

2022.6月号 無料配布

【月刊225号】次号/6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
三協メディケア本社/盛岡市北坂岡1丁目6-8
TEL.019-601-5862

人・夢・未来を育む
八幡平市
八幡平市長 佐々木孝弘さん(60)
1962年生まれ、八幡平市出身。西根町職員、八幡平市職員、八幡平市副市長を経て昨年10月に八幡平市長に就任。「誠意は人の道なり、全ての仕事に心をこめて」を座右の銘に、市民の生の声と向き合う。趣味は、旅行とドライブ。突然の暴風雨に見舞われ、テントが飛ばされそうになった下北半島・脇野沢での家族キャンプが一番の思い出

起業家が集つ
八幡平市の魅力
旧西根町、松尾村、安代町の3町村が合併し、2005年に誕生した八幡平市。この冬、日本中が歓喜に沸いた北京オリンピックのメダリスト、小林陵侲選手、永井秀昭選手の出身地としても知られています。今年8月には、英国のインターナショナルスクール「ハロウインターナショナルスクール安比ジャパン」(以下、ハロウ安比校)が開校予定です。安比エリアの国際化を図り、将来的には定住者1万人を目指す「安比バレー構想」も動き出しました。
「各方面から注目されていますが、市政開始からの17年間で人口は7000人以上減っています(令和4年3月31日現在約24176人)」と話すのは、八幡平市長。さらに、「八幡平市起業家支援センター Startup Core」を5年間無償で貸し出すなど、起業しやすい環境を整備した結果、アプリ開発に限らずこれまでに10社以上が起業。ハワイから「スバルタキャン」に参加し、八幡平市で起業した方もいます。起業家同士の交流が良い循環となり、「スバルタキャン」開始の2年後から、移住人口の増加傾向が継続しています。
5万円から50万円に出生祝金を増額
八幡平市では、今年度から新しい出生祝金制度を導入しました。これまで、第2子以降に5万円を支給していましたが、第1子から所得制限なしで50万円に変更しました。
「他ではやらないことをやろうと大幅に増額し、4月に生まれた双子の赤ちゃんには100万円のお祝い金をお渡ししました」と話す佐々木市長。公立保育園の再編により待機児童ゼロ(2022年4月1日現在)を実現したほか、学童保育の無償化、高校生までの子ども医療費の完全無償化など、子育て世代の経済的負担を軽減し、ゆとりを持って子育てできる環境を整えました。
また、「ハロウ安比校」との交流にも大きな期待が寄せられています。
「地元の子どもたちがハロウ安比校を訪れ、ハロウ安比校の子どもたちが地域に入り込むような相互交流を考



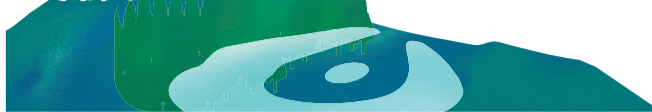
左/知識のない状態からアプリを作れるようになるまで短期でのトレーニングを行うスバルタキャンの様子 右/日本初の商業用地熱発電所の松川地熱発電所

地熱発電のまち
八幡平市のビジョン
八幡平市には、日本初の商業用地熱発電所「松川地熱発電所」があります。1966年の運転開始以来、50年以上にわたり電力を供給。発電所から噴出する蒸気と水を掛け合わせた温泉は、八幡平温泉郷のホテルやペンション、福祉施設や医療機関、農業用ハウスなどに供給され、地域の振興に大きく寄与しています。2019年には市内2カ所目となる「松尾八幡平地地熱発電所」が稼働、2024年には3カ所目の「安比地熱発電所(仮称)」が運転開始予定です。
「4カ所目の地熱発電所開設に向けての準備も進行中です。将来的には、地域電力会社を設立し、地域へのクリーンな電力供給を進め、ゼロカーボンシティを目指します」と佐々木市長。
大きな地震がきても停電しない災害に強いまちづくり、再生可能エネルギーの利用に積極的な企業の誘致など、地熱発電のまちだからこそ描くことのできる未来について話していただきました。
リモートワークやワーケーションなど、働き方やライフスタイルの選択肢も広がりをみせています。岩手山、十和田八幡平国立公園、八幡平温泉郷、安比高原など、観光資源も豊富な八幡平市。自分らしさを体現できる場所として、今後ますます熱い視線が注がれること間違いありません。

MS&AD
MS東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400 担当 荒木田
MS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
東北6県に20支店で展開中。

盛岡日産モーター
新たな伝説がここからはじまる。新型フェアレディZ登場。
Fairlady Z
矢巾本店 Tel.019-611-1123
上堂盛岡北店 Tel.019-641-5321
PHOTO/イカスチイエロー(3P)/スーパーブラック 2トーン#XJS-スクラッチシールド(特別塗装色)

ほうれん草やリンドウ、安比塗り、ドラゴンアイなど全国に誇れる特産品や観光スポットが豊富にある八幡平市。そんな八幡平市の魅力を厳選してご紹介！気になった情報はQRコードからシニアズ企画特設サイトで詳しくみることが出来ます！



八幡平市の魅力発見！



シニアズ企画
特設サイトはこちら！

シニアズ企画
特設サイト開設！
気になった情報をより詳しく
ご紹介しています！
要チェックです！

安心安全で風味豊かな
八幡平市自慢のおそば



株式会社 北館製麺

冷涼で自然豊かな八幡平市。北館製麺では厳選された良質な玄そば(殻つきのそばの実)を使い、新鮮なおいしさを保つため1年を通し15℃以下の低温倉庫で玄そばを保管。そば粉はそばづくりに合わせて石臼で製粉し、風味を維持しながらじっくりと麺に仕上げています。食品安全国際規格ISO22000認証取得企業ですので安心安全なそばが堪能できます。

◆直営店「北の蕎麦屋」も元気に営業中！
打ち立てのおそばを、ゆっくり味わってください。
八幡平市叭田176-1 TEL 0195-72-2748

女将のおすすめ！
安比の食材が満載の和食膳



新安比温泉 静流閣

静流閣の温泉は地殻変動などで地中に閉じこめられた太古の海水が源泉で、塩分濃度が海水の約2倍。天然ミネラルが凝縮され、デトックス効果や冷えの改善が期待できます。料理もおすすめで、安比無農薬栽培のまいたけで作る炊き込みご飯は大人気。まいたけの風味が食欲をそそります。八幡平市の豆腐店、ふうせつ花の寄せ豆腐など地元食材満載で八幡平市の魅力が満載です。

◆和室2名一室利用(消費税・入湯税込)
平日通常12,800円→7,800円(5/31まで)
さらにお土産や飲食に使えるクーポンがお1人様2,000円付き
八幡平市叭田43-1 TEL 0195-72-2110

