

2021.12月号 無料配布

【月刊219号】 次号/12月26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/太田有紀

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

あったかいごグループ
が支える地域の笑顔
グループ 全20事業 TEL.019-601-5862



冷めない好奇心と探究心

米谷 享子さん(64)

フラワー&ファーマーズマーケット
Mファーム代表取締役社長

1957年、陸前高田市出身。盛岡市中央公園内、Mファーム代表。幼少期を家業で営む商店の関係で大船渡と陸前高田で過ごす。高田高校、東北学院大学を経て母の他界を機に帰郷。高校時代から興味を持っていた園芸の仕事に就いていたが東日本大震災により滝沢市に転居。転居後、開校したアレンジメント教室は現在もMファームと両立して開校中。趣味はプリザーブドフラワー、アレンジメント、音楽鑑賞。座右の銘は「陽はまた昇る」

夫の単身赴任
まよるとなく
災の傷痕が埋
あった」と震
と悩むことも
あつた」と震
災の傷痕が埋
まよるとなく
夫の単身赴任

緑化都市開発と
ヒューマンパワー
現代社会の環境問題や自然災害。昨今の都市開発において、自然環境が有する多様な機能を活用した開発が脚光を浴びています。盛岡市では、本宮の盛岡市中央公園に来春「ピバテラス」という、図書館やカフェなどが軒を連ねる憩いの空間が誕生予定です。そのピバテラス全面開業に先駆けてオープンした園芸・産直施設「Mファーム」。この代表を務める米谷享子さんは陸前高田市出身。東日本大震災を機に滝沢市へ転居し、この度Mファームを開店させました。元氣あふれる米谷さんに、これまでの歩みとこれからのMファームへの思いをお聞きしました。

生まれした米谷さん。住まい兼店舗の家で三人姉妹の長女として生まれます。厳格な祖父にはよっちゃんと呼ばれて蔵の地下室に閉じ込められるようなワンパクな子だったそう。親族が経営するスーパーの開店に伴い、5年ほど大船渡市に移住。当時の大船渡市はセメント業や水産業などが栄え始めた頃で入学した小学校は1学年15クラスにも分かれていたとか。

その後、家族で陸前高田市へと戻った米谷さんは商店を手伝いながら、中学校と軟式テニスに熱中していきます。「勝負事で勝つことの楽しみをテニスで覚えた」と当時を振り返ります。

植物好きが念願
叶って園芸の道へ
部活もさることながら高校で受けた生物の授業に感銘を受けたという米谷さん。大学進学で行った仙台では「野草園や植物園巡りをし、今まで知らなかった植物をたくさんみて趣味の知識を膨らませました」と植物園に足を運んでいたとか。大学卒業後に母を亡くし、残された祖父と商店の面倒を見るために帰郷することになった米谷さん。しかし、既に結婚していた米谷さんは育児と商店の両立に加え、祖父と夫が同時に入院するという事態に立たされ、やむなく商店を閉めることに。そんな米谷さんに転機が訪れます。「全国チェーンのホームセンターが陸前高田に新規開店のためスタッフ募集があったんです。以前から園芸部門で働きたかったのですぐに応募しました」趣味で培った豊富な知識に採用者も驚き、晴れ

て雇用され園芸部門を任された米谷さん。以前に商店を営んでいたのも相まって、顔なじみの地元のお客さんが次々と来店。自身で3年計画を打ち出し、さまざま仕掛けや親切丁寧な接客を展開。3年後には系列店に比べて倍の売上を達成させたと言います。一勤めしていた店は全国に千店舗ほどあるホームセンターで、年に一度の売り場コンテストがあったのですが、園芸部門で数年間連続優勝を果たしました。続けて優勝できたのは自信になりましたね。趣味が高じると園芸の知識、テニスで培った勝負事の強さ、商店を営んだ経験が糧に米谷さんならではの結果だったのかも知れませんが、大好きな園芸に囲まれて勤めたお店で10年余り過ぎた頃、東日本大震災が起ります。

