただくために、本当に必要なもの、また、その時々暮らしに合わせたムリ、ムダ、ムラのないご葬儀を提案しております。

ふりさわなら葬儀費用の総額を各種クレジットカードでお支払いできます。

ゆとりの会 会員募集中 **10%OFF** (基本葬儀料 入会金10,000円のみ) ※積立不要

後悔しないご葬儀、家族葬のことなら 他社積立の解約、ご相談ください。解約手数料相当額補償!

安心価格の **(株)ふりさわ** ☎0120-100784 年中無休
〒020-0063 盛岡市材木町3-15(永祥院前) ☎019-624-1000 突然でも、いきなりでも安心対応

エヴァホール 材木町 / 材木町別館 / 本町花の風 / 中央通り / 本宮 / 青山 / 高松 / 都南 / 松園

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

20th Anniversary

廊下のない家。

モデルルーム公開中

お気軽に来場ください

あっとホーム
TEL 019 635-6000

美しく、さらなる輝きを。

岩手県特約店



ROYAL ASSCHER Since 1854

時計 & 宝飾 MICHIMATA

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL https://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン 1F ウォッチサロン

道又時計店 検索

今、注目の 介護脱毛とは

今、介護脱毛を希望する方がじわじわと増えてきております。最近ではメディアでも取り上げられ、存じの方も多いと思います。介護脱毛とはデリケートゾーンを脱毛する「介護する方の負担を減らすこと」を考えた「VIO脱毛」となります。排泄の際、毛に排泄物が付着しやすいため、臭いや蒸れ、感染症の原因になることがございます。デリケートな部位ではありますので、初めは恥ずかしい方もいらっしゃるかもしれませんが、施術の回数を重ねるうちに段々と慣れていくようになります。

医師監督指導のもと看護師が照射致しますので、皮膚のトラブルの際にも迅速に対応致します。医療脱毛のレーザーは黒い色素に吸収され、色素のない白髪などには反応しませんのでお

早くにご施術されることをお勧めしております。当院でも性別関係なく40代以降の患者様が介護脱毛を目的として、来院頂いている方もいらっしゃいます。ご興味のある方はぜひ一度ご相談ください。

入料: 無料 休館日: 月・火曜日
問合せ: ☎019-625-6380 (インプレクサス・アート・ギャラリー)

◆子育て支援の有償ボランティアを募集～事業説明会～
内容: 0歳から小学6年生までのお子さんの一時預かりなどを行う有償ボランティアを募集します。
日時: 4月14日⑩ ①10時～12時まで ②13時半～15時半まで
5月14日⑩ ③10時～12時まで ④13時半～15時半まで
全4回のうち希望する日時をお知らせください。
会場: 盛岡市総合福祉センター
申込み: 4月5日⑩ 9時から電話による受付
問合せ: ☎019-625-5810 (盛岡市ファミリーサポートセンター)

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>

■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セルフマッサージ方法の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: 概ね60歳以上の盛岡市民(定員12名)
開催日程: ①愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 3月9日⑩10時～12時
②松園老人福祉センター(西松園二) 3月12日⑩10時～12時
③津志田老人福祉センター(津志田西二) 3月15日⑩10時～12時
④青山地区活動センター(青山三) 3月17日⑩13時半～15時半
⑤永井地域交流活性化センター(永井23) 3月25日⑩13時半～15時半
⑥太田老人福祉センター(上太田) 3月26日⑩10時～12時

申込み: 市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

◆未来のためのミュージックギフト With 宮川彬良×ぱんだウインドオーケストラ
内容: 作曲家・宮川彬良とサクソ奏者・上野耕平率いる若手トッププレイヤーたちがお届けする吹奏楽をお楽しみいただけます。
日時: 3月31日⑩18時開場 19時開演
※2020年6月14日⑩からの延期公演です
会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール
入場料: 全席指定・S席4,500円 A席3,500円 U-25チケット(25歳以下対象/S・A席選択可)1,500円(当日各500円増)
問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
★1組様にS席ペアチケットプレゼント!(こちらの締め切りは3/12金となります)

◆災害時わたしたちがやることは? ～コロナ禍での避難～
内容: 「地震防災かるた」(岩手大学地域防災研究センター作成)のほか、災害時の避難に関する資料を展示します。
日時: 2月19日⑩～3月14日⑩ 9時～21時半
※月曜休館、最終日は16時まで
会場: 河南公民館 2階西側ロビー
申込み: 不要。直接ご来館ください。
問合せ: ☎019-622-2258(河南公民館・盛岡劇場)