八幡平市の上質な漆を生かした
伝統工芸品



安比塗漆器工房

八幡平市安代地区を含む北東北一帯には、縄文時代からウルシの木が多く自生し、日本有数の漆の産地として透明度・発色・硬度に優れた生漆を産出しています。安比塗漆器工房では、漆器作りの伝統を継承しながら、現代に合った器を制作。温もりと丈夫さが特徴の「安比塗」の魅力を広めています。安比塗の絵付け体験も好評で上品な漆の色合いと艶に心がときめきます。

◆箸の絵付け体験実施中！
最小人数2人〜でお申し込みください。
八幡平市叭田230-1 TEL 0195-63-1065

八幡平の大自然で
豊富なサービスを満喫！



八幡平ハイッ

雄大な岩手山を目の前に、八幡平温泉(マグマの湯)を源泉とした自然を感じる露天風呂が人気。さらに肉屋直営の高品質なお肉をはじめ、四季折々の旬な味覚が楽しめます。また、温泉付特別室「別館姫神」もあります。ホテルの敷地内にテニスやパターゴルフなどさまざまなアクティビティも楽しめるので、家族で八幡平の魅力が堪能できます。

◆ワンちゃんも宿泊できる「DOG 1」もあり！
子どもも楽しめる夏休みのイベントも盛りだくさん！
八幡平市松尾奇木1-590-4 TEL 0195-78-2121



見守りアスリHachi(ハチ)とは？
AppleWatchを装着した方の「安心」と「健康」を見守るサービス。バイタルデータや位置情報の確認、万が一の時にはSOS発信機能もついており、離れていても健康状態を確認できるアプリサービスです。

八幡平市メディテックパレー プロジェクトとは？

八幡平市内の医療体制や高齢者見守り体制が無理なく効率的に継続できるよう社会実装や人材育成を行っているプロジェクト。プロジェクトの一環として八幡平市田山地区で、AppleWatchを使った見守りサービス「Hachi」のモニター実証や取得されるバイタルデータを活用し、「もしもの発見」や健康管理が行われています。

離れていても、近くにいるような 安心感！

八幡平市で実際に利用中のモニターさんに

「Hachi」の感想を聞きました！

Q.Hachiを使って気持ちの変化は？

- 最新機器を使う自信がない
- 難しそう
- 新しいものは覚えられない

AppleWatchの使用に
自信が無い
という声が多数。

◆もしもの時の安心！

- まさかこんな便利なものとは思わなかった！
- 健康状態を先生に見られていると思うからちゃんと血圧を測るようになった

◆誰かに見守ってもらえているという意識が歩数を稼いだり、血圧を測るように！

- ◆サンプル貸し出し、お試し利用OK
- ◆登録完了メール受信後から14日間、利用料無料

常勤医不在の
八幡平市
田山診療所を
核にサービス実装を開始！

【モニター情報/計16名】
◆田山地区にお住まいの方 ◆72~95歳(平均78歳) ◆男性:女性=6:9

Q.Hachiが有料になっても
使い続けたいですか？

- ・もうHachiは離せない
- ・お金は掛かっても着けた時の安心感が違う(本人)
- ・これが無かったら不便だし血圧を測り忘れてしまう(本人)
- ・母の安否がわかるし、連絡がつくようになったから非常に助かっている(娘)

ないと不便、もしもの時の安心感が全然違う
など、Hachiの信頼度の高さが立証！
16名中16名が
有料でも使い続けたいと回答！

詳しくはHPに
アクセス！



導入から
運用まで
しっかり
サポート！

Senior's 増刊号
自分の周りの人を想う活動
想活特集 2022
県内設置店にて配布中！

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
お問合せ・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 019-656-3601
詳しくはリードコナンホームページ
http://www.leadkonan.co.jp/

街をつくる暮らしをつくる
HEIWA
建設業・コンクリート圧送工
株式会社 平和圧送
〒020-0854
岩手県盛岡市上飯岡4地割78番地
TEL 019-637-2864 FAX 019-637-0190
(一社)全国コンクリート圧送事業団体連合会
岩手県コンクリート圧送協会 加入
平和圧送 求人募集

松風 3,000円 (3,240円 8%税込)
花の折弁当 2,000円 (2,160円 8%税込)
雅 5,000円 (5,400円 8%税込)
会社様の
記念行事、祝い事の
「おもたせ」に
ご指定の日時、場所へ
専用車でお届けします
総額5,000円以上のご注文で盛岡市内配達無料(※玉山含む)
総額10,000円以上のご注文で盛岡市近隣地区まで配達無料
(盛岡市近隣地区:滝沢市・平石町・岩手町・八幡平市・矢野町・紫波町)
◆ご利用日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なので消費税は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
予約受付時間/9時~19時
住所/盛岡市上田3-7-26
お問合せ・ご注文は
019-653-1421
info@mifuji-morioka.com

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第32回 安家森 1239m



(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

岩手は山の大地である。は、一等三角点を設置した山域の面積を有する北山地区には、天然の草原が点在している。「かぬか平の山々」(佐藤敏彦監修)によれば、古くは馬を放牧しており、何処どこ「かぬか平」とか「野芝のかぬか」とか「野芝のかぬか」など親しみを込めて呼んだという。

何処で何を見たかって。いちいちの種あかしはヤボというもので、四季を彩る山野草、山座同定、野田の海...とお楽しみは自らの足でよしなご。

「かぬか平」って何？

岩手町、久慈市、岩泉町にまたがる「かぬか平」もその一つだ。袖山高原の安家森から平庭高原の平庭岳まで、約9kmの縦走路が続いている。登山口は南と北の二カ所、どちらにもトイレと駐車場がある。激しいアップダウンや難所があるわけでもない。お花畑に歓声を上げながら歩く。白地に黒文字の看板が、程よくハイカーを導いてくれるだろう。

私はスマホ講座のなかで、「インターネットという言葉を聞いたことがある人はいらっしやいますか」という質問を、必ずと言っていいほど参加者の皆さんに投げかけます。そうですと、ほとんどの人が手を挙げるようになりました。私が講座を始めた頃は「まったく知らないよ」という方も多かったのですが、時代の流れで驚きです。



さあ、緑風のなかを牛のように歩いて安家森へ向かう。左の稜線は遠別岳。二山とも縦走路の立役者である

岩泉町の西端にそびえる標高1239mの安家森。雲上展望が開くので、できるだけスカッと晴れた日を選んでほしいと思う。

逆に、県道29号のつじヶ丘駐車場から南下する場合でも、回送用の車を下山地点にデポする必要があるのである。

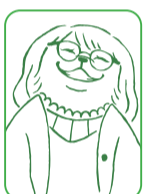
シニア向けのスマホ講座②

インターネットってなんだろう

私はスマホ講座のなかで、「インターネットという言葉を聞いたことがある人はいらっしやいますか」という質問を、必ずと言っていいほど参加者の皆さんに投げかけます。そうですと、ほとんどの人が手を挙げるようになりました。私が講座を始めた頃は「まったく知らないよ」という方も多かったのですが、時代の流れで驚きです。