その日は叔母の葬儀のため、家族全員で大船渡にいらしたという米谷さん。迫りくる津波が黒い壁のようではじめは津波と分からず、周りの声で気づいたほどだったといいますが、車を乗り捨て高台に登り、一瞬の判断で助かったと、今でも当時を思い出さずうです。「自分も生きていても良いのかと悩むこともあった」と震災の傷痕が埋まるとなく、夫の単身赴任

人ともモノをつなぐ
ワクワクを
その日は叔母の葬儀のため、家族全員で大船渡にいらしたという米谷さん。迫りくる津波が黒い壁のようではじめは津波と分からず、周りの声で気づいたほどだったといいますが、車を乗り捨て高台に登り、一瞬の判断で助かったと、今でも当時を思い出さずうです。「自分も生きていても良いのかと悩むこともあった」と震災の傷痕が埋まるとなく、夫の単身赴任



念願叶って作った園芸コーナー、米谷さんの知識と思いが込められています

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
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

NISSAN
心躍る輝き。
ノート AUTECH CROSSOVER 新登場
NOTE AUTECH CROSSOVER

プレミアムスポーティー
サポカー補助金、あります。
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



阿部陽子の

# ほくほくトレッキング

## 第26回 海のアルプス0m

「いつ誰が何のために」ここに掘ったのか。好奇心にいきなり火が点いた。黒崎半島の海拔0mラインに掘られたトンネルは、「海のアルプス」と呼ばれるトレイル最大の異界である。

(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



は意識のみ。音も重量も過去や未来の時間軸さえも感じない、トラックホールの感覚って、こんなくそもそも誰が、何の目的で、いつ掘ったのか、謎は深まるばかりであった。



断崖絶壁にある手掘りトンネルは田野畑ルートの際きの空間である。月の満ち欠け・干潮満潮を知って探査したい。心が澄んでいく

# 手掘トンネル何のため？

田野畑村北山崎の展望地は、高さ170mの断崖上にある。シロバナシヤクナゲ園地から、急傾斜地に設置したスリリングな階段を波ぎわまで下り、崖を回りこんで沢を越え、さらに階段を登りつめて対岸の絶壁に上がる。ここから先も、きついアップダウンをくり返し、北山浜→机浜の

そこは映画「猿の惑星」のような空間だった。岩礁にポツンと穴ひとつ、ハンマー200M、ライトを消すと漆黒の闇になる。ここであるの

三陸海岸が国立公園に指定されたのは、昭和30年。

せたが、資金は尽き、手掘りのままで終了。これが真相である(現在は、一部が地盤沈下により通行困難)。

その後、地元建設会社に よって自然歩道が整備された。11年の歳月を費やして、数力所のトンネルを貫通さ

ものように)。以前一戸町の「カシオペア映画祭」に奥様を伴って見えたとき、確かに好人物だとはっきり分かりました。「私のような者が人前に顔を晒している風情、物腰の低さ、語

田中邦衛の死を惜しみて余りある思いで受け止めた方はいくつではないでしょうか。報道では、テレビの「北の国から」での彼が多く取り上げられていました(主役は田中邦衛という人その



# 田中邦衛の巻

文 山田 裕幸

石原慎太郎・裕次郎兄弟の名を掛け合わせて作られた加山雄三の「若大将シリーズ」での軟派キアラ青大将

# 折り紙で季節を飾る

## 文具館店長の 文具発見 鎌田店長

平金商店の文具博士



左からクラサワ 干支折り紙セット¥880、トローヨー 金華くすだま¥418、クラサワ 干支友禅紙「真」¥605 全て税込価格



左からトローヨー ちよかみ透かし¥330、トローヨー 星のおりがみ¥418、トローヨー ハッピークリスマスリースセット¥330 全て税込価格

11月は記念日が毎日あり、特に十一月十一日は、「鯉の日」を始め「極」となるほど「思」ものばかり。実はそのなかに「おりがみの日」も含まれているのをご存じですか。日本折紙協会によると、「数字の1が

さて、今年の冬も到来したとの声がチラホラ聞こえてくるようになりました。なかなか踏み切れなかった寒さ対策、今からジタバタしても到底間に合いませんから、あえて静観しながら、乗り切りませんか。という

4つ並ぶ11月11日、数字の「1」を正方形の1辺と見立て、1が4つで正方形のおりがみの4辺を表すことから、1980年、この日を「おりがみの日」に制定しました。11日は世界平和記念日でもあります。折り紙で平和を願う心にも繋がっているように思