◆雪溶け・音届け 笹原美香 ソプラノコンサート
～マスクの中でもほほえみを、歌とおしゃべりを楽しむ夜～
内容: 「この道」や「私の名はミミ」など、歌曲やオペラアリア、ゲストのバスバリの声をお楽しみください。
日時: 3月13日⑩18時半開場 19時開演
会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料: 無料 ※要入場券(定員に達しましたので、配布分は終了しました)
問合せ: E-mail sasanohasalasala@icloud.com/FAX.019-651-5552(笹原)
★ペアチケットプレゼント!(こちらの締め切りは3/5金となります)

◆ケイト・トムソン+片桐宏典二人展
内容: 2人は80年代にヨーロッパ各地で、1991年からは岩手を拠点とした世界各地での制作活動は今年で30周年を迎えます。2人の彫刻とドローイング作品をどうぞご堪能ください。
日時: 2月26日⑩～3月27日⑩ 11時半～18時半
会場: インプレクサス・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)

遊食屋FUJIより

元祖盛岡焼き冷麺 3食入り

遊食屋FUJI人気メニュー「焼き冷麺」。自宅でも味わえる3食入りを2名様にプレゼント。

統計から 2020年を振り返る

昨年、世界での新型コロナウイルス感染症の話が多く、自分たちの身の回りまであったという間に蔓延。全国規模での緊急事態宣言や東京オリンピックの延期発表などを受けて「何もできなかつた」と感じる方も多かったのではないでしょうか。

大和ネクスト銀行(調査協力会社)ネットエイジア株式会社)による「シニアライフに関する調査」によると、2020年にシニアが楽しんだことは2019年を大きく下回りますが、旅行がトップ。ドライブを楽しんだ方も多かったことから車での移動可能な場所への旅行需要が高かったことが分かります。その他としては、読書やドラマ鑑賞、インターネットでの動画鑑賞など自宅に居ながらの趣味を楽しんだ方が増えていきます。逆に著しく減ったこととして、スポーツ観戦が大幅に減少しており、娯楽

◆株式会社大和ネクスト銀行。「2020年ランキングで見るシニアライフに関する調査」
https://www.bank-daiwa.co.jp/column/articles/2020/senior_life_report_2020.html(参照 2020-02-17)

項目	2019年	2020年
旅行	69.7	39.6
嗜好品	38.0	35.1
読書	28.5	32.8
ドラマ鑑賞	30.9	32.4
オンラインランニング	24.2	26.1
ウォーキング	25.3	24.4
ガーデニング	21.8	21.5
音楽鑑賞	16.0	21.2
動画鑑賞	21.2	20.2
テレビ観戦(含む)	18.7	19.6
ドライブ	19.6	19.6
スポーツ観戦	20.2	20.2

シニアズ編集部より

クマ オーガニック ホワイトブレンド

トロピカルフルーツの香りが豊かでソフトな口当たりとフレッシュさが特徴のオーガニックワイン。750ml入り1本を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。3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 盛岡市開運通3番41号 ダビンチビル ㈱ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

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)

イフエム岩手
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

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 検索



感謝の言葉を大切に



盛岡郵便会会員
池戸 一枝さん(89)

1931年7月12日 広島県呉市出身。過去に染色小物の販売を15年経験。趣味はカラオケ。ほかにも社交ダンスや陶器のコレクション、友人と掛け軸を作るなど、芸術・文化に多才な面も

一般の方に向けた展示「趣味遊」を開催。明治からの普通切手や趣味週日やお城、船などジャンル分けにこだわってまとめたと言います。切手のほかにも初日力バ(切手発行日)に発行日

の消印がある封筒、風景印のスタンプのコレクションも展示したとのこと。「船が恋人と言えほど船が好き。船で旅行に行くために、人より3倍も働きまして。旅先では必ず郵便局に立ち寄り、その土地の風景印を押してもらったのが楽しみの一つだったの。北海道から沖縄まで1500個ほど集めましたよ」。

切手との出会いと
郵趣会の活動

1894年3月9日 明治天皇・皇后の結婚25年祝典を記念して、日本最初の記念切手を発行したことから、3月9日は『記念切手記念日』と制定されました。

盛岡に切手好きの収集家の方がいると知り、お伺したところ、盛岡郵便会の池戸一枝さんが早くコレクションした切手を見せてくださいました。74年間集め続けた切手は丁寧にリーフにまとめられその数は1500ページにも及ぶそうです。