インターネットとは何か、どういうものか説明ができる人はいらっしやいますか?と尋ねると、皆さん静かに手を下ろします。これでわかるの通りインターネットという単語は、意味を説明できなくて結果として、私が所属する空白も入力します。するに頑張りましょうね。

「インターネット」と入力して「検索」を押すと、検索結果が表示されます。これは、インターネットという単語をデータベースに入力しているからです。インターネットという単語をデータベースに入力しているから、検索結果が表示されるのです。



安城 亜美 あんじょう つぐみ

「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スマホ講座を展開させていただきます。

鉛筆豆知識いろいろ

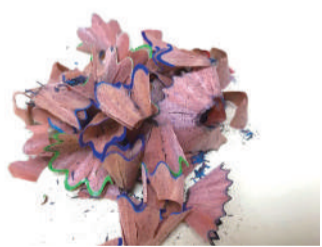
パステル館店長の文具発見 鎌田店長



丸軸、三角軸、六角軸と形もさまざま

5月は祝日が多く、記念日が続きましたが、実は文房具の記念日も5月にあることをご存じでしょうか。19年5月2日に日本初の鉛筆の工場生産が始まったこと由来します。今回は、鉛筆の雑学をいくつかご紹介させていただきます。

1本で書くことができる距離は、フルマラソンよりも長い約50km(※芯を削らない状態で線を引き続けた場合)とされています。



鉛筆の形によって削りカスの形も異なります

鉛筆を使用する試験に、マークシート方式があまりありません。所説ありますが、人間は焦ったり緊張したりすると筆圧が強くなるため、シャープ芯に比べて折れにくい鉛筆が多く使われていると言われています。

平金商店パステル館 盛岡市肴町8-18 (肴町アークゲート南側) ☎019(65)2288-1

思わぬ高額請求や作業内容

困りごと解決の落とし穴

「マンションのトイレが詰まり、390円」という広告を見て電話した。作業員が来たが便器を外して排水管を見るので、3万円かかると言われ了承した。すると汚れたが蓄積して詰まっていた。通貫作業で20万円、さらに再発防止のための薬剤と特殊な機械の清掃で15万円と言われ最終的に55万円の契約書を渡された。了承し、その場で支払ったがよく考えたら、本当にシンダー交換が必要か尋ねると「個人

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。

ユニオンザ・プライム二戸
ユニオンザ・プライム上堂
ユニオンザ・プライム8盛岡南
ユニオンザ・プライム太子堂
ユニオン沼宮内
ユニオン西根
ユニオン洪民
ユニオン北上
ユニオン宮古
ユニオン磯鶏
ユニオン山田

GROWING UP UNION GROUP

慢性腎臓病の予防「塩分」

減少傾向だが、まだまだ多い塩分摂取

生活習慣病(糖尿病や高血圧、肥満など)や腎臓の病気が原因として起る慢性腎臓病。シニアズの医療通信欄に、腎臓の働きを透析導入まで6回シリーズで詳しく掲載されました。成人の8人に1人が慢性腎臓病に該当するとされており、改めて、食生活を見直す機会になったという人もいたと思います。今回は慢性腎臓病の予防や食事療法で大切なポイントとなる「塩分」を取り上げたいと思います。

「食べた気がしない」
ある女性の患者さんに、「病院の食事は全部食べても、食べた気がしない。たくさん切れてもあれば、あ、食べた」という気持ちになる」と言われたことがありました。当時の減塩食は塩分が7gでしたが、食べ慣れた漬物がないことが、「食べた気がしない」という気持ちにさせていました。実はこの「食べた気がしない」という気持ちや感覚が、減塩が必要とわかっていても、長年の習慣を変えられない要因の一つのようになっています。

「まだまだ多い塩分摂取」
減塩活動の普及で塩分の摂取状況は減少傾向にあり

腎臓を守るための第一歩、減塩
私たちの体の60%は水分ですが、その体液量の調節

慢性腎臓病学会の塩分目標は3g以上6g未満と なっています。腎臓を守るためには、さらに踏み込んだ減塩が必要となります。

取り過ぎた余計な塩分は尿中に排泄されますが、そのためには腎臓が一生涯懸命に働く必要があります。

そのために、塩分の取り過ぎは腎臓にも大きな負担をかけることとなりますので、減塩を意識した食事をする

次回、塩分制限の実際を取り上げたいと思います。管理栄養士 菊池洋子

ホヤでミネラル摂取

ホヤは鉄分、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれ、低カロリー低コレステロールな食品です。旬の生ホヤが手に入ったら試してみたいレシピをご紹介します。

- 1 お湯を沸かし、わかめをゆでる。色が変わったらザルに上げ、水気を切る。茎は千切りに、葉は食べやすい大きさに切る。
- 2 タマネギは半分に切り、薄くスライスする。
- 3 タマネギを水にさらし、手でもんで辛味をとる。水から上げ、ペーパータオルで水気を切る。
- 4 タマネギとわかめをボウルへ入れ、すし酢を入れ、塩分が気になる方は、すし酢を穀物酢に変えてもOK。キムチの塩分が高めなので食べ過ぎに注意しましょう。
- 5 ホヤは出っ張りの部分を切り落とし、中の海水を絞って捨てる。縦に切り殻から身を剥がして黒い部分を捨てる。流水で洗い、ペーパータオルで水気を切る。
- 6 ひと口大に切ったホヤとキムチをボウルに入れて和え、お好みでごまを振りつけて完成。

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7回】ホヤの磯キムチ



遊食屋FujiNext 藤原和広さん



ホヤは鉄分、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれ、低カロリー低コレステロールな食品です。旬の生ホヤが手に入ったら試してみたいレシピをご紹介します。

1 お湯を沸かし、わかめをゆでる。色が変わったらザルに上げ、水気を切る。茎は千切りに、葉は食べやすい大きさに切る。


2 タマネギは半分に切り、薄くスライスする。

3 タマネギを水にさらし、手でもんで辛味をとる。水から上げ、ペーパータオルで水気を切る。

4 タマネギとわかめをボウルへ入れ、すし酢を入れ、塩分が気になる方は、すし酢を穀物酢に変えてもOK。キムチの塩分が高めなので食べ過ぎに注意しましょう。

ホヤ140g(剥きホヤでも可)、生わかめ30g、タマネギ1/4個、キムチ80g、すし酢(まるやかな酢)15cc、ルビートマト(ミニトマトでも可)3個、大葉1枚、レモンスライス3枚、お好みでごま、万能ネギ適量

材料(3~4人分)

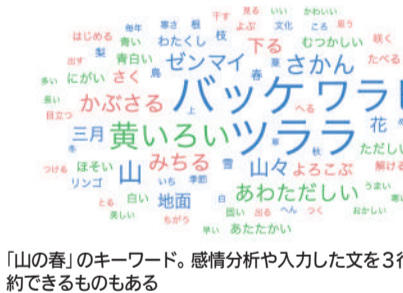


1食約147kcal

意外と知らない!