冬将軍様のおもてなし、いかがいたしましょうか。冬将軍様のおもてなし、いかがいたしましょうか。冬将軍様のおもてなし、いかがいたしましょうか。

## 宅建士が教える住まいの豆知識 vol.9

### 冬将軍様のおもてなし、いかがいたしましょう

冬将軍様のおもてなし、いかがいたしましょうか。冬将軍様のおもてなし、いかがいたしましょうか。冬将軍様のおもてなし、いかがいたしましょうか。

ユニオングループはコロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。

ユニオングループ

株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707 (代表)  
株式会社 飛鳥商事 TEL.019-601-5575 (代表)



鉄道橋(フェルヴォイポント)というエスペラントの愛称がついた岩根橋

宮沢賢治の晩年の友人に佐々木喜善がいます。日本の民俗学のいしずえを築いた柳田國男の名著『遠野物語』の語り手として知られています。賢治と喜善は共にザシキワラシなどの民間伝承に関心があり、手紙のやりとりから交際が始まるのですが、1932(昭和7)年に喜善が花巻に賢治を訪ねて来てからは急速に親しくなります。二人の間には、エスペラントも共通の話題になりました。

1887年、ポーランドの眼科医・ザメンホフが発表した人工国際語です。エスペラントが目指した、民族間の争いをなくしたいという平和への願いに共鳴し、賢治はエスペラントを独習しました。理想郷としての岩手を象徴するイーハトーブは、エスペラントをも

取り組まれました。賢治はJR釜石線の前身である岩手軽便鉄道を愛しよく利用しましたが、現在釜石線にはその縁から1995年駅名にエスペラントによる愛称がつけられました。喜善ゆかりの遠野には、フォルクローク(民話)という愛称がつけられています。

岩手県産物販売所 岩手県産物販売所

# 岩手の先人こぼれ話 第4回

## 佐々木喜善とエスペラント

宮沢賢治の晩年の友人に佐々木喜善がいます。日本の民俗学のいしずえを築いた柳田國男の名著『遠野物語』の語り手として知られています。賢治と喜善は共にザシキワラシなどの民間伝承に関心があり、手紙のやりとりから交際が始まるのですが、1932(昭和7)年に喜善が花巻に賢治を訪ねて来てからは急速に親しくなります。二人の間には、エスペラントも共通の話題になりました。

賢治はJR釜石線の前身である岩手軽便鉄道を愛しよく利用しましたが、現在釜石線にはその縁から1995年駅名にエスペラントによる愛称がつけられました。喜善ゆかりの遠野には、フォルクローク(民話)という愛称がつけられています。

私たちは酸素を吸うことで生命活動を営みますが同時に体内では活性酸素が生じます。活性酸素は生命維持に必要なものですが、過剰な活性酸素は体を酸化(さび)させます。今回は活性酸素を減らす食生活を取り上げたいと思います。

外線などでも増えます。抗酸化力は加齢と共に低下。体内では活性酸素が常に産生されている一方、私たちに活性酸素から自己を守る「抗酸化力(スーパーオキシドジスムターゼ、カタラーゼなど)」が備わっ

例えは、ビタミンA、E、Cが豊富に含まれる鮮やかな赤パプリカの色素はカプサンチンというファイトケミカルです。ビタミンA、ビタミンE、カプサンチンは脂溶性なので、油と一緒に取ると吸収率が高まります。同様なことは

トマトのリコピン、抗酸化力はビタミンEの10倍とされています。リコピンは加熱し、油と一緒に取ると吸収率がグンと高まります。これからの季節、トマトジュースはレンジで温め、オリーブ油を小さじ1杯ほど入れて飲むと体も暖まります。

最も身近なファイトケミカルはお茶のカテキン。食事の度に飲み、抗酸化力を高めましょう。

ゴボウにはクロロゲン酸、ナスにはナスニンとクロロゲン酸というファイトケミカルが含まれています。野菜、果物、穀類の植物性食品の色素、香り、渋み、あく、ねばねばなどから発見され、皮や種子に多く含まれます。