2017年、85歳の時に、一般の方に向けた展示「趣味遊」を開催。明治からの普通切手や趣味週日やお城、船などジャンル分けにこだわってまとめたと言います。切手のほかにも初日力バ(切手発行日)に発行日

「池戸さんが盛岡に来たのは33歳の時。その3、4年後に、郵便会の展示会情報を見たので、手紙を出して郵便局へ通っていました。その時に新しい切手をチェックし、少しずつ買い集めていきましたね」。

念願の自身初切手展開催

池戸さんが盛岡に来たのは33歳の時。その3、4年後に、郵便会の展示会情報を見たので、手紙を出して郵便局へ通っていました。その時に新しい切手をチェックし、少しずつ買い集めていきましたね」。

譲ってもらったことで集めたいと思うようになり、入会。新しい切手の発売情報も得られることから、毎月会に参加するようになり、その後、13歳の時に長野へ引っ越します。中学校の友達に切手が好きなことを伝えると友達が切手をくれたり、自分でも1〜2枚ずつ買えるようになりました。

徐々に集まるようになってからは社会人になってから。勤め先で出会った夫の康裕さんと結婚し、仕事の転勤で年に1回引っ越しをするという生活が続きます。「父や友人によく手紙を書いていたので、手紙を出して郵便局へ通っていました。その時に新しい切手をチェックし、少しずつ買い集めていきましたね」。

寒い季節が少しずつ弱まってきましたが、まだまだ寒い日が続いています。コロナウイルス感染症予防にも気が抜けず毎日、外出を控えている方も多いと思います。

屋内でも要注意

手紙をよみて見てください。その小さな切手に描かれた日本の情景の素晴らしさに、きっとみなさんも気付くはずですよ。

MIFUJI Original いわて発酵's弁当
Farm Local Eat Local
いわての食材+いわての発酵調味料+和食の調理技術=相乗効果でおいしさがUP! 私たちの「いわて」においしく貢献
2,000円(税別)
2日前までの予約注文で2個からおつくりいただけます。
その他、メニューも充実! 詳しくはHPをご覧ください。
019-653-1421 盛岡市上田3-7-26
info@mifuji-morioka.com 受付時間/9~19時
美藤/MIFUJI 美藤 お弁当 検索

転倒、転落事故を未然に防ぐ

室内でも要注意

転倒・転落事故が多発する理由の一つは、高齢者による転倒・転落事故による怪傷です。実際、屋内での転倒・転落事故が報告されており、「いつか座って寝ているうちに体がずれて滑り落ち、受傷した」、「踏み台を完全に開ききれない状態に設置したため作業中にバランスを崩し転倒し、腰痛をきたした」、「スリッパを履こうとしたら、カーペットの上で滑りバランスを崩し転倒した」など、高齢者の特性に合わない製品の使用や慣れによる不注意、使用者の身体機能低下などがさまざまな理由で事故につながるケースが多いようです。

1808へ。

ASK×HOUSING

ASK×HOUSING

他にはない
あなただけの家づくりの
手掛かりを

毎週週末は見学会開催!
ご予約でQUOカード
3,000円分
プレゼント!

Designers housing
Salwatari Atelier Design

盛岡市
中太田新田
展示場

豪華装備の住宅展示場をお譲りします

限定1棟

販売価格
旧価格3,150万円
新価格 **2,850万円**
土地 + 建物 + 消費税

周辺環境プロフィール

- イオン江釣子店1000m(徒歩13分)
- アメリカンワールド550m(徒歩7分)
- 市立江釣子小学校3100m(徒歩39分)
- 北上駅2400m(徒歩30分)

物件概要 ●建築場所/北上市北鬼柳33地割 ●地目/宅地 ●権利/所有権 ●用途地/第一種低層住居専用
●建設率/50% ●容積率/80% ●工法/木造軸組工法 ●設備/公堂上下水道、東北電力 ●建築確認番号/H31-1-2374-0 ●建物完成/令和2年4月 ●引渡時期/相談 ●取引形態/売主

住宅DATA
●土地面積/213.06(64.45坪) ●1F面積/58.79m²(17.8坪)
●2F面積/55.23m²(16.7坪) ●延床面積/114.02m²(34.5坪)