【第11回 読書のDX化】

身近なIT技術



「山の春」のキーワード。感情分析や入力した文を3行に要約できるものもある

今時期の岩手は高村光太郎「山の春」がピタリです。この作品の文をワードクラウドというAIに与えたら図のように要約しました。この作品はバツケ、ワラビ、ツツラが強調されていると分析し、画面中心に大文字で表示されます。さらに3行に要約するAIもあり二つ、三つ、雪の間の

デジタルでさらに便利にすることがDX(デジタルトランスフォーメーション)の感想や要旨の分析を紹介いたします。

小説など文学作品の電子書籍をスマホやタブレットなどで読むことが多くなりました。青空文庫という無料サイトで宮沢賢治や石川啄木、高村光太郎の作品が公開されています。有料購読サイトでは雑誌、美術誌

納得させられたものです。教授や校長クラスが最もお似合い。とにかく中堅下っ端の人間は演じさせられないのではないかとさえ思われる貴族の持ち主。まことに恐れ入ります。

抗争の渦中で片っ端から人が死んでゆく、かの有名な「仁義なき戦い」シリーズでこの人が演ずる大久保賢一親分の大物ぶりも大したもの、組同士で問題

ことが大切です。今回は、塩分制限の実際を取り上げたいと思います。管理栄養士 菊池洋子



内田朝雄の巻

文 山田裕幸

戦闘機をはじめ徹底的に現代劇までこなす幅の広さがありました。宮沢賢治の研究家として著作活動もこなす学究肌の人もあったのですが、いくつかの短期大学で教鞭を取ってまいりました。今さらながら受講したかったなあと思う私です。

し出しを買われてのことでしよう(製作者は分かっています)。

演技には、得も言われぬ

日本海軍の真珠湾攻撃を

今あるモノやサービスをデジタルでさらに便利にすることがDX(デジタルトランスフォーメーション)の感想や要旨の分析を紹介いたします。

小説など文学作品の電子書籍をスマホやタブレットなどで読むことが多くなりました。青空文庫という無料サイトで宮沢賢治や石川啄木、高村光太郎の作品が公開されています。有料購読サイトでは雑誌、美術誌

今時期の岩手は高村光太郎「山の春」がピタリです。この作品の文をワードクラウドというAIに与えたら図のように要約しました。この作品はバツケ、ワラビ、ツツラが強調されていると分析し、画面中心に大文字で表示されます。さらに3行に要約するAIもあり二つ、三つ、雪の間の



限定6個

こぶしのはなの さわやかメニュー!

ピリッとまろやか グリーンカレー 594円(税込)

ぷるっとジューシー グレープフルーツゼリー 378円(税込)

岩手の旬の素材を使った和風惣菜

こぶしのはな

営業時間/10:00~20:30 TEL/019-623-8808
盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡ビル フェザン本館B1F
※営業時間は、状況により変更になる場合がございます。
※食材の入荷状況により、内容や価格が変更する場合がございます。

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

〒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



3. オーラルフレイルとは

いわて医療通信【口の健康と全身の健康のかかわり】

皆さん「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか。「フレイル」という言葉はよく耳にする言葉となり、その意味もご存じの方も多いかと思いますが、オーラルフレイルは「Oral Frailty」虚弱を合わせた造語であり、「口のフレイル」という意味です。口腔機能低下を指し、老化現象の一つと言えます。歯や口の働きが衰えると心身の機能低下に影響し、フレイルのきっかけになることから健康寿命に大きく関係すると言われてきました。

「コロナ禍での出控えによって筋力が衰えていますか？歩くのが大変になって、タクシーで来店されるお客さまもいらっしゃいます。家に閉じこもりやすくなり外出が億劫になると、体を動かす機会は減っています。」

「億劫」という字をよく見ると「人の意と力が去る」というように見えます。この解釈は自己流ですが、体を動かさないといふ心が衰えていくことは確かです。

最近、健康に関する言葉で「サルコペニア」や「フレイル」という言葉がよく聞かれています。オーラルフレイルの症状は些細なものなので、自身の口腔機能が低下していることに気が付きにくいものです。今回は注目度のオーラルフレイルについて、詳しくご紹介いたします。

オーラルフレイルの初期段階でみられやすいのは、咀嚼機能の衰えです。咀嚼とは食物を噛み、唾液と混ぜ合わせて、飲み込める状態にするまでの一連の動作をいいます。食物を噛む力が衰えてくると、硬いものや繊維の多い食物が食べにくくなり、食べられる食品の種類が減少につながります。その他の症状としては、唇、頬、舌の力が弱まり、動きもぎこちなくなるといわれています。症状がひどくなると、嚥下機能が低下し、食物が口に残る、食べ物を飲み込むのに時間がかかるようになり、また、のどに力が出ると、むせたり物が喉につかえたりします。

このような症状によって食事が制限されるようになると日々の楽しみが失われるだけでなく、食欲の減退、外食に行く意欲の減少、友人や家族との旅行や長時間の外出を控えるようになります。このフレイルを

「口」の健康と全身の健康のかかわり

品の種類が減少し、栄養が不足するようになります。オーラルフレイルは高齢者のQOLを低下させるだけでなく、気分の低下につながります。症状がひどくなると、嚥下機能が低下し、食物が口に残る、食べ物を飲み込むのに時間がかかるようになり、また、のどに力が出ると、むせたり物が喉につかえたりします。

このように症状によって食事が制限されるようになると日々の楽しみが失われるだけでなく、食欲の減退、外食に行く意欲の減少、友人や家族との旅行や長時間の外出を控えるようになります。このフレイルを

また最近、ジョギングやウォーキングの際に足から伝わる衝撃が脳機能にも関係していることがわかりました。運動により頭部に伝わる適度な衝撃が脳内の組織液を動かして神経細胞に物理的な刺激を加えます。すると神経細胞のタンパク

「億劫」という字をよく見ると「人の意と力が去る」というように見えます。この解釈は自己流ですが、体を動かさないといふ心が衰えていくことは確かです。

最近、健康に関する言葉で「サルコペニア」や「フレイル」という言葉がよく聞かれています。オーラルフレイルの症状は些細なものなので、自身の口腔機能が低下していることに気が付きにくいものです。今回は注目度のオーラルフレイルについて、詳しくご紹介いたします。

オーラルフレイルの初期段階でみられやすいのは、咀嚼機能の衰えです。咀嚼とは食物を噛み、唾液と混ぜ合わせて、飲み込める状態にするまでの一連の動作をいいます。食物を噛む力が衰えてくると、硬いものや繊維の多い食物が食べにくくなり、食べられる食品の種類が減少につながります。その他の症状としては、唇、頬、舌の力が弱まり、動きもぎこちなくなるといわれています。症状がひどくなると、嚥下機能が低下し、食物が口に残る、食べ物を飲み込むのに時間がかかるようになり、また、のどに力が出ると、むせたり物が喉につかえたりします。