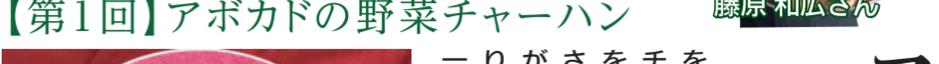
ゴボウの金平は皮つきの皮つき、あくは抜かず

管理栄養士 菊池洋子

# 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1回】アボカドの野菜チャーハン



## アボカドでカロリーオフ

### 油の代わりにアボカドを使ったヘルシーな野菜チャーハンです。ご飯の量を減らし、こんにやくでかさ増しできるので、カロリーが控えめに。鶏ささみも入り低脂肪高タンパク質な一品です。

#### 〈作り方〉

1 つきこんにやくをお湯で洗い1cmほどの長さに切る。

2 鶏ささみは筋を取り、1cm角に切る。

3 しいたけ、ピーマン、アボカドを1cm角の粗みじん切りにする。

4 かまぼこを1.5cm幅に切り、粗みじん切りにする。

5 ごはんを電子レンジであたためる。

6 フライパンを熱しアボカドを炒める。

7 つきこんにやく、鶏ささみ、野菜の順に入れ、火が通ったらごはんを炒める。

8 調味料で味を整え、器に盛り小口切りにした万能ねぎをトッピングしたら完成。

かまぼこを使うので、全体的に味がつき、調味料を少なめにしてもOK。具材を少し大きめで均等に切ることで歯応えが増し、満腹感が得られます。

材料(2人分) つきこんにやく(100g)、鶏ささみ(60g)、アボカド(1/2個)、しいたけ(60g)、ピーマン(20g)、かまぼこ(20g)、ごはん(80g)、和風だしの素(適量)、塩(少々)、こしょう(少々)、しょうゆ(適量)※飾り用に万能ねぎ適量

1食約410kcal

お問い合わせ・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68-40 FAX 019-656-3801 詳細はリードコナンホームページ http://www.leadkonan.co.jp/

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

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

「ありがとう」の気持ち、お届けします 慰労会 仕事納めのお持たせに

松風(三段折弁当) 3,000円(税込3,240円) 二段折(大) 5,000円(税込5,400円) 岩手山(重弁当) 2,000円(税込2,160円) 花の折(二段折弁当) 2,000円(税込2,160円) 特製紙箱弁当 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) ◆ご利用の2日前までにご予約ください。◆お支払いは現金、各種クレジットカード、キャッシュレス決済対応お持ち帰り商品はお届けのみの消費税は8%でご利用いただけます。

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 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

WEBシニアズ 毎月更新中! 読み逃した記事もバックナンバーで確認! 最新記事がご覧いただけます

Senior's 増刊号 想活特集 2021年12月12日発行 自分の周りの人を想う活動

でんぎに関するお困りごとはありませんか? 親切丁寧! 各種内線工事、仮設工事、一般家庭の小さな工事から、ビル、工場、高圧電気工事、土木まで

パソコン・OA機器廃棄 株式会社 リードコナン TEL. 019-656-3600



いわて医療通信【腎臓を長持ちさせるには】

### 3. 透析にいたらない秘訣

## 慢性腎臓病を悪化させないために

前回は記載しましたがタンパク尿やeGFR 60未満の状態が3カ月以上続くことを「慢性腎臓病（CKD）」と呼びます。

今まで2回にわたって腎臓の働きについて簡単に説明してきましたが、腎臓の主な働きは『老廃物の除去』です。CKDが進

行し、いよいよ腎臓が動かなくなる（末期腎不全と呼びます）と、人は死んでしまいます。しかし、実際には死ぬことなく生活されている方が多数いらっ

血管は、血液を循環させ、全身に栄養・酸素・体内伝達物質を巡らせる「器官

ですが、それだけでなく免疫細胞がパトロールする道筋であり、体内の老廃物を捨てる通路でもあります。体のあらゆる細胞が正常に機能し、健康で長生きする

層構造になっている血管の最も内側で、血液に直接触れる「血管内皮細胞」は全身すべての血管にあり、広げると面積はテニスコート6面分にもなります。また「体内でいちばんの内分泌器官」とも言わ

## 血管から健康長寿

### 食生活・生活習慣を見直す

につながら、機能が低下してしまいます。血液検査の中性脂肪・悪玉コレステロール値・血糖値や高血圧・肥満などが血管内皮細胞のダメージの目安となりますので、食生活や生活習慣を見直すきっかけにしてみましょう。

- ① 週に一度以上息が切れる程度の運動を行っている
- ② 歩くスピードが速い
- ③ 毎日十分な栄養・睡眠がとれている
- ④ 毎日朝食を食べている
- ⑤ 毎日おむね楽しく充実している
- ⑥ 趣味や楽しみがある
- ⑦ たばこを吸わない

人間の体は食べたもので作られ、正しい生活で整います。食生活と生活習慣を見直し、不足しがちな栄養を補うサプリメントや血流改善の漢方薬なども取り入れながら、血管から健康長寿を目指しましょう。

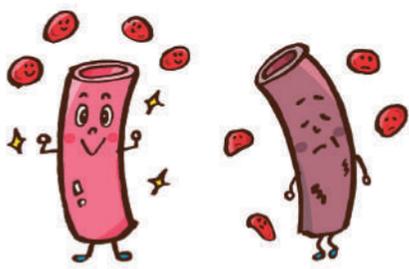
生活習慣は毛細血管にも影響します

健康維持・増進のために

健康は血液から

指先の毛細血管観察してみませんか？

宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26



創業から60年以上続く喫茶店「未完成」。盛岡市着町にアーケードが作られる前から今の場所でお客さんを迎え、時代と共に変化する街並みを見守ってきました。

店主の小笠原利三さんは友人から頼まれ飾ったのをきっかけに、絵を描く人の多さを知り「せっかくなら発表の場にしてみよう」と他の作家さんの絵も定期的に展示することに。寛ぎながらおいしいメニューを堪能できる店となりました。

若者に人気のフルーツパフェは季節の果物が中心で盛りだくさん「断面がきれいに見えるよう切り方を工夫しています」と彩り豊かで目を引きます。店名が付いている未完成パフェは黄桃、パイナップル、ブルーベリーと他ではなかなか見ない果物で個人的。自家製ブルーベリーソースの甘酸っぱさと、優しい甘さのパナライスが相性抜群です。長年味を追求したブレンドコーヒーは酸味が少なめで苦みに深みがある味わい。「何度も淹れ方を研究した」とこだわりぬいた一杯はネルドリップで丁寧に淹れられ濃厚。どのメニューにもよく合います。

「人生は一生勉強」という父の言葉から生まれた「未完成」。おいしいもので迎えたいという小笠原さんの思いは未完成のままでしょう。

盛岡市中ノ橋通丁目5-20 019(654)7879

木の家が好き! 無垢材・ひのき・真壁造り・中外W断熱を備えた1,000万円台<sup>※1</sup>で叶えるひのきづくしの家、誕生

懐かしいのに新しい。癒しの住まい

木の家は、体で感じる体験が一番です。お電話かwebフォームよりご連絡ください。

木の家を体験しよう!

見学・資金相談会 毎週土日開催!!

①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~ 完全予約制

お得な特典! ご予約の上初来場の方 QUOカード3,000円分プレゼント!

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。
- 頻り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。