このように症状によって食事が制限されるようになると日々の楽しみが失われるだけでなく、食欲の減退、外食に行く意欲の減少、友人や家族との旅行や長時間の外出を控えるようになります。このフレイルを

また最近、ジョギングやウォーキングの際に足から伝わる衝撃が脳機能にも関係していることがわかりました。運動により頭部に伝わる適度な衝撃が脳内の組織液を動かして神経細胞に物理的な刺激を加えます。すると神経細胞のタンパク

身体機能・脳機能を向上

動いて健康維持

平均寿命は長くても、健康寿命が伸び悩んでいるのが日本の問題点と言われます。体を動かすための運動器の機能維持が健康寿命を長くすることにつながります。日頃からこまめに運動を欠かさずに行いたい

平均寿命は長くても、健康寿命が伸び悩んでいるのが日本の問題点と言われます。体を動かすための運動器の機能維持が健康寿命を長くすることにつながります。日頃からこまめに運動を欠かさずに行いたい

岩手県内どこでも出張買取
昔の物、古い物何でも買います！

買取のことなら **和泉屋**

生前整理 遺品整理 断捨離

080-1697-8180

着物お直し ご相談会

見積無料 納得できるもの。

相談会だけの限定特価

きもの丸洗い 3,850円(税込)

きもの洗い張り 5,500円(税込)

色無地染替え & お仕立直し 64,900円(税込)

洋服の染め直し 5,500円(税込)~22,000円(税込)

和のくらし 小袖

創業大正13年 こうや呉服店

019-658-8511 019-622-2535

20年ほど前より、延べ2,000人以上のお客様に喜んでいただいております。

栄養強壮 **コンクレバン**

こんな時にオススメ!

- ◆色々な病気で体力が衰えているとき
- ◆発熱で体力が消耗しているとき
- ◆肉体的疲労のとき ◆胃腸障害や栄養障害
- ◆妊娠中・授乳期などの栄養補給

有限会社 **宮手薬店** TEL.019-622-2623

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**

新型コロナウイルスの感染が続いていますが、感染者が飛びぬけて多いのが東京です。小池百合子都知事は海外からの感染を未然に防ぐため、後藤新平の対策から学んだそうです。

後藤新平は1857(安政4年、現在の奥州市水沢)に生まれ、医師の道歩みます。福島県須賀川医学(清)ではコレラが蔓延して、そのまま上陸すれば国内での大流行が懸念され、人のローレンツ博士から西洋医学と衛生学を学びました。優れた才能が認められ、24歳で愛知病院の院長に抜擢。その後、ドイツへ私費留学して衛生制度や社会政策を学び、帰国後は内務省衛生局長に就任しました。

コレラ蔓延を防いだ

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤竜一

京です。小池百合子都知事は海外からの感染を未然に防ぐため、後藤新平の対策から学んだそうです。

後藤新平は1857(安政4年、現在の奥州市水沢)に生まれ、医師の道歩みます。福島県須賀川医学(清)ではコレラが蔓延して、そのまま上陸すれば国内での大流行が懸念され、人のローレンツ博士から西洋医学と衛生学を学びました。優れた才能が認められ、24歳で愛知病院の院長に抜擢。その後、ドイツへ私費留学して衛生制度や社会政策を学び、帰国後は内務省衛生局長に就任しました。

大好評、お得なスタンプカード!

岩手ゴルフ倶楽部

平日無料 プレー券進呈!

6月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
			¥6,400	¥6,950 食事付	¥6,950 食事付	レディースデー ¥8,600
5	6	7	8	9	10	11
¥9,700	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	レディースデー ¥8,600
12	13	14	15	16	17	18
¥9,700	¥6,400	¥4,950	¥6,400	¥6,950 食事付	¥4,950	レディースデー ¥8,600
19	20	21	22	23	24	25
¥9,700	¥4,950	¥6,950 食事付	¥6,400	¥6,400	¥6,400	レディースデー ¥8,600
26	27	28	29	30		
¥9,700	¥6,950 食事付	¥4,950	¥6,400	¥6,950 食事付		

もりおかいにしえ散歩 ⑥1

案内役 真山 重博

肴町界限(前編)



盛岡駅を降りて開運橋を渡り、大通を抜け、さらに中の橋を渡った先に現れるのが、「元祖 盛岡城下町」とも言える肴町界限。盛岡の昔と今を楽しめるところ

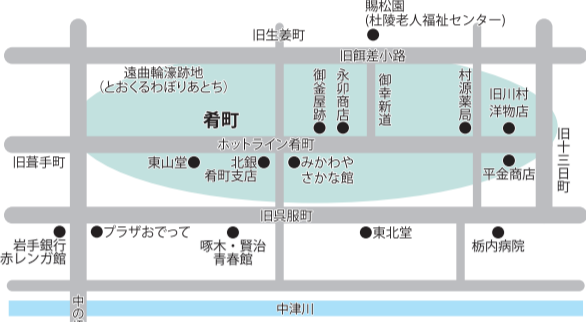
盛岡市民にとって肴町といえは「ホットライン肴町」のアーケード街を連想すると思いますが、この通りだけが肴町だったのは「旧肴町」時代のことです。現在の範囲は、旧呉服町、旧六日町、旧十三日町、旧馬町、旧銀差小路、旧川原小路の

昭和25年3月、中尊寺金色堂に安置されている歴代奥州藤原氏のご遺体調査が行われた。戦後たった5年後の出来事に思いを馳せるだけで私は震えるほどに興奮してしまふ。これが今日に至るまで唯一無二の学術調査であり、藤原氏のミイラに科学の手が入った歴史的快挙だからだ。

学術調査団には考古学、歴史学、医学・人類学など、広い分野の権威が名を連ね、その研究結果は『中尊寺と藤原四代』としてまとめられ、朝日新聞社から出版されている。当時の最先端科学で検証された金色堂須弥壇内のミイラは、驚くべき数々のメッセージを現代人に与えて来た理由には、平泉が滅

御所湖沿いに走る県道172号線から281号線に入り、南西に進むと見えてくる「くますけ工房 佐藤佑美術館」に書かれた小さな看板。矢印の方へ進むと木々の間に隠れた「くますけ工房」が見えてきます。扉を開けると、甘い香りが広がり、玄関先にある鐘を鳴らせばご主人と奥様の少子さんが笑顔で出迎えてくれます。