日本の伝統を科学するひのきの家 サイエンスホーム

□下田 〇盛岡店 メリットが出る支援策を使って、賢く建てよう! ※詳しくは、スタッフまでお気軽に。

お問合せ ☎019-658-9131 担当 加賀谷 ☎080-6052-3602

株式会社シリウス 〒020-0051 盛岡市下田下川原78-2 パラシオン1階 (営業時間)9:00~18:00 (定休日)火・水

詳しくはwebから

国土交通大臣許可 (般-27)第23867号

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

# 大通・菜園界限(前編)



ひと昔前、年越しや初売りの時期になると市内でもひととき賑わいをみせていたのが「大通・菜園」境界でした。

新しいえん堤に沿った一画が「新築地」、流れを絶たれた旧河道が沼地や湿地として残り、現在のアートホテル盛岡や七十七日生盛岡ビルの前は「古川端」と記されています。

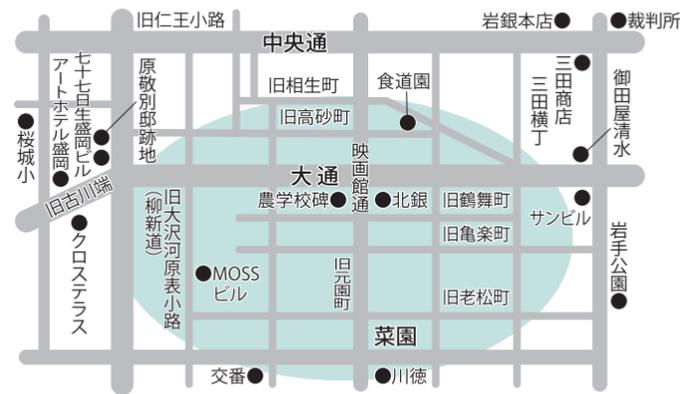
資料によれば「北上川は外堀の役目を果たす一方で毎年のように洪水を引き起こし、1670(寛文10)年の「白鬚水」と呼ばれた大洪水では城下全域に大被害が生じたため、1672(寛文12)年、29代南部重信公が河道修正の大事業に着手、2年後の1674(延宝2)年に完成した」とあり

語り継がれてきた「七不思議」がある。『奥州南部早池峰山縁起』や『早池峰詣』など、いくつもの文献に七不思議は記されているが、文献によって微妙に異なる部分がある。ここでは一般的によく紹介さ

ります。それにより現在の開運橋と旭橋の間に土手が築かれ、今日の流路に切替えたというわけです。お城の対岸にあった広大な土地は、野菜や菓草などを栽培する御菜園として整備されました。同時に大沢川原を待小路とし、旧仁王小路(現・中央通)を結ぶ道「大沢川原表小路」を通しました。この道路が後の「柳新道」、現在MOSSビルなどがある通りです。

1844(弘化5)年、38代利濟公が菜園地区に「蓬菜馬場」や「曲水亭」といった遊園地を築きました。この一帯は南部家所有地であったため全く手つかずと人々が織りなす物語がありました。

古くは北上川の川床だったこの一帯が盛岡の一等地になるとは。そこには時代と人々が織りなす物語がありました。



## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 七不思議は溢れ出す不思議の泉

「河原坊(山脚の黎明)」という詩とリンクする内容だ。というか、賢治はこの七不思議を知った上で、自身も河原の坊で野宿を決定し、そして謎の「読経の声」に出会っていた可能性が高い。この詩はその時のことを

を臨場感たっぷりに物語ったのだという。そして、どちらも7月16日の夜に、見ると覚え書きがつく。この日付が持つ意味とは何なのだろう。深く調べてみたい事案だ。

また、河原の坊の「読経の声」も面白い。以前このコラムで書いた宮沢賢治の

「上から目線」「ちょっと自慢話が多い」「話が止まらない人も」「話を本気で聞いてくれない」など、なかなか耳の痛い意見もありました。

岩手大学大学院生の堀美宇さん(22)は、「長年の経験や知識を教えていた

子どもも参加したSDGsゲーム

早池峰山は東北の修験五霊山の一つであり、岩手県唯一の道場とされる。早池峰信仰には多様な信仰・伝承が残されていて興味深い。

遠野地方に残る早池峰山・六角牛山・石神山という三山の女神伝説では、その三姉妹の末娘が最も美しい早池峰山の女神となったと伝わる。と同時に「遠野物語」の拾遺話には「早池峰山の主は、三面大黒と

おきたい。一、賽の河原の「天灯」二、賽の河原の「龍灯」三、お田植えの「早乙女の声」四、竜ヶ馬場の「駒の声」五、鶏頭山の「鶏の声」六、貞任穴の「軍勢の音」

この七不思議でとりわけ興味深いのは、賽の河原の「天灯」と「龍灯」という怪光の類である。「天灯」は山頂に向かい天から下り、「龍灯」は山頂に向かい眼下から上ってくる灯

「河原坊(山脚の黎明)」という詩とリンクする内容だ。というか、賢治はこの七不思議を知った上で、自身も河原の坊で野宿を決定し、そして謎の「読経の声」に出会っていた可能性が高い。この詩はその時のことを