中には息子さんが描いた大きい日本画が飾られており、キャンバス内の幻想的な世界に引き込まれます。「東京藝術大学院に通っていた息子が、卒業で引越すことになり絵を運ばなくてはいけません。大きい絵が何枚もありここに置くのが悩みましたが、ちょうど叔父からこの家を継ぐことになりました」とご主人。どの絵もその時の閃きや思い出を振り返りながら描かれており奥深く独創的。日本美術院主催の展覧会でも入選したこともある絵を仕事として描いておられる。ご主人が長年の経験で手焙煎したトラジャ豆で淹れるサイフォンコーヒー。成分が最大限に抽出されるので奥深い苦味が特徴。栗石の新鮮な卵で作る少子さんお手製の濃厚なチョコレートテリーヌなど、スイーツと相性ぴったりです。「天気の良い日は縁側の席もおすすめ」と少子さん。鳥の囀りを聞きながら日本画の世界を覗いてみませんか。



地区を焼き尽くしたこの大火で、家屋1432軒、寺社24ヶ寺、土蔵56棟、学校4校が焼失しました。このとき没落した老舗があった一方で、焼け跡から復興した老舗や近隣で焼き出された新天地を求めて肴町に開店した商人も加わり、肴町はむしろ最新の商店街として勃興していったのです。

直前の健康状態、死亡年齢や死因、生前の体格や血液型、歯の状態などまで、詳細な調査結果がまとめられている。それによると死因は清衡公と基衡公は脳溢血の疑いがあり、血液型は清衡公と秀衡公はA型、基衡公はA型、泰衡公はB型とわかった。

令和の現代、過去の調査から72年が過ぎた今の最先端科学で改めて徹底調査したらどんなことが新事実や改訂情報として得られるのかと切に願う。

知ってる? シニアの穴場スポット くますけ工房

隠れ家的アートカフェ

家族旅行で世界各地の料理やコーヒーを味わってきたご夫妻が作るおすすめメニューは、ご主人が長年の経験で手焙煎したトラジャ豆で淹れるサイフォンコーヒー。成分が最大限に抽出されるので奥深い苦味が特徴。栗石の新鮮な卵で作る少子さんお手製の濃厚なチョコレートテリーヌなど、スイーツと相性ぴったりです。「天気の良い日は縁側の席もおすすめ」と少子さん。鳥の囀りを聞きながら日本画の世界を覗いてみませんか。



トラジャ豆のコーヒーとチョコレートテリーヌ。くますけハチミツクッキーはちみつと栗石産のなたね油で作られ、素朴な味わい



文 高橋政彦

奥州藤原四代からのメッセージ

学術調査

「あえて切れない刀で何度も頭部を斬られた云々」と『吾妻鏡』に記される

「あえて切れない刀で何度も頭部を斬られた云々」と『吾妻鏡』に記される

「あえて切れない刀で何度も頭部を斬られた云々」と『吾妻鏡』に記される

「あえて切れない刀で何度も頭部を斬られた云々」と『吾妻鏡』に記される

「あえて切れない刀で何ども頭部を斬られた云々」と『吾妻鏡』に記される

「あえて切れない刀で何ども頭部を斬られた云々」と『吾妻鏡』に記される

威が名を連ね、その研究結果は『中尊寺と藤原四代』としてまとめられ、朝日新聞社から出版されている。当時の最先端科学で検証された金色堂須弥壇内のミイラは、驚くべき数々のメッセージを現代人に与えて来た理由には、平泉が滅

威が名を連ね、その研究結果は『中尊寺と藤原四代』としてまとめられ、朝日新聞社から出版されている。当時の最先端科学で検証された金色堂須弥壇内のミイラは、驚くべき数々のメッセージを現代人に与えて来た理由には、平泉が滅

威が名を連ね、その研究結果は『中尊寺と藤原四代』としてまとめられ、朝日新聞社から出版されている。当時の最先端科学で検証された金色堂須弥壇内のミイラは、驚くべき数々のメッセージを現代人に与えて来た理由には、平泉が滅

270

プランがセミオーダー すべての価格が「完成価格」

本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住まうために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

まちなか展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

シュガーホームがよくわかるホームページはこちら検索

検索

※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>
 ■「あのなはん〜私の思いを言葉に込めて〜」
 募集内容:「あのなはん〜私の思いを言葉に込めて〜」の発表原稿募集
 応募資格:市内在住の60歳以上の方
 テーマ:①私の生きがい・特技②私の夢・希望③若者に伝えたいこと④私たちの役割⑤地域活動に参加して⑥体験から学んだこと⑦その他自由主題の中からいずれか一つ
 応募様式:原稿は2,000字以内の自作・未発表のもの(原稿の著作権は市に帰属し、返却しない)
 応募方法:作品に題名と住所、名前、生年月日、職業、電話番号を記入し、〒020-8530 市役所長寿社会課へ郵送または持参。
 申込期間:6月21日(火)〜9月12日(金)必着
 発表会場:盛岡市民文化ホール 大ホール
 ※発表者は、発表原稿募集に応募し選出された方とする。
 発表日時:11月15日(火) 13時半〜15時半
 問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003
 ■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:おおむね60歳以上の盛岡市民
 開催日程:①松園老人福祉センター(西松園二) 6月9日(火)13時半〜15時半 定員20人
 ②青山地区活動センター(青山三)

誤飲や怪我など手の
 津子は好奇心旺盛で
 話、子どもの頃の三
 を見つけてしまっ
 なで歪んだ楽し
 三津子が、日常の
 認知症の母の介
 く夏は、山間の田
 「チョウセンアサ
 タイトルにもなっ
 リの本となってい
 者の作品を読んだ
 い方の「味見」に
 ちろん、今まで著



著:袖月 裕子/KADOKAWA
 刊:1,760円(税込)

6月15日(火)13時半〜15時半 定員15人
 ③津志田老人福祉センター(津志田西二)
 6月20日(日)10時〜12時 定員30人
 ④加賀野老人福祉センター(加賀野四)
 6月21日(火)13時半〜15時半 定員30人
 ⑤太田老人福祉センター(上太田細工)
 6月24日(金)10時〜12時 定員20人
 申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係
 ☎603-8003

Human and Animal 土に吹き込まれた命
 5/28(土)〜7/3(日)
 開館9時半〜18時(入館は17時半まで)

奈良美智ら国内外で活躍する美術家5人の、「人」や「動物」をテーマにした現代陶芸の作品や関連作品、約100点をご紹介します。世界各地の作家が、土という素材の特性を生かし、表現したさまざまな作品をお楽しみください。
 会場:岩手県立美術館 企画展示室
 休館日:月曜日
 観覧料:一般800円(1,000円)、高校生・学生500円(600円)、小学生・中学生300円(400円)
 ※()は当日料金
 問合せ:☎019-658-1171(岩手県立美術館)

★ペア3組様にチケットプレゼント!

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、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

川口成彦 フォルテピアノリサイタル
 7/19(火) 19時開演(18時15分開場)

盛岡市出身、横浜市育ちのピアニスト。今回は、ベートーヴェン時代の2台の楽器、ブロードウッド(1800年頃)とワルター(1795年頃)で、ベートーヴェンとその時代に思いを馳せます。
 会場:盛岡市民文化ホール 小ホール
 入場料:全席指定 S席4,000円(4,500円)、A席3,000円(3,500円)、U-25チケット(25歳以下対象/S・A席選択可)1,500円(2,000円)※()は当日料金
 問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

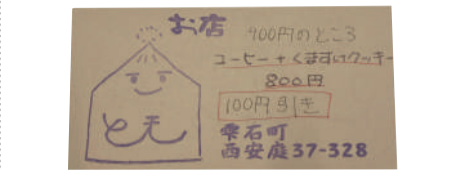
The GRAMOPHIL
 ~あらえびすと仲間たちが創った音楽雑誌~
 6/14(火)〜9/30(金)
 開館9時〜16時半(入館は16時まで)

音楽好きの野村胡堂が発起人となって愛好家の仲間たちと創刊したレコード専門の音楽雑誌「The GRAMOPHIL」について紹介します。
 会場:野村胡堂・あらえびす記念館
 休館日:月曜日(祝日の場合は翌日)
 入館料:一般310円、小中高生150円、団体割引有
 問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

読者プレゼント

くますけ工房様より

コーヒーとくますけクッキー(小)セット100円引きチケット



「知ってる?シニアの穴場スポット」で紹介したくますけ工房様より人気のコーヒーとくますけクッキー(小)をセットの100円引きチケットを10名様にプレゼント。

仕出し 美藤様より
 岩手山(三段弁当)



2020年4月発売から地域の皆さまに3万食をご利用いただきました。岩手山(三段弁当)2,160円相当を2個セットで3組様にプレゼント。

※引換券を送付します。美藤様へ電話連絡の上、ご来店してお品物をお受け取りください。

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6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 ダビンビル 株ウインドクロス内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

シニアズブックカフェ 東山堂 川徳店 杉本貴宏

感情がうごめく11の話

「美しい花には毒がある」「見せろや日常のなかに隠れた、人間の欲求や本性が垣間見えます。読み進めるほどに見えてくる仄暗い人間性。そして予想を上回るソックとする展開に惹き込まれていきます。短編なので、各章15分程度で読み切ることが出来ます。9〜10ページほどの話のなかに、袖月裕子さんの表現の魅力がギュッと詰まっています。この本をきっかけに長篇シリーズも読み始めてみてはいかがでしょうか。」

まもなく梅雨に入ります。この時期は、血流やリンパ還流の滞りが起こりやすく不調を感じやすくなります。また、日々の生活で同じ動作や姿勢を繰り返すと筋肉は硬くなり、血行不良になりコリハリや痛みを感じてしまいます。今回は首を整理するコンディショニングの

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

ストレッチネット、首周りのお悩みに

体のお悩み募集中
 リクエストにお答えします

方法を紹介します。
 【やり方】
 ①首のリセット
 ②その状態で頷く動きと横突起を両手で押さえます。
 ③その状態で頷く動きと横突起を両手で押さえます。
 ※日本コンディショニング協会

首を押えている手で筋肉が縮むのを感じましょう。首肩周りの不調を感じたら20回ほど繰り返してみましょ。

日本コンディショニング協会 認定インストラクター 中岡ゆきえ先生

もりしん 金利上乘せ実施中!
 年金定期 年金定期II型
 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)

信頼と満足を
 毎日の生活に安心をお届けします
 営業品目
 ●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

①首の後ろのポコポコしている骨を片手で押さえます。
 ②逆の手を顎に当てます。
 ③息を吐きながら、顎を上げます。②の手で顎を押し上げましょう。
 ④首の後ろの筋肉を使っていることを確認します。

首のリセット
 ネックエクステンション

WINS本宮
 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
 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)

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 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

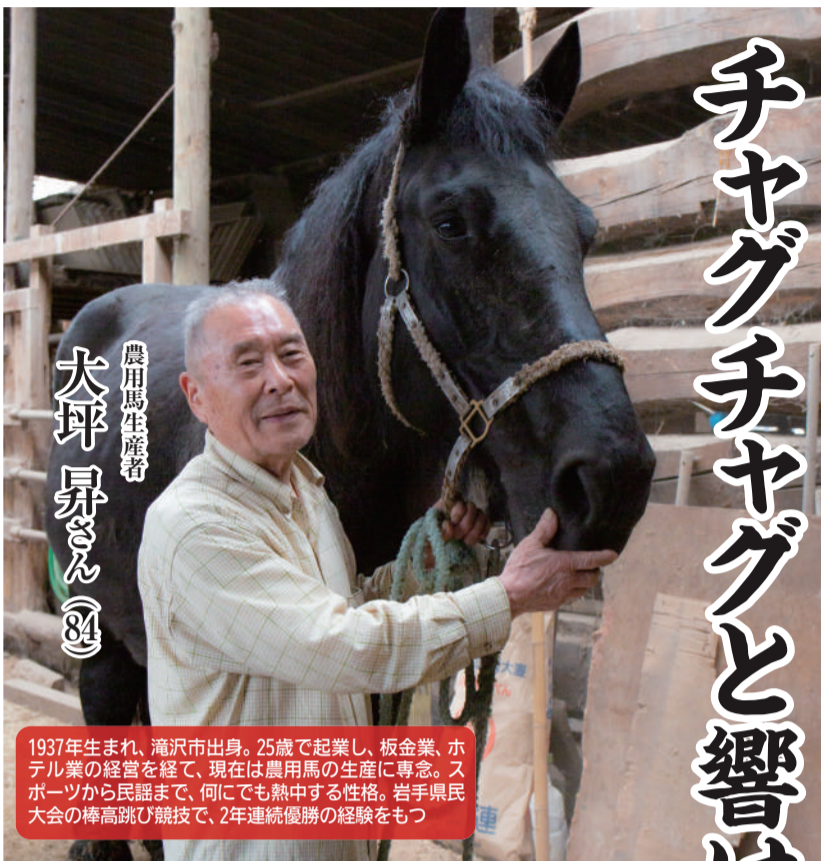
シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

さくら美容形成クリニック

院長 田崎 治子

診療科目
・美容皮膚科
・美容外科
・形成外科

0120-777-392
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
<http://sakura-keisei.jp> Twitter @sakurakeisei



農用馬生産者
大坪昇さん 84

チャグチャグと響け

1937年生まれ、滝沢市出身。25歳で起業し、板金業、ホテル業の経営を経て、現在は農用馬の生産に専念。スポーツから民謡まで、何にでも熱中する性格。岩手県民大会の棒高跳び競技で、2年連続優勝の経験をもつ

「昔はこの家にも農用馬が1、2頭いたものです」と大坪さん。兼業農家の四男に生まれ、馬と触れ合いながら育ちました。板金業、ホテル業など事業経営をするなかで、自分の時間を「趣味と健康のために」使いたいと、40年以上前に馬を飼いはじめました。