を臨場感たっぷりに物語ったのだという。そして、どちらも7月16日の夜に、見ると覚え書きがつく。この日付が持つ意味とは何なのだろう。深く調べてみたい事案だ。

また、河原の坊の「読経の声」も面白い。以前このコラムで書いた宮沢賢治の

「上から目線」「ちょっと自慢話が多い」「話が止まらない人も」「話を本気で聞いてくれない」など、なかなか耳の痛い意見もありました。

岩手大学大学院生の堀美宇さん(22)は、「長年の経験や知識を教えていた

子どもも参加したSDGsゲーム

少子高齢化が加速しています。持続可能な地域社会の維持・発展には、みんなが協力し合うことがさらに必要になってきました。そのために、シニアと次世代を担う若い世代との円滑なコミュニケーションが重要ですね。当研究室ではこの1年、世代間コミュニケーションの在り方を考えようと、中学生との対話未来図書館、多文化共生推進プロジェクト(岩大リンガ franca)、小学生らとのSDGsゲーム(語りBa)、大学生との哲学論議(いわて哲学カフェ)などのワークショップに参加し、若い世代からシニアへの率直な声も聞きました。

「上から目線」「ちょっと自慢話が多い」「話が止まらない人も」「話を本気で聞いてくれない」など、なかなか耳の痛い意見もありました。

岩手大学大学院生の堀美宇さん(22)は、「長年の経験や知識を教えていた

子どもも参加したSDGsゲーム

### アナログ回線に戻し、料金が安くなるはずがかえって高くなった？

#### ご注意ください!

光回線契約を結んでいる利用者への「アナログ回線へ戻さないか」という電話勧誘によるトラブルが増えています!!

- 1 大手通信会社を名乗っても実際は関係がない場合があります。勧誘を受けた事業者名を**しっかり確認**しましょう!
- 2 勧誘を受けた際には**費用やサービス内容、解約条件**などを確認しましょう! 不要な場合は**きっぱり断り**ましょう!
- 3 光回線をアナログ回線に戻す場合には、**現在の契約先や回線事業者に問合せ**をしましょう!

消費者トラブルで困ったときは、  
一人で悩まず「消費者ホットライン」に相談!  
最寄りの相談窓口につながります!

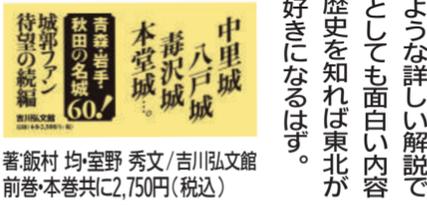
**消費者ホットライン**  
岩手県立県民生活センター [相談専用ダイヤル] 019-624-2209  
[住所] 〒020-0021 岩手県盛岡市中央通3-10-2  
[利用時間] 平日9:00~17:30/土・日10:00~16:00  
※祝日、年末年始は休みです。



今昔、この土地を守るために建てられた城の数々。その一つが丁寧に解説され、誰がその城を守っていたのか、周辺の縄張りや城の構造など、土地や人の歴史を深く知ることができる一冊です。盛岡市遺跡の学び館の室野秀文先生が編集を担当、地元先生だからこそ

### 読者プレゼント

木のおもちゃ工房 さんりんしゃ様より



木のおもちゃ工房 さんりんしゃの井上様による精巧に作られた、木のぬくもりを感じるどんぐりの木工細工。2個セットで5名様にプレゼント。

### 遊食屋Fuji Nextより

遊食屋Fuji Next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、各種料理の味噌ダレに。180g入りを1名様にプレゼント。

### 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12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

**自動検温 赤外線センサー 設置**

**WINS本宮**

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL / 019-635-0005

その一つが丁寧に解説され、誰がその城を守っていたのか、周辺の縄張りや城の構造など、土地や人の歴史を深く知ることができる一冊です。盛岡市遺跡の学び館の室野秀文先生が編集を担当、地元先生だからこそ

### 読者プレゼント

木のおもちゃ工房 さんりんしゃ様より

### 遊食屋Fuji Nextより

遊食屋Fuji Next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、各種料理の味噌ダレに。180g入りを1名様にプレゼント。