「競走馬は気性が荒いけど、農用馬は大人しくて育てやすいね」と最初に飼ったのは、小さい頃から慣れ親しんだ農用馬。「1日3回餌をあげたり、運動のため外に出して歩かせたりしないといけないので朝6時から夕方6時半まで一日中世話をしています」と言葉は通じなくても、毎日同じ時間を給餌や手入れをする中で、馬への愛情は伝わると言います。

馬を飼っている人に話を聞いたとき、熱心に馬の生態や世話のやり方を学んでいた大坪さん。「馬の出産は命がけで、特に注意しています。目を離した一瞬の際に母馬と子馬の命が危険なことになってしまつともあります」と命がけの出産を支えるため厩舎に寝泊まりし、1〜2時間おきに馬の様子をチェックします。大坪さんの甲斐甲斐しいサポートのおかげで40年以上、母馬と子馬ともに無事に出産を迎えることができ、これまでの生産頭数は155頭。農用馬の生産頭数は150頭に到達したのは、岩手県では大坪さんただ一人です。「チャグチャグ馬」も、今年には約100頭が参加した「2020 WATEKEIBA AWARDS」で「馬事文化賞」を受賞しました。「真面目に頑張ってきた甲斐があるね」と嬉しそうに話します。現在、母馬6頭と昨年生まれた子馬4頭を飼育しており、毎年3月から6月中旬までが産期シーズン。

「今夜か明日には、もう1頭生まれまふよ」と、愛馬を優しくなでる大坪さん、愛情の深さが伝わってきます。農用馬の寿命は25年ほど。子馬を産める期間が過ぎると食肉用に売却されるケースが多いそう。「うちは最後までここで面倒を見ます」とその命が尽きるまで変わらぬ愛情を注ぎ続けます。

「チャグチャグ馬」を「絶やしたくない」と、農用馬を飼育する農家は、滝沢市内で約10軒、年々、数が減少し、最盛期には約100頭が参加した「チャグチャグ馬」も、今年には50頭以下になる見込みです。「チャグチャグ馬」は、他では見られない岩手にとつて大事なお祭りです」と大坪さん。他県から馬を借りて参加する方も多いため、自分の育てた馬と自前の装束で祭りに臨む大坪さんは馬や装束の手入れなど、祭りの5日前から本格的な準備を始めます。シャランだけでも、1頭で約2時間かかり、加えて、爪切りやブラッシングなど、重労働ばかり。「手間もかかるし大変だけど、馬がいなければお祭りはできないからね」。馬の背に乗り、喜び子どもたちの笑顔を見ると、疲れも吹き飛ばすといいます。

20年以上続く伝統を守るため、「チャグチャグ馬」保存会」が中心となり、馬の飼養頭数を増やす活動も動き出しました。

今年開催予定の「チャグチャグ馬」。「2年遅れで、ようやく40回だね」と参加回数40回の節目を迎え、4頭の愛馬と共に臨みます。一年に一度の晴れ舞台、休むことなく世話を続ける飼主と祭りを支える関係者、そして約80kgもの装束を纏い炎天下を歩く馬たち。3年ぶりとなる今年の「チャグチャグ馬」は、特別な思いがこみ上げるのではないのでしょうか。「次は94歳で50回参加を目指したい」と大坪さん。これからも愛馬と共にチャグチャグの音を響かせていくでしょう。

土木・解体・建築・舗装工事なら遠忠へ

一地域と共に歩みつづける

株式会社 遠忠

営業品目
土木・建築・舗装・解体
生コン製造販売業・砂利類製造販売業
山砕石製造販売業・各種自動車整備業・不動産業

岩手県八幡平市大更 第24地割8番地の1の5
Tel.0195(76)2126 Fax.0195(75)0680
<http://www.enchu.com>

大森ふじおのシニアナビ

シンプルな焚き火はいかが

最近、シンプルな道具で楽しむ焚き火がシニアたちの間で、静かに広がっています。近場のキャンプ場だけでなく庭など手軽にできる場所、時間を忘れてゆつくりと炎を楽しんでいるようです。県内のアウトドアシヨップなどでは、コンパクトなメッシュの焚き火台が売れており、ソロコ焚き火をする人も、県内各地でキャンプを楽しむ盛岡市の会社員、戸田和宏さん(46)は、「自然のなかで過ごすことでリフレッシュができます。なかでも、焚き火が一番楽しい。時間やネットから開放され、ゆらゆらと燃える火を眺めていると心が癒されます」と焚き火時間を楽しんでるようです。

読書愛好家の高村宏昭さん(67)は、庭で夜の焚き火をエンジョイ。「暗闇で一人、炎に向き合うのがいい。飲みながらでもよし、食べながらでもよし。昼では味わえない心落ち着く静かな一人の時間が訪れます」とソロで堪能。スノーピーク会長の山井太さん(62)は「焚き火は、文化。人生に野あそびを」と昨年、ある会合でそう話していました。シンプルな焚き火いかがですか。

盛岡生活文化研究所
大森ふじお

おかげさまで 1周年 Thank you for your continued support

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
MORIOKA

Eat Local Love Local
by MIFUJI Catering

Lunch box, deli, coffee, sweets and many cute shop

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F
TEL 050-8881-0575

450種 6,000株をこえる世界のバラが、四季折々に鮮やかな色彩と豊かな香りで園内を彩ります。

3年ぶりの開催

バラまつり

週末はイベント盛りだくさん!!

2022.5.28(土)~6.26(日)

開園時間 (時季により開園時間が変わります)
7:00~21:00 ナイトローズガーデン 18:30~21:00

入園料 2022年5月28日(土)~6月26日(日)まで
◆日帰り 1,000円(団体割引15名以上800円) ◆ナイトローズガーデン 日帰り・宿泊 600円
◆宿泊者 800円(フロントにてお買い求めの場合)

◎お子様は無料(小学生まで) ◎日中のチケットをお買い求めの方は引き続きナイトローズガーデンをお楽しみいただけます。(当日限り有効)

工場直送!!
400円(税込)
ボン・ディアソフト
大迫産「ブラウンスイス牛」のしほりたて生乳を100%使用

花巻温泉 キッチンカー誕生!!
期間中、花巻温泉特製カレーを販売いたします。出店日はお問い合わせください。

バラの見頃
◆シーズン1 5月28日~6月26日(最盛期)
◆シーズン2 8月1日~8月16日(夏バラ)
◆シーズン3 9月10日~10月16日(秋バラ)

ナイトローズガーデン

バラの車やかさにライトアップがプラスされ幻想的な雰囲気。日中のバラとはまた違う魅力が、光の中に浮かび上がります。

新フォトスポット誕生!!

バラの泉

2022年6月 新設
泉が吹き上がるように咲き誇るバラをご体感ください。