### 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12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

**WINS本宮**

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL / 019-635-0005

### 健康笑顔を作る「ゆるるのび体操」

#### 指先や手首の不調に...

皆さんの手は思い通りに動いていますか。寒さが厳しくなると、筋肉はこわばりやすくなります。手の力が弱くなると、ペットボトルのふたが開けられなくなったりと思ってしまう。これは手の筋肉が硬くなり、指が真っすぐ伸びず、正しく力が発揮できないから起こるのです。

今回は手指と手首のコンディショニングをお伝えします。

① 片方の手で反対の手首を持って、プラプラと揺らします。

② 指の先を持って、動く範囲で関節を一つ一つ反らせます。硬さを感じたら何回かに分けて少しずつ動かします。

③ 手首から肘の間で一番太いところを左右から挟むように持ち、手のひらが外側に向くように肘から先をぐるぐる回します。

ポイント  
力を抜いて優しく動かしましょう。終わったあと、腕や手がポカポカ温かく感じ握りやすくなります。

こわばりや冷えを感じる箇所をさすると血流が良くなり、体がとても楽になります。

※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。

### 健康笑顔を作る「ゆるるのび体操」

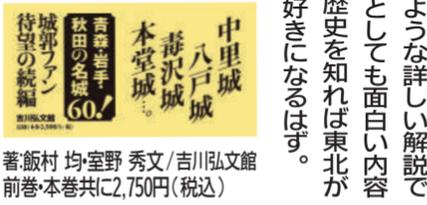
日本コンディショニング協会 認定インストラクター 中田ゆきえ先生

体のお悩み募集中  
LINE@stにお答えします

今昔、この土地を守るために建てられた城の数々。その一つが丁寧に解説され、誰がその城を守っていたのか、周辺の縄張りや城の構造など、土地や人の歴史を深く知ることができる一冊です。盛岡市遺跡の学び館の室野秀文先生が編集を担当、地元先生だからこそ

### 読者プレゼント

木のおもちゃ工房 さんりんしゃ様より



木のおもちゃ工房 さんりんしゃの井上様による精巧に作られた、木のぬくもりを感じるどんぐりの木工細工。2個セットで5名様にプレゼント。

### 遊食屋Fuji Nextより

遊食屋Fuji Next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、各種料理の味噌ダレに。180g入りを1名様にプレゼント。

### 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12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

**WINS本宮**

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL / 019-635-0005

その一つが丁寧に解説され、誰がその城を守っていたのか、周辺の縄張りや城の構造など、土地や人の歴史を深く知ることができる一冊です。盛岡市遺跡の学び館の室野秀文先生が編集を担当、地元先生だからこそ

### 読者プレゼント

木のおもちゃ工房 さんりんしゃ様より

### 遊食屋Fuji Nextより

遊食屋Fuji Next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、各種料理の味噌ダレに。180g入りを1名様にプレゼント。

### 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12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

**WINS本宮**

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL / 019-635-0005

今昔、この土地を守るために建てられた城の数々。その一つが丁寧に解説され、誰がその城を守っていたのか、周辺の縄張りや城の構造など、土地や人の歴史を深く知ることができる一冊です。盛岡市遺跡の学び館の室野秀文先生が編集を担当、地元先生だからこそ

### 読者プレゼント

木のおもちゃ工房 さんりんしゃ様より

### 遊食屋Fuji Nextより

遊食屋Fuji Next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、各種料理の味噌ダレに。180g入りを1名様にプレゼント。

### 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12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

**WINS本宮**

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL / 019-635-0005

今昔、この土地を守るために建てられた城の数々。その一つが丁寧に解説され、誰がその城を守っていたのか、周辺の縄張りや城の構造など、土地や人の歴史を深く知ることができる一冊です。盛岡市遺跡の学び館の室野秀文先生が編集を担当、地元先生だからこそ

### 読者プレゼント

木のおもちゃ工房 さんりんしゃ様より

### 遊食屋Fuji Nextより

遊食屋Fuji Next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、各種料理の味噌ダレに。180g入りを1名様にプレゼント。

### 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12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

**WINS本宮**

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL / 019-635-0005

